

مذاکره در خانواده با چند راهکار موثر

در بحث های خانواده همیشه دنبال حق باشیم نه دنبال غلبه کردن سخن خودمان.



در بحث های خانواده همیشه دنبال حق باشیم نه دنبال غلبه کردن سخن خودمان.

هیچ خانواده ای بی نقص نیست. همه ی خانواده ها مشکلات مربوط به خودشان را دارند. اما حتی با وجود مشکلات میتوانیم روابط خانوادگی سالمی داشته باشیم؛ اگر بدانیم چطور ارتباط برقرار کنیم. در رویارویی با مسائل خانوادگی همیشه بهتر است رویکردی نرم و دوستانه داشته باشیم، نه رویکردی سایشی. وقتی نگرانی خود را به تندی به دیگر اعضای خانواده نشان میدهم، آنها را از خودمان میرانیم. در این مقاله به موضوعات مهمی همچون مذاکره در خانواده اشاره شده است.

تعداد کلمات: 2400/تخمین زمان مطالعه: 12 دقیقه

قدرت و تأثیرگذاری کلمات بسیار زیاد است. خیلی وقت ها کلمات روابط خانوادگی را ویران میکنند. بنابراین اعضای خانواده باید مراقب آنچه به یکدیگر میگویند و چگونگی بیان آن باشند. در رویارویی با مسائل خانوادگی حساسیت برانگیز همیشه گوشه چشمی به آینده داشته باشید! برخورد تند، تلخ، خشمگین یا تحقیرکننده با اعضای خانواده معمولاً واکنش متقابل طرف مقابل را برمی انگیزد و این رابطه ی خانوادگی را خدشه دار میکند. اما اگر به نرمی و از روی عشق برخورد کنید، رابطه ی بلندمدت تان در خانواده محکمتر میشود.

برای داشتن رابطه ی سالم در خانواده، هنگام بحث بر سر مشکلات باید کلمه ها را با دقت و روش برخورد را حتی هشیارانه تر انتخاب کنید. آنچه میگوییم و چگونگی بیان آن ممکن است تا مدتها روابط خانوادگی را تحت تأثیر قرار دهد. حتی مسائل جزئی، اگر به درستی مطرح و درباره شان مذاکره نشود، ممکن است نتایج ناگواری به دنبال داشته باشند.

تصور کنید مجبورید به دلیل تغییر شغل همسران مدتی با خانوادهی او زندگی کنید. خانوادهی همسران انتظار دارند وظایف مشخصی را در خانه به عهده بگیرید که بهنظر شما دشوار و خارج از دسترس هستند؛ به ویژه که باید به بچه هایتان هم برسید. حتی اگر تمام سعیتان را بکنید از عهده ی همه ی این کارها برنمی آید. پس تصمیم بگیرید، موضوع را با آنها مطرح کنید اما دقیقاً نمیدانید چطور. اگر سراسر است به آنها بگویید رفتارشان غیرمنطقی و مسخره است، بیشک باید منتظر واکنش ناخوشایند آنها باشید. شاید کلمه ها و روش بیان نادرست، موجبات قهر و کدورت را فراهم کند! موضوعی به همین پیش پا افتادگی ممکن است بین خانواده شکاف ایجاد کند، زیرا ما نسبت به احساسات و افکار اعضای خانواده خیلی حساس هستیم. وقتی پای اعضای خانواده در میان باشد، مسائل را شخصی میکنیم. در برابر برخوردهای تند، معمولاً واکنشهای تند نشان میدهم. اما روشهای مختلفی برای جلوگیری از جدل در خانواده وجود دارد. در ادامه، به شما میگوییم مذاکره در خانواده درباره ی مسائل حساس چطور باید باشد.

طبیعی است که همه ی اعضای خانواده یک جور فکر نکنند

افراد به دلایل مختلف در خانواده، گاهی نیاز دارند موضوع یا نکته ای را با دیگران مطرح کنند. در این وقتها، باید از خود بپرسند: «مطرح کردن این موضوع چه پیامدهایی خواهد داشت؟» و اینکه آیا این موضوع واقعاً ربطی به من دارد؟ اگر نقشی در ماجرا ندارید یا موضوع مربوط به زندگی خصوصی افراد است، خود را کنار بکشید. آدمها حتی اگر اعضای خانواده باشند و رابطه ی خونی داشته باشند، روش زندگیشان متفاوت است. مثلاً اگر فرزندی هر سال تعطیلات نوروز را همراه خانوادهاش در کنار پدر و مادرش میگذرانند، به این معنی نیست که فرزند دیگر هم همین کار را بکند. اگر فرزند دیگر بخواهد تعطیلات را کنار همسر و فرزندان به شکلی دیگر بگذراند، باید تصمیمش را محترم شمرد. اعضای خانواده باید یکدیگر را در انتخابهایشان آزاد بگذارند. نباید بر سر این مسائل بحث کرد؛ افراد بالغ در تصمیم گیری مختارند.

تفاوت در بین اعضای خانواده نه تنها طبیعی است بلکه باید به رسمیت شناخته و محترم شمرده شود. خانواده های بسیاری تنها بهدلیل دخالت بیمورد در موضوعات از هم پاشیده اند. مثلاً فردی گمان میکند خواهرش به درستی به

فرزندش غذا نمیدهد؛ درحالیکه خودش همیشه غذاها و خوراکیهای سالم مصرف میکند، میبیند بچه ی خواهرش هله هوله میخورد. نتیجه ی صحبت دراین باره چیست؟ چقدر ممکن است تغییری ایجاد کند؟ چنین تغییری تعهد قوی میخواهد و احتمالاً فرد تنها برپایه ی نظر خواهرش چنین کاری نخواهد کرد. اینکه به کسی بگوییم روش تغذیهی فرزندانش درست نیست، به تنهایی باعث تغییر نمیشود. ممکن است دیگران نظر متفاوتی دراین باره داشته باشند. پذیرش و احترام به باور افراد در مسائلی مانند تربیت فرزند یکی از پایه های رابطه خانوادگی سالم و پخته است. دخالت در تصمیمهایی که تأثیری بر زندگی دیگر اعضای خانواده ندارد، رابطه ی خانوادگی را خدشه دار میکند.

پیش از مطرح کردن موضوع خود را جای دیگران بگذارید

برای درک دیگران باید خود را جای آنها بگذارید. افرادی که تنها از زاویه ی دید خودشان به مسائل نگاه می کنند، معمولاً پیش داورانه با اعضای خانواده برخورد میکنند. دید باز و حساسیت در بررسی وضعیت از نگاه طرف مقابل بسیار مؤثر و راهگشاست. اعضای خانواده باید احترام و عشقی را که شایسته است، نثار یکدیگر کنند و تلاش کنند مسائل را از دید دیگران ببینند. بی توجهی به این امر میتواند به رابطه ی خانوادگی آسیب بزند.

نرم و مهربان برخورد کنید

بهتر است در مسائل دشوار به نرمی پیش بروید. تندی، افراد را گریزان و تودار میکند. درمقابل، وقتی افراد احساس امنیت و راحتی بکنند، حرف دلشان را میزنند. افراد وقتی انتظار برخورد نامهربانانه، سرزنش، نقد و قضاوت شدن را داشته باشند، حاضر به بحث کردن نمیشوند. نرمی تنها در انتخاب کلمه ها خلاصه نمیشود، بلکه به دوری آگاهانه از قضاوت دیگران و پیش دآوری آنها هم اشاره دارد. پیش دآوری باعث میشود افراد حالت دفاعی بگیرند. پس اگر به دنبال رابطه ی خانوادگی خوب هستید، نباید یک تنه به قاضی بروید و تندی کنید. با اعضای خانواده همانطور رفتار کنید که انتظار دارید با شما رفتار کنند.

سرزنش کردن و انگشت اتهام را به دیگری نشانه گرفتن

سرزنشکردن معمولاً در قالب جمله هایی با ضمیر <laquo>تو</laquo> همراه است: <laquo>تو خواستی!</laquo>; <laquo>تو کردی!</laquo>; <laquo>تو کردی!</laquo>; <laquo>تو کردی!</laquo>. در بحث درباره ی مسائل مهم و حساس خانوادگی، این کلمه را از دایره ی واژگانتان پاک کنید. هر وقت احساس کردید باید بگویید <laquo>تو</laquo>; <laquo>تو</laquo>; درنگ کنید و عبارت <laquo>به نظر من</laquo> را جایگزین کنید. مثلاً در برابر خواهرتان که مایل است دسته جمعی هدیه ی گرانبهائی برای عروسی دایزاده تان تهیه کنید، جمله ی <laquo>تو همیشه توقع داری ما بیشتر از امکانون هزینه کنیم؛ همه ی ما مثل تو پول درنمیآریم!</laquo> آنقدر تند و تیز است که احتمالاً باعث جدل میشود.

درعوض پیامتان را با عبارت <laquo>به نظر من</laquo> بیان کنید. حرفتان نباید سرزنشگر باشد؛ باید به طرف مقابل کمک کند مسئله را از زاویه ی دید شما ببیند. مثلاً <laquo>به نظرم این مبلغ برای ما زیاده، دستکم ما نمیتونیم اینقدر هزینه کنیم چون هزینه های ضروری دیگه ای داریم.</laquo> جمله ی بهتری است. سپس میتوانید پیشنهاد هدیه ی ارزانتری را بدهید یا برای تهیه ی جداگانه ی هدیه مذاکره کنید.

راه حل ارائه کنید اما حرفتان را با سرزنش دیگران آغاز کنید. احتمالاً با هر دو روش به هدفتان میرسید، اما تندی و سرزنش به قیمت تخریب رابطه ی خانوادگیتان تمام میشود. با نشانه گرفتن انگشت اتهام به سوی دیگران، آنها را از خودتان دور میکنید. با سرزنش کردن مسیر ادامه ی رابطه را به بن بست نکشانید؛ مسیر امن <laquo>به نظر من</laquo> را پیش بگیرید تا به دیگران کمک کنید از زاویه ی دید شما به رویدادها نگاه کنند.

انتقادکردن

اعضای خانواده معمولاً در برابر اشتباهات انتقاد میکنند، زیرا میخواهند اشتباه را اصلاح کنند. نیت آنها خوب اما روششان غلط است چون به مخاطب کمکی نمیکند. انتقاد اعضای خانواده را ناراحت و از شخص انتقادکننده دلگیر میکند. در مذاکره ی خانوادگی باید به کلی از انتقاد اجتناب کرد.

نصیحت کردن

اکثر افراد از شنیدن نصیحت خوششان نمی آید. تا وقتی از شما درخواستی نکرده اند، توصیه هایتان را برای خودتان نگه دارید. به گفته ی مجله <laquo>روانشناسی امروز</laquo> نصیحت کردن ممکن است به عنوان تلاش برای کنترل افراد، محدودکردن آزادی و برخی نیتها ناخوشایند دیگر برداشت شود. نصیحت کردن چه به حق و چه ناحق، نشانه ی سلطه گری، ایرادگیری، بی اطمینانی و تردید درباره ی موفقیت هدفهای بی همتای ما جلوه میکند.

اتمام حجت کردن

اتمام حجت یعنی زورگویی! یعنی با تلخ نشان دادن پیامدها، انتخابی به جز موافقت با ما برای دیگران نگذاریم. مشکل اینجاست که طرف مقابل در واقع انتخابی نداشته است و به اختیار خودش تصمیم نگرفته است. او به خاطر خطاری که دریافت کرده است، مجبور به پذیرش شده است. اتمام حجت در درازمدت به رابطه ی خانوادگی آسیب میرساند، زیرا فرد دریافت کننده همیشه احساس میکند بدون اختیار، مجبور به انجام یا پذیرش کاری شده است.

سخن چینی درباره ی مسئله

برای صحبت درباره ی مشکل خانوادگی به سراغ دوستان یا دیگر اعضای خانواده که موضوع به آنها ربطی ندارد، نروید. پشت سر فرد مورد بحث سخن پراکنی نکنید. او سرانجام میفهمد پشت سرش حرف زده اید و احساس میکند به او خیانت کرده اید. پس مستقیم به سراغ فرد مورد نظر بروید و با خودش صحبت کنید. دیگرانی را که موضوع هیچ ربطی به آنها ندارد، وارد ماجرا نکنید.

برنده شدن

اگر هدفتان از مذاکره با برنده شدن؛ یا اثبات این است که حق با شما بوده؛ روش غلطی را پیش گرفته اید که به رابطه ای سالم منجر نمیشود. هدف شما باید رسیدن به توافقی دوطرفه باشد که معمولاً با کوتاه آمدن نسبی هر دو طرف همراه است. اگر به تمامی بر برنده شدن اصرار کنید، کوتاه آمدن حتی به ذهنتان خطور هم نمیکند. انعطاف پذیر باشید و فروتنی پیشه کنید و نگران اینکه حق با شما نیست؛ نباشید. همه ی ما اشتباه میکنیم! امکان ندارد همیشه حق با ما باشد. بیشتر وقتها اگر دو طرف نرمی نشان بدهند و اصراری بر حق داری نداشته باشند، رسیدن به توافق ممکن است.

۱. موضوع بحث را از پیش مشخص و ملایم ترین عبارتها انتخاب کنید

در این گام پرسشهای زیر را در نظر بگیرید:

• مطرح کردن این موضوع چه پیامدهایی دارد؟

• آیا این موضوع اصلاً ربطی به من دارد؟

اگر فکر میکنید بحث در این باره باعث تغییر مثبت و تقویت رابطه میشود، به راهنان ادامه دهید. در غیر اینصورت دخالت نکنید.

پس از اینکه مطمئن شدید مطرح کردن مسئله سودمند است، فهرستی از نکته های کلیدی که باید به آنها پرداخته شود، تهیه کنید. برای هر مورد عبارتهایی را در نظر بگیرید که به شکلی نرم، همدلانه و قابل درک مسئله را توضیح میدهند. مثال آغازین مطلب را به یاد بیاورید؛ زندگی موقتی با خانواده همسران و انتظارات غیرمنطقی آنها. با تصور چنین وضعیتی روش بیان مناسب را تمرین کنید. میتوانید جمله هایی را که میخواهید به آنها بگویید یادداشت کنید؛ جمله هایی مانند:

• به نظرم بهتره درباره ی این موضوع حرف بزنیم. من به خاطر این شرایط و سروکله زدن با بچه ها که باید با این وضعیت کنار بیان تحت فشارم. اگه بتونیم در این باره صحبت کنیم خیلی خوب میشه!

• به نظرم، من هم باید بخشی از کارهای خونه رو به عهده بگیرم اما همزمان باید بین کارهای خونه و رسیدگی به بچه ها و همسر تعادل برقرار کنم!

• به نظرم بهتره با هم نگاهی به کارهایی که باید انجام بشه بکنیم، میتونیم باهم درباره ی اولویتها تصمیم بگیریم تا من بتونم به کارهای ضروری برسم.

• به نظر من و ارائه ی راه حل، روش خوبی برای شروع بحث است؛ بدون اینکه کسی را مقصر جلوه بدهد. این عبارتها باعث میشود دیگران از زاویه ی دید شما ماجرا را ببینند. همچنین نشان میدهند شما تا حدودی کوتاه آمده اید.

۲. زمان و مکان مناسب را انتخاب کنید

از طرف مقابل بخواهید که زمانی را برای بحث کردن اختصاص بدهد. همه ی کسانی که درگیر مسئله هستند، باید در این بحث حضور داشته باشند؛ به ویژه کسانی که رفع مشکل بدون همکاری آنها ممکن نیست. مکان گفت وگو باید خالی از موارد منحرف کننده باشد. هنگام بحث لوازم الکترونیکی تان را کنار بگذارید تا باعث عدم تمرکز نشوند.

۳. حرف بزنید اما بیشتر شنونده باشید

همه ی ما دوست داریم حرف بزنیم. آنچه را لازم است، بگویید و نه بیشتر. فقط درباره ی نکته هایی که بیشتر مشخص

کرده اید، صحبت کنید. سپس به طرف مقابل گوش بسپارید. پیش از اینکه پاسخی بدهید، شنیده هایتان را تحلیل و کمی به آنها فکر کنید. معمولاً در مذاکره های خانوادگی به ویژه وقتی بحث اوج میگیرد، افراد به سرعت جواب یکدیگر را می دهند. نتیجه ی این کار تقویت احساسات منفی است. آرام باشید، شمرده صحبت کنید و پیش از حرف زدن فکر کنید. به طرف مقابل گوش کنید و نشان بدهید میخواهید حرفش را بشنوید و سعی میکنید درکش کنید. برای اینکه مطمئن شان کنید حرفشان را میشنوید، از روش های گوش دادن فعال استفاده کنید، مانند تکرار نکته های مهم حرفشان.

۴. بر موضوع بحث متمرکز بمانید

در هر خانوادگی، بی برو برگرد، مشکلات ریز یا درشت پیدا میشود. اجازه ندهید مشکلات دیگران موضوع مورد بحث را تحت تأثیر قرار بدهد. اگر حرفتان کمکی به حل این مشکل خاص نمیکند، از بیان آن اجتناب کنید. در زمان دیگری به مسائل دیگر خواهید پرداخت. اگر دیگران بحث را به انحراف میکشاند، آرام و مهربانانه آنها را به سوی موضوع اصلی سوق بدهید.

۵. سعی کنید طرف مقابل را درک کنید

هم ذات پنداری کلید دستیابی به راه حل مشترک است. خودتان را جای دیگران بگذارید و از زاویه ی دید آنها به ماجرا بنگرید. با حس همدلی و ذهنی باز به آنها گوش بدهید. اگر احساساتی نشوید و نگذارید بحث داغ و هیجانی شود، این کار آسانتر خواهد بود. آرامشتان را حفظ کنید. به طرف مقابل نشان بدهید، این بحث را آغاز کردید چون به آنها اهمیت میدهید و به عنوان اعضای خانواده برایتان عزیز هستند؛ هدفشان برنده شدن؛ یا اثبات اینکه حق با شما بوده نیست!

۶. اگر بحث اوج گرفت و تنش را شد، تمامش کنید

وقتی افراد با داد و فریاد حرفشان را میزنند، بحث به جایی نخواهید رسید و راه حلی پیدا نخواهد شد. در چنین حالتی باید بحث را تمام کنید و از آنها جدا شوید. بار دیگر وقتی همه آرام هستند، دوباره موضوع را مطرح کنید.

۷. موردی بیابید که مورد توافق هر دو طرف باشد

پژوهشهای دانشگاه هاروارد درباره ی مذاکره در خانواده نشان داد:

امتیاز ذاتی مذاکره های خانوادگی این است که اعضای خانواده معمولاً مایلند به توافقی دوطرفه برسند که مورد پذیرش هر دو طرف باشد.

اعضای خانواده ی سالم که یکدیگر را دوست دارند، هنگام کشمکشها به راستی میخواهند به راه حلی مشترک دست یابند. هدف آنها دستیابی به راه حلی است که برای همه ی طرفهای درگیر مقبول باشد. به همین دلیل تصمیم میگیرند مذاکره کنند تا بفهمند چه چیز برای هر طرف پذیرفتنی است و امکان رسیدن به راه حل مشترک را فراهم کنند.

هیچ خانواده ای بینقص نیست؛ دلیلی هم ندارد که خانوادهها کامل و بی نقص باشند و همه ی اعضا همیشه با یکدیگر موافق باشند! طبیعی است که اعضای خانواده نظرهای متفاوتی داشته باشند. برای داشتن خانواده موفق و شاد، باید به تفاوتها احترام گذاشت و آنها را پذیرفت. هرگاه احساس کردید، نیاز به مذاکره در خانواده تان است، گامهایی را که پیشتر مطرح کردیم در پیش بگیرید و آنچه را برای همه مناسب است، پیدا کنید.