

लगाव और दया

लगाव और दया एक ऐसी चीज है जिसकी हम सभी को अभी आवश्यकता है, और मनुष्य के रूप में हम कुछ देने के लिए वकिसित हुए हैं।

हमें खुद को और दूसरों को सुरक्षित रखने के लिए घर पर रहने की आवश्यकता है, लेकिन हम यह कैसे कर सकते हैं और जुड़े रह सकते हैं? यदि आप थोड़ी देर के लिए, टहलने के लिए या दुकानों के लिए जाते हैं, तो आप रास्ते में दूसरों पर अपना सकारात्मक प्रभाव कैसे बढ़ा सकते हैं?

दयालुता का संचार करने के लिए 10 वचिार

2 मिनट से कम समय में 2 मीटर की दूरी से दूसरों के साथ जुड़ने के बारे में हमारे वचिार। ये मददगार हो सकते हैं यदि आप बाहर घूम रहे हैं और आप गले नहीं लगा पा रहे हैं, हाथ नहीं मला पा रहे हैं, खेल नहीं खेल पा रहे हैं, अपनी पसंदीदा गतिविधियाँ करने में सक्षम नहीं हैं या बच्चों के खेलने के साथ साथ एक कप चाय भी नहीं पी पा रहे हैं

- 1 दूसरों को दया के साथ नमस्कार करें - अपना सिर हिलाएँ, बाहर गाएँ, अपनी काल्पनिक टोपी लहरें, अपने हाथों को अपनी छाती पर रखें, जब आप दूसरों को देखते हैं तो अपने हाथों को हिलाएँ।
- 2 दूसरों पर मुस्कुराओ, दूसरों के साथ आँख से संपर्क बनाओ, और उनके नाम के साथ उन्हें बुलाओ।
- 3 यदि आप किसी ऐसे व्यक्ति को देखते हैं जिसे आप अच्छी तरह से नहीं जानते हैं, तो उनसे एक यादृच्छिक प्रश्न पूछें, जैसे कि - "आज रात के खाने के लिए क्या है क्या आपने हाल ही में कोई अच्छा शो देखा है? क्या आपके पास पालतू जानवर है? क्या आप कोई जड़ी-बूटी उगा रहे हैं? आप क्या कतिब पढ़ रहे हैं?" ये चीजे चुनौतीपूर्ण समय के दौरान जीवन में खुशी लाने में मदद कर सकती हैं।

4 अपने चुटकुले साझा करें! हम सभी को चुनौतीपूर्ण समय में थोड़ा हास्य चाहिए।

5 दूसरों से पूछें कि वे और उनका परिवार कैसा है। उत्तर सुनो। यदि वे परेशान हैं, तो उनकी भावनाओं को स्वीकार करें। तनाव या चिंता महसूस करना सामान्य है और हम सब एक साथ हैं!

6 दूसरों को शुभकामनाएं प्रदान करें। यह अजीब लग सकता है, लेकिन एक महामारी के बीच में, यह देखभाल दिखाता है। आप कह सकते हैं, "मुझे उम्मीद है कि कल बेहतर होगा", या "मैं आप के बारे में सोच रहा हूँ।"

7 उनसे पूछें कि क्या कुछ है जो आप उनकी मदद कर सकते हैं? आप कुछ भी करने में सक्षम नहीं हो सकते हैं, लेकिन जब आप पूछेंगे तो वे आपकी दया को महसूस करेंगे।

8 उनका फोन नंबर ले और उन्हें अपना दे, ताकि आप दोनों का एक और पड़ोस संपर्क हो

9 वात्तालाप को छोटा और सरल रखें, और 2 मिनट से कम समय तक। आप कह सकते हैं, "अगली बार फिर से मिलेंगे मेरे दोस्त!"

10 यदि उचित हो, तो एक मजेदार वीडियो करें - उन्हें प्रणाम करें, दूर से एक साथ अपने हाथों को ताली बजाएँ। कोशिश करें और सकारात्मक रहें, भले ही आप दुखी महसूस कर रहे हों, क्योंकि यह आपको और दूसरों को बेहतर महसूस कराएगा। आप एकमात्र व्यक्ति हो सकते हैं जो वे आज अपने घर के बाहर देखेंगे, इसलिए बहुत कम बधाई सुपर महत्वपूर्ण है। नए दोस्त बनाने के लिए भी आप बेहतर महसूस करेंगे!

टैग @STREATMelbourne अपने रचनात्मक तरीके से रहने के लिए

जब हम खुद को अच्छा महसूस नहीं करते हैं तो दूसरों को बेहतर कैसे महसूस कराएं?

लोगों से जुड़ा हुआ महसूस करना जो हमारे लिए महत्वपूर्ण है।

ये लोग, और जो वातावरण बनाते हैं, वे हमें सुरक्षा और स्वास्थ्य प्रदान करते हैं। हम इन लोगों को हमारे परिवारों में, हमारे स्कूलों में, समुदाय में और अपने दोस्तों के बीच पाते हैं। कभी-कभी यह हमारे पालतू जानवर हो सकते हैं, या जिन लोगों को हम दुनिया से पहचानते हैं।

About हमारा अपना समूह खोजना महत्वपूर्ण है क्योंकि यह दूसरों के समान ही पहचान, संबंधित और विश्वास करने के बारे में है, और यह एक दूसरे को साझा करने, भरोसा करने और मदद करने के बारे में भी है।

हम एक दूसरे की देखभाल करते हैं और सुरक्षित महसूस करते हैं।

अपनेपन की भावना रखने से आपका स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती बढ़ती है, साथ ही आपकी सीखने की क्षमता, आपकी शक्ति और आपका रोजगार भी बढ़ता है।



एक नयिम के रूप में, यदि आप किसी समूह से संबंधित नहीं हैं, लेकिन आप एक में शामिल होने का निर्णय लेते हैं, तो आप अगले वर्ष में मरने की संभावना कम कर देते हैं" (रॉबर्ट पुटनम, बॉलिंग अकेला, 1995)

हमारी सलाह:

- » सप्ताह में एक बार उन्हें कॉल करके अपने मौजूदा रश्तियों के साथ संपर्क में रहें।
- » कॉल, ईमेल या वीडियो अपने परिवार और दोस्तों को कॉल करें जिनके साथ आपने संपर्क खो दिया है।
- » अपने पसंदीदा शौक के साथ एक ऑनलाइन चैट समूह में शामिल हों।
- » अपने पड़ोसी के लेटरबॉक्स, एक फूल, या एक ड्राइंग में एक नोट छोड़ दें
- » जब आप अपने पालतू जानवरों को सैर के लिए ले जा रहे हों तो दूसरों को देखकर मुस्कुराएं।
- » दोस्तों के साथ फोन पर उसी समय एक कप चाय पी लें।
- » दूसरों के साथ ऑनलाइन गेम खेलें और खेलते समय चैट करें।
- » अपने पड़ोसी के लिए भोजन बनाएं, और वह भोजन खाएँ जो वे कभी-कभी आपके लिए बनाते हैं।
- » कुछ जड़ी-बूटियाँ उगाएँ या एक छोटे डबिबे में पैदा करें और बच्चों को बागवानी के बारे में सखिाएँ
- » प्रत्येक दिन एक ही समय पर एक रेडियो शो सुनें

सर्वश्रेष्ठ, सबसे खराब, सबसे मजेदार:

परिवार और दोस्तों के साथ नकित संपर्क रखें। हर रात डिनर करते समय "बेस्ट, वर्स्ट, और सबसे मजेदार" के बारे में एक दूसरे से बात करें।

- » **सर्वश्रेष्ठ:** प्रत्येक व्यक्ति से पूछें कि उस दिन से सबसे अच्छी बात क्या थी।
- » **सबसे खराब:** प्रत्येक व्यक्ति से पूछें कि दिन से सबसे खराब चीज क्या थी।
- » **सबसे मजेदार:** प्रत्येक व्यक्ति से पूछें कि उस दिन

से सबसे मजेदार बात क्या थी और फिर यह सुनिश्चित करें कि आप सभी के साथ मलिकर हंसें! मुस्कुराना एक स्वस्थ आदत है!

इस तरह, आप किसी का दिन भी बना सकते हैं!

हम दूसरों को शामिल महसूस करने में कैसे मदद कर सकते हैं?

भय और तनाव की स्थितियों में यह बहुत ही सामान्य है कि सिर्फ अपने और अपने समूह पर ध्यान दें, और यहां तक कि उन लोगों पर भी संदेह करें जो किसी न किसी तरह से आपसे अलग हैं। कोरोनावायरस भेदभाव नहीं करता है, और न ही हमें करना चाहिए। हम सभी के पास कुछ न कुछ संघर्ष है। और हर कोई किसी के भाई, या बेटा, माता-पिता या बचपन के दोस्त है। हम इसमें एकसाथ हैं।

गंभीर सामाजिक मुद्दे:

- » 2.5 मिलियन ऑस्ट्रेलियाई लोगों के पास इंटरनेट का उपयोग नहीं है
- » 1 मिलियन ऑस्ट्रेलियाई लोग कोरोनावायरस के कारण अपनी नौकरी खो सकते हैं
- » 5 मिलियन ऑस्ट्रेलियाई ने पछिल्ले एक साल में भोजन की कमी का अनुभव किया है
- » 1 से 5 में ऑस्ट्रेलियाई लोगों के मानसिक स्वास्थ्य मुद्दे हैं
- » 1 से 3 महिलाओं ने अपने जीवन में हिंसा का अनुभव किया है

» 1 मिलियन से अधिक ऑस्ट्रेलियाई गंभीर सामाजिक भेदभाव का अनुभव करते हैं

» 25% लोग जो 15 वर्ष से अधिक उम्र के हैं, वे कुछ सामाजिक भेदभाव का अनुभव करते हैं

» 5 में से 1 ऑस्ट्रेलियाई ने बड़े भेदभाव का अनुभव किया है

» भेदभाव से शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य खराब होता है और जीवनकाल भी कम होता है

यह एक साथ मजबूत होने का समय है, अलग नहीं।

मानवता को एकजुट करने की चुनौती:

लोगों को आंका आसान है, लेकिन हम जतिना जानते हैं उससे अधिक समानता रखते हैं। मानवता को एकजुट करने की चुनौती ले लो! प्रत्येक व्यक्ति के लिए जो आपके लिए अलग है, आपके लिए चुनौती है कि आप उनके साथ कम से कम 3 महत्वपूर्ण चीजों को खोजने के लिए खुद को चुनौती दें (जैसे कि परिवार, शौक, सपने, भय, संगीत, स्वाद)। सबसे अप्रत्याशित कनेक्शन क्या है जो आप पा सकते हैं?

घर रहें, सुरक्षित रहें और जुड़े रहें!



दयालुता और कनेक्शन के लिए आपकी रणनीति:

अपने स्वयं के मूल्यों पर चिन्तन करने से हमें यह पता लगाने में मदद मिल सकती है कि गहरे स्तर पर कहाँ, कैसे, या किससे जुड़ना है। यह हमें और अधिक सार्थक नरिणय लेने में मदद कर सकता है जिस पर हमें गर्व है।

मेरी महाशक्तियों में से एक है ...



पछिले हफ्ते जब मैंने जुड़ा महसूस किया ...



मैं किस तरह के लोगों के साथ समय बताना पसंद करता हूँ ...



एक वनिमूर बात जो मैंने पछिले हफ्ते देखी थी ...



मैं उस व्यक्ति की तरह हूँ जो...



3 चीजें जो मैं दूसरों को जुड़ा हुआ महसूस करने और उनकी देखभाल करने में मदद करने के लिए करूंगा:

•

.....

•

.....

•

.....

मेरे लिए वास्तव में ऐसा होना महत्वपूर्ण है

