



İş yerinde, evde, arkadaşlarınızla, komşularınızla ve hayatınızın her alanında çatışmalar kaçınılmazdır. İnsanın işleyen bir zihnine sahip olması, fikirlerinin olması ve onları bir şekilde ifade etmesi durumunda çatışmalar ortaya çıkacaktır. Ancak, çatışmalar iki kenarı keskin bir kılıçtır. Çatışmayı kontrol edemezseniz öfkeye dönüşür, öfkenizi kontrol edemezseniz de o sizi kontrol eder ve işler kötüleşebilir. İnsanlara zarar verir veya yanlış seçimler yapmak zorunda kalabilirsiniz. Neyse ki, öfkelenildiğinde bunu doğru bir şekilde ifade etmenin yolları var.

Çatışmanın Anatomisi

Çatışma iki veya daha fazla insanın fikirleri, istekleri veya değerleri konusunda anlaşmazlık yaşandığında ortaya çıkar. Bu farklılıklar önemsiz olanlardan temel farklılıklara kadar çeşitlilik gösterebilirken, hepsi güçlü duygusal hisler uyandırır.

Ancak çatışma, duygusal bir tepki olmaktan öte fizyolojik bir tepki sonucunda oluşur.



Bu fizyolojik tepkiler, aslında bizleri tehlikelerden korumak için tasarlanmıştır. Ancak bu tepkiler zor durumlarda karmaşık kararlar almamızı ve başkalarının bakış açısıyla olayları değerlendirmemizi engeller.

Öfkeyle Başetme

Kendinizi bir çatışmanın başlangıcında hissettiğinizde kullanacağınız yöntemler :



1- NEFES EGZERSİZİ: Gergin durumlarda rahatlatma ve odaklanma kapasitesi, çatışma çözülmesinin yaşamsal bir yanısıdır. Stresin en hızlı şekilde hafifletilmesi için en iyi yol, derin nefes alma uygulamasıdır.
NASIL ? Pürüzsüz, ritmik nefes alma, kortizol ve adrenalin üretimini durduracaktır.



2-BEDENİNE ODAKLAN : Onları değiştirmek için vücudunuzda ortaya çıkan fiziksel değişimlere konsantre olun. Duruşunuzu aktif olarak nötrleştirin, omuzlarınızı rahatlatın ve ellerinizi açın.
NASIL ? Vücut dilinizin açık olması çatışmayı doğru yönetmenize yol açar.



3- AKTİF DİNLEME YAP: Anlaşmazlıkları gerçekten çözmek için tek yolu, söylenenleri dikkatle dinlemektir. Karşılık vermek için dinliyorsanız ne dediğini anlamazsınız.
NASIL ? Gerçekten birisini dinlemek öfkelerini dağıtmaya yardımcı olur ve sorunu gerçekten



4-SORU SORUN: Karşındakinin savunmaya geçmesini engellemek için açık uçlu sorular kullanın. Tartışmalı yanıtlardan kaçınmak isterseniz, onları dürüstçe konuşmaya davet eden sorular sormak en iyisidir.
NASIL ? Bu soru stili, bir çözüme ulaşmak için bazı gerçekleri bulabilmeyi istediğinizi bilmelerini sağlar.



5-SES TONUNU AZALT: Sesi yükseltmek genellikle cazip olsa da, bağırarak sizi ve karşınızdakinin sinirlendirir. Buna ek olarak, bir kişinin kalp atışı hızı 100'ü aştığında, söylenenleri tam olarak anlayamazlar.
NASIL ? Sesinizin düşürülmesi otomatik olarak



6-UZAKLAŞIN : Bir anlaşmaya varamıyorsanız, katılmadığınızı kabul etmeye istekli olun. Bir çatışma hiçbir yere gitmiyorsa, ayrılmayı seçebilirsiniz.
NASIL ? KARŞI taraf sizi dinlemiyor ve bir çözüme ulaşamıyorsanız çatışmadan çıkmak daha iyidir.