Segala hal yang kita selesaikan untuk Allah dilakukan melalui hubungan dengan orang lain. Efektifitas yang kita lakukan untuk melayani-Nya bergantung pada seberapa baik kita berhubungan dengan orang lain, dan kita memang bisa mendapatkan pengalaman yang sehat, ketika kita menangani konflik dengan baik maka hubungan kita akan semakin dekat. Tujuan dari tulisan ini adalah untuk membagikan beberapa konsep dalam menangani perselisihan. Prinsip-prinsip ini dapat diaplikasikan untuk berbagai jenis hubungan seperti: perkawinan dan keluarga, tim pelayanan, rekan kerja, teman, dan lain-lain.

## Keyakinan-Keyakinan Dasar

Dibawah ini ada 6 keyakinan dasar yang saya yakini mengenai hubungan yang sehat dan mengenai perselisihan. Sewaktu anda membaca keyakinan-keyakinan dasar ini, coba periksa apakah anda meyakininya sebagai keyakinan dasar anda juga, atau anda ingin mengadopsinya.

***1. Perselisihan adalah hal yang wajar dalam hubungan yang dekat.***

Tinggal dan/atau bekerja secara dekat secara bersama-sama yang menghabiskan banyak waktu berarti, kita pasti akan sering mengalami perbedaan pendapat dan kita mungkin akan saling menyerang dan menjengkelkan orang lain. Kita memiliki kepribadian, latar belakang, citarasa, gaya hidup, dan kebutuhan yang berbeda-beda. Perbedaan-perbedaan ini yang sering mendasari timbulnya perselisihan. Menerima perselisihan sebagai sebuah kenyataan hidup akan menolong kita untuk menanganinya dengan lebih baik. Perselisihan sebenarnya bukanlah sesuatu hal yang merusak. Cara kita mengatasinya akan menentukan sejauh mana tingkat kerusakan yang ada. Faktanya, ketika perselisihan ditangani dengan baik, kita juga memelihara hubungan agar satu dengan yang lainnya semakin dekat.

***2. Hubungan yang sehat tidak dapat dibangun dengan filosofi 50-50***

Kita harus rela untuk bergerak melampui "setengah" dari apa yang dapat kita lakukan, supaya bisa mendukung dan menolong orang lain ketika diperlukan. Marilah kita mengaplikasikan I Kor 13:1-7 sebagai cara bagaimana kita bereaksi ketika ada ketidaksetujuan atau perbedaan pendapat. Kasih yang seperti ini melampaui persetujuan 50-50. Kenyataan yang harus ada mengenai kasih ini adalah tidak sekalipun *berpikir* siapa yang memberi paling banyak. Melainkan "Saya rela lebih daripada setengah". Ketika anda tidak bisa menangani bagian anda karena ada masalah dengan kondisi pisik, rohani atau kesedihan secara emosi, maka saya dengan senang hati akan memikul beban anda". Ketika kita dapat melakukan hal ini seperti untuk Tuhan, maka ada kepeduliaan yang lebih besar dan kenyamanan dalam hubungan kita satu dengan yang lainnya karena kita mengijinkan kelemahan dan kesalahan terjadi diantara kita. Hal ini merupakan aplikasi langsung dari Gal 6:2 dan Roma 15:1

***3. Kita harus jujur antara satu dengan yang lainnya***

Perintah Allah mengenai kejujuran terdapat dalam Ef. 4:25 yang dapat diaplikasikan ke semua jenis hubungan. Hal ini berarti, menjadi terbuka dan transparan dalam menyatakan sesuatu, bahkan mengenai perasaan disakiti yang kita alami pada suatu waktu, walaupun kita mungkin bisa salah dinilai dan disalahmengerti ketika kita menyatakan perasaan kita yang sesungguhnya. Tentu saja, kejujuran harus diseimbangkan dengan kasih dari seorang pengikut Isa Almasih (Ef. 4:15). Mari kita dengan kasih menjadi orang jujur terhadap perasaan kita. Kita bisa membagikan perasaan kita secara jelas dan dengan kejujuran tanpa menghakimi atau menyalahkan orang lain. Kita juga harus jujur mengenai apa yang kita rasakan ketika orang lain *bukan* penyebab dari apa yang kita rasakan. Jika kita mengalami kesedihan karena sesuatu, maka kita perlu membagikan hal itu sehingga orang yang ada disekitar kita bisa tahu apa yang kita rasakan dan dapat memberikan tanggapan yang sesuai dengan hal tersebut.

Sisi lain dari kejujuran adalah kerelaan untuk mendengar ekspresi perasaan yang jujur dari orang lain, walaupun kita adalah penyebabnya. Bukanlah hal yang mudah untuk menerima perasaan orang lain, khususnya ketika mereka menyatakan kesalahan dan kelemahan kita! Kita harus terus bekerja untuk menahan agar tembok tidak didirikan diantara kita yang bisa menghalangi komunikasi yang terbuka. Menerima perasaan setiap orang sebagai bagian yang penting adalah termasuk dalam proses ini.

***4. Stress biasanya melemahkan toleransi kita terhadap perselisihan***
Stress yang berasal dari luar dan dari dalam bisa secara serius menghalangi kemampuan kita untuk saling menanggung beban dan menangani perselisihan. Stress yang dari luar seperti tekanan dalam pekerjaan, tidak cukupnya waktu untuk kehidupan pribadi kita, situasi atau kondisi yang sulit, suasana yang tidak baik, dan berpindah-pindah tempat yang sering melemahkan kemampuan kita untuk menghadapi perselisihan. Hal ini pun mungkin akan lebih nyata jika kita sedang mengalami stress dari dalam, seperti kelelahan, kegelisahan, perselisihan internal yang belum diselesaikan, sakit, dan hormon yang tidak seimbang. Jika kita mengenali penyebab stress kita dan menyadari dampaknya, maka kita bisa memberikan perhatian dan lebih peduli lagi kepada orang lain. Sebisa mungkin jangan mencoba untuk menangani perselisihan yang besar ketika anda mengalami stress yang berlebihan.

***5. Sumber-sumber rohani adalah suatu hal yang penting***
Dapatkah orang lain yang mengamati pergaulan anda bisa mengatakan bahwa, anda adalah seorang pengikut Isa? Pelajarilah firman Tuhan untuk menemukan sumber-sumber rohani yang dapat anda terapkan dalam hubungan-hubungan anda, dan secara khusus dalam hal menangani perselisihan. Dengan sadar mengklaim kuasa Allah untuk hubungan-hubungan anda. Berdoa dengan dan untuk orang lain secara teratur. Gunakan nasehat rohaniawan pada saat diperlukan. Terapkan prinsip-prinsip alkitabiah dalam hubungan-hubungan anda. Satu cara adalah membuat komitmen setiap hari untuk "kenakanlah belas kasihan, kemurahan, kerendahan hati, kelemahlembutan dan kesabaran" seperti yang Allah perintahkan dalam Kol 3:12.

**6. Hubungan yang sehat melibatkan pertumbuhan secara bersama-sama.**
Orang yang hanya mencari aman dengan orang lain seringkali justru masuk ke dalam masalah, karena pola firman Tuhan mengenai hubungan sesama juga melibatkan saling membangun satu dengan yang lainnya. Dalam Roma 14:19 mengatakan," Sebab itu marilah kita mengejar apa yang mendatangkan damai sejahtera dan yang berguna untuk saling membangun." Ketika kita berupaya untuk kedua tujuan di atas, maka kita cenderung untuk menolong dari pada bereaksi secara negatif terhadap kelemahan setiap orang. Roma 15:1,2 berkata :"Kita, yang kuat, wajib menanggung kelemahan orang yang tidak kuat dan jangan kita mencari kesenangan kita sendiri. Setiap orang di antara kita harus mencari kesenangan sesama kita demi kebaikannya untuk membangunnya." Ketika kita saling menanggung kelemahan orang lain dan mencoba saling menyenangkan satu dengan yang lain, maka kita memiliki sebuah dasar yang mana setiap orang dibangun di dalam Kristus. Mari kita membuat Ef. 4:29 sebagai suatu tujuan dalam hubungan kita dengan lainnya. *"Janganlah ada perkataan kotor keluar dari mulutmu, tetapi pakailah perkataan yang baik untuk membangun, di mana perlu, supaya mereka yang mendengarnya, beroleh kasih karunia."*

## Aturan Dasar
Berikut ini adalah beberapa aturan dasar berupa hal-hal yang "dilakukan" dan yang "jangan dilakukan" supaya menjadi efektif dalam menyelesaikan masalah. Diskusikan peraturan-peraturan ini dengan orang yang dekat dengan anda, tentukan hal-hal mana yang akan dicoba untuk diikuti ketika anda mengalami perselisihan. Terapkan prinsip-prinsip alkitabiah yang

akan memperbesar kesempatan anda dalam mencari solusi dimana ke dua belah pihak merasa senang.

## Lakukan:

***1. Sedapat mungkin, bawalah masalah anda kepada Tuhan terlebih dahulu.***
Minta kepada-Nya untuk menunjukkan kepada anda apa yang *anda* mungkin sedang lakukan yang bisa memperburuk masalah. Jika masalah yang ada merupakan hal yang hanya terjadi satu kali dan bukan sumber kejengkelan yang berlanjut secara terus-menerus, maka anda mungkin bisa menyelesaikannya sendiri dengan Tuhan dengan cara mengampuni dan menanggungnya dengan orang lain sesuai dengan Amsal 19:11 dan Kol. 3:13. Tetapi *jangan lari* dari masalah yang sedang terjadi dengan cara terlalu merohanikannya atau menyangkal apa yang anda rasakan dan yang perlu ditangani. Minta hikmat dari Tuhan untuk mengatahui jika perlu "mengabaikan serangan" atau mengkonfrontasikan persoalan. Lihat Amsal 27:5-6

***2. Selesaikan masalah sesegera mungkin.***
Efesus 4:26 memberikan suatu prinsip yang sehat dalam menangani kemarahan: menyelesaikannya pada hari munculnya kemarahan tersebut. Perasaan adalah seperti semen yang akan mengeras dengan cepat. Anda tidak dapat selalu menangani sebuah situasi dengan segera, tetapi secara bersama-sama menyetujui untuk menangani masalah pada waktu yang sama pula bila hal tersebut dimungkinkan untuk dilakukan. Melompat kepada masalah secara cepat ketika masalah tersebut muncul, tanpa berpikir masak-masak dan berdoa terlebih dahulu adalah hal yang berbahaya juga. Keseimbangan juga diperlukan.

***3. Tetap pada masa kini.***
Jangan membawa masalah yang telah berlalu. Hal ini hanya menunjukkan bahwa, anda belum mengampuni. Bicarakan apa yang sedang terjadi sekarang. Ketika kita mengatakan "Kamu selalu..." atau "Kamu tidak pernah..." secara otomatis akan membawa hal-hal yang telah berlalu muncul kembali. Lihat Amsal 17:19

***4. Berkonsentrasi pada satu masalah.***
Amsal 20:3 berkata "Terhormatlah seseorang, jika ia menjauhi perbantahan, tetapi setiap orang bodoh membiarkan amarahnya meledak." Untuk menghindari perselisihan yang tidak perlu, pastikan bahwa, anda mengetahui secara pasti apa yang mengganggu anda dan tetap berfokus pada persoalan tersebut. Jangan mengkaitkan/menghubungkan dengan hal yang lain. Jika orang lain membawa suatu masalah, maka hindarilah membawa satu atau dua pembelaan terhadap diri sendiri. Jika lebih dari satu masalah dimasukkan, maka dialog akan hancur dan masuk kedalam perselisihan yang tidak ada harapannya. Ketika persoalan lain muncul sebagai bagian dari persoalan pertama, maka berhentilah dan ambil keputusan jika perlu ditangani sebelum menangani masalah yang aslinya.

***5. Gunakan pernyataan yang dimulai dari "Saya..."***
Mari kita lihat pernyataan "Saya..."nya Paulus dalam 2 Kor 2:1-4, Dalam mengekspresikan perasaan, harus menyatakan sejelas mungkin apa yang anda rasakan dari pada menyerang atau menyalahkan orang lain. Sebagai contoh katakan: "Saya merasa terluka dan kecewa ketika saya dikritik dihadapan orang-orang lain," daripada, "Mengapa anda selalu mengkritik saya dihadapan orang-orang lain?" Berhati-hatilah untuk menyembunyikan serangan dalam kalimat-kalimat yang dimulai dari "Saya...", contohnya, "Saya merasa bahwa, anda penuh dengan kebencian, orang bodoh yang tidak punya perhatian" Lihat Amsal 16:21, 23 dan 24.

***6. Menetapkan dan mengamati batas-batas perkataan.***

Hati-hati & jangan sampai perkataan anda menghancurkan semangat orang lain. Lihat Amsal 18:14. Anda harus membuat penjelasan dalam memberikan tanda batas-batas dalam perkataan, contohnya pernyataan yang hanya menghancurkan. Jika anda menemukan diri anda mulai menyentuh batas tersebut, berhenti dan minta maaf segera.

Terima pertanggungjawaban tentang apa yang anda katakan ketika anda marah. Jika dia mulai menyentuh batas-batas tersebut, katakan dengan segera. Jangan dibiarkan karena akan sangat merusak jika itu diabaikan.

***7.Mengungkapkan perasaan dengan tepat.***
Biarkan orang lain tahu mengenai apa yang anda rasakan ketika ada ketidaksetujuan. Jika anda marah, frustasi, kecewa dan sebagainya, ungkapkan perasaan anda dengan menggunakan kalimat-kalimat yang dimulai dari "Saya...". Tapi hindari untuk hanya melepaskan kemarahan. Jangan berlebihan. Jika amarah anda mulai memuncak, ambil waktu untuk menyendiri dan lepaskan kegusaran anda kepada Tuhan terlebih dahulu. Hal ini adalah cara yang baik untuk mendinginkan suasana, dan Dia Allah yang besar yang dapat mengambil kemarahan anda tanpa merasa disakiti. Amsal 29:11berkata "Si pemarah membangkitkan pertengkaran, tetapi orang yang sabar memadamkan perbantahan." Lihat Amsal 15:18 dan ayat 29:22

## Jangan Lakukan:

**1.** ***Jangan saling menyerang karakter antara satu dengan yang lainnya*****.**
Amsal 11:12 berkata, "Siapa menghina sesamanya, tidak berakal budi, tetapi orang yang pandai, berdiam diri." Bicarakan watak daripada kepribadian. "Adalah hal yang sulit untuk menjaga rumah tetap bersih jika kertas-kertas dan pakaian-pakaian berantakan dimana-mana." lebih baik dikatakan daripada "Kenapa saya harus tinggal bersama dengan orang yang serampangan?" Serangan-serangan cepat bisa menghancurkan karakter orang lain.

**2.** ***Jangan mencoba membaca pikiran orang lain.***
Jangan mencoba menganalisa atau menduga-duga motivasi dan pikiran orang lain. Mudah untuk kita berpikir bahwa, kita mengerti alasan dibalik watak orang lain, tapi kita tidak berhak untuk menyatakan apa motivasi mereka, dan kemudian menyalahkan mereka karena motivasi tersebut. Lihat Amsal 20:5.

**3.** ***Jangan mencoba meramal/memprediksikan apa yang akan terjadi***
Pengkhotbah 10:14 berkata, "Orang yang bodoh banyak bicaranya, meskipun orang tidak tahu apa yang akan terjadi, dan siapakah yang akan mengatakan kepadanya apa yang akan terjadi sesudah dia....?" Kecuali anda memiliki karunia nubuatan, berhati-hatilah dalam memprediksi reaksi, pikiran atau perasaan orang lain. Kenyataan yang dilakukan orang lain sebelumnya, belum tentu akan dilakukan lagi. Berikan kesempatan dalam merespon dalam cara yang anda (ia ???) inginkan.

**4.** ***Jangan menyerang balik.***
Ketika orang lain muncul dengan sebuah masalah, maka anda harus rela untuk membicarakan hal itu tanpa menghubungkannya dengan kesalahan dan kelemahannya. Kalau kita bicara seperti:" *Anda tidak lebih baik daripada saya. Lihat apa yang anda telah lakukan ketika..."* dijamin masalah kecil sekali pun, akan menjadi sangat besar. Jika orang itu tersinggung/terluka karena apa yang anda lakukan, maka biarkanlah ia mem*bagikan* perasaannya dan kemudian secara bersama-sama untuk mencari solusi yang terbaik. Hal ini berarti menyingkirkan jauh-jauh keinginan anda untuk menghindari terjadinya penyalahan

terhadap rekan anda. Lihat 1 Pet. 2:22,23 dan 3:8-11.

**5. *Jangan mencoba untuk menang***
Hal ini kedengarannya aneh, tetapi usaha untuk menang atas orang lain akan mengakibatkan rusaknya kesatuan dalam Kristus. Keinginan untuk menang biasanya berarti, berusaha untuk mendapatkan predikat terbaik untuk diri sendiri dari pada untuk orang lain, juga berarti, *diakuinya anda* ketika melakukan hal tersebut. Ketika salah satu dari anda kalah, itu berarti keduanya kalah, karena masalah yang ada tidak sepenuhnya diselesaikan. Solusi yang dapat saling memuaskan adalah dengan mengijinkan Allah bekerja, hal ini bisa terwujud jika semua orang mengakui bahwa, ide untuk menang adalah salah.

***6. Jangan membalas***
Amsal 24:29 berkata," Janganlah berkata: "Sebagaimana ia memperlakukan aku, demikian kuperlakukan dia. Aku membalas orang menurut perbuatannya." Pembalasan tidak terdapat dalam hubungan Kekristenan. Memang mudah untuk menyerah dan melakukannya. Jika anda merasa mau balas dendam, maka akuilah kepada Tuhan dan putuskan untuk menyerahkannya kepada Dia. Terapkan Roma 12:17-21 untuk segala hubungan anda.

***7. Jangan melimpahkan masalah anda kepada orang lain***
Amsal 20:19 berkata,"Sebuah gosip dapat menghancurkan keyakinan" (NIV) Mengatakan hal-hal yang rahasia kepada seorang teman bukan hanya dapat menghkhianati orang itu tetapi dapat membuat anda lebih membenci orang itu.

Di sisi lain, akan sangat menolong jika membicarakan hal-hal yang penting kepada konselor atau teman dekat yang jujur kepada anda dan yang akan memberikan anda pemecahan atas masalah tersebut. Jaga motivasi anda! Apakah anda mencari pertolongan dengan tulus atau sekedar mencari simpati.

## Strategi yang dianjurkan dalam menangani perselisihan

Tidak satu cara pun yang dapat menjadi cara yang ideal bagi semua orang, tetapi metode ini memberikan beberapa petunjuk yang berguna dalam menangani perselisihan dengan baik. Anda mungkin akan menemui kesulitan untuk menggunakannya dan merasa seperti dibuat-buat untuk menerapkan metode ini pertamakalinya, tetapi kemudian hasilnya akan sepadan dengan usaha anda. Kemudian anda dapat memodifikasikannya sesuai dengan keadaan hubungan anda. Penjelasan dibawah ini menyatakan secara tidak langsung bahwa, anda beserta tim anda sedang mengikuti aturan-aturan dasar dan strateginya. Walaupun hanya anda yang mengikuti hal-hal tersebut, tetapi anda dapat meraih kemungkinan untuk berhasil.

**Langkah 1. Serahkan masalah kepada Tuhan**

Ketika anda merasa terganggu dengan sesuatu hal yang orang lain lakukan, maka katakan kepada Tuhan apa yang anda rasakan dan akui semua keinginan anda untuk membalas. Janganlah ragu untuk mengungkapkan perasaan anda dengan apa adanya kepada Dia, berserulah dengan menggunakan "pernyataan SAYA". Atau tulislah surat kepada Tuhan. Proses ini biasanya akan menolong perasaan anda untuk tenang dan membantu kita untuk menangani isu-isu yang kita hadapi.

Pertimbangkanlah pertanyaan-pertanyaan berikut ini kepada Tuhan :
a. Apakah masalah yang sedang saya alami ini hanya terjadi sekali saja dan saya dapat mengampuni dan melupakannya, tanpa perlu mengingat-ingat lagi?

b. Apakah masalah yang saya hadapi ini merupakan masalah yang sungguh-sungguh sebuah masalah atau hanya masalah sepele yang dibaliknya terdapat keluhan yang dalam?
c. Apakah masalah yang saya hadapi ini merupakan sepenuhnya masalah yang utama untuk saya dan bukan untuk orang lain? Jika iya, maukah saya menyerahkannya kepada Tuhan?
d. Apakah saya mau jujur dan peduli?
e. Apakah saya siap untuk mengajukan permohonan yang khusus untuk terjadinya suatu perubahan?

Sebelum kita menghadapi orang, minta Tuhan untuk memberikan "Roh yang lemah lembut" menurut Gal. 6:1. Buatlah komitmen untuk "mengenakan" belas kasihan, kebaikan, kerendahan hati, kelemah lembutan, dan kesabaran, sesuai dengan Gal. 3:12.
Minta Dia untuk menyiapkan hati anda dan teman anda. Lihat Amsal 14:17,29 dan 15:18.

**Langkah 2. Kemukakan masalah**
Kemukakan masalah yang ada dengan pernyataan seperti "Saya ada masalah, saya ingin membahasnya. Punya waktu?". Waktu adalah penting (Pengkhotbah 3:7-8). Anda harus bijaksana memutuskan jika baik atau kurang baik untuk membahas masalah secara keseluruhan pada titik ini. Cari waktu yang pas dimana anda akan bertemu lagi untuk membahas masalah tersebut secara bersama-sama.

**Langkah 3. Jelaskan masalah**
Diskusikanlah masalah yang ada, dan apa yang anda rasakan tentang hal tersebut. Buatlah pernyataan yang ringkas dan sederhana. Nyatakan secara jelas apa yang dilakukan orang tersebut (atau tidak melakukan), dan bagaimana dampak dari apa yang dia lakukan terhadap anda, tetapi dengan tidak menyerangnya. Biarkan setiap pihak mendengar baik-baik dan memberikan banyak masukan sewaktu-waktu. Orang tersebut akan menjelaskan menurut cara pandang dia tentang situasi yang terjadi dan apa yang dirasakan oleh pihak lainnya. Orang tersebut haruslah tidak defensif atau atau melakukan serangan balasan. Yak. 1:19 dan Amsal 15:1 dapat diterapkan pada bagian ini.

Ketika dia mendengar dan mengerti apa yang akan terjadi, maka demikian juga perasaan anda yang tidak nyaman dengan situasi yang ada, akan mulai berkurang, terutama ketika dia mulai dapat menerima orang lain dengan sikap mengasihi. Hal ini pun belum tentu menyatakan bahwa, dia setuju dengan situasi yang ada, hanya saja dia mengakui bahwa, apa yang anda rasakan adalah benar, tanpa menghakimi anda. Lihat Ams. 18:2, 15:28, 17:27 dan 24:26.

Catatan: "Orang yang Keras" cenderung akan mudah marah, geram, gusar dan frustasi yang biasanya sifat-sifat ini akan muncul ketika ada masalah. Tentunya hal ini akan menimbulkan perasaan tidak senang pada yang lain, dan akan menjadi sulit untuk menanggapi masalah dengan rasa empati.

Watak yang keras dapat memperburuk pemecahan suatu masalah. Tetapi dibawah emosi yang keras terdapat hampir selalu perasaan perih seperti tersakiti, kecewa, kesedihan, kesepian, dan merasa tidak layak/penting yang secara halus tersembunyi dalam diri orang tersebut. Jika anda dapat memberikan perhatian dan dengan sabar menarik keluar perasaan ini, hubungan anda akan lebih dekat dan lebih termotivasi untuk memecahkan masalah yang anda hadapi.

**Langkah 4. Usulkan solusi sementara yang tidak mengikat**
Berikutnya, nyatakan apa yang anda ingin lakukan untuk menyelesaikan masalah, dengan kesadaran bahwa, penyelesaian ini adalah usaha yang bersifat sementara sampai menemukan solusi yang saling memuaskan. Nyatakan apa maksud solusi ini buat anda dan bagaimana solusi ini akan menolong anda berdua. Amsal 16:21 mengatakan bahwa, kata-kata yang manis

lebih dapat meyakinkan.

Sekali lagi, setiap pihak memberikan sakelar arus-balik yang bersifat sewaktu-waktu untuk mengetahui bahwa, anda berdua bisa saling mengerti. Tidak cukup mengatakan, "Saya mengerti." Dia harus dengan seksama bisa menggambarkan melalui kata-katanya sendiri apa yang anda inginkan dan apa maksud hal tersebut untuk anda berdua. Jika anda yakin bahwa, dia mengerti, maka anda bisa maju ke langkah yang kelima.

**Langkah 5. Teman anda menanggapi apa yang anda maksudkan**
Inilah kesempatan buat ia untuk menyatakan apa yang ia rasakan tentang masalah dan usulan yang anda ajukan untuk menyelesaikan masalah tersebut. Pernyataan darinya harus ringkas dan sederhana, agar anda bisa menggambarkannya melalui kata-kata sendiri dan menunjukan bahwa, anda mengerti apa yang ia bicarakan. Ia memerlukan penerimaan dan pengertian seperti yang anda dapat sebelumnya.

Ada tiga pilihan yang mungkin akan diajukan orang lain dalam poin ini:
a. Dia bisa setuju dengan permohonan anda.
b. Dia tidak setuju dengan anda sepenuhnya.
c. Dia bisa mengusulkan solusi yang jauh berbeda – usulan yang baru atau memodifikasikan usulan anda.

Barangkali dia akan rela mengikuti apa yang anda inginkan jika anda mengakui permohonannya. Menerapkan Filipi 2:3,4 akan menolong anda berdua untuk menjalankan proses pemulihan, bukan hanya memungkinkan tapi juga bisa menjadi suatu pengalaman yang membahagiakan.

Jika anda berdua sampai ke satu persetujuan bersama, maka cobalah bernegosiasi untuk perjanjian akan perubahan. Ini bisa secara lisan atau secara tertulis yang menyatakan apa yang anda berdua akan coba lakukan agar masalah bisa diselesaikan. Jika disetujui oleh kedua pihak, maka maju ke langkah yang ke tujuh. Tetapi jika anda berdua tidak bisa menyetujui satu solusi dalam waktu yang singkat, maju ke langkah enam dulu.

**Langkah 6. Ambil waktu istirahat**
Jika tidak bisa mendapatkan solusi secara singkat, maka biarkan hal tersebut didiamkankan untuk satu atau dua hari. Biasanya lebih mudah menemukan solusi setelah waktu dimana Tuhan diijinkan untuk menyatakan pilihan-pilihan yang kreatif, dan untuk membawa penyembuhan dari perasaan yang terluka. Putuskan kapan akan menghadapi isu kembali, dan serahkanlah perasaan anda kepada Tuhan dalam waktu ini. Berdoa agar Tuhan memberikan anda berdua kebijaksanaan dan kerelaan untuk mencari solusi yang akan membahagiakan anda berdua.

**Langkah 7. Salin meminta dan memberikan pengampunan**
Kemarahan atau dendam yang tidak diselesaikan akan menghancurkan hubungan. Sebelum perselisihan diselesaikan sepenuhnya, maka perasaan ini perlu diatasi. Dalam langkah ini, anda berdua harus minta pengampunan satu dengan yang lain. Ini tidak berarti bahwa, anda yang salah, atau sengaja saling menyakiti. Ini berarti bahwa, anda mengakui perasaan disakiti satu dengan yang lain, dan anda berdua ingin dibebaskan dari dendam yang bisa saja muncul.

Putuskan untuk mengampuni satu dengan yang lain dalam kuasa Almasih, dan bicarakanlah hal tersebut. Perbuatan kasih ini akan memperkenankan Tuhan untuk menetralkan perasaan anda. Anda akan menemukan bahwa, lebih baik anda melakukan langkah ini sendiri di hadapan Tuhan dari pada bersama-sama. Ingat bahwa, pengampunan adalah suatu proses, dan

biasanya mengambil waktu yang cukup lama. Sambil anda melaksanakan proses ini, maka nyatakanlah pengampunan anda melalui perbuatan anda. Terapkan Kol. 3:13 dan I Kor. 13:5 dalam hubungan anda.

Langkah 8. Meninjau kembali perselisihan tersebut secara pribadi dan secara bersama
Ambil waktu untuk memikirkan kembali perselisihan tersebut.

**Kesimpulan**
Kelihatannya cara ini sulit! Tetapi sebenarnya ini akan menolong anda untuk berkonsentrasi kepada proses untuk menyelesaikan kesalahpahaman. Ini membuat proses menjadi agak lambat agar anda bisa mengatasinya langkah demi langkah, dan menolong untuk mengurangi ekspresi perasaan yang kurang sehat atau seharusnya tidak dilakukan. Ya, ini memang memerlukan kerja keras untuk bisa menguasainya. Tetapi jika anda melakukannya, anda secara dramatis bisa memperbaiki kecakapan anda untuk menangani perselisihan-perselisihan anda secara efektif atau anda bisa berhasil menangani setiap perselisihan yang ada. Cobalah & lihatlah!