

के हामी कुरा गर्न सक्छौं?

मैले सुनिरहेको छु मेरो कुरा सुन्नुहोस्



वाक् कलाहरुको सुझावहरु

(Nepali version)

陪 SHALL
我 WE
講 TALK



राम्रो कुराकानी गर्ने कौशल र सकारात्मक मनोवृत्तिको साथ, तपाईं भावनात्मक संकटमा परेका मानिसहरूलाई हेरचाह र प्रोत्साहन प्रदान गर्न सक्नुहुन्छ। कुराकानी गर्न बाध्य नगरी अरूलाई प्रभावकारी रूपमा सहज गर्न, तपाईं संवादात्मक कौशलता सुधारमा निम्न सुझावहरूको सन्दर्भ गर्न सक्नुहुन्छ।



❌ गर्ने कोशिस नगर्नुहोस् ❌
एक आधिकारिक, आदेशात्मक वा कम महत्व दिने शैली वा आवाजमा अन्यलाई सल्लाह दिनुहोस्।

उदाहरणहरु:
❌ "तपाईंले गर्नु पर्छ ..."
❌ "तपाईंले पर्छ..."
❌ "केहि फरक पर्दैन, तपाईं अझै पनि..."



❌ गर्ने कोशिस नगर्नुहोस् ❌
अरूको भावनात्मक संकटमा प्रतिक्रिया दिँदा, एक समस्या समाधान गर्ने, तार्किक वा पूर्ण तर्कसंगत दृष्टिकोण अपनाउनुहोस्।

उदाहरणहरु:
❌ "यति निराश हुनु अर्थहिन छ।"
❌ "बस जानुहोस् र आफ्नो दिमागलाई सजिलो बनाउनुहोस् यदि तपाईं दुखी हुनुहुन्छ भने।"
❌ "उसलाई/उनको बेवास्ता गर्नुहोस् यदि उसले/उनले तपाईंलाई दुः ख दिने गर्छन्।"
❌ "जीवनमा तनाव अपरिहार्य हुन्छ। कोही पनि त्यसबाट भाग्न सक्दैनन्।"

✅ कोशिस गर्नुहोस् ✅
एक साथीको रूपमा सल्लाह दिनुहोस्।

उदाहरणहरु:
✅ "म तपाईंलाई कोशिस गर्न सुझाव दिन चाहन्छु..."
✅ "यदि तपाईंले यो उपयुक्त सोच्नुहुन्छ भने, किन होइन..."
✅ "के तपाईं मलाई थाहा भएको छ भनेर जान्न चाहनुहुन्छ?"



✅ कोशिस गर्नुहोस् ✅
समानुभूति देखाउनुहोस् र आफैलाई अरूको जुतामा राख्नुहोस्। तिनीहरूका शब्दहरूको पछाडि भावनाहरूको संक्षेप गर्नुहोस्।

उदाहरणहरु:
✅ "त्यसोभए तपाईं निराश र निरुत्साहित महसुस गर्नुहुन्छ।"
✅ "तपाईं दुखी हुनुहुन्छ र रमाइलोको मूडमा हुनुहुन्न।"
✅ "तपाईं दुः खी हुनुहुन्छ किनकि तपाईंलाई लाग्दछ कि ऊ/त्यसले तपाईंलाई चिन्तित गरिरहेछ।"
✅ "तपाईंले यसको बानी भएको जस्तो देखिए पनि तपाईं अझै तनावग्रस्त हुनुहुन्छ।"

❌ गर्ने कोशिस नगर्नुहोस् ❌
विषय अन्ततः अचानक अन्त्य गर्नुहोस् वा मनस्थिति हल्का गर्नको लागि परिवर्तन गर्नुहोस्, सामान्यतया किनकि तपाईं वार्तालापमा मौनता वा विषयको संवेदनशीलताले जोड दिनुहुन्छ।

उदाहरणहरु:
❌ "हामी यसको बारेमा जति धेरै बोल्छौं, तपाईं उति दुःखी हुनुहुन्छ। यो कुरा बिसिँदछ।"
❌ "यस्ता अप्रिय चीजहरूमा ध्यान नदिनुहोस्। यसको बारेमा कुरा गरौं..."



❌ गर्ने कोशिस नगर्नुहोस् ❌
जब तिनीहरू अझै तयार छैनन् भने, अरूलाई कुरा गर्न जोड गर्नुहोस्।

उदाहरणहरु:
❌ "छिटो गर्नुहोस्, मात्र यो भन्नुहोस् र मलाई थाहा दिनुहोस्।"
❌ "नलरबराउनुहोस्। केवल यसलाई भन्नुहोस्।"
❌ "यदि तपाईं यसको बारेमा कुरा गर्नुहुन्न भने, म तपाईंलाई मद्दत गर्न सकिदैन।"

✅ कोशिस गर्नुहोस् ✅
धैर्य गरेर कुनैहोस् र चुप लाग्नुहोस्। अरूलाई बोल्न तयार नभएसम्म समय दिनुहोस्।

कहिलेकाँही, मौनता शब्दभन्दा राम्रो हुन्छ। तपाईं शरीरको भाषाको उपयोग गर्न सक्नुहुनेछ यदि अरूलाई यसको स्वीकार्य छ भने।

उदाहरणहरु:
✅ यदि स्थिति उपयुक्त छ भने, अरूको आँखामा हेर्नुहोस् ताकि तपाईं उनीहरूको लागि त्यहाँ हुनुहुन्छ भनेर देखाउन सक्नुहोस्।
✅ आफ्नो समर्थन देखाउन कसैलाई काँधमा थपथपाउनुहोस्।



✅ कोशिस गर्नुहोस् ✅
समझदारी र आदर देखाउनुहोस् यदि तपाईंले याद गर्नुभयो कि अर्को पक्ष यस पलमा कुरा गर्न इच्छुक छैन। पछिको एक समयमा कुराकानीको लागि ढोका खुला छोड्नुहोस्।

उदाहरणहरु:
✅ "यस्तो देखिन्छ कि तपाईं अहिले त्यस बारे कुरा गर्न चाहनुहुन्न। म तपाईंको इच्छालाई सम्मान गर्छु।"
✅ "कृपया समय उपयुक्त लाग्छ भने मसँग कुरा गर्न नहिचकिचाउनुहोस्।"



❌ ऐसा न करने की कोशिश करे ❌
अर्थहिन सान्त्वना प्रस्ताव गर्नुहोस्।

उदाहरणहरु:
❌ "आराम गर्नुहोस्। सबै कुरा ठीकठाक हुनेछ।"
❌ "तपाईं पक्कै पनि यो काम गर्न सक्नुहुन्छ। चिन्ता नगर्नुहोस्।"



कुराकानी एक चलिरहने प्रक्रिया हो जसले हामीलाई अरूसँग अन्तर्क्रिया गर्न अनुमति दिन्छ। तपाईं माथिको सल्लाहहरू एक लचिलो तरीकामा समयसापेक्ष समर्थन प्रस्ताव गर्न र संकटमा परेका मानिसहरूलाई सहज बनाउनको लागि प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ।

तत्काल कार्यको लागि एक संकटको मामलामा बोलाएमा, आपतकालीन सेवाहरूको लागि 999 मा कल गर्नुहोस्।

陪 SHALL
我 WE
講 TALK

shallwetalk.hk



के हामी कुरा गर्न सक्छौं?

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



2020 मा उत्पादित