

के हामी सुन्नेछौं?

मैले सुनिरहेको छु मेरो कुरा सुन्नुहोस्



श्रवण कलाहरुको सुझावहरु

(Nepali version)

陪 SHALL
我 WE
講 TALK



भावनात्मक संकट भएका मानिसहरूलाई उनीहरुको दिमाग सजिलो पार्नको लागि मद्दत गर्न, तपाईं उनीहरूसँग समय बिताउन र सुन्न सक्नुहुन्छ। यदि तपाईं अरूले के महसुस गर्दछन् भनेर वास्तवमै बुझ्न चाहनुहुन्छ र सुनाई बिना सुनुवाईबाट जोगिन चाहनुहुन्छ भने, तपाईं श्रवण कलाहरुको सुधारमा लागी निम्नलिखित सुझावहरुलाई सन्दर्भ गर्न सक्नुहुन्छ।



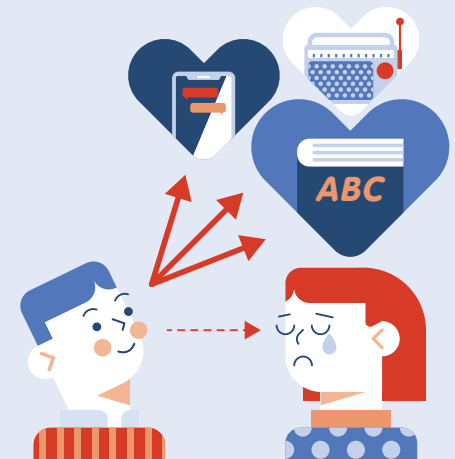
✗ गर्ने कोशिस नगर्नुहोस् ✗
कोहि के भन्नेवाला छ, यसलाई अनुमान वा मान्नुहोस्।

उदाहरणहरु:

- ✗ "अझ धेरै नभन। मलाई यो पहिले नै थाहा थियो!"
- ✗ "फेरि? तपाईंले अन्तिम चोटि कुरा गरिसक्नु भएको छ।"



✗ गर्ने कोशिस नगर्नुहोस् ✗
बहुकार्य वा अरूलाई सुनीरहेको बेला अर्को कुराहरु गर्नुहोस्।



✓ गर्ने कोशिस गर्नुहोस् ✓
एक खुला दिमाग राख्नुहोस् र अरूलाई आफैले व्यक्त गर्नको लागि प्रोत्साहित गर्नुहोस्।

उदाहरणहरु:

- ✓ "तपाईंलाई हाल कस्तो लाग्यो?"
- ✓ "के तपाईंलाई केहिले पिराउँदै छ? के तपाईं यस बारे कुरा गर्न चाहनुहुन्छ?"
- ✓ "तपाईं अलिकति उदास देखिनुहुन्छ। के गल्ति छ?"



✓ गर्ने कोशिस गर्नुहोस् ✓
ध्यान दिनुहोस् र अरूलाई देखाउनको लागि सबै कार्यहरुलाई अलग राख्नुहोस् ताकि तपाईं उनीहरुलाई सुन्नुमा ध्यान दिनुहुन्छ।

चुप लाग्नुहोस् र उपयुक्त आँखाको सम्पर्क बनाउनुहोस्। अरूको आवाज, अनुहारको भाव र भावभंगिमालाई ध्यान दिनुहोस्।



✗ गर्ने कोशिस नगर्नुहोस् ✗
टिप्पणी, सुझाव वा आलोचना गर्नुहोस् वा कसैलाई चाँडै बाधा पुर्याउनुहोस्।

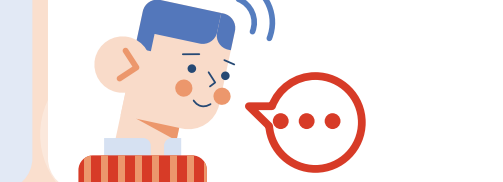
उदाहरणहरु:

- ✗ "यो कुनै ठूलो सम्झौता होईन!"; "कस्तो मूर्ख!"
- ✗ "अझ धेरै नभन। तपाईंले के गर्नु पर्छ यहाँ छ..."
- ✗ "मैले तपाईं भनेको थिए। तपाईंले भर्खरै सुन्नु भएन।"
- ✗ "गत हप्ता म गएँ..."



✓ गर्ने कोशिस गर्नुहोस् ✓
धैर्य गर्नुहोस् र अरूलाई स्वतन्त्रतापूर्वक अभिव्यक्त हुन दिनुहोस्।

प्रतिक्रियाको रूपमा तपाईंले सुन्नु हुनुहुन्छ भनेर संकेत गर्नको लागि छोटो वाक्यांशहरू, विस्मयादिबोधक वा भावभंगिमा प्रयोग गर्नुहोस् (उदाहरण टाउको हल्लाउनु)।



✓ गर्ने कोशिस गर्नुहोस् ✓
अरूको भावनाहरुलाई पुनः बयान, प्राप्ति स्वीकार तथा स्वीकार गर्नुहोस्।

उदाहरणहरु:

- ✓ "तपाईं चिन्तित हुनुहुन्छ...किनकि..."
- ✓ "तपाईंले मसँग आफ्नो दुःखी अनुभव साझा गर्नुभयो। मलाई विश्वास गर्नु भएकोमा धन्यवाद।"

आफैलाई अरूको जुत्तामा राख्नुहोस्।

उदाहरणहरु:

- ✓ "यदि म तपाईं भएको भए, मैले पनि दुःख महशुस गर्थे हुँला।"
- ✓ "यस्तो घटना भएपछि चिन्तित हुनु तपाईंको लागि सामान्य हो।"

✗ गर्ने कोशिस नगर्नुहोस् ✗
तपाईंका शंकाहरुलाई लामो हुन दिनुहोस्। तपाईंले बुझ्नुहुन्छ भनेर बहाना गर्नुहोस्।



सुन्ने दृष्टिकोणहरु र विधिहरु धेरै प्रकारका हुन्छन् र परिस्थिति र व्यक्तिको आवश्यकताहरुमा निर्भर भिन्न हुन सक्दछन्। माथीका सुझावहरुलाई एक लचिलो तरिकामा प्रयोग गर्न आवश्यक छ। गर्दा हामीले सहयोग चाहिएको व्यक्तिलाई एक समानुभूति श्रवण दिन सक्षम हुन्छौं र उनीहरुलाई समयसापेक्ष हेरचाह र सहयोग प्रदान गर्न सक्नेछौं।

एक संकटको मामलामा तत्काल कार्यको लागि बोलाइन्छ भने, कृपया आपतकालीन सेवाहरुको लागि 999 मा कल गर्नुहोस्।

陪 SHALL
我 WE
講 TALK

shallwetalk.hk



के हामी सुन्नेछौं?

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



2020 मा उत्पादित