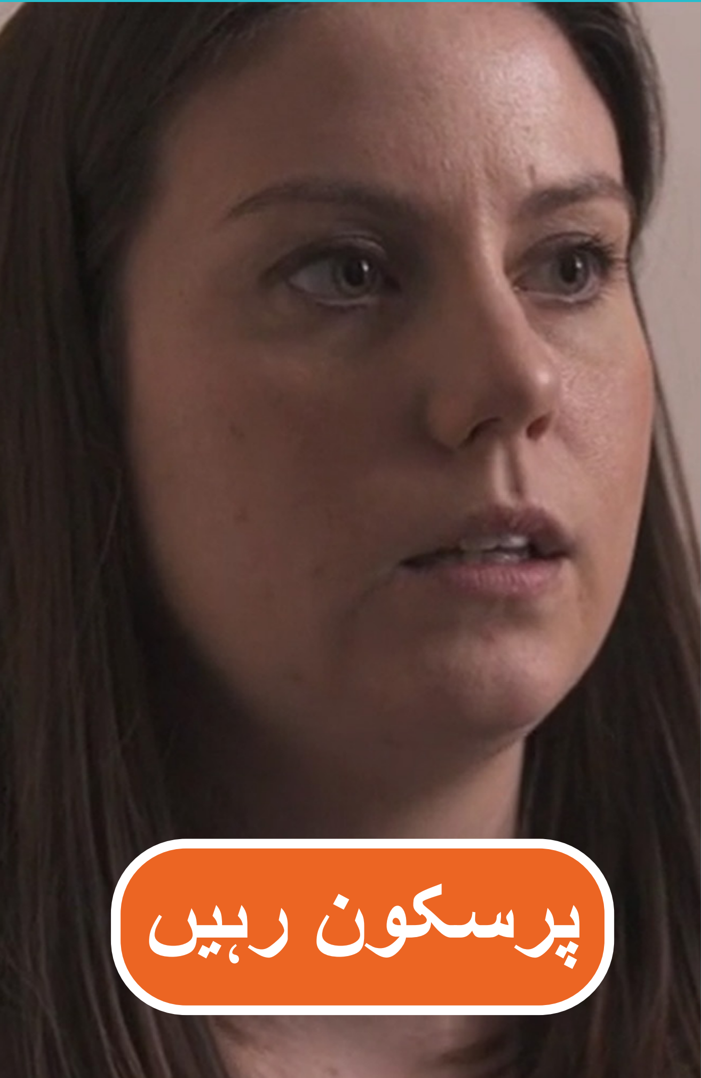
# اسے بچوں کے لیے درست کرنا

2023

oneplusone

اگر آپ کو اپنے سابق/سابقہ شریک حیاتکے ساتھ مشکل بات چیت کرنے کی ضرورت ہے تو پہلااقدام یہ ہے کہ پرسکون رہیں۔

پرسکون رہنا سننے اور سنانے کے عمل کو آسان بنا دیتا ہے۔ یہ بات چیت کے ہاتھ سے نکلے بغیر حل تلاش کرنے میں آپ کی مدد کر سکتی ہے۔




- حل تلاش کرنے پر توجہ مرکوز کریں۔
- آپ کو معلوم ہونا چاہئیے کہ آپ کیا کہنا چاہتے ہیں۔
- سننے کے لئے تیار رہیں۔
- ایک لمبی، دھیمی، گہری سانس لیں۔
- اپنے کندھوں کو آرام دیں۔
- کیا آپ تیارہیں؟

کوئی مشکل بات چیت شروع کرنے سے پہلےآپ ان اقدامات کو بجا لانے کی کوشش کر سکتے ہیں۔ یہاں تک کہ اگر گفتگو کے دوران کوئی ایسی بات سامنے آتی ہے جو آپ کو پریشان کرنے کا سبب بنتی ہے تو آپ خود کو دوبارہ اپنی حالت میں واپس آنے کے لیے بھی ان کا استعمال کر سکتے ہیں۔