

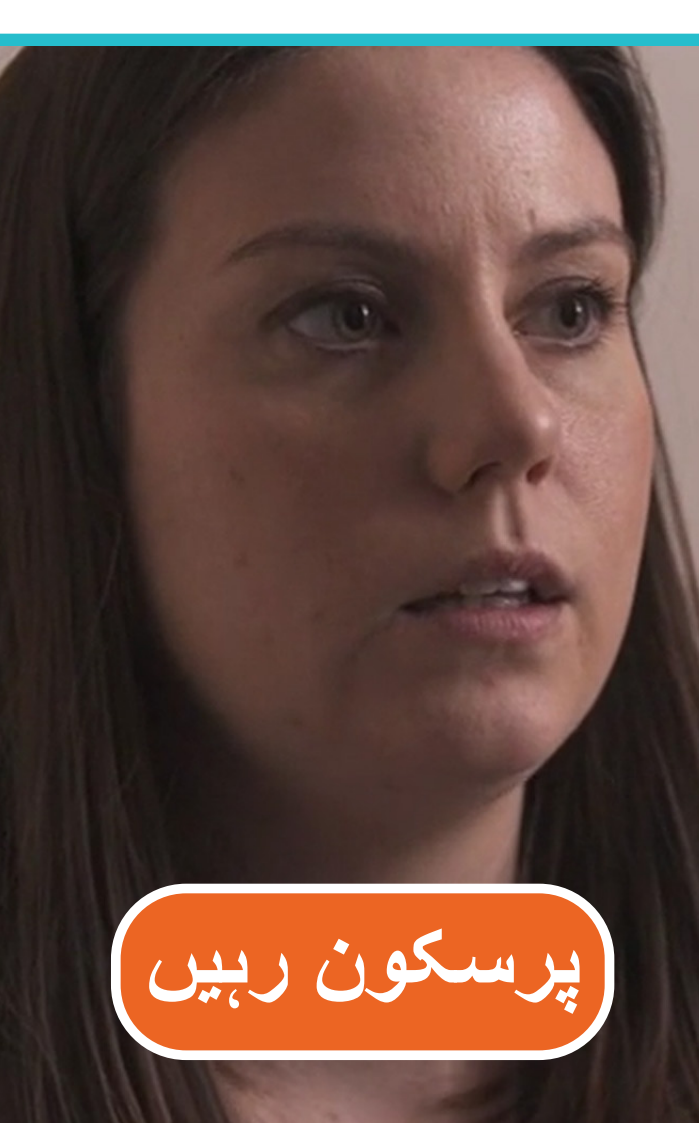


5 میں سے 1

پرسکون رہیں

اگر آپ کو اپنے سابق/  
سابقہ شریک حیات کے ساتھ  
مشکل بات چیت کرنے کی  
ضرورت ہے تو پہلا اقدام یہ  
ہے کہ پرسکون رہیں۔

پرسکون رہنا سننے اور  
سنانے کے عمل کو آسان  
بنا دیتا ہے۔ یہ بات چیت کے  
باتھ سے نکلے بغیر حل  
تلاش کرنے میں آپ کی مدد  
کر سکتی ہے۔



## پرسکون رہیں

- حل تلاش کرنے پر توجہ مرکوز کریں۔
- آپ کو معلوم ہونا چاہئیے کہ آپ کیا کہنا چاہتے ہیں۔
- سننے کے لئے تیار رہیں۔
- ایک لمبی، دھیمی، گہری سانس لیں۔
- اپنے کندھوں کو آرام دیں۔
- کیا آپ تیار ہیں؟

کوئی مشکل بات چیت شروع کرنے سے پہلے آپ ان اقدامات کو بجا لانے کی کوشش کر سکتے ہیں۔ یہاں تک کہ اگر گفتگو کے دوران کوئی ایسی بات سامنے آتی ہے جو آپ کو پریشان کرنے کا سبب بنتی ہے تو آپ خود کو دوبارہ اپنی حالت میں واپس آنے کے لیے بھی ان کا استعمال کر سکتے ہیں۔