

ਕਿ ਅਸੀਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੀਏ?

ਮੈਂ ਸੁਣ ਰਿਹਾ ਹਾਂ।

ਮੈਨੂੰ ਸੁਣੋ।



ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਹੁਨਰ ਲਈ ਸੁਝਾਵ

(Punjabi Version)



ਚੰਗੀ ਗੱਲਬਾਤ ਦੇ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਵੱਈਏ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ **ਦੇਖਭਾਲ** ਅਤੇ **ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਨ** ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦਿਲਾਸਾ ਦੇਣ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਗੱਲਬਾਤ ਦੇ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦਾ ਸੰਦਰਭ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।



✗ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ ✗
ਦੂਜੀਆਂ ਨੂੰ ਅਧਿਕਾਰਤ, ਹੁਕਮ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਘਟੀਆ ਢੰਗ ਜਾਂ ਲਹਿਜ਼ੇ ਵਿੱਚ ਸਲਾਹ ਦੇਣਾ।

ਉਦਾਹਰਨ:

- ✗ "ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਨਾ ਚਾਹਿਦਾ ਹੈ..."
- ✗ "ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ..."
- ✗ "ਭਾਵੇਂ ਕੁਝ ਭੀ ਹੋਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਵੀ..."



✗ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ ✗
ਦੂਜੀਆਂ ਦੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ, ਤਰਕਪੂਰਨ ਜਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਪਹੁੰਚ ਅਪਣਾਉਣਾ।

ਉਦਾਹਰਨ:

- ✗ "ਇੰਨਾ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋਣ ਦੀ ਤੇ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।"
- ✗ "ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨਾਖੁਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਕਰੋ।"
- ✗ "ਜੇਕਰ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਰਹਿੰਦਾ/ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰੋ।"
- ✗ "ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਇਸ ਤੋਂ ਭੱਜ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ।"

✓ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ✓
ਇੱਕ ਸਾਥੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਲਾਹ ਦਿਓ।

ਉਦਾਹਰਨ:

- ✓ "ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਟੁਕੜੀ ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਝਾਵ ਦੇਵਾਂਗਾ..."
- ✓ "ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਉਚਿਤ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ..."
- ✓ "ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੋਗੇ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿ ਸੋਚਦਾ/ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ?"



✓ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ✓
ਹਮਦਰਦੀ ਦਿਖਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝੋ।

ਉਦਾਹਰਨ:

- ✓ "ਕਿ ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਅਤੇ ਮਾਯੂਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।"
- ✓ "ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਾਖੁਸ਼ ਹੋ ਅਤੇ ਮਜ਼ੇ ਕਰਨ ਦੇ ਮੁਢ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੋ।"
- ✓ "ਤੁਸੀਂ ਦੁਖੀ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਰਹਿੰਦਾ/ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।"
- ✓ "ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੀ ਆਦਤ ਪਾ ਲਈ ਹੋਵੇ, ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।"

✗ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ ✗
ਮੁਢ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਖਤਮ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਬਦਲਨਾ, ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਲਈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਖਾਮੋਸ਼ੀ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇ ਦੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਦੁਆਰਾ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਹੋ।

ਉਦਾਹਰਨ:

- ✗ "ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਰਹੋਗੇ, ਤੁਸੀਂ ਓਨੇ ਹੀ ਉਦਾਸ ਹੋਵੋ ਜਾਵੋਗੇ। ਬੱਸ ਭੁੱਲ ਜਾਓ ਇਸਨੂੰ।"
- ✗ "ਅਜਿਹੀਆਂ ਅਣਸੁਖਾਵੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦਵੋ। ਆਓ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਗੱਲ ਕਰੀਏ..."



✗ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ ✗
ਜੇਕਰ ਦੋਨੋਂ ਹਲੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੈਗੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰ ਦੇਣਾ।

ਉਦਾਹਰਨ:

- ✗ "ਜਲਦੀ ਕਰੋ, ਜੇ ਭੀ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੇਣਾ ਇਹ ਕੀ ਹੈ"
- ✗ "ਲਾਰੇ-ਲੱਪੇ ਨਾ ਲਾ, ਛੇਤੀ ਦੱਸ!"
- ✗ "ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਾਂਗਾ।"



✓ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ✓
ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਉਡੀਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਚੁੱਪ ਰਹੋ। ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਸਮਾਂ ਦਿਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਕਈ ਵਾਰ, ਖਾਮੋਸ਼ੀ ਬੋਲਣ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇਕਰ ਦੂਸਰੇ ਇਸਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਯੋਗ ਸਮਝਦੇ ਹਨ।

ਉਦਾਹਰਨ:

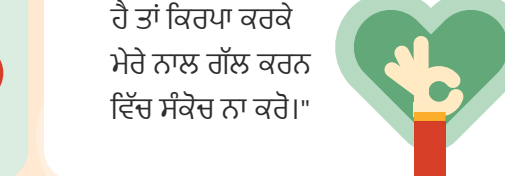
- ✓ ਜੇ ਸਥਿਤੀ ਉਚਿਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੋ।
- ✓ ਆਪਣਾ ਸਪੋਟਰ ਵਿਖਾਉਣ ਲਈ ਔਰਾਂ ਦੇ ਮੋਢੇ ਤੇ ਥਪਥਪਾਓ।



✓ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ✓
ਸਮਝਦਾਰੀ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਦਿਖਾਓ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨੋਟ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਦੂਜਾ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਸਮੇਂ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਗੱਲਬਾਤ ਲਈ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਛੱਡੋ।

ਉਦਾਹਰਨ:

- ✓ "ਅਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵੇਲੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਛਾ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।"
- ✓ "ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਮਾਂ ਉਚਿਤ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸੰਕੋਚ ਨਾ ਕਰੋ।"



✗ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ ✗
ਬੇਸਮਝ ਤਸੱਲੀ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼।

ਉਦਾਹਰਨ:

- ✗ "ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਓ, ਸਭ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਉਗਾ।"
- ✗ "ਤੁਸੀਂ ਬਸ ਇਸ ਤੇ ਲੱਗ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰੋ ਚਿੰਤਾ ਨੀ ਕਰਨੀ।"



ਗੱਲਬਾਤ ਇੱਕ ਨਿਰੰਤਰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦੁਖੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਦਿਲਾਸਾ ਦੇਣ ਲਈ ਲਚਕਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਉਪਰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

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



ਕਿ ਅਸੀਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੀਏ? ਮੈਂ ਸੁਣ ਰਿਹਾ ਹਾਂ • ਮੈਨੂੰ ਸੁਣੋ।

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



2024 ਵਿੱਚ ਇਸ਼ਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ