مسلسل بہتری کی جانب گامزن رہنا

نقصان دہ اور مفید بحث و مباحثے 2025

مفید بحث و مباحثے آپ کے رشتے پر اچھے اثرات مرتب کر سکتے ہیں

مل کر کام کرنا

ایک دوسرے کے جذبات کا خیال رکھنا

شفقت آمیز رویہ اختیار کرنا

مسائل کو حل کرنا

نقصان دہ بحث و مباحثے آپ کےرشتے پر برے اثرات مرتب کر سکتے ہیں

جیتنے کی کوشش کرنا

کمینہ گفتگو کرنا

گالیاں دینا

الزام لگانا

منفی رویہ اختیار کرنا

نقصان دہ اور مفید بحث و مباحثے

ہم سب کو کبھی کبھار مشکل گفتگو کرنے کی ضرورت پڑتی ہے۔ جس انداز میں آپ ان گفتگو کا آغاز کرتے ہیں وہ آگے جا کر اس کےنتیجے پر انداز ہوتا ہے۔

نرم شروعات کی مشق کیسے کریں

بجائے یہ کہنے کے کہ

آپ کبھی مدد نہیں کرتے! مجھے خود ہی سب کچھ کرنا ہے!

یہ کہنے کی کوشش کریں ک

میں دباؤ محسوس کر رہا ہوں۔ مجھے واقعی مدد کی ضرورت ہے۔

یہ وہی بات ہے لیکن اس سے آپ کو مطلوبہ مدد ملنے کا امکان زیادہ ہے۔

لہٰذا مشکل گفتگو شروع کرنے سے پہلے اپنے آپ سے پوچھیں کہ کیا نرم شروعات کا کوئی طریقہ ہے۔

ایک نرم آغاز

نرم شروعات کسی دوسرے شخص پر الزام لگائے بغیر اپنی مطلوبہ چیزمانگنے کا ایک طریقہ ہے: *"میں پریشان ہوں کہ ہم سب کچھ کیسے کریں گے۔"* یہ انداز دوسرے شخص کے لئے آپ کی بات کو سننا آسان بنا دیتا ہےتاکہ آپ چیزوں کو مل کر حل کر سکیں۔

نرم شروعات اکثر "میں" کے ساتھ شروع ہوتی ہیں۔ اس بات پر توجہ مرکوز کرنے کی بجائے کہ دوسرا شخص کیا غلط کر رہا ہے، اس بات پر توجہ مرکوز کریں کہ آپ کیسا محسوس کرتے ہیں اور آپ کو کیا ضرورت ہے۔

ایک سخت آغاز

سخت آغاز یہ ہےکہ جب آپ براہ راست حملہ آور ہوتے ہیں: *"آپ میرے بارے میں کبھی نہیں سوچتے!"* عین ممکن ہے کہ دوسرے شخص کا انداز دفاعی ہو اور آپ کو وہ مدد نہیں ملے گی جس کی آپ کو ضرورت ہے۔

متعلقہ ویڈیو کلپ دیکھنے کوڈ سکین QR کے لیے helpful-harmful کریں یا پر جائیں