

کاشانه

ویژه نامه هفتگی سبک زندگی و خانواده روز نامه جوان



پنج‌شنبه ۸ خرداد ۱۴۰۴ - ۲ ذی الحجه ۱۴۴۶

اولین پُک آخرین پشیمانی

■ هیچ‌کس فکر نمی‌کرد همون یک نخ، بشه شروع همه‌چیز. وقتی کشید، تلخ بود، سوزوند، سرفه آورد اما ادامه داد. نه چون خوشش اومده بود، چون یه چیزی تو اون لحظه بود که از تلخی دود، سادتر به نظر می‌رسید؛ تنهایی، لجبازی، استرس، کنجکاوی، دلشکستگی، تقلید، ژست، کم نیارودن و ایجاد جذابیت. برای خیلی‌ها مسیر سیگار از یک تصمیم قاطع شروع نشد از یک لحظه بی‌فکری شروع شد. لحظه‌ای که یکی گفت «بگیر آرومت میکشه» یا وقتی دیدن نخ توی دست پدر عادی شده بود یا وقتی خواستن خودشون قوی‌تر، مستقل‌تر، یا «مردتر» نشون بدن و این شد شروع. از همون یه پک. و بعد، سال‌ها دود. سال‌ها سرفه، وابستگی و تنهایی دوباره و یک مسیر که انتهایش یا ترک بود یا تخت بیمارستان. روایت‌هایی که در ادامه می‌خوانید، صدای آدم‌هایی‌است که شاید کنار ما زندگی کرده‌اند، شاید هنوز درگیرند، شاید با جنگ و دندان بر گشته‌اند | صفحه ۸

می‌ریزد و بین همسفرها توزیع می‌کنید؟ بله. شما که تا جوجه و کباب آماده شود بارها از آن سیگار کام می‌گیرید و بچه‌ها نگاهتان می‌کنند. با شما هستم آقای دکتر! شما که بین ویزیت بیمارها توی حیاط یا فضای عمومی سیگار می‌کشئ. شما که قبل و بعد از عمل، سیگار می‌کشئ. شما رائنده محترم تا کسی و اسنبک که هرچه اعصاب جای دیگر خرد شده سر ریه خودت خالی می‌کنئ و دود پشت دود به خورد مسافر بیچاره و ریه بیچاره‌تر خودت می‌دهئ.

با شما نانوائی محترم هستم که سیگار گوشه لب‌ت جا خوش کرده و وسط هر پک به مشتری نان می‌دهئ.

شما مادر محترم که دوست‌های به اصطلاح روشنفکر داری و تسوی میهمانی‌های زنانه جلوی بچه‌ها سیگار و

روزهای خرداد همیشه بوی کتاب و برگ‌های امتحانی می‌دهد. نوجوان‌های محصل در پایه متوسطه اول و دوم با لباس‌های فرمشان حال‌وهوای شهر را خوب می‌کنند و بوی زندگی توی کوچه‌ها به مشام می‌رسد. کافیسٔ آنها را بعد از امتحان توی پارک و بوستان تماشا کنئ و غرق شوی در حال و روز مدرسه خودت. ولی همیشه یک صحنه‌ای هست که بیبنئ و برایش تأسف بخوری و باز هم دلت برای روزهای قدیم خودت تنگ شود. وقتی دست پسرها و دخترهای نوجوان یک نخ سیگار می‌بینئ که با هیجان در حال دست به دست شدن است، با افتخار از برند و قیمیت آن می‌گویند. حالا اگر



شانس بیاوریم و فقط سیگار بکشند و سراغ تجربه‌های دیگر نروند. چه شد سیگار نشانه روشنفکری شد و قبیح آن برای نوجوانان ریخت؟ یواشکی کشیدن‌ها رسید به دودهای حلقوی ناشئ از کشیدن در فضای عمومی بدون ترس و هیچ اضطرابئ؟ چه کسی مقصر است؟ پدر و مادر؟ مدرسه؟ دولت و جامعه؟ کاش به جای مقصر کردن بقیه مسئولیت خودمان را ببذیریم. نقشی که ناخواسته در علاقه‌مندی بچه‌ها به سیگار ایفا کردیم. با شما هستم آقای کاسب محل! وقتی مشتری نیست سرت را با دود کردن سیگار جلوی مغازه گرم می‌کنئ. با شما آقای معلم که به ظاهر سیگار کشیدن ممنوع است ولی شما غیر رسمی می‌کشئ و حتی عکست را توی صفحه مجازی می‌گذاری؟ شما پدر عزیز که خودت هم نباید بکشئ ولی اگر می‌کشئ حرم‌ت را رعایت نمی‌کنئ و توی خلوت و میهمانی جلوی بچه‌ها با میهمان‌ها می‌کشئ؟ شما که وقتی سفرئ یا کمپ خانوادگئ می‌روید دود، سه بسته سیگار هم لای تنقلات می‌پیچید و سه پاکت

دودی که زندگی را می‌بلعد

درست است جرم نیست، کسی هم بابت سیگار مواخذه نمی‌شود، ولی آیا تا حالا از نگاه وجدانی به این ماجرا نگاه کرده‌ای؟ اینکه شاید الگوی کسانئ باشئ و سیگار توی دستت شود معرف شخصیت و بعد هم... شما خواننده محترم که برای بازدید بیشتر، عکس‌های سیگار به دست را در صفحه مجازی خودت می‌گذاری، از حال‌وهوای طرفدارها خبر داری؟ از بالاترین و پایین‌ترین سن طرفدارها خبر داری؟ می‌دانی چند نفر آهنگ تو را در دور همئ شان می‌خوانند و سبک زندگی تو را تقلید می‌کنند؟ یا شما بازیگر محترم که بیشتر از همه روی سختم با شماست. شما توی قالب فردیت خودت توی چهار دیواری خودت هر کاری مخسارئ بکنئ. ولی قالب سلبریتی شما مخاطب خاص دارد که رفتار شما به شدت برای او انگیزه‌بخش است. چه خوب و چه بد! سیگار توی دست شما حتی مدل قرار دادن لای انگشت‌ها و حتی برندئ که استفاده می‌کنئ، مورد تقلید خیلی‌هاست. می‌دانی چه اتفاقی می‌افتد؟ تو خودت خبر نداری. شاید هم مهم نیست، ولی در خلوت نوجوان‌ها الگو می‌شوی و درباره مدل مو و برند سیگار و حتی عطری که زده‌ای حرف می‌زنند. شما که عکس تفریح در سواحل خارجی می‌گذاری و اختیار صفحه و عکست را داری، می‌دانی تبدیل به یک شخصیت ضدفرهنگ شده‌ای؟

نمی‌دانم کدام قشر جا مانده، ولی روی اصلی و مهم سختم با مسئولان فرهنگی است. با آقائئ که سانسورچی خوبی برای مسائل خاص هستند ولی سیگار برای‌شان دغدغه نیست. برای شما آقای مسئول که مجوز ساخت فیلمئ را می‌دهئ که شخصیت جذاب فیلم مدام سیگار به دست است. شما که اختیار شبکه خانگئ از کنترل تان خارج شده، حواس‌تان هست در همه فیلم‌ها رد پای سیگار آن هم علنی در دست قهرمان و ضد قهرمان‌هاست؟ مخاطب شما همین مردم‌اند یا از کره ماه آمده‌اند؟ شما یا سیگار

را جدئ نگرقتئ یا هنوز در جیب نوجوانت علناً ندیده‌ای که بدانی عمق فاجعه تا کجاست. خیلی‌ها می‌گویند دوره عوض شده، الان همه می‌کشند، اگر لای همان سیگار، گل کشید، اگر با همان یک نخ سیگار با یه ندیای وحشتناک اعتیاد گذاشت چه؟

می‌بینید؟ همه مقصریم. برای هیچ کسئ این مسئله اولویت نیست. حتی برای ارشاد که تصویرسازی با دود سیگار یکنئ از جذابیت‌های رمان ایرانی شده مهم نیست. ما عادت کرده‌ایم همه چیز را گردن آن یکنئ ببندازیم. ولی این وسط چیزئ که یادمان می‌رود، سلامتی جسمئ و روانئ فرزندان خودمان است که جای دیگر به آنها می‌گوییم آینده‌ساز. عادی‌سازی فقط کار را سخت‌تر می‌کند.

بد نیست بدانید، چین صحنه‌های سیگار کشیدن و نشان دادن برندها را در تلویزیون و فیلم‌هایش ممنوع کرده و در کشور نروژ، ایرلند و ایسلند نمایش سیگار در فروشگاه‌ها و رسانه‌هایشان ممنوع است.

دکتر امین حشمتی، مشاور و روان‌گر کودک و نوجوان:

پنهان کاری در موضوع دخانیات کنجکاوی کودکان را تحریک می‌کند

نیره ساری

صبح هنوز نرسیده، بیدار می‌شوم، دهانم تلخ، چشم‌هایم سنگین. اولین چیزی که ذهنم می‌خواهد؟ یک نخ سیگار. اما امروز روز اول است. تصمیم گرفته‌ام ترک کنم. باز هم، توی آشپزخانه می‌چرخم، قهوه می‌ریزم. دستم بی‌اراده سمت کشوی زل می‌رود. جایی که همیشه یک پاکت برای روز میبادا می‌گذارم. یادم می‌افتد دیشب دور ریختمش. از قصد. تا هیچ راهی برای عقب‌نشینی نماند. روی مبل می‌نشستم. قهوه‌ام را می‌نوشم. از پنجره زل می‌زنم به شهر. نفس عمیق می‌کشم. خالی. چیزی درونم خالی‌است.

سه ساعت بعد، هنوز نکشیده‌ام. بی‌قراری دارم. انگشتانم مدام می‌خواهند چیزی را نگه دارند. پاهایم من را تا دکه سیگار فروشی سر کوچه می‌کشانند. جلوی ویترن می‌ایستم. ذهنم می‌گوید: «بخر، فقط برای اینکه مطمئن باشئ هست.» نمی‌خرم. برمی‌گردم خانه. ۱۰ دقیقه بعد، مشغول جودین آدم‌اس‌ام، با این حس که دارم یک اقیانوس را با قاشق خالی می‌کنم. شب می‌رسد. دقیقاً ۲۳ ساعت و ۴۵ دقیقه گذشته. روی تخت دراز کشیده‌ام. بدنم فریاد نمی‌زند اما ذهنم داد می‌کشد. خاطره دود هنوز در دهانم مانده. چشم‌هایم را می‌بندم. خوابم نمی‌آید. ساعت ۴ صبح است که بالاخره تسلیم تاریکئ می‌شوم و به خواب می‌روم. با رؤیای نخئ در آتش.

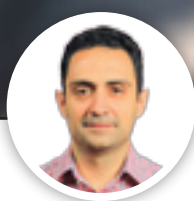
روز دوم سخت‌تر است. تمرکز ندارم. بدنم عصبئ است. شاید خودم هم عصبئ هستم. آدم‌ها با حرف‌های عادی‌شان آزارم می‌دهند. حوصله شنیدن و دیدن‌شان را ندارم. انگار دلم می‌خواهد آدم‌ها را له کنم. در مترو، مردئ کنارم سیگار کشیده. بوی ماند‌هاش به دماغم می‌خورد. چیزی ته دلم می‌لرزد. حواسم را پسرت می‌کنم و خود را تا پایان روز می‌کشم. فیلم می‌بینم. لعنتئ داخل فیلم تا به حال بالای ۱۰ نخ سیگار روشتئ شده است. سب‌راغ کتاب می‌روم. داخل کتاب هم شخصیت اصلی سیگارئ است. اتفاقی است یا من تمرکزم را روی سیگار گذاشتم؟ نیمه‌شب، دستم ناخودآگاه به سمت جیب پالتو می‌رود. چیزی نیست. مثل یک معناد، کشوها را نگاه می‌کنم، زیر میز، پشت پنجره. خالی. می‌نشینم و به خودم فحش می‌دهم. چرا اینقدر وابسته‌ام؟ چرا اینقدر ضعیف؟ اما سیگار نمی‌کشم. نه از سر قدرت. فقط از خستگی. دیگر حوصله ندارم دوباره برگردم سر نقطه اول. به نگاه متعجب دکتر فکر می‌کنم



بررسی چالش‌های اعتیاد خانواده به مواد دخانی در آستانه ۱۰ خرداد روز جهانی بدون دخانیات

فرزندم من می‌کشم ولی تو نکش!

دود دست دوم سیگار سالانه ۸۰۰ کودک ایرانی را می‌کشد



دکتر شریف تر کم‌نژاد، مشاور علمی جمعیت مبارزه با دخانیات ایران:

سیگار الکترونیک یعنی دریافت نیکوتین از ابزاری دیگر!

کشیدن. هر روز، دوباره تصمیم می‌گیرم نکشم. روز چهل و پنجم، بعد از یک تماس کاری پر استرس، بدتم خودش را برای سیگار آماده کرده. نفس کوتاه، چشم‌ها خیره، دست در جیب. اما به‌جای دکه سیگار فروشتئ، به پیاده‌رو می‌روم. راه می‌روم. فقط راه می‌روم و یک ساعت بعد، وقتی به خانه برمی‌گردم، برای اولین بار، حس می‌کنم برده‌ام. نه ترک می‌کنئ. «و بلافاصله صدای دیگری درونم می‌گوید: «تا کنئ؟» و سوسه مثل سایه است. می‌رود، ولی هر وقت توری کم می‌شود، برمی‌گردد! روز دهم، شب از یک میهمانی برگشته‌ام. همه خوابند. من نکشیدم. افتخار نمی‌کنم. فقط حس تهئ بودن دارم. در راه برگشت، تمام مسیر به

که وقتی گفتم سیگارئ هستم سرزنشگرانه جوابم را داد. حساس شدم. مثل دختر بچه‌ها گریه می‌کنم. روز پنجم، کمئ سبک‌تر است. بدنم انگار کمئ آرام گرفته. اما ذهنم هنوز جا نیفتاده. بعد از ناهار، چشم‌هایم خنده‌خود دنبال پاکت می‌گردند. ترک می‌کنئ. «و بلافاصله صدای دیگری درونم می‌گوید: «تا کنئ؟» و سوسه مثل سایه است. می‌رود، ولی هر وقت توری کم می‌شود، برمی‌گردد! روز دهم، شب از یک میهمانی برگشته‌ام. همه خوابند. من نکشیدم. افتخار نمی‌کنم. فقط حس تهئ بودن دارم. در راه برگشت، تمام مسیر به



چه برسد به یک نخ.

دیگر نمی‌خواهم برگردم. دیگر نه برای نفس، نه برای پول، نه برای بوش. فقط چون دیگر نمی‌خواهم آن آدم باشم. آن آدمئ که بعد از هر دره، فقط دود بالا می‌داد. ترک سیگار مثل قطع رابطه است. پایان یک دوستئ و رفاقت سمنئ. اولش پر از حسرت و خاطره است. بعد، کم کم، خاطره‌ها رنگ می‌بازند. صدا گم‌رنگ می‌شود و یک روز می‌فهمئ دلت تنگ نشده. فقط یادت مانده و چه بسا خیلی زودتر پندا کنم. مسیرها و حتی آدم‌های جدید. ۳۰ روز گذشته. یک ماه کامل. حالا صبح‌ها با قهوه می‌نشینم، بدون اینکه دستئ به سمت کشو برود ولی هنوز هر وقت کسی در خیابان سیگار می‌کشد، یک لحظه دلم می‌خواهد کنار برود و از او خواهش کنم: «فقط یک پک.» هر بار و سوسه می‌آید، یادم می‌افتد ترک کردن یک پیروزی نیست؛ یک تصمیم روزانه است. مثل مسواک زدن، مثل نفس

این فکر می‌کنم اگر الان یک نخ بکشم، فردا می‌توانم از نو شروع کنم. اما نمی‌کشم. برای اولین بار، نه از ترس، نه از خجالت، بلکه چون نمی‌خواهم. روز پانزدهم، بدنم آزاد شده. نفس‌هایم عمیق‌ترند. پوست صورتم بهتر است. خوابم سنگین‌تر. اما چیزی در من مرده. نه سیگار، آن بخش از من که بلد بود خودش را با دود ساکت کند. باید یاد بگیرم بدون سیگار هم دوام بیاورم. باید راه‌های تازه‌ای برای خاموش کردن آشوب درونیم پیدا کنم. مسیرها و حتی آدم‌های جدید. ۳۰ روز گذشته. یک ماه کامل. حالا صبح‌ها با قهوه می‌نشینم، بدون اینکه دستئ به سمت کشو برود ولی هنوز هر وقت کسی در خیابان سیگار می‌کشد، یک لحظه دلم می‌خواهد کنار برود و از او خواهش کنم: «فقط یک پک.» هر بار و سوسه می‌آید، یادم می‌افتد ترک کردن یک پیروزی نیست؛ یک تصمیم روزانه است. مثل مسواک زدن، مثل نفس