

วิธีการจัดการกับปัญหาทั่วไป

1. ทามตนเองว่าเราจำเป็นที่จะต้องใส่ใจกับสิ่งนั้น
แค่นั้น
2. หาวิธีการเปิดประเด็น โดยมุ่งเน้นความสัมพันธ์
3. ตั้งใจที่จะทำความเข้าใจอีกฝ่ายก่อน
4. แยกแยะข้อเท็จจริงออกจากความรู้สึก
5. พิจารณาว่าระดับความสัมพันธ์กับอีกฝ่ายอยู่
ขั้นใด และมันรับมือกับความตึงเครียดได้เพียง
ใด
6. เอาใจเขามาใส่ใจเรา เรียนรู้ที่จะซึมซับมุมมองของอีก
ฝ่าย
7. เน้นแก้ไขพฤติกรรม ไม่ใช่แรงจูงใจ
8. เมื่อพบว่าสถานการณ์เริ่มมีอารมณ์/ปกป้องตนเอง
ต้องยอมถอย เน้นแสวงงความเข้าใจอีกฝ่าย
9. ทำความเข้าใจสิ่งที่อีกฝ่ายกล่าวเป็นระยะ ยืนยันความ
เข้าใจที่ตรงกันของทั้ง 2 ฝ่าย
10. หากจุดร่วมที่ทั้ง 2 ฝ่ายพึงพอใจ และยังสัตย์ซื่อต่อ
ความรู้สึกของตน