ਆਪਣੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ

ਹਿੱਸਾ (ਮਾਜ਼ਿਊਲ) 1 ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਸੀਮਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਸਮਝਦੇ ਅਤੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋਗੇ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਲਹਿਜਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਰੋਲ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦਾ ਆਦਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਹਿੱਸਾ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ:

* ਸੀਮਾਵਾਂ ਤੈਅ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਗੱਲਬਾਤ ਦੇ ਰੋਲ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਦੇ
* ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਬੰਧਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੇ

**[slide 1]** ਹਿੱਸਾ (ਮਾਜ਼ਿਊਲ) 1 ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਆਗਤ ਹੈ!

ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਾਲਣ-ਪੋਸਣ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਬੰਧ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਸੰਦਰਭ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਉੱਪਰ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ।

**[slide 2]** ਇਕ ਸੰਖੇਪ ਨੋਟ

ਇਸ ਸ੍ਰੋਤ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਸ਼ਬਦ “ਸਭਿਆਚਾਰ” ਦੀ ਅਕਸਰ ਵਰਤੋਂ ਕਰਾਂਗੇ। ਅਸੀਂ ਸਭਿਆਚਾਰ (ਕਲਚਰ) ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਭੂਗੋਲਿਕ ਸਥਾਨ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹੇ ਜਾਣ ਜਾਂ ਇਲਾਕਾਈ ਸੀਮਾਵਾਂ ਵਲੋਂ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਸਗੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਥਾਂਵਾਂ `ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਹੋਂਦ ਦਾ ਸਾਂਝਾ ਤਰੀਕਾ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਭਿਆਚਾਰ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿਚ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਭਿਆਚਾਰ, ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ ਦਾ ਸਭਿਆਚਾਰ, ਕੁਈਰ ਸਭਿਆਚਾਰ, ਕੈਂਪਸ ਦਾ ਸਭਿਆਚਾਰ, ਅਤੇ ਪੀਣ ਦਾ ਸਭਿਆਚਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਅਤੇ ਬੇਸ਼ੱਕ ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਹਨ।

**[slide 3]** ਵੀਡਿਓ

[Module 1: Communications and Boundaries](https://media.bccampus.ca/media/Module1A+Communications+and+Boundaries/0_z2tvsh80)

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਰੁਕਣ ਦਾ ਅਤੇ ਇਹ ਸੋਚਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਲਣ-ਪੋਸਣ ਨੇ ਉਸ ਤਰੀਕੇ `ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਇਆ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਸੀਮਾਵਾਂ ਇਹ ਦੱਸਣ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਰਤਾਉ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਉਹ ਸਾਡੇ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸੰਬੰਧ `ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕੋਈ ਸਾਥੀ, ਦੋਸਤ, ਪਾਰਟਨਰ, ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ, ਜਾਂ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚਲਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ।

ਸੀਮਾਵਾਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਰੂਪ ਲੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਸਰੀਰਕ ਸੀਮਾਵਾਂ, ਸਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਥਾਂ, ਪ੍ਰਾਈਵੇਸੀ, ਨੇੜਤਾ ਜਾਂ ਛੋਹ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜੇ ਕੋਈ ਇਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬਹੁਤਾ ਜੱਫੀਆਂ ਪਾਉਣ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਜੱਫੀ ਪਾ ਕੇ ਨਹੀਂ ਮਿਲੋਗੇ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਮਾਹੌਲ ਵਿਚ ਵੱਡੇ ਹੋਏ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਜੱਫੀ ਪਾ ਕੇ ਮਿਲਣ ਨੂੰ ਸਤਿਕਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤੀ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ।

ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਸੀਮਾਵਾਂ ਇਹ ਦੱਸਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਾਰੇ ਕਿੰਨਾ ਹਿੱਸਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਦੀਆਂ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਦਾ ਕਿੰਨਾ ਹਿੱਸਾ ਅਸੀਂ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਸਾਡੀਆਂ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਲੋੜਾਂ ਕਿਵੇਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਤੌਰ `ਤੇ ਦੱਬੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਸ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਈਮਾਨਦਾਰ ਹੋਣਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਔਖੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਪਾਰਟਨਰ ਵਲੋਂ ਰੱਦ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਕ ਸਪਸ਼ਟ ਸਮਝ ਬਣਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਣੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਸੀਮਾਵਾਂ ਸਾਂਝੇ ਜਾਂ ਇਕੱਲੇ ਨਾਲ ਸਮੇਂ, ਸੈਕਸ, ਔਨਲਾਈਨ ਹਾਜ਼ਰੀ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਦੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦਾ ਇਹ ਸਮਝੇ ਬਿਨਾਂ ਆਦਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਸ ਲਈ ਸੀਮਾਵਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹਨ।

ਮੇਰੇ ਖਿਆਲ ਵਿਚ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਵੱਡੇ ਹੋਏ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸਾਡੇ ਤਜਰਬੇ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਵਿਚ ਵੱਡਾ ਰੋਲ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਕਿਵੇਂ ਤੈਅ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸੀਮਾਵਾਂ ਹਰ ਇਕ ਲਈ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ, ਪਰ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦਾ ਆਦਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ।

ਤਾਂ ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫਰਕਾਂ ਨਾਲ ਸੀਮਾਵਾਂ ਕਿਵੇਂ ਤੈਅ ਕਰਦੇ ਹਾਂ?

ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ ਸਾਡੇ ਲਈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਾਥੀਆਂ, ਪਾਰਟਨਰਾਂ, ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣ ਦੇ ਵਤੀਰੇ ਬਣਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਇਕ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਆਪਣੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੁਨਰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨਾ ਵੀ ਓਨਾ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜੇ ਕੋਈ ਜਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਸੀਮਾ ਸਾਂਝੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਣ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ ਕਹਿ ਕੇ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮੈਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ। ਅਤੇ ਜੇ ਮੈਂ ਭੁੱਲ ਜਾਵਾਂ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਬੇਝਿਜਕ ਮੈਨੂੰ ਚੇਤੇ ਕਰਵਾ ਦੇਣਾ।

ਆਖ਼ਰਕਾਰ, ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ, ਸਮਝਣਾ, ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਨਾ ਉਸ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਸਹਿਮਤੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਥੋੜ੍ਹਾ ਅਜੀਬ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।

ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ, ਦੋਸਤਾਂ, ਪਾਰਟਨਰਾਂ, ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਇਹ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮਦੇਹ ਜਾਂ ਬੇਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਪਤਾ ਕਰੋ।

**[slide 4]** ਸਵਾਲ 1

ਸਵਾਲ

ਆਪਣੀ ਗੱਲਬਾਤ ਦੇ ਢੰਗ `ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੇਧ ਦੇਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਕਿਵੇਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਪੰਜ ਸਵਾਲ ਇਹ ਹਨ।

* + - 1. ਤੁਹਾਡੇ ਗੱਲਬਾਤ ਦੇ ਢੰਗ `ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ?
  + ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮਨ ਦੀ ਹਾਲਤ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਥੱਕੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਹੋਣਾ, ਘਬਰਾਹਟ)
  + ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਹੋ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਸਾਥੀ, ਦੋਸਤ, ਪਰਿਵਾਰ, ਮਾਪੇ ਨਾਲ)
  + ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਹੌਲ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਿਚ, ਘਰ, ਕਿਸੇ ਪਬਲਿਕ ਥਾਂ ਵਿਚ)
  + ਤੁਹਾਡਾ ਪਿਛੋਕੜ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਤਜਰਬੇ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਉਸੇ ਜਾਂ ਵੱਖਰੀ ਨਸਲ, ਲਿੰਗ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ)

**[slide 5]** ਸਵਾਲ 1: ਫੀਡਬੈਕ

ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਬਦਲਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਕਿ ਇਸ ਗੱਲ `ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਕਿਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਆਪਣੇ ਵਰਗਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਭੁੱਲਣਾ ਆਸਾਨ ਹੈ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਾਡਾ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦਾ ਢੰਗ ਵੱਖਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣਾ ਸਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ – ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਸਰੋਤੇ ਵੀ!

**[slide 6]** ਸਵਾਲ 2

1. ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਲਣ-ਪੋਸਣ ਨੇ ਨਿੱਜੀ ਸੀਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਈਵੇਸੀ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ `ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪਾਇਆ ਹੈ? ਕੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ `ਤੇ ਢੁਕਵੀਂ ਲੱਗਦੀ ਹੈ?
   * ਅਜਿਹੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਵੱਡੇ ਹੋਣਾ ਜਿੱਥੇ ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਦਾ ਸੁਆਗਤ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਜਾਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ।
   * ਪਿਆਰ ਦੇ ਜਨਤਕ ਦਿਖਾਵੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ (ਜਾਂ ਅਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ) ਹੋਣਾ
   * ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਕਦਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਦੇਖਣਾ
   * ਅਜਿਹਾ ਪਰਿਵਾਰ ਹੋਣਾ ਜਿਹੜਾ ਪਾਰਟਨਰਾਂ ਦਾ ਸੁਆਗਤ ਕਰਦਾ (ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ) ਹੈ
   * ਅਜਿਹੇ ਮਾਹੌਲਾਂ ਵਿਚ ਵੱਡੇ ਹੋਣਾ ਜਿੱਥੇ ਛੂਹਣ ਦਾ ਸੁਆਗਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਾਮਨਜ਼ੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
   * ਅਜਿਹੇ ਘਰ ਵਿਚ ਵੱਡੇ ਹੋਣਾ ਜਿੱਥੇ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਥਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਉਮੀਦ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੀ ਥਾਂ ਸਾਂਝੀ ਹੈ?
   * ਲਿੰਗ (ਜੈਂਡਰ) ਦੇ ਆਧਾਰ `ਤੇ ਉਮੀਦ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਫਰਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਵਤੀਰਿਆਂ ਦੀ ਸਮਝ

**[slide 7]** ਸਵਾਲ 2: ਫੀਡਬੈਕ

ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਅਮਲ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਮਝਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿੱਥੋਂ ਆ ਰਹੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਨੇ ਸਾਡੇ `ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪਾਇਆ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਸਰਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿਚ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਆਵੇਗੀ।

**[slide 8]** ਸਵਾਲ 3

1. ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਕੁਝ ਗੈਰ-ਜ਼ਬਾਨੀ ਢੰਗ ਕੀ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਅਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ?
   * ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ
   * ਅੱਖਾਂ ਮਿਲਾਉਣਾ
   * ਹੱਥ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰੇ
   * ਸਰੀਰਕ ਹਰਕਤਾਂ
   * ਵਰਚੂਅਲ ਰੀਐਕਸ਼ਨ (ਈਮੋਜੀਜ਼, ਜੀ ਆਈ ਐੱਫਜ਼)

**[slide 9]** ਸਵਾਲ 3: ਫੀਡਬੈਕ

ਸਾਡੇ ਵਲੋਂ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਗੈਰ-ਜ਼ਬਾਨੀ ਗੱਲਬਾਤ ਸਾਡੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ, ਚੇਤਨ ਅਤੇ ਅਚੇਤ ਰੂਪ ਦੋਨਾਂ ਵਿਚ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੀ ਗੈਰ-ਜ਼ਬਾਨੀ ਗੱਲਬਾਤ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਵੀ ਦੱਸ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਗੈਰ-ਜ਼ਬਾਨੀ ਗੱਲਬਾਤ ਦੇ ਵੱਖਰੇ ਅਰਥ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਅੱਖਾਂ ਮਿਲਾਉਣਾ ਕੁਝ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਵਿਚ ਡਰਾਵਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਨਿਰਾਦਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਵਿਚ ਆਦਰ ਕਰਨ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ) ਅਤੇ ਹਰ ਇਕ ਦੀ ਗੈਰ-ਜ਼ਬਾਨੀ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਮਝਣ ਦੀ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ (ਜਿਵੇਂ ਔਟਿਜ਼ਮ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਿਗ੍ਹਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕ)।

**[slide 10]** ਸਵਾਲ 4

1. ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇਹ ਸਮਝਣ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਕਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗੱਲਬਾਤ ਦੇ ਢੰਗ ਵਿਚ ਰੋਲ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ?
   * ਸਿਹਤਮੰਦ ਗੱਲਬਾਤ ਦੇ ਅਮਲਾਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਨਾ
   * ਸਾਥੀਆਂ, ਦੋਸਤਾਂ, ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ
   * ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਬੰਧਾਂ ਬਾਰੇ ਟਰੇਨਿੰਗ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਵਿਚ ਜਾਣਾ
   * ਸੰਬੰਧ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਾਡੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਵਾਲ ਕਰਨਾ
   * ਸੰਬੰਧਾਂ ਦੀਆਂ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ

**[slide 11]** ਸਵਾਲ 4: ਫੀਡਬੈਕ

ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸਿੱਖਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਅਤੇ ਕੋਨੈਕਸ਼ਨਾਂ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਸਦਾ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਸਦਾ ਆਪਣੀ ਉਤਸੁਕਤਾ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸਿੱਖਣਾ ਹੈ।

**[slide 12]** ਸਵਾਲ 5

1. ਉਹ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਕੀ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

* ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਆਰਾਮਦੇਹ ਜਾਂ ਬੇਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ
* ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਾਈਵੇਸੀ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਥਾਂ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿਣਾ
* ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰ (ਜ਼) ਨੂੰ ਇਹ ਪੁੱਛਣਾ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਕੁਝ ਖਾਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਛੋਹ ਜਾਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਓਕੇ ਹਨ
* ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਕਿ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਛੋਹ ਅਸੀਂ ਪਸੰਦ ਜਾਂ ਨਾਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ
* ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਾਰਟਨਰਾਂ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਜਾਂ ਆਰਾਮ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਨੇਮ ਨਾਲ ਚੈੱਕ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ
* ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨਾ ਕਿ ਜੇ ਸਾਡੀਆਂ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਜਾਂ ਆਰਾਮ ਦੇ ਪੱਧਰ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਾਰਟਨਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੀਏ
* ਆਪਣੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਦੇ ਤਰਜੀਹੀ ਢੰਗ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ

**[slide 13]** ਸਵਾਲ 5: ਫੀਡਬੈਕ

ਆਪਣੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਸੁਚੇਤ ਤੌਰ `ਤੇ ਜਗ੍ਹਾ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਮਿੱਥਣਾ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ, ਦੋਸਤਾਂ, ਪਾਰਟਨਰਾਂ, ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਅਮਲ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦਾ ਇਕ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਗੱਲਬਾਤ ਮੁੱਖ ਹੈ!

**[slide 14]** ਹਿੱਸਾ (ਮਾਜ਼ਿਊਲ) 1 ਤੋਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਤੇ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਬੰਧਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਸਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਸਾਡੇ ਗਿਆਨ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਭਾਈਚਾਰੇ ਬਣਾਉਣ ਵੱਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਹ ਹਨ:

* + - 1. ਹਰ ਇਕ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ !
      2. ਸਾਡੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਸੰਦਰਭ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ `ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਅਸੀਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸੰਦਰਭ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਅਣਜਾਣ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਕੀ ਤਕਲੀਫਦੇਹ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।
      3. ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਅਜੀਬ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣ ਵਿਚ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।