

از رودش در یغا، آیین دلم تار

درباره چستی تخدیر و انواع آن



عارفه مهرابی
نوجوانه

شاید در طول زندگی به خیلی چیزها عادت کنیم. عادت های خوب مثل چرخ های دایره شکل هستند. آدم را جلو می برند اما عادت های بد شبیه چرخ های چندضلعی، سه ضلعی، چهارضلعی یا هر شکل دیگری جز دایره. آدم را جلو نمی برند بلکه بیشتر درجا می زنیم. دل مان می خواهد کاری کنیم اما کوله پشتی سنگینی روی دوش ما است که اجازه حرکت نمی دهد. اینجا است که ممکن است دم به تله بدهیم و دچار اعتیاد تخدیر شویم. سرگشته در وابستگی به توهم رسیدن به احساسات خوب، غافل از این که آدم شرایط بد را بدتر نمی کند. می گفت کسی در اصطبل خانه اش یک اسب و یک الاغ داشت. اسب گاهی لگد می پراند، صاحب آن قید اسب را زد و سوار الاغ شد. برای فرار از چیزی به خلأ و بی وزنی پناه می بریم اما آدم عاقل از لج اسب، سوار الاغ نمی شود.

عبادت از سر عادت

شاید فکر کرده باشید تخدیر فقط در معنای اعتیاد است اما این طور نیست. گاهی تخدیر در نیت آدم است. در گویی که نه اما با احتیاط می گویم، حتی اعمال عبادی هم دچار تخدیر می شود. درست است که عادت به کار خوب، پسندیده است اما عادت کردن، ارزش کارها را پایین می آورد. اتفاقاً این موضوع در تعلیم دینی هم پررنگ است و آفریدگار این عالم هم راجع به عادت کردن به ما هشدار داده است. حالا ممکن است پیش خودتان فکر کنید این یک ویژگی مخصوص به دین اسلام است اما باید بگوییم در تمام ادیان الهی و در تمام ادوار، پیامبران به مردم هشدار داده اند که مبدا انجام عبادات برای تان عادت شود. با ارزش ترین اعمال انسان هم اگر از روی عادت و بدون قصد، هدف و آگاهی باشد، اثری روی آدم نمی گذارد. خدایی تر که نمی شویم هیچ، ارزش واقعی آن کار را هم رعایت نمی کنیم، حتی اگر آن عمل ستون دین باشد. امام صادق علیه السلام می فرماید: به طولانی کردن رکوع و سجود کسی نگاه نکنید؛ زیرا شاید این چیزی باشد که به آن عادت کرده باشد که اگر ترکش کند، وحشت می کند؛ لیکن به راستی در گفتار و ادای امانت نگاه کنید».

تکرار مکررات

بود شخصی لش و بیکاره و بی عاره و میخواره به پاریس، که رفت آخر به بر دکتر و چون دکتر از او حال پرسید، ز دست مرض و درد بنالید. خلاصه دکتر بفرمود: تو بایست که پرهیز کنی، دوری از این آب شرخیز کنی، سخت پی ترک عزم کنی، عزم خودت جزم کنی. هر وقت که افتاد در سرت هوس خوردن آن آب شرخیز بخور در عوض آن یکی سیب. مرد بیمار، از این حرف به یکباره پریشان رو کرد بدان دکتر و فریاد که این راه یقیناً عملی نیست. چطور دست به این کار خطرناک زنم و جای آن حال، یکی سیب خورم. ظرف شب و روز چگونه ۱۵۰ عدد سیب ز گلو پایین کنم؟ تخدیر در هربخش از زندگی چنین چیزی است، بچه ها. آدم را لش و بیکاره می کند و دست آخر باید برویم پیش یک دکتر اما عادت های نهادینه، دکتر نمی شناسند. با نسخه و تجویز سر به راه نمی شوند. یک مدت هر روز سر ساعتی مشخص، فیلم ببینید. بعد از چند روز به دیدن فیلم در این ساعت عادت کرده اید و بلاز همین نقطه شروع می شود. حالا دیگر به دنبال به دست آوردن شادی نیستید. فقط برای فرار از خماری عادت باید دوباره یک فیلم بگذارید و ببینید یا یک موسیقی گوش کنید یا ... اما این ماجرا همین جا هم تمام نمی شود. مثل بدنی که به دارو مقاوم می شود، روح به عادت ها مقاوم می شود و حالا باید دوز مصرف را زیادتر کرد. به جای دوتا ترک گوش دادن، حالا باید سه تا و بعد چهار تا دست آخر تمام روز چیزی گوش کنید. از یک جایی به بعد حتی مهم نیست چه چیزی گوش کنید یا چه فیلمی ببینید، مهم این است که از احساس خلأ تخدیر به سمت چیز دیگری فرار کنید. جیمز کلیر در کتاب عادت های اتمی می گوید: هرچقدر عادت ها معمول و عادی شود؛ کمتر جالب و کمتر رضایت بخش خواهد بود. آن گاه ما خسته می شویم.

سرگشتگی

اصولاً آدم دوست دارد چیزی، کسی یا احوالی را برای خودش داشته باشد که در وقت سستی و کرختی در آن چنگ بزند. یا به قول دکتر شریعتی، دست به دعا می شود تا خدا برایش کسی یا شاید چیزی بیافریند تا در او بپارامد. خودمانی اش می شود منبع آرامش اما اگر همین منبع آرامش را درست تشخیص ندهیم و برای فرار سطحی و زودگذر از احوال بدمان به هر چیزی چنگ بزنیم و به آن عادت کنیم، دیگر منبع آرامش اصیل و خداداد ما نخواهد بود. اینجا است که واژه تخدیر پا به فرهنگ لغت می گذارد. تخدیر یعنی بی حس شدن، سست شدن. عادت کردن به حالتی خاص که البته چون تخدیر سخت در دهن می چرخد، اسمش را می گذارم یک وابستگی از سر عادت. از قدیم هم که گفته اند ترک عادت موجب مرض است، پس فکر نکنید کنار گذاشتن به این آسانی ها باشد. از آنجا که تخدیر و مخدر هم خانواده هستند، به شما حق می دهم که ذهن تان برود سمت آن مستند های تلویزیونی که چهره شطرنجی و صدای خوش دار کسی که دوزانو گوشه ای از خیابان نشسته است را نشان می دهد اما واقعیت این است که هر کاری که خودش در حاشیه قرار بگیرد و فقط برای فرار از حال بد آن لحظه به آن کار پناه ببریم، مثال خوبی برای تخدیر است. حالا چه سروکار فرد به اعتیاد بیفتد، چه در حد یک فیلم دیدن باشد. آن وقت فقط خماری می کشیم و تا به آن حال، آدم یا چیز نرسیم، سرخوش نمی شویم. یک خماری بدون نشنگی اما به قول آقای آبر کامو، برای بعضی خماری های عمیق، آسپرین جوابگو نیست.



روزمرگی



گاهی زندگی کردن کسل کننده می شود و فقط برای این که عادت کرده ایم به زندگی ادامه می دهیم. یک خستگی ملال آور همیشگی روی دوش مان جا خوش می کند، چون همه چیز عادی شده است. احساس می کنم ماجرا زیادی دارد پیچ می خورد. فرض کنید در یک کارگاه نجاری هستید و با چکش روی میخ ها می زنید. همه چیز عادی است تا جایی که ناگهان چکش می شکند تا آن لحظه درکی از محیط نداشتیم چون به صدای کوبیدن میخ با چکش عادت کرده بودیم اما حالا یک جرقه باعث شد بیشتر به اطراف نگاه کنیم تا در دام روزمرگی گرفتار نشویم. روزمره شدن زندگی، آدم را خسته می کند و خستگی یکی از مقدمات شکست است. قانون گلدیلاکس می گوید انسان هنگام کار بر روی وظایفی که در حد توانایی های فعلی اش است، بالاترین سطح انگیزه را تجربه می کند. بزرگ ترین تهدید برای موفقیت شکست نیست، بلکه خستگی است. گاهی در زندگی لازم است چیزی مثل همان چکش بشکند تا ما بدانیم کجاییم و به کجا می رویم. البته این را هم خاطرنشان کنم که این روزمرگی فقط حاصل دنیای ما و امروز ما نیست که آقای رودکی هم ۱۱ قرن پیش می گفتند: با صد هزار، تنها/بی صد هزار، تنها.

افسار اختیارم

یک پاکت کوچک می رود کف دست شان. یک چیزی شبیه سنگ نمک خرد شده. آن دوتا که انگار خیلی هم بزرگ تر از من نیستند، می روند. آن آقای محترم که به دنبال درآوردن یک لقمه نان حلال است هم می رود و شما می مانند و این حس که آیا من شبیه موافروش ها هستم؟! خاطره ام روده درازی نشود، باید بگوییم این نزدیک ترین تجربه من با یک مساله اجتماعی مثل اعتیاد است. حتماً می دانید که اعتیاد هم نوعی بیماری است و باید برایش به دنبال درمان گشت اما یادتان که نرفته، برای بعضی دردها آسپرین جوابگو نیست. مشخص ترین ویژگی آفرینش آدم، همین دارای اختیار بودن است که گاهی فراموش مان می شود و ناخواسته یا از سر نبود آگاهی کافی، گرفتار این دام می شویم. جسم و روح فرد معتاد به مواد مخدر عادت کرده است. همه چیز زندگی اش شرطی شده. نبود مواد مخدر بی حوصله اش می کند.



دیر رسیدن مواد به دستش روح و روان و جسمش را به هم می ریزد و آدم وقتی به چیزی عادت کند، خودش را در آن جست و جوی می کند. با همه اراده و اختیاری که فقط انسان در این زمین دارد، در برابر مخدر بی اختیار و بی اراده می شود و تا به خودش بیاید، در منجلاب اعتیاد غرق شده است. اصلی ترین ویژگی وابستگی هم همین است. وابستگی به هر حالی یا به هر چیزی، انسان را ضعیف می کند. فرد معتاد به آن حالت وابسته شده است و حالا به خیالش برای آرام شدن باید باز هم دود باشد و دود. بی خبر از این که در این دور باطل، آرامش جایی ندارد. از دود شد در یغا آیین دلم تار/ نفرین به هر چه افیون لعنت به هر چه سیگار