

چه رازهایی در زندگی مشترکمان، باید بیان شود؟

راست‌گویی در زندگی زناشویی، به این معنی نیست که باید هر فکر، آرزو، ترس و رؤیاهایتان را با همسرتان در میان بگذارید. در زندگی مشترک، باید بدانید چه چیزهایی را باید با شریکتان در میان بگذارید و چه رازهایی را ناگفته باقی بگذارید. اگر زوجین به این آگاهی دست پیدا کنند، مهم‌ترین مهارت ارتباطی را یاد گرفته‌اند. همچنین دانستن باید و نبایدهایی که در زندگی باید گفته شود، می‌تواند به شما کمک کند تا در زندگی‌تان تعادل برقرار نمایید و آرامش در روابطتان را به وجود آورید.

در این مقاله، ما شما را با رازهایی که در زندگی مشترکتان باید بیان کنید، آشنا می‌سازیم. امید است با کمک راهکارهای ارائه شده بتوانیم زندگی موفق و شادی را برایتان به ارمغان بیاوریم. برای آگاهی و اطلاعات بیشتر به سایت مرکز مشاوره راز ماندگار، بخش [مشاوره روانشناسی](#) مراجعه نمایید. در صورت نیاز برای راهنمایی‌های بیشتر برای داشتن زندگی زناشویی موفق، می‌توانید از مشاورین روان‌شناس متخصص مرکز، راهنمایی بگیرید.

آیا راز نگهداری کاری درست و پسندیده است؟

دانستن این نکته بسیار ضروری است که شما نباید هر چیزی را در روابطتان به‌طرف مقابل بگویید. در زیر به مواردی اشاره می‌کنیم که در هر رابطه باید نسبت به آن آگاه باشید.

- شما حق دارید در زندگی‌تان، راز داشته باشید: شما در هر رابطه‌ای که وارد می‌شوید، یک بخش خصوصی دارید، حتی در ارتباط با همسر خود و یا افراد مهم خانواده.
- در هر رابطه شما می‌توانید رازهای خود را از دیگران پنهان نمایید: مهم نیست چقدر ناچیز و یا مهم باشد.
- شما حق دارید زمانی را به خود اختصاص دهید: شما حق دارید، گاهی تنها باشید و با خودتان خلوت کنید. در روابط سالم و قوی، افراد به نیازهای عاطفی و جسمی طرفین احترام می‌گذارند. اگر قادر نباشیم، به رازهایی که افراد دارند احترام بگذاریم، صمیمیت و نزدیکی بین افراد در رابطه احساس نمی‌شود. در این‌گونه موارد، افراد سعی می‌کنند صمیمیت کمتری با طرف مقابلشان داشته باشند و روابطشان را گسترش ندهند.

آیا راست‌گویی و صداقت همیشه درست است؟

همیشه دلایل زیادی برای پنهان کردن راز از همسر خود وجود دارند. هیچ‌گاه نباید از اتفاقاتی که در گذشته افتاده است از خود دفاع کنیم و یا نباید به‌خاطر لحظات سختی که در زندگی گذرانده‌ایم، احساس شرمندگی نماییم. این امکان دارد که ما راز خود را به کسی بگوییم و از آن شخص بخواهیم که راز را برای دیگران بازگو نکنند.

بسیاری از زوجین وجود دارند که سال‌های زیادی از ازدواج آنها می‌گذرد، اما آنها را شخصی و خصوصی خود را با همسرانشان در میان نگذاشتند. داشتن فضای خصوصی برای خود از لحاظ بسیاری از مردم اهمیت زیادی دارد.

چگونه تصمیم بگیریم چه زمانی راز را به‌طرف مقابل بگوییم؟ زمانی ممکن است شما را رازی دارید که فکر می‌کنید، باید آن را با همسرتان در میان بگذارید، اما راجع به بیان آن مطمئن نیستید. در این‌طور مواقع به واکنش‌های فیزیکی و بدنی خود هنگامی که راز را مخفی می‌کنید توجه نمایید. اگر ضربان قلب و فشارخونتان بالا رفته، بیش از حد معمول پلک می‌زنید و یا نفس‌هایتان کوتاه و سنگین شده است، می‌تواند نشانه‌های باشد که شما باید راز خود را با شریک زندگی‌تان در میان بگذارید.

اگر شما مطلبی را پنهان می‌کنید تا از زیر بار مسئولیت شانه خالی نمایید، این می‌تواند در زندگی مشترکتان معضلاتی را به وجود آورد. بیان نکردن حقایق یا اطلاعاتی که همسر شما باید از آن باخبر باشد، مخصوصاً هنگامی که باید تصمیم مشترکی بگیرید، بسیار آسیب‌رسان خواهد بود.

نگه‌داشتن بعضی رازها باعث آسیب‌زدن به زندگی مشترک می‌شود، از جمله آنها می‌توان به مسائل زیر اشاره نمود:

- مشکلاتی در زمینه شغلی
- اعتیاد و سوءاستفاده از مواد به صورت پنهانی
- پنهان کردن مشکلات قانونی
- قرض دادن پول به کسی بدون اطلاع همسر
- دروغ‌گویی راجع به اینکه چگونه پول خود را خرج کرده‌اید
- دروغ گفتن در مورد پرداخت قبوض
- پنهان نگه‌داشتن بیماری خاص از همسر
- ملاقات کردن اعضای خانواده یا دوستان یواشکی و بدون اطلاع.

اگر وجود این‌گونه رازها باعث آزارتان می‌شود، آن را به همسرتان بگویید. همسرتان با شما زندگی کرده و حالات روحی و عاطفی شما را می‌شناسد؛ بنابراین تغییر در رفتارشان موجب می‌شود، دنبال دلایل بگردد تا بداند چه چیز را از او مخفی می‌کنید و چرا این کار را انجام می‌دهید.

اعتماد عامل مهمی برای دوام زندگی مشترک است، اگر یک‌بار از بین برود، سال‌ها طول می‌کشد تا ترمیم پیدا کند. روابط بین افراد تا حدود زیادی بر اعتماد، اعتقاد و توانایی‌هایشان برای برقراری ارتباط، بستگی دارد. این اتفاق هنگامی می‌افتد که دو نفر که به یکدیگر متعهد می‌شوند، هر چیزی را بدون اینکه نیاز به مخفی کردن داشته باشند، بیان کنند و انتظار می‌رود که طرف مقابل آنها را درک نماید. اما حقیقت چیز دیگری است، اغلب مردم احساس می‌کنند در بسیاری از مواقع رازهایی را باید پنهان کنند یا در مورد آنها دروغ بگویند؛ بنابراین نمی‌توانیم در روابطمان، صددرصد در تمام موقعیت‌ها، افکار و احساساتمان را بیان نماییم اما در بسیاری از موارد باید اطلاعات مهم زندگی را که اثرات زیادی در زندگی زناشویی‌مان دارد، با همسرمان در میان بگذاریم.

چه زمان‌هایی برای بیان رازهایمان، مناسب نیستند: اگر شما می‌خواهید مشکل خاصی را با همسرتان در میان بگذارید، زمان مناسبی را برای بیان آن انتخاب نمایید. زمان‌های بیان شده در زیر، وقت‌های مناسب برای بیان واقعیت نیستند:

- زمان خواب
- هنگامی که همسرتان بداخلاق و خسته است
- اگر هر کدام از شما در موقعیت استرس‌زایی هستید
- وقتی هر کدام از شما خسته یا مریض باشید
- هنگامی که شما یا همسرتان عصبی هستید، زیرا در این مواقع تمرکز کمتری بر رفتار و گفتار خود دارید
- زمانی که همسرتان در حال گذراندن روزهای بدی از زندگی‌اش است یا وقایع و اخبار بدی به او رسیده است.

چه زمانی درخواست کمک نماییم؟ کار بسیار مشکلی است که بدانیم کدام راز قابل قبول است و باید گفته شود و بیان کدام رازها باعث بروز اختلافات در زندگی زناشویی می‌گردد. فردی که در زندگی زناشویی بفهمد به او دروغ گفته شده یا تمام حقیقت بیان نشده یا اطلاعات حساس و با ارزشی به او گفته نشده است، به او حس خیانت دست می‌دهد. او حس می‌کند، طرف مقابل سر او را کلاه گذاشته است. این احساس خیانت، باعث عدم اعتماد به همسر می‌شود. اگر احساس می‌کنید، در زندگی زناشویی‌تان فاصله‌ای بینتان اتفاق افتاده و فکر می‌کنید این فاصله به دلیل وجود راز در زندگی‌تان است، بهترین کار این است که هر چه زودتر به خودتان کمک کنید تا این فاصله را از بین ببرید. بهترین روش کمک‌گرفتن از مشاور روان‌شناس است.

به‌وجود آوردن محیط پر از آرامش و صمیمیت، می‌تواند باعث به‌وجود آمدن حس اعتماد بین زوجین شود در این حالت می‌توانند رازهایشان را به راحتی با یکدیگر مطرح کنند. اما راه‌حلهایی مانند قهر کردن، دعواکردن، گریه کردن، رفتارهای خشونت‌آمیز و یا تهدید و توهین به شریک زندگی‌تان، او را نسبت به شما دل‌سرد می‌کند و این روش‌ها روش‌های مناسبی برای بازگو کردن رازها نیستند.