

دخانیات در خانواده

سیگار و دیگر انواع دخانیات، قاتلین خاموش هستند که با بی‌پروایی در هر مکان جولان می‌دهند و با بی‌رحمی، جان افراد را می‌گیرند. سیگار، عامل ۱۲ درصد مرگ‌ومیرها در جهان است. در هر ۸ ثانیه، یک نفر به علت مصرف دخانیات از بین می‌رود و نیز مصرف هر نخ سیگار، ۵ دقیقه از طول عمر انسان را کم می‌کند.



همواره در همه‌ی زمان‌ها و در همه‌ی قشرها، این دلوپرسی بین خانواده‌ها وجود داشته که مبدا روزی فرزندان‌شان سیگاری شوند و این سؤال برای همه‌ی خانواده‌ها پیش می‌آید که چه کنیم تا آنان آلوده به دخانیات نشوند؟

پدر و مادر، الگوی فرزندان

به‌طور تقریبی همه‌ی سیگاری‌ها از این‌که فرزندان‌شان سیگاری شوند، احساس رضایت و خشنودی نمی‌کنند و این درحالی است که بچه‌ها از رفتار پدر و مادر خود الگوبرداری می‌کنند. طبق آمار، بچه‌هایی که پدر و مادر سیگاری دارند، تمایل بیش‌تری به مصرف دخانیات از خود نشان می‌دهند. شما می‌توانید الگوی خوبی برای فرزندان خود باشید اگر از همین حالا اقدام به ترک سیگار کنید.

در خانواده، پدر و مادر نقش چشمگیری در ابتلا یا عدم ابتلای فرزند به دخانیات دارند. به همین دلیل، آنان باید روش‌های پیش‌گیری از گرایش فرزندان به سیگار و دیگر مواد مخدر را بیاموزند و در خانه به‌کار ببرند و باید بکوشند تا الگوی خوبی برای فرزندان خود باشند. الگوبودن، به کمک رفتار و عقیده‌ها ایجاد می‌شود. خیلی‌وقت‌ها هنگامی که پدر و مادر تلاشی آگاهانه برای الگوبودن نمی‌کنند، رفتار آنان را سرمشق قرار داده و الگوبرداری می‌کنند. از این مورد می‌توان به‌روشی اثرگذار برای گرایش به رفتار درست در فرزندان استفاده کرد. سخن‌گفتن در مورد دخانیات و هم‌چنین افراد سیگاری باید با دقت و حساب‌شده انجام گیرد، زیرا کودکان با دقت و وسواس به گفته‌ها و کارهای پدر و مادر چشم دوخته و از هر ثابیه‌ی آن آموزش می‌بینند.

الگوبرداری، یکی از دلایل‌های سیگار کشیدن

کودکان نه‌تنها از سیگار کشیدن پدر و مادر تقلید می‌کنند بلکه یکی از دلایل‌های آنان برای مصرف دخانیات نیز همین است. پدری که هنگام خستگی، عصبانیت، تفریح و... سیگار به گوشه‌ی لب خود می‌گذارد،

الهام‌های عشق و موفقیت

❑ بسیاری از کسانی که در مقابل دیگران بدون عشق رفتار می‌کنند، افرادی هستند که در عشق ضربه خورده‌اند، درد کشیده‌اند، در عشق را بسته‌اند و از آن فراری‌اند.

❑ به تمرین عشق و حل کردن مسأله‌های آن نیازمندیم. این فرصت‌ها را در روابط زندگی می‌یابیم.

❑ شناخت، تمرین و «بازی عشق» در زمین بزرگ رابطه‌های ما برگزار می‌شود. می‌توانیم بازی کنیم و مهارت به‌دست آوریم.

❑ بهتر است در حد امکان از روی احساس‌های مثبت (نه منفی) تصمیم‌گیری کنیم.

❑ احساس‌های مثبت، اغلب به نتیجه‌های مثبت تبدیل می‌شوند، پس آن‌ها را به‌وجود آورده و بعد تصمیم‌گیری کنیم.

❑ نمی‌توانیم در ترس و احساس‌های بد، زندگی کنیم و پیامد و نتیجه‌های خوب و ارزشمندی به‌دست آوریم.

❑ اگر بیش‌تر احساس‌های ما منفی‌اند، در چنین وضعیتی نمی‌توانیم انتظار نتیجه‌های مثبت و دلخواه داشته باشیم.

❑ ادامه‌ی راه و جهت منفی احساسی، به احساس‌های مثبت ختم نمی‌شود.

❑ یکی از مسأله‌های مهم زندگی، ضعیف بودن رابطه‌ی ما با قلب‌مان است. تقویت این رابطه، بسیار مفید می‌باشد.

❑ همه‌ی ما با مسأله‌های پیچیده‌ی زندگی روبه‌رو می‌شویم. افرادی که رابطه‌ی بهتر و نزدیک‌تری با قلب خود دارند، راه‌حل‌های مؤثرتر، بیش‌تر، صحیح‌تر و سریع‌تری می‌یابند. می‌توانیم پاسخ بسیاری از سؤال‌های مهم زندگی را در قلب خود جست‌وجو کنیم.

❑ عشق به نگره‌داری نیازمند است. برای حفظ عشق باید از آن مراقبت کرده و به نیازهایش رسیدگی کنیم.

❑ راه احساس‌های مثبت و توانمندساز به «شهر عشق» ختم می‌شود.

کاوه نیروی

روان‌شناس

جهت شرکت در برنامه‌ی «دوشنبه‌های الهام‌بخش»
با دفتر مجله تماس بگیرید.

ناآگاهانه به کودک خود می‌آموزد که یکی از روش‌های رفع خستگی، کسب لذت بعد از غذا و فروکش کردن خشم، استفاده از سیگار است. کودک در آینده از این دلیل‌ها و توجیه‌ها برای مصرف دخانیات استفاده می‌کند. او نیز مانند الگوی خود برای رهایی از موردهای گفته‌شده، به سیگار پناه می‌برد.

وظیفه‌ی پدر و مادر

در این‌جا نقش پدر و مادر این است که سعی کنند تا در موقعیت‌های خاص مانند عصبانیت، با ارائه‌ی رفتارهای مناسب و مؤثر، الگوی رفتاری خوبی برای فرزندان خود طراحی کنند و به فرزندان خود در بالا بردن اعتمادبه‌نفس کمک کنند. باید به کودکان خود، «نه» گفتن را بیاموزند و یاد دهند که چگونه در برابر درخواست‌های زیان‌بار دیگران، پاسخ «نه» بدهند. با فرزندان خود دوست باشند و به آنان بیاموزند که لازم است گاهی از بزرگ‌ترها کمک فکری بگیرند. به کودک خود یاد دهند که درخواست کمک، نشانه‌ی قدرت، جسارت و شهامت است نه ضعف. به او بگویند: «کمک‌خواستن و مشاوره با پدر و مادر و بزرگ‌ترها را یک قدرت و نشانه‌ی عقل و هوش بالای خود بدانند.»

این آموزش‌ها از خانواده شروع می‌شود. اگر پدر و مادر، محیط زندگی کودک را طوری بسازند که او بتواند بدون هیچ اضطراب و دغدغه‌ای حرف خود را بزند، «نه» بگوید و مخالفتش را در موقعیت‌های مناسب ابراز کند، می‌تواند در مقابل هم‌سالان خود نیز اعتمادبه‌نفس کافی داشته باشد و به راحتی نظرهای خود را بیان کند. پدر و مادر باید به کودک بیاموزند که چگونه در برابر هم‌سالان سیگاری خود پایدار و مقاوم باشد. به او یاد دهند که دوستان واقعی هرگز رفاقت خود را بر پایه‌ی مصرف سیگار بنا نمی‌کنند. به او بگویند که: «مجبور نیست برای عضو شدن در گروه، تن به هر کاری بدهد. او می‌تواند خودش سرگروه باشد و گروهی را تشکیل دهد که نکشیدن سیگار، شرط عضو بودن در آن باشد.»



دکتر آرش نیک‌خلق