زندگی سلام
شنبه
۱۷ اردیبهشت ۱۴۰۱
شماره ۲۱۴۹

پیامدهای تلخ افزایش ۵۷ درصدی زنان قلیانی

مصرف قلیان از سال ۱۳۹۰ تا ۱۴۰۰ در گروه سنی بالای ۱۸ سال در بین زنان ۵۷/۶ درصد افزایش داشته، از دلایل و آسیب‌های این اتفاق چه می‌دانید؟

مصطفی نجمی | پژوهشگر اعتیاد

محوری

قلیان در طول تاریخ یک فعالیت به ظاهر لذت‌بخش برای مردان بوده ولی امروزه این پدیده، متاسفانه به شکل شگفت‌انگیزی احیا شده و به طرز چشمگیری شاهد افزایش مصرف قلیان در میان دختران و زنان هستیم. به تازگی، رئیس دبیرخانه ستاد کشوری کنترل دخانیات در همین باره گفته: «صرف قلیان از سال ۱۳۹۰ تا ۱۴۰۰ در گروه سنی بالای ۱۸ سال، در بین زنان ۵۷/۶ درصد و در بین مردان ۱۷/۸ درصد افزایش داشته است. به‌طور کلی حدود ۲۸ درصد افزایش مصرف قلیان در این گروه سنی داشته‌ایم.» (منبع خبر: باشگاه خبرنگاران) در ادامه، نگاهی به دلایل و آسیب‌های این ماجرا خواهیم داشت.

گذار از سنت به تجدد

در گذشته استعمال قلیان غالبا رفتاری مردانه محسوب می‌شد ولی این انگاره دستخوش تغییر شده است. جایگاه دختران و زنان جوان به سبب گذار از سنت به تجدد و به هم ریختن هنجارهای سنتی، تغییر کرده است. این تغییر نقش نتایج مثبت زیادی هم داشت اما در مواردی به انجام رفتارهایی منجر شد مثل قلیان کشیدن، یعنی در کنار اشتغال و ادامه تحصیل و خیلی چیزهای دیگر، برخی رفتارهای نادرست که در کلیشه رفتارهای مردانه می گنجید هم توسط برخی از خانم‌ها تکرار شد. رفتاری که مرد و زن ندارد و برای هر دو مضر و اشتباه است. به عبارت ساده‌تر انگاره‌های فرهنگی که غالبا استعمال دخانیات را به مردان نسبت می‌داده با تغییر ساختارهای سنتی و بنیان‌های هویتی زنان به چالش کشیده شده است و به همین دلیل شاهد استعمال روزافزون دخانیات در زنان هستیم.

قلیان کشیدن دختران و زنان، آسیب مضاعف به جامعه

دود توتون حاوی بیش از چهار هزار ماده مختلف شیمیایی است که طی فرایند سوختن با بیش از ۴۰ ماده سرطانی ترکیب می‌شود و با بیماری‌های بسیاری همچون سرطان دهان، ریه، کاهش عملکرد تنفسی، کاهش بارداری و بیماری‌های قلبی-عروقی ارتباط دارد. اما این مسئله زمانی بغرنج می‌شود که بدانیم به رغم آگاهی از آسیب‌های جسمانی متعدد، قلیان به صورت دسته جمعی و حتی در برخی موارد به صورت خانوادگی استعمال می‌شود. پژوهش‌های مختلف نشان می‌دهد که مصرف قلیان در بین زنان به طرد اجتماعی شدیدتر، ایجاد نسل معتاد، افزایش احتمال ابتلای خانواده به بیماری‌های هپاتیت، سل، سقط جنین، کاهش ارتباط با افراد عادی و افزایش ارتباط با معتادان منجر می‌شود. مضاف بر این که با توجه به نقش زنان در نگه‌داشت و بقای خانواده و به‌ویژه تربیت نسل آینده، عواقب و پیامدهای استعمال دخانیات به‌ویژه قلیان دوچندان می‌شود.

بی‌تفاوتی خانواده از عوامل اصلی قلیانی شدن دختران

بیشتر مصرف کنندگان، قلیان را همراه با خانواده یا همسالان خود مصرف کرده‌اند و جالب است که بدانید معمولا استعمال قلیان در بین دختران برای اولین بار همراه با خانواده بوده است. به نظر می‌رسد نگرش سهل گیرانه به کشیدن قلیان توسط نوجوانان به‌ویژه دختران در درون خانواده می‌تواند به گسترش مصرف آن و افزایش وابستگی و بیماری در ارتباط با مصرف قلیان منجر شود، به همین دلیل پژوهش‌های مختلف کاهش حساسیت‌ها و نبود مانع و سرپرست و مجاورت خانوادگی را از عوامل مهم مداخله گر و زمینه ساز مصرف قلیان در دختران و زنان جوان ذکر می کنند.

در دسترس بودن، یکی از دلایل افزایش مصرف قلیان

وقتی پا به شهر می گذاریم قهوه خانه‌ها، چایخانه‌های سنتی و رستوران‌های زیادی را می‌بینیم که به راحتی در حال عرضه کردن قلیان با انواع طعم‌های لذت بخش است. در همین زمینه شواهد و یافته‌های برخی از تحقیقات نشان می‌دهد که افزایش مصرف قلیان با افزایش قهوه خانه‌ها و چایخانه‌ها ارتباط مستقیمی دارد. به عبارت دیگر دسترسی به ابزار و ادوات استعمال قلیان بسیار آساتر شده است به طوری که کاملا در معرض دید عموم قرار دارد و همین مسئله قبح زدایی را تسهیل می کند و موجب می‌شود که افراد خطرات جسمانی و روانی ناشی از استعمال قلیان را کمتر برآورد کنند. این مسئله در دختران بغرنج‌تر به نظر می‌رسد چرا که همان‌طور که اشاره شد، غالبا اولین استعمال دختران در جمع خانوادگی صورت می گیرد و متاسفانه خانواده‌ای که باید شبکه امنی به منظور افزایش سطح سلامت جسمانی و روانی فرد باشد، به دلیل سهل انگاری اعضای خانواده و به ویژه والدین دروازه ورود به مواد دخانی و آسیب‌های اجتماعی می‌شود. ذکر این نکته ضروری به نظر می‌رسد که در برخی از کشورهای دنیا به منظور کاهش و کنترل استعمال روز افزون اعتیاد به دخانیات، قوانین سفت و سختی وضع می‌شود. به عنوان مثال فروشندگان مواد دخانی اجازه در معرض دید قرار دادن این مواد در انظار مردم را ندارند و با این راهکار سعی دارند که استعمال دخانیات را محدود به افراد خاصی کنند و از همه گیر شدن آن جلوگیری می کنند.

پیشگیری بهتر از درمان

تحقیقات متعدد نشان داده است که بیشتر معتادان به دخانیات، مصرف آن را از قبل از ۱۸ سالگی و با سیگار یا کشیدن قلیان آغاز کرده‌اند. بنابراین طراحی و اجرای برنامه‌های پیشگیری با رویکرد سطح اول پیشگیری (قبل از شروع هرگونه آسیب) در سنین پایین‌تر می‌تواند از بیشترین تاثیر برخوردار باشد. در این سطح نقش رسانه‌ها و آموزش و پرورش می‌تواند مکمل و حمایت کننده نقش والدین در پیشگیری از اعتیاد به مواد دخانی باشد.

به‌خاطر زبان تند و تیز پدر خانمم در عذابم

هر وقت پدر خانمم را می‌بینم، به‌خاطر سوالاتش و ایراداتی که به من می‌گیرد، ناراحت می‌شوم. درباره شغل من نظر می‌دهد، این که چرا زودتر نمی‌رویم خانه خودمان و.... کمتر از یک سال پیش، عقد کردم. از این صحبت‌هایش در عذابم چون زبان تند و تیزی دارد. چه کنم؟

راهله فارسی | مشاور

مشاوره خانواده

مخاطب گرامی، شما هنوز در ابتدای مسیر زندگی مشترک هستید. تا شناخت کافی از خانواده همسرتان پیدا کنید و شما هم شخصیت خودتان را به خانواده همسرتان نشان دهید، مدت زمانی طول می کشد و این اتفاق ها مستلزم این است که شما بتوانید یک گفت‌وگوی خوب و مناسب با پدر خانم‌تان داشته باشید. در ادامه، چند توصیه به شما داریم.

حریم خانواده‌ها را حفظ کنید

به یاد داشته باشید که زوج ها در دوران عقد چون به طور کامل از خانواده‌ها مستقل نشده‌اند، خیلی مهم است که بتوانند حریم خانواده‌ها را حفظ کنند. دستیابی به این مهم امکان‌پذیر نیست مگر با احترام گذاشتن به آن‌ها، مدیریت رفت و آمد به خانه یکدیگر، صحبت کردن با همسر و آشنا کردن یکدیگر با فرهنگ و خواسته‌های خانواده طرف مقابل؛ تاکید می کنم که آشنا کردن، نه اجبار یا تحمیل کردن. خیلی دقت کنید که سعی نکنید اعتقادات یا رسم و رسوم را به یکدیگر تحمیل کنید.

مهارت گفت‌وگوی جرئتمندانه را یاد بگیرید

مشکل شما و پدر خانم‌تان حل نمی شود مگر این که شما مهارت گفت‌وگوی جرئتمندانه را یاد بگیرید. جرئت‌ورزی یعنی دفاع از حقوق خود و بیان افکار و احساسات خویش که به شیوه مستقیم، صادقانه و مناسب انجام شود. افراد جرئت‌ورز برای خود و دیگران احترام قائل هستند. آنان منفعل نیستند و ضمن این که به خواسته‌ها و نیازهای دیگران احترام می گذارند، اجازه نمی دهند دیگران از آن‌ها سوءاستفاده و به شیوه قاهرانه با آنان ارتباط برقرار کنند.

شنونده‌ای خوب و قوی باشید

در ارتباط با پدر خانم‌تان به شما توصیه می کنم که ابتدا صحبت‌های وی را بشنوید و در قدم بعدی، با او همدلی کنید. منظورم این نیست که حرف‌های او را به‌طور کامل تایید کنید بلکه منظورم این است که شنونده‌ای خوب و قوی باشید و بعد از این که صحبت‌های پدر خانم‌تان را شنیدید، بهتر است که در قدم بعدی به او بگویید: «متوجه صحبت‌تان شدم اما علت این حرف شما را متوجه نشدم.» یا مثلا بگویید: «آیا از من تنبلی در کار دیده‌اید؟» یا درباره هر مسئله دیگری که برای‌تان مهم است، صحبت کنید اما سعی کنید روی صدای‌تان کنترل داشته باشید.

از زاویه دید پدر خانم‌تان به مسائل نگاه کنید

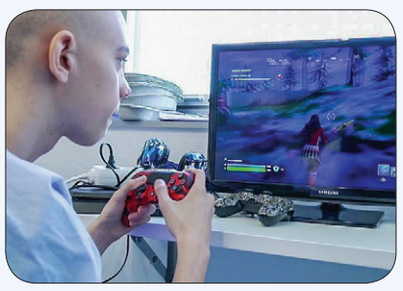
هنگامی که پدر خانم‌تان درخواستی دارد که با لحنی آمرانه به شما دستور می‌دهد و این نحوه برخورد برای‌تان نامطلوب است، لازم است حسی را که هنگام رویارویی با این برخورد به شما دست می‌دهد، بشناسید و دقیقا بدانید این رفتار چه حسی در شما ایجاد می کند. همچنین لازم است بتوانید از زاویه دید دیگران هم به مسائل نگاه کنید و فقط خودتان را در نظر نگیرید. در این صورت است که می‌توانید احساسات و عواطف طرف مقابل را هم درک کنید، به او هم فرصت اظهار نظر بدهید، فضای محترمانه و منصفانه‌ای برای مذاکره و گفت‌وگو ایجاد کنید، هم به خواسته خودتان برسید و هم به حقوق طرف مقابل‌تان احترام بگذارید و توافقی دوطرفه حاصل کنید.

کاهش ۴۴ درصدی دردهای کودکان سرطانی با بازی‌های رایانه‌ای

پژوهشگران اسپانیایی ثابت کردند که انجام بازی‌های ویدئویی توسط کودکان سرطانی باعث تسریع در روند بهبودشان می‌شود

از دنیای روان شناسی

به تازگی نتایج پژوهش گروهی از پزشکان متخصص سرطان در اسپانیا که در بخش اطفال بیمارستان لاپاز انجام شده بود، منتشر شد. آن‌ها می‌خواستند بدانند آیا بازی‌های رایانه‌ای در تسکین درد ناشی از التهاب مخاط که نتیجه شیمی‌درمانی و پرتو درمانی است، تأثیر دارد یا نه؟



بررسی ۲۰۰ کودک و نوجوان سرطانی

در این مطالعه پزشکان به ۲۰۰ کودک و نوجوان مبتلا به سرطان خون امکان پلی استیشن دادند و از آن‌ها خواستند به بازی بپردازند. آن‌ها پس از مدتی متوجه شدند مصرف مورفین در این کودکان ۲۰ درصد کاهش پیدا کرد. به علاوه درخواست دریافت بولوس که برای کاهش درد استفاده می‌شود، ۴۴ درصد کاهش داشت. بیماران این پژوهش بین ۴ تا ۱۷ سال داشتند و از التهاب مخاطی رنج می‌بردند و به همین دلیل نمی‌توانستند غذای جامد مصرف کنند و در برخی موارد اصلاً نمی‌توانستند غذا یا نوشیدنی مصرف کنند. این کودکان به طور متوسط دو تا سه ساعت به بازی رایانه ای مشغول شدند و در طول این مدت مجموعه‌ای از علایم فیزیکی آن‌ها اندازه‌گیری شد. به علاوه، پس از ثبت میزان مورفین که به آن‌ها تزریق شد، پزشکان از بیماران جوان خواستند میزان و نوع درد خود را تخمین بزنند. پژوهشگران همچنین متوجه شدند که اعصاب پاراسمپاتیک بدن بیمارانی که بازی رایانه ای انجام می دهند، ۱۴ درصد بیشتر فعال بود. اعصاب پاراسمپاتیک به نوعی در بدن حالت استراحتی ایجاد می کند که در درمان تأثیر مثبت دارد. دکتر «فرانسیسکو رینوسو باربرو» مدیر بخش اطفال بیمارستان لاپاز در این باره توضیح می دهد: «آن چه در این مطالعه مشاهده می کنیم این است که وقتی کودکی مشغول بازی یا سرگرم است، میزان مصرف مورفین که برای کاهش درد لازم دارد، کاهش پیدا می کند. به علاوه از نظر روحی و روانی در وضعیت بهتری است.»

اما پزشکان چطور به فکر چنین پژوهشی افتادند؟

نخستین کسی که به طور کاملاً اتفاقی متوجه تأثیر بازی رایانه ای بر حالت روحی یک بیمار کوچک شد، مونیکا استبان مدیر یک شرکت مادریدی بود. وی در سال ۲۰۱۰ به کودکی سرطانی یک بازی پلی استیشن هدیه داد و به سرعت متوجه تأثیر مثبت بازی بر حال کودک شد. پس از مشاهده خوشحالی کودک، او موسسه‌ای به نام «خوئگاتراپیان» تاسیس کرد که در حوزه جمع‌آوری و پخش بازی در کشورهای مختلف به کودکان سرطانی فعالیت می کند. این مؤسسه تا به حال هزاران دستگاه بازی رایانه ای در اسپانیا، پرتغال، هندوراس و افغانستان توزیع کرده است. مونیکا استبان علاقه دارد فعالیت‌های مؤسسه را به سراسر جهان گسترش دهد.

منبع: یورونیوز

مشاوره شغلی

۶ عادت کارمندان خوشحال

فرنگیس باقوتی | مترجم

احساس رضایت و خوشحالی در محیط کار، یکی از آرزوهای تمام کارمندان است. درست است که شرایط محیط کاری، رفتارهای مدیران و همکاران تاثیر زیادی بر تجربه این احساس دارد، اما یک سری عادت‌ها، احساس خوشحالی و رضایت در محیط کاری را برای شما به ارمغان خواهد آورد که در ادامه به آن‌ها اشاره خواهیم کرد.

۱ منتظر تقدیر و تشکر نیستند

افرادی که خوشحال‌تر هستند باور دارند که باید هر آن چه از دستشان بر می‌آید انجام دهند و فرقی ندارد که به خاطر آن کار از آن‌ها تقدیر به عمل بیاید یا خیر؟ آن‌ها با این کار، احساس بهتری به خود پیدا می کنند. خوب کار کردن به این گروه از افراد شخصیت می دهد و باعث شکل گیری عادات کاری خوبی در آن ها می‌شود که در آینده به کارشان می‌آید.

۲ بر شرایط منفی غلبه می کنند

افرادی که اهداف روشنی دارند و برای رسیدن به آن‌ها تلاش می کنند قادرند که به ورای مشکلات و ناراحتی‌های روزانه خود در محیط کاری بنگرند. آن‌ها می‌دانند که این مصائب موقتی هستند و می‌توانند فراتر از آن را ببینند. زمانی که امور به خوبی پیش نمی‌رود، این افراد به جای تمرکز روی شرایط منفی به وجود آمده در کار، تمام حواس خود را روی اهداف‌شان می گذارند.

۳ در گیر حاشیه‌ها نمی‌شوند

افرادی که خوشحال‌ترند، از درگیر شدن در مسائل و مشکلاتی که به آن‌ها مرتبط نمی‌شود و فراتر از حوزه مسئولیت‌هایشان است خودداری می کنند و اغلب توجه و انرژی‌های خود را روی حوزه‌هایی معطوف می کنند که تحت کنترل‌شان است و به آن‌ها احساس رضایت می‌دهد.

۴ مشتاق کمک به همکاران هستند

افرادی که در محیط کار به دیگران کمک می کنند نسبت به دیگران خوشحال‌ترند. درست است که کمک به دیگران می‌تواند منجر به ترفیع رتبه شود، با این همه، احساس رضایتی که پس از این کار به فرد دست می‌دهد، پیامدی است که شاید ارزش‌اش بیشتر از ترفیع جایگاه شغلی باشد.

۵ شکرگزار لطف‌های همکاران هستند

افراد خوشحال زمانی که با لطف و کمک دیگران مواجه می شوند بلافاصله از آن‌ها تشکر می کنند. همین نگرش شکرگزار بودن، دیگران را به سمت انرژی مثبت این گروه جلب می کند و همکاران‌شان دوست دارند که با آن‌ها مراوده داشته باشند.

۶ احساسات‌شان را مدیریت می کنند

افراد خوشحال دریافته‌اند که می‌توانند با لبخند زدن یا تفکر کردن درباره شرایط شاد، احساسات‌شان را تغییر دهند. این گروه از افراد همچنین قادرند که با فکر کردن درباره لحظات دلپذیر، شاد و جالب، حواس خود را از ناملایمات و مشکلات منحرف کنند. زمانی که شرایطی ناخوشایند برای این افراد پیش می‌آید، روی توانمندی‌های خود برای غلبه بر آن شرایط تمرکز و همچنان فضای روحی مثبتی را برای خود ایجاد می کنند.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*آپشن‌های خودروهای تسلا، هوش‌رو از سر آدم می‌بره. مشخصه که بازار خودرو در جهان، به شدت رقابتیه و همین باعث پیشرفت این صنعت‌شون شده.

*درباره مطلب «راهنمای ازدواج فرزندان چندم خانواده»، من فرزند اول و همسرم فرزند وسط است. همان‌طور که شما در مطلب اشاره کردین، خیلی خیلی خوشبخت هستیم و دلایلی هم که گفتین، قانع کننده به نظر می‌رسه.

*در مطلب ول‌نکن‌ترین ورزشکاران جهان به مهدی رجب‌زاده، بازیکن ذوب‌آهن هم می‌تونستین اشاره کنین. از بچگی من در این تیم بازی می‌کرد تا کهن‌سالی من!

*بقیه شرکت‌های خودروسازی به خصوص بی‌ام‌دبلیو رو هم در زندگی سلام معرفی کنین. واقعا ماشین‌های بی‌ام‌دبلیو زیبا و خاص هستن. درباره این خودرو هم در صفحه اول زندگی سلام بنویسین.

*خواهشی که داشتم اینه که با گرون شدن ماکارونی در زندگی سلام به خصوص در صفحه آخر، شوخی نکنین. ممنون که دقت و مردم‌رو درک می‌کنین.

*پرونده «سرکی به خودروهای تسلا» برای ما که قدرت خریدش رو نداریم، حداقل این فایده رو داشت که با هاش آشنا شدیم و اطلاعات جالبی درباره‌اش به دست آوردیم.

*شوهر عمه‌ام که خیلی هم دوستش داشتم، چند روز پیش فوت کرد. مرد خوبی بود و تا زنده بود، حداقل سالی چند بار همه فامیل رو دور هم جمع می‌کرد و می‌گفت و کدورت‌ها رو بذارین کنار. **سهرابی**

واحد صفحه‌آرایی روزنامه خراسان
سفارش می‌پذیرد
layout@khorasannews.com ۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰

پروانه اشتغال به کار مهندسی معماری پایه یک (نظارت و طراحی) بنام اینجانب مصطفی عشقی به شماره پروانه ۱۹۱۰۰۰۰۵۷۶ و شماره سریال ۱۹۶۹۹۱ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۱۴۰۱۶۹۵۵۹/م

برگ سبز و سند کمپانی خودرو سواری هاچ بک پژو ۲۰۶ مدل ۱۳۸۸ بشماره انتظامی ایران ۳۶-۱۲۸ و ۹۲ به شماره موتور ۱۴۱۸۷۰۳۷۵۸۶ به شماره شاسی NAAP۰۲ED۳۹J۰۳۳۶۳۶ بنام سیدمحمد سیدی نژاد مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۷۰۰۵۹/م

مدرک لیسانس با شماره ۴۰۲۹ از دانشگاه بین المللی امام رضا (ع) رشته مدیریت مالی بنام مریم یعقوبی شادمهری فرزند رمضانعلی به شماره ملی ۰۶۹۰۲۲۸۴۳۰ مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۶۹۸۶۷/م

برگ سبز سواری پژو PARS XU7 مدل ۱۳۹۹ به شماره پلاک ۶۸۸ ط ۶۴ ایران ۴۲ به شماره موتور 124K1498247 به شماره شاسی NAAN01CE4LH267434 بنام هادی هژبری ورانلو مفقود گردیده اعتبار ندارد. ۱۴۰۱۷۰۱۱۷/ش

سند کمپانی و برگ سبز خودرو سواری پراید سفید مدل ۱۳۸۲ به شماره انتظامی ایران ۷۴-۳۴۳ ق ۸۲ به شماره موتور ۰۰۴۳۰۰۹۵ به شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۲۸۹۷۹۲۵ بنام احمد اسحاقی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۷۰۱۹/م

اینجانب سیدرضا شریفیان مالک خودرو پژو روآ به شماره انتظامی ایران ۴۲-۳۱۹ق ۲۶ به شماره شاسی NAAB۲۱AA۹۸H۰۱۵۰۷۴ و شماره موتور ۱۱۶۸۷۰۲۹۸۶۶ به علت فقدان اسناد فروش برگ سبز، سند کمپانی و کارت سوخت تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۱۴۰۱۷۰۰۶/م