



- کوشش کریں** (Good):
  - دوسروں کو حاکمانہ، بارعب یا تحقیر آمیز انداز یا لمجہ میں مشورہ دین۔
  - ایک ساتھی کے طور پر مشورہ دین۔
- کوشش نہ کریں** (Bad):
  - موڈ کو ہلکا کرنے کے لئے موضوع کو اچانک ختم یا تبدیل کریں، صرف اس لئے کہ آپ گفتگو کے دوران خاموشی یا موضوع کی حساسیت کی دوسروں کے لئے قابل فیبول ہے۔
  - بعض اوقات، خاموشی الفاظ سے زیادہ بیٹر ہوتی ہے۔ آپ بالدی لنگویج کا استعمال کریں اگر لگنا ہے کہ یہ دوسروں کے لئے قابل فیبول ہے۔
- کوشش کریں** (Good):
  - بیٹھنے سے باہر کا شکار بیں۔
  - بعض اوقات، خاموشی الفاظ سے زیادہ بیٹر ہوتی ہے۔ آپ بالدی لنگویج کا استعمال کریں اگر لگنا ہے کہ یہ دوسروں کے لئے قابل فیبول ہے۔
- کوشش نہ کریں** (Bad):
  - جب تک لوگوں گفتگو کرنے کے لئے موضوع تیار نہ ہو جائیں۔ صبر کے ساتھ انتظار کریں اور خاموش رہیں۔
  - بعض اوقات، خاموشی الفاظ سے زیادہ بیٹر ہوتی ہے۔ آپ بالدی لنگویج کا استعمال کریں اگر لگنا ہے کہ یہ دوسروں کے لئے قابل فیبول ہے۔
- کوشش کریں** (Good):
  - بے مطلب کی تسلی دین۔
  - مثالیں:
    - "بہت سی چیزیں اب بھی غیر یقینی ہیں۔ بہر حال بذیرپن صورت حال اب نہیں پیش آئے گی۔"
    - "آرام سے رہیں۔ سب کچھ صحیح ہے۔"
    - "مجھے سچ میں ہے امید ہے کہ آپ اسے مکمل کر سکتے ہیں۔"
    - "بہ نے ابھی تک اس کا کوئی حل نہیں نکالا لیکن بہ نہیں موجود ہے۔ پر بیس یا دوسروں سے مدد حاصل کر سکتے ہیں۔"
- کوشش نہ کریں** (Bad):
  - بات چیت ایک متواتر عمل ہے جو بیس دوسروں کے ساتھ ملنے کا موقع دیتا ہے۔
  - آپ مصیبت میں گھرے لوگوں کو وقت پر مدد اور آرام فراہم کرنے کے ذریعے مذکورہ بالا تجاویز کو لچکدار طریقے سے استعمال کر سکتے ہیں۔
- کوشش کریں** (Good):
  - کسی ایسی پریشانی کی صورت میں جس میں فوری کارروائی کی مطالبہ ہو، براہ کرم ہنگامی خدمات کے نمبر 999 پر رابطہ کریں۔
- کوشش نہ کریں** (Bad):
  - لگنا ہے کہ آپ اس وقت بات نہیں کرنا چاہتے۔ میں آپ کی خواہش کا احترام کروں گا۔
  - لگنا ہے کہ آپ اس وقت بات نہیں کرنا چاہتے۔ میں آپ کی خواہش کا احترام کروں گا۔
- کوشش کریں** (Good):
  - کیا ہم بات کریں گے؟
  - مثالیں:
    - "معروضی انداز اختیار کریں اور پر امید دوسروں کی آمد بڑھائیں۔"

