

ਹਿੱਸਾ (ਮਾਜ਼ਿਊਲ) 1 - ਆਪਣੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ

ਆਪਣੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣੇ

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਸੀਂ ਖਿਆਲ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੀਮਾਵਾਂ ਤੈਅ ਕਰਨਾ ਕਦੇ ਕਦੇ ਔਖਾ ਜਾਂ ਅਸੰਭਵ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਡਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ, ਪਾਰਟਨਰਾਂ, ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਨਾਂਹ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਰੁੱਖੇ ਜਾਂ ਮਾੜੇ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਆਪਣੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਅਸਲ ਵਿਚ ਕੰਮ 'ਤੇ, ਘਰ ਵਿਚ, ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਸਮਾਜਿਕ ਘੇਰਿਆਂ ਵਿਚ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਸੀਮਾਵਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਨੂੰ ਤਣਾਅ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਤਾਂ ਫਿਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਕੀ ਹਨ? ਇਹ ਕੁਝ ਸਵਾਲ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪੈਨ ਅਤੇ ਪੇਪਰ ਲਊ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ। (ਇਹ ਜਰਨਲ ਲਿਖਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ!)

- ਕੀ ਅਤੇ ਕੌਣ ਮੈਨੂੰ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ?
- ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਕਿਵੇਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੀ/ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਇਹ ਸਮਾਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ/ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ? ਮੇਰੇ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਮੇਰੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਦਾ ਜਦੋਂ ਆਦਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਮੇਰੀ ਫੋਟੋ ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੁੱਛੇ ਬਿਨਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਮੈਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ/ਚਾਹੁੰਦਾ ਜਾਂ ਜਿਹੜਾ ਮੈਨੂੰ ਬੇਆਰਾਮ ਕਰਦਾ ਹੈ?
- ਮੇਰੇ ਲਈ “ਮੇਰੀ ਨਿੱਜੀ ਥਾਂ” ਕੀ ਹੈ? ਜਦੋਂ ਮੇਰੀ ਨਿੱਜੀ ਥਾਂ ਦਾ ਆਦਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਤਾਂ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੇ ਜਵਾਬ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਆਰਾਮਦੇਹ – ਜਾਂ ਬੇਆਰਾਮ ਹੋ – ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਦੱਸਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।



Women and Gender
Equality Canada

Femmes et Égalité
des genres Canada



Ministry of
Post-Secondary Education
and Future Skills

Intersectional
Sexualized Violence
Project

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜਵਾਬਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਰਮ ਸੀਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪੱਕੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੋਨੋਂ ਤੈਅ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਨਰਮ ਸੀਮਾ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਸੰਦਰਭ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਹਾਲਤ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਰਮ ਸੀਮਾਵਾਂ ਸਦਾ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਕਦੇ ਕਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਓਕੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲ ਜ਼ਿਕਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਪੱਕੀ ਸੀਮਾ ਦ੍ਰਿੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਲੋਂ ਵੀ ਉਹ ਲਾਈਨ ਪਾਰ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਦਾ ਬੇਚੈਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪੱਕੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਇਕਸਾਰ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਲੇ ਕੋਈ ਵੀ ਲੋਕ ਹੋਣ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਹੋਵੋ।

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜਵਾਬ ਆਪਣੇ ਤੱਕ ਰੱਖਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਇਹ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਦਦਗਾਰੀ ਅਭਿਆਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ!



Women and Gender
Equality Canada

Femmes et Égalité
des genres Canada



Ministry of
Post-Secondary Education
and Future Skills

Intersectional
Sexualized Violence
Project