

การลดข้อขัดแย้งกับผู้อื่นด้วยการเข้าใจสาเหตุของความคิดที่แตกต่าง

สาเหตุที่คุณมีความคิดเห็นที่แตกต่างกัน

- ความเชื่อส่วนบุคคล
- ค่านิยม(คุณค่า)ที่ยึดถือ
- ประสบการณ์ที่ได้รับมาจากอดีต
- กฎ-มาตรฐานที่กำหนดไว้
- เป้าหมายที่ต้องการ

อธิบายแนวความคิดในประเด็นสำคัญ

- ◆ คนทุกคนมีความแตกต่างกันอย่างแน่นอน
- ◆ ถ้าต่างคน ต่างยึดถือแนวความคิดของตัวเองเป็นหลักย่อมเกิดความขัดแย้ง
- ◆ การทำความเข้าใจแนวความคิดของผู้อื่น ย่อมลดความขัดแย้งได้
- ◆ การรู้จักสาเหตุที่ทำให้เกิดความขัดแย้ง ย่อมสามารถแก้ไขได้ง่าย
- ◆ เราไม่สามารถเปลี่ยนแปลงความคิดใครได้ ยกเว้นเขายินดีที่จะเปลี่ยนด้วยตัวเอง
- ◆ การปรับความเชื่อและค่านิยมให้ใกล้เคียงกัน ย่อมกลายเป็นกลุ่มเดียวกัน
- ◆ การยอมรับในประสบการณ์ที่แตกต่างย่อมได้ประโยชน์มากกว่า

คำถามปรับเปลี่ยนแนวความคิดใหม่

- ◆ สาเหตุที่เราโต้เถียงกับผู้อื่นบ่อยๆ เป็นเพราะเหตุใด?
- ◆ เราสามารถปรับเปลี่ยนความคิดของตัวเองได้ง่ายกว่าเปลี่ยนผู้อื่นหรือไม่?
- ◆ เรามีข้อขัดแย้งกับใครบ้าง? อยากเลิกขัดแย้งหรือไม่?
- ◆ คนที่เราขัดแย้ง มีเรื่องใดที่ไม่เหมือนกับเรามากที่สุด?
- ◆ เราจะปรับเปลี่ยนตัวเองอย่างไรเพื่อลดข้อขัดแย้งนี้?

เรื่องเล่าประสบการณ์

- ◆ การเลิกโต้แย้งกับคนที่ไม่เห็นด้วย
- ◆ การไม่ใช้แนวความคิดของตัวเองเป็นหลัก