

چکار کنم که در دوران نامزدی، شوهرم دوستم داشته باشه؟

یکی از اموری که در زندگی مشترک نقش حساسی دارد، «دوران نامزدی» است. اگر با این دوران، با ظرافت و ماهرانه برخورد شود و به وظایف مخصوص آن عمل شود، می تواند در بالندگی و پرباری و استحکام دوران های بعدی، تأثیر عمیقی داشته باشد. سخن عامیانه ای بین مردم هست که می گوید: «یک روز دوران نامزدی، بهتر از یک سال دوران بعد از عروسی است!» این سخن، هر چند مبالغه آمیز است، اما حقیقت مهمی را بیان می کند؛ واقعاً دوران نامزدی از جهاتی مهم تر و شیرین تر و پُر بارتر و لذت بخش تر و سازنده تر از دوران پس از عروسی است و می توان در این دوران، شالوده و پایه های زندگی آینده را بنا نهاد. مطمئناً در این دوران بسیاری از موضوعات برای هر دو طرف روشن می شود ×××. فواید دوران عقد

۱. شناخت بهتر و عمیق تر زوجین همراه با تفاهم برای ورود به زندگی مشترک
۲. فرصت تجدید نظر در صورت عدم تفاهم جدی و جدایی
۳. قطع تدریجی ارتباط عاطفی دختر و پسر با خانواده
۴. کسب مهارت های زندگی مشترک برای دختر و پسر
۵. آمادگی تدریجی برای پذیرش بار مسئولیت
۶. آمادگی والدین دختر برای تهیه جهیزیه و آمادگی پسر برای فراهم آوردن مقدمات ازدواج و ...

××× راهکاری برای لذت بردن زوجین از این دوران

به نظر می آید در این دوره چندین کار شما باید انجام دهید تا هم لذت کافی در این دوره ببرید و دچار روزمرگی نشوید و هم آمادگی های لازم را برای ادامه زندگی پیدا کنید:

۱. بخشی از دوره را باید به ارضاء نیازهای عاطفی و جنسی خود پردازید و این بخش را نباید دست کم بگیرید زیرا یکی از مهمترین فلسفه های ازدواج تأمین نیازهای عاطفی و جنسی است. اگر این نیاز به خوبی و در حد لازم ارضاء شود و دچار افراط و تفریط نشوید نتیجه آن آرامش روحی و روانی است.

۲. سعی کنید به زوایای شخصیتی همدیگر بیشتر آشنا شوید به طور قطع شما با یکدیگر یک سلسله

مشترکات دارید سعی کنید این مشترکات روحی و سلیقه ای را شناسایی کنید و روی آنها تأکید کنید در مقابل یک سلسله نقاط افتراق و تفاوت نیز دارید و این امری کاملاً طبیعی است زیرا هر فردی شخصیت منحصر به فرد دارد بنابراین به تفاوت های فردی همدیگر نیز توجه داشته باشید و توقع نداشته باشید که همسران مثل شما فکر کند و هیچگونه نظر مخالف شما نداشته باشد .

۳. علاوه بر شناخت همدیگر سعی کنید به ساختار خانواده و اعضای خانواده همدیگر نیز آشنا شوید زیرا آنها به طور مستقیم یا غیر مستقیم در زندگی حال و آینده شما تأثیر گذار هستند.

۴. مراقب باشید توقع و انتظارات ایده آلی از همسران نداشته باشید بلکه واقع بین باشید زیرا هیچ انسانی نیست که از نظر جسمانی و روانی صد در صد کامل باشد و هیچگونه نقص و عیبی در او نباشد همه ما انسانها از جهات مختلف ناقص هستیم و فقط خداوند است که هیچگونه نقصی ندارد و از هر جهت کامل است، بنابراین به جای این که روی عیوب یکدیگر دست بگذارید سعی کنید عیوب یکدیگر را بپوشانید و در صدد رفع نقایص یکدیگر باشید. به عبارت دیگر زن و مرد باید مکمل همدیگر باشند.

۵. سعی کنید با مطالعه کتاب هایی در زمینه حقوق زوجین، آیین همسر داری و دوران نامزدی اطلاعات و آگاهی خود را افزایش دهید تا بهتر از این دوران بهره مند شوید .

خلاصه نحوه معاشرت و برخوردتان با یکدیگر به گونه ای باشد که در هر جلسه ای که با یکدیگر دارید مسائل پنجگانه ای که متذکر شدیم در مد نظرتان باشد و به تحقق آنها نزدیک شوید. مطمئن باشید اگر به همه جنبه های زندگی فکر کنید هیچگاه دچار روزمرگی نمی شوید و روز به روز احساس می کنید به اهداف زندگی مشترک خود نزدیکتر می شوید و به کمالات عالی دست می یابید. درباره مسائل و موضوعات جهت گفتگو در دوران عقد گفتنی است مسائل بسیاری در این دوران برای مطرح کردن و سخن گفتن در باره آنها خواهید داشت. از این بابت مطمئن باشید .

××× راهکاری برای بالا بردن شناخت همسران در این دوران

اکنون با توجه به سابقه سئوالات شما و با توجه به حساسیت موضوع و برای اینکه در دوران نامزدی بتوانید شناخت خود را از یکدیگر بالا برده و از این زمان استفاده بیشتری نمایید ابتدا توجه تان را به نکات زیر جلب نموده و سعی کنید آنها را عملی سازید:

(۱) افزایش شناخت نسبت به یکدیگر، برای تفاهم بیشتر:

هر چند دختر و پسر، در مرحله ی گزینش ، باید شناخت کافی نسبت به هم پیدا کرده باشند اما علاوه بر آن شناخت ، باید در دوران نامزدی ، آشنایی ملموس تر و محسوس تر و بیشتری از یکدیگر پیدا کنند و با روحيات و اخلاق و دیدگاه های هم بیشتر آشنا شوند. در حقيقت ، این آشنایی و شناخت در دوران نامزدی ، تکمیل کننده ی شناخت مرحله ی گزینشی است، آن گاه در پرتو این آشنایی نزدیک و کامل ، خود را برای تفاهم و سازگاری در زندگی مشترک ، آماده می کنند. آن شناخت ، برای «انتخاب» بود و این شناخت ، برای « تفاهم و سازگار

۲) اصلاح و تربیت:

اگر کسی صفت و خصوصیتی را در نامزدش مشاهده کند که مورد پسندش نباشد و بخواهد آن را برطرف و یا اصلاح کند ، یا صفت و حالتی را در او ایجاد کند، بهترین دوران برای این « اصلاح و تغییر و تربیت»، دوران نامزدی است. چون هنوز روابطشان عادی نشده و نسبت به هم احترام و محبت خاصی قائلند . در نتیجه پذیرششان از همدیگر بیشتر است و زمینه ی تحول و تغییر و اصلاح ، مساعدتر (اما نباید از یاد برد که نمی توان فردی را که سال ها به شیوه و عادت خاصی خو گرفته ، اساساً و به طور کلی تغییر داد و متحول کرد؛ بنابراین ، منظور اصلاح و تغییر در اصول بنیادین فرد نیست)

۳) افزایش محبت:

از شرط های اصلی سعادت در زندگی زناشویی ، « محبت » است و زمینه ی آن باید قبل از عقد فراهم شده باشد. اما دوران نامزدی ، بهترین فرصت برای افزایش و تحکیم محبت است. رفتار و گفتار و تمام اعمال نامزدها، در افزایش محبت و یا کاهش آن ، مؤثر است. بنابراین ، دختر و پسر باید کاملاً مواظب اعمال خود باشند و از هر عمل پسندیده ای که باعث افزایش محبت می شود، کوتاهی نکنند و از کارهایی که موجب دلسردی و کاهش محبت می شود، اجتناب کنند.

۴) بها دادن به احساسات و عواطف یکدیگر:

نامزدها باید مواظب عواطف و احساسات یکدیگر باشند و به آن بها و جواب مناسب دهند . بعضی از نامزدها، به عواطف و احساسات لطیف نامزدشان ، بهای لازم را نمی دهند و به او «بی اعتنایی» می کنند و خیال می کنند این کارشان باعث عزیزتر شدنشان می شود! حال آنکه کاملاً برعکس است و چنین رفتاری باعث جریحه دار شدن عواطف نامزدشان می شود و در نتیجه کینه ی او را به دل می گیرد و ممکن است لطمه های سنگینی به زندگی شان بزند.

خاطرات دوران نامزدی معمولاً تا آخر عمر در ذهن می ماند و در زندگی آینده تأثیر دارد (چه

خاطرات شیرین و چه تلخ). بنابراین، رفتار نامزدها باید کاملاً حساب شده باشد و از اعمالی که به غرور و شخصیت یکدیگر لطمه می زند، اجتناب گردد. بی اعتنایی و سرسنگینی و تکبر در مقابل نامزد، لطمه های سنگینی به عواطف و شخصیت او می زند.

متأسفانه فراوان مشاهده می شود که پسران جوان از بی اعتنایی و سرسنگینی نامزدشان گله و درد دل دارند و - مثلاً - می گویند: «هدیه ای برای نامزدم گرفتم و با هزار امید و آرزو به دیدارش رفتم، اما او بی اعتنایی و بی احترامی کرد و مرا تحویل نگرفت و با دلی شکسته و پر خون از منزلشان بیرون آمدم...» دختران متدین و با عفت بدانند که این کارها، لازمی تدین و عفت نیست، معنا ندارد که دختر، در مقابل نامزدش که به او محرم است و در حقیقت شوهر اوست، خود را مخفی کند و به او بی اعتنایی نماید! بله، این را قبول داریم که: دختران عقیف و با حیا در اوایل دوران نامزدی، خجالت می کشند و نمی توانند با نامزدشان رفتاری خیلی صمیمی و محبت آمیز داشته باشند؛ پسران هم باید رعایت حال آنان را بکنند؛ اما این حالت و خجالت باید به زودی برطرف گردد و رابطه شان صمیمی و پر محبت، و در عین حال همراه با احترام متقابل باشد

(۵) هدیه دادن:

«هدیه» در جلب دل ها و افزایش محبت ها، نقش عجیبی دارد. بر نامزدها لازم است که از این نکته ی زیبا و مهم غفلت نکنند. لازم نیست که هدیه، گران قیمت باشد، بلکه لازم است زیبا و مورد علاقه ی طرف باشد و مهمتر آن که: «با ظرافت داده شود.»! هدیه دادن، ظرافت و سلیقه ی خاصی را می طلبد! این هم فراموش نشود که: هدیه دادن باید از دو طرف باشد، نه این که فقط پسر به دختر هدیه بدهد. البته پسر باید بیشتر بدهد!

(۶) نامه نگاری های محبت آمیز:

نوشتن نامه های پر محبت و با صفا، تأثیر نکویی در افزایش محبت و استحکام رابطه ی بین نامزدها دارد. حتی اگر دو نامزد به هم نزدیک باشند و همیشه یکدیگر را ببینند، باز هم نوشتن نامه تأثیر خود را دارد. نامزدها می توانند نامه ها را بنویسند و پس از ملاقات و هنگام جدا شدن از هم، نامه ها را به یکدیگر بدهند. البته هرگاه مسافرتی پیش آمد و از هم دور شدند، نامه ها باید بیشتر و مفصل تر شود.

(۷) ملاقات های صمیمانه:

دو نامزد باید در این دوران شیرین و به یاد ماندنی، دیدارهای دوستانه داشته باشند. این ملاقات ها، امید و شور و علاقه را در هر دو تقویت می کند. این کار نه تنها خلاف عفت نیست، بلکه باعث تقویت عفت در هر دو می شود. در این ملاقات ها، با یکدیگر صحبت های محبت آمیز داشته باشند

و به هم عشق و علاقه و محبت نشان دهند و درباره ی زندگی آینده شان گفت و گو کنند؛ به هم دل گرمی و امید بدهند و باهم به گردش و تفریح و مسافرت بروند.

×× در این راستا امام صادق علیه السلام توصیه های زیر را به هر یک از زن و شوهر ارائه فرموده است. (تحف العقول، ص ۳۲۳۰) برحسب این روایت مرد در پیوند میان خود و همسرش، از سه چیز بی نیاز نیست:

۱. همدلی با زن، تا از این راه محبت و دلبستگی او را به خود جلب کند.
۲. حسن خلق و متوجه کردن دل زن به سوی خویش، با قیافه ای که در چشم او خوشایند باشد.
۳. در معیشت همسر توسعه دهد.

××× **زن هم در ارتباط میان خود و همسر همدلش، از سه خصلت بی نیاز نیست:**

۱. خویشتن داری از هر آلودگی تا شوهر در اعتماد به وی - در هر خوش و ناخوش - مطمئن باشد.
 ۲. مراقب حال شوهر باشد، تا اگر لغزشی از او سر زد، با او مهربان باشد.
 ۳. با دلربایی و زیبا ساختن خویش در چشم شوهر، به وی اظهار عشق کند.
- با استفاده از این روایت و دستورات دیگر بزرگان دین به خوبی و آسانی می توان علاقه و محبت را افزایش داد.

××× **راهکارهایی در مورد تقویت رابطه عاطفی همسران جوان**

در این رابطه چهل نکته مفید و سازنده بیان می گردد تا با عمل به آنها، بتوانید در دوستی و ارتباط صمیمانه با همسران موفق باشید:

۱. با مطالعه کتاب های مربوط به انتخاب همسر، آیین همسر داری و چگونگی ایجاد ارتباط با دیگران و نیز شرکت در جلسه های آموزش خانواده، دانش و مهارت خود را در این زمینه افزایش دهید.
۲. با همدلی، هم فکری، همکاری و مشورت با یکدیگر درباره مسائل مختلف، میان اعضای خانواده روابط سالم پدید آورید.
۳. هر یک از زوجین، دیگری را نزدیک ترین و محرم ترین فرد نسبت به خود بداند و او را نیمه تن، حامی و پشتیبان خود تلقی کند.
۴. با یادگیری مهارت های ارتباطی نظیر گوش کردن به حرف های یکدیگر، احترام به نظرها و عقاید همدیگر و تشریک مساعی و مشورت کردن - روابط خود را بهبود بخشید.
۵. بکوشید، با ایجاد کانونی گرم و صمیمی، تمام اعضای خانواده - به ویژه زن و شوهر - مسئولیت

رسیدن به تفاهم را پذیرا شود.

۶. هنگام اختلاف نظر یا سوء تفاهم، به جای سرزنش یکدیگر یا تفسیر نادرست، به شناسایی مسئله و یافتن راه حل آن پردازید و در صورت لزوم، کمک و مشاوره افراد با تجربه و متخصص را جلب کنید.

۷. برای رسیدن به امنیت روانی و عاطفی در روابط زناشویی، داشتن صداقت، سعه صدر، انصاف و اعتماد متقابل را اصل اول قرار دهید.

۸. در صورت به وجود آمدن هر گونه سوء تفاهم و سوء برداشت، در نخستین فرصت ممکن به حل و فصل آن پردازید تا به فرآیندی ویرانگر و پیش رونده تبدیل نشود.

۹. به هر طریق ممکن، رفتارهای مطلوب همسران را مورد توجه و تأیید قرار دهید؛ به گونه ای که همسران بفهمد برای او ارزش قائل هستید.

۱۰. تشویق و تأیید و بیان نکات مثبت، به طور آشکار یا در جمع باشد؛ اما انتقاد و تذکر نکات منفی، به طور محرمانه و در تنهایی صورت گیرد.

۱۱. برای خصوصیات و نیازمندی های یکدیگر، ارزش قائل شوید و در روابط کلامی، عاطفی، اقدام ها و تصمیم گیری ها، به افکار و خواسته های همسران توجه کنید.

۱۲. اگر رفتار خاصی برای شما مبهم است، ساده ترین راه این است که از همسران هدف و علت آن رفتار را پرسید و با روش مسالمت آمیز، صمیمانه و خوش بینانه موضوع را روشن کنید.

۱۳. درشتی همسران را با خشونت پاسخ ندهید. خشونت را با سکوت پاسخ گوید و در موقعیتی مناسب، درباره مسئله مورد نظر، بحث و گفت و گو کنید.

۱۴. بکوشید در سراسر زندگی - به خصوص در روابط بین خود و همسران - به جای هر گونه پیش داوری یا مشاهده اشکالات و ضعف ها، نقاط مثبت و قوت را ببینید. به عبارت دیگر، به جای توجه به نیمه خالی لیوان، به نیمه پر آن توجه کنید.

۱۵. در برنامه ریزی برای فعالیت های اجتماعی، اوقات فراغت، دید و بازدیدهای خانوادگی و نظایر آن، با یکدیگر مشورت کنید و از یک جانبه نگری پرهیزید.

۱۶. در هر فرصت ممکن، با همسر و اعضای خانواده تان، ارتباط کلامی و عاطفی برقرار کنید. زنان از صحبت کردن با همسرشان بیشتر لذت می برند؛ بنابراین مردان باید فعالانه به سخنان آنان گوش کنند و واکنش مناسب نشان دهند.

۱۷. اگر هر یک از زوجین در شرایط خاصی، نمی تواند به سخنان همسرش گوش کند، باید صادقانه

و صمیمانه این موضوع را به وی انتقال دهد و تقاضا کند صحبت کردن درباره آن موضوع را به فرصتی دیگر واگذارد.

۱۸. گاهی در فضایی محرمانه، محبت آمیز و صمیمانه به ارزیابی رفتار و روابط یکدیگر پردازید و از یکدیگر بپرسید، چه باید کرد تا روابط تان بهتر و با نشاطتر شود.

۱۹. همیشه، در رویارویی با مسائل و مشکلات خانوادگی، خود را در وضعیت طرف مقابل قرار دهید و با قبول مسئولیت خود و شناخت انتظارات متقابل، به حل و فصل اختلافات روی آورید.

۲۰. در روز یا در هفته، زمان مشخصی را برای گفت و گو درباره مسائل و مشکلات و به اصطلاح درد دل کردن با همسرتان، اختصاص دهید.

۲۱. از داشتن نگرش های آرمان گرایانه و شاعرانه، انتظارات غیر واقع بینانه در ازدواج و روابط زناشویی اجتناب کنید.

۲۲. ارتباط زوجین، باید از هر گونه سوء ظن و حدس نادرست و غیر واقع بینانه به دور باشد. اگر موضوع و مسئله ای ذهن یکی از زوجین را به خود مشغول کرده است، باید آن را به صراحت و صادقانه مطرح کند و درستی و نادرستی اش را با همسرش، مورد بررسی قرار دهد.

۲۳. هر یک باید زمینه های بروز سوء تفاهم ها و سوء ظن ها را از بین ببرد و از رفتارهایی که موجب بروز سوء تفاهم و سوء ظن می شود، خودداری کند.

۲۴. هر یک باید بکوشد با روان شناسی همسرش آشنا شود، تا بداند او به چه اموری بها می دهد و نظام ارزشی اش چگونه است. برای مثال معمولاً زن به وابسته بودن، کسب امنیت عاطفی و مورد حمایت واقع شدن اهمیت می دهد و مرد می خواهد مستقل و خود مختار باشد و آزادی عمل را دارای ارزش می داند.

۲۵. زن و شوهر از مسخره کردن یکدیگر و گفتن سخنان طعنه آمیز و دو پهلو جداً پرهیز کنند.

۲۶. از رفتارهایی نظیر متلک، تحقیر، سرزنش و به رخ کشیدن یکدیگر - که موجب افزایش مقاومت های روانی در طرف مقابل است - باید پرهیزند.

۲۷. در سراسر زندگی - از جمله در زندگی خانوادگی - بکوشید به نقاط مثبت، موهبت و نعمت هایی که در اختیار دارید، بیندیشید، نه به اموری که در اختیار ندارید.

۲۸. از خطاهای یکدیگر به سرعت بگذرید و خطاهای همدیگر را تحمل کنید.

۲۹. بایادآوری برخی ایام - مانند روز تولد، سالگرد ازدواج و نظایر آن - و دادن هدیه هایی هر چند کوچک (مثل یک شاخه گل)، به طور نمادین عشق و علاقه خود را به همسرتان ابراز دارید.

۳۰. خود را در برابر همسران آراسته و پاکیزه و جالب توجه نگه دارید و از پریشانی و وضع نامرتب پرهیزید.
۳۱. در انتخاب دوست و برقراری روابط دوستانه و معاشرت های خانوادگی با زوج های دیگر، دقت کنید و این امور را با توافق یکدیگر انجام دهید.
۳۲. از هر گونه رفتاری که به مرد سالاری یا زن سالاری می انجامد، پرهیزید.
۳۳. خطای یکدیگر را در حضور دیگران، فرزندان، آشنایان، والدین و ... بازگو نکنید.
۳۴. هرگز همسران را با زن یا مرد دیگری مقایسه نکنید.
۳۵. از رفتارهای مطلوب همسران تشکر کرده، او را تشویق کنید و انگیزه تکرار آن رفتار را بیشتر سازید.
۳۶. از تصمیم های نادرست و غیر منطقی و کلی گویی های منفی و شکل گیری افکار نادرست، درباره همسران پرهیزید.
۳۷. به قول هایی که به همسران داده اید، عمل کنید تا به سلب اعتماد و احساس فریب خوردگی نینجامد.
۳۸. از نسبت دادن القاب و زدن برچسب های ناگوار و نامطلوب - مانند بدقول، شلخته، کله شق، یک دنده، لجباز و خودخواه - به یکدیگر پرهیزید.
۳۹. در مواردی که غمگینی و افسردگی و یا عصبانیت زن یا شوهر، شدت می یابد و احتمال اختلال در کار سیستم عصبی یا غدد درون ریز - به ویژه غده تیروئید - وجود دارد، در نخستین فرصت به پزشک متخصص مراجعه کنید تا از عادی بودن ترشح غدد مطمئن شوید.
۴۰. برای داشتن یک زندگی با نشاط و موفق خوب بیندیشید، وقت بگذارید، احساس مسئولیت کنید، موانع ارتباط سالم را از میان بردارید و به عوامل ایجاد کننده روابط سالم توجه نمایید .

××× سخن پایانی

تجربه نشان داده است زوج های جوان در دوران عقد یا آغاز زندگی مشترک شان به خاطر عدم آشنایی از روحیات و اخلاقیات همدیگر و اختلاف نظرها و اختلاف سلیقه ها در مسائل جزئی زندگی دچار تنش می شوند. کمال خواهی، مطلق نگری و ایده آل گرایی آنها اگر به همراه حلم و بردباری و سعه صدر نباشد شیرینی دوران نامزدی را به تلخی تبدیل می کنند.

البته اختلاف و نقش در ابتدای زندگی برای دختر و پسر که از خانواده های مختلف و روحیات

متفاوت برخوردارند زیاد دور از انتظار نیست و مشکل مهمی نیست به شرطی که زود حل شود و طولانی یا مکرر نشود. زیرا ازدواج چون نهال نو پایی است که اگر در معرض مداوم طوفان اختلاف و درگیری ها قرار گیرد امکان شکسته شدن دارد. پس باید هوشیار باشند و اجازه ندهند مسائل جزئی و سطحی خللی در زندگی آنها ایجاد کند .

××× برای مطالعه بیشتر ر.ک:

۱. همسر داری، ابراهیم امینی
۲. بهشت خانواده، مصطفوی
۳. بهداشت ازدواج، مصطفوی
۴. خوش زیستن در زندگی، اندره مورا
۵. ازدواج مکتب انسان ساز، شهید دکتر پاک نژاد.