

تفاهم نداشتن با همسر و راهکارهای ایجاد تفاهم در زوجین چیست؟

بسیاری از زن و شوهرها به‌فاطر تفاهم نداشتن با همسر خود به مشاور روان‌شناس مراجعه می‌کنند. این اتفاق متی در قوی‌ترین روابط هم اتفاق می‌افتد. اگر سوء تفاهم‌ها بین شما و کسی که دوستش دارید مشترک است، ممکن است خیلی اوقات بدترین استرس‌ها و اضطراب‌ها را در زندگی خود تجربه نمایید. این نکات می‌تواند به شما کمک کند درک بیشتری نسبت به یکدیگر و تفاوت‌هایتان داشته باشید. زمانی که یک زن و مرد وارد یک رابطه می‌شوند علاقه و اشتیاقی در بین آنها حاکم است که بسیاری از نکات منفی را در رابطه ندید می‌گیرند و به‌مرور زمان این نکات منفی در یک ارتباط پررنگ‌تر فواید شد و در آخر زوجین به این فکر می‌کنند که با هم تفاهم ندارند و به‌فاطر تفاهم نداشتن باید از یکدیگر جدا شوند که این یک تصمیم عامیانه است. اول باید تفاوت‌هایتان را بشناسید و بعد تصمیم به حل آن بگیرید و در نهایت راه ملی برای ارتباطتان داشته باشید که تمام این موارد را می‌توانید از یک مشاور روان‌شناس با تجربه کمک بگیرید.

دلایل تفاهم نداشتن با همسر و راهکارهای آن:

توجه کنید که اگر راهکارهای ارائه شده برای حل مشکلات بین شما و همسران پاسفگو نبود هرچه سریع‌تر به یک مشاور روان‌شناس مراجعه کنید و مشکلات خود را پیش از آنکه زندگی شما و همسران را بیش از حد تحت تأثیر قرار دهد حل کنید و هر چه سریع‌تر به دنبال راهی برای درمان مشکلات وجود آمده هرچند کوچک باشید. زیرا این مشکلات زنگ فطری برای فروپاشی زندگی و روابط بین شما است.

عشق باعث می‌شود که در ابتدا با شفصی آشنا شویم و در ابتدای آشنایی همه چیز خوب پیش می‌رود و دو طرف به این فکر می‌کنیم که کاملاً همدیگر را می‌توانیم درک کنیم و تمام مواردی پیش می‌آید قابل‌حل است. در اوایل آشنایی از تمام موضوعات و ایرادات و رفتارهای طرف مقابلمان چشم‌پوشی می‌کنیم و به‌فاطر علاقه‌ای که به آن فرد داریم اگر اشتباه و یا رفتاری از او سرزده ندید می‌گیریم و به این موضوع می‌اندیشیم که زمان حل‌کننده مشکلات است و این طرز فکر کاملاً اشتباه است. زمان قبل از ازدواج زمان آشنایی زوجین است، زمانی طلایی برای شناخت تفاوت‌ها و تغییرات و رفتارها. مشکلات ارتباطی در هر رابطه‌ای وارد می‌شود و ارتباطی به قدمت رابطه ندارد. تفاهم نداشتن در هر موضوعی رخ می‌دهد و مثل تفاهم نداشتن در انتخاب لباس، غذا، رفتار، طرز فکر و و خیلی از این موارد قابل‌حل و بالعکس است.

هر چه قدر که یک رابطه طولانی‌تر می‌شود تفاوت‌ها نمایان‌تر است. دو نفر از دو خانواده و طرز فکر و اجتماع و طرز پرورش و طرز رفتار و سبک زندگی متفاوت بعد از مدتی به تفاوت‌ها پی می‌برند و بعد از مدت زمانی به این فکر می‌کنند که چقدر باهم فرق دارند و این همان شکوفایی تفاوت‌ها در بین افراد است که در آخر زن و مرد فکر می‌کنند که باهم تفاهم ندارند و نداشتن تفاهم اول برقه مشکلات است.

ما یک مغز اتوماتیک داریم که باعث صرفه‌جویی در وقت و انرژی می‌شود. مغز ما به طور خودکار آخرین خاطرات، قضاوت‌ها و افکار را از تجربه با فردی که داشتیم به یاد می‌آورد. به این ترتیب، در هر اتفاقی، ما موقعیت‌های مشابه از زندگی مشترک را به یاد می‌آوریم و رفتار همسرمان را در موقعیت‌های متفاوت مقایسه می‌کنیم و اگر اکنون مانند گذشته رفتار نمی‌کند، دچار سوء تفاهم با او می‌شویم و متی بدتر از آن، فکری به مغزمان فطور می‌کند و به تنهایی رفتارها و عکس‌العمل‌های همسرمان را تجزیه و تحلیل می‌کنیم و ممکن است به او شک کنیم.

ما به عنوان یک انسان، بیشتر روی اطلاعات منفی تمرکز می‌کنیم و این یک دستورالعمل مغزی است که اول به نقاط منفی می‌پردازد و وقایع و تجربیات منفی تأثیر بیشتری نسبت به همان تعداد مثبت دارند اکثر افراد در بروز یک مشکل سریعاً به نقاط منفی طرف مقابل می‌پردازند و از نقاط مثبت طرف مقابل خود چشم‌پوشی می‌کنند که این خود باعث بروز مشکلات دیگر خواهد بود که به وجود می‌آید.

وقتی زوجین در حال مشاجره و جروبمٹ هستند، اغلب به دنبال توضیحات منفی برای رفتار شریک زندگی خود هستند و رفتارهای نافوشایند و زننده را به زبان می‌آورند و مکرراً به آن می‌پردازند. آن‌ها روی نقص‌ها و کاستی‌های یکدیگر و رابطه تمرکز می‌کنند که همین موضوع باعث بر هم ریفتگی یک رابطه خواهد شد. باید متماً بتوانید هر دو نفر شرایط را به نمو امن مدیریت کنید و متماً برای حل موضوعاتی که در رابطه به وجود آمده با یک مشاور روان‌شناس ارتباط بگیرید تا مشکلات را حل نمایید و اگر واقعاً نداشتن تفاهم در یک رابطه تأیید شد به حل آن بپردازید و از مشاجرات بیش از حد و دعوا و قهرهای مکرر جلوگیری نمایید که اگر این رفتارها تکرار شود باعث جدایی و فروپاشی در یک رابطه می‌گردد.

۱۱ راه‌حل ساده برای تفاهم بین زوجین در زندگی

۱. تا جایی که می‌توانید طرف مقابل را مقصر ندانید و دوطرفه به موضوع بپردازید.
۲. دلفوری‌های پیش‌آمده و مشکلات بینتان را کوتاه و مفتمر بیان کنید و از زیاده‌گویی بپرهیزید.

۳. موقعیت و شرایط همسران را درک کنید و بعد به قضاوت بپردازید.
۴. بلندی صدای خود را کنترل کنید و به آرامی راجع به موضوع پیش آمده صحبت کنید.
۵. به زبان بدن یکدیگر توجه کنید و در صحبت کردن و انتقاد زیاده روی نکنید.
۶. بیان احساسات را در مکالمات روزمره خود بیاورید و سعی نکنید با دوری کردن از طرف مقابلتان او را متوجه رفتارهایش کنید.

۷. قهر نکنید زیرا این موضوع باعث تشدید مشکلات می شود. با قهر کردن مشکلی حل نخواهد شد.

۸. انتقاد نکنید یا درخواست تغییر از همسران نداشته باشید زیرا این موضوع شرایط را سخت تر خواهد کرد.
۹. از همسر خود توقع رفع تمام ناراحتی هایتان را نداشته باشید.
۱۰. موقعیت های مناسبی را برای گفت و گو انتخاب کنید و بیش از حد یک موضوع را عنوان نکنید که پاسخی بالعکس خواهد داشت.

۱۱. برای حل مشکلات تفاهم نداشتن و یا ایجاد تفاهم بین خود از یک مشاور روان شناس کمک بگیرید تا با تکنیک های علمی و عملی بتواند در حل مشکلات به وجود آمده به شما کمک کند

باتوجه به مواردی که عنوان شد سعی کنید اوایل ارتباط و آشنایی متماً از یک متخصص روان شناس برای شناخت شخصیت و علایق و رفتار یکدیگر کمک بگیرید که یک مشاور روان شناس با تست های روان شناسی و تحلیل آن کمک بسیار زیادی به شما برای داشتن یک رابطه موفق و پایدار خواهد کرد. مرکز [مشاوره روان شناسی](#) را از ماندگار با داشتن تیم مجرب در موزه روان شناسی و تحلیل تست های روان شناسی به شما ایده آل ترین کمک را در تصمیم گیری و داشتن ارتباطی موفق خواهد کرد.