چه کنیم مضرات آپارتمان نشینی را در کودکانمان کمتر کنیم؟

آپارتمان نشینی تقریبا اجتناب ناپذیر است؛ به ویژه در شهرهای بزرگ که جمعیت زیادی را در دل خود جای داده اند اما چه کنیم که مضرات آپارتمان نشینی را به ویژه در کودکانمان و نیز کودک درونمان کمتر کنیم؟ ... بله! مضرات! به سراغ «فائقه صدیقی» کارشناس روانشناسی رفتیم تا مضرات و راه فرار از آنها را بشناسیم.

گردن نهادنی سخت

با وجود تفاوت های سبک زندگی سنتی و امروزی، باید بپذیریم که به علت محدودیت ها، هزینه های بالای مسکن و مهاجرت ها، زندگی آپارتمان نشینی در عصر حاضر اجتناب ناپذیر شده و چاره ای جز گردن نهادن به آن نیست. از این رو باید بپذیریم که آپارتمان نشینی را با تمام مزایا و مضرات آن، خوب بشناسیم و با این شناخت، به جنگ مشکلات برویم تا کمتر آسیب ها نصیب اعضای خانواده، به ویژه کودکان شود چون آپارتمان نشینی عرصه را بیشتر از همه برای کودکان تنگ می کند و شادی و نشاط را از آنها می گیرد.

رونمایی از نسل چاقِ افسرده

بعضی از روانشناسان می گویند در صورتی که شرایط خاص و مطلوبی در این مجموعه ها رعایت نشود، سکونت در این سازه های تنگ و سرد تاثیر نامطلوبی بر روی افراد ساکن آنها خواهد گذاشت و در صورتی که نیازهای روحی افراد اقناع نشود، فرد در معرض ابتلا به بیماری افسردگی قرار می گیرد.

تعریف یک مسکن مناسب

در تعریف یک مسکن مناسب از دو ویژگی ارتباط افقی و عمودی نام برده می شود. ارتباط افقی یکی از نیازهای اولیه و اساسی انسان است که حافظ کیان خانواده و روابط بین اعضای آن است. منظور از ارتباط عمودی این است که در عین داشتن محیطی سالم و گرم، روابط بین همسایه ها و ارتباط بین خانواده ها نیز باید وجود داشته باشد. پس محیط مسکونی مناسب، برآورنده نیازهای مختلف روانی، اجتماعی و زیستی است. بر این اساس، مهمترین مسئله یک محیط مسکونی ایجاد زمینه مناسب برای انطباق فرد با اجتماع و پیرامون وی و آماده سازی برای ورود او به جامعه است.

در معماری سنتی و قدیمی، حیاط خصوصی محل مناسبی برای پرورش گل و گیاه، نگهداری حیوانات خانگی، استفاده از نور مستقیم آفتاب بود. میهمانی های خانوادگی و دور هم نشینی ها باعث افزایش مهر و محبت در بین اعضای خانواده ها بود و تمام این عوامل در پرورش روح و روان فرد و جلوگیری از افسردگی نقش مهمی داشت. متاسفانه در زندگی آپارتمانی حداکثر آنها حذف شده که نگرانی هایی در پی دارد.

مزایایی که باید برای رسیدن به آن همت کرد

آپارتمان نشینی در کنار معایب، مزایایی هم دارد که به شرط ارتباط صحیح و عاطفی بین ساکنان آپارتمان به وجود خواهد آمد و آن اینکه افراد در کارها به هم کمک می کنند. حس داوطلبانه و مسئولیت پذیری اجتماعی به خوبی ترویج می یابد و محیطی مناسب و امن برای برخوردهای اجتماعی کودکان و حتی بزرگسالان به وجود می آید.

وابستگی ها

پدر و مادرها همیشه نگران امنیت و رفاه کودکانشان هستند و تمایل دارند تمام نیازها، اسباب بازی ها، محل بازی و دوستان فرزند را تحت کنترل داشته باشند. افزایش تعداد وعده‌های غذایی، تماشای تلویزیون، نبود خلاقیت در بازی‌ها و وابستگی بیش از حد کودکان به والدین باعث می شود که آنها به استقلال شخصیتی نرسند.

کم تحرکی

کم تحرکی کودکان باعث از بین رفتن تعادل روحی می شود و کودکانی که به دلایل مختلف تعادل روحی ندارند، به تدریج مبتلا به خستگی مزمن می شوند. در صورتی که کودکان از لحاظ روحی و روانی نیاز به بازی و سروصدا دارند ولی به علت ایجاد مزاحمت برای همسایه ها والدین به ناچار کودکان را از سروصدا و بازی های پرتحرک منع می کنند. کودک کم تحرک نیز به دنبال تخلیه نشدن انرژی، دچار مشکلات روانی شده و در آینده نسلی چاق، افسرده، کم تحرک و بی‌روحیه به جامعه وارد می شوند.

شاید جایگزین کردن کارهایی مثل بازی در پارک ها برای جبران این موضوع پیشنهاد شود اما این بازی ها همیشگی نیست و تابع شرایط خاص زمانی و مکانی است. مراقبت همیشگی در پارک نیاز است و اگر کودک بخواهد شب ها بازی کند، فضاهای خارج از اپارتمان برای او مفید نیستند.

ورود به فضای مجازی

تخلیه ناقص انرژی و ایجاد مشکلاتی مثل افسردگی، لجبازی، سرکوب تمایل کودکان و یا بیش فعالی، به مرور او را به فضای مجازی وارد می کند که در چنین حالتی مسائل فراتر از واقعیت برای آنها لذتبخش می شود. خودشان هم به نوعی از این طریق تایید می شوند و چون بازی و سرگرمی در دنیای مجازی را قبول دارند، احساس رضایت و لذت کرده و این رویه را تکرار می کنند.

کدام نسل؟...

متاسفانه وابستگی بعضی از والدین برای فرار از عواقب بعدی آزادی کودکان، آنها را به نوعی پشت میزنشین، پشت کامپیوترنشین و پشت تلویزیون نشین کرده است. امروز بچه ها را دائم مشغول بازی با تبلت و غرق در شبکه های اجتماعی می بینیم و متاسفانه ظهور قارچ گونه شبکه های ماهواره ای باعث می شود کودک به تسخیر آنها درآید، بیشتر به انزوا کشیده می شوند و حالا تصور کنید اوضاع به همین منوال پیش برود؛ نسلی وابسته و بدون استقلال که لازم است هویت شخصیتی خود را بشناسند. درگیری هویتی اولین ارمغان نسل آپارتمان نشینی است.

چاره

می توان از طریق ایجاد امکانات ورزشی و تفریحی فوق برنامه های سالم برای کودکان و نوجوانان ساکن آپارتمان ها ،تقویت و تحکیم روابط خانوادگی و پر کردن صحیح اوقات فراغت، شرایط را برای سکونت افراد مساعدتر کرد و از بروز مشکلات روحی – روانی جلوگیری کرد. نباید اجازه بدهیم به خاطر آپارتمان نشینی، کودکان‌مان به جای بازیگوشی، گوشی بازی کنند.

حبس کودک در چاردیواری

قرار دادن کودک در محیطی بسته و محصور به دیوارهای تنگ معروف به «چاردیواری» واقعا سخت است، به ویژه اگر کودک درون شما هم زنده باشد و باز هم ویژه تر آنکه در خانه ای بزرگ و دلباز با درخت های بزرگ و سایه دار زندگی کرده باشید.

زندگی آپارتمان نشینی را باید با بد و خوبش بپذیریم اما مراقبت از کودکان و به حداقل رساندن آسیب های این سبک زندگی، موضوعی است که سراغش را از دکتر ابراهیم صادقی فوق تخصص اطفال گرفتیم.

سال های اول زندگی، بازی و شخصیت

می گویند شخصیت آدم ها در بچگی قوام پیدا می کند. دکتر صادقی در این باره می گوید: «سال های اول زندگی برای رشد و شکوفایی استعدادهای کودکان اهمیت بالایی دارد. کودکان در سنین پایین باید با محیط اطراف و طبیعی برخورد کرده و آشنایی عملی با آنها پیدا کنند. آموزه های دینی نیز تاکید دارند که کودک باید در دوران کودکی بیشتر از هر زمانی به بازی و تفریح بپردازد. بازی کردن ضرورتی حیاتی در کاهش تکانه های فردی کودکان بوده و به ایجاد شخصیت مناسب در آینده کمک شایانی می کند. زندگی در محیط های آپارتمانی موجب اختلال در این روند می شود.»

محیط بسته آپارتمان و قطع رابطه با طبیعت

این متخصص کودکان با دیدی عرفانی، از طبیعت به درون کودک نگاه می کند: «محیط به طور کلی در آپارتمان بسته بوده و ارتباط بچه با طبیعت را به عنوان نبوغ آفرینش قطع کرده و سبب ایجاد مانع در رشد و شکوفایی کودک می شود.

با کم شدن رابطه کودک با محیط اطراف، به طور طبیعی کودکان به طرف بازی های کامپیوتری و سرگرمی های الکترونیکی کشانده می شوند که مهم ترین عامل سوءتغذیه و چاقی و بی اشتهایی و پرخوری عصبی است.»

هیس... آرام تر

ما ایرانی ها برای همسایه هایمان احترام زیادی قائلیم و معتقدیم در صورت بروز مشکل، آنها قبل از فامیل به داد ما می رسند و یک مثل زیبا هم در این زمینه داریم: «همسایه خوب از فامیل بهتر است!» به همین سبب حاضر نیستیم با سر و صدای بچه هایمان شاهد رنجش آنها باشیم.

دکتر صادقی معتقد است: «از نکات مهم در تربیت کودکان، سرکوب آزادی های آنها است؛ به این معنی که ممانعت از آزادی آنها و تذکرات مکرر موج به بروز تنش های درونی این عزیزان می‌شود و تاثیرات سوء آن در آینده رفتاری کودکان نمایان می شود.

در زندگی آپارتمانی، به ویژه وقتی ساکن طبقه های بالاتر هستیم، به سبب فرهنگ ایرانی اسلامی که همسایگان را نزدیک تر از بستگان می‌داند، برای رعایت حال آنها ممکن است فرزندان‌مان را از فعالیت های بدنی در خانه منع کرده و میل کودک به فعالیت بدنی را سرکوب کنیم.»

سقوط از ارتفاع

سقوط از ارتفاع هم از مشکلاتی است که ساکنان آپارتمان ها را تهدید می کند. یک بالکن کوچک و کلی وسیله در آن و یک حرکت اشتباه به ویژه در کودکان می تواند حادثه ساز شود.

ضرورت ویتامین D

ویتامین حساس و حیاتی D این روزها کمیاب شده است! شاید به دلیل سبک زندگی ما باشد. دکتر صادقی معتقد است: «کمبود ویتامین D در حال حاضر یکی از مسائل و مشکلات فراگیر در کشورمان است. ویتامین در مراحل تولید علاوه بر کبد و کلیه و روده نیاز به تابش نور و اشعه خورشید نیز داشته که در زندگی آپارتمانی به علت تماس کم با نور می تواند در فرآیند تولید با مشکل مواجه شود. ویتامین D در فرآیند اسکلت بندی و متابولیسم استخوان ها نقش مهمی دارد و کمبود آن می تواند باعث بیماری راشینیسم و عفونت‌های تنفسی و مشکلات در ساختمان جمجمه شود.»

کم تحرکی و چاقی

این پزشک کودکان درباره کم تحرکی بچه ها در زندگی آپارتمانی نظر دیگری هم دارد: «زندگی کم تحرک و چاقی ناشی از آن شروع مشکلات این افراد در آینده بوده که می تواند منجر به ایجاد بیماری قلبی و عروقی در سنین پایین، فشار خون، دیابت و مشکلات عصبی – عضلانی و اسکلتی شود. از مشکلات دیگر زندگی آپارتمانی محروم شدن کودکان از بازی های دسته جمعی است که این نوع بازی ها از ستون های اصلی ایجاد اعتماد به نفس در کودکان است.»

موفقیت‌تان را جشن بگیرید

تمرکز بر راه‌های رسیدن به موفقیت، امتیازات فراوانی را برای ما در پی خواهد داشت. این تمرکز، انرژی مثبت‌تان را افزایش داده و شما را برای مقابله با چالشی جدید آماده و مهیا می‌سازد. شما در این ارتباط با توانمندی‌های منحصر به فرد خود و همکاری و مشارکت هر چه بیشتر آشنا خواهید شد. توجه داشته باشید تجربیاتی که در این ارتباط کسب کرده‌اید شما را در تداوم هوشمندانه انجام هر چه بیشتر و بهتر کارهای خود یاری می‌دهد. در همین حین که به موفقیت می‌اندیشید، جنبه‌های مختلف زندگی‌تان را نیز تجزیه و تحلیل کنید.

ارتباطاتتان را بررسی نمایید. چه جنبه‌هایی را در درون خود رشد و گسترش داده‌اید؟ چه ارتباطات دوستانه‌ای داشته‌اید؟ کدام ارتباط بیشترین لذت را برای شما در پی داشت؟ در لحظات سخت و دشوار زندگی، چگونه از علاقه‌مندی‌های خود دفاع و حمایت کردید؟ چه برداشت و شناختی از خصیصه‌های منحصر به فرد دیگران دارید؟

زندگی معنوی‌تان را بررسی کنید. سال گذشته چقدر و چطور از لحاظ معنوی رشد پیدا کردید؟ به چه وجوه و جنبه‌هایی دست یافتید؟ از چه طرق با توانمندی‌های روزافزون خود ارتباط برقرار کردید؟ چه تمرینات معنوی‌ای در سال گذشته صورت دادید؟ چقدر در کشف حقایق پشت پرده معنوی خود موفق عمل کردید؟

به زندگی مادی خود بپردازید. امسال چه گام‌هایی در جهت ایجاد یک امنیت مالی و اقتصادی در زندگی برداشتید؟ برای رسیدن به استقلال مالی‌تان به چه موفقیت‌هایی نایل شدید؟ چگونه و به چه طریق، پول‌تان را صرفه‌جویی، سرمایه‌گذاری و یا مصرف کردید؟ امسال در مورد ارتباط با مسایل مالی به چه نتایجی رسیدید؟

شرایط فیزیکی، اجتماع و اطرافیان را کنترل کنید. امسال در شرایط جسمی خود چه بهبودهایی

پدید آوردید؟ آیا احساس آرامش خانگی بیشتری داشتید؟ برای ارتباطات مناسب‌ترتان در اجتماع چه کردید؟ چه نکته‌های تازه‌ای در مورد ارتباط با جامعه و محیط اطرافتان آموختید؟ وضع سلامتی‌تان را بررسی کنید. چه گام‌هایی برای سلامتی هر چه بیشتر خود در سال جاری برداشتید؟ چه عادات بهداشتی جدیدی به کار گرفتید؟ توانستید چه کمک‌هایی برای افزایش عادات بهداشتی بیشتر در سال جاری به خود کنید؟ آیا استرس‌ها و فشارهایتان را به درستی کنترل و مدیریت کردید؟ تفریح و سرگرمی‌تان را چک کنید. در سال جاری، چه فعالیت‌هایی بیشترین لذت را برای شما در پی داشت؟ چه مهارت‌های تازه‌ای حاصل کردید؟ آیا ساختار زندگی‌تان به گونه‌ای بوده که زمان کافی برای استراحت و تفریح داشته باشید؟ چه درس‌هایی از نقطه‌نظر سرگرمی آموختید؟

شرایط کارتان را بررسی کنید. چه موفقیت‌هایی در سال گذشته حاصل کردید؟ چگونه خودتان را در ارتباط با کارتان به چالش کشیدید؟ چه مهارت‌های جدیدی کسب کردید؟ چگونه ارزش‌هایتان را در راستا و در حین کارتان بروز دادید؟

حال که موفقیت‌تان را در تمامی جنبه‌های زندگی بررسی کردید، روی این نکته تمرکز و فکر کنید که در مورد شرایط زندگی‌تان چه آموخته‌اید. ببینید که چطور می‌توان این درس‌ها را در آینده به کار بست. شاید جنبه‌هایی در زندگی‌تان وجود داشته باشد که کمتر روی آن‌ها تمرکز کرده‌اید. شاید بخواهید در آینده تمرکز بیشتری روی این حوزه‌ها داشته باشید.

حال با این تفاسیر آیا دوست دارید در زندگی موفق‌تر باشید و زمان بیشتری را برای رسیدن به آن داشته باشید؟ توصیه می‌کنم استراتژی موثر و شخصی‌تان را برای نیل به موفقیت در زندگی توسعه و گسترش دهید.

رفتار صحیح عاشقانه با همسر

گاهی زنان در ذهنشان تصورات اشتباهی می پرورانند که درد و ناراحتی به دنبال دارد و اجازه نمی دهد آن ها واقعیت های زندگی و رابطه عاشقانه خود را ببینند و درک کنند. اگر احساس می‌کنید که در روابط خود با همسرتان از عزت نفس پایینی برخور دارید و نمی دانید با شوهرتان چگونه رفتار کنید، شخصاً روی خودتان و روابط تان در زندگی مشترک کار کنید و در صورت لزوم از یک روان شناس کمک بخواهید، البته ممکن است، رعایت نکات زیر بتواند به شما کمک کند.

گاهی عشق ندهید تا بگیرید

نخستین باور اشتباهی که در میان بیشتر زنان رواج دارد، این است که: «برای گرفتن عشق و عاطفه بیشتر از مرد خود، باید عشق و توجه خودت به او را زیاد کنی». بسیار دیده ایم، زنان شروع می کنند به خریدن هدایای ویژه برای مردان خود و دایم در گوش آن ها تکرار می کنند تا چه اندازه به آن ها علاقه مند هستند و دوری آنها برایشان غیر قابل تصور است. برای مردهای خود غذاهای عالی تهیه می کنند و مدام در امور مختلف به او پیشنهادهای سازنده می دهند. خانم ها، با این کار شما فقط یک دهنده هستید و مرد فقط نقش مصرف کننده و گیرنده را دارد. بله، درست است. در هر رابطه ای قانون دادن و گرفتن مصداق دارد اما باید باور کنید هر چه بیشتر به مرد توجه کنید و همه نیازهای او را فورا برآورده کنید، باعث نمی شود تا مردتان بیشتر شما را دوست داشته باشد.

مرد همچون سایه است

مرد ها عاشق زنانی می شوند که بتوانند برای او کاری کنند. مرد دوست دارد جایگاه خود را داشته باشد. او خود را تامین کننده خانه می داند و تقویت این حس در او باعث می شود تا زن خود را بیشتر دوست داشته باشد. اگر شما هیچ نیازی نداشته باشید، از خود مراقبت نکنید یا احساسات خود را نادیده بگیرید، مرد نمی تواند آن طور که شایسته هستید شما را دوست داشته باشد.

به زبان ساده باید بگوییم، مرد ها هر چه قدر هم امروزی، عاشق زنانی می شوند که به آن ها احتیاج داشته باشند. مرد ها دوست دارند نیازهای زن را برآورده کنند و این به آن ها حس قدرت و عشق می بخشد. زنانی که همه وقت و انرژی و توان خود را در رابطه می گذارند و از مرد چیزی غیر از عشق نمی خواهند در خطر نادیده گرفته شدن قرار دارند. به قول مادربزرگ ها، مردان همچون سایه هستند؛ هرچه بیشتر به آن ها نزدیک شوید بیشتر از تو دور می شوند.

نیازتان را به شوهرتان بگویید

اگر از ترس اینکه مبادا مرد خود را از دست بدهید، حرف های دل خود را با او در میان نمی گذارید باید بدانید بزرگ ترین اشتباه زندگی خود را انجام می دهید. شما در واقع در حال تخریب رابطه خود هستید. با ریختن حرف های خود در دلتان و نگه داشتن آن ها نمی توانید تا زمان زیادی دوام بیاورید و سرانجام جایی منفجر می شوید. به جای مخفی کردن نیاز ها، آن ها را با مرد خود مطرح کنید. اجازه دهید او نیز همه خواسته ها و نیازهای شما را درک و برای خوشحالی شما تلاش کند.

تحسین کنید

همسرتان را به عنوان یک مرد بپذیرید و برای شناخت دنیای مردانه او دانش و آگاهی خود را افزایش دهید. همسر خود را به چشم یک شی ء مسئول ننگرید بلکه به شخصیت وجودی او احترام بگذارید. جنبه یا بخش هایی از شخصیت شوهرتان را که باعث تمایز او از سایرین می شود را مورد توجه و تحسین قرار دهید.

شوهرتان را درک کنید

برای اینکه همسرتان با شما روراست باشد، سعی کنید او را درک کرده و برای افکار و احساساتش ارزش قایل شوید. اگر حرف ها و گفته های او مطابق میل شما نیست از خود واکنش تند نشان ندهید زیرا به این وسیله بذر بی اعتمادی را در زندگی خود می کارید. وقتی همسرتان با شما درد دل می کند و راز دلش را با شما در میان می گذارد، احساساتش را بپذیرید و به او نگویید که اسرار درونش ناخوشایند و بی رحمانه است.

از شوهرتان انتقاد نکنید

به طور مداوم از شوهرتان انتقاد نکنید زیرا انتقاد پیاپی باعث می شود که شوهرتان از شما فاصله بگیرد. نیازهای واقعی شوهرتان را دریابید. این امر اتفاق نمی افتد مگر اینکه همسرتان این نیاز ها را باز گوید و به همین جهت در مواقع مناسب با لحن ملایم در مورد نیاز هایش از وی سؤال کرده و دیدگاههای واقعی وی را به خود و زندگیتان دریابید و در نهایت جوابی را که شوهرتان می دهد، بدون انتقاد و جبهه گیری بپذیرید.

به شیوه او محبت کنید

هیچ وقت از کارهایی که همسرتان برای جلب محبت شما انجام می دهد، انتقاد نکنید. برای مثال وقتی او به شما محبت می کند آن را بیش از اندازه لوس ندانید او به شیوه خود ابراز محبت می کند. او را به شیوه خودتان دوست نداشته باشید بلکه به وجود او نیز اهمیت بدهید. به عنوان مثال اگر در سالگرد ازدواج تان، هدیه ای به او می دهید سعی کنید از قبل در مورد هدیه مورد علاقه اش اطلاعاتی به دست آورید.

حساس نباشید

برای همسر خود نقش یک زن حساس و شکننده را بازی نکنید. زیرا این حالت شما باعث می‌شود که همسرتان فکر کند شما ضعیف و بی طاقتید و اگر چیزی بگوید باعث رنجش تان می‌شود. بنابراین سعی می کند که ارتباط کلامی کمتری داشته باشد و همین امر باعث ناراحتی شما می گردد.

فشار عصبی او را بالا نبرید

زمانی که همسرتان از فشار عصبی رنج می برد سعی نکنید از لحاظ احساسی به او نزدیک شوید. زیرا اگر برای صمیمیت و نزدیک شدن به او فشار آورید فقط او را عصبانی تر کرده و از خود دور می کنید. زمانی که استرس او کم شود، خودش به حالت عادی بر می گردد. وقتی شما درمی یابید که در ایجاد مشکلات زندگی خود سهم داشته اید و آن را به همسرتان بگویید عشق و محبت بار دیگر در زندگیتان شکوفا می شود. زیرا بعد از آن همسرتان نیز سهم خود را می پذیرد و با کمک شما درصدد رفع مشکل بر می آید.

آیا فرد سیگاری معتاد است؟

برخی معتقدند فرد سیگاری با فرد معتاد هیچ فرقی نداشته و به هیچ وجه نباید با آنها ازدواج کرد. بعضی دیگر برعکس معتقدند که سیگاری بودن عیب محسوب نشده و مشکلی در زندگی آنها ایجاد نمی کند.

اما واقعیت این است که اصل سیگار کشیدن به زندگی مشترک لطمه نمی زند و رابطه شما را خراب نمی کند. مگر آن که از بوی سیگار متنفر باشید یا به خاطر مسایل سلامتی و بهداشتی، نخواهید با یک فرد سیگاری زندگی کنید. ترک سیگار البته همیشه به عنوان یک راهکار جدی مطرح است اما باید بدانید سیگار چیزی نیست که هرکسی به راحتی بتواند آن را ترک کند، مگر این که انگیزه ای درونی و قوی داشته باشد. بنابراین اگر با فکر ترک دادن خواستگارتان به او بله می گویید، بدانید که در حال ارتکاب یک اشتباه ناامید کننده هستید.

سیگاری ها معتادند؟

خیلی ها می گویند، سیگار مقدمه اعتیاد است. امروز، با توجه به رایج شدن انواع اعتیادهای شیمیایی مثل شیشه و کراک، دیگر نمی توان گفت سیگار، دودی است که به تریاک و هروئین ختم می شود. اما تقریبا می توان گفت همه آنهایی که اعتیاد به مواد سنتی (مثل تریاک) دارند، حتما سیگار می کشند. چطور می توانید از این دغدغه خلاص شوید؟ آیا آزمایش اعتیاد پیش از ازدواج کافیست!؟ متاسفانه جواب منفی است. تشخیص اعتیاد از طریق معاینه بالینی قابل اعتماد است و تست های آزمایشگاهی یک روش کمک کننده است. به عبارتی منفی بودن تست اعتیاد به هیچ عنوان به معنی عدم اعتیاد نیست و راه های متعدد و ساده ای برای منفی کردن تست اعتیاد به صورت کاذب وجود دارد که اغلب افراد مصرف کننده مواد از آن آگاهی دارند.

بررسی اجمالی از نتایج تست های اعتیاد قبل از ازدواج نشان می دهد که اولاً در تعداد اندکی از افراد تست مثبت گزارش شده که در این بین موارد تست مثبت نیز ناشی از مصرف داروهای مجاز بوده است.

ثانیاً به نظر نمی رسد تعداد قابل توجهی از افراد به دلیل مثبت بودن تست از ازدواج صرف نظر کرده باشند، در حالیکه شاهد هستیم بعد از طی مراحل ازدواج و علی رغم داشتن تست منفی، افرادی هستند که از قبل معتاد بوده اند.بنابراین برای اطمینان بیشتر باید با معاینه بالینی و بررسی سوابق فرد اطمینان قطعی از اعتیاد یا عدم اعتیاد او به دست آورید.

یک تحقیق جالب

اما شاید برایتان جالب باشد که نتایج این پژوهش را هم بخوانید. محققان می گویند سیگار باعث تخریب نورون های مغزی می شود و قسمتی از مغز که مربوط به احساسات و عواطف است را به شدت تخریب می کند. پزشکان با آزمایش روی ۱۷ هزار داوطلب مرد دریافتند کسانی که میل و گرایش زیادی به مصرف دخانیات دارند ۷۰ درصد بیشتر از افرادی که دخانیات مصرف نمی کنند طلاق می گیرند و زندگی آنها با ناکامی مواجه می شود.

بررسی ها نشان می دهند سیگاری ها میل کمتری به ازدواج دارند و اگر هم تن به ازدواج دهند زندگیشان با ناکامی مواجه خواهد شد.