

برعکس سیگار که یک وسیله‌ی شخصی بوده و استفاده‌ی چند نفر از یک سیگار، به‌طور معمول، متداول نیست، قلیان یک وسیله‌ی مصرف دخانیات جمعی است و همه از آن به‌صورت مشترک استفاده می‌کنند. عمومیت دادن و علنی‌شدن مصرف قلیان در مکان‌های عمومی، سبب شده که قباحت استعمال دخانیات حتی برای کودکان ۱۰ و ۱۱ ساله هم از بین برود.

مردم بر این باورند که چون دود قلیان از آب عبور می‌کند، کلیه‌ی مواد سمی آن گرفته می‌شود، در صورتی که طبق تحقیق‌های به‌عمل آمده، یک پک قلیان، معادل ۱۰۰ پک سیگار، دود دارد.

علاوه‌بر ضررهای توتون، به‌دلیل استفاده از مواد خوش‌بوکننده و عطری در توتون‌های قلیان، عارضه‌هایی به‌صورت حساسیت پوستی، تنفسی و عود حمله‌های آسم، ظاهر می‌شود. به‌علاوه کسانی که قلیان مصرف می‌کنند، بیش‌تر از سیگاری‌ها، مستعد اعتیاد به مواد مخدر هستند.

جوانان، قلیان را نوعی تفریح و بازی قلمداد می‌کنند و هیچ‌گاه تصور نمی‌کنند که این روش، ممکن است آنان را معتاد کند. این عدم شناخت عارضه‌ها و نبودن هراس از عاقبت مرگبار قلیان، باعث غوطه‌ور شدن فرد در این گرداب می‌شود.

قلیان‌کشی، یک سلسله مراحل و رفتارهای به‌دنبال هم است که به‌دلیل مرکب‌بودن از لحاظ رفتاری، بلافاصله فرد را معتاد نمی‌کند بلکه در درازمدت، اثرهای سوء خود را می‌گذارد. به‌عبارت دیگر، قسمت عمده‌ای از اعتیاد و عادت به قلیان، مربوط به آداب و رسوم کشیدن قلیان از ابتدا تا انتهای آن است. از طرف دیگر، چون قلیان‌کشی از قدیم در خانواده‌ها مرسوم بوده، هیچ‌گاه مورد سرزنش و نکوهش قرار نگرفته است. نبود عامل‌های تقویت‌کننده‌ی منفی و وجود تقویت‌کننده‌های مثبت مانند بوی خوش، عدم سرفه و سوزش گلو، لذت‌بری و وقت‌گذرانی، باعث شده تا این کار گسترش چشمگیری در جامعه پیدا کند و به‌صورت یک مشکل پیچیده، نمود پیدا کند.

یک‌سوم قلیانی‌ها بر این باورند که قلیان، هیچ تأثیری روی سلامت و عوارضی بر بدن ندارد و بیش‌تر آنان معتقدند که ضرر قلیان، کمتر از سیگار است.

برعکس تصور افراد، دود قلیان که از

آب می‌گذرد،

به‌هیچ‌عنوان

سبب تصفیه

و جذب سموم

توتون نمی‌شود

و ممکن است با ایجاد

ترکیب‌های ناشناخته‌ی جدید، عارضه‌های آن‌را

تشدید کند. منابع حرارتی که برای سوزاندن تنباکوی قلیان استفاده می‌شود

نیز خطرهای قلیان را افزایش می‌دهد چراکه سوخت‌های ذغالی حاوی

«منواکسیدکربن»، «آهن» و مواد شیمیایی، سرطان‌زا هستند. از طرف

دیگر، اسانس‌ها و عطرها که برای معطرشدن توتون استفاده می‌گردند،

خود، عارضه‌های جداگانه و شدیدی را به‌همراه دارند و مشخص نیست که

روش‌های نوین ترک سیگار

قلیان، اعتیادی آرام و بی‌صدا

مراقب عقرب‌ها باشید!

روزی قورباغه‌ای کنار نهری نشسته بود،
عقربی آمد و گفت: «من می‌خواهم از نهرو
بگذرم اما شنا بلد نیستم، ممکن است لطف
کنی و مرا بر پشت خود تا آن سوی نهرو
ببری؟»

قورباغه گفت: «اما تو یک عقرب هستی
و عقرب‌ها، قورباغه‌ها را نیش می‌زنند!»
عقرب گفت: «چرا نیش بزنی؟ من می‌خواهم
به آن طرف برسم!» قورباغه قبول کرد.

درست به وسط راه رسیده بودند که
عقرب، قورباغه را نیش زد. قورباغه درحالی
که از درد به خود می‌پیچید و آخرین
نفس‌ها را می‌کشید، گفت: «چرا این کار را
کردی؟ حال هر دو غرق می‌شویم!» عقرب
گفت: «آخر من یک عقربم و عقرب‌ها باید
قورباغه‌ها را نیش بزنی!»
مراقب عقرب‌ها باشید!

در پیرامون شما، انسان‌هایی هستند که
غرق شدن برای‌شان مهم نیست، به شرط
آن‌که شما را هم با خود به زیر بکشند.



از سوخت این ترکیب‌های ناشناخته، چه مواد بالقوه‌ی سمی، سرطان‌زا و کشنده‌ای تولید می‌گردد.

در عین حال، با توجه به استاندارد نبودن توتون قلیان، در هر بار استفاده، ترکیب‌های آن متغیر است و این مسأله بر شدت عارضه‌های آن می‌افزاید.

از دیگر عارضه‌های مصرف قلیان، انتقال عفونت‌هایی از قبیل: سل، ویروس تبخال، هلیکوباکتر (عامل زخم معده)، ایدز، هیپاتیت و ویروس‌های عامل عفونت‌های تنفسی و سرماخوردگی و نیز عامل‌های مهم بیماری‌زای روده (مسبب اسهال روده) می‌باشد و این بیماری‌ها می‌توانند از طریق مصرف مشترک قلیان، انتقال یابند.

قلیان در جمع‌های خانوادگی، بیش‌تر مصرف می‌شود. این نکته را باید در نظر داشت که دود ناشی از آن، بسیار خطرناک بوده و به‌خصوص در زنان باردار و کودکان، این نکته ملموس‌تر است. تنها بدبو نبودن دود توتون، دلیل بر بی‌ضرر بودن آن نیست و هر بار استعمال قلیان یا تنباکوی میوه‌ای، معادل مصرف ۲۰ نخ سیگار می‌باشد. اگرچه علائم و عوارض مربوط به قلیان، دیرتر ظاهر می‌گردد اما ضررهای آن از سیگار بیش‌تر است. در عین حال، عارضه‌های مصرف قلیان، وابسته به مقدار مصرف آن است یعنی هرچه مصرف قلیان بیشتر باشد، عارضه‌های آن بیش‌تر می‌شود. بر طبق تحقیق‌ها، «نیکوتین» موجود در قلیان، ۱۰ برابر بیش‌تر از هروئین، اعتیادآور است.

از دلیل‌های گسترش قلیان و گرایش افراد، این بوده که برعکس سیگار و یا مواد مخدر، با این وسیله، به‌علت سنتی و قدیمی بودن و تا حدی نماد ملی بودن در فرهنگ، هیچ‌گاه برخورد مناسب و منطقی نشده است. از سوی دیگر، تنباکوه‌های معطر سبب شده که کمتر کسی از بوی بد آن فراری باشد و این مسأله باعث از سر راه برداشته‌شدن یکی از تقویت‌کننده‌های منفی دخانیات یعنی طرد اجتماعی گردد.

از علت‌های دیگری که باعث شیوع قلیان در جامعه شده است، ارتباط اجتماعی غیرشغلی در بین افراد جامعه است. قلیان با توجه به مراسم آن و این‌که چند نفر دور هم جمع می‌شوند و آن‌را در حال گفت‌وگو و تفنن می‌کشند، باعث شده که به یکی از وسایل ارتباط انسانی تبدیل شود. به این منظور و برای خلاصی از این معضل، جامعه‌شناسان و روان‌شناسان باید با تحقیق و بررسی، راهی جایگزین برای این کار بیابند. یک راه کار می‌تواند راه‌اندازی باشگاه‌ها و مکان‌هایی باشد که مردم به سرگرمی و ورزش‌های دسته‌جمعی مورد علاقه‌ی خود بپردازند. در کشور ما باشگاه‌ها و کلوب‌ها برای تخلیه‌ی انرژی نوجوانان و جوانان کافی نیستند. این اماکن می‌توانند علاوه بر پرکردن اوقات فراغت جوانان، ارتباط اجتماعی سالم آنان را تقویت کرده و به این ترتیب، کمتر دور بساط قلیان بنشینند. دلیل دیگر رواج یافتن قلیان در جامعه، استقبال برخی از زنان و دختران از این پدیده است. آنان که به دنبال جایگاه اجتماعی قابل توجهی در جامعه هستند، این روش را راه نزدیک‌شدن به کارهای مردانه می‌بینند. آموزش دختران در این زمینه و بالا بردن مقام و منزلت زن در جامعه، می‌تواند تا حدی این معضل را کم کند. بنابراین، معضل اصلی، جمع کردن بساط قلیان نیست بلکه باید در جست‌وجوی جایگزینی مناسب برای آن باشیم.

دکتر آرش نیک‌خلق