



วิธีจัดการกับความขัดแย้ง

ให้คุณลองนำแนวทางต่างๆ ต่อไปนี้ไปใช้เพื่อจัดการกับความขัดแย้งเมื่อมันปรากฏขึ้นมา

- ❁ คิดในแง่ดี ยอมรับว่าความขัดแย้งเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่หลีกเลี่ยงไม่ได้และมีความจำเป็น
- ❁ พิจารณาว่าคุณกำลังเผชิญกับความขัดแย้งของจริงหรือเป็นเพียงสิ่งที่เราเข้าใจผิดไปเอง มีความขัดแย้งอยู่มากมายที่เกิดขึ้นเพราะมีผู้ตั้งสมมติฐานไปเอง ทั้งๆ ที่มันไม่ใช่เรื่องจริง
- ❁ ให้แยกแยะประเภทของความขัดแย้ง โดยประเภทแรก ความขัดแย้งที่เป็นประโยชน์ (เช่น เมื่อคุณกำลังจัดการกับประเด็นปัญหายากๆ ซึ่งไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด แต่มุมมองในเชิงขัดแย้งกลับสร้างสรรค์ให้เกิดความคิดใหม่ๆ) ส่วนประเภทที่สอง ความขัดแย้งที่ไม่เป็นประโยชน์ (เช่น พฤติกรรมของคนทำให้เกิดการโต้ตอบที่ก้าวร้าว)
- ❁ เผื่อระวังสัญญาณแรกของความขัดแย้ง เช่น ท่าทางอันก้าวร้าว เสียงที่ดังขึ้น การปกป้องตัวเองจนเกินไป การปิดบังโดยไม่จำเป็น หรือการแสดงความไม่เห็นด้วยอย่างเปิดเผย และคุณต้องแน่ใจว่าภาษากายของคุณช่วยตอกย้ำความคิดเห็นของคุณด้วย เช่น ถ้าคุณกำลังพยายามที่จะคลี่คลายสถานการณ์ ให้พูดอย่างช้าๆ และใจเย็นๆ อย่าแสดงความคุกคามพื้นที่ส่วนตัวของคนอื่น