



5 میں سے 3

اپنے لئے بات کریں

جب آپ کسی چیز کے بارے میں پوچھنا چاہتے ہیں تو اپنی رائے کی بنیاد پر بات کرنا مفید ثابت ہوسکتا ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ اپنی مطلوبہ چیز کے بارے میں اپنے احساسات اور معلومات کی بنیاد پر بات کرنا بجائے اس کے کہ آپ اس خواہش کا اظہار کریں کہ دوسرا شخص کیا کرنا چاہتا ہے۔



اپنے لئے بات کریں

اپنے احساسات کے اظہار کے لئے بات کو شروع کرتے ہوئے 'میں' کا استعمال کریں۔

جب بچے گھر پہنچتے ہیں اور انہوں نے اپنا ہوم ورک مکمل نہیں کیا ہوتا تو میں پریشان ہوتا ہوں

وضاحت کریں کہ یہ کیوں اہم ہے۔

کیونکہ تب تک وہ کوئی اچھا کام کرنے کی سکت نہیں رکھتے۔

اپنی مطلوبہ چیز کے بارے میں مکمل معلومات رکھیں۔

میں شکر گزار رہوں گا اگر ہم دونوں ہوم ورک کے وقت کی منصوبہ بندی اس وقت کر سکیں جب بچے ہمارے ساتھ ہوں۔