

ਹਿੱਸਾ (ਮਾਜ਼ਿਊਲ) 2 - ਸੀਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਬੰਧ

ਸੀਮਾਵਾਂ ਤੈਅ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣੋ

ਇਹ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ ਕਿ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਬੰਧ ਸਾਡੇ ਲਈ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਆਪਣੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਅਤੇ ਸੀਮਾਵਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਮਿੱਥਣ ਵੇਲੇ ਵਿਚਾਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ:

- ਆਪਣੇ ਨੁਕਤੇ ਲਿਖ ਲਉ ਤਾਂ ਜੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਘਬਰਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕੋ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਲਈ “ਤੁਸੀਂ” ਦੀ ਬਜਾਏ, “ਮੈਂ” ਵਾਲੇ ਬਿਆਨ ਵਰਤਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ (ਮੈਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ___ ਅਤੇ ___ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ), ਜੋ ਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਿਅਕਤੀ 'ਤੇ ਦੋਸ਼ ਲਗਾ ਰਹੇ ਹੋ।

ਨੋਟ: ਕਿਸੇ ਦੇ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੁਣ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੋਂ ਬੋਲ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਸਪਸ਼ਟੀਕਰਨ ਮੰਗਣ ਵਿਚਕਾਰ ਇਕ ਫਰਕ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਜਾਇਜ਼ ਠਹਿਰਾਉਣ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟੀਕਰਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸੀਮਾਵਾਂ ਤੈਅ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ।

ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਕਦੇ ਕਦੇ ਨਕਾਰਣ, ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ, ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਪਸੰਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੀ, ਕਦੋਂ, ਕਿੱਥੇ, ਕਿਉਂ, ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਇਕੱਠਿਆਂ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੀਮਾਵਾਂ ਹਨ। ਆਪਣੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਆਦਰ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਅਤੇ ਅਪਣਾਉਣ ਲਈ ਆਦਰ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਵੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਦੂਜੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੀਮਾਵਾਂ ਤੈਅ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਵਿਚਾਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ:

- ਗੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇ ਕੇ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪੀ ਲੈ ਕੇ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਟੇਕਿਆਂ ਸੁਣ ਕੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੱਸਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿਉ।
- ਹਾਮੀ ਭਰਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਜ਼ਬਾਤ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਸਮਾਂ ਲਾਉ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਹੋਣਾ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ।
- ਇਹ ਗੱਲ ਮਨ ਵਿਚ ਰੱਖੋ ਕਿ ਸੀਮਾਵਾਂ ਤੈਅ ਕਰਨਾ ਕਾਫੀ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਨਾਂਹਪੱਖੀ ਰੀਐਕਟ ਨਾ ਕਰਕੇ (ਜਿਵੇਂ ਆਪਣਾ ਬਚਾ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਕਰਨਾ) ਹੋਰਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- “ਇਹ ਗੱਲ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ” ਵਰਗੇ ਬਿਆਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਇਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਦੱਸਣ ਦੇ ਬਵਾਜੂਦ ਉਸ ਨੂੰ ਬੇਆਰਾਮ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੱਸਣ ਦਿਉ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਆਪਣੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੁਹਰਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੁਆਫ਼ੀ ਮੰਗੋ।

Intersectional
Sexualized Violence
Project



Women and Gender
Equality Canada

Femmes et Égalité
des genres Canada



Ministry of
Post-Secondary Education
and Future Skills