

# ግጭቶችና መፍትሄዎቻቸው

Wed, Apr 25, 2018 3:29 pm

ተንሳይት ቢቃና

ግጭቶችና መፍትሄዎቻቸው በሰዎች መሃከል የአስተሳሰብ ግጭቶች በተለያዩ ምክንያቶች ይከሰታሉ። የግጭቶቹ በተለያዩ ሁለት ሰዎች፣ ሁለት ድርጅቶች፣ ሁለት አገሮች መሃከል ሊከሰቱ የሚችሉ ናቸው። የ አስተሳሰብ ግጭቶች የሚከሰቱት እያንዳንዱ ሰው በተለያዩ ሁኔታዎች ላይ የራሱ የሆነ አስተሳሰብና ግንዛቤ ተነስቶ በሚሰነዘረው አስተሳሰብ ነው። በአንድ ነጥብ ላይ ሁለት ሰዎች የተለያዩ ግንዛቤዎች ስላላቸው ሊከሰት የሚችል ነው። የአስተሳሰብ ልዩነቶች በሰዎች መሃከል ፈፅሞ ማስወገድ አይቻልም። ምክንያቱም እያንዳንዱ ሰው ስለ አንድ ነገር የራሱ የሆነ ግንዛቤ ስለሚኖረው ነው። ሁልጊዜ የተለያዩ አስተሳሰቦች ሲከሰቱ በረጋ መንፈስ፣ በመከባበርና መፍትሄ ለመሻት ዝግጁ የሆኑ ሁለት ወገኖች ሊኖሩ ይገባል። በሰዎች መሃከል የተለያዩ አስተሳሰቦች ቢኖሩም መጨረሻ ከብዙ ውይይት በኋላ ወደ መፍትሄ ሃሳብ ለመምጣት ከሁለቱም ወገኖች ቀና ጥረቶች ማድረግ ግድ ይላል።

በሰው ልጅ የቀን ቀን ኑሮ ግጭቶች ይከሰታሉ። በቤተሰብ ኑሮ ውስጥ ብዙ አስቸጋሪ ሁኔታዎች ይከሰታሉ። ለምሳሌ ልጆችና ማሳደግ፣ በባልና ሚስት መሃከል ያሉ ችግሮች፣ የቤተሰብ የፋይናንስ ችግር፣... ወዘተ ግጭቶችን ይፈጥራሉ። የስራ ዓለምም የአእምሮና የአካል መድከምን ያስከትላል። በተጨማሪ በአለቃና የበታች ስራተኞች መሃከልና በሰራተኞች መሃከል ያሉ ውድድሮች፣ ከደንበኞች ጋር ያሉ የአስተሳሰብ ልዩነቶች፣ በስራው ዓለም በየቀኑ የሚከሰቱ ናቸው። ብዙ ሰዎች ራሳቸውን ከግጭቶች ለማስወገድ ይጥራሉ። ግጭት በመጀመሪያ ወቅት ደስ የማይል ነው። ሆኖም በስራ ቦታ አብዛኛውን ጊዜ ግጭቶች ይከሰታሉ። አነስተኛ የሆኑ ግጭቶችን ማስወገድ ይቻል ይሆናል (ለምሳሌ በስራ ቦታ ሲጋራ ማጨስ) የአጫሾችና የማያጨሱ ክፍሎችን በማዘጋጀት መፍትሄ መስጠት ይቻላል።

አንዳንድ ግጭቶች ብዙ መጨቃጨቅ ሳይከሰት መፍትሄ ያገኛሉ። ለግጭቶች መከሰት ምክንያቶች የግል ችግሮች፣ ስራውን መስራት አለመቻል፣ በቂ ስራ አለማግኘት፣... ወዘተ ሲሆኑ፣ አንዳንድ ግጭቶች በሌሎች የስራ ባልደረቦች ለምሳሌ ውድድር በመፍጠር፣ ቅናት፣ አለመርካት የመሳሰሉ ሁኔታዎችን በመፍጠር የሚከሰቱ ናቸው። አብዛኛውን ጊዜ በተለያዩ ደረጃ ባሉ የአንድ መስሪያ ቤት መዋቅሮች መሃከል ያሉ ግጭቶች ናቸው። ምክንያቱም የስራ ድርሻ በግልጽ ተዘርዝረው ባለመስጠታቸው፣ አደረጃጀቱ ስህተት ስላለው፣ ግንኙነቶቹ ስለሻከሩ፣ ለጥሩ ስራ እውቅና ስለማይሰጥና ለማደግ ያለው እድል ስለሚዘጋ ነው። ብዙ ጊዜ የግጭቶች ምክንያት በተገቢው አለመረዳት ነው። ከሌሎች ሰዎች ጋር ሳይጋጭ መኖር በመሰረቱ የማንም ሰው ፍላጎት ሊሆን ይገባል። በተለይ ከማንም ሳይጋጩ ከሁሉም ጋር ተስማምተው መኖር የሚፈልጉ ሰዎችና ከግጭትና ከመጣላት በቀን በቀን ኑሮአቸው የሚሸሹ ሰዎች አሉ። መጣላት አንዳንድ ጊዜ አዎንታዊ ሊሆንም ይችላል። ለመጣላት ምክንያቱ የአስተሳሰብ ልዩነት ነው። ይህ ደግሞ ከሰው ልጆች ጋር አብሮ በመኖር የሚከሰት ነው። የሃሳብ ልዩነት እንዳላቸው እያወቁ፣ ለመወያየት በቀና መንገድ ዝግጁ ሆነው የሚገኙ ሰዎችና የተወሰነ ስምምነት ላይ ለመድረስ ሙከራ የሚያደረጉ ሰዎች አሉ።

አንድ በሁለት ሰዎች መሃከል የሚከሰት የሃሳብ ልዩነት በአብዛኛው ለዘብ እንዲል ሊደረግ የሚችለው የጋራ ሁለቱን ሊያስማሙ የሚችሉ አስተሳሰቦችን በመፈለግ ነው። ከተጋጩት ሰው ጋር የጋራ የሆኑ ሃሳቦችን ለማግኘት የሚረዱ ጥያቄዎችን ለራስ ማቅረብ ጠቃሚ ነው። ሁለታችንም ያለን ግንኙነት እንዲቀጥል በመሰረቱ ፍላጎታችን ነው? ሁለታችንም ተሸናፊዎች ሳንሆን አብረን ባለን ግንኙነት ልንቀጥል የምንችልበት ሁኔታ አለ? ግንኙነታችን የማይቀጥል ከሆነ ወይም ውይይት ውጤተቢስ ከሆነ፣ ምን ማድረግ ይገባናል? በተጨማሪም ሁለታችንም ሊያስማሙ የሚችሉ መሰረታዊ ውሳኔዎች ይኮኑኑ ናቸው? ፍላጎታችንን ጠቃሚ የሆኑ ቅድመ-ሁኔታዎችን ብናውቅ፣ የትኞቹን የጋራ የሆኑ ዓላማዎችን ማውጣት ይቻላል? ትክክለኛውን ጊዜ መምረጥ ከተጋጩት ሰው ጋር ከመነጋገር በፊት ራስን በሰውዬው ቦታ አድርጎ ለማሰብ መሞከር ነው። ይህም የግጭቱን መካረር ሊቀንስ ይችላል። አንድን ግጭት አስመልክቶ ከተጋጩት ሰው ጋር ለመነጋገር ትክክለኛውን ጊዜ መምረጡ ጠቃሚነት አለው።

ሁላችንም በየቀኑ የሚከሰቱ ሁኔታዎች ተጽዕኖ አለብን። አንዳንድ ከፍተኛ፣ አንዳንድ በደስታ ውስጥ ሆነን እንገኛለን። ትክክለኛውን ጊዜ ለመምረጥ ጠቃሚ ሊሆን የሚችለው የሚመለከተውን ሰው በትህትና ለመነጋገር ፈቃደኛ መሆኑን መጠየቅና ለዚህ መዘጋጀት ግድ ይላል። ለምሳሌ አብሮ ቡና ለመጠጣት ወይም እራት ለመብላት መጋበዝ ሊጠቀሱ ይችላሉ። የተሳሳተ ጊዜ የግጭቱ ሁኔታ ራሱ ተገናኝቶ ስለግጭቱ ለማውራት ችግር ነው። ግጭቱ መፍትሄ ከሚያገኝ ጊዜ ተናጋሪው ለተናገረው መልስ ወዲያው ለመስጠት መመከሩ የበለጠ የሚባባስበት ሁኔታ ይከሰታል።

ከዚህ ይልቅ በትዕግስት በማዳመጥ ተቃዋሚው ሰው በረድ እስከሚልና ከዚያ በኋላ ስል ግጭቱ ያልዎትን አስተሳሰብ ትህትና በተመላበት መልክ መናገር ነው። የአስተሳሰብ ልዩነት ወይስ በትክክል አለመረዳት? የአስተሳሰብ ልዩነትንና በትክክል አለመረዳት ለይቶ ማስቀመጥ አስፈላጊ ነው። የሰው ልጅ አብሮ በሚኖርበት ወቅት ለምሳሌ ስለ ሰው ልጅ፣ ስለ ጠባቸው፣ ስለሚወዱት፣ ስለ ችግራቸው፣... ወዘተ ብዙ የተለያዩ መረጃዎችን ያገኛል። ስለሆነም አንድን ነገር በትክክል ላይረዳ ይችላል። ስለዚህ ግጭቱ ሁኔታውን በትክክል ካለመረዳት መሆን አለመሆኑን ማረጋገጥ አስፈላጊ ነው። የግጭቱ ነጥቦች በግልጽ ለይቶ ማስቀመጥ ግጭቱን አስመልክቶ የሚካሄድ ወይይት ዓላማውን ሊስትና ባልታሰበ መንገድ ሊሄድ ይችላል።

ሲጀመር በትህትና ይሆንና አስተሳሰቦች በሰላም ይሰነዘራሉ። በኋላም በአስተሳሰብ ልዩነቱ ውይይቱ መሆን ይቀሩና ግለሰቦችን ማጥቃት ቀጥሎም ስድብ ይሆናል። ግጭቱ ይካሄዳል። ለረጅም ሰዓት መወያየቱ ግጭቱን ለመፍታት ከሚደረገው ጥረት እያራቀ ያስኬዳል። የአነጋገር ስልት ተገቢ የሆነውን መንገድ መከተልና ፍሬ ነገሩ ግን በደንብ ማስቀመጥ ተገቢ ነው። የተነገረውን በተቃራኒ ወገን ያለው ሰው መረዳቱን ጠይቆ ማረጋገጥ አስፈላጊ ነው። አልፏል ግም ማለት መቻል አንድ ሰው "አልፏል ግም" ማለት በሚገባበት ወቅት ባለማለቱ ግጭት ውስጥ ይገባል። ምክንያቱም ከራሱ ህሊና ጋር ይጋጫል።

በይዘቱ ላይ መከራከር፣ በይዘት ላይ ለሚደረግ ውይይት ጠቃሚ ሊሆኑ የሚችሉ አስተሳሰቦች፣ በተረጋጋና በይዘት ላይ ያተኮረና ለማብራሪያ የሚሆን ውይይት እንዲሆን ጥረት ማድረግ፣ የውይይቱ ስፍራ ለሁሉም የውይይቱ ተሳታፊዎች አመቺ የሆነ ቦታ እንዲሆን መስማማት፣ የግለሰብን ሰብዕና የሚነኩ ነገሮችን ማስወገድ፣ ስሜትን መቆጣጠር ታማኝነትን ማረጋገጥ፣ ሰውን አለማነሳሳት ወይም ሰዎች እርስዎን እንዳያነሳሱ እድል አለመስጠት፣ ፕሮቮኬሽን፣ ተቃዋሚዎን አያስፈራሩ (ለምሳሌ የጊዜ ገደብ በመስጠት)፣ ሌሎች ጨርሰው እንዲናገሩ በማድረግና ማዳመጥ፣ ለራስ ስህተት ሌሎችን ተጠያቂ አለማድረግ፣ ሌሎችን በማጥረድ ወይም በጅምላ አነጋገር ከመፈረጅ ይቆጠቡ፣ የራስዎን ስሜት መቆጣጠር ባልቻሉበት ወቅት ውይይቱ እንዲቋረጥ መጠየቅ፣ ስሜትን ለመቆጣጠር ጠቃሚነት ያላቸው ነጥቦች የሌሎችን ስሜቶች ማክበር በተለይ የተቃራኒ ወገንን ስሜቶች ማክበር፣ ተቃራኒዎን ከ እራስ ጋር በእኩል ደረጃ እንደሆነ አውቆ መቀበል፣ የውይይቱ ውጤት ለሁሉም ወገኖች ጠቃሚ በሆነ መልክ መፍትሄ መሻት የሚፈለግ ከሆነ ጠቃሚነት አለው። ግጭቱን በማክረር መቆጣጠር ወደማይቻልበት ደረጃ እንዳይደርስ መጠንቀቅ፣ የግጭቱ ዋና ምክንያት ምን እንደሆነ ከታወቀ በግልጽ ማስቀመጥ፣ ይህም በትክክለኛው ወቅትና ትህትና በተመላበት ሊሆን ይገባል። ስለ ግጭቶች ለመነጋገር አመቺውን ወቅት ጠብቆ ካልሆነ፣ ግጭቱን የበለጠ ከማካረር ሌላና የተቃራኒ ወገን ስሜት ከመጉዳት ባሻገር ፋይዳ ቢስ መሆኑን፣ በመጮህ፣ በመቆጣት፣ በማልቀስ፣ በመለፍለፍ፣ ለጊዜያዊ የራስን ስሜት ከማርካት ያለፈ መፍትሄ ለማግኘት ለሚደረገው ሙከራ ጎጂ መሆኑን፣ ሁኔታውን ለማካረር በሚደረጉ ነገሮች ውስጥ አለመሳተፍ፣ ረጋ ብሎ የራስን ሃሳብ ተቃራኒው ለተናገረው ማቅረቡ አዎንታዊ ሁኔታ ይፈጥራል። ውይይቱ በሌላ ጊዜ እንዲደረግ ሃሳብ ማቅረቡ ይመረጣል።

የተቃራኒ ወገንን ለመበቀል መሞከር፣ ዝቅ አድርጎ ለማየት መሞከር በውይይቱ መፍትሄ ለማግኘት ሳይሆን ተቃራኒውን የሚጋብዝ ይሆናል። ከሌላው ወገንም የመበቀል ስሜቶችን ይቀስቅሳል። የተቃራኒ ወገንን ከመውደድ ወይም ከመጥላት አንጻር በማየት ሳይሆን፣ በተጨማሪ ልዩነት ነጥብ ላይ ብቻ አተኩሮ ውይይት ማድረግ ተገቢ ነው። የተቃራኒ ወገንን ለማስጨነቅ መሞከሩና የተቃራኒ ወገን ሊያሟላቸው የማይችላቸውን ጥያቄዎች ከማቅረብ መቆጠብ፣ በተቻለ ቀስ በቀስ ደረጃ በደረጃ ማቅረቡ የተሻለ ይሆናል። የተቃራኒ ወገንን ማስጨነቅ፣ የተቃራኒ ወገን ከሚገባው በላይ በሆነ ስሜት በተጻራሪነት የመቆም አዝማሚያ ሊከሰት ይችላል። ከተቃራኒዎ ጋር ሚስማሙባቸው ነጥቦች ሲኖሩ አንገትን በመነቅነቅ ማሳየት ወይም የጋራ የሆነ የስምምነት ነጥቦችን መጥቀስ ተገቢ መሆኑን፣ አስፈላጊ ከሆነም ይቅርታ መጠየቅ ተገቢ ይሆናል። ገንቢ ሂስና ትኩረት በመስጠት ማዳመጥ ሂስ በጅምላ አጠቃቀም ወቅሳ ወይም ግሳጫ ማለት ነው።

ገንቢ ሂስ በተጨማሪ ቀርቦ የሚመለከተው ወገን ገንቢ ሂሱ ትክክለኛ ከሆነ ተቀብሎ ከስራው ስህተት ራስን አስወግዶ ሲቀጥል ነው። አፍራሽ ሂስ ደግሞ ስህተቱ በትክክል የተፈፀመ ቢሆንም፣ ግለሰቡን ለመጉዳት እንጂ ስህተቱ ታርሞ በትክክለኛው መንገድ ለማስኬድ አይሆንም። ይህም ውጤቱ አፍራሽ እንጂ ገንቢ አይሆንም። ገንቢ ሂስ አዎንታዊ ውጤት እንዲኖረው በማሰብ የሚካሄድ ሂስ ነው። ዓላማው ገንቢ ሂሱን በሚያካሄደውና በሚካሄድበት ሁለት ሰዎች መሃከል

ትክክለኛ ያልሆነ አሰራርና አካሄድ እንዲሻሻል ሲሆን፣ ገንቢ ሂስ ከሚካሄድበት ግለሰብ ሳይጎዳ በመሃከላቸው የነበረውን ግንኙነት እንደገና እንዲቀጥል ነው። ገንቢ ሂስ ሲካሄድ በአነጋገር ላይ የሚከተሉትን ትኩረት መስጠቱ ይጠቅማል። .

ወቀሳና ዘለፋ በማስወገድ የተቃራኒ ወገንን ከራሱ ጋር እንዲሟገት ማድረግ ይቻላል። . የጋራ የሆኑ ነጥቦች እንዳሉ ማሳየት፤ . የተቃራኒ ወገን ወደራስ በማድረግ የጋራ ለሆነ ዓላም ድርሻ ለማበርከት እንደሆነ ማሳየት፤ . የተቃራኒ ወገንን ለመርዳትና እኔም የእሱን እርዳታ እንደምትፈልግ ግልጽ ማድረግ። . በተቻለ በተቃራኒ ወገን በምንም መልኩ ተጽዕኖ ለማሳደር ከመሞከር መቆጠብና ትሁት ሆኖ መቅረብ፤ ትኩረት ሰጥቶ ማዳመጥ የተቃራኒ ወገን ሲናገር ትኩረት ሰጥቶ ማዳመጥ ይዘቱን ለመርዳት ሲጠቅም የተቃራኒ ወገንን ማክበርን ያመለክታል።ከተቃራኒ ወገንም ትኩረት ተሰጥቶት በመደመጥ ለሌላው ወገን ክብር ይኖረዋል። የተቃራኒ ወገን ለመረዳት መሞከር ማለት የተቃራኒው ወገን የሚለው ትክክል ነው ብሎ ማረጋገጥ እንዳልሆነ መረዳት፤ ህጎች ትኩረት ሰጥቶ ለሚያዳምጥ በንግግሩ ወቅት ትኩረትና ጥንቃቄ ሊያደርጉባቸው የሚገቡ ነጥቦች፡- የተቃራኒ ወገን ሲናገር አይናገሩ፤ የተቃራኒ ወገን ሲናገር አለማቋረጥ፤ የተቃራኒ ወገን ገለፃ ላይ ጥያቄዎች በማቅረብ ገለፃውን መቆጣጠር፤ ከተቃራኒው ወገን ረጅም ገለፃ በኋላ የተናገረውን በአጭሩ ጨምቆ በማቅረብ ለተቃራኒው ወገን የተናገረውን መረዳት ያሳያሉ።

.በመሃል እረፍት በማድረግ የተነገሩትን ማብላላትና የተለወጡ ነገሮች ካሉ ራስን ማስተካከል፤ የተቃራኒ ወገን ሁልጊዜ በዓይነ ቁራኛ ይከታተሉ፤ የተቃራኒ ወገን በሚናገረው ላይ ብቻ ያተኩሩ፤ የተቃራኒ ወገን በሚናገረው ላይ ያልዎትን አስተሳሰብ ወዲያው ይስንዝሩ፤ ከወይይቱ በፊት ለውይይቱ መረበሽ ምክንያት ሊሆኑ የሚችሉትን ነገሮች ቀደም ብለው ለማስወገድ ይሞክሩ፤ የተለያዩ ሃሳቦች ማስተናገድ የአስተሳሰብ ልዩነቶች ሲከሰቱ በጣም ተስፋፍቶ የሚገኝ አለመግባባት ሌላው ስለሚያስበው እኔ ምን አገላለጽ የሚለው አባባል መሆኑን፣ የ አስተሳሰብ ልዩነቶች ሲከሰቱ የተቃራኒው ወገን ምን እንደሚያስብ ማወቁ ወሳኝነት ሊኖረው ይችላል። የራስ ፍላጎትና የተቃራኒውን ፍላጎቶች ማወቅና ማክበር ይገባል።ይህ ማለትም የተቃራኒ ወገን ስብዕናና ችሎታውን በመሰረቱ እውቅና መስጠት ነው። የተቃራኒ ወገንን መተዋወቅ ለራስዎ አስተሳሰብ ጥሩ የሆኑ ምክንያቶች ሊኖርዎት ይችላል።ሆኖም የተቃራኒ ወገን በመሰረቱ ያላቸውን አስተሳሰቦች አስመልክቶ እንደገና ማሰብ ተገቢነት ይኖረዋል። የሚከተሉት ጥያቄዎች የተቃራኒ ወገንን ለማወቅና ለመገመት ይረዳሉ። . የተቃራኒው ወገን አስተሳሰብ ከእኔ አስተሳሰብ በምን ይሻላል? . የተቃራኒው ወገን ለእኔ እንቅፋት እንዳይሆን እንዴት ማድረግ ይቻላል? .

በተቃራኒው ወገን ስላለው ግለሰብ ሌላ ሰዎች ምን ያስባሉ? . ከሌሎች ጋር በመነጋገር ያገኙታቸው መረጃዎች ምንድን ናቸው? ብዙ ጊዜ በመገናኘትና በመነጋገር ግጭትን መቀነስ የራስን ተቃዋሚ በጥሩ ሁኔታ ማወቁ ችግሩን ለመፍታት አመቺ ሁኔታን ለመፍጠር ቀለል ይላል።በህብረተሰቡ ውስጥ ያሉ ማህበራዊ ግንኙነቶችም በጣም ጠቃሚ ናቸው።ከተቃራኒ ወገን ጋር የጠላትነት ሁኔታ መፍጠሩ ሊገኙ የሚችሉትን መረጃዎችን ማጣት ነው።መራጀዎች ደግሞ በሁለት ወገኖች መሃከል ለተፈጠሩ የአስተሳሰብ ልዩነቶች መፍትሄ ለመሻት በጣም አስፈላጊ ናቸው። ስህተትን መቀበልና ራስን አለማናደድ በርስዎ ላይ ሂስ ሲቀርብ እንዴት ይሆናሉ? ራስዎን ይረብሻሉ? ደንግጠው ጸያፍ ነገር በኋላ የሚፀፀትዎትን ይናገራሉ? እልህ ውስጥ ይገባሉ? ቀይ በመሆን ይንቀጠቀጣሉ? አይረበሹ።ስህተት ከሰሩ ይቅርታ መጠየቁ በሌሎች ዘንድ ያስከብራል።ስህተት ከሰሩ በኋላ መረጋጋቱ አስፈላጊ መሆኑን፣ ሰው የምልዎትን በደንብ ይስሙ፣ ይህም በይዘት በትክክለኛው ተቃራኒ ለመከራከር ያስችላል።

ጥቂት የማሰቢያ ጊዜ ይውሰዱ።ለተሰነዘረብዎት ትችት ግልጽ በሆነ መልክ ያልዎትን አስተሳሰብ በይዘቱ ላይ ያሰሙ።"አዝናለሁ"፣ "ይቅርታ አድርጎልኝ" በሚል ይጀምሩ። ስህተት መሰራቱ የሁሉም ሰው ስለሆነ ይቅርታ መጠየቁም ጤናማ አካሄድ መሆኑን መገንዘብ ግድ ነው።ስህተቱ በመሰራቱ ያለው አቅዋም አይለወጥም።በዚህ ምክንያት ሰውን ማንቋሽሽ ተገቢ አይሆንም። ሰዎች ርስዎን ለማናደድ ከሞከሩ ንግግሩን ያቋርጡ፣ ለእነርሱ መልስ ለመስጠት አይሞክሩ ወይም ተቃዋሚዎን ለማናደድ አይሞክሩ።ዝም ይበሉ።ተዝናንተው ከቆዩ እርስዎን ያስከብራል። መፍትሄ የማግኘት አማራጭ ማሳየትና ለጋራ ስምምነት ዝግጁ መሆን፤ በጣም ቀላል የሆነ መፍትሄ ለግጭት ማግኘት ሁሌ እንደማይቻል መገንዘብ፤ አንድ ሰው ከሌላው ሰው ጋር በሁሉም መልኩ አንድ ሊሆን እንደማይቻል ሁሉ ግጭቶችም በሰዎች ተሸካሚነት ተግባራዊ ስለሚሆኑ የተለያዩ ዓይነቶች ናቸው።ከሌላው ከፍተኛ የሆኑ ነገሮችን እንዲያሟላ መጠየቁ፣ በጣም አነስተኛ ወደሆነ ስምምነት ይመራል።

ለግጭት ውይይት መዘጋጀት ግጭቱን የሚመለከቱ መረጃዎችን በሙሉ በተቻለ መሰብሰብ፣ በአንድ ብቸና መፍትሄ ላይ ሳይሆን የተለያዩ መፍትሄዎችን ማዘጋጀት፤ ንግግሩ ሊከሸፍና ሊቋረጥ እንደሚችል ግምት ውስጥ በማስገባት፣ ሌሎች አማራጮችን ማዘጋጀት፣ በተቻለ በተቃራኒ ወገን ያሉት አቅዋሞችና ፍላጎቶች በብዛት ለማግኘት መሞከር፤ ለንግግሩ በቂ ዝግጅት ማድረግ፣ ሁሉም ስለንግግሩ ይዘት ያውቃሉ ሳይባል ስለሁኔታው ግልጽ በሆነ መንገድ ማብራሪያ መስጠት አስፈላጊነት ይኖረዋል። ልዩ ልዩ የግጭት ዓይነቶች . ዝም ማለት ተቃራኒው ሰው ሲናገር ምንም መልስ ሳይሰጡ ዝም በማለት ግጭትን ማስወገድ፤ ሊዘህ ምክንያት በራስ ያለመተማመንና የግንዛቤ እጥረትም ነው። . በትክክለኛው እርምጃ

ወደ ውጤት መጓዝ ብዙዎቹ ግጭቶች የሚሰጡት በጣም የተለያዩ ፀባይ ያላቸው ሰዎች አንድ ላይ ሲገናኙ ነው። እያንዳንዱ ችግሩን አስመልክቶ የሚሄድበት መንገድ የተለያየ ነው።

አንዳንድ ራሱን በጣም ሲያስጨንቅ አንዳንድ ደግሞ መጠነኛ ነው። የተለያዩ የግጭት ዓይነቶችን በተለያዩ መንገዶች እንዴት መፍታት እንደሚቻል መገንዘቡ በጣም ጠቃሚ ነው። . በስምምነት የሚኖሩ በስምምነት የሚኖሩ ሰዎች ግጭትን ይፈራሉ። በህይወታቸው ውስጥ አብዛኛውን ጊዜ በግጭት ምክንያት አሉታዊ ልምዶች ስለጋጠማቸው ነው። እንደዚህ ዓይነት ሰዎች አብዛኛውን ጊዜ በ አካባቢያቸው ካለ ሰው ጋር ላለመጋጨት ቶሎ በፍርሃት የሚዋጡ ናቸው። በስምምነት የሚኖሩ ሰዎች ግጭትን እንደ አደጋ ስለሚቆጥሩ ግጭትን የማስወገድ ዝንባሌ ይታይባቸዋል። ግጭትን ለመከላከል ከፍተኛ ሃይላቸውን ያጠፋሉ። በዚህ ምክንያት በስምምነት መኖር የሚፈልጉ ሰዎች ብዙ ጊዜ የተቆጠቡ ናቸው። በስራ ዓለም ብቻ ሳይሆን በቤተሰብም ውስጥ ግጭቶች በግልጽ አይነገሩም። የራሳቸውን ፍላጎቶች ከጓደኛ ፍላጎቶች ስር ያደርጋሉ። በዚህ ምክንያት የራሳቸው ፍላጎቶች በ አብዛኛው አይነገሩም። . የሚጮሁ ሰዎች በመሰረቱ የሚጮህ ሰው የሚያቀርበው ሃሳብ ልክ ነው ብሎ ቢያስብ ልክ ግን አይደለም። አብዛኛውን ጊዜ ለዚህ ጩኸት ሁለት ምክንያቶች ይጠቀሳሉ። እንደዚህ ዓይነት ሰዎች ለተከሰተው ችግር ምንም መፍትሄ እንደሌለው ሲገነዘቡ የሚከሰት ሁኔታ እንደሆነ ወይም በመጮህ የተቃዋሚ ወገንን ለማስፈራራት እንደሆነ ነው። በሁለቱም አካሄድ ተቃዋሚ ወገንን ከመሬት ለማደባለቅ ዓላማ በማድረግ ነው።

. በይዘት ላይ መነጋገር . በመጮህ የተናገረውን በትህትና ተቃውሞን ማቅረብ፤ ለምን ለመጮህና ለማስፈራራት እንደፈለገ በተጨማሪ ጠቅሶ በትህትና መጠየቅ፤ ግልጽ የሆነ መልስ እስከሚሰጥ መግፋት፤ ችግሩን በአንድ ላይ ለመፍታት መጠየቅ፤ በተቻለ የድምፅ ሁኔታን በእንቅስቃሴ የሚደረጉ ሁኔታዎች በቃላት የሚደረጉ አስተያየቶች በማስፈራራት የተናገረውን የተቃዋሚ ወገን በማይጎዳ መልኩ ሃሳብን ማቅረብ ጠቃሚነት አለው። . ጥያቄዎች ባጭሩ መጠየቅ መቼ ነው ለመጀመሪያ ጊዜ ችግሩ ያጋጠመዎት? ስህተቱ ምኑ ጋ ነው ይላሉ? በተጨማሪም በትኩረት እንዴት ነው ችግሩ የተፈጠረው? የሚሉትን ጥያቄዎች የተቃዋሚ ወገን መልስ እንዲሰጥባቸው በትህትና መጠየቅ ነው። ይህ ምንም ካለመጣ የጽሁፍ ማስረጃ እንዳለው መጠየቅና ስብሰባውን ወይም ውይይቱን ለሌላ ጊዜ እንዲቀየር መጠየቅ ነው። ከብጥበጣና በመሃል ከሚደረግ ጩኸት መከላከል የሚጮኹና የሚያስፈራሩ ሰዎች ድርጊቶች ውስጥ የተቃራኒ ወገን የመከራከሪያ ነጥቦች ቀላል በሆነ መንገድ ሲናገር በመሃል በመጮህ፣ በመበጥበጥ ይሆናል። ዓላማውም የተቃዋሚ ተናጋሪውን ይዘት ለመበታተን ነው። ይህም በራሳቸው እንዳይተማመኑ ለማድረግና እንዲጠራጠሩና አቅጣጫ እንዲስቱ ነው። ይህም ይዘቱን ለማደናገር ብቻ የግለሰቡን ሰብዕናም ለማዋረድና መሳቂያ ለማድረግ የሚደረጉ ናቸው። በእንደዚህ ያለ ሁኔታ ምን ማድረግ ይመረጣል? . ትንሽ እርፍት በመውሰድ ማሰብና ሌላውን እንደገና የሚያናድድ መልስ ከመስጠት መቆጠብ፤ ለተደረገብዎት የማጥቃት እርምጃዎችን ተቃራኒ፣ በሆኑ ጥያቄዎች ምን ዓይነት አቅጣጫ እንዳለው ማወቅ እንደሚችሉ መጥቀስ፣ በተጨማሪም እንዲያብራራ መጠየቅና ስሜታዊነትን ሁኔታውን ተቀብሎ ማስወገድ ይመረጣል። ሁለጊዜ አሸናፊ መኮን የለበትም አንድ ጊዜ የግጭቱን ሁኔታ እንዴት እንደነበር በጭንቅላት ያሰላሰሉት። ሁልጊዜ በ አሸናፊነት ነው የተወጡት? እውነት ከተናገርን ሊሆን አይችልም። የቁጣ ሁኔታ፣ የራስ ፍላጎቶችና የሌሎች ፍላጎቶች መሸሸና መጠበቅ በየቀኑ በተደጋጋሚ የሚከሰቱ ግጭቶችን ይህን ያህል ትኩረት አንሰጣቸውም። ለምሳሌ አንድ ሰው ባጋጣሚ ቢገፋዎት ጥለውት ይሄዳሉ።

. መታገልና ማሸነፍ የርስዎን ተቃዋሚ ፍላጎቶች ዝቅ አድርጎ መገመት፣ እንደፈለገው ይሁን የሚል የግድዬሌሽነት ስሜት ማሳየት፣ ለምሳሌ ከልጅዎ ጋር ስለኪስ ገንዘብ ሲወያዩ ወላጆች በመወሰን ተግባራዊ ያደርጋሉ። ራስን በሌላ ስር ማድረግ አንድ ሰው ስህተት መስራቱን ካወቀ ስህተቱን ተቀብሎ ሌላው የሚለውን መቀበል ይኖርበታል። ሁለቱም ወገኖች የተስማሙበት መፍትሄ ሁሌ ልክ ነኝ ባይ በአካባቢው ሁልጊዜ ልክ ነኝ የሚሉ ሰዎች ያውቃሉ? እንደዚህ ዓይነት ሰዎች በትዕግስት ማስተናገዱ ጠቃሚ ነው። እንደዚህ ዓይነት ሰዎች ሁልጊዜ እኛ እናውቃለን ባዮች ናቸው። ሁሌ ልክ ነን ባዮች ሰዎች የሚያቀርቡት ወቅሳዎች በደንብ ማዳመጥና ረጋ ባለ መንፈስ ውይይቱን መቀጠልና እነርሱን . ራሳቸው ሃላፊነት እንዲወስዱ፣ . ወቅሳዎቹ በተጨማሪም እንዲቀርቡ፣ . ምን እንደሚያስብ ወይም እንደሚፈልግ በግልጽ እንዲያስቀምጥ፤ . የተቃራኒ ወገንን እንዲያከብር በመጠየቅ ወደ ዋናው የውይይት ነጥብ እንዲመለስ ማበረታታ ነው። እኔ ባይ ሰዎች አጠቃላይ አባባሎችን ይጠቀማሉ። ሌላው ጥፋተኛ እንደሆነ አድርገው ያቀርባሉ። ራስን ከሃላፊነት ማሸሸና ሌላውን መውቀስ ያዘወትራሉ። እርሶ በዋናው ይዘት ላይ ብቻ በማተኮር ሃሳብዎን ያቅርቡ።

. የተቃዋሚ ወገንን ችሎታ አድናቂ መሆንዎን ያሳዩ። የተቃዋሚ ወገንን በትህትና ገደቡን እንዲያውቅ ያሳዩ። ምኞት ወደ ግለኝነት ሲሄድ ግለሰቡ ብቸኛ ሆኖ በራሱ ዓለም ብቻ እንዲኖር ይገደዳል። ይህም የጓጓለትን ነገር እንደፈለገው ያለማግኘት ወይም በሌሎች ትኩረት አጣለሁ ከሚል ፍርሃት የሚመጣ ነው። እኔ ባይ ሰዎች በአንድ ወገን እውቅናን በጣም እንደሚያስፈልጋቸውና ግን ገደብ እንዳለው ይረዳሉ። እኔነትን በጣም የሚያጠነክር ሰው፣ ለራስ ጥቅሞችን በዋናነት የማስቀደም፣ አብዛኛውን ጊዜ እንደዚህ ዓይነት ሰዎች በራሳቸው የማይተማመኑ ሰዎች ናቸው። እኔነት ብዙ ጊዜ

ወደግጭት ያመራል። ምክንያቱም እኔነትን የሚያስቀድም በራሱ ምኞትና እሱ እንደሚፈልገው ባሰበው ላይ ተወስኖ ስለሚቀር ነው። ለምሳሌ የጋራ ስምምነት ማድረግን አይቀበልም።

ግለኛ የሆነ ሰው እንዴት ያስተናግዳሉ? ግለኛ ሰዎችን ሁሉን ነገር በቁጥጥራቸው ስር የሚያደርጉ እንዴት መቋቋም ይቻላል? ከግለና ሰዎች በየቀኑ የሚያደርጉት ግንኙነት፣ የእነርሱ የግለኝነት አስተሳሰብ በራሱ መተማመን እጥረት የመጣ እንደሆነ በግልጽ ማስቀመጥ አስፈላጊ ነው። በግጭት ውይይት ላይ ሊወገዱ የሚችሉ ስህተቶች ማስፈራራት፣ ሲናገር ማቋረጥ፣ ጅምላ አነጋገር፣ ሂሰን አለማስተናገድ፣ እጅ አለመስጠት ወይም አለመረታት፣ ዝም ማለት፣ መጮህና ማልቀስ ናቸው። ድርድር ለግጭት መፍትሄ ለመሻት ግጭቱ በጣም ተካርሮ ሁለት ወገኖች መደራደር ወይም መወያየት የማይችሉበት ሁኔታ ሲከሰት፣ አደራዳሪው ወይም ግጭት መፍትሄ ሰጭ አካል መኖር ግድ ይላል።

አደራዳሪዎቹ በ አብዛኛው ህግ አዋቂዎችን፣ ሳይኮሎጂስት፣ የማህበረ ሰባዊና መንፈሳዊ መስኮች የሚመጡ ናቸው። በድርድር አሸናፊ ወይም ተሸናፊ አይኖርም። ሁለቱን ወገኖች ሊጠቅም የሚችል መፍትሄ ይሰጣሉ። የድርድር ሂደት በሰባት ክፍሎች ይከፈላል። ቅድመ ድርድር፣ ትውውቅ፣ ፍላጎታቸውን ማቅረብ፣ የግጭቱ ለአደራዳሪው ግልጽ መሆን፣ የመፍትሄ አማራጮች፣ የስምምነት ነጥቦችና ውጤታማነት ግምገማ ናቸው። ቅድመ ድርድር ሁለቱን የተጋጨትን ወይም የተለያዩ አስተሳሰብ ያላቸውን የድርድሩ ተሳታፊዎች ጋብዞ ስለ ድርድሩ መሰረታዊ የ አካሄድ ስርዓት ያብራራል። የሁለቱንም ወገኖች መሰረታዊ ፈቃደኝነት በድርድሩ አብሮ ለመስራት ያረጋግጣል።

ማስተዋወቅ አደራዳሪው የድርድሩ ሂደት በጥሩ ሁኔታ እንዲካሄድ አስፈላጊውን እምነት የተመላበት ሁኔታ በማመቻቸት ድርድሩን ይመራል። ለችግሮቹ ገለጻ ሁለቱ ወገኖች ይሆናሉ። ማናገር ሁለቱም ወገኖች የራሳቸውን ፍላጎቶች በሚፈልጉት መልክ እንዲያቀርቡ በቂ እድል ይሰጣቸዋል። አደራዳሪው ወገን ሲናገር ሌላው ወገን እንዳያቋርጠው በማረጋገጥ መረጃዎችን ይሰበስባል። የግጭቶቹን ነጥብ ማብራራት አደራዳሪው ስለ ሁለቱ ወገኖች ስሜት የተወሰነ ግንዛቤ ያገኛል። ተደራዳሪዎቹ ሃሳባቸውንና የሚፈልጉትን ይገልጻሉ። በዚህ መልክ ሁለቱም ወገኖች የራሳቸውን የመከራከሪያ ነጥቦች በማቅረብ የሌላውን ወገን የመከራከሪያ ነጥቦች በደንብ ሊያውቁ ይገደዳሉ።

እንደ ቀጣይ ውጤት በይዘትና በስሜት ደረጃ ያሉ ልዩነቶች ግልጽ ይሆናሉ። መፍትሄ የማግኘት አማራጮች አደራዳሪው አንድ የጋራ የሆነ የፈጠራ ሂደት ያቀርባል። በዚህም የጋራ ሂደት የመፍትሄ አማራጮች ይቀርባሉ። ይሰበስባሉ። ይሻሻላሉ። ለዚህ ብሬንስቶርሚንግ ጠቃሚ ነው። ስምምነት ሁለቱ ወገኖች ለመፍትሄ ሃሳብ በቀረቡት አስተያየቶች ይሰማሉ። አደራዳሪው ስምምነቶቹ በጽሁፍ አዘጋጅቶ ሁለቱን ወገኖች ያስፈርማል። እንዴት ስምምነቶቹ ተግባራዊ እንደሚሆኑም በስምምነቱ ይሰፍራል። ውጤታማነትን መገምገም አደራዳሪው ስምምነት ከተደረገው የግዜ ገደብ በኋላ ከሁለቱም ወገኖች ጋር በመሆን ድርድሩ ውጤታማ እንዲሆን ይመረምራል። አስፈላጊ ከሆነም እርማቶች ሊደረግባቸው ይችላል። በተንሳይት በቃና(ወደ አማርኛ የተመለሰ)

(tsedal2009@gmx.de)