

بدترین روش‌های تغییر دادن همسر

بسیاری از افراد عادت دارند از بدترین روش‌ها برای وادار کردن همسر خود به تغییر استفاده کنند؛ روش‌هایی که موارد زیر تنها نمونه‌هایی از آن است!



بسیاری از افراد عادت دارند از بدترین روش‌ها برای وادار کردن همسر خود به تغییر استفاده کنند؛ روش‌هایی که موارد زیر تنها نمونه‌هایی از آن است!

به گزارش سلامت نیوز، ریحانه ایزدی، کارشناس ارشد روان‌شناسی در مجله سپیده دانایی نوشت: اشتباه است اگر فکر کنیم بعد از ازدواج کردن می‌توانیم همسرمان را به کلی تغییر دهیم. اصلاً اشتباه است اگر فکر کنیم می‌توانیم کسی را 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. به عبارت دیگر، اعمال این تغییرات کار هر کسی نیست. پس اگر می‌خواهید راحت زندگی کنید، به خودتان رحم کنید و درصدد تغییر کسی برنایید. تلاش کنید در رابطه با دیگران و عادات و رفتارهایشان، از این سه راهکار استفاده کنید: بشناسید، بپذیرید و مدیریت کنید.

شاید با خودتان بگویید در این صورت چرا برخی دانشمندان علوم رفتاری تلاش می‌کنند با نوشتن کتاب‌های مختلف و برگزاری کارگاه‌های آموزشی، به دیگران کمک کنند عادات و رفتارهایشان را بهبود دهند. در پاسخ به این سؤال باید به دو مطلب اشاره کرد:

1. آنها متخصص علوم رفتاری هستند!

2. آنها سعی می‌کنند با آموزش دادن مهارت‌های ارزشمند زندگی، به افراد کمک کنند کیفیت زندگی‌شان را بهبود دهند (یعنی تلاش نمی‌کنند شخصیت کسی را تغییر دهند).

به‌رغم تمام این مسائل، هنوز هم کسانی هستند که با هزاران امید و آرزو تصمیم می‌گیرند برخی رفتارهای شریک زندگی خود را تغییر دهند. کلی نقشه می‌کشند و دست به کار می‌شوند. اما دست آخر یا نتیجه نمی‌گیرند یا نتیجه عکس می‌گیرند و یا مجبور می‌شوند خود را تغییر دهند.

در این نوشته تصمیم داریم روش‌های اشتباهی را که معمولاً زوج‌های جوان برای تغییر دادن رفتار همسرشان به کار می‌بندند، به شما معرفی کنیم.

اجبار

گاهی می‌خواهیم به هر قیمتی که شده رفتار همسرمان را تغییر دهیم، بنابراین به اهرم زور متوسل شده و از قدرتمان استفاده می‌کنیم. این قدرت‌نمایی از اخم و تخم شروع می‌شود و تا کتک‌کاری و تهدید به جدایی پیش می‌رود. باید دانست که 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 درصدد تلافی برمی‌آید تا مرهمی بر احساسات جریحه‌دار خود بگذارد. باید به دنبال راه‌حل‌های برد-برد بود که در آن هر دو طرف برنده باشند و بازنده‌ای وجود نداشته باشد.

تکرار

در بعضی مواقع برای تغییر رفتار همسرمان، به تکرار بیش از حد متوسل می‌شویم یعنی سوزن‌مان گیر می‌کند 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، ضمن اینکه ما با پیاده‌روی روی اعصاب 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 کرده و کاری می‌کند ما احساس کنیم چقدر رفتار پیشین او دوست‌داشتنی بود!

طعنه و کنایه

بله، روش محبوب بسیاری از افراد، استفاده از نیش و کنایه‌های گدازنده 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. واقعیت این است که مشخص نیست ما این تفکر عجیب را از کجا آورده‌ایم که برای بهتر کردن رفتار دیگران، باید در آنها احساس بدی ایجاد کنیم (باور نهفته پشت سرزنش و تنبیه). ضمن اینکه با این برخورد ما، احساس او نیز نسبت به ما تغییر می‌کند و محبتش رو به سردی می‌گذارد.

تحقیر و تمسخر

این روش هم دست کمی از روش قبلی ندارد. به خیال خودمان با زبان طنز مشغول گوشزد کردن اشتباه طرف مقابلیم، اما در همان زمان به شدت همسرمان را می‌آزاریم و تحقیر می‌کنیم. چه بسا اعتماد به نفس همسرمان را خدشه‌دار کنیم، به رابطه‌مان آسیب بزنیم و دست آخر نتیجه‌ای هم عایدمان نشود. 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.

مقایسه

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، مقایسه‌ی همسرمان با دیگران است. نتیجه مقایسه نیز شبیه به دو روش پیشین است و جز برانگیختن ناراحتی و حتی شاید احساس حسادت نتیجه بهتری دربر نخواهد داشت.

معلم بازی

گاهی اوقات احساس کاذب‌دستی بیش از حد به ما دست می‌دهد. فکر می‌کنیم خودمان بی‌عیب و نقصی‌ایم، 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 او را بازی کنیم. همسرمان این روش را نمی‌پسندد، ناراحت شده و ما هم به مقصود خود نمی‌رسیم.

جار و جنجال (دعوا کردن)

می‌گویند دعوا نمک زندگی است! خب، این نمک معمولاً مشکل‌ساز است نه مشکل‌گشا. درست است که در هنگام دعوا مسئله مطرح می‌شود و طرفین متوجه موضوع می‌گردند، اما در یک فضای متشنج نمی‌توان انتظار دستیابی به نتیجه‌ای مطلوب داشت، بلکه باید منتظر پیامدهای ناخواسته و نامطلوب بود (از قدیم هم گفته‌اند که هنگام دعوا حلا خیر نمی‌کنند). در دعوا کسی به حرف دیگری گوش نمی‌دهد، بلکه هرکس 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.

گروکشی

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». اگر به دنبال وارد شدن به سیکل معیوب لج و لجبازی هستید، این روش را امتحان کنید. روشی تضمینی است و ردخور ندارد! به سرعت دعوا و لجبازی بالا می‌گیرد و رابطه تلخ می‌شود. چون به هر حال هر دو نفر خواسته‌هایی از دیگری دارند و بنابراین 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 بی‌قید و شرط است که یکی از مهم‌ترین عناصر تشکیل دهنده یک زندگی موفق است.

کنترل احساسی

آخرین روش، تلاش برای تغییر همسر به وسیله اعمال فشار احساسی است. مطمئناً جمله‌هایی مانند «اگر من را دوست داری پس ...» یا «با این کارت نشان دادی که مرا دوست نداری»، به گوش شما هم آشناست. در این شیوه، همسران سعی می‌کنند با به غلیان درآوردن دیگ احساسات یکدیگر بر روی هم تأثیر بگذارند. ممکن است این روش برای مدت کوتاهی جواب دهد اما موارد ضمنی ناراحت کننده‌ای به دنبال دارد: اگر یک‌بار دیگر آن رفتار تکرار شود، آیا به این معناست که همسران دوست‌تان ندارند؟ آیا همسران با طیب‌خاطر 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 این‌چنین و گاه پیش پا افتاده بنماییم؟ این تغییر رفتار چقدر دوام خواهد داشت؟ پاسخ این پرسش‌ها را به عهده خودتان می‌گذاریم.

نکته پایانی

همیشه پیش از هر اقدامی بهتر است بیندیشید که آیا این کار به هزینه‌هایش می‌ارزد. مثلاً آیا لازم است این رفتار همسرمان به هر قیمتی تغییر کند یا اینکه می‌توانم آن را بپذیرم و مدیریت کنم تا از پیامدهای ناخوشایندش آسیب کمتری ببینم؟ آیا علاقه ما می‌تواند بسیاری از این مسائل را تحت‌الشعاع قرار دهد؟ و بسیاری پرسش‌های دیگر که می‌توانیم پیش از شروع هر کاری از خود بپرسیم.

نکته پایانی این که به یاد داشته باشیم هر فردی برای اینکه بهتر رفتار کند، نیاز دارد احساس بهتری داشته باشد. هر روشی که موجب گردد احساسات منفی در فرد برانگیخته شود، یقیناً او را بر نمی‌انگیزد تا رفتار بهتری داشته باشد.

بیاید به دنبال راه‌هایی باشیم که با ایجاد هیجانات مثبت فرد را برمی‌انگیزد تا برای پیشرفت و شادکامی خود و همسرش بکوشد.