

هرگز با این 9 روش با همسرمان رفتار نکنید

یک کارشناس ارشد روان شناسی گفت: اشتباه است اگر فکر کنیم بعد از ازدواج می‌توانیم همسرمان را به کلی تغییر دهیم. تنها چیزی که می‌توان به کمی تغییر در آن امید بست، نمودهای رفتاری است که آن هم باید با ملاحظات ویژه انجام شود.



یک کارشناس ارشد روان شناسی گفت: اشتباه است اگر فکر کنیم بعد از ازدواج می‌توانیم همسرمان را به کلی تغییر دهیم. تنها چیزی که می‌توان به کمی تغییر در آن امید بست، نمودهای رفتاری است که آن هم باید با ملاحظات ویژه انجام شود.

جام جم سرا به نقل از ایسنا: ریحانه ایزدی با بیان این مطلب اظهار کرد: اگر می‌خواهید راحت زندگی کنید، در صدد تغییر کسی بر نیایید. تلاش کنید در رابطه با دیگران و عادات و رفتارهایشان، از سه راهکار «بشناسید، بپذیرید و مدیریت کنید» بهره ببرید.

وی درباره روشهای اشتباه مورد استفاده زوج‌های جوان برای تغییر دادن رفتار همسرشان، گفت: یکی از این روشها «اجبار» است. گاهی می‌خواهیم به هر قیمتی که شده رفتار همسرمان را تغییر دهیم، بنابراین به اهرم زور متوسل می‌شویم و از قدرتمان استفاده می‌کنیم. این قدرت نمایی از اخم کردن شروع می‌شود و تا کتک کاری و تهدید به جدایی نیز پیش می‌رود.

این روانشناس تاکید کرد: جنگ قدرت اگر تغییری هم ایجاد کند، تغییری ظاهری و از روی ترس است و تا زمانی ادامه پیدا می‌کند که قدرت دست شماست! در هر جنگ قدرتی، یک برنده هست و یک بازنده و شخص بازنده (ترسیده) هر زمان فرصتی پیدا کند به رفتار خود برمی‌گردد و در صدد تلافی برمی‌آید تا مرهمی بر احساسات جریحه دار شده خود بگذارد. بنابراین باید به دنبال راه حل‌های برد برد بود که در آن هر دو طرف برنده باشند.

ایزدی با بیان اینکه «تکرار» یکی دیگر از روش‌های به کار گرفته شده برای تغییر همسر است، گفت: در بعضی مواقع برای تغییر رفتار همسرمان، به تکرار بیش از حد متوسل می‌شویم و مرتب رفتار فرد را به رویش می‌آوریم و از او می‌خواهیم آن را تغییر دهد. وقتی مسئله‌ای بیش از حد تکرار شود، جایگاه و اهمیت خود را از دست می‌دهد و به مسئله‌ای پیش پا افتاده تبدیل می‌شود.

وی افزود: با اتخاذ این شیوه ضمن عصبی کردن طرف مقابل، امکان موفقیت را از دست می‌دهیم. همسرمان یا برای خلاصی از غرغره‌های دائمی، در پیش روی ما رفتار دیگری نشان می‌دهد یا اینکه مقابله به مثل و کاری می‌کند تا ما احساس کنیم چقدر رفتار پیشین او دوست داشتنی بود!

این روانشناس با اشاره به روش «طعنه و کنایه» گفت: روش محبوب بسیاری از افراد، استفاده از نیش و کنایه‌های گدازنانه است. برای مثال، می‌خواهیم با این روش فرد را متوجه رفتار اشتباهش کنیم، اما غافل از آنیم که با این کار تنها او را می‌رنجانیم. جا دارد دوباره یادآوری کنیم که فرد رنجیده و ناراحت، انگیزه‌ای برای بهبود رفتارش ندارد. با این برخوردها احساس همسر نسبت به ما تغییر می‌کند و محبتش رو به سردی می‌گذارد.

ایزدی «تحقیر و تمسخر» را یکی دیگر از روش‌های اشتباه مورد استفاده زوجین ذکر و اظهار کرد: این روش هم دست کمی از روش قبلی ندارد. به خیال خودمان با زبان طنز مشغول گوشزد کردن اشتباه طرف مقابل هستیم، اما در همان زمان به شدت همسرمان را می‌آزاریم و تحقیر می‌کنیم و چه بسا اعتماد به نفس همسرمان را خدشه دار کنیم، به رابطه‌مان آسیب بزنیم و دست آخر نتیجه‌ای هم عایدمان نشود. بنابراین بهتر است همسرمان تلاش کنند به همدیگر قدرت و اعتبار ببخشند و عزت نفس همدیگر را بهبود دهند تا بتوانند باعث پیشرفت و رشد یکدیگر شوند.

وی افزود: یکی دیگر از روش‌های غلط «مقایسه» است و ما احساس می‌کنیم برای موفقیت در تغییر دادن رفتار همسرمان، نیاز داریم در او انگیزه ایجاد کنیم و یکی از اشتباه‌ترین روشهایی که به این منظور انتخاب می‌کنیم، مقایسه همسرمان با دیگران

است. نتیجه مقایسه نیز شبیه به دو روش پیشین است و جز برانگیختن ناراحتی و حتی شاید احساس حسادت نتیجه بهتری در بر نخواهد داشت.

این روان‌شناس با اشاره به روش «معلم بازی» گفت: گاهی اوقات فکر می‌کنیم خودمان بی عیب و نقصی هستیم، پس وظیفه خود می‌دانیم در راه رفع عیوب دیگران بکوشیم. اما در این میان فراموش می‌کنیم همسرمان شاگرد ما و از آن مهم‌تر کودک نیست که ما بخواهیم نقش بزرگتر را برای او را بازی کنیم. همسرمان این روش را نمی‌پسندد، ناراحت می‌شود و ما هم به مقصود خود نمی‌رسیم.

ایزدی درباره استفاده از روش «دعوا کردن» برای تغییر رفتار همسر خود نیز اظهار کرد: هنگام دعوا مسئله مطرح می‌شود و طرفین متوجه موضوع می‌شوند، اما در یک فضای متشنج نمی‌توان انتظار دستیابی به نتیجه‌ای مطلوب داشت، بلکه باید منتظر پیامدهای ناخواسته و نامطلوب بود. در دعوا کسی به حرف دیگری گوش نمی‌دهد؛ بلکه هر کس می‌کوشد حرف‌های خود را بلندتر از دیگری بگوید تا حرفش به کرسی بنشیند. وقتی گوشی برای شنیدن وجود ندارد، بلندترین صدای دنیا هم به جایی نمی‌رسد.

وی با اشاره به روش «گروکشی» اظهار کرد: در این روش سعی می‌کنیم برآوردن خواسته‌های همسرمان را منوط به تغییر رفتار او قرار دهیم؛ یعنی استفاده از جمله معروف «اگر تو فلان کار را انجام دهی، آن وقت من هم بهمان کار را انجام خواهم داد». این کار موجب ایجاد سیکل معیوب لج و لجبازی می‌شود و به سرعت دعوا و لجبازی بالا می‌گیرد و رابطه تلخ می‌شود.

این روان‌شناس اضافه کرد: هر دو نفر خواسته‌هایی از دیگری دارند و می‌توانند از آن به عنوان سلاح استفاده کنند. این شیوه نه تنها جواب نمی‌دهد، بلکه به هیچ عنوان شایسته روابط میان همسران نیست و در تضاد کامل با عشق بی قید و شرط است که یکی از مهم‌ترین عناصر تشکیل دهنده یک زندگی موفق است.

وی «کنترل احساسی» را یکی از روش‌های غلط برشمرد و گفت: جمله‌هایی مانند «اگر من را دوست داری پس...» یا «با این کارت نشان دادی که مرا دوست نداری»، اغلب شنیده می‌شود. در این شیوه، همسران سعی می‌کنند با به غلیان درآوردن دیگر احساسات یکدیگر روی هم تاثیر بگذارند. ممکن است چنین روشی در مدت کوتاهی جواب دهد.

ایزدی تصریح کرد: اگر همسران یک بار دیگر آن رفتار را تکرار کند، آیا به این معناست که دوست‌تان ندارد؟ آیا همسران با طیب خاطر رفتارشان را تغییر می‌دهد یا فشاری ناخوشایند را بر روی خود احساس می‌کند؟ آیا دور از انصاف نیست که عشق زیبای همسری را منوط به مواردی این چنین و گاه پیش پا افتاده، کنیم؟ این تغییر رفتار چقدر دوام خواهد داشت؟

وی تاکید کرد: همیشه پیش از هر اقدامی بهتر است بیندیشید که آیا این کار به هزینه‌هایش می‌ارزد. مثلاً آیا لازم است این رفتار همسر به هر قیمتی تغییر کند یا اینکه می‌توان آن را بپذیریم و مدیریت کنیم تا از پیامدهای ناخوشایندش آسیب کمتری ببینیم؟ آیا علاقه ما می‌تواند بسیاری از این مسائل را تحت الشعاع قرار دهد؟

ایزدی که با مجله سپیده دانایی گفت و گو می‌کرد، در پایان گفت: هر فردی برای اینکه بهتر رفتار کند، نیاز دارد احساس بهتری داشته باشد. هر روشی که موجب برانگیخته شدن احساسات منفی در فرد شود، به طور یقین او را بر نمی‌انگیزد تا رفتار بهتری داشته باشد؛ اما ایجاد هیجانات مثبت موجب می‌شود که فرد برای پیشرفت و شادکامی خود و همسرش بکوشد.