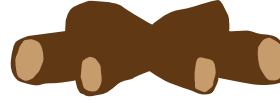


# વધુ સારી રીતે આગળ વધવું (2023)

દલીલો આગ જે વી હોય છે



લોગ્સ  
(બાબતો)



તમે કયા મુદ્દાઓ વશિ  
સૌથી વધુ દલીલ કરો છો?



મેચ



સામાન્ય રીતે દલીલ  
શેનાથી શરૂ થાય છે?



ઈંધણ



તેને વધુ ખરાબ શું  
બનાવે છે?  
શું તમે આગમાં ઘી  
હોમી રહ્યા છો?



પાણી



પરસ્થિતિનિ શાંત  
કરવામાં શું મદદ કરે છે?

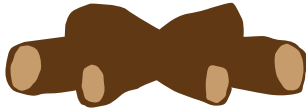
# દલીલો આગ જેવી હોય છે

## 1. તમે દલીલોને આગ તરીકે વચિારી શકો છો.

લોગ્સ (બાબતો) તે વસ્તુઓ છે જેના વશિ તમે સૌથી વધુ દલીલ કરો છો. જ્યારે તમે સારી રીતે આગળ વધી રહ્યા હોવ ત્યારે પણ, બાબતો તો હજી પણ ત્યાં જ હોય છે.

કેટલીક સામાન્ય બાબતો આ પ્રમાણે હોય છે:

- પૈસો.
- મતિરો.
- ધરકામ.
- સેક્સ.
- બાળકો.



## 2. મેય એવું કંઈપણ હોઈ શકે છે જેનાથી કોઈ દલીલ શરૂ થાય છે. તે ઘણીવાર કોઈ નાની વાત હોય છે:

- અવાજનો અયોગ્ય સ્વર.
- તણાવનો અનુભવ.
- એકબીજાની વાત ન સાંભળવી.



## 3. એકવાર દલીલ શરૂ થઈ જાય, ત્યાર બાદ મોટેભાગે આપણે જે રીતે પ્રતિક્રિયા આપતા હોઈએ છીએ તેનાથી પરસ્થિતિવિધુ ખરાબ થતી હોય છે. આ આગમાં બળતણ ઉમેરીશકે છે:

- તમારો અવાજ ઊંચો કરવો.
- બહાર જતું રહેવું.
- વાતો છુપાવવી.
- દુખદાયક વસ્તુઓ કહેવી.
- જૂની દલીલો ફરીથી સામે લાવવી.



## 4. એવી પણ વસ્તુઓ હોય છે જે આપણે દલીલને વધુ ખરાબ થવાથી રોકવા માટે, કરી શકીએ છીએ. આ આગ પર પાણી નાંખવા જેવું હોય છે.

- વરિમ લેવાનું.
- સાંભળવું.
- માફી માંગવી.
- આલંગિન કરવું.



## અહીં કેટલીક વસ્તુઓ છે જે અજમાવી શકાય છે:

- તમારી બાબતો શું હોઈ શકે છે તે વશિ વચિારો.
- આગલી વખતે જ્યારે તમે દલીલ કરો, ત્યારે નોંધ લેવાનો પ્રયાસ કરો કે તમે ક્યારે ઇંધણ ઉમેરો છો.
- જુઓ કે શું તમે દલીલ વધે તે પહેલાં તેમાં પાણી નાંખીને શાંત કરી શકો છો.



સંબંધિત વડિયો ફલપિ જોવા માટે QR કોડ સ્કેન કરો અથવા [bit.ly/logsandfire](https://bit.ly/logsandfire) ની મુલાકાત લો