

گفت و گو با جوان تهرانی که علاوه بر ترک سیگار، دیگران را نیز برای پاک کردن شهر از ته‌سیگارها ترغیب می‌کند

فرهنگ‌سازی برای پاک‌سازی ریه شهر و تن



عباسعلی سپاهی یونس | میهمان این هفته من جوانی است از تهران از همان جنس آدم‌هایی که من خیلی دوستان دارم چون به دنبال ایجاد تغییرند: اول در خودشان و بعد در اجتماعشان. علی توفیقی کیا برای چند سال مثل خیلی از آدم‌های دیگر سیگار می‌کشید. او چند ماه پیش تصمیم گرفت سیگار را ترک کند اما به ترک کردن سیگار بسنده نکرد بلکه سعی کرد در این مسیر به دیگران کمک کند. او تصمیم گرفت به دیگران کمک کند تا هم با سیگار نکشیدن و هم با رها نکردن ته‌سیگارها در کوچه و خیابان، به خودشان و به این آب

محیط زیستی که از آن می‌ترسیدیم

زیست می‌شدیم که محیط زیست جایی پر از زباله شده است. در آن ایام با خودم فکر می‌کردم نزدیک شدن به این محیط خطرناک است و نمی‌شود کاری انجام داد برای همین من هم مثل خیلی دیگر از هم‌سن و سال‌های خودم، خیلی توجیهی به محیط زیست نداشتم اما یادم هست پس از اینکه جمع کردن ته‌سیگار و تلاش برای فرهنگ‌سازی در این حوزه را شروع کردم یک روز مادرم خاطره‌ای برایم تعریف کرد که برای خودم جالب بود. به گفته مادرم ماجرا از این قرار بود که برای بازی من را به پارک برده بود و وقتی خواستیم روی نیمکتی بنشینیم

متوجه شدم کسانی که قبل از ما روی آن نشسته بودند و در حال بلند شدن از روی نیمکت بودند کاغذ پستنی خودشان را روی زمین انداخته بودند. مادرم می‌گفت آن روز من به آن‌ها در این باره تذکر داده بودم برای همین روزی که مادرم این خاطره را برایم تعریف کرد، گفتم: شاید خودت حواست نبوده اما این دغدغه را داشتی که حالا در بزرگسالی سراغ آن رفته‌ای. اینکه ما بچه‌ها را با دغدغه‌های محیط زیستی بزرگ کنیم بسیار کار ارزشمندی است و لازم است در این حوزه فرهنگ‌سازی انجام بشود اما در مورد خودم خوشحالم که در این مسیر قرار گرفتم تا به سهم خودم بتوانم برای فرهنگ‌سازی در این بخش قدمی بردارم.

چرا ته‌سیگار را انداختی؟

چقدر است؟ همان جا با خودم فکر کردم احتمالاً چون در ته‌سیگار پنبه و کاغذ استفاده شده، حتماً قابل جذب است پس ضرری برای جایی ندارد. حتی به این نکته فکر نکرده بودم که اصلاً ته‌سیگار، زباله به حساب می‌آید یا خیر؟ خلاصه آن روز دوستم این نکته را هم برایم مطرح کرد که تو با این کار یک کار ضدفرهنگی انجام می‌دهی! یا شنیدن این جمله من در لحظه به خودم آمدم. اتفاقی که آن روز افتاد سبب شد پس از آن وقتی سیگارم تمام می‌شد ته‌سیگارم را روی زمین نمی‌انداختم. وقتی که سیگار را کنار گذاشتم به این نکته فکر کردم که چرا باید آدم‌ها درگیر سیگار کشیدن بشوند؟ این البته به روحیه من برمی‌گردد یعنی وقتی می‌شوم یک نفر دزدی کرده است و همه معتقدند

او باید به خاطر دزدی تنبیه شود، من بیشتر به این نکته فکر می‌کنم که چرا یک آدم به سمت دزدی کردن کشیده می‌شود؟ فکر می‌کنم اصلاً چرا و چه چیزی موجب می‌شود یک نفر دزد بشود؟ چون همه ما وقتی کودک هستیم تا یک سن و سالی روحیه مهربانی داریم اما پس از آن تغییراتی می‌کنیم و هر کدام از ما به راهی می‌رویم که ممکن است از خانواده تأثیر گرفته باشیم یا از اجتماع و...

به نظرم در هر اتفاق آن چرایی نکته مهمی است که ما گاهی از آن غفلت می‌کنیم چون به نظرم با این چراهاست که می‌شود بعضی از معضلات را کم کرد اگر، برای آن چراها پاسخ‌های درستی پیدا کنیم و اقدام‌های درستی انجام بدهیم.

اینکه چه اتفاقی افتاد که سراغ جمع کردن ته‌سیگار و فرهنگ‌سازی در این حوزه رفتم هم به این برمی‌گردد که متأسفانه من هم مثل خیلی از آدم‌های اطرافم چند سال سیگار می‌کشیدم، هر چند الان چند ماه است سیگار را کنار گذاشته‌ام. یادم هست در همان زمانی که سیگار می‌کشیدم یک روز که با دوستم در حال قدم زدن و سیگار کشیدن بودم، پس از تمام شدن سیگارم، ته‌سیگارم را روی زمین انداختم. این کار باعث تعجب دوستم شد و این سؤال را پرسید که چرا ته‌سیگار را روی زمین انداختی؟ تا آن زمان من هرگز به این نکته توجه نکرده بودم و حتی آن روز که دوستم این سؤال را مطرح کرد با خودم فکر کردم یعنی چه؟ چرا نباید ته‌سیگارم را روی زمین بیندازم؟ مگر این زباله کوچک

نخستین روز جمع کردن ته‌سیگار

خیابان نمی‌اندازیم برای همین آن‌ها را در باغچه‌ها می‌اندازیم که تجزیه بشوند! یعنی این رفتار نشان می‌دهد ما در این زمینه فرهنگ‌سازی انجام ندادیم. حتی آن افراد سیگاری که می‌خواهند به محیط زیست کمک کنند کار اشتباه را انجام می‌دهند. پس از اینکه من درباره مضرات ته‌سیگار برای خاک و گیاهان می‌گویم تازه متوجه اشتباه خودشان می‌شوند. خلاصه این باور اشتباه برای بخشی از جامعه سیگاری ما وجود دارد و باید آن را اصلاح کرد. من فعلاً به دلیل اینکه شرایط نگهداری سیگارهای جمع شده را ندارم و اینکه هم دانشگاه می‌روم و هم شاغل هستم مجبورم سیگارهای جمع شده را در سطل‌های زباله بریزم و به دنبال این هستم که با همان مقدار جمع شده کلیپ‌های تصویری آماده کنم و با این کار در راستای فرهنگ‌سازی قدمی بردارم. به این هم اعتقاد قلبی دارم که اگر ما با یک پست در فضای مجازی بتوانیم فرهنگ‌سازی لازم را انجام بدهیم بهتر از آن است که از صبح تا شب ته‌سیگار جمع کنیم. یعنی باید با تولید کلیپ‌هایی در این زمینه و گفتن نکاتی در مورد ضرر و زیان سیگار کشیدن و ریختن ته‌سیگار، ذهن آن‌هایی را که سیگار می‌کشند را حساس کنیم. ممکن است 'من در یک روز اصلاً ته‌سیگاری هم جمع نکنم اما در فضای مجازی یک نکته را بگویم که از جمع کردن هزار ته‌سیگار هم تأثیرگذارتر باشد.

پس از اینکه سیگار کشیدن را ترک کردم ذهنم درگیر این شده بود که پیچی بزنم و در آن پیچ در این باره با دیگران حرف بزنم. یادم هست یک روز که با یکی از دوستان نزدیکم به نام نیما توافعی در این باره صحبت کردم نیما گفت: همین الان پس شروع کن! من با تعجب گفتم: یعنی همین الان شروع کنیم و برنامهریزی نداشته باشیم؟ نیما گفت: به نظرم الان شروع کن. خلاصه من آن روز نخستین ته‌سیگارهای نزدیک پارک صدف را جمع کردم که تعداد آن‌ها به ۲۰۰ یا ۳۰۰ عدد می‌رسید. ته‌سیگارها را روی زمین جمع کردم و آن‌هایی که از آنجا عبور می‌کردند یا تعجب به آن‌ها نگاه می‌کردند، قاعدتاً بعضی‌ها تشویقم می‌کردند که چه کار خوبی انجام می‌دهی و بعضی‌ها هم به این نکته اشاره می‌کردند که قایدهای ندارد اما من تصمیم را گرفته بودم برای همین فیلمی را که دوستم از من گرفته بود در پیج شخصی خودم منتشر کردم. تا چند ماه نخست پیج من فقط شامل دوستان بود اما تصمیم گرفتم پیج باز باشد تا دیگران هم بتوانند کایم را ببینند.

وقتی که من مشغول جمع کردن ته‌سیگار از باغچه‌ها هستم خیلی از آدم‌ها تعجب می‌کنند و این سؤال را می‌پرسند که مگر این ته‌سیگارهایی که ما توی باغچه می‌اندازیم تجزیه نمی‌شوند؟ پس چرا این‌ها را جمع می‌کنی؟ حتی این آدم‌ها به این نکته تأکید می‌کنند ما ته‌سیگار خودمان را توی



سیگار را که ترک کردم...

می‌گند. تفاوتی که در نگاه من با نگاه خیلی از دوستان محیط زیستی وجود دارد این است که آن‌ها به دنبال این رفته‌اند که محیط زیست را تمیز نگه دارند و بیشتر در همین حوزه تنهایی یا به صورت گروهی کار می‌کنند اما من به این نکته فکر می‌کنم که هر مقدار محیط زیست را از زباله چه زباله سیگار و چه دیگر زباله‌ها پاک کنیم، تا زمانی که سیگار تولید می‌شود زباله سیگار هم وجود دارد پس این زباله باز هم در طبیعت و در محیط زندگیمان رها می‌شود. اصلاً نیاید این گونه فکر کنیم که حالا ما همه ته‌سیگارها را هم جمع کردیم و آن‌ها را در سطل‌های مخصوص باز یافت هم قرار دادیم، اکنون برای باز یافت آن‌ها هم باید انرژی مصرف شود هم آب. همین آبی که مصرف می‌شود آلودگی تولید می‌کند و باید فکر کنیم این آب باید کجا ریخته شود و چیزهایی از این قبیل. یعنی در بهترین روش‌های باز یافت هم باز ضرر و زانی برای زمین وجود دارد. برای همین با خودم فکر کردم من که خیلی اراده قوی برای ترک سیگار نداشتم و توانستم سیگار را ترک کنم پس خیلی از افراد هستند که اراده قوی‌تری از اراده من دارند و می‌توانند سیگار را ترک کنند اما گاهی همین آدم‌ها نیاز به این دارند که یک نفر آن‌ها را هل بدهد و تلنگری به آن‌ها بزند و چرا من این کار را انجام ندهم؟ چرا به سهم خودم تأثیری در این دنیا نداشته باشم؟

هفته پیش خانمی به نام حاجی یوسفی با بنده تماس گرفتند که گویا در منطقه اکباتان خیریه‌ای برای آموزش و تحصیل کودکان بی بضاعت دارند. پس از اینکه ایشان فعالیت‌های بنده در این حوزه را دیدند، خواستند در راستای آموزش بچه‌های زیر پوشش آن‌ها با مؤسسه همکاری داشته باشم. بنده هم به این موضوع علاقه‌مند هستم چون می‌دانم هر کودکی خیلی راحت‌تر می‌توان موضوعات مهم را به کودکان و نوجوانان آموزش داد. کسی که به سن ۴۰ سالگی رسیده نمی‌تواند تغییر تمی کند، اما تغییر دادن افراد در این سن و سال خیلی سخت‌تر از تغییر یک کودک است که پدرش دارد و هنوز شخصیت او کامل نشده است. بخش جالب کارم برای خودم بازتاب‌هایی است که در فضای مجازی می‌گیرم. خیلی‌ها برایم می‌نویسند که ما پس از این دیگر ته‌سیگارمان را در خیابان رها نمی‌کنیم و حتی در این مدت یک نفر برایم نوشته است که تصمیم گرفتم سیگار را ترک کنم.

رد پای به جا بگذاریم



غفلت نکنند می‌توانند در این دنیا رد پای خوبی از خودشان برجای بگذارند. این طرز تفکر من است و شاید مورد پسند خیلی‌ها هم واقع نشود اما من فکر می‌کنم باید در این دنیا کاری انجام بدهیم، هر چند کوچک. این تفکر موجب شد من جمع کردن ته‌سیگار و گفتن بعضی از نکات درباره زباله ته‌سیگار و اصلاً سیگار کشیدن را در پیج‌هایم با دیگران به اشتراک بگذارم. بیشتر هم به دنبال این هستم که به آدم‌ها کمک کنم سیگار را ترک کنند. این آرزو شاید خیلی ایده‌آل گرایانه است اما دوست دارم به سهم خودم کاری بکنم که آمار سیگاری‌ها در ایران پایین بیاید، چون خودم سیگار کشیدن را تجربه کردم و از این جهت دلم برای خودم در آن دوران که سیگار می‌کشیدم و آدم‌هایی که هنوز نتوانستند سیگار را ترک کنند می‌سوزد. اگر یک نفر بتواند چند ماه سیگار نکشد تازه متوجه می‌شود در آن مدتی که سیگار کشیده با ذهن و جسم خودش چه کرده است. خیلی‌ها در صحبت‌ها به این نکته اشاره می‌کنند که اگر برای انداختن ته‌سیگار جریمه سنگین بگذارند مشکل زودتر حل می‌شود اما من معتقدم مشکلاتی از این دست باید با تغییر دوتوی فرد همراه باشد نه اجبار و جریمه.