باورهای غلط وخرافه درمورد بارداری

اگر به تازگی مادر شده‌اید یا در شرف مادر شدن هستید، حتما از اطرافیان خود چیزهایی می شنوید که نمی توانید درست یا غلط بودن آنها را تشخیص دهید؛ از آنجا که سلامت شما و فرزندتان آرزوی ماست، تصمیم گرفتیم باورهای درست و غلط را درباره بارداری برای شما بگوییم...

۱- «اگر شکمت تیز شده، حتما پسردار می‌شی« یا »حالا که شکمت پهن شده و بچه‌ات تو پهلوهاته، دختر می‌زایی». شاید یکی از مسخره‌ترین و البته محبوب ترین باورهای غلط بارداری همین اصول تعیین جنسیتی باشد که بدون کوچک ترین مدرک مستند علمی نسل به نسل در خانواده‌ها می گردد. شاید زمانی که سونوگرافی و آمنیوسنتز اختراع نشده بودند، حدس درست اطرافیان درباره جنسیت جنین کار خارق‌العاده‌ای بوده و هرکس باردار می‌شد، ابتدا سری به پیشگوی جنسیت می‌زد اما امروزه اثبات شده که تمام تغییرات ظاهری و داخلی بدن مادر در دوران بارداری دلایل علمی دارد و هیچ ارتباطی هم به جنسیت فرزندش ندارد. یادتان باشد که شکل شکم مادر به ماهیت منحصر به فرد او بستگی دارد.

۲- «صورتت گرده! دختر داری«یا» پهلوهایت بزرگ شده! پسر داری». اضافه وزن خانم باردار به دلیل وزن جنین، مایع آمنیوتیک و چربی‌هایی است که در بدنش ذخیره می‌شود. اگر چربی‌های خانمی در این دوران پشت ران‌هایش جمع شده، حتما اگر باردار هم نبود و چاق می‌شد، اضافه وزنش در آن ناحیه بیشتر بود و این قضیه ربطی به جنس بچه ندارد.

۳- «اگر دست‌هات رو ببری بالای سرت، بند ناف دور سر بچه‌ات می پیچه.» حرکات اندام‌های بالایی کوچک ترین تاثیری بر اندام‌های میانی و تحتانی ندارند. متخصصان زنان و زایمان به مادران باردار توصیه می کنند که در دوران بارداری به کلاس های آمادگی بارداری بروند و تمرین های ورزشی مخصوص این دوران را انجام دهند. ورزش مناسب برای مادر باردار بسیار مفید است و اگر قرار بود با بالا بردن دست، بند ناف دور گردن بچه بپیچد، الان جمعیت کره زمین اینقدر زیاد نبود. البته احتمال پیچیدن بند ناف دور گردن جنین وجود دارد اما همگی به وضعیت رحم مادر مربوط می شوند نه دست های مادر.

۴- «اگر به آدم زشت نگاه کنی، بچه‌ات شبیه‌اش می‌شه!» اول اینکه صورت زیبای ظاهر شرط نیست! دوم، زشتی یا زیبایی، نسبی و سلیقه‌ای است و سوم، تمام ویژگی‌های جسمی هر فردی به ژن‌هایی که مادر و پدرش به او بخشیده‌اند، بستگی دارد و بنا به قوانین علم پیچیده ژنتیک، هر بچه‌ای مخلوطی از ژن‌های خانواده مادر و پدرش را بروز می‌دهد.

۵- «اگر به ماه گرفتگی نگاه کنی، بچه‌ات لب شکری می‌شه.» این باورهیچ توجیه علمی‌ای ندارد و لب شکری شدن به دنبال عوامل پیچیده ژنتیکی و محیطی در افراد بروز می کند نه پدیده‌های نجومی آمیخته با گزیدگی.

۶- «مبادا در دوران بارداری وارد وان شوی! آب کثیف جنین را مریض می کند.» آبی ولرم با دمای ملایم برای مادر باردار بسیار آرامش بخش است به‌خصوص در ماه‌های پایانی بارداری. بابت کثیف بودن آب وان و رسیدن آن به جنین هم نگران نباشید زیرا جنین در پوششی مخاطی در کیسه آمنیوتیکی قرار گرفته و آب وان به او نمی‌رسد.

۷- «اگه سر دلت می‌سوزه بچه‌ات پرمو می‌شه.» تعداد فولیکول‌های موی هر فرد به ویژگی‌های ژنتیکی او بستگی دارد که از شما و همسرتان به ارث برده است. سوزش سر دل در دوران بارداری، ناشی از عواملی چون حساسیت بیشتر بافت‌های دستگاه گوارش به هورمون‌های دوران بارداری و فشار رحم به معده است.

۸- «اگه زیاد میوه نخوری، بچه‌ات موقع دنیا اومدن کثیف می‌شه.» خوردن میوه از عادت‌های تغذیه‌ای بسیار خوب و سالم است به‌خصوص، در دوران بارداری زیرا این گروه خوراکی‌ها مقدار زیادی ویتامین، مواد معدنی و فیبر را به بدنتان می‌رسانند اما هیچ ربطی به وجود داشتن یا نداشتن چربی و خونابه روی بدن نوزاد ندارد. متاسفانه همه انتظار دارند وقتی فرزندشان از رحم‌شان خارج می‌شود مثل آن بچه‌های سفید و تپل تبلیغات تلویزیون باشد اما همه نوزادان در بدو تولد با لایه‌ای از چربی محافظ به نام ورنیکس پوشیده شده‌اند.

۹- «اگه شیر و پنیر زیاد بخوری، سر بچه‌ات جوش سفید می‌زنه.» کلاه گهواره‌ای، جوش‌های سفیدی که روی سر بسیاری از نوزادان وجود دارد، ناشی از مقدار زیاد چربی در جمجمه نوزاد است؛ این جوش‌ها معمول و بی خطر هستند و ایجاد آنها ربطی به میزان لبنیاتی که مادر مصرف کرده ندارد. یادتان باشد لبنیات از مهم ترین و ضروری ترین مواد غذایی دوران بارداری است و کلسیم این گروه برای رشد جنین حیاتی است

✍ زهرا طهماسبی: کارشناس مامایی

فشار خون بارداری

☑ رقیه بناگر- کارشناس نظارت بر درمان شبکه بهداشت و درمان کازرون

فشار خون یکی از شایعترین بحران های حاملگی است و اینکه چگونه حاملگی فشار خون را شدید می کند یا حتی باعث آن می شود از مشکلات حل نشده طب می باشد. چهار نوع فشار خون در حاملگی قابل تعریف است که شدت عوارض و احتمال وقوع آن ها متفاوت است:

اگر فرد بعد از هفته بیستم بارداری دچار افزایش فشار خون شود ولی پروتئین در ادرار وجود نداشته باشد، تشخیص عبارتست از «افزایش فشار خون بارداری». در صورتی که در ادرار پروتئین وجود داشته باشد، فرد دچار اختلال پیچیده ای به نام پری اکلامپسی می باشد. اگر علایم عصبی و تشنج همراه با علایم پری اکلامپسی دیده شود حالت اکلامپسی یا مسمومیت حاملگی مطرح می شود. اگر فشار خون قبل از بارداری شروع شود و بدون علایم همراه باشد، جزء فشار خون مزمن طبقه بندی می شود.

■ **علائم بیماری چگونه است؟** فشار خون به ۱۴۰/۹۰ یا بالاتر می رسد و تا ۱۲ هفته بعد از ختم بارداری از بین می رود. در پری اکلامپسی، علاوه بر فشارخون بالا، پروتئین در ادرار، ورم عمومی بدن بویژه دست و صورت، افزایش ناگهانی وزن بدن، اختلال در بینایی و تاری دید، درد قسمت بالا و راست شکم، سردرد و کاهش ادرار و یا توقف جریان ادرار دیده می شود.

■ **کدام مادران بیشتر در معرض ابتلا به فشار خون بارداری و پری اکلامپسی هستند؟** مادران شکم اول، مادرانی که چندقلو باردار هستند، زنان با سابقه پری اکلامپسی در خواهر یا مادر و یا در بارداری قبلی، زنان چاق، مادران مبتلا به بیماری دیابت قبل از بارداری یا حین حاملگی، بارداری در سنین زیر ۱۸ و بالای ۳۵ سال، زنان با سابقه فشار خون بالا یا سابقه بیماری کلیوی قبل از بارداری

■ **عوارض بیماری برای مادر و جنین چیست؟** - افزایش احتمال بروز فشار خون پس از زایمان و نارسایی کلیوی و قلبی در مادر

- افزایش احتمال زایمان سزارین و همچنین تاخیر در ترمیم زخم و خونریزی بعد از عمل جراحی

- افزایش احتمال جدا شدن زودرس جفت و مرگ جنین در داخل رحم و مرده زایی

- افزایش احتمال تولد نوزاد کم وزن (با وزن کمتر از ۲۵۰۰ گرم): با کاهش خون‌رسانی جفتی بر اثر فشار خون بالا، تغذیه جنین دچار مشکل شده و جنین دچار کاهش رشد و در نتیجه کاهش هوشیاری می شود که مادر آن را به صورت کاهش حرکات جنین احساس می کند.

■ **پیشگیری و درمان فشار خون بارداری چگونه است؟** راه مطمئنی برای پیشگیری از وقوع فشار خون بارداری وجود ندارد ولی برای کاهش عوامل مستعد کننده، موارد زیر توصیه می شود: - ویزیت مرتب و کنترل فشار خون و اندازه گیری وزن و میزان پروتئین در ادرار با توجه به دستور پزشک

- مصرف مایعات کافی در طول شبانه روز، مصرف کم مواد کافئین دار و مصرف بیشتر میوه و سبزیجات تازه و مصرف ماهی ها بویژه ماهی های دریای جنوب به غیر از ماهی تن (فقط در حد ۶ اونس در هفته) و استفاده از کپسولهای روغن ماهی

- پرهیز از مصرف زیاد نمک و مواد نشاسته ای و غذاهای سرخ کردنی

- استراحت کافی در طول روز و انجام مرتب تمرینات ورزشی

درمان فشار خون بارداری بستگی به سن بارداری (مدت زمانی که از عمر جنین می گذرد) دارد. اگر تاریخ زایمان نزدیک است و رشد جنین کافی است، ممکن است پزشک با توجه به شرایط مادر و جنین تصمیم به انجام زایمان بگیرد. اگر جنین رشد کافی نداشته باشد، موارد زیر به مادران توصیه می شود:

- استراحت بر پهلوی چپ برای افزایش خونرسانی به جنین

- افزایش تعداد ویزیتها توسط پزشک یا ماما

- محدود نمودن مصرف نمک و مصرف مایعات کافی در طول روز

- مصرف داروی پایین آورنده فشار خون به دستور پزشک

- بستری شدن در بیمارستان برای کنترل فشار خون و کارکرد کلیه

امید به تدبیر!

✍ منوچهر حبیبی

هر دسته جناح گروه سیاسی پیروزی حسن روحانی در انتخابات ریاست جمهوری ۲۴ خردادماه را به گونه‌ای تعبیر و تفسیر کرده؛ گروهی آن را ناشی از روگردانی از اصولگرایان می دانند، عده‌ای عملکرد ضعیف دولت های نهم و دهم (محمود احمدی نژاد) را عامل موفقیت روحانی می دانند، شماری نیز میل به تحول و تغییر در سیاست های اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی و خارجی را عامل این پیروزی می دانند. به هر حال یک ماه تا روی کار آمدن دولت حسن روحانی باقی مانده است اما رییس جمهور منتخب دست به کار شده و خواهان احیای سازمان مدیریت و برنامه ریزی شده است. تقاضایی که با موافقت مجلس چنان روبه رو شده است که با طرح یک فوریت به زودی در صحن مجلس به تصویب می رسد و اما نقش و اهمیت این سازمان به اندازه‌ای است که بسیاری بر این باورند که انحلال آن در سال ۱۳۸۶ توسط احمدی نژاد به عاملی برای بی ثباتی اقتصادی و مدیریتی تبدیل شده است. البته در آن زمان احمدی نژاد با این استدلال که این سازمان سد و مانعی در راه حرکت دولت است آن را کنار گذاشت. سازمانی گسترده و بسیار منسجم که دهه‌ها در اختیار مدیریت کشور بود و به گونه‌ای کنار گذاشته شد که گویا می خواستند میزی را از اتاق خارج کنند از سال ۱۳۸۶ با انحلال این سازمان، نظام مدیریتی ما دچار چنان سردرگمی و روزمرگی شد که تا سال های سال عواقب و پیامدهای منفی آن را باید شماره و زیان های ناشی از آن را باید تحمل کرد. البته با احیای این سازمان نیز مخالفت هایی صورت می گیرد آن تفکری که مخالف بروکراسی اداری و کاغذ بازی است (با همان استدلال دوران احمدی نژاد) برای سرعت بخشیدن به طرح و پروژه های عمرانی و صنعتی مخالف احیای سازمان مدیریت و برنامه ریزی هستند. اما حسن روحانی که نام دولت خود را تدبیر و امید گذاشته است و به درستی روی احیای این سازمان دست گذاشته است خوب می داند که همه ی بلاهایی که بر سر این کشور و مردم طی این هشت سال آمده ناشی از بی تدبیری است چرا که برای هر حرکتی و هر طرح و پروژه‌ای باید اندیشه کرد و وقت گذاشت این که ظرف چند ساعت نشست و در شهر و یا استانی ده ها و صدها مصوبه تصویب کرد عاقبتش این شد که امروز و در کشوری که سالانه تنها بیش از یکصد میلیارد دلار نفت به فروش رسانده است همه چیز به هم ریخته باشد. بسیاری از کارگاه ها و صنایع به تعطیلی کشانده شود و صدها طرح نیمه تمام با پیشرفت های فیزیکی ۱۰ تا ۹۰ درصد بلاتکلیف باشند آیا اگر مدیریت اگر اولویت ها و اگر برنامه ریزی ها در تصمیمات اعمال می شد ما امروز با چنین مشکلاتی روبرو بودیم؟ اگر به خواست و تقاضاهای معقول شهروندان و هم وطنان توجه می شد، امروز شاهد این همه گرفتاری های ریز و درشت در زندگی مردم بودیم؟ واقعا اندیشیدن و تفکر کردن چه آسیبی به جامعه و یا کشوری رسانده است که ما از آن گریزان بوده‌ایم واقعا برخورداری از خرد جمعی به چه دولتی آسیب رسانده است که دولت های ما (نهم و دهم) از آن تهی بودند؟

یقینا ایجاد امید در مردم به خودی خود نمی تواند موجب آرامش جامعه گردد امید زمانی ایجاد می شود که برنامه ها و طرح ها و مدیریت ها از روی تدبیر و اندیشه کردن ها اجرا می شوند مدیرانی را در سمت های مدیریتی قرار دادند که کارشان را اگر یاد گرفتند پشت میزها آموختند اگر مدرکی ارائه کردند یا مرتبط با حوزه مسئولیت شان نبود و یا به قول شخص احمدی نژاد با یک تماس و یا یک اشاره کسب کردند. بنابراین تدبیر و امید یقینا شعار بسیار زیبایی است اما کلید حل مشکلات ما نیز هست؟ این کلیدی که حسن روحانی از آن صحبت می کند کلید نمادین شهر نیست که یک عدد از آن را به میهمان خاصی داد و گفت که شهر در اختیار شماست، این کلید تنها به لطف تدبیر و تفکر کردن می تواند به جنگ معضلات و مشکلات پیش روی مردم و کشور برود حال که این خواست حسن روحانی مورد حمایت همه جانبه مجلس قرار دارد شاید این کار نخستین حرکتی باشد که برای برون رفت از یک مسیر بن بست اتخاذ می گردد. یقینا تیم سیاسی اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی، بهداشتی و ... دکتر حسن روحانی باید با همان تدبیر از هم اکنون به فکر احیای روند و رویکردهایی باشند که با کم لطفی و با بی خردی و بی تجربگی دولت مردان در دولت های نهم ودهم عرصه های مختلف را شخم زدند. یقینا اگر تدبیر ونظارت در کار بود حتی با این همه تحریم ها حتی با این همه تهدیدها وضعیت مان به این سرانجام نامیمون نمی رسید. پس احیای سازمان مدیریت و برنامه ریزی که حوزه ی گسترده ی مدیریتی و برنامه ریزی در کشور را در بر می گیرد می تواند نخستین گام در راه امیدوار کردن مردم به آینده‌ی توام با موفقیت و بهروزی باشد. یقینا از این به بعد شاهد تغییرات در اداره ی کشور خواهیم بود. تغییراتی که با احیای سازمان ها مثل سازمان برنامه و بودجه و یا با انحلال برخی نهادها همچون وزارت ورزش و جوانان می تواند منتهی به حرکت دولت به سمت جلو و خروج از بن بست هایی باشد که توان اقتصادی و عمرانی و صنعتی ما را ضعیف کرده است. بنابراین اولین حرکت رییس جمهور منتخب یک امتیاز مثبت برای اوست. همان طوری که انحلال این سازمان (مدیریت و برنامه ریزی) در سال ۱۳۸۶ یک ضعف و نمره‌ی منفی برای رییس دولت نهم بود.

به سیگار بگویید نه!

قسمت اول؛

✍ عباس خادم الحسینی
مدیر و مدرس موسسه روانشناسی راه نجات

بدون شک زندگی، بزرگترین و ارزشمندترین نعمتی است که از جانب خداوند بزرگ به من و شما اهدا شده است و ما در برابر این نعمت بزرگ الهی مسئولیم. ما در برابر زندگی، سلامتی و بدن خود مسئولیم و حق نداریم با ندانم کاری های خود به این هدایای الهی آسیب برسانیم.

اما متأسفانه، انسان، این اشرف مخلوقات که ظاهراً با ویژگی عقل از سایر مخلوقات خداوند متمایز شده است، گاهی این مسئولیت خطیر را به باد فراموشی می سپارد و این امانت های الهی را در معرض انواع لطمات قرار می دهد.

چندی پیش کلام گهربار از امام جعفرصادق (ع) خواندم که معتقد بودند انسان خودش عمر خودش را کوتاه می کند. و به راستی که ما انسان ها چه راحت با خودمان دشمنی می کنیم و علیه خود شمشیر می زنیم.

یکی از ظلم هایی که برخی از ما انسان های به ظاهر متمدن و پیشرفته ی امروزی بی هیچ عذاب وجدانی در حق خود روا می داریم استعمال سیگار است. به جرأت می توان گفت امروزه کمتر کسی پیدا می شود که این دود سمی و خطرناک را (چه به صورت مستقیم و چه غیر مستقیم) استنشاق نکرده باشد. غافل از این که این دود با سمومی که در خود دارد سلامتی را بمباران می کند و زندگی را به ورطه ی نابودی می کشاند. علاوه بر این، سیگار، دروازه ی اعتیاد به مواد مخدر است و متأسفانه باید گفت اغلب معتادان به مواد مخدر از سیگار شروع کرده اند. بنابراین از شما خواهش می کنم این دشمن کوچک اما بسیار خطرناک را دست کم نگیرید.

بسیاری از افراد سیگار را وسیله ای برای کسب لذت می دانند. سوال من از این عده این است که آیا آسیب رساندن به بدن خود لذت بخش است؟

بعضی دیگر که من آنها را افراد قدرتمندی نمی دانم سیگار را عامل مناسبی برای فرار از احساسات منفی و آزار دهنده ای چون عصبانیت، دلگیری و یا خستگی می‌دانند. درست مثل این است که کسی از ترس مرگ، خودکشی کند.

کسانی هم هستند که وجود مشکلات زندگی را بهانه ای برای پناه بردن به سیگار می دانند. در حالی که با توسل به سیگار نه تنها از مشکلات زندگی شان چیزی کم نمی شود بلکه مشکلی نیز بر مشکلات قبلی می افزایند. مثل این می ماند که کسی برای فرار از سرما، خودش را آتش بزند.

به خاطر داشته باشید که منشا اغلب مشکلات و ناکامی های ما در زندگی، اشتباهات رفتاری و فقر فکری خود ماست. کافی است بهتر بیندیشیم و عاقلانه تر عمل کنیم.

در این صورت است که می توانیم زندگی بهتری را برای خود رقم بزنیم.

از شما خواهش می کنم ترک سیگار را کاری سخت و خارج از توان خود تصور نکنید. واقعیت قضیه این است که شما بسیار قوی تر از آن چیزی هستید که فکر می کنید. کافی است اراده کنید و طبق برنامه‌ای که من در این کتاب تدوین و ارائه کرده ام به پیش بروید. به شما تضمین می دهم که اگر تمام دستورالعمل ها و راهکارهای این کتاب را که همگی کاملاً علمی و عملی هستند به کار ببندید به راحتی می توانید سیگار را برای همیشه کنار بگذارید حتی اگر چندین دهه سیگار کشیده باشید.

متاسفانه باید اعتراف کنم که در کشور ما در زمینه ی ترک سیگار، کتاب های کم و انگشت شماری نوشته و یا ترجمه شده است. اغلب کتابهایی هم که در این زمینه وجود دارد یا بیش از حد مختصرند و به همه ی جوانب و ابعاد این قضیه نپرداخته اند یا بیش از حد طولانی اند و به جای پرداختن به اصل موضوع، اسیر اضافه گویی، کلی گویی و ارائه ی آمار و اطلاعات زاید و بی فایده شده اند و یا این که بسیار سطحی و غیر علمی اند و راهکار عملی و قابل قبولی در آنها ارائه نشده است.

نمی دانم منشا این نقطه ضعف اجتماعی کجاست؟ هر چند قصد ریشه یابی ماجرا یا پیدا کردن مقصر را ندارم اما متأسفم که در جامعه ی ما اطلاع رسانی در زمینه ی ترک سیگار آنچنان که باید باشد نیست. کتاب ها، لوح های فشرده، سمینارهای علمی، برنامه های رادیویی و تلویزیونی و ... کمتر از حدی هستند که باید باشند و این کوتاهی اجتماعی مرا به نوشتن این کتاب ترغیب کرد.

در این کتاب کوشیده ام تا کامل ترین روش را برای ترک سیگار ارائه دهم. روشی که در آن هم به جنبه های جسمی ترک پرداخته می شود و هم جنبه های روانی آن مد نظر گرفته می شود. یعنی شما از نظر جسمی و ذهنی برای ورود به دنیایی عاری از سیگار آماده می شوید. این کتاب می تواند به عنوان قطب نمای شما برای رسیدن به ساحل مقصود عمل کند.

امیدوارم روزی شما را در یکی از سخنرانی هایم ببینم و برایم از موفقیتی که در ترک داشته اید بگویید تا در شادی شما شریک شوم. از صمیم قلب آرزو می کنم در این راه موفق باشید.

شاید کمتر کسی بداند که سیگار چگونه وارد زندگی میلیاردها انسان شد و چطور در جیب ها، کیف ها و خانه های بسیاری از ما جا خوش کرد. به راستی جوامع بشری از چه زمانی سیگار را شناختند و به آن "بله" گفتند؟

در اواخر قرن پانزدهم میلادی زمانی که کریستف کلمب در پی یافتن کوتاه ترین راه تجاری بین دو قاره ی آسیا و اروپا بود چیزی را کشف کرد که با این کشف به نام خود را در تاریخ جاودانه کرد.

وی که از اسپانیا سفر دریایی اش را شروع کرده بود سینه آبها را می شکافت تا به خیال خودش به هندوستان برسد. او در این راه، دریاهای ناشناخته ای را پشت سر می گذاشت که هنوز انسان ها نامی برای آنها نگذاشته بودند. چندی بعد آنها به سرزمینی رسیدند که در ابتدا گمان می کردند هندوستان است. این سرزمین که امروز، کشور کوبا نام دارد، بخشی از قاره ی بزرگی است که به قاره ی آمریکا معروف است.

بومیان این سرزمین که آن روزها ناشناخته بود برگ های توتون را داخل نی های استخوان یا داخل نوعی چپق به نام تاباکو که به شکل * بود (که قسمت دو شاخه ی آن در دو سوراخ بینی قرار داده می شد) می گذاشتند، می سوزاندند و دود آن را با ولع خاصی می کشیدند. بعدها گیاه توتون به نام توباکو یا تنباکو معروف شد.

کریستف کلمب، این کاشف معروف که حالا قاره‌ای را کشف کرده بود هنگام بازگشت به اسپانیا مقداری از برگ ها و دانه های گیاه توتون را به عنوان یک گیاه عجیب و جادویی به اسپانیا آورد. مسلماً او فکرش را هم نمی کرد که این وسیله ی تفریح بومیان دور از تمدن و تکنولوژی، روزی بلایی خانمان سوز و دشمنی قدرتمند برای جوامع بشری سراسر دنیا شود.

چندی بعد ژان نیکوت، سفیر فرانسه در پرتغال مقداری از دانه های توتون را به ملکه اهدا کرد. شاید برای تان جالب باشد اگر بگویم که واژه ی نیکوتین که یکی از مهلک ترین سم های موجود در سیگار است از اسم ژان نیکوت فرانسوی گرفته شده است. توتون گیاهی است یک ساله با ارتفاع ۱/۵ متر که گاهی تا ۲ متر هم می رسد و در مناطق گرم و معتدل می روید. به گواهی تاریخ، توتون اولین بار در دوران سلطنت شاه عباس اول وارد ایران شد و متاسفانه مردم هم از آن استقبال کردند و نسبت به مصرف آن علاقه نشان دادند.

البته آن روزها توتون بیشتر به صورت چپق و قلیان (که به نظر می رسد از ابتکارات اجداد ایرانی ما باشد) استعمال می شد تا این که کشور روسیه تزاری، سیگاری را با نام پاپیروس وارد ایران کرد به این امید که بتواند این شکل جدید از استعمال توتون را جایگزین چپق و قلیان کند که اتفاقاً این جایگزینی خیلی راحت و سریع به وقوع پیوست.

در سیگار حدود ۴۰۰۰ ماده شیمیایی وجود دارا که بیش از ۶۰ نوع آن سرطان زا، بیماری ساز و خطرناک است. شاید باورش کمی برای تان سخت باشد اما این یک واقعیت علمی است که شما به ازای هر پکی که به سیگار می زنید بیش از ۶۰ ماده شمیایی مهلک را وارد بدن خود می کنید.

ادامه دارد...

روش هایی برای افزایش رابطه پدر و مادر با فرزندان

قسمت اول؛

گاهی اوقات صحبت کردن با نوجوانان باعث تغییر رفتار او نمی‌شود. برای برخی از نوجوانان، صحبت، توضیحات، نصیحت ها، گفت و گو یا حتی کمک کردن به آنها برای بررسی مشکلات از زاویه‌های مختلف باعث می‌شود تا رفتار خود را تغییر دهند.

ولی برای برخی دیگر آنقدر بی نتیجه است که انگار با دیوار صحبت می کنی و به‌هیچ‌عنوان باعث ذره‌ای تغییر در آنان نمی‌شود. برخی از بچه‌ها - بچه‌های مسئولیت پذیر - در برابر گفت وگو و توضیحات رفتارهای مناسبی از خود بروز می‌دهند ولی برای برخی دیگر صحبت و نصیحت و توضیح، از یک گوش شنیدن و از آن یکی در کردن است و باعث تغییر رفتار آنها نمی‌شود. این بچه‌ها نیاز دارند تا عواقب کارشان را تجربه کنند و با تجربه کردن عواقب کار خود، رفتارهای مناسب را بروز می‌دهند.

زمانی که حساسیت‌های بیش از اندازه داشته باشید، دقیقا کاری را انجام داده‌اید که او می‌خواهد و هنگامی که چنین اتفاقی بیفتد، آنها به حرف‌های خود ادامه می‌دهند تا شما را وادار به نشان دادن عکس العمل کنند. یک نوجوان ۱۵ ساله ممکن است بگوید: «من نمی‌خواهم به مدرسه بروم. من نیاز به تحصیلات ندارم. از این همه تکلیف نوشتن خسته شدم.»

در این هنگام ممکن است والدین از خود حساسیت بیش از اندازه نشان دهند، ناراحت شده و شروع به نصیحت و ملامت نوجوان خود کنند و به ارزش تحصیلات اشاره کنند. چنین نوجوانی ممکن است بگوید: «من این خانه را ترک می کنم و هیچ‌وقت برنمی گردم.» حساسیت های بیش از حد والدین منجر به چنین عکس العمل هایی از طرف نوجوان خواهد شد.

◆ قبل از آن که حرف بزنی، فکر کن

ممکن است فکر نکردن شما منجر به بروز عکس العمل های دیگری نسبت به نوجوانتان شود. فرزندتان از شما می پرسد: «مادر می تونم امشب خانه دوستم بخوابم؟» برای دومین بار، پس از این که او این سئوال را تکرار کرد. مادر می گوید نه و پس از چند لحظه فکر کردن درمورد آن، مادر می‌فهمد که دلیلی برای نه گفتن نداشته و به او می گوید که می تواند برود. برخی از والدین قبل از آن که حتی ذره‌ای به حرف‌های نوجوان خود فکر کنند به آنها پاسخ منفی می‌دهند.

پسر من یک کار تابستانی گرفته بود و پس از ۲ هفته کار کردن و گرفتن اولین حقوقش به من گفت که قصد دارد یک ماشین جدید بخرد. اولین فکری که به ذهنم رسید این بود که: «کاری احمقانه است، تو حتی آنقدر پول نداری تا یک جفت تایر بخری. می‌دانی که یک ماشین جدید چقدر قیمت دارد؟»

به عبارت دیگر می خواستم به او بگویم فکرش مسخره است و عملی نیست. ولی قبل از آن که این گونه پاسخ بدهم، با او درمورد ماشینی که قصد داشت بخرد صحبت کردم، ما درمورد همه چیز صحبت کردیم، نوع، رنگ ماشین و پس از مدتی به اینجا رسیدیم که قیمت این ماشین چقدر است و فکر می کنم که پسرم کم کم فهمید که چقدر راه مانده تا بتواند یک ماشین جدید بخرد.

به عبارت دیگر فکر می کنم خود او فهمید که منظور من چه بوده، قبل از آن که آن‌را به زبان بیاورم. باید از برخوردهای منفی و شدید و کوچک جلوه دادن احساسات نوجوان یا گفتن این که چقدر اشتباه کرده است پرهیز شود و درعوض باید با او در کمال آرامش برخورد کرد و قبل از آن که شروع به صحبت شود، کمی فکر کرد. البته گفتن آن آسان تر از انجام دادن آن است. اما اغلب با تمرین و تکرار، آسان تر می‌شود. به‌جای نشان دادن عکس العمل های شدید، با نوجوان خود صحبت کنید، اگر فکر می کنید که دلیل پافشاری نوجوان شما بر مسئله‌ای خاص، عصبانی کردن شماست، هیچ عکس العملی از خود نشان ندهید، اگر دیدید که می خواهید کنترل خود را از دست بدهید یا این که قبل از فکر کردن به او پاسخ دهید، ایده خوبی است که به او بگویید شرایط را بررسی خواهید کرد یا این که از عبارت «بگذار کمی فکر کنم بعدا به تو پاسخ خواهم داد.» استفاده کنید. پس از مدتی، می توانید با او صحبت کنید. همچنین می توانید بگویید که باید این مسئله را با پدرش درمیان بگذارید و بعدا به او جواب مناسبی خواهید داد. به‌خاطر داشته باشید که پس از مدتی حتما باید به او جواب دهید. روش های زیر می تواند شما را در استفاده از تکنیک «فکر کردن قبل از حرف زدن» یاری دهد.

◆ فرصت هایی برای افزایش ارتباط

اگر نوجوان شما بیشتر وقتش را در اتاقش سپری می کند و شما در قسمتی دیگر از خانه (مثلا در آشپزخانه) مشغول باشید، احتمال ایجاد ارتباط بین شما و نوجوانتان کمتر می‌شود. بنابراین برای ایجاد ارتباط شما و نوجوانتان باید در یک محل باشید. پیشنهادهای زیر به افزایش ارتباط بین شما و نوجوانتان کمک می کند.

به این دلیل که ارتباط بین نوجوانان و والدین پس از ورود کودک به این برهه کاهش می‌یابد. ارتباط کلامی والدین بیشتر در حد تفهیم موضوع، درس دادن، وادار کردن نوجوان به تغییر زاویه دید خود، تغییر رفتار، تذکر این که کدام کار اشتباه است و چگونه درست آن‌را انجام می دهند یا آگاه کردن آنها از اهمیت برخی از فعالیت هاست.

به‌عبارتی دیگر هنگامی که با آنها صحبت می کنیم، تنها قصد داریم آنها را نصیحت کرده و از یک مصاحبت لذت‌بخش فاصله می گیریم و اگر بدین شیوه با نوجوانان خود برخورد کنیم، علاقه آنان به مصاحبت با ما کاهش می‌یابد.

هدف مهم در ارتباط با نوجوانان آن است که در مقابل او موضع گیری نکرده و همانند یک دوست با او صحبت کنیم. در ابتدا می توان از طریق صحبت با نوجوانمان درمورد مسائل مورد علاقه به این هدف نزدیک شویم، اصولا بچه‌ها در این دوره بیشتر به ورزش، اسکیت سواری، ماشین، موسیقی یا جنس مخالف علاقه‌مندند و اگر بخواهیم که با او ارتباط برقرار کنیم باید تنها، همانند یک دوست با او صحبت کنیم و قصد و منظور دیگری نداشته باشیم. برای این کار می توانیم درباره یکی از مسائل با او صحبت کنیم.

شما می توانید با نوجوانتان درمورد فیلم‌هایی که دیده، برنامه‌های تلویزیونی، ستارگان راک، حوادث مدرسه و دیگر موضوعاتی که می‌دانید به آن علاقه دارد، صحبت کنید. بسیاری از اوقات تنها مهم این است که با او صحبت کنید، بدون این که سعی کنید او را نصیحت کرده یا موردی را به او تفهیم کنید. صحبت کنید تا بتوانید ارتباط برقرار کنید.

◆ بیشتر صحبت کنید

نوجوان سر صحبت را باز می کند تا با شما تبادل فکری داشته باشد، ولی درعوض نصیحت هایی را می‌شنود که به آن علاقه ندارد. مثلاً دختر نوجوانی درمورد دوست ۱۶ ساله‌اش صحبت می کند که به کسی علاقه پیدا کرده است.

مادر با دریافت این اطلاعات شروع به نصیحت دخترش درمورد مسائل جنسی، پسرها و این که چقدر باید حواسش جمع باشد، می کند. در این ۲ نمونه نوجوانان با والدین خود صحبت می کنند تا تنها ارتباط برقرار کنند، اما درعوض تنها نصیحت می‌شنوند. هنگامی که نوجوان سعی می کند تا با والدین خود گفت وگو کند ولی درعوض چنین پاسخ‌هایی دریافت می کند ارتباط کلامی او با والدینش کاهش می‌یابد.

ادامه دارد...