کاشانه
سبک زندگی و خانواده ۸۸۵۳۳۰۶۰
نیره ساری
پرونده
محافظت از فرزندان در برابر دخانیات

حفاظت از کودکان و نوجوانان در برابر دخانیات، حق و مسئولیت همگانی

خانه را امن کنیم تا نوجوان‌مان سمت دخانیات نرود

دکتر اسدالله افشار*

۳۱ می مصادف با ۱۰ خرداد از سوی سازمان جهانی بهداشت به عنوان روز جهانی بدون دخانیات نام‌گذاری شده است. در ایران هم به این مناسبت هفته بدون دخانیات داریم. روز جهانی بدون دخانیات، هر سال از سوی سازمان بهداشت جهانی با شعارهای متفاوتی نام‌گذاری می‌شود. در ایام یاد شده و به‌مناسبت گرامیداشت روز جهانی بدون دخانیات، اقدامات و فعالیت‌های گسترده‌ای در سطح جامعه با همکاری اکثر ارگان‌ها، مؤسسات و سازمان‌های مردم نهاد به منظور حمایت طلبی برای اجرای سیاست‌های مؤثر بر کاهش مصرف دخانیات و ارتقای سطح آگاهی عمومی به ویژه خانواده‌ها، جوانان و نوجوانان نسبت به مضرات استعمال دخانیات انجام می‌پذیرد. امسال نیز هفته ملی بدون دخانیات از پنجم تا یازدهم خرداد با شعار «حفاظت از کودکان و نوجوانان در برابر دخانیات، حق و مسئولیت همگانی» گرامی داشته می‌شود. به همین بهانه به ذکر نکاتی پیرامون شعار امسال می‌پردازیم.

۱) خانه را برای نوجوانان امن کنیم

نیک می‌دانیم دوره نوجوانی، دوره‌ای پر حساس، عجیب، شگفت‌انگیز و حد فاصل کودکی و جوانی است. خانواده‌ها باید با هوشیاری و درایت و با آگاهی از شرایط ویژه این دوره، همواره از فرزندان نوجوان خود مراقبت نمایند. موقعیت ویژه و حساس ایشان را درک کنند و هرچه بیشتر آنها را در پناه خود و به زیر بال و پر خویش بگیرند. وقتی که مشکلات نوجوان در فضا و محیط خانه و در جمع گرم و با محبت، سراسر صفا و صمیمی خانواده بدون ترس از تنبیه و مجازات و شماتت مطرح و از طریق راه حل‌های متکی بر عقلانیت و فهم منطقی والدین رفع شود، دیگر نیازی به حضور و دخالت دوستان و همسالان در این زمینه نیست.

۲) مهربانانه به فکر درمان باشیم

نقش تربیتی خانه و خانواده به عنوان محیطی که فرزندان نوجوان و جوان بیشترین وقت خود را در آن می‌گذرانند از اهمیت غیر قابل انکاری برخوردار است. به جرأت می‌توان گفت منشأ تمام موفقیت‌ها و شکست‌ها، کامیابی‌ها و زمین خوردن‌ها را باید در شیوه تربیتی خانواده‌ها جستجو کرد. پدران و مادران باید هوشیار و تیزبین باشند و ارتباطات رفتار و رفت و آمدهای فرزند نوجوان و جوان خود را تحت نظر گرفته و رصد کنند و اگر احساس کردند یک دلیل مهلک دخانیات از سیگار گرفته تا قلیان گریبان فرزندانشان را گرفته یا سعه‌صدر و بدون فرصت سوزی و با اخلاق نیکو و محبت پر رأفت و مادرانه به فکر درمان باشند.

۳) شرایط تخلیه سالم هیجانات را فراهم کنیم

نوجوانی دوره‌ای است که نوجوانان با تغییرات شناختی، زیستی و روانشناختی مواجه هستند و بسیاری از این نوجوانان در این دوره از رشد در گیر رفتارهای پرخطر از قبیل مصرف سیگار و قلیان و سایر مواد می‌شوند؛ چرا؟ چون خانواده‌ها از این نکته غفلت نموده‌اند و گویی از یادشان رفته است که نوجوان و جوان به اقتضای ذاتی این دوران به دنبال تخلیه هیجانات هستند و به همین دلیل به غلط می‌بندارند با مصرف سیگار و قلیان هیجانات‌شان تخلیه می‌شود. لذت می‌برند یا آنها خوش می‌گذرد! این هیجان باید دارای جایگزینی باشد. والدین نباید این هیجانات را سرکوب کنند که نتیجه عکس خواهد داد و می‌تواند یک فاجعه به بار آورد. بنابراین اگر نوجوان و جوانی شاداب و تندرست می‌خواهیم باید طوری با فرزندان خود در این دوران رفتار کنیم که آنان سراغ سیگار و قلیان نروند. این مهم زمانی قابل تحقق است که خانواده‌ها، مسئولان و برنامه‌ریزان فرهنگی و نهادهای متولی راهی برای تخلیه هیجانات آنان پیش‌بینی کنند. پس خانواده مهم است و می‌تواند نقش بسزایی در اعتیاد نوجوانان و جوانان به سیگار و قلیان و هنوع موادی ایفا کند. درحقیقت اگر سطح بینش و سواد سلامت در جامعه و خانواده پایین باشد گسترش باورهای غلط می‌تواند انگیزه و گرایش به مصرف سیگار و قلیان را افزایش دهد. این اتفاق اگر رخ دهد بدون تردید شاهد از بین رفتن روح و نشاط، سرزندگی و امید در نهایت با جامعه‌ای افسرده همراه با آسیب‌های فراوان اجتماعی مواجه خواهیم شد. با توضیحات ارائه شده و در کل این مهم، درمی‌یابیم که نباید مانع تخلیه هیجانات به شیوه‌های کم خطر باشیم و بدانیم با محدودیت قائل شدن در هر چیز به هدف نخواهیم رسید، لذا از نگاه جامعه‌شناسان محدودیت‌ها کنترل رفتار باید به شیوه کاهش آسیب باشد. پس باید به فکر جایگزین‌های سالم برای تخلیه هیجانات نوجوانان و جوانان باشیم. ارنگاه کارشناسان بخشی از افزایش گرایش به سمت دخانیات مخصوصا در گروه‌های سنی جوان و نوجوان، به نبود فضاهای عمومی خود به دور از افراد و تفریط اشاره دارد. یعنی شهرها و جامعه به شکلی طراحی شده است که نوجوانان را هر چه بیشتر به سمت فضاهای خلوت و کنج‌ها می‌دهند. در این زمینه، رئیس انجمن مددکاران اجتماعی ایران، به درستی معتقد است به هر میزان افراد اشراف و مهارت‌های بیشتر و فرصت‌هایی برای ابراز وجود و تخلیه هیجانات داشته باشند، طبیعتاً گرایش کمتری به مصرف سیگار خواهند داشت.

کارشناسان معتقدند مهم‌ترین عامل اعتیاد نوجوانان و جوانان به سیگار، خانواده است. از نگاه آنان در واقع پذیرش سیگار از جانب خانواده، باعث تغییر نگرش نوجوان و جوان نسبت به سیگار در آینده می‌شود. چه بسا این تغییر نگرش اسیابی را فراهم می‌کند تا نوجوان و جوان ما بدون ترس و واهمه از والدین، برای کشیدن سیگار و قلیان اقدام کند

۴) از بروز عوامل آسیب‌زا پیشگیری کنیم

اغلب روانشناسان و جامعه‌شناسان معتقدند مهم‌ترین عامل اعتیاد نوجوانان و جوانان به سیگار، خانواده است. از نگاه آنان در واقع پذیرش سیگار از جانب خانواده، باعث تغییر نگرش نوجوان و جوان نسبت به سیگار در آینده می‌شود. چه بسا این تغییر نگرش اسیابی را فراهم می‌کند تا نوجوان و جوان ما بدون ترس و واهمه از والدین، برای کشیدن سیگار و قلیان اقدام کند. از سوی دیگر پزشکان، سیگاری و قلیانی‌شدن نوجوان و جوان را یک نیاز و خواست بیولوژیکی ندانسته و معتقدند اعتیاد به چنین مواردی ناشی از بی اعتنایی والدین و حساسیت نداشتن آنان، نداشتن آگاهی کافی نوجوان و جوان، تربیت اشتباه، مشکلات روحی و روانی عارض بر نوجوان و جوان، کاهش اعتماد به نفس آنها، افزایش اضطراب، کاهش عزت‌نفس و خودباوری، و تأثیرات محیطی است. اگر والدین هشیار باشند، بر فرزندان خود از کودکی مراقبت اصولی داشته باشند و با حساسیت منطقی و به دور از افراط و تفریط اقدام کنند، می‌توان اعتیاد فرزندان به سیگار را از همان دوران کودکی کنترل و پیشگیری کرد. البته مراکز فرهنگی، هنری، آموزشی، مراکزبهداشتی، اطرافیان، دوستان و همچنین دولت با توجه به امکانات و اختیارات عدیده می‌توانند با ایجاد برنامه‌های متعدد از سیگاری و قلیانی شدن نوجوانان و جوانان جلوگیری کنند.

۵) امکانات و ظرفیت‌ها بمان را برای مقابله با دخانیات هم‌افزا کنیم

افزایش ۷۰ درصدی مصرف سیگار در کشور خطرناک است و این آمار در آبان‌ماه ۱۴۰۲ از سوی دبیر اجتماعی شورای عالی انقلاب فرهنگی اعلام شده است. در همان ایام نیز دبیرکل جمعیت مبارزه با دخانیات از افزایش ۲۳۳ درصدی استعمال در میان دختران نوجوان خبرداد. و باز در همان سال رئیس دبیرخانه ستاد کشوری کنترل دخانیات وزارت بهداشت با اعلام افزایش ۱۹۰ درصدی مصرف سیگار در میان زنان کشور در پنج‌ساله اخیر را مطرح کرده است. با اینکه رئیس انجمن مددکاران اجتماعی ایران اظهار داشته، آنچه در آمار ارائه شده در خصوص مصرف سیگار حائز اهمیت بوده افزایش قابل توجه استعمال دخانیات در گروه سنی ۱۴-۱۳ ساله‌هاست. این موضوع هم در خصوص پسران و هم در خصوص دختران قابل تأمل است!

بد نیست بدانید طبق تحقیقات انجام شده در بین هزار و ۱۹۱ نوجوان بین ۱۵ تا ۱۸ ساله، ۵۳ درصد افراد سیگاری که در این سن شروع به سیگار کشیدن کرده‌اند، علتش را کنجکاوی مطرح کردند. درحالی که می‌دانستند با سه بار کشیدن سیگار، نیکوتین موجود در آن در بدنشان می‌ماند و اعتیاد به مصرف سیگار را در آنها ایجاد می‌کند. هم‌چنین در ۱۹ درصد این گروه آماری تفنن و در ۱۵ درصد دیگر فشار گروه همسالان، مانند تعارف کردن، علت مصرف سیگار بوده است. بالبداهته نیز علت‌های دیگری داشته‌اند و در بین همه اینها، علت اصلی به واقع همان کنجکاوی بوده است. علل دیگر روی آوردن جوانان به سیگار عبارتست از: خانواده، فقر، رفاه بیش از حد، مرگ و میرهای خاص در میان اعضای خانواده، دیدن شکست‌های بزرگ زندگی، طلاق پدر و مادر، جدا شدن فرد از خانواده، بیکاری، ابراز وجود و...

امروز سن مصرف سیگار، در جامعه به شدت پایین آمده است. باید صریح بگویم که موج افزایش گرایش به سیگار و قلیان که خود مقدمه اعتیاد به موادمخدر است، بحرانی جدی باید تلقی شود و لذا اگر شرایط اجتماعی امروز کشور از سوی خانواده‌ها، مراکز فرهنگی - آموزشی تأثیرگذار و دستگاه حاکمه کنترل نشود، این بحران رو به تزاید، جامعه را از پا در خواهد آورد و روح جامعه را بیمار و روانپریش خواهد کرد. برای برون رفت از این معضل باید افراد و نهادهای اثرگذار وارد میدان شوند و با تلاش و بهره‌گیری از اندیشه نوگرای اساتید برجسته علوم روانشناسی، جامعه‌شناسی، حقوقی و پزشکی، در این خصوص اقدام به تدوین و اجرای برنامه‌های مدون کنند تا سلامت جسم و روان پسران و دختران نوجوان و جوان ماتضمین شود.

۶) به فرزندان مهارت‌های زندگی را آموزش دهیم

کارشناسان و صاحب نظران بر این باورند که با آموزش مهارت‌های زندگی از قبیل: خودآگاهی، همدلی کردن، تصمیم گیری، حل مسئله، ارتباطات، نه گفتن، تفکر خلاق، تفکر نقادانه، مدیریت استرس و مدیریت خشم می‌توان نوجوانان و جوانان را در مقابل انواع آسیب‌ها از آنها، افزایش اضطراب، کاهش عزت‌نفس و خودباوری، و تأثیرات محیطی است. اگر والدین هشیار باشند، بر فرزندان خود از کودکی مراقبت اصولی داشته باشند و با حساسیت منطقی و به دور از افراط و تفریط اقدام کنند، می‌توان اعتیاد فرزندان به سیگار را از همان دوران کودکی کنترل و پیشگیری کرد. البته مراکز فرهنگی، هنری، آموزشی، مراکزبهداشتی، اطرافیان، دوستان و همچنین دولت با توجه به امکانات و اختیارات عدیده می‌توانند با ایجاد برنامه‌های متعدد از سیگاری و قلیانی شدن نوجوانان و جوانان جلوگیری کنند.

*** نویسنده و پژوهشگر علوم تربیتی**

کاشانه
سبک زندگی و خانواده ۸۸۵۳۳۰۶۰
نیره ساری
پرونده
محافظت از فرزندان در برابر دخانیات
محبوبه قربانی

سمیه سرافراز، جامعه شناس:

الگوی «هرطور دوست داری زندگی کن!» مصرف دخانیات را ترویج می‌کند

همه والدین همیشه در ذهن خود آینده‌ای درخشان برای فرزندان‌شان آرزو می‌کنند و تمام تلاش آنها این است که بهترین‌ها را برای آنها مهیا و آرزوی‌شان را محقق کنند. سن نوجوانی با توجه به ویژگی‌های این دوران، گاهی والدین را با فراز و نشیب‌هایی روبه‌رو می‌کند که نمونه‌ای از آن میل و گرایش به مصرف دخانیات است. لحظه‌ای که والدین نخ سیگار یا ماده مخدری را در جیب لباس یا در کیف مدرسه کنار دفتر و کتاب فرزندان‌شان پیدا می‌کنند، لحظه غیرقابل تصوری است. شاید اولین سؤالی که به ذهن خطور می‌کند، علت گرایش او به مصرف دخانیات چیست؟ در این باره باسخ‌های متفاوتی را شنیده‌ایم از جمله جنبه خودنمایی، کسب لذت، کنجکاوی در امتحان کردن مصرف دخانیات، مخالفت فرزند با خانواده یا به زبان ساده تر لجبازی او به خاطر رفع حقارت‌هایش در خانواده، احساس مردانگی در پسران و تقلید از پدر و مادر و اطرافیان که در سیگاری شدن نوجوانان مؤثر است. دکتر سمیه سرافراز جامعه شناس معتقد است، بخشی از گرایش‌ها به دخانیات، تغییر الگوی ذهنی جامعه و بی‌اهمیتی نسبت به الگوهای قبلی است. او می‌گوید: «بخش بسیاری از این میل و گرایش‌ها تحت تأثیر رسانه‌های اجتماعی است که بیان می‌کند هر طور راحت هستید، زندگی کنید و بخش دیگر استفاده آشکار یا نوجوان را به سمت‌وسوی دخانیات هدایت می‌کند. در این شرایط هیچ کاری بهتر از آگاهی دادن و طرح موضوع به صورت آشکار و نشان دادن عوارض استفاده از آن نیست.» در ادامه گفت‌وگو با این دکترای جامعه‌شناسی را پیش‌رو دارید.

به عنوان پرسش نخست، والدین را با علت‌های گرایش فرزندان به دخانیات آشنا کنید.

گرایش به دخانیات فقط در نوجوانان نیست. در طول این سال‌ها گرایش روزافزون به دخانیات به کل جامعه هم در سطح مدارس و هم در سطح خانواده‌ها سرایت کرده است و ناباورانه این گرایش در بسیاری از بانوان به خصوص بانوانی که به هر شکل مجرد شده یا مجرد مانده‌اند، در سنین ۴۰ سال به بعد بیشتر مشاهده می‌شود. در واکاوی علل این گرایش باید گفت بخشی از این گرایش به دخانیات، تغییر الگوی ذهنی جامعه و بی‌اهمیتی نسبت به الگوهای قبلی است و بخش بسیاری از این تحت تأثیر رسانه‌های اجتماعی است که بیان می‌کند «چه اهمیتی دارد دیگران هر چه فکری می‌کنند، هر طور راحت هستی زندگی کن!» این باورها خیلی مهم است که نگاه دیگران چه اهمیتی دارد و برای خودت زندگی کن!» این عبارت چنان در جامعه اثر کرده که نه فقط در بحث دخانیات، بلکه در خیلی از شئون رفتاری افراد اثر گذاشته است.

از آسیب‌های روحی و روانی مصرف دخانیات بر نوجوان و کودک بگویید. او در معرض چه آسیب‌هایی قرار می‌گیرد که والدین باید با آنها آشنا شوند؟

مصرف دخانیات تقسیم‌بندی و سطح‌بندی دارد. مثلاً استفاده از سیگار بیشترین آسیب جسمی و استرس مکرر به همراه دارد. تصور می‌شود کسانی که سیگار می‌کنند، سیگار آنها را آرام می‌کند. شاید در لحظه اینگونه باشد، اما در سطحی دیگر مثل قلیان که عاملان اصلی آن ماهیای بهره برن از سودهای کلان تنباکو است، به هر شکل در یک بار تو او را می‌کشی و بعد از آن او تو را می‌کشد. سیگار بابه همان کد گفتید اعتیاد ندارد. همان که گفتید تفریحی است. همان که گفتید همین یک بار است. همان که گفتید یا یک بار آدم معتاد نمی‌شود. همان که گفتید یا یک بار یو نمی‌گیریم. همان که خواستید به بقیه رفقا هم بگویید بلد هستید. همان که خواستید فقط مزه کنید. همان که تعارف زدند و گفتید زشته اگر بگم نه! همان که گفتید برای کاهش استرس در فلان دوره سخت زندگی بکشم. همان که طبق نصیحت سیگاری‌ها باید موقع ناراحتی به سراغش بروید تا آرام بگیرید!

خلاصه اینکه، سیگاری می‌شوید به همین راحتی و بعد از آن همه جا به دنبالش می‌روید تا جایی که خود شمایی که فکر نمی‌کردید، سیگاری شوید. اتفاقاً یک سیگاری از نوع حرفه‌ای هم شدید و عملاً معتادی هستید که هر روز فکر می‌کنید از فردا ترک خواهید کرد. زمانی می‌رسد که رگ‌های سرتان متورم از دود سیگار است، اما باز هم یارای ترک ندارید. می‌دانید شما را می‌کشد، اما این شما نیستید که تصمیم می‌گیرید، او برای شما تصمیم می‌گیرد.

شاید آن زمان شما ندانید که نیکوتین سریع‌ترین مخدر در جهان به لحاظ اعتیاد است که بشریت تاکنون شناخته است. می‌دانید یک دوز کمتر از نیکوتین در قیاس با هروئینی که به رگ تزریق شده باشد، بسیار سریع‌تر عمل می‌کند، اما همین ماده جزو موادی است که به نسبت سایر اعتیادآورها راحت‌تر می‌توان کنار گذاشت. کاری به این ندارم که شمشیر علیه خود بستید و بالاخره با بد یک جایی خودتان بخواهید و برای حفظ جان ناقابل خود دست و پا بزنید. خود دانید، اما در این مطلب حرف ما این است که چرا به دیگران آسیب می‌زنید؟!

پرت کردن روی پشت‌بام، پشت دیوار همسایه، شوت کردن از شیشه ماشین به بیرون، راهگردن در سرعت بالای جاده، پرت کردن کنار چمن‌های پارک، انداختن در جوی آب روان، پرت کردن در دشت و دمن، پرت کردن از بالکن به خیابان، انداختن در دریا و رودخانه و... تا به حال وقتی ته سیگار را به زمین می‌اندازید به عواقب آن فکر کردید؟! نه تنها مصرف سیگار خودتان را می‌کشد، بلکه زمین را هم خواهد کشت! گفته می‌شود فقط دود سیگار ساعته ۱/۲ میلیون نفر را می‌کشد.

از فیلتر هم نگویید که خودتان بهتر می‌دانید. هزار راه است تا ته فیلتر سیگار خود را به زمین نینداز ید، اما می‌اندازید.

گفته می‌شود سالانه حدود ۴/۵ میلیارد عدد ته سیگار در طبیعت رها می‌شود. اصولاً چرا برای پرت کردن ته فیلتر سیگار از ماشین به بیرون میزان جریمه پیامک نمی‌شود؟! سیگار را یکش و زمانی که خاموش شد فیلتر را به این سطل زباله پرت کن! اصلاً به بقیه چرا آسیب می‌زنید، خب فیلتر سیگار خودتان را داخل ماشین خودتان بیندازید!

چه در آب، چه در خاک و هوا آلودگی دارد و سلامتی و تنوع زیستی را به سادگی نشانه می‌رود. محیط زیست نه سیاسی است و نه لجبازی بردار، پس چرا از آن انتقام می‌گیریم؟! ۳۶ ماه طول می‌کشد تا یک فیلتر سیگار در طبیعت تجزیه شود. شاید شما دوست داشته باشید خودکشی کنید و مرگ خود را جلوتر بیندازید، دیگران چه گناهی کرده‌اند؟!

همسایه‌ای داشتیم که در زمان کودکی من دائم به سوند می‌رفت. آن زمان سنی نداشتم و فقط می‌دانستم همسایه ما چند ماه ایران و چند ماه خارج از کشور است. خاطره من از این خانم ریختن نقاله‌های چای داخل جوی آب بود. آن موقع جوی‌های آب مثل الان نبود که جمع و جور و نازک باشد، بلکه جوی‌های پهنی داشتیم که به خصوص باتوانی که به هر شکل مجرد شده یا مجرد مانده‌اند، در سنین ۴۰ سال به بعد بیشتر مشاهده می‌شود. در واکاوی علل این گرایش باید گفت بخشی از این گرایش به دخانیات، تغییر الگوی ذهنی جامعه و بی‌اهمیتی نسبت به الگوهای قبلی است و بخش بسیاری از این تحت تأثیر رسانه‌های اجتماعی است که بیان می‌کند «هر طور راحت هستی زندگی کن!» این باورها خیلی مهم است که نگاه دیگران چه اهمیتی دارد و برای خودت زندگی کن!» این عبارت چنان در جامعه اثر کرده که نه فقط در بحث دخانیات، بلکه در خیلی از شئون رفتاری افراد اثر گذاشته است.

نوجوانی دورانی است که فرد گرایش بیشتری به رفتارهای پرخطر از جمله گرایش به مصرف دخانیات، گرایش به مصرف موادمخدر، گرایش به خشونت، گرایش به سبک‌های زندگی نا به هنجار، تأثیرپذیری بیش از حد از فضاهای مجازی و ترک تحصیل دارد. کارشناسان در این‌باره نظرهای مختلفی دارند، یعنی پدر و مادر و حتی معلم به گونه‌ای عمل می‌کنند و دستورالعمل دیگری به نوجوانان می‌دهند که حتی کودکان که گمان نمی‌شود لحظه لحظه رفتارهای شما را در ذهن‌شان ارشیو می‌کنند، تحت تأثیر قرار می‌گیرند. دیدن بیش از صد فیلم، وقت گذرانی بدون مطالعه، صحبت زیاد با تلفن، استفاده از الفاظ نامناسب و غیبت در مورد دیگران، نارضایتی مدام از زندگی و اجتماع، حتی تنش‌های بین زن و شوهر از جمله مواردی است که کودک و نوجوان آنها را می‌بیند، می‌شنود و در ذهنش نگه می‌دارد. کنار اینها تضادهای ذهنی که برایش ایجاد می‌شود، حضور مداوم کودک و نوجوان در فضای شبکه‌های اجتماعی چه مستقیم چه از طریق دوستان، مقایسه فضای خود و جامعه‌اش با دختران و پسران خارج از کشور، دیدن جهان بیرون بدون آگاهی مقایسه شرایط نداشته‌های خودش با دیگران، مواردی است که در کنار هم زمینه استفاده از دخانیات را افزایش می‌دهد، ضمن اینکه بسیاری از خانواده‌های جدید در گیر کسب درآمدی حداکثری هستند و بسیاری از پدران هم تعاملات با فرزند را دارند. تنش‌های ذهنی، زمینه استفاده پدر از هر گونه دخانیات نیز به این موضوع دامن می‌زند. البته آمارهای دقیق موضوع را بیشتر حساس می‌کند و باید به آن توجه بیشتری داشت.

از آسیب‌های روحی و روانی مصرف دخانیات بر نوجوان و کودک بگویید. او در معرض چه آسیب‌هایی قرار می‌گیرد که والدین باید با آنها آشنا شوند؟

مصرف دخانیات تقسیم‌بندی و سطح‌بندی دارد. مثلاً استفاده از سیگار بیشترین آسیب جسمی و استرس مکرر به همراه دارد. تصور می‌شود کسانی که سیگار می‌کنند، سیگار آنها را آرام می‌کند. شاید در لحظه اینگونه باشد، اما در سطحی دیگر مثل قلیان که عاملان اصلی آن ماهیای بهره برن از سودهای کلان تنباکو است، به هر شکل در یک بار تو او را می‌کشی و بعد از آن او تو را می‌کشد. سیگار بابه همان کد گفتید اعتیاد ندارد. همان که گفتید تفریحی است. همان که گفتید همین یک بار است. همان که گفتید یا یک بار آدم معتاد نمی‌شود. همان که گفتید یا یک بار یو نمی‌گیریم. همان که خواستید به بقیه رفقا هم بگویید بلد هستید. همان که خواستید فقط مزه کنید. همان که تعارف زدند و گفتید زشته اگر بگم نه! همان که گفتید برای کاهش استرس در فلان دوره سخت زندگی بکشم. همان که طبق نصیحت سیگاری‌ها باید موقع ناراحتی به سراغش بروید تا آرام بگیرید!

خلاصه اینکه، سیگاری می‌شوید به همین راحتی و بعد از آن همه جا به دنبالش می‌روید تا جایی که خود شمایی که فکر نمی‌کردید، سیگاری شوید. اتفاقاً یک سیگاری از نوع حرفه‌ای هم شدید و عملاً معتادی هستید که هر روز فکر می‌کنید از فردا ترک خواهید کرد. زمانی می‌رسد که رگ‌های سرتان متورم از دود سیگار است، اما باز هم یارای ترک ندارید. می‌دانید شما را می‌کشد، اما این شما نیستید که تصمیم می‌گیرید، او برای شما تصمیم می‌گیرد.

شاید آن زمان شما ندانید که نیکوتین سریع‌ترین مخدر در جهان به لحاظ اعتیاد است که بشریت تاکنون شناخته است. می‌دانید یک دوز کمتر از نیکوتین در قیاس با هروئینی که به رگ تزریق شده باشد، بسیار سریع‌تر عمل می‌کند، اما همین ماده جزو موادی است که به نسبت سایر اعتیادآورها راحت‌تر می‌توان کنار گذاشت. کاری به این ندارم که شمشیر علیه خود بستید و بالاخره با بد یک جایی خودتان بخواهید و برای حفظ جان ناقابل خود دست و پا بزنید. خود دانید، اما در این مطلب حرف ما این است که چرا به دیگران آسیب می‌زنید؟!

پرت کردن روی پشت‌بام، پشت دیوار همسایه، شوت کردن از شیشه ماشین به بیرون، راهگردن در سرعت بالای جاده، پرت کردن کنار چمن‌های پارک، انداختن در جوی آب روان، پرت کردن در دشت و دمن، پرت کردن از بالکن به خیابان، انداختن در دریا و رودخانه و... تا به حال وقتی ته سیگار را به زمین می‌اندازید به عواقب آن فکر کردید؟! نه تنها مصرف سیگار خودتان را می‌کشد، بلکه زمین را هم خواهد کشت! گفته می‌شود فقط دود سیگار ساعته ۱/۲ میلیون نفر را می‌کشد.

از فیلتر هم نگویید که خودتان بهتر می‌دانید. هزار راه است تا ته فیلتر سیگار خود را به زمین نینداز ید، اما می‌اندازید.

گفته می‌شود سالانه حدود ۴/۵ میلیارد عدد ته سیگار در طبیعت رها می‌شود. اصولاً چرا برای پرت کردن ته فیلتر سیگار از ماشین به بیرون میزان جریمه پیامک نمی‌شود؟! سیگار را یکش و زمانی که خاموش شد فیلتر را به این سطل زباله پرت کن! اصلاً به بقیه چرا آسیب می‌زنید، خب فیلتر سیگار خودتان را داخل ماشین خودتان بیندازید!

چه در آب، چه در خاک و هوا آلودگی دارد و سلامتی و تنوع زیستی را به سادگی نشانه می‌رود. محیط زیست نه سیاسی است و نه لجبازی بردار، پس چرا از آن انتقام می‌گیریم؟! ۳۶ ماه طول می‌کشد تا یک فیلتر سیگار در طبیعت تجزیه شود. شاید شما دوست داشته باشید خودکشی کنید و مرگ خود را جلوتر بیندازید، دیگران چه گناهی کرده‌اند؟!

همسایه‌ای داشتیم که در زمان کودکی من دائم به سوند می‌رفت. آن زمان سنی نداشتم و فقط می‌دانستم همسایه ما چند ماه ایران و چند ماه خارج از کشور است. خاطره من از این خانم ریختن نقاله‌های چای داخل جوی آب بود. آن موقع جوی‌های آب مثل الان نبود که جمع و جور و نازک باشد، بلکه جوی‌های پهنی داشتیم که به خصوص باتوانی که به هر شکل مجرد شده یا مجرد مانده‌اند، در سنین ۴۰ سال به بعد بیشتر مشاهده می‌شود. در واکاوی علل این گرایش باید گفت بخشی از این گرایش به دخانیات، تغییر الگوی ذهنی جامعه و بی‌اهمیتی نسبت به الگوهای قبلی است و بخش بسیاری از این تحت تأثیر رسانه‌های اجتماعی است که بیان می‌کند «هر طور راحت هستی زندگی کن!» این باورها خیلی مهم است که نگاه دیگران چه اهمیتی دارد و برای خودت زندگی کن!» این عبارت چنان در جامعه اثر کرده که نه فقط در بحث دخانیات، بلکه در خیلی از شئون رفتاری افراد اثر گذاشته است

آیا آشنا شوند؟

مصرف دخانیات تقسیم‌بندی و سطح‌بندی دارد. مثلاً استفاده از سیگار بیشترین آسیب جسمی و استرس مکرر به همراه دارد. تصور می‌شود کسانی که سیگار می‌کنند، سیگار آنها را آرام می‌کند. شاید در لحظه اینگونه باشد، اما در سطحی دیگر مثل قلیان که عاملان اصلی آن ماهیای بهره برن از سودهای کلان تنباکو است، به هر شکل در یک بار تو او را می‌کشی و بعد از آن او تو را می‌کشد. سیگار بابه همان کد گفتید اعتیاد ندارد. همان که گفتید تفریحی است. همان که گفتید همین یک بار است. همان که گفتید یا یک بار آدم معتاد نمی‌شود. همان که گفتید یا یک بار یو نمی‌گیریم. همان که خواستید به بقیه رفقا هم بگویید بلد هستید. همان که خواستید فقط مزه کنید. همان که تعارف زدند و گفتید زشته اگر بگم نه! همان که گفتید برای کاهش استرس در فلان دوره سخت زندگی بکشم. همان که طبق نصیحت سیگاری‌ها باید موقع ناراحتی به سراغش بروید تا آرام بگیرید!

خلاصه اینکه، سیگاری می‌شوید به همین راحتی و بعد از آن همه جا به دنبالش می‌روید تا جایی که خود شمایی که فکر نمی‌کردید، سیگاری شوید. اتفاقاً یک سیگاری از نوع حرفه‌ای هم شدید و عملاً معتادی هستید که هر روز فکر می‌کنید از فردا ترک خواهید کرد. زمانی می‌رسد که رگ‌های سرتان متورم از دود سیگار است، اما باز هم یارای ترک ندارید. می‌دانید شما را می‌کشد، اما این شما نیستید که تصمیم می‌گیرید، او برای شما تصمیم می‌گیرد.

شاید آن زمان شما ندانید که نیکوتین سریع‌ترین مخدر در جهان به لحاظ اعتیاد است که بشریت تاکنون شناخته است. می‌دانید یک دوز کمتر از نیکوتین در قیاس با هروئینی که به رگ تزریق شده باشد، بسیار سریع‌تر عمل می‌کند، اما همین ماده جزو موادی است که به نسبت سایر اعتیادآورها راحت‌تر می‌توان کنار گذاشت. کاری به این ندارم که شمشیر علیه خود بستید و بالاخره با بد یک جایی خودتان بخواهید و برای حفظ جان ناقابل خود دست و پا بزنید. خود دانید، اما در این مطلب حرف ما این است که چرا به دیگران آسیب می‌زنید؟!

پرت کردن روی پشت‌بام، پشت دیوار همسایه، شوت کردن از شیشه ماشین به بیرون، راهگردن در سرعت بالای جاده، پرت کردن کنار چمن‌های پارک، انداختن در جوی آب روان، پرت کردن در دشت و دمن، پرت کردن از بالکن به خیابان، انداختن در دریا و رودخانه و... تا به حال وقتی ته سیگار را به زمین می‌اندازید به عواقب آن فکر کردید؟! نه تنها مصرف سیگار خودتان را می‌کشد، بلکه زمین را هم خواهد کشت! گفته می‌شود فقط دود سیگار ساعته ۱/۲ میلیون نفر را می‌کشد.

از فیلتر هم نگویید که خودتان بهتر می‌دانید. هزار راه است تا ته فیلتر سیگار خود را به زمین نینداز ید، اما می‌اندازید.

گفته می‌شود سالانه حدود ۴/۵ میلیارد عدد ته سیگار در طبیعت رها می‌شود. اصولاً چرا برای پرت کردن ته فیلتر سیگار از ماشین به بیرون میزان جریمه پیامک نمی‌شود؟! سیگار را یکش و زمانی که خاموش شد فیلتر را به این سطل زباله پرت کن! اصلاً به بقیه چرا آسیب می‌زنید، خب فیلتر سیگار خودتان را داخل ماشین خودتان بیندازید!

چه در آب، چه در خاک و هوا آلودگی دارد و سلامتی و تنوع زیستی را به سادگی نشانه می‌رود. محیط زیست نه سیاسی است و نه لجبازی بردار، پس چرا از آن انتقام می‌گیریم؟! ۳۶ ماه طول می‌کشد تا یک فیلتر سیگار در طبیعت تجزیه شود. شاید شما دوست داشته باشید خودکشی کنید و مرگ خود را جلوتر بیندازید، دیگران چه گناهی کرده‌اند؟!

همسایه‌ای داشتیم که در زمان کودکی من دائم به سوند می‌رفت. آن زمان سنی نداشتم و فقط می‌دانستم همسایه ما چند ماه ایران و چند ماه خارج از کشور است. خاطره من از این خانم ریختن نقاله‌های چای داخل جوی آب بود. آن موقع جوی‌های آب مثل الان نبود که جمع و جور و نازک باشد، بلکه جوی‌های پهنی داشتیم که به خصوص باتوانی که به هر شکل مجرد شده یا مجرد مانده‌اند، در سنین ۴۰ سال به بعد بیشتر مشاهده می‌شود. در واکاوی علل این گرایش باید گفت بخشی از این گرایش به دخانیات، تغییر الگوی ذهنی جامعه و بی‌اهمیتی نسبت به الگوهای قبلی است و بخش بسیاری از این تحت تأثیر رسانه‌های اجتماعی است که بیان می‌کند «هر طور راحت هستی زندگی کن!» این باورها خیلی مهم است که نگاه دیگران چه اهمیتی دارد و برای خودت زندگی کن!» این عبارت چنان در جامعه اثر کرده که نه فقط در بحث دخانیات، بلکه در خیلی از شئون رفتاری افراد اثر گذاشته است

آیا آسیب‌ها محافظت کنند؟

مصرف دخانیات میدانی است که نمی‌آید از این خود خانواده است و نمی‌رود دیگر رسانه‌هاست. به همین دلیل به طور مستقیم با از طریق جمع دوستان تأثیرگذار خواهد بود. همین افراد را مشغول به کشیدن قلیان می‌کنند. تمام رستوران‌هایی که اجازه قلیان دارند اصل سود و درآمد آنها از قلیان‌کشیدن است که بیشترین آسیب را به ریه می‌زنند و افراد را تا حدی دچار استرس می‌کنند. سطح بالاتر و بدتر، کشیدن گل است که به شدت استفاده از آن در بین نوجوان و جوانان شیوع پیدا کرده که استفاده از سیگار در دسترس است. این دخانیات و ماده مخدر به شدت به مغز آسیب می‌رساند. فرد در لحظه در خلأ به هیچ چیزی فکر نمی‌کند و سبه مرور مغز را کوچک می‌کند. دخانیات مثل سیگار و قلیان به تنهایی فقط آسیب به ریه می‌زند و رنگ پوست و چهره را تغییر می‌دهد، حتی باعث می‌شود فرزند زنان حامله با بیماری به دنیا بیایند، اما بدتر از این است که گاهی این دخانیات زمینه استفاده از مخدرها را فراهم می‌کند که همگی آسیب روحی و جسمی سطوح بالایی را دارند.

**در خانواده‌هایی که بعضاً پدر و مادر مصرف دخانیات دارند، چط