सीमाएं और स्वस्थ रिश्ते

भाग 2 इस विषय के बारे में है कि कौन से गुण सुरक्षित और स्वस्थ संबंधों में योगदान करते हैं। आप इस बात पर विचार करेंगे कि किसी रिश्ते में अपनी आवश्यकताओं और सीमाओं को कैसे संप्रेषित किया जाए और जब कोई बदले में अपनी बात व्यक्त करे तो उसे कैसे सुना जाए।

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

• इस बात पर विचार कर पाएंगे कि सुरक्षित और स्वस्थ रिश्ते क्या होते हैं

• जान सकेंगे कि सुरक्षित और स्वस्थ रिश्तों के बारे में बातचीत में कैसे शामिल हों।

**[स्लाइड 1]** भाग 2 में आपका स्वागत है!

इस भाग में, आप सुरक्षित और स्वस्थ संबंध बनाने के लिए आवश्यक गुणों का पता लगाएंगे। आपसे अपेक्षा की जाएगी कि आप सुरक्षित और स्वस्थ संबंधों के बारे में अपनी समझ पर विचार करें।

**[स्लाइड 2]** त्वरित नोट

इस पूरे भाग में, आपके द्वारा सीमाओं को साझा करने और स्थापित करने के तरीकों के बारे में वैचारिक प्रश्न हैं। कोई भी जवाब सही या गलत नहीं है।आप अपने अनुभवों से उनका उत्तर दीजिये।

**[स्लाइड 3]** वीडियो

[भाग 2: सीमाएं और स्वस्थ रिश्ते](https://media.bccampus.ca/media/Module+2A+Boundaries+and+Healthy+Relationships/0_9zkewqa6)

हम अपने आस-पास और मीडिया में लोगों को अलग अलग तरीकों के रिश्तों में रहते हुए देखकर बड़े होते हैं, और रिश्‍ते कैसे होने चाहिए, निश्चित रूप हमारे विचार इन्‍हीं पर आधारित होते हैं। यही वह जगह है जहां हम संचार शैली, एक-दूसरे की सहायता करने के विभिन्न तरीके और यहां तक ​​कि किसी पार्टनर/पार्टनरों पर कितना भरोसा करना है, सीखते हैं।

यह तो वाकई सच है। जब हमारे रिश्तों की बात आती है तो वास्तव में हम सभी की अलग-अलग अपेक्षाएं होती हैं, चाहे वह रूममेट हो या सहकर्मी या मित्र, सेक्सुअल या नॉन-सेक्सुअल पार्टनर/पार्टनर्स, प्रेमी/प्रेमिका या माता-पिता। लेकिन एक बात स्थिर रहनी चाहिए, और वह यह है कि हम सभी सुरक्षित और स्वस्थ रिश्तों के हकदार हैं।

मुझे यह बहुत दिलचस्प लगता है कि आप रिश्तों के साथ सुरक्षा और स्वस्थ शब्द का प्रयोग करते हैं।

हम सभी को सुरक्षित महसूस करने और दूसरों की सहायता प्राप्‍त करने और ऐसे रिश्ते रखने का अधिकार है जो हमारी ऊर्जा को खत्म करने या हमें दुखी और अस्वस्थ महसूस कराने के बजाय हमें ऊर्जा प्रदान करते हैं।

हमारे लिए यह परिभाषित करना वास्तव में महत्वपूर्ण है कि सुरक्षित और स्वस्थ रिश्ता कैसा दिखता है क्योंकि यह हमें यह समझने में मदद कर सकता है कि हम कैसे और क्यों कुछ सीमाएं निर्धारित करते हैं। और हम सभी की जरूरतें अलग-अलग होती हैं।

हम कैसा महसूस करते हैं, इस बारे में हमारे जीवन में लोगों के साथ निरंतर बातचीत करना जरूरी है। उदाहरण के लिए, मैंने अपने पार्टनर के साथ तब बातचीत की जब हम एक साथ इतना समय बिता रहे थे कि मैं अपने दोस्तों और परिवार के साथ उतना समय नहीं बिता पा रहा था जितना मैं चाहता था। हालांकि पहले मैं इसकी शुरूआत करने से घबरा रहा था, लेकिन बातचीत अच्छी रही। हमने मिलकर तय किया कि मुझे सप्ताह में कम से कम तीन दिन अपने परिवार, दोस्तों और अपने लिए समय निकालने की जरूरत है। हम दोनों यह भी सुनिश्चित करना चाहते थे कि साथ बिताए दिन दिलचस्प और रोमांचक हों और साथ में करने के लिए कुछ नई मजेदार चीजें लेकर आएं।

यह सुनकर बहुत अच्छा लगा। मुझे खुशी है कि आप अपने साथी के साथ यह बातचीत करने में सक्षम हैं। यह वास्तव में दर्शाता है कि स्वस्थ रिश्ते सम्मान की नींव पर बने होते हैं।

हमारे रिश्तों में असहमति होना स्वाभाविक है क्योंकि हम सभी के विचारों में मतभेद है और हम अलग-अलग परिस्थितियों में पले-बढ़े हैं, लेकिन हमें अपने साथी या पार्टनर/पार्टनरों की जरूरतों को सुनने के लिए तैयार रहना चाहिए। वे जैसे हैं, उनसे वैसे ही मिलने के तरीके ढूंढ़ना और उन चीजों को करने के लिए उन पर जल्दबाजी या दबाव नहीं डालना जिनमें वे सहज नहीं हैं।

तुम बिलकुल सही हो। बातचीत करने और यह ध्यान रखने कि हम अपनी जरूरतें और भाव व्यक्त कर रहें हैं, साथ ही अपने पार्टनर की जरूरतों और भावनाओं का सुनना हमारे वर्तमान रिश्‍तों को मजबूत बनाता है, और नए रिश्ते बनाने में भी मदद करता है।

**[स्लाइड 4]** प्रश्न 1

प्रश्न

यहां पांच प्रश्न दिए गए हैं जो आपको सुरक्षित और स्वस्थ रिश्तों पर विचार करने और अपनी आवश्यकताओं और सीमाओं को संप्रेषित करने के लिए मार्गदर्शन करने में मदद करेंगे।

1. सुरक्षित और स्वस्थ संबंध बनाने और बनाए रखने के लिए आप किन गुणों को सबसे अधिक महत्व देते हैं?

* संप्रेषण
* सहयोग
* भरोसा
* आजादी
* जवाबदेही
* अन्य गुण?

**[स्लाइड 5]** प्रश्न 1: प्रतिक्रिया

किसी की भी बेहतरी के लिए सुरक्षित और स्वस्थ रिश्ते रखना आवश्यक है, चाहे यह सहकर्मियों, दोस्तों और परिवार के सदस्यों के साथ हो या रोमांटिक या यौन संबंधों में। आत्म-जागरूक होना और आप जिस चीज को सबसे अधिक महत्व देते हैं, उस पर विचार करना महत्वपूर्ण है। हालांकि आपका साथी आपसे भिन्न गुणों को महत्व दे सकता है, लेकिन साथ मिलकर आप एक-दूसरे की सीमाओं का सम्मान करते हुए समझौता करने के तरीके खोज सकते हैं।

**[स्लाइड 6]** प्रश्न 2

2. कौन से कार्य आपको बताते हैं कि कोई आपकी परवाह करता है?

* वे आपके साथ बिताने के लिए समय निकालते हैं
* वे आपके जीवन में रुचि दिखाते हैं, जिसमें आपके काम, शौक, दोस्त आदि शामिल हैं
* वे आपको बताते हैं कि वे आपको कितना महत्व देते हैं और आपकी सराहना करते हैं
* वे आपके अनुभवों को भावनात्मक रूप से मान्‍यता देते हैं
* वे बिना पूछे विभिन्न कार्यों में आपकी मदद करते हैं, जैसे बर्तन साफ करना
* वे आपको छोटे-छोटे उपहारों और नोट्स से चकित कर देते हैं
* वे आपको गले लगाकर और हाथ पकड़कर आपके प्रति अपना स्नेह दिखाते हैं

**[स्लाइड 7]** प्रश्न 2: प्रतिक्रिया

हम कई अलग-अलग तरीकों से लोगों को दिखा सकते हैं कि हम उनकी परवाह करते हैं। जब कोई हमारे प्रति अपना स्नेह उन तरीकों से दिखाता है जो हमारे स्नेह दिखाने के तरीकों से भिन्न होते हैं, तो हम हमेशा उस बात को नहीं समझ पाते जो वे हमें बता रहे हैं। किसी व्यक्ति के स्नेह प्राप्त करने के पसंदीदा तरीकों को जानकर, हम यह दिखाने में सक्षम होते हैं कि हम उनकी कितनी परवाह करते हैं।

**[स्लाइड 8]** प्रश्न 3

3. आप किसी रिश्ते में कैसे व्यवहार को अस्वास्थ्यकर मानेंगे?

* यह जानने की मांग करना कि आप हर समय कहां हैं
* जब आप उनके सभी संदेशों या फोन कॉल का उत्तर देने से चूक जाते हैं तो वे कुंठित हो जाते हैं
* जब आप अपने दोस्तों के साथ उनके बिना घूमते हैं तो वे परेशान हो जाते हैं
* आपके निर्णयों, कार्यों और/या भावनाओं को नियंत्रित या कम महत्व देते/अवहेलना करते हैं
* इस बात पर जोर देते हैं कि आप अपना सारा समय उनके साथ बिताएं
* आप पर उन चीजों को करने के लिए दबाव डालते हैं जिनमें आप सहज नहीं हैं

**[स्लाइड 9]** प्रश्न 3: प्रतिक्रिया

वे व्यवहार स्‍वस्‍थ नहीं हैं जिनके माध्यम से कोई अन्य व्यक्ति आपकी भावनाओं या कार्यों पर नजर रखने और नियंत्रित करने का प्रयास करता है। रिश्‍ते हर व्‍यक्ति के लिए व्‍यक्तिगत रूप से उनके फलने-फूलने और साथ ही एक दूसरे को सहयोग प्रदान करने के लिए स्‍थान बना सकते हैं।

याद रखें: यदि आपके साथी ने इस तरह से कोई सीमा पार कर ली है जिससे आप असुरक्षित महसूस करते हैं, तो आप अपने दोस्तों, परिवार, मार्गदर्शकों, और अन्य लोगों, या परिसर या सामुदायिक संसाधनों के माध्यम से सहायता मांग सकते हैं।

**[स्लाइड 10]** प्रश्न 4

4. जब आपको सहायता या सलाह की आवश्यकता होती है तो आप किसके पास जाते हैं?

* दोस्त
* परिवार
* पार्टनर
* साथी
* परामर्शदाता
* सलाहकार
* प्रशिक्षक

**[स्लाइड 11]** प्रश्न 4: प्रतिक्रिया

सहायता प्रणाली बनाने और बनाए रखने में समय लगता है, और हर किसी की प्रणाली अलग दिखेगी। विभिन्न प्रकार के रिश्ते होने से हमें कई अलग-अलग प्रकार के मुद्दों पर जानकारी, सलाह और मार्गदर्शन प्राप्त करने में सहायता मिलती है, चाहे वह भावनात्मक, व्यावहारिक, पेशेवर या कोई अन्य ही क्‍यों न हो।

**[स्लाइड 12]** प्रश्न 5

निम्न पर विचार करें

अगले प्रश्न के लिए, आप अपने विचारों और विचारों को लिखकर रखने के लिए किसी जर्नल या नोटपैड का उपयोग कर सकते हैं।

5. आपकी सीमाओं के बारे में पहले से चर्चा करने के बावजूद, आपके साथी ने एक सीमा लांघ दी है और आपको असहज महसूस कराया है। आप कैसे आगे बढ़ेंगे?

**[स्लाइड 13]** प्रश्न 5: प्रतिक्रिया

हमारी सीमाओं पर चर्चा करना हमेशा आसान नहीं होता। और जब हम पहले ही वह बातचीत कर चुके हों और हमारे साथी ने एक सीमा पार कर दी हो, जिससे हमें असहज महसूस हो रहा हो, तो यह और भी कठिन हो सकता है।

अपनी पसंद को पहचानना महत्वपूर्ण है:

* आप उनके साथ एक बार और बातचीत करने का निर्णय ले सकते हैं और उन्हें बता सकते हैं कि उन्होंने एक सीमा लांघ दी है और आपको असहज महसूस कराया है
* आप अपने साथी से कुछ समय दूर रहने का निर्णय ले सकते हैं
* या आप यह तय कर सकते हैं कि रिश्ता छोड़ना ही आपके लिए सबसे अच्छा है

आप क्या कर सकते हैं और क्या नहीं, इसके बारे में यथार्थवादी बनें। यदि आप अपने साथी के साथ इस बारे में चर्चा करने में सुरक्षित महसूस नहीं करते हैं, तो अपनी सहायता प्रणाली से संपर्क करें। और सबसे महत्वपूर्ण बात, अपना ख्याल रखें।

**[स्लाइड 14]** भाग 2 से 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. अपने लिए परिभाषित करना कि सुरक्षित और स्वस्थ रिश्ता कैसा दिखता है, चाहे वह रूममेट या सहकर्मी, दोस्त, सेक्सुअल या नॉन-सेक्सुअल साथी, प्रेमी/प्रेमिका या माता-पिता के साथ हो, हमें यह समझने में मदद कर सकता है कि हम कैसे और क्यों कुछ सीमाएं निश्चित करते हैं।
2. स्वस्थ संबंध बनाने और बनाए रखने के लिए, हमारी सीमाओं और अपेक्षाओं के बारे में निरंतर बातचीत करना महत्वपूर्ण है।

**उद्धरण**

लेवांड, एम.ए. (2020)। कंसेंट एज क्रॉस-कल्‍चरल कम्‍युनिकेशंस: नेवीगेटिंग कंसेंट इन अ मल्‍टीकल्‍चरल वर्ल्‍ड। सेक्‍सुआलिटी एंड कल्‍चर, 24(3), 835-847.

https://doi.org/10.1007/s12119-019-09667-7