

વધુ સારી રીતે આગળ વધવું (2023)

હાનકારક અને મદદરૂપ દલીલો



હાનકારક દલીલો તમારા સંબંધ
માટે ખરાબ હોઈ શકે છે



મદદરૂપ દલીલો તમારા સંબંધ
માટે સારી હોઈ શકે છે



જાનકિારક અને મદદરૂપ દલીલો

આપણે બધાને કેટલીક વાર મુશ્કેલ વાતચીત કરવાની જરૂર હોય છે. તમે જે રીતે વાતચીત શરૂ કરો છો તેનાથી તે કેવી રીતે આગળ વધે છે તેને અસર થઈ શકે છે.

1. એક કઠોર શરૂઆત

કઠોર શરૂઆત એ છે જ્યારે તમે સીધો હુમલો કરો છો: 'તું મારા વશિ ક્યારેય વચિારતો/તી નથી!'

અન્ય વ્યક્તિબિચાવ કરે તેની સંભાવના છે અને તમને જરૂરી સમર્થન નહીં મળે.



સંબંધિત વડિચિો ક્લિકિ જોવા માટે QR કોડ સ્કેન કરો અથવા bit.ly/helpful-harmful ની મુલાકાત લો

2. એક વનિમ્ર શરૂઆત

વનિમ્ર શરૂઆત એ અન્ય વ્યક્તિને દોષ આપ્યા વનિા તમે જે ઇચ્છો છો તે કહેવાની એક રીત હોય છે: 'મને યંતિા છે કે આપણે બધું કેવી રીતે કરીશું.'

આનાથી બીજા વ્યક્તિમાટે સાંભળવું સરળ બને છે, જેથી તમે વસ્તુઓને સાથે મળીને ઠીક કરી શકો.

વનિમ્ર શરૂઆત ઘણીવાર 'હું' થી શરૂ થાય છે. અન્ય વ્યક્તિશું ખોટું કરી રહ્યું છે તેના પર ધ્યાન કેન્દ્રિતિ કરવાને બદલે, તમે કેવું અનુભવો છો અને તમને શું જોઈએ છે તેના પર ધ્યાન કેન્દ્રિતિ કરો.

વનિમ્ર શરૂઆતનો અભ્યાસ કેવી રીતે કરવો:

આ કહેવાને બદલે કે:

"તું ક્યારેય મદદ કરતો/તી નથી!"
મારે બધું જાતે જ કરવું પડશે!"

આવું કહેવાનો પ્રયાસ કરો:

"હું તણાવ અનુભવું છું. મને ખરેખર થોડી મદદ જોઈએ છે."

આ એ જ વસ્તુ છે, પરંતુ આમાં તમને જરૂરી સહાય મેળવવાની સંભાવના વધુ છે.

તેથી, તમે મુશ્કેલ વાતચીત શરૂ કરો તે પહેલાં, તમારી જાતને પૂછો કે શું પ્રારંભ કરવાની કોઈ વધુ વનિમ્ર રીત છે.