

چگونه مذاکره کننده بهتری باشیم

آموزش زندگی خانواده (F.L.E)

۱- تعریف:

مذاکره یک مهارت یاد گرفتنی است در جهت انتقال و دریافت اطلاعات، احساسات و نگرشها بین حداقل دو نفر که می‌تواند رویاروی یا غیر رویاروی باشد مذاکره کننده خوب با دیدگاه من علیه او مذاکره نمی‌کند بلکه دیدگاه ما علیه مشکل می‌باشد.

۲- اهمیت:

مذاکره مؤثر: روش اصلی و پایه ایجاد ارتباط صحیح است در حالیکه با افزایش فاصله بین افراد خانواده افزایش انحراف در فرزندان و همسران افزایش دیده می‌شود.

۳- عوارض:

عدم مذاکره مؤثر مشکلاتی بوجود می‌آورد که از جمله:

الف: احساس ضعف در حل مشکلات

ب: احساس عدم خوشبختی

ج: غیرواقعی شدن توقعات

د: دخالت وابستگان در امور زندگی

ه: افزایش طلاق و کاهش بهره‌وری در خانواده

ی: کهنه شدن مشکلات و لاینحل ماندن آن

ع: غیرواقعی شدن توقعات

غ: عدم همکاری در زندگی مشترک

ف: افزایش بزه کاری و انحرافات در فرزندان

طبق ماده ۱۱۰۳ قانونی مدنی زن و شوهر مکلف به حسن معاشرت با هم می باشد.

آداب مذاکره کردن:

مذاکره آداب خاصی دارد که شامل ۶ مرحله اصلی می باشد که به ترتیب زیر یکی بعد از دیگری باید انجام شوند.

- ۱- شناختن یکدیگر
- ۲- تعیین اهداف
- ۳- شروع مذاکره
- ۴- اظهار مخالفت و اختلاف
- ۵- تجدید نظر در مصالحه
- ۶- به توافق رسیدن
- ۷- زمان و مکان مناسب

سبب شناسی:

روانشناسان نقش باورهای غلط را در ایجاد مشکلات زناشویی یک اصل می دانند که شایع ترین باورهای غلط با خطاهای شناختی که شایع می باشند عبارتند از:

الف: حکم کنندگی:

مثلاً هرگاه رفتار یا ویژگی خاصی را از همسر خود متوقع باشید و با برآورده نشدن آن دچار احساس خشم شکست و خودخوری شوید نمونه این توقعات را در جمله های زیر می توانید مطالعه کنید:

- ۱- همسر من باید همیشه نسبت به من و خواسته هایم حساس باشد.
- ۲- من باید به آسانی رفتار همسر را در دست داشته باشم.
- ۳- من باید همیشه در به دست آوردن محبت موفق باشم.

۴- سعی کنید در گفته‌های خود به جای کلمه باید از کلمه ترجیح می‌دهم استفاده کنید تا باعث بروز احساسات منفی در همسرتان نشود.

مثال: ترجیح می‌دهم همسر من نسبت به من و خواسته‌هایم حساس باشد اما نه همیشه

ب: نیازمندی:

بعضی مواقع باورهای غیرمنطقی الزاماتی را بوجود می‌آورد که به نظر فرد برای خوشبختی او ضروری است مثلاً در صورتی شاد هستیم که همسر مرا دوست بدارد.

- من دیگر هیچ‌گاه نمی‌توانم فردی به این جالبی پیدا کنم این افراد برای دریافت محبت همسیر همیشه مضطرب هستند و اگر تاملین نشوند دچار رفتارهای عصبی و افسردگی میشوند.

ج: تحمل کم برای ناکامی

برخی افراد به طور غیر منطقی به خود قبولانده‌اند که قادر به تحمل مشکلاتی که در روابط پیش می‌آیند یا پیش‌بینی می‌شوند نیستند زوجها با این اعتقاد که زندگی باید آرام و بدون هیچ مشکل عمده‌ای باشد برای خود دردسر ایجاد می‌کنند زیرا باعث در ماندگی بیشتری می‌شود.

بایدهای غیرمنطقی که در خانواده‌ها ایجاد مشکل می‌کنند:

- زن نباید بدون اجازه مرد کاری انجام دهد.
- مرد باید همیشه سر ساعت مشخص به منزل بازگردد.
- لذت بردن از روابط زناشویی فقط حق مرد است.
- ابراز احساسات زن کار سبکی است.
- زن خوب کسی است که خشم و عصبانیتش را درون خودش بریزد.
- عدم قدردانی کلامی معادل عدم علاقه است.

و ...

گوش دادن مهارتی لازم برای مذاکره

شنیدن با گوش دادن متفاوت است زیرا ارزیابی و تفسیر شنیده‌ها را گوش دادن می‌گویند لذا ما باید سعی کنیم شنوندگان بهتری باشیم یک روش آسان که می‌تواند به شما کمک کند تا شنونده بهتری باشید گوش دادن انعکاسی است. گوش دادن انعکاسی به صحبت کننده نشان میدهد که شما دارید به او گوش می‌دهید او را می‌فهمید و احساس او را درک می‌کنید این نوع گوش دادن حسن تفاهم به وجود می‌آورد. مثال همسر شما با ناراحتی به شما می‌گوید که با رئیس یا کارفرمای خود مشکل جدی دارد شما جواب می‌دهید از این مشکل خیلی ناراحتی یا نه؟ این پاسخ شما او را متوجه می‌کند که به حرفهایش گوش داده‌اید و به او توجه دارید.

بعنوان تمرین ۵ دقیقه درباره مشکلی با دوست خود صحبت کنید دوست شما باید هر از چند لحظه آنچه را شنیده است را به شما منعکس کند و با تکان دادن سر، تبسم کردن یا گفتن عبارتهایی مثل "می‌فهمم" "خوب بیشتر تعریف کن" علاقمندی خود را به سخنان شما نشان دهد حالا می‌توانید نقش خود را عوض کنید به احتمال زیاد استفاده از این روش (انعکاسی) در دفعات اول مشکل است اما نتایج خوبی به بار می‌آورد.