

فوتوفن‌های برخورد با همسر دروغگو!

در این مطلب به شما خواهیم گفت که چطور با یک همسر دروغگو برخورد کنید.

به گزارش سایت خبری پرسون، اگر رابطه شما بر اساس دروغ بنا شده باشد، هرگز پابرجا نخواهد ماند. یک همسر دروغگو می‌تواند زندگی شما را از بین برد، به خصوص اگر قبلاً هم فریب او را خورده باشید. داشتن رابطه با یک فرد سمی چالش برانگیز است، زیرا نمی‌توانید هرگز به او اعتماد کنید. وقتی متوجه می‌شوید که با فردی نادرست در رابطه هستید، باید از خودتان مراقبت کنید. شاید بخواهید چند دروغ کوچک را نادیده بگیرید اما در نهایت باید چاره‌ای پیدا کنید. در این مطلب نحوه رفتار با یک همسر دروغگو را خواهیم دید. با ما همراه باشید!

۱۰ راه برای برخورد با شریک عاطفی دروغگو

اگر با همسری زندگی می‌کنید که مدام در حال دروغگویی است، باید حتماً راه حلی پیدا کنید. هر چه بیشتر به طرف مقابل خود اجازه دروغگویی بدهید، وضعیت را بدتر می‌کنید. شما سزاوار زندگی بهتر هستید.

۱. نحوه رفتار با یک همسر دروغگو: به او بگویید که می‌دانید دروغ می‌گوید

اگر احساس می‌کنید همسرتان در حال دروغگویی است. حتی اگر دروغ خیلی کوچک و برای موضوعی کاملاً پیش پا افتاده باشد، باید به او بگویید که می‌دانید دروغ می‌گوید. وقتی به کسی اجازه می‌دهید به شما دروغ بگوید و از خودتان دفاع نکنید. به او این پیام را ارسال می‌کنید که با فریب و دروغگویی هیچ مشکلی ندارید. هر بار که آن‌ها به شما دروغ می‌گویند و شما همچنان بدون هیچ واکنشی گوش می‌کنید، بیشتر او را ترغیب به دروغ گفتن می‌کنید.

۲. این فریب و دروغ چه هزینه‌ای برای شما داشته است

آیا دروغی که می‌شنوید مربوط به شماست یا به خاطر کار دیگری دروغ می‌گویند؟ به عنوان مثال، آیا آنها برای این که دچار مشکل نشوند دروغ می‌گویند یا برای پنهان کردن خیانتی که نسبت به شما داشته‌اند؟ هر دروغی هزینه‌ای دارد و گاهی حتی باعث از بین رفتن ارزش‌هایی می‌شود که به آنها پایبند هستید.

اگر این دروغ‌ها مستقیم بر شما تاثیر می‌گذارند، باید راه حلی پیدا کنید. منطق پشت رفتارهای او را پیدا کنید تا تصمیم درستی بگیرید.

۳. در نحوه رفتار با یک همسر دروغگو، خوب فکر کنید

فرد دروغگو می‌خواهد شما را عصبانی کند. می‌خواهد شما را عصبانی و حتی سرزنش کند. با این کار می‌تواند دروغ خود را پنهان نگهدارد. پس وقتی با همسر خود صحبت می‌کنید، سعی کنید در کمال آرامش بمانید و هرگز عصبانی نشوید. این بهترین راهکار برای رفتار با یک همسر دروغگو است.

۴. بر اقدامات نادرست فعلی تمرکز کنید، نه بر گذشته

وقتی با همسر دروغگو سروکار دارید، باید فقط روی کارهایی که انجام می‌دهد، تمرکز کنید. سعی نکنید اشتباهات گذشته او را که سالها پیش اتفاق افتاده، بازگو کنید. مهم نیست که چقدر احساس می‌کنید چنین رفتاری حق اوست. سعی کنید کمتر او را محکوم کنید.

اگر دلیل چنین رفتارهایی را پیدا کنید، بهتر می‌توانید قدم بعدی را بردارید. اکثر مردم برای مهم جلوه دادن خود و مخفی کردن اشتباهاتشان دروغ می‌گویند.

بعد برای دروغ قبلی خود دروغ می‌گویند تا اشتباه قبل خود را پنهان کنند. آن‌ها انگیزه‌ای جز دروغ گفتن در مورد هر چیزی ندارند و حتی از روی عادت همچنان به دروغ گفتن ادامه می‌دهند.

۵. با همسر دروغگو رک و راست باشید

برخورد با یک شریک زندگی سمی آسان نیست، بنابراین باید حتماً با او رک و راست صحبت کنید. از این موضوع چشم‌پوشی نکنید و سعی در پنهان کردن چیزی نداشته باشید. اگر سوالی دارید حتماً از او بپرسید و بگویید چه احساسی دارید. در رفتار با همسر دروغگو باید رک باشید.

۶. به او اجازه ندهید که موضوع را بی اهمیت و کوچک نشان دهد

اگر برای دروغی که می شنوید شاکی شوید و از او حساب ببرید ممکن است شریک عاطفی شما به طور خودکار حالت دفاعی بگیرد. یک فرد دروغگو برای پنهان کردن یک دروغ به سراغ دروغ دیگر می رود.

هرچه او موضوع را بی اهمیت و کوچک جلوه دهد و سعی کند به آسانی از آن عبور کند، شما ناخودآگاه فکر می کنید که راست می گوید. بنابراین به هیچ عنوان از دروغی که می شنوید ساده عبور نکنید.

۷. واکنش او را پیش بینی کنید، آیا او پشیمان است؟

همسر دروغگو برای خلاص شدن از یک دروغ به دروغ دیگر متوسل می شود. این که شما قبول می کنید یا نه به خودتان بستگی دارد. اگر سعی کنید از یک رابطه نادرست دست بردارید باید به او بفهمانید که می دانید دروغ می گوید. اگر شریک عاطفی شما به کار اشتباه خود اعتراف کند و برای جبران تلاش کند. خیلی متفاوت از همسری است که در صورت مواجهه با آن به دروغ گفتن ادامه می دهد.

۸. از یک دوست یا مشاور کمک بخواهید

همسری که اغلب دروغ بگوید و استاد فریبکاری باشد، قطعاً باعث سردرگمی شما می شود. اگر احساس می کنید نیاز به کمک دارید، به یک روانشناس مراجعه کنید. نگاه فرد بی طرف به رابطه شما می تواند به ترمیم و پیدا کردن راه حل موثر باشد. اگر یک شریک دروغگو دائماً باعث اذیت شما می شود، حتماً از یک مشاور کمک بگیرید.

۹. در مقابله با یک همسر دروغگو، به قلب خود اعتماد کنید

شما غرایز درونی ای دارید که می تواند در مسیر زندگی به شما کمک کنند. باید یاد بگیرید که به این غرایز اعتماد کنید، تا در مسیر درست قرار بگیرید. اگر چیزی درست نباشد، اغلب احساسش خواهید کرد.

حتماً این تجربه را داشته اید که در حین صحبت او حس کنید دارد به شما دروغ می گوید. همین احساس از غریزه شما سرچشمه می گیرد و اکثر اوقات هم درست است. پس به ندای قلب خود گوش کنید.

۱۰. در نحوه رفتار با یک همسر دروغگو، خودتان را مورد سرزنش قرار ندهید

اگر شریک عاطفی شما دروغ گفته باشد، سعی می کند تقصیر را به گردن شما بی اندازد. این طبیعی است، وقتی فردی اشتباهی می کند، سعی در مقصر دانستن کسی دیگر می کند. یک فرد پشیمان به اشتباهات خود اعتراف و در نهایت عذرخواهی می کند.

اگر همسران برای رابطه ارزش قائل باشد، مایل به مشاوره گرفتن خواهد بود تا مشکل را هر چه زودتر حل کند. اما اگر کسی تقصیر را به گردن شما انداخت، باید بدانید با فرد نادرستی رو به رو هستید که ارزش ادامه دادن رابطه را ندارد.

منبع: خبرنامه