



سیگار را درک نکن، ترک کن!

باشگاه پرنده آبی



اردلان در توییت دیگری ضمن انتشار این عکس نوشته: «داوطلبان بلژیک، ظرف سه ساعت، ۲۷۰ هزار ته‌سیگار جمع کردند. سیگاری‌ها عادت دارند ته‌سیگارشان را هر جایی پرتاب کنند. ته‌سیگار از مضرترین زباله‌های غیرقابل بازیافت پلاستیکی/شیمیایی دنیاست. اگر از ضرر سیگار نگران نیستید اقلاً ته‌سیگارشان را هر جایی رها نکنید.»
کاربر «بلد کار» چیزی نوشته که نشان می‌دهد چندان هم بلد کار نیست! «رفقایم سیگار را ترک نکرده‌اند، سیگار خریدن را ترک کرده‌اند.»
«بهاره» هم درد مشترکی دارد: «رفقای من هم همین‌طور، کلاً همه‌شان به امید من به پارک بانوان می‌آیند که من به آن‌ها سیگار بدهم، شده‌ام عامل پخش دخانیات. ولی الان دیگر در روز است بهشان سیگار نمی‌دهم، چون وینستون گرالان شده، گرالان.»
صفحه «پایگاه خبری انتخاب» از یک مقام مسئول نقل کرده: «سن استعمال دخانیات در ایران به ۹ و ۱۰ سالگی رسیده.» این صفحه همچنین افزایش ۱۳۵ درصدی مصرف دخانیات در دختران ۱۳ تا ۱۵ سال و مصرف دخانیات محبوب‌ترین هنرمندان خبر داده است.



«حسین کاظم» این خبر را که سن مصرف سیگار در کشور به کودکان دبستانی رسیده، دستمایه کشیدن یک کاریکاتور قرار داده است.

کاربر «تیل» گفته: «جدیدا دیگر با بوی دخانیات هم معده‌ام درد می‌گیرد. این معده چرا سرش توی کار همه است؟ در مسائل عاطفی دخالت می‌کند، در مسائل عصبی دخالت می‌کند، در مسائل بویایی دخالت می‌کند... بابا دو دقیقه سرت به کار خودت باشد، چه کار به این کارها داری؟!»

«حسین هرندی» خاطره‌ای تعریف کرده: «خیلی سال پیش یک جا کار می‌کردم که متأسفانه راننده لیفتراکمان کراک می‌کشید، این جوری که یک دم از کراک می‌گرفت، یک دم از سیگار، به او گفتم چرا حتماً باید با سیگار بکشی؟ گفت اگر کراک را خالی بکشم ضرر دارد!»
«مهسا هیژا» نوشته: «زاین می‌تواند الگوی همه ملت‌ها باشد. شما حتی در همسایگی زاین، آن سطح از مسئولیت‌پذیری شهروندی را شاهد نخواهید بود. در تمام توکیو یک فیلتر سیگار یافت نمی‌شود. سیگاری‌ها به مکان‌های مشخصی می‌روند و سیگار دود می‌کنند، کسی هم تخلف نمی‌کند.»

«کیت» یک کشف شخصی کرده: «فهمیدم یکی از دلایلی که سیگار کشیدن بقیه اذیت می‌کند این است که وقتی استرس دارند سیگار می‌کشند و من در ناخودآگاهم آن آدم را ضعیف می‌بینم که نمی‌تواند استرسش را کنترل کند و آن قدر ناتوان است که باعث می‌شود من هم با دیدن آن صحنه ناراحت شوم.»

بحث درباره سیگار همیشه در شبکه‌های اجتماعی، داغ است. برخی کاربران به بیان تجربه‌های ناخوشایند خود از سیگار کشیدن پرداخته‌اند. «آریانا» نوشته: «الان متوجه شدم به علت استعمال زیاد دخانیات در دو سال اخیر، یک گام از صدایم را از دست داده‌ام.»
«آقا محمدرضا» نوشته: «جلوی پدر و مادرم مجبور شدم به دکتر

قلب بگویم که سیگار می‌کشم.»
«جواد کاشانی» گفته: «من در هیچ شرایطی سیگار را درک نکردم.» اما برعکس او کسانی هستند که در هیچ شرایطی سیگار را ترک نکرده‌اند. «روژین» گفته: «من جوری سیگار می‌کشم که انگار سه‌ریه دارم!»
«بابی» نوشته: «از جمله «سیگار نکش» متنفرم.»
«پیوند» در پاسخ به بابی گفته: «سیگار نکش بگو! امیدوارم جمله بهتری شده باشد و خوست بیاید!»

«دایناسور پاپیونی» گفته: «ده سالم بود، مادرم می‌گفت کسانی که سیگار می‌کشند اطرافیانشان را دوست ندارند. الان بزرگ شده‌ام، روزی یک پاکت سیگار می‌کشم و باعث همان اطرافیانم هستم!»
برخی دیگر از این عادت ناخوشایند به تنگ آمده‌اند. «تاکسی فیک» از دیگران کمک خواسته: «اگر بخواهی یک جمله به من بگویی که سیگار را ترک کنم چه می‌گویی؟»

کاربری با نام مستعار «دختر بد مامانش» در واکنش به این پرسش، ظاهراً به یکی از دلایل انتخاب این نام کاربری برای خودش اشاره کرده: «وینستون دبل شده پاکتی ۷۰ هزار تومان. من هم چند روز است که به فکر ترکم. هر کدام از جملاتی را که به تو گفتند و دیدی خوب است برای من هم بنویس. بینم اثر می‌کند یا نه. [خودم] حوصله‌ام نمی‌شود جواب‌ها را بخوانم. دوزخ یک پاکت کم نیست.»

«تاکسی فیک» یکی از راهکارها را انتخاب کرده و به اشتراک گذاشته: «نخی بگیر تا کم کم کمش کنی. من هم رفتم توی ترک.» اما کاربر «بت‌شکن» از این راهکار جواب نگرفته: «یکبار تصمیم گرفتم پاکتی بگیرم و نخی بکشم تا کم کم ترک کنم. چندروز گذشت دیدم نفسم بدمی گیرد. یک روز هربار که سیگار نخی می‌گرفتم پشت‌دستم می‌نوشتم، شب که جمع کردم دیدم ای بابا، نخی در روز ۴۳ نخ انواع مختلف سیگار کشیده‌ام! برگشتم به همان روزی یک پاکت تا کم کم نخی را ترک کردم!»
هشدار «میلا» می‌تواند راهکار مؤثرتری باشد: «سیگار باعث می‌شود ریه‌ات به مرور خراب شود و بعدها دکترا توی اتاق عمل نمی‌توانند بیهوشت کنند، چون حجم ریه‌ات کم شده و ممکن است به هوش نیایی. [یعنی مثلاً] سر یک عمل ساده مثل عمل کیسه صفرا که کلاً ۲۰ دقیقه طول می‌کشد، نمی‌توانند بیهوشت کنند و می‌میری!»
«عرفان فراهانی» با به اشتراک گذاشتن این تصویر نوشته: «کاری به مهارت و اعتماد به نفسش ندارم، یعنی در آن وضعیت هم نباید سیگار را رها کند!»



کاربر «حسن» در واکنش به این تصویر نوشته: «به دست، گاز سابل و به لب نخ سیگار، من مانده‌ام که چگونه ز سیل فرار کنم!»
در سال ۲۰۱۹، «سباوش اردلان»، خبرنگار بی‌بی‌سی نوشته بود: «ایران هدف تحریم‌های آمریکا است اما چیزی که دولت ترامپ رغبتی به تحریمش ندارد سیگار است. شرکت‌های آمریکایی سیگارشان را در ایران می‌فروشند و ایرانی‌ها هم با کمال میل سالی ۶۰ میلیارد نخ دود می‌کشند. دولت هم لابد خشنود که صنعت دخانیات، بالاترین نرخ سرمایه‌گذاری خارجی را در ایران جذب کرده.»
او افزوده: «سیگار حداقل سالی ۶۰ هزار ایرانی را می‌کشد و ۵/۱

میدان مشق



ارمان زمان فشمی

مادران درد دختران دود

این روزها در خیابان، صحنه‌هایی را می‌بینم که تا چندسال پیش وجود نداشت یا احتمالش خیلی خیلی کم بود که با آن مواجه شوی. وقتی از خانه به دفتر روزنامه می‌آیم، دخترانی را مشاهده می‌کنم که پشت فرمان یا در مسیر مترو صبح خود را با دود کردن سیگار آغاز می‌کنند. وقتی هم که به خانه برمی‌گردم اکیپ‌های دختران نوجوانی را می‌بینم که این‌جا و آن‌جا گله به گله دور هم نشسته‌اند و سیگار می‌کشند.

زنانه شدن الگوی یک رفتار منفی، می‌تواند زنگ خطری برای هر جامعه باشد، مثلاً در ابتدا اغلب قربانیان و بروس ایدز، مرد بودند اما در سال‌های اخیر میزان ابتلای زنان نیز به این ویروس به شکل چشمگیری افزایش پیدا کرده است که می‌تواند زنگ خطری نسبت به افزایش اعتیاد و رفتارهای پرخطر جنسی در میان زنان باشد.

آسیب دیدن زنان می‌تواند روی خود آن‌ها و خانواده و جامعه، به شکلی متفاوت با مردان اثر بگذارد. بنابراین دنبال کردن الگوهای رفتاری نادرستی که در میان زنان گسترش می‌یابد، راهی برای یافتن مسایل مبتلایه جامعه و تلاش برای اندیشیدن راهکاری برای آن‌هاست.

پنجم تا یازدهم خردادماه، هفته ملی بدون دخانیات است. دکتر محمدرضا مسجدی، دبیر کل جمعیت مبارزه با استعمال دخانیات ایران، در نشست خبری که به همین مناسبت برگزار شد با بیان این که امسال شعار سازمان جهانی بهداشت «محافظت از جوانان و نوجوانان در مقابل ترندهای صنعت دخانیات» است، گفت: متأسفانه آمارها حاکی از آن است که استعمال دخانیات در کشور ما به سنین ۹ و ۱۰ سالگی رسیده و روند نگران‌کننده‌تر آن است که هدف مافیای دخانیات، اغلب دختران نوجوان هستند. مطالعات انجام‌شده در سال‌های ۱۳۹۶ تا ۱۴۰۰ نشان می‌دهد که استعمال دخانیات در دختران سن ۱۳ تا ۱۵ سال حدود ۱۳۵ درصد افزایش داشته است.

کاهش قابل توجه سن آغاز استعمال دخانیات و افزایش قابل توجه تعداد دخترانی که سیگار می‌کشند، موضوعاتی هستند که باید موردتوجه دلسوزان جامعه قرار بگیرند. باید به نظریات جامعه‌شناسان و روان‌شناسان درباره تغییر الگوهای رفتاری در این حوزه طی سال‌های اخیر توجه کرد و با کمک اندیشمندان، برای آن چاره اندیشید. فراموش نمی‌کنیم که نسل مادران سختکوش و قانع و سازگار ما، دخترانشان را با رنج و درد بزرگ کردند و به سرانجام رساندند و اینک دختران امروز، دختران بی‌دردی هستند که به دود رو آورده‌اند!

Email:jameettelaat@gmail.com