

क्या हम सुनेंगे?

मैं सुन रहा हू मेरी बात सुनो



सुनने के कौशल की युक्तियाँ

(Hindi version)

陪 SHALL
我 WE
講 TALK



भावनात्मक संकट वाले लोगों को अपने मन को शांत करने में मदद करने के लिए, आप उनके साथ समय बिता सकते हैं और उन्हें सुन सकते हैं। यदि आप वास्तव में यह समझना चाहते हैं कि दूसरे क्या महसूस करते हैं और बिना सुने सुनने से बचते हैं, तो आप सुनने के कौशल में सुधार के लिए निम्नलिखित युक्तियों का उल्लेख कर सकते हैं।

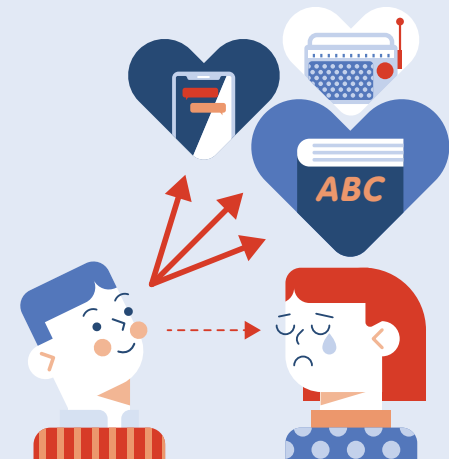


❌ न करने की कोशिश करे ❌
कोई क्या कहने वाला है इसका अनुमान या मान लें।

उदाहरण:
❌ "कहें, और नहीं। मैं यह पहले से ही जानता था।"
❌ "दोबारा? आपने पिछली बार उस बारे में बात की थी।"



❌ न करने की कोशिश करे ❌
किसी की बात सुनते समय मल्टीटास्क या अन्य चीजें करना।



✅ करने की कोशिश करे ✅
एक खुला दिमाग रखें और दूसरों को खुद को व्यक्त करने के लिए प्रोत्साहित करें।

उदाहरण:
✅ "आप हाल ही में कैसा महसूस कर रहे हैं?"
✅ "कुछ आपको परेशान कर रहा है? क्या आप इसके बारे में बात करना चाहेंगे?"
✅ "आप थोड़े परेशान दिखते हैं। क्या गलत है?"



✅ करने की कोशिश करे ✅
ध्यान दें और दूसरों को दिखाने के लिए उन सभी कार्यों को अलग रखें जिन्हें आप उन्हें सुनने के बारे में परवाह करते हैं।

शांत रहें और आंखों के संपर्क को उचित बनाएं।
दूसरों की टोन, चेहरे की अभिव्यक्ति और शरीर की भाषा पर ध्यान दें।



❌ न करने की कोशिश करे ❌
टिप्पणी, सुझाव या आलोचना करें या किसी को भी जल्द ही बाधित करें।

उदाहरण:
❌ "यह इतनी बड़ी बात नहीं है!"
❌ "कितना मूर्ख!"
❌ "अब और नहीं। यहाँ आपको क्या करना चाहिए..."
❌ "मैंने कहा था ना। आपने अभी नहीं सुनी।"
❌ "पिछले हफ्ते मैं गया था..."

❌ न करने की कोशिश करे ❌
दूसरों की भावनाओं की अवहेलना करें।

उदाहरण:
❌ "बहुत दुखी होने की ज़रूरत नहीं है।"
❌ "आपको गुस्सा नहीं करना चाहिए।"
❌ "आप चिंतित हो जाते हैं क्योंकि आप बहुत अधिक सोचते हैं।"



✅ करने की कोशिश करे ✅
धैर्य रखें और दूसरों को स्वतंत्र रूप से खुद को व्यक्त करने दें।

इंगित करने के लिए एक प्रतिक्रिया के रूप में संक्षिप्त वाक्यांशों, विशेषणों या बॉडी लैंग्वेज (उदा। हिला) का उपयोग करें जो आप सुन रहे हैं।



✅ करने की कोशिश करे ✅
दूसरों की भावनाओं को समझें, स्वीकार करें और स्वीकार करें।

उदाहरण:
✅ "आप चिंतित हैं...क्योंकि..."
✅ "आपने मुझे अपने दुखी अनुभव के साथ साझा किया। मुझ पर भरोसा करने के लिए धन्यवाद।"

अपने आप को दूसरों के जूते में रखो।

उदाहरण:
✅ "अगर मैं तुम होते, तो मैं भी दुखी महसूस करता।"
✅ "ऐसा होने के बाद आपके लिए चिंतित होना सामान्य है।"

❌ न करने की कोशिश करे ❌
अपने संदेह को गुनगुनाएं। जो आपको समझ में आता है, उसे आगे बढ़ाएं।



✅ करने की कोशिश करे ✅
उन हिस्सों के बारे में स्पष्टीकरण के लिए पूछें जिन्हें आप दूसरे व्यक्ति द्वारा बात खत्म करने के बाद नहीं समझते हैं।

उदाहरण:
✅ "मुझे खेद है, लेकिन मैं थोड़ा उलझन में हूँ...क्या आप मुझे इसके बारे में अधिक बताएंगे?"

सुनने के तरीके और तकनीक कई रूपों में आते हैं और यह परिस्थिति और व्यक्ति की ज़रूरतों के आधार पर भिन्न हो सकते हैं।
उपरोक्त युक्तियों का उपयोग लचीले तरीके से करना आवश्यक है।
ऐसा करने में, हम मदद की ज़रूरत वाले लोगों को एक जोरदार कान उधार देने में सक्षम होंगे, और उन्हें समय पर देखभाल और सहायता प्रदान करेंगे।

ऐसे संकट की स्थिति में जो तत्काल कार्रवाई के लिए कहता है, कृपया आपातकालीन सेवाओं के लिए 999 पर कॉल करें।

陪 SHALL
我 WE
講 TALK

shallwetalk.hk



क्या हम सुनेंगे?

精神健康諮詢委員會
Advisory Committee on Mental Health



2020 में निर्मित