

کیا ہم سنیں گے؟

مجھے سنئے

میں ہمہ تن گوش ہوں



سننے کی سلیقے کے لئے تجاویز

(Urdu version)

SHALL
我 WE
講 TALK



جذباتی پریشانی میں مبتلا لوگوں کے ذہن کو ہلکا کرنے میں مدد کرنے کے لئے، آپ ان لوگوں کے ساتھ اور انہیں سن کر اپنا وقت گزار سکتے ہیں۔

دوسرے کیا سوچتے ہیں اگر آپ سچ میں اسے سمجھنا چاہتے ہیں تو بغیر باتوں کو غور سے سنیں محض الفاظ کے سننے سے بچیں، سننے کی صلاحیتوں کو پروان چڑھانے کے لئے آپ درج ذیل نصیحتوں کی طرف رجوع کرسکتے ہیں۔



کوشش نہ کریں

اندازہ لگائیں یا فرض کر لیں کہ کوئی شخص کیا کہنے جا رہا ہے

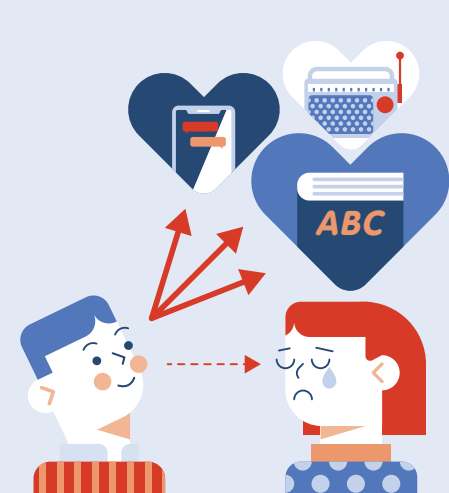
مثالیں:

✗ "اب مزید نہ بتائیں، مجھے پہلے ہی معلوم تھا!"
✗ "دوبارہ؟ پہلے ہی آپ نے گزشتہ بار اس کے بارے میں بات کی تھی۔"



کوشش نہ کریں

کسی کو سننے کے دوران متعدد کام یا دوسرے کام کرنا۔



کوشش کریں

کھلا ذہن رکھیں اور دوسروں کو اپنے اظہار خیال کے لئے حوصلہ افزائی کریں۔

مثالیں:

✓ "اس وقت آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں"
✓ "کیا آپ کو کچھ پریشانی ہے"
✓ "کیا آپ اس کے بارے میں بات کرنا پسند کریں گے؟"
✓ "آپ تھوڑا پریشان لگ رہے ہیں۔ کیا مسئلہ ہے؟"



کوشش کریں

لوگوں کو یہ ظاہر کرنے کے لئے کہ آپ ان کو سننے کے لئے متفکر ہیں ان پر توجہ دیں اور موجود تمام کام ایک طرف رکھ دیں۔

خاموش رہیں اور مناسب طریقے سے آئی کنٹیکٹ بنائیں۔ دوسروں کے لہجے، چہرے کے اظہار اور ہاڈی لنگویج پر توجہ دیں۔



کوشش نہ کریں

جلدی میں کسی پر تبصرہ، مشورہ دینا یا تنقید یا خلل اندازی کرنا۔

مثالیں:

✗ "یہ کوئی بڑی بات نہیں ہے!"
✗ "بہت ہی بیوقوفی ہے"
✗ "مزید اب مت کہیں۔ آپ کو یہ کرنا چاہئے..."
✗ "میں نے آپ سے یہی کہا۔ آپ نے تو سنا ہی نہیں۔"
✗ "پچھلے ہفتے میں گیا تھا..."

کوشش نہ کریں

دوسروں کے جذبات کی ناقدری کرنا

مثالیں:

✗ "اس طرح سے ناراض ہونے کی کوئی ضرورت نہیں ہے۔"
✗ "آپ کو ناراض نہیں ہونا چاہئے۔"
✗ "چوں کہ آپ بہت زیادہ سوچتے ہیں اس لئے پریشان ہوجاتے ہیں۔"

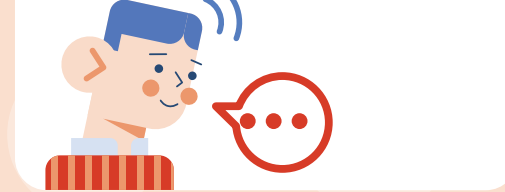


کوشش کریں

صبر کریں اور لوگوں کو آزادی سے اپنی بات کا اظہار کرنے دیں۔

مثالیں:

✓ مختصر فقرے، تاثر یا ہاڈی لینگویج (مثلاً سر ہلانے) کو جواب کے طور پر استعمال کریں تاکہ یہ ظاہر ہو سکے کہ آپ سن رہے ہیں۔



کوشش کریں

دوبارہ بیان کریں، دوسروں کے جذبات کا اعتراف کریں اور قبول کریں۔

مثالیں:

✓ "آپ پریشان ہیں ... کیوں..."
✓ "آپ نے اپنے ناخوشگور تجربات میرے ساتھ شیر کئے۔ مجھ پر بھروسہ رکھنے کے لئے شکریہ۔"

اپنے آپ کو دوسروں کی جگہ رکھ کر دیکھیں۔

مثالیں:

✓ "اگر میں آپ کی جگہ ہوتا، تو میں بھی اسی طرح ناخوش ہوتا۔"
✓ "اس طرح کا واقعہ ہونے کے بعد آپ کا پریشان ہونا عام بات ہے۔"

کوشش نہ کریں

اپنے شکوک و شبہات کو برقرار رہنے دیں۔ دکھاوا کریں گویا کہ آپ سمجھتے ہیں۔

مثالیں:



سننے کے انداز اور تکنیک کئی شکلوں میں ہوتی ہئے اور حالات اور افراد کی ضروریات کے اعتبار سے بدلتے رہتی ہئے۔
مذکورہ بالا نصیحتوں کو لچکدار انداز میں استعمال کرنا ضروری ہے۔

ایسا کرنے پر ہم ضرورت مند افراد کی طرف صحیح طریقے سے متوجہ ہوسکیں گے، اور وقت پر دیکھ بھال اور مدد فراہم کرسکیں گے۔

کسی ایسی پریشانی کی صورت میں جس میں فوری کارروائی کی مطالبہ ہو، براہ کرم ہنگامی خدمات کے نمبر 999 پر رابطہ کریں۔

SHALL
我 WE
講 TALK
shallwetalk.hk

精神健康諮詢委員會
Advisory Committee on Mental Health
衛生署
Department of Health



کیا ہم سنیں گے؟
精神健康諮詢委員會
Advisory Committee on Mental Health
衛生署
Department of Health