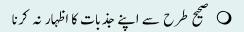
اینے تعلقات بہتر بنائیں

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



🔾 اختلافات حل کرنے کی صلاحیت کی کمی

گفتگو با برتاؤ کے ۴ مختلف انداز ہوتے ہیں:

ا۔ بھیگی بلی

ایسے انسان اپنے احساسات اور خیالات کا اظہار نہیں کرتے، اور نہ ہی دوسرں 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۔



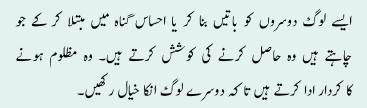
۲_ جھکڑالو بلی

ایسے لوگ جارحانہ، جھگڑالو اور ذیادتی کرنے والے ہوتے ہیں۔ یہ لوگ عموما دوسروں کی ضروریات اور حقوق کا خیال نہیں رکھتے۔ دوسروں پر حملہ، تقید اور انکی بے عزتی کرتے ہیں۔ خود بھی نا خوش رہتے ہیں اور دوسروں کو بھی نا خوش رکھتے ہیں۔ اور پی آواز میں بات کرتے ہیں۔ بد تمیز اور بد زبان ہوتے ہیں۔



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

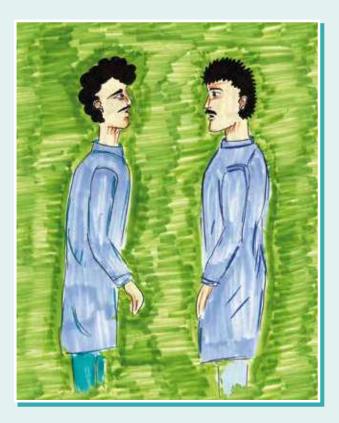
٣- جالاك لومرى





۳- 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 اداک، لا چاری، غضہ، کاروبار، تعلقات، بچوں کی تربیت کے مسائل کم ہوتے ہیں۔ اس طرح انہیں جسمانی شکایات جیسے کہ درد، السر اور ہائی بلڈ پریشر وغیرہ بھی کم ہوتی ہیں۔



صاف مو کیے بنا جا سکتا ہے؟

چہرے کے تاثرات خوشگوار مگر سنجیدہ رکھیں۔ اپنی آواز پرسکون اور نرم رکھیں۔ نہ ہی دوسرے کو گھوریں اور نہ ہی نظریں چرائیں۔ چھوئی موئی بن کر نہ بیٹھیں۔ دوسرے شخص کے روبرو سیدھے کھڑے ہوں یا بیٹھیں۔ ہاتھ سینے پر باندھ کر یا فائک پر فائگ چڑھا کر نہ بیٹھیں۔ فائلوں 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 کوئی میں مہارت کی مشق

ادھر ادھر کی بات کرنے کے بجائے مقصد کی بات کریں۔ کوئی کمبی سی کھانی سانے کے بجائے ایک دو جملوں میں اپنا مدعا بیان کریں۔ جیسے، بیان کریں۔ جیسے، اپنا مرکا یہ کہیں کہ "کیا آپ مجھے ملازمت دلوا سکتے ہیں"۔ اپنے موضوع یا پریٹانی کو صاف طور پر بیان کریں۔ جیسے، "مجھے آپ سے اپنے امتحان کے سلسلے میں مدو لینی 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 کافذ پر اپنا بیان تحریر کریں۔ «میں» کا لفظ استعال کریں۔ بیان کو مخضر اور سادہ رکھیں۔ ادھر ادھر کی باتوں میں نہ الجھیں۔ موضوع سے نہ بھئکییں۔ کہانیاں نہ استعال 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۔ شیشے کے سامنے یا اپنے کسی دوست کے ساتھ مشق کریں۔ مثلًا اگر بڑے بھائی سے انکے فیصلے پر اختلاف ہو تو اسکے بجائے کہ یہ کہیں کہ "گھر میں ہر شخص سمجھتا ہے کہ آپ ایک آمر بیں"، 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 تمارا 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 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 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 اس کی یہ وجوہات ہیں … "

جب کوئی منفی بات کہنی ہو

توجمہم بات نہ کریں۔ "میں" کا لفظ استعال 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 ولچیں نہیں لے رہے"۔ اپنے اصاسات کو الفاظ میں بیان کریں، مثلاً "مجھے آپ کی بات میں 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 در اصل کیا چاہتے ہیں۔ ایک وقت میں ایک ہی موضوع پر توجہ مرکوز کریں۔

جب کوئی مثبت بات کہنی ہو

تو آکھوں میں دیکھ کر بات کریں۔ دوسرے شخص کو بتائیں کہ اس نے کونی بات یا کام کیا جس سے آپ کو خوشی ہوئی۔ اینے جذبات کے اظہار کے لیے "میں" کا لفظ استعال کریں۔

دوسرول کی بات مجمی سنیں

جب کوئی دوسرا شخص آپ سے بات کرہا 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 مکل کرنے دیں۔ اسلے کمچ کو نظر انداز نہ کریں۔ ایبا 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 اسلے متعلق سوالات پوچھیں۔ بات کا خلاصہ بیان کریں تاکہ اسے ادمیاں ہو کہ آپ اسکی بات من رہے ہیں۔ اسکی 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 عکنیک اس بات کے اظہار کا اچھا طریقہ ہے کہ آپ دوسرے کی بات س رہے ہیں۔

مختلف حالات کے لیے مددگار طریقے:

مي كيس كئ كنيك

نرم، آہت اور خوشگوار لیج میں اپنی بات کو دہراتے رہیں۔ بحث و مباحث میں نہ پڑیں۔ مثلًا اگر آپ نے کو کوئی چیز دکان سے خریدی ہے اور آپ اسکو واپس کرنا چاہتے ہیں۔ تو کہیں کہ میں نے فیصلہ کیا ہے کہ مجھے اسکی ضرورت نہیں اور مجھے اپنی رقم واپس چاہتے ہیں۔ تو کہیں کو میں نے فیصلہ کیا ہے کہ مجھے اسکی ضرورت نہیں اور مجھے اپنی رقم واپس چاہیئے۔ تب دکان دار جو بھی کے



آپ جواب میں کہتے رہیں کہ میں نے فیصلہ کیا ہے کہ مجھے یہ چیز نہیں چاہیئے اور مجھے اپنی رقم واپس چاہیئے۔

دهند کی تکنیک



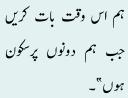
آپ چند حقائق سے تو اتفاق کر لیتے ہیں مگر اپنے فیصلے کا دفاع کرتے رہتے ہیں۔ مثلاً آپکا دوست کہتا ہے کہ آپ کے بال بہت چھوٹے ہیں اور آپ لمبے بال رکھیں، لیکن آپ ایسا نہیں کرنا چاہتے۔ تو آپ کا دوست لمبے بالوں کے حق میں جو کچھ بھی کہے اس سے اتفاق کرلیں مگر اپنے بالوں میں

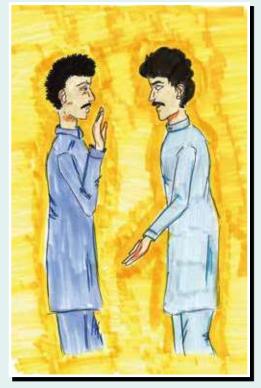
تبدیلی پر اتفاق نہ کریں۔ یہ لڑائیوں اور لوگوں کی تقید سے بیچنے کا اچھا طریقہ ہے۔

مُحندُ الحرنا



کسی موضوع پر بات کرنے سے پہلے دوسرے شخص کو پر سکون ہونے کا موقع دیں۔ مثلًا 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





انکار بھی صاف گوئی کا حصہ ہے۔ لوگ دوسروں کی بہت سی ایسی باتیں ہوں 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 پچھتارہا 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 ہو تا تو درج ذیل مراحل کی پیروی کر کے مطلوبہ نتائج حاصل کیے جا سکتے 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 اپ زدعمل میں بیہ 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۔ مثلًا 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:

انتها يبند بيانات

لینی "بیہ کام میری مرضی کے مطابق ہی ہو سکتا ہے"۔ "وہ ہمیشہ بدتمیزی کرتا ہے"۔ "وہ کبھی مجھ سے متفق نہیں ہوگا" یا "بیہ ہو ہی نہیں سکتا"۔ "وہ ہمیشہ سستی کرتا ہے"۔ "تم سب ایک جیسے ہو"۔

نجومی کی غلطی

"میں کچھ بھی کرلوں وہ میری بات نہیں سنے گا"۔ "وہ مجھ سے اتفاق نہیں کرتی کیونکہ وہ مجھے پیند نہیں کرتی "۔

جذباتى ولائل

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

دوده میں مینگنیاں ملا کر دینا

آپ کسی سے اچھی بات کہتے ہیں تو ساتھ میں کوئی غلط بات بھی کردیتے 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 ہیہ تو کرنا ہوگا"۔ "اب جو بھی ہوجائے تمہیں ہیہ کرنا ہی پڑے گا"۔

الرائی جھڑے سے بیخے یا جھروں کے حل کے دو سنہری اصول:

ا۔ اختلاف پر اتفاق



جب کسی سے بات چیت کے دوران آپ کو لگے کہ دوسرا اڑیل ٹو کی طرح ہے تو اس کو کہیں۔ چلیں ہم اختلاف پر اتفاق کرتے ہیں۔ قرآن پاک میں اس طرح کی صورت حال سے خمٹنے کے لئے ہمیں حکم دیا گیا ہے کہ "کہو، تمہارے لئے تہاری 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 جھڑالو بحریاں ایک پل پار کرنا چاہتی تھیں لیکن دونوں کا بیہ کہنا تھا کہ پہلے اس نے

یل پار کرنا ہے۔ دونوں لڑبڑیں اور لڑتے لڑتے پل سے گر کر نیجے دریا میں ڈوب گئیں۔ کچھ دیر بعد وہاں دو عقلمند بحریاں



پہنچیں۔ انہوں نے دیکھا کہ پل تگ ہے اور صرف ایک وقت میں ایک بحری وہاں سے گزر سکتی ہے۔ ان میں سے ایک بیٹھ گئ اور دوسری اس پر سے چھلانگ میں سے ایک بیٹھ گئ اور دوسری اس پر سے چھلانگ لگا کر گزرگئ۔ اس کے گزرنے کے بعد پہلی نے آسانی سے پل عبور کر لیا۔ اس طرح دونوں نے بخیر و عافیت پل یار کرلیا۔