

हम बात कर सकते हैं?

मैं सुन रहा हूँ मेरी बात सुनो



टॉकिंग स्किल्स के टिप्स

(Hindi version)

陪 SHALL
我 WE
講 TALK



अच्छे संवादात्मक कौशल और सकारात्मक दृष्टिकोण के साथ, आप भावनात्मक संकट वाले लोगों को देखभाल और प्रोत्साहन प्रदान कर सकते हैं। बातचीत को मजबूर किए बिना दूसरों को प्रभावी ढंग से आराम करने के लिए, आप संवादी कौशल में सुधार के लिए निम्नलिखित युक्तियों का उल्लेख कर सकते हैं।



❌ ऐसा न करने की कोशिश करें ❌
एक आधिकारिक, कमांडिंग या बेलिटिंग तरीके या टोन में दूसरों को सलाह दें।

उदाहरण:
❌ "तुम्हें करना चाहिए..."
❌ "आपको..."
❌ "कोई बात नहीं, आप अभी भी ..."



❌ ऐसा न करने की कोशिश करें ❌
किसी समस्या के समाधान, तार्किक या एकमात्र तर्कसंगत दृष्टिकोण को तब अपनाएँ जब दूसरों के भावनात्मक दुःख की प्रतिक्रिया हो।

उदाहरण:
❌ "इतना निराश होना व्यर्थ है।"
"तो आप निराश और हतोत्साहित महसूस करते हैं।"
❌ "अगर आप दुखी महसूस करते हैं तो बस अपने मन को शांत करें।"
❌ "अगर वह / वह आपको परेशान करता है तो उसे अनदेखा करें।"
❌ "तनाव जीवन में अपरिहार्य है। कोई भी इससे दूर नहीं भाग सकता है।"

✅ करने की कोशिश करें ✅
एक सहकर्मी के रूप में सलाह दें।

उदाहरण:
✅ "मैं आपको यह कोशिश करने का सुझाव दूँगा..."
✅ "यदि आपको लगता है कि यह उचित है, तो क्यों नहीं..."
✅ "क्या आप जानना चाहेंगे कि मुझे क्या लगता है?"



✅ करने की कोशिश करें ✅
सहानुभूति दिखाएं और खुद को दूसरों के जूते में रखें। उनके शब्दों के पीछे की भावनाओं को जोड़ें।

उदाहरण:
✅ "तो आप निराश और हतोत्साहित महसूस करते हैं।"
✅ "आप दुखी हैं और मज़े के मूड में नहीं हैं।"
✅ "आप व्यथित हैं क्योंकि आपको लगता है कि वह आपको परेशान कर रहा है।"
✅ "भले ही आपको लगता है कि इसकी आदत हो गई है, फिर भी आप तनाव महसूस करते हैं।"

❌ ऐसा न करने की कोशिश करें ❌
मूड को हल्का करने के लिए विषय को अचानक समाप्त करें या बदलें, सिर्फ इसलिए कि आप बातचीत में मौन या विषय की संवेदनशीलता से तनावग्रस्त हैं।

उदाहरण:
❌ "जितना अधिक हम इसके बारे में बोलते हैं, आप उतने ही दुखी हो जाते हैं। बस इसे भूल जाओ।"
❌ "ऐसी अप्रिय बातों पर ध्यान न दें। चलिए इसके बारे में बात करते हैं..."



❌ ऐसा न करने की कोशिश करें ❌
जब वे अभी तक तैयार न हों, तो बात करने के लिए दूसरों को धक्का दें।

उदाहरण:
❌ "जल्दी करो, बस यह कहो और मुझे बताएं।"
❌ "ठोकर मत खाओ। बस यह कह दो!"
❌ "यदि आप इसके बारे में बात नहीं करते हैं, तो मैं आपकी मदद नहीं कर सकता।"



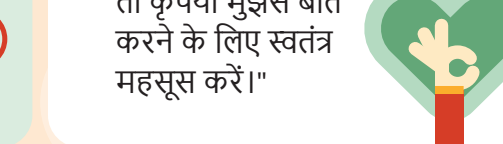
✅ करने की कोशिश करें ✅
धैर्य से प्रतीक्षा करें और चुप रहें। दूसरों को तब तक समय दें जब तक वे बात करने के लिए तैयार न हों।

कभी-कभी, मौन शब्दों से बेहतर होता है। आप बॉडी लैंग्वेज का उपयोग कर सकते हैं यदि अन्य इसे स्वीकार करने के लिए डीम करते हैं।
उदाहरण:
✅ यदि स्थिति उपयुक्त है, तो दूसरों की आंखों में देखें कि आप उनके लिए वहां हैं।
✅ अपना समर्थन दिखाने के लिए किसी को कंधे पर रखें।



✅ करने की कोशिश करें ✅
समझ और सम्मान दिखाएं यदि आप ध्यान दें कि दूसरी पार्टी फिलहाल बात करने को तैयार नहीं है। बाद में बातचीत के लिए दरवाजा खुला छोड़ दें।

उदाहरण:
✅ "ऐसा लगता है कि आप अभी उस बारे में बात नहीं करना चाहते हैं। मैं आपकी इच्छा का सम्मान करूँगा।"
✅ "अगर आपको समय उचित लगता है तो कृपया मुझसे बात करने के लिए स्वतंत्र महसूस करें।"



❌ ऐसा न करने की कोशिश करें ❌
संवेदनाहीन सांत्वना दें।

उदाहरण:
❌ "आराम करें। चीजें ठीक होंगी।"
❌ "आप निश्चित रूप से इसे बाहर काम कर सकते हैं। कोई चिंता नहीं।"



वार्तालाप एक सतत प्रक्रिया है जो हमें दूसरों के साथ बातचीत करने की अनुमति देती है।
आप उपरोक्त युक्तियों का उपयोग लचीले तरीके से संकट में पड़े लोगों को समय पर सहायता और आराम प्रदान करने के लिए कर सकते हैं।

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



हम बात कर सकते

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



衛生署
Department of Health

2020 में निर्मित