

## اگر می‌خواهید نامزدی موفق داشته باشید

امروزه بیش از هر زمان دیگری تعاریف متفاوت از دوران نامزدی در بین خانواده‌های ایرانی رواج دارد.



سلامت نیوز: امروزه بیش از هر زمان دیگری تعاریف متفاوت از دوران نامزدی در بین خانواده‌های ایرانی رواج دارد. عده‌ای نامزدی را به معنای آمادگی دختر و پسر برای تشکیل زندگی مشترک می‌دانند که بعد از مراسم خواستگاری با رد و بدل کردن حلقه ازدواج آغاز می‌شود و با عقد رسمی پایان می‌گیرد و تنها اقوام درجه اول دختر و پسر از آن آگاه هستند. در مقابل نیز برخی از خانواده‌ها پس از خواستگاری و توافق در امر ازدواج، دختر و پسر را به عقد موقت در می‌آورند تا در این مدت نسبت به یکدیگر آشنایی بیشتری پیدا کرده و این امکان را داشته باشند در صورت عدم رضایت از یکدیگر پس از انقضای مدت عقد موقت از هم جدا شوند و بعضی نیز نامزدی را دوران عقد دائم و قبل از مراسم عروسی می‌دانند. با توجه به تعاریف ارایه شده، نامزدی معنای قطعی خود را در هیچ‌کدام از موارد فوق پیدا نکرده است.

در دوران نامزدی با توجه به اینکه شالوده و آینده یک زندگی دائم بنا نهاده می‌شود اهمیت بسیاری دارد تا آنجا که ضرب‌المثل «مشت نمونه خروار است» را در این زمان به کار می‌برند چراکه دوران نامزدی تا حدودی نمونه دوران بلندمدت زندگی مشترک است. در این دوران، دختر و پسر در عین آنکه نسبت به هم شناخت پیدا می‌کنند خود را آماده ورود به زندگی جدید و مستقل می‌کنند. مشاوران ازدواج بر این اعتقادند که در این مرحله، سه کارکرد وجود دارد که شامل عمیق‌تر شدن آشنایی، آمادگی برای ورود به زندگی مشترک و پذیرفتن نامزد به عنوان همسر قطعیت در تصمیم‌گیری است. در رابطه با تعریف نامزدی، شناخت در این مرحله، مدت زمان و نوع روابط دختر و پسر در این دوران با شمس‌الدین حسینی، مشاوره ازدواج گفت‌وگو کرده‌ایم که در زیر می‌خوانید.

منظور از آمادگی دختر و پسر برای وارد شدن به مرحله نامزدی از دید شما چیست؟

اولین گام در یک ازدواج عاقلانه، شناخت خود و خودشناسی است. یعنی اینکه فرد با خواسته‌ها، نیازها و سطح هوش هیجانی‌اش آشنا باشد و بداند برای چه می‌خواهد ازدواج کند، هدفش چیست و در این مسیر باید با یک روان‌شناس که در زمینه ازدواج تخصص دارد، همگام شود و پس از این مرحله فرد آماده است که وارد مرحله نامزدی شود. متأسفانه خیلی از مراجعان دلیل نرفتن‌شان قبل از ازدواج به مشاوره را این‌گونه توجیه می‌کنند که هزینه مشاوره ازدواج گران است؛ اما من هم در پاسخ‌شان می‌گویم هزینه طلاق به تبع سنگین‌تر و گران‌تر است.

همان‌طور که می‌دانید در جامعه ما با توجه به فرهنگ‌ها و آداب و رسوم گوناگون، تعاریف متفاوتی از دوران نامزدی ارایه داده‌اند، تعریف شما از نامزدی به عنوان یک روان‌شناس متخصص در این زمینه چیست؟  
من یک رابطه هدفمند را نامزدی می‌دانم و تأکیدم بر این است فردی که با عزت نفس بالا و اعتماد به نفس است یعنی به مرحله خودشناسی رسیده هرگز خودش را در یک مسیر ارتباطی که می‌داند منجر به شکست و آسیب‌روحي و روانی می‌شود، قرار نمی‌دهد.

منظور از ارتباط هدفمند چیست؟

یعنی رابطه براساس یک چارچوب بین زوج‌ها جلو برود که با توجه به شناختی که از طرف مقابل‌مان به‌دست می‌آوریم به تعهد ختم شود.

تعریفی که شما ارایه دادید، مقوله نامزدی را از مرحله عقد کاملاً جدا می‌کند اما خانواده‌ها دوران عقد کردگی تا شب عروسی را غالباً دوران نامزدی می‌نامند؟

عقد یعنی ازدواج و ما تا زمانی که همسر آینده‌مان را در دوران قبل از عقد کردگی نشناسیم نباید وارد مرحله عقد شویم، وقتی صیغه عقد جاری شد؛ یعنی ازدواج کرده‌ایم. در صورتی که نامزدی یعنی مرحله‌ای که ما به شناخت دست پیدا می‌کنیم.

آیا واقعا احتمال اینکه ما در این مرحله به شناخت کامل از همسر آینده‌مان برسیم، امکان دارد؟

فرد با توجه به آنچه که ما از آن به عنوان خودشناسی نام بردیم و با آشنایی با مهارت‌هایش، می‌تواند در چند جلسه اول آشنایی

ارزیابی‌های مهم را انجام دهد و ببیند که آیا شخص مورد نظر ارزش زمان و انرژی گذاشتن را دارد؟ وجود يك روان‌شناس برای شناخت کامل و بهتر در این مرحله بسیار كمك کننده است، آنچه که مهم تلقی می‌شود آن است که شناخت حتما باید قبل از مرحله شیفتگی صورت گیرد.

مقصود شما از مرحله شیفتگی چیست؟

شیفتگی یعنی احساس جذب شدید نسبت به جنس مقابل که باعث افزایش ترشح آمفیتامین‌ها در هورمون‌های عصبی می‌شود. این تغییرات شیمیایی سبب می‌شد که فرد دارای تفکر خوشبینانه و غیرواقعی‌گرایانه‌ای شود و به همین دلیل فردی که شیفته و عاشق می‌شود، نسبت به نقاط ضعف زوج آینده‌اش بی‌توجه می‌شود. در این دوره فرد دست به رویاپردازی می‌زند و به شدت هیجان‌زده می‌شود و اگر از او جدا شود احساس اضطراب، نگرانی و بی‌قراری زیادی می‌کند.

فرد شیفته نمی‌تواند نسبت به همسر آتی خود شناختی پیدا کند، به عنوان مثال اگر به فرد عاشق بگویید که آیا می‌دانی نامزدت معتاد است، شغل ندارد و از ازدواج قبلی‌اش بچه هم دارد، او در جواب خواهد گفت: اشکالی ندارد ما با هم از پس مشکلات برمی‌آییم. نکته مهم این است که رضایت و شادمانی ناشی از شیفتگی تنها شش ماه تا يك سال طول می‌کشد و سپس فروکش می‌کند. هرکسی که در این مرحله تصمیم به ازدواج بگیرد در زندگی حتما با چالش‌های زیادی روبه‌رو می‌شود چراکه شیفتگی در دوران آشنایی و نامزدی اجازه شناخت واقع‌بینانه را به او نمی‌دهد.

بهترین مدت زمان دوره نامزدی با توجه به شناخت از یکدیگر چقدر است؟

حداقل يك سال و حداکثر يك سال و نیم.

اما مشاهده شده که خیلی از خانواده‌ها اجازه نامزدی يك سال و يك سال و نیم را نمی‌دهند.

بله. متأسفانه، خانواده‌ها معتقدند که ممکن است به دلیل طولانی شدن این مرحله، زوجها از یکدیگر خسته شوند و نامزدی را به هم بزنند و از دید خودشان موجب آبروریزی شود، اما باید به خانواده‌ها هشدار داد که گر زوجها با مشکلات عدیده و بدون گذراندن مرحله نامزدی به سرخانه خود بروند و طلاق بگیرند آبروریزی نمی‌شود؟ ما باید این فرصت را برای دختران و پسران جوان فراهم کنیم که در کنار يك روان‌شناس مجرب مراحل نامزدی را سپری کنند.

آیا در دوران نامزدی زوجها می‌توانند به تغییر و اصلاح رفتار یکدیگر بپردازند؟

شما نمی‌توانید رفتار طرف مقابل‌تان را تغییر دهید، مگر در سه شرایط: 1- خود فرد بخواهد تغییر کند. 2- شرایطی که فرد شدیداً تحت فشار قرار دارد (شرایط پادگانی). 3- خود فرد با يك تحول معنوی عمیق روبه‌رو شود. این شرایط احتمال تغییر را فراهم خواهد کرد. اینکه ما معتقد باشیم بعد از ازدواج رفتار همسرمان بهتر می‌شود، غلط و اشتباه است، جوانان باید بدانند که بعد از ازدواج هیچ معجزه‌ای رخ نمی‌دهد. آنچه که در نامزدی مهم است این است که آیا ما این فرد را می‌توانیم با همان ویژگی‌هایی که دارد، بپذیریم یا نه.

چراچوب روابط دختر و پسر در دوران نامزدی برای آنکه به شناخت قطعی‌تری برسند، چگونه باید باشد؟

بهتر است که هر کدام از نامزدها با توجه به شناختی که از خود دارند چهار، پنج تا از نیازهای مهم خود را از قبیل؛ نیاز به محبت، نیاز به گفت‌وگو، نیاز به صداقت، نیاز به حمایت مالی، نیاز به تعهدات خانوادگی و... مشخص کنند و در طی سپری کردن این دوران ببینند که طرف مقابل تا چه حد می‌تواند نیازهای نامزدش را برطرف کند.

چه نشانه‌هایی در دوران نامزدی وجود دارد که بهتر است، دختر و پسر نامزدی و رابطه را ادامه ندهند؟

نشانه‌هایی که در این دوران مهم است و باید در نظر گرفته شود - اگر طرف مقابل در این نشانه‌ها ضعف داشت، بهتر است که فرد وارد مرحله نامزدی نشود و اگر شد و این نشانه را دید باید که ادامه ندهد - این نشانه‌ها شامل؛ عزت نفس پایین، عدم کنترل خشم، پیشینه منفی خانوادگی، اعتیادها، اختلالات رفتاری و جنسی، نابالغ بودن از نظر احساسی سرد و غیرقابل دسترس، از آسیب‌های ارتباطی گذشته خود التیام نیافته و...

یکی از مشکلاتی که بر سر دوران نامزدی قرار می‌گیرد، عدم تعادل رابطه فرد بین خانواده و همسر آینده‌اش است، شما در این زمینه چه راه حلی را توصیه می‌کنید؟

تا زمانی که دختر و پسر در خانه پدری خود زندگی می‌کنند، باید طبق اصول خانواده رفتار کنند و بتوانند با كمك خانواده بین این دو وضعیت تعادل برقرار کنند، اما بعد از ازدواج اولویت با همسر است. باید خانواده‌ها تا حد امکان از بیان نظر و تحمیل عقیده دست بردارند و مسوولیت این امر را برعهده روان‌شناس ازدواج بگذارند.

با توجه به همه آنچه که گفتید، آیا واقعا دوران نامزدی، دوران شیرینی است؟

به نظر من بستگی به دید دختر و پسر برای ازدواج دارد. اگر شخص بخواهد به دلیل فشار خانوادگی، تنهایی، میل جنسی، احساس گناه و پرکردن خلأهای احساسی وارد مقوله ازدواج و نامزدی بشود با توجه به اینکه این معیارها، معیارهای درست و اصولی نیست و

فقط به صرف اینکه ازدواج کند به طبع دوران نامزدی‌اش به دلیل فشارهایی که روی آن است دوران شیرین تلقی نمی‌شود.

انسان‌ها باید ابتدا سطح شادی و آرامش درونی خود را به حد فوران برسانند و به این احساس دست یابند که با ازدواج بتوانند شادی و آرامش خود را با دیگری تقسیم کنند. بسیاری از اشخاص فکر می‌کنند که با ازدواج است که به آرامش و شادی دست پیدا می‌کنند اما تا زمانی که شادی در درون فرد نباشد، کسی نمی‌تواند از بیرون آن را در شما به وجود آورد.