۴ عبارتی که می‌توانند زندگی مشترکتان را نابود کنند

10 اردیبهشت 1404

پرهیز از جملات مخربی مانند «تو همیشه...»، «باشه هر کاری می‌خوای بکن»، «من خوبم» و «چقدر حساسی» نقش مهمی در حفظ صمیمیت و پایداری روابط عاطفی ایفا می‌کند.

در روابط انسانی، کلمات قدرتی فراتر از تصور دارند. جمله‌ای که در یک لحظه نامناسب گفته می‌شود، ممکن است بذر کینه‌ای را بکارد که به‌تدریج اعتماد را از بین ببرد. حتی زمانی که نیت بدی در کار نیست، برخی عبارات به‌قدری ویرانگرند که می‌توانند پایه‌های رابطه‌ای را که با زحمت ساخته شده، فرو بریزند.

ارتباط مؤثر و سالم، بیش از هر چیز به آگاهی نیاز دارد؛ یعنی آگاه بودن نسبت به چیزی که گفته می‌شود، به‌ویژه در زمان بحث و دعوا. برای رسیدن به چنین سطحی از مهارت ارتباطی، نخست باید از استفاده‌ی برخی عبارات پرهیز کرد؛ عباراتی که شاید بی‌اهمیت به‌نظر برسند، اما در بلندمدت آسیب‌هایی عمیق به همراه دارند. در اینجا به بررسی چهار عبارت مخرب خواهیم پرداخت که زوج‌ها باید به هر قیمتی از بیان آنها خودداری کنند.

۱. «این‌قدر حساس نباش!»

این جمله ساده ممکن است تنها یک واکنش لحظه‌ای به یک بحث یا ناراحتی باشد، اما تأثیری ویرانگر دارد. این عبارت نه‌تنها احساسات طرف مقابل را نادیده می‌گیرد، بلکه آنها را بی‌ارزش نشان می‌دهد. پیام پنهان آن این است که «احساسات تو اشتباه هستند»، و این می‌تواند فرد را به‌سمت سرکوب احساسات خود سوق دهد تا فقط از بروز اختلاف جلوگیری کند. بر اساس پژوهشی که در سال ۲۰۲۲ منتشر شد، احساس امنیت یکی از نیازهای بنیادین انسان و مرتبط با سیستم عصبی ناخودآگاه است.

زمانی که احساسات فرد نادیده گرفته می‌شود، سیستم عصبی آن را به‌عنوان تهدیدی برای ارتباط تلقی می‌کند و واکنش‌هایی دفاعی مانند عقب‌نشینی یا قطع ارتباط عاطفی را در پی می‌گیرد. در مقابل، وقتی احساسات فرد تأیید می‌شود، بدن او در حالت آرامش باقی می‌ماند و مسیر ارتباط و صمیمیت هموار می‌شود.

۲. «خوبم» (در حالی که خوب نیستید)

فرض کنید روز سختی را پشت سر گذاشته‌اید و شریک عاطفی‌تان متوجه ناراحتی‌تان می‌شود. او با نگرانی می‌پرسد: «همه‌چی خوبه؟» و شما در پاسخ، لبخندی مصنوعی می‌زنید و می‌گویید: «خوبم.» در

حالی که خودتان می‌دانید این حرف حقیقت ندارد. بیان چنین جمله‌ای در حالی که احساس دیگری دارید، در واقع دیواری میان شما و شریک زندگی‌تان می‌سازد. این جمله ساده، به‌تدریج این را پیام می‌دهد که فضای گفت‌وگوهای صادقانه وجود ندارد، حتی زمانی که طرف مقابل با حسن نیت تلاش دارد حال شما را درک کند.

پژوهشی در سال ۲۰۲۵ نشان داد سرکوب احساسات در روابط عاطفی باعث کاهش رضایت از رابطه و افزایش احساس تنهایی می‌شود. همچنین، این تحقیق نشان داد که زنان در برابر سرکوب احساسات منفی آسیب‌پذیرترند و بیشتر از مردان دچار فاصله عاطفی می‌شوند.

۳. «هر کاری دوست داری بکن، برایم مهم نیست»

در اوج یک مشاجره، گاه خستگی یا عصبانیت باعث می‌شود چنین جمله‌ای از دهان یکی از طرفین خارج شود. هرچند ممکن است این عبارت تنها بیان خشم لحظه‌ای باشد، طرف مقابل آن را به‌گونه‌ای دیگر دریافت می‌کند: «دیگر برایم اهمیتی نداری.» این جمله فقط بی‌تفاوتی را نشان نمی‌دهد؛ بلکه نشانه‌ای از کناره‌گیری عاطفی عمدی است.

به عبارتی دیگر، این پیام را منتقل می‌کند که «تصمیمات تو دیگر برایم اهمیتی ندارند»، که خود منجر به بی‌اعتمادی و جدایی احساسی خواهد شد.

مطالعه‌ای در سال ۲۰۲۲ نشان داد کناره‌گیری عاطفی (emotional withdrawal) یکی از مخرب‌ترین شیوه‌های حل تعارض در روابط است. محققان دو نوع کناره‌گیری را شناسایی کرده‌اند:

کناره‌گیری فعال: یعنی قطع ارتباط احساسی به‌صورت عمدی و پرهیز از گفت‌وگو.

کناره‌گیری منفعل: حالتی که فرد احساس می‌کند نمی‌تواند به‌درستی پاسخ دهد یا در رابطه گیر افتاده است.

جمله‌ای مانند «هر کاری دوست داری بکن، برایم مهم نیست» نمونه‌ای از کناره‌گیری فعال است. این نوع از تعامل می‌تواند شریک زندگی را به‌شدت سردرگم و ناامید کند و رابطه را به چرخه‌ای از درگیری و بی‌اعتمادی بکشاند.

۴. «تو همیشه...» یا «تو هیچ‌وقت...»

این عبارات زمانی ظاهر می‌شوند که خشم یا سرخوردگی به اوج رسیده باشد. مثلاً وقتی شریک شما قرار مهمی را فراموش کرده و شما در واکنش می‌گویید: «تو همیشه این کار رو می‌کنی» یا «تو هیچ‌وقت به من گوش نمی‌دهی.» این جملات در لحظه ممکن است منطقی یا موجه به‌نظر برسند، اما در واقعیت، نوعی قضاوت کلی‌نگر و منفی علیه شخصیت طرف مقابل هستند. چنین عبارات قطعی و مطلق، مسیر گفت‌وگو را از حل مسئله به سمت دفاع از خود تغییر می‌دهند.

شریک زندگی‌تان دیگر نمی‌خواهد به مسئله بپردازد، بلکه باید از خود در برابر اتهامی کلی دفاع کند. نتیجه‌ی چنین وضعیتی، بسته شدن فضای گفت‌وگو و شکل‌گیری کینه و دلخوری است. محققان میان دو نوع تعارض تفاوت قائل می‌شود: تعارض سازنده و تعارض قهری. تعارض سازنده به‌معنای گفتگوی سالم و همکاری برای یافتن راه‌حل است و به بهبود رابطه کمک می‌کند. اما تعارض قهری، سرشار از سرزنش، هیجانات منفی و واکنش‌های تهاجمی است و معمولاً نتیجه‌ای جز دلخوری، قطع ارتباط عاطفی و نارضایتی ندارد. عباراتی، چون «تو همیشه...» و «تو هیچ‌وقت...» دقیقاً در همین دسته دوم قرار می‌گیرند.

در هر رابطه‌ای، کلمات نقش تعیین‌کننده‌ای دارند. برخی جملات ممکن است بی‌اهمیت به‌نظر برسند، اما تکرار آنها می‌تواند پایه‌های صمیمیت و اعتماد را فرسایش دهد. آگاهی از قدرت زبان و پرهیز از عباراتی که احساسات و شخصیت طرف مقابل را نادیده می‌گیرند، گامی مؤثر در جهت حفظ سلامت رابطه است. در نهایت، ارتباطی موفق است که بر پایه همدلی، صداقت و احترام متقابل بنا شده باشد.