

## چرا نمی‌توانیم همدیگر را درک کنیم؟



در برقراری روابط در هر سطح و نوعی که باشد «درک متقابل» از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است؛ اینکه هر موضوع را از دریچه چشم طرف مقابل هم بررسی کنیم و توجه داشته باشیم که لزوماً همه افراد نباید مثل ما فکر کنند، نظری مشابه ما داشته باشند یا ما وادارشان کنیم اینگونه عمل کنند.

در برقراری روابط در هر سطح و نوعی که باشد «درک متقابل» از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است؛ اینکه هر موضوع را از دریچه چشم طرف مقابل هم بررسی کنیم و توجه داشته باشیم که لزوماً همه افراد نباید مثل ما فکر کنند، نظری مشابه ما داشته باشند یا ما وادارشان کنیم اینگونه عمل کنند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از همشهری، درک متقابل در زندگی زناشویی و روابط بین همسران هم بسیار مهم است؛ اینکه وقتی از سر کار به منزل می‌آییم فکر نکنیم همسرمان بیکار بوده یا ما چون بیرون از منزل کار می‌کنیم اجازه داریم در خانه هیچ کاری انجام ندهیم. در نظر داشته باشیم همسرمان هم با انجام کارهای خانه خسته است؛ بنابراین سزاوار برخوردی شایسته از طرف ماست. به همین نسبت زن هم باید توجه داشته باشد که همسرش وقتی به خانه می‌آید نیاز به توجه و همراهی دارد. داشتن چنین نگرشی در تمام روابط، یعنی در نظر گرفتن خواسته‌ها، علایق و نیازهای طرف مقابل، به ما کمک خواهد کرد در ارتباطات موفقیت بیشتری داشته باشیم. اما چگونه می‌توانیم به چنین نگرشی برسیم و درک بیشتری از همدیگر داشته باشیم؟ در این خصوص با دکتر مصطفی فروتن، مشاور و روانشناس بالینی گفت‌وگو کرده‌ایم.

درک می‌کنم، اما...

درک به معنای باور قلبی و یقین است؛ اینکه اما و اگر برای چیزی که به آن باور پیدا می‌کنیم نیاوریم. ولی متأسفانه خیلی اوقات با وجود اینکه ادعا می‌کنیم موضوعی را درک می‌کنیم این موضوع با معنای واقعی «درک» در تناقض است. موضوع «درک می‌کنم، اما...» از معروف‌ترین نکاتی است که در بحث‌های روانشناسی بسیار به آن پرداخته شده است. تا جایی که دانشمندان روانشناسی هم اهمیت زیادی به آن داده‌اند؛ بنابراین می‌توان گفت «درک» زمانی واقعا اتفاق می‌افتد که پشت آن اما و اگر وجود نداشته باشد. اینکه ما درک می‌کنیم سیگار برای سلامتی ما مضر است اما باز هم سیگار می‌کشیم نشان می‌دهد واقعا این موضوع را درک نکرده‌ایم و به آن باور نداریم. باید توجه داشته باشیم اساساً هیچ‌کسی نمی‌تواند شخص دیگری را درک کند. اما چرا نمی‌توانیم همدیگر را درک کنیم؟

### شرایط درک متقابل

ابتدا باید توجه داشته باشیم که حتی افراد دو قلو هم در فهم، برداشت و درک محتوا از موضوعات مختلف با یکدیگر یکسان نیستند. بنابراین وقتی از درک متقابل صحبت می‌کنیم باید در نظر داشته باشیم که این مجموعه گیرنده‌ها و سنسورهای ماست که باعث دریافت تجارب مختلف در سبک و سطح زندگی ما می‌شود. وقتی ما استنباط و اشراف درستی از موضع طرف مقابل خود نداریم یا به بیانی نمی‌توانیم او را درک کنیم، به این دلیل است که ما تفاوت‌های بنیادی با فرد روبه‌رو می‌داریم؛ از حیث نظر، عقیده، سطح فرهنگ و...؛ بنابراین هیچ وقت نمی‌توانیم شخص دیگری را به‌طور کامل درک کنیم. می‌توانیم تلاش کنیم تا حدودی متوجه شرایط خواسته‌های او بشویم. باید توجه داشته باشیم که حتی اثر هر یک از انگشتان یک دست خود ما هم با دیگری متفاوت است. حتی وقتی در شرایط و مشکلات مشابه قرار می‌گیریم باز هم نمی‌توانیم بگوییم که می‌توانیم کاملاً همدیگر را درک کنیم. چون پیشینه، میزان مقاومت، آستانه تحمل ما به مشکلات و بسیاری موارد دیگر به ما اجازه نمی‌دهند که بتوانیم کاملاً یکدیگر را درک کنیم. اگر بخواهیم کسی را درک کنیم باید در شرایط کاملاً مساوی و موازی با او قرار داشته باشیم. ولی وقتی ما تفاوت‌های بنیادینی با طرف مقابل خود، چه از نظر جنسیت، چه از نظر ژنتیک، چه از نظر فرهنگ، نوع تربیت و... داریم، چگونه می‌توانیم همدیگر را درک کنیم؟

### تجسم شرایط

در بهترین شرایط می‌توان بودن در شرایط طرف مقابل را تصور کرد؛ قیاس به نفس یا همذات‌پنداری کرد؛ البته باز هم این کار در هیچ شرایطی کاملاً اتفاق نمی‌افتد و ما هیچ‌گاه نمی‌توانیم کاملاً شخص دیگری را درک کنیم؛ چون خصوصیات اخلاقی، میزان آگاهی، شناخت، دانش و به‌طور کلی شرایط بیرونی و

درونی هر شخص با شخص ديگر كاملا متفاوت است. شرايط خانوادگي در ميزان درك افراد بسيار تاثير&zwjzگذار است زيرا خانواده نخستين جايي است كه افراد تحت تعليم و تربيت قرار&zwjzمي&zwjzگيرند و نخستين يادگيري&zwjzهاي محيطي در فضاى خانواده اتفاق مي&zwjzافتد. در واقع خانواده ركن بسيار مهمي در شكل&zwjzگيري شخصيت افراد است و مانند پلي ارتباط فرد را با دنياى بيرون برقرار خواهد كرد. اعضاى خانواده هم همان افرادي هستند كه با ما ارتباط نسبي دارند. بنا بر اين تا پايان عمر ردپا و ارتباطشان با ما برقرار خواهد بود و ميزان موفقيت يا شكست آنها در زندگي تاثير زيادي در زندگي خود ما خواهد داشت. با وجود اين حتى وقتي در يك محيط و در کنار هم باشيم باز هم نمي&zwjzتوانيم بگويم متوجه خواسته&zwjzهاي واقعي، نوع نگاه و درك تجربيات همديگر هستيم.

#### مقابله به مثل

در برخورداری از درك متقابل&laquo; تلافی&raquo; يا &laquo; مقابله به مثل&raquo; بزرگ&zwjzترين مانع به شمار مي&zwjzآيد. وقتي فكر مي&zwjzكنيم اگر طرف مقابل ما به وظيف خود عمل نكرد ما هم مثل او رفتار خواهيم كرد، هيچ&zwjzگاه نمي&zwjzتوانيم او را درك كنيم و به اين ترتيب شاهد خانواده&zwjzهايي هستيم كه ساكنان جزاير تك&zwjzنفره هستند. اما براي درك متقابل تلاش بيشتري براي شناخت نياز&zwjzهاي خودمان و طرف مقابل در درجه نخست قرار&zwjzدارد. گاهي ما حتى نمي&zwjzدانيم خودمان از وارد شدن در يك رابطه چه مي&zwjzخواهيم، براي برآورده شدن آنها خودمان بايد چگونه عمل كنيم و همچنين چه انتظاراتي از طرف مقابل خود داريم. سپس براي آشنايي با روحيات و خواسته&zwjzهاي فرد مقابل چه كارهايي مي&zwjzتوانيم انجام دهيم؛ توجه به سن، الگوهاي مختلف اجتماعي، شرايطي كه افراد در آن رشد كرده&zwjzاند و دوران و برهه&zwjzاي كه بر آنها مي&zwjzگذرد، شرايط سياسي- اجتماعي و شغلي طرف مقابل مي&zwjzتواند به ما كمك كند تا متوجه شويم به&zwjzطور كلي چگونه مي&zwjzتوانيم نسبت به طرف مقابل خود شناخت پيدا كنيم، چگونه نياز هابيش را برطرف كنيم و همچنين چطور نيازهاي خود ما بر طرف شود. شناخت ديگران به ما يادآور مي&zwjzشود كه لزوما نظر و خواسته ما با آنها يكسان و هماهنگ نيست و اگر ما به&zwjzدنياال به&zwjzدست آوردن چيزهايي كه دوست داريم هستيم بايد به فكر برآوردن خواسته&zwjzهاي ديگران هم باشيم. كم كردن خودخواهي و توجه به خواسته&zwjzها و روحيات و نيازهاي طرف مقابل نخستين گام براي برخوردار شدن از ارتباطي مؤثر است كه افراد به فكر درك شرايط و موقعيت&zwjzهاي همديگر هستند.

#### ارتباط مؤثر

ما براساس برقراري موضوع&laquo; ارتباط مؤثر&raquo; بايد توجه داشته باشيم كه سود و زيان رابطه مي&zwjzتواند مادي يا غيرمادي باشد اما به&zwjzنوعي نياز يا خواسته ما را برطرف مي&zwjzكند. ولي براي برخورداری از ارتباط مؤثر و رسيدن به درك طرف مقابل تا حد امكان، نخستين گام شناخت و آگاهي يافتن از خواسته&zwjzها و نيازهاي شخصي است كه با او در ارتباط هستيم. به&zwjzعنوان پيش&zwjzفرض بايد بدانيم براي افراد مختلف مانند تك&zwjzاعضاي خانواده يا هر شخصي كه با او در ارتباط مهمي هستيم بايد چه حق و حقوق خاصي قائل باشيم؛ مثلا اگر از ميزان خواسته&zwjzها، نياز&zwjzها و همچنين حق و حقوقي كه بايد براي فرزند نوجوان خود در نظر بگيريم آگاه نباشيم طبيعي است كه او هم به&zwjzتدریج از ما فاصله بگيرد؛ هر چند كه ما تمايلي به&zwjzوجود چنين فاصله&zwjzاي نداشته باشيم. براي برقراري ارتباط بهتر بين اعضاي خانواده بايد به چند نکته توجه داشته باشيم؛ نخستين موضوع به توان فيزيكي و شناختي فرد برمي&zwjzگردد؛ يعني هر چه شناخت، توان فيزيكي و آگاهي&zwjzهاي فرد بالاتر باشد توقع ما هم در يادگيري و توسعه شناختي از او بيشتري خواهد بود.

#### سود و منفعت در يك ارتباط

تمام ارتباطات ما در هر سطحی براساس بر طرف شدن نيازهاي ما آغاز مي&zwjzشوند و شكل مي&zwjzگيرند. بنا بر اين وقتي ارتباطي براي ما سود و منفعت داشته باشد سعی مي&zwjzكنيم آن را حفظ&zwjzكنيم اما زماني كه احساس كنيم رابطه ديگر منافع ما را تامين نمي&zwjzكند و به نوعي باعث ضرر و آسيب رساندن به ما مي&zwjzشود سعی مي&zwjzكنيم به نوعي از آن خارج شويم.