



## کودکان بهترین پیام آوران محیط زیست پاک هستند

کودکی از دوران‌هایی است که شیرینی و حلاوت آن از یاد نمی‌رود. کنار همه خاطرات آن به خصوص برای شهرنشینان و آپارتمان‌نشینان، بازی در دل طبیعت و روستا، زندگی در خانه‌های قدیمی وسط شهر، بازی در حیاط و حوض وسط آن، آب پاشی شمعاندنی‌هایی که دور تا دور حیاط چیده شده بود، خاطراتی به یادماندنی است. بوی نم حیاط که با داستان مادر آب‌پاشی شده بود، هندوانه قاچ کرده و فالوده طالبی که پوست آن رزق مرغ و خروس‌های خریشته‌ها می‌شد، همه و همه یادآور روزهایی است که تنها بازی و تفریح نبود بلکه فرصتی برای آشنایی با طبیعت بود. وقتی این مدل روزهای کودکی را با کودکان امروز مجبوس در آپارتمان مقایسه می‌کنیم این احساس تکلیف به ما دست می‌دهد تا برای رفاقتشان با طبیعت و محیط زیست تلاش کنیم و این مهم را در بخش‌های تربیتی و آموزشی مورد توجه قرار دهیم | صفحه ۱۰

## هفته ملی بدون دخانیات و جستارهایی درباره محافظت از فرزندان

# دست از سیگار آزاری بردارید!

ماجرای پویشی که با ته‌سیگار مبارزه می‌کند

## # نه به ته‌سیگار



امین حشمتی، کارشناس ارشد مشاوره و روان درماتی کودک و نوجوان:

**سبک والدگری عامل مهمی در پیشگیری یا گرایش نوجوانان به اعتیاد است**



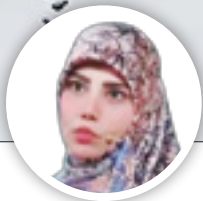
دکتر مهرداد محقق، پژوهشگر حوزه فرهنگ و مدرس دانشگاه:

**محصولات ترسانه‌ای جذاب با محتوای «دخانیات ستیز» بسازیم**



دکتر اسدالله افشار نویسنده و پژوهشگر علوم تربیتی:

**خانۀ را امن کنیم تا نوجوانان سمت دخانیات نروند**



سمیه سرافراز جامعه شناس:

**الگوی «هر طور دوست داری زندگی کن!» مصرف دخانیات را ترویج می‌کند**

## نگاه

### محافظت فرزندان از اعتیاد با حذف عوامل خطر



را تجربه می‌کند مطمئن باشید در آینده نیز بارها و بارها چه در حضور و چه در غیاب شما به مصرف مواد خواهد پرداخت. گاه پدرها و مادرها نسبتاً شناخته شده‌ای است. در صورتی که عوامل خطر در شخص و به همین دلیل بسیار مهم است که از عوامل خطر مصرف مواد کم کنیم و بر عوامل محافظت کننده بیفزاییم. عوامل محافظت کننده عواملی هستند که میزان خطر مصرف مواد را کاهش می‌دهند. از غنی با والدین، داشتن ارتباطات اجتماعی با افراد سالم، توانایی مقابله قوی با احساسات و هیجان‌های منفی، عزت نفس قوی، احساسات و هیجان‌های مثبت مانند شادی، امیدواری و مانند آن.

مدیر مرکز بهداشت، مشاوره و سبک زندگی دانشگاه صنعتی خواجه نصیرالدین طوسی

خانواده مهم‌ترین نهاد اجتماعی است که تأثیر چشمگیری بر نقش‌گیری شخصیت و جایگاه اجتماعی افراد ایفا می‌کند. برخورداری از محبت، مهریابی و صمیمیت بین اعضای خانواده منجر به سعادت و خوشبختی انسان و سلامت جامعه می‌شود. عشق و محبت به فرزندان می‌تواند عزت نفس آنها را رشد و در مواقع آشفتگی‌های روانشناختی، روح و روان آنها را التیام دهد. عده نسبتاً کمی از دانشجویان در طول تحصیل مصرف موادی مانند سیگار، قلیان و مواد اعتیادآور و روانگردان را شروع می‌کنند. معمولاً مصرف سیگار و قلیان در بسیاری از مواقع به عنوان تفریح و تفنن شروع می‌شود ولی بعد از مدتی هنگام ناراحتی‌ها و به خصوص فشارهای سنگین امتحانات، برای کسب آرامش، دوباره به این مواد روی می‌آورند. به تدریج مصرف سیگار، قلیان و سایر مواد اعتیادآور و مصرف داروهای بدون نسخه از جمله ریتالین، ترامادول، قرص‌های خواب و مانند آن به شکل عادت در می‌آید. معمولاً دلیل مصرف بعضی از این مواد به خصوص ریتالین برای افزایش تمرکز هنگام امتحانات است و اینکه بتوانند در زمان کمتر، یادگیری بیشتری داشته باشند در حالی که ممکن است واقعیت برعکس باشد، یعنی عوارض مواد و دارو به گونه‌ای باشد که مانع از مطالعه معمولی دانشجو شود.

والدین نقش مهمی در آگاه کردن دانشجویان از مضرات مصرف مواد و همچنین پیشگیری از مصرف آن دارند. موضوع اساسی این است که مواد حتی یک بار هم نباید مصرف شود، زیرا تجربه مصرف مواد در صورتی که تجربه خوبی باشد باعث می‌شود فرد دوباره و دوباره به مصرف آن بپردازد، بنابراین هنگامی که فرزندان در حضور شما مواد

سوق دادن برای کلاس ورزشی، موسیقی و هر نوع فعالیتی گروهی سالم که از طرفی هم فرزند در محیط سالمی باشد و هم استعدادش پرورش یابد. توجه کنیم به فرض مثال گروه بسکتبال یا گروه کلاس زبان، جمعی که ساعاتی عزیزانمان با افراد در این گروه اوقاتی را سپری می‌کنند، به شکل غالب در مورد مسائل همان محیطه با هم گفت‌وگو می‌کنند و جایی برای گفت‌وگوهای غیر ضروری و تجربه‌های آسیب‌زا مثل استعمال دخانیات باقی نمی‌ماند.

این بار که نوجوان یا جوان سیگار به دستی را دیدیم کمی بیشتر به حرکات و نوع پوشش او دقت کنیم. گاه بی‌صدا در تمامی رفتارهاش، یک خواسته نهان را در پوشش و سیگاری که میان انگشتانش می‌لغزد فریاد می‌زند: «من را ببین!» این می‌تواند امتداد تمامی دوره‌هایی باشد که به هزار و یک دلیل فرزند دیده نشده است. حق انتخاب نداشته و موجودیتش به عنوان یکی از اعضای خانواده نادیده گرفته شده است. حالا به سنی رسیده که می‌تواند ساعاتی دور از محلی باشد که نادیده گرفته شده است. پس یکی از تمایلات برآورده نشده‌اش را با کشیدن سیگار برطرف می‌کند، یعنی به نمایش گذاشتن بخشی از رفتار که به ماهیت آن فکر نمی‌کند، فقط انجامش می‌دهد که دیده شود.

عزت و اعتماد به نفس دو فاکتور بسیار مهم است که باید اول در وجود خود و بعد در رفتار و گفتار به فرزندانمان منتقل کنیم. صحبت با نوجوانانی که سیگار می‌کشند بیشتر مواقع ما را به یک نقطه مشترک می‌رساند که این دسته از عزیزان معمولاً اعتماد و عزت نفس پایینی دارند. برای کامل بودن خود را ناکافی می‌دانند. دائم به دنبال یک عامل خارج از خود هستند که به آنها حس «خوب کافی» بودن بدهد. به شکل کلی هیچ کس بی‌نقص نیست، اما این گروه نمی‌توانند این را بپذیرند، پس تجربه‌های زیادی برمی‌گزینند تا راضی شوند. دقت کنیم هر تجربه - مثل امتحان سیگار - یک تفریح نیست، در پس این انتخاب، عوامل قابل تأملی نهفته است.

یکی دیگر از عوامل مهم در این زمینه پرورش مهارت «نه» گفتن به فرزندانمان است. دو عاملی که به شکل رفتار فرهنگی در دل زندگی بسیاری از ما جا خوش کرده است و مهارت نه گفتن ما را کم‌رنگ کرده یکی اصرار و دیگری تعارف است که هر کدام در جای خود به تفصیل جای بحث دارد. بله ما مردمی تعارفی هستیم که در بسیاری از مواقع غیر ضروری اصرار هم می‌کنیم. در گوشه و کنار زندگی مان گاهی جای صریح گویی‌های محترمانه بسیار خالی است. «امشب بیایید خونۀ ما کار دارم چه کار؟! یعنی از پیش ما بودن واجب تره؟ بیشتر بدون ما بهت خوش میگذره؟! چای میخوری؟ نه ممنون! به نخ بردار! من سیگاری نیستم! حالا یا به نخ سیگاری میشی؟!» ببینید! از طرفی اصرار و تعارف و از طرفی عدم مهارت قاطعانه «نه» گفتن! قاطعانه و محترمانه «نه» گفتن ضروری است و هر فرزند باید این مهارت را بیاموزد و به کار ببرد.

مشاور و روانشناس

## ۷ نکته برای والدین درباره سیگاری شدن فرزندان

### او سیگار می‌کشد تا دیده شود!



خودش سیگاری نیست اما هیچ وقت کاری به این مسئله نداشت! خود همین تضاد زیر بنای سستی در انتخاب یا انتخاب نکردن فرزندان در جنبه‌های گوناگون است. در همین دلیل هم مادر و هم پدر باید یکسان عمل و رفتار کنند.

در تمامی مراحل رشد، همراهان عاطفی قابل اعتمادی برای فرزندانمان باشیم. (البته نه در حد وابسته کردن‌شان که بحث مفصلی است). در بسیاری از موارد رد پای فرزند در نوجوانی و جایی که سمت هر دوستی کشیده می‌شود، در مقطعی مشاهده می‌شود که جای یک حامی عاطفی محکم در خانواده به شدت کم‌رنگ است. این مسئله یک معضل تمام عیار است، بنابراین دقت کنیم در بزنگاه‌های زندگی اولین کسی که باید در ذهن فرزند به عنوان حامی عاطفی نقش ببندد والدینش باشد نه شخص ثالث. آغاز داستان وابستگی به سیگار در بسیار از نوجوانان اینگونه حکایت می‌شود: «خیلی احساس تنهایی می‌کردم. با این حال که شنیده بودم فلائی زیاد قابل اعتماد نیست اما شاید از شدت تنهایی بهش زنگ زدم. وقتی دیدمش بهم گفت به نخ سیگار کسی رو تا حالا نکشته! بیا این سیگارو بکش حداقل آروم شی!»

در سن نوجوانی که گرایش‌های پذیرفته شدن در جمع برای عزیزانمان بسیار مهم است، مراقب گروه همسالانی که فرزندانمان تمایل به وقت گذراندن در کنار آنها دارند باشیم. رفتار و خط فکری یک نوجوان بسیار تحت تأثیر گروه همسالان است. قطعاً فرزندانمان علائق شخصی برای انتخاب دوست دارند که در جای خود قابل احترام است، اما به عنوان والدین خوب است علائق عزیزانمان را بشناسیم و در جهت همان برایشان امکانات فراهم کنیم، مثلاً

در گذشته خانمی یا کودکی و حتی نوجوانی که سیگار به دست باشد در جامعه ما به ندرت مشاهده می‌شد، اما در حال حاضر دختران بسیار کم سنی را مشاهده می‌کنیم که در پیاده‌روها و روی نیمکت پارک‌ها سیگار به دست هستند. همین‌طور مشاهده پسران کم سن در این وضعیت عجیب است. شاید در وهله اول این‌طور به نظر برسد که این کار یک امر بسیار شخصی است! اما در اصل ما نسبت به خود و سلامت‌مان مسئولیم، بنابراین نباید این مهم را نادیده گرفت. کاهش سن اعتیاد به دخانیات موضوعی جدی است که هشیاری والدین را می‌طلبد اما چه باید کرد؟

قبل از هر چیز در نظر داشته باشیم از زمانی که زن و مرد تصمیمی برای پیچ‌دار شدن دارند، باید آگاهانه یاد بگیرند در مسائل تربیتی کنار هم باشند. در این زمینه آموزش دیده و کتاب بخوانند. شخصیت فرزند در سال‌های اولیه شکل می‌گیرد، بنابراین بسیار مهم است که بدانیم در این فرصت طلایی چه رفتارهایی داشته باشیم.

کلمه‌های «اره» و «نه» باید به یک میزان در زمینه‌های مختلف و امور یکسان از طرف والدین به فرزندان گفته شود. این امر به شکل گسترده و بسیار کاربردی برای تشخیص و نهادینه شدن امور اخلاقی خوب و بد برای فرزندان است. در بسیاری از موارد در ریشه‌یابی علت گرایش فرزند به سیگار به این جمله‌ها از زبان فرزندان می‌رسیم: «مانانم همیشه در مورد ضررهای استفاده از سیگار هشدار می‌داد ولی بابا یا اینکه