

آیا باید با همسر دروغگو کنار بیایید؟

اعتماد و صمیمیت در هر رابطه‌ای با میزان صداقت آدم‌ها مرتبط است. راستگویی ارزشمند است...



اعتماد و صمیمیت در هر رابطه‌ای با میزان صداقت آدم‌ها مرتبط است. راستگویی ارزشمند است و احساس خوبی در رابطه ایجاد می‌کند. ما انتظار داریم در یک رابطه بر مبنای اعتماد و راستی هر دو نفر با هم صادق باشند. وقتی یک نفر متوجه شود که دیگری چیزهایی را از او پنهان می‌کند یا راستش را نمی‌گوید و اطلاعاتی از دسترس او خارج هستند اعتماد به رابطه را از دست می‌دهد و تردیدها آغاز می‌شوند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات، مطالعات نشان می‌دهند که هر آدم ممکن است در طول روز حداقل یک دروغ کوچک بگوید. دروغ یا پنهان کاری عادت رایجی است. بسیار از این دروغ‌هایی که در زندگی روزمره گفته می‌شوند کوچک و بی ضرر هستند. اما برخی از آدم‌ها هم دروغ‌گوهایی حرفه‌ای هستند و ممکن است با دروغ‌های کوچک اما مکرر یا دروغ‌های بزرگ به دیگران آسیب بزنند. در روابط مشترکی مثل رابطه زناشویی دروغ‌های مکرر خواه بهانه‌ای برای آن وجود داشته باشد یا نه به مرور زمان می‌تواند به رابطه آسیب جدی وارد کند.

برای فهم این مساله که چطور دروغ‌گویی می‌تواند به ارتباط آسیب بزند ابتدا باید به این بپردازیم که چرا یک نفر به شریک زندگی‌اش دروغ می‌گوید؟ یکی از مهم‌ترین دلایل دروغ‌گویی این است که ما نمی‌توانیم در کنار دیگران (در این مورد همسر و یا حتی دوست) احساس امنیت کنیم و بیان حقیقت برایمان دردسرهایی خواهد داشت. ترس از انکار، طرد شدن یا متهم شدن باعث می‌شود که راستش را نگوئیم و چرا وقتی می‌توانیم با یک دروغ کوچک از یک مشکل یا سوتفاهم پیشگیری کنیم با راستگویی خودمان را دچار مشکل کنیم؟ علاوه بر این گاهی دروغ می‌گوییم چون به این ترتیب می‌توانیم گناه یا خطای خود را پنهان کنیم به ویژه زمانی که می‌دانیم بیان واقعیت باعث می‌شود اعتماد دیگری در رابطه از دست برود.

در برابر دروغ

اگر متوجه شوید که همسرتان همه چیز را وارونه بازگو می‌کند یا راستش را نمی‌گوید بدون شک احساس خوبی نخواهید داشت اما فقط این احساس و اعتمادتان نیست که آسیب می‌بیند. مساله مهم این است که در این شرایط اصلا نمی‌دانید چه باید بکنید؟ چه واکنشی مناسب است و یا چطور این ارتباط را ادامه بدهید.

در یک رابطه سالم آدم‌ها ترجیح می‌دهند حتی به جای یک دروغ سفید راستش را بگویند. چون بیان حقیقت آنقدرها مشکل نیست و یا اگر اشتباهی رخ داده آنقدر به وضعیت رابطه اعتماد دارند که بیان اشتباه ترسی ایجاد نمی‌کند. دروغ به طور کلی استرس ایجاد می‌کند.

وقتی دروغ می‌شنوید احساس می‌کنید نمی‌توانید رابطه را آنطور که می‌خواهید شاد ببینید. علاقمندی‌هایتان کم می‌شود. ممکن است شما هم ترجیح بدهید صادقانه عمل نکنید. از رابطه صمیمی اجتناب می‌کنید و همواره به دیگری شک دارید چون تشخیص راست و دروغ برایتان بسیار دشوار است. اما پیش از اینکه به این نتیجه برسید که دروغ می‌شنوید یا نه باید نسبت به این مساله مطمئن شوید. پیش از نتیجه گیری ابتدا باید به پرسش پاسخ بدهید که آیا او واقعا دروغ می‌گوید؟

در ابتدا همسرتان ممکن است دروغ را انکار کند و یا از پاسخ صریح دادن طفره برود. اگر نحوه پاسخگویی او شبیه رفتار معمول و عادی او نیست این می‌تواند یک نشانه باشد. اگر احساس می‌کنید او از پاسخ دادن طفره می‌رود موضوع را عوض می‌کند و جواب‌های صریح نمی‌دهد و در برابر سوال واضح شما، فقط می‌گوید نمی‌دانم و دائم آن را تکرار می‌کند این یک نشانه پنهان کاری یا دروغ‌گویی است.

(در اینجا یادآوری این نکته ضروری است که پنهان کاری با دروغ‌گویی متفاوت است. شاید او چیزی را بیان نکند اما دروغ نگوید. دروغ‌گویی زمانی اتفاق می‌افتد که حقیقتی وارونه نشان داده شود.

دلایل پنهان کاری با دروغ‌گویی در بسیاری از موارد باهم متفاوت هستند و پاسخ به این پرسش که چرا او چیزی را پنهان کرده است با پاسخ به این پرسش که او چرا دروغ می‌گوید بسیار فرق دارد)

کسی که دروغ می‌گوید معمولا با تردید حرف می‌زند. او ممکن است اشتباهات ساختاری در یک جمله داشته باشد و دائم با مکث یا ور رفتن با دهانش حرف بزند. تن صدا و نحوه بیان‌شان با هم هم‌خوانی ندارد و حالت چهره این مساله را به خوبی نشان می‌دهد. اغلب افراد هنگام بیان یک دروغ جلوی دهان یا صورت خود را می‌گیرند و چشم در چشم نمی‌شوند. یک حرف را چند بار تکرار می‌کنند و به طور کلی حالت و وضعیت همیشگی خود را هنگام صحبت کردن ندارند.

چه واکنشی درست است؟

دروغ به هیچ اندازه‌ای و در هیچ سطحی جالب نیست اما برخی از دروغ‌ها آسیب بیشتری می‌زنند. پیش از نشان دادن هر نوع واکنشی ابتدا به این فکر کنید که این دروغ چه تاثیری بر شما، خود فرد یا دیگران دارد؟

– آیا او دروغ گفته تا از خودش در برابر شما یا دیگران محافظت کند؟ در این صورت شما به جای متهم کردن او به این فکر کنید که چرا نمی‌شود راستش را به شما گفت و مشکل را خودتان حل کنید.

– آیا این دروغ نحوه انتخاب شما را در زندگی تغییر داده است و بیشترین تاثیر را روی زندگی شما گذاشته است؟ در این صورت باید به این مساله به طور جدی بپردازید و آن را نادیده نگیرید.

لذت بردن از دروغ

همیشه دروغ‌ها برای پنهان کاری، محافظت از خود یا نفع ویژه‌ای گفته نمی‌شوند. بعضی افراد از دروغ گفتن لذت می‌برند. آنها دروغ را به حقیقت ترجیح می‌دهند. این مساله در موارد شدید یک نوع اختلال است و برای بعضی از افراد یک نوع عادت است. این افراد به مرور زمان پنهان کردن حقیقت و دروغگویی را تبدیل به سبک زندگی‌شان می‌کنند.

مثل هر نوع اعتیاد دیگری این مساله هم به دیگران آسیب می‌زند هم به خود فرد دروغگو. نوع دیگر این اختلال زمانی است که فرد خودش هم دروغ‌هایش را باور می‌کند و بر مبنای آنها زندگی می‌کند. او می‌تواند داستان‌هایی ساخته و پرداخته ذهن خود را به عنوان یک حقیقت مطرح کند و از شما بخواهد آنها را باور کنید. این افراد اصلا برای آزار دیگران این کار را نمی‌کنند. در این موارد بهتر است برای حل مشکل صریحا او را متوجه رفتارش کنید و از او بخواهید به یک روانشناس مراجعه کند.

در همه این موارد مهم‌ترین کاری که از شما برمی‌آید ابتدا فهم این مساله است که او چرا دروغ می‌گوید؟ ترس‌های طرف مقابل را بشناسید. او را متهم نکنید اما او را متوجه رفتارش کنید. اثرات دروغی را که می‌گوید به او یادآوری کنید.

بدون قضاوت درباره این مساله حرف بزنید، دلایل او را بشنوید و اگر لازم است شما تغییری برای ایجاد یک فضای امن ایجاد کنید این کار را انجام بدهید برای ایجاد یک رابطه امن و قابل اعتماد هر دو باید تلاش کنید.

اگر در شنیدن دروغ سهمی دارید و این مساله ناشی از رفتار شماست، خودتان را تغییر بدهید. اگر دروغ‌ها ناشی از اختلال روانی یا عادت هستند برای حل مشکل از رفتار درمانی کمک بگیرید.