

ਸੁਖਾਵੇਂ ਰਿਸ਼ਤੇ

ਨੁਕਤਿਆਂ ਵਾਲੀ ਸ਼ੀਟ

ਸੁਖਾਵੇਂ ਰਿਸ਼ਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ, ਆਦਰ ਪੂਰਣ ਅਤੇ ਆਪਸੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ।

ਸਾਰੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਚੰਗਾ ਅਤੇ ਮਾੜਾ ਸਮਾਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਖਾਸ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮਾੜੇ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਹੋਣਾ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਜਾਨਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਣਸੁਖਾਵੇਂ ਪਲਾਂ ਅਤੇ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਲਾਂ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਗੱਲ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਡਰ ਅਤੇ ਦਬਾਅ ਦੇ ਕਰ ਸਕੀਏ, ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਵੀ ਬੇਫਿਕਰ ਕਿ ਇੱਥੇ ਕੋਈ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਤਲਬ ਲਈ ਨਹੀਂ ਵਰਤ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਮੁੱਕਦੀ ਗੱਲ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਸੁਖਾਵੇਂ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੇ ਸੰਕੇਤ

- **ਬਰਾਬਰੀ**, ਜਿੱਥੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਦੋਵੇਂ ਧਿਰਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹੋਣ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਕਿਸੇ ਡਰ, ਭੈਅ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਗੱਲ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਅਤੇ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਸਮਝੌਤੇ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਨਿਰਪੱਖਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਹੈ।
- **ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਦਾ ਸਨਮਾਨ**, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਸਹਿਮਤ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਨਜ਼ਰੀਏ ਅਤੇ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਅਤੇ ਆਦਰ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- **ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਉੱਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰੋ**।
- **ਵਧੀਆ ਗੱਲਬਾਤ**, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸੁਣਨਾ, ਅਤੇ ਸੁਣਨਾ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਦੋਵੇਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਮਤਲਬ ਕਿ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਗੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।
- **ਵੱਖਰੀ ਪਛਾਣ**। ਹਰੇਕ ਮਾਪੇ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਪਛਾਣ ਬਾਰੇ ਸਮਝ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੋੜਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ, ਮੰਨਣ ਤੇ ਆਦਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪਸੰਦਾਂ ਅਤੇ ਰੁਚੀਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ।



ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਉ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਸੁਖਾਵੇਂ ਪਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਅਣਸੁਖਾਵੇਂ ਪਲ ਵਧੇਰੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਜਾਨਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਦੋਵੇਂ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

ਅਣ-ਸੁਖਾਵੇਂ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਥੀ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰ ਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨ ਵਰਗੇ ਵਿਵਹਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ; ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਸਤੇ ਆਦਰ ਦੀ ਕਮੀ, ਇਹ ਦੂਸਰੇ ਸਾਥੀ ਉੱਤੇ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਖਮ ਜਾਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਅਕਸਰ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਘੁਟਣ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- **ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ** ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਜੇ ਕੁਝ ਵੀ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ **ਵਚਨਬੱਧ ਹੋਵੋ**।
- ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ **ਇਹਨਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ**।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਭਲਾਈ ਵਾਲੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰੋ

ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਕਿ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਫੋਨ 1300 364 277

ਈਮੇਲ enquiries@rav.org.au

www.rav.org.au ਉੱਤੇ ਜਾਓ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਦੱਸ ਦਿਓ।

ਸਾਡੇ ਬਾਰੇ

ਰਿਲੇਸ਼ਨਸ਼ਿੱਪ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦੇ ਕੋਲ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਵਾਸੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦਾ 70 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਲਾਹ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਕਲੇਸ਼ ਦਾ ਹੱਲ (ਵਿਚੋਲਗੀ), ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਸਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਹਨ।

ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਦੱਖਣ ਪੂਰਬੀ ਭਾਈਚਾਰਕ ਲਿੰਕ

ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਸਾਊਥ ਈਸਟ ਭਾਈਚਾਰਕ ਲਿੰਕਸ ਸਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਬੇਹਤਰ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

www.secl.org.au

ਇਨਟੱਚ - ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਬਹੁ-ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਕੇਂਦਰ

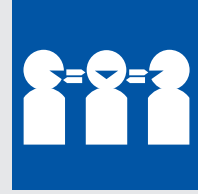
ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਅਤੇ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਪਿਛੋਕੜਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

<https://intouch.org.au>

ਸੇਫ ਸਟੈਪਸ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਕਾਰਵਾਈ ਕੇਂਦਰ

ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਮੁਫਤ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਸਹਾਇਤਾ।

www.safesteps.org.au



ਇਹ ਸਰੋਤ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਇਕ ਸਹੀ ਅਨੁਵਾਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਹਾਲਾਂਕਿ, ਅਸੀਂ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਗੁੰਝਲਤਾ ਕਾਰਨ ਪਛਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵੱਖਰੀ ਸਮਝ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਦ ਔਰੇਂਜ ਡੋਰ (ਸੰਤਰੀ ਦਰਵਾਜ਼ਾ)

ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਮੁਫਤ ਸੇਵਾ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

www.orangedoor.vic.gov.au

ਵਿੰਡਰਮੇਰ

ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ।

www.windermere.org.au/services/family-services



ਇਸ ਸਰੋਤ ਨੂੰ ਸਾਊਥ ਈਸਟ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਲਿੰਕਸ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।