

هنر جر و بحث

هیچ آدمی نمی‌تواند از دعوا، جر و بحث و تنش‌های گاه به گاه پیشگیری کند.



هیچ آدمی نمی‌تواند از دعوا، جر و بحث و تنش‌های گاه به گاه پیشگیری کند. بالاخره موقعیتی ایجاد می‌شود که یک نفر از روی سوءتفاهم، حال ناخوش، اضطراب و پریشانی و یا برای اثبات حقانیت خودش حرفی بزند که خوشایند نباشد و دیگربردیدگران را هم وارد بحث و تنش کند. ایده‌ال این بود که همه ما می‌توانستیم بدون بحث و تنش حرف و نظرممان را بیان کنیم و همه چیز به «موافقم» یا «من هم نظر تو را دارم» یا «هرچیزی که تو بخواهی» ختم می‌شد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات، در واقع ما خیلی دوست داریم چنین چیزی از بقیه بشنویم اما این نه تنها منطقی نیست که کاملاً هم نشانه خودخواهی و تحمیل عقاید در روابط است. طرف مقابل شما ؛ دوست یا شریک زندگی و یا اعضای خانواده نظر خودشان را دارند و این می‌تواند کاملاً متفاوت از نظر شما باشد.

اختلاف نظر و سوءتفاهم اغلب با بحث و جدل همراه می‌شود اما این معنی‌اش این نیست که این حتماً به یک دعوا و درگیری شدید تبدیل می‌شود. این هنر شماسست که بتوانید در یک رابطه گفتگوی متعادل شکل بدهید. بحث کردن هم قواعد خودش را دارد. همه ما باید این قواعد را برای پیش بردن یک گفتگو در وضعیتی که اختلاف نظر وجود دارد بلد باشیم.

محیط مناسب برای بحث

برای اینکه گفتگو به یک تنش و درگیری شدید تبدیل نشود باید در فضا و مکان و موقعیت مناسبی با دیگران گفتگو کنید. ایجاد یک فضای تنش‌زا به خیلی چیزها بستگی دارد.

مثلاً وقتی با لحن تند و تیزی با بقیه حرف می‌زنید فضای گفتگو و محیط را برای یک گفتگوی آرام مسموم می‌کنید. برای اینکه دوست داشته شوید باید دیگران را دوست بدارید. اگر می‌خواهید شنیده شوید باید به بقیه گوش بدهید.

اگر می‌خواهید دوست یا شریک زندگیتان به شما توجه کند باید به او توجه کنید. وقتی سرتان را پایین می‌اندازید، با بی‌حوصلگی جواب بقیه را می‌دهید، نگاهتان به سمت دیگری است، بی‌محلی می‌کنید و یا اغلب خشمگین هستید، داد می‌زنید و فحش می‌دهید محیط زندگی‌تان پر از چیزهای منفی می‌شود.

واکنش طرف مقابل هم به شرایطی که ایجاد می‌کنید قطعاً چیز خوبی نخواهد بود.

آدم‌های خوش رو، خندان، مثبت، پرنرزی و کسانی که تعامل مثبت و فعال با بقیه را بلد هستند کمتر وارد تنش و درگیری با دیگران می‌شوند. این به معنای آن نیست که این افراد همیشه با همه چیز موافق هستند اما رویکرد مثبت و رفتار خوشایند و محیطی که برای رابطه فراهم می‌کنند باعث می‌شود نظر مخالف آنها بهتر شنیده شود و دیگران اغلب با همدلی و توجه بیشتری واکنش نشان بدهند.

مرموز نباشید

آدم‌هایی که اغلب از همه چیز کناره‌گیری می‌کنند، سرسخت هستند، زیاد حرف نمی‌زنند و همیشه رازهای زیادی را پنهان کرده‌اند خودآگاه یا ناخودآگاه فاصله‌ای با فرد مقابل ایجاد می‌کنند که در ایجاد تنش بسیار موثر است. نوع رفتار شما، اشتیاقی که ایجاد می‌کنید و تمایلی که برای برقراری رابطه نشان می‌دهید در کاهش تنش‌های ناشی از بحث و اختلاف نظر بسیار موثر است.

تحقیر و توهین، انتقادهای شدید و رفتارهای تهاجمی و پر تنش نتیجه این نوع رفتار است. این می‌تواند یک رابطه را ویران کند. هرچقدر صمیمیت یک رابطه را بیشتر حفظ کنید، کمتر فاصله بگیرید و مرموز نباشید بهتر می‌توانید یک بحث جدی را بدون تنش پیش ببرید.

یکی از دلایلی که باعث می‌شود تنش‌های زیادی در رابطه برایتان ایجاد شود نامعلوم بودن مسئولیت‌های شما یا طرف مقابل است. مهم نیست که بحث را چه کسی و چگونه شروع کرده، هر دوی شما بخشی از این رابطه هستید و وقتی بحثی پیش می‌آید هر دو باید مسئولیت آن را بپذیرید. در یک بحث و درگیری هر دو به یک اندازه مقصر هستید.

بنابراین هرگاه احساس کردید که متهم شده‌اید یا اگر فکر می‌کنید همه چیز تقصیر شماست به خودتان یادآوری کنید که فقط ۵۰ درصد این مساله به شما مربوط است. اگر می‌خواهید یک مساله واقعا حل شود باید بپذیرید در ایجاد این شرایط هر دو به یک اندازه سهم دارید. این نکته‌ای است که یادآوریش باعث می‌شود بحث و تنش بیشتر را ادامه ندهید.

چیزهایی که دیگری مسئولش نیست

گاهی تنش و بحث به این دلیل بالا می‌گیرد که حرف و واکنش طرف مقابل خوشایند و مطلوب‌تان نیست. یا به عبارت دیگر باعث خوشحالی‌تان نمی‌شود. چیزی که در این میان به آن توجه نمی‌کنید این است که دیگری مسئول شاد کردن شما نیست.

او نباید حتما حرفی بزند یا واکنشی نشان بدهد که خوشایند شما باشد. شما هم نمی‌توانید با بلند کردن صدا، داد زدن، غرولند کردن و اعتراض چیزی را تغییر بدهید.

آدم‌ها می‌توانند باعث رضایت خاطر و شادی هم باشند اما این مساله قرار نیست همیشه اتفاق بیفتد. گاهی او فقط می‌خواهد نظر متفاوت خودش را بدهد. شما باید پذیرش این نظر متفاوت را داشته باشید و برای تغییر نظر و فکر او دست به هر کاری نزنید.

حقیقت چیست

در بسیاری از موارد بحث‌ها بخاطر سوءتفاهم‌ها و یا ندانستن حقیقت بالا می‌گیرند. وقتی حقیقتی روشن نیست اغلب بخاطر بدفهمی و سوءتفاهم تنش و درگیری درست می‌شود. این هم برای شما پیش می‌آید و هم برای طرف مقابلتان. حقیقت چیزی است که معمولا یک نفر برایش بحث می‌کند اما پشت موضوعات بی‌ربط دیگری پنهان شده است. سعی کنید قبل از اینکه واکنش‌های منفی نشان بدهید حقیقت را بفهمید. این حقیقت را از جانب دیگری بپذیرید هرچند که با آن موافق نباشید.

برای چه بحث می‌کنید؟

پیش می‌آید که بحث‌ها بر سر موضوعات بی‌ارزش و احمقانه شکل بگیرند و شما اغلب به جای اینکه به مساله بپردازید به فردی که آن را بیان می‌کند یعنی همسر، دوست، همکار یا والدین‌تان می‌تازید.

تشخیص اینکه مساله چیست؟ چقدر اهمیت دارد و چرا باید به آن بپردازید مهم‌تر از فردی است که آن را مطرح کرده است. تا وقتی هر موضوع بی‌اهمیتی را جدی می‌گیرید و بحث را شخصی می‌کنید و یا هدف‌تان غلبه بر دیگری است نمی‌توانید از دعوا پیشگیری کنید.

برای اینکه یک گفتگوی خوب را پیش ببرید باید اینگونه پیش بروید: مشکل چیست؟ این مساله چقدر اهمیت دارد؟ نظر واقعی من در مورد آن چیست؟ آیا من به مساله فکر می‌کنم یا به فرد گوینده؟ آیا هدف من برنده شدن در این گفتگوست؟ آیا می‌توانم موضوع را از جنبه دیگری ببینم؟ آیا الان وقت مناسبی برای گفتگو است؟ آیا می‌توانم این گفتگو را برای وقت مناسب‌تری بگذارم؟ چه راه‌حل‌های مناسبی پیش پای من است؟ آیا می‌توانم حرفم را حالا و بدون ترس، خشم و عصبانیت بیان کنم؟ آیا راستش را می‌گویم؟ آیا من دقیقا موضوع را متوجه شده‌ام؟

یادتان باشد هیچ کس نمی‌تواند همیشه یک گفتگوی واقعا عالی را پیش ببرد. همیشه این احتمال وجود دارد که به دلایل متعددی یک نفر باعث رنجش و ناراحتی دیگری بشود. اما همه می‌توانند با توجه، همدلی و هشیاری بیشتری وارد تعامل با بقیه بشوند.

این یعنی حواس‌تان را به چیزی که می‌گویید، بار معنایی حرفی که می‌زنید و میزان تاثیر حرف‌تان بر دیگران جمع کنید. آدم‌های مثبت اغلب خیرخواه و با ملاحظه هستند و همین باعث می‌شود که آنها کمتر تنش و درگیری داشته باشند. شما هم سعی کنید

مثبت باشید.