

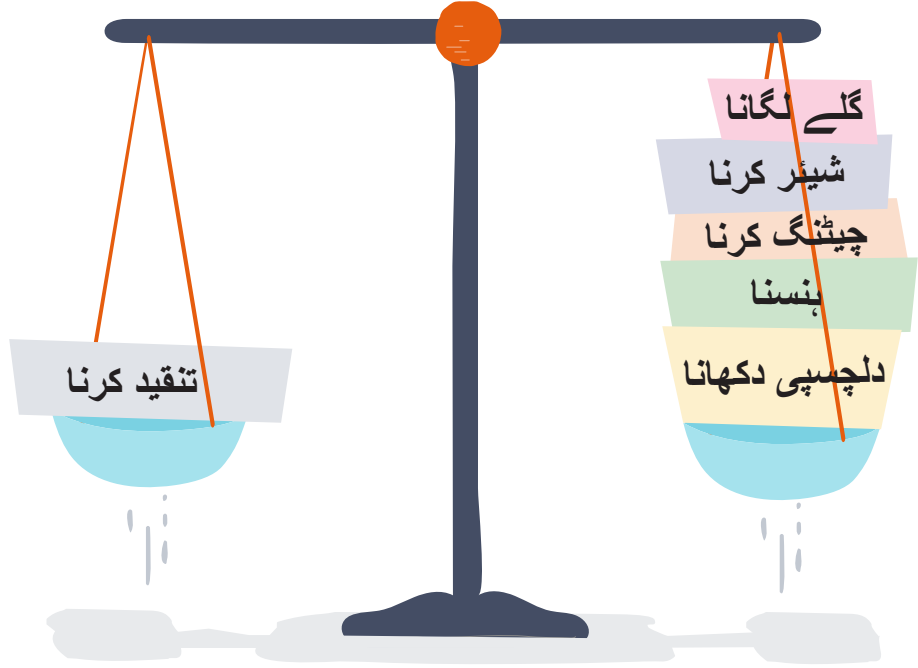
مسلسل بہتری کی جانب گامزن رہنا

جادوئی تناسب 2023



← ہر منفی لمحے
کے اثرات کو زائل
کرنے کے لیے
کتنے مثبت لمحات
درکار ہوتے ہیں؟

← پتہ لگانے کے
لیے کارڈ پلٹائیں۔



جادوئی تناسب

یہاں تک کہ سب سے زیادہ خوشگوار جوڑوں کے ہاں بھی منفی لمحات ہوتے ہیں۔ کبھی کبھار آپ خود کو چھیڑ چھاڑ، تنقید، چیختے یا الزام تراشی کرتے ہوئے پا سکتے ہیں۔ اس کا اثر زائل کرنے کے لیے کیا کرنا پڑے گا؟ رشتے کے ماہرین ہمیں بتاتے ہیں کہ ہر ایک منفی لمحے کے لئے آپ کو پانچ مثبت لمحات کی ضرورت ہوتی ہے۔

اپنے ساتھی کے ساتھ ہر منفی
تعامل کے لئے

- تنقید کرنا۔
- جیتنے کی کوشش کرنا۔
- الزام لگانا۔
- گالیاں دینا۔
- اس پر طنز کے تیر برسانا۔
- نکتہ چینی کرنا/تلخ چبھتی ہوئی بات کرنا۔
- چیخنا۔
- دفاعی ہونے کے ناطے۔
- ایک دوسرے سے بحث کرنا۔

آپ کو بات چیت کرنے کے پانچ
مثبت کی کوشش کرنے اور پیدا
کرنے کی ضرورت ہے

- گلے لگانا۔
- شیئر کرنا۔
- چیٹنگ کرنا۔
- ملکر ہنسنا۔
- ایک دوسرے کی حمایت کرنا۔
- دلچسپی ظاہر کرنا۔
- غور سے سننا۔
- شکر گزار ہونا۔
- ضرورت کے مطابق تحائف۔

جادو تناسب کی مشق
شروع کریں

- اپنے رشتے کے بارے میں سوچیے۔
- آپ ایک دوسرے کے لئے کون سے مثبت کام کر سکتے ہیں؟
- آپ ایسا کیا کر سکتے ہیں کہ انہیں دکھا سکیں کہ آپ ان کا خیال رکھتے ہیں؟

