

ÇATIŞMALARI İYİ İDARE ETMEK

ÇATIŞMALARI İYİ İDARE ETMEK

Kardeşlerin birlik içinde yaşamaları ne kadar iyi ve hoştur.

Tanrı'ya hizmet etmemizin etkinliği başkaları ile nasıl ilişki kurduğumuza dayanır. Ve sağlıklı ve derin ilişkileri tecrübe etmenin tek yolu da çatışmalarımızı iyi idare etmeyi öğrenmektir. Bu makalenin amacı, çatışmaları idare etmek için bazı kavramları paylaşmaktır. Bu ilkeler her çeşit ilişkiye uyarlanabilir: evlilik ve aile, takımlar, birlikte çalıştığımız insanlar veya arkadaşlar.

Çatışmaları idare etmek ile yüzleşmek arasındaki fark açıklanmalıdır. Zaman zaman kişiseller bile, yüzleşme birisi günah işlediğinde ve/veya size zarar verdiği, kırdığı veya rahatsız ettiği zaman gerekli olan bir şeydir. Çatışma idare etme ise bir konu üzerinde anlaşmazlık olduğu zaman gereklidir. Bu makalede çatışma ile anlaşmazlık terimlerinin her ikisi de aynı anlamı ifade etmek üzere kullanılmışlardır.

Temel İnançlar

Çatışmaları iyi idare ederken göz önünde bulundurulması gereken yedi temel inanç vardır:

1. Yakın ilişkilerde çatışmanın gerçekleşmesi normaldir. Birlikte yakın yaşamak ve/veya çalışmak zaman zaman anlaşamayacağımız anlamına gelir. Ve muhtemelen birbirimizi rahatsız edip kıracağız. Farklı kişiliklere, geçmişlere, zevklere, yaşam tarzlarına ve ihtiyaçlara sahibiz. Bu farklılıklar sık sık çatışmalara sebep olur. Çatışmayı yaşamın bir parçası olarak kabul etmek onunla daha iyi başa çıkmamıza yardımcı olur. Çatışmalar kendi içlerinde yıkıcı değildir. Onları nasıl idare ettiğimiz ne kadar yıkıcı olduklarını belirler. Aslında, çatışmaları iyi idare ettiğimiz zaman birbirimize daha da yakınlaşırız.

Mezmur 133:1

2. Sağlıklı ilişkiler 50-50 felsefesine dayanarak kurulamazlar. Gerekli olduğu zamanlarda birbirimiz için yolun yarısından fazlasını gitmeye razı olmalıyız. Çatışmalar olduğu zaman tepkilerimize 1.Korintliler 13:1-7'yi uygulayalım. Bu tür bir sevgi 50-50 uygulamasının çok ötesine geçer. Aslında, kimin ne kadar verdiği üzerinde düşünmez bile. "Ben yolun yarısından fazlasını gitmeye razıyım. Fiziksel, duygusal, ruhsal sıkıntıların yüzünden taşıman gereken yükü taşıyamadığın zaman ben senin yükünü seve seve taşıyım" der. 1.Korintliler 13'ü uygulayabildiğimiz zaman zayıflıklara ve başarısızlığa yer verdiğimiz için ilişkilerimizde daha fazla güven ve ilgi vardır. Bu Romalılar 15:1'in ve Galatyalılar 6:2'nin uygulanmasıdır.

3. Dürüst olmaya bir adanmışlık bir şarttır. Tanrı'nın Efesliler 4:25'te buyurduğu dürüstlük tüm ilişkiler için geçerlidir. Bu, gerçek duygularımızı gösterdiğimizde zaman zaman yargılanmamıza ve yanlış anlaşılmamıza sebep olabilecek ve acı veren bir yaralanabilirlik gerektirecek kadar açık ve şeffaf olmak demektir. Tabi ki dürüstlük Hıristiyan sevgisi ile dengeli olmalıdır (Ef. 4:15). Birbirimiz ile hem fikir olmadığımız zaman sevgiyle dürüst olalım. Başkalarını yargılamadan ve suçlamadan kendi duygularımızı açıkça ve dürüstçe paylaşmak mümkündür.

Dürüst olmanın diğerk tarafı ise hem fikir olmadığımız zamanlarda karşımızdaki kişinin duygularını dürüstçe ifade etmesini isteyerek dinlemektir. Başkalarının duygularını dinlemek hiç de kolay değildir. Özellikle de bu bizim zayıflıklarımızı ve başarısızlıklarımızı ortaya çıkardığı zaman! Aramıza, iletişimimizi engelleyen bir duvarın örülmemesi için sürekli çaba göstermek zorunda kalabiliriz. Birbirimizin duygularını kabul etmek bu sürecin gerçek bir parçasıdır.

4. Yoğun stres genellikle çatışmaya olan tahammülümüzü azaltır. Yoğun dışsal ve içsel stres başkalarını taşıma ve çatışmaları iyi idare etme kabiliyetimizi ciddi bir biçimde zedeleyebilir. İş baskısı, kişisel yaşamımız için yetersiz zaman, zor yaşam şartları, kötü hava ve sık sık taşınmak gibi dışsal stresler çatışma zamanlarında idare etme gücümüzü zayıflatır. Yorgunluk, endişe, çözülmemiş içsel mücadeleler, fiziksel hastalıklar veya hormonal dengesizlikler gibi içsel streslerde ise bu daha da olasıdır. Eğer stresimizin, etkilerinin farkında olursak durumumuzu göz önünde bulundurarak insanlara karşı daha iyi olabiliriz. Mümkün olduğu kadarıyla, yoğun stres altında bulunduğunuz zamanlarda büyük çatışmalarla uğraşmamaya çalışın.

5. Çatışmaları idare etmede ruhsal kaynaklar şarttır. Dışarıdan sizi gözlemleyen biri Mesih'in bir hizmetkari olduğunuzu fark edebilir mi? İlişkilerinizde, ve özellikle çatışmaları idare etmede uygulayabileceğiniz ruhsal kaynaklar için Söz'ü çalışın. İlişkileriniz için bilinçli bir şekilde Tanrı'nın gücünü isteyin. Birbirinizle ve birbiriniz için sürekli dua edin. İhtiyaç zamanlarında Tanrısal yönlendirmeden faydalanın. İlişkilerinizi Kutsal Kitap'a uygun ilkelerle yaşamaya gayret edin. Bunun bir yolu Tanrı'nın Koloseliler 3:12'de buyurduğu gibi kendinizi hergün "yürekten sevecenliği, iyiliği, alçakgönüllülüğü, sabrı, yumuşaklığı giyin"meye adamaktır.

6. Genellikle farklı kültürler çatışmayı değişik biçimlerde idare ederler. Bu yüzden başka bir kültürden bir kişi ile anlaşmazlığa düştüğümüz zaman kültürler arasındaki farkları anlamaya özen göstermeliyiz. İdeal olarak bu farklılıklar anlaşmazlıklar meydana çıkmadan önce fark edilip konuşulmalıdır. Başka kültürlerden olan kişilerle ilişkimizin başladığı dönemlerde bunlar hakkında konuşmak ve birbirimize karşı bu konularda hassas davranacağımız konusunda anlaşmak faydalı olabilir. Belirli bir konuda bir sorun çıktığı zaman kimin kültürünün 'kuralları'na göre durumu çözeceğimizi önceden kararlaştırmak isteyebiliriz.

7. Anlaşmazlıklar birbirimizi bina etmek için bir fırsat olabilir. Romalılar 15:1-2 "İmanı güçlü olan bizler, kendimizi hoşnut etmeye değil, güçsüzlerin zayıflıklarını yüklenmeye borçluyuz. Her birimiz komşusunu ruhça geliştirmek için komşusunun iyiliğini gözeterek onu hoşnut etsin" der. Birlikte dayandığımızda ve çatışmaların normal olduğunu kabul ettiğimizde birbirimizi Rab'de bina etmek için bir temel atmış oluyoruz. Efesliler 4:29'u ilişkilerimizi için bir hedef olarak koyalım: "Ağzından hiç kötü söz çıkmasın. İştentler yaralansın diye ihtiyaca göre başkalarının gelişmesine yarayacak olanı söyleyin."

Temel Kurallar

Aşağıda, çatışma yönetiminizin etkin olması için “Yap”manız ve “Yapma”manız gereken şeyler bulunuyor. Bu Temel Kuralları size yakın olan kişilerle paylaşın. Bir anlaşmazlık çıktığında hangi kurallara uymaya çalışacağınıza karar verin. Kutsal Kitap’a uygun bu ilkeleri uygulamak her iki tarafı da memnun edecek bir çözüm bulma şansını arttıracaktır.

Yapmaya özen gösteri:

1. Önce durumu Tanrı’nın önüne getirin. O’na sizin nerede hata yapmış olabileceğinizi sorun. Eğer sorun uzun zamandan beri süregelen bir durumdan çok bir defaya has ise bunu Tanrı ile birlikte tek başınıza o kişiyi Özdeyişler 19:11 ve Koloseliler 3:13’e göre bağışlayarak ve taşıyarak belki çözebilirsiniz. Ne var ki durumu fazla ruhsallaştırarak veya kendi duygularınızın varlığını ve yardıma ihtiyacı olduğunu bastırarak sürekli oluşan anlaşmazlıklardan kaçmayın. Anlaşmazlığı bir kenara koyup koymamanız gerektiği konusunda Tanrı’dan hikmet isteyin. Bkz. Özdeyişler 27:5-6.
2. Çatışmalarla mümkün olduğunca çabuk uğraşın. Anlaşmazlıklar sık sık öfkeye yol açarlar. Efesliler 4:26 öfke ile başa çıkmak için sağlıklı bir ilke sağlar: çatışmayı meydana geldiği gün çözmeye çalışın. Duygular çimentoya benzer – çok hızlı bir biçimde sertleşirler. Bazen bir durumu hemen çözemeyiz, ama mümkün olduğu zamanlarda durumları aynı gün konuşmaya karar verin. Fakat bir konuyu, önceden düşünmeden ve dua etmeden hızlıca çözmeye çalışmak da tehlikelidir. Hikmet gereklidir.
3. Şimdiki durum üzerinde durun. Sürekli geçmişte yaşanan sorunları dile getirmeyin. Şimdi olanları konuşun. “sen hiç...” veya “sen her zaman...” gibi cümleler kurduğunuzda otomatik olarak geçmişi dile getirmiş olursunuz. Bkz. Özdeyişler 17:9.
4. Bir konuya odaklanın. Özdeyişler 20:3 “ Kavgadan kaçınmak insan için onurdur, oysa her ahmak tartışmaya hazırdır” der. Gereksiz çekişmeyi önlemek için sizi rahatsız eden şeyin tam olarak ne olduğunu bilin ve o konuda kalın. Alakası olmayan konuları dile getirmeyin. Birden fazla konu tartışıldığı zaman, tartışma ümitsiz bir kavgaya dönüşür. Ne var ki birinci konu ile bağlantılı bir konu çıktığı zaman ilk konu çözümlenmeden önce bu yeni konunun çözümlenip çözümlenmemesi gerektiği konusunda karar vermek için bir durun.
5. “Ben...” cümleleri kurun. 2. Korintliler 2:1-4’te Pavlus’un kullandığı ben cümlelerini inceleyin. Örneğin “Neden her zaman benimle her konuda farklı bir fikre sahipsin” yerine “bu konuda hem fikir olmadığımız için çok üzülüyorum ve buna bir çözüm bulamıyorum sanki” deyin. Yine de bir “Ben...” cümlesi içindeki saklanan saldırgan tutumu unutmayın. Örneğin “Ben, senin kötü ve düşüncesiz olduğunu düşünüyorum!”. Bkz. Özdeyişler 16:21, 21, 23-24.
6. Sınırları gözlemleyin ve belirleyin. Sözlerinizin karşınızdaki kişinin ruhunu ezmeye özen gösterin. Bkz. Özdeyişler 18:14. Her biriniz hangi sözlerin sizin için ‘çizmeyi aştığını’ söyleyin. Bu sözlerin amacı yalnızca karşınızdakini incitmektir. Eğer çizmeyi aştığınızı fark ederseniz, durun ve hemen karşınızdakinden sizi bağışlamasını isteyin. Öfkeli olduğunuzda söylediğiniz sözlerin sorumluluğunu alın. Eğer karşınızdaki kişi sizi inciten

bir şey söylerse bunu hemen söyleyin. Geçip gitmesine izin vermeyin çünkü bu gözardı edilemeyecek kadar zarar vericidir.

7. Duygularınızı uygun bir biçimde dile getirin. Anlaşmazlık yaşadığınızda birbirinize nasıl hissettiğinizi söyleyin. Eğer öfkeli, sinirli veya hayal kırıklığına uğramış iseniz duygularınızı “ben...” cümleleri kullanarak ifade edin. Ama öfkenizi boşaltmaktan kaçının. Eğer patlamalar göstermeye eğiliminiz varsa biraz yalnız başınıza kalıp içinizi Rab’be dökmeyi deneyin. Bu biraz rahatlamak için iyi bir yöntem olabilir, ve O öfkenizle yaralanmadan baş edebilir. Özdeyişler 29:11 “Akılsız hep patlamaya hazırdır. Bilgeyse öfkesini dizginler” der. Bkz. Özd. 15:18 ve 29:22.

Yapmamaya Özen Gösterin:

1. Birbirinizin karakterine saldırmayın. Özdeyişler 11:12 “Başkasını küçük gören sağ duyudan yoksundur, akıllı kişiye dilini tutar” der. Kişiliktense davranışlar hakkında konuşun. “Her tarafta giysiler ve kağıtlar varken evi derli toplu tutmak çok zor” demek “Neden bu kadar tembel biri ile oturmak zorundayım” demekten daha az kırıcıdır. Saldırılı sözler kolaylıkla karakter küçümsemeye dönüşebiliyor.
2. Birbirinizin aklını okumaya çalışmayın. Birbirinizin motivasyonlarını ve düşüncelerini analiz etmeye çalışmayın. Başkalarının neden böyle düşündüklerini veya davrandıklarını bildiğimizi kolayca düşünürüz ne var ki onlara motivasyonlarının ne olduğunu söylemeye ve sonra da bizim varsaydığımız motivasyonlar için onları yargılamaya hakkımız yok. Bkz. Özd. 20:5
3. Peygamberlikte bulunmayın. Vaiz 10:14 “Akılsız konuştuğu konuşur. Kimse ne olacağını bilmez. Kim ona kendisinden sonra ne olacağını bildirebilir?” der. Peygamberlik armağanına sahip olmadığınız takdirde birisinin davranışta, düşüncede veya duyguda nasıl tepki göstereceğini söylemekten çekinin. Birisi daha önce belirli bir biçimde tepki gösterdiyse ille de bu defa da aynı biçimde tepki gösterecek diye bir şey yok. Sizin istediğiniz biçimde tepki verebilmesi için ona bir fırsat tanıyın.
4. Karşı atağa geçmeyin. Bir anlaşmazlık ortaya çıktığında onun hakkında birbirinizin zayıflıklarına ve başarısızlıklarına değinmeden konuşabilmeye açık olun. Saldırıya geçmek en küçük anlaşmazlığın bile koca bir patlamaya dönüşmesini garanti eder. Duygularınızı dile getirirken birbirinizi dinleyin. Ondan sonra bir çözüm bulabilmek için birlikte çalışın. Bu, başkasını suçlama arzusunu bir kenara koymak anlamına gelir. 1. Petrus 2:22-23’e ve 3:8-11’e bakın.
5. Kazanmaya çalışmayın. Bu kulağa biraz garip gelebilir ama başkasının pahasına kazanma arzusu Mesih’teki birliğimizi bozar. Genellikle kazanma arzusu karşımızdaki kişiyi yenme arzusunu içerir. Biriniz kaybettiğinizde aslında her iki taraf da kaybeder çünkü çatışma aslında gerçekten çözümlenmemiştir. Her iki tarafı da tatmin edecek çözümler, yalnızca her iki taraf da kazanma arzusunu bir kenara koyabilirlerse Tanrı’nın yardımı ile mümkündür.
6. Öç almaya çalışmayın. Özdeyişler 24:29 “ ‘Bana yaptığını ben de ona yapacağım, ödeteceğim bana yaptığını’ deme” der. Hıristiyan ilişkilerde öcün bir yeri yoktur. Ne var ki, buna eğimli olmak gayet kolay olabiliyor. Eğer öc

almak istediğinizi hissediyorsanız, bunu Rab'be itiraf edin ve O'na verin. Romalılar 12:17-21 tüm ilişkiler için geçerlidir.

7. Sorunlarınızı başka insanların üzerine yığmayın. Özdeyişler 20:19 "Dedikoducu sır saklayamaz." der. Gizlide bir arkadaşınızla paylaşmak hem öteki kişiye ihanet sayılır hem de sizin yüreğinizdeki acılığı arttırır. Fakat diğer yandan sizinle dürüst olacak ve çözüm için fikirler sunacak bir arkadaş veya danışman ile konuşmak size yardımcı olabilir. Motivasyonlarınıza dikkat edin. Gerçekten yardım mı arıyorsunuz yoksa anlayış mı arıyorsunuz?

Çatışma İdare Etmek için Önerilen bir Strateji

Hiçbir yöntem herkes için ideal değildir. Fakat bu yöntem çatışmaları iyi idare etmek için bazı temel adımlar sağlar. İlk başta biraz yapay ve kullanışsız bulabilirsiniz. Ama en azından denemeye değer. Denedikten sonra söz konusu olan ilişkinize bu yöntemi uyarlayabilirsiniz. Aşağıdaki açıklamalar, her iki tarafın da temel kuralları ve stratejiyi uyguladığını varsayarak hazırlanmıştır. Ne var ki, siz bu kurallara uyan tek taraf olsanız bile yine de bu yöntemi kullanarak başarı olasılığını arttırıyorsunuz.

1. Durumu Tanrı'ya götürün. Birisi ile bir anlaşmazlığa girdiğiniz zaman Tanrı'ya nasıl hissettiğinizi anlatın ve eğer ağır bir tepki gösterme arzusu hissediyorsanız bunu Rab'be itiraf edin. Duygularınızı açık bir biçimde "ben.." cümleleri kullanarak yüksek sesle dile getirmekten çekinmeyin. Ya da Tanrı'ya bir mektup yazın. Bu genellikle duygularınızın sakinleşmesine ve belki de durumun çözülmesine bile yardımcı olur.
Tanrı'nın önünde şu sorular üzerinde düşünün:

- a. Bu anlaşmazlık bir daha açmayacağım ve bir kenara koymam gereken bir şey mi?
- b. Bu önemli bir konu mu? Yoksa mücadele etmeye değmeyecek kadar önemsiz mi?
- c. Bu karşımdaki kişinin değil ama aslında benim problemim mi? Eğer öyleyse onu bir kenara koyabilir miyim?
- d. Dürüst ve şefkatli olmaya istekli miyim?
- e. Her iki tarafı da memnun edecek bir çözüm bulmak için çalışmaya açık mıyım?

Durumu konuşmadan önce Tanrı'dan Galatyalılar 6:1de bahsedilen yumuşak bir ruh isteyin. Koloseliler 3:12'de buyurduğu gibi kendinizi hergün "yürekten sevecenliği, iyiliği, alçakgönüllülüğü, sabrı, yumuşaklığı giyin"meye adayın. O'ndan yüreklerinizi hazırlamasını isteyin. Özdeyişler 14:17,29'a ve 15:18'e bakın. Diğer fikirler için "Çatışma İdare Etme Kontrol Listesi"ne bakın.

2. Konuyu dile getirin. Konuyu "Bu konuda galiba hem fikir değiliz. Bunun hakkında ne zaman konuşmak iyi olabilir?" gibi bir cümleyle açın. Zamanlama çok önemlidir (Vaiz 3:7-8). Buluşma zamanını ayarlayın.
3. Anlaşmazlığı açıklayın. Ne hakkında çatıştığınızı ve nasıl hissettiğinizi anlatın. Cümlelerinizin kısa ve öz olmasına dikkat edin. Karşınızdaki kişinin ne yaptığını (veya ne yapmadığını) ve bunun sizi nasıl etkilediğini ona saldırmadan anlatın. Diğer kişi dikkatle dinleyip ve sık sık ger bildirim

vermelidir. Kendi sözleri ile sizin yanlış bulduğunuz şeyleri ve sizin nasıl hissettiğinizi dile getirir. Kendisini savunmamalı ve karşılık vermemelidir. Yakup 1:19 ve Özdeyişler 15:1 burada tam olarak uygulanabilirler. Kişi dinledikçe ve anlayış gösterdikçe duygularınızın yoğunluğu muhtemelen azalacaktır, özellikle de söylediklerinizi sevgi dolu bir tutum ile kabul ederse. Bu, sizinle hem fikir olduğu anlamına gelmez fakat duygularınızın gerçekliğini sizi yargılamadan kabul ettiğini gösterir. Bkz. Öz. 15:28; 17:27; 18:2 ve 24:26.

Not: Öfke, kızgınlık, şaşkınlık ve sinir gibi “Kabuklu” duygular çatışma sırasında kolaylıkla yüzeye çıkabilirler. Bunlar karşıdaki kişiyi ürkütür ve empati ile karşılık vermesini çok zorlaştırır. Kabuklu duygular çatışma idare etme için kötü bir temel oluşturur. Genellikle bu sert duyguların altında incinme, hayal kırıklığı, üzüntü, yalnızlık ve önemsiz hissetme gibi daha yumuşak duygular yatar. Eğer şefkatli bir biçimde dinleyebiliş karşınızdakinden bu yumuşak duyguları sabırla çekebilirsek hem daha yakınlaşır hem de her iki tarafı tatmin edecek bir çözüm bulmak için daha fazla motivasyonumuz olur.

4. Olası bir çözüm önerin. Sonra, bunun ortak bir çözüm bulabilmek için olası bir adım olduğunun farkında olduğunuzu söyleyerek bundan sonra ne olmasını istediğinizi dile getirin. Bunun sizin için önemini ve her ikiniz için de faydalarının ne olduğunu söyleyin. Ya da ondan olası bir çözüm isteyin. Özdeyişler 16:21 tatlı sözün ikna gücüne sahip olduğunu söyler. Karşınızdaki kişi, anladığını göstermek için sürekli geri bildirim vermeli. Onlara “anlıyorum” demek yeterli değildir. Ne istediğinizi ve bunun her ikiniz için faydalarını kendi sözleri ile doğru bir biçimde dile getirebilmelidir. Anladığından emin olduğunuz zaman 5. Adıma geçebilirsiniz.
5. Diğer kişi size yanıt verir. Bu, kendisinin bu konu ve sizin çözüm fikirleriniz hakkında ne hissettiklerini anlatma fırsatıdır. Cümleler, sizin kendi sözleriniz ile anladığınızı ifade edebilmeniz için kısa ve öz olmalıdır. Sizin daha önce aldığınız anlayışın ve kabul edilmenin aynısına onun da ihtiyacı vardır. Bu noktada karşınızdaki kişinin üç seçeneği vardır:
 - a. sizin fikirleriniz ile hem fikir olabilir.
 - b. tamamen sizin düşüncelerinize karşı olabilir.
 - c. bir ya da daha fazla seçenek sunabilir; yeni fikirler veya sizin uyarlanmış fikirlerinizi.

Siz de onun bazı isteklerine uymayı kabul ederseniz o da belki sizin isteklerinize uymayı kabul edebilir. Her iki tarafın Filipililer 2:3-4’ü uygulaması bu süreci hem mümkün hem de sevinç veren bir tecrübe kılabilir. Eğer ortak bir karara varabilirseniz bir anlaşma yapmaya çalışın. Bu, her birinizin anlaşmazlığın çözümü için yapmaya çalışacağınız şeylerin sözlü veya yazılı beyanıdır. Eğer anlaşmaya varırsanız 7. Adıma devam edin. Eğer kısa süre içinde anlaşamazsanız 6. Adıma geçin.

6. Gerekliyse bir mola verin. Eğer bir anlaşmaya kısa süre içinde varılamazsa konuya bir iki gün ara verin. Genellikle, Tanrı’nın yaratıcı alternatifler vermesine ve yaralı duygulara şifa vermesine zaman verdikten sonra bir çözüm keşfetmek daha kolaydır. Konu hakkında tekrar konuşacağınız bir zaman ayarlayın. Ve geçen süre içinde duygularınız Tanrı’ya teslim edin.

Her ikinize hikmet ve iki tarafı da memnun edecek bir çözüm bulma isteğini vermesi için dua edin.

7. Eğer kırgınlık varsa, birbirinizden bağış dileyin ve bağışlayın. Çözümlememiş öfke ve gücenme bir ilişkiyi mahveder. Bir anlaşmazlık tamamen çözümlenmeden önce bu duygular ile ilgilenilmesi gerekmektedir. Bu adımda, tarafların her hangi birisi veya ikisi öfkeli ise bağışlanma istenmelidir. Bu sizin hatalı olduğunuz ya da bilerek birbirinizi incitmeye çalıştığınız anlamına gelmez. Bu birbirinizin kırgınlığını kabul edip bundan dolayı ortaya çıkabilecek herhangi bir gücenmeden özgür olmak istediğiniz anlamına gelir. Karşınızdaki kişiden sizi affetmesini istediğinizde bunun kulağa diğer kişinin sizi affetmesini emrediyormuşsunuz gibi gelmemesine özen gösterin. Zorla istemektense sizin alaçkgönüllülükle arzuladığınız bir şey olmalıdır. Bundan sonra Mesih'in gücünde birbirinizi bağışlamaya karar verin ve bunun hakkında konuşun. Bu sevgi eylemi Tanrı'nın duygularınız etkisiz durumuna getirmesine de izin verir. Bu adımı, ikiniz birlikte yapmaktansa tek başınıza Tanrı ile birlikte yapmanın sizin için daha faydalı olduğunu keşfedebilirsiniz. Unutmayın, bağışlama bir süreçtir ve genellikle biraz zaman alır. Bağışladığınızı davranışlarınızla belli edin. 1. Korintliler 13:5 ve Koloseliler 3:13'ü ilişkinize uygulayın.
8. Daha sonra hem tek başınıza hem de birlikte çatışmayı gözden geçirin. Çatışmanın kendisini düşünmeye zaman ayırın. Fikir için "Çatışma İdare Etme Kontrol Listesi"ne bakın.

Sonuç:

Karşınızdaki kişi bu kavramların farkında olmasa bile, ya da onları izlemeye isteksiz ise temel kuralları uygulayarak bazı adımları izlemeyi başarabilirsiniz. Bu yaklaşım gerçekten de kullanışsız görünüyor. Ne var ki, bu gerçek bir anlaşmanızı çözecek sürece odaklanmanıza yardımcı olur. Adım adım çalışabilmeniz için süreci yavaşlatır. Bu da gereksiz duygu patlamalarının yaşanmasını da engeller. Evet bunda uzmanlaşmak için çok çaba göstermek gerekir. Ama eğer zaman ayırırsanız çatışmalarınızı etkin bir biçimde yönetme kabiliyetinizi iyice geliştirmiş olursunuz. Deneyin ve görün.

ÇATIŞMA İDARE ETME KONTROL LİSTESİ

Çatışma Öncesi Kontrol: Çatışma çıkacağını tahmin ettiğinizde

1. Yüreğimi hazırlamak

Bunu gerçekten neden yaptığımı düşündüm mü? _____

Olumsuz duygularımı kabul edip onları çözmeye çalışmaya başladım mı? _____

Herhangi bir yanlış motivasyonu veya tutumu Tanrı'ya teslim ettim mi? _____

Diğer kişinin yüreğini hazırlamasını ve birlikte memnun olacağımız bir çözüm bulmaya istekli olmasını Tanrı'dan istedim mi? _____

Tanrı ile önce konuşmam gereken başka bir şey var mı? _____

2. Söyleyeceklerimi Hazırlamak (Nasıl Başlayacağım)

Sorunun kökü açıkça aklımda mı, ve net bir biçimde açıklamayı başarabiliyor muyum? _____

Bu konu ile ilgili duygularımı dürüstçe ve sevgi dolu bir biçimde açıklamaya hazır mıyım?

Olmasını istediğim şeyin ne olduğunu açıkça anlıyor muyum? _____

3. Ortamı Hazırlamak

Bu konuyu açmak için en iyi zamanın ne olduğunu karar verdim mi? _____

En iyi yeri belirledim mi? _____

Çatışma Sonrası Kontrol ve Yorumlar

Konuşma sırasında konuyu açık ve detaylı bir biçimde sunabildim mi? _____

Tek bir konuya bağlı kalarak konuşmayı başardık mı? _____

Duygularımı uygun bir biçimde denetleyip dile getirebildim mi? _____

Saldırı, akıl okuma, peygamberlik ve karşı atakları önleyebildim mi? _____

Sözünü kesmeden, doğru biçimde geri bildirim vererek ve duygularını, anladığı şeyleri ve çözümleri yeterince paylaşma fırsatı vererek iyi dinledim mi? _____

Çözümlememiş duyguları ve yanlış anlaşılmalara en aza indirgeyen her iki tarafın da kabul ettiği bir çözüme varabildik mi? _____

Eğer anlaşamadıysak, ilişkimizi korumak için elimden gelen her şeyi yaptım mı? _____

Eğer gerekliyse, tekrar konuşmak için bir zaman ayarladık mı? _____

SÖZ KONUSU DURUM İLİŞKİDEN DAHA ÖNEMLİ OLDUĞU ZAMAN DANIŞILABİLECEK KUTSAL YAZILAR

İlişkiler neredeyse her zaman anlaşılamayan durumdan daha önemlidir. Ne var ki, Kutsal Yazılar bazı durumlarda ilişkilerimizin duruma ikincil olduğunu söylerler. İlişkiye zarar vermek hatta onu yitirmek anlamına gelse bile ne zaman duruma öncelik vermemiz gerektiğini bilmeliyiz. Aşağıda bazı örnekler bulunuyor:

Öyle kadınlardan (ahlaksız) uzak dur, Yaklaşma evinin kapısına. Özd. 5:8

Bilgelerle oturup kalkan bilge olur, Akılsızlarla dost olansa zarar görür. Özd. 13:20

Huysuz kişiyle arkadaşlık etme; Tez öfkelenenle yola çıkma.
Yoksa onun yollarına alışır, Kendini tuzağa düşmüş bulursun. Özd. 22:24-25

Birinci ve ikinci uyarıdan sonra bölücü kişiyle ilişkini kes. Titus 3:10

Kardeşler, bizden aldıkları öğretilere uymayıp boş gezen bütün kardeşlerden uzak durmanızı Rab İsa Mesih'in adıyla buyuruyoruz. 2Se 3:6

Eğer bu mektuptaki sözlerimize uymayan olursa onu mimleyin. Yaptıklarından utanması için onunla ilişkinizi kesin.
Yine de onu düşman saymayın, bir kardeş olarak uyarın. 2Se 3:14-15

Şunu bil ki, son günlerde çetin anlar olacaktır. İnsanlar kendilerini seven, para düşkünü, övünge, kibirli, küfürbaz, anne baba sözü dinlemez, nankör, kutsallıktan ve sevgiden yoksun, uzlaşmaz, iftiracı, özünü denetleyemeyen, azgın, iyilik düşmanı olacaklar. Hain, aceleci, kendini beğenmiş, Tanrı'dan çok eğlenceyi seven, Tanrı yolundaymış gibi görünüp bu yolun gücünü inkâr edenler olacaklar. Böylelerinden uzak dur. 2Ti 3:1-5

Bakırcı İskender bana çok kötülük etti. Rab ona yaptıklarının karşılığını verecektir. Sen de ondan sakın. Çünkü söylediklerimize şiddetle karşı koydu. 2Ti 4:14-15

Çünkü asi, boşboğaz, aldatıcı birçok kişi vardır. Özellikle sünnet yanlıları bunlardandır. Titus1: 10

Bu nedenle, sevgili kardeşlerim, ilke tanımayan kişilerin aldatmasıyla sürüklenip kararlılığınızdan sapmamak için bunları önceden bilerek sakının. 2.Pe3:17

Haddini aşır Mesih'in öğretisine bağlı kalmayan hiç kimsede Tanrı yoktur. Bu öğretiyeye bağlı kalanda ise hem Baba, hem de Oğul vardır. Size gelip de bu öğretiyeyi getirmeyeni evinize almayın, ona selam bile vermeyin. 2Yu 1:9-10

ÇATIŞMALARIMI İDARE ETMEKTE NASILIM?

Çatışmalarınızı nasıl yönettiğinizi düşünün ve tepkilerinizi belirlemek için aşağıdaki ölçü sistemine göre kendinize puan verin.

1 = Nadiren, 2 = Ara sıra, 3 = Bazen, 4 = Sık sık, 5 = Nereyse her zaman

Aile - Başkaları

___ ___ 1. Bir anlaşmazlığı dile getirmenin en iyi zamanını ve yerini belirlemek için dua ederim.

___ ___ 2. Bir anlaşmazlık olduğunda ilişkimizin neredeyse her zaman durumdan daha önemli olduğunun bilinçli bir biçimde farkındayım.

___ ___ 3. Bir çatışmaya atlamadan önce mümkünse önceden düşünmek ve dua etmek için zaman ayırırım.

___ ___ 4. Çatışma durumunda susup konuşmayı reddetmekten kaçınıyorum.

___ ___ 5. Birisi ile bir anlaşmazlığa girdiğim zaman kendi istediğimin olmaması için o kadar çaba gösteriyorum ki ilişkiyi tehliye sokuyorum..

___ ___ 6. Karşımdaki kişi ile kızgın olduğum zaman onlar bağışlanmayı istemeseler hatta arzulamasalar bile onları bağışlayabiliyorum.

___ ___ 7. Zamanlama uygun olduğunda, ben doğru olduğuna inansam ya da inanmasamda yaptığım/söylediğim bir şey karşımdakini incittiye beni affetmesini isterim.

___ ___ 8. Mümkün olduğu kadarıyla “sen...” cümleleri yerine “ben..” cümleleri kullanıyorum.

___ ___ 9. Çatışma içindeyken “sen her zaman...” ya da “sen hiçbir zaman...” cümleleri kullanmaktan kaçınıyorum.

___ ___ 10. Diğer kişinin bakış açısını dikkatlice dinlerim ve kendi düşüncemi söylemeden önce onun söylediklerini kendi sözlerimle aktarmaya çalışırım.

___ ___ 11. Bir anda bir çok konuyu dile getirmektense tek bir konuya bağlı kalmaya çalışırım.

___ ___ 12. Özellikle incitmeyi amaçlayan sözler söylememeye çok dikkat ederim.

___ ___ 13. Karşımdaki kişinin düşüncelerini okuyup nasıl tepki gösterecekleri konusunda peygamberliklerde bulunmamak için çaba gösteririm.

___ ___ 14. Kişinin karakterine saldırmamaya özen gösterip mümkün olduğu kadarıyla duruma odaklanmaya çalışırım.

___ ___ 15. Duygularımı dürüstçe, duruma ve karşımdaki kişiye uygun bir biçimde dile getiririm.

___ ___ 16. Eğer farklı bir kültürden birisi ile anlaşmazlık yaşarsam durumu o kültüre uygun bir biçimde ele almaya çalışırım.

ÇATIŞMA İDARE ETMEK ÜZERİNE KUTSAL KİTAP ÇALIŞMASI

1. Aşağıdaki ayetlerden çatışma idare etmek konusunda ne öğrenebilirsiniz?

Birbirinize karşı iyi yürekli, şefkatli olun. Tanrı sizi Mesih'te bağışladığı gibi, siz de birbirinizi bağışlayın. Ef. 4:32

Kardeşler, Rabbimiz İsa Mesih'in adıyla yalvarıyorum: Hepiniz uyum içinde olun, aranızda bölünmeler olmadan aynı düşünce ve görüşte birleşin. 1 Ko. 1:10

Kötülüğe kötülükle karşılık vermeyin. Herkesin gözünde iyi olanı yapmaya dikkat edin. Mümkünse, elinizden geldiğince herkesle barış içinde yaşayın. Rom. 12:17-18

Ama beni dinleyen sizlere şunu söylüyorum: Düşmanlarınızı sevin, sizden nefret edenlere iyilik yapın, size lanet edenler için iyilik dileyin, size hakaret edenler için dua edin. Luka 6:27-28

İftiraya uğrayınca tatlılıkla karşılık veriyoruz. Şu ana dek adeta dünyanın süprüntüsü, her şeyin döküntüsü olduk. 1 Ko. 4:13

Sizden birinin öbürüne karşı bir davası varsa kutsallar önünde değil de, imansızlar önünde yargılanmaya cesaret eder mi? Kutsalların dünyayı yargılayacağını bilmiyor musunuz? Madem dünyayı yargılayacaksınız, böyle önemsiz davaları görmeye yeterli değil misiniz? Bu yaşamla ilgili davalar bir yana, melekleri bile yargılayacağımızı bilmiyor musunuz? Bu yaşamla ilgili davalarınız olduğunda, inanlılar topluluğunda en önemsiz sayılanları mı yargıç atıyorsunuz? Sizi utandırmak için söylüyorum bunu. Kardeşler arasındaki davalarda yargıçlık edecek kadar bilge biri yok mu aranızda? Kardeş kardeşe karşı dava açıyor, üstelik imansızlar önünde! Aslında birbirinizden davacı olmanız bile sizin için düpedüz yenilgidir. Haksızlığa uğrasanız daha iyi olmaz mı? Dolandırılırsanız daha iyi olmaz mı? Bunun yerine, siz kendiniz haksızlık edip başkasını dolandırıyorsunuz. Üstelik bunu kardeşlerinize yapıyorsunuz. 1 Ko. 6:1-8

2. Süleymanın Özdeyişleri 13 ile 17 arasındaki bölümler çatışma idare etmek ile ilgili pek çok ilke barındırır. Bu bölümlere bakarken size konuşan ilkeleri kişiselleştirin ve onları kendi sözlerinizle yazın. Aşağıda iki örnek bulunmaktadır.

“Eğer söylediklerime dikkat edersem başımı derde sokmaktan kendimi korumuş olurum, ama boşboğazlık edersem mahvolurum.” Özd. 13:3

“Çabuk öfkelendiğimde aptalca şeyler yapıyorum, ve düzenbalık ettiğimde de kimse beni sevmiyor.” Özd. 14:17

3. Tanrı'nın yüreğinizi dürttüğünü hissettiğiniz herhangi bir alanda büyümek için bir adanma notu yazın, ve sonra da sizden bu konuda hesap sorabilecek biri ile bunu paylaşın.

ÇATIŞMALARINI İYİ İDARE ETMEK, BÜYÜMEK İÇİN FIRSATLAR

1. “Çatışmalarımı İdare Etmekte Nasılım?”a verdiğiniz cevapları gözden geçirin. 3 veya 3’ten düşük puan verdiğiniz konulara tekrar bakın. Hangi alanlarda gelişmek istediğinize ve neleri farklı yapmaya başlayacağınıza karar verin. Sizi bu konuda teşvik edecek ve kontrol edecek biri ile bunları paylaşın.
2. “Çatışmaları İyi İdare Etmek”teki Temel İnançları gözden geçirin. Eşiniz veya iyi bir arkadaşınızla bu ilkeler hakkında hem fikir olup olmadığınızı ve bunlara bağlılığınızın derecesini konuşun. Sizin ailenizde bunlar ne derecede uygulanıyor? Peki ya diğer ilişkilerinizde?
3. 4.Temel İnanç hakkında ve stresin sizin bir çift olarak, çocuklarınızla, birlikte çalıştığınız kişilerle ve arkadaşlarınıza olan ilişkinizi nasıl etkilediğini konuşun. Neleri farklı yapmaya başlayabilirsiniz, örneğin stresinizi başkalarına yüklemektense onun hakkında konuşmak.
4. “Çatışmaları İyi İdare Etmek”teki Temel Kuralları gözden geçirin. En yakın ilişkilerinizde bunların arasından hangi kurallara uyduğunuzu gözünüzün önüne getirin. Hangi Temel Kuralları bazen çiğniyorsunuz? Bazıları için karşınızdakinden af dilemek isteyebilirsiniz. Eşiniz, çocuklarınız ve/veya diğer yakın ilişkilerinizde nasılsınız? Rab’bin önünde kendinizi değiştirmeye adanmış olduğunuz tüm alanları yazın.
5. “Çatışmaları İyi İdare Etmek”te bulunan Önerilen Strateji üzerinde düşünün. Evinizde, iş yerinizde veya başka yerlerde bir anlaşmazlık yaşadığınızda genellikle hangi adımları uyguluyorsunuz? Hangi adımları uygulamaya başlamak istiyorsunuz?
6. Bu bölümde öğrendiklerinize dayanarak bir sonraki defa bir anlaşmazlık yaşadığınızda farklı bir biçimde ele almaya hazır olduğunuz iki ya da üç şeyi yazın.
7. Eşinize, büyük çocuklarınıza, arkadaşlarınıza ve/veya çalışma arkadaşlarınıza onlarla çatışma yaşadığınızda sizin neyi farklı yapmanızı istediklerini sorun.
8. Eğer bir imanlı iş ortamında iseniz, size karşı sorumlu olanlarla “Çatışmaları İyi İdare Etmek” kitapçığını birlikte inceleyin. Temel Kurallara hepinizin uyup uymadığını öğrenmek için onları birlikte gözden geçirin. Bir çatışma çıktığında hepinizin bu kurallara uyacağı konusunda bir anlaşmaya varmaya çalışın.
9. Eğer farklı kültürlerden gelenlerle birlikte yaşıyor veya çalışıyorsanız onlarla anlaşmazlıklarını nasıl uygun bir biçimde çözdükleri hakkında konuşun. Ve aranızda çıkabilecek anlaşmazlıkları nasıl çözeceğinize dair bir yaklaşım kararlaştırın.
10. Ailenizden biri, işyerinizden biri veya bir arkadaşınız ile bir araya gelin ve birlikte “Çatışmaları İyi İdare Etmek” kitapçığını inceleyin. Sonra gerçek veya olası bir çatışma üzerinden yola çıkarak sekiz adımı çalışın.
11. “Çatışmaları İyi İdare Etmek”teki tüm Kutsal Kitap ayetlerine bakın. Birkaç tanesini ezberlemeye başlayın.