



## وقتی عشق یک سویه است ...

کد مقاله: ۸۷۱۱

بعداً نظرش تغییر خواهد کرد، چرا که مرا دوست دارد. شاهد این مدعا هم پیام‌های غیر کلامی «نزدیک شو» است. پس از این، معمولاً رابطه‌ی دوستانه‌ی طولانی مدتی برقرار می‌شود که در آن یک طرف به فکر ازدواج است و دیگری به ازدواج فکر نمی‌کند و اگر هم با درخواست ازدواج رو به رو شود با صراحت و اطمینان می‌گوید که «من گفته بودم که با تو ازدواج نخواهم کرد»، روابط دوستانه‌ی طولانی مدت و بی‌سرانجام تاحدودی حاصل چنین ارتباطی است.

برخی دیگر، در برابر ابراز غیر کلامی عواطف عاشقانه، بی‌تفاوتی نشان می‌دهند، خود را به نادیدن می‌زنند، گویا که هیچ اتفاقی نیفتاده است. این افراد نمی‌خواهند خود را درگیر چنین فضاهایی بکنند. چنین افرادی واکنش‌های غیر کلامی را نادیده می‌گیرند، ابرازهای غیر کلامی را انکار می‌کنند و بی‌تفاوت از کنار آن می‌گذرند. آنان معمولاً در پس این بی‌تفاوتی، رابطه را تنظیم می‌کنند. در صورتی که فرد عاشق بخواهد نزدیک شود به او پیام «دور باش!» می‌دهند و هرگاه که دور می‌شود به او پیام می‌دهند که: «حالا ناراحت نشو می‌توانی کمی به من نزدیک شوی! پسر (دختر) خوب!» این افراد معمولاً عاشق را سردرگم می‌کنند. در این موارد، عاشق با تردید بسیار مواجه می‌شود، نمی‌داند که پیام صریح فرد چیست؟! وقتی می‌خواهد برود به یاد پیام‌های «نزدیک شو» می‌افتد و زمانی که می‌خواهد نزدیک شود و خواستگاری

یکی از چالش‌های بزرگ عاطفی زمانی است که مورد توجه و محبت و عشق کسی باشیم که هیچ حس خاصی نسبت به او نداریم. معمولاً افراد وقتی در چنین شرایطی قرار می‌گیرند واکنش‌های متفاوتی از خود بروز می‌دهند. از آنجا که واکنش‌های معشوق بر فرد عاشق تأثیر به‌سزایی دارد، بررسی این واکنش‌ها از نظر تأثیری که بر دیگری داریم، کاملاً با ارزش است.

برخی از افراد در مقابل موج محبت و عشق دیگری، عقب‌نشینی می‌کنند و دچار ترس می‌شوند. محبت و صمیمیت دیگری، آنها را می‌ترساند و فراری می‌دهد. عشق، آنها را می‌ترساند. این افراد، معمولاً وقتی متوجه عشق دیگری می‌شوند از او دوری و اجتناب می‌کنند و به صورت غیر کلامی به او پیام می‌دهند که «نزدیک نشو من تو را دوست ندارم». عشق آنها را به یاد خطر می‌اندازد، خطری که باید از آن اجتناب کرد و از آن دور شد؛ خطراتی از قبیل سوء استفاده، طرد، بی‌اعتمادی و آسیب. از این روست که از آن می‌گریزند. بسیاری از ما در کودکی کسی را دوست داشته‌ایم که بعدها به ما آسیب زده یا از ما سوء استفاده کرده است. این گونه خاطرات، به هراس از صمیمیت تأثیر می‌انجامد. یکی از راه‌های اصلی برای رفع این ترس‌ها، روان‌درمانی است. نزدیک شدن به ترس‌های دوران کودکی توسط درمانگر، راهی است به سوی کاهش این گونه ترس‌ها.

برخی دیگر، محبت و عشق را می‌پذیرند. آنها از اینکه معشوق و مورد عشق واقع شده‌اند خوشحال‌اند، بدون آن که نسبت به فرد عاشق احساس خاصی داشته باشند. گویا به این ترتیب صرفاً نیاز آنها به دوست داشته شدن ارضا می‌شود. این افراد معمولاً وقتی متوجه عشق دیگری می‌شوند به او اجازه می‌دهند که نزدیک شود تا بیشتر و بیشتر عشق او را ببینند و به خودشان و دیگران ثابت کنند که دوست داشتنی هستند. پیام غیر کلامی آنها این است: «نزدیک شو و مرا دوست بدار، اما از من نخواه که با تو ازدواج کنم». در مقابل، فرد عاشق پیام «نزدیک شو و مرا دوست بدار» را حمل بر تمایل فرد به ازدواج و برقراری رابطه‌ی صمیمانه می‌کند. به همین دلیل پس از مدتی پای پیش می‌گذارد و بحث ازدواج را پیش می‌کشد و کاملاً امیدوار است و تصور می‌کند که هیچ مشکلی پیش نخواهد آمد اما در برابر خواستگاری صریح عاشق، قسمت دوم پیام معشوق تازه به گوش می‌رسد که "بنا نشد که سراغ این صحبت‌ها بروی. تو فقط مرا دوست داری و این هم مشکلی نیست اما من با تو ازدواج نمی‌کنم". اینجاست که عاشق گیج می‌شود و نمی‌تواند این دو پیام را از هم تفکیک کند. پیام «نزدیک شو» برای عاشق به این معناست که "من هم تو را دوست دارم و پیام «از من نخواه که با تو ازدواج کنم» کاملاً با آن متناقض است. معمولاً افراد در این زمان احساس می‌کنند که باز یچه قرار گرفته‌اند و از آنان سوء استفاده شده‌است. برخی از افراد پیام «از من نخواه که با تو ازدواج کنم» را حمل بر شرایط روانی فعلی فرد می‌دانند و با خود می‌گویند "اگر صبر کنم ز قوره حلوا سازم". آنها بر این اعتقادند که او فعلاً این نظر را دارد اما



کند، به یاد پیام‌های «دور باش» می‌افتد. بهترین راه حل برای مواجهه با چنین افرادی بیان کلامی عواطف و درخواست پاسخ صریح از آنهاست.

**به هر حال، ما جزو هریک از سه گروه بالا باشیم، سؤال اساسی این است که اگر کسی عاشق من بود، اما من عاشق او نبودم یا او چگونه برخورد کنیم؟ آیا از او فرار کنیم؟ یا اینکه او را بپذیریم، اما با او ازدواج نکنیم؟ یا اینکه بی تفاوتی نشان دهیم، بدون طرد کامل و بدون پذیرش کامل؟**

بر اساس تئوری روابط اصلی، وقتی فردی عاشق ماست، ما برای او یادآور تصویر یکی از افراد اصلی زندگی او هستیم و او به این دلیل به ما عشق می‌ورزد که «کودک درون» او در آن ارتباط به نحوی ناکام شده است و اکنون می‌خواهد که مشابه آن رابطه را با ما که یادآور آن فرد اصلی هستیم، شروع کند تا شاید این بار مشکلات و مسائل قبلی تکرار نشود. اگر کودکی در یک بازی بیازد رفتار طبیعی او چیست؟ معمولاً کودکان اصرار می‌کنند که یک بار دیگر بازی کنند تا شاید این بار برنده شوند. به همین ترتیب، هر بار که بازنده شوند اصرار می‌کنند که «فقط یک بار دیگر!». این روند همچنان ادامه می‌یابد تا زمانی که برنده شوند، آنگاه آرام می‌گیرند و بازی تمام است. کودکانی که در ارتباطات خود با پدر، مادر، برادر و خواهر احساس باخت کرده‌اند، معتقدند که در این رابطه چیزی کم بوده است. از این رو، کودک درون سعی می‌کند دوباره بازی کند تا شاید این بار در آن کمبودی نباشد و اگر بازم نقضی احساس کرد دوباره بازی را تکرار می‌کند تا آنجا که بپذیرد رابطه به تعادل رسیده است. آن زمان است که کودک درون احساس پیروزی می‌کند و بازی تمام می‌شود.

وقتی کسی عاشق ماست با عشق خود به ما این پیام را می‌دهد که «من تو را سال هاست که می‌شناسم تو یادآور یکی از افراد اصلی در دوران کودکی من هستی. امیدوارم در رابطه با تو، که یادآور او هستی، مشکلات قبلی تکرار نشود و من به تعادل روانی برسم». زمانی که هیچ حس خاصی نسبت به کسی که عاشق شماست ندارید به او پیام می‌دهید که «من تو را نمی‌شناسم. تو یادآور هیچ یک از افراد اصلی در کودکی من نیستی، من نیازی به تو ندارم پس لطفاً تعادل روانی مرا برهم نزن». وقتی کسی را که عاشق ماست طرد می‌کنیم، یعنی از همان ابتدا به او گفته‌ایم که «تو درست فکر کردی من همانند آن فرد هستم، طرد کننده. پس تلاش کن تا بازی را ببری!» و او هم تلاش خواهد کرد و بازی ادامه خواهد یافت. اما اگر او را به طور کامل بپذیریم یعنی به او این پیام را داده‌ایم که «چه فرد بدی بوده است، اما من مثل او نخواهم بود، تو خواهی دید که من چقدر با او متفاوتم و چقدر از او بهترم پس بیا و بپذیرش مرا دریاب و آن را احساس کن و آرام گیر». اگر نسبت به او احساس خاصی نداشته باشیم نمی‌توانیم عواطف راستینی را بروز دهیم بنابراین دروغین بودن پذیرش ما آشکار خواهد شد و آن فرد این بار با زخم‌هایی جدید بر پیکره زخم‌های کهنه قدیمی، بازی را خواهد باخت، حتی اگر هم با او ازدواج کرده باشیم.

اما اگر طرد نکنیم و به دروغ هم نپذیریم و تلاش کنیم که توضیح دهیم به نظر می‌رسد بازی چندان ادامه نخواهد یافت و در آخر نیز احساس باخت وجود نخواهد داشت. همانند زمانی که کودکی اصرار به بازی دارد اما شما برای او توضیح می‌دهید که نمی‌توانید بازی کنید و بازی هم نمی‌کنید. درست است که او ناکام می‌شود اما ناکامی او از این خواهد بود که چرا بازی شروع نشد و برای بازی به دنبال فرد دیگری خواهد رفت. «بازی نکردن» بهتر از این است که به دروغ بازی کنید اما بازی نکردن هم آدابی دارد. بازی نکردن باید بدون توهین، بدون طرد و بدون ایجاد احساس بد باشد. انسان‌ها را محترم بداریم، چه وارد زندگی ما بشوند و چه نشوند. آنها را به گونه‌ای پس نزنیم که احساس بی‌احترامی، حقارت و خواری را در آنها ایجاد کنیم. البته اگر کسی چنین کند، توهین و تحقیر و طرد او بی تردید به دلیل مشکلات روانی او خواهد بود. زمانی که دیگری را طرد می‌کنیم این پیام را می‌دهیم که «از من دور شوید ای همه آنهايي که ارزش مرا ندانستید و سال‌ها پیش مرا از خود دور کردید».

رابطه با دیگران همیشه راهی است برای خودشناسی. در برقراری رابطه با

انسانهاست که می‌توانیم در آینه دیگران، خود را و زندگی خود را ببینیم. وقتی از کسی بدم می‌آید می‌توانیم در آینه او دلیل این احساس را جستجو کنیم مثلاً کجا مرا آزار داده است؟ این ویژگی قبلاً در چه کسی بوده است که من از آن بدم می‌آید؟ در گذشته، این ویژگی یا مشابه این فرد را کجا دیده‌ام و در گذشته چه بر من رفته است که از این ویژگی متنفر شده‌ام؟ رابطه همیشه بایی است برای آشنایی بیشتر با روابط اصلی که در کودکی شکل گرفته است و مینا و پایه سایر ارتباطات و روابط انسانی است. اگر از فرد مستبد و خودرأی بدم می‌آید، درست است که استبداد و خودرأی بد است، اما در کجای زندگی من، استبداد و خودرأی وجود داشته است؟ چه کسی در گذشته من مستبد و خودرأی بوده است؟ اگر پدرم مستبد و خودرأی بوده است کجا و چرا از او بدم آمده است؟ از کدام رفتار او متنفرم. همان گونه که به عشق و عواطف مثبت خود توجه می‌کنید به طرد و نفرت خود نیز توجه کنید و بکشید ریشه‌های آن را بیابید. طرد و نفرت را وسیله‌ای کنید برای خود شناسی. جدول زیر به شما کمک می‌کند تا در این موارد به گونه‌ای عمل کنید که هم به دیگری و هم به خودتان آسیب کمتری برسد.

| انجام ندهید   | انجام بدهید   |
|---|---|
| ۱ - با او ازدواج نکنید.                             | ۱ - او را درک کنید.   |
| ۲ - با او رابطه جنسی برقرار نکنید.                  | ۲ - محترمانه برخورد کنید.   |
| ۳ - او را طرد نکنید.                                | ۳ - دوستانه رفتار کنید.   |
| ۴ - به او توهین نکنید.                              | ۴ - علت رد درخواست او را برایش توضیح دهید.  |
| ۵ - از عواطف او سوء استفاده نکنید.                  | ۵ - روشن و آشکار صحبت کنید و از بیان کلمات دو پهلو خودداری کنید.  |
| ۶ - راز او را به دیگران نگوئید.                     | ۶ - به او اجازه دهید که با شما صحبت کند، اما این اجازه نباید به گونه‌ای باشد که فرد تصور کند می‌تواند نظر شما را تغییر دهد.               |
| ۷ - او را آزار ندهید.                               | ۷ - سعی کنید خود را بشناسید.  |
| ۸ - با رفتار غیر کلامی به او پیام‌های متناقض ندهید. | ۸ - این رابطه را از سایر روابط کاری و ... جدا کنید.   |
| ۹ - اجازه ندهید شما را آزار دهد.                    | ۹ - به رفتارهای غیر کلامی طردکننده‌ی خود توجه کنید.   |
|   | ۱۰ - در صورتی که پیام‌های شما را به طور متناقض درک کرد (پذیرش - طرد) برای او توضیح دهید که پذیرش شما به چه معناست و طرد شما به چه معناست. |

اما در صورتی که عاشق، فردی آزار دهنده بود و با رفتارها و عواطف خود شما را آزار می‌داد و وارد حریم خصوصی شما می‌شد، باید مراقب «خود» باشید. در این صورت مطابق موارد زیر عمل کنید.

- ۱ - به او بگویید که رفتار او برای شما آزار دهنده است.
- ۲ - از او فاصله بگیرید.
- ۳ - از قدرت عاطفی خودتان برای ارجاع او به روان درمانگر یا مشاور استفاده کنید.
- ۴ - با قاطعیت به او بگویید که از شما فاصله بگیرد.
- ۵ - در صورتی که به رفتارهای خود ادامه داد از راه‌های قانونی برای رفع مزاحمت او استفاده کنید.

# پنجره جو- هری و خودشناسی

کد مقاله: ۸۷۱۱۳

پنجره جو- هری نام عجیبی است که از نام جو لوفت و هری اینگهام، که برای نخستین بار آن را شرح دادند، ترکیب شده است. آنان برای وصف جنبه های مختلف «خود»، این اصطلاح را به کار گرفتند: پنجره جو- هری از چهار بخش تشکیل می شود که عبارت اند از: عمومی، بی بصیرتی، راز و ناخودآگاه که در جدول زیر مشخص شده است.

| ناشناخته شده | شناخته شده  | ناشناخته شده برای دیگران |
|--------------|-------------|--------------------------|
| برای خودمان  | برای خودمان | ۱. عمومی                 |
| برای خودمان  | برای خودمان | ۲. بی بصیرتی             |
| برای خودمان  | برای خودمان | ۳. راز                   |
| برای خودمان  | برای خودمان | ۴. ناخودآگاه             |

این انواع "خود" که در چهار ربع پنجره جو- هری جای گرفته شده است در زیر توضیح داده می شود:

**ربع ۱.** بخشی از ما که هم برای خود و هم برای دیگران آشکار است. این بخش، همان خود عمومی نامیده می شود. مواردی مانند نام، طبقه اجتماعی، سطح تحصیلات، شغل و خلاصه همه چیزهایی است که خودمان و دیگران از آنها باخبریم، در این بخش جای می گیرد. در روان درمانی یا خودشناسی، جزء کوچکتری از این بخش بررسی می شود.

**ربع ۲** یا بخشی که برای فرد پنهان است، اما برای دیگران آشکار است. این بخش، همان "خود بی بصیرت" نام دارد. مواردی که اطرافیان از آن خبر دارند ولی فرد نسبت به آنها بی اطلاع است، در این بخش جای می گیرد. این بخش شامل برخی حساسیت ها و ویژگی های منفی مانند بدبینی است. گسترش این بخش از خود، به برخی تضادهای رفتاری می انجامد که فرد از آن بی خبر است اما اطرافیان از آن اطلاع دارند. در روان درمانی این ربع پنجره جو- هری برای فرد آشکار می شود و فرد به تدریج نسبت به بسیاری از جنبه های منفی خود بینش پیدا می کند. بدیهی است که در جریان درمان، حجم بیشتری از این بخش بررسی خواهد شد.

**ربع ۳** بخشی است که برای خود فرد آشکار اما برای دیگران پنهان است. این بخش، همان "خود رازدار" فرد است. هر فرد برای خود اسراری دارد. در روان درمانی فرد از این جنبه خود سخن می گوید اما گاه این جنبه خصوصی و اسرارآمیز خود را در روان درمانی نیز پنهان می کند. بدیهی است که در روان درمانی های عمیق و طولانی مدت، فرد سرانجام این ربع از روان خود را می گشاید و برای درمانگر آشکار می سازد. این ربع از پنجره جو- هری نیز ممکن است مدتی از روان درمانی را به خود اختصاص دهد. در خودشناسی ممکن است این قسمت از روان یا پنجره جوهری تغییری نکند.

**ربع ۴** بخشی که بر خود و دیگران پنهان است، همان خود ناخودآگاه و شامل احساسات، تجارب و ویژگی های منفی سرکوب شده است. این ربع در افرادی که هنوز روان درمانی و خودشناسی را شروع نکرده اند بزرگ است اما به مرور و به تدریج کوچکتر می شود. با آشکار شدن جنبه های ناخودآگاه، انرژی روانی فرد آزاد می شود و فرد به آرامش و رهایی می رسد. بینش یافتن نسبت به مشکلات و مسائل خود نیز به این جنبه از روان مربوط است.

همان طور که گفتیم اندازه این چهار بخش در افراد متفاوت است. در برخی افراد، بخشی وسیع است و بخش دیگر چروک خورده و کوچک. در فرآیند درمان، درمانگر اندازه این چهار بخش را تغییر می دهد. فرآیند خودآشنایی بیماران سبب می شود که بخش خود عمومی رشد کند و خود رازآمیز، خود بی بصیرت و ناخودآگاه کوچکتر شود. کاوش در لایه های عمیق تر خود و آشنا شدن با آن، از اندازه بخش ناخودآگاه می کاهد.



در زندگی روزمره نیز فرصت های خوبی برای خودشناسی و کسب بینش پیش می آید. بصیرت یافتن و آگاه شدن به انگیزه های ناخودآگاه، همان «خودشناسی» است و چنانچه حضرت محمد(ص) فرموده است: "هر که خود را بشناسد خدای خویش را شناخته است".

خودشناسی لزوماً با روان درمانی حاصل نمی شود، گرچه روان درمانی فرآیند خودشناسی را تسریع می نماید و به برطرف شدن علائم روان پزشکی و حل تعارض های درون فردی و بین فردی می انجامد. خودشناسی با اخذ بازخوردهای دیگران نیز حاصل می شود. اگر به دیگران فرصت دهیم که از ما انتقاد کنند یا دیدگاه خود را در باره ما بیان کنند، مطمئناً به نکاتی اشاره خواهند کرد که تاکنون از آن آگاه نبودیم و به کارگیری آنها می تواند به تغییرات رفتاری در ما بیانجامد.

از دیگر راه های خودشناسی توجه و دقت به خوابها است. فروید خوابها را جاده طلایی ورود به ناخودآگاه می داند. تعبیر رویا فرآیندی پیچیده است، اما به خودشناسی کمک می کند. آگاهی از انگیزه های درونی خویش، به سلامت روانی کمک می کند. به علاوه، دقت در رفتارهای روزمره و توجه به تضاد رفتاری و گفتاری و اشتباهات تکراری به ما کمک می کند تا خود را بهتر بشناسیم و گام مؤثرتری در راه خودشناسی برداریم.

در پایان به توصیه ای از امیرمومنان علی (ع) اشاره می کنیم که «اگر هر شب چند دقیقه ای پیش از خواب، وقایع روز گذشته را مرور و رفتارهای خود را ارزیابی کنیم، بی تردید گام بزرگی به سوی خودشناسی برداشته ایم.»

## زندگی بدون دخانیات

امروزه، مصرف دخانیات (محصولات تنباکو)، یکی از بزرگترین تهدیدکننده های سلامت بشر، در دنیا به حساب می آید. به طور کلی مصرف دخانیات، در کشورهای کم درآمد رشد فرآینده و در کشورهای پیشرفته روند رو به کاهش داشته است. بنا به گزارش سازمان جهانی بهداشت مصرف دخانیات سالانه، به طور متوسط منجر به مرگ ۵/۴ میلیون انسان در جهان می شود. آمارها نشان می دهد، مصرف دخانیات در قرن بیستم موجب مرگ تقریباً صد میلیون انسان شده است که با روند فعلی، احتمال می رود، این عدد در قرن بیست و یکم به یک بیلیون برسد. در مجموع دخانیات موجب مرگ بیش از نیمی از مصرف کنندگان آن می شود.

کد مقاله: ۸۷۱۱۳





## تباکو چیست؟

تباکو، گیاهی با برگ های پهن و سبز رنگ است که در آب و هوای گرم می روید. تباکو به شکل خشک، مرطوب و طبیعی موجود است و از طریق سیگار، سیگار برگ، پیپ و قلیان به صورت تدخین (دود کردن)، جویدن (تباکوی بدون دود) و به صورت پودر شده از طریق استنشام از راه بینی (انفییه) مصرف می شود. همه روش های استعمال تباکو، مقدار زیادی نیکوتین وارد جریان خون مصرف کننده می کند. همانگونه که اشاره شد یکی از رایج ترین روش های مصرف تباکو در کشور ما استفاده از سیگار و قلیان است.

## نیکوتین چیست؟

نیکوتین یکی از چهار هزار ماده شیمیایی شناخته شده در فرآورده های تباکو است. این ماده یکی از عمده ترین ترکیبات تباکو و یکی از اعتیاد آورترین مواد شناخته شده است. در واقع، علت اعتیاد به تباکو، نیکوتین موجود در آن است. به همین دلیل افرادی که به صورت مستمر سیگار و قلیان مصرف می کنند، به آن اعتیاد پیدا می کنند و قادر به ترک آن نیستند.

## تأثیر نیکوتین بر مغز

نیکوتین به دو صورت محرک و مسکن عمل می کند. بلافاصله پس از مصرف نیکوتین، بخش های خاصی از غده آدرنال تحریک و در نتیجه مقداری آدرنالین آزاد می شود. هجوم آدرنالین بدن را تحریک می کند و با آزاد کردن گلوکز، فشار خون و ضربان قلب بالا می رود و تنفس تندتر می شود. از طرفی، نیکوتین تولید انسولین از لوزالمعده را متوقف می کند و به همین دلیل سیگاری ها معمولاً میزان قند خونشان کمی بالا است. نیکوتین به طور غیرمستقیم به آزاد شدن دوپامین در منطقه ای از مغز می انجامد که لذت و انگیزش را کنترل می کند و بنابراین در فرد سیگاری احساس لذت ایجاد می شود. این بازتاب شبیه عملکردی است که در برخی داروها مثل کوکائین و هروئین دیده می شود. همانطور که اشاره شد، نیکوتین تأثیر مسکن نیز دارد و این تأثیر به میزان برانگیختگی سیستم عصبی فرد و میزان نیکوتین مصرف شده بستگی دارد.

## حقایق درباره مصرف سیگار

- مصرف سیگار موجب مشکلات قلبی، سکنه، آب مروارید، بیماری های مزمن ریوی، آمفیوزم و سرطان های ریه، خون، دهان، گلو، معده، لوزالمعده، گردن، کلیه، نای و مثانه می شود.
- نیکوتین، قطران (تار) و مونواکسید کربن، خطرناک ترین مواد شناخته شده در سیگارند.
- به طور متوسط ۹۰٪ سرطان های ریه به دلیل مصرف سیگار است.
- مرگ و میر ناشی از ابتلا به سرطان در میان افراد سیگاری تقریباً دو برابر افراد غیرسیگاری است. این عدد در سیگاری های پر مصرف، ممکن است به چهار برابر نیز برسد.

- مصرف سیگار توسط جوانان احتمال سوءمصرف مواد دیگر را بالاتر می برد.
- سیگار کشیدن در سنین پائین احتمال ابتلا به سرطان ریه را در فرد بیشتر می کند.
- هر چقدر سن شروع مصرف سیگار پایین تر باشد، احتمال اعتیاد به نیکوتین در فرد بیشتر است.
- مصرف سیگار سلامت عمومی فرد را به خطر می اندازد.
- سیگار احتمال خطرات قلبی شامل سکنه خفیف، حمله قلبی، بیماری های قلبی و عروقی و اتساع عروق را افزایش می دهد.
- افراد سیگاری، تقریباً دو تا چهار برابر افراد غیرسیگاری، در معرض بیماری های قلبی و عروقی هستند.
- هر نخ سیگار حدود ۵/۵ دقیقه از عمر انسان می کاهد.
- افراد سیگاری حدود ۱۴-۱۳ سال زودتر از افراد غیرسیگاری فوت می کنند.
- مصرف سیگار سیر بهبودی بیماری های فرد را حتی تا ۲ سال به تعویق می اندازد.
- مصرف سیگار موجب تنفس بد، تغییر رنگ دندان ها، بوی بد دهان، کاهش ویتامین ث، چروک پوست، کاهش توانایی در حرکات ورزشی، آسم، سرفه، گلودرد، زخم معده، فشار خون و ضربان قلب بالا می شود.
- مصرف سیگار در زنان باردار به زایمان زودرس یا تولد نوزاد با وزن پایین می شود.
- تار یا قطران در سیگار عامل سرطان زاء، سموم ملتهب کننده مژک ها عامل بیماری های ریوی، مونواکسید کربن و فاکتورهای انعقادی عامل بیماری های قلبی/عروقی و بیماری های مادرزادی جنین و بالاخره نیکوتین عامل اعتیاد آور به شمار می آید.
- استفاده از تباکو به هر طریقی موجب اعتیاد فرد می شود.
- نیکوتین ماده ای سمی است که استفاده از یک قطره خالص آن موجب مرگ حتمی فرد می شود.
- نیکوتین ماده ای است که به منظور دفع آفات مورد استفاده قرار می گیرد.
- استفاده از تباکوی بدون دود موجب سرطان های دهان، گلو، مری و فرسایش لثه و بالا رفتن احتمال خطر حمله قلبی می شود.

## دانشجویان عزیز

خواهشمند است، بهترین مقاله این ماه را انتخاب و کد آن را به شماره ۰۹۳۵ ۲۵۰۰۴۶۸ sms نمایید.

71

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه تهران  
مدیر مسئول: دکتر حمید یعقوبی  
سردبیر: حمید پیروی  
همکاران این شماره: مهدی میرمحمد صادقی، دکتر شهربانو فهاری، مریم نوری زاده، مریم اصل ذاکر

ویراستار: سپیده معتمدی  
تنظیم مطالب: مریم نوری زاده  
امور اجرایی: علی صیدی، طاهره مهدیزاده  
تیراژ: ۱۰۰/۰۰۰ نسخه

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون، پلاک ۲۱، مرکز مشاوره دانشجویی  
تلفن: ۶۶۴۱۹۵۰۴ فکس: ۶۶۴۱۶۱۳۰  
وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران: <http://counseling.ut.ac.ir>  
وب سایت دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم: [www.iransco.org](http://www.iransco.org)