

۴ راهکار کاربردی برای پیروز شدن در یک بحث (نسخه PDF)

سلام به همه ی دوستان توسینسویی ، امروز میخوام براتون در مورد یک مسئله ای که همه ی ما با اون درگیر هستیم بنویسم. البته یکی از دلایلی که ما ایرانیها رو بالایی لیست کشورهای قرار میده که نزاع و تقابل فیزیکی زیادی دارن، این هست که ما اصولا از فرهنگ شفاهی برخوردار هستیم. حالا اینکه گفتم یعنی چه؟ تو خیلی از کشورها ادم ها درباره مسائل مختلف بویژه تنش زا با هم کتا در ارتباط هستن تا وقتی که با هم به یک نقطه مشترک برسند.

مثلا شما صاحب خونتون رو اصلا نمیبینید فقط از طریق ایمیل در ارتباط هستید هر دو انتظاراتشون رو مینویسن و انجام میدن اما ما تا حضورا از خجالت هم در نیایم اروم نمیشیم . تو محیط کار هم همین طور ممکنه چند لحظه پیش با رئیسستون قهوه خورده باشید اما به محض چک کردن ایمیل تون نامه توبیخ یا اخراج یا حتی تشویق رو دریافت کنید اوایل کار خیلی این چیزها عجیبه اما بعد که شما هم از این روش سود میبرید و حرف تون رو میزنید کم کم خوشتون میاد.

دلیل بعدی آموزش هست ما ایرانی ها کمتر از طرف والدین و آموزش پرورش در مورد شرایط حاد آموزش دیدیم کلا تو فرهنگ ما همه چیز باید گل و بلبل باشه و اگر نیست میگی که هست، اما تو بعضی از کشورها انقدر تو هر فرصتی آموزش کنترل شرایط بحرانی رو میدن انگار اونا تو خاور میانه کنار صدام و طالبان و ... دارن زندگی میکنن. من با همه ی این دلایل و شرایط گفتم شاید بد نباشه در این باره یک بروشور کوچیک رو که تو مدرسه ها در سه جلسه آموزش میدن رو ترجمه کنم شاید مفید باشه.

۱. فرو نشاندن خشم

نکته ای که اینجا باید بگم اینه که فرو نشاندن با فرو خوردن فرق داره، اگر چیزی شما رو عصبانی کرده باید این انرژی تخلیه بشه اما با رعایت شرایط زیر

- به خودتون صدمه نزنید
- به دیگران صدمه نزنید
- به چیزهایی که خودتون یا دیگران نیاز دارند صدمه نزنید

برای ادم های مختلف روش ها متفاوتی وجود داره برای من شخصا پیاده روی طولانی جواب میده ، برای عده ای ورزش ، طبیعت و .. اما همیشه این کارها رو اول دعوا نمیشه کرد مثلا نمیشه گفت بزارید من بیست کیلومتر راه برم بعد بیام با هم حرف بزنیم ، اول شما یه کار ساده تر مثل شستن دست و خوردن اب و تغیر وضعیت مثلا اگر ایستاده هستید بنشینید را انجام بدید و بعد در اولین فرصت اون انرژی رو تخلیه کنید در ضمن سیگار و الکل در بلند مدت کاملا برعکس عمل میکنند.

۲. علت یابی کنید

بعد از این که آرام شدید با طرح سوال یا فکر کردن سراغ دلایل این مشکل بروید. اگر اندکی ماجرا را از قبل تر بررسی کنید مثلا بجای پیدا کردن پاسخی دندان شکن برای حرفی که طرف مقابل برای ایجاد تنش زده به دلایل ان و سابقه ان بحث و جدل بپردازید ، قطعا میتونید جوابی دندان شکن تر پیدا کنید !!!نه شوخی کردم قطعا میتونید به راهی برای پایان تنش نزدیک بشید.

۳. نقش خود را بیابید

این قسمت کار به صداقت نیاز داره، بدون این که شما یاد بگیرید در درون خودتون صادق باشید و نقش خودتون رو پیدا کنید و اول و تنها خودتون رو قضاوت کنید، نمیشه راه به جایی برد. اگر حتی شما شروع کننده نبودید اما حتما تاثیری تو این بحث داشتید و بعضی وقتها علت این تنش ها خنثی بودن و بدون تاثیر بودن شماست که در این صورت باز هم شما باید متوجه اون بشید. تو هر رابطه چه کاری چه عاطفی همه باید نقش مثبت داشته باشن، بدون نقش بودن نقطه ی مقابل نقش مثبت داشتن است.

۴. Feedback بدهید

فیدبک دادن یعنی طرح سوال و گرفتن پاسخ. به این ترتیب شما میتونید ارتباط برقرار کنید ارتباط همان چیزی است که باعث ایجاد هزاران زبان شده و میلیون جلد کتاب برای برقراری ان نوشته شده و ده ها شبکه اجتماعی به این بهونه ایجاد شدند اما ما هنوز تنها هستیم و با عزیزان خودمون هم نمیتونیم عقاید و احساسات مون را به اشتراک بگذاریم. برای این کار ما به پرسش و پاسخ نیاز داریم:

مثل:

۱. چه چیزی باعث رنجش شما میشود؟
۲. در این شرایط چه احساسی پیدا میکنید؟
۳. در این باره چه ارزو و انتظاری از طرف مقابل دارید؟

با گرفتن فیدبک میتونید یک بحث رو به فاز گفتگو وارد کنید و به جای تولید ادرنالین از هم صحبتی با طرف مقابل لذت ببرید و بجای کشیدن دیوار و مرز بین خودتون یک راه برای تبادل ایجاد کنید. تو بخش بعدی پنج راهی که برای جلوگیری از تبدیل نقد به مشاجره را که در همین بروشور آمده رو براتون مینویسم. امیدوارم به این متن مفید باشه و اگر سوال یا نکته ای در این باره دارید خوشحال میشم به اشتراک بگذارید

مطلب اصلی