دخانیات، بهترین و ارزان‌ترین تفریح برای نسل جوان

سپهرغرب، گروه خانواده - عباس سریشی: هشدار: جامعه‌ای که در آن استعمال دخانیات به‌راحتی و سرعت رواج پیدا کند، اساساً جامعه‌ای بیمار بود و قطعاً آینده خوبی پیش رو نخواهد داشت.

این پُرتکرارترین هشدار صاحب‌نظران و کارشناسان حوزه سلامت و پزشکی است که دخانیات با دارا بودن بیش از هفت هزار ماده سمی و هشتاد ماده سرطان‌زا، شایع‌ترین عامل قابل پیشگیری مرگ در جهان بوده که سالانه حدود هشت میلیون نفر و به عبارت بهتر هر ۶ ثانیه یک نفر در دنیا به‌علت مصرف آن‌ها جان خود را از دست می‌دهد.

البته سهم کشور ما از این رقم ۵۰ هزار مورد مرگ‌ومیر و حدود ۵۰۰ هزار بستری در بیمارستان بوده که این موضوع به معنای نواخته شدن زنگ خطر افزایش نگران‌کننده مصرف دخانیات در جامعه است.

در این خصوص آمارها نشان می‌دهد که سالانه بیش از میلیاردها نخ سیگار از انواع داخلی و خارجی در کشور ما مصرف می‌شود که البته این موضوع جدای از بحث قلیان، پیپ و چپق است که در مقایسه با تعداد جمعیت، بدان معنا بوده که از هر هفت نفر یک نفر مصرف‌کننده تلقی می‌شود.

در مورد اینکه چرا امروز وضعیت عمومی جامعه ما به این شکل درآمده؟ شاید علل متعددی را می‌توان متصور بود که جدا از بحث تفریح و لذت‌جویی، فرار از مشکلات، خودنمایی و تأثیر گروه همسالان، به تصور کارشناسان از آنجا که قیمت سیگار در ایران از ۱۸۱ کشور دنیا ارزان‌تر است و هیچ‌گونه منعی نیز برای فروش آن به مردم (اعم از بزرگ‌سال و نوجوان، دختر یا پسر) وجود نداشته و تقریباً همه افراد جامعه به سهولت تمام به آن دسترسی دارند، بنابراین مصرف آن درحال شیوع است.

درواقع سیگار تنها مخدر قانونی است که هیچ‌گونه منعی برای فروش و مصرف آن در سطح شهر وجود ندارد و در هر کجا اعم از دکه‌های روزنامه‌فروشی، مغازه‌های بقالی و سوپری‌ها هم می‌توان انواع و اقسام آن را خرید؛ درحالی که همه بر این امر اذعان و اعتراف دارند که مصرف دخانیاتی همچون قلیان، سیگار، پیپ و غیره به‌عنوان دروازه‌هایی برای ورود به مصرف مواد مخدر، اعتیاد و برخی دیگر از آسیب‌ها تلقی می‌شوند.

در عین حال و اگرچه هنوز آمار مشخصی از میزان شیوع مصرف مواد دخانی در بین طیف‌های جنسی و سنی وجود ندارد، اما برآیندهای عمومی حکایت از آن دارد که طی چند دهه گذشته مصرف مواد دخانی به‌عنوان دروازه ورود به اعتیاد در بین نوجوانان و جوانان کشور ما نسبت به قبل افزایش قابل تأملی یافته؛ به‌گونه‌ای که حتی برخی سازمان‌ها و کارشناسان (البته به‌طور غیر رسمی) معتقدند سن مصرف سیگار در کشور به ۱۲ سال رسیده است و حتی بنا بر اعلام معاون ستاد مبارزه با مواد مخدر کشور، وضعیت گرایش جوانان و نوجوانان به مصرف دخانیات و مواد مخدر در ۹ استان حالت بحرانی به خود گرفته است.

این بدان معناست که متأسفانه درصد قابل تأملی از این افراد (نوجوانان و جوانان) به نیکوتین اعتیاد پیدا کرده‌اند و به‌صورت منظم مواد دخانی را مصرف می‌کنند که لاجرم باید مداخلات پیشگیرانه نسبت به این طیف جدی‌تر از قبل پیگیری شود. براساس نتایج مصرف سیگار در گروه سنی ۱۳ تا ۱۵ سال با شدت زیاد درحال افزایش است و درعین‌حال ۶۶ درصد افراد سیگاری مصرف را در سن ۱۵ تا ۲۴ سالگی آغاز که عموماً نیز نداشتن آگاهی از مضرات مصرف سیگار، تبلیغات نادرست و نداشتن تفریح و سرگرمی را مهم‌ترین علت گرایش به دخانیات عنوان کرده‌اند. همچنین برخی از نوجوانان و جوانان هم مصرف سیگار را نشانه امروزی بودن می‌دانند، اما جامعه‌ای که در آن استعمال دخانیات به‌راحتی و سرعت رواج پیدا کند، اساساً جامعه‌ای بیمار خواهد بود که آینده خوبی پیش رو ندارد.

البته برخلاف اینکه برخی مسئولان (به‌خصوص وزارت آموزش‌وپرورش) آمار اعلامی درخصوص افزایش مصرف مواد دخانی در میان نوجوانان (به‌ویژه دانش‌آموزان) را بسیار غلوآمیز قلمداد کرده و مدعی هستند که این آمار و ارقام بسیار بیشتر از میزان واقعی است، اما در همین حال مسئولان ستاد مبارزه با مواد مخدر تصریح می‌کنند که وقتی نوجوانان مهارت خودکنترلی و مقاومت در برابر رد درخواست گروه همسالان را ندارند، لاجرم دور از تصور نیست که درصد بالایی از ایشان به‌خصوص در مسیر مدرسه و یا محافل دوستانه حداقل یک‌بار مصرف دخانیات را تجربه کرده باشند؛ درحالی که هیچ سازمان و نهادی نیز خود را مسئول مقابله با این وضعیت نمی‌داند و همه دیگری را مقصر جلوه می‌دهند.

البته طی چند سال گذشته برای پیشگیری از استعمال دخانیات در بین نوجوانان و جوانان در مدارس طرح «پاد» تدوین و به تصویب رسید که در آن زمان پیش‌بینی می‌شد اجرای این طرح از رشد استعمال دخانیات در سطح مدارس بکاهد که متأسفانه برخی از مسائل مانع اجرای این طرح شد؛ البته امید است با اجرای مجدد آن به آرزوی یافتن مدرسه عاری از مواد دخانی دست پیدا کنیم.

والدین بی‌خیال و مسئولان بی‌تفاوت

به‌هرحال وقتی صحبت از استعمال دخانیات و متعاقباً مواد مخدر در بین نوجوان و جوانان به میان می‌آید، باید توجه داشت که پیشگیری از مصرف و متعاقباً اعتیاد به استعمال دخانیات مستلزم انجام اقداماتی چندجانبه از سوی همه نهادها و سازمان‌ها از دولت و مجلس گرفته تا وزارت بهداشت، سازمان بهزیستی، ستاد مبارزه با مواد مخدر، تمامی سازمان‌های ذی‌ربط و به‌ویژه خانواده‌هاست.

در بسیاری از موارد این والدین و خانواده‌ها هستند که مصرف دخانیات را به‌نوعی عادی و حتی تفریح قلمداد می‌کنند، درحالی که متولیان در این امر دخالتی نمی‌کنند؛ بنابراین می‌طلبد تا از طریق افزایش آگاهی عمومی، اطلاع‌رسانی‌های لازم و به‌طور خانواده‌محور، به این امر پرداخته شود.

بررسی‌ها نشان داده فرزندان در خانواده‌هایی که نظارت و کنترل ضعیف بر روی رفتار آن‌ها دارند، بیشتر سراغ مواد دخانی و متعاقباً مخدر می‌روند؛ مضاف بر اینکه نتایج آماری حکایت از آن دارد که ارتباط معناداری بین اختلاف و جدایی والدین و مصرف دخانیات در میان نوجوانان وجود دارد. به‌طوری که تمایل به مصرف دخانیات در نوجوانانی که در خانواده‌های آنان دعوا و اختلاف خیلی زیاد و محیط خانواده پُرتنش بوده، چندین برابر بیشتر از سایر نوجوانان است.

همچنین کارشناسان رفتاری معتقدند والدینی که بتوانند روزانه به سه سؤال «فرزندم کجاست»، «چه‌کار می‌کند» و «با چه کسی است»، پاسخ دهند؛ فرزندان آنان کمتر به سمت مصرف مواد مخدر می‌روند. اما خانواده‌هایی که بر رفتارهای فرزندان خود نظارت ندارند، با مشکلات بیشتری در گرایش به مصرف دخانیات و مواد مخدر روبه‌رو می‌شوند. مضاف بر اینکه در خانواده‌های دارای سبک فرزندپروری سهل‌گیرانه یا مستبدانه نیز احتمال گرایش نوجوانان به مصرف مواد مخدر بیشتر است.

شاید بدترین قسمت این ماجرا آن است که تقریباً همه والدین و خانواده‌ها استعمال آن را بسیار بد، قبیح و ضد اجتماعی تلقی کرده (حتی آن‌دسته که خود عملاً و علناً در منزل و در مقابل چشمان فرزندان خود دخانیات مصرف می‌کنند) و فرزندان خود را از آن زنهار می‌دهند؛ بااین‌حال مصرف و شیوع مواد دخانی ازجمله سیگار به‌عنوان عامل تهدیدکننده سلامت نوجوانان و جوانان به‌گونه‌ای است که ۹۰ درصد از مبتلایان به آن در دوران نوجوانی یعنی سنین ۱۰ تا ۱۹ سالگی به این مواد گرایش پیدا کرده‌اند، یعنی صرفاً داشتن آگاهی و اطلاع خانواده‌ها در مورد مضرات آن نمی‌تواند در کاهش استعمال نوجوانان تأثیر داشته باشد؛ بنابراین بسیار ضروری است تا در این خصوص رویه، کمیت و کیفیت نظارت بر نوجوانان و جوانان تغییر شکل یابد.

البته منظور از تغییر رویه نیز قبض و بسط خارج از عقل و منطق و یا راه انداختن یک موج بگیروببند نیست، بلکه افزایش منطقی نظارت‌ها از سوی سازمان‌ها و نهادهای دولتی و در عین حال کیفیت‌افزایی در روابط خانوادگی برای کاهش آسیب‌هاست.

سیگار فراوان و در دسترس

حالا اما دیگر آن‌چنان قبح مصرف دخانیات در بین جوانان و نوجوانان ایرانی شکسته شده که ما در پارک‌ها، تفریحگاه‌ها و حتی در داخل منازل شاهد مصرف دخانیات به‌صورت دسته‌جمعی هستیم؛ نوجوانانی که حتی گاهی نمی‌توانند به‌درستی دو پُک به سیگار خود بزنند و فقط دود آن را میهمان ریه‌های خود و بقیه مردم می‌کنند. نوجوانانی که تازه از پوسته کودکی سر درآورده‌اند و قصد دارند به دیگران ثابت کنند که بله ما هم هستیم. البته تا همین چند سال گذشته مشاهده چنین صحنه‌ای در جامعه تعجب‌برانگیز و تابو بود و قبح اجتماعی داشت، اما این‌روزها به‌ویژه در روزهای سرد و بارانی بیشتر شاهد این عمل توسط نوجوانان و جوانان هستیم.

طبق قانون فروش سیگار چه به‌صورت پاکتی و چه نخی به افراد زیر ۱۸ سال ممنوع است، اما متأسفانه به‌دلیل فقدان نظارت، برخورد و یا اعمال جریمه‌های حداقلی در این زمینه، لاجرم عملکرد خوبی مشاهده نمی‌شود و در عین حال فروشندگان هم تعهد و الزامی به اجرای این قوانین ندارند؛ گو اینکه حتی درصورت جریمه شدن هم به‌راحتی با پرداخت آن به فعالیت‌های قبلی خود ادامه می‌دهند.

واقع امر این است که فروش سیگار به‌عنوان تنها مخدر قانونی آن‌قدر در کشور و شهر ما عادی شده که حتی دیگر کسی به چشم آسیب به آن نگاه نمی‌کند و شما می‌توانید در کوتاه‌ترین زمان و در نخستین دکه روزنامه‌فروشی و بقالی سر راه و کوچه از یک نخ تا چند پاکت انواع و اقسام سیگارهای ایرانی و خارجی را بخرید و مصرف کنید، بدون اینکه نگران قبح و نگاه دیگران باشید.

در این خصوص کارشناسان تصریح می‌کنند که اگرچه فروش و استعمال دخانیات (سیگار و توتون) رسماً جرم و ممنوع نیست، اما اگر یک مغازه مشخص به‌عنوان فروش محصولات دخانی وجود داشته باشد، قابل قبول‌تر است تا اینکه در هر شرایطی و هر جایی مثل سوپرمارکت‌ها، دکه‌های روزنامه‌فروشی و یا هر بساط لب خیابانی بتوانیم به آن دسترسی داشته باشیم.

این محدودیت باعث می‌شود تا فروش آن به کودکان و نوجوانان محدود و ممنوع شود، زیرا این تصور عمومی وجود دارد که فروش نخی سیگار در دکه‌ها و مغازه‌ها، بستر اصلی و مهم رواج مصرف سیگار در بین نوجوانان است. درواقع فروش نخی سیگار ناخواسته میزان مصرف را افزایش می‌دهد، درحالی که امروزه شاهد آن هستیم که با وجود ممنوعیت، اما در همه دکه‌ها و مغازه‌ها چه جلوی دانشگاه‌ها و چه مدارس و بیمارستان‌ها، سیگار را هم به‌صورت نخی و هم پاکتی می‌فروشند.

البته ازنظر برخی دیگر از کارشناسان درحالی که شاید بهترین راه مبارزه با دخانیات اعمال ممنوعیت فروش سیگار عنوان می‌شود، اما با کمال تعجب می‌بینیم که در کشور ما نه‌فقط در زمینه خریدوفروش سیگار دارای محدودیت نیستیم، بلکه حتی برترین برندهای سیگار هم می‌توانند بدون مانع جلوی مدارس و دانشگاه‌ها و حتی وزارت بهداشت شعبه دایر کرده، به کار مشغول شوند و حتی سالانه نیز از مبالغ بالایی یارانه برخوردار باشند.

در جامعه ما با وجود تصویب قانون جامع کنترل و مبارزه ملی با دخانیات که شامل ۲۰ ماده اجرایی بوده و سال‌ها از ابلاغ آن به مجموعه‌های ذی‌ربط می‌گذرد، اما هیچ ساختار درست و درمانی مبنی بر کنترل و پیشگیری مصرف مواد دخانی وجود ندارد و اگر خُرده‌قوانینی هم در این حوزه تصویب شده، درست اجرا نمی‌شود. بنابراین وقتی می‌بینیم که کنترلی بر وضعیت صورت نمی‌گیرد و با ادامه پیدا کردن این کار، جوانان و نوجوانان به‌راحتی از سیگار و دخانیات به‌عنوان تفریح استفاده می‌کنند و روزبه‌روز هم به لبه اعتیاد نزدیک‌تر می‌شوند، حق نداریم کسی جز خود را مؤاخذه کنیم.

وقتی همه مقصر و گناهکاریم

حالا اگر این‌روزها سری به مغازه‌های کوچک و بزرگ در سرتاسر شهر بزنید، می‌توانید شاهد کلکسیونی رنگارنگ از انواع و اقسام برندهای سیگار باشید که در خوش‌رنگ‌ولعاب‌ترین بسته‌بندی‌ها آماده فروش و متعاقباً دود شدن هستند؛ انواع وینستون، ماراتن، کمل مگنا، مونت کارلو، ساتر میلانو، فن پک، پین، رویال وان و غیره که هر نخ آن از ۱۰۰ تومان تا هزار و ۵۰۰ تومان درحال عرضه است. حالا بماند برخی سیگارهای لاکچری خاص که قیمت هر نخ آن‌ها به ده‌ها هزار تومان می‌رسد و ویژه آدم‌های خاص است و نمی‌شود همه‌جا پیدا کرد.

بااین‌حال نکته اصلی در این میان خرید گسترده و دود شدن آن‌ها توسط خیل نوجوانان و جوانانی است که بی‌خیال و بی‌توجه به نگاه‌های مردم در پارک‌ها و بوستان‌ها و حتی کوچه و خیابان به کار خود مشغول‌اند.

درحقیقت بی‌تفاوتی خانواده‌ها و مسئولان از یک‌سو و زشتی‌زدایی از مصرف سیگار در جامعه از سوی دیگر باعث شده که بسیاری از دانش‌آموزان و دانشجویان که تا سال‌های قبل به‌دلیل داشتن قبح اجتماعی و فرهنگی، سیگار کشیدن را در محیط منزل و به دور از چشم مردم و حتی فامیل انجام می‌دادند، حالا این روزها به‌راحتی پشت فرمان خودرو، در پارک‌ها و اماکن عمومی بی‌هیچ رعب و وحشتی از طرز برخورد جامعه، به این کار مشغول شوند.

برای مثال در همدان اگر عصرها سری به جاده‌های نسبتاً خلوت مانند حیدره، گنجنامه، عباس‌آباد و بلوار جوان بزنید، می‌توانید شاهد جمع‌های چندنفری دختران و پسران نوجوان و جوانی باشید که به‌راحتی و آرامش مشغول کشیدن سیگار، کام گرفتن از قلیان و متعاقباً دود کردن برخی چیزهای دیگر هستند؛ از طرفی به لطف این محیط بی‌نظارت و برخورد و دسترسی آسان، اکنون جمعیت دختران سیگاری با پسران نه‌فقط درحال برابری، بلکه پیشی گرفتن است.

البته مسئله‌ای که به‌تازگی در کشور و متعاقباً در شهر ما اتفاق افتاده، روی آوردن بسیاری از افراد (به‌خصوص خانم‌ها) به سیگارهای به‌اصطلاح لایت و باریک است؛ با این باور که سیگارهای مذکور کم‌ضررتر هستند، درحالی که چون این نوع سیگارها توتون کمتری در خود دارند و مصرف‌کننده برای تأمین میزان نیاز نیکوتین بدنش مجبور است تعداد بیشتری سیگار مصرف کند، بنابراین ضرر بیشتری نسبت به سیگارهای معمولی به خود و بقیه می‌زند.

کارشناسان معتقدند تا چند دهه آینده مرگ‌ومیر ناشی از استعمال سیگار در دنیا به‌ویژه در کشورهای درحال توسعه که روند سیگاری شدن جمعیت آن‌ها رو به افزایش است، پا از اپیدمی فراتر خواهد نهاد و به یک بحران مبدل خواهد شد؛ گو اینکه بررسی‌ها نشان می‌دهد درحال حاضر و در کشور ما نیز تهیه آسان مصرف قلیان و سیگار در اماکن عمومی توسط نوجوانان و جوانان مهم‌ترین دلیل عمده گرایش ایشان به سیگار است و اینکه ۹۵ درصد از معتادان نیز ابتدا با سیگار آشنا شده و سپس به سمت مواد مخدر کشیده شده‌اند.

بنابراین بیراه نیست اگر بگوییم متأسفانه درحال حاضر فروش کاغذ سیگار و توتون‌های باز جهت ساخت سیگار برای فرزندان ما تبدیل به سرگرمی و امتیاز اجتماعی شده و بدتر اینکه در دکه‌ها و مغازه‌ها به فروش می‌رسد که نهادهای متولی باید ناظر بر عملکرد آن‌ها باشند.

مغازه‌ها و دکه‌هایی که عموماً نیز یا روبه‌روی مدارس فرزندان ما هستند و یا در مسیرشان و بدتر از آن‌ها دست‌فروش‌هایی که می‌توانند بساط خود را در هر جایی و به دور از چشم والدین پهن کرده و به فرزندان ما مواد مخدر عرضه کنند، با این ادعا که بکش باباجان، این‌ها سیگارهای خارجی سالم هستند، خطر جانی و اعتیاد ندارند.

شاید وقت آن رسیده که اگر امروز شاهد افزایش نوجوانان و جوانان سیگار بر لب هستیم، این سؤال مطرح شود که به‌راستی مقصر این آسیب درحال افزایش کیست؟ نوجوانی که برای تجربه و تفنن هم که شده پُکی به سیگار می‌زد و یا خانواده و والدینی که خود مصرف‌کننده هستند و فرزندان را زنهار می‌دهند و یا حتی آن‌دست والدینی که با وجود عدم استعمال، اما نظارتی بر رفتار و سَکانت و هم‌نشینی‌های فرزندان خود ندارد و یا آن مدیر و ناظم مدرسه‌ای که به هر علت نسبت به فعالیت‌های داخل و بیرون مدرسه خود بی‌تفاوت است.

در این میان نباید از مغازه‌دارانی که به‌راحتی آب خوردن و ارزان‌تر از همه اجناس داخل مغازه سیگارهای خود را به هر کوچک و بزرگ‌سالی می‌فروشند نیز غافل بود؛ البته سیستم و نظامی هم که هنوز اراده برخورد با متجاهران، متخلفان و نیز سودجویان این بازار پُررونق را ندارد، به‌جای خود! به‌هرحال حقیقت این است که همه ما به اندازه هم در این آسیب شریک و سهیم هستیم، حتی آنان که می‌بینند و بی‌تفاوت رد می‌شوند.

از ماست که بر ماست، بنابراین نه فرافکنی کنیم و نه پای غیر و غریبه را در بروز آسیب‌ها و ناهنجاری‌ها به میان بکشیم؛ زیرا این همان خودکرده‌ای است که اگرچه هنوز جای تدبیر دارد، اما فقط درصورتی که ابتدا به ساکن از خود و نزدیک‌ترین افراد به خود شروع کنیم و بخواهیم، نه اینکه منتظر دیگران بمانیم.

۵ نکته برای تراز کردن بودجه خانواده با بودجه ۹۹

برای کاهش هزینه خانواده در سال ۹۹ چه کارهایی باید انجام داد؟

سپهرغرب، گروه خانواده: بسیاری از افراد در شرایط جدید اقتصادی به دنبال راهکارهایی هستند تا بتوانند کالاهای مورد نیاز خانواده خود را تأمین کرده و مخارج را بهتر مدیریت کنند. مدیریت و تنظیم مخارج خانواده به‌عنوان بهترین و ساده‌ترین کار، نخستین چیزی است که یک خانواده با رعایت آن می‌تواند شرایط اقتصادی خود را بهبود بخشد.

در دو سال اخیر با جهش نرخ ارز و بی‌تدبیری برخی مسئولان، قدرت خرید خانواده‌ها کاهش قابل ملاحظه‌ای داشته است. رسیدن تورم به ۴۰ درصد، عدم افزایش متناسب حقوق و دستمزد و افزایش مالیات در بودجه ۹۹ از عواملی است که در کاهش قدرت خرید خانواده‌ها مؤثرند؛ در این یادداشت به دنبال ارائه راهکارهای عملیاتی برای کاهش هزینه‌های خانواده در سال ۱۳۹۹ هستیم.

۱- حتماً براساس فهرست خرید کنید

قبل از اینکه به بازار بروید، از اعضای خانواده خود بخواهید که فهرست اقلام مورد نیاز خودشان را بنویسند و در اختیار شما بگذارند. با این کار می‌توانید با استراتژی مشخص و برآوردی دقیق به بازار بروید؛ حضور در بازار بدون فهرست در بیشتر مواقع باعث صرف هزینه برای خرید غیر ضروری می‌شود و جیب شما را خالی می‌کند.

۲- از فروشگاه‌های بزرگ و زنجیره‌ای نخرید

برخلاف تبلیغات عمومی به‌جای خرید از فروشگاه‌های بزرگ و زنجیره‌ای، به خرید به‌صورت کلی (فله‌ای) بپردازید؛ چراکه در خرید از فروشگاه‌های بزرگ که این‌روزها افراد زیادی به‌خاطر تخفیف‌های زیاد جذب آن‌ها می‌شوند، کالاهای زیاد، متنوع و مختلفی وجود دارد که در بیشتر مواقع به‌دلیل برچسب‌های تخفیف وسوسه‌کننده و گول‌زننده هستند و پس از اتمام خرید و پرداخت هزینه، تازه فرد متوجه مبلغ کلی خریدهایش می‌شود.

۳- با دوستان و فامیل خود خرید کنید

در بسیاری از مواقع بخش زیادی از قیمت نهایی وابسته به دلالان و توزیع‌کنندگان و هزینه‌هایی برای بسته‌بندی است؛ از طرفی خرید کلی از خرید جزئی تخفیف و سود بیشتری دارد.

به‌عنوان مثال اگر خرید گوشت گوسفند غیر منجمد به‌صورت بازاری برای یک خانواده حدود ۱۰۰ تا ۱۲۰ هزار تومان باشد، خرید یک کیلو گوشت وقتی به‌صورت گروهی صورت می‌گیرد، تا حد زیادی هزینه را کاهش می‌دهد. چراکه با خرید گروهی گوسفند زنده ۴۵ تا ۵۰ کیلویی به قرار کیلویی ۴۰ تا ۵۰ هزار تومان و ذبح آن بین ۲۰ تا ۲۵ کیلو گوشت گرم + کله‌پاچه، جگر و غیره به افراد می‌رسد که با محاسبه کلی هزینه آن حدود ۱۸۰۰۰۰۰=۴۵*۴۰ که با احتساب ۲۰ کیلوگرم گوشت خالص هزینه هر کیلو گوشت معادل (۹۰۰۰۰=۲۰/۱۸۰۰۰۰۰) خواهد شد؛ یعنی علاوه‌بر سود حداقل ۱۰ هزار تومانی به‌ازای هر کیلوگرم گوشت، حدود ۳۰۰ هزار تومان هم بابت کله‌پاچه، جگر، سیراب و شیردان و غیره سود خواهید کرد. از همین الگو برای میوه و خریدهای کلی که نیاز روزانه ندارند نیز می‌توان استفاده کرد.

۴- مخارج خود را یادداشت کنید

مخارج خود را در دفترچه، نرم‌افزارهای گوشی و یا کامپیوتر یادداشت کرده و به‌صورت هفتگی، ماهانه و سالانه آن‌ها را بررسی کنید. امروزه نرم‌افزارهای مختلفی با قابلیت‌های ویژه در حسابداری شخصی وجود دارند که توان دسته‌بندی تمامی مخارج را دارند؛ با این کار ضمن اشراف بر مخارج خود، می‌توانید برای کاهش و یا افزایش هزینه‌ها در ماه‌های آتی اقدام کنید.

۵- نیم‌نگاهی به سبدهای خرید پیشنهادی داشته باشید

امروزه برخی از شرکت‌ها به مناسبت‌های مختلف بسته‌هایی را آماده می‌کنند که قیمت بسته از قیمت خرید تک‌تک کالاهای موجود در آن ارزان‌تر است و از طرفی باعث صرفه‌جویی در وقت، کاهش هزینه، وقت، حمل‌ونقل و غیره می‌شود. بنابراین توجه داشتن به بسته‌هایی که توسط برخی از شرکت‌ها آماده می‌شوند، می‌تواند در برخی از شرایط کمک‌کننده به افراد باشد.

* محمد عندلیب

تبدیل کودکی سازگار به نوجوانی ناسازگار

سپهرغرب، گروه خانواده: شیوه تفکر کودک با نوجوان، کاملاً متفاوت است؛ کودکِ واقع‌گرا و سازگار، به نوجوانی آرمان‌گرا و غالباً ناسازگار تبدیل می‌شود.

یکی از مهم‌ترین تغییرات دوره نوجوانی، فکری است. تحول فکری دوره نوجوانی تأثیرات گوناگونی بر رفتار و شخصیت فرد می‌گذارد؛ با ورود به دوره نوجوانی یک تحول کیفی در تفکر پیدا می‌شود، تغییر رفتار و گفت‌وگوها، استدلال‌ها، اظهار نظرها و دیدگاه‌های انتقادی نوجوانان از نتایج این تحول فکری است که به آرمان‌گرایی، رشد هویت، خودمرکزبینی، خیال‌پردازی و برنامه‌ریزی برای زندگی می‌انجامد.

حال به چند مورد از مهم‌ترین این تأثیرات تحول فکری اشاره می‌کنیم:

آرمان‌گرایی نوجوانان

به نسبتی که نوجوانان به دنیای بزرگ‌سالی پای می‌گذارند، آنچه را می‌آموزند مورد ارزیابی قرار می‌دهند. با رشد ذهنی، نوجوانان آرمان‌گرا می‌شوند؛ وقتی متوجه شدند وضعیت واقعی با وضعیت مطلوب فاصله دارد، از بزرگ‌سالان به‌شدت انتقاد می‌کنند و تا چندوقت دچار تقدس‌مآبی می‌شوند.

خانواده و نهادهای تعلیم و تربیت ایرانی باید جهت‌گیری سالمی را در این ویژگی شخصیت نوجوانان به‌وجود آورند و آرمان‌گرایی نوجوانی را به‌تدریج با واقعیت‌گرایی نوجوانی درهم آمیزند و آن را دست‌مایه رشد نوجوانان قرار دهند.

رشد تدریجی ارزش‌های درازمدت

در دوره نوجوانی ارزش‌هایی که مضمون درازمدت دارد، رشد می‌کند؛ برخلاف دوران کودکی که هدف دسترسی فوری به هدف و رضایت آنی است. ویژگی اصلی قابل مشاهده در نوجوانان قبول تدریجی نقش‌های بزرگ‌سالی بوده، این ویژگی شامل تمایل آن‌ها برای برابر دانستن خود با بزرگ‌سالان، پیدا کردن یک برنامه زندگی خوب، توجه به مسائل آینده خود و داشتن آرمان‌هایی در مورد تغییر دادن جامعه است.

تأثیر دیگر تحول تفکر نوجوانی، رشد شکل تازه‌ای از خودمرکزبینی است. ظرفیت فکر کردن درباره افکار خویش، آگاهی موشکافانه درباره خود و خصوصیات شخصی و آرمان‌ها شدت می‌گیرد. نتیجه این تحولات آن است که نوجوان دچار خودمرکزبینی، خودآگاهی و درون‌نگری می‌شود.

رشد هویت

برای رشد هویت ضرورت دارد که نوجوانان بتوانند به افکار خویش بیندیشند. باید تعدادی اصول درباره خود یا دیگران ایجاد کنند؛ مثلاً اینکه «من ازنظر جسمی فرد قدرتمندی هستم» و «دیگران به من احترام می‌گذارند». این اصول بر تعدادی از ویژگی‌ها مبتنی است. توانایی نوجوانان در تفکرات انتزاعی باعث می‌شود که چند نظر را به‌طور هم‌زمان به ذهن بیاورند و به بررسی و مقایسه آن‌ها بپردازند. مثلاً می‌توانند از دوست خود بپرسند که «تو درباره قدرت بدنی و عضلات من چه فکر می‌کنی؟» یا «تو فکر می‌کنی بدن من ضعیف و عضلاتم صاف است؟»

به این ترتیب نوجوان به‌تدریج یاد می‌گیرد که از نظریه‌هایی که مورد بررسی قرار می‌دهد، بعضی را نادرست بداند و کنار بگذارد و آنچه را حقیقی می‌داند، قبول کند. نتیجه این امر آن است که او مفاهیمی درباره خود و ویژگی‌های هویت خویش می‌سازد.

خودمرکزبینی

تأثیر دیگر تحول تفکر نوجوانی، رشد شکل تازه‌ای از خودمرکزبینی است. ظرفیت فکر کردن درباره افکار خویش، آگاهی موشکافانه درباره خود و خصوصیات شخصی و آرمان‌ها شدت می‌گیرد. نتیجه این تحولات آن است که نوجوان دچار خودمرکزبینی، خودآگاهی و درون‌نگری می‌شود.

نوجوانان افکار خود را به‌جای آنکه متوجه دیگران کنند، بر خود متمرکز می‌شوند و به قدری در این راه جلو می‌روند که گمان می‌کنند دیگران نیز به همین اندازه متوجه و متمرکز بر حضور و رفتار آن‌ها هستند. مثلاً وقتی که در اتوبوس نشسته‌اند و یا حتی وقتی که در آشپزخانه تنها هستند، فکر می‌کنند که کسی ناظر رفتار آن‌هاست و چنین بوده که نوجوانان اکثر وقت‌ها فکر می‌کنند که «در صحنه» هستند و انرژی زیادی در واکنش به مخاطب خیالی صرف می‌کنند. افسانه‌سازی شخصی نوجوانان در ادامه این خودمرکزبینی پیدا می‌شود و آنان خود را از هر جهت بی‌همتا و مخصوص تلقی می‌کنند.

خیال‌پردازی

یکی از نتایج توانایی فکر کردن به افکار خود در نوجوانان این است که آنان از عالم واقع فاصله می‌گیرند و به عالم رؤیا فرو می‌روند. رؤیاهای نوجوانی می‌تواند مفید باشد و به این وسیله می‌توانند رفتارها و راه حل‌های گوناگون مسائل را از طریق تخیلات خود مورد بررسی و آزمایش قرار دهند.

برنامه‌ریزی برای زندگی

نوجوانان قادرند طرح‌های شگفتی را برای رسیدن به هدف‌های جسورانه خود، برای تقلید از الگوهای زندگی بزرگ‌سالی و برای شرکت در محافل بسته دوستان خود بیافرینند؛ با رشد تفکر و واقع‌بینی ناشی از افزایش تجارب، راه‌های تازه‌ای برای زندگی و رشد خود پیدا می‌کنند و این‌گونه بحران‌های خیال‌پردازی و افراطی‌گری را پشت سر می‌گذارند و به سوی شناخت بیشتر واقعیت‌هایی که زندگی آن‌ها را فرا گرفته است، روی می‌آورند. فکر کردن به زندگی شغلی و جستجو برای کسب دانش و مهارت‌هایی که بتوان به تخصصی برای گذران زندگی دست یافت، نشانه روشنی از عبور آنان به دنیای جوانی و بزرگ‌سالی است.

وارد کردن نوجوانان به زندگی شغلی (به‌صورت پاره‌وقت) برای تسهیل رشد انسانی و ورود به دوره جوانی و بزرگ‌سالی، ضرورتی انکارناپذیر است. کار کردن نیاز هر انسان سالم و درمانگر احساسی‌نگری و خیال‌پردازی‌های نوجوانی بوده، نوجوانی که به دنیای کار (به‌صورت پاره‌وقت در طول سال و در ایام تعطیلات تابستان) وارد می‌شود، فشارهای ناشی از هیجانات نوجوانی را بهتر تحمل خواهد کرد و رشد اجتماعی، فکری و عاطفی او تسریع خواهد شد.

مهم‌تر از خود کار این است که به نوجوان فرصت داده شود ایده‌های خود را در جریان کار به مرحله آزمایش بگذارد و از این طریق رشد «خود» را به‌تدریج گسترش دهد، طرح مناسبی برای ایفای نقش‌های شغلی و اجتماعی خویش بریزد و برنامه زندگی خود را معین کند.