ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਨਾਮ ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਿਸ਼ਤੇ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਿਸ਼ਤਾ

✓ **ਸਤਿਕਾਰ:** ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ।

✓ **ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਗੱਲਬਾਤ:** ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

✓ **ਸੁਰੱਖਿਆ:** ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਓਹਲਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ। ਤੁਸੀਂ - ਮਾਨਸਿਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

✓ **ਸਹਾਇਤਾ:** ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕ-ਦੂਜੇ ਲਈ ਹਾਜ਼ਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।

✓ **ਭਰੋਸਾ:** ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

✓ **ਦੋਹਤਰਫਾ:** ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ, ਦੋਵੇਂ ਧਿਰਾਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਪਿਆਰੇ ਅਤੇ ਸਵੀਕਾਰੇ ਜਾਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਿਸ਼ਤਾ

✗ **ਕੰਟਰੋਲ:** ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

✗ **ਕਸੂਰ:** ਜਦੋਂ ਕੁਝ ਗਲਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਲਗਾਤਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਗਲਤੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

✗ **ਧਮਕੀਆਂ:** ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ।

✗ **ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ:** ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਲੀਲ ਜਾਂ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

✗ **ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਗੱਲਬਾਤ:** ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਿਰਾਦਰ ਭਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਵਾਂ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ।

✗ **ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ:** ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਧਮਕੀਆਂ, ਹੇਰਾਫੇਰੀ , ਜਾਂ ਕੁੱਟ-ਮਾਰ ਕਰ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਟਕਰਾਅ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਭਰੇ-ਪੀਤੇ ਹੋਵੋਂ ਤਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਨਾ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਿਉ।

ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ **ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।**

ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼-ਸਾਫ਼ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅਗਾਂਹ ਨੂੰ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਹਾਲਾਤ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ **ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਅਕਤੀ** (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੋਸਤ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਸਲਾਹਕਾਰ, ਅਧਿਆਪਕ) **ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।**

ਜੇਕਰ ਰਿਸ਼ਤਾ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਵਾਲਾ, ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਜਾਂ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜਾਂ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਵਸੀਲਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। **ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰੰਤ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ ਤਾਂ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।**

plea | Children of the Street