

## چگونه زیستن بدون مواد مخدر



فاطمه شریعتی راد

دانشجوی رشته روانشناسی (گیلان)

بدون اینکه هیچ راه حلی برای جلوگیری از ورود این مواد به داخل کشور بدهند.

بدون اینکه چاره‌ای بیندیشند برای اینکه جوانان به سراغ این مواد نروند.

و اصلاً بدون اینکه مساله را علت یابی کنند که چرا جوانان و آن هم جوانان تحصیل کرده به سراغ مواد مخدر و توهّم‌زا می‌روند.

تنها گفتن اینکه این ماده چه اثرات کوتاه و بلندمدتی در سیستم اعصاب و روان فرد می‌گذارد کافی نیست.

■ باید جستجو و علت یابی کرد و چاره‌ای اندیشید. باید مسوول بود که جوانان ما از ۱۲ ساله گرفته تا ۳۰ یا ۴۰ ساله چه مشکلی در زندگی خود دارند، آنان که مرفه‌اند، آنان که تحصیلات دانشگاهی دارند دیگر چرا؟!

■ آیا این مشکل به خاطر این نمی‌تواند باشد که این افراد از بس که با تنش‌ها و محرک‌های استرس‌زا در محیط خانواده و اجتماع کلنجار رفته‌اند، برای رهایی از مشکلات به ناچار خود را به این مواد پناهنده کرده‌اند تا شاید کمی فراموش کنند که اگر در خانواده‌هایشان مشکلاتی است حل شدنی می‌باشد، اما کسی به فکر حل کردنش نیست، در اوقات فراغت، سرگرمی که برایشان مفید باشد نیست.

”خدا یا؛ چگونه زیستن را تو به من بیاموز چگونه مردن را خود خواهم آموخت“

دکتر علی شریعتی

خدا یا؛

تو تنها معبد مقدس آرامشی، تنها سرچشمه‌ی زلال نور که می‌توان دستان زرد نیاز را به سویت برافراشت و امید قطرات پاک باران نور را داشت.

قلب کوچک‌ام را در باغ ترانه‌های آسمانی‌ات گم می‌کنم تا تو را از لابه‌لای گلبرگ‌های ذکر بیابم.

خدا یا؛

تو تنها یاری هستی که می‌توان خود را در تو محو کرد. دل به تو سپرد، هر یار زمینی محدود است و تو نامحدود. می‌توان در وجود عظیمت غرق شد و به آرامش رسید.

سلام من، روشن روشن چون طلوع، بر رخ چون گل‌های شما، پرتو افشان باد.

تصمیم داشتم این بار در مورد ماده‌ی اکستازی بنویسم. موضوعی است بحرانی که جوانان جامعه‌ی ما را گرفتار خود کرده و متأسفانه به تازگی و خیلی دیر مسوولان و پژوهشگران در پی تحقیق و آگاه کردن مردم برآمده‌اند:

آن هم با چه شدت کمی.

تنها به بیان اثرات آن می‌پردازند.



جیبتان هست، مشکلی دارید می‌توانید حل کنید. مسافرت بخواهید می‌توانید بروید، هر تفریح و سرگرمی سالمی که بخواهید می‌توانید تهیه کنید، دیگر چه می‌خواهید، پس آنها که ندارند و آرزویشان است که داشته باشند تا با آن برای خود دو تا بلوز بخرند و کفش تازه‌ای. آنها که ندارند سقف خانه‌هایشان را تعمیر کنند تا از برف و باران زمستان در امان باشند، آنها چه کنند؟

■ آن وقت تو داری این طوری حیف و میل می‌کنی؟  
می‌گویند سرزنش نکن. نصیحت نکن. من دارم راهنمایی می‌کنم، دارم می‌پرسم شما که دارید و باید کمک کنید که دیگران هم داشته باشند چرا خود را به این روز گرفتار می‌کنید.  
■ آیا واقعا نمی‌دانید که این قرص‌ها چه بلای خانمان سوزی است. چه وسوسه‌ی شیطانی است و شما را به چه روزگار نکبت باری می‌کشاند. آیا واقعا نمی‌دانید؟  
روی سخن من با همه است. با هر کسی که می‌تواند بخواند و بشنود و به بیند.  
■ شاید در این میان، مشکل ریشه‌ای باشد که باید بدان رسیدگی کرد.

■ همه که پول رفتن به اماکن تفریحی آن چنانی و پرهزینه ندارند.

■ شکر خدا کتاب هم که در میان ملت ما زیاد جایی ندارد به جز ترجمه‌ی اشعار و ترانه‌های خارجی.  
■ دو تا کتاب علمی که سطح معلومات را بالا ببرد، یا پیدا نمی‌شود یا گران است و نمی‌شود خرید.  
■ تلویزیون هم که نمی‌تواند تمام وقت را با فوتبال و سریال پر کند.

■ اصلا همه‌اش که نمی‌شود تلویزیون نگاه کرد.  
■ همه‌اش که نمی‌شود به سینما رفت.  
■ مشکل اشتغال هم که در همه‌جای این آب و خاک هست.  
■ دشمنان همیشه در کمین‌اند.  
■ این مواد توهم‌زا هم حيله و نیرنگ دیگری است برای اینکه جوان را تباه کنند.

■ کسی نیست یک تلنگر به این‌ها بزند - گرچه کار از تلنگر هم گذشته - یک تکانی بدهد و بگوید چرا؟  
■ شما که تحصیل کرده‌اید نمی‌دانید اینها حيله‌های کسی

است که چشم دیدن نیروی بیدار و جوان ما را ندارد.  
■ درست است کار پیدا کردن سخت است.  
■ درست است که دنبال کار گشته‌اید و نیافته‌اید. اما این دلیل نمی‌شود که خود را و زندگی خود را با توهم‌زها و مخدرها و پوچ و پوسیده کنید.

■ پس آنهایی که نمی‌دانند و دوست دارند بدانند باید چه کار کنند.

■ خداوند ما را برای زندگی کردن و یاری رساندن به دیگران از نیرو و علم خود آفریده.

■ کسی نیست به این مرفه‌ها که پارتی‌های شبانه برگزار می‌کنند بگوید شما دیگر چرا، شما چه کم دارید؟ پول که در



### جوانان کشور من:

به خودتان کمک می‌کنید اگر به زندگی‌تان فکر کنید، اینکه چرا هستید. برای چه خداوند شما را آفریده. همه می‌دانیم که کار خداوند بی‌حکمت نیست هدفی بزرگ در پس آن است. پس در پی این باشید که چرا شما را آفریده. چرا در این دنیا، در این عصر شما را قرار داده. شاید بگویید که شما را آفریده تا سرنوشت‌تان درس عبرت دیگران شود. مگر نمی‌دانید که خداوند عاشق بندهایش است و برای اینکه تنها بود و عاشق بود. انسان را خلق کرد و او را از شر شیطان محفوظ کرد. اما امان از این انسان ناشکر. مگر نمی‌دانید که خداوند دوست ندارد بندهایش دچار مشکلی شوند و اگر برای‌شان حادثه‌ای پیش بیاید طوری حلش می‌کند که خود انسان هم متوجه نمی‌شود. چرا به هستی‌تان نمی‌اندیشید.

نمی‌دانم دکتر **علی شریعتی** را می‌شناسید یا خیر. به این جمله که می‌گوییم به کلمه کلمه‌ی آن فکر کنید:

او در آخرین نامه‌ای که به پسرش احسان نوشت گفته بود:  
**نمی‌دانم که در طرح بزرگ خدا چه نقشی دارم و چه سرنوشتی، اما این قدر اطمینان دارم که بی‌هیچ نیست.**

این یعنی اینکه زندگی هیچ انسانی از آغاز خلقت‌اش بی‌هدف نیست. هدفی بزرگ در نهایت آن قرار داده شده. اما به دلیل

■ شاید جوانان ما آن قدر با اصل و اساس زندگی نه روز را سپری کردن آشنا نشده‌اند.

■ شاید این قدر از نظر عقلی پخته نشده باشند که نیروی جوانی خود را و عمر خود را در راه این چیزها هدر ندهند.

■ شاید آن قدر توجیه نشده باشند که با مشکلات زندگی باید جنگید و روحیه نباخت و صبورانه مقاومت کرد و به جلو رفت.

■ اگر این هدف نشد باز هم می‌توان زندگی کرد. زندگی حتی پس از مرگ هم به آخر نمی‌رسد.

■ شاید این قدر پدرها و مادرها و سیستم‌های آموزشی فرصت نکرده‌اند که به جوانان و نوجوانان بیاموزند که در زندگی و احوال خود تفکر کنند و به وضعیت کنونی خود، وضعیتی که در گذشته داشته و در آینده چگونه خواهند شد. بیندیشند، درست تصمیم بگیرند و درست انتخاب کنند. شایدها و شایدها همه در مغزم پرواز می‌کند. هزاران فکر و نظریه است که همه می‌توانند تا حدی دست‌شان در کار باشد. دلم می‌خواست صحبت‌هایم را همه‌ی ایرانیان می‌شنیدند و می‌خواندند اما نمی‌شود. حیف که نمی‌شود می‌خواهم به هر کس که این نوشته‌ها را می‌خواند بگویم که به دیگران بگوید، آنها نیز به دیگران بگویند که ما همه با هم باید تحقیق کنیم. این وظیفه‌ی همه‌ی ماست که بیندیشیم به علت‌های این مصیبت که دارد بر سرمان می‌آید فکر کنیم به خودمان بیندیشیم.



خود را به اطرافتان عوض کنید و مثبت اندیش‌تر، امیدوارانه‌تر و صورت‌تر از گذشته به آینده‌تان و هدف‌های ملموس و دست‌یافتنی بیندیشید. ایمان داشته باشید و به خود و به خدای‌تان اعتماد کنید به اینکه می‌توانید همیشه از نو شروع کنید. حتی اگر شکست بخورید، عقب‌نشینید، و گوشه‌گیر نشوید و نگویید نمی‌توانم. چون انسان نیرویی دارد که وصف‌کردنی نیست، این را همه می‌دانیم پس باید بدان اعتقاد داشته باشیم و آن را به کار به‌بندیم، البته در راه‌های مثبت و مفید.

از ته دل امیدوارم که همه‌ی کسانی که نوشته‌هایم را خواهند خواند احساس وظیفه کنند و برای بهتر کردن این وضعیت چاره‌ای بیندیشند. چرا که همه انسانیم و انسانیت آدمی زمانی ارضا می‌شود که به فکر حل مشکلات دیگران نیز باشد.

بسیار ممنون و سپاس‌گزارم و البته شرمند که نامه‌ام این بار خیلی طولانی شد. صحبت‌هایم زیاد بود و جوهر یک خودکارم هم تمام شد. خود کار زندگی‌اش را فدای این کار کرد اما حرف‌هایش را زد. در آخر نامه قطعه‌ی ادبی خودم را که نامش هست "بیاموزیم از..." برای‌تان می‌نویسم. شاید با این نامه بی‌ارتباط نباشد. در کار و زندگی خود موفق باشید.

### بیاموزیم از...

چگونه زیستن را از ثانیه‌ها بیاموز: پر تلاش،  
مصمم برای رسیدن به آینده  
پر از ندای ایمان، نه یارای ایستادن‌شان است  
نه تنبلی کردن و کند رفتن.  
هم‌چنان سریع پرواز می‌کنند و هم‌چون پرنده‌ای  
سپید در مه گم می‌شوند.  
چگونه مردن را از زمستان بیاموز. می‌میرد، سرد  
و بی‌حاصل  
اما پر امید است دل  
قطره‌های یخ‌زده‌ی باران را قناعت می‌کند به  
شرشر جویبار در بهار  
خواب سنگین را تحمل می‌کند برای بیداری در  
آینده  
کوچ می‌کند اما هدف و امید رسیدن دارد، یارای  
شکفتن دارد  
و سلامی به طلوع دوباره‌ی بهاران در وجود خود

اینکه انسان‌ها به فکر و اندیشه‌ی آینده و زندگی خود نیستند، از راهی که باید در آن قرار گیرند منحرف می‌شوند.

می‌خواهم خواهش کنم به آثار اندیشمندی چون دکتر شریعتی مراجعه کنید، بخوانید تا بدانید که او رابطه‌اش با جوانان عصر خود چگونه بود و چه طور آنها را راهنمایی می‌کرد و به خدا نزدیک‌ترشان می‌ساخت. امتحان کنید تا بدانید زندگی واقعی چگونه با رجوع کردن به زندگی بزرگان معنا می‌شود. نگویید آنها خاص بودند و نابغه بودند. همه‌ی انسان‌ها نابغه‌اند همه‌ی انسان‌ها خاص هستند. چرا فکری که به ذهن یک انسان می‌رسد به فکر کس دیگری نمی‌رسد. چرا چیزی که یک انسان می‌گوید. دیگری نمی‌تواند بگوید. چرا سلیقه‌های هر آدمی با دیگری فرق می‌کند. پس هر انسانی فقط خودش است و هیچ کس دیگری در این جهان و آن جهان نمی‌تواند جای او را بگیرد جز خودش.

اگر امیدوارانه بیندیشید، خود را از روزمرگی در بیاورید و صبورانه برای حل مشکلات اقدام کنید حتما موفق خواهید شد فقط کافی است که بیندیشید که خداوند هر چیزی را که به شما داده نعمت است و لطف. چیزی که ممکن است به دیگری نداده باشد. پس چرا با کارهای بیهوده به لطف خداوند خیانت می‌کنید. چرا؟... مگر به جز خداوند کس دیگری پیدا می‌شود که همیشه همراه انسان باشد و همیشه او را دوست داشته باشد؟! شیوه‌ی زندگی خود را، طرز افکار خود را، نحوه‌ی نگرستن