

مسلسل بہتری کی جانب گامزن رہنا بہتر اظہار خیال

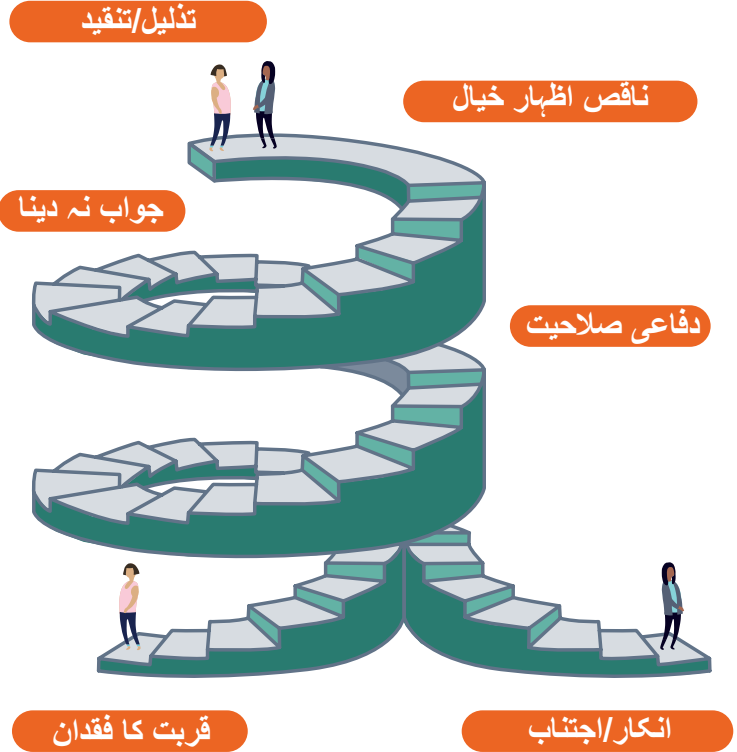
2025



← نہایت تیزی سے خراب ہونے
والی صورتحال جس پر قابو
پانا مشکل ہو۔

← بعض اقسام کے رویے
تعلقات میں مشکلات کے
خطرے کو بڑھا سکتے ہیں۔

← مزید معلومات حاصل کرنے
کے لیے کارڈ پلٹائیں۔



بہتر اظہار خیال

آپ اس سے کیسے بچ سکتے ہیں

ناقص اظہار خیال کیسے دکھائی دیتا ہے

تنقید

تنقید شکایت کرنے کے مترادف نہیں ہے۔
یہ آپ کے ساتھی پر براہ راست حملہ ہے۔
آپ صرف اپنے بارے میں سوچتے ہیں۔

جب یہ حد سے
بہت بڑھ جاتا ہے
تو چیزیں قابو سے
باہر ہو سکتی ہیں
اور ہو سکتا ہے کہ

کسی بھی جملے کو 'میں...' سے شروع کرنے
کی کوشش کریں اور اپنی ضرورت کا مطالبہ
کریں۔ میں کل رات پریشان تھا۔ مجھے یہ بات
پسند ہے کہ آپ مجھے اس وقت میسج کریں کہ
جب آپ کو دیر ہو جاتی ہے۔

تذلیل

تذلیل یہ ہے کہ جب ہم جان بوجھ کر کمینہ
پن کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ ہم گالیاں دینے یا
طنزیہ انداز کا استعمال کر سکتے ہیں یا اپنی
آنکھیں گھما کر اس بات کا اظہار کر سکتے
ہیں کہ ہمیں کوئی دلچسپی نہیں ہے۔

آپ خود کو اپنے
الگ راستے پر
چلتے ہوئے پائیں۔

آپ کو ایک دوسرے کے بارے میں جو
کچھ پسند ہے اس پر توجہ دیں۔ ایک
دوسرے کی تعریف کرنے کے مواقع تلاش
کریں اور دونوں ملکر ایسے کام کریں جس
سے آپ دونوں لطف اندوز ہوں۔

دفاعی صلاحیت

دفاع پن عام طور پر تنقید کا جواب ہے۔ ہم
دوسرے شخص پر الزام تراشی کرتے ہیں۔
میں مصروف رہا ہوں۔ تم ایسا کیوں نہیں کر
سکے؟

کیا آپ ان میں سے
کسی بھی طرز عمل
کو کا اعتراف کرتے
ہیں؟

چیزوں کو ایک دوسرے کے نقطہ نظر
سے دیکھیں۔ ذمہ داری قبول کریں اور جب
آپ غلطی پر ہوں تو معذرت کریں۔

جواب نہ دینا

جواب نہ دینا یہ ہے کہ جب ہم اپنے جذبات
اسے اس قدر مغلوب ہو جاتے ہیں کہ ہم
مکمل طور پر بند کر دیتے ہیں، اپنے ساتھی
کو خالی کرتے ہیں، یا کمرے سے باہر
چلتے ہیں۔

یہاں کچھ ایسی
چیزیں ہیں جو آپ
ان سے اپنے رشتے
کی حفاظت کے لئے
کر سکتے ہیں۔

اپنے نفس کے ساتھ بھلائی کریں۔ کچھ آرام
دہ اور خوشگوار کرنے کے لیے کچھ وقت
نکالیں۔