

# شناخت و مدیریت تضاد

مجموعه مقالات

تضاد مشکل قابل لمسی است که در زندگی بارها و بارها با آن مواجه می‌شوید و باعث مردود شدن شما در لحظات مختلف می‌شود. تضاد انواع گوناگونی دارد که اگر بتوانید درست آن را بشناسید مطمئناً در رفع آن نیز موفق‌تر خواهید بود. سعی کنید در چنین موقعیت‌هایی آرامش خود را حفظ کرده و شرایط را کاملاً ستجیده و سپس برنامه‌ای برای رفع تضاد طرح ریزی کنید. دقت کنید که شناخت کامل خود و خواسته‌هایتان در شناخت تضاد ایجاد شده و حل آن نقشی اساسی خواهد داشت.

## تضاد و عدم رضایت چیست؟

تضاد می‌تواند معانی متفاوتی داشته باشد. برای مثال می‌توان گفت وقتی من چیزی را بخواهم و شما نیز خواهان آن باشید، در صورتی که هر دوی ما نمی‌توانیم به آن دست پیدا کنیم، نوعی تضاد به‌وجود می‌آید.

انواع متفاوتی از تضاد در محیط کار و زندگی شخصی وجود دارد.

برای مدیریت و تجزیه و تحلیل تضادی که در محیط کار برایتان ایجاد شده، باید قبل از اتفاق افتادن و جدی شدن آن، هم ارتباطات منفی مؤثر در ایجاد آن و هم عاملی که باعث آن می‌شود را شناسایی کنید.

## مدیریت تضاد چیست؟

مدیریت تضاد تلاشی می‌کند بهترین راه‌حل را برای تضاد بیابد. هرچند گاهی ممکن است در آن زمان خاص، راه‌حل مناسبی برای رفع مشکل پیدا نشود. در نتیجه برای مدیریت تضاد ابتدا باید مطمئن شویم تضاد پیش آمده پایدار نیست و سپس برای رفع آن تلاش کنیم.

مدیریت تضاد به شما کمک می‌کند تا از رخ دادن تضادهای غیرقابل کنترل یا تبدیل تضادها به موارد جدی‌تر جلوگیری کنید.

## رفع تضاد یعنی چه؟

رفع تضاد هنگامی رخ می‌دهد که راه حل مناسبی برای حل تضاد پیدا شود و دو طرفی که برایشان این تضاد پیش آمده از این راه‌حل احساس رضایت داشته باشند. رفع تضاد باید برای شما هدفی ضروری می‌باشد زیرا مؤثرترین روشی است که شما بدون آنکه باعث رنجش دیگران شوید، به خواسته خود نیز می‌رسید.

هرچند رفع تضاد همیشه و در هر حالتی امکان‌پذیر نیست اما مدیریت تضاد می‌تواند آثار منفی تضاد را تا حد زیادی کاهش دهد.

## تضاد یا عدم توافق؟

هرچند تضاد، حقیقتی است که در زندگی ما وجود دارد اما نباید آن قدر با آن مواجه شویم که به روشی در زندگی مان تبدیل شود. و از هر چیزی یک نبرد ساخت زیرا هر عقیده‌ای نیاز به بحث و دعوا ندارد.

اگرچه تضاد در بسیاری از مراحل زندگی اجتناب‌ناپذیر است اما آموختن چگونگی مواجهه و حل آن مهارتی بالارزش برای مواجهه با مواقعی است که بحث یا جدالی روی می‌دهد. چرا شما اغلب تضاد را تجربه می‌کنید؟

اکثر مردم معتقدند که در طول روز با تضادهای متفاوتی روبه‌رو می‌شوند. این امر ممکن است درست باشد اما در بسیاری از مواقع، تضادها با عدم‌توافق‌ها اشتباه گرفته می‌شوند. اگر شما بتوانید تمایز بین تضادها و عدم‌توافق‌ها را تشخیص دهید، به‌صورت خودکار بسیاری از تضادهای اشتباه از زندگی تان حذف می‌شوند.

## عدم توافق یعنی چه؟

سه نوع عدم‌توافق وجود دارد:

### ۱/ داشتن نظرات متفاوت در مورد حقایق مشخص

برای مثال شما می‌گویید که پایتخت انگلستان منچستر است اما من می‌گویم لندن است. اگرچه من درست می‌گویم اما واقعا تفاوتی نمی‌کند که ما با هم در این زمینه موافق باشیم یا خیر.

در مورد بسیاری از حقایق ممکن است ما آموزش‌های یکسانی ندیده باشیم و تفاوت در نظرات در این زمینه‌ها خیلی مهم نیست.

### ۲/ تفاوت در تفسیر یکسری از واقعیات

برای مثال، برای من و شما در محیط کار مشکلی پیش می‌آید؛ من در مواجهه با آن می‌گویم چقدر افتضاح است! اما شما کاملاً متفاوت با آن کنار می‌آید. شما می‌گویید این موقعیت بزرگی است که می‌توانم از آن درس بگیرم و برای بهتر شدن و بهبود کارها از آن استفاده کنم. ما در این قضیه با هم موافق نیستیم و هر کدام می‌توانیم نظر خود را داشته باشیم و با توجه به آن نظر، اقدام مناسب را انجام دهیم.

### ۳/ سرزنش افراد به خاطر عملکرد اشتباه آنها در گذشته

این نوع از عدم‌توافق می‌تواند بدترین نوع مخالفت و بحث باشد و اغلب اتفاق می‌افتد. چرا آن کار را انجام دادی؟

با تو باید به روش بهتر و متفاوت‌تری آن کار را به انجام برسانی! عباراتی است که معمولاً در این نوع بحث‌ها استفاده می‌شود.

اکثر مردم معتقدند که در طول روز با تضادهای متفاوتی روبه‌رو می‌شوند. این امر ممکن است درست باشد اما در بسیاری از مواقع، تضادها با عدم‌توافق‌ها اشتباه گرفته می‌شوند.

اگر شما بتوانید تمایز بین تضادها و عدم‌توافق‌ها را تشخیص دهید، به‌صورت خودکار بسیاری از تضادهای اشتباه از زندگی تان حذف می‌شوند.

اگرچه این نوع از عدم‌توافق می‌تواند منجر به بحث‌های داغ‌تری شود، این بدین معنا نیست که شما نمی‌توانید در مورد اینکه چه نیازهایی برای بهتر به انجام رساندن کارها در آینده وجود دارد صحبت کنید. هرچند ادامه دادن بحث در مورد اشتباهاتی که دیگران در گذشته انجام داده‌اند مطمئناً باعث عصبانیت فردی که او را مورد سرزنش قرار می‌دهید، خواهد شد.

## موافقم که با هم موافق نیستیم!

در نهایت خیلی از عدم‌توافق‌ها، تنها در حد کلماتی است که بیان می‌شود؛ این بدین معناست که افراد می‌توانند نظرات شخصی خود را داشته باشند و مادامی که نظرات و امتیازاتی که دارند با یکدیگر تداخل نکرده، با هم به کار یا زندگی ادامه دهند چرا که جلوگیری از تبدیل مخالفت‌ها به تضادها امری بسیار ضروری و حیاتی است.

## رفع انواع متفاوت تضادها

تضادها اصولاً به سه دسته اصلی تقسیم می‌شوند. با آگاهی از انواع تضادها شما شانس بیشتری برای حل کردن آنها در زندگی تان دارید.

### الف) تضادهای روزمره:

اینگونه تضادها در زندگی روزمره ممکن است بر سر مسائل کوچک بین افراد به‌وجود آید. برای مثال خواهرتان از شما می‌خواهد که صبح، زمانی که به سر کار می‌روید او را نیز به جایی برسانید اما شما از این می‌ترسید که دیرتان شود. در این موقعیت شما گاهی



### ج / تضادهای شدید و نادر:

این تضادها اکثراً همان تضادهای گهگاه اما جدی هستند که حل نشده باقی مانده‌اند و به تضادهای عمیق‌تری تبدیل شده‌اند.

گاهی اوقات تضادهای شدید شامل موقعیت‌هایی است که راه‌حل برای هر بخش آن ممکن نیست. اینگونه تضادها را باید به چندین بخش تقسیم کرده و سپس برای آن راه‌حل در نظر گرفت.

به‌عنوان مثال دو دوستی که خواهان ازدواج با یک دختر هستند، مثال خوبی برای این تضادها به شمار می‌آیند. در این مثال سه نفر با علایق و نگرانی‌های خاص خود وجود دارند و می‌توان این تضاد را به سه بخش تقسیم کرد. برای رفع این تضاد یکی از این سه بخش باید از خواسته خود دست بردارد.

بنابراین برای حل تضادهای این‌چنینی، شما نیاز به درک کامل خواسته‌ها و علایق خود دارید. بعد از این شناخت با برنامه‌ریزی درست و حساب‌شده می‌توانید به نتایج دلخواه و مورد نیاز دست یابید؛ هر چند شما باید خود را برای از دست دادن بعضی موقعیت‌ها نیز که به‌نظر می‌رسد در آن با آن قدرتی که می‌خواهید ظاهر نشده‌اید، آماده کنید. /

می‌پذیرید که این کار را برایش انجام دهید و گاهی نمی‌پذیرید. رفع چنین تضادهایی لزوماً به‌معنای پاسخ مثبت دادن به یک درخواست نیست چرا که چنین موقعیت‌هایی روزانه اتفاق می‌افتد و هر روز به‌دلیل برنامه‌ها و شرایط متفاوت، امکان انجام یکسری از کارها وجود ندارد. این حق شماست که به‌خود این اجازه را بدهید که گاهی اوقات انجام کاری را نپذیرید. حتی اگر منجر به ایجاد تضاد برای طرف مقابل شود.

### ب / تضادهای گهگاه اما جدی:

این نوع از تضادها تهدیدی جدی برای بعضی از خواسته‌های شما به حساب می‌آیند؛ مثلاً در حالی که شما باید برای رشد حرفه‌ای خود آماده شوید والدین شما اصرار دارند که تشکیل زندگی داده و ازدواج کنید اما شما فکر می‌کنید که ازدواج بر رشد حرفه‌ای‌تان تأثیرات جدی گذاشته و باید تا زمانی معین از آن خودداری کنید؛ در این حالت می‌توانید هم در مقابل نظر والدین خود کمی کوتاه بیایید و هم نظر خود را داشته باشید. مثلاً می‌توانید با کسی که دوستش دارید نامزد کنید و به پدر و مادر خود بگویید تا زمانی که در کارتان پیشرفتی حاصل شود، ازدواج نخواهید کرد.

در رفع اینگونه تضادها، در چنین موقعیت‌هایی شما در حقیقت از روش برنده-برنده استفاده می‌کنید. البته باید بدانید که رفع کامل اینگونه تضادها را نیز نباید زیاد به تعویق بیندازید. در غیر این صورت، روش برنده-برنده شما دوام نخواهد داشت.