



هفته ی گذشته در بحث مهارت برقراری روابط بین فردی موثر، تعریف و اهمیت و عناصر اصلی برقراری روابط بین فردی توضیح داده شد، این هفته به ادامه ی بحث می پردازیم.



□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□

برای برقراری روابط بین فردی موثر، چهار حوزه مهارتی را باید فراگرفت. این چهار حوزه عبارتند از:

- 1) اعتماد کردن به یکدیگر
- 2) برقراری ارتباط روشن و عاری از ابهام
- 3) پذیرش و حمایت یکدیگر
- 4) حل تعارضها و مشکلات موجود در روابط بین فردی به شیوه سازنده.

## مفاهیم پایه در روابط بین فردی

اولین حوزه مهارتی، اعتماد متقابل است. برای برقراری اعتماد در روابط بین فردی باید به مولفه‌های زیر توجه کرد:

- خودکشایی فزاینده هر فرد در مقابل دیگری
- نسبت به فرد مقابل متعهدانه رفتار کردن
- نشان دادن گرمی و پذیرش نسبت به فرد دیگر بودن
- اجتناب از برخورد قضاوتی نسبت به فرد مقابل
- قابل اعتماد بودن
- صادق بودن



## عوامل مؤثر بر اعتماد متقابل

باید سعی کرد در روابط بین فردی از ضمائر و کلمات مناسب استفاده کرد که از ایجاد ابهام جلوگیری شود.

## تفاوت دیدگاه‌ها و تعارضات

از مهمترین تفاوت‌های فردی که روی رابطه ما با دیگران اثر می‌گذارد، تفاوت در نقطه نظرها و دیدگاه‌هاست. بسیاری از تعارضات و اختلاف‌های انسان‌ها از آنجا سرچشمه می‌گیرند که افراد متفاوت، دیدگاه‌های متفاوتی نسبت به یک موضوع دارند و جالب اینجاست که معمولاً در هر اختلافی، هر یک از طرفین فکر می‌کنند که درست می‌گویند و حق با آنهاست و این دیگری است که اشتباه می‌کند. هر فردی احساسات، دیدگاه‌ها و رفتارهای مخصوص به خودش را دارد؛ به همین دلیل امکان ندارد که دو نفر در همه چیز هم عقیده و هم فکر باشند. مهم این است که فرد یاد بگیرد داشتن اختلاف نظر، کاملاً طبیعی است و این مهارت را کسب کند که دیدگاه خود را تنها دیدگاه یا بهترین و مناسب‌ترین دیدگاه نداند و توانایی دیدن موضوع از زاویه دید دیگران را نیز داشته باشد. آن وقت است که ارتباط بین فردی موثرتر و سالم‌تری برقرار می‌شود. اختلاف نظر حتی می‌تواند مفید باشد. مانند:

- اختلاف نظر، تغییر کردن را تشویق می‌کند. مواقعی است که باید تغییر کرد، مهارت‌های جدیدی را باید یاد گرفت. دیدگاه‌های قدیم را گذاشت و دیدگاه‌های جدید اتخاذ کرد. زمانی که انسان موضوع را از دید یک نفر دیگر به خوبی ببیند، دیدگاه خودش نسبت به موضوع نیز تغییر می‌کند.



- اختلافات زندگی را جالبتر می‌کند. بسیاری مواقع، کنجکاوی و علائق انسان را تحریک می‌کند. بحث در مورد ورزش، کار، مشکلات اقتصادی و نظایر آن، تعاملات بین‌فردی را پویاتر و خوشایندتر می‌کند. وقتی دیگران با نظر فرد مخالف هستند، این انگیزه را در وی ایجاد می‌کنند که در مورد موضوع، اطلاعات بیشتری را جمع‌آوری کند.
- زمانی که اختلاف نظر بین تصمیم‌گیرندگان وجود دارد، تصمیم‌های مناسب‌تر و بهتری گرفته می‌شود. اختلاف نظر در تصمیم‌گیری باعث می‌شود تا فرد در مورد تصمیمی که می‌خواهد بگیرد، دقت و فکر بیشتری داشته باشد.
- اختلاف نظر به فرد کمک می‌کند خودش را به‌عنوان یک فرد بشناسد. هنگام به وجود آمدن یک اختلاف، فرد متوجه می‌شود چه چیزهایی وی را عصبانی می‌کند؛ چه چیزهایی باعث ترس او می‌شود؛ چه چیزی برایش مهم است و یک اختلاف نظر و بحث و مجادله را چگونه مدیریت می‌کند.
- داشتن اختلاف می‌تواند باعث تفریح و شادی افراد گردد و تنوع علائق و نظرات نسبت به ورزش، کتاب، فیلم و زندگی را جالبتر می‌کند.
- اختلاف نظر می‌تواند روابط را غنی‌تر و عمیق‌تر نماید. در یک اختلاف، فرد یاد می‌گیرد که دیدگاه دیگری را نیز به حساب آورده و به آن احترام بگذارد.

اختلاف نظر، یک قسمت جدانشدنی از ارتباطات انسان‌هاست و می‌تواند باعث رشد و ارتقاء مهارت‌های بین‌فردی گردد. بنابراین بسیار مهم است که سعی شود مهارت‌هایی برای حل موثر اختلافات و تعارضات بین‌فردی آموخته شوند.

بر اساس چهار عامل می‌توان تعیین کرد که آیا اختلاف سازنده است یا مخرب. اگر به دنبال تعارض و اختلاف، رابطه مستحکم شود و طرفین را توانمند کند تا بهتر باهم کار کنند و تعاملات بهتری داشته باشند، تعارض به‌صورت سازنده حل شده است.

اگر هر دو نفر بعد از حل تعارض، بیشتر همدیگر را دوست داشته، به هم علاقمند شده و به هم بیشتر اعتماد کنند، اختلاف به‌طور سازنده حل شده است.

- اگر هر دو نفر از حل تعارض، احساس رضایت و خشنودی کردند نیز اختلاف به‌صورت سازنده حل شده است.
- اگر هر دو نفر خود را در حل مسائل و اختلافات در آینده توانمندتر ببینند، اختلاف به‌شیوه‌ای سازنده حل شده است.