

## اپنے تعلقات بہتر بنائیں

تناؤ، اداسی اور گھبراہٹ کی وجہ تعلقات کے مسائل بھی ہو سکتے ہیں۔ تعلقات کی خرابی کی دو بڑی وجوہات ہوتی ہیں:

○ صحیح طرح سے اپنے جذبات کا اظہار نہ کرنا

○ اختلافات حل کرنے کی صلاحیت کی کمی

گفتگو یا برتاؤ کے ۴ مختلف انداز ہوتے ہیں:

### ۱۔ بھیگی بلی

ایسے انسان اپنے احساسات اور خیالات کا اظہار نہیں کرتے، اور نہ ہی دوسروں کو یہ جاننے کا موقعہ دیتے ہیں کہ وہ کیا چاہتے ہیں۔ یہ اپنے غصے کا اظہار نہیں کرتے بلکہ اسکو جمع کرتے رہتے ہیں۔



### ۲۔ جھگڑالو بلی

ایسے لوگ جارحانہ، جھگڑالو اور زیادتی کرنے والے ہوتے ہیں۔ یہ لوگ عموماً دوسروں کی ضروریات اور حقوق کا خیال نہیں رکھتے۔ دوسروں پر حملہ، تنقید اور انکی بے عزتی کرتے ہیں۔ خود بھی ناخوش رہتے ہیں اور دوسروں کو بھی ناخوش رکھتے ہیں۔ اونچی آواز میں بات کرتے ہیں۔ بد تمیز اور بد زبان ہوتے ہیں۔



یاد رہے کہ کچھ لوگ بھیگی اور جھگڑالو بلی کا مرکب ہوتے ہیں۔ یعنی حسب ضرورت بھیگی یا جھگڑالو بلی بن جاتے ہیں۔

## ۳۔ چالاک لومڑی



ایسے لوگ دوسروں کو باتیں بنا کر یا احساس گناہ میں مبتلا کر کے جو چاہتے ہیں وہ حاصل کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ وہ مظلوم ہونے کا کردار ادا کرتے ہیں تاکہ دوسرے لوگ انکا خیال رکھیں۔

## ۴۔ صاف گو انسان

صاف گو انسان دوسروں کو ایمانداری سے بتاتے ہیں کہ وہ کیا چاہتے ہیں اور کیا نہیں چاہتے۔ صاف گو لوگوں کو اداسی، لا چاری، غصہ، کاروبار، تعلقات، بچوں کی تربیت کے مسائل کم ہوتے ہیں۔ اسی طرح انہیں جسمانی شکایات جیسے کہ درد، السر اور ہائی بلڈ پریشر وغیرہ بھی کم ہوتی ہیں۔



## صاف گو کیسے بنا جاسکتا ہے؟

چہرے کے تاثرات خوشگوار مگر سنجیدہ رکھیں۔ اپنی آواز پرسکون اور نرم رکھیں۔ نہ ہی دوسرے کو گھوڑیں اور نہ ہی نظریں چرائیں۔ چھوٹی موٹی بن کر نہ بیٹھیں۔ دوسرے شخص کے روبرو سیدھے کھڑے ہوں یا بیٹھیں۔ ہاتھ سینے پر باندھ کر یا ٹانگ پر ٹانگ چڑھا کر نہ بیٹھیں۔ ٹانگوں کے درمیان مناسب فاصلہ رکھیں اور بازوؤں کو اطراف میں رکھیں۔ گفتگو کو ادھورا نہ چھوڑیں۔ غصے سے کمرہ چھوڑ کر نہ جائیں۔ اپنے ساتھ ساتھ دوسروں کے حقوق کا بھی خیال رکھیں۔

## صاف گوئی میں مہارت کی مشق

ادھر ادھر کی بات کرنے کے بجائے مقصد کی بات کریں۔ کوئی لمبی سی کہانی سنانے کے بجائے ایک دو جملوں میں اپنا مدعا بیان کریں۔ مثلاً یہ کہیں کہ ”کیا آپ مجھے ملازمت دلا سکتے ہیں؟“۔ اپنے موضوع یا پریشانی کو صاف طور پر بیان کریں۔ جیسے، ”مجھے آپ سے اپنے امتحان کے سلسلے میں مدد لینا ہے۔“ ادھوری بات نہ کریں۔ جیسے، ”تم نے وہ کدھر رکھی ہے؟“ کے بجائے ”تم نے چابی کدھر رکھی ہے؟“

وہ حالات جن میں صاف گوئی کی ضرورت ہو ان کی فہرست بنائیں۔ ایک صورت حال کا انتخاب کریں۔ کم خطرناک صورت حال سے مشق شروع کریں۔ نتائج کے بارے میں سوچیں۔ وقت اور جگہ کا انتخاب کریں۔ ایک کاغذ پر اپنا بیان تحریر کریں۔ ”میں“ کا لفظ استعمال کریں۔ بیان کو مختصر اور سادہ رکھیں۔ ادھر ادھر کی باتوں میں نہ الجھیں۔ موضوع سے نہ بھٹکیں۔ لمبی کہانیاں نہ استعمال کریں اور دوسروں کو بلاوجہ تنقید کا نشانہ نہ بنائیں۔ دوسروں کے کردار پر حملے نہ کریں بلکہ ان رویوں اور برتاؤ کے بارے میں بات کریں جو مسئلے کی وجہ بن رہے ہیں۔ ششے کے سامنے یا اپنے کسی دوست کے ساتھ مشق کریں۔ مثلاً اگر بڑے بھائی سے انکے فیصلے پر اختلاف ہو تو اس کے بجائے کہ یہ کہیں کہ ”گھر میں ہر شخص سمجھتا ہے کہ آپ ایک آمر ہیں“، یہ کہیں کہ ”آپ میرے ساتھ جو سلوک کرتے ہیں میں اس کے بارے میں بات کرنا چاہتا ہوں۔ آپ اکیلے یہ فیصلہ کر رہے ہیں کہ ہمارا چھوٹا بھائی کس سکول میں جائے اور آپ نے مجھ سے یا خود اس بھائی سے اس بارے میں کوئی مشورہ نہیں لیا۔ میں نہیں چاہتا کہ وہ اس سکول میں جائے۔ اسکی یہ وجوہات ہیں...“۔

## جب کوئی منفی بات کہنی ہو

تو مبہم بات نہ کریں۔ ”میں“ کا لفظ استعمال کریں۔ بجائے اس کے کہ ”لوگ کہہ رہے ہیں کہ تم ٹھیک کام نہیں کر رہے ہو“ کہیں ”میرا خیال ہے کہ تم کام میں دلچسپی نہیں لے رہے“۔ اپنے احساسات کو الفاظ میں بیان کریں، مثلاً ”مجھے آپ کی بات سن کر کافی دکھ ہوا“۔ پرسکون آواز میں بات کریں۔ دوسرے شخص کو اپنے جذبات کے بارے میں بتائے بغیر یہ فرض نہ کریں کہ وہ آپ کے جذبات کے بارے میں جانتا ہوگا۔ کسی بھی موضوع پر لمبے جملے اور پیچیدہ تفصیلات سے گریز کریں۔ کسی بھی شخص سے براہ راست درخواست کریں جس میں اسے بتائیں کہ آپ دراصل کیا چاہتے ہیں۔ ایک وقت میں ایک ہی موضوع پر توجہ مرکوز کریں۔

## جب کوئی مثبت بات کہنی ہو

تو آنکھوں میں دیکھ کر بات کریں۔ دوسرے شخص کو بتائیں کہ اس نے کوئی بات یا کام کیا جس سے آپ کو خوشی ہوئی۔ اپنے جذبات کے اظہار کے لیے ”میں“ کا لفظ استعمال کریں۔

## دوسروں کی بات بھی سنیں

جب کوئی دوسرا شخص آپ سے بات کر رہا ہو تو اسے توجہ سے سنیں۔ ادھر ادھر نہ دیکھیں۔ جلدی نہ کریں۔ اگر وقت کم ہے تو کسی دوسرے وقت پر بات کرنے کا وقت دے دیں۔ دوسرے شخص کی بات نہ کاٹیں۔ اسے اپنی بات مکمل کرنے دیں۔ اس کے کہے کو نظر انداز نہ کریں۔ ایسا نہ کریں کہ دوسرا جیسے ہی بات شروع کرے آپ کہیں، ”ہاں ہاں میں سمجھ گیا۔ تم چاہتے ہو میں تمہاری مالی مدد کروں۔“ جب کوئی بات سمجھ نہ آئے تو اس کے متعلق سوالات پوچھیں۔ بات کا خلاصہ بیان کریں تاکہ اسے احساس ہو کہ آپ اس کی بات سن رہے ہیں۔ اس کی بات مختلف انداز میں بیان کریں یا اسے دہرائیں اور پھر دوسرے شخص سے پوچھیں کہ کیا یہی وہ بات ہے جو دوسرا شخص چاہتا ہے۔ اگر ضرورت ہو تو مزید سوالات پوچھیں۔ خلاصے کی تکنیک اس بات کے اظہار کا اچھا طریقہ ہے کہ آپ دوسرے کی بات سن رہے ہیں۔

## مختلف حالات کے لیے مددگار طریقے:

### ٹیپ پھنس گئی تکنیک



نرم، آہستہ اور خوشگوار لہجے میں اپنی بات کو دہراتے رہیں۔ بحث و مباحثہ میں نہ پڑیں۔ مثلاً اگر آپ نے کوئی چیز دکان سے خریدی ہے اور آپ اسکو واپس کرنا چاہتے ہیں اور اپنی رقم واپس چاہتے ہیں۔ تو کہیں کہ میں نے فیصلہ کیا ہے کہ مجھے اسکی ضرورت نہیں اور مجھے اپنی رقم واپس چاہیئے۔ تب دکان دار جو بھی کہے آپ جواب میں کہتے رہیں کہ میں نے فیصلہ کیا ہے کہ مجھے یہ چیز نہیں چاہیئے اور مجھے اپنی رقم واپس چاہیئے۔



### دھند کی تکنیک



آپ چند حقائق سے تو اتفاق کر لیتے ہیں مگر اپنے فیصلے کا دفاع کرتے رہتے ہیں۔ مثلاً آپکا دوست کہتا ہے کہ آپ کے بال بہت چھوٹے ہیں اور آپ لمبے بال رکھیں، لیکن آپ ایسا نہیں کرنا چاہتے۔ تو آپ کا دوست لمبے بالوں کے حق میں جو کچھ بھی کہے اس سے اتفاق کر لیں مگر اپنے بالوں میں تبدیلی پر اتفاق نہ کریں۔ یہ لڑائیوں اور لوگوں کی تنقید سے بچنے کا اچھا طریقہ ہے۔

### ٹھنڈا کرنا

کسی موضوع پر بات کرنے سے پہلے دوسرے شخص کو پرسکون ہونے کا موقع دیں۔ مثلاً اگر بات چیت کے دوران کوئی غصے میں آجائے تو کہیں کہ ”تم غصے میں ہو اور میں تمہارے رد عمل کو سمجھ سکتا ہوں تاہم بہتر ہے کہ ہم اس وقت بات کریں جب ہم دونوں پرسکون ہوں۔“



### انکار کرنے کا طریقہ

انکار بھی صاف گوئی کا حصہ ہے۔ لوگ دوسروں کی بہت سی ایسی باتیں بھی مان لیتے ہیں جو بعد میں تکلیف اور ذہنی کرب کا باعث بنتی ہیں اور پھر کہتے ہیں کہ میں نے مروت میں آکر یہ مان لیا اور اب پچھتا رہا ہوں۔ جب آپ کسی کام سے انکار کرنا چاہتے ہیں تو شائستگی مگر ثابت قدمی سے ناں کریں۔ عام طور پر اتنا کہنا ہی کافی ہونا چاہیئے۔ لیکن اگر ایسا نہیں ہوتا تو درج ذیل مراحل کی پیروی کر کے مطلوبہ نتائج حاصل کیے جاسکتے ہیں۔

دوسرے شخص کی بات کا خلاصہ اس کے سامنے دہرائیں تاکہ اس کو احساس ہو کہ آپ اس کی بات سمجھ گئے ہیں۔ انکار کرنے کی وجہ بیان کریں۔ آپ اپنے رد عمل میں یہ کہہ کر بھی تاخیر کر سکتے ہیں کہ مجھے معلوم کرنے دو کہ میں اس وقت کچھ اور تو نہیں کر رہا۔ اگر آپ چاہیں تو کوئی متبادل تجویز کریں۔ مثلاً ایک دوست کل دوپہر کھانے پر ملنے کا کہتا ہے لیکن آپ نہیں جانا چاہتے تو کہیں کہ، ”شکریہ، لیکن دوپہر کو میں مصروف ہوں اگلے ہفتے کے بارے میں کیا خیال ہے؟“

## اختلاف رائے کی وجوہات:

### انتہا پسند بیانات

یعنی ”یہ کام میری مرضی کے مطابق ہی ہو سکتا ہے۔“ ”وہ ہمیشہ بدتمیزی کرتا ہے۔“ ”وہ کبھی مجھ سے متفق نہیں ہوگا“ یا ”یہ ہو ہی نہیں سکتا۔“ ”وہ ہمیشہ سستی کرتا ہے۔“ ”تم سب ایک جیسے ہو۔“

### نجوی کی غلطی

”میں کچھ بھی کر لوں وہ میری بات نہیں سنے گا۔“ ”وہ مجھ سے اتفاق نہیں کرتی کیونکہ وہ مجھے پسند نہیں کرتی۔“

### جذباتی دلائل

”میں جانتا ہوں وہ یہ کام کرے گا۔“ ”میرا دل کہتا ہے کہ ایسا ہوگا۔“ ”تمہاری بات میں وزن ہے، مگر میں نے فیصلہ تبدیل نہیں کرنا۔“

### دودھ میں میٹکینیاں ملا کر دینا

آپ کسی سے اچھی بات کہتے ہیں تو ساتھ میں کوئی غلط بات بھی کر دیتے ہیں۔ ”جیسے تم خوبصورت ہو مگر تم میں لباس پہننے کا شعور نہیں۔“ یا ”آپ نے بڑی اچھی مثال دی ہے لیکن اگر آپ تھوڑا سا مطالعہ کر لیتے تو آپ کو اندازہ ہوتا کہ آپ غلط انداز میں سوچ رہے ہیں۔“

### ذاتی اصول

”ہر شخص کو مجھ سے اتفاق کرنا چاہیئے۔“ ”میرے بنائے ہوئے اصولوں پر عمل کرنا چاہیئے اور میرا احترام کرنا چاہیئے۔“ ”تمہیں یہ تو کرنا ہوگا۔“ ”اب جو بھی ہو جائے تمہیں یہ کرنا ہی پڑے گا۔“

## لڑائی جھگڑے سے بچنے یا جھگڑوں کے حل کے دو سنہری اصول:

### ۱۔ اختلاف پر اتفاق



جب کسی سے بات چیت کے دوران آپ کو لگے کہ دوسرا اڑیل ٹٹو کی طرح ہے تو اس کو کہیں۔ چلیں ہم اختلاف پر اتفاق کرتے ہیں۔ قرآن پاک میں اس طرح کی صورت حال سے نمٹنے کے لئے ہمیں حکم دیا گیا ہے کہ ”کہو، تمہارے لئے تمہاری بات، میرے لئے میری بات۔“

### ۲۔ کچھ لو اور کچھ دو

بہت سے اختلافات کچھ لو اور کچھ دو کی بنیاد پر آسانی سے حل کئے جاسکتے ہیں۔ آپ نے وہ واقعہ تو سنا ہوگا کہ کس طرح دو جھگڑالو بکریاں ایک پل پار کرنا چاہتی تھیں لیکن دونوں کا یہ کہنا تھا کہ پہلے اس نے



پل پار کرنا ہے۔ دونوں لڑپڑیں اور لڑتے لڑتے پل سے گر کر نیچے دریا میں ڈوب گئیں۔ کچھ دیر بعد وہاں دو عقلمند بکریاں



پہنچیں۔ انہوں نے دیکھا کہ پل تنگ ہے اور صرف ایک وقت میں ایک بکری وہاں سے گزر سکتی ہے۔ ان میں سے ایک بیٹھ گئی اور دوسری اس پر سے چھلانگ لگا کر گزر گئی۔ اس کے گزرنے کے بعد پہلی نے آسانی سے پل عبور کر لیا۔ اس طرح دونوں نے بغیر و عافیت پل پار کر لیا۔