

# ਕਿ ਅਸੀਂ ਸੁਣੀਏ?

ਮੈਂ ਸੁਣ ਰਿਹਾ ਹਾਂ।

ਮੈਨੂੰ ਸੁਣੋ।



ਸੁਣਨ ਦੇ ਹੁਨਰ ਲਈ ਸੁਝਾਵ

(Punjabi Version)



ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਜੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਇਹ ਸਮਝਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੁਣੇ ਬਿਨਾਂ ਸੁਣਨ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁਣਨ ਦੇ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦਾ ਸੰਦਰਭ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।



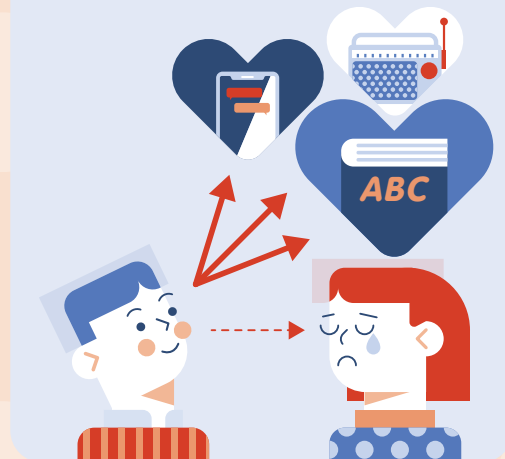
**✗ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ ✗**  
ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਉਣਾ ਜਾਂ ਮੰਨ ਲੈਣਾ ਕਿ ਕੋਈ ਕੀ ਕਹਿਣ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

**ਉਦਾਹਰਣ:**

- ✗ "ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪਤਾ ਸੀ।"
- ✗ "ਫੇਰ? ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੀ ਵਾਰ ਵੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਸੀ।"



**✗ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ ✗**  
ਕਿਸੇ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨ ਵੇਲੇ ਇੱਕ ਸਾਥ ਕਈ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੰਮ ਕਰਨਾ।



**✓ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ✓**  
ਖੁਲ੍ਹੇ ਦਿਮਾਗ ਨਾਲ ਸੋਚਣਾ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਕਹਿਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ।

**ਉਦਾਹਰਣ:**

- ✓ "ਤੁਸੀਂ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?"
- ✓ "ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਗੇ?"
- ✓ "ਤੁਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜੇਹਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਲੱਗ ਰਹੇ ਹੋ। ਕੀ ਹੋਇਆ?"



**✓ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ✓**  
ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਰੱਖ ਦੇਵੋ।

ਚੁੱਪ ਰਹੋ ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਅੱਖ ਮਿਲਾਓ। ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਲਹਿਜ਼ੇ, ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।



**✗ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ ✗**  
ਟਿੱਪਣੀ, ਮਸ਼ਵਰਾ ਜਾਂ ਆਲੋਚਨਾ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਵਿਚਕਾਰ ਰੋਕ ਦੇਣਾ।

**ਉਦਾਹਰਣ:**

- ✗ "ਇਹ ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।" "ਕਿੰਨੀ ਬੇਵਕੂਫੀ ਹੈ!"
- ✗ "ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਾ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ..."
- ✗ "ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਸੀ। ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਸੁਣੀ।"
- ✗ "ਪਿਛਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਮੈਂ ਗਿਆ ਸੀ..."

**✗ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ ✗**  
ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰ ਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨਾ।

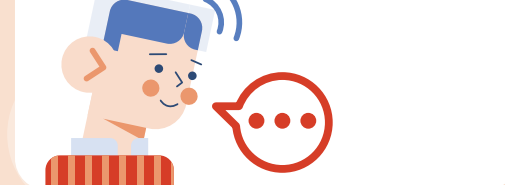
**ਉਦਾਹਰਣ:**

- ✗ "ਇੰਨੇ ਉਦਾਸ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।"
- ✗ "ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁੱਸਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।"
- ✗ "ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਚਦੇ ਹੋ।"



**✓ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ✓**  
ਧੀਰਜ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਕਹਿਣ ਦਿਓ।

ਇਹ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਣ ਰਹੇ ਹੋ, ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਵਜੋਂ ਛੋਟੇ ਵਾਕਾਂ, ਵਿਸਮਿਕ ਚਿੰਨ੍ਹ, ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਰ ਹਿਲਾਉਣਾ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



**✓ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ✓**  
ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣਾ, ਕਬੂਲਣਾ ਅਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ।

**ਉਦਾਹਰਣ:**

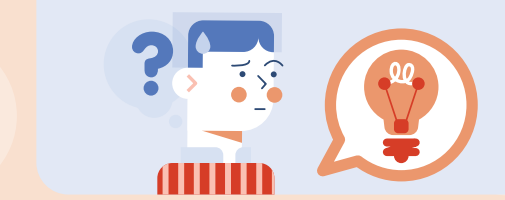
- ✓ "ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਿਤ ਹੋ...ਕਿਉਂਕਿ..."
- ✓ "ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਦੁਖਦ ਅਨੁਭਵ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ। ਮੇਰੇ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ।"

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਰੱਖ ਕੇ ਵੇਖੋ।

**ਉਦਾਹਰਣ:**

- ✓ "ਜੇ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਵੀ ਉਦਾਸ ਹੁੰਦਾ।"
- ✓ "ਅਜਿਹੀ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡਾ ਚਿੰਤਿਤ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ।"

**✗ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ ✗**  
ਆਪਣੇ ਸ਼ੰਕਿਆਂ ਨੂੰ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਦੇਣਾ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝ ਗਏ ਹੋ।



ਸੁਣਨ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕਾਂ ਕਈ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਪਰੋਕਤ ਸੁਝਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲਚਕਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਮਦਰਦੀ ਨਾਲ ਸੁਣ ਸਕਾਂਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਾਂਗੇ।

ਕਿਸੇ ਸੰਕਟ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਜੇ ਤੁਰੰਤ ਕਾਰਵਾਈ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ 999 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

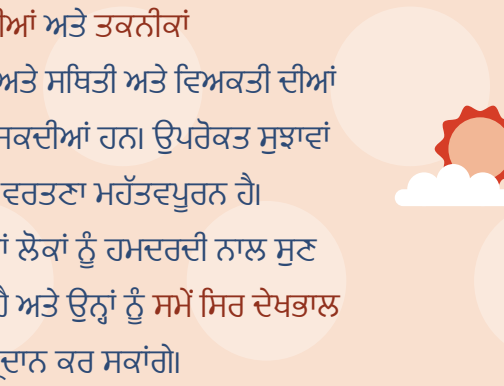


ਕਿ ਅਸੀਂ ਸੁਣੀਏ? ਮੈਂ ਸੁਣ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। • ਮੈਨੂੰ ਸੁਣੋ।

**✓ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ✓**  
ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਗੱਲ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਹਨਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਪਸ਼ਟੀਕਰਣ ਮੰਗੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਸਮਝੋ।

**ਉਦਾਹਰਣ:**

- ✓ "ਮੈਨੂੰ ਮਾਫ਼ ਕਰਨਾ, ਪਰ ਮੈਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਉਲਝਨ ਵਿੱਚ ਹਾਂ... ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੋਗੇ?"



ਕਿਸੇ ਸੰਕਟ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਜੇ ਤੁਰੰਤ ਕਾਰਵਾਈ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ 999 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।



ਕਿ ਅਸੀਂ ਸੁਣੀਏ? ਮੈਂ ਸੁਣ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। • ਮੈਨੂੰ ਸੁਣੋ।