

आपका रिश्ते का इंडेक्स

आपके नतीजे का क्या मतलब है, और आगे क्या करें

रिश्ते की संतुष्टि का इंडेक्स (CSI-16) भरने के लिए धन्यवाद। यह 16 सवाल का, शोध पर आधारित माप है कि आप अभी अपने रिश्ते में कितने संतुष्ट हैं। स्कोर 0 से 81 तक होता है।

आपके नतीजे का मतलब

- ◆ **51 या कम:** आपके जवाब उस दायरे में हैं जहाँ जोड़े अक्सर असली तनाव बताते हैं। यह आम है, और इसका मतलब यह नहीं कि रिश्ता खत्म हो गया है।
- ◆ **52 या अधिक:** आप आमतौर पर संतुष्ट हैं। अगर कोई एक पहलू अब भी अटका लगता है, तो कुछ केंद्रित सेशन मदद कर सकते हैं। अगर आपका साथी भी इसे भरे, तो नतीजे साथ मिलाकर देखें। आपके स्कोर में बड़ा फ़र्क अपने आप में उपयोगी जानकारी है।

ऐसा क्यों होता है

ज़्यादातर जोड़े बर्तनों, पैसों या ससुराल वालों को लेकर नहीं लड़ते। वे इस बात पर लड़ते हैं कि उन पलों का मतलब क्या है: "क्या मैं तुम्हारे लिए मायने रखता/रखती हूँ? क्या मैं तुम पर भरोसा कर सकता/सकती हूँ?" समय के साथ जोड़े एक चक्र में फँस जाते हैं। एक साथी नज़दीकी के लिए ज़ोर देता है, दूसरा शांति बनाए रखने के लिए पीछे हट जाता है, और दोनों अकेला महसूस करते हैं।

इस हफ़्ते आजमाने के लिए तीन बातें

- 1 **चक्र को नाम दें, दोषी को नहीं।** अगली बार जब यह शुरू हो, तो कहें: "हम फिर वही कर रहे हैं। क्या हम थोड़ा रुक सकते हैं?"
- 2 **प्रतिक्रिया के नीचे की भावना बताएँ।** "तुम कभी सुनते ही नहीं" की जगह कहें "जब हम ऐसे बहस करते हैं तो मैं अकेला/अकेली महसूस करता/करती हूँ।"
- 3 **दस मिनट, कोई समस्या नहीं।** हर दिन दस मिनट काम-काज या मसलों के अलावा किसी भी बात पर बात करें।

मदद कब लें

- ◆ आपका स्कोर 51 या कम था।
- ◆ वही बहस बार-बार लौट आती है।
- ◆ आप साथी से ज़्यादा एक ही घर में रहने वालों जैसा महसूस करते हैं।
- ◆ भरोसा टूटा है और आप उसे फिर से बनाना चाहते हैं।

अगर आपके रिश्ते में हिंसा है या आप असुरक्षित महसूस करते हैं, तो कपल्स काउंसलिंग सही पहला कदम नहीं है। कृपया व्यक्तिगत मदद के लिए संपर्क करें, या VictimLinkBC को 1-800-563-0808 पर कॉल करें।

अपना मुफ्त 30-मिनट का परामर्श बुक करें

फ़ोन या वीडियो पर एक सहज बातचीत, यह देखने के लिए कि क्या हम एक-दूसरे के लिए सही हैं। बाद में कुछ भी बुक करने का कोई दबाव नहीं।

praxiswellness.ca

यह सेल्फ़-चेक केवल एक स्क्रीनिंग टूल है, निदान (डायग्नोसिस) नहीं। केवल एक योग्य स्वास्थ्य पेशेवर ही आपका सही मूल्यांकन कर सकता है।

संकट में हैं? किसी भी समय 9-8-8 पर कॉल या टेक्स्ट करें, या आपात स्थिति में 911 पर कॉल करें।

सरताज संधू, रजिस्टर्ड क्लिनिकल काउंसलर (RCC #24906) · Praxis Wellness · सरी, BC और पूरे BC में ऑनलाइन · hello@praxiswellness.ca