



In English & Hindi languages

**Your Voice, Your Strength: Communication Skills for a Solid Recovery**

**स्पष्ट और आत्मविश्वासी बनें: रिकवरी में संचार कौशल**

**Copyright © Vringra. All rights reserved.**

**Disclaimer:** This book is intended for educational and supportive purposes and is not a substitute for professional medical advice, diagnosis, or treatment. Always seek the advice of your physician or other qualified health provider with any questions you may have regarding a medical condition.

---

## **Introduction: The Power of Speaking Your Truth**

The journey of recovery isn't just about removing substances from your body; it's about rebuilding your relationship with yourself and others. And the foundation of these relationships is **communication**.

When we are in the cycle of addiction, our feelings and needs often get buried or expressed in unhealthy ways. Anger, irritability, lies, or silence become our default language. In recovery, we must learn a new language—one that is clear, honest, and confident.

This book aims to give you the tools to express your feelings, needs, and boundaries in a way that maintains your self-respect and strengthens your relationships. Remember, good communication is a powerful key to preventing relapse.

---

## **Chapter 1: Why Communication is a Recovery Superpower**

Addiction often thrives in the soil of misunderstandings, hidden resentments, and unspoken expectations. When we bottle up our feelings or fail to state our needs clearly, internal pressure builds. This pressure can become the very trigger that pushes us back toward old habits.

### **Good communication safeguards your recovery because it:**

1. **Reduces Resentment:** When you speak up, you don't rely on guesswork or assumptions about what others are thinking.
2. **Lowers Stress:** Getting things off your chest lightens your mental load.

3. **Strengthens Relationships:** Honesty and clarity build trust, the glue that holds relationships together.
4. **Helps Set Boundaries:** It gives you the skill to state what you are and are not willing to accept.

As Dr. Marshall Rosenberg, founder of Nonviolent Communication, said, "What I want in my life is compassion, a flow between myself and others based on a mutual giving from the heart." Effective communication is how we create that flow.

---

## **Chapter 2: The Three Communication Styles: Passive, Aggressive, and Assertive**

Recognizing your communication style is the first step toward change. Let's understand the three main styles:

### **1. Passive Communication:**

- **What it looks like:** Putting others' needs and feelings above your own. Saying "yes" when you want to say "no." Suppressing your emotions to avoid conflict.
- **Example:** Someone asks to borrow money, and you, out of fear or guilt, give it to them even though you can't afford to.
- **The Result:** Low self-esteem, built-up anger, and feeling like a doormat.

### **2. Aggressive Communication:**

- **What it looks like:** Expressing your needs in a way that violates the rights of others. Blaming, shouting, threatening, and criticizing.
- **Example:** "You're always on my case! Just leave me alone!"
- **The Result:** Broken relationships, constant fights, and pushing people away.

### **3. Assertive Communication:**

- **What it looks like:** Clearly, directly, and respectfully expressing your feelings, thoughts, and needs. Standing up for your rights while respecting the rights of others.
- **Example:** "When you show up late without calling, I feel worried and disrespected. I would appreciate a text message next time."
- **The Result:** Increased self-esteem, better problem-solving, and deeper, more respectful relationships.

**The goal in recovery is to move toward assertive communication.**

---

### Chapter 3: The Foundation of Assertiveness: "I" Statements

"I" Statements are the backbone of assertive communication. They allow you to express your feelings without blaming the other person, which makes them less likely to get defensive.

#### "You" Statement vs. "I" Statement:

- **"You" Statement (Blaming):** "You're so selfish! You never think about anyone but yourself!"
  - This puts the listener on the defensive and starts a fight.
- **"I" Statement (Clear & Respectful):** "I feel hurt when we make plans and you cancel last minute. I need to be able to count on our plans."
  - This focuses on your feeling and need, making a solution more likely.

#### The "I" Statement Formula:

1. **Describe the Behavior:** Objectively state the specific action that affected you. ("When you...")
2. **State Your Feeling:** Name the emotion it caused in you. ("I feel...")
3. **Explain the Effect (Optional):** Briefly explain the impact it had on you. ("Because it...")
4. **State Your Need or Request:** Clearly say what you would like to happen. ("I would like.../I need...")

**Practice:** Think of a recent, minor frustration and craft an "I" Statement for it.

---

### Chapter 4: Active Listening: The Other Half of Communication

Good communication isn't just about talking; it's just as much about listening. **Active Listening** means fully concentrating and showing the speaker that you understand.

#### Steps to Active Listening:

1. **Pay Full Attention:** Put your phone away, make eye contact, and turn your body toward the person.

2. **Listen for the Feeling:** Don't just hear the words. Try to hear the fear, sadness, or hope behind them.
3. **Reflect and Paraphrase:** Repeat back what you heard in your own words to confirm understanding.
  - "So, it sounds like you're feeling overwhelmed because the house is messy."
  - "Let me see if I understand: you're angry because you felt ignored during the meeting."
4. **Validate Their Feelings:** Show that their emotions make sense, even if you don't agree with their perspective.
  - "I can understand why you would feel that way." or "That sounds really frustrating."

Active listening makes the other person feel valued and defuses conflicts before they escalate.

---

## Chapter 5: Setting Boundaries: Saying "No" with Love

In recovery, your peace and stability are paramount. **Boundaries** are the clear lines you draw with others to define what behavior is acceptable for you and what is not.

### Why Boundaries are Essential:

- They protect you from people and situations that could jeopardize your recovery.
- They help you build self-esteem and self-respect.

### How to Say "No" Kindly and Firmly:

1. **Be Clear and Direct:** "No" is a complete sentence. You don't always owe a long explanation.
2. **Keep it Simple:** "Thank you for the invite, but I won't be able to make it." or "I'm not comfortable with that."
3. **Offer an Alternative (if you want):** "I can't go to the party, but I'd love to see you for coffee next week."
4. **Be a Broken Record:** If someone pressures you, calmly repeat your statement. "I understand, but my answer is still no."

Remember, boundaries are not selfish; they are a necessary form of self-care. As Nedra Glover Tawwab, LCSW, states in *Set Boundaries, Find Peace*, "Boundaries are the gateway to healthy relationships."

---

## Chapter 6: Managing Difficult Emotions and Conflict

Feelings like anger, jealousy, and frustration are normal in recovery. The key is learning how to express them constructively.

### Strategies for Handling Anger:

1. **Take a Time-Out:** If you feel your anger escalating, give yourself permission to leave the situation. Say, "I'm too upset to talk about this rationally right now. Can we please take 20 minutes and come back to it?"
2. **Release the Physical Energy:** Go for a brisk walk, do some push-ups, or punch a pillow.
3. **Use an "I" Statement:** Once you're calm, express yourself. "I felt angry when you interrupted me because I didn't get to finish my point. I need to be able to express my thoughts fully."
4. **Take Responsibility:** Own your feelings. Saying "I am angry" is different from saying "You made me angry."

---

## Chapter 7: Asking for Help: A Sign of Strength, Not Weakness

Recovery is not a journey to be taken alone. Knowing how to ask for help is a critical communication skill.

### How to Ask for Help Effectively:

- **Be Specific:** Instead of "I'm struggling," say, "Can I talk to you about my day? It would really help me process my feelings."
- **Ask the Right Person:** Reach out to someone who is trustworthy and has your best interests at heart.
- **Practice Accepting Offers:** When someone offers to help, practice saying "Yes." Let people support you.

Asking for help is a sign of self-awareness and strength, not a character flaw.

---

## Conclusion: Reclaiming Your Voice

Communication is a skill, and like any skill, it requires practice. It might feel awkward at first, but with consistent effort, it will become second nature.

Every time you use an "I" Statement, set a boundary, or actively listen, you are not only strengthening your relationships—you are fortifying your recovery. You are sending a message to yourself and the world that your feelings matter, your needs are important, and you are worthy of a healthy, happy life.

Let your voice be heard. It is worth listening to.

---

## References

1. Rosenberg, Marshall B. *Nonviolent Communication: A Language of Life*. Puddledancer Press, 2003.
2. Tawwab, Nedra Glover. *Set Boundaries, Find Peace: A Guide to Reclaiming Yourself*. TarcherPerigee, 2021.
3. McKay, Matthew, et al. *Messages: The Communication Skills Book*. New Harbinger Publications, 1995.

**स्पष्ट और आत्मविश्वासी बनें: रिकवरी में संचार कौशल**

कॉपीराइट © Vringra. सर्वाधिकार सुरक्षित।

**अस्वीकरण:** यह पुस्तक शैक्षिक और सहायक उद्देश्यों के लिए है और यह पेशेवर चिकित्सकीय सलाह, निदान या उपचार का विकल्प नहीं है। किसी भी चिकित्सीय स्थिति के संबंध में किसी भी प्रश्न के लिए हमेशा अपने चिकित्सक या अन्य योग्य स्वास्थ्य सेवा प्रदाता की सलाह लें।

---

## परिचय: बोलने की शक्ति

रिकवरी की यात्रा सिर्फ शरीर से पदार्थों को निकालने के बारे में नहीं है; यह अपने आप को और दूसरों के साथ अपने रिश्तों को फिर से बनाने के बारे में है। और इन रिश्तों की नींव है **संचार**।

जब हम व्यसन के चक्र में फंसे होते हैं, तो हमारी भावनाएँ और जरूरतें अक्सर दब जाती हैं या गलत तरीके से व्यक्त होती हैं। गुस्सा, चिड़चिड़ापन, झूठ, या चुप्पी हमारे संवाद का तरीका बन जाती है। रिकवरी में, हमें एक नई भाषा सीखने की जरूरत होती है—एक ऐसी भाषा जो स्पष्ट, ईमानदार और आत्मविश्वास से भरी हो।

इस पुस्तक का उद्देश्य आपको वे उपकरण देना है जिनकी मदद से आप अपनी भावनाओं, जरूरतों और सीमाओं को इस तरह व्यक्त कर सकें जो आत्म-सम्मान बनाए रखे और रिश्तों को मजबूत करे। याद रखें, अच्छा संचार रिलैप्स से बचने की एक शक्तिशाली कुंजी है।

---

## अध्याय 1: रिकवरी में संचार क्यों महत्वपूर्ण है?

व्यसन अक्सर गलतफहमियों, छिपी हुई नाराजगी और बिना कही गई उम्मीदों की ऊर्वरा जमीन पर पनपता है। जब हम अपनी भावनाओं को दबाते हैं या अपनी जरूरतों को स्पष्ट रूप से नहीं कह पाते, तो अंदर ही अंदर एक तनाव पनपने लगता है। यह तनाव ही वह ट्रिगर बन सकता है जो हमें वापस पुराने रास्ते पर धकेल देता है।

### अच्छा संचार आपकी रिकवरी की सुरक्षा करता है क्योंकि यह:

- नाराजगी को कम करता है:** जब आप खुलकर बोलते हैं, तो दूसरों के दिमाग में चल रहे अंदाजों के भरोसे नहीं रहते।
- तनाव कम करता है:** अपनी बात कह देने से मन का बोझ हल्का होता है।
- रिश्ते मजबूत करता है:** ईमानदारी और स्पष्टता विश्वास का निर्माण करती है।
- सीमाएँ स्थापित करने में मदद करता है:** यह आपको यह बताने का कौशल देता है कि आप क्या स्वीकार कर सकते हैं और क्या नहीं।

जैसा कि डॉ. मार्शल रोसेनबर्ग ने अपनी पुस्तक *नॉनवायलेंट कम्युनिकेशन: ए लैंग्वेज ऑफ लाइफ* में कहा है, "हमारे शब्द दीवारें या पुल बना सकते हैं।" रिकवरी में, हमें पुल बनाने सीखने होते हैं।

---

## अध्याय 2: तीन संचार शैलियाँ: आक्रामक, निष्क्रिय और आत्मविश्वासी

अपनी संचार शैली को पहचानना पहला कदम है। आइए इन तीन मुख्य शैलियों को समझें:

### 1. निष्क्रिय संचार:

- **कैसा दिखता है:** दूसरों की जरूरतों और भावनाओं को अपने से ऊपर रखना। "हाँ" कहना तब भी जब "नहीं" कहना चाहिए। अपनी भावनाओं को दबाना।
- **उदाहरण:** कोई आपसे पैसे माँगे और आप, डर या अपराधबोध के कारण, उसे दे दें भले ही आप नहीं देना चाहते।
- **नतीजा:** आत्म-सम्मान कम होता है, नाराजगी बढ़ती है।

### 2. आक्रामक संचार:

- **कैसा दिखता है:** दूसरों की जरूरतों और भावनाओं को नजरअंदाज करते हुए अपनी बात थोपना। चिल्लाना, दोष देना, धमकी देना।
- **उदाहरण:** "तुम हमेशा मुझे परेशान करते रहते हो! मुझे अकेला छोड़ दो!"
- **नतीजा:** रिश्ते टूटते हैं, लड़ाई-झगड़े बढ़ते हैं।

### 3. आत्मविश्वासपूर्ण संचार (असरटिव कम्युनिकेशन):

- **कैसा दिखता है:** अपनी भावनाओं, विचारों और जरूरतों को स्पष्ट, सीधे और सम्मानपूर्वक व्यक्त करना। दूसरों के अधिकारों का सम्मान करते हुए अपने अधिकारों की रक्षा करना।
- **उदाहरण:** "जब आप बिना बताए मेरी चीजें ले लेते हैं, तो मुझे बुरा लगता है। क्या आप कृपया अगली बार पूछ लेंगे?"
- **नतीजा:** आत्म-सम्मान बढ़ता है, समस्याओं का समाधान आसान होता है, रिश्ते मजबूत होते हैं।

रिकवरी का लक्ष्य है आत्मविश्वासपूर्ण संचार की ओर बढ़ना।

---

## अध्याय 3: आत्मविश्वासपूर्ण संचार की बुनियाद: "मैं" वाक्य (आई-स्टेटमेंट्स)

"मैं" वाक्य आत्मविश्वासपूर्ण संचार की रीढ़ हैं। ये वाक्य आपको दोष दिए बिना अपनी भावनाओं को व्यक्त करने में मदद करते हैं।

## "तुम" वाक्य vs "मैं" वाक्य:

- **"तुम" वाक्य (दोष देने वाला):** "तुम हमेशा देर से आते हो! तुम्हें मेरी परवाह ही नहीं है!"
  - यह वाक्य सुनने वाले को बचाव की मुद्रा में ले जाता है और झगड़ा शुरू कर देता है।
- **"मैं" वाक्य (स्पष्ट और सम्मानजनक):** "जब आप बिना बताए देर से आते हैं, तो मुझे चिंता होती है। मैं चाहूंगा कि अगली बार आप एक मैसेज कर दें।"
  - यह वाक्य आपकी भावना और जरूरत पर केंद्रित है, जिससे समस्या का हल निकलने की संभावना अधिक होती है।

## "मैं" वाक्य का फॉर्मूला:

1. **व्यवहार बताएं:** उस विशेष घटना या व्यवहार का वर्णन करें जिससे आप प्रभावित हुए हैं। (जब आप...)
2. **भावना बताएं:** बताएं कि उस व्यवहार ने आपको कैसा महसूस कराया। (मुझे ... महसूस होता है।)
3. **प्रभाव बताएं (वैकल्पिक):** समझाएं कि उस व्यवहार का आप पर क्या असर हुआ। (क्योंकि इससे...)
4. **इच्छा/जरूरत बताएं:** स्पष्ट रूप से बताएं कि आप आगे क्या चाहते हैं। (मैं चाहूंगा/मेरी इच्छा है कि...)

**अभ्यास:** किसी हालिया स्थिति के लिए अपना "मैं" वाक्य बनाएं।

---

## अध्याय 4: सक्रिय श्रवण: संचार का दूसरा पहलू

अच्छा संचार सिर्फ बोलने के बारे में नहीं है; यह सुनने के बारे में भी है। **सक्रिय श्रवण** का मतलब है पूरी तरह से ध्यान देना और यह दिखाना कि आप समझ रहे हैं।

### सक्रिय श्रवण के चरण:

1. **ध्यान दें:** फोन away रखें, आँख से संपर्क बनाएँ, शरीर से दिखाएँ कि आप उपस्थित हैं।
2. **शब्दों के पीछे की भावना सुनें:** सिर्फ शब्द ही नहीं, बल्कि उनके पीछे छिपे डर, दुख या उम्मीद को सुनने की कोशिश करें।
3. **परावर्तन करें (Reflect):** सुनने के बाद, अपने शब्दों में दोहराएँ कि आपने क्या समझा।
  - "मैं सुन रहा हूँ कि तुम नाराज़ हो क्योंकि मैं कल की पारिवारिक पार्टी में नहीं आ सका।"
  - "ऐसा लग रहा है कि तुम्हें महसूस हो रहा है कि तुम्हारी मेहनत की कदर नहीं की जा रही है।"
4. **सत्यापन करें:** यह कहना कि उनकी भावनाएँ वैध हैं, भले ही आप सहमत न हों।
  - "मैं समझ सकता हूँ कि तुम इसे लेकर इतने निराश क्यों हो।"

सक्रिय श्रवण दूसरे व्यक्ति को महत्वपूर्ण महसूस कराता है और विवादों को शांत करता है।

---

## अध्याय 5: सीमाएँ स्थापित करना: प्यार से 'नहीं' कहना

रिकवरी में, आपकी शांति और स्थिरता सबसे महत्वपूर्ण है। **सीमाएँ** वे स्पष्ट रेखाएँ हैं जो आप दूसरों के सामने खींचते हैं ताकि यह तय हो सके कि आपके साथ कैसा व्यवहार स्वीकार्य है और कैसा नहीं।

### सीमाएँ क्यों जरूरी हैं?

- वे आपको उन लोगों और स्थितियों से बचाती हैं जो आपकी रिकवरी के लिए जोखिम पैदा कर सकते हैं।
- वे आत्म-सम्मान और आत्म-सम्मान बनाए रखने में मदद करती हैं।

### प्यार से "नहीं" कहने का तरीका:

1. **स्पष्ट रहें:** "नहीं" एक पूरा वाक्य है। आपको हमेशा लंबी व्याख्या करने की जरूरत नहीं है।
2. **सरल और सीधे रहें:** "धन्यवाद, लेकिन मैं नहीं आ सकूंगा।" या "मैं इस बारे में सहज महसूस नहीं करता।"
3. **विकल्प दें (यदि संभव हो):** "मैं उस पार्टी में नहीं आ सकता, लेकिन क्या हम अगले दिन लंच पर मिल सकते हैं?"
4. **दृढ़ रहें:** अगर कोई आप पर दबाव डालता है, तो बस अपनी बात दोहराएँ। "मैं समझता हूँ, लेकिन मेरा जवाब अभी भी नहीं है।"

याद रखें, सीमाएँ स्वार्थी नहीं, बल्कि आत्म-सुरक्षा के लिए आवश्यक हैं। जैसा कि पोस्ट-टॉमेटिक ग्रोथ एक्सपर्ट डॉ. निकोल ले पेरा कहती हैं, "सीमाएँ उन चीजों का प्रतिबिंब हैं जिन्हें आप अपने जीवन में स्वीकार करने को तैयार हैं।"

---

## अध्याय 6: कठिन भावनाओं और संघर्षों को संभालना

रिकवरी में गुस्सा, ईर्ष्या और निराशा जैसी भावनाएँ आम हैं। महत्वपूर्ण यह है कि इन्हें कैसे व्यक्त किया जाए।

### गुस्से को शांत करने के लिए रणनीतियाँ:

1. **तनमंद होना (टाइम-आउट):** जब आपको लगे कि गुस्सा बढ़ रहा है, तो खुद को वह स्थिति से हटा लें। कहें, "मैं अभी बहुत परेशान हूँ। क्या हम 20 मिनट में इस पर बात कर सकते हैं?"
2. **शारीरिक ऊर्जा जलाएँ:** तेज चहलकदमी करें, कसरत करें, एक तकिए पर मुक्का मारें।
3. **"मैं" वाक्य का उपयोग करें:** "जब आपने मेरी बात काटी, तो **मुझे** गुस्सा आया क्योंकि **मुझे** लगा कि मेरी राय महत्वपूर्ण नहीं है। मैं चाहूंगा कि आप मेरी बात पूरी करने दें।"
4. **जिम्मेदारी लें:** अपनी भावनाओं के लिए दूसरों को दोष देना बंद करें। यह कहना, "मैं गुस्से में हूँ," यह कहने से अलग है, "तुमने मुझे गुस्सा दिलाया।"

---

## अध्याय 7: सहायता माँगना: कमजोरी नहीं, ताकत है

रिकवरी अकेले की जाने वाली यात्रा नहीं है। मदद माँगना एक महत्वपूर्ण संचार कौशल है।

### मदद कैसे माँगे:

- **विशिष्ट बनें:** "मैं संघर्ष कर रहा हूँ" के बजाय कहें, "क्या मैं आपसे अपने दिन के बारे में बात कर सकता हूँ? इससे मुझे बेहतर महसूस होगा।"
- **सही व्यक्ति से पूछें:** उस व्यक्ति से मदद माँगे जो विश्वसनीय हो और आपकी भलाई चाहता हो।
- **प्रस्ताव स्वीकार करना सीखें:** जब कोई आपकी मदद करना चाहे, तो उसे "हाँ" कहने का अभ्यास करें।

मदद माँगना आत्म-जागरूकता और ताकत का संकेत है।

---

### निष्कर्ष: अपनी आवाज़ को फिर से खोजना

संचार एक कौशल है, और हर कौशल की तरह, इसमें अभ्यास की जरूरत होती है। हो सकता है कि शुरुआत में आप अजीब महसूस करें, लेकिन लगातार अभ्यास से यह आसान होता जाएगा।

हर बार जब आप "मैं" वाक्य का उपयोग करते हैं, सीमा निर्धारित करते हैं, या सक्रिय रूप से सुनते हैं, तो आप न केवल अपने रिश्तों को मजबूत कर रहे हैं, बल्कि अपनी रिकवरी की नींव को भी मजबूत कर रहे हैं। आप यह संदेश दे रहे हैं कि आपकी भावनाएँ महत्वपूर्ण हैं, आपकी जरूरतें मायने रखती हैं, और आप एक स्वस्थ, खुशहाल जीवन के लायक हैं।

अपनी आवाज़ को बोलने दें। यह सुनने लायक है।

---

### संदर्भ

1. Rosenberg, Marshall B. *Nonviolent Communication: A Language of Life*. Puddledancer Press, 2003.
2. McKay, Matthew, et al. *Messages: The Communication Skills Book*. New Harbinger Publications, 1995.
3. LePera, Nicole. *How to Do the Work: Recognize Your Patterns, Heal from Your Past, and Create Your Self*. Harper Wave, 2021.

