

# کیا ہم بات کریں گے؟

میں ہمہ تن گوش ہوں

مجھے سنیں



گفتگو کے سلیقے کے لئے مشورے

(Urdu version)

SHALL  
我 WE  
講 TALK



اچھی گفتگو کا سلیقہ اور مثبت رویے کے ساتھ، آپ جذباتی طور پر پریشان لوگوں کی دیکھ بھال اور حوصلہ افزائی کرسکتے ہیں۔ بات چیت پر مجبور کیے بغیر دوسروں کو موثر طریقے سے تسلی دینے کی غرض سے، آپ گفتگو کے سلیقے کو بہتر بنانے کے لئے درج ذیل تجاویز کی طرف رجوع کر سکتے ہیں۔



کوشش نہ کریں

مثالیں:  
✗ "تمہیں چاہئے کہ..."  
✗ "آپ کو ضرورت ہے کہ..."  
✗ "کوئی فرق نہیں پڑتا کہ، آپ اس وقت کیا ہیں..."

کوشش نہ کریں

مثالیں:  
✗ "مایوس ہونے کا کوئی مطلب ہی نہیں ہے۔"  
✗ "اگر ناراضگی کا احساس ہے تو بس جاو اور اپنا دماغ ہلکا کرو۔"  
✗ "اگر وہ مرد/عورت آپ کو پریشان کر رہی ہے تو اسے مرد/عورت کو بس نظر انداز کریں۔"  
✗ "زندگی میں تناؤ ناگزیر ہے۔ اس سے کوئی نہیں بھاگ سکتا۔"

کوشش کریں

مثالیں:  
✓ "میں آپ کو کوشش کرنے کا مشورہ دوں گا..."  
✓ "اگر آپ مناسب سمجھتے ہیں تو کیوں نہیں..."  
✓ "کیا آپ جاننا چاہیں گے کہ میں کیا سوچ رہا ہوں؟"

کوشش کریں

مثالیں:  
✓ "تو اس لئے مایوس اور حوصلہ شکن محسوس کر رہے ہیں۔"  
✓ "آپ ناراض ہیں اور بالکل بھی مذاق کے موڈ میں نہیں ہیں۔"  
✓ "آپ پریشان رہتے کہ کیوں کہ آپ کو لگتا ہے کہ وہ مرد/عورت آپ کو پریشان کرتا رہتا ہے۔"  
✓ "گرچہ لگتا ہے کہ آپ اس کے عادی ہو گئے ہیں پھر بھی آپ تناؤ محسوس کرتے ہیں۔"

کوشش نہ کریں

مثالیں:  
✗ "ہم جتنا زیادہ اس کے بارے میں بات کرتے ہیں، آپ اور بھی غمگین ہوجاتے ہیں۔ اسے بس بھول جائے۔"  
✗ "اس طرح کی ناخوشگوار باتوں پر غور نہ کریں۔ آئے اس موضوع... پر بات کریں۔"

کوشش نہ کریں

مثالیں:  
✗ "جلدی کریں، بس اسے بولیں اور مجھے بتائیں۔"  
✗ "رکّیے مت۔ بس کہ ڈالئے۔"  
✗ "اگر آپ بات نہیں کرتے ہیں، تو میں آپ کی مدد نہیں کرسکتا۔"

کوشش کریں

مثالیں:  
✓ "آرام سے رہیں۔ سب کچھ صحیح ہوجائے گا۔"  
✓ "آپ یقیناً اس پر کام کرسکتے ہیں۔ گھبرانے کی کوئی بات نہیں ہے۔"

کوشش کریں

مثالیں:  
✓ "لگتا ہے کہ آپ اس وقت بات نہیں کرنا چاہتے ہیں۔ میں آپ کی خواہش کا احترام کروں گا۔"  
✓ "اگر آپ کو لگتا ہے کہ یہ بات کرنے کا مناسب وقت ہے تو براہ کرم کھل کر بات کریں۔"

کوشش نہ کریں

مثالیں:  
✗ "بہت سی چیزیں اب بھی غیر یقینی ہیں۔ بہر حال بدترین صورت حال اب نہیں پیش آئے گی۔"  
✗ "مجھے بھی یہ مشکل لگتا ہے۔ مجھے سچ میں یہ امید ہے کہ آپ اسے مکمل کرسکتے ہیں۔"

کوشش نہ کریں

مثالیں:  
✓ "بہت سی چیزیں اب بھی غیر یقینی ہیں۔ بہر حال بدترین صورت حال اب نہیں پیش آئے گی۔"  
✓ "مجھے بھی یہ مشکل لگتا ہے۔ مجھے سچ میں یہ امید ہے کہ آپ اسے مکمل کرسکتے ہیں۔"

کوشش کریں

مثالیں:  
✓ "معاروضی انداز اختیار کریں اور پر امید رہیں۔ دوسروں کی امید بڑھائیں۔"

کوشش کریں

مثالیں:  
✓ "معاروضی انداز اختیار کریں اور پر امید رہیں۔ دوسروں کی امید بڑھائیں۔"

SHALL  
我 WE  
講 TALK

shallwetalk.hk



کیا ہم بات کریں گے؟

精神健康諮詢委員會

Advisory Committee on Mental Health



衛生署

Department of Health

2020 میں بنایا گیا