



એવા સમયો આવશે જ્યારે તમારે અને તમારા ભૂતપૂર્વ જીવનસાથીને તમારા મતભેદોને બાજુ પર રાખવાની અને તમારા બાળકના દરષ્ટિકોણથી પરિસ્થિતિઓને જોવાની જરૂર પડશે. આ મુશ્કેલ હોઈ શકે છે, પરંતુ તે માટે બસ તમારામાંથી કોઈ એકને તેને અલગ રીતે જોવાની અને ફેરફાર કરવાનું શરૂ કરવાની જરૂર પડશે.



## તેને અલગ રીતે જુઓ

‘હું’ કથનનો ઉપયોગ કરો તમે જે ઇચ્છો છો તે વશિ વાત કરવા માટે:  
“તું તારા દાદા/દાદીને મળે તે મને ખરેખર ગમશે.”

તેને બીજા વ્યક્તિના દ્રષ્ટકોણથી જુઓ:  
“મને ખાતરી છે કે તમારી મમ્મીને પણ ગમશે.”

પરસ્થિતિની ફરીથી ગોઠવો:  
“તે કદાચ જ્યારે શ્રેષ્ઠ હોય ત્યારે કામ કરવાનો પ્રયાસ કરી રહી છે.”

કોઈ ઉકેલ આપો:  
“શું તું ઇચ્છે છે કે હું તેની સાથે વાત કરું, અને જોઉં કે આપણે શું ઉકેલી શકીએ?”