भाग 1: अपनी सीमाओं को समझना और संचार करना

भाग 1 इस बारे में है कि लोग कैसे सीमाओं को कैसे समझते और उनके बारे में बात करते हैं। आप इस पर विचार करेंगे कि ऐसे सुरक्षित और स्वस्थ रिश्ते बनाने में जहां आपकी सीमाओं का सम्मान किया जाता है, आपकी संचार शैली कैसे भूमिका निभाती है।

इस भाग को पूरा करने के बाद, आप निम्न में सक्षम होंगे:

* सीमाएं स्थापित करने और सुरक्षित एवं स्वस्थ संबंधों में संचार की भूमिका समझने में
* सुरक्षित और स्वस्थ रिश्तों के बारे में बातचीत में शामिल होने के तरीकों पर विचार करने में

**[स्लाइड 1]** भाग 1 में आपका स्वागत है!

इस भाग में, आप अपने पालन-पोषण और अपने रिश्तों में संवाद शैली के बीच संबंध पर विचार करेंगे। आप इस बात पर विचार करेंगे कि आपके विभिन्न सांस्कृतिक संदर्भ आपकी सीमाओं और रिश्तों के बारे में बात करने के तरीके को कैसे प्रभावित करते हैं।

**[स्लाइड 2]** त्वरित नोट

हम इस संसाधन में अक्सर "संस्कृति" शब्द का प्रयोग करेंगे। हम संस्कृति को केवल भौगोलिक स्थान से बंधी या क्षेत्रीय सीमाओं द्वारा निर्मित के रूप में परिभाषित नहीं करते हैं, बल्कि उन स्थानों में विद्यमान है जो अस्तित्व का एक साझा तरीका बनाते हैं। संस्कृति के उदाहरणों में राष्ट्रीय संस्कृति, कार्यस्थल संस्कृति, समलैंगिक संस्कृति, परिसर संस्कृति और शराब पीने की संस्कृति शामिल हैं। और निःसंदेह कई अन्य भी हैं।

**[स्लाइड 3]** वीडियो

[भाग 1: संप्रेषण और सीमाएं](https://media.bccampus.ca/media/Module1A%2BCommunications%2Band%2BBoundaries/0_z2tvsh80)

क्या आपको कभी रुककर यह सोचने का मौका मिला है कि आपकी परवरिश ने आपकी सीमाओं को संप्रेषित करने के तरीके को कैसे प्रभावित किया है?

सीमाएं यह स्पष्ट करने में हमारी मदद करती हैं कि हम कैसे सहज हैं, हमे कैसा व्यवहार पसंद या किये जाने की उम्मीद करते हैं।  वे हमारे हर तरह के रिश्ते पर लागू होते हैं, चाहे वह किसी सहकर्मी, मित्र, पार्टनर, परिवार के सदस्य या हमारे जीवन में शामिल कोई भी हो।

सीमाएं विभिन्न स्‍वरूप ले सकती हैं। उदाहरण के लिए, दैहिक सीमाएं हमारे व्यक्तिगत स्थान, गोपनीयता, निकटता या स्पर्श से संबंधित हैं। उदाहरण के लिए, यदि कोई कहता है कि वे आमतौर पर गले नहीं मिलते, तो आप उन्हें गले लगाकर स्वागत नहीं करेंगे, भले ही आप ऐसे पृष्‍ठभूमि में पले-बढ़े हों, जहां किसी को गले लगाकर अभिवादन करना सम्मान या मित्रता के संकेत के रूप में देखा जाता ।

भावनात्मक सीमाओं का अर्थ यह है कि हम अपने भावनात्मक जीवन का कितना हिस्सा साझा करते हैं, या हम दूसरों के भावनात्मक जीवन का कितने हिस्से की भागीदारी कर सकते हैं, साथ ही हमारी भावनात्मक जरूरतें कैसे पूरी होती हैं। उदाहरण के लिए, इसका मतलब यह हो सकता है कि जब आप भावनात्मक रूप से अभिभूत महसूस कर रहे हों, उस समय आप दूसरों के साथ अपनी भावनाएं साझा करने का चुनाव करें या अपनी भावनाओं को स्‍वयं काबू  करने में कुछ समय लगाएं।  इसका अर्थ यह हो सकता है कि अगर कोई मुश्किल दौर से गुजर रहा है तो आपके पास उसकी सहायता के लिए ऊर्जा है, या इसका अर्थ यह हो सकता है कि अगर आपकी भावनाओं को आपका पार्टनर अक्‍सर नजरअंदाज कर देता है, तो इस बात की स्‍पष्‍ट समझ स्‍थापित होती है कि आप चाहते हैं कि आपकी बात को सुना जाए।

सीमाएं साझा या अकेले समय बिताने, सेक्स, ऑनलाइन उपस्थिति और संचार अपेक्षाओं से भी संबंधित हो सकती हैं। याद रखें, आप यह समझे बिना किसी की सीमाओं का सम्मान कर सकते हैं कि सीमाएं उनके लिए क्यों महत्वपूर्ण हैं।

मुझे लगता है कि यह समझना भी महत्वपूर्ण है कि हम जिन संस्कृतियों में पले-बढ़े हैं और हमारे जीवन के अनुभव इस बात में बड़ी भूमिका निभाते हैं कि हम अपनी सीमाएं कैसे तय करते हैं और अन्य लोगों की सीमाओं को कैसे समझते हैं।

इसका मतलब है कि सीमाएं हर किसी के लिए अलग-अलग होंगी, लेकिन यह समझना महत्वपूर्ण है कि हम सभी अपनी सीमाओं का सम्मान पाने के हकदार हैं।

तो हम अपनी सभी भिन्नताओं के साथ सीमाएं कैसे तय करें?

इस पर बात करते हैं। अपनी सीमाओं के बारे में बात करने के लिए समय निकालना हमारे और हमारे साथियों, दोस्तों, पार्टनरों और परिवार के सदस्यों के लिए देखभाल शुरू करने का एक शानदार तरीका है।

जैसे-जैसे हम स्वस्थ रिश्ते बनाने के लिए काम करते हैं, हमारी सीमाओं को संप्रेषित करना सीखना बहुत महत्वपूर्ण हो जाता है, और अन्य लोगों की सीमाओं को समझने के कौशल का निर्माण करना भी उतना ही महत्वपूर्ण है। उदाहरण के लिए, यदि कोई आपके साथ सीमा साझा करता है, तो आप यह कहकर इसे स्वीकार कर सकते हैं, मुझे बताने के लिए धन्यवाद। मैं आपके लिए यह कर सकता हूं। और अगर मैं भूल जाऊं तो कृपया बेझिझक मुझे याद दिलाएं।

आखिरकार, संचार, समझ और दूसरे व्यक्ति और अपनी सीमाओं का सम्मान करना ही वह शुरुआत है जिसे हम सहमति कहते हैं।

शुरुआत में यह थोड़ा अजीब हो सकता है, लेकिन याद रखें, अभ्यास के साथ हम सभी बेहतर हो जाते हैं।

इसलिए अपने साथियों, दोस्तों, पार्टनर और परिवार के सदस्यों के साथ बातचीत करना शुरू करें।

जब आप सुरक्षित महसूस करें, तो वह साझा करें जो आपको सहज या असहज महसूस कराता है, और उनसे उनकी सीमाओं के बारे में भी जानें।

**[स्लाइड 4]** प्रश्न 1

प्रश्न

यहां पांच प्रश्न दिए गए हैं जो आपकी संचार शैली और सीमाएं स्थापित करने में आपका मार्गदर्शन करेंगे।

1. आपकी संचार शैली पर किसका प्रभाव पड़ता है?

* आपकी भावनाएं और मन की स्थिति (उदाहरण के लिए, थका होना, क्रोधित, भ्रमित महसूस करना)
* आप किसके साथ हैं (उदाहरण के लिए, सहकर्मी, मित्र, परिवार, पार्टनर)
* आपका वातावरण (उदाहरण के लिए, कक्षा में, घर पर, सार्वजनिक स्थान पर)
* आपकी पृष्ठभूमि और जीवन के अनुभव (उदाहरण के लिए, एक ही या भिन्न जाति, लिंग के लोगों के साथ अलग-अलग संचार करना)

**[स्लाइड 5]** प्रश्न 1: प्रतिक्रिया

हम अक्सर अपने आपको अभिव्यक्त करने का तरीका बदल लेते हैं, जो इस बात पर निर्भर करता है कि हम क्या महसूस कर रहे हैं, हम किसके साथ हैं, कहां हैं और हम दूसरे व्यक्ति को अपने जैसा या अपने से कितना अलग समझते हैं। हम अक्‍सर यह भूल जाते हैं कि दूसरे भी ऐसा ही करते हैं। हमारी संचार शैली अलग-अलग हो सकती है, और हमारे लिए यह समझना महत्वपूर्ण है कि यह कैसे बदलती है। इन परिवर्तनों के बारे में जागरूक होने से हम बेहतर संचारक और बेहतर श्रोता बन सकते हैं!

**[स्लाइड 6]** प्रश्न 2

2. आपकी परवरिश ने व्यक्तिगत सीमाओं और गोपनीयता पर आपके विचारों को कैसे प्रभावित किया है? क्या इनमें से कोई उदाहरण आपके अनुरूप है?

* ऐसे परिवार में पले-बढ़े जहां आपको जो चाहिए, उसे साझा करने का स्वागत या हतोत्साहित किया जाता है।
* स्नेह के सार्वजनिक प्रदर्शन की स्वीकृति (या अस्वीकृति) का अनुभव करना
* मित्रों और परिवार के सदस्यों को देखभाल करने वाले और रिश्तों को मूल्यवान मानना
* ऐसे परिवार में होना जहां पार्टनर का स्वागत (या तिरस्कार) किया जाता हो
* ऐसे वातावरण में पले-बढ़े जहां एक दूसरे को छूने का स्वागत या परहेज किया जाता है
* ऐसे घर में बड़े हुए जहां आपको निजी स्थान मिला या जहां सभी स्‍थानों की साझीदारी की उम्‍मीद थी।
* लिंग के आधार पर अपेक्षित भूमिकाओं और व्यवहारों की समझ

**[स्लाइड 7]** प्रश्न 2: प्रतिक्रिया

 जब हम देखभाल के तरीकों और स्वस्थ संबंधों के निर्माण की दिशा में काम करते हैं, यह पहचानना और समझना बेहद मददगार है कि हमारी पृष्‍ठभूमि क्‍या है और इसने हमें कैसे प्रभावित किया है। इन प्रभावों के प्रति अभ्यस्त होने से हमारी बातचीत में स्पष्टता आएगी।

**[स्लाइड 8]** प्रश्न 3

3. संचार के कुछ अशाब्दिक उपकरण क्या हैं जिनका उपयोग हम दूसरों के साथ करते हैं?

* चेहरे के भाव
* आंख का संपर्क
* हाथों के इशारे
* शारीरिक हलचलें
* आभासी प्रतिक्रियाएं (इमोजी, जीआईएफ)

**[स्लाइड 9]** प्रश्न 3: प्रतिक्रिया

इशारों का हमारा उपयोग, जैसे कि चेहरे के भाव, और अन्य अशाब्दिक संचार, हमारे शब्दों के अर्थ को जानबूझकर और अनजाने में बदल सकते हैं। हमारा अशाब्दिक संचार दूसरों को हमारी सहजता और आनंद के बारे में भी सूचित कर सकता है।

याद रखें, विभिन्न सांस्कृतिक पृष्ठभूमि के लोगों के लिए अशाब्दिक संचार के अलग-अलग अर्थ हो सकते हैं (उदाहरण के लिए, कुछ संस्कृतियों में आंखों का संपर्क धमकी भरा या अपमानजनक हो सकता है और दूसरों में सम्मान का संकेत हो सकता है) और हर किसी में नोटिस करने और/समझने की समान क्षमता नहीं होती है। (उदाहरण के लिए, ऑटिज्म या दृष्टिबाधित लोग)।

**[स्लाइड 10]** प्रश्न 4

4. आपके जीवन के अनुभव आपके रिश्तों और आपकी संचार शैली में कैसे भूमिका निभाते हैं, इसे बेहतर ढंग से समझने के लिए आप किन उपकरणों का उपयोग कर सकते हैं?

* स्वस्थ संचार प्रथाओं के बारे में और अधिक जानना
* साथियों, दोस्तों और परिवार के साथ खुली बातचीत करना
* स्वस्थ संबंधों के बारे में प्रशिक्षण सत्र में भाग लेना
* रिश्ते कैसे होने चाहिए, इस बारे में हमारी धारणाओं पर सवाल उठाना
* विभिन्न प्रकार के रिश्तों के बारे में और अधिक जानना

**[स्लाइड 11]** प्रश्न 4: प्रतिक्रिया

अपनी शिक्षा को विभिन्न तरीकों से जारी रखना महत्वपूर्ण है। हमें हमेशा अपने रिश्तों और अपने संपर्कों को बेहतर बनाने के तरीकों की तलाश करनी चाहिए। और सुनिश्चित करें कि आप अपनी जिज्ञासा और सीखने को हमेशा ध्यान से संलग्न रखतें हैं।

**[स्लाइड 12]** प्रश्न 5

5. ऐसे कौन से तरीके हैं जिनसे हम अपने सभी रिश्तों में स्वस्थ सीमाएं स्थापित कर सकते हैं?

* इस बारे में बातचीत करना कि हमें क्या सहज या असहज महसूस कराता है
* अपने परिवार के सदस्यों से हमारी गोपनीयता और व्यक्तिगत स्थान का सम्मान करने के लिए कहना
* अपने पार्टनरों से पूछना कि क्या वे कुछ प्रकार के स्पर्श या गतिविधियों से राजी हैं
* यह साझा करना कि हमें किस प्रकार की गतिविधियां या स्पर्श पसंद या नापसंद हैं
* अपने दोस्तों या पार्टनरों से उनकी रुचियों या आराम के स्तर में बदलाव के बारे में नियमित रूप से पूछना
* सुनिश्चित करना कि यदि हमारी रुचियां या आराम का स्तर बदल गया है तो हम अपने दोस्तों या पार्टनरों के साथ संवाद करें
* अपने साथियों से आपकी पसंदीदा कार्यशैली और संचार शैली के बारे में पूछताछ करना

**[स्लाइड 13]** प्रश्न 5: प्रतिक्रिया

अपनी सीमाओं को साझा करने के लिए सचेत रूप से जगह और समय बनाना अपने और अपने साथियों, दोस्तों, पार्टनरों और परिवार के सदस्यों के लिए देखभाल की आदतें बनाने का एक शानदार तरीका है। स्वस्थ संबंध बनाने और बनाए रखने के लिए संचार महत्वपूर्ण है!

**[स्लाइड 14]** भाग 1 की मुख्य बातें

स्वस्थ और सुरक्षित रिश्तों के बारे में सीखने में हमें अपने ज्ञान का विस्तार करने के अवसरों में संलग्न रहना चाहिए। जब हम इन विषयों के बारे में अधिक सीखते हैं, तो हम सभी के लिए सुरक्षित समुदाय बनाने की दिशा में काम कर रहे हैं। इस भाग से सीखने योग्य कुछ बातें यहां दी गई हैं:

1. हर किसी की सीमाएं अलग-अलग होती हैं। यदि आप किसी की सीमाओं के बारे में अनिश्चित हैं, तो बस पूछें!
2. हमारे सांस्कृतिक संदर्भ हमारे संवाद करने और दूसरों की सीमाएं समझने के तरीकों को प्रभावित कर सकते हैं। इस बात का ध्यान रखना जरूरी है कि ये संदर्भ ही हमें इस बात से कैसे अनजान बना सकते हैं कि दूसरों को क्या असुविधाजनक लग सकता है!
3. शुरुआत में यह थोड़ा अजीब लग सकता है, लेकिन अभ्यास के साथ हम अपनी सीमाओं के बारे में बताने और दूसरों से उनकी सीमाओं और आराम के स्तर के बारे में पूछने में बेहतर हो सकते हैं।