

هرگونه روابطی در زندگی خانوادگی، دوستانه، کاری و حتی دوران نامزدی می‌تواند به وسیله‌ی «تعارض» در معرض تهدید قرارگیرد. نادیده گرفتن «تعارض» یا یافتن افراد ایده‌آل برای روابط، راه‌حل مناسبی برای حل تعارض نیست. ما نیازمندیم که با مشکلات موجود مقابله کنیم و گرنه در جایی دیگر و با شدت بیش‌تر بروز می‌کنند. در یک رابطه‌ی انسانی، تنها چیزی را که می‌توانیم تغییر دهیم، خودمان و نگرش‌مان است. ما نمی‌توانیم انتظار داشته باشیم که دیگران تغییر کنند، بلکه می‌توانیم تا حد امکان، از تشدید اختلاف با دیگران بکاهیم. «حل تعارض در روابط»، یکی از مهم‌ترین مهارت‌های زندگی‌ست که می‌توانیم آن‌را بهبود بخشیم.

## روابط حل کنیم؟ چطور تعارض‌ها را در

### ■ همیشه به مشکلات، از دریچه‌ی دید دیگران نگاه کنید

وقتی با مشکلی روبه‌رو شدیم، بهتر است آن‌را از دریچه‌ی دید دیگران نگاه کنیم؛ این بدان معنا نیست که با دیدگاه آنان موافق‌ایم، بلکه سعی می‌کنیم مشکل را از زاویه‌های مختلف بنگریم. این همدلی موجب می‌شود ریشه‌ی این تعارض را بشناسیم و بدانیم چرا آن فرد این ذهنیت را دارد. «همدلی» آمادگی لازم برای حل تعارض را مهیا می‌سازد زیرا می‌دانیم چرا فرد دچار تعارض شده است اما اگر فقط از دریچه‌ی دید خودمان به موضوع نگاه کنیم، تعارض تشدید می‌شود. علت عمده‌ی بروز تعارض، این است که می‌خواهیم افراد، مطابق میل ما رفتار کنند؛ در غیر این صورت، عصبانی می‌شویم. ما باید در مقابل خطاهای دیگران، صبور باشیم و اجازه‌دهیم در مورد زندگی کاری و شخصی، خودشان تصمیم بگیرند.

خداوند سرنوشت هیچ قومی را تغییر نمی‌دهد، مگر آن که خود تغییر دهند.  
(قرآن مجید/سوره‌ی رعد/آیه‌ی ۱۱)

### ■ یگانگی

یکی از عوامل مهم در برقراری رابطه‌ای خوب با دیگران، «تقویت حس یگانگی» است. «یگانگی» یعنی از موفقیت دیگران، احساس شادی کنیم و هنگام گرفتاری و مشکلات، با آنان هم‌دردی کرده و



## ای کاش

■ **ای کاش** روزگار برایم صدا بگذارد!  
من این صدا را می‌خواهم تا باز هم بتوانم  
به شادی، به مهر، به خوبی  
به پاکی و به دوستی لب بگشایم.

■ **ای کاش** روزگار برایم صدا بگذارد!  
من این صدا را می‌خواهم تا باز هم بتوانم  
از شعر بسرایم، از عشق بگویم، از زندگی  
بخوانم.

■ **ای کاش** روزگار وقتی صدایم را بگیرد  
که من شرمندگی الفاظ خداوندی نباشم!

شیرین بهادر (سپهری)



سعی کنیم احساسات آنان را جریحه‌دار نکنیم. در یگانگی، احساس برتری یا فرودستی وجود ندارد. بدون یگانگی، به احتمال زیاد دچار احساس غرور، حسادت و نخوت می‌شویم. اگر واقعاً با دیگران احساس یگانگی کنیم، چطور به خودمان اجازه می‌دهیم به دیگران آسیب برسانیم؟

وقتی به خودمان اطمینان نداشته باشیم و احساس امنیت نکنیم، مشکلات پیش‌تر می‌شوند. نکته این است که عدم امنیت درباره‌ی خودمان موجب بدگمانی به دیگران می‌شود؛ در نتیجه به‌خاطر این که احساس بهتری داشته باشیم، مجبوریم مرتب از دیگران انتقاد کنیم. در این حالت شاید خیلی به رفتارمان آگاه نباشیم؛ برعکس وقتی با خودمان مهربان باشیم، روابط خوب با دیگران، امری عادی می‌شود. وقتی با خودمان مهربان باشیم، دیگر نیازی نیست برای احساس ایمنی، به دیگران متکی باشیم. احساس خوب‌داشتن، موجب می‌شود با دیگران رفتاری همدلانه داشته و نگاه مثبتی به جهان اطراف داشته باشیم. هر موقع خواستیم دیگران را به‌خاطر روابط بد سرزنش کنیم، ابتدا باید به خودمان تذکر دهیم.

### ■ حرف زدن

وقتی شرایط تنش‌زا به‌وجود آمد، مؤثرترین روش برای حل تعارض «گفت‌وگو» است. گاهی اوقات نگفتن بعضی حرف‌ها، بهتر است. عاقلانه نیست که اختلافات حل‌نشده‌ی گذشته را دوباره مطرح کنید؛ مگر آن که کاملاً لازم باشد. هنگام گفت‌وگو برای حل اختلافات، بهتر است از دریچه‌ی مثبت و امیدواری و روی موضوعات قابل تفاهم، حرف بزنید.

تعارض، امری اجتناب‌ناپذیر در زندگی‌ست. اگر می‌خواهیم نگرش خودمان را تغییر دهیم، می‌توانیم حتی در روابط با افراد مشکل‌ساز، آن‌را انجام دهیم. مثبت‌اندیشی و فراموش کردن اختلافات گذشته، بسیار مهم است. اگر بتوانیم «مهارت سازگاری» را در روابط توسعه دهیم، آن‌گاه متوجه تغییر شگرف در روابطمان با دیگران می‌شویم.

منبع: <http://www.pickthebrain.com>

مترجم: سیروس آقاییار

کارشناس ارشد مدیریت منابع انسانی

Aghayar\_s@yahoo.com