

વધુ સારી રીતે આગળ વધવું (2023)

તકરારની શૈલીઓ



➔ આ એ સામાન્ય બાબતો છે જે લોકો દલીલ દરમિયાન કરતા હોય છે.

હું બીજા વ્યક્તિને ખરાબ
લાગે તેવું વર્તન કરું છું

હું છોડીને જવા લાગુ છું

હું જે મળે તે જ આપું છું

હું કટાક્ષ કરું છું

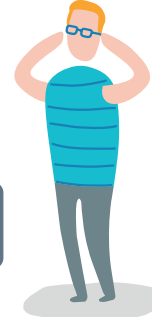
હું ખોટું અર્થઘટન
કરું છું

મારો અવાજ મોટો થઈ
જાય છે અને વસ્તુઓ
ફેંકવા લાગુ છું

હું સાંભળતો/તી નથી

હું ટીકાનો ઉપયોગ કરું છું

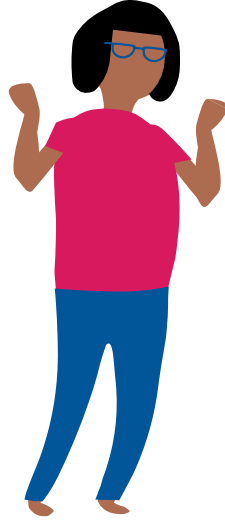
હું કઠોરતાથી બોલું છું



➔ જ્યારે તમે આને ઓળખી શકો છો, ત્યારે તમારી દલીલો કેવી રીતે આગળ વધે છે તે તમે બદલી શકો છો. કેવી રીતે તે જાણવા માટે કાર્ડને ફેરવો.

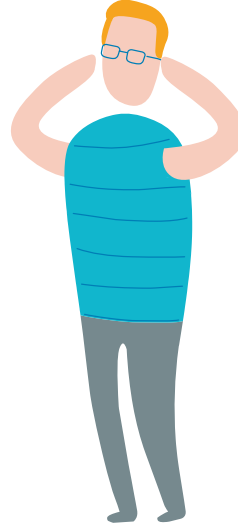
આ કાર્ડમાં કેટલીક સામાન્ય વાતો બતાવવામાં આવી છે જે લોકો કોઈ દલીલમાં કરતા હોય છે. તમે આમાંથી શું કરો છો?

- કોઈ વાત છુપાવવી અને પછી એક હુમલો કરવો.
- તમારી ભાવનાઓથી અભણિત થઈ જવું.
- રસિાવું અથવા છૂપી રીતે કામ કરવું.
- બીજું કંઈ?



તમારા જીવનસાથી સાથેની તમારી તાજેતરની કોઈ દલીલ વર્ણવો.

- તમે શું કહ્યું અને શું કર્યું?
- તમને શું લાગે છે કે તેનાથી તમારા સાથીદારને કેવું લાગ્યું હશે?
- તમારા સાથીએ તેના જવાબમાં શું કર્યું?
- તેનાથી તમને કેવું લાગ્યું?
- જો તમારા બાળકો હોય, તો તમને શું લાગે છે કે તેમને કેવું લાગ્યું હશે?



જ્યારે તમે તણાવમાં અથવા ગુસ્સામાં હોવ છો, ત્યારે શાંત અને નયિત્રણમાં રહેવું મુશ્કેલ હોય છે. તમારા પોતાના વર્તનને ઓળખવાનું શીખવાથી તમને કેટલીક દલીલોને હાથમાંથી બહાર નીકળતા રોકવામાં મદદ મળી શકે છે.

સંબંધિત વડિયો ફલપિ જોવા માટે QR કોડ સ્કેન કરો અથવા bit.ly/conflict-styles-2 ની મુલાકાત લો

