

این چهار دروغ ساده عشقتان را نابود می‌کند

9 فروردین 1404

دروغگویی بیشتر به‌عنوان بالاترین خیانت در یک رابطه تلقی می‌شود، اما مخرب‌ترین دروغ‌ها همیشه آن‌هایی نیستند که به راحتی قابل تشخیص باشند.

این فریب‌های پنهان و نامحسوس می‌توانند به آرامی پایه‌های اعتماد را از بین ببرند و حتی مهم‌ترین روابط را به نابودی بکشانند.

یورونیوز در گزارشی نوشت: دکتر جفری برنستین، روانشناس در یادداشتی برای نشریه «روانشناسی امروز» چهار مورد از بزرگ‌ترین دروغ‌هایی که روابط صمیمانه را نابود می‌کنند، همراه با سناریوهایی که نشان می‌دهند چگونه این دروغ‌ها می‌توانند به دل‌شکستگی منجر شوند، بررسی کرده است.

۱- من خوبم

داستان: ساندرا و آبه سه سال بود که با هم بودند. اخیراً ساندرا احساس می‌کرد که تحت فشار کار و کمبود صمیمیت در رابطه‌شان قرار دارد، اما هر بار که آبه از او می‌پرسید که حالش چطور است، پاسخ او همیشه این بود: «من خوبم».

او بر این باور بود که با پنهان کردن مشکلاتش، در حال محافظت از آبه در برابر استرس است. به مرور زمان، ناراحتی ساندرا افزایش یافت و آبه هرچه بیشتر از او دور می‌شد، ساندرا حس می‌کرد که چیزی اشتباه است اما نمی‌دانست چه چیزی.

دروغ: دروغ «من خوبم» یک قاتل خاموش در روابط است. این دروغ اغلب برای جلوگیری از مواجهه یا حفظ آرامش استفاده می‌شود، اما فاصله‌ای عمیق بین شریک‌ها ایجاد می‌کند.

با انکار احساسات واقعی خود، فرصت را از شریک‌تان می‌گیرید تا از شما حمایت و درکتان کند. ظاهر اینکه همه چیز «خوب» است تنها انفجار اجتناب‌ناپذیر احساسات سرکوب‌شده را به تأخیر می‌اندازد، که در نهایت بروز می‌کند و اغلب با عواقب مخرب همراه است. صمیمیت واقعی نیازمند آسیب‌پذیری است و این به معنای صادق بودن درباره زمانی است که اوضاع خوب نیست.

۲- موضوع مهمی نیست

داستان: تام و ریانا همیشه به خود می‌بالیدند که یک زوج بدون مشکل هستند. هر وقت تام در برابر زنان دیگر دلبری می‌کرد یا زمان زیادی را صرف سرگرمی‌هایش می‌کرد، ریانا می‌گفت: «موضوع مهمی نیست.» او نمی‌خواست نیازمند یا ناامن به نظر برسد، بنابراین ناراحتی‌اش را درون خود دفن کرد. این دروغ به تدریج اعتماد به نفس او را تضعیف کرد، و هرچه بیشتر خود را قانع می‌کرد که این مساله مهم نیست، احساس می‌کرد که فاصله بیشتری از تام گرفته است. در نهایت، ناراحتی‌های جزئی که ریانا

نادیده گرفته بود به یک مساله بزرگتر تبدیل شد که دیگر قابل حل نبود.

دروغ: کم‌اهمیت نشان دادن احساسات خود یا رفتارهای شریک زندگی‌تان، دروغ دیگری است که می‌تواند به شدت به یک رابطه آسیب بزند. زمانی که موضوعی واقعاً شما را آزار می‌دهد اما به خودتان می‌گویید «موضوع مهمی نیست»، این کار باعث می‌شود مسائل حل‌نشده باقی بمانند و به مرور زمان به ناراحتی و دلخوری تبدیل شوند.

به مرور زمان، این دروغ‌های کوچک جمع می‌شوند و فاصله عاطفی ایجاد می‌کنند که پر کردن آن می‌تواند بسیار دشوار باشد. در روابط سالم، حتی مسائل کوچک نیز مورد توجه قرار می‌گیرند، زیرا آن‌ها بازتاب‌دهنده مرزها و نیازهای عمیق‌تر در رابطه هستند.

۳- می‌توانم آن‌ها را تغییر دهم

داستان: وقتی لیزا با مایک آشنا شد، بلافاصله جذب جذابیت و روحیه ماجراجویانه او شد. البته او متوجه شد که مایک تمایلی برای داشتن تعهد ندارد و از گفتگوهای دشوار اجتناب می‌کند. با وجود این علائم هشداردهنده، لیزا خود را قانع کرد که می‌تواند مایک را با گذشت زمان تغییر دهد و با محبت و صبر کافی، او را به شریک مورد نظرش تبدیل کند.

لیزا پس از سال‌ها تلاش برای تبدیل مایک به ایده‌آلش، از اینکه او همچنان دور از دسترس و غیرقابل تغییر باقی ماند، ناامید و دل‌شکسته شد.

مشاوره تلفنی

مرکز تخصصی

مشاوره ازدواج و تحکیم خانواده

حال خوب

شماره: ۵۹۱۰ سال تأسیس: ۱۴۰۲



دکتر رویا درویش پیشه

۰۹۱۰۲۹۰۴۷۵۸

ازدواج و زوج درمانی

دروغ: باور به اینکه می‌توان شریک زندگی را تغییر داد، دروغی خطرناک است که هر دو نفر را به ناامیدی می‌کشاند. افراد می‌توانند رشد کنند و متحول شوند، اما تغییر باید از درون رخ دهد و نه از تلاش‌ها یا انتظارات دیگران.

وقتی وارد یک رابطه با این امید می‌شوید که جنبه‌های اساسی شخصیت شریکتان تغییر کند، در واقع او را آن‌گونه که هست قبول نکرده‌اید. این دروغ منجر به ناامیدی، دلخوری، و رسیدن به این نتیجه می‌شود که شما به نسخه‌ای ایده‌آل از فردی که در واقعیت وجود ندارد، عاشق بوده‌اید، نه به شخصیت واقعی او.

۴- نیازی به صحبت درباره آن نداریم

داستان: جان و آلی ۱۰ سال بود که ازدواج کرده بودند، اما جان احساس می‌کرد که از آلی جدا شده است. او به فکر مطرح کردن این موضوع افتاد، اما سپس گفت: «ما نیازی به صحبت درباره آن نداریم. خودش حل می‌شود.»

در همین حال، آلی متوجه فاصله‌گیری جان می‌شود و از خود می‌پرسد آیا اشتباهی کرده است. آن‌ها به‌جای پرداختن به فاصله عاطفی روزافزونشان، از گفتگو در مورد آن اجتناب کردند و امیدوار بودند که

هر مشکلی که وجود دارد با گذشت زمان حل شود. اما این فاصله فقط بیشتر شد و زمانی که آن‌ها در نهایت با مساله مواجه شدند، آسیب به قدری شدید بود که دیگر قابل ترمیم نبود.

دروغ: اجتناب از گفتگوهای دشوار با بهانه «ما نیازی به صحبت درباره آن نداریم»، یکی از مخرب‌ترین دروغ‌ها در یک رابطه است. ارتباط و صحبت کردن برای موفقیت در هر رابطه‌ای ضروری است و وقتی تصمیم گرفته می‌شود که به جای پرداختن به مشکلات، از آن‌ها اجتناب کرد، مشکلات حل نمی‌شوند و در عوض، بدتر و پیچیده‌تر می‌شوند.

این دروغ معمولاً به این دلیل است که از بروز درگیری یا آسیب رساندن به شریک زندگی خود می‌ترسید، اما حقیقت این است که این اجتناب باعث می‌شود که سوءتفاهم‌ها بزرگ‌تر و فاصله‌های عاطفی بیشتر شوند. هرچه زودتر به مشکلات بپردازید، رابطه شما قوی‌تر خواهد شد.

نتیجه‌گیری

این چهار دروغ می‌توانند به تدریج باعث از بین رفتن عشق و اعتماد به‌عنوان دو عنصر تقویت‌کننده یک رابطه شوند. برای حفاظت از رابطه خود به صداقت، آسیب‌پذیری، و ارتباط بدون پرده متعهد پایبند باشید، حتی اگر این کار ناخوشایند باشد. فقط در این صورت است که می‌توانید یک رابطه عاشقانه پایدار داشته باشید.