

## پیشنهاد روانشناسان برای جلوگیری از مجادله و بحث های بی فایده

اختلاف نظر در تمامی گفت و گو ها وجود دارد که می توان این اختلافات را با در نظر گرفتن برخی راهکار های مناسب رفع کرد و از جرو بحث پیشگیری کرد.

به گزارش خبرنگاران گروه زندگی و سرگرمی گزارش خبر، بحث و نزاع که معمولاً به دنبال اختلاف نظر و سوء تفاهم به وجود می آیند، معمولاً برای هیچ یک از افراد خوشایند نیست. برای جلوگیری از بحث و دعوا باید مهارت اجتماعی خود را افزایش دهید تا بتوانید در یک رابطه گفتگوی متعادل شکل دهید و بدون بحث و تنش حرف و نظراتان را بیان کنید.

برقراری ارتباط را یاد بگیرید

اولین قدم این است که یاد بگیرید شنونده خوبی باشید. برای آگاهی بیشتر از شنیدن آنچه دیگران می گویند آگاهانه تلاش انجام دهید. وقت بگذارید و آنچه را شنیده اید ثبت کنید. به این ترتیب از سوء تفاهم جلوگیری خواهید کرد. همیشه اول گوش دهید و سپس صحبت کنید.

همیشه با مردم با برابری و احترام رفتار کنید

با همسالان و سایر افراد ارتباط برقرار کرده و مودبانه رفتار کنید و آنها را بر اساس تحصیلات یا بدتر از آن جنسیت، نژاد یا گرایش جنسی آنها پیش داورى نکنید. مودب باشید و با همه برابر و عادلانه رفتار کنید.

نظرات دیگران را جدی بگیرید و به آنها احترام بگذارید

شاید همیشه با نظرات دیگران موافق نباشید، اما به یاد داشته باشید که ممکن است همکاران بر اساس تجربیات گذشته خود دیدگاه های متفاوت و ارزشمندی داشته باشند. ممکن است آنها به دلیل پیشینه فرهنگی حساسیت و تفاوت هایی در شیوه ارتباطی داشته باشند که فراتر از تفاوت های زبانی است. ایده ها یا ارزش های آنها را نادیده نگیرید و جنبه های فرهنگی را در نظر بگیرید و به خاطر داشته باشید که دلیل اصلی تعامل با همکاران دستیابی به یک هدف مشترک است پس سعی کنید راه هایی را برای دستیابی موفقیت آمیز به هدف پیدا کنید.

دلیل مخالفت خود را توضیح دهید

در طول بحث ممکن است متوجه شوید که با فردی کاملاً مخالف هستید. اگر این اتفاق افتاد آرام باشید و اجازه ندهید، عصبانیت تان افزایش یابد. به طور خلاصه، برای جلوگیری از درگیری، آرام و زود ارتباط برقرار کنید. پرداختن به نقاط اصطکاک بسیار مهم است، پس در مورد آنچه که به شما مربوط می شود یا آنچه که به آن اعتراض دارید صریح باشید.

مقصود خود را واضح بیان کنید

هنگامی که گفتگوها از طریق ایمیل یا سایر رسانه های انجام می شود، سوء تفسیر ارتباطات بسیار آسان است. اگر به دلیل مشغله زیاد ارتباطات شما کوتاه و ناگهانی است، ممکن است این ارتباطات به نظر بی ادبانه رسد. برای کاهش احتمال سوء تفسیر و اطمینان از دست ندادن مقصود مهم است که در ارتباط کتبی خود واضح باشید و کلمات را با دقت انتخاب کنید و از واژگان و دستور زبان مورد استفاده خود آگاه باشید. این امر به ویژه در صورتی اهمیت دارد که طرف مقابل با زبان مادری شما آشنا نباشد.

قبل از ارسال پیام صبر کنید

اگر در حال نوشتن هستید و یا با همکاران صحبت می کنید قبل از همه اینها فکر کنید. اگر ناراحتید و قصد ارسال ایمیل دارید، توصیه می شود پیش نویس را بنویسید و آن را دقیقاً کنار بگذارید. برای اطمینان از اینکه محتوای پیام واقعاً همان چیزی است که می خواهید منتقل کنید لحن و هدف را بسنجید. ارتباط کلامی نیز به همین ترتیب است. اگر عصبانی یا ناامید هستید قبل از صحبت با همکار برای آرامش خود وقت بگذارید.

وقتی کار اشتباهی انجام می دهید عذرخواهی کنید

همه ما اشتباه می کنیم یک کلمه تند در جلسه ،ارسال یک ایمیل با عجله. اگر در مورد موضوعی با کسی اختلاف داشته اید یا با بی احترامی رفتار کرده اید ، عذرخواهی صادقانه کنید چه قصد ادامه همکاری با او را داشته باشید و چه نداشته باشید، بهتر است بپذیرید که اشتباه کرده اید. این امر به احتمال زیاد باعث احترام شما از طرف همکاران می شود.

وارد یک گفتگوی صادقانه غیر خصمانه شوید

اگر اختلاف نظر به درگیری تبدیل شد، فاصله بگیرید و نزاع را مستند کنید و به آنچه گفته یا انجام شد و احساسی که داشتید توجه کنید. داشتن سوابق کتبی بسیار کارآمد است. درخواست کنید تا با همکار خود (به صورت حضوری ، تلفنی و غیره) مکالمه داشته باشید. موافقت با موضوع مورد بحث برای جلوگیری از تصورات نادرست مفید خواهد بود. موضع خود را به وضوح ارائه دهید و با دقت به پاسخ گوش دهید. اجازه ندهید احساسات وارد بحث شوند و از بلند کردن صدا خودداری کنید اگر از اعتماد به نفس، آرامش و امنیت کافی برای انجام این کار برخوردار هستید به این رفتار توجه داشته باشید.

اشتباهات خود را بپذیرید

برخی افراد نمی خواهند اشتباهات خود را بپذیرند به این دلیل که فکر نمی کنند کار اشتباهی انجام داده اند یا اینکه خیلی سرسخت هستند.

درک و پذیرفتن اشتباهات برای جلوگیری از درگیری های غیر ضروری مهم است. هر زمان شخصی از شما ناامید به نظر می رسد، یک قدم به عقب بردارید و سعی کنید به اشتباه خود پی ببرید. اقدامات خود را بررسی و اشکالات خود را مشخص کنید و انعطاف پذیرتر باشید. شما فرد کاملی نیستید پس ممکن است اشتباه یا خطا نمایید بنابراین ، هر زمان که کاری را اشتباه انجام می دهید، درک کنید که چه کاری انجام داده اید و چگونه می توانید آن را برطرف کنید. اگر کسی به اشتباهات شما اشاره کرد بی دلیل عصبانی نشوید انتقادات سازنده را بپذیرید و آنها را بکار گیرید.

منبع:نمناک