

خطوات تساعدك على تغيير طريقة سلوك حبيبك

الجميع يقول أنه لا يمكنك أن تغير شريك حياتك، ولا يجب أن تحاول فعل ذلك. عليك أن تقبله كما هو مع عيوبه وكل شيء.

ولأن الوضع صحيح: لا يمكنك أن تغير شريك حياتك، هناك طرق عديدة للتأثير على سلوك الشخص الآخر. هذه الخطوات السهلة سوف تزيد من احتمالات تغيير سلوك حبيبك، وإنها غالباً تقرب الشخصين من بعضهما البعض:

1. افهم المصدر الذي يسبب عدم وجود التغيير:

الأنماط السلوكية نادراً ما تنتهي كلعبة في حد ذاتها. هناك عادة شيء أعمق يثير حملة التصرف بالطريقة نفسها مراراً وتكراراً. حاول أن تفهم الحقيقة والدافع من وراء سلوك شريك حياتك حتى قبل محاولة تغييره.

2. كرر قولك مرتين، ثم قدم المشورة:

النصيحة عموماً لا تهدف لأجل تغيير سلوك شخص آخر، لعدد من الأسباب. في الكثير من الأحيان تبدو وكأنها أمر حكيم أو حرج، مما يدفع الشخص الآخر على التكمش بالسلوك الحالي.

ولكن عندما تأخذ الوقت الكافي لفهم ما هو الدافع لعدم التغيير، يمكنك تقديم الاقتراحات التي تتطرق لمسألة أعمق. هذه النصيحة أصعب لأن يقاومها الشخص الآخر لأن الشخص قد سمى القضية العميقة وقام بتحديد أنها مشكلة.

3. اقتدي السلوكيات التي ترغب في رؤيتها:

النصيحة تميل إلى أن تكون الوسيلة لمساعدة شخص أن يتصرف بطريقة مختلفة، ولكن هناك وسيلة فعالية أكثر بكثير لاستلهاام التغيير. هذه الطريقة هي باقتداء السلوكيات التي ترغب في رؤيتها.

4. عيّن حدود:

قبول السلوكيات المدمرة عند حبيبك ليس شيئاً جيداً ومفيداً يمكنك

القيام به. إذا كانت تصرفاته مضرّة لنفسه أو تعرضك للأذى، حان الوقت لوضع بعض الحدود الثابتة.

وضع الحدود يعني أنك ببساطة ستتوقف عن قبول بعض السلوكيات. هذا يعني ان العلاقة ستنتهي إذا تخطت الحدود. المفتاح لرسم الحدود هو أن توضح تماما كل شيء - ما ستقبله وما لن تقبله.