

تمامی خطرات دوره نامزدی

او نه یک غریبه کشف نشدنی است و نه همسر بی چون و چرای آینده شما! مردی که در جلسه خواستگاری امروز جواب بله را از زبان شما شنیده، تنها نامزدتان است. کسی که قرار است چند ماه از شما فرصت بگیرد و به شما فرصت دهد تا یکدیگر را بیشتر بشناسید و جاده را برای رسیدن به یک مقصد مشترک صاف کنید.



سلامت نیوز : او نه یک غریبه کشف نشدنی است و نه همسر بی چون و چرای آینده شما! مردی که در جلسه خواستگاری امروز جواب بله را از زبان شما شنیده، تنها نامزدتان است. کسی که قرار است چند ماه از شما فرصت بگیرد و به شما فرصت دهد تا یکدیگر را بیشتر بشناسید و جاده را برای رسیدن به یک مقصد مشترک صاف کنید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مجله سیب سبز؛ پس به جای آنکه روزهای نامزدی را به چشم یک بازی سرگرم کننده و خاطره ساز ببینید، از آن به عنوان یک فرصت تکرار نشدنی استفاده کنید و در این ماه ها، برای فهمیدن همه پیش نیازهایی که برای رفتن زیر یک سقف به آنها نیاز دارید تلاش کنید. عجله نکنید و فرصت را هم نسوزانید. شما در سرنوشت سازترین روزهای زندگی تان به سر می برید. قدر این فرصت را بدانید.

خطر اول

تند و کند پیش نروید

قبل از آنکه به نامزد شدن با خواستگارتان فکر کنید، یکبار دیگر تعریف این دوره را در ذهن خود مرور کنید. از یاد نبرید که دوران نامزدی، دوران شناخت است، پس این دوره را با شتاب سپری نکنید. بررسی ها نشان داده است که نحوه استفاده بهینه از این دوران می تواند تأثیر بسیار زیادی بر زندگی زناشویی داشته باشد و به همین دلیل است که گفته می شود مدت دوران نامزدی نباید خیلی کوتاه باشد. در این دوره قرار نیست تنها دل بستگی و وابستگی ای به فرد مقابل تان پیدا کنید، بلکه باید شما و نامزدتان به حد قابل قبولی از تعهد، مسئولیت پذیری، ثبات روانی و عاطفی و رضایت از ارتباط رسیده باشید تا بتوانید پرونده این دوره را ببندید و به خانه بخت بروید.

در یک رابطه کوتاه، همه چیز زیباتر و منظم تر از آنچه واقعا هست دیده می شود و هیچ کدام از دو طرف، متوجه اختلافات در دسر ساز و عیب و نقص ها نمی شوند. در دوران نامزدی کوتاه مدت فاصله دار، شما همیشه با هم نیستید و برای هر کسی خیلی آسان است که در آن چند ساعت چهره دیگری از خود نشان دهد و عیب و نقص های خود را مخفی کند.

اما در روابط پیوسته و منظم (مانند مسافرت به همراه خانواده های یکدیگر و با حفظ تمام موازین) دیگر این امکان وجود ندارد و شخصیت واقعی خود و نامزدتان جلوه گر می شود و تازه در آن زمان متوجه وجود تفاوت های شخصیتی می شوید. پس با هیچ بهانه ای این فرصت را از خود دریغ نکنید.

خطر دوم

ماسک نزنید

باربارا دی آنجلیس در یکی از کتاب های خود می نویسد: #171; آیا دوست دارید نامزدتان در اولین ماه های روابطتان خود را آنطور که شما دوست دارید نشان دهد و با شما ازدواج کند و ناگهان خود واقعی اش را نشان دهد و شما بفهمید که او، آن کسی که شما فکر می کرده اید، نیست؟ فکر می کنم که شما عصبانی شوید و احساس کنید که فریب خورده اید و از شما سوء استفاده شده است. «

یکی از بزرگ‌ترین اشتباهات دختران جوان این است که در برخورد با نامزد خود، سعی می‌کنند چهره‌ای از خود نشان دهند که بیشتر مورد توجه قرار می‌گیرند. به عبارت دیگر سعی می‌کنند، نقش زن ایده‌آل نامزد خود را بازی کنند. اما گاهی در این نقش بازی کردن، طوری رفتار می‌کنند که بیشتر مورد پس زدن قرار می‌گیرند. پس سعی نکنید خود را آنچه که نیستید نشان دهید و از خودتان تصویری بسازید که دلخواه آن مرد خاص است. سعی نکنید فقط به خاطر اینکه ممکن است نامزدتان جذب دیگری شود، طبق خواسته او رفتار کنید. باید رفتار، ارتباط و برخوردتان به گونه‌ای باشد که واقعا هستید.

اگر از جمله کسانی هستید که سعی می‌کنند نقش بازی کنند و خود واقعی‌شان را نشان ندهند، به خود بی‌احترامی کرده‌اید. مثل این است که به روح و روان خود بگویید: #171;من از آنچه که هستم شرمسارم، بنابراین تا زمانی که این مرد را به چنگ آورم، خود واقعی‌ام را پنهان می‌کنم. بعد از آن خود را از آن اتاق بسته بیرون می‌آورم. ممکن است با نشان ندادن خود واقعی‌تان، موقتاً عشق مردی را به دست آورید، اما با این کار، فرصت تجربه یک عشق واقعی را از خود خواهید گرفت.

خود بودن یکی از قدرتمندترین عواملی است که به شما کمک می‌کند مرد مناسب‌تان را جذب کنید. هر قدر بیشتر خودتان باشید، آرام‌تر و واقعی‌تر خواهید بود. هر قدر واقعی‌تر و آرام‌تر باشید، مرد مناسب شما در کنارتان احساس راحتی و آرامش بیشتری می‌کند و می‌خواهد بیشتر در کنارتان باشد تا جایی که بدون شما نمی‌تواند زندگی کند، زمانی که خودتان هستید هیچ رقیبی ندارید. جشن بگیرید، به خاطر آنچه که هستید، بگذارید شخصیت‌تان بدرخشد و زمانی که مرد مناسب خود را یافتید، او شما را دقیقا به خاطر آنچه هستید دوست خواهد داشت و احساس می‌کند که خداوند شما را مخصوص او آفریده است.

خطر سوم

هیچ چیز را بی‌اهمیت ندانید

داشتن روابط زناشویی رضایت بخش، یکی از موهبت‌های زندگی مشترک است. بررسی‌های مختلف نشان داده است که محرومیت از این رابطه عوارض روانی شدیدی به همراه خواهد داشت و در زندگی پس از ازدواج، روابط زناشویی مناسب یکی از مهم‌ترین عوامل ایجاد آرامش روانی است. با وجود این متأسفانه در بسیاری مواقع اگر از دختر و پسری که حتی تاریخ ازدواج‌شان را تعیین کرده‌اند، سؤال شود #171;آیا راجع به مسائل زناشویی با همدیگر صحبت کرده‌اید یا نه؟« اغلب می‌گویند: #171;نه، ما این جور صحبت‌ها را به بعد از ازدواج موکول کرده‌ایم، زیرا بعدا راحت‌تر می‌توانیم در مورد آن صحبت کنیم.« در صورتی که آنها نمی‌دانند اینگونه صحبت‌ها مربوط به قبل از تصمیم‌گیری نهایی برای ازدواج است، نه بعد از ازدواج.

پس اگر تصمیم‌تان را برای ازدواج با نامزد خود گرفته‌اید، تکلیف این بعد از رابطه را مشخص کنید. قبل از ازدواج، شما و نامزدتان می‌توانید از طریق مطالعه و گفت و گو با یک متخصص و افراد واجد صلاحیت، در مورد رابطه زناشویی آموزش‌های لازم را دریافت کنید و تا حدودی به ارزیابی تمایلات، نگرش‌ها و انتظارات خود نسبت به این رابطه بپردازید. از آنجا که گفت و گو درباره این موضوع آسان نیست، بهتر است برای این کار از روانشناس کمک بگیرید. ضمن حفظ چارچوب‌های اخلاقی خجالت را کنار بگذارید و این موضوع را سربسته نگه ندارید.

خطر چهارم

از خط قرمز رد نشوید

دوران نامزدی دوره آشنایی است و پس از این دوره، با 2گزینه منطقی روبه‌رو هستید؛ یکی تایید و دیگری رد انتخاب. قرار نیست که در این دوران تنها به دنبال تأیید انتخاب‌تان باشید و با قطعی دانستن تصمیم‌تان، بیشتر از آنچه که برای شناخت فرد مقابل‌تان لازم است به او نزدیک شوید. قرار نیست در این دوره کوتاه، همه آنچه افراد در زندگی مشترک تجربه می‌کنند را تجربه کنند. پس مراقب خط قرمزها باشید تا در صورت ختم نشدن این دوره به زندگی مشترک، بیش از اندازه آسیب نبینید. کم نیستند دختر و پسرهایی که به‌خاطر بیش از حد گسترده کردن ارتباط‌شان در دوران نامزدی، فشار و اجبار بسیار زیادی را برای ازدواج احساس می‌کنند و با این فشار و اجبار، نامزدی را از حالت طبیعی انتخاب خارج می‌کنند.

خطر پنجم

او را تغییر ندهید

شما کسی را می‌توانید برای ازدواج انتخاب کنید که همان‌طور که هست برای‌تان قابل پذیرش باشد. گاهی با وجود آنکه متوجه

ناهنجاری‌ها، تفاوت‌های اساسی و مشکلات رفتاری در طرف مقابل می‌شوید، فکر می‌کنید که می‌توانید او را تغییر دهید و این مسائل را نادیده می‌گیرید.

باید بدانید، مهم‌ترین شرط اساسی برای تغییر، خواست و اراده خود فرد است. گاهی اوقات شما با این تصور که در آینده می‌توانید نامزدتان را وادار به تغییر کنید، بعضی از جنبه‌های مهم رفتاری و شخصیتی وی را نادیده می‌گیرید. برای مثال اگر نامزد شما فرد مسئولیت‌پذیری نباشد، ممکن است با وجود تلاش و پیگیری شما حتی با مشاجره و قهر با وی نیز نتوانید تغییر عمیق و قابل توجهی در رفتار وی ایجاد کنید، چراکه تغییر اتفاقی ارادی، تدریجی و دشوار است. مهم‌تر اینکه اگر نامزد شما تمایلی به تغییر رفتارش نداشته باشد تلاش شما بی‌نتیجه و ناراحت کننده است.

خطر ششم

در جمع‌ها حاضر شوید

کنار گذاشتن خانواده یا دوستان و نزدیکان نه تنها جایز نیست بلکه اشتباه است. شما می‌توانید در مورد برخورد همسر آینده‌تان با اعضای خانواده‌تان، اطلاعات زیادی به دست آورید. شناخت الگوی خانواده او هم کم اهمیت نیست؛ رابطه پدر با مادر از یک سو و رابطه اعضای خانواده با یکدیگر از سوی دیگر، می‌تواند راهنمای خوبی برای شما باشد. شاید شما تصور کنید آشنا شدن با فرد دلخواه‌تان برای خوشبختی شما کافی است و دیگر نیازی نیست که زمانی را با خانواده او یا دوستان‌تان بگذرانید.

دختر و پسر جوان به ویژه در اوایل زندگی مشترک، علاوه بر کمک گرفتن از متخصصان و روانشناسان برای حل مشکلات خود، به تجارب اعضای خانواده و دوستان بادرایت و صمیمی خود به عنوان یک شبکه حمایت اجتماعی قوی نیاز دارند. شما با اختصاص وقت خود و در نظر گرفتن بخشی از آن به خانواده‌ها و دوستان‌تان به آنها نشان می‌دهید که تجارب آنها برای شما با ارزش و مهم بوده و به کمک آنها در کنار آمدن با این تغییر نیازمندید.

خطر هفتم

با تردیدها شوخی نکنید

گرچه شما و نامزدتان تازه با هم آشنا شده‌اید و طبیعی است که در مورد بعضی از مسائل زندگی با هم کمی تعارض و اختلاف نظر داشته باشید اما نباید فراموش کنید که هیچ مشکلی با گذشت زمان خود به خود حل نمی‌شود. درست است که شما با گذشت زمان با خصوصیات اخلاقی و روحیات نامزدتان بیشتر آشنا می‌شوید اما آشنایی به تنهایی برای حل مسائل کافی نیست، تنها در صورتی که شیوه‌های حل مشکل را بیاموزید و با نامزدتان تمرین کنید، می‌توانید به داشتن یک زندگی مشترک موفقیت آمیز امیدوار باشید.

گاهی هم دچار تردیدهایی در ازدواج می‌شوید اما به دلایلی، این تردیدها را نادیده گرفته و سریع تصمیم به ازدواج می‌گیرید. در چنین شرایطی تردیدها را بررسی و بر آنها غلبه کنید. با یک بررسی دقیق بفهمید که این تردیدها ناشی از حساسیت بی مورد و بیش از حد شماست یا از یک خطر جدی خبر می‌دهد؟ گاهی شما متوجه برخی مشکلات ارتباطی و رفتاری نامزدتان می‌شوید اما به دلیل این تصور غلط که دوران آشنایی پیش از ازدواج، باید بهترین دوران زندگی باشد و بدون کوچک‌ترین ناراحتی و جر و بحثی تمام شود، از این علائم نگران کننده به سادگی می‌گذرید یا به دلیل علاقه شدیدی که به نامزدتان دارید و دوست ندارید کوچک‌ترین ناراحتی را به او تحمیل کنید، اعتراضی نمی‌کنید.

گاهی هم چون هنوز با او کاملاً راحت نیستید، ابراز ناراحتی نمی‌کنید، اما اینگونه واکنش‌ها نه تنها موجب بهبود رابطه شما نمی‌شود بلکه به مرور این رابطه را از هم می‌پاشد. مثلاً اگر به لحاظ فرهنگی و رفتاری تفاوت‌های قابل توجهی را در فرد مقابل مشاهده کنید که هیچ سنخیتی با فرهنگ شما ندارد و برای‌تان غیر قابل پذیرش است، از آنجایی که نامزدتان در مورد این مشکل چیزی نمی‌داند، به رفتار خود ادامه می‌دهد و این کار او ممکن است موجب ناراحتی و دلسردی بیشتر شما شود.

خطر هشتم

گوش‌های‌تان را نگیرید

منشا بسیاری از مشکلات دوران نامزدی، ناتوانی افراد در گوش دادن است. گاهی نامزد شما چیزی می‌گوید و برداشتی که شما از حرف

او می‌کنید، آن قدر ناخوشایند است که تا چند شب خواب به چشم‌تان نیامده و حتی در مورد انتخاب‌تان دچار تردید می‌شوید، در صورتی که او هیچ منظوری نداشته است. بهترین راه برای رفع این سوء تفاهم، این است که زمانی که نامزدتان صحبتی می‌کند، به جای اینکه برداشت خاصی از گفته‌های او در ذهن خود بپیروانید، ذهنیت خود را با او در میان بگذارید تا بفهمید که آیا به خوبی متوجه منظور او شده اید یا خیر.

یکی از بهترین شیوه‌هایی که می‌تواند در دوران نامزدی باعث افزایش علاقه بین 2 فرد شود، خوب گوش دادن است. گوش دادن واقعی، کار دشواری است و خود را به نشنیدن زدن و جواب‌های از پیش آماده داشتن به مراتب ساده‌تر است. اما وقتی خوب گوش می‌دهید طرف مقابل‌تان را بهتر درک می‌کنید، با او همدل می‌شوید و از روابط خود بیشتر لذت می‌برید و به جای ذهن خوانی، می‌فهمید که نامزدتان چه منظوری از بیان آن مطالب داشت. گوش دادن نوعی تعهد برای فهمیدن و رسیدن به درک همدلانه است، پس از تعصبات، سلیقه‌ها و نیازهای خود بکاهید و از زاویه دید فرد مقابل به مسائل نگاه کنید تا بتوانید از این ارتباط بیشتر بهره ببرید. از سوی دیگر، گوش دادن نشانه احترام، درک و محبت شماس است. هنگام شنیدن حرف‌های نامزدتان، تمام حواس خود را به خدمت بگیرید و از تمام چیزهایی که ممکن است موجب پرت شدن حواس‌تان شود، اجتناب کنید.

خطر نهم

رازهای‌تان را فاش نکنید

هرچند لازم است که شما با نامزدتان صادق باشید، اما هر انسانی در زندگی خود، اسراری دارد که باید در نگهداری آنها کوشا باشد. برخی از این اسرار، مربوط به خودتان و برخی مربوط به خانواده یا افراد دیگر است. پوشیده ماندن این اسرار به خاطر حساسیت و ضرر احتمالی صاحب راز، ضروری است.

یکی از نشانه‌های بلوغ فکری آن است که برای تداوم روابط زناشویی، تمامی اسرار خانوادگی خود را برای نامزدتان بازگو نکنید. بازگو کردن برخی مشکلات در دوران قبل از نامزدی تنها باعث مشوش شدن ذهن او می‌شود. گرچه گفتن برخی مسائل به نامزدتان ضروری است، مثلاً اگر احتمالاً تجربه نامزدی ناموفقی در گذشته داشته اید، بدون ذکر جزئیات به طرف مقابل‌تان بگویید، اما مشکلاتی که با خانواده داشتید که عنوان کردن آنها به دیدگاه نامزدتان نسبت به آنها خدشه وارد می‌کند، (مانند کمبودهای زندگی، رنج‌ها و سختی‌هایی را که متحمل شده‌اید و...) را بهتر است بازگو نکنید.

برخی از روانشناسان بر این باورند که افرادی که گذشته تلخ و رنج‌آوری داشته‌اند، باید بدانند که گذشته تنها باید چراغی برای آینده باشد. بهتر است با گذشته‌های تلخ‌تان خداحافظی کنید و با عنوان کردن تجربه‌های تلخ ذهن نامزدتان را مغشوش نکنید. توجه کنید شما دیگر در دوران مجردی به سر نمی‌برید، بلکه وارد دوره جدیدی در زندگی شده‌اید و باید سعی کنید گذشته خود را فراموش کنید. نامزدی دورانی است که باید به زندگی دو نفره که در آینده خواهید داشت، فکر کنید. صحبت‌های‌تان هم باید درمورد زندگی مشترک آینده باشد نه گذشته تلخ‌تان.

اگر از اشتباهات گذشته عبرت گرفته‌اید و تحول خاصی در رفتارتان ایجاد کرده‌اید، لزومی به بازگو کردن اشتباهات گذشته‌تان نیست چون ممکن است بر دیدگاه طرف مقابل شما اثر سوء بگذارد یا حتی برخی از قابلیت‌های فعلی‌تان از سوی نامزدتان نادیده گرفته شود. اگر گمان می‌کنید که مطرح کردن برخی از رازها ضروری است، آن را برای نامزدتان بازگو کنید اما سعی کنید وارد جزئیات نشوید و مسائل را برای او کاملاً باز نکنید و نشکافید.