دست اندازهای دستیابی زوجین به تفاهم

7 آذر 1402

یکی از رایج‌ترین دلایلی که از زبان زن‌وشوهرها درباره علت طلاق‌شان شنیده می‌شود، نداشتن تفاهم است.

یکی از مولفه‌های مهم و تاثیرگذار در پایداری و پویایی روابط زوجین، داشتن تفاهم است و همواره درباره آن صحبت‌های زیادی مطرح می‌شود که آیا واقعا دستیابی به آن امکان پذیر است یا نه؟

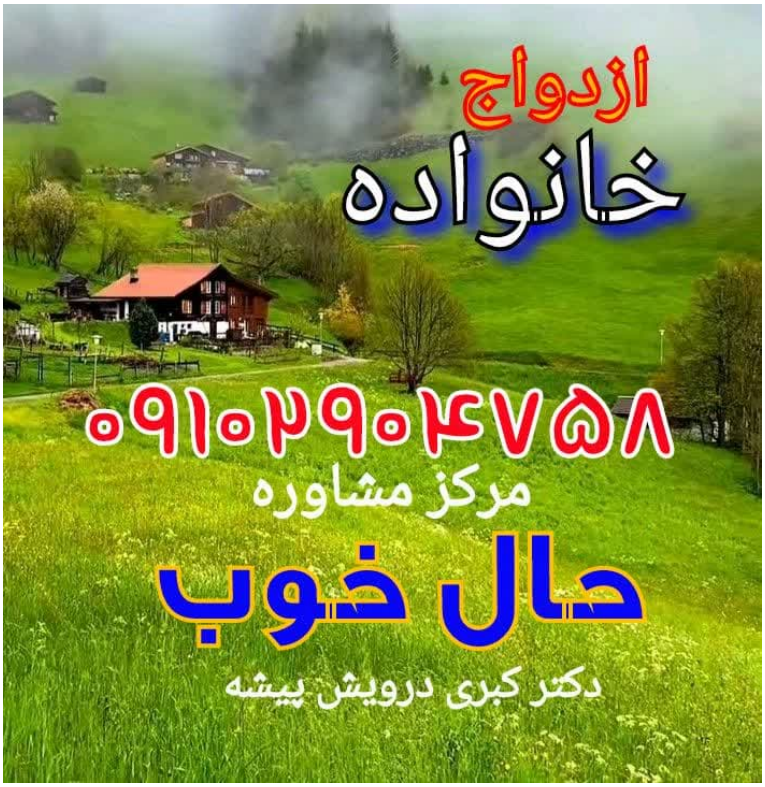
آیا تجربه تفاهم در زندگی‌مشترک، اتفاقی واقعی است یا شدنی نیست؟ در ادامه، قصد داریم ضمن ارائه یک تعریف جامع از واژه تفاهم درباره راه‌های ایجاد و افزایش تفاهم چند نکته را مطرح کنیم.

تعریف تفاهم در یک جمله خلاصه‌شده

معمولا در رابطه با مفاهیم علوم‌انسانی و به‌خصوص روان‌شناسی تعاریف متعددی وجود دارد، ولی اگر بخواهیم چکیده این تعاریف را در یک جمله خلاصه کنیم، می‌توانیم بگوییم تفاهم یعنی داشتن فهم مشترک یا نزدیک به هم در رابطه با یک موضوع. وقتی زن و شوهر مقصود یکدیگر را می‌فهمند و قادر هستند تفاوت‌ها را تحمل کنند یا به‌عبارت دیگر هنگامی که باورهای یکدیگر را می‌پذیرند، نظرات و عقاید آن‌ها درباره مسائل زندگی نزدیک است، می‌توان گفت که بین آن‌ها تفاهم وجود دارد.

تفاهم را با توافق اشتباه نگیرید

متاسفانه بیشتر مردم تفاهم را با توافق اشتباه می‌گیرند، در حالی‌که این دو کاملا متفاوت هستند؛ زیرا تفاهم یعنی داشتن فهم نزدیک به هم، ولی توافق یعنی تلاش برای رسیدن به یک فهم نزدیک به هم. در تفاهم دو نفر بدون این‌که تلاشی کنند نظراتی شبیه به هم دارند، ولی در توافق دو نفر باید تلاش کنند و با صرف انرژی زیاد نظرات‌شان را به هم نزدیک کنند.



خودآگاهی، مقدمه دستیابی به تفاهم

مقدمه ایجاد تفاهم، داشتن آگاهی نسبی از خویشتن است؛ زیرا اگر کسی به ویژگی‌های فردی و شخصیتی خودش واقف نباشد و درک درستی از باورها، احساسات، نیازها و تعصبات خود نداشته باشد، نمی‌تواند به راحتی با همسر خود ارتباط برقرار کند؛ بنابراین لازم است که زن و شوهرها مهارت خودآگاهی را فرابگیرند تا بهتر بتوانند با شریک زندگی‌شان تعامل کنند.

تفاهم بیشتر با توجه به تفاوت‌های فردی

به‌طور معمول افراد با توجه به خلقت و جنسیت، سن و سال، محیط زندگی و شرایط رشدیافتگی مختلفی که دارند با یکدیگر فرق می‌کنند و اگر زن و شوهر به این تفاوت‌ها توجه نداشته باشند، قطعا نمی‌توانند درک درستی از افکار و باورهای همسر خود داشته باشند؛ بنابراین آگاهی داشتن از تفاوت‌های فردی باعث می‌شود که سوءتفاهم‌های کمتری بین زن و شوهر ایجاد شود و بهتر بتوانند یکدیگر را درک کنند.

تعدیل سطح انتظارات

یکی دیگر از متغیرهایی که می‌تواند در میزان تفاهم بین زن‌وشوهر موثر باشد، در نظر گرفتن شرایط و توانمندی‌های همسر است. بدیهی است که اگر زن یا شوهر درک واقعی از باورها، احساسات و توانایی‌های همسرش نداشته باشد یعنی فهم مشترک با او ندارد و ممکن است توقعاتش بیش از حد توان وی بوده و احتمال محقق شدن آن کمتر شود. از طرفی برآورده نشدن انتظارات هم به مرور موجب سرد شدن رابطه می‌شود.

تقویت مهارت سازگاری

افزایش قدرت سازگاری زن و شوهر در زندگی باعث می‌شود که در موقعیت‌های مختلف راهکارهای مثبت‌تری را برای حل تعارضات خود انتخاب کنند و ضمن حفظ احترام متقابل از تحمیل عقاید و تفکرات بپرهیزند و گاهی به طرف‌مقابل خود حق دهند و خود را جای وی بگذارند. اگر هر کدام از زوجین به نحوی رفتار کنند که دوست دارند با آن‌ها رفتار شود، قطعا از بروز مشکلات و تعارضات پیشگیری خواهد شد.

فراگیری روش‌های صحیح ابراز احساسات

دو نفر که کنار هم زندگی می‌کنند، نیاز دارند تا از آن‌چه در دل و ذهن دیگری می‌گذرد، آگاه باشند تا بهتر او را درک کنند. حال اگر قرار باشد افراد به‌جای بیان این احساسات و انتظارات به ذهن‌خوانی روی بیاورند، ممکن است برداشت‌های خلاف‌واقع داشته باشند؛ بنابراین بهتر است ضمن فراگیری مهارت گفتگو راجع به این موارد با همسر خود گفتگو کنند و بدین ترتیب از بروز ابهام و سوء تفاهم جلوگیری کنند.

دستیابی به تفاهم غیر ممکن نیست!

در پایان ذکر این نکته ضروری است که نه تنها مقصود ما از تفاهم این نیست که دو نفر باید مثل هم فکر کنند و هیچ اختلاف نظری با یکدیگر نداشته باشند بلکه معتقدیم که اختلاف نظرهای افراد به‌عنوان یک پدیده طبیعی، باعث رشد یافتگی آن‌ها می‌شود مشروط به این‌که به درستی مدیریت و تبدیل به فرصت شود. در ضمن، دستیابی به آن با رعایت نکات گفته شده در همین مطلب، واقعی و امکان‌پذیر است.