

ਬਿਹਤਰ ਹੋਣਾ (2025)

ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਅਤੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਬਹਸਿਾਂ



ਤੁਹਾਡੇ ਰਸ਼ਿਤੇ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਬਹਸਿਾਂ
ਬੁਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ



ਲਾਭਦਾਇਕ ਦਲੀਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਰਸ਼ਿਤੇ
ਲਈ ਚੰਗੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ



ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਅਤੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਬਹੁਸਿਾਂ

ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਅਜਹੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦੀ ਸੁਰੂਆਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹ, ਉਹਨਾਂ (ਗੱਲਾਂ) ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

1. ਇੱਕ ਕਠੋਰ ਸੁਰੂਆਤ

ਇੱਕ ਕਠੋਰ ਸੁਰੂਆਤ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਥਿ ਹਮਲੇ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹੋ: “ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੇ ਬਾਰੇ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦੇ!”

ਦੂਸਰਾ ਵਾਕਿਕਤੀ ਦੇ ਰੱਖਿਆਤਮਕ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਮਰਥਨ ਨਹੀਂ ਮਲਿਦਾ।

2. ਇੱਕ ਨਰਮ ਸੁਰੂਆਤ

ਇੱਕ ਨਰਮ ਸੁਰੂਆਤ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਮੰਗਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਵਾਕਿਕਤੀ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ੀ ਠਹਰਾਏ ਬਗ਼ੈਰ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ:

“ਮੈਂ ਚਤਿਤ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਭ ਕੁਝ ਕਵਿੰ ਕਰਾਂਗੇ।”

ਇਸ ਨਾਲ ਦੂਸਰੇ ਵਾਕਿਕਤੀ ਨੂੰ ਸੁਣਨਾ ਸੌਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਗੱਲਾਂ ਸੁਲਝਾ ਸਕੋ।

ਨਰਮ ਸੁਰੂਆਤ ਅਕਸਰ “ਮੈਂ” ਨਾਲ ਸੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦੂਸਰਾ ਵਾਕਿਕਤੀ ਕੀ ਗਲਤ ਕਰ ਰਹਿਾ ਹੈ, ਇਸ ‘ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਇ, ਤੁਸੀਂ ਕਵਿੰ ਮਹਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ‘ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰੋ।



ਸੰਬੰਧਿਤ ਵੀਡੀਓ ਕਲਪਿ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਲਈ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ ਜਾਂ bit.ly/helpful-harmful ‘ਤੇ ਜਾਓ

ਨਰਮ ਸੁਰੂਆਤ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਵਿੰ ਕਰਨਾ ਹੈ:

ਇਹ ਕਹਣਿ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕੀ: “ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ! ਮੈਨੂੰ ਸਭ ਕੁਝ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਰਨਾ ਪਏਗਾ!”

ਇਹ ਕਹਣਿ ਦੀ ਕੇਸ਼ਿ ਕਰੋ: “ਮੈਂ ਤੁਣਾਅ ਮਹਸੂਸ ਕਰ ਰਹਿਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ। ਸੱਚਮੁੱਚ ਮੈਂ ਕੁਝ ਮਦਦ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ।”

ਇਹ ਉਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ, ਪਰ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮਲਿ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਲਈ, ਮੁਸ਼ਕਲ ਗੱਲਬਾਤ ਸੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਲਿਾਂ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਇਸਨੂੰ ਸੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਨਰਮ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।