

مسلسل بہتری کی جانب گامزن رہنا

تصادم کے انداز

2023



یہ وہ کام ہیں جو عام طور پر لوگ بحث کے دوران کرتے ہیں۔



میں ناراضگی کی وجہ سے
اپنی جگہ چھوڑ دیتا ہوں

میں دوسرے شخص کے
برے احساسات کا موجب
بنتا ہوں

میں لوگوں کے ساتھ ویسا ہی سلوک
کرتا ہوں جس سلوک کا وہ میرے ساتھ
اظہار کرتے ہیں

میں طنزیہ انداز اختیار کرتا
ہوں / میں طعن و تشنیع پر
اتر آتا ہوں

میں صورت حال کا غلط
اندازہ لگاتا ہوں

میں اونچی آواز میں بات کرتا
ہوں اور چیزیں پھینک دیتا ہوں

I don't listen

میں تنقید کرتا ہوں

میں سخت لہجے میں بات
کرتا ہوں



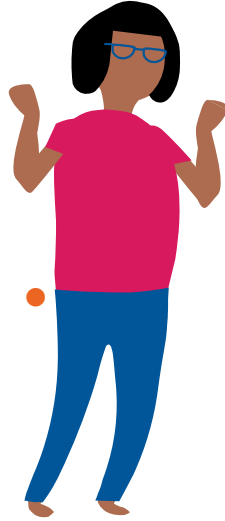
جب آپ ان چیزوں کا ادراک حاصل کر لیتے ہیں تو آپ اپنے بحث و مباحثہ کے
آگے بڑھنے کا انداز تبدیل سکتے ہیں۔ طریقہ کار جاننے کے لیے کارڈ پلٹائیں۔



تصادم کے انداز

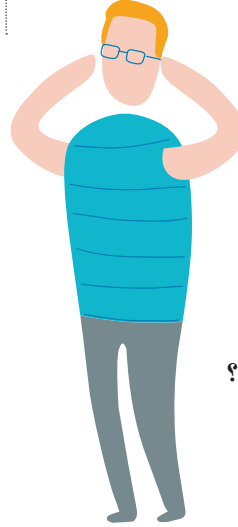
یہ کارڈ ان چند عام چیزوں کی طرف اشارہ کرتا ہے جسے لوگ کسی بحث و مباحثہ میں کرتے ہیں۔ آپ ان میں سے کونسا کام کرتے ہیں؟

- ناراضگی کا سبب بننے والی چیزوں کے بارے میں بات کرنے سے انکار کرنا اور پھر حملہ آور ہونا۔
- اپنے جذبات سے مغلوب ہو جانا۔
- کسی سے ناراض ہونا یا جان بوجھ کر اس سے بات نہ کرنا۔
- کیا اس کے علاوہ کچھ اور ہے؟



اپنے شریک حیات کے ساتھ رونما ہونے والے کسی حالیہ بحث و مباحثہ کو یاد کیجیے۔

- آپ نے کیا کہا اور کیا؟
- آپ کے خیال میں اس سے آپ کے شریک حیات کو کیا احساس ملا؟
- آپ کے شریک حیات کا ردعمل کیا تھا؟
- اس سے آپ کو کیا احساس ہوا؟
- اگر آپ کے بچے ہیں تو آپ کے خیال میں انہوں نے اسے کیسے محسوس کیا؟



جب آپ ذہنی دباؤ کا شکار ہوتے یا غصے میں ہوتے ہیں تو پرسکون رہنا اور قابو میں رہنا مشکل ہوتا ہے۔ اپنے رویے کے ادراک کو سیکھنے کا عمل آپ کو بعض بحث و مباحثے کو ہاتھ سے نکلنے سے روکنے میں مدد فراہم کر سکتا ہے۔



متعلقہ ویڈیو کلب دیکھنے کے
کوڈ سکین کریں یا QR
bit.ly/conflict-styles-2
پر جائیں

