

सीप और तितली की कहानी

कोरोना वायरस और मैं



एना एम गोमेज़
कॉपीराइट © एना एम गोमेज़, 2020
सर्जियो एगुइरे द्वारा डिजाइन किया गया है



क्या तुम जानते हो कि जब सीप
के जीवन में कुछ परेशानी या
कठिनाई आती है, तो वे क्या
करते हैं?

वे अपनी विशेष शक्तियों का इस्तेमाल करके
“परेशान” करने वाली वस्तु को “शक्तिशाली
वस्तु” के साथ कई परतों से ढक देते हैं, जब
तक कि वे उसे मोती में न बदल दें!





और क्या तुम जानते हो कि कैटरपिलर क्या करता है, जब उसे सख्त परिस्थितियों और बदलाव से गुजरना पड़ता है? वह एक कोकून के अंदर खुद के साथ समय बिताता है और एक तितली में बदल जाता है। वास्तव में सबसे कठिन क्षण में ही कैटरपिलर अपने पंखों को बनाता है!





कोरोना वायरस ने हमारे जीवन में दस्तक दे दी है, ये तुम्हारे बीच ही नहीं, बल्कि दुनिया के सभी लोगों तक जा चुका है। हम सब सीप के जैसे कुछ करके, इसे मोती बना सकते हैं या कैटरपिलर के जैसा कुछ करके अपने पंखों का निर्माण कर सकते हैं।

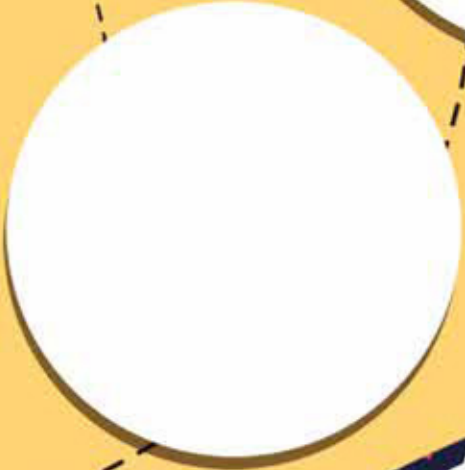
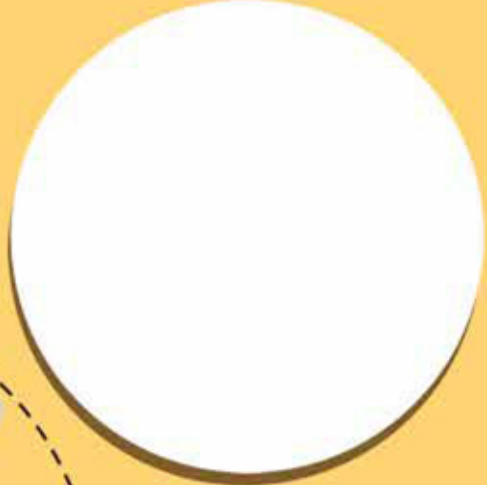
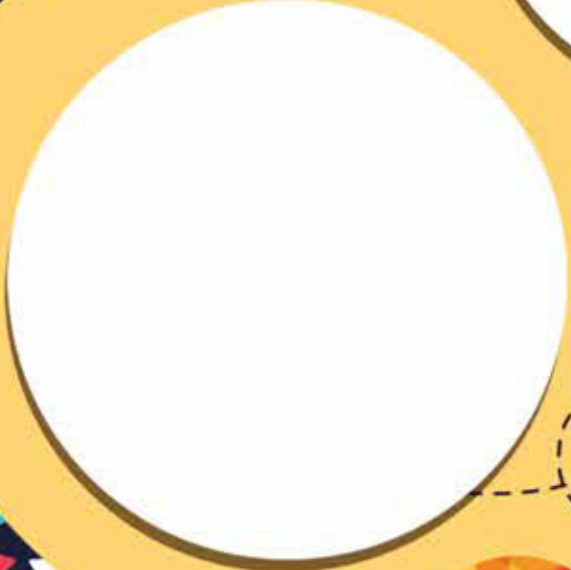
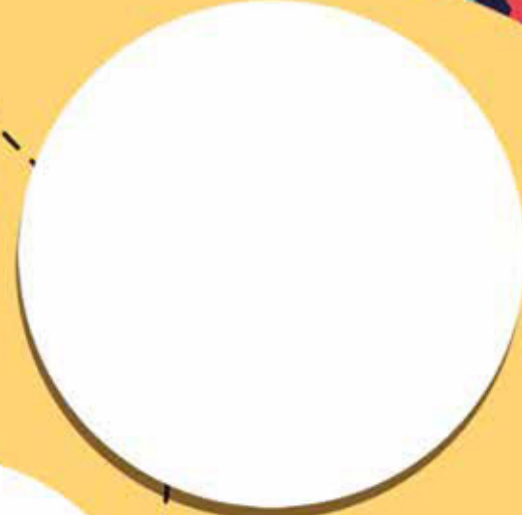
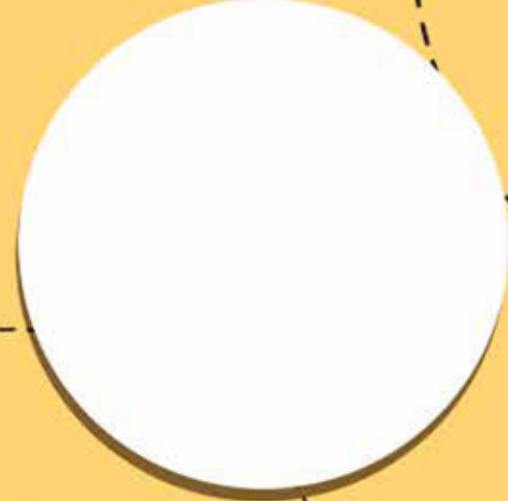
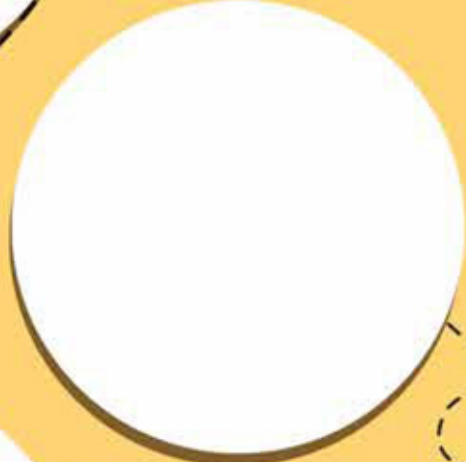
ऐसी मुश्किल घड़ी से निपटने की
वजह से हमारे शरीर में
बहुत सारी भावनाएं, विचार
और संवेदनाएं आ सकते हैं।



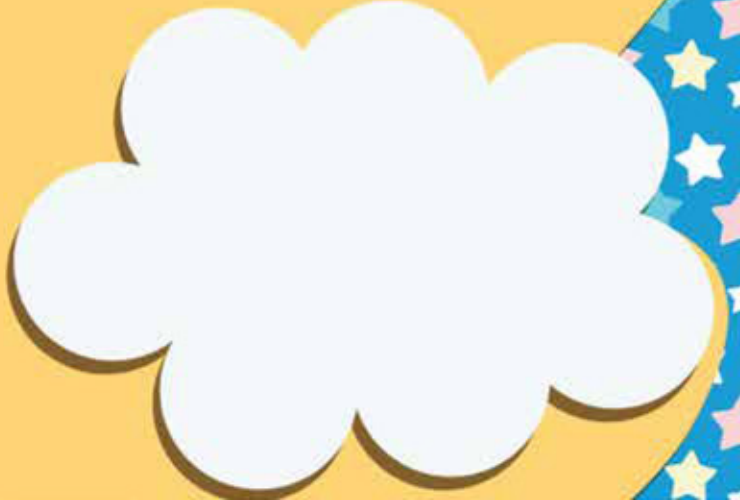
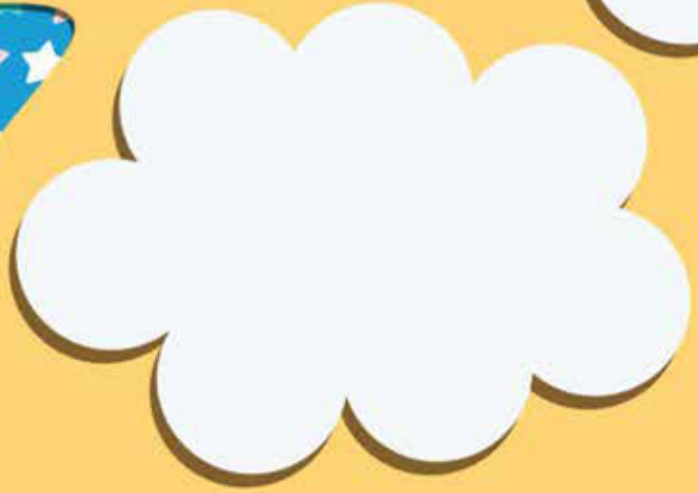
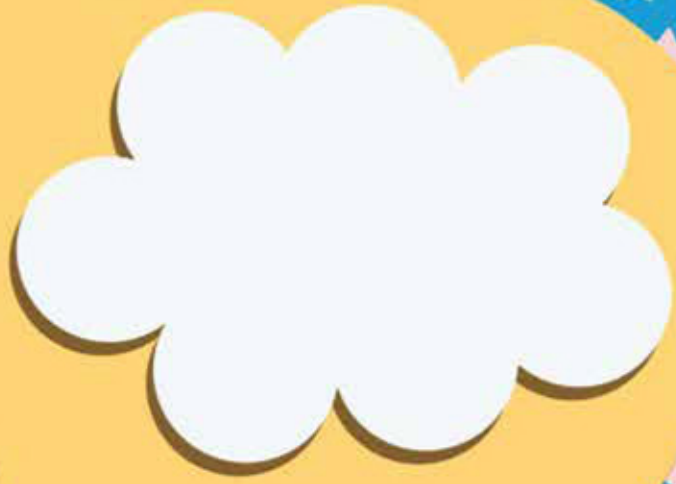
हम अकेलापन, डर, गस्सा या उदासी महसूस कर सकते हैं। हम दुखी महसूस कर सकते हैं, क्योंकि हम अपने दोस्तों या परिवार से नहीं मिल पा रहे हैं। हमारी भावनाएं मिली-जुली हो सकती हैं और हमारे शरीर को वास्तव में तनाव महसूस हो सकता है।



भावनाओं को बाहर लाने और अपनी कहानियों को बताने की जरूरत है। क्या अब तुम अपनी भावनाओं का चित्र बना सकते हो?



चलो, आपके अंदर की भावनाओं
और संवेदनाओं के चित्र बनाएं या
उनके बारे में लिखें:




चलो, तुम्हारे शरीर में होने वाली भावनाओं और संवेदनाओं का एक चित्र बनाते हैं। क्या तुम्हारा शरीर रुई/चावल जैसे या पत्थर जैसे महसूस करता है? क्या वह हल्का या भारी महसूस करता है? चलो सुनें कि शरीर क्या कह रहा है!



जब हम अच्छा महसूस न करें, तो हम सीप जैसा कुछ कर सकते हैं!!! हम अपनी शक्ति का इस्तेमाल कर सकते हैं और अपना मोती बना सकते हैं। चलो देखते हैं, हम कैसे अपनी शक्ति का प्रयोग कर सकते हैं!!






शक्ति # 1: हम खुद को सुरक्षित रखने
के लिए अपने शरीर की शक्ति का
प्रयोग कर सकते हैं। हम उन चीजों को
कर सकते हैं, जो हमें कोरोना वायरस
से दूर रखेंगी।



**शक्ति # 2: हम अपनी भावनाओं
को सुन सकते हैं कि उनकी आवाज़
क्या कह रही है।**

यदि हमारी भावनाएं **ज्यादा बड़ी**,
ज्यादा गरम या **ज्यादा ठंडी** हो रही हैं,
तो हम उन्हें ठंडा या गरम करने के लिए
कुछ कर सकते हैं।




The image features a light purple background decorated with yellow and white stars and sparkles. On the left, a cartoon man with a large black beard and mustache, wearing a blue shirt, is shown from the chest up, looking towards the center. On the right, a cartoon boy with black hair and a blue shirt is shown from the chest up, looking towards the center. A large speech bubble originates from the man's mouth, containing the following text in Hindi.

भावनाओं को अनदेखा करने से हमें फायदा नहीं है। याद रखो, भावनाएं संदेशवाहक होती हैं और जितना अधिक हम इनको सुनते और उनके बारे में बात करते हैं उतना ही हम आगे जाकर अच्छा महसूस करते हैं!

शक्ति # 3: हम अपनी
भावनाओं के प्रति दयालु और
स्नेहपूर्ण हो सकते हैं और उन
पर दया कर सकते हैं।



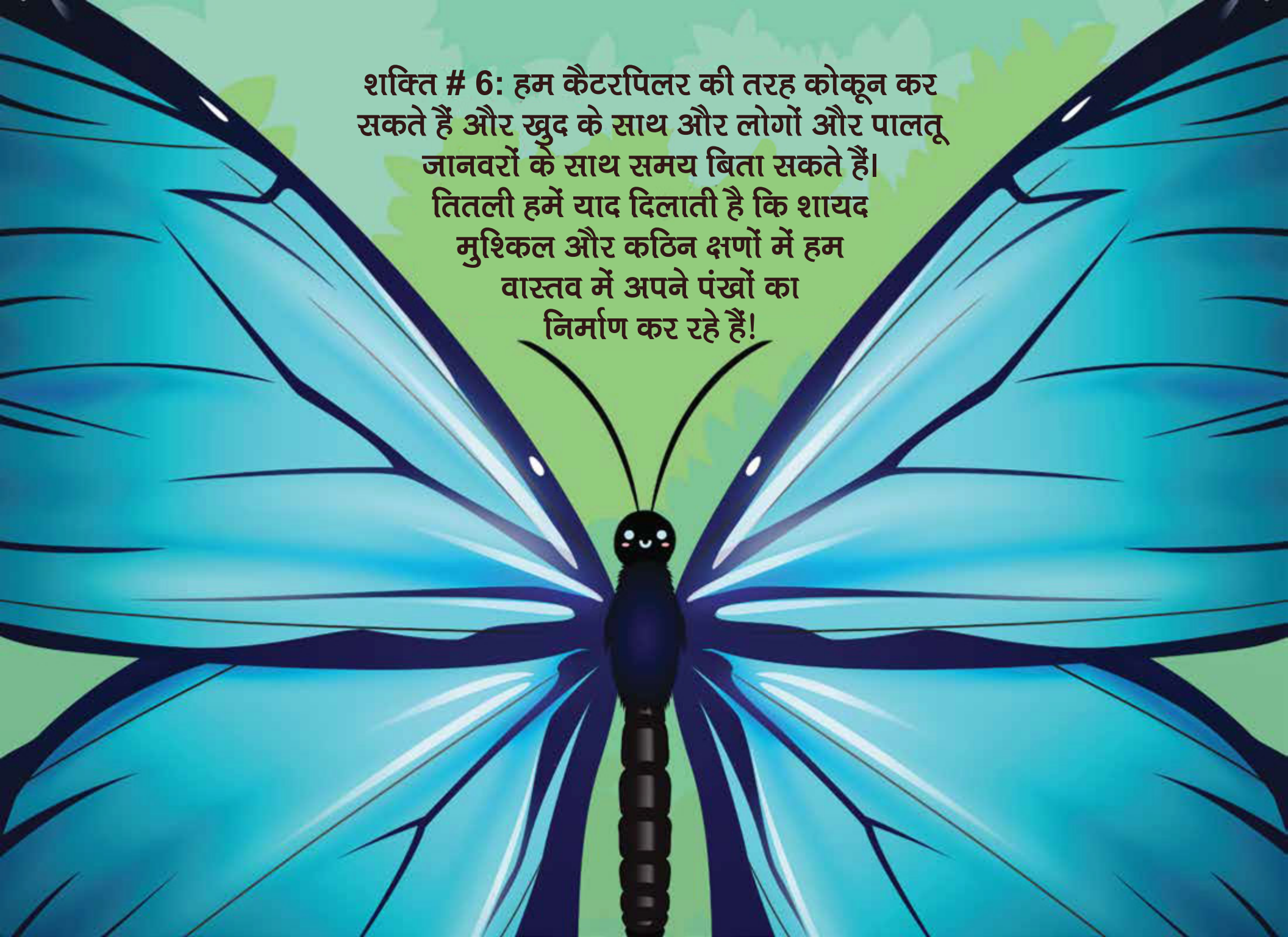


शक्ति # 4: हम अपनी जरूरतों को जान सकते हैं और देख सकते हैं कि क्या हमें बेहतर महसूस कराएगा: क्या हमें गले लगने की जरूरत है? या हमें जरूरत है कि कोई हमसे कहे कि चीजें ठीक होने जा रही हैं? क्या हमें किसी ऐसे व्यक्ति से बात करने की जरूरत है जिस पर हम भरोसा करते हैं?

शक्ति # 5: हम सांस लेने की शक्ति का प्रयोग कर सकते हैं। सांस हमारे मन, दिल और शरीर को शांत कर सकता है।




शक्ति # 6: हम कैटरपिलर की तरह कोकून कर सकते हैं और खुद के साथ और लोगों और पालतू जानवरों के साथ समय बिता सकते हैं। तितली हमें याद दिलाती है कि शायद मुश्किल और कठिन क्षणों में हम वास्तव में अपने पंखों का निर्माण कर रहे हैं!

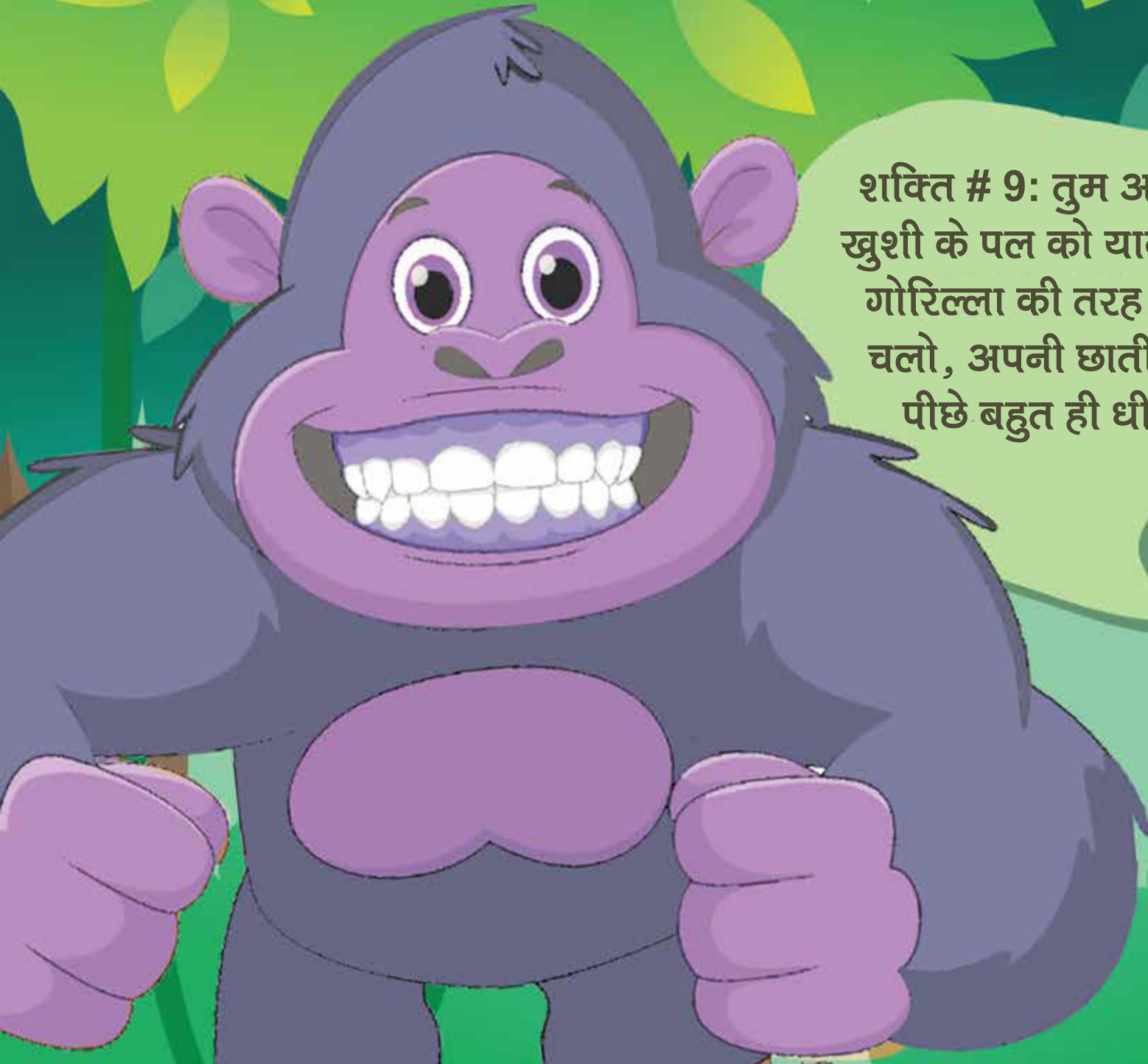


शक्ति # 7: हो सकता है कि हमें अपने सहायकों की टीम के साथ जुड़ने के लिए मौका मिल सके। क्या तुम चित्र बना या लिख सकते हो कि तुम अपनी टीम में किसको रखना चाहते हो? कोई व्यक्ति, जानवर, दोस्त, सुपर हीरो और कोई अन्य जिसे खुद की टीम में रखकर आप सुरक्षित महसूस करते हो?




An illustration of a person's chest area. The person is wearing a pink long-sleeved shirt. Their hands are raised and positioned to form a butterfly shape in the center of their chest. The butterfly has orange wings with yellow spots and a black body. The background is dark with some light spots, suggesting a night sky or a dark environment.

शक्ति # 8: फिर तुम अपने सीने पर अपने दोनों हाथों से
क्रॉस का निशान बनाकर, बहुत ही धीरे आगे और पीछे
डोलकर तितली नृत्य कर सकते हो।



शक्ति # 9: तुम अपने मन में एक खुशी के पल को याद करते हुए, एक गोरिल्ला की तरह नाच सकते हो। चलो, अपनी छाती को आगे और पीछे बहुत ही धीरे थपथपाएं।

शक्ति # 10: तुम एक ऐसी जगह भी ढूँढ सकते हो जहां तुम खुश और सुरक्षित महसूस करो। क्या तुम उस जगह का चित्र बना सकते हो? चित्र बनाने के बाद, आओ, अपने पैरों को पटकते हुए चलें, जैसे हम एक साथ जुलूस में चलते हैं!



शक्ति # 11: हम गा सकते हैं,
गुनगुना सकते हैं, नाच सकते
हैं या कूद सकते हैं!

शक्ति # 12: हम अपने दिल से एक दूसरे के साथ जुड़ सकते हैं।



हमें बस इतना करना है, एक लंबे विशेष धागे की कल्पना करो, जो तुम्हारे दिल से उन सभी लोगों के दिल तक जाता है जिन्हें हम प्यार करते हैं।





क्योंकि हमारे पास जो सबसे बड़ी शक्ति है, वह है अपने आप से प्यार करना और अपने साथ जो लोग हैं उनसे प्यार करना। दुनिया भर में कई जगहों पर, हम एक-दूसरे को छू नहीं सकते या अपने दोस्तों और परिवार के करीब नहीं हो सकते हैं। फिर भी, हम उन्हें अपने दिल के करीब रख, उनके साथ चल सकते हैं।

याद रखो, हमारे अंदर विशेष शक्तियों का भंडार है।

हम अकेले नहीं हैं, मिलकर एक साथ सभी शक्तियों को शामिल करके, उनका उपयोग कर सकते हैं। हम एक साथ मिलकर अपने पंखों का निर्माण और कई सारे मोती बना सकते हैं।



अब चलो, सीप और तितली का एक गाना बनाएं। हम अपनी सभी भावनाओं को आमंत्रित कर सकते हैं, भले ही हम दुखी या डरे हुए हों, हम तब भी एक साथ गाना गा सकते हैं। याद रखो, तुम अकेले नहीं हो, हम सब एक साथ हैं।



इस पुस्तक में ईएमडीआर थेरपी (डॉ. फ्रांसिन शापिरो)
और माइंडफुलनेस की रणनीतियाँ हैं।



ANA M. GOMEZ
psychotherapist, author, lecturer, and researcher



AGATEINSTITUTE
Ana Gómez Attachment Trauma Education

Global Child-EMDR



www.AnaGomez.org
www.AgateInstitute.org
info@anagomez.org

यह पुस्तक अन्य लेखकों की रणनीतियों का उपयोग करती है जैसे:
बटरफ्लाई हग (ल्यूसिना अर्टिगास)
टीम ऑफ हेल्पर्स (रिकी ग्रीनवल्ड)