

سبک رفتار



نگاهی به ۷ رفتار مخرب کنترلگریانه در روابط زوجین

کنترل افراطی عشق را نابود می کند

■ بنفشه قاسمی‌زاده*

افراد کنترل‌گر به عنوان یک تیپ شخصیتی به یک یا چند باور خاص اعتقاد دارند و بر همین مبنا با دیگران تعامل می‌کنند. این باورها را با هم مرور می‌کنیم: تمام اعمال، احساسات و رفتار های من وابسته به رفتار دیگران است، یعنی من مجبورم مطابق رفتار دیگران به آنها واکنش نشان دهم، مثلاً چون طرف مقابل توهین کرده من هم مجبورم توهین کنم.

چون طرف مقابل بر سرم فریاد زده، من هم مجبورم بر سرش فریاد

■ ۱- هفت رفتار مخرب کنترلگریانه

دکتر ویلیام گلسر بنیانگذار تئوری انتخاب و واقعیت‌درمانی، برای درک بهتر رفتارهای کنترل‌گرانه که باعث تخریب صمیمیت بین افراد می‌شوند به هفت رفتار مخرب اشاره می‌کند که نماد کنترل بیرونی هستند. این رفتارها همانقدر که در روابط ما شاع هستند، به همان میزان باعث تخریب رابطه و از بین رفتن صمیمیت بین افراد می‌شوند. به منظور ایجاد و حفظ روابط انسانی مورد نیازمان باید از انتخاب رفتارهای مخرب زیر دست برداریم، چراکه ما را از هم دور و روابط مان را سرد و به مرور قطع می‌کند. این رفتارها عبارت‌اند از:

عیب‌جویی: عیب‌جویی کردن مخرب‌ترین رفتار است، چون کسی که عیب‌جویی می‌کند باور دارد آنچه خودش فکر می‌کند درست و آنچه دیگران فکر می‌کنند اشتباه‌است و او «باید» دیگران را عوض کند، در حالی‌که این رفتار با انتقاد سازنده متفاوت است.

سرزنش‌گردن: فرد سرزنشگر همیشه دیگران را مقصر می‌داند و خطاهایشان را مدام به آنها گوشزد می‌کند. این افراد به راحتی می‌توانند از گفته‌های طرف مقابل و دانسته‌هایشان در مورد طرف مقابل علیه‌شان استفاده کنند.

تنبیه‌گر کردن: افراد تنبیه‌کننده به وسیله تنبیه عاطفی و جسمی دیگران را مجبور به انجام کاری که می‌خواهند می‌کنند. مثل خودداری از ابراز محبت و علاقه، بی‌توجهی به طرف مقابل، ترک محل زندگی، دوری کردن، قهر کردن، سکوت، سرسنگینی...

شکوه و گلابه کردن: افراد همیشه شاکي از اینکه دیگری همان گونه که می‌خواهند نیست، مدام گله و شکایت دارند و این گلابه‌ها تلاشی است در جهت تغییر دیگری، نپذیرفتن دیدگاه‌ها، نظرات، رفتارها، سلايق طرف مقابل و...

غرغر کردن: افرادی هستند که مدام انتقاد، سرزنش‌ها، شکایات و خواسته‌هایشان را تکرار و تکرار می‌کنند و تا وقتی تغییر یا خواسته مورد نظرشان انجام نشود دست از غرغر کردن بر نمی‌دارند.

تهدید کردن: فرد تهدیدکننده از علاقه، توجه، احترام و حریم‌های دیگران سوء استفاده می‌کند و با تهدید آنها را مجبور به انجام کاری می‌کند که خود می‌خواهد. مثل همسری که از علاقه همسرش اطمینان دارد و برای اینکه به خواستاش برسد همسرش را تهدید به ترک می‌کند؛ اگر این کار را انجام ندهی من تو را ترک می‌کنم... رازهایت را به دیگران می‌گویم... آبرویت را در محل کارت می‌برم...

حق‌حساب و باج دادن: باج دادن تلاشی است برای وادار کردن طرف مقابل به انجام دادن یا ندانن کاری در ازای ارائه یک پيامد خوشایند که در زمان عادی حاضر به انجام آن نیستیم. مثلاً به فرزند خود می‌گوییم: «اگر تکالیفت را به موقع انجام دهی اجازه می‌دهم از تلفن همراه من استفاده کنی».

البته اگر در روابط نامطلوب خود و دیگران دقت کنید، می‌بینید رفتارهای تلخ دیگری مانند تحقیر کردن، تمسخر کردن، حرمت شکنی، توهین و فحاشی، مقایسه کردن، ایجاد احساس گناه در طرف مقابل و... نیز وجود دارد که باعث از بین رفتن حال خوب میان افراد می‌شود و در میان زوجین نیز زمینه‌ر ابرای دوری و سردی عاطفی، نارضایتی زناشویی، در نهایت تخریب روابط و طلاق می‌باشد.

■ ۲- کمتر به قتل رابطه‌ها بپستاهیم

نتایج حاصل از پژوهش‌های روانشناسی به ما آموخته‌است ما برای رسیدن به احساس شگفت و مطلوبیت زندگی به روابط مطلوبی نیاز داریم که امنیت و آرامش خاطر ما را در کنار ارضای نیازهای ژنتیکی مان به ما هدیه دهد. با بررسی طیف گسترده‌ای از مشکلات روانشناختی امروزه متوجه می‌شویم ریشه بسیاری از مشکلات ما نه در عدم کنترل و

پیش‌بینی ناپذیری هستی، بلکه در بودن در روابطی است که خود یا دیگری یا هر دو با استفاده مداوم از رفتارهای مخرب، ناخوسته و نادانسته کمر به قتل رضایت و رابطه بسته‌ایم. من دیگری را مجبور به انجام کاری می‌کنم که خودش نمی‌توانست برای خودش غذایی پیدا کند. با لحنی آرام و مهربان به او گفتم نگران نباش کوچولو الان از اینجاجات نمی‌خواهم. من و دیگری هر دو یکدیگر را مجبور به انجام کاری می‌کنیم که نمی‌خواهیم و حالت آخر اینکه من خودم را مجبور به انجام کاری می‌کنم که نمی‌خواهم.

در بحث عدم شناخت و آگاهی ما از میزان اهمیت و تأثیر گذاری مطلوبیت رابطه بر سلامت روان و جسم همین بس که بیشتر مواقع وقتی در فرآیند زوج درمانی از زوجین می‌خواهیم رفتارهای مخرب خود را شناسایی و برای حذف آنها اقدام کنند، واقعاً نمی‌دانند چه رفتار مخربی دارند. آنها معمولاً رفتارهای خود را تلاشی برای بهبود رابطه‌شان می‌پندارند و بهبود رابطه از نظر آنها یعنی رابطه همان‌طور پیش برود که آنها دوست دارند و این محقق نمی‌شود جز از طریق تغییر رفتار، گفتار، پوشش و شخصیت طرف مقابل!

به این جملات دقت کنید: «انتقاد می‌کنم تا رفتار اشتباهش را بفهمد و مجدد تکرار نکند تا خودش را اصلاح کند»، «اشتباهش را مدام به او یادآوری می‌کنم تا فراموش نکند چه کسی او را به این کسی که هست رسانده تا خودش را اصلاح کند»، «تنبیه می‌کنم تا یاد بگیرد روی حرف بزرگ‌ترش حرف نزنند! روی حرف من حرف نزنند تا خودش را اصلاح کند»، «قهر می‌کنم تا بفهمد اشتباهش را باید جبران کند تا یاد بگیرد مطابق میل من رفتار کند، تا خودش را اصلاح کند»، «قهر می‌کنم تا عمق فاجعه را درک کند، تا بفهمد چیزی برای از دست دادن ندارم، تا خودش را اصلاح کند»، «غرغر می‌کنم تا بفهمد از شرایط ناراضی هستم، تا برای جلب رضایت تلاش کند و خودش را اصلاح کند»، «مقایسه می‌کنم تا بفهمد بهتر از او هم وجود دارد تا خودش را اصلاح کند»، «باج می‌دهم تا رابطه را بهبود بخشد که می‌خواهم حفظ کنم تا همه چیز مطابق میل و خواستش برآید و حرف من پیش برود»، «من موظفم اشتباهاتش را به او یادآوری کنم، چه کسی بهتر از من؟!»

معمولاً زوجینی که روابطشان برایشان مطلوبیت ماه‌ها و سال‌های اول آشنایی‌شان را ندارد، با تصمیم به جدایی دارند، وقتی برای مشاوره مراجعه می‌کنند، سهم بیشتری از اشتباهات و رفتارهای تخریب‌کننده را در همسرشان شناسایی می‌کنند و هر کدام دیگری را مسئول از بین رفتن صمیمیت رابطه‌شان می‌دانند. دیگری مقصر است چون خودش را اصلاح نکرده‌است. تقریباً همه ما دچار بیماری خود درست‌پنداری هستیم.

■ ۳- برای نجات عنکبوت او را کشتم

باربارادی آنجلیس روایت می‌کند:«چندشب پیش عنکبوتی را که گوشه اتاق خوابم تار تنیده بود دیدم. خیلی آرام حرکت می‌کرد. گویی مدت‌ها بود که آنجا گیر کرده بود و نمی‌توانست برای خودش غذایی پیدا کند. با لحنی آرام و مهربان به او گفتم نگران نباش کوچولو الان از اینجاجات نمی‌خواهم. من و دیگری هر دو یکدیگر را مجبور به انجام کاری می‌کنیم که نمی‌خواهیم و حالت آخر اینکه من خودم را مجبور به انجام کاری می‌کنم که نمی‌خواهم. اما مطمئتم که آن عنکبوت بیچاره خیال کرد من می‌خواهم به او آرمی عنکبوت را بلند کنم تا در باغچه خانمان بگذارمش اما مطمئتم که آن عنکبوت بیچاره خیال کرد من می‌خواهم به او حمله کنم. چون فرار کرد و لابه‌لای تارهایش پنهان شد. به او گفتم قول می‌دهم به تو آسپینی نزنم. سپس سعی کردم او را بلند کنم. عنکبوت دوباره از دستم فرار کرد و با سرعت تمام میل یک توب جمع شد و سعی کرد لابه‌لای تارهایش پنهان شود. ناگهان متوجه شدم عنکبوت هیچ حرکتی نمی‌کند. از نزدیک به او نگاه کردم و دیدم اقتدر از خودش مقاومت نشان داد که خودش را کشته است. بسیار غمگین شدم. عنکبوت را بیرون بردم و داخل باغچه کنار یک بوته گل سرخ گذاشتم. به نرمی زیر پا مزمزه کردم من نمی‌خواستم به تو صدمه‌ای بزنم. می‌خواستم نجات بدهم. متأسفم که این را نفهمیدی.»

کنترل کردن و کنترل‌گرایی ابدأ به معنی آن نیست که فرد کنترل‌گر از روی قصد و نیت و دشمنی، تمایل به آزار طرف مقابل دارد. در روابط نزدیک، همسر کنترل‌گر از آنجا که همسرش را دوست می‌دارد، به این باور است که صلاح همسر خود را بهتر از خود او می‌داند و از نظر اخلاقی موظف است خطاهای همسرش را به او ثابت کند و او را از اشتباه در آورد، بنابراین می‌کوشد تا او را مطابق آنچه میل و خواسته خودش است و آنچه صلاح می‌داند، تغییر دهد. این کنترل‌گری را در قالب‌هایی متفاوت اما آشنا می‌توان مشاهده کرد: همسری که اجازه تصمیم‌گیری شخصی به همسرش نمی‌دهد، فردی که خود را مسئول انتخاب دوستان و حدود روابط دوستانه و خانواده‌گی دیگری می‌داند، همسری که برای بهتر شدن رابطه و زندگی زناشویی‌اش دست به مقایسه همسرش با دیگران می‌زند، فردی که هر بار برای رسیدن به خواست‌اش از شیوه قهر کردن، سرسنگینی و محروم کردن همسرش از روابط عاطفی استفاده می‌کند، کسی که مدام خطاهای همسرش را گوشزد می‌کند، فردی که برای اینکه همسرش او را ترک نکند مدام به او احساس گناه تزریق می‌کند یا او را تحقیر می‌کند تا با تضعیف اعتماد به نفسش امکان تصمیم‌گیری را از او بگیرد... همسری که هفت رفتار مخرب، الگوی رفتاری‌اش را تشکیل می‌دهد، و به این ترتیب در این فرآیند عشق نابود می‌شود.



سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۸۴۷۱

د

افراد کنترل‌لگر هم خود در رنج هستند و هم عزیزان خود را متحمل رنج بسیار می‌کنند و آنچه تجربه نشان داده این است که کنترل‌لگری جز به سردی و تلخی رابطه، راه به جایی نمی‌برد. فرد کنترل‌گر بر این باور است که با نظارت دقیق بر رفتارهای همسر می‌تواند او را به انجام آنچه خود نمی‌خواهد مجبور کند و او را مطابق الگوی ذهنی خود شکل دهد تا بیشتر دوستش بدارد اما نمی‌داند کنترل‌گری یک توهم است. چون ممکن است فردی مدتی این نظارت و کنترل‌شده‌ی را بیذیرد و اما رفتار مورد نظر دیگری را انجام دهد، اما به محض آنکه این نظارت حذف شود، فرد بسه رفتار پیشین خود باز می‌گردد



خواسته خودش مرجع است. حتی به قیمت زیر سؤال بردن شأن یک انسان کاری که می‌خواهد را انجام می‌دهد. مثل فردی که در جمع همسر یا فرزندش را مسخره می‌کند چون دوست دارد تفریح کند. در این نوشته ما به بررسی این گونه شخصیتی می‌پردازیم. شاید من و شما هم هر چند نسبی، ناخوسته و نادانسته در این گروه قرار بگیریم. پس بهتر است با این موضوع آشنایی دقیق‌تری داشته باشیم تا با کنترل‌لگری افراطی موجب تخریب روابط به ویژه رابطه با همسرمان نشویم.

■ ۴- بن‌بزن بیشتر برای خاموش کردن آتش

آنچه مسلم است این که افراد کنترل‌گر هم خود در رنج هستند و هم عزیزان خود را متحمل رنج بسیار می‌کنند و آنچه تجربه نشان داده این است که کنترل‌لگری جز به سردی و تلخی رابطه، راه به جایی نمی‌برد. فرد کنترل‌گر بر این باور است که با نظارت دقیق بر رفتارهای همسر می‌تواند او را به انجام آنچه خود نمی‌خواهد مجبور کند و او را مطابق الگوی ذهنی خود شکل دهد تا بیشتر دوستش بدارد اما نمی‌داند کنترل‌گری یک توهم است. چون ممکن است فردی مدتی این نظارت و کنترل‌شده‌ی را بپذیرد و رفتار مورد نظر دیگری را انجام دهد، اما به محض آنکه این نظارت حذف شود، فرد به رفتار پیشین خود باز می‌گردد و در واقع باز می‌گردد به اصل خودش.

در حقیقت منشا بسیاری از نزاع‌ها، مشاجرات و تعارضات در روابط زوجین، استفاده از روش‌شناسی کنترل بیرونی توسط یک یا هر دوی همسران است و آنچه باعث می‌شود کمی بعد از ازدواج، زوجین از یکدیگر دور شوند همین کنترل‌لگری است. چون در روابط کنترل‌گرانه، عشق مدت زیادی دوام ندارد. او رد، به عبارت دیگر این رفتارهای مخرب نه تنها علت بسیاری از مشکلات هستند، بلکه زوجین از همین هفت رفتار برای رفع مشکلات و وجود آمده‌نشان استفاده می‌کنند. درست مثل اینکه با بن‌بزن آتشی روشن کنیدو برای خاموش کردنش، بن‌بزن بیشتری روی آتش بریزید!

هر یک از زوجین خوب است بیاورند بدون توجه به رفتار مخربی که همسرش دارد، برای برقراری گفت‌وگو درباره مشکلات، و عاطفی خود بگویند. از انتقاد و عیب‌جویی، سرزنش، شکایات، غرغر، تهدید، تنبیه و رشوه دادن برای رسیدن به خواسته‌هایش دست بردارد و به جای آن اگر یکدیگر را دوست می‌دارند، دوست‌موت‌برای گفته‌گو دربردار مشکلات، مذاکره بر سر خواسته‌های متفاوت‌شان و پیدا کردن راه‌حلی که خواسته‌های هر دو را در برگیرد، ببینند کنند و همواره به یاد داشته باشند وقتی کنترل‌لگری از یک در وارد شود، عشق صمیمیت و محبت از در دیگری خارج می‌شود. در رابطه مشترک، زمانی که نمی‌توانید بر سر اختلافات و خواسته‌های متفاوت‌تان مذاکره کنید، تنها چیزی که می‌توانید برای حل مشکل به آن متوسل شوید، عشق است. اگر یکدیگر را دوست دارید و به هم عشق بورزید، خواه‌ناخواه یکی از شما از خواسته‌اش کوتاه خواهد آمد اما اگر هیچ کدام به کوتاه آمدن تمایل نداشته باشید، آنچه میان شما جاری است، عشق نیست. اگر تسلیم شدن و کوتاه آمدن همیشه از سمت یک نفر باشد، عشق زیادی وجود نخواهد داشت. هرچه عشق و محبت طرفین نسبت به یکدیگر بیشتر باشد، به همان نسبت میزان کوتاه آمدن طرفین در موارد گوناگون برابر بوده و به ۵۰- ۵۰ نزدیک می‌شود.

■ ۵- جهان را کنترل کنیم یا خودمان را؟

هر کدام از ما ممکن است در برهه‌ای از زندگی مان به این موارد مبتلا شده و به دنبال این مشکلات و درگیری‌های ذهنی، افسردگی، اضطراب، خشمم یا غم را تجربه و خود را قربانی اتفاقات و افراد مهم زندگی خود احساس کرده باشیم. این احساس قربانی شدن و مورد ظلم قرار گرفتن در ما این فکر را ایجاد می‌کند که هیچ کنترل‌ری روی هیجان‌های منفی، اتفاقات و رویدادها، افراد و... نداریم و از آنجا که انسان ذاتاً در پی احساس کنترل داشتن و قابل پیش‌بینی ساختن جهان است، عدم کنترل هر لحظه حال روانی او را بدتر می‌کند. خبر بد آنکه تلاش نسل بشر برای کنترل کردن جهان و دیگران تاکنون ناکام مانده‌است و خبر خوش آن که ما انسان‌ها برای رسیدن به احساس رضایت و شادکامی در زندگی، نیازی به کنترل کردن جهان نداریم و بهترین راه آرامش و خوشبختی کنترل خوشتن است.

*روانشناس و زوج درمانگر

سبک ارتباط



نقش خلق و خوی خوش در پایداری روابط

اگر بداخلاق است دختر به او نده!

■ حجت‌الاسلام علیرضا فرهنگ*

یکی از عوامل بدخلقی در زندگی غافل شدن از اثرات آن است. کسانی که زندگی خود و خانواده و دیگران را با بداخلاقی خود سر د می‌کنند، با بد متوجه باشند که هر اخلاق بدی آزاری کوتاه مدت و بلندمدت در زندگی از خود بر جای می‌گذارد. انسان بداخلاق در همان لحظه‌ای که اخلاق بد از او صادر می‌شود از نظر رفتاری نمی‌تواند روحیه متعادلی داشته باشد. اگر در آن حالات حرفی بزند، کلامش، کلامی سازنده و اثر گذار نیست. اگر برای آینده خود بخواهد تصمیم بگیرد تصمیم درستی نمی‌تواند بگیرد، چراکه تعادلی ندارد تا متوجه شود آینده‌اش را چطور مدیریت کند. از طرفی اطرافیان انسان بداخلاق نیز با او راحت نیستند و آرزوی همنشینی با این افراد را ندارند. اما کسانی که با یک رفتار بد خود به فکر فرو رفته و از کسرده خود در عمل پشیمان می‌شوند، سعی می‌کنند در برخورد خود از هر کاری که باعث رنجش اطرافیان می‌شود، دوری کنند و اگر این اتفاق افتاد، دنبال جبران آن هستند. این افراد به راحتی و آرامش بیشتری در زندگی دست پیدا می‌کنند.

■ یک حکایت از رفتار با کودکان

یک روز جهت شرکت در درس استادم حاضر شدم تا طبق معمول از منزل بیرون بروم. فرزند کوچکم که آن روز سه سال بیشتر نداشت از خواب بیدار شد و به خاطر پیش ذهنیتی که از طریق بستگان نسبت به مدرسه و معلم پیدا کرده بود، با گریه گفت: «معلم من گفته به پدرت بگو بیاد مدرسه. من بسا تعجب به او گفتم تو که هنوز مدرسه نمی‌روی. گفت: چرا. پرسیدم: کدام مدرسه» و باز هم گریه کرد. به خاطر آرام کردن گریه او لحظه‌ای تاسر خیابان او را به آغوش گرفتم. وقتی نزدیک مغازه بزرگی که سر خیابان بود، رسیدیم، اشاره کرد و گفت: بیاد مدرسه می‌خواهم. فهمیدم معلم و مدرسه بهانه او از دواج کنبد و اگر به این دستور عمل نکنید، فتنه و فساد بزرگی در زمین به وجود خواهد آمد.»

در حدیثی دیگر آمده است که حسین بشار واسطی می‌گوید: «به امام رضا (ع) نوشتم، یکی از خویشاوندان از دخترم خواستگاری کرده اما بداخلاق است. امام (ع) فرمودند اگر بداخلاق است، دختر به او نده.»

این به معنی این نیست که مجرد بماند، بلکه به این معناست که باید اخلاق و رفتارش را تغییر دهد و هشدار می‌باشد برای کسانی که فکر می‌کنند در زندگی و انتخاب همسر فقط مقام، آنان از اخلاق که باعث آرامش واقعی می‌شود، غافل هستند. پس باید در همنشینی با این قبیل افراد مواظبت کنیم. این که گفته شد همنشینی اثر دارد، به این معنا نیست که اگر زن با مرد خود با هم زندگی می‌کنند و یکی از آن‌ان بداخلاق است، پس برای دوری از اثر گذاری بر اخلاق دیگری به جدایی فکر کنیم، بلکه منظور این است که در جایی که می‌شود معاشرت را محدود کرد، اما در زندگی زناشویی وظیفه طرف مقابل این است که با اخلاق بد همسر باید با صبوری مدارا کند یعنی بداخلاقی را باید با خوش اخلاقی جواب داد، چراکه این کار باعث کم شدن بداخلاقی همسر می‌شود. از طرفی صبر و بردباری زندگی را شیرین می‌کند.

کسانی که صبورند در هر شرایطی برای خودشان آرامش ایجاد و شرایط را به نفع خود مدیریت می‌کنند، یعنی به جسی اینکه تحت تأثیر بداخلاقی همسر قرار گیرند، او را تحت تأثیر خوش اخلاقی خود قرار می‌دهند. اینجاست که همنشین خوب می‌تواند کم کم همنشین بد را خود کند و اخلاق خوب نیز بر اخلاق بد اثر می‌گذارد. چه انسان‌هایی که در معاشرت با خوبان خلق و خوی شایسته پیدا کردند.

■ راهای بر خورد با همسر بداخلاق همیشه در هر برخوردی صفات خوب او را برای خودتان برجسته کنید تا او در دید شما به چهره‌ای مغفور تبدیل نشود. وقتی بداخلاق است، خواسته خود را از او تقاضا نکنید. در آن حالت او را با ملاحظت و آرامش، هر طور مایل است، بپذیرید. نیازهای او را پاسخ دهید. گاهی اوقات یک آرایش ساده در بدو ورود شوهر به منزل باعث خوش خلقی او تا آخر روز یا شب می‌شود. مرد نیاز دارد و زن باید ناز کند. نیاز مرد را باید با ناز و میل به او پاسخ داد. گاهی اوقات خودتان باعث بدخلقی می‌شوید. نگاه هم به خود بیندازید، بعد در مورد او قضاوت کنید تا منصفانه‌تر بتوانید در بارش قضاوت کنید. نیازی نیست بر سر هر موضوعی باو بحث کنید. بعضی اوقات او نیاز به این دارد که حرفش را بزند. اگر زن باشد و اگر مرد باشد، می‌خواهد در سکوت خود حرف بزند. اجازه بدهییم در سکوت خود مدتی راحت باشد. نباید در خلوت سکوت او شلوع کنیم. در مسائل زندگی و مشکلات روزمره یکدیگر را درک کنیم. زن در منزل در صورت خانه‌داری سختی‌های خود را دارد و مرد در بیرون از منزل مشکلات خود را. پس یکدیگر را درک کنیم.

■ کارشناس مذهبی و پژوهشگر سبک زندگی

د

کسانی که صبورند در هر شرایطی برای خودشان آرامش ایجادو شرایط را به نفع خود مد یریت می‌کنند