

این شماره: نامزدی موفق

بخش دوم



یکی از چیزهایی که باید در مورد نامزدتان بدانید،
جو حاکم بر خانواده‌اش است

وقتی نامزد کوچک بود

سعید بی‌نیاز

در شماره گذشته گفتیم که در یک نامزدی خوب، دو طرف باید درست و درمان همدیگر را بشناسند. گفتیم که ویژگی‌های آدمیزاد خیلی عمیق‌تر از رنگ مورد علاقه و ماه تولد، و از این چیزهاست. تمام مطلب را هم گذاشتیم روی ابعاد مختلف شخصیت و تأکید هم کردیم که هر چه شخصیت شما بیشتر به هم شبیه باشد، احتمال بیشتری دارد که زندگی آینده‌تان بدون تنش‌تر باشد. اما غیر از تیپ شخصیتی، شما چیزهای دیگری هم باید در مورد نامزدتان بدانید؛ مثلاً میزان استقلال از خانواده پدری، هم در دخترها و هم در پسرها خیلی مهم است. غیر از این، هر خانواده‌ای جو خاص خودش را دارد و جو حاکم بر خانواده است که خیلی از رفتارهای عاطفی فرد مقابل شما را شکل می‌دهد. شما برای شناخت نامزدتان، باید در مورد خانواده‌اش هم چیزهای زیادی بدانید.

چقدر مستقل شده است؟

روان‌شناس‌ها به استقلال از خانواده می‌گویند «تمایز یافتگی». تمایز یافتگی یعنی اینکه فرد چقدر از خانواده اصلی‌اش استقلال عاطفی پیدا کرده و از وابستگی خارج شده است. تمایز یافتگی و استقلال عاطفی از خانواده پدری، بخشی از فرایند رشد انسان است که باید آن را طی کرد.

نکته ۱: معمولاً خانم‌ها تمایز یافتگی کمتری دارند؛ یعنی بیشتر به خانواده‌هایشان وابسته‌اند. اما اگر این تفاوت در وابستگی و تمایز زن و مرد خیلی زیاد باشد، زندگی تلخ می‌شود.

نکته ۲: اگر هر دو طرف از دواج تمایز نایافته باشند، باز هم مشکل ایجاد می‌شود.

نکته ۳: مشکل وقتی شدیدتر می‌شود که یکی از دو طرف به شدت به خانواده پدری وابسته باشد و طرف مقابل وابستگی خاصی به خانواده نداشته باشد. اصلاً نوع نگاه این دو به زندگی متفاوت است و این وابستگی متفاوت در زندگی به شدت مشکل ایجاد خواهد کرد.

دلبستگی‌اش چه شکلی است؟

افراد سبک‌های دلبستگی متفاوتی با هم دارند. سبک دلبستگی در سال‌های اولیه کودکی در رابطه با مادر شکل می‌گیرد اما آدم‌ها همین شیوه‌ار تباط عاطفی را در بزرگسالی و با دیگران هم تکرار می‌کنند. در مورد سبک‌های دلبستگی می‌شود سؤال‌هایی از نامزد محترم پرسید که سبکش را مشخص می‌کند. سعی کنید نوع این دلبستگی را بشناسید. هر کدام از سبک‌ها دنیای متفاوتی دارند:

سبک دلبستگی ایمن:

کسانی که دلبستگی ایمن دارند، از دوسبک دیگر روابط موفق‌تری دارند. آنها عزت نفس بالایی دارند و احساس می‌کنند که دیگران آنها را دوست دارند. آنها با این جمله‌ها در مورد خودشان موافقتند:

- برقراری روابط صمیمانه با دیگران برای من آسان است.
- به راحتی به دیگران وابسته می‌شوم.
- وقتی دیگران به من وابسته می‌شوند، راحت هستم.
- نگران طرد شدن یا وابستگی بیش از حد به دیگران نیستم.

سبک دلبستگی اجتنابی:

کسانی که دلبستگی اجتنابی دارند، بیشتر دوست دارند که تنها باشند و از درگیری زیاد اجتناب می‌کنند. آنها وابستگی و نزدیکی با دیگران را خطرناک می‌دانند چون فکر می‌کنند دیگران می‌خواهند آنها را اذیت کنند. آنها جمله‌های زیر را در مورد خودشان صادق می‌دانند:

- نزدیک شدن به دیگران برای من راحت نیست.
- به سختی می‌توانم به دیگران اعتماد کنم.
- وقتی کسی زیاد با من صمیمی می‌شود احساس ناراحتی می‌کنم.
- از وابسته شدن به دیگران خوشم نمی‌آید.

سبک دلبستگی مضطرب-دوسوگرا:

کسانی که سبک دلبستگی مضطرب-دوسوگرا دارند، معمولاً در رابطه احساس ناامنی و حسادت می‌کنند. آنها، هم دوست دارند به دیگران نزدیک شوند و هم دائم می‌ترسند که طرد شوند. جمله‌های زیر در مورد آنها صادق است:

- آن قدر که من می‌خواهم، دیگران حاضر نیستند به من نزدیک شوند.
- اغلب نگرانم که نامزدم واقعا مرا دوست نداشته باشد.
- دوست دارم کاملاً با دیگران صمیمی و یکرنگ شوم و همین باعث می‌شود دیگران طردم کنند.
- نگرانم که به دیگران نزدیک شوم و بعد آنها من را طرد کنند.

نکته: وقتی توانستید سبک دلبستگی خود و نامزدتان را بشناسید، هم آگاهی بیشتری نسبت به مشکل دارید و هم می‌دانید که از کجا باید برای رفعش تلاش کنید. در واقع مشکل در اینجا یعنی نداشتن سبک ایمن و راه حلش این است که باید به شکل ریشه‌ای آن را حل کرد و تغییرش داد. یعنی باید به

روان‌شناس بالینی مراجعه کرد. اگر هر دو سبک دلبستگی ایمن ندارند، زندگی دوران نامزدی را هم به خودشان تلخ می‌کنند و هم به نامزدشان.

چه جور خانواده‌ای دارد؟

یکی از بهترین توصیه‌ها برای زوج‌ها در دوران نامزدی، این است که تا حد امکان، وقت خود را با خانواده همسر آینده‌شان بگذرانند. توجه به نوع برخورد پدر و مادر نامزدتان با یکدیگر و همچنین برخورد آنان با فرزندانشان (به خصوص همسر آینده‌تان) اطلاعات زیادی به شما می‌دهد. البته معمولاً خانواده‌ها هم از خودشان یک ویتترین خوشگل ارائه می‌دهند اما کم و باز رنگی می‌توانید شیوه‌های ارتباطی خانواده همسرتان را کشف کنید. یکی از راه‌هایی که می‌تواند به شما کمک کند خانواده همسرتان را بهتر بشناسید، توجه به مرزهای نامرئی بین آدم‌های آن خانواده است.

هر خانواده‌ای برای خودش تقسیم‌بندی‌ای کشوری دارد. این تقسیم‌بندی در ساده‌ترین شکلش به اندازه آدم‌های یک خانواده است؛ مثلاً در یک خانواده فرضی پنج تا مرز وجود دارد؛ پدر، مادر، خواهر بزرگ‌تر، خواهر کوچک‌تر و پسر هفت‌ساله. این خانواده در یک قرار داد نانوشته توافق کرده‌اند که هر کسی چه وظیفه‌ای در قبال خودش و خانواده‌اش دارد، چه آزادی‌هایی دارد و چه محدودیت‌هایی.

این مرزها هستند که معین می‌کنند پدر نان آور خانه باشد یا مادر، دخترها تا چه سنی می‌توانند لباس هم را بپوشند و پسر تا چه سنی می‌تواند کنسرت پدر و مادرش بخوابد. مرزهای خانواده سه شکل مختلف دارند:

۱- مرزهای درهم‌تنیده

این خانواده‌ها در بین روان‌شناسان خانواده به «خانواده با درهای باز» مشهورند. توی این خانواده‌ها همه چیز شلم شورباست؛ بی‌قانونی مطلق؛ ملغمه‌ای که در آن هیچ‌کس شکل خودش را پیدا نکرده است، همه به شدت به هم وابسته‌اند، مشق‌های بچه کوچک را بیشتر وقت‌ها بچه بزرگ می‌نویسد، جای مشخصی برای خواب پدر و مادر در نظر گرفته نشده است یا اگر در نظر گرفته شده، کاربری‌های دیگری هم مثل محل بازی و احتمالاً خواب بچه‌ها هم پیدا کرده است، همه لباس همدیگر را می‌پوشند، دست همه توی جیب همدیگر است و شماره رمز کارت بانک پدر را همه دارند. اگر به یکی از اعضای این خانواده دسترسی وارد شود، همه اعضای دیگر آن قدر به هم می‌ریزند که عملاً هیچ کاری نمی‌توانند انجام دهند.

این خانواده‌ها باعث فلج روانی بچه‌ها می‌شوند و باعث می‌شوند که بچه‌ها هیچ وقت کاملاً مستقل شدن را یاد نگیرند. بچه‌های این خانواده‌ها همیشه بچه و وابسته نگاه داشته می‌شوند و مهارت‌های ارتباط درست با دیگران و احترام به حریم شخصی دیگران، هیچ وقت در این خانواده‌ها یاد داده نمی‌شود. گرچه گاهی بعضی از رفتارهای مرزهای به هم تنیده جواب می‌دهند - مثلاً موقع فشار اقتصادی، پوشیدن لباس‌های همدیگر نشانه‌های فهم یک خانواده است یا وقتی که مادر برای برطرف کردن نیازهای نوزادش بین خودش و نوزاد مرزی نمی‌بیند - اما مسأله این است که خانواده با درهای باز، همیشه فرزندان را نوزاد نگه می‌دارد.

در صورتی که نامزد شما چنین خانواده‌ای داشته باشد، اگر خانواده خود شما هم از این نوع هستند که هیچ‌اما اگر این گونه نیست، احتمال به وجود آمدن مشکل زیاد است.

تصور دو نفر که یکی‌شان از مرزهای در هم تنیده آمده باشد و یکی از مرز بسته، کاملاً متفاوت است؛ مثلاً زن دوست دارد که توی جیب شوهرش دست کند اما مرد کاملاً به مستقل بودن حریم‌ها معتقد است.



۲- مرزهای خشک و بی‌انعطاف

این یکی دقیقاً بر عکس اولی است. در خانواده‌هایی که مرزبندی داخلی‌شان خشک است، مابیشتر با یک پادگان نظامی روبه‌رو هستیم؛ هر کس کار خودش را انجام می‌دهد. هیچ‌کس به هیچ‌کس کمک نمی‌کند حتی اگر واقعا یکی از اعضای خانواده در مانده باشد، هیچ‌کس هیچ‌کس را تشویق نمی‌کند و هیچ‌کس دلش برای کسی نمی‌سوزد. در این خانواده‌ها وظیفه‌هر کس خیلی خشک مشخص شده است؛ مثلاً پدر در هر حال باید پول در بیاورد، مادر هر روز غذا بپزد، پسر هر روز به مدرسه برود و در یک ساعت مشخص برگردد، دختر به دانشگاه برود و در همان ساعت مشخص شده برای پسر مدرسه‌ای به خانه برگردد. این خانواده‌ها از نظر قدرت به یک پادگان نظامی و از لحاظ عاطفه به یک «مجموع‌الجزایر خانواده نام» شبیه هستند. بچه‌هایی که در این خانواده‌ها پرورش می‌یابند، عزت‌نفس پایینی دارند و برای شروع رابطه صمیمانه با دیگران به شدت مشکل دارند. اگر هم شما و هم همسرتان از چنین خانواده‌هایی باشید احتمالاً می‌توانید با هم زندگی کنید اما اگر ذهنیت شما مثل خانواده با مرزهای باز کاملاً شلخته و ذهنیت نامزدتان نظامی مابله باشد، نمی‌توانید با هم یک خانواده شاد را تشکیل دهید.

۳- مرزهای منعطف

خیلی از خانواده‌ها مرزهایشان نه کاملاً در هم تنیده است و نه کاملاً خشک. خانواده‌هایی که مرزهای منعطف دارند، در درجه اول مرزهایشان را مشخص کرده‌اند یعنی خیلی واضح و روشن. هر کس وظیفه خودش را می‌داند و کسی ایهام ندارد که چه کاره است؛ مادر خانه می‌داند که خرید تا کجای کار با پوست واز کجا آن طرف‌تر با پدر خانواده. در شرایط معمول کسی سلیقه خودش را به دیگری تحمیل نمی‌کند و کسی لباس‌کس دیگری را نمی‌پوشد. خلاصه اینکه هر کسی حریم خودش را درست و حسابی می‌شناسد. اما همه اینها یک «اما» دارد؛ در خانواده‌های سالم، در شرایط ضروری این مرزها و وظیفه‌ها قابل تغییرند؛ مثلاً اگر در این خانواده، وظیفه پسر بعد از اتمام تحصیلات، استقلال مالی تعریف شده بود، پدر در عین احترام به این قانون می‌تواند یک سرسرمایه مالی هم برای شروع کار پسر در نظر بگیرد یا اگر ساعتی برای برگشت دختر جوان خانواده به خانه مشخص شده بود، زیر مجموعه والدین، در شرایطی که دختر دلیل موجهی برای دیرکردش داشته باشد، آسان‌گیر هستند. در این خانواده‌ها زیر مجموعه والدین نیازهای هر مقطع سنی را به خوبی می‌شناسند و بر اساس همین نیازها، وظیفه‌ها و آزادی هر فرد معلوم می‌شود. مرزهای انعطاف‌پذیر باعث می‌شوند کودکان مستقل، خلاق و در عین حال عاطفی در خانواده رشد کنند. در این خانواده‌ها عاطفه می‌تواند مرزهای منطقی خانواده را اجابه‌جا کند. اصلاً لذت بودن با خانواده به خاطر همین عاطفی بودن قوانین خانواده است و گر نه آدم شب از اداره بر نمی‌گشت به خانه! اگر نامزد شما از این خانواده‌هاست که فی‌المثل یادتان باشد که اگر خودتان هم در چنین خانواده‌ای بزرگ شده‌اید، در این مورد مشابه هستید و گر نه لاف‌زن باید نگاهتان را نسبت به ماهیت خانواده عوض کنید.

