

# تفاهم

اشاره:

در شماره پیش عوامل مؤثر در ایجاد تفاهم (شباهت‌ها)، اشتراک فکری و عاطفی، اشتراک منتهی، تشابه در هوشمندی و تناسب سنی مطرح شد در این شماره دیگر عوامل مؤثر در ایجاد تفاهم بررسی می‌شود.

•••

نظر نگارنده این است که در خصوص دستیابی به تفاهم ممکن است شیوه‌های نایل قابل تصور باشد.

۱- مثلاً اگر در خانواده‌های مرد سالاری مطرح باشد، ممکن است مرد در نقطه «الف» ایستاده و از همسر خود بخواهد که همیشه و در همه جا باید مطابق میل و خواست او رفتار کند. هر چند که معقول نیز نباشد. و پیوسته زن باید تغییر کند، بدون اینکه مرد هم تلاشی برای تغییر بنماید یعنی گویی که زن باید حرکت کند و از نقطه «ب» به نقطه «الف» برود. (مانند شکل ۱)

زن  
نقطه ب •

مرد  
نقطه الف •

شکل ۱

به هر حال وقتی که زن تمامی خواسته‌های مرد را پذیرفت و خود را متقاعد نمود که باید به گونه‌ای باشد که مرد می‌خواهد او گذشت زیادی نموده است و شاید بتوان گفت که این خانواده به نوعی تفاهم دست یافته، هر چند که ممکن است مطلوب نباشد، هر چند که در تفاهم واقعی،

هر دو یکدیگر را درک می‌نمایند و تغییر می‌یابند و نه فقط یکی دیگری را درک نماید. در اینجا گذشت تماماً از سوی زن صورت گرفته است.

۲- در خانواده‌ای که حالت زن سالاری وجود دارد، عکس حالت بالا وجود دارد. و در این صورت زن در نقطه «ب» ایستاده و بدون اینکه خود بخواهد تغییری می‌کند، از همسرش تقاضا می‌کند که تو باید دیگرگون بشوی. آن هم به گونه‌ای که مورد نظر من است. و مرد باید از نقطه «الف» به سوی نقطه «ب» حرکت کند، و اگر مرد آن را بپذیرد، نیز نوعی تفاهم برقرار می‌شود هر چند که مطلوب نیست و یکی از روان‌شناسان آن را خانواده معکوس (Reversed Family) نامیده است.<sup>۱</sup> (مانند شکل ۲)

زن  
نقطه ب •

مرد  
نقطه الف •

شکل ۲

۳- در خانواده نوع سوم که در آن گذشت زن بیشتر است، می‌توان شکل دیگری را در نظر گرفت در این خانواده هر دو گذشت می‌نمایند ولی معمولاً زن خانواده از گذشت بیشتری برخوردار است. البته مرد هم تغییر می‌کند ولی تغییراتی که مرد می‌کند، معمولاً کمتر از میزان تغییراتی است که زن آن را پذیرفته است. مثلاً مرد دگرگونی و ضرورت آن را

پذیرفته و از نقطه «الف» راهی نقطه «ج» شده است، ولی چون تغییر او زیاد نبوده است، گویی مسافت کمتری را در این راه پیموده است. ولی زن ضمن قبول ضرورت تغییر، مسافت بیشتری را در این راه طی کرده است. یعنی از نقطه «ب» به نقطه «ج» آمده است (مانند شکل ۳). در این حالت هر دو گذشت کرده‌اند یکی کمتر و دیگری بیشتر.

زن  
نقطه «ج»

مرد  
نقطه «ب»

شکل ۳

۴- در چهارمین نوع خانواده روش عکس حالت بالاست. یعنی معمولاً گذشت بیشتر از ناحیه مرد صورت می‌گیرد و مرد از توان تغییرپذیری بیشتری برخوردار بود اما زن خانواده این حالت را کمتر دارد یعنی درحالی که مرد حرکت خود را از نقطه «الف» آغاز کرده و تا نقطه «د» به پیش رفته، زن از نقطه «ب» حرکت کرده و به نقطه «د» رسیده. یعنی از تغییر پذیری کمتری برخوردار بوده است. (مانند شکل ۴) در این حالت نیز هر دو گذشت کرده‌اند یکی کمتر و دیگری بیشتر.



# و شیوه‌های دستیابی به آن (۳)

دکتر محسن ایمانی

حالت موجود در این خانواده رابطه متوازن است (شکل شماره پنج) و به ترتیب بعد از آن اشکال شماره ۲ و ۳ و ۱ (که جایجایی شکل ۲ و ۳ و همچنین جایجایی شکل ۲ و ۱ حتماً امکان‌پذیر است)

در خصوص مسئله گذشت باید متذکر شویم، اینکه بخواهیم از همسرمان هرگز خطایی سر نزنند توقعی بی‌مورد است زیرا انسان موجودی جایز الخطاست. اصل بر این است که مادام که خلاف شرعی صورت نگرفته باید با همسر خود بسازیم و از لغزش او در گذریم و البته این کار مانع آن نیست که به او تذکر بدهیم و هم از او بخواهیم مراقب خود باشد و خطایی تکرار نشود و از طریق ابراز عواطف و محبت و خیرخواهی می‌توان به هنگام لغزشها، همسر را به راه آورده احساسات همسر را نمی‌توان جریحه دار کرد، زیرا او علاوه بر آنکه همسر شماست پدر یا مادر فرزند شما هم خواهد بود.

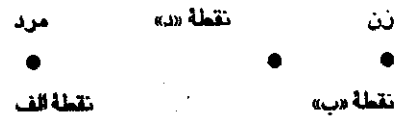
پس گذشت زوجین به خطوط موازی که قبلاً شکل آن را ترسیم کردیم جهت دیگری می‌دهد به نحوی که زن و مرد هر دو از خواسته خویش به میزانی صرف‌نظر می‌نمایند و به سوی یکدیگر گام برداشته و دست به دست یکدیگر می‌دهند و حرکتی مشترک را آغاز می‌نمایند در این حالت، مسئله تعارض در فرزندان حل شده زمینه اضطراب نیز از بین می‌رود، یعنی فرزند اگر

تفاهم همین خانواده باشد که در آن سیری از پایین به بالا وجود دارد و قوی‌ترین حالت، حالت متوازن است. (مانند شکل ۶)



شکل ۶

در این حالت، ممکن است گاه زن در موردی از تمام خواسته خود صرف‌نظر کند و کاملاً به خواست مرد تن بدهد (مانند شکل ۱) و در موقعی دیگر مرد چنین کند و از تمام خواسته خود صرف‌نظر نماید تا کاملاً خواست زن تحقق یابد (مانند شکل ۲) در حالت سوم و چهارم گاه زن بیشتر و گاه مرد بیشتر از خواست خویش منصرف می‌گردد تا طرف مقابل به خواسته خود دست یابد (مانند شکل ۳ و ۴) ولی قویترین



شکل ۴

در پنجمین نوع خانواده حالتی وجود دارد که گویی طرفین به میزانی مساوی تغییر کرده‌اند هر چند که این گونه تغییرات امری کیفی بوده و قابلیت اندازه‌گیری کمی و دقیق را ندارند. مثلاً مرد از نقطه «الف» حرکت کرده و به نقطه «ه» رسیده، زن نیز از نقطه «ب» حرکت کرده و به همان نقطه «ه» رسیده است. که در این حالت رضایت طرفین حاصل می‌شود درحالی که در حالت اول رضایت مرد در حالت دوم رضایت زن و در حالت سوم بیشتر خواست زن و در حالت چهارم بیشتر خواست مرد تأمین می‌گردد. در این حالت زن و مرد هر دو به یک میزان گذشت کرده‌اند (مانند شکل ۵).



شکل ۵

در ششمین نوع خانواده که می‌توان گفت با قدری اغماض ترکیبی از همه حالتها و اشکال قبلی می‌تواند باشد هر چند که عمدتاً حالت توازن در آن ملاحظه می‌گردد، به نظر می‌رسد که خانواده مطلوب از نظر

## ۷- تنظیم توقعات

وجود توقعات زیاد زوجین را در دستیابی به تفاهم دچار مشکل می‌سازد. آن هم توقعاتی کته طرف مقابل واقعاً از برآوردن آنها ناتوان است. داشتن توقعات زیاد، موجب ایجاد فشار روانی برطرف مقابل شده، باعث بروز پرخاشگری نیز می‌شود که خود مانعی در راه دست یافتن به تفاهم ملتی می‌شود.

«با افزایش استانداردهای زندگی زناشویی، سطح توقعات زن و شوهر بالا رفته است (دومنیان ۱۹۷۲) مردان و زنان روزگار ما آگاهانه یا ناآگاهانه از یکدیگر توقعات بیشتر پیدا کرده‌اند و کمتر حاضر می‌شوند که معیارهای شخصی با شادی و خوشبختی کمتری را تحمل کنند»<sup>۱</sup>

بالا بودن میزان توقعات نشانه عدم سنجش توانایی همسر و یا وجود ناتوانی در سنجش قدرت و استعداد و استطاعت داشتن چنین توقعاتی موجب تلاش بیش از حد توان گشته، و فشار و خستگی ناشی از آن امنیت و آرامش خانواده را مختل می‌سازد.

از نشانه‌های تفاهم و اشتراک فکری و هم از علایم علاقه‌مندی به زندگی مشترک و ادامه حیات خانوادگی این است که زن و شوهر بکوشند از میزان توقعات خود از یکدیگر بکاهند و برخاسته خویش مهار زنند، وجود توقعات بسیار از یکدیگر حاکی از نازپروردگی و لوس‌دوری دوران کودکی و عدم احساس مسئولیت است، زندگی دارای معدلی است از خوبیها و بدیها، زشتی‌ها و زیباییها و کامیابی‌ها و ناکامی‌ها. واقعیت زندگی را باید پذیرفت تا موجب وارد آمدن لطمه‌ای به حیات مشترک نباشد، انتظارات و توقعات اولاً باید معقول و ثانیاً باید با در نظر گرفتن شرایط و امکانات طرف مقابل باشد»<sup>۲</sup>

آلفرد آدلر (Adler) بنیانگذار مکتب روان‌شناسی فردی، تربیت فرزند نازپرورده را مورد انتقاد قرار داده است به هر حال می‌توان گفت که ناز پرورده توقع داشتن از دیگران را آموخته است و نه

خود را با پدر تطبیق بدهد، گویی با مادر هم تطبیق یافته، نگرانیهای بی‌مورد او در هماهنگی و نحوه برخورد با دو فرد و دو نوع سلیقه ناهمخوان از بین می‌رود. چنانکه در شکل مقابل می‌توان ملاحظه نمود. یعنی پدر و مادر که هر یک مثلاً به صورت خطوط متوازی حرکت می‌کردند که هرچه پیش می‌رفتند نیز به یکدیگر نمی‌رسیدند، قرار است که بایکدیگر تفاهم نمایند، لذا مادر از نقطه «ب» به سوی نقطه «ه» و پدر از نقطه «الف» به سوی نقطه «ه» حرکت نموده و دست به دست هم داده و با تفاهم و همدلی به پیش می‌روند که آرامش روانی کودک و همچنین تعادل روانی والدین حاصل آن است.



شرویشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرنان جامع علوم انسانی «الف» «ب» «ه»

مولوی می‌گوید:

ای بسا هندو و ترک هم‌زبان  
ای بسا دو ترک چون بیگانگان  
پس زبان همدلی خود دیگر است  
همدلی از هم‌زبانی خوشتر است  
نتیجه آنکه، در مسائل خانوادگی باید گذشت دوطرفه باشد، همانگونه که شکل مطلوب محبت نیز طرفین بودن آن است چنانکه باباطاهر می‌گوید:  
چه خوش بی‌مهربانی هر دو سرببی  
که یک سر مهربانی در سرببی

از طریق ابراز عواطف و محبت و خیرخواهی می‌توان به هنگام لغزشها، همسر را به راه آورد، احساسات همسر را نمی‌توان جریحه دار کرد، زیرا او علاوه بر آنکه همسر شماست، پدر یا مادر فرزند شما هم خواهد بود.

برآوردن توقعات دیگران را

کودک نازپرورده، در بزرگی وقتی که چیزی خواست و به او ندادند، چنین می‌پندارد که به او ستم شده است. حال اگر همسری ستمگر تلقی شود، دست یافتن به تقاضا یا فردی که ستمگر است کاری مشکل است و خلاصه فرد نازپرورده جز به خویشتن نمی‌اندیشد.

ناز پرورده تنعم نبرد راه به دوست

عاشقی شیوه رندان بلاکش باشد  
در صورتی که به چنین شناختی نائل  
شویم که لازمه موفقیت در زندگی  
خانوادگی داشتن توقعات در حد توان  
همسر است و توقعات متناسب، موجب  
حفظ سلامت و بهداشت روانی و امنیت  
خانواده می‌گردد، دیگر بیش از حد توان  
همسر از او کاری نمی‌خواهیم خدای متعال  
هم از بندگانش تکلیف مالایطاق نخواست  
است، چنانکه می‌فرماید: «لا یكلف الله نفساً  
الا وسعها» یک روز زن و شوهری که به  
مرکز مشاوره خانواده مراجعه کردند. مرد  
اظهار می‌داشت که همسر مدتی است دچار  
پرخاشگری شده است و راه چاره‌ای  
می‌خواهیم از خانم ایشان پرسیدیم چند  
فرزند دارید و چقدر کار می‌کنید، گفت تعداد  
فرزند نام زیاد است و کارم نیز فراوان است.  
ما در تهران زندگی می‌کنیم و هر روز  
خانواده‌ای از خانواده‌های همسر از  
شهرستان به تهران می‌آیند. و چند روز هم  
در خانه مامی‌مانند. طوری که دیگر به  
بچه‌هایم نمی‌توانم برسیم کسی که بیمار  
می‌شود، منزل ما بیمارستان اوست، یا  
کسی که از بیمارستان می‌آید و دوران  
نقاهت را می‌گذرانند، اینجا نقاهت‌خانه  
اوست، آنهایی که به سفر می‌آیند، منزل ما  
محل اطراق آنهاست و برای خدمت به آنها  
تا دیر وقت شب بیدارم، اخیراً دخترم مدام  
موهای سرش را می‌کند، طوری که سر او  
بسیار کم پشت شده است و این دختر بچه  
هشت ساله سخت به عروسی هم علاقه دارد  
مثل تمام دختر بچه‌ها و به من می‌گوید  
مامان کی به عروسی می‌روی؟ در حالی که  
من به خاطر سرکم پشت او اخیراً به

عروسیها نمی‌روم، آخر کدام عروسی  
می‌توانم بروم که از وضعیت سر او سوال  
نکنند و...

به همسر ایشان گفتم ترتیبی اتخاذ  
نمایید که در حد توانایی پذیرایی، همسر  
میهمان دعوت کنید کم شدن فشارها به  
کاهش پرخاشگری می‌انجامد.

#### ۸- جلب رضایت یکدیگر

در زندگی خانوادگی و حتی در روابط  
اجتماعی اگر هر کس بکوشد طرف مقابل را  
برخود ترجیح دهد و حق او را بیش از حق  
خود رعایت کند مشکلی در کار نخواهد بود.  
توصیه شده است که مردان به رعایت  
حقوق زنان و جلب نظر و رضای ایشان  
بیشتر توجه کنند و هم سفارش شده است  
که زن کوششی بلیغ در جلب رضایت  
شوهر و ایجاد محبت و صمیمیت با او داشته  
باشد. آدلر در خصوص ترجیح دیگری  
برخود می‌نویسد:

ما حتی می‌گوییم برای موفقیت در  
ازدواج هر یک باید به منافع دیگری بیش از  
خود علاقه‌مند باشد. حالا می‌فهمم که علت  
ناکامیهای اغلب ازدواجها چیست. واشتباه  
از کجا ناشی شده است. اگر هر کس به  
منافع دیگری بیش از منافع خود علاقه‌مند  
باشد، حتماً تساوی برقرار می‌شود، چه با  
گذشت و تحمل زحمت و سعی یک طرف،  
سعادت و کامیابی و راحتی هر دو تأمین  
شده و خوشبخت می‌شوند، هر کدام خود را  
انسان باارزش و لایق محبت تلقی کرده و  
هر یک خود را وجودی لازم و مفید برای  
دیگری حس می‌کند و این تنها راه و  
وسيله‌ای است که دوام ازدواج را تضمین  
خواهد کرد و پایه و اساس خوشبختی است،  
این درک و احساس شماسست که نشان  
می‌دهد لایق همسری هستید و طرف شما  
نمی‌تواند فرد دیگری را جایگزین شما سازد  
و همسران در تمام امور به شما احتیاج  
دارد. پس باید بایکدیگر همکاری کرده و  
ثابت کنید که هر دو دوست واقعی و همسر  
هم هستید.<sup>۵</sup>  
برخورد با همسر آن هم با چنین طرز

بدترین همسر کسی است که دائماً  
در جستجوی منافع خودش باشد،  
وقتی بچه‌ای در محیطی با این  
رویه زندگی بار آمد، یقیناً در  
کامجویی خود از زندگی است و به  
هیچ چیز دیگر فکر نمی‌کند و ملاک  
دیگری برایش وجود ندارد

فکری آنمی را لایق همه گونه احترامات خواهد کرد و ورزش او را در جامعه جا می‌اندازد و شما می‌توانید با پاسخ مثبت دادن به درخواستهای ارزشمند همسرتان او را از خود راضی نمایید.<sup>۶</sup>

پس برای وحدت باید مفهوم من را به مفهوم والاتر ما تغییر دهیم. تنها در فکر خویش بودن منجر به خودبینی و درگیری با دیگران می‌شود. اما زمانی که به جای من به ما می‌اندیشید، شما در نوع دوستی رومی‌گشاییید و باعث ایجاد روابط سودمند متقابل می‌شوید.<sup>۷</sup>

#### ۹- رفع مشکلات یکدیگر

بدترین همسر کسی است که دائماً در جستجوی منافع خودش باشد، وقتی بهای در محیطی با این رویه زندگی باز آمد، یقیناً در بزرگی فقط در جستجوی لذت و کامجویی خود از زندگی است و به هیچ چیز دیگر فکر نمی‌کند و ملاحظه دیگری برایش وجود ندارد. او همیشه در آرزوی آزادی از قید و مسئولیت زندگی مشترک است و هیچوقت حاضر نیست مسئولیت زندگی و سعادت همسرش را قبول کند.

این بیان اولو، فرد را متنبه می‌سازد که برای دست یافتن به خوشبختی باید در صدد تأمین منافع همسر خویش نیز باشد و یکی از راههای تأمین منافع همسر، می‌تواند رفع مشکلات او و یا مساعدت به او در حل مشکلاتش باشد.

متأسفانه اخیراً از برخی افراد جمله‌ای شنیده می‌شود که مسئولیت پذیری انسانها در مقابل دیگران را کاهش می‌دهد و این چیزی جز یک سوغاتی نامطلوب غربی نیست. مثلاً فردی به انسانی مراجعه کرده و مشکل خود را برای او باز می‌گوید، شنونده که حتی قادر است مشکل او را حل کند، و حتی گاه وظیفه او نیز می‌باشد - می‌گوید این مشکل شماست "It is your problem".

هر چند که اگر این جمله به کودک و یا فردی گفته شود که نمی‌خواهد کارش را انجام دهد و آن را بیان می‌کند تا دیگران برایش انجام دهند و او راحت باشد، چیز غلطی است. اما

**از نشانه‌های تفاهم و اشتراک فکری و هم از علایم علاقه‌مندی به زندگی مشترک و ادامه حیات خانوادگی این است که زن و شوهر بگویند از میزان توقعات خود از یکدیگر بکاهند و برخواسته خویش مهار زنند**

که این مشکل شماست. بعداً می‌بینیم که چگونه، این موضوع خود می‌تواند به عنوان مشکلی برای همسر تلقی شود، چندی بعد آقا به خانم می‌گوید، بیا برویم به منزل مادر من، و در اینجا زن امتناع می‌نماید بعد آقا به او می‌گوید، اگر تو نیایی بیایم و در این مورد از من سؤال می‌کنند و احساس می‌کنند که بین ما اختلافی رخ داده است، در اینجا نیز زن می‌گوید، این مشکل شماست! پس اگر اینگونه در خانواده برخورد شود، خانواده همیشه با مشکل مواجه است، او حتی اگر با تهدید شوهر برخورد و به میهمانی رود، در آنجا ممکن است عکس‌العین‌های مناسبی نشان ندهد و باز هم برای صاحب خانه جای سؤال دارد که این امر باعث آزرگی همسر اونیز می‌شود.

پس باید برای حل مشکلات در خانواده، به حل مشکل همسر نیز پرداخته به ویژه مشکلاتی که او به تنهایی به حل آنها فائق نمی‌آید. در اینجا قلم عملی برای زودن معضلات همسر، اهمیت زیادی دارد و بدین ترتیب وقتی موانع از سر راه فرد برداشته شد، او رشد بهتری می‌کند و متقابلاً انجام این وظیفه به رشد طرفین منجر می‌شود. و کارایی و بازده زوجین افزایش می‌یابد. پاترسن نیز افزایش کارایی و رشد را هدف مشاوره می‌داند که با برداشتن موانع از سر راه او انجام می‌شود.

پی‌نوشتها:

۱- حسینی، سید ابوالقاسم باصغر، پهلوانت روانی، جلد اول، چاپ دوم، موسسه چاپ و انتشارات دانشگاه مشهد، ۱۳۶۲، ص ۸۶

۲- بلوچ، سیدنی، مقدمه‌ای بر روان‌درمانی، ترجمه مهدی فرخنده‌نژاد، انتشارات رشد، ۱۳۷۰، ص ۱۵۹

۳- قاسمی، علی، دختران و مسائل همسران جوان، انتشارات پیام شهرورد، ۱۳۷۰، صص ۲۱۱-۲۱۰

۴- کی‌نیا، مهدی، «بانی جرم شناسی»، جلد اول، انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۶۹، چاپ چهارم، ص ۶۸۰

۵- آذر، آفرید، مفهوم زندگی را دریابید، ترجمه نامیده نصرانی، بنگاه ترجمه و نشر کتاب، ۱۳۵۶، صص ۲۱۸-۲۱۷

۶- دختران و مسائل همسران جوان، صص ۲۵۹-۲۱۰

۷- دو- چونگ کم، دستگارش در خوابان از طلاست، ترجمه محمد سوری، چاپ چهارم انتشارات سپهر، ۱۳۷۲، ص ۲۷۳

۸- مفهوم زندگی را دریابید، ص ۲۷۲



در برخورد با همسر و یا فردی که علی‌رغم انجام تلاشهای فراوان برای حل مشکل، هنوز که به کمک ما نیازمند است چیز درستی نیست جالب این است که در برخورد با همسر، اگر فردی در مقابل خواست مطلوب همسر خویش بی‌توجهی کرده و با آنکه می‌تواند آن را تحقق ببخشد بگوید این مشکل شماست. پس از چندی می‌بینیم که ممکن است، این مشکل، که به نظر او متعلق به همسرش بود، حال رنگ عوض کرده و به نحوی مشکل او بشود و گاه نیز در برخورد با مشکلات همین جمله را از همسر خود می‌شنود.

مثلاً وقتی که همسر شما، به دلیل نیازهای عاطفی که دارد از شما تقاضا می‌کند که او را به خانه مادرش ببرید زیرا او دلش تنگ شده است، اگر همسر امتناع نماید و بگوید تو را نمی‌برم و او بگوید بدم برای مادرم تنگ شده است و همسر بگوید