

# زبانی سرگرمی گھٹانے کی حکمت عملی

یک سمت سے قریب جاؤ: پیچھے سے نقصان پہنچانے والے شخص کے قریب نہ جائیں یا براہ راست اس کے چہرے پر نہ جائیں۔

## طرز عمل کو نام دیں

"آپنے ان کا بازو بہت سختی سے پکڑ رکھا ہے۔"

"تمہاری آواز بہت بلند ہے"

اس مخصوص رویے کو ایڈریس کریں جو نامناسب، جارحانہ، یا پرتشدد ہو۔ نقصان دہ لیبلز یا طرز کا استعمال نہ کریں۔

## "نہیں" کہیں

آپ کو ہمیشہ کہنے کا حق ہے، "نہیں" یا "رک جاؤ" یا "یہ ٹھیک نہیں ہے۔"

## ٹوٹا ہوا ریکارڈ۔

مجھے گتایے کہ آپ انہیں تکلیف دے رہے ہیں۔

مجھے گتایے کہ آپ انہیں تکلیف دے رہے ہیں۔

مجھے گتایے کہ آپ انہیں تکلیف دے رہے ہیں۔

اسی بیان کو اس وقت تک دہرائیں جب تک کہ نقصان پہنچانے والا شخص اپنا رویہ درست نہ کر لے یا صورتحال سے باہر نہ نکل جائے۔

## لسے نیچے رکھیں

نقصان پہنچانے والے شخص کو "چپ کرنے" سے بچنے کے لیے، اس کی آواز کی شدت سے ملائیں۔ مقصد یہ ہے کہ آہستہ آہستہ "لسے نیچے رکھو" یا بڑھتے ہوئے پرسکون لہجے میں بات کریں۔ وہ اس کا احساس کیے بغیر بھی آپ کی قیادت کی پیروی کر سکتے ہیں۔

## جارحانہ نظر انداز کرنا

کبھی کبھی، نظر انداز کرنا ایک فعال فیصلہ ہو سکتا ہے۔ مشغول نہ ہونے کا انتخاب کر کے، آپ صورتحال کو کم کر سکتے ہیں۔ لیکن آگاہ رہیں۔ اگر صورتحال بدستور بگڑتی رہی تو کوئی اور حکمت عملی استعمال کرنے کے لیے تیار رہیں۔

## "آ" کے بیانات

آپ نسل پرست ہو رہے ہیں

مجھے تکلیف ہو رہی ہے

فیصلے کا اظہار کیے بغیر اپنے جذبات اور خواہشات کا اظہار کرنے کے لیے "آ" سٹیٹمنٹ کا استعمال کریں تاکہ نقصان پہنچانے والے شخص کو دفاع پر نہ ڈالیں۔

## "ہم" تک پہنچیں

ہم سب یہاں محفوظ رہنا چاہتے ہیں۔

اتحاد کے احساس کو فروغ دینے کے لیے "ہم" کا استعمال کریں۔ جب آپ "ہم" بنتے ہیں تو نقصان پہنچانے والے شخص کے غصے کو آپ کی طرف بھیجنے کا امکان کم ہوتا ہے

## جیت کے لیے ہارنا

سیلف ڈیفنس وہ ہے جو آپ اپنے آپ کو محفوظ رکھنے کے لیے کرتے ہیں۔ بعض اوقات، آپ کو اپنے یا دوسرے شخص کی فوری حفاظت کے لیے سمجھوتہ کرنا پڑتا ہے

## مداخلت کرنا

نقصان پہنچانے والے شخص یا صورت حال سے مداخلت یا توجہ ہٹانا