

ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਸਮਾਧਾਨ

1. ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਥਾਂ ਹੈ।
2. ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵੇਲੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਰਵੱਈਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ: ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ, ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਦਿਮਾਗ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ।

ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ	ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚਾਰ ਵਾਲਾ	ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ
ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚੇ ਭਰੋਸਾ ਰੱਖੋ	ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਰਾਇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ ਲਚਕਦਾਰ ਬਣੋ	ਮੁਸ਼ੀਬਤਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ, ਪਹਿਲਕਦਮੀ ਕਰੋ

3. ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਮੱਸਿਆ-ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਸਮੱਸਿਆ-ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ 5 ਕਦਮ

ਕਦਮ 1 ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ

- ਆਪਣੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ
- ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਦੇ ਤਕਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰੋ

ਕਦਮ 2 ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ

- ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਮੂਲ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰਤਾ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ।
- ਸੰਭਾਵਿਤ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ

ਕਦਮ 3 ਸੰਭਵ ਹੱਲ ਲੱਭੋ

- ਆਪਣੇ ਪੁਰਾਣੇ ਅਨੁਭਵ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ
- ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਖੋਜ ਕਰੋ

ਕਦਮ 4 ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੱਲ ਚੁਣੋ

- ਹਰੇਕ ਹੱਲ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਅਤੇ ਕਮੀਆਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰੋ। ਫਿਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਚੁਣੋ
- ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ

ਕਦਮ 5 ਹੱਲ ਅਤੇ ਘਟਨਾ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ

- ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ
- ਆਰਾਮ ਤਕਨੀਕਾਂ, ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਪਛਾਣ, ਹੱਲ ਦੇ ਯਤਨਾਂ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ
- ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਅਤੇ ਚੁਣੇ ਗਏ ਹੱਲ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ
- ਅਨੁਭਵ ਤੋਂ ਸਿੱਖੋ। ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ।

ਜਜ਼ਬਾਤ

1. ਘਟਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੰਦਰਭਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਜਜ਼ਬਾਤ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
2. ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਆਨੰਦ	ਗੁੱਸਾ	ਤਕਲੀਫ਼	ਡਰ
ਖੁਸ਼, ਅਨੰਦ	ਨਾਰਾਜ਼	ਨਿਰਾਸ਼	ਡਰ, ਘਬਰਾਹਟ
ਖੁਸ਼ੀ	ਗੁੱਸੇ	ਪਰੇਸ਼ਾਨ, ਉਦਾਸ	ਡਰੇ ਹੋਏ
ਸੰਤੁਸ਼ਟ	ਨਾਰਾਜ਼	ਉਦਾਸੀ	ਚਿੰਤਤ, ਬੇਚੈਨ
ਪਿਆਰ	ਨਫ਼ਰਤ	ਹੈਰਾਨੀ	ਸ਼ਰਮ
ਪਿਆਰ, ਦੇਖਭਾਲ	ਨਾਪਸੰਦ	ਹੈਰਾਨ	ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ
ਭਰੋਸਾ	ਨਫ਼ਰਤ	ਹੈਰਾਨ	ਬਦਨਾਮੀ
ਸਵੀਕਾਰ	ਵਿਰੋਧ	ਹੈਰਾਨ	ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ

3. ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ, ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਪਛਾਣ ਕੇ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪਸੀ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।
4. ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੁੱਸਾ, ਬਿਪਤਾ ਅਤੇ ਡਰ, ਸਾਡੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਦੇਣਗੇ; ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਸਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਥੱਕੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਨੰਦ ਅਤੇ ਪਿਆਰ, ਸਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਸਾਨੂੰ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਅਤੇ ਮਾਨਤਾ ਮਿਲੇਗੀ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੋਵਾਂਗੇ।
5. ਵੱਖ-ਵੱਖ ਘਟਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਲੋਕ ਸਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਚਿੰਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਧੋਖਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਗੁੱਸੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਆਮ ਮਨੁੱਖੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਕੋਈ ਸਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਪਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦੇ ਸਿਰਫ਼ ਸਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਤਰੀਕੇ ਹਨ।
6. ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਉਚਿਤ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ:
 - i. **ਖਰੇ ਰਹੋ:** ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿਓ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਦਾਸ ਹੋਣ 'ਤੇ ਰੋਣਾ, ਖੁਸ਼ ਹੋਣ 'ਤੇ ਹੱਸਣਾ)
 - ii. **3 ਨਾ ਕਰਨ ਯੋਗ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ 3 ਆਦਰ ਕਰਨ ਯੋਗ ਚੀਜ਼ਾਂ:** ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਪਹੁੰਚਾਓ (ਸਰੀਰਕ/ਮੌਖਿਕ); ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਪਹੁੰਚਾਓ; ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਕਰੋ

(ਵਾਤਾਵਰਣ/ਵਸਤੂ/ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨ)। ਦੂਜਿਆਂ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰੋ।

7. ਅਸੀਂ ਇੱਕੋ **ਐਕਟੀਵੇਟਿੰਗ ਈਵੈਂਟ** ਲਈ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ **ਵਿਸ਼ਵਾਸ** ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਭਾਵਨਾਤਮਕ **ਨਤੀਜੇ** ਕਿਸੇ ਦੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਹੋਣਗੇ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਘਟਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਾਡੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਕੇ ਸਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
8. ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ। ਮਦਦਗਾਰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ (ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ) ਤਰਕਸ਼ੀਲ, ਤਰਕਪੂਰਨ ਸੋਚ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਗੈਰ-ਸਹਾਇਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸ (ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ) ਜਿਵੇਂ ਕਿ "ਵਧੇਰੇ-ਆਮੀਕਰਨ", "ਕਥਨ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ", "ਸਭ-ਜਾਂ-ਕੁਝ ਨਹੀਂ" ਸੋਚ ਆਦਿ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਗੈਰ-ਸਹਾਇਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਖੁਸ਼ੀ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।
9. ਜਦੋਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਦਖਲ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲੈਣ ਸਮੇਤ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਇਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

1. ਤਣਾਅ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ

"ਤਣਾਅ" ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਜਾਂ ਬਾਹਰੀ ਮੰਗਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਅਰਥਾਤ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ)।

ਤਣਾਅ ਦਾ ਇੱਕ ਢੁਕਵਾਂ ਪੱਧਰ ਤਰੱਕੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਣਾਅ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਮਾਣਿਤਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਜ਼ੋਨ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਕਰਨ 'ਤੇ ਰੁਕਦਾ ਹੈ:

- ਮੰਗ ਸਮਰੱਥਾ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਹੈ।

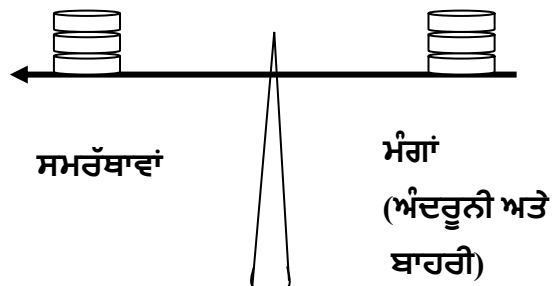
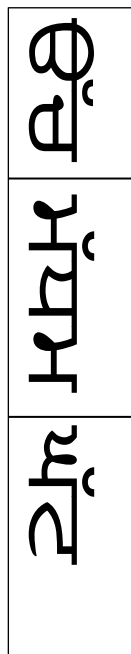
(ਇਹ ਤਣਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬੇਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।)

- ਮੰਗ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾ ਲਗਭਗ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਹਨ। (ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।)

- ਮੰਗ ਸਮਰੱਥਾ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ, ਜੋ ਸੰਭਾਵੀ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।)

ਤਣਾਅ

ਇੰਡੈਕਸ



2. ਤਣਾਅ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਸਿੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਨਿਯਮਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ। ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ:

- i. ਭਟਕਣਾ: ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਗੈਰ-ਸੰਬੰਧਿਤ ਮੁੱਦਿਆਂ ਵੱਲ ਮੋੜੋ।
- ii. ਬ੍ਰੇਕ ਲਓ। ਆਪਣੀਆਂ ਮਨਪਸੰਦ ਮਨੋਰੰਜਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣਾ, ਫਿਲਮਾਂ ਦੇਖਣਾ, ਜਾਂ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ।
- iii. ਡਾਇਰੀ, ਡਰਾਇੰਗ ਆਦਿ ਲਿਖ ਕੇ ਆਪਣੇ ਅਰਾਜਕ ਮਨ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸੰਗਠਿਤ ਕਰੋ। ਉਹਨਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਹਨ। ਸੰਭਵ ਹੱਲ ਲੱਭੋ।
- iv. ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਢੁਕਵਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰੋ। ਤਣਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣੋ।
- v. ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਚੰਗੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਮਦਦ ਲਓ।

3. ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਦੇ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਨਤੀਜੇ ਨਿਕਲਣਗੇ:
 - i. ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ, ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ
 - ii. ਪਰਹੇਜ਼ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਕਢਵਾਉਣਾ
 - iii. ਗੁੱਸੇ ਦਾ ਗੁੱਸਾ, ਦੁਸ਼ਮਣੀ ਪਾਉਣਾ
 - iv. ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ
 - v. ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਔਨਲਾਈਨ ਗੇਮਾਂ ਦੇ ਆਦੀ

4. ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਦਾ ਰਾਜ਼ ਤਣਾਅ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣਾ ਹੈ; ਵਿਅਕਤੀ, ਸਥਾਨ ਜਾਂ ਮਾਮਲੇ ਜੋ ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੰਗਾਂ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਸਿੱਖਣਾ, ਹੱਸਮੁੱਖ ਰਹਿਣਾ, ਸਵੈ-ਗੱਲਬਾਤ, ਆਦਿ)।

5. ਜੇਕਰ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਦੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਲਗਾਤਾਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਪਿਆਂ, ਦੋਸਤਾਂ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਵਰਕਰਾਂ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ ਪਵੇਗੀ। ਜੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਇਸ ਨੂੰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ।

ਕ੍ਰੋਧ ਨਿਯੰਤਰਣ

ਕੋਈ ਤੁਰੰਤ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ "ਤਤਕਾਲ ਗੁੱਸੇ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਕਨੀਕ" ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੇ ਗੁੱਸੇ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੰਜਮ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗੁੱਸੇ ਕਾਰਨ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ। "ਤਤਕਾਲ ਗੁੱਸੇ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਕਨੀਕ" ਦੇ ਚਾਰ ਮੁੱਖ ਨੁਕਤੇ ਹਨ:

1. ਮਨ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ "ਨਾ ਕਰੋ"

ਤਿੰਨ "ਨਾ ਕਰੋ" ਸਿਧਾਂਤ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ, ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਨਾ ਹੀ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਵਾਤਾਵਰਣ, ਵਸਤੂਆਂ, ਅਤੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨਾਂ)।

2. "ਕ੍ਰੋਧ ਦੇ ਜੁਆਲਾਮੁਖੀ" ਨੂੰ ਛੱਡੋ

ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਵਸਤੂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ ਜੋ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਭੜਕਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਚਿਹਰਾ ਧੋ ਕੇ ਸੰਕੁਚਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੇ ਰਵੱਈਏ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਯੋਗਤਾਵਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਮੋੜ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ।

3. ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

ਸ਼ਾਂਤ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਗੱਲਬਾਤ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਦੁਆਰਾ, ਅਸੀਂ ਸ਼ਾਮਲ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਗੁੱਸੇ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਯਾਦ ਦਿਵਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੋਚਣਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਹਿਣਾ: "ਹਾਲਾਂਕਿ ਮੈਂ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਹਾਂ, ਫਿਰ ਵੀ ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ" ਅਤੇ "ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।"

4. ਮਨ ਦੀ ਅਚਾਨਕ ਤਬਦੀਲੀ

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਘਟਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ-ਵੱਖਰੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਫਾਰਮ 1 ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦੇ "ਭਾਵਨਾਵਾਂ" ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖੇ ਗਏ ABC ਸਿਧਾਂਤ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ, ਕੀ ਕੋਈ ਘਟਨਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੁੱਸੇ ਕਰੇਗੀ, ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਨਤੀਜੇ ਓਨੇ ਮਾੜੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਜਿੰਨੇ ਅਸੀਂ ਕਲਪਨਾ ਕੀਤੀ ਸੀ (ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ) ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਇਰਾਦੇ ਉਹ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਜੋ ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ (ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਇਰਾਦੇ)। ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਲਈ ਬਦਲ ਦੇਣਗੇ।

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਰੀਮਾਈਂਡਰ:

- ✧ ਗੁੱਸਾ ਇੱਕ ਆਮ ਭਾਵਨਾ ਹੈ; ਕੁੱਜੀ ਇਸ ਗੱਲ ਵਿੱਚ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਹਵਾ ਕੱਢਣ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸਹੀ ਹਨ।
- ✧ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹੋ ਕੇ ਜਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਭੜਕਾਊ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਕਰਨ ਦੁਆਰਾ "ਅੱਗ ਵਿੱਚ ਤੇਲ ਨਾ ਪਾਓ" ਜੋ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਲ ਖੜ੍ਹੇ ਰਾਹਗੀਰ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਵੱਸੀ ਨਾਲ ਖੜ੍ਹੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਅਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੁੱਸੇ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਟਕਰਾਅ ਨੂੰ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਗੁੱਸੇ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਅਤੇ, ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਾਓ।

ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ

1. ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਤੀਕੂਲ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਕਾਦਮਿਕ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਗਿਰਾਵਟ, ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤਾ ਟੁੱਟਣਾ, ਜਿਸਦਾ ਸਾਡੇ 'ਤੇ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਾਡੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦੀ ਘਾਟ ਨੂੰ ਬਾਈਪਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ "ਮੁਸੀਬਤ" ਵਜੋਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਬੱਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।
2. ਬਿਪਤਾ ਅਕਸਰ ਸਾਨੂੰ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਿਰਾਸ਼ਾ, ਅਯੋਗਤਾ, ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਦੀ ਘਾਟ। ਜਲਦੀ ਰਾਹਤ ਲਈ, ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰਤੀਕੂਲ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ:
 - i) ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ "ਮੈਂ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ"।
 - ii) ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਤਕਨੀਕ ਵਜੋਂ "ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮੈਟਿਕ ਸਾਹ ਲੈਣ" ਨੂੰ ਅਪਣਾਓ।
 - iii) ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਸ 'ਤੇ ਅਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।
 - iv) ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਓ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂਡ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਆਰਾਮ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਾਉਣਾ, ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ, ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਆਦਿ।
 - v) ਕੁਝ ਸੁਹਾਵਣੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਜਨਮਦਿਨ ਮਨਾਉਣਾ।
 - vi) ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਹੁਨਰਾਂ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਖੁਦ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ, ਹੁਨਰਾਂ ਅਤੇ ਪਿਛਲੀਆਂ ਸਫਲਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ ਸਿੱਖਣਾ।
 - vii) ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਅਤੇ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਰਹੋ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪੱਖ 'ਤੇ ਰੁਕਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਸੋਚਣ ਦਾ ਇੱਕ "ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ" ਤਰੀਕਾ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰੋ।
 - viii) ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਲਈ ਅਸੀਂ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਸ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪ੍ਰੇਰਨਾਦਾਇਕ ਕਹਾਣੀਆਂ ਜਾਂ ਖ਼ਬਰਾਂ ਦੇ ਲੇਖ ਪੜ੍ਹਨਾ।
 - ix) ਧਾਰਮਿਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਮੂਡ ਨੂੰ ਰਾਹਤ ਦਿਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰਨਾ।

3. ਬਿਪਤਾ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵੇਲੇ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣ ਲਈ "ROAD" ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ:

ROAD	
Reflection (ਰਿਫਲੈਕਸ਼ਨ)	ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣੋ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਟੀਚੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ।
Optimism (ਆਪਟਿਮਿਜ਼ਮ)	ਸਕਾਰਾਤਮਕ, ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ, ਅਤੇ ਕਦੇ ਨਾ ਛੱਡਣ ਵਾਲੇ ਰਵੱਈਏ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੋ।
Abilities (ਅਭਿਲਾਸ਼ੀ)	ਸਾਡੀਆਂ ਕਾਬਲੀਅਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ—ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਮਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਨ, ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣਾ, ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰਨਾ — ਨਾਲ ਹੀ ਬਾਹਰਲੇ ਸਰੋਤਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ।
Development (ਡਿਵੇਲਪਮੈਂਟ)	ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ, ਚੁਣੌਤੀਆਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਸਾਡੇ ਮਨੋਬਲ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰੋ।

4. ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਹੋਟਲਾਈਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ:

- i) ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਰੋਕਥਾਮ ਸੇਵਾਵਾਂ 2382 0000 (24-ਘੰਟੇ ਸੇਵਾ)
- ii) ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ ਆਫ ਯੂਥ ਗਰੁੱਪ - 2777 8899 'ਤੇ "ਯੂਥਲਾਈਨ" ਟੈਲੀਫੋਨ ਰਿਕਾਰਡਿੰਗ (ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਸੇਵਾ ਸਮਾਂ: ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਦੁਪਹਿਰ 2 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸਵੇਰੇ 2 ਵਜੇ ਤੱਕ)
- iii) ਬ੍ਰੈਕਥਰੂ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਸੈਂਟਰ - ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਸੇਵਾ 2632 0777 (ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਦੁਆਰਾ)

ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ: ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ

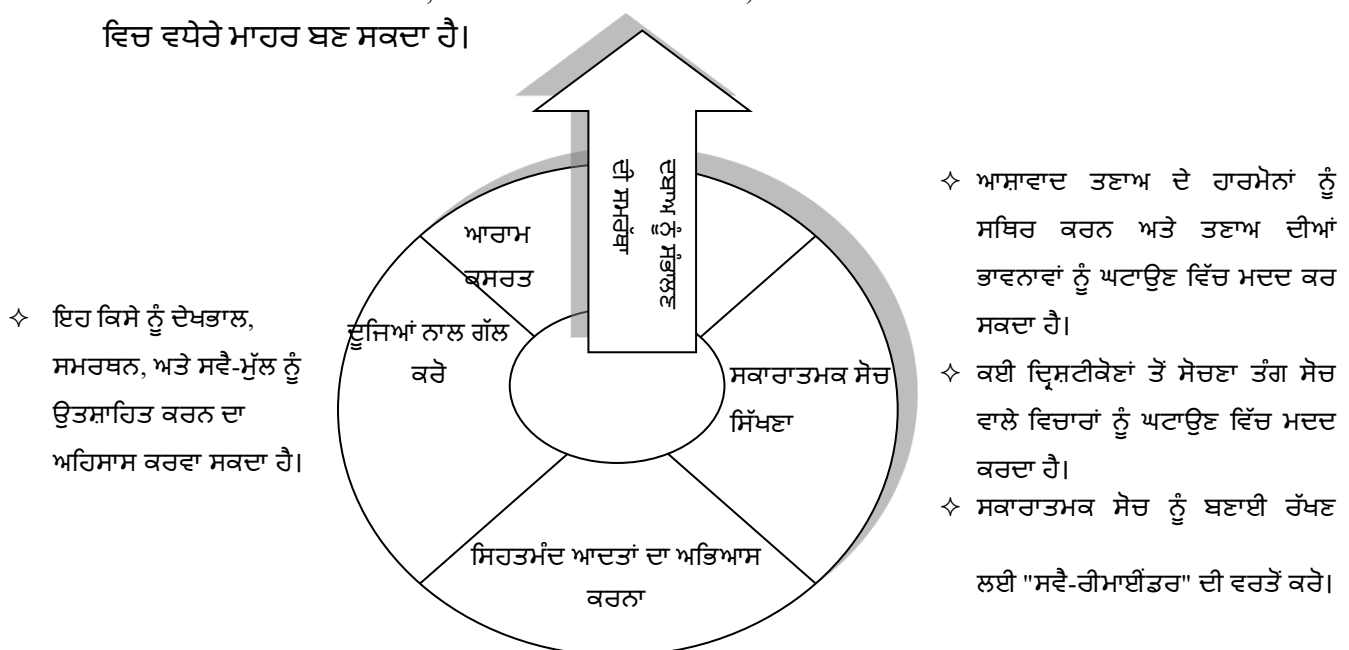
1. ਚਿੰਤਾ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਮਨੁੱਖੀ ਭਾਵਨਾ ਹੈ ਜੋ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
 - ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਜਾਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਦੋਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
 - ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਆਟੋਨੋਮਿਕ ਨਰਵਸ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਤਣਾਅ ਦੁਆਰਾ ਚਾਲੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਸੰਬੰਧਿਤ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਅਤੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ, ਜਦੋਂ ਤਣਾਅ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਅਰਾਮਦੇਹ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
 - ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਤਣਾਅ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਬੇਅਰਾਮੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।, ਸਗੋਂ ਇਹ ਐਂਡੋਕਰੀਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ 'ਤੇ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।
 - ਸਰੀਰ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਭੇਜੇ ਗਏ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇ ਕੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

2. ਆਰਾਮ ਲਈ ਕਸਰਤਾਂ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ 'ਤੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਘਟਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
 - ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਆਰਾਮ ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ "ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮੈਟਿਕ ਸਾਹ ਲੈਣਾ," "ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਆਰਾਮ," ਅਤੇ "ਕਲਪਿਤ ਆਰਾਮ" ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, "ਆਡੀਓ-ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਆਰਾਮ" ਅਤੇ "ਘੋਲ-ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਆਰਾਮ" ਹਨ।
 - ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ:



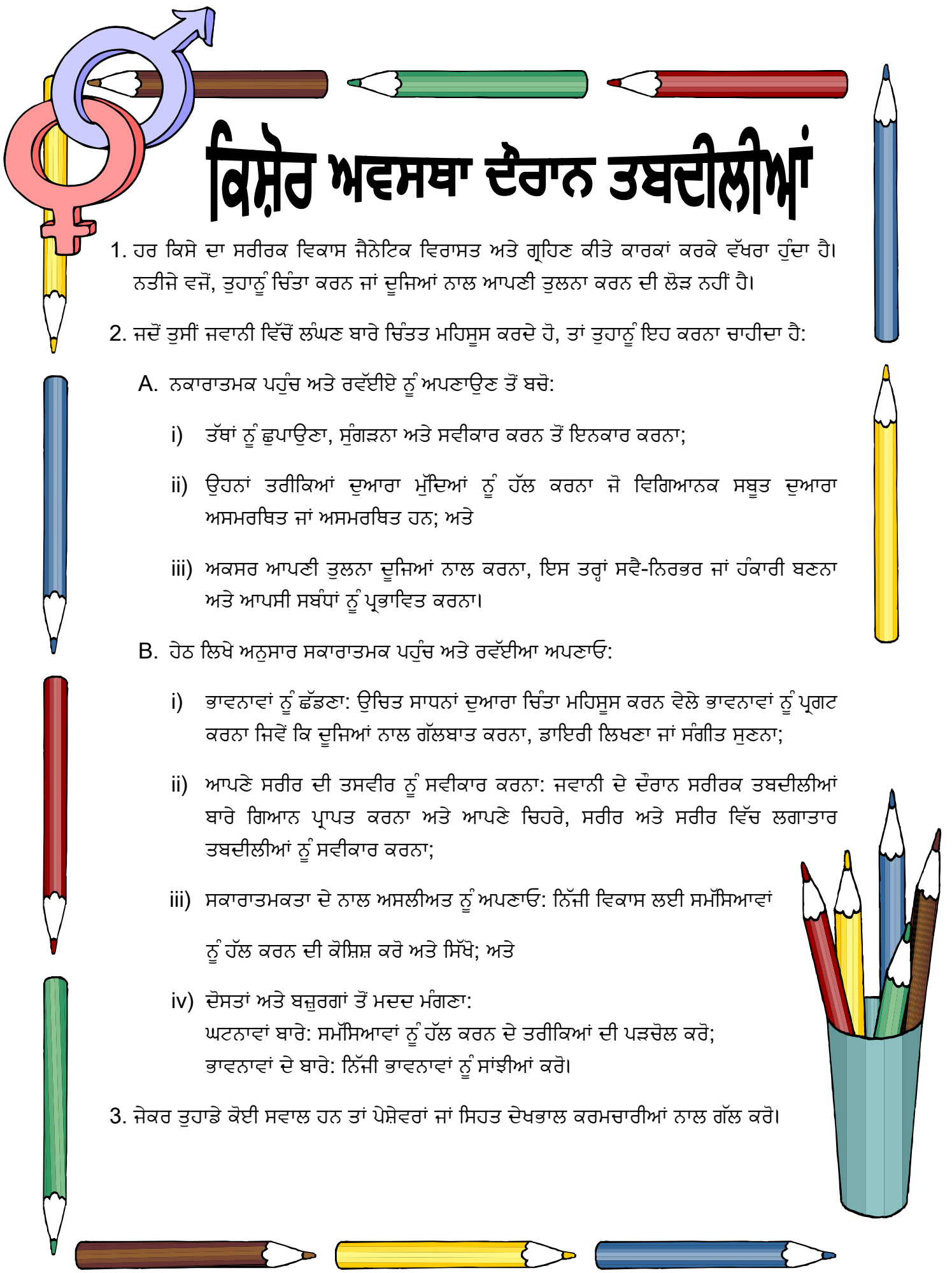
https://www.studenthealth.gov.hk/english/emotional_health_tips/eh_tips/eh_tips.html

3. ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਅਪਣਾ ਕੇ, ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਕੇ, ਅਤੇ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਸੋਚ ਸਿੱਖ ਕੇ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਮਾਹਰ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।



- ✧ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖੁਰਾਕ: ਤਣਾਅ ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ✧ ਨਿਯਮਤ ਕਸਰਤ: ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਪੇਸ਼ਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ✧ ਲੋੜੀਂਦੀ ਨੀਂਦ: ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨੇ ਗਏ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

4. ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਿਕਾਰ ਲਗਭਗ 7% ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਅਕਸਰ ਚਿੰਤਤ, ਡਰਦਾ, ਚਿੰਤਤ, ਚਿੜਚਿੜਾ, ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਚਣ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰਾਂ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਵਰਕਰਾਂ ਵਰਗੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।



ਕਿਸੇਰ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

1. ਹਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਜੈਨੇਟਿਕ ਵਿਰਾਸਤ ਅਤੇ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕੀਤੇ ਕਾਰਕਾਂ ਕਰਕੇ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।
2. ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਵਾਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

A. ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪਹੁੰਚ ਅਤੇ ਰਵੱਈਏ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚੋ:

- i) ਤੱਥਾਂ ਨੂੰ ਛੁਪਾਉਣਾ, ਸੁੰਗੜਨਾ ਅਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨਾ;
- ii) ਉਹਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਜੋ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਬੂਤ ਦੁਆਰਾ ਅਸਮਰਥਿਤ ਜਾਂ ਅਸਮਰਥਿਤ ਹਨ; ਅਤੇ
- iii) ਅਕਸਰ ਆਪਣੀ ਤੁਲਨਾ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਕਰਨਾ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਵੈ-ਨਿਰਭਰ ਜਾਂ ਹੰਕਾਰੀ ਬਣਨਾ ਅਤੇ ਆਪਸੀ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨਾ।

B. ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪਹੁੰਚ ਅਤੇ ਰਵੱਈਆ ਅਪਣਾਓ:

- i) ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ: ਉਚਿਤ ਸਾਧਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਚਿੰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ, ਡਾਇਰੀ ਲਿਖਣਾ ਜਾਂ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ;
- ii) ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ: ਜਵਾਨੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਰੀਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ, ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ;
- iii) ਸਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਅਸਲੀਅਤ ਨੂੰ ਅਪਣਾਓ: ਨਿੱਜੀ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਿੱਖੋ; ਅਤੇ
- iv) ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਮੰਗਣਾ: ਘਟਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ: ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰੋ; ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ: ਨਿੱਜੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੋ।

3. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਤਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਪਰਤਾਵਿਆਂ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰੋ

ਜਵਾਨੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਸਾਨੂੰ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ, ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ, ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਆਦਿ ਦੇ ਪਰਤਾਵੇ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਸੰਭਾਵੀ ਖਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸੂਝਵਾਨ ਫੈਸਲੇ ਲੈ ਕੇ ਧੋਖੇ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

1. ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- i) ਤੰਬਾਕੂ ਨੂੰ ਗਰੁੱਪ 1 ਕਾਰਸਿਨੋਜਨ ਵਜੋਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਬੱਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ
- ii) ਨਸ਼ਾ
- iii) ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ।
- iv) ਮਾੜੀ ਸਰੀਰਕ ਦਿੱਖ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਖੁਰਦਰੀ, ਖੁਸ਼ਕ ਚਮੜੀ, ਝੁਰੜੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਹ ਘੁੱਟਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

2. ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- i) ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਗਰੁੱਪ 1 ਕਾਰਸਿਨੋਜਨ ਵਜੋਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਬੱਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ
- ii) ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਨਿਰਭਰਤਾ
- iii) ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ
- iv) ਸਵੈ-ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ, ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜੋ ਉਹ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੇ ਬਿਨਾਂ
- v) ਲਗਾਤਾਰ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨਾਲ ਜਿਗਰ ਸਿਰੋਸਿਸ ਅਤੇ ਜਿਗਰ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

3. ਡ੍ਰੱਗਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੈ:

- i) ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਨਿਰਭਰਤਾ
- ii) ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸਥਾਈ ਨੁਕਸਾਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਗੁਆਉਣਾ, ਭਰਮ, ਆਦਿ।
- iii) ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ, ਆਦਿ।
- iv) ਹੋਰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਲੈਡਰ, ਗੁਰਦੇ, ਜਿਗਰ, ਗੰਭੀਰ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਸਟ੍ਰੋਕ, ਆਦਿ।
- v) ਜਦੋਂ ਅਲਕੋਹਲ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਹੋਰ ਵੀ ਗੰਭੀਰ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਸੰਭਾਵੀ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

4. ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਲੁਭਾਉਣ ਲਈ, ਤਸਕਰੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਤਸੁਕਤਾ, ਹਾਣੀਆਂ ਦਾ ਦਬਾਅ, ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ, ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਆਦਿ। ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦ੍ਰਿੜ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਸਾਵਧਾਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸੱਤ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਲਚਕਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲਾਗੂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

- i) ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਨਾਲ ਨਾਂ ਕਹੋ
- ii) ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ
- iii) ਚੰਗੇ ਦੋਸਤ ਵੀ ਨਾ ਹੀ ਕਹਿਣਗੇ
- iv) ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ
- v) ਬਹਾਨਾ ਲੱਭੋ ਤੇ ਚਲੇ ਜਾਓ

vi) ਹੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿਓ

vii) ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਰ ਕਰੋ

5. ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਇਸ ਦੁਆਰਾ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾਓ:

ਦੋਸਤ:

- ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਚੁਣੋ।
- ਆਪਣੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦਾਇਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ, ਆਦਿ।

ਨਿੱਜੀ:

- ਇੱਕ ਸ਼ੌਕ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰੋ
- ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ, ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ
- ਟੀਚਾ ਸੈੱਟ ਕਰੋ
- ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਮਦਦ ਮੰਗੋ

ਪਰਿਵਾਰ:

- ਚੰਗਾ ਸੰਚਾਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ
- ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਲਈ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੋ

6. ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕਦੇ ਵੀ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ, ਅਲਕੋਹਲ ਜਾਂ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ, ਸਮਾਜਿਕ ਵਰਕਰਾਂ ਜਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਆਦਿ ਤੋਂ ਮਦਦ ਜਾਂ ਸਲਾਹ ਲਓ।

ਸੰਚਾਰ ਹਨਰ (I)

1. ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਪੰਜ ਤੱਤ:
ਭੇਜਣ ਵਾਲਾ, ਸੁਨੇਹਾ, ਚੈਨਲ, ਪ੍ਰਾਪਤਕਰਤਾ, ਸੰਦੇਸ਼ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ।
2. ਇੱਕ ਆਦਰਸ਼ ਸੰਚਾਰ ਇੱਕ **ਇੰਟਰਐਕਟਿਵ** ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਚੈਨਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸੁਨੇਹੇ ਭੇਜੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਸੰਦੇਸ਼ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਭੇਜਣ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤਕਰਤਾ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।
3. ਬੇਅਸਰ ਸੰਚਾਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸੰਦੇਸ਼ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਗਲਤਫਹਿਮੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
4. ਬਿਹਤਰ ਆਪਸੀ ਸਮਝ, ਸਹਿਯੋਗ, ਅਤੇ ਆਪਸੀ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਸੰਚਾਰ ਦੁਆਰਾ ਸੁਧਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
5. ਸੰਚਾਰ ਵਿੱਚ ਆਦਰਸ਼ ਰਵੱਈਏ:
 - **ਆਦਰ:** ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ ਸਤਿਕਾਰ ਦਿਖਾਓ, ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਨੀਵਾਂ ਨਾ ਦੇਖੋ।
 - **ਦਿਆਲਤਾ:** ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।
 - **ਇਮਾਨਦਾਰ:** ਰਵੱਈਏ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ, ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।
6. “**B.E.S.T.**” --- ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਮੌਖਿਕ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਮੌਖਿਕ ਰੂਪ
Body (ਸਰੀਰ): ਸਿਰ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ, ਹਾਵ-ਭਾਵ, ਮੁਦਰਾ, ਸਰੀਰ ਦੀ ਹਰਕਤ, ਆਦਿ।
Eyes & **F**ace (ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਚਿਹਰਾ): ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਸੰਪਰਕ, ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ, ਆਦਿ।
Say (ਕਹੋ): ਵਿਸ਼ਾ-ਵਸਤੂ, ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਚੋਣ, ਜੇਕਰ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰੋ, ਆਦਿ।
Tone & **V**oice (ਟੋਨ ਅਤੇ ਅਵਾਜ਼): ਉੱਚੀ, ਗਤੀ, ਧੁਨ, ਪਿੱਚ, ਆਦਿ
7. ਜਬਾਨੀ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਜਬਾਨੀ ਸੰਚਾਰ ਦੋਵੇਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਪੂਰਕ ਹਨ, ਵਧੇਰੇ ਸਹੀ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਮਝ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ।
8. ਗੈਰ-ਜਬਾਨੀ ਸੰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਰੋ। ਇਹ ਅਣ-ਬੋਲੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।
9. ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ B.E.S.T ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇ ਕੇ ਸਮਝੋ।
10. ਇੱਕ ਸਦਭਾਵਨਾਪੂਰਨ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਅੰਤਰ-ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ, ਦਿਆਲੂ ਅਤੇ ਸੁਹਿਰਦ ਬਣੋ।

ਅੰਤਰ-ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਰਿਸ਼ਤੇ

ਦੋਸਤ ਬਣਾਉਣ ਵੇਲੇ ਉਹਨਾਂ ਵੇਰਵਿਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ:

1. **ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋਵੇ:** ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸਮਾਨ ਸੋਚ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਅਨੰਦਮਈ ਅਨੁਭਵ ਸਾਨੂੰ ਦੋਸਤ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।
2. **ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ:** ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣਾਂ ਤੋਂ ਸਾਡੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ। ਅਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ/ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕੀ ਉਹ ਨਿਮਰ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਆਪਸੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਇਕ-ਦੂਜੇ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਚੰਗੇ ਦੋਸਤ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।
3. **ਸਮਾਜ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰੋ:** ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕੀ ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹਨ (ਕੋਈ ਸਵੈ-ਸੇਵੀ ਸੇਵਾ)? ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਵਾਨ ਬਣੇ? ਕੀ ਉਹ ਨਾਗਰਿਕ ਸੋਚ ਵਾਲੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ)? ਇਹ ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਸਲਾਘਾਯੋਗ ਗੁਣ ਹਨ।
4. **ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗੈਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਕਹੋ, ਆਪਣੇ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਕੰਮ ਕਰੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਉਕਸਾਓ), ਬਸ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ।**

ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਜੜਨ ਲਈ ਸਿਧਾਂਤ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕਾਂ:

1. **ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ:** ਉਚਿਤ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ ਆਪਣੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ।
2. **ਆਪਸੀ ਸਤਿਕਾਰ:** ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ, ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ, ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੋਸਤ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਜਾਂ ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੀਜੀਆਂ ਧਿਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਭੇਦ ਦੱਸਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ (ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਹ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ)।

3. **ਫਰੈਂਕ ਬਣੋ:** ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਗਲਤੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਕਹਿਣ ਲਈ ਹਿੰਮਤ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਫ਼ੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਅਤੇ ਮਾਫ਼ੀ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਚਿੰਤਾ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਉਚਿਤ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਜਾਂ ਰੀਮਾਈਡਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ।
4. **ਸਹੀ ਅਤੇ ਗਲਤ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਕਰੋ:** ਅਫਵਾਹਾਂ ਤੋਂ ਗੁੰਮਰਾਹ ਨਾ ਹੋਵੋ।
5. **ਇੱਕ ਬੇਸਲਾਈਨ ਸੈੱਟ ਕਰੋ:** ਆਪਣੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਅਤੇ ਬੇਸਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਰਹੋ, ਪਰ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਸਮਝੌਤਾ ਨਾ ਕਰੋ।
6. **3 “ਨਾ ਕਰੋ” ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ:** ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਪਹੁੰਚਾਓ; ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਪਹੁੰਚਾਓ; ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਕਰੋ।

ਔਨਲਾਈਨ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਯੋਗ ਨਕਤੇ:

1. **ਸਮਝਦਾਰ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਬਣੋ।** ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਸਦੀ ਨਿਰੰਤਰ ਪਹੁੰਚਯੋਗਤਾ, ਡੇਟਾ ਨੂੰ ਮਿਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਵਿਆਪਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰਸਾਰ, ਹੈਕਰਾਂ ਅਤੇ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਲਈ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਔਨਲਾਈਨ ਜਾਣਕਾਰੀ 'ਤੇ ਦੂਰਗਾਮੀ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲਣ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਅਸਲ-ਸੰਸਾਰ ਕਾਨੂੰਨ ਔਨਲਾਈਨ ਵਿਵਹਾਰ 'ਤੇ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਪਭੋਗਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
2. **ਗੋਪਨੀਯਤਾ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ।** ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਬਾਰੇ ਗੁਪਤ ਵੇਰਵਿਆਂ ਦਾ ਖੁਲਾਸਾ ਨਾ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੋਨ ਨੰਬਰ, ਪਤੇ, ਚਿੱਤਰ, ਫੋਨ ਨੰਬਰ, ਸਕੂਲ ਦੇ ਨਾਮ ਅਤੇ ਕਲਾਸ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ। ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਪਾਸਵਰਡ ਵਜੋਂ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪਾਸਵਰਡ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਬਦਲੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਵੀ ਔਨਲਾਈਨ ਪੋਸਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੋ ਵਾਰ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਫੈਲ ਜਾਵੇਗਾ।
3. **ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਕਰਦੇ ਹੋ।** ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ, ਅਪਮਾਨ ਜਾਂ ਫਲੋਮ ਨਾ ਕਰੋ। ਕੋਈ ਵੀ ਅਫਵਾਹਾਂ, ਤਸਵੀਰਾਂ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਨਾ ਭੇਜੋ ਜਾਂ ਅੱਗੇ ਨਾ ਭੇਜੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਅਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ। ਜਵਾਬ ਦੇ ਕੇ ਜਾਂ ਜਵਾਬ ਦੇ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਅਣਸੁਖਾਵੇਂ ਜਾਂ ਦੁਖਦਾਈ ਮੈਸੇਜ ਦਾ ਜਵਾਬ ਨਾ ਦਿਓ। ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਜਾਂ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ, ਤੁਸੀਂ ਮੈਸੇਜ ਨੂੰ ਮਿਟਾਉਣ ਲਈ ਸਾਈਟ ਦੇ ਸੰਚਾਲਕ ਜਾਂ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਵੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਮੈਸੇਜ ਵਿੱਚ ਧਮਕੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਤਾਂ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ।
4. **ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਚੁਣੋ।** ਔਨਲਾਈਨ ਲੋਕ ਉਹ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਜੋ ਉਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਹਨ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਣਨਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਿਛੋਕੜ ਜਾਂ ਪਛਾਣ ਕੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਔਨਲਾਈਨ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਮੀਟਿੰਗ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਮਿਲਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲਿਆਓ।

ਝਗੜਿਆਂ ਦਾ ਹੱਲ

ਝਗੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਪੰਜ ਕਦਮ

1. ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।

- a) ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਵਿਵਾਦ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈ ਕੇ।
- b) ਅਸੀਂ ਰਚਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਵਿਵਾਦਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਵਾਜਬ ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਰਵੱਈਏ ਨਾਲ ਦੂਜੀ ਧਿਰ ਨੂੰ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।
- c) ਨਿੱਜੀ ਹਮਲਿਆਂ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ।

2. ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝੋ

ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਪਛਾਣੋ ਅਤੇ ਵਿਅਰਥ ਦਲੀਲਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਤੁਸੀਂ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- a) ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?
- b) ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਗੁਆਚੋਗੇ?
- c) ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਰਿਆਇਤਾਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ?

3. ਦੂਜੀਆਂ ਧਿਰਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝੋ

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਵਿਆਪਕ ਸਮਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਦੂਜੀਆਂ ਧਿਰਾਂ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ ਮੁੱਦੇ ਨੂੰ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਗੌਰ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਵਾਲਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ:

- a) ਦੂਜੀਆਂ ਪਾਰਟੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
- b) ਉਹ ਕਿਹੜੀਆਂ ਰਿਆਇਤਾਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ?

4. ਆਪਸੀ ਸਵੀਕਾਰਯੋਗ ਹੱਲ ਲੱਭੋ

ਜ਼ਿੱਦੀ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੋਵੇਂ ਧਿਰਾਂ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸਾਰੂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

5. ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ

- a) ਸਾਰੀ ਟਕਰਾਅ ਦੀ ਘਟਨਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਹੱਲ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ 'ਤੇ ਜਾਓ। ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਟਕਰਾਅ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਜਾਂ ਤੇਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ? ਘਟਨਾ ਵਿੱਚ ਸਾਡਾ ਕੀ ਲਾਭ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਹੈ?
- b) ਜੇਕਰ ਵਿਵਾਦ ਦੌਰਾਨ ਸਾਡੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਜਾਂ ਕੰਮਾਂ ਨੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਨਾਰਾਜ਼ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮੁਆਫੀ ਮੰਗਣ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਵਿਵਾਦਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਸਿਧਾਂਤ

1. ਉਚਿਤ ਸਮਾਂ

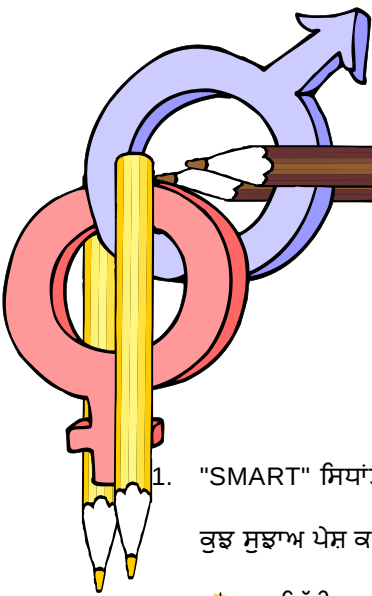
- a) ਜਦੋਂ ਦੂਸਰਾ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਬਿਹਤਰ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਦੋਵੇਂ ਥੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ)।
- b) ਇੱਕ ਢੁਕਵਾਂ ਵਾਤਾਵਰਣ ਲੱਭੋ: ਇੱਕ ਵਧੇਰੇ ਨਿੱਜੀ ਸੈਟਿੰਗ ਜੋ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਵਿਘਨ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗੀ।

2. ਆਪਸੀ ਸਤਿਕਾਰ

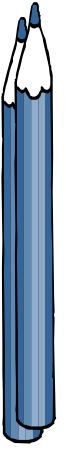
- a) ਸ਼ਾਮਲ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਮੁੱਦੇ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨਾ ਸੰਘਰਸ਼ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਹਮਲਿਆਂ ਤੱਕ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- b) ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਓ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਅਤੇ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- c) ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕੋ, ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦੇਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

3. ਲਗਾਤਾਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ

ਅਸਲ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵਿਵਾਦ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣਗੇ, ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਰੰਤ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੱਲ ਨਾ ਹੋਣ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਹੱਲਾਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਮੇਲ-ਮਿਲਾਪ ਦਾ ਮੌਕਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਰਹੇਗਾ।



ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼



1. "SMART" ਸਿਧਾਂਤ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਔਨਲਾਈਨ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਗੋਪਨੀਯਤਾ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।

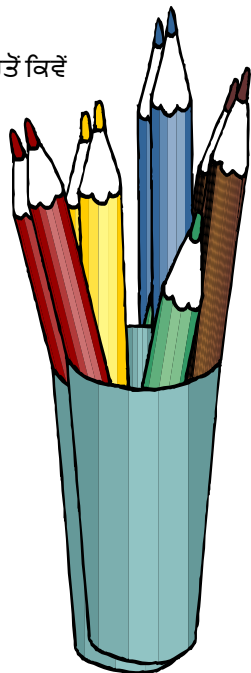
- ✚ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ (ਸ਼ੇਅਰ)
- ✚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰੋ (ਮੀਟਿੰਗ)
- ✚ ਸਿਰਫ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਸੰਦੇਸ਼ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ (ਐਕਸਪੈਕਟਿੰਗ)
- ✚ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ 'ਤੇ ਪੂਰਾ ਭਰੋਸਾ ਨਾ ਕਰੋ (ਰੀਲਾਇਅਬਿਲਟੀ)
- ✚ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ (ਟੈੱਲ)

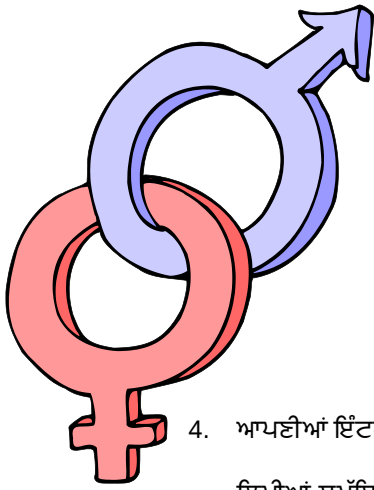
2. ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਕੋਈ ਵਰਚੁਅਲ ਦੁਨੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਗੁੰਡੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਲਈ ਜਵਾਬਦੇਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਪਰਾਧਿਕ ਧਮਕਾਉਣਾ ਅਤੇ ਮਾਣਹਾਨੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਈਬਰ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਦੇ ਪੀੜਤ 'ਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਕਿਸੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਪਿਛੋਕੜ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਕਰਨਾ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਅਜਨਬੀਆਂ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

3. ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਹਨ। ਸਮੱਸਿਆ ਖੁਦ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਬਲਕਿ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। "ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀ ਲਤ" ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ, ਪਰਿਵਾਰਕ, ਅਕਾਦਮਿਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਪਹਿਲੂਆਂ 'ਤੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਹਨ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਔਨਲਾਈਨ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ "ਸਿਹਤਮੰਦ ਔਨਲਾਈਨ TIPS" ਵੇਖੋ:

- ✚ ਨਿੱਜੀ ਟੀਚਾ ਸੈਟ ਕਰੋ (ਟਾਰਗੇਟ)
- ✚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰੋ (ਇੰਟਰਸਟ)
- ✚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਤਹਿ ਕਰੋ (ਪਲਾਨ)
- ✚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦਿਓ (ਸੈਲਫ-ਕੰਟਰੋਲ)





4. ਆਪਣੀਆਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਵਰਤੋਂ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦੀ ਨਿਯਮਤਤਾ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਸੁਧਾਰ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ। ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲਓ।
- ◆ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਔਨਲਾਈਨ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਵਧਾ ਰਿਹਾ ਹੈ
 - ◆ ਸਫਲਤਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਸਮੇਂ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
 - ◆ ਔਨਲਾਈਨ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਅਕਸਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ
 - ◆ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਔਨਲਾਈਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅੰਦੋਲਨ ਅਤੇ ਚਿੜਚਿੜੇਪਨ ਵਰਗੀਆਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
 - ◆ ਇੰਟਰਨੈੱਟ 'ਤੇ ਅਸਲ ਸਮੇਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਅਕਸਰ ਉਮੀਦ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
 - ◆ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਾਂ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਾਈ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
 - ◆ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰਾਂ ਨਾਲ ਝੂਠ ਬੋਲਣਾ
 - ◆ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਜਾਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ -

ਸਹਾਇਤਾ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹੋਟਲਾਈਨਾਂ



ਸੰਸਥਾ	ਟੈਲੀਫੋਨ	WhatsApp
ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਫੈਮਿਲੀ ਵੈਲਫੇਅਰ ਸੋਸਾਇਟੀ “ਨੈੱਟ” ਏਜੂਕੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸ ਹਾਟਲਾਈਨ	5592 7474	5592 7474
ਹਾਂਗ ਕਾਂਗ ਕ੍ਰਿਸਟੀਅਨ ਸਰਵਿਸ ਔਨਲਾਈਨ ਨਵਾਂ ਪੰਨਾ - ਔਨਲਾਈਨ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਸਲਾਹ ਕੇਂਦਰ	2561 0363	-
ਤੁੰਗ ਵਾਹ ਗਰੁੱਪ ਆਫ਼ ਹਸਪਤਾਲ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਪ੍ਰਿਵੈਨਸ਼ਨ ਐਂਡ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਸਰਵਿਸ	2827 1000	-
ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ ਆਫ਼ ਯੂਥ ਗਰੁੱਪ YouthLine	2777 8899	6277 8899

ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ

1. ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਕੀ ਹੈ?

ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਜ਼ੁਲਮ ਦੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਅਤੇ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕੰਮ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਵਧੇਰੇ ਤਾਕਤਵਰ ਜਾਂ ਬਹੁਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਹਨ।



2. ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

- ਜ਼ੁਬਾਨੀ: ਪੁੱਠੇ ਨਾਮ ਲੈ ਕੇ ਬੁਲਾਉਣਾ, ਕਿਸੇ ਦਾ ਮਜ਼ਾਕ ਉਡਾਉਣਾ।
- ਸਰੀਰਕ: ਮੁੱਕਾ ਮਾਰਨਾ, ਲੱਤ ਮਾਰਨਾ, ਕੁੱਟਣਾ, ਧੱਕਾ ਮਾਰਨਾ, ਪੈਸੇ ਜਾਂ ਸਮਾਨ ਦੀ ਲੁੱਟ ਕਰਨਾ ਆਦਿ।
- ਸਾਈਬਰ: "ਸਾਈਬਰ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ" ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਡਿਜੀਟਲ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਹੋਰਾਂ ਨਾਲ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਪੀੜਤ ਨੂੰ ਅਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਟੀਚੇ ਨਾਲ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ।

3. ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਪੀੜਤ

- ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸਥਿਰ, ਘਬਰਾਹਟ, ਚਿੰਤਤ, ਨਾਖੁਸ਼, ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਅਤੇ ਲਾਚਾਰ
- ਇਨਸੋਮਨੀਆ, ਡਰਾਉਣੇ ਸੁਪਨੇ, ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਅਕਾਦਮਿਕ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਦੋਸਤਾਂ ਦਾ ਅਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਸਮਾਜਿਕ ਪਰਸਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣਾ

ਗੁੱਡੇ

- ਆਪਸੀ ਪਰਸਪਰ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਅਤੇ ਬਦਲੇ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਦਲੇ ਦਾ ਡਰ
- ਇੱਕ ਬੇਕਾਬੂ ਪੜ੍ਹਾਅ ਤੱਕ ਵਿਗੜ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵੱਡੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਦਰਸ਼ਕ

- ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਉਹ ਅਗਲੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਸਾਈਡਲਾਈਨ ਤੋਂ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਪੀੜਤ ਨੂੰ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਵਜੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ



4. ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ

A) ਪੀੜਤ

ਅਸੂਲ 1: ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਾਓ

- ਠੰਡਾ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਹਾਦਰੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰੋ
- ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਚੀਕੋ ਅਤੇ ਸਥਾਨ ਛੱਡੋ
- ਸਾਈਬਰ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ: ਬਦਲਾ ਲੈਣ ਜਾਂ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਅਤੇ ਸਬੂਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਦੇ ਸਬੂਤ ਨੂੰ ਬਚਾਓ।

ਅਸੂਲ 2: ਮਦਦ ਮੰਗੋ

ਅਸੂਲ 3: ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਦਲੇਰੀ ਨਾਲ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਮੱਸਿਆ-ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਨਿਖਾਰੋ

B) ਦਰਸ਼ਕ

ਅਸੂਲ 1: ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਦੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚੋ

ਅਸੂਲ 2: ਜਦੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਲਾਹ ਦਿਓ

ਅਸੂਲ 3: ਮਦਦ ਮੰਗੋ



C) ਗੁੱਡੇ

ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੱਲ ਕਰੋ, ਸਹੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਅੰਤਰ-ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖੋ, ਅਤੇ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਮਦਦ ਲਓ।

5. ਸਾਈਬਰ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਰੋਕਣਾ

- ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਰੱਖਿਆ:** ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਪਾਸਵਰਡ ਬਦਲੋ, ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਤਾ ਅਤੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰ), ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਬਲੌਗਾਂ 'ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਗੋਪਨੀਯਤਾ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ:** ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣਾਂ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਦੂਜਿਆਂ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤੀਪੂਰਨ ਸਾਈਬਰ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

6. ਹੌਟਲਾਈਨਾਂ

ਸੰਸਥਾ	ਟੈਲੀਫੋਨ
1. ਸਮਾਜ ਭਲਾਈ ਵਿਭਾਗ ਹਾਟਲਾਈਨ	2343 2255
2. ਸਿੱਖਿਆ ਬਿਊਰੋ ਹੌਟਲਾਈਨ	2891 0088
3. ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ ਆਫ ਯੂਥ ਗਰੁੱਪ - ਯੂਥਲਾਈਨ	2777 8899
4. ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਯੰਗ ਵੂਮੈਨਜ਼ ਕ੍ਰਿਸਚੀਅਨ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (YWCA) - ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਹੌਟਲਾਈਨ	2711 6622
5. ਤੁੰਗ ਵਾਹ ਗਰੁੱਪ ਆਫ ਹਾਸਪਿਟਲਸ - ਤੁੰਗ ਵਾਹ ਕੋਅਰਜ਼ ਹਾਟਲਾਈਨ	2548 0010

ਦੇਸਤੀ ਅਤੇ ਪਿਆਰ

1. "ਦੇਸਤੀ" ਅਤੇ "ਪਿਆਰ" ਵਿਚਕਾਰ ਅੰਤਰ ਅਤੇ ਸਮਾਨਤਾਵਾਂ:

- ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਦੇਸਤੀ ਵਿੱਚ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਖੜੇ ਹੋਣਾ, ਅਜਿਹੇ ਤੱਤ ਹਨ ਜੋ ਪਿਆਰ ਲਈ ਵੱਖਰੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪੂਜਾ ਅਤੇ ਵਿਆਹ ਦੀ ਭਾਈਵਾਲੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਵਿਚਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਪੱਸ਼ਟ ਰੁਖ ਕਿਸੇ ਵਿਪਰੀਤ ਲਿੰਗ ਦੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਗਲਤਫਹਿਮੀ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦੇਵੇਗਾ।

2. ਵਿਪਰੀਤ ਲਿੰਗ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿਆਰ ਭਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗਲਤਫਹਿਮੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਸ਼ ਭਰਿਆ ਵਿਵਹਾਰ ਗਲਤਫਹਿਮੀ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੇਸਤੀ ਨਾਲ ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਕਾਰਨ ਗਲਤਫਹਿਮੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਪਹਿਲ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ "ਦੇਸਤੀ ਹੈ ਪਰ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ" ਹੈ। ਅਸਪਸ਼ਟ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੀ ਗਲਤਫਹਿਮੀ ਹੋਰ ਡੂੰਘੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।

3. ਅਫਵਾਹਾਂ ਵਿੱਚ ਡਰ ਭੜਕਾਉਣ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਧਿਰਾਂ ਨੂੰ ਬੇਲੋੜੇ ਦਬਾਅ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

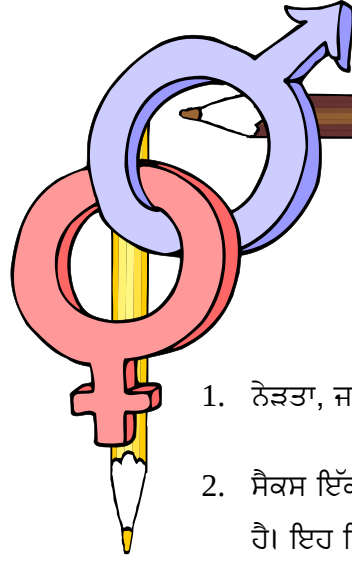
- ਦੇਸਤੀ ਵਿੱਚ ਇੱਜ਼ਤ ਦਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਫਵਾਹਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਗਲਤ ਹੈ।

4. ਅੱਜ ਦੀ ਤੀਬਰ ਇੱਛਾ ਦੁਆਰਾ ਲਿਆਂਦੇ ਗਏ ਆਮ ਮੁੱਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਅਚਾਨਕ ਨਤੀਜੇ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸੋਚਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਡੇਟਿੰਗ ਲਈ ਢੁਕਵਾਂ ਸਮਾਂ ਹੈ।
- ਤਣਾਅ, ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਅਸਹਿਮਤੀ ਉਦੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿ ਕੀ ਦੂਸਰਾ ਵਿਅਕਤੀ ਸਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਸਹਿਜਤਾ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ।

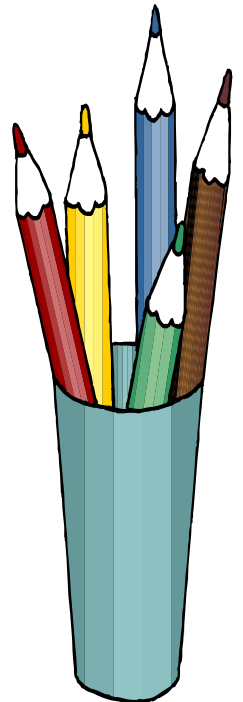
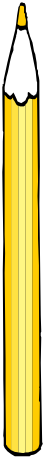
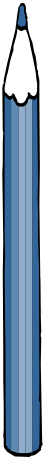
5. ਡੇਟਿੰਗ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਸ਼ਰਧਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- "ਕੀਮਤ" ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਭਗਤੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੰਗੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਲਈ ਗੁੱਸੇ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨਾ, ਦੋਵਾਂ ਪੱਖਾਂ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਵਿਅਰਥ ਕੁਰਬਾਨੀ ਅਤੇ ਬੇਲੋੜੀ ਸ਼ਰਧਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਉਦੇਸ਼ ਦੇ ਸੜਕ 'ਤੇ ਭਟਕਣਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਵੇਗਾ।
- ਨਤੀਜੇ ਦਿਲ ਤੋੜਨ ਵਾਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਖੋਜ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ), ਚਿੰਤਾਜਨਕ (ਤੁਹਾਡਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਤੁਫ਼ਾਨੀ ਅਤੇ ਅਸਥਿਰ ਹੈ), ਦਿਲ ਤੋੜਨ ਵਾਲਾ (ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਅਢਕਵੇਂ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਟੁੱਟਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਪਰ ਉਹ ਤੰਗ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ), ਜਾਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀਜਨਕ (ਤੁਹਾਡਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਇਕਸੁਰ ਹੈ ਅਤੇ ਸਥਿਰ)।



ਸੈਕਸ ਅਤੇ ਪਿਆਰ

1. ਨੇੜਤਾ, ਜਨੂੰਨ ਅਤੇ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਪਿਆਰ ਦੇ ਤਿੰਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅੰਗ ਹਨ।
2. ਸੈਕਸ ਇੱਕ ਆਮ ਵਿਵਹਾਰ ਹੈ ਜੋ ਆਪਸੀ ਪਿਆਰ (ਨੇੜਤਾ ਅਤੇ ਜਨੂੰਨ) ਅਤੇ ਵਿਆਹ (ਵਚਨਬੱਧਤਾ) ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਗੂੜ੍ਹਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੈ ਜੋ ਡੂੰਘੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ, ਅਤੇ ਵਿਆਹ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪਲ-ਪਲ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ।
3. ਜਿਨਸੀ ਭਾਵਨਾ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਅਤੇ ਸਧਾਰਣ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਫਿਰ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਖਤਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮਰਦ ਜਿਨਸੀ ਭਾਵਨਾ ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਲਿੰਗ ਖੂਨ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਿਰਜਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸੰਭਾਵਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਿਰਦਾ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਔਰਤਾਂ ਲਈ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਘੱਟ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਧੇ ਹੋਏ ਕਲੀਟੋਰਲ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਅਤੇ ਯੋਨੀ ਸੈਕਰੇਸ਼ਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
4. ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਪਰਸ਼, ਸੁਣਨ ਸੰਬੰਧੀ, ਅਤੇ ਦੇਖਣ ਸੰਬੰਧੀ ਉਤੇਜਨਾ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਜਿਨਸੀ ਭਾਵਨਾ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਸਲੀਲੇ ਲੇਖਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਭਰਮਾਉਣ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਪਹਿਨਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ, ਰੋਮਾਂਟਿਕ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਰੋਧੀ ਲਿੰਗ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਇਕੱਲੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਜਿਨਸੀ ਭਾਵਨਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਸਮੂਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
5. ਜਿਨਸੀ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ:
 - ✚ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਜਗ੍ਹਾ ਛੱਡੋ ਜੋ ਹੋਰ ਵੀ ਗੂੜ੍ਹਾ ਹੋਵੇ;
 - ✚ ਜਿਨਸੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰੋ;
 - ✚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਕੁਝ ਪਾਣੀ ਪੀਓ ਜਾਂ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਚਿਹਰਾ ਧੋਵੋ; ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ; ਅਤੇ
 - ✚ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵਰਗੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਪਿਆਨ ਹਟਾਓ।
6. ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੈਕਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ, ਰਿਸ਼ਤੇ ਟੁੱਟਣ, ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਧਿਰ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਜਾਂ ਸਮਰੱਥ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਛਤਾਵਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕੁਝ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਿਨਸੀ ਤਰੱਕੀ ਨੂੰ "ਨਹੀਂ" ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਨਾ ਕਰਨਾ ਚੰਗਾ ਹੈ

ਬਹੁ-ਸੰਭੋਗ:

ਲਿੰਗ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬੇਤਰਤੀਬ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਕਈ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਬਹੁ-ਸੰਭੋਗ ਦੇ ਕਾਰਨ:

- ✧ ਸਾਥੀਆਂ, ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਅਤੇ ਮੀਡੀਆ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵ
- ✧ ਉਤਸੁਕਤਾ ਅਤੇ ਵਿਅਰਥ
- ✧ ਜਿਨਸੀ ਗਿਆਨ ਦੀ ਘਾਟ
- ✧ ਲਾਪਰਵਾਹੀ

ਬਹੁ-ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਦੇ ਨਤੀਜੇ:

- ✧ ਦੂਜੇ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਤੇ ਮਨੋਰਥਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੇ ਬਿਨਾਂ ਜੋਖਮਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ
- ✧ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਪੀੜਤ
 - ⇒ ਧੋਖਾ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਦਮਾ
 - ⇒ ਪਰਿਵਾਰਕ ਦਬਾਅ
 - ⇒ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
 - ⇒ ਸਮਾਜ ਦੇ ਨੈਤਿਕ ਮਿਆਰਾਂ ਦਾ ਦਬਾਅ
- ✧ ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਜਾਂ ਅਧੂਰਾ ਛੱਡਣ ਦੀ ਦੁਬਿਧਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ
- ✧ ਏਡਜ਼ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਲਾਗਾਂ (STDs) ਦਾ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੋਣਾ

STDs:

- ✧ ਸੰਕਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਜਿਨਸੀ ਸੰਪਰਕ ਏਡਜ਼ ਅਤੇ ਐਸਟੀਡੀ ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਸਾਰਣ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਏਡਜ਼ ਖੂਨ ਦੁਆਰਾ ਅਤੇ ਮਾਂ ਤੋਂ ਬੱਚੇ ਤੱਕ ਫੈਲਦਾ ਹੈ।
- ✧ STDs ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਹਨ:
 - ⇒ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਸੰਬੰਧੀ STDs: ਗੋਨੋਰੀਆ ਅਤੇ ਸਿਫਿਲਿਸ, ਆਦਿ।
 - ⇒ ਵਾਇਰਲ STDs: ਟਾਈਪ II ਹਰਪੀਜ਼, ਜਣਨ ਦੇ ਵਾਰਟਸ ਅਤੇ ਏਡਜ਼, ਆਦਿ।
- ✧ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਚਾਰਿਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ (STDs) ਕਹੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਨਸੀ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਦਰਦ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਬਾਂਝਪਨ ਅਤੇ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। STDs ਸੰਭੋਗ ਸਾਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੰਚਾਰਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। STD-ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਦਾ ਉਸਦੇ ਭਰੂਣ 'ਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

STDs ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ:

- ✧ STDs ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਇੱਕ ਸਿੰਗਲ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਵਫ਼ਾਦਾਰ ਜਿਨਸੀ ਸਬੰਧ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨਾ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਪਰਿਪੱਕਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ. ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਵਿਕਾਸ ਦੋਵਾਂ 'ਤੇ ਬੁਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ

1. ਸੈਕਸ ਇੱਕ ਆਮ ਵਿਵਹਾਰ ਹੈ ਜੋ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਵਿਆਹ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ।
2. ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਅਚਨਚੇਤ ਸੈਕਸ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ:
 - a) "ਸੈਕਸ" "ਪਿਆਰ" ਦੇ ਸਮਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਪਿਆਰ ਬੇਪਰਵਾਹੀ ਨਾਲ ਵਾਸਨਾ ਦੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਸੀ ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਲਈ ਵਿਚਾਰ ਹੈ;
 - b) ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸੰਕਰਮਣ ਸੰਭਵ ਹੈ:
 - ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ (STDs) 【ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਰਪੀਜ਼, ਜਣਨ ਵਾਰਟਸ, AIDS, ਗੋਨੋਰੀਆ, ਸਿਫਿਲਿਸ】;
 - ਹੈਪਟਾਈਟਸ B ਜਾਂ C;
 - c) ਇੱਕ ਕੁੜੀ ਦੇ ਸਰਵਾਈਕਲ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਉਸ ਦੇ ਜਿਨਸੀ ਸਾਥੀਆਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਨਾਲ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਉਹ ਸੈਕਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੀ ਹੈ; ਅਤੇ
 - d) ਅਸਲੀਲਤਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਗੈਰ-ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਭਿਆਨਕ ਨਤੀਜੇ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤਣਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰਨਗੇ।
3. ਭਵਿੱਖੀ ਪਰਿਵਾਰ ਨਿਯੋਜਨ ਲਈ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਤਰੀਕੇ ਸਿੱਖੋ।
 - a) ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਆਮ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:
 - ◆ ਮੌਖਿਕ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ (ਮੁਲਾਂਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ); ਅਤੇ
 - ◆ ਮਰਦ ਕੰਡੋਮ (ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ)।
 - b) ਕੋਈ ਵੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਵਿਧੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਨਹੀਂ ਹੈ।
 - c) ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਕੰਡੋਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ AIDS ਅਤੇ STD ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੰਡੋਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਕਦਮ

- i) ਜਾਂਚ ਕਰਕੇ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਰੈਪਰ 'ਤੇ ਮਿਆਦ ਪੁੱਗਣ ਦੀ ਮਿਤੀ ਬਰਕਰਾਰ ਹੈ।
- ii) ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਰੈਪਰ ਖੋਲ੍ਹੋ; ਇਸ ਮਕਸਦ ਲਈ ਕੋਚੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਤਿੱਖੀ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- iii) ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਕੰਡੋਮ ਬਰਕਰਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਅਤੇ ਬਾਹਰਲੇ ਪਾਸਿਆਂ (ਬਾਹਰੀ ਪਾਸੇ ਦਾ ਰਿਮ ਰੋਲ ਅੱਪ) ਵਿਚਕਾਰ ਫਰਕ ਕਰੋ।
- iv) ਕੰਡੋਮ ਨੂੰ ਯੋਨੀ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇੱਕ ਖੜ੍ਹੇ ਲਿੰਗ ਉੱਤੇ ਪਾਓ।
 - ਨਿਕਾਸ ਵਾਲੇ ਵੀਰਜ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਕੰਡੋਮ ਦੇ ਸਿਖਰ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਚੁੰਡੀ ਲਗਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਸਰੋਵਰ ਦੇ ਸਿਰੇ ਤੋਂ ਹਵਾ ਨਿਕਲ ਸਕੇ।
 - ਆਪਣੇ ਨਹੁੰ ਜਾਂ ਅੰਗੂਠੀ ਨੂੰ ਕੰਡੋਮ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਖਰ ਦੀ ਪਿੱਚ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿੱਧੇ ਲਿੰਗ ਦੇ ਪੂਰੇ ਸਾਫਟ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਰੋਲ ਕਰੋ।
- v) ਜੇ ਲੁਬਰੀਕੇਸ਼ਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪਾਣੀ-ਅਧਾਰਤ ਲੁਬਰੀਕੈਂਟ ਤੇਲ-ਅਧਾਰਤ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੇਬੀ ਆਇਲ ਜਾਂ ਵੈਸਲੀਨ, ਲੈਟੇਕਸ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਦੇਵੇਗੀ ਅਤੇ ਕੰਡੋਮ ਨੂੰ ਬੇਅਸਰ ਕਰ ਦੇਵੇਗੀ।
- vi) ਨਿਘਾਰ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ, ਕੰਡੋਮ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਨੂੰ ਪਕੜਦੇ ਹੋਏ ਲਿੰਗ ਨੂੰ ਖਿਸਕਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਅਤੇ ਵੀਰਜ ਦੇ ਛਿੜਕਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਲਿੰਗ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਲੈ ਲਓ।
- vii) ਕੰਡੋਮ ਦਾ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਕੋਈ ਲੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਦੇ ਮਾੜੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।