

ਬਿਹਤਰ ਹੋਣਾ (2025)

ਬਹਿਤਰ ਸੰਚਾਰ



- ➔ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਨੂੰ ਚੱਕਰ।
- ➔ ਕੁਝ ਕਸਿਮ ਦੇ ਵਵਿਹਾਰ ਰਸ਼ਿਤੇ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ➔ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਾਰਡ ਨੂੰ ਸਧਿਆ ਕਰੋ ।



ਬਹਿਤਰ ਸੰਚਾਰ

ਮਾੜਾ ਸੰਚਾਰ ਕਸਿ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਖਿਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ:

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤੋਂ ਕਵਿੰ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਆਲੋਚਨਾ

ਆਲੋਚਨਾ ਸਕਿਾਇਤ ਕਰਨ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ 'ਤੇ ਸਧਿਾ ਹਮਲਾ ਹੈ।
“ਤੁਸੀਂ ਸਰਿਫ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ।”

ਜੇ ਅਜਹਿਾ ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕੰਟਰੋਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦਿਆਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

“ਮੈਂ ...” ਨਾਲ ਇੱਕ ਵਾਕ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। “ਮੈਂ ਕੱਲ੍ਹ ਰਾਤ ਨੂੰ ਚਤਿਤ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਲੇਟ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬਹਿਤਰ ਹੁੰਦਾ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਟੈਕਸਟ ਕਰ ਦਿੰਦੇ।”

ਨਦਿਆ

ਨਦਿਆ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਤੁੱਛ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਦਖਿਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਦਲਿਚਸਪੀ ਨਹੀਂ ਅਸੀਂ ਬੇਇੱਜਤੀ, ਵਠਿੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਫੇਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਚਿੰ ਕਸਿ ਵੀ ਵਠਿਵਾਰ ਨੂੰ ਪਛਾਣਦੇ ਹੋ?

ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਓ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਦੀਆਂ ਕਹਿਤੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨਾਲ ਪਠਿਾਰ ਹੈ। ਇੱਕ - ਦੂਜੇ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ ਜਨਿ੍ਹਾਂ ਦਾ

ਰੱਖਿਆਤਮਕਤਾ

ਰੱਖਿਆਤਮਕ ਹੋਣਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਲੋਚਨਾ ਦਾ ਜਵਾਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਦੂਸਰੇ ਵਠਿਕਤੀ 'ਤੇ ਦੇਸ਼ ਮੜ੍ਹਦੇ ਹਾਂ। “ਮੈਂ ਰੁੱਝਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਇਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕਉ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ?”

ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰਸਿਤੇ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਤੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖੋ। ਜਮਿਵਾਰ ਬਣੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਲਤ ਹੋ ਤਾਂ ਮੁਆਫੀ ਮੰਗੋ।

ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਕੰਧ ਉਸਾਰਨੀ

ਕੰਧਾਂ ਉਸਾਰਨਾ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇੰਨੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੁੱਪ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਾਂ ਕਮਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਪ੍ਰਤੀ ਚੰਗਾ ਬਣੋ। ਕੁਝ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਅਤੇ ਅਨੰਦਮਈ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਪ੍ਰਤੀ ਚੰਗਾ ਬਣੋ। ਕੁਝ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਅਤੇ ਅਨੰਦਮਈ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ।