

## با اصول گفتگو در خواستگاری آشنا شوید



یکی از مهمترین عللی که اضطراب و استرس این مجالس را دو چندان می کند رعایت نکردن برخی نکات مهم و اساسی در نحوه گفتار و بیان است.

همیشه وقتی دختر خانم ها و آقا پسرها به جلسات گفتگو و خواستگاری شان نزدیک می شوند استرس و اضطراب تمام وجودشان را می گیرد. مدام به خود می گویند: آیا می توانم سوالاتم را تمام و کمال از فرد مقابل بپرسم؟ آیا می توانم اطلاعات لازم را از او بگیرم؟ نکند دروغ بگوید! و هزاران دغدغه دیگری که ذهن فرد را درگیر خود می کند و گاه آنقدر برای فرد بزرگ و مهم می شوند که اصل قضیه یعنی صحبت کردن و شناختن فرد مقابل به کل فراموش می شود.

یکی از مهمترین عللی که اضطراب و استرس این مجالس را دو چندان می کند رعایت نکردن برخی نکات مهم و اساسی در نحوه گفتار و بیان است. نکاتی که شاید به ظاهر ساده باشند اما توجه به آنها و مراعاتشان، باعث بهبود جلسات خواستگاری، کم شدن اضطراب و استرس و گرفتن پاسخ های درست و دقیق تر می شود.

### ۱ - شفافیت در کلام

اولین نکته ای که باید در جلسات گفتگو مورد توجه هر دو طرف یعنی دختر و پسر باشد، شفافیت در کلام است. یعنی هر فرد باید به گونه ای سخن بگوید که فرد مقابل به صورت کامل متوجه منظور او شود. کلی گویی، با ابهام سخن گفتن و ... اموری هستند که باعث عدم فهم درست سخن و گیج شدن فرد مقابل می شود زیرا او که در دل یا ذهن فرد مقابل خود نیست که منظور او را کامل و دقیق متوجه شود. عدم شفافیت در سخن گفتن و پرس و جو کردن باعث شنیدن پاسخ های اشتباه و نادرست یا ناقص می شود.

### ۲ - نحوه طرح و بحث سوال ها

افراد می توانند سوال هایشان را به دو طریق متفاوت بپرسند. هر دو روش مفید و لازم است اما باید بدانید که برای پرسیدن هر سوال باید از چه روشی استفاده نمود. برای موفقیت در این مرحله بهتر است سوالاتی که دارای **پاسخ های واضح** هستند به صورت **مستقیم** پرسیده شوند. مثلاً:

میزان در آمد ماهانه شما چقدر است؟

چند خواهر و برادر دارید؟

آیا بیماری خاصی دارید؟ و ...

اما بالعکس برخی از سوالات باید به صورت **زیرکانه** و **غیرمستقیم** پرسیده شوند. زیرا اگر به صورت مستقیم پرسیده شوند فرد مقابل متوجه علاقه و نظر شما شده و احتمال دادن پاسخ نادرست ولی باب میل شما بسیار است. مثلاً من خیلی اهل تفریحم نظر شما درباره تفریح و گردش چیست؟ یقیناً فرد مقابل در پاسخ به پرسش شما خواهد گفت: من هم به تفریح و گردش و مسافرت علاقه بسیاری دارم.

در این گونه مواقع باید به صورت غیر مستقیم سوالات پرسیده شود.

مثلاً باید پرسیده شود: نظر شما راجع به کسانی که می گویند هیچ جا خانه خود آدم نمی شود، چیست؟ در این صورت چون فرد مقابل نمی تواند نظر واقعی شما را تشخیص دهد، جوابی که می دهد نظر حقیقی خودش می باشد.

## ۳ - توجه به مسائل مهم و ضروری

برخی بخشی از زمان گفتگویشان را با پرسیدن سوالات بی ارزش و بی اهمیتی چون رنگ و غذای مورد علاقه و... پر می کنند. بحث بر روی این مباحث نه تنها لازم و ضروری نیست و باعث اتلاف زمان می شود بلکه جلسه گفتگو را از مسیر اصلی خود خارج کرده و به جاده خاکی می کشاند. هیچ کدام از این مسائل پیش پا افتاده نقش مهمی در زندگی زناشویی ایفا نمی کنند. آنچه در این راستا مهم است **تناسب در امور مهم و تاثیرگذاری چون اعتقادات، فرهنگ و ... می باشد.**

## ۴ - اجتناب از خیال بافی

افراد باید در همه شرایط چه به هنگام سوال پرسیدن و چه به هنگام پاسخ دادن به سوالات فرد مقابل از حقایق و واقعیت ها سخن بگویند. با خیال بافی و آرزو و توهم و ... نمی توان به موفقیت در زندگی دست یافت.

### در ازدواج به این افراد بگویند " نه " !



آنها تمایل به این دارند که دیگران را سرزنش کنند، چون آدم های حسود و خودبزرگ بینی به حساب می آیند و ...

اولش همه چیز خوب است، مثل آوای دهل اما کافی است کمی بیشتر به آدم های اطراف نزدیک شوی تا کم و کسری های آنها و البته خودت را در برقراری یک ارتباط ساده ببینی. این وقتهاست که آدم یاد آن مثل قدیمی می افتد " **تا مرد سخن نگفته باشد، عیب و هنرش (و البته خودش) نهفته باشد.**"

### شکاک ها؛ مچ گیرند !

شک باعث می شود آدم حساسیت زیادی روی طرف مقابلش پیدا کند و او را آنقدر کنترل کند تا در نهایت مچ گیری کند. آدم های شکاک معمولا بسیار تیزبین هستند و هوش بالایی دارند که برای آنها بیشتر از اینکه فایده داشته باشد، مخرب است. آنها تمایل به این دارند که دیگران را سرزنش کنند، چون آدم های حسود و خودبزرگ بینی به حساب می آیند. اکثرا در اجتماع اشخاص موفق به حساب می آیند، دارای احساس ناامنی شدید عاطفی و ترس از دست دادن هستند که به احتمال زیاد به دوران کودکی شان برمی گردد، با همسرشان رفتاری مالکانه با تقابلی دلسوزانه دارند. برای درمان این آدم ها این نکته را یادشان باشد که شکاک ها جز خودشان درمانگری ندارند. زندگی با آدم شکاک آفت هایی دارد. مثل این که چنین آدمی انرژی اش بیهوده صرف می شود و دائم احساس گناه، اضطراب و بی ارزشی دارد. جالب اینکه یک خود کم بین، در کنار یک شکاک احساس مورد علاقه بودن دارد؛ یعنی وقتی نامزد شکاکش دائم به بهانه های مختلف به او زنگ می زند، او در این تله می افتد که این یعنی دوست داشتن و اگر غیر از این باشد، به معنای این است که طرف دوستش ندارد؛ خطر اینجاست که اگر او از این رابطه ناسالم بیرون بیاید، در ارتباط بعدی اش با یک آدم عادی و نرمال، احساس می کند که این آدم به حد کافی به او علاقه ندارد. در کنار همه این موارد، شکاکیت در اکثر موارد مسری است و ممکن است بقیه را هم درگیر کند.

### توجه طلب ها؛ بی وفایند!

اکثر آدم ها از توجه بقیه نسبت به خودشان لذت می برند اما کسانی که دارای اختلال رفتاری توجه طلبی هستند، بدون توجه بقیه نمی توانند زندگی کنند. آنها به شدت به تایید و تمجید بقیه محتاجند و هر ابزاری داشته باشند، با آن ابزار خودشان را در معرض توجه قرار می دهند؛ این ابزار ممکن است قیافه آنها یا ادا و اصول، یا لحن صدا باشد. نکته دیگری که در مورد آنها باید دانست، این است که توجه طلب ها با آدم های زیادی ارتباط برقرار می کنند، به دلیل اینکه اگر یکی را از دست دادند شخص دیگری وجود داشته باشد و در مجموع آدم های وفاداری نیستند.

### همیشه خوب ها؛ همیشه خوب نیستند !

به این گروه از آدم‌ها **سیندرلا** هم می‌گویند، از این جهت که همیشه خوب و مثبت هستند. آن‌ها احساس می‌کنند هیچ وقت نباید چیزی غیر از این باشند. این آدم‌ها طوری رفتار می‌کنند انگار اصلاً اخم کردن بلد نیستند، بنابراین دیگران قدر خنده آن‌ها را نمی‌دانند.

همیشه خوب‌ها، مشاور همه و زبانه‌دان درد و بدبختی و گرفتاری آن‌ها هستند و به دلیل ناتوانی‌شان در «نه» گفتن، دیگران از آن‌ها سوءاستفاده می‌کنند. آن‌ها به شدت از آنگ بی‌معرفت می‌ترسند و البته از جامعه پاداش می‌گیرند، فایده پنهانی که مانع از این می‌شود متوجه مشکلشان شوند یا این رفتار را کنار بگذارند.

### **نجات دهنده‌ها؛ باید نجاتشان داد !**

این دسته از آدم‌ها به «**رابین هود**» مشهورند. نجات دهنده‌ها احساس می‌کنند باید به همه کمک کنند فکر می‌کنند برای این آفریده شده‌اند که آدم‌های بدبخت را از گرفتاری‌شان نجات بدهند. رابین هودها سهم خود آدم‌ها را در گرفتاری‌هایشان نمی‌بینند و معمولاً زجرکشیده‌هایی هستند که کسی نبوده آن‌ها را نجات بدهد. دو نکته در مورد این آدم‌ها وجود دارد؛

نکته اول اینکه خیلی‌ها هستند که کمک نمی‌خواهند و شاید خود شخص گرفتار اصلاً حاضر نیست برای رهایی از گرفتاری‌اش کاری انجام دهد. بنابراین تلاش‌های اشخاص رابین هود هم به سرانجامی نخواهد رسید. نکته دوم هم اینجاست که رابین هودها در مثلث ظالم/ قربانی/ ناجی، نقش ناجی را برعهده دارند. نکته مهم اینکه، یک قانون در این مثلث وجود دارد که می‌گویند ناجی این مثلث، جای دیگری نقش ظالم را برعهده دارد، پس نجات دهنده‌ها شاید بدون اینکه خودشان بدانند در حق شخص دیگری ظلم می‌کنند.

### **خودشیفته‌ها؛ تله خود کمربین‌ها !**

آدم‌هایی که اختلال رفتاری خودشیفتگی دارند، همیشه خود را مستحق دریافت امکانات از دیگران می‌دانند. معمولاً هم پس از دریافت این امکانات به دیگران اینطور می‌فهمانند که کارشان را به درستی انجام نداده‌اند. صدای خودشیفته‌ها آن قدر بلند است که صدای دیگران را نمی‌شنوند. خودشیفته‌ها فکر می‌کنند سلیقه آن‌ها از سلیقه دیگران بهتر است، سلامتی‌شان مهم‌تر است، وقتشان باارزش‌تر است و...؛

آن‌ها همیشه برای زندگی‌شان برنامه‌ریزی دارند و انتظار دارند همه با آن‌ها هماهنگ شوند. خودشیفته‌ها معمولاً اشتباهات خود را نمی‌بینند. البته آن‌ها ویژگی‌های قابل تحسینی هم دارند اما مهم این است که خودشان را آن قدر بزرگ می‌بینند که بقیه اصلاً به چشمشان نمی‌آیند. به طور معمول هم آدم‌های خودکمربین گرفتار خودشیفته‌ها می‌شوند.

و اما این سوال که **چطور می‌شود خودشیفتگی را جبران کرد؟** در درجه اول پذیرفتن اینکه صدای دیگران هم شنیدنی است، سلیقه آن‌ها هم خوب است، سلامتی‌شان مهم است و وقت آن‌ها هم باارزش است. در درجه بعدی هم باید تمرین کرد که دلایل هرچند معقولمان را گاهی نگوییم.

**با یک خودشیفته چطور باید برخورد کنیم؟** بدون توجه به نظر آن‌ها کار خودتان را انجام دهید. گاهی با دیگران مقایسه‌شان کنید و اشتباهاتشان را هم در برخی اوقات به آن‌ها یادآوری کنید.

### **کمال‌گراها؛ همیشه خسته اند !**

کمال‌گراها تنها به انجام کارهایی تن می‌دهند که مطمئن‌اند در آن برنده خواهند شد. معمولاً وقتی قله‌ای را فتح می‌کنند، هنوز لذت فتح آن را نبرده، به سراغ فتح قله بعدی می‌روند. به همین دلیل همیشه خسته‌اند. کمال‌گراها باید بدانند همیشه نمی‌توان در همه زندگی نمره ۲۰ گرفت، باید بتوانند از نمره ۱۸ هم لذت ببرند. آدم‌های کمال‌گرا با کنارگذاشتن این ویژگی به خودشان آسودگی را هدیه می‌دهند.

### **معتادان هیجانی؛ به دنبال تجربه جدید !**

اعتیاد هیجانی معمولاً کسانی را گرفتار خودش می‌کند که همیشه پارانرژی هستند. به طور مثال شخص صبح سر کار است، عصر مشغول یک ورزش پرتحرک است اما آخر شب هنوز کلی انرژی دارد. اعتیاد هیجانی نمودهای مختلفی دارد، اعتیاد به کار، اعتیاد به اینترنت، اعتیاد به موادمخدر و... معتادان هیجانی در آدم‌های اطرافش به خصوص نامزد یا همسرش دائم به دنبال تجربه موارد جدید هستند. اگر طرف مقابل نیاز او به تجربه چیزهای جدید و هیجان را تأمین نکند، ممکن است به سراغ رابطه موازی برود.

## **تصمیم‌گیری برای ازدواج مرحله سختی است. برای عبور از این مرحله، باید چند نکته مهم و کلیدی را به یاد داشته باشید.**

- 1 تصمیم‌گیری ازدواج مرحله‌ی به ظاهر آسان ولی سخت است. آن را جدی بگیرید، احساسی عمل نکنید، اما بیش از اندازه هم وسواس به خرج ندهید، نترسید و توکل کنید.
- 2 اگر ابتدا احساسی تصمیم‌گیری کنید، چشمانتان به‌روی حقایق بسته می‌شود و نظرتان به عقل تحمیل می‌گردد، آنگاه مطمئن باشید که تصمیم عاقلانه و درستی نگرفته‌اید؛ پس به زودی منتظر عواقب آن باشید!
- 3 اگر شخصی عقیف، هم فکر و مؤمن باشد و همچنین توانایی اداره زندگی را داشته باشد و شما نسبت به او احساس خوشایندی دارید او را انتخاب کنید.
- 4 این را بدانید که شاید او بتواند حساسیت‌ها و سلیقه‌های اکتسابی‌اش را اصلاح کند، اما هرگز نمی‌تواند رفتار فردی و شخصیت درونی و ذات خود را به زودی تغییر دهد.
- 5 شما باید انس و الفت ایجاد شده میان خود و فرد مقابلتان را ریشه‌یابی کنید تا یقین پیدا کنید که این انس و الفت حاصل سه چیز نباشد: حس ترحم تحریک شده، شباهت ظاهری به یکی از افراد مورد علاقه‌تان، صرف زیبایی ظاهری.
- 6 شرایط و خواسته‌های غیرمنطقی پذیرفته نشود؛ اگر پذیرفته شود، باید به آن عمل گردد.
- 7 بر طبق احکام اسلام، دختر باید نظر پدرش را در انتخابش دخیل کند.
- 8 در دوران خواستگاری و مخصوصاً در تصمیم‌گیری باید بین شما و شخص مقابل تفاهم باشد و بعد از تصمیم‌گیری، توافق.
- 9 هیچ‌گاه نباید به دنبال تفاهم صدصد باشیم، تفاهم ۶۰ - ۷۰ درصد برای ازدواج خوب است.
- 10 هرگز نباید تا قبل از تصمیم نهایی به گونه‌ای رفتار کنید که طرف مقابل گمان کند که او را انتخاب کرده‌اید. شاید در یک تحقیق یا گفتگوی جدید از مسأله‌ای اطلاع پیدا کنید که مورد قبول شما نباشد.
- 11 این را بدانید که وقتی قویاً معتقد باشید که تصمیم درستی گرفته‌اید، به همسران بیشتر اطمینان می‌کنید و برداشت مثبت‌تری از زندگی خواهید داشت. پس تصمیم را دیر بگیرید ولی در آن تردید نکنید.
- 12 عاقلانه تصمیم بگیر تا عاشقانه زندگی کنی.
- 13 علائم تصمیم‌ احساسی: بدانید از زمانی که ایرادهای طرف مقابلتان را در هر صورت برای دیگران توجیه می‌کنید، پس از روی احساس تصمیم گرفته‌اید.
- 14 اگر ملاک‌های اصلی‌تان در شخص مقابل و خانواده‌اش وجود ندارد و با این حال شما آنها را انتخاب کرده‌اید، بدانید که قطعاً از روی احساس تصمیم گرفته‌اید.
- 15 اگر شخص مقابل مورد تأیید شماست، اما به دل شما ننشسته (یا نسبت به او احساس ناخوشایندی دارید) پیشنهاد می‌شود از انتخاب او صرف نظر کنید.
- 16 لجبازی و واگذاری ممنوع: هرگز از روی لجبازی با والدین و اطرافیان و یا بر عکس به خاطر سپردن به والدین (اطاعت محض از آنها) تصمیم‌گیری نکنید که پشیمانیش برای شماست.
- 17 به یاد داشته باشید به خاطر راضی کردن والدین و دیگران، چشم و هم‌چشمی، ثروت و بالاتر بودن از دوستان و اقوام تصمیم‌گیری سطحی نکنید. به این فکر کنید که شما می‌خواهید با او زیر یک سقف برای همیشه، بدون تمامی این عوامل بیرونی زندگی کنید.

18 ❖ تصمیم‌گیری عجولانه: به خاطر معطل نماندن خواهران بعدی و یا تصور از دست دادن موقعیت ازدواج (مخصوصاً برای دختران با سن بالا) نباید تصمیم‌گیری اجباری و عجولانه کرد.

19 ❖ هرگز فکر نکنید که با انتخاب هر کس، می‌توانید از شرایط نامناسب موجود فرار کنید؛ در این صورت مطمئن باشید که این بار با دست خود، خود را به دام انداخته‌اید.

20 ❖ ازدواج از روی رحمت آری ولی از روی ترحم هرگز. ترحم بعد از ازدواج برای دو طرف توقع ایجاد می‌کند و نمی‌تواند منشاء استحکام و علاقه بشود.



### هشدارهای پیش از ازدواج

در آشنایی‌های پیش از ازدواج، باید این موارد را به عنوان خطرات یک رابطه در نظر بگیرید:

1. رابطه ای که شما در آن بیشتر عشق می‌ورزید: در این رابطه شما از احساس طرف مقابل خود مطمئن نیستید اما به عاشق تر شدن خود ادامه می‌دهید.
  2. رابطه ای که در آن به همسر آینده خود به چشم یک الگو یا آموزگار نگاه می‌کنید: مثل آنکه دانشجویی عاشق استاد خود می‌شود. این گونه روابط مناسب ازدواج نیستند.
  3. رابطه‌ای که فقط به جذابیت ظاهری و اجتماعی طرف مقابل توجه شود؛ چرا که ما با ویژگی ظاهری و اجتماعی فرد مقابل مان ازدواج نمی‌کنیم بلکه ویژگی‌های اخلاقی وی است که مسیر ازدواج را برای ما متداوم می‌کند.
  4. رابطه‌ای که در آن یکی از دو طرف برای فرار از مشکلاتش تصمیم به ازدواج می‌گیرد که یا دلیل، مشکلات و فشار خانواده یا فراموشی رابطه گذشته یا به دلیل شباهت یا تضاد با فردی که در رابطه قبلی داشته‌اند، است.
  5. رابطه‌ای که در آن می‌خواهید طرف مقابل‌تان را نجات دهید، یعنی برای او دلسوزی و به او کمک می‌کنید.
-