



هترین واکنش به همسری که دروغ می گوید چیست؟

با یک دروغگو ازدواج کرده‌اید؟ اگر اینطور است پس احتمالا با بی‌اعتمادی، تلخی و خشم در روابط تان دست و پنجه نرم می‌کنید که دلیل‌شان همین دروغگویی است. این مطلب را بخوانید تا بفهمید با یک همسر دروغگو چگونه باید رفتار کنید.

با یک دروغگو ازدواج کرده‌اید؟ اگر اینطور است پس احتمالا با بی‌اعتمادی، تلخی و خشم در روابط تان دست و پنجه نرم می‌کنید که دلیل‌شان همین دروغگویی است. این مطلب را بخوانید تا بفهمید با یک همسر دروغگو چگونه باید رفتار کنید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از زندگی ایده ال، درک اینکه چرا همسر تان به شما دروغ می‌گوید، می‌تواند بسیار دشوار باشد. ضمنا وقتی ازدواج می‌کنید پیمان عشق و وفاداری و صداقت با همدیگر می‌بندید. پس چرا در زندگی با همسری روبرو می‌شوید که حقیقت را نمی‌گوید؟ دروغ گفتن می‌تواند حسی شبیه خیانت ایجاد کند. اگر متوجه دروغگویی همسر تان شدید، باید واکنش خودتان را هم بررسی کنید، چون رفتار شما هم می‌تواند احتمال اینکه همسر تان باز هم دروغ بگوید را کم یا زیاد کند.

اگر دلیل دروغگویی همسر تان، خجالت و اجتناب از دردرس باشد یک چیز است و اینکه دلیل دروغگویی او پیشگیری از درد و ناراحتی شما باشد یک چیز دیگری است. دانستن انگیزه‌ی دروغگویی همسر تان، برای اینکه بدانید چه واکنشی نشان دهید اهمیت دارد و اینکه آیا باید او را ببخشید و چطور.

چرا افراد دروغ می‌گویند؟

ظاهرا دروغگویی در برنامه ریزی سیستم ما وجود دارد و از همان سنین اولیه شروع می‌شود، حتی یک کودک دو ساله هم وقتی یاد می‌گیرد که کلمات چه قدرت شگفت‌انگیزی دارند ممکن است دروغ بگوید! شاید هدف از یک دروغ، آزار فرد دیگری نباشد اما اغلب این نتیجه را به بار می‌آورد. برخی از افراد به عنوان نوعی دفاع از خود، دروغ می‌گویند. بعضی‌ها هم برای نجات خودشان از مجازات و اختلاف و درگیری و یا برای پذیرفته شدن در یک گروه یا رسیدن به چیزی که می‌خواهند دروغ می‌گویند.

بیشتر ما دروغ می‌گوییم. مثلا با اینکه می‌زنیم کفش‌های جدید دوست‌مان اصلا قشنگ نیست می‌گوییم، بسیار عالیست. ما در مصاحبه‌های شغلی برای افزایش احتمال استخدام شدن دروغ می‌گوییم. ما به فرزندان‌مان دروغ می‌گوییم مثلا قول می‌دهیم اگر کارهایش را درست انجام بدهد برایش بستنی می‌خریم اما ممکن است بعدا سعی کنیم کاری کنیم تا آنها فراموش کنند!

ما به طور طبیعی تمایل داریم رفتارهای افراد خانواده‌ی‌مان را تقلید کنیم؛ اگر در محیطی بزرگ شده باشیم که دروغگویی امری پذیرفته شده و طبیعی است، احتمال اینکه در بزرگسالی چنین رفتارهایی داشته باشیم زیاد است.

اما تنها شما می‌توانید تصمیم بگیرید که آیا کمی دروغگویی قابل قبول است یا نه، مخصوصا وقتی موضوع به همسر تان برمی‌گردد. مثلا شاید مردی به همسرش بگوید سر ساعت خاصی خانه خواهد بود، در صورتی که از نظر منطقی، این امکان وجود ندارد که در این زمان به خانه برسد، این مرد، تنها مشکلیش این است که بلد نیست زمان را به درستی تخمین بزند و اگر نه واقعا قصد دارد به خانه بیاید! و دروغی در کار نیست.

دانستن این تفاوت در تعیین شیوه‌ی برخورد با همسری که فقط نیاز دارد مهارت‌های مدیریت زمان را یاد بگیرد بسیار مهم است. مردی که دروغ می‌گوید چون کاری را باید انجام دهد که قرار نیست به شما بگوید، شیوه‌ی برخورد کاملاً متفاوتی را می‌طلبد.

صبر و تحمل شما در مورد دروغ‌ها؛ زWNJ؛‌هایی مشخص شاید اختلاف و نزاع کمتر یا حفظ آرامش در خانه را در پی داشته باشد. اما اگر همسران سعی در مخفی کردن چیزی داشته باشد چگونه؟ آیا تصمیم می‌زنید؛ زWNJ؛‌گیرید دروغ‌ها؛ زWNJ؛‌ها را به چالش بکشید؟ شاید هم به جدایی فکر کنید؟ یا شاید هم دنبال راهکارهایی بروید به امید اینکه دروغگویی همسران به زودی به پایان برسد؟

بعضی از آدمها که دروغ شنیده‌اند؛ زWNJ؛‌اند ممکن است نتوانند بر واکنش؛ زWNJ؛‌ها و هیجانات خود غلبه کنند و احساس می‌کنند به آنها خیانت شده. در این موارد بهتر است از یک مشاور حرفه‌ای؛ زWNJ؛‌ای کمک گرفته شود.

کمک گرفتن از مشاور برای رفتار با همسری که دروغ می‌زنید؛ زWNJ؛‌گوید، مفید است مخصوصا اگر اندوه و ناراحتی فرد، زیاد باشد. درمان به شما کمک می‌کند؛ زWNJ؛‌کنند روی احساسات خود کار کنید و راهکار؛ زWNJ؛‌های مناسب را به کار ببرید، چه شما به تنهایی و چه هر دوی شما با هم. قبل از واکنش نشان دادن به همسر دروغگویی؛ زWNJ؛‌تان، برخوردی که قرار است داشته باشید را بررسی کنید و جواب؛ زWNJ؛‌های احتمالی همسران را در نظر بیاورید. شاید چیزی را بشنوید که واقعا دوست ندارید بشنوید. اما همچنان باید آماده؛ زWNJ؛‌ی دروغ؛ زWNJ؛‌های بعدی و بهانه؛ زWNJ؛‌تراشی؛ زWNJ؛‌ها و سرپوش گذاشتن؛ زWNJ؛‌ها بپوشید. شاید هم لازم باشد تصمیمات سختی بگیرید اما اول باید حرفهایش را بشنوید.

شاید هم همسران غافلگیرتان کند. مثلا شاید برخلاف تصوراتی که دارید، واقعیت این باشد که همسران شغل دوم گرفته و از اینکه به شما بگویند خجالت می‌زنند؛ زWNJ؛‌کشد چون درآمد کار اصلی او کفاف مخارج زندگی؛ زWNJ؛‌تان را نمی‌دهد؛ زWNJ؛‌دهد.

اگر چنین شرایطی پیش آمد، لازم است انتظارات خود را شفاف بیان کنید، اینکه در این جور مواقع از او چه توقعی دارید، هر چند برای پردازش چیزی که شنیده‌اید؛ زWNJ؛‌اید به کمی زمان نیاز دارید. اگر هم دروغ همسران را با او مطرح کردید و او هم توضیحاتش را ارائه؛ زWNJ؛‌داده و نتیجه گرفتید که او باید کاری را متوقف کند تا رابطه؛ زWNJ؛‌تان حفظ شود، دقیقا به او بگویید منظورتان چیست و چه رفتارهایی را باید کنار بگذارد.

راه را برای انتخاب دوم باز بگذارید، اما اجازه؛ زWNJ؛‌ی انتخاب؛ زWNJ؛‌های سوم و چهارم را ندهید! آشکارا اعلام کنید و برای پیگیر بودن آماده باشید، مهم نیست چقدر زندگی؛ زWNJ؛‌تان تغییر کند یا پایبندی به این اصول چقدر سخت و دردناک باشد. کاری را که لازم است برای نجات رابطه؛ زWNJ؛‌تان انجام دهید، انجام دهید!

رفتارناتان را تغییر دهید

بررسی کنید واکنش شما نسبت به حرف؛ زWNJ؛‌ها و رفتارهای همسران باعث تشویق او به دروغگویی نمی‌شود؛ زWNJ؛‌شود؟ شاید وقتی بعد از اینکه همسران از دورهمی با دوستانش به خانه برمی‌گردند؛ زWNJ؛‌گردد، با نطق آتشین شما در این مورد روبرو می‌شود؛ زWNJ؛‌شود که چقدر از دوستان او متنفر هستید. بنابراین یاد می‌زنید؛ زWNJ؛‌اگر زمانی را با دوستانش سپری کرده، آن را از شما پنهان کند و دروغ بگوید.

خیلی؛ زWNJ؛‌ها ترجیح می‌دهند؛ زWNJ؛‌دهند دروغ بگویند تا اینکه مجبور شوند چیزی را که دوست دارند کنار بگذارند. در چنین مواردی، رفتار یکی از همسران ممکن است تمایل دیگری را برای دروغ گفتن جهت اجتناب از بحث و نزاع در خانه، تشدید کند. تغییر رفتارناتان می‌تواند مشکل؛ زWNJ؛‌تان را حل کند. اگر همسران نسبت به یکدیگر سختگیری نکنند، متوجه خواهند شد آن رفتار از همسرشان که نمی‌پسندند در واقع آنقدرها هم بد نیست یا دست کم ارزش تنش درست کردن در خانه و لطمه به رابطه را ندارد و در ضمن فرد مقابل هم وادار به دروغگویی نمی‌شود؛ زWNJ؛‌شود.

اگر دوباره به همسران اعتماد کنید و خیال؛ زWNJ؛‌تان راحت شود که او دیگر به شما دروغ نخواهد گفت، رفتارناتان هم ملایم؛ زWNJ؛‌تر شده و تنش نخواهید داشت، هر چند رسیدن به این مرحله، کمی زمانبر ممکن است باشد. تغییر هر نوع رفتاری؛ زWNJ؛‌شامل شک داشتن به همسر- به زمان نیاز دارد و البته تغییر رفتار همسران هم چیزی نیست که یکباره روی بدهد. پس برای همدیگر کمی فضا ایجاد کنید، بیشتر با هم حرف بزنید و بیشتر به هم صداقت و اعتماد داشته باشید. در بیشتر موارد، رابطه تدریجا بهتر خواهد شد، هر چند در برخی موارد یکی از همسران یا هر دو ممکن است به این نتیجه برسند که رابطه؛ زWNJ؛‌ی آسیب دیده؛ زWNJ؛‌شان، ترمیم شدنی نیست.