# Оптимальные способы разрешения конфликтов

Каждый человек - личность, а каждая личность – индивидуальность. Мы все разные, со своими взглядами на жизнь, убеждениями, предпочтениями, разным темпераментом, характером. Поэтому не удивительно, что часто люди не находят между собой «общий язык». Недопонимание друг друга нередко приводят к серьезным конфликтным ситуациям, последствия которых несут неприятный осадок для каждой стороны. Какие же способы разрешения конфликтов можно считать оптимальными?

Для начала рассмотрим несколько ошибок, которые считаются неправильными способами решения конфликтных ситуаций.

Вместо того чтобы найти причину конфликта и конструктивно решить проблему, мы ищем виноватых. Чаще всего этим «виноватым» всегда оказывается кто-то другой, только не мы.

Конфликт интересов неотвратим, если мы ставим наши интересы выше других, кроме того, не уважая их.

Недопонимание происходит не из-за того, что мы много говорим, а наоборот, оно возникает тогда, когда мы молчим о нашей проблеме, не высказываем своих мыслей, своей точки зрения на какую-либо сложившуюся ситуацию. Продолжайте молчать – и тогда конфликт точно неизбежен.

Итак, а сейчас перейдем непосредственно к способам разрешения конфликтов.

Прежде чем вступать в конфликтные отношения, хорошенько подумайте, какие последствия они будут иметь в будущем для вас. Абстрагируйтесь, сделайте паузу, и представьте себе эту картину, со всеми возможными вытекающими негативными последствиями.

Мы являемся отражениями тех, кто рядом с нами. Таким образом, иногда следует отойти от того окружения, общение с которым несет только негативные эмоции и чувства. Каждому алкоголику, который проходит курс лечения, запрещено находиться в обществе таких же, как он. Откажитесь от недостойного вас общения, тянитесь к людям, которые вас вдохновляют, и чьим успехам вы могли бы позавидовать.

Огромное количество конфликтов можно легко решить, просто проведя конструктивный и открытый диалог с человеком, расставив все точки над «і», объяснив собеседнику свою точку зрения, расставив правильно приоритеты и, конечно же, выслушав мысли оппонента. Таким образом, придя к общему консенсусу.

Если же противная сторона не слышит и не хочет слушать вас, меняйте стиль вашего общения, тот способ коммуникации, который поможет вам донести до человека вашу мысль.

Помните, изменить людей, перевоспитать их посредством неодобрения или недовольства ими невозможно. Только любовь и понимание может наладить отношения с человеком.

Уже видите, что скандал неизбежен? Возьмите «тайм-аут». Выйдите из комнаты, прогуляйтесь, восстановите дыхание, послушайте приятную музыку. Вы заметите, что так проще найти правильное решение выхода из конфликтной ситуации, чем делать поспешные выводы на «горячую голову» следуя лишь эмоциям, а не голосу разума.

Следуйте советам и живите в гармонии с окружающими.