

# RUOK (क्या आप ठीक हैं)? संस्कृति को बढ़ावा देना



अरे खेल,  
**RUOK?**<sup>TM</sup>

आपके खेल समुदाय के लिए एक व्यवहारिक दिशा-निर्देशिका

[ruok.org.au/sport](http://ruok.org.au/sport)

अरे खेल,  
**RUOK?**<sup>TM</sup>



 **QBE**  
Foundation

**Hey Sport, RUOK (अरे खेल, क्या आप ठीक हैं)?**  
QBE फाउंडेशन द्वारा समर्थित है, जो कि RUOK (क्या आप ठीक हैं)? का एक महत्वपूर्ण साझेदार है।

# खेल-कूद समुदायों को एक-दूसरे के साथ लाता है

यह लोगों को सुदृढ़ सामाजिक संपर्क बनाने का अवसर देता है और अपनेपन की भावना को प्रोत्साहित करता है।

**Hey Sport, R U OK (अरे खेल, क्या आप ठीक हैं)?** खेल समुदाय के सभी सदस्यों को एक दूसरे का ध्यान रखने में समर्थ बनाता है, चाहे आप एक प्रतिभागी हों या अधिकारी, टीम में साथी, प्रबंधक हों या फिर एक स्वयंसेवक। आपकी भूमिका चाहे कोई सी भी हो, यह महत्वपूर्ण है कि आपको पता हो कि सचमुच में संपर्क कैसे बनाया जाता है और आपके खेल समुदाय में जो लोग अपने जीवन में कठिनाई का सामना कर रहे हैं उन तक अर्थपूर्ण ढंग से कैसे पहुँचा जा सकता है।

यदि आपको यह पता हो कि इस बात के संकेतों को कैसे पहचाना जाए कि किसी को सम्भवतः सहायता की ज़रूरत है और अपनी अंतरात्मा की आवाज पर इस बात के लिए भरोसा करके कि अब यह पूछने का समय आ गया है कि "क्या आप ठीक हैं?", आप किसी का जीवन बदल, या फिर बचा भी सकते/ती हैं।

आप चाहे किसी खेल क्लब के सदस्य हों, सामाजिक स्तर पर खेलते हों या सामुदायिक आयोजनों में हिस्सा लेते हों, R U OK (क्या आप ठीक हैं)? को बढ़ावा देना आपका कर्तव्य है। आपके खेल समुदाय के भीतर की सँस्कृति।

**महत्वपूर्ण टिप्पणी:** कृपया सुनिश्चित करें कि आप अपने खेल की सदस्य सुरक्षा नीति को ध्यान में रखें, और हर समय, उसका पालन करें।

## विषय-सूची

- R U OK (क्या आप ठीक हैं)? सँस्कृति को बढ़ावा देना 4
- उन संकेतों को पहचानना जो यह बताते हों कि शायद कोई व्यक्ति परेशान है 5
- यह सीखना कि R U OK (क्या आप ठीक हैं)? बातचीत कब और कैसे की जाती है 6
- यह जानना कि यदि कोई कहे कि "नहीं, मैं ठीक नहीं हूँ" तो क्या करना चाहिए 8
- अपने खेल समुदाय से जुड़े रहने के लिए गतिविधियाँ 9
- खेल सेवाओं के माध्यम से सहायता खोजना 14



# Hey Sport (अरे खेल), ये आपकी

## RUOK (क्या आप ठीक हैं)? संस्कृति है

RUOK (क्या आप ठीक हैं)? संस्कृति की नींव आपसी सम्मान, विश्वास, अनोखेपन और आपके खेल समुदाय के लोगों की सहायता करने के लिए तत्परता पर टिकी हुई होती है। सचमुच में संपर्क बनाने और एक सहायक और सुरक्षित वातावरण की रचना करने में हर व्यक्ति की एक भूमिका होती है। संस्कृति को बढ़ावा देना केवल एक व्यक्ति का काम नहीं होता, यह एक संयुक्त प्रयास होता है।

निम्नांकित दस सिद्धांत उन मूल्यों और व्यवहारों की आपकी दिशा-निर्देशिका है जो आपके समुदाय में RUOK (क्या आप ठीक हैं)? संस्कृति को बढ़ावा देते हैं।



1 प्रशिक्षकों, अधिकारियों तथा खिलाड़ियों की जीवन जीने की कला और आत्मविश्वास में सुधार दिखता है

2 खिलाड़ियों को उनके प्रशिक्षक और साथी खिलाड़ियों का सहयोग पसंद आता है और वे समर्थित महसूस करते/ती हैं

3 प्रशिक्षकों, अधिकारियों और खिलाड़ियों में दूसरों के प्रति संवेदनशीलता नजर आती है

4 खेल से संबंधित सभी लोगों के लिए खेलकूद एक सकारात्मक और आनंददायक अनुभव बन जाता है

5 प्रशिक्षकों, अधिकारियों तथा खिलाड़ियों द्वारा सम्मान तथा मधुर संबंधों पर आधारित एक मेल-जोल वाले वातावरण को आगे बढ़ाया जाता है

6 प्रशिक्षकों, अधिकारियों तथा संचालकों द्वारा शारीरिक और भावनात्मक रूप से सुरक्षित वातावरण की रचना की जाती है

7 प्रशिक्षकों द्वारा खिलाड़ियों को उनके खेल समुदाय के सदस्यों के साथ मिलकर काम करने और उनकी सहायता करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है

8 प्रशिक्षक, अधिकारी तथा खिलाड़ी इस बात से आश्वस्त होते हैं कि उनके खेल समुदाय में यदि कोई अपने जीवन में परेशान है तो वे उस स्थिति के संकेतों को पहचान सकते/ती हैं

9 प्रशिक्षकों, अधिकारियों तथा खिलाड़ियों में एक अर्थपूर्ण RUOK (क्या आप ठीक हैं)? बातचीत करने के लिए विश्वास और लगन की भावना होती है

10 प्रशिक्षकों, अधिकारियों तथा खिलाड़ियों को अपने खेल समुदाय से जुड़ाव और अपनेपन की भावना महसूस होती है



## उन संकेतों को पहचानें जो दर्शाते हों कि क्या RUOK (आप ठीक हैं)? बातचीत करने का समय शायद आ गया है

जब कोई ढंग से नहीं खेल पाता/ती, तो हमेशा वो साफ नजर नहीं आता, परंतु निम्नांकित संकेत शायद यह बता सकते हैं कि उनको थोड़ी ज्यादा सहायता की आवश्यकता है।

वे क्या  
कह  
रहे हैं?

क्या वे लगते/ती हैं:

- परेशान या चिड़चिड़े
- चिंतित कि वे एक बोझ हैं
- एकाकी या असंबद्ध
- भ्रमित या विवेकरहित
- भविष्य को लेकर चिंतित हैं
- अत्यधिक चिंतित

वे क्या  
कर  
रहे हैं?

क्या वे:

- प्रेरणा रहित हैं
- उपेक्षापूर्ण या रक्षात्मक हैं
- अपने रूप रंग या निजी स्वच्छता के लिए कम प्रयास कर रहे/ही हैं
- उस तरह से प्रशिक्षण या प्रतिस्पर्धा नहीं कर रहे/ही हैं जैसे वे सामान्यतया करते/ती हैं
- निर्लिप्त हैं या आपसी मेलजोल कम कर रहे/ही हैं
- ध्यान लगाने में असक्षम हैं
- सामूहिक वातावरण में बाधक बन रहे/ही हैं
- उन चीजों में रुचि खो रहे हैं जो उन्हें अच्छी लगती थी
- निरंतर थकान महसूस कर रहे/ही हैं
- मूड में बदलावों का अनुभव कर रहे हैं
- ऑनलाइन अलग तरह से व्यवहार कर रहे/ही हैं
- कम आत्म विश्वासी दिखते हैं

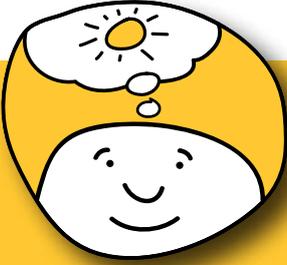
उनके  
जीवन  
में क्या चल  
रहा है?

क्या वे निम्नलिखित का अनुभव कर रहे हैं:

- रिश्तों में चुनौतियाँ
- कार्य-स्थल या स्कूल में दबाव
- आर्थिक कठिनाईयाँ
- सदमा
- मुख्य स्वास्थ्य समस्याएँ या कोई चोट
- जीवन की परिस्थितियों में बदलाव

# R U OK (क्या आप ठीक हैं)? बातचीत करने के लिए तैयारी करना

यदि आपको लगता है कि कोई व्यक्ति अपने जीवन में परेशान है तो अपनी अंतरात्मा की आवाज पर करें और पछें कि "क्या आप ठीक हैं?" निम्नांकित बातें आपको उस बातचीत के लिए तैयारी करने में सहायता करेंगी।



## अपने आप से पूछें

- क्या आपकी मानसिकता ठीक है?
- क्या आप सही मायने में बात सुनने के इच्छुक हैं?
- क्या आप ज़रूरत अनुसार समय दे सकते/सकती हैं?
- क्या आप बातचीत करने के लिए श्रेष्ठ व्यक्ति हैं? यदि नहीं, तो क्या उनके समर्थन समूह में कोई ऐसा व्यक्ति है जिसे आप उनसे संपर्क करने के लिए प्रोत्साहित कर सकते/सकती हैं?



## तैयार रहें

- याद रखें आपके पास सारे जवाब नहीं होंगे (और इसमें कोई बुराई नहीं है)
- बात सुनना आपके द्वारा किए जाने वाले सबसे महत्वपूर्ण कार्यों में से एक है
- यदि कोई व्यक्ति निजी संघर्षों के बारे में बात कर रहा है तो यह कठिन हो सकता है और हो सकता है कि वे भावनात्मक, रक्षात्मक, शर्मिंदा या परेशान हो जाएँ
- क्या आपने यह खोज की है कि जिस व्यक्ति से आप बात कर रहे/रही हैं उसके लिए क्या उचित समर्थन उपलब्ध है?



## सही समय खोजें

- क्या आपने अपेक्षाकृत रूप से गोपनीय और अनौपचारिक स्थान का चयन किया है जहाँ वे सुरक्षित महसूस करेंगे/गी?
- आप बातचीत तेज़ी से आगे नहीं बढ़ाना चाहेंगे इसलिए सुनिश्चित करें कि आप दोनों के पास पर्याप्त समय है
- जब आप उनके पास जाते/ती हैं, यदि उस समय वह आपसे बात नहीं कर सकते/ती हैं, तो बातचीत करने के लिए कोई अन्य समय निर्धारित करने का प्रयास करें
- इस बात पर विचार करें कि क्या वो आपके साथ आमने-सामने बैठ कर बात करने की बजाए, आपके साथ सैर करते हुए बात करना अधिक पसंद करेंगे/गी



# RUOK (क्या आप ठीक हैं)? बातचीत करने के सामान्य कदम



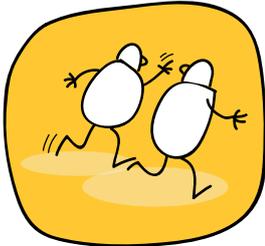
## 1. यह पूछें कि RUOK (क्या आप ठीक हैं)?

- तनाव मुक्त रहें
- "आप कैसे आजा रहे/ही हैं?" या "क्या चल रहा है?" या "मैंने देखा है कि आप कुछ समय से प्रशिक्षण में खोए-खोए से लगते/ती हैं, क्या कुछ ऐसा है जिसके बारे में आप बात करना चाहते/ती हैं?" जैसे प्रश्नों को पूछकर बातचीत शुरू करने में उनकी सहायता करें
- अवलोकन करें। उन खास चीजों का जिक्र करें जिनकी वजह से आप उनके बारे में चिंतित हैं, जैसे कि "आप कुछ समय से बहुत थके हुए/थकी हुई लगते/ती हैं।"
- यदि वो बात नहीं करना चाहते/ती हैं, तो उन्हें बताएँ कि आपको उनकी परवाह है और जब भी उनको किसी सुनने वाले/ली की आवश्यकता हो तो आप उपलब्ध हैं - आप कह सकते/ती हैं, "कोई अन्य व्यक्ति ऐसा है जिससे बात करने में आप ज्यादा सहजता महसूस करेंगे/गी?"



## 2. खुले मन के साथ बात सुनें

- इस बात पर ज़ोर दें कि आप उनकी बात सुनने के लिए तत्पर हैं, उन्हें आँकने के लिए नहीं
- वे जो भी बात कहें उसे गंभीरता से लें
- बातचीत में बाधा न डालें या जल्दबाजी न करें
- यदि उन्हें सोचने के लिए समय चाहिए, तो चुपचाप संयम से बैठे रहने का प्रयास करें
- उन्हें विवरण देने के लिए बढ़ावा दें
- यदि वे क्रोधित या परेशान हों, तो शांत रहें और इसे व्यक्तिगत तौर पर न लें
- उन्हें बता दें कि आप उनके बारे में चिंतित हैं इसलिए पूछ रहे/ही हैं



## 3. कार्यवाही करने को बढ़ावा दें

यदि कोई जवाब दे, "नहीं मैं ठीक नहीं हूँ"

- उनसे पूछें: "आपको क्या लगता है कि यहाँ से आगे हम कहाँ जा सकते हैं?"
- उनसे पूछें: "पहली चीज क्या है जो हम कर सकते हैं?"
- उनसे पूछें: "आपको मुझसे क्या चाहिए? मैं सहायता कैसे कर सकता/सकती हूँ?"
- आप पूछ सकते/ती हैं, "क्या आप सोचते/ती हैं कि यदि हम किसी संव्यवसायिक या अन्य सहायता को ढूँढने के बारे में सोचें तो ठीक रहेगा?"
- परिवार, किसी भरोसेमंद मित्र, किसी डॉक्टर या किसी संकटकालीन सहायता सेवा से बात करना, कुछ करने के लिए अच्छे विकल्पों में शामिल हो सकता है



## 4. जांच करें

- दिन में कई बार यह पता लगाना और देखना न भूलें कि वह व्यक्ति कैसा है
- पूछें कि वो परिस्थिति का सामना कैसे कर रहे/ही हैं या क्या उनको स्थिति को संभालने में सहायता की आवश्यकता है
- यदि उन्होंने कुछ नहीं किया है, तो उन्हें हिम्मत बँधाते/ती रहें और उन्हें याद दिलाएँ कि यदि वे बात करना चाहें तो आप हमेशा उपलब्ध हैं
- यह समझें कि किसी स्वास्थ्य पेशेवर से सहायता लेने के लिए तैयार होने में किसी को लम्बा समय लग सकता है
- किसी डॉक्टर या अन्य सहायता सेवाओं से बातचीत करने के लाभों पर बल देने का प्रयास करें



## यदि वे कहें कि मैं ठीक हूँ लेकिन आप फिर भी चिंतित हों तो क्या करना चाहिए?

- उनसे कहें कि आप उनकी परवाह करते/ती हैं और आप उनके व्यवहार में आए बदलावों को लेकर चिंतित हैं।
- उनसे पुनः पूछें, आप कह सकते/ती हैं, "बस ऐसा लगता है कि आप कुछ दिनों से खोए-खोए से लगते हैं"।
- जल्द ही उनसे फिर उनके हालचाल पूछें।
- यह पता करने के लिए उस व्यक्ति के किसी अन्य निकटतम व्यक्ति के पास जाएँ कि क्या उन्होंने भी उस व्यक्ति में बदलाव महसूस किया है। कदाचित्त उन्हें भी पूछने के लिए प्रेरित करें।
- संभवतः यह याद रखना महत्वपूर्ण होता है कि कोई आपके सामने अपनी बात कहे, उससे पहले समय लग सकता है। इससे पहले कि वे आपसे इस बारे में बात करने में सहजता महसूस करें कि उनकी दुनिया में क्या चल रहा है, आपको "क्या आप ठीक हैं?" प्रश्न शायद कई बार पूछना पड़ सकता है।



# एक-दूसरे के संपर्क में रहें

आप चाहे प्रतिस्पर्धा कर रहे/ही हों या तैयारी, शारीरिक रूप से दूर रहकर या आमने-सामने प्रशिक्षण ले रहे/ही हों, यह महत्वपूर्ण होता है कि आप सामाजिक संपर्क और संलग्नता को बढ़ावा देते/ती रहें। आप जितना ज्यादा संपर्क में रहेंगे/रहेंगी, उतनी ही इस बात की संभवना ज्यादा होगी कि जब कोई व्यक्ति कठिनाई में हो तो आपका ध्यान उन पर जाए। संपर्क में कैसे रहा जा सकता है उस बारे में कुछ सुझाव इस प्रकार हैं।

अरे खेल,  
RUOK?™

दोस्ती  
करें

नियमित रूप से हालचाल मालूम करने को बढ़ावा देने के लिए एक साथी व्यवस्था स्थापित करें। इसका जटिल होना ज़रूरी नहीं है - यह बहुत सामान्य सी व्यवस्था हो सकती है जैसे कि किसी को टैक्स्ट मैसेज भेजकर पूछना कि उनका सप्ताह कैसा रहा, या प्रति सप्ताह किसी को फोन करने के लिए 10 मिनट का समय निकालने से किसी का दिन और भी अच्छा बनाया जा सकता है। एक साथी ही वो व्यक्ति भी बन सकता है जो व्यवहार में आए उन बदलावों को देख सके जो दर्शाते हों कि किसी को सहायता की आवश्यकता है, जैसे कि प्रशिक्षण के लिए देर से आना या टीम की और सामूहिक गतिविधियों में हिस्सा लेने से बचना।

अरे खेल,  
RUOK?™

व प्रशिक्षण  
आनंद लें

प्रशिक्षण सत्रों के बाद सामाजिक गतिविधियों की योजना बनाकर संपर्क रखने को बढ़ावा दें। इन चीजों को पहले से ही कलेंडर में डालना एक अच्छी बात होती है ताकि लोग इनके लिए समय निकाल सकें। परंतु हमेशा लोगों की पहले से मीजूद जिम्मेदारियों को ध्यान में रखें और सुनिश्चित करें कि आप जो कुछ भी प्लान बनाएँ वो तनाव बढ़ाने वाली नहीं बल्कि एक इच्छित गतिविधि हो।

सुझावों में शामिल है:

- सैर और कॉफी
- व्यायाम और स्मूदीज़
- निश्चित समय पर पार्क में जाना और पिकनिक
- प्रशिक्षण और साधारण बातचीत

अरे खेल,  
RUOK?™

#साथ-साथटेकअवेभोजनखरीदना  
आपस में संपर्क रखें, एक-दूसरे की सहायता करें और  
अपनी स्थानीय चीजों का समर्थन करें

एक तिथि निश्चित  
करे लें और बातचीत  
जारी रखें।



#साथ-साथटेकअवेभोजनखरीदने के माध्यम से अपने स्थानीय व्यवसायों को सहयोग दें - अपनी मनपसंद स्थानीय जगह से टेकअवे या डिलीवरी का प्रबंध करें और अपनी टीम के सदस्यों या अपने खेल समुदाय में से किसी के साथ भोजन खाएँ और साथ में बातचीत भी करें। लोगों के लिए आपस में एक-दूसरे को और स्थानीय व्यवसायों को सहयोग देने का यह एक सरल तरीका है। ऐसा करना, टीम के साथी खिलाड़ियों और प्रशिक्षण साथियों से यह पूछने का भी एक अच्छा अवसर हो सकता है कि उनका जीवन कैसा चल रहा है।

अरे खेल,  
RUOK?™

स्पॉटलाइट्यालू

अपने सामाचार-पत्र या सोशल मीडिया में हर बार अपने खेल समुदाय के किसी एक सदस्य के बारे में जानकारी दें।

हो सकता है कि आप उनसे यह पूछना चाहें कि:

- उनका खेल हीरो कौन है?
- उनको कौनसे अन्य खेल खेलना / देखना पसंद है?
- उनको खेलकूद क्यों पसंद है?
- खेल के अलावा उन्हें क्या करना सबसे अच्छा लगता है?
- उनके अनुसार बातचीत शुरू करने का अच्छा तरीका क्या है?

अरे खेल,  
RUOK?™

बातचीत  
BINGO

अपने बातचीत बिंगो में बातचीत शुरू करने के उन तरीकों पर निशान लगाएँ जो आप अब तक काम में ले चुके/की हैं। आपने जिनसे पूछा था उनका नाम लिखें।

जब आप बाँये से दाँये या ऊपर से नीचे की तरफ 4 खाने "बातचीत बिंगो" कहते हुए भर लें तब हमें बताएँ।

RUOK?™

बातचीत से जीवन बदल सकता है।

आप कौनसे अन्य खेलों में हिस्सा लेते/ती हैं?

नाम:

विश्व में आपकी मनपसंद जगह कौनसी है?

नाम:

यदि आपको कोई महाशक्ति मिल सकती हो तो वो क्या होगी?

नाम:

आपको किस बात पर ज़ोर से हँसी आती है?

नाम:

आज आपको कैसा लग रहा है?

नाम:

आप दूसरों के संपर्क में कैसे रहते/ती हैं?

नाम:

आपने जो अंतिम मूवी और शो देखा वो कौनसा था?

नाम:

बचपन में आपको क्या करना सबसे अच्छा लगता था?

नाम:

आप अपने मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान रखने के लिए क्या करते/ती हैं?

नाम:

अच्छा साथी खिलाड़ी कैसे बनता/ती है?

नाम:

यदि आप किसी खेल में सर्वश्रेष्ठ हो सकते/ती तो, वो कौनसा खेल होता?

नाम:

आपको खाने की कौनसी चीज सबसे ज्यादा अच्छी लगती है?

नाम:

पिछले कुछ दिनों में आपने कौनसी सर्वाधिक रुचिकर चीज पढ़ी है?

नाम:

आपका खेल हीरो कौन है?

नाम:

आज आप किस बात पर मुस्कराए/ई?

नाम:

वो कौन है जिससे आप किसी भी बारे में बात कर सकते/ती हैं?

नाम:

गतिविधि  
पत्र

आपकी टीम को एक-साथ लाने और एक-दूसरे के बारे में और अधिक जानने के लिए एक आसान और मज़ेदार गतिविधि। कोई भी हिस्सा ले सकता है - भागीदार, अधिकारी, प्रशिक्षक और वॉलंटियर्स! सीज़न की शुरुआत के लिए, प्रशिक्षण सत्र के हिस्से के रूप में या टीम में आपसी निकटता और संलग्नता को आगे बढ़ाने के लिए, एक बहुत अच्छी गतिविधि।

## कैसे खेलें

यह खेल अधिकतम 30 लोगों द्वारा खेला जा सकता है। यदि आपका समूह इससे बड़ा है, तो भागीदारों को समान आकार वाली छोटी-छोटी टीमों में बाँटने पर विचार करें।

- 1 प्रत्येक भागीदार को 'बातचीत बिंगो' का एक कार्ड और पेन दें
- 2 भागीदारों को आपस में बातचीत करने, खुद का परिचय देने, और कार्ड में दी गई बातचीत शुरू करने वाली बातों को एक दूसरे से बात करने के लिए काम में लेने हेतु 30 मिनट का समय रखें
- 3 उन्होंने जिनसे प्रश्न पूछा उनका नाम तदनुसार बातचीत प्रारंभक चौखाने में लिखें
- 4 बायीं से दायीं या ऊपर से नीचे की तरफ चार चौखाने भरने वाला पहला व्यक्ति जोर से बोले कि "बातचीत बिंगो" और वो खेल समाप्त हो जाएगा

आप सृजनशील बन सकते/ती हैं और आप जिस समूह में खेल रहे/ही हैं उसके अनुकूल अपने खुद के "बातचीत प्रारंभक" बना सकते/ती हैं। आप बातचीत प्रारंभकों को किसी थीम पर भी बना सकते/ती हैं या इन्हें मिक्स करके अपने निरंतर चलने वाले प्रशिक्षण सत्रों या टीम के मिलने-जुलने के कार्यक्रमों का हिस्सा बना सकते/ती हैं।

आप भागीदारों से इस बात को साझा करने के लिए भी कह सकते/ती हैं कि एक दूसरे को और अच्छी तरह से जानने के बाद उनको कैसा लगा। आप इस बात पर भी जोर दे सकते/ती हैं कि जब हम एक दूसरे को और अच्छी तरह से जानने लग जाते हैं तो हम आपसी विश्वास बढ़ाते हैं और अर्थपूर्ण बातचीत करते हैं जिससे दूसरों को अपने जीवन के छोटे या बड़े, उतार चढ़ावों के बारे में बात कर सकने में सहायता मिलती है। सबको याद दिलाएँ कि बातचीत जारी रखना महत्वपूर्ण होता है और उनको 'आप ठीक हैं?' पूछना अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाना चाहिए।

अरे खेल,  
RUOK?™

## चैट करने के लिए जुड़ें

क्या आप अपनी टीम और खेल समुदाय से संपर्क बनाए रखना चाहते/ती हैं? चैट करने के लिए जुड़ें, आमने-सामने या वर्चुअली मिलने-जुलने का एक माध्यम है। यदि आप आपस में और भी सुदृढ़ रिश्ते बनाना चाहते/ती हैं तो यह गतिविधि बड़े और छोटे दोनों ही प्रकार के समूहों के लिए अच्छी है। इस बारे में सोचें कि आप इसे अपने खेल समुदाय के लिए कैसे अपना सकते/ती हैं।

### चैट करना शुरू करें

- 1 आपकी पसंद का स्थल, चैट या विडियो कॉन्फ्रेंसिंग प्लेटफॉर्म नामित करें (आप एक ऐसा प्लेटफॉर्म चुन सकते/ती हैं जिसमें ऐसी सुविधा हो जिससे आप भागीदारों को छोटे-छोटे समूहों या जोड़े में बाँट सकें)
- 2 एक समय निश्चित करें, अपने भागीदारों को आमंत्रित करें और लोगों को (आमने-सामने या वर्चुअली) शामिल होने के लिए प्रोत्साहित करें
- 3 शुरु में कुछ समय लोगों द्वारा खुद का परिचय दिए जाने के लिए रखें और फिर शुरुआत करें!

विचार-विमर्श के विषयों के बारे में या तो आप सुझाव दे सकते/ती हैं, या फिर समूह के लोग बातचीत के विषय तय कर सकते हैं। चयन किसी भी तरीके से हो, वे लोग एक दूसरे के बारे में जानने के लिए समय बिताते हैं, और इससे संबंधों को सुदृढ़ बनाने में सहायता मिलती है।

बातचीत के विषयों में शामिल हो सकता है:

- इस सप्ताह आपने कौनसी सर्वाधिक रुचिकर चीज देखी/सुनी है?
- आप दूसरों से अर्थपूर्ण ढंग से कैसे संपर्क रख सकते/ती हैं?
- आपकी अब तक की सर्वाधिक रुचिकर बातचीत क्या है?
- आपके विचार में यह महत्वपूर्ण क्यों है कि हमारी इस दुनिया में हमें दूसरों को सहयोग देना चाहिए?
- क्या आप ऐसा कोई उदाहरण साझा कर सकते/ती हैं जब किसी ने आपसे सचमुच में संपर्क बनाया हो और आपके लिए उसका क्या मतलब था?

आपकी टीम या खेल समुदाय के लोगों से संपर्क बनाए रखने के लिए, चैट करने के लिए जुड़ें को एक साप्ताहिक, पाक्षिक या मासिक गतिविधि बनाने के बारे में सोचें।

यदि आप चैट करने के लिए जुड़ें के लिए कोई मैसेज क्रम या ईमेल समूह स्थापित कर दें, तो आप चैट के लिए निर्धारित समय से बाहर की अवधि में भी आपस में संपर्क में रह सकते/ती हैं। आपके प्रशिक्षण सत्रों की फोटूओं, स्वास्थ्य के लिए लाभकारी भोजन विधियों, प्रोत्साहन की बातों, प्रशिक्षण की उपयोगी बातों या सप्ताह की मुख्य बातों जैसी चीजों को साझा करने के लिए यह एक मज़ेदार फोरम हो सकता है।

अरे खेल,  
RUOK?™

एक RUOK?

राउंड की मेजबानी करें

एक RUOK (क्या आप ठीक हैं)? राउंड से आपसी सौहार्द और तालमेल की भावना जागृत हो सकती है और लोगों को एक-दूसरे को और भी अच्छी तरह से जानने में मदद मिल सकती है। जिन लोगों में आपसी पहचान और भरोसा होता है उनके बीच होने वाली बातचीत सर्वश्रेष्ठ वार्तालापों में से एक होती है।

एक RUOK (क्या आप ठीक हैं)? राउंड से यह सीखने का भी अवसर मिलता है कि संकेतों पर कैसे भरोसा किया जाए, 'RUOK (क्या आप ठीक हैं)?' कैसे पूछा जाए और कैसे एक बातचीत शुरू की जाए जिससे किसी का जीवन बदल सकता है, यहाँ तक कि किसी का जीवन बचाया भी जा सकता है।

## अपने RUOK (क्या आप ठीक हैं)? राउंड के लिए पंजीकरण करवाएँ

अपने RUOK (क्या आप ठीक हैं)? राउंड के लिए हमारे पास पंजीकरण करवाएँ ताकि आपको अपने आयोजन की योजना और प्रस्तुती के लिए संसाधन पाने में सहायता मिल सके।

**अपने आयोजन को [ruok.org.au/events](https://ruok.org.au/events) पर पंजीकृत करवाएँ**

### आप शुरुआत कर सकें उसके लिए सुझाव

आप शुरुआत कर सकें उसके लिए सुझाव इस प्रकार हैं लेकिन आप अपनी खुद की कल्पना भी इसमें शामिल कर सकते/ती हैं!

- एक विशेष संस्करण टीम किट का प्रबंध करें या खिलाड़ियों से पीले रंगे के मोजे या बाँह-पट्टी पहनने के लिए कहें
- समर्थकों को पीले रंग की कोई चीज पहनने के लिए प्रोत्साहित करें
- RUOK (क्या आप ठीक हैं)? पोस्टरों और साइन बोर्डों का प्रदर्शन करें
- हमारे बातचीत कार्डों को छाप लें और इन्हें दर्शकों में बाँटें
- प्रशिक्षण सत्र के दौरान बातचीत के साथ वार्म अप/कूल डाउन करें
- मैदान में उपस्थित उद्घोषकों को RUOK (क्या आप ठीक हैं)? और बातचीत की शक्ति के बारे में बात करने के लिए प्रोत्साहित करें
- मुफ्त में चीजें बाँटने की व्यवस्था करें (कलाई में पहने जाने वाले बैंड या बातचीत कार्ड्स सहित अन्य चीजें [store.ruok.org.au](https://store.ruok.org.au)) पर खरीदी जा सकती हैं
- 'घुमंतू RUOK (क्या आप ठीक हैं)? संवाददाताओं' की व्यवस्था करें जो लोगों से साक्षात्कार करके ऐसी सामग्री तैयार करें जो दर्शाती हो कि नियमित अर्थपूर्ण बातचीत का क्या असर हो सकता है। प्रश्नों में शामिल हो सकता है: "अब तक की आपकी सर्वश्रेष्ठ बातचीत क्या है?" "आपकी जान-पहचान वालों में से कौन व्यक्ति ऐसा है जिसके पास आप कठिन परिस्थिति आने पर जा सकते/ती हैं?" "एक परवाह जताती और सहायता करने वाली बातचीत के लिए क्या चीजें होनी चाहिए?" "किसी साथी से बातचीत करने के लिए आप कहाँ जाना पसंद करते/ती हैं?"

# जो व्यक्ति ठीक नहीं है उनके लिए उपयोगी संपर्क

यदि आपके जीवन को खतरा है या आप अपनी या किसी दूसरे की सुरक्षा को लेकर चिंतित हैं तो कृपया 000 पर फोन करें।

यदि आपको जीवन में परेशानी है या आपको अतिरिक्त समर्थन की ज़रूरत है, तो अपने किसी भरोसेमंद व्यक्ति से इस बारे में बात करने से मदद मिल सकती है कि आप कैसा महसूस कर रहे/रही हैं।

आप या आपके प्रियजन अपने स्थानीय डॉक्टर या इनमें से किसी संकटकालीन सेवा से संपर्क करके समर्थन प्राप्त कर सकते हैं:

## Lifeline (24/7)

13 11 14

[lifeline.org.au](http://lifeline.org.au)

## Beyond Blue (24/7)

1300 224 636

[beyondblue.org.au](http://beyondblue.org.au)

## Suicide Call Back Service (24/7)

1300 659 467

[suicidecallbackservice.org.au](http://suicidecallbackservice.org.au)

## MensLine (24/7)

1300 789 978

[mensline.org.au](http://mensline.org.au)

## Kids Helpline (24/7)

1800 551 800

[kidshelpline.com.au](http://kidshelpline.com.au)

## और अधिक संपर्क विवरण:

[ruok.org.au/findhelp](http://ruok.org.au/findhelp)

## हमसे संपर्क करें

@ hello@ruok.org.au

f /ruokday

@ruokday

@ruokday



**RU OK?**<sup>TM</sup>

बातचीत से जीवन बदल सकता है।

[ruok.org.au/sport](http://ruok.org.au/sport)

 **QBE** | Foundation

**'Hey Sport, RU OK (अरे खेल, क्या आप ठीक हैं)?'**

QBE फाउंडेशन द्वारा समर्थित है, जो कि RU OK (क्या आप ठीक हैं)? का एक महत्वपूर्ण साझेदार है

