

टकराव प्रबंधित करना

कुछ ही रिश्ते होते हैं जिनमें कभी कोई टकराव नहीं होता। पारिवारिक गतिशीलता से लेकर कार्यस्थल के माहौल तक, लगभग सभी समय-समय पर कम से कम कुछ हद तक पारस्परिक असहमति का अनुभव करते हैं।

टकराव से बचना, या सिर्फ़ दिखावा करना कि यह सच में नहीं है, कभी-कभी स्थिति को बहुत खराब बना सकता है। जिस टकराव को अनदेखा किया जाता है वह शायद ही कभी अपने आप सुलझता है जब तक कि उसका उचित समाधान न किया जाए।

इसके विपरीत, जब हम विचारपूर्वक और उचित ढंग से टकराव से निपटते हैं तो हम दूसरों और अपने बारे में ज्यादा सीखते हैं।

✓ टकराव को प्रबंधित करने के प्रभावी तरीके

- विरोधी दृष्टिकोण या स्थिति के प्रति हमदर्दी रखें।
- शांत, सम्मानजनक और तर्कसंगत बने रहें।
- जब आप किसी समाधान की दिशा में काम करें तो नाराजगी और द्वेष को दूर कर दें।
- समान आधार और परिस्थिति के ऐसे पहलुओं को खोजने का प्रयास करें जहाँ समझौता संभव हो।
- स्पष्ट रूप से और सीधे बात करें।
- ध्यान से सुनें। बोले गए शब्दों के साथ-साथ व्यक्त की जा रही 'भावनाओं' के प्रति भी सचेत रहें।
- दोनों पक्षों के लिए स्वीकार्य समाधान खोजने में अपनी अभिरुचि और अभिप्रेरण बनाए रखें।
- भावनाओं को तथ्यों से अलग करें।
- दूसरे व्यक्ति के इरादों के बारे में नकारात्मक चीजें सोचने से बचें।
- यदि आप किसी बात को लेकर अनिश्चित हैं, तो स्पष्टीकरण माँगें।



संघर्ष को प्रबंधित करने के अप्रभावी तरीके

- दूसरे पक्ष के लिए जो जरूरी है उसे पहचानने या स्वीकार करने से मना करना।
- आक्रामक, टकरावपूर्ण और गैर-समाधानात्मक व्यवहार करना।
- टकराव से संबंधित नई जानकारी सुनने मना करना।
- कठोर, कड़े दृष्टिकोण अपनाना। आपका तरीका ही सही है और बाकि सब तरीके 'गलत' हैं।
- नकारात्मक परिणाम के डर से टकराव की वास्तविक प्रकृति से बचना।
- सही समाधान की खोज के बजाय 'जीतने' या 'सही' होने को प्राथमिकता देना।

टकराव के बारे में यह सोचना आसान है कि इसे सिर्फ़ मौखिक माध्यमों से हल किया जा सकता है, लेकिन टकराव के प्रबंधन और समाधान पर गैर-मौखिक संचार का बहुत महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ सकता है। बॉडी लैंग्वेज, चेहरे की अभिव्यक्ति, हावभाव, लहज़ा और पहलू में छोटे बदलाव जैसी चीज़ों पर ध्यान देने से न केवल समस्या को बेहतर तरीके से समझा जा सकता है, बल्कि इसके पीछे की गहरी और अंतर्निहित अभिप्रेरणाओं को भी समझा जा सकता है।

टकराव समाधान गंभीर काम हो सकता है, लेकिन यह पूरी तरह से हास्यहीन नहीं होना चाहिए। किसी स्थिति में ठीक समय पर हास्य और हल्केपन का समावेश तनाव को कम करने, पहल करने और यहाँ तक कि संभवतः स्थिति को बहुत जरूरी परिप्रेक्ष्य में रखने का एक प्रभावी तरीका हो सकता है।

किसी भी रिश्ते में, चाहें वह व्यक्तिगत हो या पेशेवर, टकराव को प्रबंधित कर पाना एक कठिन स्थिति हो सकती है। हालाँकि, सही उपकरणों, शांत दृष्टिकोण, और खुले दिमाग के साथ, समाधान ढूँढना और रिश्ते को बनाए रखना संभव है।

जब आप परस्पर विरोधी आवश्यकताओं को पहचान सकते हैं और संवेदना तथा समझ के साथ उनकी जाँच करने के इच्छुक हैं, तो इससे रचनात्मक समस्या-समाधान, टीम निर्माण और मजबूत रिश्ते बन सकते हैं।



नाजुक स्थितियों में समर्थन जब भी आपको इसकी आवश्यकता हो
अतिरिक्त नाजुक सहायता संसाधनों और जानकारी के लिए विजिट करें
optumwellbeing.com/criticalsupportcenter।



इस कार्यक्रम का उपयोग आपातकालीन या तत्काल देखभाल आवश्यकताओं के लिए नहीं किया जाना चाहिए। किसी आपात स्थिति में, स्थानीय आपातकालीन सेवाओं के फ़ोन नंबर पर कॉल करें या निकटतम दुर्घटना एवं आपातकालीन विभाग में जाएँ। यह कार्यक्रम किसी डॉक्टर या पेशेवर द्वारा की जाने वाली देखभाल की जगह नहीं ले सकता। हो सकता है कि यह कार्यक्रम और इसके भाग सभी स्थानों पर उपलब्ध न हो, और कवरेज अपवाद और सीमाएँ लागू हो सकती हैं।

© 2024 Optum, Inc. सर्वाधिकार सुरक्षित। WF12836817 143486-022024 OHC