

## روش‌های نوین ترک سیگار

# توصیه‌هایی برای پیش‌گیری از اعتیاد به سیگار در نوجوانان

**توصیه ۱:** اولین گام برای پیش‌گیری از آلوده شدن فرزندان، این است که مادر و پدر، خود به سیگار کشیدن، اعتیاد نداشته باشند. ثابت شده که اعتیاد به سیگار حتی پیش از بچه‌دار شدن، روی جنین تأثیر می‌گذارد و نوزادان مادران سیگاری، در نوجوانی، بیش‌تر در معرض ابتلا به اعتیاد قرار می‌گیرند.

**توصیه ۲:** نقش اصلی پیش‌گیری از استعمال دخانیات، به عهده‌ی مادر و پدر است. آنان نباید نقش خود را در این مسأله، نادیده بگیرند و گناه ابتلا‌ی فرزندان‌شان را تنها بر عهده‌ی دولت‌ها، نهادها و جامعه بدانند.

**توصیه ۳:** تشویق نوجوان به فعالیت‌های خلاق و شادابی و ترغیب او به شرکت در برنامه‌های ورزشی، هنری، علمی، تفریحی، شرکت در فعالیت‌هایی که نقش او را در جامعه، پررنگ می‌کند و سپردن کارهای مهم به او، سبب می‌گردد اعتمادبه‌نفس کافی پیدا کند و به این ترتیب، پایدار و محکم به سیگار «نه» بگوید و این‌کار را از روی ناچاری انجام ندهد.

به یاد داشته باشید که لزومی ندارد فرزند شما در همه‌ی آزمون‌ها و مسابقه‌ها، اول شود بلکه فقط شرکت در این برنامه‌ها باید با تحسین و تشویق خانواده، همراه باشد.

**توصیه ۴:** به نوجوان خود، احترام به دیگران، رعایت قانون‌ها، دوستی، عدالت، انصاف و بزرگواری را بیاموزید و او را قبل از ورود به جامعه با رفتار و توجهی محبت‌آمیز، شکوفا کنید. چنان‌چه کودک را از پایه، درست تربیت کنید، او بهتر به رعایت اصول صحیح زندگی اجتماعی، تن می‌دهد. او می‌تواند با اعتمادبه‌نفسی که در درون خود احساس می‌کند، محوری باشد برای گروه‌های هم‌سن و نه تابعی بی‌قید و شرط که تحت تأثیر هم‌سالان خود قرار دارد.

**توصیه ۵:** فرزندان خود را با امور دینی و مذهبی به‌طور کامل، آشنا کنید و آنان را تشویق به خواندن نماز و انجام واجبات کنید.

**توصیه ۶:** نوجوانان برخلاف انتظار، بیش از آن‌چه تصور می‌کنیم، خواهان نظم و مقررات سازنده در زندگی خود می‌باشند. بنابراین، مادر و پدر باید نظم و قانون مناسب، مشخص و سازنده‌ای را در خانواده برقرار سازند. این نظم و مقررات، پشتوانه‌ای برای نوجوان می‌باشد و به او کمک می‌کند تا احساس امنیت کرده و برای رفتار و کردار خود و قضاوت درباره‌ی مسائل اخلاقی و اجتماعی، معیاری داشته باشد.

**توصیه ۷:** قانون‌های خانواده و انتظاراتی خود از فرزندان را به‌طور صریح، مشخص و بدون تغییر برحسب شرایط، به فرزندان خود بگویید و بر اجرای آن‌ها تأکید ورزید. با کنایه، صحبت نکنید و نسبت به اجرای قانون‌ها، محکم و ثابت باشید.

**توصیه ۸:** با فرزند خود، دوست باشید. با او ارتباط مناسب و سازنده‌ای داشته باشید، به درد دل‌های او گوش فرادهید و در مورد سیگار با او، مستقیم و شفاف صحبت کنید. او را با عارضه‌های سیگار آشنا سازید و نظر خود را راجع به افراد سیگاری و دخانیات، با صراحت، بیان کنید. در ضمن، در گفت‌وگو با او، فقط سخن‌گو نباشید بلکه به فرزند خود اجازه‌ی ابراز نظر و حرف‌زدن بدهید.

**توصیه ۹:** همیشه یار و همراه فرزندان خود باشید به‌خصوص در وضعیت‌های بحرانی و تنش‌زا با آنان، رابطه‌ی عاطفی مناسب



برقرار کنید.

**توصیه‌ی ۱۰:** از جوانان نباید توقع داشت که خود، روش مبارزه با عادت‌های وسوسه‌انگیز و هوس‌آلود مانند مصرف سیگار را کشف کنند، بلکه باید به آنان، روشن‌بینانه کمک کرد.

**توصیه‌ی ۱۱:** مادر و پدری که در گذشته، سیگار می‌کشیدند، لازم نیست این موضوع را از فرزندان خود مخفی کنند. بگذارید فرزندان از این اشتباه شما، خبردار شوند و مسأله و مشکل‌هایی را که برای شما ایجاد شده، از زبان شما بشنوند و بر تجربه‌های خود بیفزایند.

**توصیه‌ی ۱۲:** پدر و مادر مورد قبول نوجوانان، پدر و مادری ثابت‌قدم، صریح و منطقی هستند. این شخصیت، بیش‌تر مقبول آنان است. تنبیه و مجازات نیز باید با تخیل صورت گرفته، هماهنگ باشد و به‌صورت بدنی نباشد بلکه بیش‌تر به‌صورت محرومیت از برخی امکانات و به‌طور محدود باشد، ولی باید در نظر داشته باشید که این کار از حد و مرز منطقی خود، فراتر نرود.

**توصیه‌ی ۱۳:** فرزند خود را در وضع مقررات و قانون‌های خانه، سهیم کنید. یک قانون تهیه‌شده توسط کل خانواده، ابزاری است برای مقاومت در برابر هم‌سالان و هم‌گروه‌های سیگاری. با این روش، نوجوان و جوان به‌راحتی به دوستان سیگاری خود «نه» می‌گوید و دلیل «نه» گفتن خود را احترام به مقررات محکم و استوار خانواده، بیان می‌کند. قانونی که خود نیز در وضع آن، مشارکت داشته است.

**توصیه‌ی ۱۴:** در انتخاب دوستان فرزندان خود، مسؤولانه و عاقلانه عمل کنید. تربیت نوجوانان، همیشه کار ساده‌ای نیست و منع آنان از ارتباط با دوستان و هم‌سالان ناپاب، ممکن است فقط باعث اصرار بیش‌تر آنان به ادامه‌ی دوستی گردد. پس در این مورد، دقت لازم را داشته باشید و مرتب با اولیای مدرسه و دیگر پدر و مادران در تماس باشید و به تغییرهای روحی و روانی نوجوان خود، توجه کنید.

**توصیه‌ی ۱۵:** آموزش برای زبان‌های سیگار و عارضه‌های آن را باید از مهدکودک و مدرسه‌های ابتدایی شروع کرد. وقتی سیگار را در دست فرزند خود دیدید، دیگر آموزش، فایده‌ی چندانی ندارد. آموزش باید به‌گونه‌ای باشد که کودک به سمت سیگار نرود.

**توصیه‌ی ۱۶:** به نوجوانان هشدار دهید که سیگار باعث چروک و تیرگی پوست، بوی بد دهان و زردی دندان‌ها می‌شود. هم‌چنین باعث بروز بیماری‌های مختلفی می‌گردد که سبب طرد آنان از سوی دوستان‌شان می‌شود. یکی از دل‌خوشی‌های نوجوانان، این است که از طرف گروه‌های هم‌سال خود، مورد توجه قرار گیرند و شاید علت تمایل به سیگار نیز در برخی از آنان، همین مسأله باشد.

**توصیه‌ی ۱۷:** با توجه به اختلاف نسل و این‌که بیش‌تر نوجوانان و جوانان به نظرها و عقیده‌های مادر و پدر خود، بهایی نمی‌دهند و با هم اختلاف‌نظر دارند، شاید آگاهی از ضررهای هولناک سیگار توسط آنان، بتواند به حل این اختلاف عقیده، کمک کند و یک تعامل خانوادگی بین مادر و پدر و فرزند ایجاد کند که خود، عاملی برای پیش‌گیری از سیگاری شدن آنان می‌باشد.

**توصیه‌ی ۱۸:** به نوجوانانی که می‌خواهند سیگار را شروع کنند و امید دارند که سیگار کشیدن‌شان، موقتی بوده و در آینده، آن را کنار می‌گذارند، گوشزد کنید که احتمال بروز «سرطان ریه» حتی پس از کنار گذاشتن سیگار، از حد نرمال جامعه، بیش‌تر است.

**توصیه‌ی ۱۹:** به نوجوانان و جوانان یاد دهید که تصمیم صحیح را با استقلال و اعتمادبه‌نفس بگیرند. به خود و فکرشان متکی باشند و دنباله‌روی دیگران نباشند.

**توصیه‌ی ۲۰:** سعی شود که شرایط و مکان‌هایی که سیگار کشیدن را برای نوجوانان ترغیب می‌کند، مهیا نگردد مانند میهمانی‌های دسته‌جمعی نوجوانان بدون حضور مادر و پدر در منزل و یا در دسترس بودن سیگار فرد سیگاری که در منزل شما، میهمان می‌باشد.

**توصیه‌ی ۲۱:** اگر می‌خواهید نوجوانان در برابر فشار روانی و وسوسه‌های اطراف، مقابله کنند، باید اطلاعات کافی داشته باشند نه این‌که از پدیده‌ای نامفهوم که حتی توضیح آن هم ممنوع است، بترسند. پس به آنان آگاهی دهید نه این‌که آنان را بترسانید. امروزه، اطلاعات بیش‌تر نوجوانان از مادر و پدرشان بیش‌تر است. این امر متأسفانه نه‌تنها باعث عدم موفقیت در امر آموزش می‌شود بلکه سبب می‌شود که نوجوانان و جوانان با اعتمادبه‌نفس کاذب ایجاد شده، توجه کم‌تری به صحبت بزرگ‌ترها داشته باشند.

**توصیه‌ی ۲۲:** به فرزندان خود، روش امتناع از سیگار را مطابق سن و وضعیت روحی و عاطفی آنان تعلیم دهید و در مواقعی که تلویزیون یا رسانه‌های گروهی در حال توضیح درباره‌ی ضرر و زیان‌های سیگار می‌باشند، توضیح‌های آن‌ها را تأیید و تکمیل کنید.

به او بیاموزید که استفاده از سیگار، باعث عدم پیشرفت تحصیلی می‌شود و با تأثیر منفی بر حافظه و مهارت‌های یادگیری، باعث کندذهنی می‌گردد.

## آموزش، ستون اصلی هر پیش‌گیری

از آن‌جا که بیش‌تر افراد سیگاری، سیگار کشیدن را پیش از ۱۸ سالگی شروع کرده‌اند، یکی از مؤثرترین روش‌ها برای مبارزه با دخانیات، پیش‌گیری از سیگار کشیدن اولیه در گروه‌های سنی کودکی و نوجوانی است. بهترین راه پیش‌گیری، «آموزش» است. اگر مقابله در برابر فشارهای اجتماعی را به نوجوانان بیاموزیم و عارضه‌های مصرف دخانیات را به آنان آموزش دهیم، خواهیم دید که خیلی راحت، نتیجه می‌گیریم. بهترین زمان آموزش، در دوران مدرسه است چراکه در این سنین، تأثیر تبلیغ‌ها و صحبت‌های هم‌سالان، بسیار مهم و جدی بوده و در این سنین است که رفتارهای درست و نادرست، شکل گرفته و تداوم می‌یابد. در عین حال، تأثیرپذیری جهت اصلاح و تغییر رفتارهای غیربهداشتی افراد در این سنین، ساده‌تر است. نوجوان و جوان وقتی آموزش لازم را دیده و به باور قلبی در زمینه‌ی ضررهای سیگار پی‌می‌برد، می‌تواند این نگرش را به هم‌سالان خود نیز منتقل کند.

متأسفانه بیش‌تر فرزندان، مادر و پدر خود را از لحاظ علمی، پایین‌تر از خود می‌دانند. این مسأله، لزوم هرچه بیش‌تر مطالعه و به‌روز شدن مادر و پدر و معلمان را اجتناب‌ناپذیر کرده و دخالت جدی خانواده، مدرسه و رسانه‌ها را در جهت افزایش آگاهی و ارتقای عملکرد نوجوانان و جوانان در جهت مقابله با شروع مصرف سیگار، بسیار ضروری جلوه می‌دهد. پس همه باید دست به دست هم بدهیم تا از شروع مصرف دخانیات توسط نوجوانان، جلوگیری کنیم.

دکتر آرش نیک‌خلق

