

## लॉकडाउन के दौरान घर पर अपने लिए एक पर्सनल स्पेस बनाना

कोविड-19 के प्रकोप के प्रारंभ से, एकान्तवास के अधिदेश से हमारे आस-पास की दुनिया समग्र रूप से संकुचित हो गई है। इससे हमारे जीवन में मौजूद लोगों से हमारे रिश्ते भी प्रभावित हुए हैं। अब हम पहले की तुलना में बहुत कम लोगों से रोज़ाना बातचीत करते हैं एवं, दूसरी तरफ, कुछ चुनिंदा लोगों के साथ हमारी बातचीत बहुत ज्यादा बढ़ गई है जिससे हमारे पारस्परिक सम्बन्ध विभिन्न तरीकों से प्रभावित हुए हैं। ऐसे समय में थोड़े अकेले समय की ज़रूरत महसूस होना और एकांत के लिए तरसना स्वाभाविक है। अकेलापन असल में फायदेमंद होता है क्योंकि यह तनावरहित होने का और मौजूदा रिश्तों को बेहतर बनाने का मौका देता है। साथ ही इससे भावनाओं को प्रबंधित करने और अपने तनावों को दूर रखने में मदद मिलती है।

यहां कुछ उपाय बताए गये हैं जिससे आप एक साथ रहते हुए भी अपने लिए थोड़ी अलग जगह बना सकते हैं:

- 1. स्वस्थ और संतुलित सीमाएं निर्धारित करें:** डॉ ओरना गुरलनिक का कहना है कि लोगों के एक ही जगह पर लम्बे समय तक एक साथ रहने से तर्कों की संख्या बढ़ जाती है। इसलिए, घर के सदस्यों के साथ इस तरह के संघर्षों को सीमित करने के लिए, कृत्रिम सीमाओं का निर्माण करने और उनका स्पष्ट रूप से पालन करने से मदद मिलती है। सीमाएं भौतिक हो सकती हैं, जैसे दूसरों को बताना कि अगर दरवाज़ा बंद है, तो इसका मतलब है कि आपको डिस्टर्ब न किया जाए। सीमाएं कृत्रिम भी हो सकती हैं, जैसे इयरप्लग या हेडफोन का इस्तेमाल करना और दूसरों को अपने निर्धारित "कार्य समय" और "पारिवारिक समय" के बारे में बताना। इन सीमाओं को अपनाने से प्रत्येक सदस्य को फायदा होता है क्योंकि वे एक-दूसरे की जरूरतों का सम्मान करना सीखते हैं। इन सीमाओं को निर्धारित करने से संघर्ष पैदा करने वाली उक्त गलतफहमियों की संभावना कम हो जाती है।
- 2. एक निजी कार्य-स्थान बनाएं और खुद के लिए समय निकालें:** जहां तक संभव हो, एक ऐसी जगह निर्दिष्ट करें जहां आप अपने खुद के काम कर सकें जैसे आपके कार्यालय का काम, हॉबी, व्यायाम, इत्यादि। इससे आपके बंटे हुए भौगोलिक क्षेत्र के कारण कोई संघर्ष नहीं होंगे। इसी तरह, एक समय निर्धारित करने की कोशिश करें

जिसमें आप निर्दिष्ट स्थान पर काम करेंगे। यदि ऐसी जगह अनायास ही निर्धारित हो जाती है तो अपने परिवार के सदस्यों को सूचित करें। यह दूसरों को आपके दिनचर्या और आपकी जगह के बारे में अवगत रहने में मदद करता है और घर पर टकराव को कम करता है। यदि विभिन्न गतिविधियों के लिए निर्दिष्ट जगह बनाना संभव नहीं है तो आप निर्धारित सीमाओं के साथ उन गतिविधियों के लिए मानसिक स्पेस बना सकते हैं।

3. **एक सार्वजनिक क्षेत्र और समय निर्धारित करें:** व्यक्तिगत स्थान और समय के साथ-साथ घर के सदस्यों के साथ होने के लिए एक सार्वजनिक क्षेत्र और समय निर्दिष्ट करना भी ज़रूरी है। एक संरचित सामाजिक समय को अपनाने से अकेलेपन की भावनाओं को कम करने में मदद मिलती है और साथ ही, पालिंकस के अनुसार, "लोग ऐसा महसूस नहीं करते हैं कि दूसरे लोग उन्हें लगातार देख रहे हैं (या लगातार मौजूद हैं)।" आप फिल्म देखने, व्यायाम करने, भोजन करने और खाना पकाने जैसी गतिविधियों के दौरान एक दूसरे के साथ समय बिताने की योजना बना सकते हैं। यह रिश्तों को बेहतर बनाते हैं क्योंकि समान गतिविधियों से आपके और आपके परिवार के सदस्यों के अनुभव और लक्ष्य एक हो जाते हैं, जिससे रिश्ते मज़बूत होते हैं।
4. **छोटी-छोटी बातों को जाने दें:** कोलंबिया विश्वविद्यालय के सामाजिक मनोवैज्ञानिक और संघर्ष समाधान शोधकर्ता कोलमैन के अनुसार, यह ज़रूरी है कि लोग अलगाव के समय में घर के सदस्यों के प्रति भावनाओं की तीव्रता में वृद्धि को स्वीकार करें (सी.एफ़.क्लेन, 2020)। इसके अलावा, नकारात्मक रूप से भिड़ने का प्रभाव गहरा होता है एवं सकारात्मक मेल-मिलाप की तुलना में लंबे समय तक याद किए जाते हैं। इसलिए, सतर्कता के साथ सकारात्मकता टूटने की कोशिश करें और छोटी-छोटी बातों को जाने दें। (हालांकि, किसी भी परिस्थिति में, किसी के भी लिए आपका किसी भी तरह से शोषण करना या आपकी सीमाओं का उल्लंघन करना ठीक नहीं है। यदि आप असुरक्षित महसूस कर रहे हैं तो मदद मांगें। विवरण नीचे दिए गए हैं।)
5. **संघर्ष समाधान का अभ्यास करें:** अगर किसी स्थिति में संघर्ष पैदा होता है, तो उसके बारे में बातचीत करना ज़रूरी है, हालांकि उस समय ऐसा करना आसान नहीं लग सकता है। खुद के अंदर झांकना और यह जांच करना कि संघर्ष कहां से पैदा हो रहा है मददगार साबित होता है। संघर्ष के समाधान के लिए बहुत सारे संसाधनों के साथ उपयोगी युक्तियां उपलब्ध हैं जैसे बातचीत में 'मैं' का प्रयोग करना और मुखरता से संवाद करना (आपको यहां और अधिक युक्तियां मिल सकती हैं: [Rules to guide you](#))

[through conflict; How to Address Family Conflict & Your Child's Behavioral Problems During the COVID-19 Pandemic\)](#)

6. **अपनी देखभाल को ज़रूरी समझें:** यह समझना ज़रूरी है कि दूसरों के साथ-साथ आपकी अपनी ज़रूरतें भी महत्वपूर्ण हैं। इसलिए ध्यान रखें कि दूसरों के देखभाल की ज़िम्मेदारी केवल आप पर नहीं हैं। अपनी देखभाल में इनको शामिल कर सकते हैं - ज़रूरत पड़ने पर लोगों से कुछ समय के लिए दूर रहना, आत्मनिरीक्षण के माध्यम से खुद को बेहतर तरीके से जानना, नींद की समयावधि को संतुलित करना, स्वस्थ भोजन करना, अपने प्रति दया की भावना का अभ्यास करना, इत्यादि। (आपको यहां अपनी देखभाल अभ्यास के दूसरे उदाहरण मिल सकते हैं: [Self-care practices for every area in your life](#))
7. **एक स्वस्थ सहायता प्रणाली खोजें:** घर के उन्हीं सदस्यों के साथ लम्बे समय तक रहने और किसी दूसरे से किसी भी तरह की बातचीत न होने के कारण आपकी मानसिक स्थिति और कल्याण प्रभावित हो सकते हैं। ऐसे लोगों से जुड़ना, जो वर्तमान में आपके साथ नहीं रह रहे हैं, एक अच्छा विकल्प है क्योंकि यह न केवल उनके साथ आपके रिश्ते को बेहतर बनाता है बल्कि इससे आपकी स्वस्थता की भावना उन्नत बढ़ोतरी होती है और लचीलापन मज़बूत होता है।

याद रखें कि यदि आपके घर का माहौल या आपका कोई रिश्ता अपमानजनक है या अगर आप जिनके साथ रह रहे हैं, उन लोगों के साथ असुरक्षित महसूस करते हैं तो कृपया मदद मांगें। विवरण इस प्रकार हैं।

यदि आपको लगता है कि आपके तनाव का स्तर लगातार उंचा रहा है, अगर आप भावनात्मक रूप से अभिभूत महसूस कर रहे हैं या यदि तनाव आपके कामकाज में हस्तक्षेप कर रहा है तो पेशेवर मदद लेने में संकोच न करें।

हमारी विशेष कोविड लाइन - 9152987820 पर आइकॉल करें

आइकॉल सामान्य लाइन 9152987821/ [icall@tiss.edu](mailto:icall@tiss.edu)/ प्लेस्टोर पर nULTA एप्लीकेशन