

अध्याय 190: Feelings & Emotions — nuance के साथ बोलना

Arre yaar, boss! “I’m sad” या “I’m happy” बोलना easy है, पर B2 level पर हमें अपने feelings को थोड़े नाज़ुक फ़र्क (nuance) के साथ कहना होता है—हल्का गुस्सा vs बहुत गुस्सा, nervous vs anxious, excited vs relieved. Aaj सीखेंगे simple Hinglish में, छोटे-छोटे टेम्पलेट्स के साथ.

(1) “Expressing feelings with nuance” क्या है?

- Meaning: भावनाएँ सिर्फ़ “good/bad” नहीं होतीं—उनकी तीव्रता (intensity), कारण (cause), और duration भी होता है. वही fine फरक = nuance.
- Hinglish sense: “bas thoda sa chinta” vs “bahut ज़्यादा anxiety”, “light sa upset” vs “proper disappointed”.

(2) कब और कैसे use करें? (Quick toolkit)

Use cases: presentations, feedback, therapy-style talks, relationships, interviews.

- Formula 1 (simple): I feel + adjective + because + reason.
- Formula 2 (nuance): I’m a bit/quite/really/absolutely + adjective.
- Formula 3 (name the cause): I’m [emotion] about/with/that...
- Formula 4 (mix): I’m torn/conflicted about X; on the one hand..., on the other...
- Softeners: kind of, a bit, slightly (हल्का); pretty, quite (मध्यम); really, extremely (तेज़).
- Time markers: lately, at the moment, for a while, suddenly, gradually.
- Boundaries: I feel... (own emotion), not “You make me...” (blame); try “When X happens, I feel Y.”

Mini frames:

- When + situation, I feel + emotion, because + reason.
- I’m not just X; I’m also Y. It’s a mix.
- I was X at first, but now I feel Y.

(3) 20 Example Sentences (English + Hindi)

- (1) I'm a bit anxious about the interview. = मैं इंटरव्यू को लेकर थोड़ी anxious हूँ।
- (2) I feel relieved that the results are out. = रिज़ल्ट आ गए, यह सोचकर मुझे राहत मिली।
- (3) I'm really proud of our team's effort. = मुझे हमारी टीम की मेहनत पर सच में गर्व है।
- (4) I'm slightly disappointed with my performance. = मैं अपने प्रदर्शन से थोड़ा निराश हूँ।
- (5) I'm absolutely thrilled about the new project. = नए प्रोजेक्ट को लेकर मैं बहुत उत्साहित हूँ।
- (6) I feel torn—I want to go, but I'm worried about time. = मैं दुविधा में हूँ—जाना चाहता/चाहती हूँ, पर समय की चिंता है।
- (7) Honestly, I'm more curious than scared. = सच कहूँ तो मैं डरा/डी नहीं, ज़्यादा उत्सुक हूँ।
- (8) I was frustrated at first, but now I'm calm. = पहले मैं खीझ गया/गई था, अब शांत हूँ।
- (9) I'm quite moved by her kindness. = मैं उसकी दयालुता से काफी प्रभावित हूँ।
- (10) I feel a mix of excitement and nervousness. = मुझे excitement और nervousness का मिश्रण महसूस हो रहा है।
- (11) I'm grateful for your support. = मैं आपके सहयोग के लिए आभारी हूँ।
- (12) I'm a little overwhelmed by the workload. = काम के बोझ से मैं थोड़ा overwhelmed महसूस कर रहा/रही हूँ।
- (13) I'm cautiously optimistic about the results. = मैं नतीजों को लेकर सावधानी से आशावादी हूँ।
- (14) I'm uncomfortable with this approach. = मुझे इस तरीके से असहजता है।
- (15) I feel content after finishing the task. = काम पूरा करके मुझे संतोष महसूस हो रहा है।
- (16) I'm upset that we weren't informed earlier. = मुझे खेद/नाराज़गी है कि हमें पहले नहीं बताया गया।
- (17) I'm genuinely happy for your success. = तुम्हारी सफलता से मुझे सच में खुशी है।
- (18) I'm concerned about the deadline. = मुझे डेडलाइन की चिंता है।
- (19) I'm impressed by your consistency. = मैं आपकी consistency से प्रभावित हूँ।

(20) I'm not angry; I'm just tired and need rest. = मैं नाराज़ नहीं हूँ; बस थका/थकी हूँ और आराम चाहिए।

(4) छोटी Vocabulary

Anxious: चिंतित/बेचैन

Relieved: राहत महसूस करना

Proud: गर्वित

Disappointed: निराश

Thrilled/Excited: अत्यंत उत्साहित

Torn/Conflicted: दुविधा में

Curious: जिज्ञासु

Frustrated: खीझा/हताश

Moved/Impressed: प्रभावित

Overwhelmed: अत्यधिक दबाव महसूस

Cautiously optimistic: सावधानी से आशावादी

Uncomfortable: असहज

Content: संतुष्ट

Concerned: चिंतित

Grateful: आभारी

(5) Nuance boosters (tiny upgrades)

- a bit/slightly (हल्का), quite/pretty (काफी), really/very (बहुत), absolutely/totally (पूर्णतः)
- not just X, but also Y: "I'm not just nervous, but also excited."
- contrast: "At first..., but now...", "Initially..., later..."
- hedging (polite): "I guess...", "I'm kind of...", "It seems..."

(6) Funny recap (दोस्ताना अंदाज़)

- दोस्त: “Boss, feelings ko stylish कैसे बोलूँ?”
- तुम: “Simple hacks, yaar! Intensity जोड़ो (a bit/quite/really), reason बताओ (because/that), और mix दिखाओ (I’m torn / It’s a mix). Bas—people कहेंगे: arey wah, emotional intelligence on!”