

अपने आपको व्यक्त करने का एक प्रभावी तरीका

यह सीखें कि आपकी बात कैसे सुनी जाए

भय, क्रोध या हताशा जैसी प्रबल भावनाओं का अनुभव करते समय, कभी-कभी यह महसूस हो सकता है कि दूसरे हमारी 'बात नहीं समझ' रहे हैं, जिसके कारण समस्या का समाधान किए बिना या हमारी ज़रूरतों को पूरा किए बिना हम चीखते-चिल्लाते हैं या स्थिति से दूर हट जाते हैं।

इस प्रकार **प्रतिक्रिया करने** से गलतफहमी पैदा हो सकती है, अपना बचाव करने की स्थिति उत्पन्न हो सकती है, तथा और भी अधिक अनावश्यक तनाव पैदा हो सकता है।

इसकी बजाए शांति से स्थिति पर **प्रतिक्रिया करने** से, जो आप महसूस कर रहे/रही हैं उसे व्यक्त करने से पहले अपनी भावनाओं को सहज करने के लिए गहरी सांस लेने से, दूसरों को यह सुनने में मदद मिल सकती है कि आप क्या कहना चाहते/चाहती हैं।

ओह, उन्होंने इसे किस कोने में रख दिया है

"मुझे माफ करें, अंडे कहाँ रखें हैं मुझे मिल ही नहीं रहे हैं, क्या आप मदद कर सकते/सकती हैं?"

इन 3 चरणों की कोशिश करें:

- 1 ध्यान दें कि आप कैसा महसूस करते/करती हैं और उसे लिखें, जैसे कि "मैं अभी हताश महसूस कर रहा/रही हूँ।"
- 2 प्रतिक्रिया करने से पहले अपने नाक से हल्की सांस अंदर लें और बाहर छोड़ें।
- 3 शांत और सम्मानजनक भाषा का प्रयोग करके समस्या, स्थिति के और इस बारे में बताएँ कि आप कैसा महसूस करते/करती हैं या आपको क्या ज़रूरत है।

अपने आपको व्यक्त करने का एक प्रभावी तरीका

आप कैसा महसूस कर रहे/रही हैं, उसका वर्णन करें

भले ही आप स्पष्ट रूप से परेशान हों, अन्य लोगों को हमेशा यह पता नहीं चलेगा कि आप कैसा महसूस कर रहे/रही हैं, बशर्ते कि आप उन्हें बताएँ। अपने आपको व्यक्त करने के कुछ तरीके अन्य तरीकों से अधिक सहायक होते हैं।

“आपसे मिलकर बहुत अच्छा लगा! आप कैसे हैं?”

“मैं काम को लेकर बहुत हताश और परेशान महसूस करता/करती हूँ, क्योंकि मुझे नहीं पता कि क्या वे हम सभी को नौकरी से निकाल देंगे और मुझे डर है कि क्या मैं दूसरी नौकरी ढूँढ पाऊँगा/पाऊँगी या नहीं।”



सहायक



- **ईमानदार रहना** – दूसरे व्यक्ति को यह बताना कि आप वास्तव में कैसा महसूस कर रहे/रही हैं।
- **विशिष्ट रहना** – सामान्य या अस्पष्ट शब्दों की बजाए जिन अलग-अलग भावनाओं का आप अनुभव कर रहे/रही हैं उन्हें नाम देना।
- **‘मैं’ से जुड़े बयानों का प्रयोग करना** – दूसरों के आचरण पर आरोप लगाने या आलोचन करने की बजाए यह वर्णन करना कि जिस स्थिति में आप हैं, उसका आप पर क्या प्रभाव पड़ रहा है।

असहायक



- **आक्रामक होना** – चीखना-चिल्लाना, अभद्र भाषा का प्रयोग करना, या निन्दा करना।
- **किसी से बात करना बंद करना** – किसी से दूर रहना या उनसे ‘रूखा व्यवहार’ करना।
- **अन्य व्यक्ति पर आरोप लगाना** – अपनी बजाए उनके बारे में बातचीत करना।



thiswayup.org.au



अपने आपको व्यक्त करने का एक प्रभावी तरीका

जिन चीज़ों की आपको ज़रूरत है उनकी मांग करना

अपनी भावनाओं को व्यक्त करने से अन्य लोगों को यह पता चलता है कि आपके साथ क्या चल रहा है ताकि वे बेहतर तरीके से यह समझ सकें कि आपकी सहायता कैसे करनी है।

परन्तु यदि आप चाहते/चाहती हैं कि कोई विशेष प्रतिक्रिया की जाए या वे कोई कदम उठाएँ, तो आपके लिए अपनी ज़रूरतों को स्पष्टता से व्यक्त करना आवश्यक है।

सुझाव: आपको जिसकी आवश्यकता है उसके बारे में अन्य लोगों को बताने से उन्हें कठिन समय में आपका समर्थन करने में विश्वस्त महसूस करने में मदद मिलती है!

“अपने मन से चिंता दूर करने के लिए मुझे कुछ समय चाहिए, इसलिए मैं टहलने जा रही हूँ। क्या आप बच्चों पर नज़र रख सकते हैं?”



thiswayup.org.au



अपने आपको व्यक्त करने का एक प्रभावी तरीका

“आमंत्रण के लिए धन्यवाद,
परन्तु मैं अगले शनिवार-रविवार
अपने माता-पिता के साथ समय
बिताने वाला/वाली हूँ।”

अपनी सीमाएँ जानें, फिर उनके बारे में बताएँ

जब आप बहुत से कार्यों के लिए हाँ कहते/कहती हैं, तो आप अपने और अधिक संसाधनों (ऊर्जा, समय, धन, ध्यान, धीरज, प्रेम) का प्रयोग करते/करती हैं जिनकी आप भरपाई नहीं कर सकते/सकती हैं।

अपनी सीमाएँ बताना अन्य लोगों को शांत, स्पष्ट, विनम्र परन्तु सुदृढ़ तरीके से यह जानकारी देना है कि आपकी स्थिति क्या है।

अपने आपको व्यक्त करने का एक प्रभावी तरीका

एक अच्छे श्रोता बनें

प्रभावी संचार केवल अपने आपको व्यक्त करने के बारे में नहीं है, परन्तु यह जानने के बारे में भी है कि अन्य लोगों की बात कैसे सुनें और उसपर प्रतिक्रिया कैसे करें।

अच्छे श्रोता बनने का अर्थ है दूसरे व्यक्ति को ऐसा महसूस कराना कि उसकी बात सुनी और समझी जा रही है।

आपको हमेशा समाधानों के बारे में सोचने या सलाह देने की ज़रूरत नहीं है, आप आश्वासन और प्रमाणीकरण की पेशकश करने का अभ्यास कर सकते/सकती हैं।

प्रमाणीकरण करना – उनकी मुश्किलें स्वीकार करें और उन्हें यह महसूस करने में सहायता दें कि उनकी बात समझी जा रही है।

आश्वासन देना – उन्हें उनकी क्षमताएँ याद रखने और बड़े लक्ष्य को देखने में सहायता दें।

“यह बहुत
हताशाजनक है!
मैंने इसकी तैयारी में
महीने लगाए हैं।”

“मुझे यह जानकर
खेद हुआ कि आपको
परियोजना रद्द करनी
पड़ी, मुझे पता है कि
आपने इसपर कितनी
मेहनत की है!”

