ਸੀਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਬੰਧ

ਹਿੱਸਾ (ਮਾਜ਼ਿਊਲ) 2 ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਗੁਣ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਬੰਧਾਂ ਲਈ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋਗੇ ਕਿ ਕਿਸੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਸੀਮਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਦੱਸਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਸੀਮਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਸੁਣਨਾ ਹੈ।

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

* ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ
* ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਦੇ ਕਿ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਬੰਧਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਹੈ

**[slide 1]** ਹਿੱਸਾ (ਮਾਜ਼ਿਊਲ) 2 ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਆਗਤ ਹੈ!

ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ, ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਸਮਝ `ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।

**[slide 2]** ਇਕ ਸੰਖੇਪ ਨੋਟ

ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਕੋਈ ਵੀ ਜਵਾਬ ਸਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਤੋਂ ਦੇਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**[Slide 3]** ਵੀਡਿਓ

[Module 2: Boundaries and Healthy Relationships](https://media.bccampus.ca/media/Module+2A+Boundaries+and+Healthy+Relationships/0_9zkewqa6)

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਅਤੇ ਮੀਡੀਆ ਵਿਚ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦੇ ਦੇਖ ਕੇ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ `ਤੇ ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਘੜਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਖਿਆਲ ਵਿਚ ਸੰਬੰਧ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਇੱਥੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ, ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਇਹ ਵੀ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਪਾਰਟਨਰ ਜਾਂ ਪਾਰਟਨਰਾਂ `ਤੇ ਕਿੰਨਾ ਨਿਰਭਰ ਜਾਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਇਹ ਬਹੁਤ ਸੱਚ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਗੱਲ ਸਾਡੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਦੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਡੀਆਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਉਮੀਦਾਂ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਸੰਬੰਧ ਰੂਮਮੇਟ ਨਾਲ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਦੋਸਤ, ਸੈਕਸ਼ੂਅਲ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਸੈਕਸ਼ੂਅਲ ਪਾਰਟਨਰ ਜਾਂ ਪਾਰਟਨਰਾਂ, ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਮਾਪੇ ਨਾਲ ਹੋਵੇ। ਪਰ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਪੱਕੀ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਬੰਧ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਬਹੁਤ ਦਿਲਚਸਪ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ਬਦ ਸੇਫਟੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਰਤਦੇ ਹੋ। ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਮਦਦ ਹੁੰਦੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਸਾਡੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ ਨਾਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤਾਕਤ ਦੇਣ।

ਸਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਬੰਧ ਸਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਾਡੀ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਖਾਸ ਸੀਮਾਵਾਂ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ਤੈਅ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਲੋੜਾਂ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਾਡੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਵਿਚਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਚਾਲੂ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨਾਲ ਇਹ ਗੱਲਬਾਤ ਕੀਤੀ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਇਕੱਠੇ ਬਿਤਾ ਰਹੇ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਓਨਾ ਸਮਾਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਬਿਤਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਸੀ ਜਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਮੈਨੂੰ ਪਸੰਦ ਸੀ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਨਰਵਿਸ ਸੀ, ਪਰ ਗੱਲਬਾਤ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਈ। ਰਲ ਕੇ ਅਸੀਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਹਫਤੇ ਦੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਬਿਤਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਦੋਨੋਂ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨਾ ਵੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ ਸਾਡੇ ਇਕੱਠਿਆਂ ਦੇ ਦਿਨ ਦਿਲਚਸਪ ਅਤੇ ਉਤਸੁਕਤਾ ਵਾਲੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਰਲ ਕੇ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ੁਗਲ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਨਵੀਂਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੱਭੀਆਂ।

ਇਹ ਸੁਣ ਕੇ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਲੱਗਾ। ਮੈਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨਾਲ ਇਹ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ। ਇਹ ਅਸਲ ਵਿਚ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਬੰਧ ਸਤਿਕਾਰ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦ `ਤੇ ਬਣਦੇ ਹਨ।

ਸਾਡੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਅਸਹਿਮਤੀਆਂ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਵੱਡੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਸਾਡੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰ ਜਾਂ ਪਾਰਟਨਰਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਸੁਣਨ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹਦਿਲੇ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਉਹ ਜਿੱਥੇ ਹਨ ਉੱਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣਾ ਅਤੇ ਜਲਦਬਾਜ਼ੀ ਨਾ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ `ਤੇ ਦਬਾਅ ਨਾ ਪਾਉਣਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਹ ਆਰਾਮਦੇਹ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਹੀ ਹੋ। ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜ਼ਾਹਰ ਅਤੇ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਸਾਡੇ ਮੌਜੂਦਾ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

**[slide 4]** ਸਵਾਲ 1

ਸਵਾਲ

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਬੰਧਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਸੀਮਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੇਧ ਦੇਣ ਲਈ ਪੰਜ ਸਵਾਲ ਇਹ ਹਨ।

1. ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵ ਦਿੰਦੇ ਹੋ?
   * ਗੱਲਬਾਤ
   * ਮਦਦ
   * ਭਰੋਸਾ
   * ਆਜ਼ਾਦੀ
   * ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ

**[slide 5]** ਸਵਾਲ 1: ਫੀਡਬੈਕ

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਬੰਧ ਹੋਣਾ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਸਾਥੀਆਂ, ਦੋਸਤਾਂ, ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਜਾਂ ਰੋਮਾਂਟਿਕ ਜਾਂ ਕਾਮੁਕ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਾਲੇ ਹੋਣ, ਕਿਸੇ ਦੀ ਵੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਸਵੈ-ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਰਲ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਮਝੌਤੇ ਲਈ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।

**[slide 6]** ਸਵਾਲ 2

1. ਕਿਹੜੇ ਐਕਸ਼ਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦਾ ਹੈ?
   * ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬਿਤਾਉਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਦੇ ਹਨ
   * ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਮ, ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ੁਗਲ, ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਹੋਰ ਗੱਲਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ
   * ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿੰਨੀ ਕਦਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਕਰਦੇ ਹਨ
   * ਉਹ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਤੌਰ `ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ
   * ਉਹ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਿਨਾਂ ਆਖੇ `ਤੇ ਭਾਂਡੇ ਧੋਣਾ
   * ਉਹ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਤੋਹਫਿਆਂ ਅਤੇ ਨੋਟਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਰਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ
   * ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗਲਵਕੜੀ ਪਾ ਕੇ ਅਤੇ ਹੱਥ ਫੜ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਪਣਾ ਪਿਆਰ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ

**[slide 7]** ਸਵਾਲ 2: ਫੀਡਬੈਕ

ਅਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਇਹ ਦਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਸਾਡੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਸਾਡੇ ਵਲੋਂ ਪਿਆਰ ਦਿਖਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਸਦਾ ਇਹ ਨਾ ਸਮਝ ਸਕੀਏ ਕਿ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਦੱਸ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਪਿਆਰ ਲੈਣ ਦੇ ਤਰਜੀਹੀ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਕੇ, ਅਸੀਂ ਇਹ ਦਿਖਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਿੰਨਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ।

**[slide 8]** ਸਵਾਲ 3

1. ਕਿਸੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਮਾੜੇ ਵਤੀਰੇ ਸਮਝੋਗੇ?

* ਇਹ ਜਾਣਨ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਕਿੱਥੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ
* ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਸੇਜ ਜਾਂ ਫੋਨ ਕਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਤੋਂ ਖੁੰਝ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਗੁੱਸੇ ਹੋਣਾ
* ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਅਪਸੈੱਟ ਹੋਣਾ
* ਤੁਹਾਡੇ ਫੈਸਲਿਆਂ, ਐਕਸ਼ਨਾਂ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਘਟਾ ਕੇ ਦੇਖਣਾ/ਪਰਵਾਹ ਨਾ ਕਰਨਾ
* ਇਸ ਗੱਲ `ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਬਿਤਾਉ
* ਤੁਹਾਡੇ `ਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮਦੇਹ ਨਹੀਂ ਹੋ

**[slide 9]** ਸਵਾਲ 3: ਫੀਡਬੈਕ

ਉਹ ਵਤੀਰੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਐਕਸ਼ਨਾਂ `ਤੇ ਨਿਗ੍ਹਾ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਿਹਤਮੰਦ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਸੰਬੰਧ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ `ਤੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਵਧਣ-ਫੁੱਲਣ ਲਈ ਥਾਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਆਸਰਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

**ਯਾਦ ਰੱਖੋ:** ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੇ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲਾਈਨ ਪਾਰ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ, ਟੀਚਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਕੈਂਪਸ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਟੀ ਵਿਚਲੇ ਵਸੀਲਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਮਦਦ ਮੰਗ ਸਕਦੇ ਹੋ।

**[slide 10]** ਸਵਾਲ 4

1. ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਜਾਂ ਸਲਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਕੋਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ?

* ਦੋਸਤਾਂ ਕੋਲ
* ਪਰਿਵਾਰ ਕੋਲ
* ਪਾਰਟਨਰ (ਜ਼) ਕੋਲ
* ਸਾਥੀਆਂ ਕੋਲ
* ਕੌਂਸਲਰ ਕੋਲ
* ਐਡਵਾਈਜ਼ਰ ਕੋਲ
* ਟੀਚਰ ਕੋਲ

**[slide 11]** ਸਵਾਲ 4: ਫੀਡਬੈਕ

ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਿਸਟਮ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਹਰ ਇਕ ਦਾ ਸਿਸਟਮ ਵੱਖਰਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗਾ। ਸੰਬੰਧਾਂ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਹੋਣਾ, ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ `ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਅਗਵਾਈ ਲੈਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਜਜ਼ਬਾਤੀ, ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ, ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਹੋਣ।

**[slide 12]** ਸਵਾਲ 5

**ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ `ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ**

ਅਗਲੇ ਸਵਾਲ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਖਿਆਲਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਫੜਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਜਰਨਲ ਜਾਂ ਨੋਟਪੈਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

1. ਆਪਣੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਅਗਾਊਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੇ ਲਾਈਨ ਪਾਰ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰੋਗੇ?

**[slide 13]** ਸਵਾਲ 5: ਫੀਡਬੈਕ

ਆਪਣੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਸਦਾ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਹ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਲਈ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੇ ਫਿਰ ਵੀ ਲਾਈਨ ਪਾਰ ਕਰ ਲਈ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਬੇਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਅਜੇ ਵੀ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ:

* ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਲਾਈਨ ਪਾਰ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ
* ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰ ਤੋਂ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
* ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੈ

ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਯਥਾਰਥਕ ਬਣੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਿਸਟਮ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰੋ। ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ, ਆਪਣਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ।

**[slide 14]** ਹਿੱਸਾ (ਮਾਜ਼ਿਊਲ) 2 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. ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਇਹ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰਨਾ ਕਿ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਬੰਧ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਰੋਮਾਂਟਿਕ ਪਾਰਟਨਰ ਜਾਂ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਹੋਵੇ, ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ, ਸੈਕਸ਼ੂਅਲ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਸੈਕਸ਼ੂਅਲ ਪਾਰਟਨਰ (ਜ਼), ਜਿਗਰੀ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਮਾਪੇ ਨਾਲ ਹੋਵੇ, ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਖਾਸ ਸੀਮਾਵਾਂ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।
      2. ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਆਪਣੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਮੀਦਾਂ ਬਾਰੇ ਲਗਾਤਾਰ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਹਵਾਲਾ

Levand, M. A. (2020). Consent as Cross-Cultural Communication: Navigating Consent in a Multicultural World. *Sexuality & Culture, 24*(3), 835–847. https://doi.org/10.1007/s12119-019-09667-7