تفاهم در زندگی زناشویی به چه معناست ؟



برگرفته شده از

 کتاب « تفاهم » نوشته سوزان پیچ

و

کتاب « فرهنگ تفاهم در ازدواج » نوشته توماس گوردون

گرد آورنده : زهرارحمتی

زمان پیشنهادی برای مطالعه مقاله : ۵ دقیقه

در زندگی برای رسيدن به تفاھم باید عوامل و شرایطی مھيا باشد که قبل ازادواج، زن و مرد با توجه و عنایت کافی به آنھا تفاھم ھر چه بيشتر را درزندگی فراھم آورند. زن و مرد باید به رغم تفاوت ھای فردی خود (که حاصل عوامل ارثی، محيطی و رشد در طول زمان است) یکدیگر را درک کنند، زبان یکدیگر را بفھمند، تفاوت در سليقه ھا را بشناسند و در در عين تلاش برای خودسازی و تکامل، یکدیگر را ھمان گونه که ھستند بپذیرند.

ھمه زوجين به دنبال تفاھم ھستند و تمام جوان ھای دم بخت ھم به دنبال فردی می گردند که با او تفاھم داشته باشند. در این بين، این کلمه آنقدربسيط است که معمولا تعریف دقيقی از آن در ذھن افراد یا جامعه وجود ندارد.

تفاهم از سه (ت) تشکیل شده است: یعنی توانایی تحمل تفاوت ها ، تو بتوانی تفاوت خانمت با خودت را تحمل کنی و برعکس نه اینکه فقط درک کنی ، تحمل کنی ، بپذیری و با او همراهی کنی...

در اینجا سعی می شود چند اشتباه رایج درباره تفاھم تذکر داده شود و سپس به یک تعریف جامع از تفاھم پرداخته شود.

اولين اشتباه درباره تفاھم :

باید کاملا شبيه ھم فکر کنيم: اولين اشتباه این است که زوجين انتظار دارند طرف مقابل کاملا شبيه به اوفکر کند، ھمان باورھا، ارزش ھا و علایق او را داشته باشد. بعضی مواقع مشاھده می شود که برای تفاھم به دنبال رنگ مورد علاقه یا غذای مورد علاقه می روند. در این حالت فرد گویی به دنبال ھمزاد خود است یعنی ھيچ تفاوتی را به رسميت نخواھد شناخت. این گونه افراد قطعا در زندگی زناشویی دچارمشکل خواھند شد.

تفاھم بر اساس طالع بينی ھا: گروھی دیگر به دنبال تفاھم در طالع بينی ھا ھستند و بر اساس ماه تولد یاسال تولد و این گونه مسائل، به دنبال ھمسر مناسبی ھستند که با او تفاھم داشته باشند؛ برای مثال گفته می شود متولدان خرداد انسان ھایی دمدمی مزاج ھستند، یا بھمنی ھا بسيار منطقی اند. این برداشت از تفاھم بر اساس ماه تولد و ستارگان دخيل در شخصيت افراد ھم قطعا بی پایه و اساس است؛زیرا ھر انسانی منحصر به فرد است و ھيچ طالع بينی قادر به پيشگویی شخصيت انسان ھا نيست.

ریشه نبود تفاھم خودمحوری است: بيشتر افراد قبل از ازدواج و حتی بعد از آن دچار خود محوری ھستند. خودمحوری به معنای این است که انسان می پندارد ھر احساسی که من دارم، دیگران ھم خواھند داشت یا باید داشته باشند. از ھرچه من مطلع باشم، دیگران ھم مطلع ھستند. وقتی به تعاملات زوجين نگاه کنيم، می بينيم بيشترین چيزی که آن ھا به عنوان نبود تفاھم ذکر می کنند، ناشی ازخودمحوری است. معمولا گفته می شود: ھمسرمن حرف مرا درک نمی کند، به نيازھا و خواسته ھای من احترام نمی گذارد اما در بيشتر موارد مشاھده می شود که اصلا خواسته یا نيازی بيان نشده است و انتظار می رود طرف مقابل خودش احساسات و نيازھا را درک کند؛ یعنی انتظار داریم طرف مقابل به صورت پيش گویانه از نيازھا، خواسته ھا و احساسات ما مطلع باشد. چنين امری ھيچ گاه اتفاق نخواھد افتاد. دنيای زن و مرد متفاوت است و در نتيجه برداشتی که ھر یک از زوجين از یک واقعه واحد می کنند، با دیگری متفاوت است. برای ایجاد تفاھم و درک متقابل، شرط اول و اصلی بيان دیدگاه ھا،نيازھا و احساسات خود به طرف مقابل است.

تفاھم به معنای نبود اختلاف است:

تفاھم به معنای یکسانی خواست ھا، ارزش ھا و نيازھا نيست یا به معنی یکسان بودن شخصيت زوجين یا نبود اختلاف و تعارض نيست. تفاھم به شيوه کارآمد حل مسئله و رفع تعارضات گفته می شود. زوجی وجود ندارند که ھيچ اختلافی با ھم نداشته باشند، تفاھم به کارآمدی شيوه حل این اختلافات گفته می شود.

تفاھم واقعی چيست؟

دیدگاه ھای روان شناسان جواب ھای متفاوتی به این سوال داده اند. ما به جمع بندی ھمه آن ھا اشاره می کنيم:

تفاھم به معنی برابری در شدت نيازھای بنيادین است. ھر انسانی دارای پنج نياز بنيادی است:بقا، عشق ورزیدن، استقلال، قدرت و تفریح. اگر زوجين نيازھای مشابھی داشته باشند، احتمال ایجاد تعارض در زمينه ھای اصلی وبنيادی به حداقل کاھش پيدا می کند. اگر من نياز دارم علاقه به ھمسرم را به صورت کلامی ابراز کنم، اگر ھمسرم این نوع بيان احساسات را لوس بازی وبچه بازی بداند، قطعا به جای این که از ابراز محبت من خوشحال شود، خجالت زده خواھد شد. اگر من به استقلال شدیدی نياز داشته باشم، احتمالا در تصميم گيری ھا اصولا نظر

ھمسرخود را نادیده خواھم گرفت و این موضوع باعث رنجش او خواھد شد، فارغ از این که موضوع تصميم مھم بوده است یا خير. نياز به بقاھم به مسائل مالی و ميزان ریسک پذیری یا حسابگری اقتصادی مربوط می شود.

اگر یکی از زوجين بسيار اقتصادی و اھل پس اندازکردن و دیگری اھل خرج کردن و تفریح باشد، قطعا در این موضوعات به مشکل خواھند رسيد و حرف یکدیگر را نيز درک نخواھند کرد، زیرا ھر فردی از دیدگاه خود حقيقت را بيان می کند. ھم تفریح لازم است و ھم پس انداز برای آینده،چه کسی می تواند بگوید.

نقطه تعادل در تفاھم کجاست؟ موضوعی که در ایجاد تفاھم مھم است، این است که ھر شخص بتواندموضوع را از زاویه دید طرف مقابل نگاه کند. اگر یک موضوع اختلافی را از زاویه دید ھمسرتان بنگرید، قطعا راه حلی برای آن مشکل پيدا خواھد شد. قاعدتا برای ایجاد توان تغيير زاویه دید و پيدا کردن راه حل، شرط اصلی بيان صادقانه احساسات، نيازھا، خواسته ھا و ... به طرف مقابل است. اگرصرفا بھانه گيری یا قھر یا شيوه ھای اجتنابی را اتخاذ کنيم، قطعا راه حلی برای مشکلات پيدا نخواھد شد.

تفاوت تشابه با تفاھم

معمولا داشتن تفاھم یکی از مھم ترین ملاک ھای افراد برای این انتخاب است. دختر و پسر سعی می کنند با کسی ازدواج کنند که از لحاظ خانوادگی،سطح فرھنگ، تحصيلات، خلق و خو، اھداف و ... به خودشان نزدیک یا مشکلی با شرایط آنان نداشته باشد. به طور مثال معمولا ھدف از پرسيدن سوالاتی مانند: نظر شما درباره ادامه تحصيل چيست؟شما تا چه حد به مسائل مذھبی اھميت می دھيد؟از چه غذاھایی خوش تان می آید؟نظرتان درباره تعداد فرزندان چيست؟ و سوالات بسياری که معمولا درزمان خواستگاری مطرح می شود سنجش ميزان تشابھات بين خود و طرف مقابل است که باید دانست با تفاھم متفاوت است. تفاھم در زبان عربی ازباب تفاعل و معنای آن درک دو طرف از زبان یکدیگر است نه صرفا شبيه به ھم بودن یا پذیرش بی چون و چرای عقاید یکدیگر. بنابراین این طور به نظر میرسد که موضوع تفاھم از مھم ترین موضوعاتی است که قبل و بعد از ازدواج مطرح می شود.

رابطه تفاھم و توافق

درک این اتفاق، نياز به دقت ویژه ای دارد. شاید نباید حرف زوجی را باور کرد که ابراز می کنند: ما در ھمه مسائل تفاھم داریم، البته شاید! چراکه واقعيت چيز دیگری است و حتی ھنگامی که زوجی بيان می کنند تفاھم زیادی دارند، در واقع به توافق رسيده اند و تفاوت زیادی بين تفاھم و توافق در رابطه وجود دارد.

توافق نوعی قرارداد بين دو طرف رابطه است تابا ھم بر سر برخی مسائل به نتيجه برسند و به نظر یکدیگر احترام بگذارند. به طور مثال، زوجی را در نظر بگيرید که تصميم گرفته اند در ایام تعطيلات با ھم به مسافرت بروند. ممکن است نظر یکسانی درباره مقصد نداشته باشند، زن خواھان مسافرت به شمال کشور باشد و مرد دوست داشته باشدبه غرب برود. ممکن است زن علاقه مند باشد خانواده اش ھمراه او باشند ومرد دوست داشته باشد دو نفری و بدون خانواده به این سفر بروند و موضوعات بسياری که در یک کار و فعاليت مشترک می تواند اتفاق بيفتد.

اگر در چنين شرایطی، ھر کدام حرف خود را بزند، نه تنھا نتيجه ای عاید نخواھد شد بلکه ممکن است کار به جرو بحث و درگيری ھم کشيده شود.

در چنين مواقعی، گفت و گو برای رسيدن به یک توافق می تواند مشکل را حل کند. بھتر است از اصطلاح کوتاه آمدن ھم استفاده نشود زیرا کوتاه آمدن به معنی نادیده گرفتن نياز و علاقه یکی از دوطرف است در حالی که در توافق می توان به این نتيجه رسيد که مثلا سفر فعلی را قرعه کشی میکنيم و نتيجه ھر چه شد، ھمان کار را انجام می دھيم و در سفر بعدی نظرطرف مقابل ھرچه باشد، ھمان را اجرا می کنيم. این توافق می تواند نوعی سرگرمی باشد که به تقویت مھارت ھای ارتباطی، گفت و گو و حل مسئله نيز کمک می کند.

تفاهم بین زوجها یکی دیگر از ابعاد سازگاري زناشویی در نظر گرفته شده که به معناي همفهمـی و رسـیدن به توافق است. ایـن بعـد بـا مؤلفـه هـاي خـود شـامل ارزیابی واقـع بینانـه، پـذیرش، همـدلی، تصـمیم گیـري مشارکتی و توافق از نظر مفهومی یکی از ابعاد مهـم وقــوي بــراي توصــیف و تبیــین ســازگاري زناشــویی می باشد . درتحقیقی انجام شد که طبق آن از دید تعدادي از مشارکت کنندگان اولـین مفهـوم دررسیدن به تفاهم بین زوجهـا، ارزیـابی واقـع بینانـه بـارویکرد مثبت و اجتناب از ارزیابی منفی میباشـد.

ایـن مشارکت کنندگان قضاوت کردن، مقایسـه، سـوءظن وبزرگنمائی را از جمله مـوارد ارزیـابی منفـی در نظـرگرفتند. برخی از شرکت کنندگان به موضوع پـذیرش با دو محور پذیرش همسر و پذیرش خانواده همسـراشاره کردند. اغلب شرکت کنندگان معتقد بودند کـه همدلی مفهوم دیگري در رسیدن زوجها به تفـاهم بـاهم میباشد. به این معنا که زوجها بهتر است شرایط و خواســـته هـــاي همســـر را درك کـــرده، انتظـــارات واقع بینانه اي از او داشته باشند. همچنین به نظر بعضی ازشرکت کنندگان، تصمیم گیري مشارکتی هم از طریق مشورت و هماهنگی با همسر، یکی از مؤلفه هاي تفاهم زوجها می باشد. توافق مؤلفه دیگري اسـت کـه براي تفاهم زوجها مطرح گردید. توافق با شاخص هاي مفهومی آن یعنـی موافقـت و همنـوایی، مـورد بحـث بسیاري از مشارکت کنندگان بود.