ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਡੇਟਿੰਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?

ਬਜ਼ੁਰਗ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਬੰਧ

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਡੇਟਿੰਗ ਇਕ ਸ਼ੁਗਲ ਵਾਲਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ, ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਯਾਦਾਂ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਦਾ ਇਕ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਜਵਾਨ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਡੇਟਿੰਗ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਸੀਲੇ ਹਨ, ਪਰ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੈ। ਡੇਟਿੰਗ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਸਵਾਲ ਹਰ ਇਕ ਲਈ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਹੀ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਉਮਰ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਣਾ ਹੈ। ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਫਿਕਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਤਜਰਬਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਕੁਝ ਨੁਸਖਿਆਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ?

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਕਿਸੇ ਅਜਨਬੀ ਹੱਥੋਂ ਹਿੰਸਾ ਜਾਂ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਲੁੱਟੇ ਜਾਣ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਦੇ ਵੜਨ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬਹੁਤੀ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਪਿਆਰੇ ਵਲੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਖੋਜ ਸਟੱਡੀਜ਼ ਇਹ ਦੱਸਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਬਜ਼ੁਰਗ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਮਰਦਾਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਤੀ/ਪਤਨੀ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਵਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਨਾ ਕਿਸੇ ਅਜਨਬੀ ਵਲੋਂ।

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਉਸ ਖਾਸ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੋਸਤਾਂ ਰਾਹੀ, ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਰਾਹੀਂ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਬਲਾਇੰਡ ਡੇਟ ਰਾਹੀਂ। ਇਕ ਹੋਰ ਹਰਮਨ ਪਿਆਰਾ ਤਰੀਕਾ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਡੇਟਿੰਗ ਸਾਈਟਾਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਡੇਟ ਕਰਨ ਦੀ ਪਲੈਨ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿੱਥੇ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਮਿਲਣਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੀ/ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਡੇਟ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਇਹ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾ ਜਾਣਦੇ ਹੋਵੋ।

1. ਕਿਸੇ ਪਬਲਿਕ ਥਾਂ 'ਤੇ ਮਿਲਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਮੀਟਿੰਗ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਡੇਟ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਪਬਲਿਕ ਥਾਂ 'ਤੇ ਮਿਲਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਹੋਰ ਲੋਕ ਨੇੜੇ ਹੋਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਵਿਚ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸੋਸ਼ਲ ਕਲੱਬ ਜਾਂ ਕੈਫੇ ਵਿਚ। ਆਪਣੀ ਡੇਟ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਲਈ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਜੋੜੇ ਜਾਂ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਜਾਉ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ ਮਿਲਣ ਲਈ ਸੱਦਣ ਬਾਰੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਸਭ ਕੁਝ ਠੀਕ ਨਾ ਰਹੇ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਵੋ ਕਿ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਇਹ ਜਾਣੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ।

2. ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲਾਵੋ। ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਜਾਣੋ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ। ਜੇ ਦੂਜਾ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਨਾ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਲੁਕਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

3. ਜਾਣ-ਆਉਣ ਲਈ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ। ਡੇਟ ਕੋਲ ਜਾਣ ਲਈ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਆਪ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ

ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।

4. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੀ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ। ਸ਼ਰਾਬ ਤੁਹਾਡੀ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ’ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਰੋਕਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਡੇਟ ਵੇਲੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣਾ ਪੈੱਗ ਇਕੱਲਾ ਨਾ ਛੱਡੋ।

5. ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸੁਣੋ। ਜੇ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਚਲੇ ਜਾਉ।

6. ਸਦਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਹੋਵੋਗੇ। ਡੇਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਫੈਮਿਲੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

7. ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤੋ। ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਨਹੀਂ ਜਾਣ ਲੈਂਦੇ, ਓਨਾ ਚਿਰ ਆਪਣਾ ਐਡਰੈਸ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾ ਦਿਉ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਤੋਂ ਲੋਕ ਇਹ ਪਤਾ ਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਡੇਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਫੋਨ ਕਰੇ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਸੈੱਲ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਵਰਤੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੋਵੇ।

ਜੇ ਮੈਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਡੇਟਿੰਗ ਸਰਵਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਸੇਫਟੀ ਬਾਰੇ ਕੀ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਚੋਣ ਕਰਨ ਲਈ ਦਰਜਨਾਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਡੇਟਿੰਗ ਸਾਈਟਾਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਕੁਝ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੋਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਾਈਟਾਂ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ। ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉ ਕਿ ਕੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਨੇ ਪ੍ਰਾਈਵੇਸੀ ਬਾਰੇ ਸਖਤ ਪਾਲਸੀ ਲਾਗੂ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ’ਤੇ ਗੱਪਸ਼ੱਪ ਮਾਰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦਾ ਐਡਰੈਸ ਲੱਭ ਨਾ ਸਕਣ।

ਆਪਣਾ ਪ੍ਰੋਫਾਇਲ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਆਪਣਾ ਅਸਲੀ ਨਾਂ ਨਾ ਵਰਤੋ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਐਡਰੈਸ, ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ, ਫੋਨ ਨੰਬਰ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾ ਦਿਉ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੀ ਪਛਾਣ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀ ਹੋਵੇ। ਆਪਣੇ ਸ਼ੁਗਲਾਂ, ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੋਮਟਾਊਨ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਪਛਾਣ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਫੋਟੋ ਛਾਪ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਆਪਣੀ ਫੋਟੋ ਸਾਂਝੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜਦ ਤੱਕ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਨਹੀਂ ਲੱਭ ਲੈਂਦੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਹ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵੇਲੇ “ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ” ਅਤੇ “ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ” ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਕੋਈ ਕੰਪਿਊਟਰ ਕੋਰਸ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਕੋਰਸ ਲੱਭਣ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਲੋਕਲ ਕਮਿਉਨਟੀ ਕਾਲਜ ਜਾਂ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਰਿਕਰੀਏਸ਼ਨਲ ਸੈਂਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਹੋਣਾ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਬੰਧ ਪਿਆਰ, ਆਦਰ, ਖਿਆਲ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ’ਤੇ ਉਸਰਦੇ ਹਨ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਪਿਆਰੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਹੋ ਉਸ ਦੀ ਕਦਰ ਅਤੇ ਆਦਰ ਹੋਣਾ
- ਬਰਾਬਰ ਦੇ ਤੌਰ ’ਤੇ ਵਰਤਾਉ ਹੋਣਾ
- ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਬਿਨਾਂ ਇਸ ਡਰ ਦੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਤੁਹਾਡਾ ਮਜ਼ਾਕ ਉਡਾਏਗਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੱਲੇ ਲਾਏਗਾ
- ਆਪਣੇ ਐਕਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈਣਾ

- ਚੀਜ਼ਾਂ ਗਲਤ ਹੋ ਜਾਣ ’ਤੇ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਸੂਰਵਾਰ ਨਾ ਠਹਿਰਾਉਣਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਮੁਕ ਤੌਰ ’ਤੇ (ਸੈਕਸੂਅਲੀ) ਸਰਗਰਮ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ (ਐੱਸ ਟੀ ਆਈ) ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਾਉਣਾ ਹੈ। ਐੱਸ ਟੀ ਆਈਜ਼ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.healthlinkbc.ca ’ਤੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ’ਤੇ ਜਾਉ ਅਤੇ ਖੋਜ ਲਈ ਸ਼ਬਦ “ਐੱਸ ਟੀ ਆਈ” ਵਰਤੋ।

ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਰੱਖਣਾ

ਡੇਟਿੰਗ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਮਿਲ ਰਹੇ ਹੋ, ਜੇ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ, ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਆਲੋਚਨਾ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਬੇਆਰਾਮ, ਨਰਵਸ ਅਤੇ ਨਾਖੁਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਵਾਲੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਨਵੇਂ ਸੰਬੰਧ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵੇਲੇ, ਮਾੜੀ ਅਤੇ ਦੁਖਦਾਈ ਹਾਲਤ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਮਾੜੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ

ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ:

- ਈਰਖਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਭੰਨਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਭੰਨਣ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਨੂੰ ਸੱਟ ਮਾਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸੱਟ ਮਾਰਨ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਵਾਂ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਾਲ੍ਹਾਂ ਕੱਢਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਵਕੂਫ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ
- ਹਰ ਗਲਤ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਸੂਰਵਾਰ ਠਹਿਰਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਥੱਪੜ ਜਾਂ ਧੱਕੇ ਮਾਰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਮਰਜ਼ੀ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਸਿਆਂ ਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਸਾਂਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਮੁਖਤਾਰਨਾਮਾ ਬਣਾਉਣ ਜਾਂ ਵਸੀਅਤ ਬਦਲਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ’ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ

ਮਾੜੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦੀ ਇਹ ਪੂਰੀ ਲਿਸਟ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.seniorsbc.ca/elderabuse ’ਤੇ ਜਾਉ।

ਡੇਟਿੰਗ ਦੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੰਬੰਧ – ਕਾਨੂੰਨੀ ਵਿਚਾਰਾਂ

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਡੇਟਿੰਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਨਾਂ ਦੇ ਮਨਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਅਤੇ ਫਿਕਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੱਕਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ’ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਜੋੜਾ ਇਕੱਠਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕੌਮਨ-ਲਾਅ ਰੀਲੇਸ਼ਨਸ਼ਿਪ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਪਲੈਨ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਕਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਕੀਲ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਕੌਮਨ-ਲਾਅ ਸੰਬੰਧਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਦੇਖੋ:

ਲਿਵਿੰਗ ਟੂਗੈਦਰ ਔਰ ਲਿਵਿੰਗ ਅਪਾਰਟ: ਕੌਮਨ-ਲਾਅ ਰੀਲੇਸ਼ਨਸ਼ਿਪਸ, ਮੈਰਿਜ, ਸੈਪਾਰੇਸ਼ਨ, ਐਂਡ ਡਾਇਵੋਰਸ
ਲੀਗਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਸੁਸਾਇਟੀ
ਇਹ ਲਿਖਤ ਬੀ ਸੀ ਦੇ ਫੈਮਿਲੀ ਲਾਅ ਦੀਆਂ ਮੁਢਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੀ ਹੈ।
www.legalaid.bc.ca/publications/
pub.php?pub=347

ਕੌਮਨ-ਲਾਅ ਸੰਬੰਧ: ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨ, ਮਦਦ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਦੇ ਹੱਕ
ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਬਾਰ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ, ਬੀ ਸੀ ਬਰਾਂਚ
ਟੈਲੀਫੋਨ 'ਤੇ ਸੁਣੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਇਹ ਲਿਖਤ, ਕੌਮਨ-ਲਾਅ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨ, ਮਾਇਕ ਮਦਦ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਦੇ ਹੱਕਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੀ ਹੈ। ਲਿਖਤ 148 ਸੁਣਨ ਲਈ ਡਾਇਲ-ਏ-ਲਾਅ ਨੂੰ 1 800 565-5297 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਲਿਖਤ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਉ: www.cba.org/bc/public_media/family/148.aspx

ਜੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਗਲਤ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਮਦਦ ਲੈਣਾ

ਜੇ ਹਾਲਤ ਐਮਰਜੰਸੀ ਵਾਲੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਫੌਰੀ ਖਤਰਾ ਹੈ ਤਾਂ 9-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਬੀ ਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਐਲਡਰ ਐਡਵੋਕੇਸੀ ਐਂਡ ਸੁਪੋਰਟ – ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਅਬਿਊਜ਼ ਐਂਡ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ (ਸੇਲ): 604 437-1940 | 1 866 437-1940 (ਮੁਫਤ)
ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ ਤੱਕ ਸਵੇਰ ਦੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ 1 ਵਜੇ ਤੱਕ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਜੁਲਾਈ 2013 ਤੋਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਵੇਰ ਦੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ ਦੇ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ ਮੌਜੂਦ ਹੋਵੇਗੀ (ਛੁੱਟੀਆਂ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਬਗੈਰ)। ਸੇਲ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਉਹ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਜਾਂ ਬਦਸਲੂਕੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ: www.bcceas.ca

ਵਿਕਟਿਮਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਇਕ ਮੁਫਤ, ਗੁਪਤ ਅਤੇ ਬਹੁਭਾਸ਼ਾਈ ਟੈਲੀਫੋਨ ਸਰਵਿਸ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਬੀ ਸੀ ਅਤੇ ਯੂਕੋਨ ਵਿਚ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫਤੇ ਦੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨ ਫੋਨ ਨੰਬਰ 1-800-563-0808 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇਹ ਜੁਰਮਾਂ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਅਤੇ ਕਾਮੁਕ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਪੀੜਿਤਾਂ ਲਈ ਸੰਕਟ ਵਿਚ ਫੌਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਕਟਿਮਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਟੀ ਟੀ ਵਾਈ 'ਤੇ ਵੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਟੀ ਟੀ ਵਾਈ ਨੂੰ 604 875 - 0885 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ , ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ www.domesticviolencebc.ca 'ਤੇ ਜਾਉ ਜਾਂ **ਪ੍ਰੌਵਿੰਸ਼ੀਅਲ ਆਫਿਸ ਔਫ ਡੋਮੈਸਟਿਕ ਵਾਇਲੈਂਸ** ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਉ: www.mcf.gov.bc.ca/podv/index.htm

ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸ ਕੇ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਪੈਂਫਲਿਟ ਪਬਲਿਕ ਲੀਗਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸ ਔਫ ਨਿਊ ਬਰੱਨਜ਼ਵਿਕ ਵਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਇਕ ਲਿਖਤ ਤੋਂ ਆਗਿਆ ਲੈ ਕੇ ਅਪਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।