

انتظارات پنهان، قاتل خاموش روابط زناشویی، دکتر فرزانه مزینانی: سردی عاطفی نتیجه نشنیده شدن است، نه کم شدن عشق

مهم‌ترین عامل ایجاد فاصله عاطفی بین همسران، انتظارات برآورده نشده پنهان را قاتل خاموش روابط خواند و تأکید کرد که سردی میان زوجین ریشه در ناگفته ماندن نیازها دارد، نه کاهش محبت. همچنین خودشناسی و گفت‌وگوی روزانه، مهم‌ترین نسخه‌های ترمیم می‌باشد.

به گزارش شبکه خبر تعاون، امروز در گفت‌وگویی تخصصی با دکتر فرزانه مزینانی، متخصص روان‌شناسی خانواده و زوج‌درمانی، به بررسی چالش‌های رایج در روابط عاطفی و راهکارهای بهبود آن پرداخته شد. دکتر مزینانی در پاسخ به این پرسش که مهم‌ترین عامل ایجاد فاصله و سردی میان زوجین چیست، اظهار داشت: مهم‌ترین عامل، انتظارات برآورده نشده پنهان است. بسیاری از افراد با این خیال وارد رابطه می‌شوند که همسرشان باید تمام نیازهای عاطفی‌شان را همان‌طور که در ذهن می‌پرورند، تأمین کند.

اما وقتی این انتظارات به زبان نمی‌آید، طرف مقابل از آن بی‌خبر می‌ماند و به مرور، دو نفر به نقشه ذهنی اشتباه از یکدیگر می‌رسند. در چنین شرایطی، گفت‌وگو جای خود را به قضاوت، درخواست به گلایه و نزدیکی به فاصله می‌دهد. سردی عاطفی، نتیجه طبیعی نشنیده شدن مکرر است، نه کاهش عشق. وی درباره شکایت رایج زوجها مبنی بر اینکه همدیگر را دوست داریم، اما دیگر مثل گذشته ارتباط خوبی نداریم، خاطرنشان کرد: ریشه اصلی در توقف رشد مشترک است.

در ابتدای رابطه، هیجان کشف کردن و کنجکاوی وجود دارد؛ اما پس از مدتی، رابطه به یک روال روزمره تبدیل می‌شود و زوجها از کنجکاوی نسبت به دنیای درونی همسرشان غافل می‌شوند، در حالی که انسان‌ها دائماً در حال تغییرند.

مشکل نه کم شدن عشق، که به‌روز نکردن زبان عشق است. ممکن است امروز نیاز همسر به وقت کیفی بیشتر از کلام تحسین باشد، اما فرد همچنان با الگوی سال‌های قبل عشق می‌ورزد. ارتباط خوب، یک انتخاب روزانه است، نه یک خاطره قدیمی. این متخصص خانواده، خودشناسی را ستون نامرئی روابط سالم دانست و تصریح کرد: کسی که خود را نشناسد، مدام از دیگری توقع کامل کردن دارد که این بزرگ‌ترین تله وابستگی است.

آگاهی از الگوهای دلبستگی، نقاط حساس و زخم‌های کهنه، فرد را از واکنش‌های ناهشیار به پاسخ‌های آگاهانه می‌رساند. خودشناسی به ما می‌گوید: من عصبانی‌ام، چون احساس بی‌احترامی می‌کنم، نه چون همسرم آدم بدی است. بدون خودشناسی، رابطه به میدان جنگ طرح‌های ناهشیار تبدیل می‌شود؛ با خودشناسی، به بستری برای رشد دو سویه بدل می‌گردد.

دکتر مزینانی در پایان، یک توصیه کاربردی برای بهبود روابط ارائه کرد و گفت: توصیه طلایی من این است: هر روز ۱۰ دقیقه، بدون گوشی همراه و بدون حضور فرزندان، روبروی هم بنشینید، به چشمان یکدیگر نگاه کنید و یک خاطره خوش از روزتان را بازگو کنید. این تمرین ساده، به مغز یادآوری می‌کند که طرف مقابل، یک انسان با دنیایی از احساسات است، نه صرفاً یک هم‌خانه.

وی در پاسخ به پرسشی درباره نقش رسانه در بهبود روابط زناشویی، تأکید کرد: رسانه به شرطی که مصرف‌کننده منفعل نباشید، می‌تواند ابزار مفیدی برای آموزش مهارت‌های ارتباطی و آشنایی با الگوهای سالم باشد.

اما آفت بزرگ رسانه، مقایسه سمی با زندگی‌های نمایشی و ایده‌آل‌سازی است. اگر از رسانه به عنوان ابزار آموزش استفاده کنید، کمک‌کننده است؛ اما اگر به عنوان معیار قضاوت درباره رابطه‌تان به‌کار بگیرید، ویران‌کننده خواهد بود. پیشنهاد من این است که محتوای روان‌شناختی معتبر را با هم ببینید و درباره‌اش گفت‌وگو کنید؛ خود این گفت‌وگو نیز یک تمرین ارزشمند ارتباطی محسوب می‌شود.