सखियों द्वारा दिया गया स्वस्थ विचारों का कार्यक्रम

25 years of service

SANGATH

Healing Minds, Inspiring Lives

मूड रेटिंग स्केल

25 years of service
SANGATH
Healing Minds, Inspiring Lives

ऐसा न करे :

- अगर माँ ये अभ्यास स्वयं नहीं कर पायी तो निराश होना
- उसे डाटना या इस वारमें चुनौती देना

ऐसा करे :

- अगली बार उससे ये अभ्यास पूरा करने के लिये समस्या सुलझाने के कदम की मदत लिजीये
- सहारा और समझदारी दिखाईये

तकलिफों को सुलझाने के तरिकों का उपयोग करे जिससे वह अपना अभ्यास अगली बार ठिक तरह से कर सके | आप उनका सहाय कीजिये

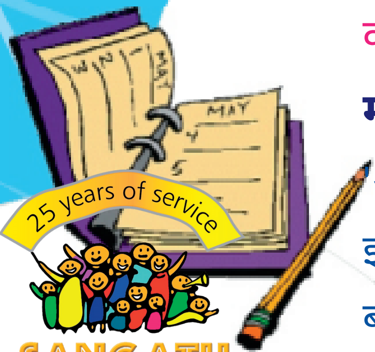
विपरीत पन्ने में दिए हुए चित्रों को दर्शाओ और कहें:

"इसे 'मूड रेटिंग स्केल' कहते है | जब हम पिछली बार मिले थे, तव हमने इसका अभ्यास किया था इस हफ्ते मिलने से पहले आपने इसका प्रयास करने की सहमतीदी थी। क्या इसका प्रयास करने का आपको कोई मौका मिला ?" अगर उसका उत्तर "नहीं" है, ढूंढ निकाले पता किजीये क्यों और समस्या सुलझाने के कदम का इस्तमाल करके कोई योजना वनाईये जिससे वह अगली बार इसका प्रयास कर सके|

फिर कहिये: ये चेहरे के भाव देखीये और मुझे बताईये की आप कैसा महसुस करती है और आप किस भाव के करीब है?"

माँ के जवाब देने तक रूकिये (उसके जवाब की टिप्पणी बैठक की जाँचसुची में किजीये) और कहिये:

"आज हम आपके स्वास्थकेवारे में बात करेंगे और बच्चे के बचपन के आरंभ मे अपने स्वास्थ्य का कीस प्रकार खयाल रखेंगे इस बारे में बातचीत करेंगे. आपके शारिरीक स्वास्थ्य के बारे में बात करते वक्त हम उन तिनों कदमों पर गौर करेंगे जिसके बारे में हमने पहले बातचीत की|"



25 years of service
SANGATH
Healing Minds, Inspiring Lives

चरण 1

स्वास्थ्य के लिए नुकसानदायक कार्यों की पहचान करना

SANGATH
Healing Minds, Inspiring Lives
25 years of service

सारांश बताने का मतलब : माँ ने जो बताया वह अपने शब्दों में बताईये. जैसे की आप कह सकते है : हॉ, आप कह रही है की इस तस्वीर में जो औरत है, वह बहुत थकी हुई और अपसन्न है. उसकी कमर पे एक बच्चा है लेकिन वो उसे ज्यादा पसंद नहीं करती और उसकी तरफ ध्यान भी नहीं दे रही है।"

क्षेत्र 1: माँ का शारिरीक स्वास्थ्य

चरण 1: स्वास्थ्य नुक्सान्दय कार्यों की पहचाना करना

विपरीत पन्ने की तस्वीर दिखा कर पुछीये: "आपको क्या लगता है कि इस तस्वीर में क्या चल रहा है?"

माँ के जवाब आने तक रुकिये, जो वह कहती है उसका सारांश निकाले और उसके सहभाग के लिए उसकी प्रशंसा करे बाद में कहे :

"ऐसा लग रहा है कि इस माँ को अपने बच्चोंका, परिवारका और खुद की जरूरतों का ध्यान रखने में कठिनाई हो रही है। ऐसा लगता है कि वो ठिक से भोजन नहीं करती और अपने बच्चे से भी ज्यादा खुश नहीं है।यहाँ दिखायि हुइघडी ये बताती है कि उसे खुद का ध्यान रखने के लिये विलकुल समय नहीं मिलता क्योंकी उसका पूरा वक़्त बच्चे के ध्यान रखने में जाता है| आप क्या सोचते है ?" **माँ का जवाव आने तक रूकिये और कहिये :**

"बच्चा माँ का पूरा वक्त लेता है और माँ के पास खुद के लिये कोई समय नहीं बचता । ऐसी भावनाएं आना आम बात है इसमें कुछ गलत नहीं है। ये तव समस्या बन जाती है जब आप इस भावना को दिमाग से नहीं निकाल सकते अब एक उदाहरण देखते है किस प्रकार ये परिस्थीतीयाँ और अस्वस्थ बर्ताव आपके स्वास्थ्य पर असर करती है |"

25 years of service
SANGATH
Healing Minds, Inspiring Lives

25 years of service
SANGATH
Healing Minds, Inspiring Lives

परिस्थिती	**कार्य**	**परिणाम**
लक्ष्मी तिन महिनों से अपने बेटे को स्तनपान करा रही है और अब उसे स्तन में दर्द महसुस हो रहा है। उसे अब अपने स्तन की वजह से चिंता है की वह अब बच्चे के जन्म से पूर्व और स्तनपान से पहले जैसी आकर्षक नहीं दिखेगी | वो इस बारे में किसी से बात करने से डरती है और गुप्त रूप से चिंतीत हो रही है	लक्ष्मी अपनी चिंता के बारे में किसीसे बात नहीं करती। वो स्तनपान करना कम करती है। वो बच्चे का बाजार का दूध पिलाती है। वो ये बातें छुपाने की बहुत कोशिश करती है लेकिन जब उसके घरवालों को ये पता चलता है कि वह बाजार का दूध पिला रही है तब वो उससे इसका कारण जानने के बजाय उस डांटते है	लक्ष्मी चिंतीत और डरी हुई है| वो अपना डर अपने पती के साथ भी नहीं बोल पा रही है। वो अपने पती से बात करना चाहती है लेकिन उसे डर है कि वो भी औरो की तरह उससे वैसा ही बर्ताव करेंगे| लक्ष्मी ने स्तनपान करना बंद किया है। इस वजह से बच्चे को भी जरूरी पोषण नहीं मिल रहा है। अपने अनुभव में से कोई उदाहरण दिजीये जब आप ऐसी परिस्थिती से गुजरे थे। माँ और उसके परिवार को ये जरूर बताईये की आपपर इसका कैसे प्रभाव हुआ

माँ को पूछो कि क्या वह इस तरह की समान **परिस्थिती से गुजरी है** और कब | पूछो **क्या हुआ** (परिस्थिती), **उसे क्या लगा, किया** (कार्य) और उसके **बाद क्या हुआ** (परिणाम)|

25 years of service
SANGATH
Healing Minds, Inspiring Lives

चरण 1:

अस्वस्थ बर्ताव को स्वस्थ बर्ताव में बदलना

SANGATH
Healing Minds, Inspiring Lives
25 years of service

विपरीत पन्ने में दिए हुए चित्रों को दिखाओ और कहें:

"आपको क्या लगता है कि इस तस्वीर में क्या चल रहा है?"

चरण 2 :

अस्वस्थ कार्यों को स्वस्थ कार्यों में बदलना

माँ के जवाब आने तक रखिये, जो वह कहती है उसका सारांश बताइये और उसके सहभाग के लिए उसकी प्रशंसा करे।

बाद मे कहे:

"इस माँ को भी रात को कई बार जागना पड़ता है और इस वजह से वो बच्चे के प्रति कभी कभी चिडचीडी हो जाती है| लेकिन उसे लगता है की उसे मदद की जरूरत है, वो अपने पति से मदद माँगती है और वो उसके अच्छी तरह उठने और बच्चे को खीलाने उसे शांत करता है, वो खुद को ये कहती और सोचती है की वो एक अच्छी माँ बन रही है और नया बच्चा होने के बाद ऐसी बातें बहुत आम है|"

थोड़ा विराम दे और बाद में कहे : अब एक उदाहरण देखते है की कैसे ये छोटा बर्ताव आपके के बच्चे के साथ आपके संबंध में कैसा बदलाव ला सकता है।"

25 years of service
SANGATH
Healing Minds, Inspiring Lives

Healing Minds, Inspiring Lives

चित्र को दिखाइये और इस सूचि का उपयोग कर के बताइये:

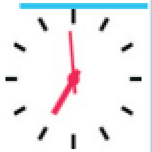
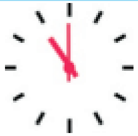
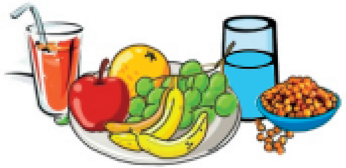
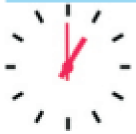
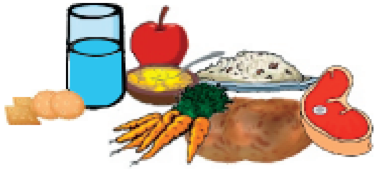
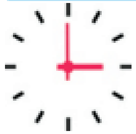
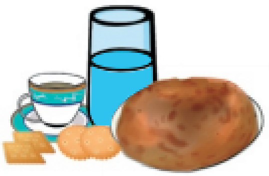
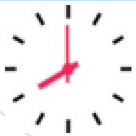
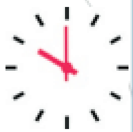
परिस्थिती	कार्य	परिणाम
लक्ष्मी तिन महिनों से अपने बेटे को स्तनपान करा रही है और अब उसे स्तन में दर्द महसुस हो रहा है। उसे अब अपने स्तन की वजह से चिंता है की वह अब बच्चे के जन्म से पूर्व और स्तनपान से पहले जैसी आकर्षक नहीं दिखेगी| वो इस बारे में किसी से बात करने से डरती है और गुप्त रूप से चिंतीत हो रही है|	लक्ष्मी अपने डॉक्टर से बात करके मदद मांगती है | वो अपनी दोस्त से भी उसके अनुभव पूछती है और अपने पति से कैसे बात करती है इस बारे में मदद करने को कहती है| लक्ष्मी जानती है ये आम बाते है, और वो अपना पहेले जैसा शारीर व्यायाम कर के फिर से पा सकती है |	लक्ष्मी अपने बचे को सतान्पान करना जारी रखती है और उसका बच्चा स्वस्थ और खुशहाल होकर बढ़ता है| उसे अपने आकर्ष दिखने की चिंता नहीं है क्यूंकि वो जानती है अगर वो सत्नपान चालू रखे और कुछ व्यायाम करे तो अपना पहेले जैसा शारीर वापस पा सकती है|

- अपने अनुभव का उदाहरण दिजिए जब आप इस तरह समान परिस्थिती से गुजरी हो| माँ और उसके परिवार को ये जरूर बताईये की आप पर इसका कैसे प्रभाव हुआ

माँ को पूछो कि क्या वह इस तरह की समान **परिस्थिती से गुजरी है** और कब | पूछो **क्या हुआ** (परिस्थिती), **उसे क्या लगा**, **किया** (कार्य) और उसके **बाद क्या हुआ** (परिणाम)|

25 years of service
SANGATH
Healing Minds, Inspiring Lives

कदम 3: स्वस्थ बर्ताव का अभ्यास करना

वक्त	खाने के प्रकार	रोजका निरीक्षण 1	2	3	4	5	6	7
								
								
								
								
								
								

25 years of service
SANGATH
Healing Minds, Inspiring Lives

चरण 3 : – स्वस्थ कार्यों का अभ्यास करना

अच्छी नींद कैसे लें		यदि उत्तर 'हाँ' है तो टिक करें
मैं हर दिन एक ही समय पर जागती और सोती हूं, यहां तक कि सप्ताहांत में भी, भले ही पिछली रात मुझे कितने घंटे की नींद मिली हो।		
मैं सोने से पहले अपने आप को कम से कम एक घंटे आराम करने की अनुमति देती हूं।		
मैं दिन में लंबी झपकी नहीं लेती हूँ।		
मैं शाम 5 बजे के बाद चाय और कॉफी पीने से परहेज करता हूं		
मैं सोने से पहले सांस लेने का व्यायाम, योग या दूध पीने जैसी सुखदायक गतिविधि करती हूं।		
मैं अपने बिस्तर का इस्तेमाल सिर्फ सोने के लिए करती हूं, पढ़ने या टीवी देखने के लिए नहीं।		

25 years of service
SANGATH
Healing Minds, Inspiring Lives

तस्वीर दिखाईये और नीचे दी गयी सूची समझाईये:

जब हम तनाव में रहते है, तब हम अपना अच्छी तरह से ध्यान रखना छोड़ देते है | हम चिंता में इन्ते व्यस्त हो जाते है की सोना, स्वस्थ खाना, खुश रहना और ऐसी बातों को नहीं सोचते | ये एक चक्रवियु बन जाता है और इसको तोडना मुस्किल हो जाता है

चरण : 3
स्वस्थ कार्यों का अभ्यास करना

अच्छी नींद कैसे लें	यदि उत्तर 'हाँ' है तो टिक करें
मैं हर दिन एक ही समय पर जागती और सोती हूं, यहां तक कि सप्ताहांत में भी, भले ही पिछली रात मुझे कितने घंटे की नींद मिली हो।	
मैं सोने से पहले अपने आप को कम से कम एक घंटे आराम करने की अनुमति देती हूं।	
मैं दिन में लंबी झपकी नहीं लेती हूँ।	
मैं शाम 5 बजे के बाद चाय और कॉफी पीने से परहेज करता हूं	
मैं सोने से पहले सांस लेने का व्यायाम, योग या दूध पीने जैसी सुखदायक गतिविधि करती हूं।	
मैं अपने बिस्तर का इस्तेमाल सिर्फ सोने के लिए करती हूं, पढ़ने या टीवी देखने के लिए नहीं।	

25 years of service
SANGATH
Healing Minds, Inspiring Lives

चरण 1-
अस्वस्थ कार्यों को पहचानना

चरण 2-
अवस्थ कार्यों को स्वस्थ कार्यों में बदलना

चरण 3-
स्वस्थ कार्यों का अभ्यास करना

25 years of service
SANGATH
Healing Minds, Inspiring Lives

चरण 1-

अस्वस्थ बर्ताव को पहचानना

चरण 2-

अवस्थ बर्ताव को स्वस्थ बर्ताव में बदलना

अच्छी नींद कैसे लें	यदि उत्तर 'हाँ' है तो टिक करें
मैं हर दिन एक ही समय पर जागती और सोती हूं, यहां तक कि सप्ताहांत में भी, भले ही पिछली रात मुझे कितने घंटे की नींद मिली हो।	
मैं सोने से पहले अपने आप को कम से कम एक घंटे आराम करने की अनुमति देती हूं। 1hr	
मैं दिन में लंबी झपकी नहीं लेती हूँ।	
मैं शाम 5 बजे के बाद चाय और कॉफी पीने से परहेज करता हूं	
मैं सोने से पहले सांस लेने का व्यायाम, योग या दूध पीने जैसी सुखदायक गतिविधि करती हूं।	
मैं अपने बिस्तर का इस्तेमाल सिर्फ सोने के लिए करती हूं, पढ़ने या टीवी देखने के लिए नहीं।	

चरण 3-

स्वस्थ बर्ताव का अभ्यास करना

विरूदध पन्ने की तस्वीर दिखाकर कहिये:

“अब तक, हमने आपके शारिरीक स्वास्थ के वारे में वात की। हमने देखा की बच्चे का अच्छी तरह ध्यान रखने के लिये पहले खुद का ध्यान रखना कितना जरूरी है। हम छोटी छोटी बातें, जैसे की झपकी लेना, स्वास्थ खाना, अपनी समस्यायों के बारे में वात करना वगैरा कर सकते है जो हमारा ध्यान रखने में मदद करेंगी. आगे, हम आपके बच्चे से आपके संबंध के बारे में बात करेंगे|"

इसके बाद हिकये:

“अव हम अगले भाग के पहले कदम से शुरूवात करेंगे जो आपके और आपके बच्चे के साथ आपके संबंध से जुडा हुवा अस्वस्थबर्ताव को पहचानना है. "

25 years of service
SANGATH
Healing Minds, Inspiring Lives

भाग 2 – माँ का बच्चे से रिश्ता

चरण 1-
अस्वस्थ कार्यों पहचानना

SANGATH
Healing Minds, Inspiring Lives
25 years of service

चरण 1- अस्वस्थ कार्यों पहचानना

भाग 2 –

माँ का बच्चे से रिश्ता

विपरीत पन्ने की तस्वीर दिखा कर पूछीये :

"इस तस्वीर में क्या चल रहा है ऐसा आपको लगता है?"

माँ का जवाव आने तक रूकेये, उसने जो कहा उसका सारांश वताइये और भाग लेने के लिये उसकी प्रशंसा किजीये.

सारांश बताना मतलब माँ ने जो कहा उसे अपने शब्दों में कहना उदाहरण आप कह सकती है :

“हाँ, आप कह रही है की इस तस्वीर में जो महिला है, उसे देखकर लगता है की उसे बच्चे का, बार वार रोना पसंद नहीं है, वो गुस्से में लग रही है।"

फिर कहिये:

"ऐसा लगता है की ये बच्चा हरवक्त रोता रहता है और ये माँ निराश और गुस्से में है क्योंकी उसे समझ में नहीं आरहा है की उसका रोना कैसे बंद करें। आपको क्या लगता है की उसके ऐसे दिखने का और क्या कारण हो सकता है?"

अगर माँ और परिवार को मदद की जरूरत हो तो उन्हें प्रेरित किजीये:

शायद घर में सब लोग उससे कहते होंगे की उन्होंने किसी बच्चे को ऐसे रोते हुओ नहीं देखा और शायद उसे ये सुचीत करते होंगे की वो एक अच्छी माँ नहीं हैं . रूकिये और फिर कहिये :

"चलिये एक उदाहरण देखते है की किस प्रकार ये चिंतायें आपके तनाव और आपके बच्चे के साथ के संबंध पर प्रभाव डालती है |

25 years of service

SANGATH

Healing Minds, Inspiring Lives

25 years of service
SANGATH
Healing Minds, Inspiring Lives

परिस्थिति

परिणाम कार्य

तस्वीर दिखाकर सुची समझाईये :

परिस्थिती	कार्य	परिणाम
लक्ष्मी के बेटे ने मुँह में हाथ और पैर की ऊँगलीयाँ डालना शुरू किया है। उसके घरवाले ये देखकर खुश हो जाते है, लेकिन जब वो बार बार मुँह से ऊँगली निकालने की कोशीश करते है तब वो रोने लगता है। लक्ष्मी इस प्रक्रिया से परेशानहो गयी है और अपने परिवार वालों और बच्चे से गुस्सा हो गयी है। तस्वीर दिखाकर सुची समझाईये :	लक्ष्मी अपने बेटे की मुँह में ऊँगलीयाँ डालने की आदत से परेशान हो गयी है और उसके हाथ मोजे से ढक देती है वो अपने परीवारवालों पे भी चिल्लाती है क्यों की वो उसकी मदत नहीं करते और हर वक्त उससे कहते है की ये करो और वो करो		लक्ष्मीके बेटे को, हर वक्त मुँह में ऊँगलीयाँ डालने से रोका जाता है जिस वजह से वो अपने शरीर के वारे में नहीं जान पाता| वो अपनी माँ को कभी खुश और हँसता हुआ नहीं देखता जिससे वो चिडचिडा हो जाता है और ये बात माँ के मन में बच्चे के पती क्रोध पैदा करती है और इस कोध की वजह से वह शरमिंदा भी होती है।

- अपने अनुभव का उदाहरण दिजिए जब आप इस तरह समान परिस्थिती से गुजरी हो| माँ और उसके परिवार को ये जरूर बताईये की आप पर इसका कैसे प्रभाव हुआ

माँ को पूछो कि क्या वह इस तरह की समान **परिस्थिती से गुजरी है** और कब | पूछो **क्या हुआ** (परिस्थिती), **उसे क्या लगा, किया** (कार्य) और उसके **बाद क्या हुआ** (परिणाम)|

कहिये: “ऐसी भावनायें कभी कभी आना आम बात है। ये तब एक समस्या वन जाती है जब आप इस बारे में बहुत ज्यादा सोचते है।"

25 years of service
SANGATH
Healing Minds, Inspiring Lives

चरण 2-

अस्वस्थ कार्यों को स्वस्थ कार्यों में बदलना

25 years of service
SANGATH
Healing Minds, Inspiring Lives

चरण 2-

अस्वस्थ कार्यों को स्वस्थ कार्यों में बदलना

25 years of service
SANGATH
Healing Minds, Inspiring Lives

परिस्थिति

परिणाम

कार्य

25 years of service
SANGATH
Healing Minds, Inspiring Lives

तस्वीर दिखाकर सुची समझाईये :

परिस्थिति	कार्य	परिणाम
लक्ष्मी के बेटे ने मुँह में हाथ और पैर की ऊँगलीयाँ डालना शुरू किया है। उसके घरवाले ये देखकर खुश हो जाते हैं, लेकिन जब वो बार बार मुँह से ऊँगली निकालने की कोशीश करते है तब वो रोने लगता है। लक्ष्मी इस प्रक्रिया में परेशानहो गयी है और अपने परिवार वालों और बच्चे में गुस्सा हो गयी है।	लक्ष्मी अपने वेटे के हाथ अच्छे से धोती है और ये ध्यान रखती है की वो कोई और चीज मुँह में ना डाले जब लक्ष्मी देखती है की वच्चा यत्न करके अपने हाथ और पैर की ऊँगलीया मुँह में डाल रहा है, तो वो उसपे गुस्सा होने के बजाय अपने पती का मोवाईल फोन लेकर उसकी तस्वीरें निकालती है।	लक्ष्मी के बेटे को अपने हाथ और पैरों से खेलने का मौका मिलता है। उसे देखदर लगता है की वह एक खुश बच्चा है और लक्ष्मी को उसका प्रसन्न चेहरा देखकर गर्व महमुम होता है। समय के साथ माँ और बच्चे का रीश्ता और मजवुत हो जाता है।

- अपने अनुभव का उदाहरण दिजिए जब आप इस तरह समान परिस्थिती से गुजरी हो| माँ और उसके परिवार को ये जरूर बताईये की आप पर इसका कैसे प्रभाव हुआ

माँ को पूछो कि क्या वह इस तरह की समान **परिस्थिती से गुजरी है** और कब | पूछो **क्या हुआ** (परिस्थिती), **उसे क्या लगा, किया** (कार्य) और उसके **बाद क्या हुआ** (परिणाम)|

कहिये: “ऐसी भावनायें कभी कभी आना आम बात है। ये तब एक समस्या वन जाती है जब आप इस बारे में बहुत ज्यादा सोचते है।“

25 years of service
SANGATH
Healing Minds, Inspiring Lives

चरण 3 – स्वस्थ कार्य का अभ्यास

	सोमवार		मंगलवार		बुधवार		गुरूवार		शुक्रवार		शनिवार		रविवार	
	क्या आपने किया	1 2 3 4 5	क्या आपने किया	1 2 3 4 5	क्या आपने किया	1 2 3 4 5	क्या आपने किया	1 2 3 4 5	क्या आपने किया	1 2 3 4 5	क्या आपने किया	1 2 3 4 5	क्या आपने किया	1 2 3 4 5

25 years of service
SANGATH
Healing Minds, Inspiring Lives

विपरीत पन्ने की तस्वीर दिखा कर पूछीये :

जब हम तनाव में होते है तब वो सारी चीजे करना बंद कर देते है जिस्मे हमे आनंद मिलता है। हम सोचते है की जब हम तनाव से मुक्त हो जायेंगे तब मजे करेंगे लेकिन सच तो ये है की, जब तक हम वो चीजे नहीं करेंगे जिनसे हमे आनंद मिलती है, तब तक हमें बेहतर महमुम नहीं होगा| ये एक चक्रव्यूह वन जाता है और इसे तोडना मुश्कील हो जाता है। ये चाहे कितना ही कठीण क्यों ना हो और आपको ये लगे की जब तक आप ठीक नहीं होते तब तक आप ऐसी कोई चीज नहीं करना चाहते जिसमें आप खुश रहे, फिर भी आपको कुछ (एक या दो) क्रियाओं करने का प्रयास करना चाहिये, जिसमें आप खुश रहे| अब एक मुची देखते है जीससे आपको ऐसी क्रियाओं सोचने और उन्हें करने के लिये वक्त निकालने में मदत मिलेगी|

आप ज्यादातर कौनसी चीजें करना पसंद करते है? कुछ लोगों को खाना बनाना, सिलाई करना, दुसरों से, वातचीत करने में मजा आता है|

उसका उत्तर जानीये और उस उत्तर की टिप्पणी कार्य पुस्तीका में किजीये.

फिर कहिये: आप इसे कब कर सकते है ? "उसे जवाब देने दिजीये और फिर कहिये :

"ठिक है, मुझे खुशी है की आप ये प्रयास करने के लिये सहमत है, देखते है की ये किस प्रकार होता है और अगर आपको, इसमें मजा आये तो हम इस बारे में और बात कर सकते है या दुसरेकार्य चुन सकते है| अब ये सिद्धी देखीये (खुशी के कार्य की सीढी पर्चे में दिखाईये)? ये मूडमापने के पैमाने जैसा है जिसपे १ से ५ (१ बहुत अच्छा और ५ बहुत बुरा), इस कार्य के दौरान आपको कैसा महसुस हुआ वो लिखिये

SANGATH
Healing Minds, Inspiring Lives
25 years of service

चरण 1-
अस्वस्थ कार्य को पहचानना

चरण 2-
अवस्थ कार्य को स्वस्थ कार्य में बदलना

चरण 3 – स्वस्थ कार्य का अभ्यास

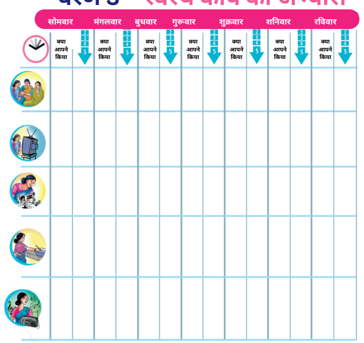
	सोमवार		मंगलवार		बुधवार		गुरूवार		शुक्रवार		शनिवार		रविवार	
	क्या आपने किया	2 3 4 5	क्या आपने किया	2 3 4 5	क्या आपने किया	2 3 4 5	क्या आपने किया	2 3 4 5	क्या आपने किया	2 3 4 5	क्या आपने किया	2 3 4 5	क्या आपने किया	2 3 4 5

25 years of service
SANGATH
Healing Minds, Inspiring Lives

चरण 1-
अस्वस्थ कार्य को पहचानना

चरण 2-
अवस्थ कार्य को स्वस्थ कार्य में बदलना

चरण 3 – स्वस्थ कार्य का अभ्यास



विपरीत पन्ने की तस्वीर दिखा कर पूछीये :

"अब तक हमने आपके अपने बच्चे के साथ संबंध के बारे में वात की | हमने देखा की किस प्रकार अपने आप को खुश रखकर और वो चीजे करके जो बच्चे के साथ आपको आनंद देती है, आप अपना और बच्चे का रीश्ता और मजवुत कर सकती है। अगर आपको मुझसे कोई सवाल पुछता हो तो नि:संकोच पुछीये| याद रखीये की मुझे भी ऐसे अनुभव है और इस वजह से मै आपकी भावना अच्छी तरह समझ सकती हूँ। हमारे अगले भाग का केंद्र बिंदु होग आपका आसपास के लोगों के साथ संबंध "

रूकिये और फिर कहिये :

“आगे हम बात करेंगे हमारे दुसरों से रिश्तें के संबंधीत अस्वस्थ बर्ताव को पहचानकर उसे वदलने के बारे में।”

25 years of service
SANGATH
Healing Minds, Inspiring Lives

भाग 3 – माँ का बाकी लोगो से रिश्ता

चरण 1- अस्वस्थ कार्य को पहचानना

SANGATH
Healing Minds, Inspiring Lives
25 years of service

चरण 1– अस्वस्थ कार्य को पहचानना
भाग 3 – माँ का बाकी लोगो से रिश्ता

विपरीत पन्ने की तस्वीर दिखा कर पूछीये :

"इस तस्वीर में क्या चल रहा है ऐसा आपको लगता है?" **माँ के जवाव देने तक रूकेये,** उसने जो कहा उसका सारांश बताईये और भाग लेने के लिये प्रशंसा किजीये |

फिर कहिये:

"ऐसा दिखता है की ये माँ अपने बच्चे के बारे में चिंतीत है। दुसरे लोग उसके वार में क्या सोचेंगे इसकी भी परेशानि है क्यूंकि उसका बच्चा विमार है. शायद वो सोच रही है की तस्वीर में जो औरते हैं वो उसे एक अच्छी माँ नहीं समझती क्योंकी उसका वच्चा विमार है। ऐसा लगता है की उसे ये महसूस होता है की वो एक अच्छी माँ नहीं ह

रूकिये और फिर कहिये:

"अब एक उदाहरण देखते है किस प्रकार ऐसी चिंताये आपके तनाव और आपके आसपासके लोगों से संबंध पर असर करती है"

25 years of service
SANGATH
Healing Minds, Inspiring Lives

परिस्थिति

परिणाम

कार्य

25 years of service

SANGATH

Healing Minds, Inspiring Lives

विपरीत पन्ने की तस्वीर दिखा कर पूछीये :

परिस्थिती	कार्य	परिणाम
लक्ष्मी अपने एक सहेली से मिलने जाती है जिसे उसने बहुत दिनों से नहीं देखा | लक्ष्मी की सास उसे फोन करके बुलाती है और कहती है की उसे अपने घर होना चाहिये, अपने बच्चे का खयाल रखने के लिये जो बीमार है ना की अपनी सहेली के साथ वक्त बिताना चाहिये। उसकी सहेली भी कहती है की उसका बच्चा उसके लिये प्रथमता है। लक्ष्मी जल्दबाजी में महली के घर से निकलती है और सोचती है की वो एक अच्छी माँ नहीं है क्योंकि वो अपने घर बच्चे का ध्यान रखने के लिये नहीं है।	अपनी सहेली और सास की पर्तिक्रिया से परेशान होकर लक्ष्मी जल्दी घर भागती है। वो अपनी सास से गुस्सा है और उससे बात नहीं करती। वो अपने बच्चे के साथ कमरे में रहती है और कुछ और नहीं करती वो खुद को और बच्चे को सबसे अलग रखती है। वो उस रात अपने पती से ज्यादा बात नहीं करती और खाना भी नहीं खाती। वो सबसे क्रोधित और परेशान हो जाती है। तब से वो अपनी सहेली को भी टाल रही है।	लक्ष्मी इन सारी कठोर भावनाओं से गुजर रही है और वो ये बात किसीसे बाट नहीं सकती। उसे अकेला महसुस होता है और उसे लगता है की किसीको उसकी चिंता नहीं है| क्योंकि वो अपनी नजदीकी सहेली को टाल रही है, उसे लगता है की उसे किसीका सहारा नहीं है और वो अपनी भावनाएं और परेशानीयाँ किसीसे बाट नहीं सकती। उसे लगता है की वो गुस्सा है और अपने पती और बच्चे पर गुर्राती है।

- अपने अनुभव का उदाहरण दिजिए जब आप इस तरह समान परिस्थिती से गुजरी हो| माँ और उसके परिवार को ये जरूर बताईये की आप पर इसका कैसे प्रभाव हुआ

25 years of service

SANGATH

Healing Minds, Inspiring Lives

माँ को पूछो कि क्या वह इस तरह की समान **परिस्थिति से गुजरी है** और कब | पूछो **क्या हुआ** (परिस्थिती), **उसे क्या लगा, किया** (कार्य) और उसके **बाद क्या हुआ** (परिणाम)|

चरण 2–

अस्वस्थ कार्यों को स्वस्थ कार्यों में बदलना

SANGATH
25 years of service
Healing Minds, Inspiring Lives

चरण 2– अस्वस्थ कार्यों को स्वस्थ कार्यों में बदलना

विपरीत पन्ने की तस्वीर दिखा कर पूछीये :

"इस तस्वीर में क्या चल रहा है ऐसा आपको लगता है?" **माँ के जवाव देने तक रूकेये,** उसने जो कहा उसका सारांश बताईये और भाग लेने के लिये प्रशंसा किजीये |

फिर कहिये :

“ इस माँ को लगता है दुसरे लोग उसके बारे में ये सोचते होंगे की वो एक अच्छी माँ नहीं है| लेकिन जब वो अपने सहेलियों से बात करती है तब उससे एहसास होता है और वो अकेली नहीं है | ऐसा लगता है माँ के पास सहेलियाँ है जिनके साथ वो अच्छा रिश्ता बना रही है और ये शायदा उसकी मदद करेंगे , **रूकिये और फिर कहीये :**

अब एक उदाहरण देखते है की कैसे ये छोटी बर्तावे आपके बच्चे के साथ आपके संबंध में कैसा बदलाव ला सकती है।”

25 years of service
SANGATH
Healing Minds, Inspiring Lives

25 years of service

SANGATH

Healing Minds, Inspiring Lives

चित्र दिखाकर निचे दी गई सुची समझाईये:

परिस्थिती	कार्य	परिणाम
लक्ष्मी अपने एक सहेली से मिलने जाती है जिसे उसने बहुत दिनों से नहीं देखा। लक्ष्मी की सास उसे फोन करके बुलाती है और कहती है की उसे अपने घर होना चाहिये, अपने बच्चे का खयाल रखने के लिये जो विमार है ना की अपनी सहेली के साथ वक्त विताना चाहिये। उसकी सहेली भी कहती है की उसका बच्चा उसके लिये प्रथमता है। लक्ष्मी जल्दबाजी में सहेली के घर से निकलती है और सोचती है की वो एक अच्छी माँ नहीं है क्योंकी वो अपने घर में बच्चे का ध्यान रखने के लिये नहीं है।	अपनी सहेली की प्रतिक्रीया से परेशान होकर और माँस की टिप्पणी सुनकर लक्ष्मी जल्दी घर भागती है। वो अपनी मॉस से गुस्सा है और उससे बात नहीं करती। वो अपने बच्चे के साथ कमरे में एक या दो घंटे तक बैठती है और शांत होने के बाद वाहर आती है। वो अपनी सांस के साथ बैठती है और उसे बताती है की बच्चा अभी ठीक है लक्ष्मी अपनी सहेली से कहती है की वो किसी और दिन मिल सकते है या वो किसी दिन उससे मिलने आ सकती है।	शुरूआत में चाहे लक्ष्मी गुम्मा हो जाये लेकिन बाद में वो अपने आप को शांत करके दूसरों से बात कर सकती है उसकी सहेलियों और शांत रहने की वजह से उसे ये एहसास होता है की ऐसी बातें हर किसी के साथ होती है, और बीच में छुट्टी लेने से या अपनी सहेली के घर जाने से ये सावीत नहीं होता की वो एक वुरी माँ है। लक्ष्मी अपने पती को भी जल्दी घर आने के लिये कहती है ताकी वो उनकी बेटी का ध्यान रख सके जव वे वाकी सारे काम करती है, जो उसे करने चाहिये।

- अपने अनुभव का उदाहरण दिजिए जब आप इस तरह समान परिस्थिती से गुजरी हो| माँ और उसके परिवार को ये जरूर बताईये की आप पर इसका कैसे प्रभाव हुआ

माँ को पूछो कि क्या वह इस तरह की समान **परिस्थिती से गुजरी है** और कब | पूछो **क्या हुआ** (परिस्थिती), **उसे क्या लगा, किया** (कार्य) और उसके **बाद क्या हुआ** (परिणाम)|

25 years of service
SANGATH
Healing Minds, Inspiring Lives

चरण 2– स्वस्थ कार्य का अभ्यास करना

25 years of service
SANGATH
Healing Minds, Inspiring Lives

चरण 2– स्वस्थ कार्य का अभ्यास करना

विपरीत पन्ने की तस्वीर दिखा कर पूछीये :

“अब एक चित्र देखते है और इस बारे में बात करते है की जब आपको मदत की जरूरत हो तो आप किसके पास जा सकते है या किससे बात कर सकते है| ये कोई भी व्यक्ती हो सकती है जिससे आप खुलकर बात कर सकती है ।”

उन व्यक्तियों के नाम लिखीये जो उसे परिवार और पडोस (समाज) में आधार देते है|कार्य पुस्तीका में दी गई जगह पर उनके नाम की टिप्पणी किजीये।

25 years of service
SANGATH
Healing Minds, Inspiring Lives

चरण 2– स्वस्थ कार्य का अभ्यास करना

परिवार	बच्चे से बातचीत	दैनिक निगरानी						
		1	2	3	4	5	6	7
	दिन में कम से कम एक बार या अधिक बार बच्चे के साथ खेलना							

25 years of service
SANGATH
Healing Minds, Inspiring Lives

विपरीत पन्ने की तस्वीर दिखा कर पूछीये :

“इस परिवार को बच्चे के साथ संवाद की सुची को देखिये | ये बहुत जरूरी है की घर का हर सदस्य नये बच्चे के साथ पारस्परिक बात करे | बच्चे के स्वस्थ और खुशी में घर के अन्य सदस्यों की भी बहुत महत्वपूर्ण भूमिका होती है. वो जितने स्पष्ट रूप से बच्चे से पारस्परिक व्यवहार करेंगे, बच्चे के लिये उतना ही बेहतर होगा | बच्चे को संवाद की आदत हो जायेगी, जल्दी भाषा सिखेगा और स्वस्थ और आनंदी रहेगा . "

अब कृपया माँ को बताते वक्त ये किजीये | कुछ देर तक माँ के साथ इसका अभ्यास किजीये:

कहिये :

“इस बात का ध्यान रखिये की घर का हर सदस्य बच्चे के साथ थोडा वक्त बिताये| जब वो ये करे, हर दिन के बाजू में एक निशान बनाए |

परिवार	बच्चे से बातचीत	दैनिक निगरानी						
		1	2	3	4	5	6	7
	दिन में कम से कम एक बार या अधिक बार बच्चे के साथ खेलना							

25 years of service
SANGATH
Healing Minds, Inspiring Lives

चरण 1–
अस्वस्थ कार्यों को पहचानना

चरण 2–
अस्वस्थ कार्यों को स्वस्थ कार्यों में बदलना

चरण 3–
स्वस्थ कार्य का अभ्यास करना

परिवार	बच्चे से बातचीत	दैनिक निगरानी						
		1	2	3	4	5	6	7
	दिन में कम से कम एक बार या अधिक बार बच्चे के साथ खेलना							

25 years of service
SANGATH
Healing Minds, Inspiring Lives

विपरीत पन्ने की तस्वीर दिखा कर पूछीये :

चरण 1–

अस्वस्थ कार्यों को पहचानना

चरण 2–

अस्वस्थ कार्यों को स्वस्थ कार्यों में बदलना

''अब तक हमने देखा कि आपको अच्छे रिश्ते कितने महत्वपूर्ण है| ज्यादा तर हमारि तनाव इसीलिये बड़ते है क्यूंकी हमे अच्छी तरह की आधार नहीं है। अगर आप को मदद की जरूरत हो, तो हम ने ये भी लिखके रखा है की आप किससे मदद मांग सकते है। आपको इसके बारे में कोइ सवाल है''

चरण 3–

स्वस्थ कार्य का अभ्यास करना

परिवार	बच्चे से बातचीत	दैनिक निगरानी						
		1	2	3	4	5	6	7
	दिन में कम से कम एक बार या अधिक बार बच्चे के साथ खेलना							

25 years of service
SANGATH
Healing Minds, Inspiring Lives

25 years of service
SANGATH
Healing Minds, Inspiring Lives

विपरीत पन्ने की तस्वीर दिखाकर कहिए:

"इसे ' मूड मापने की श्रेणी कहते है। पिछली बार जब हम मिले थे, तब हमने इसका अभ्यास किया था| क्या हम फिर से इसका अभ्यास करे ताकि आपको ये स्वयं करने में कोइ दिखत ना हो?" **रूकिये**, उसके जवाव देने तक रूकिये और फिर मूड मापने की श्रेणी का अभ्यास माँ के साथ किजीये. उसे अगर कोई सवाल हो तो आपके ज्ञान के हिसाव से अच्छी तरह जवाब दिजीये. “इन भावों को देखीये और बताईये की आप इस वक्त जैसा महसुस कर रहे है वो कौनसे भाव के नजदीक है."

फिर कहिये : कृपया प्रयास किजीये और उस भाव पे निशान लगाईये जो आपके मूड के सब से करीब हो| आप हर दिन ये एक ही समय पे करे तो बेहतर होगा, (या तो सुबह, शाम या दोपहर). आपके हिसाव से कौनसा ऊचीत समय है?"

माँ को जवाब देने दिजीये और कहिये: "बहुत अच्छा! अव मैं आपसे अगली बार जब मिलुंगी तब हम इसके वारे में और चर्चा करेंगे.

विपरीत पन्ने की तस्वीर दिखा कर पुछीये :

“आपको क्या लगता है कि इस तस्वीर में क्या चल रहा है?" माँ के जवाब देने तक रूकीये, उसने जो कहा उसका सारांश वताईये और भाग लेने के लिये उसकी प्रशंसा किजीये |

फिर कहिये : "इस माँ को भि रात को कई वार जागना पड़ता है और इस वजह से वो बच्चे के प्रती कभी कभी चिडचीडी हो जाती है| लेकिन उसे लगता है की उसे मदद की जरूरत है, वो अपने पती से मदद माँगती है और वो उसके अच्छी तरह उठने और बच्चे को खीलाने तक उसे शांत करता है, वो खुद को ये कहती और सोचती है की वो एक अच्छी माँ बन रही है और नया बच्चा होने के बाद ऐसी बातें बहुत आम है|"

रूकिये और फिर कहीये : अब एक उदाहरण देखते है की कैसे ये छोटी बर्तावे आपके बच्चे के साथ आपके संबंध में कैसा बदलाव ला सकती है।

25 years of service
SANGATH
Healing Minds, Inspiring Lives