



گرین فلیگز

ساتھی چنتے وقت نظر آنے والی اچھی نشانیاں



Contact Us

+1 888 711 6472

info@nisafoundation.ca

nisafoundation.ca

@nisa.foundation

آخرِ حال اور صحت مند گھر کی بنیاد
ایسے دو شریک ہوتے ہیں جو ایک ہی سوچ
رکھتے ہوں، ایک جیسا وژن رکھتے ہوں اور ایسی
زندگی بنانے کے خواہشمند ہو جو انہیں
اللہ (سبحانہ و تعالیٰ) کو راضی کرنے کا
موقع دے۔

گرین فلیگز سے مراد وہ مثبت
خصوصیات یا رویے ہیں جو ایک صحت مند
اور مثبت تعلق کی نشاندہی کرتے ہیں۔

تاہم، یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ ان تمام
نشانیوں کا رشتہ میں ہونا ضروری نہیں تاکہ وہ
رشتہ صحت مند ہو اور یہ کسی صحت
مند تعلق کی ضمانت نہیں ہیں۔

- لیکن سب سے پہلے، خود احتسابی کریں۔ خود سے پوچھیں :
- میں شادی کیوں کرنا چاہتا/چاہتی ہوں؟
 - میں اپنے شریکِ حیات میں کیا تلاش کر رہا/رہی ہوں؟
 - میں کیسا شریکِ حیات بننا چاہتا/چاہتی ہوں؟
 - کیا میں فی الحال اس مرحلے پر ہوں؟
 - اگر نہیں، تو وہاں پہنچنے کے لیے مجھے کیا کرنا ہوگا؟
 - مجھے کیوں لگتا ہے کہ یہ صحیح وقت ہے؟
 - شادی میری زندگی میں کیا کردار ادا کرے گی، یا میں کسی اور کی
زندگی میں کیا کردار ادا کروں گا/گی؟

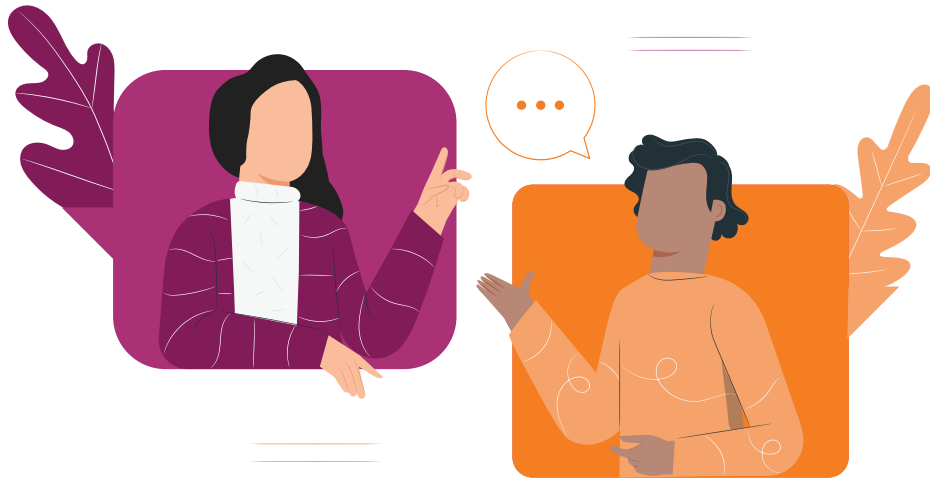




مکمل شریکِ حیات میں دیکھنے والی مثبت نشانیاں :

1. وہ آپ کے ساتھ احترام سے پیش آتے ہیں۔
2. وہ آپ کے مقاصد، خوابوں اور دلچسپیوں کو سمجھتے اور ان کی حمایت کرتے ہیں۔ وہ آپ کے اہداف حاصل کرنے میں مدد کرنے کو تیار ہوتے ہیں۔ اور آپ کے شوق اور مشاغل کی اہمیت کو سمجھتے ہیں۔
3. وہ سمجھتے ہیں کہ رشتہ لین دین کا عمل ہے، اور کوئی فریق دوسرے کا ناجائز فائدہ نہیں اٹھاتا۔
4. وہ آپ کو اپنی اصل شخصیت کے ساتھ رہنے کی اجازت دیتے ہیں۔
5. وہ کھل کر اور دیانتداری سے بات چیت کرتے ہیں۔
6. وہ آپ کی بات توجہ سے سنتے ہیں۔ آپ کو اپنی توجہ، وقت اور غور و فکر دیتے ہیں۔
7. وہ آپ کی حدود کا احترام کرتے ہیں، چاہے وہ جسمانی، جذباتی، روحانی یا ذہنی ہوں۔
8. وہ آپ پر ایسا کوئی دباؤ نہیں ڈالتے جو آپ کے لیے غیر آرام دہ ہو۔
9. وہ متبادل بھروسہ اور سچے ہوتے ہیں۔ وہ اپنے وعدے پورے کرتے ہیں اور آپ سے سچ بولتے ہیں۔
10. وہ آپ اور دوسروں کے ساتھ ہمدرد اور رحم دل ہوتے ہیں، جیسے دوست، خاندان، ساتھی کارکن، حتیٰ کہ اجنبی افراد۔
11. وہ آپ کے جذبات اور احساسات کو سمجھتے اور تسلیم کرتے ہیں۔
12. آپ کی امتداد اور مقاصد ملتے جلتے ہیں۔ ان کا زندگی کے بارے میں نظریہ آپ سے مشابہت رکھتا ہے۔ اور آپ دونوں مستقبل کے لیے مشترکہ اہداف رکھتے ہیں۔
13. وہ تنازعات اور چیلنجز کو تعمیری طریقے سے حل کرتے ہیں۔ وہ دباؤ کے وقت خود پر قابو رکھتے ہیں اور پرسکون رہتے ہیں۔
14. وہ لچکدار اور حالات کے مطابق ڈھلنے والے ہوتے ہیں، مصالحت پر آمادہ ہوتے ہیں اور ایسے حل تلاش کرتے ہیں جو آپ دونوں کے لیے بہتر ہوں۔ وہ نئے خیالات اور نظریات کے لیے کھلے ہوتے ہیں، اور نئی چیزیں آزمانے کو تیار ہوتے ہیں۔
15. وہ رشتے سے وفادار اور وابستہ ہوتے ہیں۔ وہ رشتے کو کامیاب بنانے کے لیے وقت اور محنت صرف کرتے ہیں۔ وہ عہد سے نہیں ڈرتے اور اس میں استقامت کے ساتھ محنت کرتے ہیں۔
16. وہ خود آگاہی رکھتے ہیں اور اپنی شخصیت بہتر بنانے کے لیے خود پر کام کرنے کو تیار ہوتے ہیں۔





ایک صحت مند شادی میں، دونوں شریکِ حیات کو چاہیے کہ :

• اپنے خیالات، جذبات اور فنکروں پر مؤثر اور کھل کر بات کریں۔ وہ اس بات پر آمادہ ہوں کہ وہ

دیانتداری سے گفتگو کریں کہ رشتے میں کیا قابلِ قبول ہے اور کیا نہیں۔

• سنے کی بھرپور کوشش کریں اور دوسرے کو سمجھنے میں محنت کریں۔

• ایک دوسرے کی حفاظت، احترام اور عزت کو برقرار رکھیں۔

• اعلیٰ درجے کی خود آگاہی رکھیں۔ وہ ایک دوسرے کے سامنے جذباتی طور پر کھلنے اور کمزور ہونے کو تیار ہوں۔

• ایک دوسرے کی حدود اور ضروریات کا احترام کریں۔ وہ صحت مند حدود قائم کرتے ہیں اور جسمانی و

جذباتی تحفظ کو اہمیت دیتے ہیں۔

• یہ تسلیم کریں کہ ہر رشتے میں تنازعات آتے ہیں۔ ان مسائل کو حل کرتے ہوئے نہ تو زبان سے بدسلوکی

کریں اور نہ جسمانی تشدد کریں۔

• ایک دوسرے پر فتاو پانے، دھونس جانے، دھمکی دینے یا ڈرانے دھمکانے جیسے رویے نہ اپنائیں۔

• اپنی غلطیوں کی ذمہ داری قبول کریں اور جب غلطی ہو، تو معافی مانگیں۔

• سمجھیں کہ ایک صحت مند، محترمانہ اور محفوظ ماحول بنانے کے لیے دونوں کو مل کر کام کرنا ہوگا۔

• دوسروں کے ساتھ بھی اچھا سلوک کریں۔ وہ اپنی ہمدردی اور نرمی کو دوستوں، خاندان اور اجنبیوں تک بھی

پھیلاتے ہیں۔

• رشتے میں پوری دلچسپی اور سنجیدگی سے شامل ہوں۔ وہ اس تعلق کی پرورش میں سنجیدہ ہوتے ہیں، اور سمجھتے ہیں کہ

یہ رشتہ دو طرفہ لین دین کا تقاضا کرتا ہے۔

• ہمدردی رکھتے ہوں اور دوسرے کے نقطہ نظر کو سمجھنے کی کوشش کرتے ہوں اپنے ساتھی کی سوچ اور

احاسات کو سمجھنا صحت مند مسئلہ حل کرنے کے لیے نہایت اہم ہے۔

یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ یہ تمام نشانیاں ایک صحت مند تعلق کی مثبت علامات ہیں۔ تاہم، ممکن ہے کہ سب ہر رشتے میں موجود نہ ہوں اور یہ کسی تعلق کی صحت مندی کی مکمل ضمانت نہیں دیتیں۔

یہ بھی ضروری ہے کہ اگر آپ کو محسوس ہو کہ آپ کسی بدسلوکی والے رشتے میں ہیں، تو آپ خبردار رہیں اور مدد حاصل کرنے کی کوشش کریں۔



+1 888 711 6472 . info@nisafoundation.ca . nisafoundation.ca

[@nisa.foundation](#) [f](#) [in](#) [d](#) [v](#)