

## กฎ 10 ข้อ ควรจำก่อนทะเลาะกัน

นำเสนอเมื่อ : 27 ก.พ. 2552

อย่าตะโกน เพราะสิ่งที่เขาได้ยินคือเสียงของคุณจนไม่ได้ตั้งใจฟังสิ่งที่เขากำลังพูด อีกอย่างเวลาคุณแผดเสียง คุณจะพูดชัดน้อยลง 10. หัวเราะเขาไว้

### 1. อย่าโยนความผิด

เป็นไปไม่ได้ที่จะเป็นความผิดของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง 100% ดังนั้นให้ยอมรับว่าคุณมีส่วนในปัญหานี้ และอธิบายว่าการกระทำของอีกฝ่ายทำให้คุณรู้สึกอย่างไร

### 2. ทำตัวเป็นผู้ใหญ่

อย่าอาละวาดเหมือนเด็กดื้อรั้น และอย่ายอมกับกัมหัวงก ๆ หรือทำตัวโหดร้าย เพราะจะทำให้สิ่งที่คุณพูดไม่มีน้ำหนัก

### 3. อย่าเริ่มด้วยการเอาชนะ

ถ้าคุณเป็นคู่รักก็ต้องร่วมกันแก้ปัญหา ไม่ใช่คิดจะเอาชนะ

### 4. พยายามเข้าใจมุมมองของอีกฝ่าย

ลองเอาใจเขามาใส่ใจคุณและบอกเขาว่าคุณกำลังพยายามทำความเข้าใจเขา

### 5. เน้นปัญหาตรงหน้าเท่านั้น

อย่ารื้อฟื้นทุกเรื่องที่คุณหงุดหงิดในช่วงสองสามเดือนก่อนมาคุยรวมในครั้งนี ให้หาเวลาอื่นพูดถึงปัญหาอื่นจะดีกว่า

### 6. ฟังอีกฝ่ายพูด

อย่า พูดหรือตะโกนใส่เขาตอนที่เขากำลังพูด การทะเลาะคือการที่สองฝ่ายหาเหตุผลมาแย้งกัน ดังนั้นต้องให้โอกาสอีกฝ่ายพูด จากนั้นให้ทำความเข้าใจและยอมรับสิ่งที่เขาพูดมา

### 7. รู้ว่าควรยุติเมื่อไหร่

อย่าพรวดพราดเรื่องนี้นานหลายชั่วโมง ทั้งที่ได้พูดทุกอย่างไปหมดแล้ว เมื่อคุณสงบอารมณ์สักสองวัน

ก็อาจพบว่าทุกอย่างคลี่คลายแล้ว

8. อย่าตะโกน เพราะสิ่งที่เขาได้ยินคือเสียงของคุณจนไม่ได้ตั้งใจฟังสิ่งที่คุณกำลังพูด  
อีกอย่างเวลาคุณแผดเสียง คุณจะพูดช้าลง

9. อย่าหาเรื่องทะเลาะ

ถ้า คุณมีปัญหาจากที่ทำงานหรือหงุดหงิดกับเด็ก ๆ อย่าระบายอารมณ์ใส่เขา บอกเขาอย่างสงบว่า  
คุณรู้สึกอย่างไรแทนที่จะหาเรื่องว่าใครลืมหุ้ย

10. หัวเราะเข้าไว้

อารมณ์ ชั้นสามารถทำให้สถานการณ์แทบทุกรูปแบบสงบลง  
แต่อย่าใช้อารมณ์ชั้นขณะที่อีกฝ่ายกำลังระบายความในใจ  
ควรเลือกจังหวะที่จะใช้เสียงหัวเราะผ่อนคลายความตึงเครียด

ที่มา : sanook.com