

# कोरोनावायरस से मदद करने वाला बॉक्स



एना एम गोमेज़

कॉपीराइट © एना एम गोमेज़, 2020

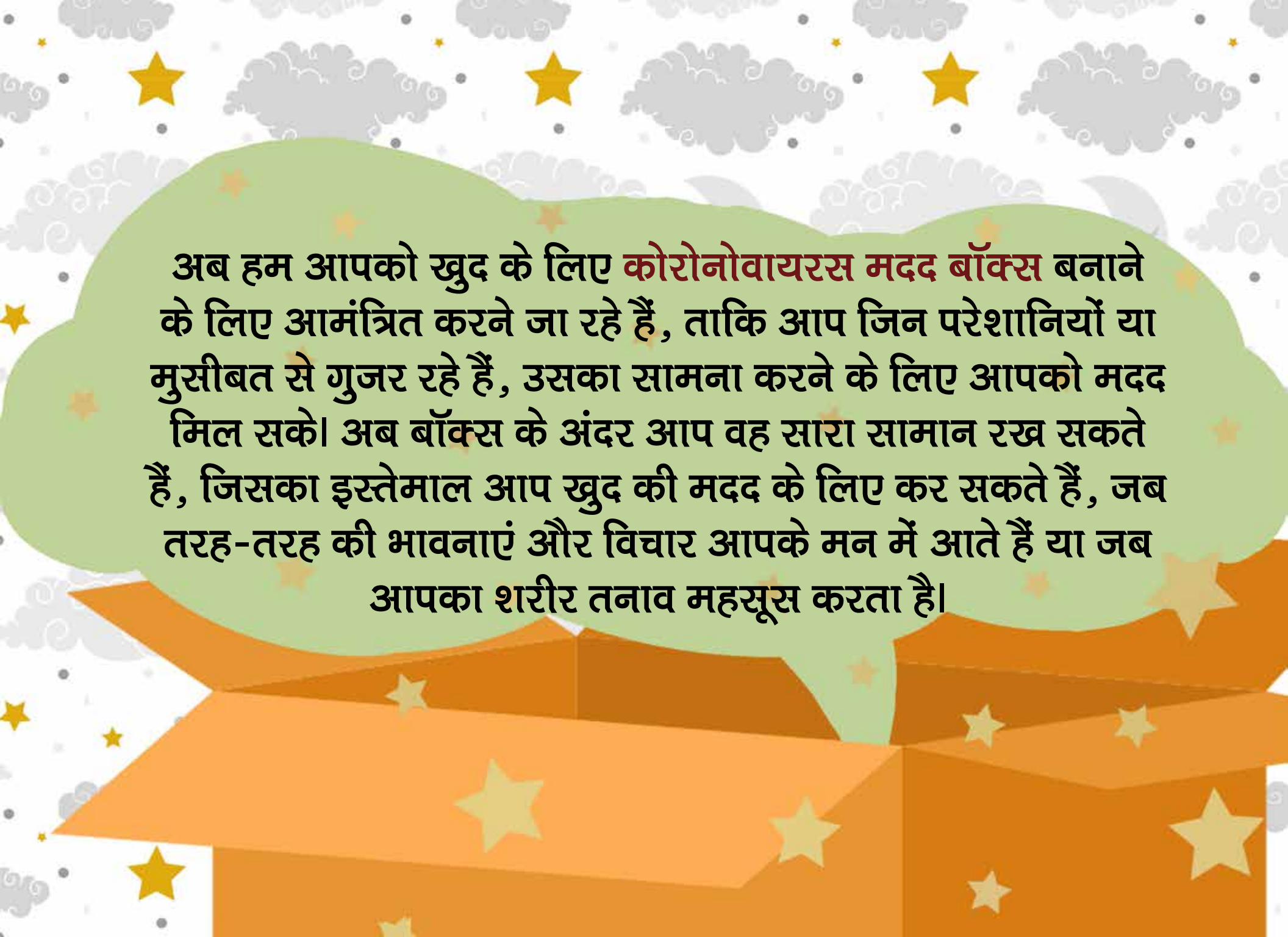
सर्जियो एगुइरे द्वारा डिज़ाइन किया गया है



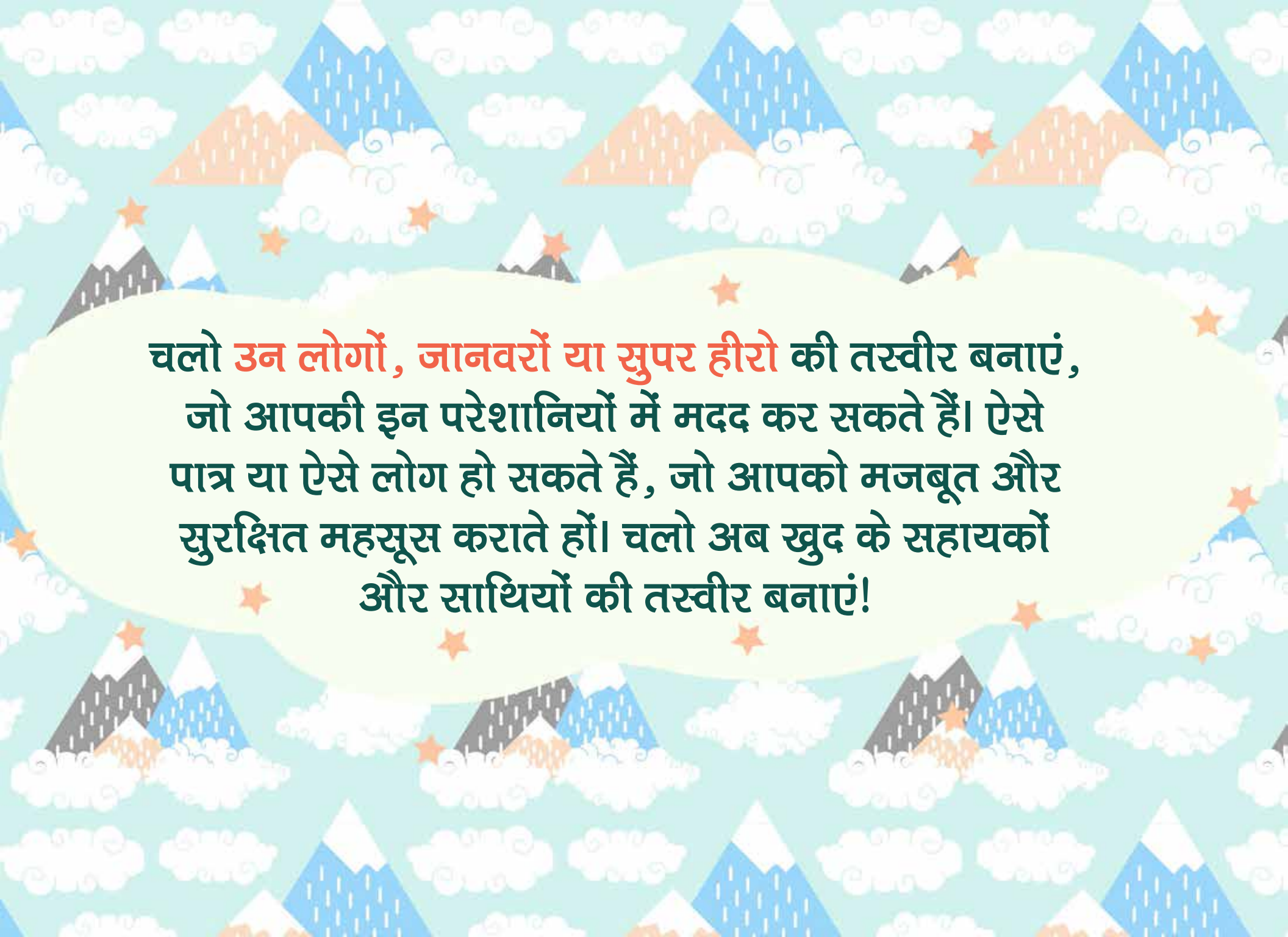
हमारे ग्रह पर कोरोनावायरस के आने से हमारे शरीर में बहुत सारी भावनाएं, तरह-तरह के विचार और तनाव आ गए हैं। हम अपने और अपने प्रियजनों के बारे में चिंतित हो सकते हैं।

चलो, उन चीज़ों की तस्वीर बनाएं, जो अब  
आपको खराब लगती हैं या आपके लिए  
कठिन हैं।

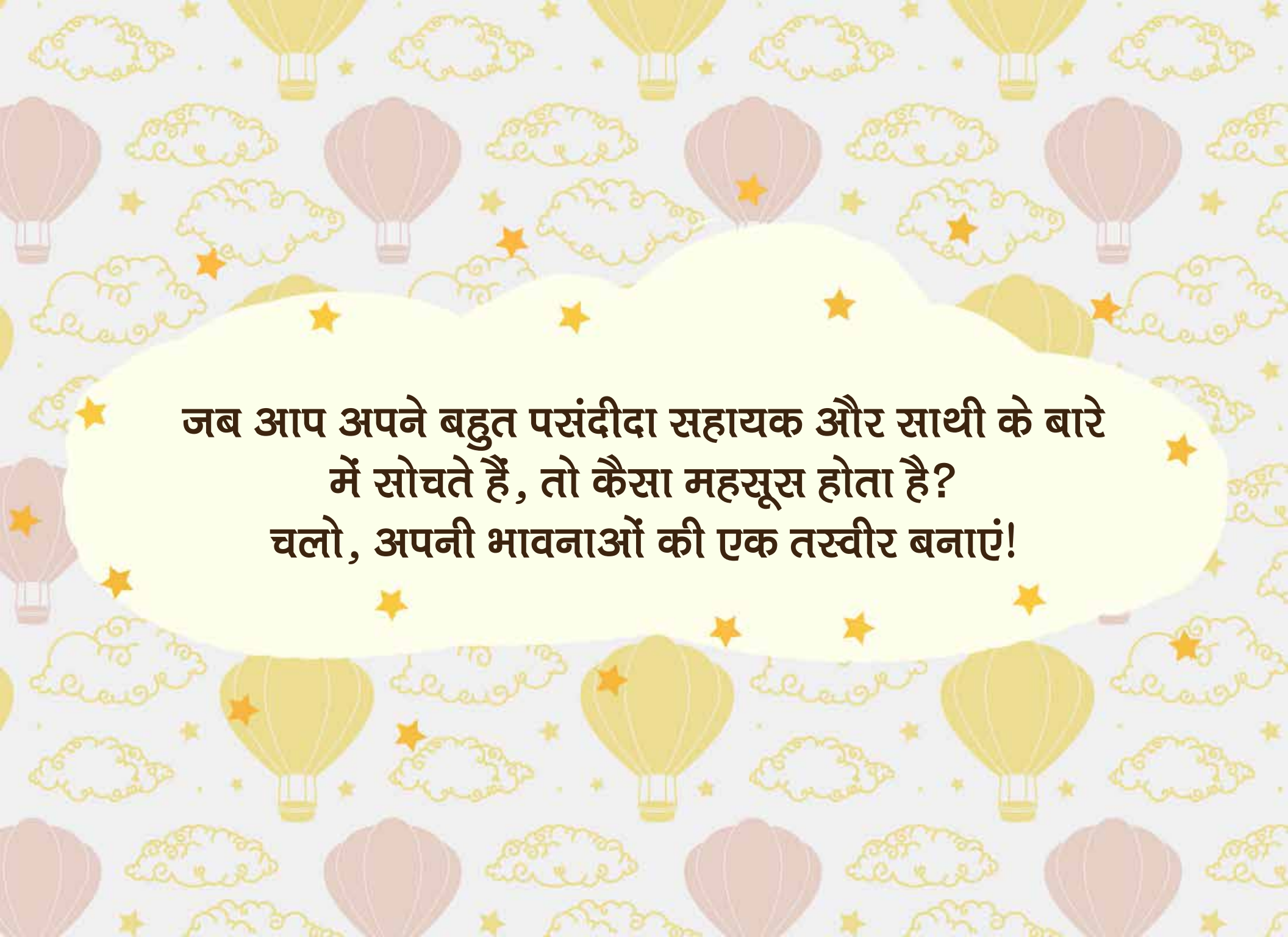
जब हम किसी चीज से असहज महसूस करते हैं, तो ऐसे में अपनी भावनाओं की आवाज़ को सुनना जरूरी है, न कि उनसे दूर भागना। एक बार जब हमें पता चल जाए कि भावनाएं क्या कह रही हैं, तो हम खुद को बेहतर महसूस करने के लिए मदद कर सकते हैं।




अब हम आपको खुद के लिए **कोरोनोवायरस मदद बॉक्स** बनाने के लिए आमंत्रित करने जा रहे हैं, ताकि आप जिन परेशानियों या मुसीबत से गुजर रहे हैं, उसका सामना करने के लिए आपको मदद मिल सके। अब बॉक्स के अंदर आप वह सारा सामान रख सकते हैं, जिसका इस्तेमाल आप खुद की मदद के लिए कर सकते हैं, जब तरह-तरह की भावनाएं और विचार आपके मन में आते हैं या जब आपका शरीर तनाव महसूस करता है।



चलो **उन लोगों, जानवरों या सुपर हीरो** की तस्वीर बनाएं,  
जो आपकी इन परेशानियों में मदद कर सकते हैं। ऐसे  
पात्र या ऐसे लोग हो सकते हैं, जो आपको मजबूत और  
सुरक्षित महसूस कराते हों। चलो अब खुद के सहायकों  
और साथियों की तस्वीर बनाएं!



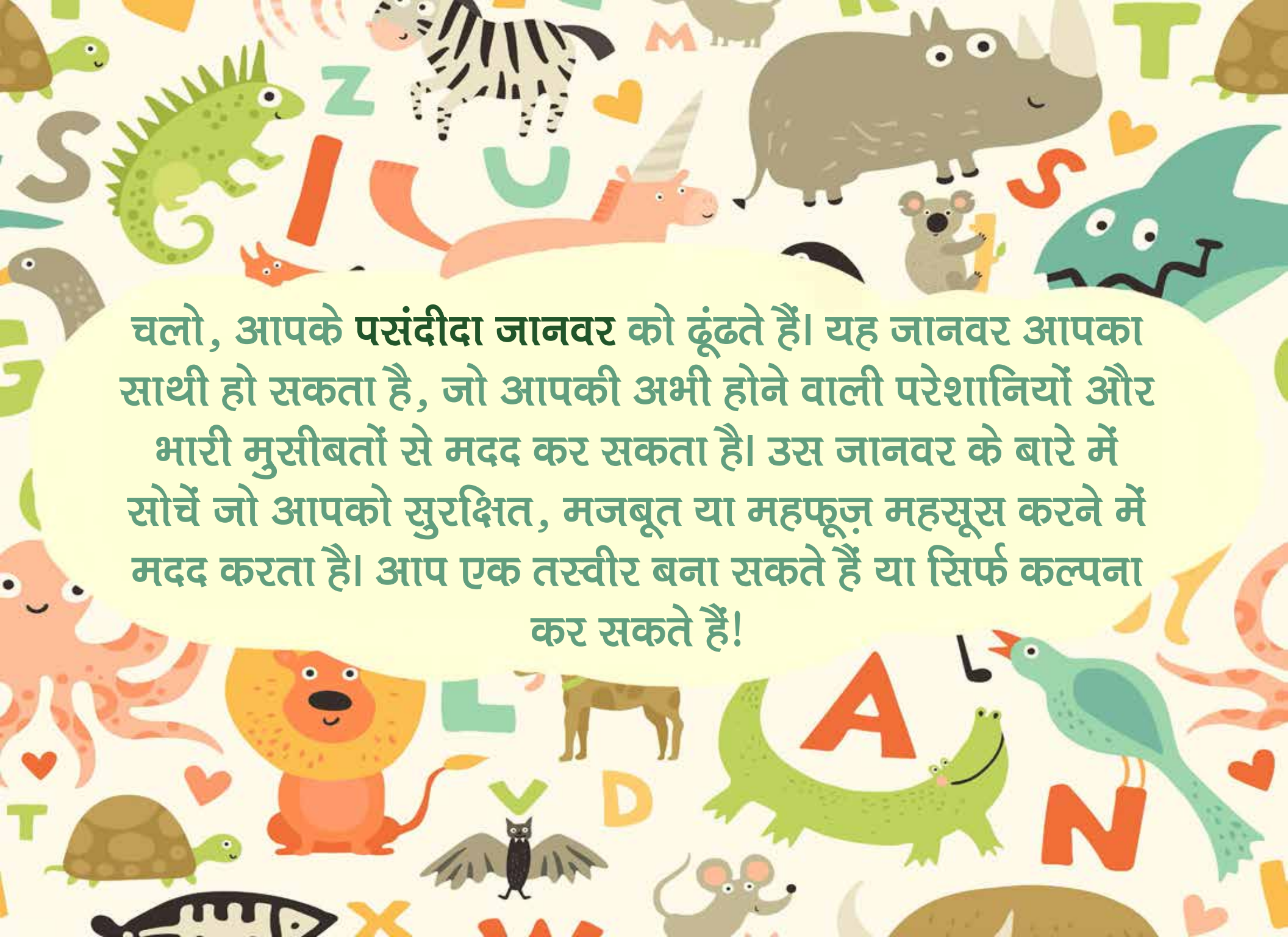
**जब आप अपने बहुत पसंदीदा सहायक और साथी के बारे  
में सोचते हैं, तो कैसा महसूस होता है?  
चलो, अपनी भावनाओं की एक तस्वीर बनाएं!**



यह सारी भावनाएं आपके शरीर के किस भाग में हैं? आपके दिल में? आपके पेट में? आपके पैरों में? यह भावनाएं आपके अंदर कहां मौजूद हैं?

अब, अपने मदद बॉक्स के अंदर अपने सहायकों की तस्वीर डाल दें!

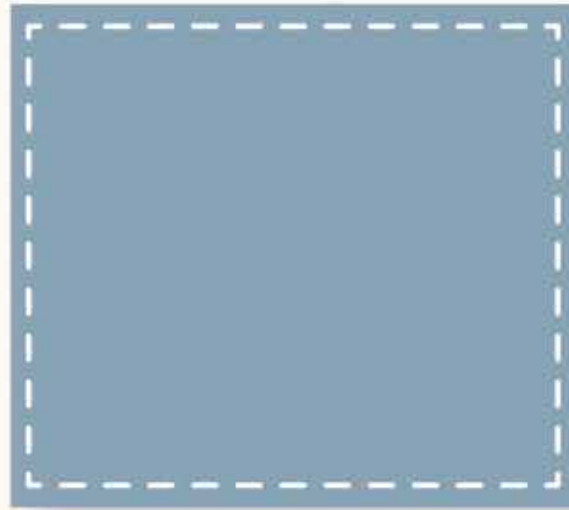




चलो, आपके पसंदीदा जानवर को ढूंढते हैं। यह जानवर आपका साथी हो सकता है, जो आपकी अभी होने वाली परेशानियों और भारी मुसीबतों से मदद कर सकता है। उस जानवर के बारे में सोचें जो आपको सुरक्षित, मजबूत या महफूज़ महसूस करने में मदद करता है। आप एक तस्वीर बना सकते हैं या सिर्फ कल्पना कर सकते हैं!

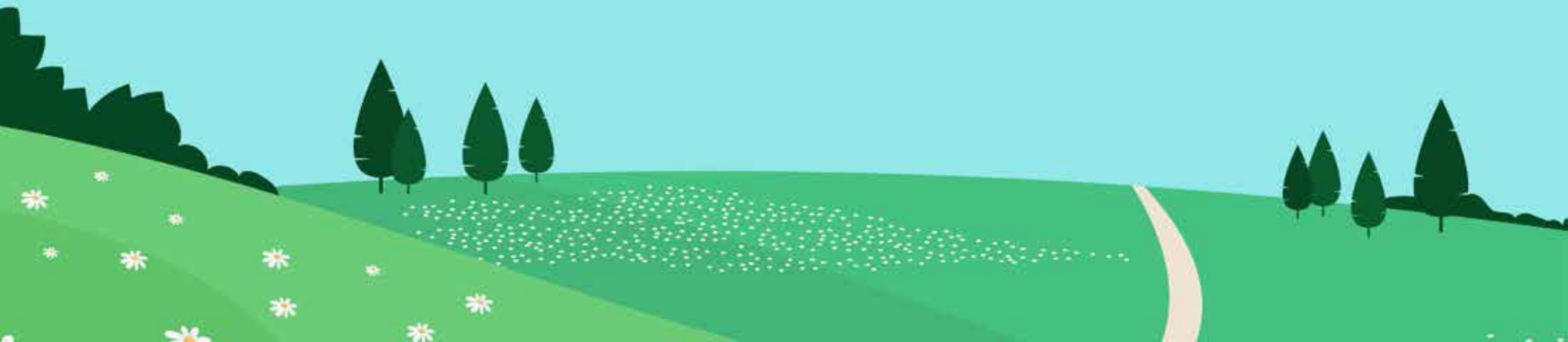
जब आप अपने बहुत पसंदीदा जानवर के बारे में सोचते हैं, तो कैसा महसूस होता है? चलो, आपकी भावनाओं की एक तस्वीर बनाएं!

यह सारी भावनाएं आपके शरीर के किस भाग में हैं?  
आपके दिल में? आपके पेट में? आपके पैरों में?  
यह भावनाएं आपके अंदर कहां मौजूद हैं?



अब, अपने मदद बॉक्स के अंदर अपने  
पसंदीदा जानवर की तस्वीर डाल दें!

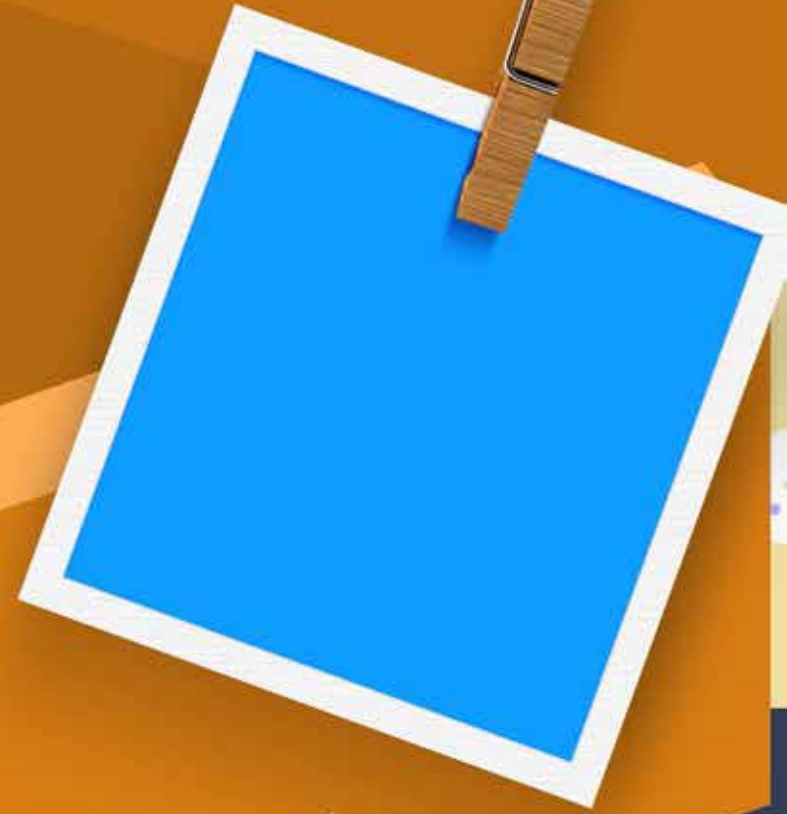
चलो, आपके पसंदीदा ऋतु/मौसम को ढूंढते हैं। क्या यह गर्मी है? क्या यह पतझड़ है? क्या यह सर्दी है? या यह बसंत है? एक बार आपके पसंदीदा मौसम के बारे में पता चलने के बाद, चलो, हम इसका एक चित्र बनाएं।



जब आप अपने बहुत पसंदीदा ऋतु/मौसम के बारे में सोचते हैं, तो कैसा महसूस होता है? चलो, आपकी भावनाओं की एक तस्वीर बनाएं!


यह सारी भावनाएं आपके शरीर के किस भाग में हैं? आपके दिल में? आपके पेट में? आपके पैरों में? यह भावनाएं आपके अंदर कहां मौजूद हैं?

अब, अपने मदद बॉक्स के  
अंदर अपने पसंदीदा ऋतु/  
मौसम की तस्वीर डाल दें!



चलो, आपके पसंदीदा गाने को ढूंढते हैं। हम गुनगुना सकते हैं, हम नाच सकते हैं या हम गा सकते हैं। जब आप अपने बहुत पसंदीदा गाने को गाते हैं या उस पर नाचते हैं, तो कैसा महसूस होता है? चलो, आपकी भावनाओं की एक तस्वीर बनाएं!

यह सारी भावनाएं आपके शरीर के किस भाग में हैं?  
आपके दिल में? आपके पेट में? आपके पैरों में?  
यह भावनाएं आपके अंदर कहां मौजूद हैं?

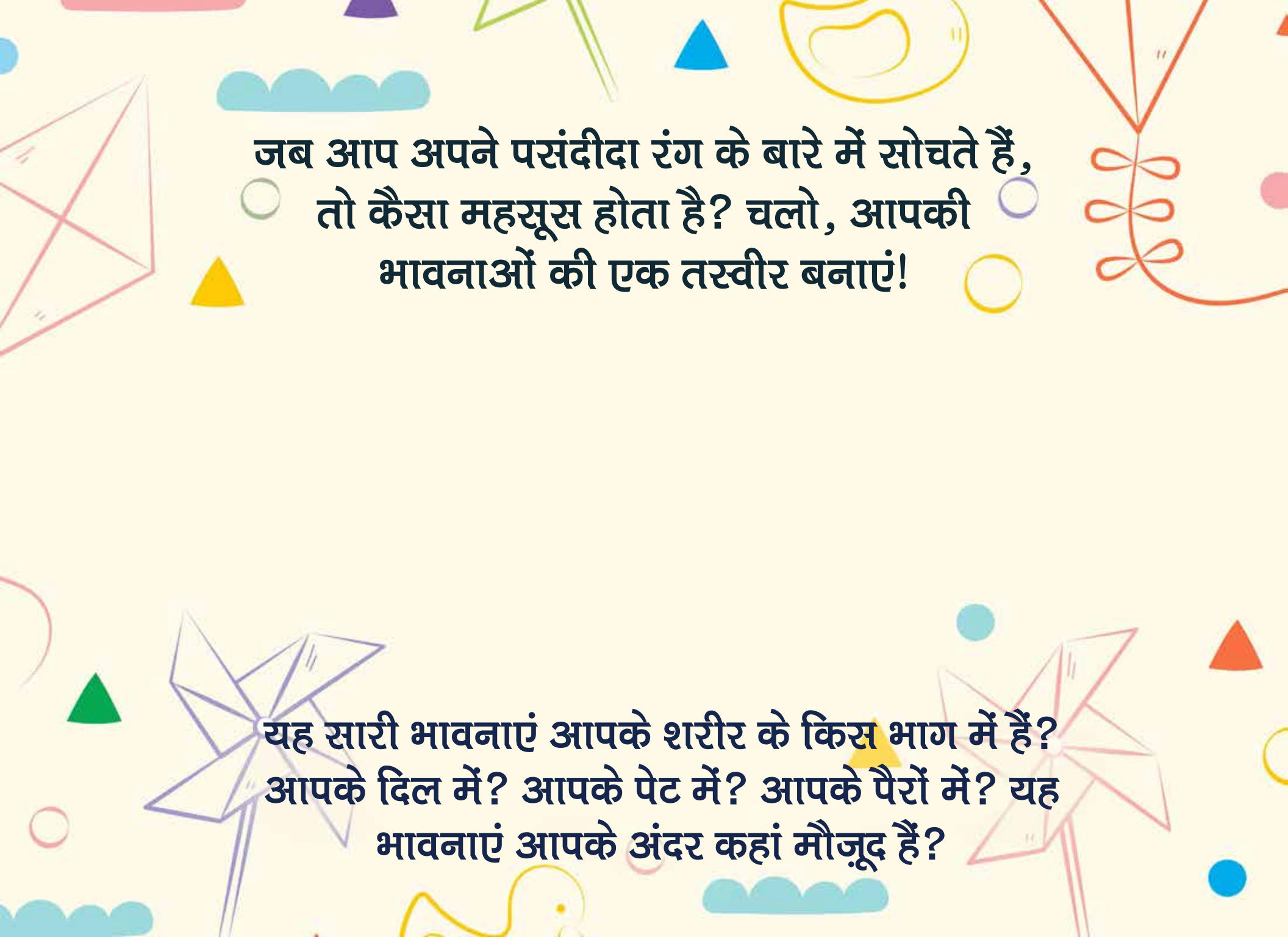


अब, अपने मदद  
बॉक्स के अंदर अपने  
पसंदीदा गाने या डांस  
की तस्वीर डाल दें!



चलो आपका बहुत ही पसंदीदा रंग ढूंढते हैं। वह रंग जो आपको अच्छा और शांत महसूस कराता है। जब आप अपना पसंदीदा रंग चुनते हैं, आओ मिलकर **रंग की सांस** लेते हैं। अपने बहुत पसंदीदा रंग के साथ चित्रित हवा को सांस लेते रहे, तब तक सांस लेते रहें, जब तक आपका पूरा शरीर आपके पसंदीदा रंग और अच्छी खुशियों वाली या शांत हवाओं से भर ना जाए।



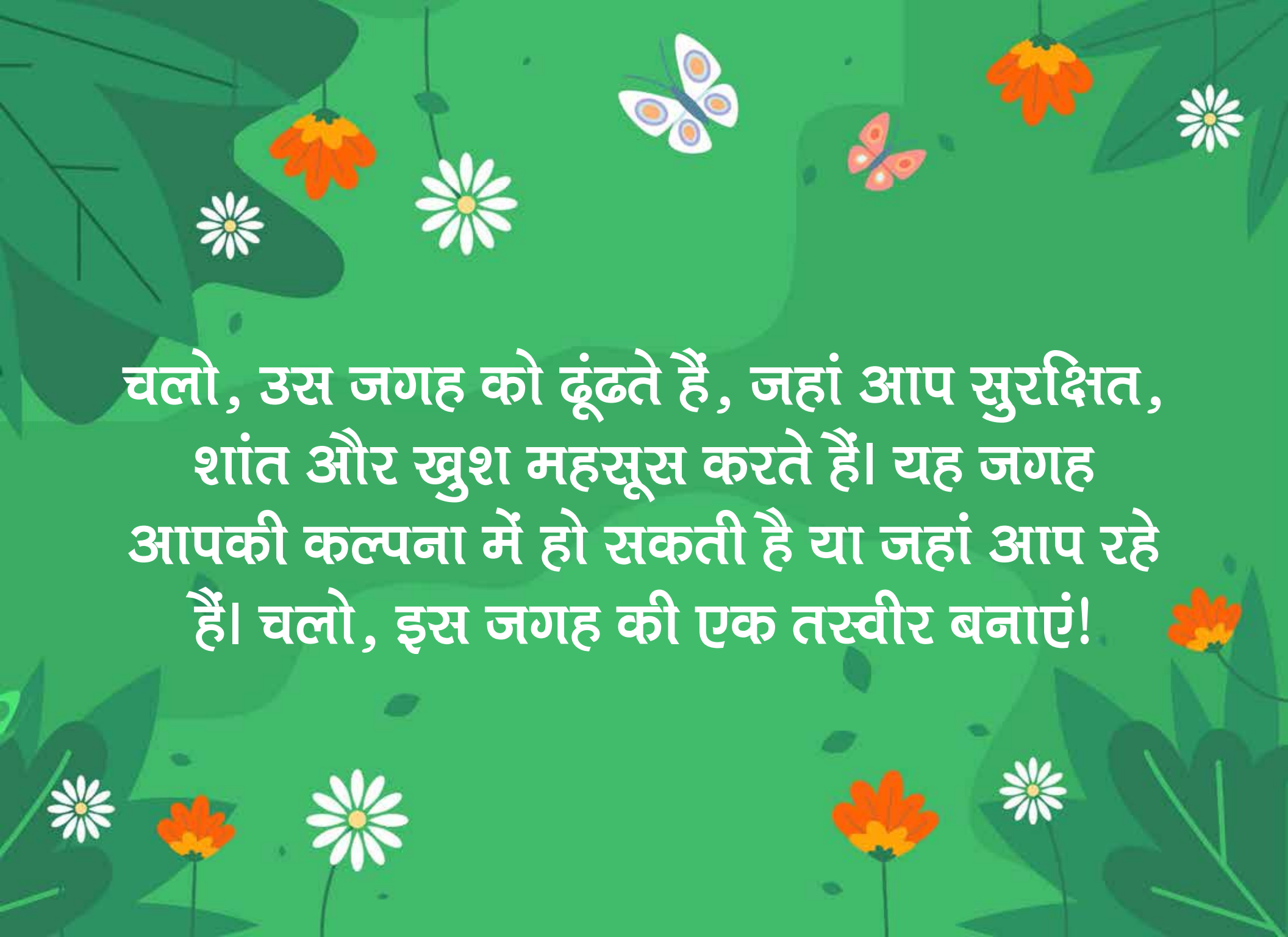


**जब आप अपने पसंदीदा रंग के बारे में सोचते हैं,  
तो कैसा महसूस होता है? चलो, आपकी  
भावनाओं की एक तस्वीर बनाएं!**

**यह सारी भावनाएं आपके शरीर के किस भाग में हैं?  
आपके दिल में? आपके पेट में? आपके पैरों में? यह  
भावनाएं आपके अंदर कहां मौजूद हैं?**

अब, अपने मदद बॉक्स के अंदर अपने  
पसंदीदा रंग वाली कोई चीज़ डाल दें!



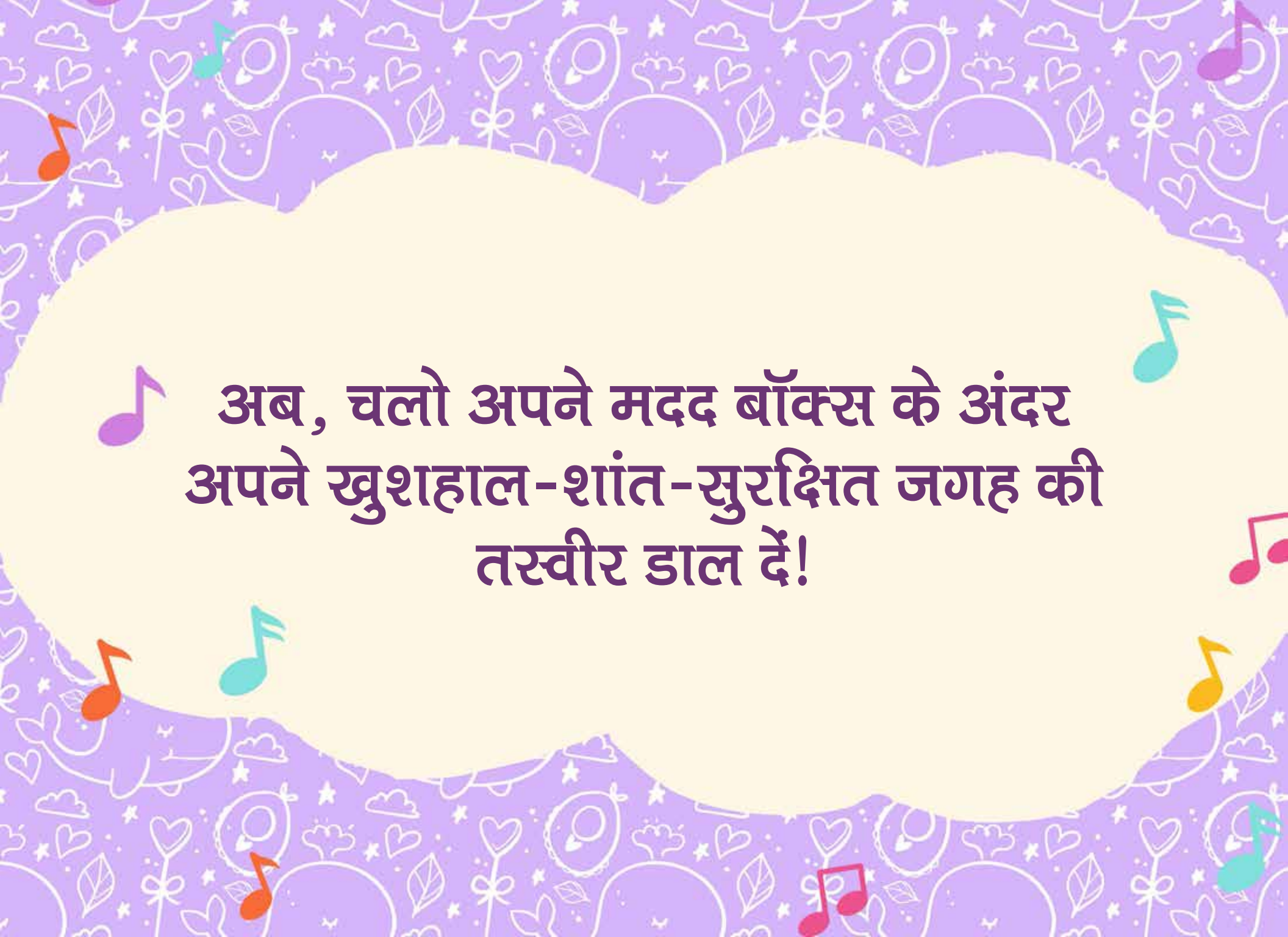


चलो, उस जगह को ढूँढते हैं, जहां आप सुरक्षित,  
शांत और खुश महसूस करते हैं। यह जगह  
आपकी कल्पना में हो सकती है या जहां आप रहे  
हैं। चलो, इस जगह की एक तस्वीर बनाएं!



जब आप अपनी सुरक्षित-खुशनुमा जगह के बारे में सोचते हैं, तो कैसा महसूस होता है? चलो, आपकी भावनाओं की एक तस्वीर बनाएं!

यह सारी भावनाएं आपके शरीर के किस भाग में हैं? आपके दिल में? आपके पेट में? आपके पैरों में? आपके अंदर यह भावनाएं कहां मौजूद हैं?



**अब, चलो अपने मदद बॉक्स के अंदर  
अपने खुशहाल-शांत-सुरक्षित जगह की  
तस्वीर डाल दें!**

आइए आपके दिल को लुभाने वाले गाने का पता लगाते हैं। आप इस गाने को अपने दिल से गा सकते हैं, जब तक कि आपके दिल के गीत की आवाज़ उसके दिल तक न पहुंच जाए, जिसे आप याद करते हैं और आप जिसके करीब रहना चाहते हैं। अब आइए, हम आपके, आपके दिल के करीबी गीत और उन लोगों की तस्वीर बनाते हैं जिन्हें आप याद करते हैं।

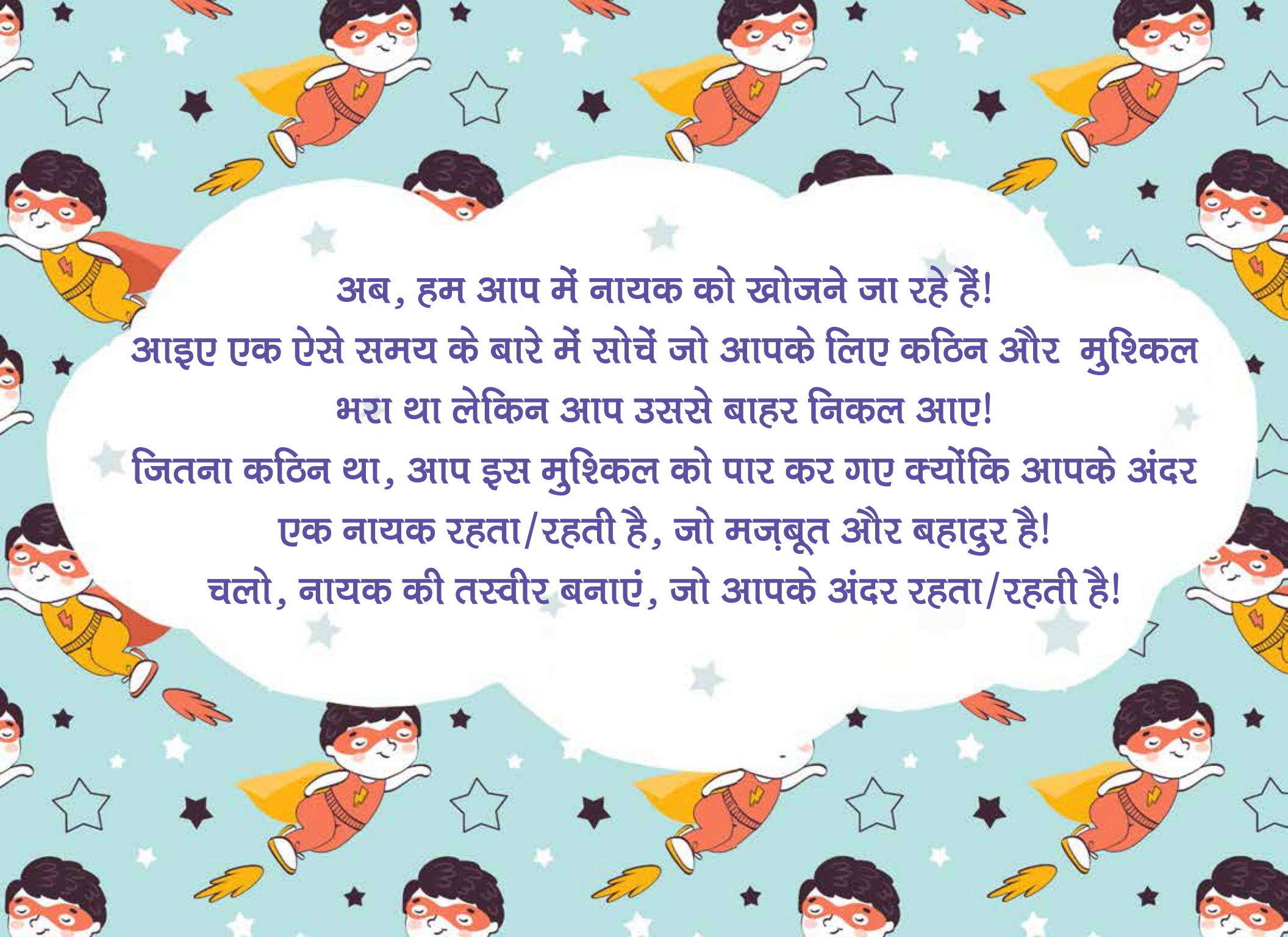
आप कैसा महसूस करते हैं, जब आप अपने दिल के गीत के बारे में सोचते हैं कि एक बार यह गीत आपके प्रियजनों के दिल तक पहुंच जाए? चलो अपनी भावनाओं की एक तस्वीर बनाएं!

यह सारी भावनाएं आपके शरीर के किस भाग में हैं? आपके दिल में? आपके पेट में? आपके पैरों में? आपके अंदर यह भावनाएं कहां मौजूद हैं?



अब, चलो आपके मदद  
बॉक्स के अंदर आपके  
दिल के गीत को डाल दें!



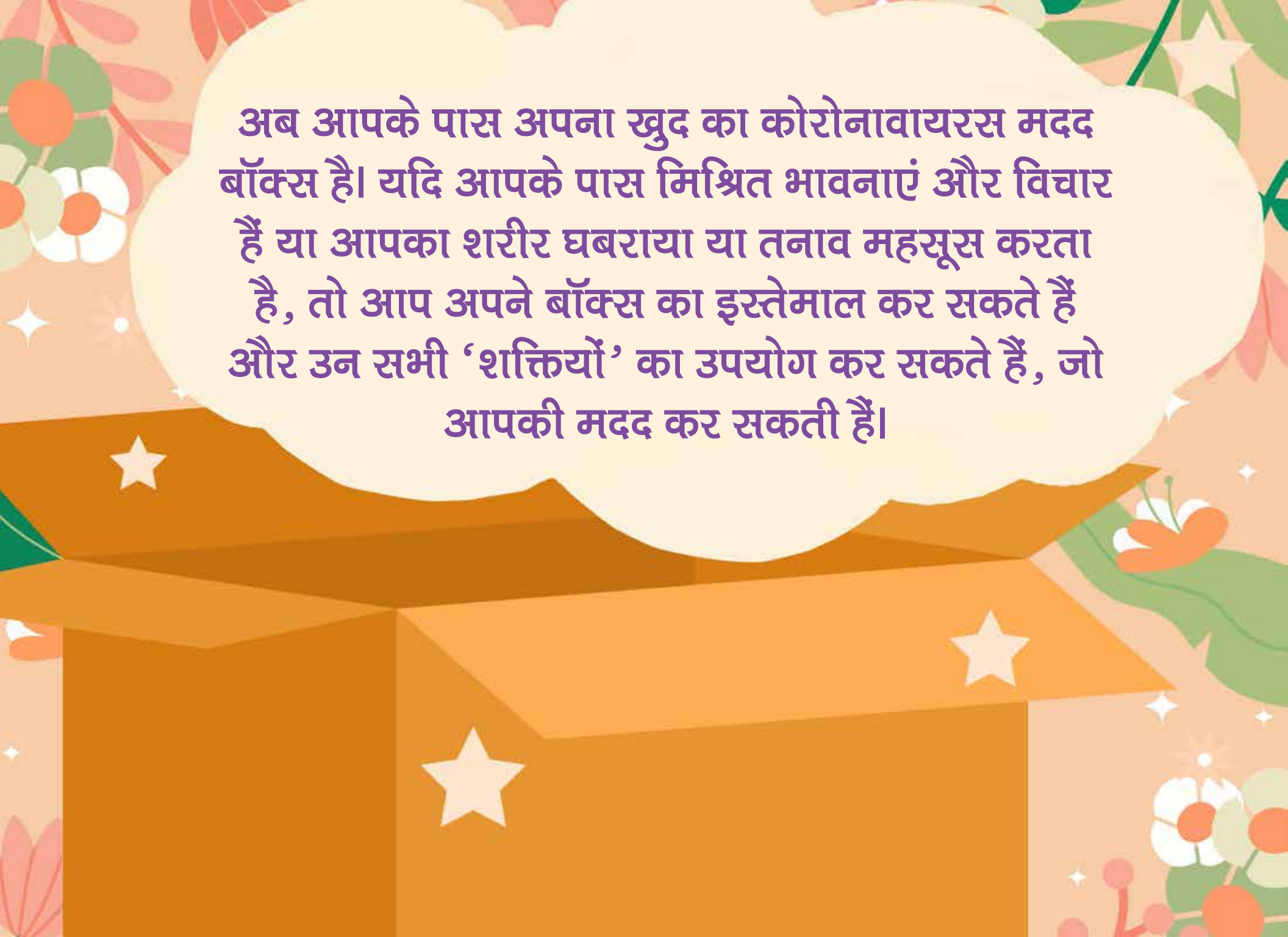


अब, हम आप में नायक को खोजने जा रहे हैं!  
आइए एक ऐसे समय के बारे में सोचें जो आपके लिए कठिन और मुश्किल  
भरा था लेकिन आप उससे बाहर निकल आए!  
जितना कठिन था, आप इस मुश्किल को पार कर गए क्योंकि आपके अंदर  
एक नायक रहता/रहती है, जो मजबूत और बहादुर है!  
चलो, नायक की तस्वीर बनाएं, जो आपके अंदर रहता/रहती है!

खुद में नायक की तस्वीर को देखते हुए आपको कैसा महसूस होता है?

यह सारी भावनाएं आपके शरीर के किस भाग में हैं?  
अब, चलो आपके मदद बॉक्स के अंदर अपने भीतर के नायक की तस्वीर को डाल दें!

जब आप कठिन घड़ी से गुजर रहे हैं, तो याद रखें, आपके अंदर एक नायक है!



अब आपके पास अपना खुद का कोरोनावायरस मदद बॉक्स है। यदि आपके पास मिश्रित भावनाएं और विचार हैं या आपका शरीर घबराया या तनाव महसूस करता है, तो आप अपने बॉक्स का इस्तेमाल कर सकते हैं और उन सभी 'शक्तियों' का उपयोग कर सकते हैं, जो आपकी मदद कर सकती हैं।

हमें याद रखना चाहिए  
कि जब हमारे पास मिश्रित भावनाएं,  
विचार और शरीर की संवेदनाएं  
होती हैं, तो ऐसी चीजें हैं, जिनका  
इस्तेमाल हम खुद की मदद  
करने के लिए कर सकते हैं।  
यह ना भूलें कि हमारे अंदर और  
बाहर शक्ति है, जिसका इस्तेमाल  
हम खुद की मदद करने के लिए कर  
सकते हैं!!





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



**AGATE INSTITUTE**  
Ana Gómez Attachment Trauma Education

[www.AnaGomez.org](http://www.AnaGomez.org)  
[www.AgateInstitute.org](http://www.AgateInstitute.org)  
[info@anagomez.org](mailto:info@anagomez.org)

अनुवाद और अनुकूलन यूनिसेफ और न्यू कॉन्सेप्ट सेंटर फॉर डेवलपमेंट कम्युनिकेशन (NCCDC) के सहयोग से किया गया है। अनुवाद के दौरान मूल विषय-वस्तु में कोई बदलाव नहीं किया गया है।

अधिक जानकारी के लिए कृपया संपर्क करें:  
सी4डी स्पेशलिस्ट/चाइल्ड प्रोटेक्शन स्पेशलिस्ट  
संयुक्त राष्ट्र बाल कोष  
यूनिसेफ हाउस, 73 लोदी एस्टेट, नई दिल्ली  
दूरभाष: 91 11 2469 0401  
वेब साइट: [www.unicef.in](http://www.unicef.in)