



लुईस फिप्स सेनेट और उनके बेटे आर्चर  
चित्र का श्रेय: मेगी सीबाल्ड

**“आप सबसे अच्छी तरह से जानते हैं कि आपको क्या चाहिए। जाइए, इसे पा लीजिए।”**

लुईस फिप्स सेनेट के बेटे आर्चर के 2015 के तैराकी दुर्घटना में रीढ़ की हड्डी में चोट लगने के बहुत पहले उन्होंने सफल कैरियर और व्यवसाय का निर्माण किया, जिससे लोगों को संघर्षों में सौहार्दपूर्ण सहायता मिली। अब, बाल्टीमोर मीडिएशन की प्रधानाचार्या की अपनी भूमिका के साथ-साथ, उन्होंने अपने बेटे और अन्य लोगों को उनकी जरूरतों की पक्षधरता के उद्देश्य से आवाज़ उठाने वालों को ढूंढने में उनकी मदद करने के लिए अपने कौशलों और अनुभव को ढाल लिया है।

अपने बेटे की देखभाल करने वाले लोगों और इकाइयों के साथ सहकार्य करने के लिए कठिन परिश्रम करने वाली सेन्फ़्ट कहती हैं, “मुझे लगता है कि मैं जो सबसे महत्वपूर्ण सलाह दे सकती हूँ वह यह है कि कभी-भी यह उम्मीद या विश्वास मत खोइए कि क्या-क्या किया जा सकता है। छोटे-छोटे कदमों से भी फ़र्क पड़ता है और एक अल्पकालिक और दीर्घकालिक दृष्टिकोण बनाए रखना सबसे अच्छा है। हमेशा याद रखिए कि आप महत्वपूर्ण हैं, एक संपूर्ण मनुष्य हैं, और मूल्यवान हैं। दूसरों से आपकी सहायता करने को कहिए।”

सेन्फ़्ट सुझाती हैं कि समय निकालकर “अपने संपूर्ण स्व का चित्र बनाया जाए” जिसमें आपकी अनूठी रुचियाँ और प्रतिभाएँ शामिल हों और वे लोग शामिल हों जो आपकी सहायता कर सकते हैं। उन्हें आपको एक व्यक्ति के रूप में जानने दीजिए। यदि किसी बातचीत में गर्मागर्मी हो जाए, तो सेन्फ़्ट का सुझाव है कि सबसे पहले ध्यान से यह सुनिए कि दूसरे क्या कह रहे हैं। इसके बाद, दूसरा व्यक्ति जिस भाषा का उपयोग कर रहा है उस पर सोच-विचार करके परिस्थिति को स्पष्ट कीजिए, और उसके बाद ही खुले छोर वाले प्रश्न पूछिए। यह तरीका काम करता है!

*“मुझे सच में लगता है कि यदि आप खुद को समझें और दूसरों द्वारा आप पर थोपे गए कायदों और सीमाओं के बिना अपने लक्ष्य तय करें, तो कुछ भी असंभव नहीं है।”*  
— क्रिस्टोफर रीव

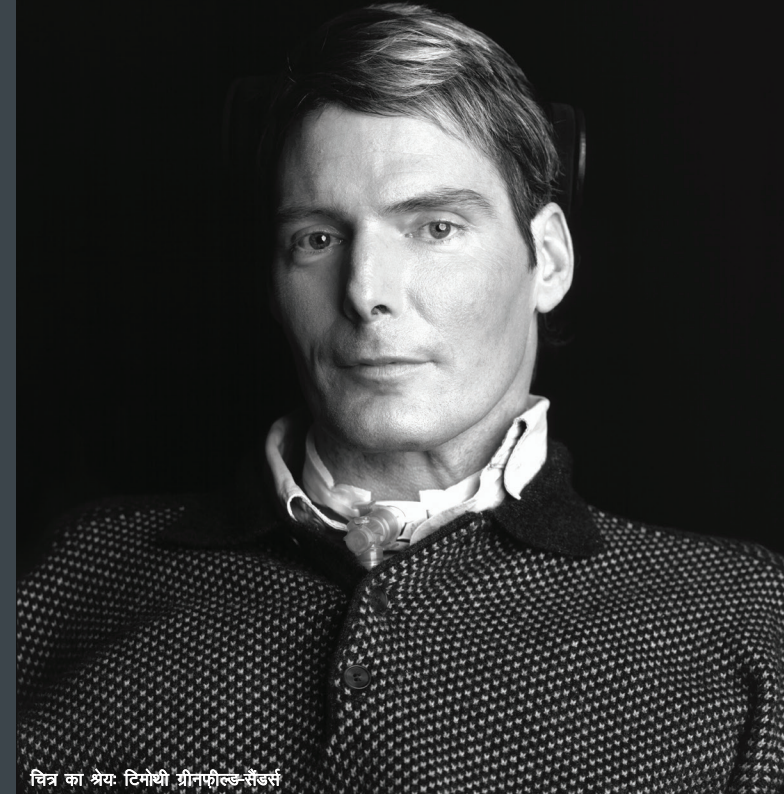
**हम मदद के लिए हमेशा मौजूद हैं  
आज ही और जानिए!**

क्रिस्टोफर एवं डाना रीव फ़ाउंडेशन  
पक्षाघात संसाधन केंद्र

636 Morris Turnpike, Suite 3A  
Short Hills, NJ 07078  
(800) 539-7309 Vksy Yh  
(973) 379-2690 Qksu

[ChristopherReeve.org](http://ChristopherReeve.org)  
[InfoSpecialist@ChristopherReeve.org](mailto:InfoSpecialist@ChristopherReeve.org)

यह परियोजना आंशिक रूप से संयुक्त राज्य अमेरिका सामुदायिक जीवन-यापन प्रशासन, स्वास्थ्य एवं मानव सेवाएँ विभाग, वॉशिंगटन डी.सी. 20201 की ओर से अनुदान संख्या 9OPRR0002 द्वारा समर्थित थी। सरकारी प्रायोजन के अंतर्गत परियोजनाएँ आरंभ करने वाले अनुदानग्राहियों को प्रोत्साहित किया जाता है कि वे अपने जाँच-परिणाम एवं निष्कर्ष खुलकर व्यक्त करें। अतः आवश्यक नहीं कि दृष्टिकोण या मत, आधिकारिक सामुदायिक जीवन-यापन प्रशासन नीति का प्रतिनिधित्व करते ही हों।



चित्र का श्रेय: टिमोथी ग्रीनफील्ड-सेंडर्स

**“आपको कदम उठाना होगा और खुद के लिए खड़ा होना होगा – भले ही आप व्हीलचेयर में क्यों न बैठे हों।”**  
— क्रिस्टोफर रीव

 CHRISTOPHER & DANA REEVE FOUNDATION  
**PARALYSIS RESOURCE CENTER®**

 **Hollister.**

 CHRISTOPHER & DANA REEVE FOUNDATION  
**PARALYSIS RESOURCE CENTER®**

### सुझाव:

खुद को अलग-थलग करने या अंतर्मुखी बनने की प्रवृत्ति से बचिए। आपकी मदद कर सकने वाले लोगों और संगठनों को ढूँढने के लिए बाहर निकलिए, अपनी पहुँच बढ़ाइए।



### संबंधपरक स्व-पक्षधरता क्या है?

आप जो सबसे महत्वपूर्ण कौशल सीख सकते हैं उनमें से एक यह है कि खुद के लिए कैसे आवाज़ उठाएँ और अपनी ज़रूरतें किस प्रकार जाहिर करें, वहीं आपके आस-पास दूसरों की क्या ज़रूरतें हैं इसे भी ध्यान में रखें। संबंधपरक स्व-पक्षधरता के जरिए आप अपनी जिंदगी की लगाम अपने हाथों में ले सकते हैं, अपनी समस्याओं के हल ढूँढ सकते हैं, अपने अधिकारों के लिए खड़े हो सकते हैं, और यह सुनिश्चित कर सकते हैं कि आपको अपनी ज़रूरत की चीजें मिलें क्योंकि आप दूसरों के लिए भी प्रतिक्रियाशील बने रहते हैं, और साथ ही, यह भी सुनिश्चित कर सकते हैं कि आप बहुत अधिक आत्म-केंद्रित या अंतर्मुखी न बन जाएँ।

आपको चाहे किसी चिकित्सा पेशेवर के साथ स्व-पक्षधरता करनी हो या किसी बीमा कंपनी, नियोक्ता या किसी परिजन के साथ, यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि आपके मत और आपकी इच्छाएँ मायने रखती हैं और उनके मतों व इच्छाओं को समझना ही वह कुंजी है जिससे आप समस्याएँ हल कर सकते हैं। हर किसी को यह बताने का अधिकार है कि उसे कैसा महसूस होता है। एकाग्रता और अभ्यास के साथ, आपको दूसरों को सुनने और फिर खुद अपने लिए आवाज़ उठाने के थोड़े ही समय, प्रयास और साहस से आपको जो परिणाम मिलेंगे उनसे आप अचंभित हो जाएंगे।

## स्व-पक्षधरता के चार कदम

खुद के लिए पक्षधरता करना सीखने के महत्वपूर्ण कौशलों की इस सूची का पालन करें।

- 1. उस मुद्दे/समस्या की पहचान करें जो आपको हल करना/नी है।**
  - खुद को और अपनी अशक्तता को जानें: आपकी शक्तियाँ और प्राथमिकताएँ क्या हैं?
  - अपने वांछित हल के लिए एक लक्ष्य तय करें: आपकी ज़रूरतें और इच्छाएँ क्या हैं?
  - सभी संभव हलों को समझें: आपको जो परिणाम चाहिए वे आपको किन चीजों से मिलेंगे?
- 2. मुद्दे/समस्या की विस्तार से पड़ताल करें**
  - अपने अधिकार और उत्तरदायित्व जानें: कौन-कौनसी कानूनी और चिकित्सीय सेवाएँ उपलब्ध हैं?
  - खुद को व्यवस्थित रखें: आपके केस को किन-किन कागज़ातों से सहायता मिलेगी/समर्थन मिलेगा?
  - अपना वांछित परिणाम स्पष्ट करें: आपके लिए सबसे महत्वपूर्ण क्या है और मदद के लिए कौन सबसे अच्छा है?
- 3. एक योजना बनाएँ**
  - समस्या पर ध्यान केंद्रित करें और संभावित बाधाओं का अनुमान लगाएँ: आपके लिए क्या होना चाहिए? और आगे के कदम क्या हैं?
  - कार्य बिंदुओं की एक सूची तैयार करें: आपको किनसे संचार करना होगा और समस्या को और बदतर बनने से रोकने के लिए कब आपको उससे आगे रहना होगा?
  - अपनी सूची पूरी करने की एक समय-रेखा तैयार करें: प्रत्येक कार्य को पूरा करने का उचित शेड्यूल क्या है?
- 4. कदम उठाएँ**
  - मन में अपने लक्ष्य के साथ तैयार रहें: प्रत्येक कार्य के लिए आपको क्या चाहिए और आगे के कदम क्या हैं?
  - अपने समय का उपयोग समझदारी से करें: पट्टरी पर बने रहने के लिए आप किस प्रकार पहले से योजना बना सकते हैं?
  - सहायता मांगते समय आत्मविश्वास के साथ संलग्न हों: आपके प्रश्न और आपकी चिंताएँ क्या हैं?
  - अच्छे नोट्स बनाकर रखें और आधार मजबूत रखें और शांत व खुले रहें ताकि आप जो भी कुछ हो उस पर प्रतिक्रिया दे सकें: आप नई जानकारी पर प्रतिक्रिया कैसे देंगे?
  - अपनी समस्या हल करने पर एकाग्रचित्त और स्पष्ट रहें: दूसरों से आपके साथ समस्या हल करने को कहें, और बारंबार कहते रहें।



### सुझाव:

खुद में विश्वास रखें। आप इसके योग्य हैं। आप यह कर सकते हैं!

### हम मदद के लिए हमेशा मौजूद हैं

जब आप स्व-पक्षधारी बनते हैं, तो आप यह सीख सकते हैं कि खुद के लिए आवाज़ कैसे उठाई जाए और सुविज्ञ निर्णय लेने के लिए आपको जो जानकारी चाहिए वह कैसे पाई जाए। भाग्य से, आप इस यात्रा में अकेले नहीं हैं। एक संपूर्ण और प्रसन्न जीवन जीने के लिए आपको जो जानकारी और संसाधन चाहिए उनसे जोड़ने के उद्देश्य से हम मदद के लिए हमेशा मौजूद हैं। कृपया हमसे आज ही संपर्क करें!

### सहायक संसाधन

एडीए राष्ट्रीय नेटवर्क:

[ADATA.org](http://ADATA.org)

मेडिकेयर पक्षधरता केंद्र:

[medicareadvocacy.org](http://medicareadvocacy.org)

राष्ट्रीय अशक्तता अधिकार नेटवर्क (एनडीआरएन):

[NDRN.org](http://NDRN.org)

संयुक्त राज्य अमेरिका आवास एवं नगर विकास

विभाग (एचयूडी): अशक्तता

[hud.gov/program\\_offices/fair\\_housing\\_equal\\_opp/disability\\_main](http://hud.gov/program_offices/fair_housing_equal_opp/disability_main)

संयुक्त राज्य अमेरिका न्याय विभाग – अशक्त

अमरीकी अधिनियम पर जानकारी एवं तकनीकी

सहायता

[ADA.gov](http://ADA.gov)