گزارش جام جم از جمع «نیکوتینی‌های فرانام» که به دودجات نه گفته اند

ممنون قربان نمی‌کشم!

مریم خباز

جامعه

احسان ۱۱ سال مصرف، روزی یك پاکت سیگار/ معین ۸سال، روزی ۳۰ نخ/ امید ۱۴سال، روزی ۲ پاکت/ حمید ۲۰سال، روزی یك پاکت/ دارا ۳سال، روزی ۱۰ نخ/ محسن ۱۰سال، روزی ۲۰ نخ/ پژمان ۱۴سال، روزی یك پاکت/ رحیم ۲۰ سال، روزی یك پاکت/ علیرضا ۱۴ سال، روزی یك ونیم پاکت/ جمشید ۴۳ سال، روزی ۲۰ نخ.

عددها می‌خورد توی صورتم، احسان درعرض چهارهزار و ۱۵ روز ۸۰ هزار و ۳۰۰ نخ دود کرده، معین ۸۷ هزار و ۶۰۰ نخ، امید ۲۰۴ هزار و ۴۰۰ تا، حمید و رحیم ۱۴۶ هزار، محسن ۷۳ هزار، پژمان ۱۰۲ هزار و ۲۰۰ نخ، دارا ۱۰ هزار و ۹۵۰ تا، علیرضا ۱۵۳ هزار و ۳۰۰ سیگار و جمشید ۳۱۳ هزار و ۹۰۰ نخ.

قرارگذاشته‌اند توی پارك، نزدیك میدان ولیعصر، توی نمازخانه‌ای گرد که سرد است. علیرضا آمده، نشسته روی صندلی، بقیه نه هنوز، حرفمان با او گل می‌اندازد، می‌رویم به هفت سالگی‌اش که یك نخ سیگار را یواشکی گرفت لای انگشتش، می‌پرسم حست چه بود، می‌گوید یادم نیست، می‌خندد که خوب بلد بودم اما. محسن در می‌زند و می‌آید تو، سوزی هم دنبالش. چند لحظه‌ای می‌ماند، این پا و آن پا می‌کند و می‌رود توی پارك به استقبال دیگران. هیچ‌کس علیرضا سیگاری نیست، رسیده‌ایم به اینجای حرف، به ۱۸،۱۹ سالگی‌اش که رفت دانشگاه، که ناراحتی اعصاب گرفته بود و روزی دو پاکت دود می‌کرد. با هم رفته ایم به ۱۵ سال قبل، به روزگار یك پاکت وینستون آبی ۲۰۰۰ تومانی.

حمید می‌آید توی نمازخانه و رد سرمای هوا را با خود می‌آورد داخل، پشت بندش هم محمد، پشت سرشان هم محسن. حمید و محمد کاغذها را مرتب می‌کنند، چیزهایی شبیه جاسوئیچی که آویزان است به یك چوب چند شاخه را می‌گذارند کنار دستشان، روی تخته وایت برد کوچکی چند کلمه‌ای می‌نویسند و علیرضا کتاب‌ها را می‌چیند لب پنجره. محسن کمی وقتش آزاد شده و راهمان می‌دهد به دنیای درون، به بیوگرافی و ربط آن با نیکوتین، به کودکی‌اش که اولین سیگار زندگی‌اش را گیراند، که یواشکی بود، که کنجکاو بود، که اگر بزرگترهای خانه می‌دانستند الم شنگه راه می‌افتاد. علیرضا دوباره می‌نشیند روی صندلی، نزدیك من و از پدر و مادرش می‌گوید که وقتی فهمیدند سیگار می‌کشد با زبان خوش، با فریاد، با قیل و قال، مایوس که می‌شدند با گریه می‌خواستند منصرفش کنند. علیرضا گفت دلش حتی به التماس‌های مادرش نمی‌سوخت، گفت می‌دانی خانم! اعتیاد نیکوتین وحشتناك است.

جمشید در نمازخانه را باز می‌کند و می‌آید تو، سنش بالاست، کت و شلوار پوشیده و ریشش را پروفسوری زده. آرام یکی از صندلی‌ها را می‌کشد کنار در و رویش می‌نشیند. رحیم در را باز می‌کند و کفش‌هایش را می‌کند و می‌رود توی آغوش جمشید که باز است. بعد احسان می‌آید، پشت سرش امید، بعدهم معین. آغوش جمشید برای همه‌شان باز می‌شود و دستش عادلانه می‌خورد پشت همه آنها به نشان دوستی. جمع جدی شده، نیکوتینی‌های گمنام جلسه را شروع کرده‌اند، حمید اصول دوازده گانه شان را می‌خواند و بعد سنت‌های نیکوتینی‌های گمنام را.

پژمان آخرین نفر است که می‌آید، قبلش دارا آمده بود تو. جمع کلا مردانه شده ولی شب‌هایی هست که زن‌ها هم می‌آیند. مردها امشب درباره قدم سوم بحث می‌کنند، قدم جالبی است، آدم را سر ذوق می‌آورد، نگاهت به دنیا را می‌شوید این قدم؛ «ما تصمیم گرفتیم اراده و زندگی‌مان را به مراقبت خداوندی که درك می‌کنیم بسپاریم.» قدم سوم حرفش این است که در این دنیا هرچه قدر اراده داشته باشی و انرژی خرج کنی باز آن نیروی برتر است که مافوق اراده ات می‌نشیند. طعم قدم سوم را بعضی‌های این جمع چشیده‌اند، مثلا حمید وقتی می‌خواست ماشینی بخرد و امید که از وقتی حضور خداوند در زندگی‌اش را با همه وجود لمس کرده آرام‌تر است.

اعتراف می‌کنند برای تسکین

جو کمی سنگین است، جمع هنوز جدی است، ساعت نزدیك هفت شب است، نوبت مشارکت رسیده، شاید شناخته شده‌ترین بخش کار انجمن‌های گمنام چه وقتی معتادان به مواد مخدر دور هم جمع می‌شوند و چه مثل حالا معتادان به نیکوتین. مثل فیلم‌ها، حمید می‌گوید سلام، یك معتاد به نیکوتین هستم، محسن می‌گوید سلام، محسن هستم یك معتاد به نیکوتین و جمشید که معتادی دیگر است به جمع سلام می‌کند با همین لقب. جلسه شبیه جلسات اعتراف است ولی از ضرب و زور اینجا خبری نیست، هرکه در جمع حرف می‌زند و از حال و روزش می‌گوید خودخواسته است، اصلا اینهایی که حرف می‌زنند آمده اند خودشان را خالی کنند، آمده اند عواطفشان را بروز دهند و بیشتر آرام شوند و چون اصل بر گمنامی است و اینجا کسی به کسی انگ نمی‌زند و برهیچ حرفی خرده نمی‌گیرند همه آسوده‌اند.

حمید بلوزی گلبهی پوشیده و آدامسی می‌جود، لابه لای جویدن هایش خدا را شکر می‌کند که یك روز دیگر را هم بدون نیکوتین تجربه کرده، خوشحال است که اینگونه است، حس خوبی دارد از این پاکی. حمید برای گوش‌های مشتاق تعریف می‌کند که اگر سه آرزو در زندگی داشته یکیش ترك سیگار بوده، اما همیشه شکست خورده و چند روزی بعد از ترك دوباره میل نیکوتین آلوده اش کرده. علیرضا به جمع سلام می‌کند وجمع پاسخش را می‌دهد و تعریف می‌کند که برچسب سیگار آدامس نیکوتین، دارودرمانی و سه سال و نیم رفت و آمد به بیمارستان مسیح دانشوری هیچ‌کدام کمکش نکرد که پاك شود.

حمید کشف کرده که بیکاری، گرسنگی، خستگی و عصبانیت، ذهنش را می‌برد سمت سیگار. قبل از پاکی هرکدام اینها که گریبانگیرش می‌شد دست می‌برد سمت پاکت سیگار و فندك را می‌گرفت زیر یك نخ و دودش را می‌داد توی حلقوم ولی حالا یاد گرفته هروقت گرسنه است غذا بخورد، خسته است بخوابد و هروقت عصبانی است خودش را مهار کند.

علیرضا ۱۴ سال کارش این بود: سیگارکشیدن از صبح تا شب و شب تا صبح. بیشتر وقت‌ها از خواب می‌پرید و سیگار می‌کشید، خوابش که نمی‌برد سیگار می‌کشید، ازخواب که بلند می‌شد سیگار می‌کشید، قبل ازغذا می‌کشید، بعد ازغذا می‌کشید، حالش که بد بود می‌کشید، حالش که خوب بود می‌کشید، آنقدر سیگار می‌کشید که بشود یك و نیم پاکت در روز.

محسن به گروه پیوسته، ایستاده است اما. رو می‌کند به مردهای همدرد، با چهره‌ای بشاش ولی. محسن خوشحال است که دیگر مجبور نیست هر۲۰ دقیقه یك بار از کار و زندگی بزند و سیگاری بگیرد گوشه لب و دودش کند، خوشحال است که مجبور نیست به خاطر یك نخ سیگار برود توی آبدارخانه محل کار یا راه کج کند سمت خیابان و وقت تلف کند. او خوشحال است که مجبور نیست میوه‌های بودار بخورد و عطرهای گرانقیمت بزند که بوی سیگار ندهد، محسن شادمان است که اگر همکاران زن و مردش پیپ می‌کشند و تعارفش می‌کنند او با قدرت می‌گوید نه، اگر کسی از او می‌پرسد فندك داری با اعتماد به نفس می‌گوید نه و اگر در جمعی مسخره اش می‌کنند که سیگار نمی‌کشد عین خیالش نیست.

زندگی+

نیکوتینی‌های گمنام، تشکیلاتی غیرانتفاعی، بین‌المللی و انجمنی برخاسته از بطن اجتماع است که با هدف بهبودی معتادان به نیکوتین در بیش از ۸۰ کشور فعال است. اعضای انجمن نیکوتینی‌های فرانام چگونگی زندگی بدون مصرف نیکوتین را از یکدیگر یاد می‌گیرند و عوارض و نابسامانی‌هایی را که بر اثر اعتیاد نیکوتین در زندگیشان به‌وجود آمده بهبود می‌بخشند.

نوبت امید است، جوان بانشاطی است، به جمع می‌گوید که بعد از ترك دارد به خودش سرویس خوب می‌دهد و ورزش می‌کند. اوگفت خوشحال است که دیگرتشویش ذهنی ندارد و مجبور نیست برای انجام هرکاری یك نخ سیگار بکشد و بشود استاد کارهای نیمه‌تمام.

معین که حرف را شروع می‌کند پر از انرژی است، حرف‌هایش دیگران را به خنده می‌اندازد، این که وقتی سیگار لای انگشتش می‌رفت آن‌قدر در برابر مشکلات نابود بود که باید با کاردك از روی زمین جمعش می‌کردند و چون فکر می‌کرد به هیچ‌وجه نمی‌شود از شر اعتیاد به نیکوتین خلاص شد به اطرافیانش وصیت کرده بود تا بین کسانی که برای خاکسپاری‌اش می‌آیند سیگار توزیع کنند تا درافق محو شوند.

نوبت محمد می‌رسد که زیاد انرژی ندارد و چند بیماری انگار دارند از پنجره چشم هایش سرك می‌کشند. محمد سلام می‌کند و از جمع علیك می‌گیرد. محمد نیکوتینی‌های گمنام را با مادربزرگ مرحوم ۹۲ ساله‌اش آشنا می‌کند که وقتی محمد بچه بود سیگار را با چوب سیگار می‌گذاشت کنج لبش و دل محمد غنج می‌رفت برای سیگار، او جمع را با عمه‌اش آشنا کرد که تا ۷۰ سالگی سیگار فروردین از او جدا نمی‌شد و جمع را آشنا کرد با پدرش که تا لحظه آخر عمر سیگار کشید و با این که سرطان داشت دست از سیگار نکشید. محمد گفت که فکر می‌کرد مثل پدر و عمه و مادربزرگش تا سال‌ها می‌تواند سیگار بکشد و خش به سلامتی‌اش نیفتد ولی حالا که ۴۰ سالش است، حالا که هنوز نصف آنها هم عمر نکرده، هم مشکل ریوی دارد، هم ناراحتی قلبی و هم کسالت معده. با این حال محمد خوشحال بود که خدا، همان نیروی برتر عالم، راه درست را نشانش داد و کاری کرد سیگار دیگر ارباب او نباشد.

ساعت نزدیك هشت شب است. مردها ایستاده‌اند، حلقه زده‌اند، دست هم را گرفته اند و دعای آخر را می‌خوانند: «خداوندا آرامشی عطا فرما تا بپذیرم آنچه را که نمی‌توانم تغییر دهم، شهامتی تا تغییر دهم آنچه را که می‌توانم و بینشی که تفاوت این دو را بدانم.»

دعا که تمام می‌شود مثل یخی که آب شده باشد، مردها از پوسته انجمنی در می‌آیند و دو به دو می‌روند در آغوش هم، خوش و بش می‌کنند، تکه‌های لواشك را که سرگرمی شان است از لفاف پلاستیکی‌اش درمی‌آورند و می‌جوند و یك روز دیگر که به پاکی گذشت را با همین خوش و بش‌ها و لواشك‌ها جشن می‌گیرند.

پژمان ۱۶ روز پاکی / محمود ۵۳ روز پاکی/ محمد ۸۷ روز/ دارا ۹ ماه و ۱۴ روز/ معین ۱۹ ماه و ۲ روز/ رحیم ۲ سال و ۳ ماه و ۹ روز/ احسان ۳ سال و ۱۲ روز/ امید ۷ سال و ۱۱ ماه و ۲۷ روز

حق با شماست

info@jamejamonline.ir

روابط عمومی: ۲۲۲۶۲۱۴۲

 # سریال-گرانی

قدسیات از تبریز:

در یك سال چند بار خودرو توسط خودروسازان افزایش قیمت داشته و به قول خودشان علت جلوگیری از ضرر و زیان است که این زیان را مردم باید از جیب‌شان پرداخت کنند.

 # بلوار-خاموش

بهرام بیگی از تهران:

بلوار هجرت در منطقه ۱۴ تهران فاقد روشنایی کافی بوده و در شب‌ها رانندگان دید کافی ندارند که این امر خطرساز است.

 # برند-کیفیت

نقدی از تهران:

چرا نظارتی بر تولید سوسیس و کالباس نمی‌شود؟ بعضی از برندهای تولیدی کیفیت فوق‌العاده پایینی دارند و به راحتی در حال تولید و فروش محصولات خود هستند.

 # ترافیك-همیشگی

کشاورز از تهران:

خیابان دولت به دلیل تقاطع و فرعی‌های بی‌شمار ترافیك دائم دارد، از شهرداری محترم درخواست رسیدگی بیشتری به این خیابان را دارم.

 # وانت-مزاحم

قناعتی از تهران:

وانت بارهای دوره‌گرد که برای خرید ضایعات فعالیت دارند صبح‌های زود در محله فلاح مزاحم مردم می‌شوند.

 # جوی-میرداماد

قدوسی از تهران:

درخواست می‌شود جوی آب خیابان نسا در بلوار میرداماد را به علت باریك بودن این خیابان سرپوشیده کنید تا رفت و آمد راحت‌تر صورت گیرد.

 # خانه-فرسوده

بیطرفان از قم:

به دلیل گرانی مصالح ساختمانی، بعضی خانه‌های بافت فرسوده قم که تخریب شده‌اند و دیگر توان باسازی را ندارند تبدیل به یك زباله‌دانی شده‌اند.

 # جنوب-تهران

کمالی از تهران:

در چند سال گذشته طرح بازسازی جنوب شهر تهران تا حدی انجام شد، ولی بتازگی این طرح با توقف همراه و بیشتر کارهای عمرانی نیمه‌کاره رها شده‌اند.

 # معابر-دماوند

عقیلی از دماوند:

در شهر دماوند بیشتر کوچه‌ها فاقد آسفالت مناسب است و در روزهای بارانی همیشه برای اهالی مشکل‌ساز می‌شود.

یادداشت

حسن آذری‌پور

عضو کمیته کشوری کنترل دخانیات

کاهش مصرف با افزایش قیمت سیگار

افزایش قیمت سیگار در ماه‌های اخیر توجه بسیاری را به خود جلب کرده که وقتی علت این افزایش قیمت را دنبال می‌کنیم به این نتیجه می‌رسیم که افزایش‌ها حاصل سیاست‌های کنترلی دولت نیست بلکه علت آن نوسانات ارزی است. حال جای سوال است که آیا این افزایش قیمت که در بازار رخ داده تاثیری در کاهش مصرف سیگار دارد یا خیر؟

مطالعاتی که در چند کشور درباره این موضوع انجام شده نشان می‌دهد که هر۱۰ درصد افزایش قیمت در مواد دخانی باعث کاهش ۴ درصد مصرف در کشورهای توسعه یافته و ۸ درصد کاهش در کشورهای در حال توسعه می‌شود.

با توجه به این که کشور ما جزو کشورهای درحال توسعه است کاهش ۸ درصدی مصرف دخانیات قابل توجه است، بویژه آن که استعمال سیگار در کشورمان بسیاری از افراد را به انواع سرطان دچار کرده که مهم ترین آن سرطان ریه است.

بنابراین با توجه به عواقب و ضرر و زیان‌های استعمال دخانیات خبر افزایش قیمت سیگار خبر خوشایندی است. این افزایش قیمت اگر مستقیم بر ترك افراد تاثیر نداشته باشد، به طور قطعی تا۲۰درصد تمایل به ترك را افزایش می‌دهد که این موضوع شانس موفقیت برای ترك سیگار را بالا می‌برد.

درحال حاضر بر اساس آخرین مطالعات وزارت بهداشت ۱۲درصد جمعیت در سنین بالای ۱۵ سال کشور مصرف کننده دخانیات هستند که به این ترتیب جامعه‌مان بشدت نیازمند برنامه ریزی و فرهنگسازی با هدف دوری از استعمال دخانیات است.

اما در مجموع بهتر است افزایش قیمت دخانیات از طریق مالیات صورت بگیرد به گونه‌ای که مثلا ۷۵درصد قیمت هر بسته در سطح خرده فروشی افزایش یابد. به این ترتیب اگر قیمت یك بسته سیگار ۵۰۰۰ تومان است با افزایش ۷۵ درصدی به چیزی حدود ۸۰۰۰ تومان می‌رسد.

این‌گونه افزایش قیمت، افزایش مالیات را در خزانه دولت نیز بالا می‌برد و این راهی برای فرهنگ‌سازی بیشتر است که نقش موثری در کاهش مصرف دارد.