Hard Conversation Prep

కష్టమైన మాట చెప్పడం కఠినత్వం కాదు, అవతలి మనిషిని నిజం తెలుసుకునే హక్కు ఉన్న మనిషిగా గౌరవించడం.

ఎలా చేయాలి

1. **నువ్వు వాయిదా వేస్తున్న ఒక** conversation **ఎంచుకో.** ఐదు boxes **నింపు** — facts **తో పాటు** feelings, identity (ఇది నా గురించి ఏం చెప్తోంది) **కూడా.**
2. **ఈ వారంలోనే, విడిగా,** face to face — message **లో కాదు. మొదటి** minute **లో** news, **తర్వాత నిజమైన కారణం (నీ చేతుల్లో లేని భాగంతో సహా), తర్వాత ఏం జరుగుతుందో.**
3. **వాళ్ళ కోపాన్ని వాదించి ఆపకు, మధ్యలో అడ్డు రాకు.** Bad news **ని రెండు మంచి మాటల మధ్యలో దాచకు.**

EXAMPLE · సలీం · నరేష్

నా story · నేను ఎలా చూస్తున్నాను	నరేష్ కి promotion list లో పేరు లేదు · నేను వారం వాయిదా వేశాను.
వాళ్ళ story · వాళ్ళు ఎలా చూస్తుండొచ్చు	నా friend నాకు ముందే ఎందుకు చెప్పలేదు? · night shifts లో exam కి చదవడం కష్టం.
ఇద్దరి feelings	నాకు: friend బాధపడతాడనే భయం · అతనికి: కోపం, అవమానం, ఇంట్లో చెప్పుకున్నాడు.
ఇద్దరి stake · ఎవరికి ఏం పోతుంది	నాకు: friendship, నా మాట మీద నమ్మకం · అతనికి: next list, పరువు.
మొదటి మాట · first minute	"నరేష్, నువ్వు విన్నది నిజమే, ఈ సారి list లో నీ పేరు లేదు, ఇది నేను పోయిన వారమే చెప్పాల్సింది."

నా PREP

నా story · నేను ఎలా చూస్తున్నాను	
వాళ్ళ story · వాళ్ళు ఎలా చూస్తుండొచ్చు	
ఇద్దరి feelings	
ఇద్దరి stake · ఎవరికి ఏం పోతుంది	
మొదటి మాట · first minute	

THE TALK మూడు steps · టిక్ పెట్టు

1 · News

- [ ] మొదటి minute లోనే, సూటిగా చెప్పాను
- [ ] విడిగా, face to face

2 · కారణం

- [ ] నిజమైన కారణం దాచకుండా
- [ ] నా చేతుల్లో లేని భాగం కూడా చెప్పాను
- [ ] నా భాగం ఉంటే ఒప్పుకున్నాను

3 · తర్వాత ఏంటి

- [ ] ఇప్పుడు ఏం చేయొచ్చో చెప్పాను
- [ ] guarantee ఇవ్వలేనిది ఇవ్వలేదు

AFTER చెప్పిన తర్వాత

బాగా జరిగింది

ఇంకా బాగా చెప్పాల్సింది

నేను ఇచ్చిన మాట · date

FEEDBACK PARTNER · వారం చివర్లో

ఒకట్రెండు రోజుల తర్వాత ఆ మనిషినే అడుగు — “ఆ రోజు నేను చెప్పిన విధానంలో ఏది మీకు fair గా అనిపించింది, ఏది నేను ఇంకా బాగా చెప్పాల్సింది?”

> **Team లేదా?** College లోనో, ఇంట్లోనో, friends తోనో — నువ్వు వాయిదా వేస్తున్న ఒక no, ఒక sorry మీద ఇదే page రాసి, చెప్పాక ఆ మనిషిని ఇదే అడుగు.

Module 5 పూర్తయింది. Lesson 5.1 worksheet లోని Communication Habits Check మళ్ళీ చేసి, ఏ అలవాటు మారిందో చూడు. Module 6 మొదలుపెట్టే ముందు, ఈ Hard Conversation Prep ఒక వారం try చెయ్యి — ఒక module కి ఒక వారం ఇస్తే బాగుంటుంది.

Stone, D., Patton, B., & Heen, S. (1999; 10th-anniversary 2nd ed. 2010). *Difficult Conversations: How to Discuss What Matters Most*. Viking Penguin / Penguin — a practical book from the Harvard Negotiation Project, not a research study; the three conversations, the third story, intent vs impact. · Shaw, J. C., Wild, E., & Colquitt, J. A. (2003). To justify or excuse?: A meta-analytic review of the effects of explanations. *Journal of Applied Psychology*, 88(3), 444–458 — 54 samples. · Legg, A. M., & Sweeny, K. (2014). Do you want the good news or the bad news first? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 40(3), 279–288 — student studies. The prep page is Mental Gym's own. Saleem's plant and Lakshmi garu's branch are composite examples.