ਮੁੱਖ ਸ਼ਬਦਾਂ ਲਈ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ

RESPECT VICTORIA

2025

Coercive control

“coercive control” (ਜ਼ਬਰਨ ਕੰਟਰੋਲ) ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਅਕਸਰ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨਸਾਥੀ, ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ, ਉਸ 'ਤੇ ਹਾਵੀ ਹੋਣ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਡਰਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਕੰਟਰੋਲ ਗ਼ੈਰ-ਸਰੀਰਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ (ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਵਿੱਤੀ, ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ, ਅਧਿਆਤਮਿਕ) ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਨੂੰ ਵੀ ਦਰਸਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਉੱਥੇ ਇਸਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਹਿੰਸਕ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੀ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਹਿਮਤੀ

ਸਹਿਮਤੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਕਿਸੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਸਪੱਸ਼ਟ ਜਾਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਜ਼ਾਮੰਦੀ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਕਸਰ ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਵਿੱਚ, ਉਤਸ਼ਾਹਪੂਰਨ ਸਹਿਮਤੀ, ਜਿਸਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ ‘ਤੇ “*affirmative consent*” (ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਸਹਿਮਤੀ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸੈਕਸ ਕਰਨਾ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹੈ।

“Affirmative consent” ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਹਿਮਤੀ **ਨਹੀਂ** ਹੈ ਜੇਕਰ:

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਥੀ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਨ, ਡਰਾਉਣ, ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਕਰਨ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਏ ਜਾਣ ਕਾਰਨ (ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦੇਣ ਨਾਲ) "ਸਹਿਮਤ" ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਥੀ ਵਿਰੋਧ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਜਾਂ "ਨਹੀਂ" ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਸਹਿਮਤੀ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਉਹ ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰ, ਰਿਸ਼ਤੇ ਜਾਂ ਭਰੋਸੇ ਦਾ ਗ਼ਲਤ ਫ਼ਾਇਦਾ ਚੁੱਕ ਰਹੇ ਹੋਣ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਥੀ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ — ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:
- ਉਮਰ ਕਾਰਨ
- ਸੌਣ ਜਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣ ਕਾਰਨ
- ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣ ਕਾਰਨ
- ਜਿਨਸੀ ਕਿਰਿਆ ਦੀ ਕਿਸਮ ਨੂੰ ਨਾ ਸਮਝਣ ਜਾਂ ਗ਼ਲਤ ਸਮਝਣ ਕਾਰਨ
- ਸ਼ਾਮਲ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਬਾਰੇ ਗ਼ਲਤ ਸਮਝਣ ਕਾਰਨ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸੈਕਸ ਦੌਰਾਨ ਵੀ, ਆਪਣੀ ਸਹਿਮਤੀ ਬਾਰੇ ਆਪਣਾ ਮਨ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਹਿਮਤੀ ਕੋਈ ਮੰਨੀ ਹੋਈ ਲਗਾਤਾਰ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਰਜ਼ਾਮੰਦੀ ਨਹੀਂ ਹੈ — ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਕਰਕੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਸਹਿਮਤੀ ਦਿੱਤੀ ਸੀ, ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸਹਿਮਤੀ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਚੱਲਦੀ ਰਹੇਗੀ।

ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ

ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਜਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਕੋਈ ਵੀ ਹਿੰਸਕ, ਧਮਕੀ ਭਰਿਆ ਜਾਂ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਵਹਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਮੌਜੂਦਾ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਸਰੀਰਕ: ਸੱਟ ਮਾਰਨਾ, ਕੁੱਟਮਾਰ ਕਰਨਾ
- ਭਾਵਨਾਤਮਕ: ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਕਰਨਾ, ਧਮਕੀਆਂ ਦੇਣਾ
- ਜਿਨਸੀ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਨਾ
- ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ: ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਹੋ
- ਵਿੱਤੀ: ਪੈਸਿਆਂ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ
- ਇਕੱਲਤਾ: ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਣ-ਜੁਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ
- ਜਾਇਦਾਦ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਜਾਂ ਤਬਾਹ ਕਰਨਾ

ਲਿੰਗ ਅਤੇ ਲਿੰਗ-ਪਛਾਣ

ਮਰਦ ਜਾਂ ਔਰਤ ਹੋਣਾ – ਜਾਂ ਦੋਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਨਾ ਹੋਣਾ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ "ਵਿਚਕਾਰ" ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ। ਇਸਦਾ ਸੰਬੰਧ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵੇਖਦੇ ਜਾਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ("ਪਛਾਣਦੇ ਹੋ", ਇੱਕ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਹਿਸਾਸ) ਨਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਨਾਲ (ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਵ ਵਿਗਿਆਨਕ ਬਣਤਰ, ਜਾਂ ਲਿੰਗ); ਪਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਲਿੰਗ ਅਤੇ ਲਿੰਗ-ਪਛਾਣ ਮੇਲ ਖਾਂਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਲਿੰਗ ਰੂੜ੍ਹੀਵਾਦੀ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਲਿੰਗ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ

ਰਵੱਈਏ, ਉਮੀਦਾਂ ਜਾਂ ਦਬਾਅ ਜੋ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਲਈ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਮਰਦ ਹਨ ਜਾਂ ਔਰਤ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਖ਼ਾਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ, ਸੋਚਣ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ।

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਲਿੰਗ ਰੂੜ੍ਹੀਵਾਦੀ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਿਉਣ ਲਈ ਸਖ਼ਤ ਨਿਯਮਾਂ ਵਾਂਗ ਮੰਨ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਾਡੇ ਮੌਕਿਆਂ, ਆਜ਼ਾਦੀ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਗੱਲ ਸਾਰੇ ਲਿੰਗਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੱਚ ਹੈ।

ਲਿੰਗ-ਅਧਾਰਿਤ ਹਿੰਸਾ ਜਾਂ ਲਿੰਗੀ ਹਿੰਸਾ

ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਵਿਰੁੱਧ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਗ਼ੈਰ-ਸਰੀਰਕ ਹਿੰਸਾ ਜਾਂ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਰੂਪ, ਜੋ ਲਿੰਗ ਬਾਰੇ ਪੱਖਪਾਤੀ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਕਾਰਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਹਿੰਸਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਲਿੰਗ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਹ ਹਿੰਸਾਵਾਂ ਜੋ ਕਿਸੇ ਖ਼ਾਸ ਲਿੰਗ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਨੁਪਾਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਕਸਰ ਮਰਦਾਂ ਵੱਲੋਂ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਲਿੰਗ ਸਮਾਨਤਾ

ਲਿੰਗ ਸਮਾਨਤਾ ਲਿੰਗ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਲਿੰਗ ਰੂੜ੍ਹੀਵਾਦੀ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਿਟਾਉਣ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ, ਮੌਕਿਆਂ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲਿੰਗ ਜਾਂ ਜਨਮ 'ਤੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਲਿੰਗ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਲਿੰਗ ਕਾਰਨ ਤਨਖ਼ਾਹ ਵਿੱਚ ਪਾੜਾ

ਇਹ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅੰਕੜਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਕਾਰਕਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਕਮਾਉਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ — ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੈਰੀਅਰ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਰਿਟਾਇਰ ਹੋਣ ਤੱਕ — ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿੱਤੀ ਆਤਮ-ਨਿਰਭਰਤਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਤਨਖ਼ਾਹ ਵਾਲਾ ਪਾੜਾ ਲਿੰਗੀ ਰੂੜ੍ਹੀਵਾਦੀ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੌਣ ਕਿਹੜਾ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਮਾਈਨਿੰਗ ਜਾਂ ਨਿਰਮਾਣ ਨੂੰ “ਮਰਦਾਂ ਦਾ ਕੰਮ” ਮੰਨਣਾ ਜਾਂ ਘੱਟ-ਤਨਖ਼ਾਹ ਵਾਲੀਆਂ ਦੇਖਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਨੌਕਰੀਆਂ ਨੂੰ “ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਕੰਮ” ਮੰਨਣਾ), ਨਾਲ ਹੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਮੈਨੇਜਰੀ ਜਾਂ ਸੀਨੀਅਰ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਲਈ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ "ਬਰਾਬਰ ਤਨਖ਼ਾਹ" (ਇੱਕੋ ਨੌਕਰੀ ਲਈ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਤਨਖ਼ਾਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ, ਲਿੰਗ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ) ਵਰਗਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ 1969 ਤੋਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਸਿਰਫ਼ ਬਰਾਬਰ ਤਨਖ਼ਾਹ ਹੋਣਾ ਲਿੰਗ ਕਾਰਨ ਤਨਖ਼ਾਹ ਦੇ ਪਾੜੇ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਮਰਦਾਨਗੀ

ਮਰਦਾਨਗੀ ਉਹ ਲਿੰਗੀ ਰੂੜ੍ਹੀਵਾਦੀ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਮਰਦ ਕਿਵੇਂ ਵਿਚਰਦੇ ਜਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ; “ਮਰਦ ਹੋਣ” ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ “ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਮਰਦਾਨਗੀ” ਜਾਂ “ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਮਰਦਾਨਗੀ” ਬਾਰੇ ਸੁਣਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ — ਇਹ ਮਰਦਾਂ 'ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਦਬਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ: ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਖ਼ਤ ਰਹਿਣਾ, ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਆਪਣੇ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਰੱਖਣੀਆਂ, ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ “ਕੰਟਰੋਲ” ਰੱਖਣਾ ਆਦਿ) ਜੋ ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਸਮਾਜਿਕ ਦਬਾਅ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਉਮੀਦਾਂ

ਲਿੰਗੀ ਰੂੜ੍ਹੀਵਾਦੀ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਖ਼ਤ ਨਿਯਮਾਂ ਵਾਂਗ ਮੰਨਣ ਲਈ ਪਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਦਬਾਅ। ਇਹ ਦਬਾਅ ਸਿੱਧਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ — ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਲਗਾਈਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਰਾਹੀਂ; ਜਾਂ ਵਿਆਪਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ — ਮੀਡੀਆ ਜਾਂ ਰਿਵਾਇਤਾਂ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਰਾਹੀਂ। ਇਹ ਰੂੜ੍ਹੀਵਾਦੀ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬੁਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਇਹ “ਮਰਜ਼ੀ” ਦੀ ਬਜਾਏ “ਨਿਯਮਾਂ” ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਦਰ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਦੇ ਪਾਤਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਤਿਕਾਰ

ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਹ ਜੋ ਹੈ, ਉਹ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਕਦਰ ਕਰਨੀ। ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਸਤਿਕਾਰ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਮੌਲਿਕ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ।