

سبک رفتاری



دلایل دودی شدن زنان و چند پیشنهاد رفتاری درمانی

«ز» مثل زشت، مثل زن سیگاری!

■ زهرا غفاری آثار

چرا برخی زن‌ها تصمیم به مصرف سیگار می‌گیرند؟ چه احساسی پس از استعمال سیگار می‌تواند یک خانم را مغلوب به مصرف آن کند؟ شاید حس روشنفکری سبب این امر شود. اما مگر روشنفکری افراد را مجبور به انجام برخی کارهایی می‌کند که بیشتر اوقات با رضایت قلبی هم توأم نیست؟

این اندیشه که با مصرف سیگار می‌شود هم سطح آقایان بود، شاید دلیل دیگری برای این کار باشد.

شاید نیز اینگونه باشد که من با مصرف سیگار می‌خواهم روح خود را آزاد و خودم را تخلیه روحی کنم، چراکه قادر به کمک کردن به خود و حل مشکلات روانی خویش نیستم. به گونه‌ای فرار از خود، در اصل نقاب زدن بر خصوصیات فردی و شخصیت اصلی است که نمی‌خواهیم آن را به دیدگران نشان دهیم. مگر غیر از این می‌تواند باشد که این افراد هستند که یک دیدگاه غلط را ترویج می‌کنند و به گسترش آن دامن می‌زنند؟ از طرفی چه بر سر روح لطیف یک خانم می‌تواند بیاید که بخواهد زنانگی خود را پنهان و هویت اصلی خویش را انکار کند و تبدیل به موجود زشتی به نام زن سیگاری شود.

■ روایت چند زن سیگاری

خانمی ۲۷ ساله می‌گوید: تا این سن از عمرم هیچ وقت معنی زندگی رو نفهمیدم، خانواده‌های فرهنگی داشتم و تو خونه‌ای رشد کردم که پر از نظم و انضباط بود. یک خانواده پنج نفری بودیم و من فرزند وسط بودم. بیشتر اوقات تنها بودم با اینکه خانواده صمیمی‌ای بودیم ولی در واقع هر کسی سرش تو لاک خودش بود. من از مادرم فقط پوسه‌های شبانه موقع خواب رو یادمه و از پدرم کلمه جان رو به یاد میرام که همیشه آخر اسمم قرار می‌داد. نیازهای مالی من برطرف و نیازهای روحی من تهی بود از توجه و عشق. خیلی با نظم و ترتیب وارد دانشگاه شدم. درس‌م باید همیشه قوی می‌بود. من از تفریح هیچی نمی‌دونستم و تو دانشگاه هم دوستان آنچنان صمیمی‌ای نداشتم تا اینکه با یک خانم سیگاری از هم‌کلاسی‌هام آشنا شدم که خیلی رها و راحت بود. یک روز که با هم بودیم به خاطر بحثی که با پدر و مادرم سر نمره

سبک رفتاری

■ ژست روشنفکری با سیگاریا

سیگار کشیدن زنان اولین بار در کشور امریکا به عنوان یک منبع کلیدی برای آزادی مطرح شد. مصرف سیگار و اعتیاد به آن شامل تمامی عوامل دوران کودکی است که فرد در ذهن خود می‌سازد و یک روزگسالی نیز تصورات بر جای مانده از آن را به مرحله اجرا درمی‌آورد. سیگار کشیدن زنان تحت تأثیر یکسری عوامل اجتماعی است و در شروع آن هم خانواده نقش بسزایی دارد. مصرف سیگار و قلیان به دلایل مختلف از جمله عوامل محیطی، در بین دختران و پسران جوان زیاد شده است. استفاده از سیگار در بین دختران جوان موجب نازاحتی و دگرگونی جامعه می‌شود و ریشه در تفکرات خانوادگی و سبک زندگی افراد دارد. جوانان امروزی سیگار کشیدن را یک نوع ژست روشنفکری برای خود تلقی می‌کنند. تفرکی که احساس گرایش به بزرگی را در آنان به وجود می‌آورد.

■ منزلت و برابری اجتماعی

تأثیرات دوستان در انگیزه گرایش دختران جوان به سیگار خیلی مؤثر است، زیرا به تأیید این دسته افراد منجر به ایجاد حس کاذب استقلال‌طلبی برایشان می‌شود. برخی دختران جوان جامعه ما به خصوص خانم‌های میانسال، سیگار کشیدن را یک نوع منزلت اجتماعی به‌شمار می‌آورند. برخی زنان و دختران جوان نیز سیگار کشیدن را نوعی برابری اجتماعی با مردان می‌دانند. چالش‌هایی که در خانواده‌ها اتفاق می‌افتد گاهی موجب روی آوردن دختران و جوانان به سیگار می‌شود. به طور کلی از جمله عوامل تمایل زنان و دختران جوان به استفاده از سیگار شامل ژست

درس‌هایم کرده بودم، حالم خوب نبود. دیگه از این همه نظم حالم به هم می‌خورد. وقتی باهاش بیرون بودم شروع کرد به سیگار کشیدن و وقتی دید حالم خوش نیست به من هم تعارف کرد. هیچ وقت دود سیگار از اون فاصله نزدیک به مشامم نخورده بود. با وجود دید بدی که به سیگار داشتم ولی امتحان کردم. بار اول و دوم حالم بد شد ولی بعدش شد تنها درمان دردها و خلأهای زندگی‌ام. وقتی خانواده‌ام متوجه سیگاری بودنم شدند طردم کردند. چراکه دیگه هم اون دختر سر به راه نبودم و هم اینکه از نظرشون دیگه لیاقت نداشتم چون نمره‌هام روز به روز افت می‌کرد. بعد از این همه سال من هنوز سیگاری‌ام، در عین متغرف بودن اما بدم نمیداد باهام باشه و هر روز گذشته‌ام رو باهاش مرور کنم. با اینکه گاهی دلم برای اون شدت نظم و انضباط خانواده‌ام تنگ میشه ولی از بعضی جهات نمی‌تونم بیخشمشون. هیچ وقت در هیچ موردی به من آگاهی ندادند، من رو طرد کردند و باعث شدند بقیه هم دید بدی نسبت بهم داشته باشند و من تا این سن مجرد باشم.

خانمی ۵۵ساله ماجرای سیگاری شدن خود را اینگونه تعریف می‌کند: من در زمان قبل و بعد از انقلاب رشد کردم و بزرگ شدم. خانواده‌ام مصرف‌کننده نبودند. ما خانواده راحتی بودیم. تو ذهن من هیچ عقیده منفی‌ای نسبت به هیچ موضوعی وجود نداشتم جز مردها. من تو اون دوران با دوستانم سیگار کشیدم. اون موقع اصلا به این فکر نمی‌کردم که این کار ممکنه بیشتر جنبه مردانه داشته باشه، بنابراین هر روز لذتش برام بیشتر می‌شد. برای من و دوستانم جنبه ژست داشت و می‌گفتم تفریحیه و آسبیدنی نداره. پدرم سلطه‌گر بود و من هیچ زمان از بایدها و نیایدهاش راضی نبودم. وقتی با دوستانم سیگار می‌کشیدیم سعی می‌کردیم این کار مقابل جنس مخالف باشه. خیلی خوشحال می‌شدم از اینکه اونا من رو با تعجب نگاه می‌کردند. حس قدرت بهم می‌داد و بسیار سرخوش می‌شدم. هر چند که تو اون دوران خیلی از خانم‌ها سیگار می‌کشیدند، واقعا همیشه گفت نوعی افتخار بود و تو این دوران از جامعه هم هنوز ادامه داره، فقط علنش واهی تر زده است تا اینکه از ادواج کردم و همسرم به خاطر علاقه‌ای که به من داشت گفت مشکلی با سیگارم نداره و حتی از خانواده خودش مخفی کرد. من حین بارداری هم سیگار

می‌کشیدم و به خاطر همین بچه‌هایم مصرف‌کننده هستند البته نه فقط سیگار. متأسفانه من خسارت‌های زیادی به خودم و خانواده‌ام زدم، الان خیلی پشیمونم که سلامتی ریه‌هایم رو از بین بردم. فقط تو جمع‌هایی می‌روم که خانم‌های سیگاری هم باشند. بچه‌ها هیچ وقت دوست نداشتمند باهام بیرون بیایند. خانواده‌ام هم هیچ وقت نگفتند ولی می‌دونم دوستم نذارند. خیلی دوست دارم به زن‌ها بگم بانو این ژست برازنده تو نیست.

دختری ۲۵ ساله هم درباره سیگاری شدنش می‌گوید: از بچگی تو خانواده‌ای بزرگ شدم که سیگار جزئی از زندگی‌مون بود، مادرم نه، ولی پدرم می‌کشید و گاهی از من برای روشن کردن سیگارش کمک می‌گرفت، بنابراین یک موضوع عادی بود برایم. همگی بهش عادت داشتیم. بزرگ‌تر که شدم تو دبیرستان برام پیش نیومد که بخوام سیگار بکشم ولی تو دانشگاه دیدم به چیز طبیعی‌ه انگار که فقط منتظر به تعارف باشم قبول کردم و شروع به کشیدنش کردم. انگار می‌خواستم خودم رو به خانواده، خودم و اطرافیان اثبات کنم که برای من هم مهم نیست و می‌تونم بهش تنم بدم. الان سه ساله است که سیگار می‌کنم، با اینکه اذیتم می‌کنه اما جزئی از وجودمه. اطرافیانم کسانی هستند که برام دوست نیستند و به قطع و یقین همه‌شون روشفکرنما هستند.

■ تحلیل ماجرای سیگاری شدن زن‌ها

خانواده‌هایی وجود دارند که متوجه اصل زندگی و نیازهای بسیار مهم و قابل تأمل فرزندانشان نیستند و هیچ آگاهی لازمی به آنها نمی‌دهند و آنها را به بدترین نوع برخورد که طرد کردن است مجازات می‌کنند. برخی زنان و دختران سیگاری بر پایه نبود آگاهی، کمک نگرفتن از افراد مناسب، ژست قدرت را می‌گیرند و به قطع نیمه بیشتر رفتارهایشان بر پایه جلب توجه (من رو ببینید، من هستم، من مهمم) است. مصرف سیگار امروزه در جامعه ما به عنوان یک دختران و پسران و بخصوص در سنین بلوغ را نمی‌توان نادیده گرفت که چقدر در نقش بستن باورهای مهم در زندگی یک دختر، دقیقاً در بهترین سن جوانی و پرورشش تأثیر گذار هستند. این درست در زمانی است که یک دختر می‌تواند یک دوست، یک خواهر، یک همسر و یک مادر نمونه و الگویی بین تأثیرگذار باشد.

زنان سیگاری چه می‌خواهند؟

ژست روشنفکری لای انگستان دختران

■ زینب قدیری

وارد رستوران شدم. بعد از رزرو میز به سمت سرویس بهداشتی برای شستن دست‌هایم رفتم. گوشه رستوران میزی قرار داشت که دو دختر جوان به همراه یک پسر مشغول سیگار کشیدن بودند. وقتی از کنارشان رد می‌شدم، جلوی بینی و دهانم را بستم تا بوی سیگار اذیتم نکند. اما در همین حین دختر جوان سر خود را تکان داد و گفت: «اها اها چقدر اینجا بو میده». و بعد هر سه شروع به خندیدن کردند. بی توجه به آنها پس از شستن دست‌ها یم به کنار میزم برگشتم. وقتی مرد جوان با منوی غذا کنارمان آمد، گفتم منتاسفم نمی‌توانیم اینجا غذا بخوریم. مرد کمی تعجب کرد و گفت: شما ابتدا میز را رزرو کردید و حالا نظر تان برگشت. علت آن را جوابا شد. گفتم به خاطر مشکلات تنفسی نمی‌توانم در مکان عمومی که دود سیگار و قلیان باشد بمانم. مرد پس از شنیدن حرف‌های من گفت: ما اینجا که قلیان و سیگار نمی‌دهیم، من با دست اشاره کردم. مرد بلافاصله به سوی آن میز رفت و بعد از چند دقیقه آن میز خالی شد. مرد برگشت و در حالی که از ما عذرخواهی می‌کرد، گفت: این معضل جامعه ما شده است. سیگار کشیدن دختران و پسران جوان در اماکن عمومی که نه تنها موجب صدمه زدن به خود می‌شوند بلکه به ما هم ضرر می‌زنند.

گرفتن، بالا رفتن کلاس و طبقه اجتماعی، دلایل فردی، عوامل محیطی و جهت کاهش وزن و... است.

■ سیگار برای تفنن و تفریح

این پدیده ناهنجار که به سبک غربی به تدریج جای خود را در کشور ما باز کرده بسیاری از دختران جوان را در دام اعتیاد به سیگار -این‌بلاي خانمانسوز که کم کم به یک ناهنجاری میدل می‌شود- کشانده است. گاهی اوقات جوانان برای تفنن و تفریح و در برخی موارد به علت ناسازگاری یا وجود مشکلات در زندگی سیگار مصرف می‌کنند. البته باید توجه داشت که سیگار کشیدن موجب حل مسئله یا بهبود شرایط و مشکلات نخواهد شد، بلکه با ایجاد یک حس عجیب که فرد سیگاری احساس می‌کند با مصرف سیگار آرامش می‌یابد، به او آسیب می‌زند.

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۸۴۷۱

سبک مراقبت



برنامه‌ای برای کنترل مصرف سیگار در بین دانش آموزان نداریم

تراژدی کوچولوهای دودزده

■ مهدی ارجمند

زیاد سنی ندارد، شاید ۱۴ یا ۱۵سال. پشت لبش هنوز سبز نشده، اما در عین ناباوری بعضی روزها با دوستان و هم‌کلاسی‌هایش سیگار می‌کشد. باور کردنش برابم سخت است، اما این دانش آموز را وقتی به ملاقات یکی از دوستان معلمم می‌روم در مدرسه می‌بینم. با دوستم در دفتر مدرسه قرار دارم. اتفاقاً ناظم مدرسه دو سه دانش آموز را به صف کرده است و سسر یکی از آنها با عصیانیت فریاد می‌زند که فردا باید با ولی‌ات به مدرسه بیایی. ناخواسته در جریان موضوع قرار می‌گیرم و متوجه می‌شوم که این بچه پچه کم سن و سال سیگار استعمال می‌کند. باور کردنش برابم سخت است اما واقعیت دارد و چند نخ سیگار هم به عنوان مدرک جرم از جیب این دانش آموز کم سن و سال به دست آمده است. از دیدن این وضعیت حسایی ناراحت می‌شوم. اصلا دوست ندارم که دانش آموزی با این سن و سال را در حالی ببینم که متهم به سیگار کشیدن است. ناظم مدرسه را کارد بزنی خویش در نمی‌آید. حسایی از این وضعیت کلافه است. مدام با خودش غر می‌زند و از دست این دانش آموز و یکی دو نفر دیگر از دوستانش حسایی عصبانی است.

دوست من که معلم این مدرسه است، می‌گوید: سال گذشته معلم این دانش آموز بودم. همان وقت هم یکی دو بار شاهد سیگار کشیدن او بودم و حتی موضوع را با مسئولان مدرسه در میان گذاشتم و از آنجایی که پدر این دانش آموز را می‌شناختم تلفنی به او اطلاع دادم. این دانش آموز از سال گذشته مصرف سیگار را شروع کرده است و اگر والدینش فکری برای او نکنند قطعا در بزرگسالی دچار مشکلاتی خواهد شد.

دوست من که معلم این مدرسه است، می‌گوید: سال گذشته معلم این دانش آموز بودم. همان وقت هم یکی دو بار شاهد سیگار کشیدن او بودم و حتی موضوع را با مسئولان مدرسه در میان گذاشتم و از آنجایی که پدر این دانش آموز را می‌شناختم تلفنی به او اطلاع دادم. این دانش آموز از سال گذشته مصرف سیگار را شروع کرده است و اگر والدینش فکری برای او نکنند قطعا در بزرگسالی دچار مشکلاتی خواهد شد.

در اصل می‌توان اینگونه بازگو کرد که مصرف سیگار در دختران و زنانی که اعتماد به نفس کمتری دارند بیشتر است و جالب اینکه بسیاری از آنها قشر تحصیلکرده جامعه هستند و به طرز غلطی خواستار آزادی، استقلال و برابری می‌باشند. بیشتر مصرف‌کنندگان سیگار از یک نوع نبودن و حالت عاطفی و کمبود احساس برخوردارند که به اشتباه راه نجات خود را در طی این مسیر می‌بینند. بالطبع بیشتر افراد پشیمان از راه انتخابی خود هستند و برای اینکه آسوده شوند باید یک راه نجات و انگیزه‌ای پدید آید. هرچند اکثریت افراد می‌گویند گوششان از نصیحت پر است و با مصرف خود مشکلی ندارند، اما می‌شود با بالا بردن آگاهی افراد و خانواده‌ها تا حدودی آنان را نصحت داد. در همین حوزه آگاه کردن دختران از به خطر افتادن زیبایی‌شان به تبع مصرف سیگار می‌تواند مؤثر باشد. مصرف سیگار اثرات مخربی روی مغز و کارکرد آن دارد که با از بین بردن ساختارهای مغزی، واکنش‌ها را نیز کند می‌کند. تأثیر منفی‌ای روی اشتها دارد و باعث کم‌اشتهایی فرد می‌شود.

باعث ناباوری زنان شده و آسیب‌های جدی‌ای هم بر ریه مردان و هم زنان می‌زند. در زنان انواع سرطان‌ها را به وجود می‌آورد که سرطان ریه از مهم‌ترین آنان است.

■ چند روش رفتار درمانی برای ترک سیگار

روش‌هایی که برای کاهش استرس و اضطراب صورت می‌گیرد می‌تواند در ترک سیگار مورد استفاده واقع شود. در این میان مراجعه به مراکز روانکاوی و حساسیت‌زدایی منظم می‌تواند تأثیرگذار باشد. یکی از روش‌ها سیگار کشیدن سریع است، در این روش در مانگرا با تکنیک‌هایی از شخص می‌خواهد، پشت سر هم سیگار بکشد که این کار باعث ایجاد حالت تهوع و ایجاد نوعی حالت اجاز می‌شود.

درمان‌های بی‌زاری آور نیز یک شیوه دیگر است. در این حالت شخصی در کنار مصرف داروهای تهوع‌آور، به‌طور مدام سیگار هم می‌کشد و این دو در تقابل هم قرار می‌گیرند. تکرار مداوم این حالت به مرور سبب بی‌زاری فرد سیگاری از مصرف سیگار می‌شود.

از دیگر روش‌های درمانی ایجاد الگوی مثبت است که با استفاده از تجربه‌های مثبت آن فرد، روند ترک را با موفقیت بیشتری همراه می‌کند.

د

تأثیرات دوستان در انگیزه گرایش دختران جوان به سیگار خیلی مؤثر است، زیرا به تأیید این دسته افراد منجر به ایجاد حس کاذب استقلال‌طلبی برایشان می‌شود.

برخی دختران جوان جامعه ما و به خصوص خانم‌های میانسال، سیگار کشیدن را یک نوع منزلت اجتماعی به‌شمار می‌آورند

فرار از مشکلات به دامان سیگار روی می‌آورد و با مصرف سیگار به تخلیه روانی می‌پردازد. پیشرفت تکنولوژی و ارتقای سطح اجتماعی زنان و مردان موجب شد تا سلامت جسم و روان افراد بیشتر در معرض انواع بیماری‌های رایج و ناهنجاری‌ها قرار گیرد. افراد با شکستن حرمت‌ها و هنجارها به مصرف سیگار گرایش پیدا می‌کنند.

■ یک هنجار غیر طبیعی مضر

یکی از دلایل مهم مصرف سیگار تفریح کردن افراد است که از سیگار به عنوان یک هنجار غیرطبیعی مضر برای تفریح و سرگرمی استفاده می‌کنند. مهم‌ترین عوامل در جلوگیری از مصرف سیگار در جوانان فرهنگ‌سازی هنجارهای شایسته و آموزش صحیح عوارض جانبی سیگار کشیدن به طرق مختلف و در زمان و مکان‌های عمومی و قابل دسترس است که برورش‌ها، برچسب‌ها، کاتالوگ‌ها و فیلم‌های آموزشی از جمله آنهاست.

■ نگرانی جدی از کاهش سن مصرف سیگار

بر اساس آمارها سن مصرف سیگار در جامعه کاهش یافته است و امروزه نگرانی‌های جدی از

افزایش استعمال دخانیات در بین دانش آموزان نوجوانان کم سن و سال وجود دارد. دغدغه نگرانی جدی‌ای که همه در برابر آن مسئول هستیم و اگر فکری برای آن نشود در آینده‌ای نه چندان دور با جامعه‌ای رویه‌رو خواهیم شد

مصرف دخانیات راز سن کم شروع کردند و این سیگار کشیدن در سن کم و بدون اطلاع درست از زیان‌های مصرف استعمال می‌تواند باعث به

وجود آمدن مشکلات جدی در جامعه شود.

این همه در حالی است که اعتقاد پژوهشگران حوزه‌اعتیاد و کارشناسان آسیب‌های اجتماعی، سیگار مقدمه‌اعتیاد است و بر اساس تحقیقات صورت گرفته تمام افرادی که به مواد مخدر اعتیاد دارند بدون استثنا قبلاً سیگار مصرف می‌کرده‌اند. در حقیقت هیچ معنادی به یکباره به اعتیاد دچار نشده است بلکه ابتدا با سیگار شروع کرده و بعد از مصرف دخانیات بعد از مدتی به اعتیاد کشیده شده است.

در حقیقت نمی‌توان گفت همه افرادی که سیگار می‌کشند معتاد می‌شوند اما به‌طور حتم همه آنهاپی که معتاد هستند قبلاً حتماً سیگار مصرف کرده‌اند. در حقیقت سیگار دروازه اعتیاد است. حالا شما تصور کنید که این گرایش به مصرف سیگار در سن پایین اتفاق بیفتد آن وقت با یک فاجعه بسیار بزرگ رویه‌رو خواهیم بود.

همین چند وقت پیش بود که رئیس هیئت مدیره جمعیت مبارزه با دخانیات کشور با هشدار نسبت به کاهش سن مصرف سیگار در کشور گفت: در ۲۰ سال گذشته در کشور ما سن شروع سیگار حدود ۲۰سال بود، اما اکنون به حدود ۱۲ سال رسیده است.

دبیر کل جمعیت مبارزه با استعمال دخانیات نیز چندی پیش با اشاره به اینکه چند سال

پیش سن مصرف سیگار بین ۱۴ تا ۱۶سال بود، گفت: اما متأسفانه اکنون سن مصرف سیگار به

حدود ۱۲ سال رسیده است. همچنین مصرف قلیان در میان دختران دبیرستانی و دانشجوی مار شد ۲۰ درصدی داشته است. او گفته است: از سوی دیگر ۳ تا ۵ درصد دختران در سال‌های اول دانشگاه و ۶ تا ۸ درصد آنان در سال‌های آخر تحصیل خود استعمال سیگار را آغاز می‌کنند. از سوی دیگر ۲۸ درصد از دختران جوان قلیان می‌کشند، این در حالی است که دختران، اجتماع آینده را می‌سازند. نتایج تحقیقات نیز حاکی از آن است چنانچه افراد در سنین نوجوانی شروع به کشیدن سیگار کنند (بیش از ۷۰ درصد موارد سیگاری شدن در این مرحله اتفاق می‌افتد) و مدت ۲۰سال یا بیشتر به این عمل ادامه بدهند بین ۲۰ تا ۲۵ سال زودتر از افرادی که به هیچ‌وجه در زندگی سیگار نکشیده‌اند، خواهند مرد. خردسالان در معرض دود سیگار و پایین آمدن سن مصرف سیگار تا ۱۲ سال بی‌شک یک تراژدی دردناک است که باید برای آن فکری کرد.

■ قیج کشیدن سیگار ریخته است

یک کارشناس علوم رفتاری می‌گوید: واقعیت این است که قیج سیگار کشیدن در جامعه ما ریخته است و امروز حتی پدران و مادران

جدی‌تر می‌شود.