

با همسر بی‌مسئولیت خود چگونه رفتار کنیم؟



«بی‌مسئولیتی» از خصایص ناپسند شخصیتی است که در وجود تعدادی از افراد نهادینه شده است و متأسفانه در روابط صمیمانه و عاطفی نظیر ارتباط با همسر نیز خود را به شکلی پررنگ نشان می‌دهد.

«بی‌مسئولیتی» از خصایص ناپسند شخصیتی است که در وجود تعدادی از افراد نهادینه شده است و متأسفانه در روابط صمیمانه و عاطفی، نظیر ارتباط با همسر نیز خود را به شکل، رنگ نشان می‌دهد. جام جم سرا: این دسته از افراد عموماً خصلت «بی‌مسئولیتی» را از محیط خانواده و در ارتباط مستقیم با آموزش‌های پدر و مادر کسب کرده‌اند و یا در برهه‌ای از زندگی خود از طریق ارتباط با افراد بی‌مسئولیت به این نتیجه رسیده‌اند که چنانچه در مقابل امور مختلف زندگی بی‌مسئولیت باشند، پاداش بهتری دریافت خواهند کرد و زندگی راحت‌تر با دغدغه کمتر را سپری خواهند کرد.

از آنجا که اطرافیان، به مرور زمان فرد بی‌مسئولیت را با تمام اهمال کاری‌هایش می‌پذیرند و دیگر از او انتظار برآوردن خواسته‌ها و نیازهایشان را ندارند، خصیصه بی‌مسئولیتی در وجود فرد بی‌مسئولیت تشدید می‌شود و در نتیجه فرد بی‌مسئولیت در دنیای امنی که برای خود می‌سازد احساس رضایتمندی می‌کند و پاداش می‌گیرد، زیرا هیچ کسی از او توقعی برای انجام امور ندارد و او می‌تواند با فراغ خاطر به نیازها و خواسته‌های مورد علاقه خویش رسیدگی کند. از این رو فرد بی‌مسئولیت رفته رفته، به خصلت‌هایی نظیر «خودخواهی»، «متوقع بودن» و همچنین «لجبازی» و «منفعت طلبی» در جهت تحقق خواسته‌های شخصی‌اش نیز آلوده می‌شود. بسیاری از زوجین ناآگاهانه و ناخواسته بر مشکل بی‌مسئولیتی همسرشان دامن می‌زنند و آن را تقویت می‌کنند.

۴ موضعگیری صحیح و غلط در مواجهه با فرد بی‌مسئولیت

- ۱ برخی افراد «بی‌مسئولیتی» همسرشان را می‌پذیرند و تلاش می‌کنند تا خودشان آن را جبران کنند (رویگرد غلط).
 - ۲ برخی افراد «بی‌مسئولیتی» طرف مقابل را نمی‌پذیرند، اما تلاش می‌کنند تا نقاط ضعف خود را که به تشدید حس بی‌مسئولیتی در همسرشان منجر شده شناسایی و با اصلاح این نقاط ضعف، به طور غیرمستقیم، همسر را دعوت به پذیرش مسئولیت در ابعاد مختلف زندگی مشترک کنند (رویگرد صحیح).
 - ۳ برخی افراد «بی‌مسئولیتی» طرف مقابل را نمی‌پذیرند، اما معتقدند به جای اصلاح خودشان صرفاً باید به دنبال راه حلی باشند که همسر بی‌مسئولیت را اصلاح کنند! این دسته از افراد پیوسته فرد بی‌مسئولیت را تحقیر می‌کنند و با استفاده از حربه بی‌توجهی و بی‌احترامی به او، در صدد تنبیه و تادیب وی و حصول خواسته‌های بجا یا نابجای خود حرکت می‌کنند (رویگرد غلط).
 - ۴ برخی از افراد در زندگی با همسر بی‌مسئولیت به جدایی قطعی می‌اندیشند (رویگرد غلط).
- راهکارهای منطقی در برابر همسر بی‌مسئولیت

شما در برخورد با همسر بی‌مسئولیت نباید به دنبال تغییر او باشید بلکه باید این سوال بزرگ را از خود بپرسید که من چه تغییری بکنم تا او تغییر کند؟

راهکارهایی برای مواجهه با بی‌مسئولیتی همسر

مقابله به مثل نکنید:

اگر با همسرتان قطع رابطه کرده‌اید ابتدا از در آشتی کردن با وی وارد شوید و ارتباطتان را از سر بگیرید؛ زیرا انجام راهکارهایی که در ادامه ارائه می‌شود بدون حضور همسرتان میسر نیست. عده‌ای از افراد لجبازی همسر را با لجبازی پاسخ می‌دهند. بدانید کسی که لجبازی می‌کند معمولاً خودش می‌داند که حق با او نیست، اما هیچ وقت نمی‌خواهد این را به زبان بیاورد. تجربه عموم روان‌شناسان نشان می‌دهد روابط افرادی که در زندگی مشترک دست به مقابله به مثل می‌زنند روز بروز بدتر و بدتر می‌شود تا آنجا که بازگشت به عقب تقریباً غیر ممکن خواهد شد. انسان‌ها هرگز در فضای تحقیر، سرزنش و لجبازی تغییری حاصل نمی‌کنند.

خانواده‌تان را به قطع فرآیند حمایتگری دعوت کنید:

متأسفانه دسته‌ای از افراد برای حل هر مشکلی همیشه اولین داوطلب هستند و فرصت همکاری و ایفای نقش را از همسر خود می‌گیرند؛ زیرا معتقدند وقتی که با شخصی غیر قابل اتکا درگیر هستند ناگزیرند تا نقش «والد» را برای او ایفا کنند.

برای تقویت صفت مسئولیت

پذیری در هر فردی باید اهداف را کوچک و قابل دسترسی انتخاب کنید. برای مثال اگر فرد بی‌مسئولیت، شوهر شماست و بی‌مسئولیتی او بیشتر در کسب درآمد و تامین نیازهای مادی خانواده است باید در گام اول از او خریدهای ارزان قیمت و در عین حال ضروری را تقاضا کنید

این کار باعث می‌شود تمام مسئولیت زندگی مشترک به عهده فرد داوطلب واگذار شود و طرف مقابل طبیعتاً به نوعی بی‌مسئولیتی برسد.

بسیاری از خانواده‌ها بدون شناخت خصلت‌های فرد بی‌مسئولیت، بسرعت وارد عمل می‌شوند و برای حمایت از فرزند خود در مقابل فرد بی‌مسئولیت اقدام به حمایت‌های مالی و اقتصادی فراوان می‌کنند. حمایت «والدانه» از فرد بی‌مسئولیت به چرخه بی‌مسئولیتی او دامن خواهد زد و در نهایت شما حس فریب خوردگی و عصبانیت را تجربه خواهید کرد.

مصرانه از او انجام وظایفش را تقاضا کنید:

شما درباره مسئولیت پذیرتر کردن همسران چقدر تلاش کرده‌اید؟ همسران نسبت به قبل چقدر تغییر کرده است؟ مسئولیت‌پذیرتر شده یا برعکس؟ شاید انجام راهکارهای گفته شده، در ابتدا سخت و زمانبر به نظر برسد، اما مطمئناً نتیجه‌اش بهتر از روشی است که خودتان تاکنون از آن استفاده می‌کردید.

فراموش نکنید که برای تقویت صفت مسئولیت‌پذیری در هر فردی باید اهداف را کوچک و قابل دسترسی انتخاب کنید. برای مثال اگر فرد بی‌مسئولیت، شوهر شماست و بی‌مسئولیتی او بیشتر در کسب درآمد و تامین نیازهای مادی خانواده است باید در گام اول از او خریدهای ارزان قیمت و در عین حال ضروری را تقاضا کنید.

صبور باشید و فقط روی تقاضایتان محترمانه و بدون پرخاشگری پافشاری کنید. شاید ۱۰۰ درصد تقاضای شما برآورده نشود، اما مطمئن باشید ۵۰ درصد آن اجابت خواهد شد و این یعنی موفقیت اولیه در برابر فرد بی‌مسئولیت.

همسران را با عواقب بی‌مسئولیتی آشنا کنید:

استفاده از عباراتی نظیر «تو اصلاً مسئولیت پذیر نیستی» گرهی از مشکلات شما باز نمی‌کند بلکه کاربرد مکرر همین عبارات باعث می‌شود همسران بیشتر در این نقش فرو رود و واقعاً قبول کند که بی‌مسئولیت است.

در بسیاری از موارد و در شروع کار مطمئناً همسران به همان میزانی که شما (به عنوان مثال) انتظار خرید داشته‌اید، هزینه نمی‌کند. مثلاً شما فهرستی از ۵ نیاز ضروری منزل را به او داده‌اید، اما او در میان این ۵ نیاز، برخی از اقلام را خریده است و مثلاً برنج نخریده است. در اینجا شما برنج را از وعده غذایی خود حذف کنید و یک غذای ساده بپزید. زمانی که او می‌پرسد: «چرا برنج نپخته‌ای؟»، شما فقط پاسخ دهید: «برنجمان تمام شده است».

از جابجایی نقش‌ها پرهیز کنید:

پدیده جابجایی نقش‌های زن و مرد در زندگی مشترک چنانچه با ارتقای «ظرفیت روحی» زوجین همراه نباشد براحتی می‌تواند عامل ایجاد اختلاف و تنش شود.

زمانی که زن نقش شوهر بی‌مسئولیت خود را به عهده می‌گیرد و مثلاً بیرون از منزل کار می‌کند یا زمانی که مرد نقش زن بی‌مسئولیت خود را به عهده می‌گیرد و همیشه به شستن لباس‌ها یا جارو زدن منزل مبادرت می‌ورزد، به دلیل بی‌مسئولیتی همسران خود، انجام این کارها را «کمک حمایتگرانه از شریک زندگی» نمی‌دانند و زوجین در این شرایط از یکدیگر طلبکار می‌شوند و انتظار دارند همسرشان هر لحظه به خاطر ایفای نقشی که خلاف جنسیت و یا طبیعتش بوده است، از او قدردانی چند برابر تصور بکنند در حالی که طرف مقابل تصور می‌کند همسر من کاری نکرده است، او فقط وظیفه‌اش را انجام داده است. در نتیجه وقتی زنی مسئولیت اصلی تامین مالی را به عهده می‌گیرد، بدیهی است که از نظر شرایط روحی، «خستگی روانی» را تجربه کند. (ملیحه شهرستانی - کارشناس ارشد مشاوره خانواده/خراسان)