

مشاوره

آیا مصرف مکمل‌های ویتامینی افسردگی را در مان می‌کنند؟

■ پاسخ این سوال این است: در برخی موارد بله. کمبود بعضی از ویتامین‌ها و موادمعدنی در بدن انسان می‌تواند باعث نشانه‌های افسردگی در فرد شود. بنابراین چنانچه افسردگی به این علت باشد، خوردن مکمل‌های غذایی حتما به شخص کمک می‌کند و بر عکس اگر افسردگی شخص دلایل دیگری داشته باشد، خوردن ویتامین‌ها و مکمل‌های غذایی کمکی نخواهد کرد. البته مطمئنا به امتحانش می‌آزد و خوب است که شخص قبل از مصرف داروهای ضدافسردگی، ابتدا برای مدتی از مکمل‌های غذایی به مقدار کافی استفاده کنند. در زیر با برخی از ویتامین‌ها و ارتباط آنها با افسردگی آشنا می‌شویم.

ویتامین‌های خانواده ب

ویتامین‌های خانواده ب در سلامت هیجانی و ذهنی، نقش اساسی دارند. این ویتامین‌ها در بدن ما ذخیره نمی‌شوند، بنابراین باید روزانه در رژیم غذایی ما گنجانده شوند. ویتامین‌های ب توسط شکر، نیکوتین و کافئین از بین می‌رود؛ در نتیجه تعجبی ندارد که بسیاری از مردم دچار کمبود این نوع ویتامین هستند.
«ویتامین ب-۱ (تیامین): مغز انسان از این ویتامین برای کمک به تبدیل قندخون به سوخت و عامل محرک استفاده می‌کند و بدون آن، مغز به سرعت بدون انرژی می‌ماند. این امر می‌تواند به خستگی، افسردگی، تندخویی، زودرنجی، اضطراب و حتی فکر خودکشی بینجامد. کمبود ویتامین ب-۱، همچنین می‌تواند باعث مشکلات حافظه، کم‌اشتهایی، بی‌خوابی و اختلالات گوارشی شود.

«ویتامین ب-۲ (نیاسین): کشف شده که بیماری پلاگر (pellagra) که روان‌پریشی و زوال عقل از جمله نشانه‌های آن است، به دلیل کمبود نیاسین بروز می‌کند. همان‌کون بسیاری از محصولات غذایی حاوی نیاسین هستند و بیماری پلاگر تقریباً ریشه‌کن شده‌است. کمبود ویتامین ب-۳ می‌تواند باعث بیقراری، اضطراب و نیز کندذهنی و کم‌تحریکی شود.

«ویتامین ب-۵ (اسیدپنتوتنیک): نشانه‌های کمبود این ویتامین عبارتند از خستگی، اضطراب مزمن و افسردگی. ویتامین ب-۵ برای ایجاد هورمون‌ها و استفاده از اسیدهای آمینه و استیل‌کولین در مغز که به کمک هم از انواع خاصی از افسردگی جلوگیری می‌کنند، مورد نیاز است. **«ویتامین ب-۶ (پیریدوکسین):** این ویتامین به پردازش اسیدهای آمینه که عناصر سازنده تمام پروتئین‌ها و برخی از هورمون‌ها هستند، کمک می‌کند. این ویتامین همچنین در تولید سروتونین- ملاتونین و اسیدهای آمینه و استیل‌کولین در مغز که به کمک هم از انواع خاصی از افسردگی جلوگیری می‌کنند، مورد نیاز است. **«ویتامین ب-۶ (پیریدوکسین):** این ویتامین به پردازش اسیدهای آمینه که عناصر سازنده تمام پروتئین‌ها و برخی از هورمون‌ها هستند، کمک می‌کند. این ویتامین همچنین در تولید سروتونین- ملاتونین و اسیدهای آمینه و استیل‌کولین در مغز که به کمک هم از انواع خاصی از افسردگی جلوگیری می‌کنند، مورد نیاز است. **«ویتامین ب-۶ (پیریدوکسین):** این ویتامین به پردازش اسیدهای آمینه که عناصر سازنده تمام پروتئین‌ها و برخی از هورمون‌ها هستند، کمک می‌کند. این ویتامین همچنین در تولید سروتونین- ملاتونین و اسیدهای آمینه و استیل‌کولین در مغز که به کمک هم از انواع خاصی از افسردگی جلوگیری می‌کنند، مورد نیاز است.

«ویتامین ب-۱۲: به دلیل اهمیت ویتامین ب-۱۲ در تشکیل گلبول‌های قرمز خون، کمبود آن به مشکلاتی در اکسیژن‌رسانی که به خون‌خونی خطرناک موسوم است، منجر می‌شود. این اختلال می‌تواند باعث تغییر حالت مداوم، پارائوآ (بدگمانی)، تحریک‌پذیری، گیجی، زوال عقل، توهم‌زدگی یا شیدایی و سرانجام به دنبال آن کم‌اشتهایی، سرگیجه، ضعف، نفس‌تنگی، تپش قلب، اسهال و احساس سوزش در اندام‌های انتهایی مثل دست و پا شود. کمبود این ویتامین پس از یک دوره طولانی پیش می‌آید زیرا در کبد انسان برای سه تا پنج سال ذخیره وجود دارد. هنگامی که کمبود ویتامین ب-۱۲ در فردی بروز می‌کند، معمولاً به خاطر کمبود آنزیمی است که باعث جذب آن در روده می‌شود.

«اسیدفولیک:این ویتامین برای ترکیب DNA مورد نیاز است. رژیم غذایی نامناسب و عوامل دیگری مانند بیماری و مصرف داروهای مختلفی چون اسپرین، قرص‌های ضدبارداری، باربیטورات‌ها و داروهای ضدتشنج در کمبود اسیدفولیک دخالت دارند. مصرف این ویتامین مخصوصاً به خانم‌های باردار توصیه می‌شود.

ویتامین ث

کمبود ویتامین ث مستقیماً باعث افسردگی می‌شود که باید با استفاده از مکمل‌های غذایی به برطرف کردن آن پرداخت. استفاده از مکمل‌های غذایی خصوصاً پس از اعمال جراحی و بیماری‌های التهابی اهمیت دارد. اضطراب، بارداری و شیردهی نیز نیاز بدن به ویتامین ث را افزایش می‌دهند.

موادمعدنی

«منیزیم: کمبود منیزیم باعث بروز نشانه‌های افسردگی و همچنین گیجی، بیقراری، اضطراب، توهم و انواع مشکلات جسمی می‌شود. اغلب رژیم‌های غذایی شامل منیزیم به مقدار کافی نیستند و استرس نیز به شدت، مقدار منیزیم موجود بدن را کاهش می‌دهد.

«کلسیم: کمبود کلسیم روی سیستم مرکزی اعصاب تاثیر می‌گذارد. سطح پایین کلسیم باعث نال‌آبی، دل‌پره، تندخویی، زودرنجی و بی‌حسی می‌شود. **«آهن:** افسردگی گاهی نشانه‌ای از کمبود آهن می‌شود. آهن، افسردگی را با پایین آمدن سطح روی در بدن، ممکن است میزان مس بدن به سطح سیمی افزایش یابد و باعث پارائوآ (بدگمانی)، ترس و وحشت شود.

«پتاسیم: کمبود پتاسیم معمولاً به افسردگی، ضعف و خستگی منجر می‌شود.

منبع: کلینیک روان بار

۷ فرد بدبین دارای چه خصوصیاتی است؟

در کل بدبینی به معنای عدم طعنیت است. اینکه فرد نمی‌تواند حقیقت را قبول کند. البته ما با دو گروه افراد بدبین مواجه هستیم؛ یکی افرادی که ممکن است در طول زندگی‌شان دچار بدبینی شوند و در حالت طبیعی دانستن و ندانستن قرار گیرند که فرد با آگاهی می‌تواند به طعنیت برسد اما گروه دوم شامل همان افرادی می‌شود که رگه شخصیتی بدبینی‌شان غیرقابل کنترل است و فرد در حالت ترس به سر می‌برد و به دلیل ترس و اضطراب دچار حالت توهم یا همان پارانوئید می‌شود.

خصوصیات و نشانه‌های فرد بدبین را می‌توان این گونه برشمرد: فرد بدبین به نکات منفی بسیار توجه دارد و نکات ریز و کوچک را خوب می‌بیند. همیشه دارای عدم اطمینان است و خودش را از همه مسایل مبرا می‌داند و حق به جانب است که گاهی ممکن است همراه با خودشیفتگی باشد و همچنین از مکانیسم‌های روانی بسیاری استفاده می‌کند و به شدت پرخاشگر است.

۷ آیا ویژگی‌های ارثی و عوامل زیست‌شناختی در بروز این بیماری نقش دارند یا اکتسابی هستند؟

بیشتری پیدا کرده و عده‌ای این رفتار را یک رفتار عادی تلقی می‌کنند که باید در زندگی مشترک وجود داشته‌باشد؟

۷ چرا امروزه بدبینی در زندگی ناشیویی نمود بیشتری پیدا کرده و عده‌ای این رفتار را یک رفتار عادی تلقی می‌کنند که باید در زندگی مشترک وجود داشته‌باشد؟

متأسفانه در زندگی مشترک امروزی، بدبینی بسیار دیده می‌شود که از طرف زن یا مرد نمایان است. مشاوره قبل از ازدواج به این مساله بسیار کمک می‌کند که فرد در اول نسبت به خود آگاهی داشته باشد و سپس وارد رابطه جدی شود و آن هنگام است که می‌تواند از یک رابطه مطمئن برخوردار باشد. البته باید در اوایل به زنان و مردان حق بدبینی که به دلیل عدم شناسایی هم هر چند که سال‌های دوران نامزدی و آشنایی‌شان طولانی باشد اما تا زمانی که به اصطلاح زیر یک سقف نزنند ممکن است دچار بدبینی و شک شوند که در این مورد، این خودآگاهی که در اول عرض کردم در اینجا می‌تواند به زندگی ناشیویی کمک کند. خوب، زن یا شوهر ممکن است نسبت به یک امری شک کنند، در درجه اول سواشان را می‌پرسند و با توجه به خود آگاهی آن را هضم می‌کنند و به واقعیت می‌رسند.

از نکات مهم و قابل تامل این است که آموزش قبل از ازدواج بهترین حالتش زمانی است که هیچ فردی در زندگی طرف مقابل وجود نداشته باشد به‌خصوص در زمینه همه رگه‌های شخصیتی که ممکن است زندگی ناشیویی آسیب برساند، بسیار مهم است.

۷ در چه سال‌هایی از زندگی، این بدبینی خود را نشان می‌دهد؟

از لحاظ کمی می‌توان گفت: در دو سال اول زندگی مشترک که بسیار هم طبیعی است هر کدام از دو طرف وقتی دچار سوءظن شد با پرسیدن سوال آن را حل می‌کند و به قطعیت می‌رسد اما از لحاظ کیفی می‌توان به شدت و عمق آن در ادامه زندگی اشاره کرد. کلا در جامعه ما گذشته همسرمان بر ابرامان بسیار مهم است و بدبینی یا سوءظن در درجه اول از گذشته همسرمان آغاز می‌شود. **۷** به نظر شما آیا در زندگی ناشیویی باید کنترل وجود داشته‌باشد؟

ما به عنوان همسر در زندگی مشترک حق داریم که بدانیم در زندگیمان چه می‌گذرد. وقتی با مساله‌ای مواجه می‌شویم که بر ابرامان سوءظن یا بدبینی بیش بیاید باید با شریک زندگیمان در میان بگذاریم که بتوانیم به قطعیت برسیم و نسبت به دانستن امری ناخوشایند خود را آماده کنیم.

۷ اگر شریک زندگی، موبایل همسرش یا ایمیل‌هایش را چک کند، باعث می‌شود که فرد را بدبین تلقی کند؟ این نوع چک کردن یکی از روش‌هایی هست که اگر ما با پرسسیدن و سوال کردن از طرف مقابل به قطعیت نرسیدیم استفاده می‌کنیم که به نظر من این روش، جزو روش‌های اولیه و پیشنهاده‌ی نیست ولی به عنوان روش نهایی برای اثبات آنچه که ذهن‌مان را درگیر کرده مناسب است. این امر اگر چندین‌بار در صورت ایجاد سوءتفاهم پیش بیاید باعث رزن انگ بدبینی به فرد نمی‌شود اما اگر بخواهد مداوم باشد و فرد با آنها هم به قطعیت نرسد، باید

مصاحبه با هرایر دانلیان

کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

بدبینی در زندگی مشترک آفت است

فرزانه نیکروح‌متین

بدبینی و سوءظن در شکل شدید آن یک اختلال روانی است که فرد بیمار تفسیر غلطی از رفتار دیگران دارد و در واقع فرد احساس می‌کند چیزی را که می‌بیند یا می‌شنود واقعیت ندارد و با چیزی که در پشت صحنه وجود دارد متفاوت است. بدبینی باعث تشویش، استرس و عصبانیت است که در مکاتب روان‌پزشکی معاصر به سه دسته تقسیم می‌شود: ۱- اختلال شخصیت بدبینی: فرد مبتلا به همه‌چیز و همه‌کس به دیده شک و تردید می‌نگرد و حالت دفاعی به خود گرفته و آنها را تهدید آمیز تلقی می‌کند. ۲- اختلال هذیانی یا هذیان بدبینی: در این اختلال، بیمار تصور می‌کند که تحت تعقیب است یا کسی می‌خواهد او را بکشد یا مسموم کند، تعدادی از این بیماران، دچار هذیان حسادت یا خودبزرگ‌بینی می‌شوند. ۳- بیماری اسکیزوفرنیا از نوع پارانوئید یا بدبینی مفرط: فرد مبتلا به این نوع گروه دارای اوهام گزند و آسیب‌رسانی هستند.

از لحاظ علت شناختی بیماری بدبینی، هم خانواده، الگوهای اجتماعی و زیست‌شناختی هر کدام به سهم خود در این بیماری نقش دارند که متأسفانه هیچ‌چیز مثل بدبینی در خراب کردن یک رابطه مخصوصاً در زندگی مشترک قدرتمند نیست. فرد بدبین به خود و شریک زندگی‌اش صدمه می‌زند و جایی برای محبت و علاقه باقی نمی‌گذارد که ناخودآگاه این رابطه به سمت سردی روی می‌آورد. این افراد دارای شخصیت کنترلی‌گر می‌باشند که مدام در حال چک کردن همسرشان هستند. این نوع بیماری شایع زندگی در جوامع شرقی از گذشته‌های دور است به گونه‌ای که فرد نسبت به همسر خود و رفتارش دچار کج‌فهمی می‌شود. سقراط، فیلسوف یونانی جمله بسیار زیبایی در این رابطه از خود به یادگار گذاشته که جای بسی تامل دارد: زمانی که به شرق سفر کردم دو بیماری را زیاد دیدم یکی بدبینی در مردان و دیگری وسواس در زنان. در رابطه با ویژگی‌های فرد بدبین، نحوه تعامل با فرد بدبین در زندگی ناشیویی و مراقبه و درمان با این اختلال، مصاحبه‌ای با هرایر دانلیان، کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی و مشاور روان‌درمانی انجام داد‌ه‌ایم که در زیر می‌خوانید.

قبول کنیم که شریک زندگیمان شکاک است.

۷ آیا بدبینی و تعصب با هم در ارتباط هستند، چون عده‌ای بدبینی‌شان را با تعصب توجیه می‌کنند؟ تعصب در روان‌شناسی به معنای فکر غیرمنطقی است که با موقعیت متناسب نیست اما بدبینی به معنای آن است که من می‌ترسم آن اتفاق را که دوست ندارم، بیفتد و دلایل واقعی و منطقی برای آن ندارم. البته فرد بدبین هیچ‌وقت خودش را با تعصب توجیه نمی‌کند بلکه همسر یا طرف مقابلش است که طرف بدبین را متعصب می‌نامد. **۷** خانواده چه سهمی می‌تواند در بدبینی فرزندش در آینده داشته‌باشد؟



تصویر: مجید حسینی/شرف

آزمونی برای سنجش میزان خوشبختی

دکتر سالواتوره

میسوری تهیه شده است. دکتر لنتِر بزرگ‌ترین پژوهش درباره خوشبختی را انجام داده. اشخاصی که مورد بررسی قرار گرفتند زنان و مردانی بودند که طیف سنی ۱۶ تا ۵۰ سال را تشکیل می‌دادند. حداقل تحصیلات این اشخاص ۱۲ سال بود. دکتر لنتِر براساس ارقام و اطلاعاتی که دست آورد به «معیار خوشبختی» دست یافت. مباحث دوازه گانه زیر را به دقت بخوانید تا در این مورد اطلاعات بهتری به دست آورید.
۱- غلط. انسان خوشبخت حتی اگر چیزی را از دست بدهد، باز هم خودش را دوست دارد. او می‌داند که خصوصیات مطلوب و تحسین‌برانگیز دیگری دارد و با اتکا به آنها برای خود تصویر ذهنی مثبتی درست می‌کند.
۲- درست. اشخاص خوشبخت به راحتی بیشتری می‌توانند به خودشان بخندند، زیرا از تصویر ذهنی مطلوبی برخوردارند. آنها خودشان را بیش از اندازه جدی نمی‌گیرند.
۳- درست. انسان شاد و خوشبخت با دیگران برخوردی مهربانه دارد. او به قدر کافی احساس خوب دارد و از این حیث به کسی غبطه نمی‌خورد.
۴- غلط. انسان خوشبخت می‌تواند تا حدودی رفتارهای ناخوشایند دیگران را تحمل کند.
۵- غلط. نسبت به کسی که خشنود و خوشحال نیست، انسان خوشبخت از انعطاف لازم برخوردار است. او



تصویر: مجید حسینی/شرف

پیش از ازدواج برای این است که ما با رگه‌های شخصیتی افراد آشنا شویم و بدانیم که این رفتار همسرمان، نشان دهنده علاقه و توجه به ما نیست. پیشنهاد من به جوانان این است که قبل از ازدواج، اگر این شکاکیت و بدبینی را در طرف مقابلشان می‌بینند از ازدواج با آنها دوری گزینند چرا که هر خصنی قابل رفع است غیر از بدبینی.

۷ چطور این موضوع غیرقابل رفع است، یعنی حتی با مشاوره هم جواب نمی‌گیرند؟

رگه شخصیتی بدبینی در این افراد بسیار قوی است و چون به نوعی دچار خودشیفتگی هم هستند و به این زمینه هم بیش ندارند، به دنبال کمک هم نیستند. آن کسی که باید مشاوره و تحت روان‌درمانی قرار گیرد شریک فرد بدبین است.

۷ پس راه مقابله با این اختلال در زندگی ناشیویی چیست؟

یکسری الگوهای رفتاری وجود دارد که همسر فرد بدبین باید آنها را رعایت کند که شامل:

رفتارشان با همسرشان بیاثبات و باقتدار باشد.

بحث کلامی نداشته باشند.

وارد بازی‌های طرف مقابل نشود.

حساسیت‌های خود را نشان ندهند.

اگر این افراد با رعایت الگوهای رفتاری فوق به نتیجه نرسیدند باید از مشاوره کمک گیرند.

۷ پس ممکن است این بدبینی و سوءظن باعث ازهم‌پاشیدگی ازدواج شود؟

اگر در زندگی مشترک، یکی از دو نفر نسبت به هم بدبینی شدید داشته باشند، دیگر رابطه‌ای باقی نمی‌ماند و فقط انگار این دو نفر همدیگر را دارند آذیت می‌کنند. رابطه ناشیویی بهنجر رابطه‌ای است که دو طرف نسبت به هم اطمینان و اعتماد دارند. بدبینی در زندگی مشترک یک آفت است که باعث خشم طرف مقابل می‌شود.

۷ از چه عواملی که در زندگی مشترک باعث بدبینی می‌شود، باید پرهیز کرد؟

در زندگی ناشیویی، اصل بر صداقت، تعهد و صمیمیت است و اگر این موارد وجود نداشته باشد اسم این رابطه، زندگی نیست. ایجاد ابهام و پاسخ ندادن به آن، توجه نکردن به علایق و مسایلی که برای فرد مقابل مهم است؛ به عنوان مثال اگر روز تولد همسرمان را فراموش کنیم و در کل باید به قلق‌های یکدیگر توجه کنیم، من در کلاس‌ها و مشاوره‌هایم بارها گفتم که زنان و مردان باید به زندگی مشترک یک قرارداد بنویسید. در پایان می‌گویم اگر هر کدامیک از زوجین نسبت به امری در زندگی شک دارند و باعث ابهام برایشان شده از طرف مقابل‌شان سوال ببرند و سعی کنند برای این کار از سوالات انعکاسی و بدون تهدید استفاده کنند.

به راحتی مایوس نمی‌شود. می‌تواند زمان‌های ناراحتی را تحمل کند و به هدف‌های خود برسد.

۶- غلط. انسان خوشبخت برای جبران ذهنیتی بد در خیال فرو نمی‌رود.
۷- غلط. افراد خوشبخت آرزوهای زیادی ندارند و با آنچه دارند، راضی هستند.

۸- غلط. اگر خوشبخت باشید، در چیزی افراط نمی‌کنید. افراد پر خور اغلب احساس خوشبختی نمی‌کنند.
۹- درست. افراد خوشبخت آنقدر انعطاف‌پذیر هستند که از واقعیت فاصله بگیرند و از تصورات دیگران لذت ببرند.
۱۰ - غلط. دلبلیش روشن نیست اما اشخاص خوشبخت به راحتی بیشتر می‌خوابند. شاید برای آن روز درست است. انسان شاد و خوشبخت با دیگران برخوردی مهربانه دارد. او به قدر کافی احساس خوب دارد.

۱۱- درست. افراد خوشبخت پذیرای خود هستند و در مقام لعن و نفرین خود حرف نمی‌زنند. افراد غیرخوشبخت اغلب تصویر جسمانی بدی دارند و درباره خود اندیشه منفی دارند.
۱۲- درست. افراد خوشبخت وقتی اشکالاتشان بر ملا می‌شود، چیزی از خود کم نمی‌کنند. آنها می‌توانند بدون اینکه حالت دفاعی بگیرند، انتقادات را قبول کنند.

۷ ترجمه: مهدی قراچه‌دانی

منبع: کتاب شما کی هستی؟

توصیه

اگر هر چیز را بارها چک می‌کنید...

دکتر میثم رضایی

■ اگر چند بار دست‌تان را شسته‌اید، ولی هنوز نگران این هستید که مبادا کثیف باشد، اگر برای اینکه مطمئن شوید در ماشین یا خانه‌تان بسته است باید چند بار آن را امتحان کنید یا اگر افکار مشابهی مدام در ذهن‌تان تکرار می‌شود و آزارتان می‌دهد و راهی برای خلاصی از آنها پیدا نمی‌کنید، شاید باید برای درمان بیماری وسواس خود به روان پزشک مراجعه کنید. البته این هم یادتان باشد که علاوه بر درمان‌های دارویی می‌توانید از چند تکنیک نیز استفاده کنید. البته برخی از این تکنیک‌ها به همکاری اطرافیان شما نیاز دارد. این شیوه‌ها می‌توانند شدت وسواس را در شما کم کنند و به بهبود شما کمک کنند.
* اعتماد به نفس خود را تقویت کنید. برای این کار می‌توانید هر روز روی یک کافه کارهایی را بنویسید که توانایی انجام آنها را دارید و بسیاری از اطرافیان شما در انجام آنها ناتوان هستند. اگر کمی فکر کنید، متوجه می‌شوید تعداد این کارها خیلی زیاد است؛ فقط چون برای شما یک امر عادی به شمار می‌آید، به توانایی‌های خود ایمان نیاورده بودید.

* هر بار که فکر وسواسی به سراغ شما آمد، از آن رنجیده نشوید خیلی راحت و با خونسردی یک نفس عمیق بکشید و این جمله را از خود بگویید: «مهم نیست، مجدد امتحان می‌کنم» و پس از کنترل مجدد لحظه‌ای تمرکز کنید تا دوباره آرام شوید.

* هر بار که موفق شدید بدون اضطراب بر فکر وسواسی خود غلبه کنید، خودتان را تشویق کنید و حتی به خودتان جایزه بدهید.

* با یکی از نزدیکان خود که فکر می‌کنید، می‌توانید به او اعتماد مشکل خود را در میان بگذارید و بگویید: که این تکنیک‌ها را شروع کرده‌اید. تشویق یک فرد دیگر در ادامه دادن این راه برای شما خیلی کمک‌کننده‌است.

* فرمان ایست به وسواس بدهید. زمانی که فکر وسواسی به شما حمله کرد، ابتدا آن را آزاد بگذارید. مثلاً اگر احساس کردید دست‌تان کثیف است، به دستشویی بروید و مشغول شستن دست‌هایتان شوید. بعد باره بگویید ایست و به شستن دست‌هایتان خاتمه دهید. کلمه ایست و توقف بعد از آن را یک قانون نقش‌ناشدنی در نظر بگیرید.

اشتباهاتی که در دوران نامزدی نباید مرتکب شوید

دکتر فرناز عطانی

■ همه انسان‌ها اشتباه می‌کنند اما برخی مقاطع در زندگی است که باید تلاش کرد اشتباهات را در آنها به حداقل رساند. مقطع نامزدی هم به این دلیل در نظر گرفته شده تا امکان اشتباه در یکی از مهم‌ترین تصمیمات آدمی را به حداقل برساند؛ برای آنکه در این مقطع دچار اشتباه نشوید این اشتباهات که اشتباهات شایع این دوران هستند را مرتکب نشوید:

۱- **سازش‌های عوالت**

گاهی برای اینکه وانمود کنیم با طرف مقابل توافق داریم از ارزش‌های خود چشم‌پوشی می‌کنیم، عقاید خود را ابسراز نمی‌کنیم و خطای شخص مقابل را هم نادیده می‌گیریم. در فعالیت‌هایی که هیچ علاقه‌ای به آن نداریم، شرکت می‌کنیم و از علایق خود هم دست برمی‌داریم. اینکه بخواهیم با چشم‌پوشی رابطه را حفظ کنیم اشتباه محض است.

۲- **کناره‌گیری از خانواده و دوستان**

در این دوره نیازی نیست خانواده و دوستان را به کلی کنار بگذاریم. وجود این گونه ارتباط‌ها ضروری است. حتی نحوه برخورد با افراد خانواده اطلاعات زیادی به ما می‌دهد؛ اینکه فرد با آنها صادق و راحت است یا تعارض و ضدیت دارد. شناخت الگوی خانواده خیلی مهم است. از طرف دیگر، نظر والدین نیز بسیار حایز اهمیت است و بی‌توجهی به آن عواقب بدی می‌تواند داشته باشد.

۳- **تسلیم در برابر مسایل مادی و ظاهری**

وضعیت مالی خوب و ظاهر مناسب تنها ملاک برای ازدواج موفق نیست. پس چشم خود را باز کنید و بیشتر با هم آشنا شوید.

۴- **مقدم دانستن تعهد بر تفاهم**

گاهی قبل از اینکه بفهمیم چقدر با هم تفاهم داریم سریع قول ازدواج می‌دهیم و تعهد ایجاد می‌کنیم و حتی اگر طرف مقابل درخواست زمان بیشتری برای آشنایی را داشته باشد او را متهم به زیر پا گذاشتن تعهد می‌کنیم؛ این اشتباه است.

۵- **مقدم دانستن تفاهم بر علاقه**

گاهی هم بدون اینکه هیچ علاقه و جذابیتی باشد به فکر ایجاد تفاهم هستیم و فکر می‌کنیم با ازدواج علاقه ایجاد می‌شود. همان طور که تنها با علاقه نمی‌توان تفاهم ایجاد کرد تنها با تفاهم هم نمی‌توان انتظار علاقه و جذایت داشت. تفاهم مهم است اما علاقه، تعهد و تفاهم در کنار همدیگر است که منجر به ازدواج موفق می‌شود.

۶- **نادیده گرفتن تردیدها**

گاهی دچار تردیدهایی در ازدواج می‌شوید اما به دلایلی این تردیدها را نادیده می‌گیرید و سریع تصمیم به ازدواج می‌گیرید. بهتر است تردیدها را بررسی و بر آنها غلبه کنید مگر اینکه دچار وسواس باشید.

۷- **باور به اینکه او را تغییر خواهیم داد**

گاهی افراد متوجه تفاوت‌های اساسی و مشکلات در طرف مقابل می‌شوند اما چون فکر می‌کنند که می‌توانند او را تغییر دهند این مسایل را نادیده می‌گیرند. اما همان‌طور که قبلاً هم اشاره کردیم کسی را برای ازدواج انتخاب کنید که او را همان‌طور که هست بدون هیچ تغییری نمی‌پذیرید.