

آسیب‌شناسی کاهش سن مصرف سیگار در کشور

آتش بی توجهی والدین سیگار نوجوانان را روشن می کند



■ **مهدی ارجمند**

پیرمرد آن طور که خودش می‌گوید بهار امسال چهل و پنجمین سالی است که سیگار را ترک کرده است؛ یعنی همان وقت که در عنفوان جوانی بود و درست پنج شش سال بعد از اینکه سیگار کشیدن را شروع کرده بود. آن طور که پیرمرد تعریف می‌کند: شرم از پدرش باعث شد تا به او یک قول مردانه بدهد. روزی که پدر او را در حال سیگار کشیدن دید و او صورتش مثل انار از شدت شرم و خجالت سرخ شد یک قول مردانه به خدایبامرز پدرش داد و از آن روز به بعد تا حالا حتی یک بار هم به سیگار لب نزده است. پیر مرد که حالا شصت و پنجمین بهار زندگی‌اش را دارد پشت سر می‌گذارد با مرور خاطرات ۴۵ سال پیش می‌گوید: بهار سال ۴۸ بود و من

■ **هشدارهایی که جدی گرفته نمی‌شود**

حرف‌های پیرمرد مرا به فکر فرو می‌برد، راست می‌گوید بنده خدا. خوب که دقت می‌کنم می‌بینم پیرمرد کاملاً درست می‌گوید چراکه واقعاً این روزها دست خیلی از بچه‌های کم سن و سال سیگار می‌بینم و گاه حتی متوجه می‌شوم که پدر و مادر هم در جریان سیگار کشیدن بچه‌هایشان هستند اما گویا زمانه ما با ۴۰- ۳۰ سال پیش فرق کرده است و دیگر از شرم و خجالت و از قول‌های مردانه خبری نیست. صحبت‌های این پیرمرد باعث می‌شود تا اخبار روزنامه‌ها و اظهار نظر برخی از مسئولان و کارشناسان را که درباره کاهش سن استعمال سیگار در ایران هشدار داده بودند، مرور کنم. ناراحتی‌ام زمانی بیشتر می‌شود که در خبرها از نقل قول یکی از مسئولان می‌خوانم «هنوس تن شیوع سیگار در کشور کاهش یافته و احتمال می‌رود که این آمار پایین‌تر هم آمده باشد.» خوب که دقت می‌کنم تازه یادم می‌آید همین پارسل بود که دبیر جمعیت مبارزه با استعمال دخانیات کشور با هشدار نسبت به کاهش سن مصرف سیگار در ایران گفت: سن مصرف دخانیات از ۱۴ سال به ۱۰ سال رسیده و مصرف سیگار به ۱۲ سال کاهش یافته و متأسفانه مصرف دخانیات به ویژه در نوجوانان و جوانان که دانشجو هستند یا در مقطع دبیرستان تحصیل می‌کنند افزایش یافته و سالانه ۶۵ میلیارد نخ سیگار در کشور مصرف می‌شود.

وی در ادامه با اشاره به اینکه بیماری‌های غیرواگیر دومین علت مرگ و میر در کشور است، اظهار کرد: همواره بر چند عامل اساسی برای پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های غیرواگیر تأکید می‌شود که تغییر سبک زندگی، مصرف مواد غذایی سالم، ورزش، کنترل وزن و اجتناب از مصرف دخانیات از جمله آنهاست.

در همین حال یک کارشناس که در این باره مطالعاتی نیز انجام داده است در گفت‌وگو با یکی از خبرگزاری‌ها گفته است: سالانه ۱۷ میلیون و ۲۰۰ هزار نفر بر اثر بیماری قلبی و عروقی می‌میرند که مهم‌ترین عامل آن دخانیات بوده و باید اظهار تأسف کرد از اینکه در سال‌های اخیر متوسط سن آغاز استعمال دخانیات به ویژه مصرف سیگار و قلیان در کشور کاهش یافته است. وی با انتقاد از میزان مصرف سیگار در ایران اظهار کرده است: به طور متوسط سالانه ۱۰۰۰ میلیارد تومان صرف خرید و دود شدن سیگار در ایران می‌شود که دو تا سه برابر این رقم نیز سالانه صرف درمان بیماری‌های مرتبط با آن می‌گردد.

■ **پدر و مادرها مقصرند**

در این میان همان طور که تأکید شد نکته تأسف‌بار کاهش سن مصرف سیگار در ایران است؛ به گونه‌ای که در سال‌های اخیر کودکان و نوجوانان بسیاری به مصرف سیگار و مواد دخانی روی آورده‌اند. اگرچه روان‌شناسان دلایل مختلفی را برای گرایش کودکان و نوجوانان به مصرف سیگار بیان می‌کنند اما به اعتقاد بسیاری از کارشناسان خانواده، پدر و مادر نقش بسیار مهمی در کنترل فرزندان خود و عدم گرایش آنها به مصرف سیگار دارند.

شاید برای همین است که وقتی با دکت‌ر علیرضا رزم‌آرا، مشاور خانواده و جامعه‌شناس صحبت می‌کنم نوک پیکان انتقادات او اول به سمت خانواده‌ها و پدر و مادرها نشانه رفته و می‌گوید: به طور حتم دقت هر چه بیشتر والدین بر رفتارهای فرزندان خود و استفاده صحیح از روش‌های تربیتی می‌تواند در عدم گرایش فرزندان به سیگار تأثیر گذار باشد.

وی می‌افزاید: یافته‌های پژوهشگران نشان می‌دهد سهل‌الوصول بودن سیگار و عرضه سیگار به صورت تک‌فروشی و نخسی و باقیمت ارزان یکی از دلایل گرایش جوانان به مصرف سیگار است و بر همین اساس توجه هر چه بیشتر والدین به رفتارهای فرزندان خود و خریدهای فرزندان از فروشگاه‌ها می‌تواند باعث

جلوگیری از گرایش نوجوانان و جوانان به مصرف سیگار شود. رزم‌آرا ادامه می‌دهد: تحقیقات نشان می‌دهد مسیر خانه تا مدرسه و بالعکس و نیز مهمانی‌های دوستانه یکی از شایع‌ترین موقعیت‌ها برای مصرف سیگار در بین نوجوانان و جوانان است و بر همین اساس ضرورت دارد تا پدر و مادرها نظارت بیشتری به دوستیایی فرزندان خود داشته باشند. این مشاور خانواده در ادامه می‌افزاید: در این میان البته گناه پدر و مادری که بی‌محایا پیش روی فرزندان خود سیگار می‌کشند نابخشودنی‌تر از دیگر سهل‌نگاری‌های والدین به نظر می‌رسد؛ چراکه خواسته یا ناخواسته رفتار والدین در منزل مستقیم و غیرمستقیم روی فرزندان تأثیر می‌گذارد.

به گفته وی، رفتارهای اشتباه برخی از والدین در برخورد با فرزندی که به مصرف سیگار گرایش پیدا کرده است، یکی دیگر از انتقاداتی است که به والدین می‌شود؛ چراکه روان‌شناسان بر این عقیده هستند که والدین در صورت مشاهده فرزند خود هنگام کشیدن سیگار باید از رفتارهای اشتباهی مانند کتک زدن و رفتارهای خشن خودداری و در تماس یا مراجعه به یک مشاور، راه‌های صحیح رفع این مشکل را پیدا کنند.

در این میان اما در کنار غفلت‌های والدین و رفتارهای نادرست تربیتی برخی از آنها، دلایل دیگری نیز در افزایش گرایش کودکان و نوجوانان به مصرف سیگار و دخانیات وجود دارد.

کم کاری صدا و سیما به عنوان یک رسانه ملی شاید اولین انتقادی باشد که بتوان در این خصوص مطرح کرد، چراکه به اعتقاد برخی از مسئولان وزارت بهداشت و جمعیت مبارزه با مصرف دخانیات، انتظارات از صدا و سیما در این خصوص به طور کامل برآورده نشده است؛ به گونه‌ای که هشدار درباره مضرات مصرف سیگار خصوصاً در بین نوجوانان و جوانان و راهکارهای عدم گرایش این افراد به مصرف سیگار رسانه ملی کم‌رنگ است.

رزم‌آرا در ادامه می‌افزاید: بر اساس قانون، فروش سیگار به افراد زیر ۱۸ سال در کشور ممنوع است اما متأسفانه این تابلو در بسیاری از فروشگاه‌ها نصب نشده و این قانون در فروشگاه‌ها به راحتی نادیده گرفته می‌شود.

به گفته این جامعه‌شناس، مصرف آشکار سیگار در اماکن عمومی به رغم ممنوعیت نیز یکی دیگر از دلایل گرایش نوجوانان به مصرف سیگار است؛ چراکه وقتی مصرف سیگار در جامعه افزایش یابد و توسط افراد مختلف و در تمامی اماکن به خصوص اماکن عمومی گسترش یابد، قبح این عمل زشت برای کودکان و نوجوانان می‌ریزد.

■ **سیگار یک نوع اعتیاد**

بدون شک تمام نگرانی‌ها از کاهش سن مصرف سیگار

این است که این کاهش یک آتش خاموش زیر خاکستر است که دود آن به چشم همه ما خواهد رفت. بد نیست بدانید روان‌شناسان بر این عقیده‌اند که مصرف سیگار نوعی اعتیاد است ولی متأسفانه این مسئله به مرور در جامعه جا افتاده و قابل قبول‌ترین عمل خلاف عرف محسوب می‌شود، این درحالی است که عادت به مصرف سیگار زمینه‌ساز بروز اعتیاد به مواد مخدر، الکل و بزهکاری به ویژه در میان جوانان و نوجوانان می‌شود.

سهل‌انگاری‌های والدین به نظر می‌رسد؛ چراکه خواسته یا ناخواسته رفتار والدین در منزل مستقیم و غیرمستقیم روی فرزندان تأثیر می‌گذارد. به گفته وی، رفتارهای اشتباه برخی از والدین در برخورد با فرزندی که به مصرف سیگار گرایش پیدا کرده است، یکی دیگر از انتقاداتی است که به والدین می‌شود؛ چراکه روان‌شناسان بر این عقیده هستند که والدین در صورت مشاهده فرزند خود هنگام کشیدن سیگار باید از رفتارهای اشتباهی مانند کتک زدن و رفتارهای خشن خودداری و در تماس یا مراجعه به یک مشاور، راه‌های صحیح رفع این مشکل را پیدا کنند.

در این میان اما در کنار غفلت‌های والدین و رفتارهای نادرست تربیتی برخی از آنها، دلایل دیگری نیز در افزایش گرایش کودکان و نوجوانان به مصرف سیگار و دخانیات وجود دارد.

کم کاری صدا و سیما به عنوان یک رسانه ملی شاید اولین انتقادی باشد که بتوان در این خصوص مطرح کرد، چراکه به اعتقاد برخی از مسئولان وزارت بهداشت و جمعیت مبارزه با مصرف دخانیات، انتظارات از صدا و سیما در این خصوص به طور کامل برآورده نشده است؛ به گونه‌ای که هشدار درباره مضرات مصرف سیگار خصوصاً در بین نوجوانان و جوانان و راهکارهای عدم گرایش این افراد به مصرف سیگار رسانه ملی کم‌رنگ است.

رزم‌آرا در ادامه می‌افزاید: بر اساس قانون، فروش سیگار به افراد زیر ۱۸ سال در کشور ممنوع است اما متأسفانه این تابلو در بسیاری از فروشگاه‌ها نصب نشده و این قانون در فروشگاه‌ها به راحتی نادیده گرفته می‌شود.

به گفته این جامعه‌شناس، مصرف آشکار سیگار در اماکن عمومی به رغم ممنوعیت نیز یکی دیگر از دلایل گرایش نوجوانان به مصرف سیگار است؛ چراکه وقتی مصرف سیگار در جامعه افزایش یابد و توسط افراد مختلف و در تمامی اماکن به خصوص اماکن عمومی گسترش یابد، قبح این عمل زشت برای کودکان و نوجوانان می‌ریزد.

■ **سیگار یک نوع اعتیاد**

بدون شک تمام نگرانی‌ها از کاهش سن مصرف سیگار

این است که این کاهش یک آتش خاموش زیر خاکستر است که دود آن به چشم همه ما خواهد رفت. بد نیست بدانید روان‌شناسان بر این عقیده‌اند که مصرف سیگار نوعی اعتیاد است ولی متأسفانه این مسئله به مرور در جامعه جا افتاده و قابل قبول‌ترین عمل خلاف عرف محسوب می‌شود، این درحالی است که عادت به مصرف سیگار زمینه‌ساز بروز اعتیاد به مواد مخدر، الکل و بزهکاری به ویژه در میان جوانان و نوجوانان می‌شود.

سهل‌انگاری‌های والدین به نظر می‌رسد؛ چراکه خواسته یا ناخواسته رفتار والدین در منزل مستقیم و غیرمستقیم روی فرزندان تأثیر می‌گذارد. به گفته وی، رفتارهای اشتباه برخی از والدین در برخورد با فرزندی که به مصرف سیگار گرایش پیدا کرده است، یکی دیگر از انتقاداتی است که به والدین می‌شود؛ چراکه روان‌شناسان بر این عقیده هستند که والدین در صورت مشاهده فرزند خود هنگام کشیدن سیگار باید از رفتارهای اشتباهی مانند کتک زدن و رفتارهای خشن خودداری و در تماس یا مراجعه به یک مشاور، راه‌های صحیح رفع این مشکل را پیدا کنند.

در این میان اما در کنار غفلت‌های والدین و رفتارهای نادرست تربیتی برخی از آنها، دلایل دیگری نیز در افزایش گرایش کودکان و نوجوانان به مصرف سیگار و دخانیات وجود دارد.

کم کاری صدا و سیما به عنوان یک رسانه ملی شاید اولین انتقادی باشد که بتوان در این خصوص مطرح کرد، چراکه به اعتقاد برخی از مسئولان وزارت بهداشت و جمعیت مبارزه با مصرف دخانیات، انتظارات از صدا و سیما در این خصوص به طور کامل برآورده نشده است؛ به گونه‌ای که هشدار درباره مضرات مصرف سیگار خصوصاً در بین نوجوانان و جوانان و راهکارهای عدم گرایش این افراد به مصرف سیگار رسانه ملی کم‌رنگ است.

رزم‌آرا در ادامه می‌افزاید: بر اساس قانون، فروش سیگار به افراد زیر ۱۸ سال در کشور ممنوع است اما متأسفانه این تابلو در بسیاری از فروشگاه‌ها نصب نشده و این قانون در فروشگاه‌ها به راحتی نادیده گرفته می‌شود.

به گفته این جامعه‌شناس، مصرف آشکار سیگار در اماکن عمومی به رغم ممنوعیت نیز یکی دیگر از دلایل گرایش نوجوانان به مصرف سیگار است؛ چراکه وقتی مصرف سیگار در جامعه افزایش یابد و توسط افراد مختلف و در تمامی اماکن به خصوص اماکن عمومی گسترش یابد، قبح این عمل زشت برای کودکان و نوجوانان می‌ریزد.

به گفته وی، رفتارهای اشتباه برخی از والدین در برخورد با فرزندی که به مصرف سیگار گرایش پیدا کرده است، یکی دیگر از انتقاداتی است که به والدین می‌شود؛ چراکه روان‌شناسان بر این عقیده هستند که والدین در صورت مشاهده فرزند خود هنگام کشیدن سیگار باید از رفتارهای اشتباهی مانند کتک زدن و رفتارهای خشن خودداری و در تماس یا مراجعه به یک مشاور، راه‌های صحیح رفع این مشکل را پیدا کنند.

در این میان اما در کنار غفلت‌های والدین و رفتارهای نادرست تربیتی برخی از آنها، دلایل دیگری نیز در افزایش گرایش کودکان و نوجوانان به مصرف سیگار و دخانیات وجود دارد.

کم کاری صدا و سیما به عنوان یک رسانه ملی شاید اولین انتقادی باشد که بتوان در این خصوص مطرح کرد، چراکه به اعتقاد برخی از مسئولان وزارت بهداشت و جمعیت مبارزه با مصرف دخانیات، انتظارات از صدا و سیما در این خصوص به طور کامل برآورده نشده است؛ به گونه‌ای که هشدار درباره مضرات مصرف سیگار خصوصاً در بین نوجوانان و جوانان و راهکارهای عدم گرایش این افراد به مصرف سیگار رسانه ملی کم‌رنگ است.

سیگار زندگی

سیک زندگی ۸۸۴۹۸۴۷۹

سیک همدلی

رابطه‌هایی که با پنهان کاری تیره و تار می‌شود

با من روراست باش!

■ **سیمین جم**

چند وقتی است در صداقت گفتار و رفتارش تردید کرده‌ای. به سؤال هایت پاسخ‌های مبهم و سر‌بالا می‌دهد. خیلی مواقع تلفن همراه او خاموش است و دلیلش را نمی‌دانی. چیزهایی می‌گوید و حرف‌هایی می‌زند که مبهم است و سروته ندارد. از بر خورد‌ها و تغییر رفتارش کلافه شده‌ای. ادامه این وضعیت برایت دشوار شده است. فکرهای ناخوشایندی به سرت زده است. از فکر هایت می‌گریزی، اما از واقعیت گریزی نیست. روابط بین تو و او تیره شده است...

این کار متفاوت عمل می‌کنند. چنین مواردی هر چند از روی بدذاتی و ناآگاهانه هستند اما باید اصلاح شوند.

ممکن است پنهان کاری همسر تان به خاطر یک نیاز روانی تربیتی باشد. اگر او در خانواده‌ای پرورش یافته باشد که افسران آن خانواده با هم صمیمی نباشند و هر کسی کار خودش را از دیگران مخفی کند، پنهان کاری برای او یک امر طبیعی است. اگر همسر تان در خانواده‌ای بزرگ شده است که هر کس مشغول کار خودش است، هیچ کس از هیچ چیز دیگری با خبر نیست، چنین رفتاری برای او بسیار عادی است. شما با تمرین و تشویق می‌توانید این رفتار را تغییر بدهید.

اگر همسر تان مسئله مهمی را از شما پنهان کرده است، شاید به این دلیل است که نگران از دست دادن شماس‌ت. مثلاً اگر او ازدواج قبلی‌اش را پنهان کرده است، نه به این دلیل است که شما را آزار بدهد، بلکه به خاطر ترس از دست دادن شما چنین‌را ز بزرگی را پنهان کرده است. شاید او نگران واکنش تند شما در برابر رازهایش است. ممکن است او از این موضوع ترس داشته باشد که شما با دانستن رازش از آن در آینده برای تحقیر و ضربه زدن استفاده کنید.

■ **همسر خود را دست به سر نکنید!**
بدترین قسمت یک زندگی مشترک جایی است که می‌بینیم با تمام صداقت با همسر مان رفتار می‌کنیم ولی تنها چیزی که در رفتار همسر مان نمی‌بینیم صداقت است. در آن لحظه است که دنیا بر سر مان خراب می‌شود و درد و غم‌های دنیا یکبار به بر سر مان فرو می‌ریزد؛ چراکه داشتن صداقت طرف مقابلمان برای ما حائز اهمیت است و نمی‌شود به این سادگی از این موضوع گذشت. یکی از دلایل قطع روابط عاطفی میان همسران، عدم صداقت است. بسیار دیده می‌شود که یکی



از زوجین از سر محبت به همسر خود دروغ می‌گوید یا دروغ‌های کوچکی که به خاطر ضعف شخصی یا تفکر اشتباه گفته می‌شود. برای مثال شهری که تحت فشار مالی است و نمی‌خواهد که همسرش باخبر شود و دروغی سر هم می‌کند، ولی در نهایت همسر مطلع می‌شود.

آنچه در این میان طلمه می‌بیند، رابطه است. آنچه یک رابطه عمیق به آن نیاز دارد صمیمیتی است که از پس آن شناخت خود نفر ممکن می‌شود. وقتی یکی از همسران دست از دروغ و پنهان کاری برمی‌دارد، مشکل از یک موضوع اقتصادی یا اجتماعی به رابطه زودگذر نمی‌گردد می‌شناسیم، بعد معلوم شد که اصلاً نمی‌شناسیم». در چنین مواردی چاره‌ای جز ترمیم رابطه ندارد. اولین کار لازم عذرخواهی بدون اما و اگر، سپس بیان تمام جزئیات مربوط به ضعف شخصیتی است، پس او را به خاطر این کار مقصر ندانید. مثلاً بعضی از مردها فکر می‌کنند که نباید می‌سنزد در آمدشان را بگویند چون با

که می‌دانیم چیزهایی را باید به یکدیگر بگوییم، اما با پرده‌پوشی و کتمان، از در انکار بر می‌اییم و به اصطلاح خود را به بیراهه می‌زنیم، در واقع ناخواسته یکدیگر را آزار می‌دهیم. -پنهان کاری فاصله‌ها را بیشتر می‌کند. وقتی ما گفتنی‌ها را پیش خود نگه می‌داریم، زمینه‌های ارتباط را از دست می‌دهیم. پرده‌پوشی، مانعی جدی برای ارتباط است و فاصله‌ها را افزایش می‌دهد. فاصله‌هایی که در روابط زناشویی، تربیتی و خانوادگی ایجاد می‌شود به طور عمده ریشه در پنهان کاری و پرده‌پوشی نفس را کاهش می‌دهد.

-پنهان کاری اعتماد به نفس را کاهش می‌دهد. وقتی انسان‌ها با هم راحت نباشند و نتوانند خواسته‌ها، اعتقادها، ارزش‌ها و باورهای خود را در محیطی مناسب بیان کنند، اعتماد به نفس آنها به تدریج افت می‌کند. -پنهان کاری صداقت و درستی را کاهش و شک و تردید را افزایش می‌دهد. به همسر خود شک می‌کنید که شاید به شما اعتماد ندارد و به همین دلیل از بیان آشکار مسائل طفره می‌رود.

■ **چرا همسر تان پنهان کاری می‌کند؟**

مواردی از پنهان کاری وجود دارد که بهتر است با آنها برخوردی منطقی داشته باشید و در واقع این قبیل پنهان کاری‌ها نوعی بیماری است که باید با ملاحظت و برخوردی صمیمانه در مان شود. -ممکن است پنهان کاری ناشی از یک مشکل روحی باشد. مثلاً او از آشکار شدن یک مسئله احساس شرم یا خجالت می‌کند. یا شاید از این راه احساس استقلال و عدم وابستگی‌اش را به نمایش می‌گذارد. در این موارد پنهان کاری یک رفتار آگاهانه و عمدی نیست. این حالت به خاطر ضعف شخصیتی است، پس او را به خاطر این کار مقصر ندانید. مثلاً بعضی از مردها فکر می‌کنند که نباید می‌سنزد در آمدشان را بگویند چون با