

بِسْمِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

آفت افیون

نگاهی به راهکارهای دینی و علمی پیشگیری از
سوء مصرف مواد مخدر

تلخیص و تدوین

داود میرزایی مقدم؛

(دکترای جامعه‌شناسی)

فهرست

۹.....	مقدمه
۱۵.....	فصل اول: پیشینه
۱۷.....	نقش قاجار و پهلوی در گسترش مواد مخدر
۱۸.....	مواد مخدر، حربه دشمنان انقلاب اسلامی
۱۹.....	مواد مخدر و انواع آن
۲۰.....	دسته‌بندی
۲۱.....	الکل
۲۳.....	تریاک
۲۵.....	حشیش
۲۷.....	مورفین
۲۸.....	هروئین
۳۱.....	قرص‌ها و داروهای روان‌گردان
۳۳.....	اکستازی یا قرص اِکس
۳۵.....	کوکائین
۳۸.....	کراک
۴۲.....	شیشه
۴۴.....	سایر مواد مخدر
۴۵.....	مصرف و وابستگی به مواد
۴۶.....	ملاک‌های تشخیص مصرف مواد مخدر
۴۸.....	جنبه‌های زیست‌شناختی مصرف مواد
۴۹.....	نگاهی گذرا به ریشه‌های مصرف مواد مخدر
۵۰.....	عوارض و پیامدهای مصرف مواد مخدر
۵۰.....	عوارض جسمی
۱۵.....	عوارض عصبی و روانی

- پیامدهای اجتماعی و خانوادگی ۱۵
- عوارض اقتصادی ۱۵
- عوامل مؤثر بر گرایش افراد به مصرف مواد مخدر ۵۲
- خلاصه ۵۳
- فصل دوم: ریشه‌های گرایش به اعتیاد از نظر اسلام ۵۹**
- نگاه کلی دین به مصرف مواد مخدر و اعتیاد ۵۹
- الف) آیات قرآنی مرتبط با اعتیاد و مواد مخدر ۶۰
- ب) احادیث و روایات مرتبط با مواد مخدر و اعتیاد ۶۵
- ج) منابع فقهی و فتواهای علمای اعلام در خصوص اعتیاد به مصرف مواد مخدر ۶۷
- ریشه‌های دینی گرایش به اعتیاد ۷۶
- عشق به دنیا و دوری از آخرت ۷۶
- لذت‌جویی کاذب ۸۰
- سردرگمی و بی‌هدفی ۸۳
- نبود آرامش ۸۴
- توکل و تمسک به غیر خدا ۸۵
- ناسپاسی نعمات الهی ۸۸
- زیاده‌خواهی و طمع ۹۱
- نشاط کاذب ۹۴
- دور شدن از عقل سلیم ۹۸
- نارضایتی ۱۰۰
- خلاصه ۱۰۵
- فصل سوم: پیشگیری از مصرف مواد مخدر ۱۱۱**
- تعریف پیشگیری از مصرف مواد مخدر ۱۱۱
- تاریخچه پیشگیری از مصرف مواد مخدر ۱۱۴
- اهداف رویکرد روانی اجتماعی ۱۱۶
- نتایج حاصل از رویکرد روانی اجتماعی ۱۱۶

- ۱۱۷..... ضرورت پیشگیری از مصرف مواد مخدر
- ۱۲۰..... طبقه‌بندی انواع پیشگیری از مصرف مواد مخدر
- ۱۲۱..... پیشگیری اولیه یا مرحله اول
- ۱۲۲..... پیشگیری ثانویه یا مرحله دوم
- ۱۲۲..... پیشگیری ثالثه یا مرحله سوم
- ۱۲۶..... استراتژی‌ها و روش‌های پیشگیری از مصرف مواد مخدر
- ۱۲۶..... فعالیت‌های متمرکز بر فرد
- ۱۲۹..... آموزش مقاومت در مقابل همسالان
- ۱۲۹..... شناسایی افراد در معرض خطر و انجام اقدامات لازم
- ۱۳۰..... فعالیت‌های پیشگیری متمرکز بر آموزش و آگاه‌سازی والدین
- ۱۳۰..... اجرای فعالیت‌های پیشگیری از طریق مدرسه و معلمان
- ۱۳۲..... فعالیت‌های پیشگیری با استفاده از رسانه‌ها
- ۱۳۵..... وضع و اجرای قوانین و مقررات
- ۱۳۵..... خلاصه
- ۱۳۹..... فصل چهارم: راهکارهای عملی پیشگیری از اعتیاد**
- ۱۳۹..... تقویت ایمان و تقوا
- ۱۴۲..... الف) آثار ایمان
- ۱۴۷..... ب) آثار تقوا و پرهیزگاری
- ۱۵۰..... توجه به آخرت
- ۱۵۵..... تفریح‌های سالم توصیه‌شده در دین
- ۱۷۱..... دعا و نیایش
- ۱۷۲..... توکل به خدا در همه حال
- ۱۷۴..... قدردانی از نعمت‌های خدا
- ۱۷۶..... کسب معرفت به انواع نعمت‌ها
- ۱۷۷..... توجه به زندگی افراد پایین‌تر
- ۱۷۷..... توجه به اهمیت شکرگزاری
- ۱۷۷..... توجه به بلای نازل‌شده

- توجه به فلسفه خیر الهی ۱۷۸
- تعدیل آرزوها ۱۷۸
- قناعت ۱۷۹
- نشاط حقیقی ۱۸۰
- الف) نشاط حاصل از هیجانات حسی و مادی ۱۸۲
- ب) لذتها و نشاطهای معنوی ۲۸۱
۱. انس با خدا ۱۸۳
۲. یاد خدا یا ذکر: ۴۸۱
۳. ایمان و باور صادق به خدا ۱۸۶
۴. دعا و مناجات با خدا ۱۸۶
۵. خواندن قرآن ۱۸۷
۶. نماز ۱۸۸
- توجه به عقل سلیم ۱۸۹
- الف) پیامدشناسی ۱۹۰
- ب) دوراندیشی ۱۹۰
- ج) حیا ۱۹۱
- د) محبت ۱۹۲
- ه) احترام به خود ۱۹۲
- رضایت و قبول تقدیر الهی ۱۹۳
- و اگر اینها ضعیف باشند ۱۹۴
- خلاصه ۱۹۵
- کتابنامه ۱۹۹

مقدمه

به تحقیق، آثار سوء مصرف مواد مخدر بر هیچ کس پوشیده نیست و کشوری را در جهان نمی‌شناسیم که از آسیب‌های ناشی از عرضه و مصرف مواد مخدر در امان مانده باشد. کشورهای مختلف جهان، اندکی پس از آشکار شدن آثار سوء مصرف بی‌رویه مواد مخدر، اقدام به تدوین و اجرای قوانین و سیاست‌هایی به منظور کاهش و کنترل اعتیاد و عوامل آن کرده‌اند. این سیاست‌های پیشگیرانه اغلب بر سه محور پیشگیری از عرضه و درمان و تقاضا استوار بوده است.

از آنجاکه تنها اتخاذ یک یا دو استراتژی پیشگیری از مصرف مواد مخدر از جمله مبارزه با عرضه و درمان، اگرچه لازم است، ولی کافی نیست. بسیاری از کشورها به دنبال راهکارهایی برای کاهش تقاضا رفته‌اند؛ چراکه وقتی تقاضا برای مصرف مواد مخدر زیاد باشد، با خارج کردن یک عرضه‌کننده یا درمان پرهزینه یک معتاد، شخص دیگری جای او را می‌گیرد. از طرف دیگر، وقتی تقاضا برای مصرف مواد مخدر زیاد باشد، عرضه‌کنندگان با یکدیگر به رقابت می‌پردازند و از راهکارهایی چون کاهش قیمت و تنوع محصول و سهولت مصرف، بهره می‌برند. پرواضح است که همه این عوامل باعث افزایش آمار اعتیاد می‌شود.

پیشنهاد‌های مکرر مبلغان محترم حوزه دین به عنوان مهم‌ترین مخاطبان این کتاب و قائم مقام محترم دبیر کل ستاد مبارزه با مواد

مخدر مبنی بر تدوین و انتشار کتابچه جیبی با موضوع راه‌های پیشگیری از مصرف مواد مخدر با نگاه علمی و دینی باعث شد کتاب حاضر با عنوان آفت افیون را با استفاده از مهم‌ترین مطالب کتاب از تخدیر تا تکذیب با تأکید بر راهکارهای علمی و دینی پیشگیری از مصرف مواد مخدر آماده و منتشر نماییم.

اینک با استعانت از خداوند متعال و با رویکردی دینی و مذهبی، به‌منظور پیشگیری از تقاضای مصرف مواد مخدر در فصول مختلف این اثر، ریشه‌های گرایش به مصرف مواد مخدر از منظر دین بررسی شده است. مهم‌ترین موضوعاتی که مطالعه شده‌اند، عبارتند از: نگاه دین به مصرف مواد مخدر، به استناد آیات شریف قرآن، احادیث، روایات و فتوای علمای اسلام، دنیادوستی، لذت‌جوئی کاذب، سردرگمی و بی‌هدفی، نبود آرامش، تمسک به غیرخدا، ناسپاسی نعمات الهی، زیاده‌خواهی و طمع، نشاط کاذب، دورشدن از عقل سلیم، نارضایتی و نیز ضعف ایمان و تقوا. هم‌چنین راهکارهایی برای پیشگیری از تقاضای مصرف مواد مخدر، از منظر اسلام طرح شده است. از جمله مباحث این بخش می‌توان به تقویت ایمان و تقوا، توجه به آخرت، تفریح‌های سالم، دعا و نیایش، توکل به خدا، قدردانی و سپاسگزاری از خدا، قناعت، نشاط حقیقی، توجه به عقل سلیم و رضایت و قبول مقدرات الهی اشاره کرد.

امید است این کتابچه بتواند گامی هرچند کوچک، در راستای شناساندن معارف دینی و کاهش تقاضای مصرف مواد مخدر و روان‌گردان‌ها بردارد. از تمام صاحب‌نظران و علمایی که این کتاب را مطالعه می‌فرمایند، درخواست می‌شود ما را از راهنمایی‌ها و ارشادهای خود محروم نسازند و با نظرهای خود، زمینه بهبود نوشته‌های آتی را فراهم کنند.

در پایان، بر خود لازم می‌دانم از زحمات بی‌دریغ جناب آقای داود میرزایی مقدم؛ دکترای جامعه‌شناسی و نماینده سازمان

تبلیغات اسلامی در کمیته فرهنگی و پیشگیری ستاد مبارزه با مواد مخدر که اثر حاضر را تلخیص، تدوین و آماده انتشار نمودند، از حمایت و پشتیبانی جناب آقایان بابک دین پرست و عارف وهاب زاده، از مسئولان بانگیزه و خستگی ناپذیر ستاد مبارزه با مواد مخدر کشور، و تلاش‌های ویراستاران کلک‌پاد، آقایان ملباشی و حسینی و خانم‌ها عطایی، زین‌العابدینی و شریف‌طینت، به‌خاطر تقبل زحمت ویرایش متن و تمام کسانی که در به‌ثمر رسیدن این اثر کمک کرده‌اند، تشکر و قدردانی کنم.

و ما توفیقی الا بالله، علیه توکلت و الیه انیب

سیدجواد موسوی‌هوایی

معاون پژوهشی و آموزشی سازمان تبلیغات اسلامی

آذرماه ۱۳۹۳

فصل اول

پیشینه

مواد مخدر، حربه دشمنان انقلاب اسلامی

مواد مخدر و انواع آن

مصرف و وابستگی به مواد^۱

ملاک‌های تشخیص مصرف مواد مخدر

جنبه‌های زیست‌شناختی مصرف مواد

عوامل مؤثر بر گرایش افراد به مصرف مواد مخدر

۱. مطالب این بخش برگرفته از مقالات سایت‌های زیر است:
اعتیاد، سایت ویکی پدیا: Wikipedia.org. اعتیاد از منظر روان‌شناسی، سایت صدا و سیما: tv3.irib.ir
تعاریف اعتیاد، سایت ستاد مبارزه با مواد مخدر: dchq.ir. بلای هستی‌سوز، سایت تبیان: tebyan.net

پیشینه

پس از آنکه کریستف کلمب قاره آمریکا را در سال ۱۴۹۲ میلادی کشف کرد، مردم سایر نقاط جهان با توتون و تنباکو آشنا شدند و دود کردن آن‌ها را از بومیان آموختند و به منظور تخدیر، تریاک خوردند و دود کردند و مدت‌ها بعد رسم دود کردن و کشیدن تریاک در ایران نیز متداول شد. در عصر صفوی، کشیدن تریاک به شدت رواج یافت و اغلب شاهزادگان، رجال، درباریان، سرداران و حتی مردم عادی به خوردن و کشیدن بنگ و تریاک معتاد شدند. به شهادت تاریخ، رواج‌دهنده این مواد در ایران عوامل انگلستان بودند که در عصر صفویه، راه‌های کشت خشخاش و استفاده از تریاک را رواج دادند؛ به نحوی که ابتدا به دربار صفویه راه یافت و بعد از آلوده کردن شاهان و شاهزادگان و درباریان صفوی به مردم سرایت کرد و نحوه گسترش آن به قدری وسیع و سریع بود که بعد از گذشت زمانی کوتاه فراگیر شد و درون قهوه‌خانه‌ها به صورت رسمی به عنوان تفنن استعمال می‌شد (گنجی، ۱۳۸۶).

نکته درخور توجه اینکه در دوران صفویه، تریاک به صورت خوردن حب یا شربت‌های مخصوصی به نام کوکنار (جوشانده خشخاش) معمول بوده و از کشیدن تریاک ذکری به میان نیامده است. طبق نقل سیاحان و مورخان، شاه‌طهماسب صفوی و شاه‌عباس که تا اندازه‌ای به مضار این مواد پی برده بودند، دستورات

و قوانین و مجازات‌هایی را برای منع مصرف مواد مخدر وضع کردند؛ ولی در این کار، موفقیت چندانی نیافتند. اساساً استفاده از تریاک تا زمان تشکیل دولت صفویه (۷۹۰ تا ۸۱۴ق) رواج چشمگیری نداشت.

عواملی که سبب اشاعهٔ اعتیاد به تریاک در عصر صفویه شد عبارت است از:

۱. با توجه به هم‌زمانی تشکیل کمپانی هند شرقی با اوایل تشکیل دولت صفویه و فعالیت این کمپانی در تولید و قاچاق تریاک به چین و ایران و برخی کشورهای دیگر که سرانجام به جنگ‌های تریاک بین انگلیس و چین منجر شد؛ این کمپانی و عمال فرومایهٔ داخلی آن در معتادکردن ایرانی‌ها نقش فراوانی داشتند. بنابراین سیاست استعمارگران انگلیس را در اشاعهٔ اعتیاد ایرانیان در این عصر، باید مهم‌ترین عامل تلقی کرد.

۲. در آن زمان که علم پزشکی و داروسازی پیشرفت نکرده بود، گرایش مردم به مصرف تریاک برای تسکین دردهای خود زمینه‌ساز اعتیاد به‌شمار می‌رفت؛ زیرا ناآگاهی مردم از زیان‌های جسمانی و روانی تریاک و توجه‌نکردن آن‌ها به اینکه تسکین‌دادن درد و درمان‌نکردن منشاء بیماری موجب مزمن‌شدن بیماری می‌شود، باعث می‌شد بیمار درد را با تریاک به‌طور موقت تسکین دهد و در پی تکرار مصرف آن معتاد شود، غافل از آنکه علاوه‌بر معتادشدن بیمار، مرض هم، همچنان سیر پیشرفت خود را طی می‌کرد.

۳. در عصر صفوی، مراجع تقلید مصرف تریاک را برخلاف مصرف الکل حرام اعلام نمی‌کردند، چراکه در آن روزگار، زیان‌های تریاک کشف نشده و ازسویی، فایدهٔ تسکین‌بخشی مصرف آن شناخته شده بود. با توجه به این نکات، مصرف تریاک نه‌تنها در جامعهٔ شیعهٔ ایران قبح و حرمتی نداشت، بلکه دست قوی استعمار

به منظور تباه کردن نیروهای جسمی و فکری مردم به اشاعهٔ اعتیاد چنان دامن زد که اعتیاد به تریاک در بین درباریان هم رواج یافت و حتی برخی عالم‌نماها هم تریاک مصرف می‌کردند و استعمارگران که خواستار بی‌قیدی و بی‌حرکی و نداشتن احساس مسئولیت افراد در قبال مسائل اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی، سیاسی و حتی استقلال کشور بودند، با حربهٔ اعتیاد به تریاک، بدون نیاز به لشکرکشی توانستند بر امور ایران مسلط شوند.

۴. در آن زمان، روش معالجهٔ علمی و بهداشتی برای نجات معتادان وجود نداشت و مواد افیونی جسم و جان آن‌ها را تسخیر می‌کرد و تا نابودی و فنا، گریبانگیر آن‌ها بود. بنابراین، افرادی هم که تفننی تریاک مصرف می‌کردند در اندک زمانی به جرگهٔ معتادان می‌پیوستند و به شمار آن‌ها می‌افزودند. مؤلف تاریخ منتظم ناصری می‌نویسد: برای اولین بار در سال ۱۲۶۷ ق (۱۲۳۰ ش)، بنای کشت تریاک در حدود دارالخلافه آغاز شد. نصرالله فلسفی با توجه به اسناد و مدارک معتبر می‌نویسد: در زمان شاه‌عباس نیز خوردن تریاک بسیار رایج بود و بهترین تریاک‌ها از ناحیهٔ لنجان اصفهان به دست می‌آمد. دکتر فریدون آدمیت مورخ زمان حاضر نیز به کشف خشخاش در ایران به دوران قبل از ناصری اشاره کرده است و می‌نویسد، کشت خشخاش از قرن پیش در ایران وجود داشت.

نقش قاجار و پهلوی در گسترش مواد مخدر

در زمان حکومت قاجار با حيلهٔ انگلیسی‌ها، بسیاری از مزارع کشت گندم و دیگر محصولات مفید زراعی به مزارع کشت خشخاش اختصاص داده شد و خرید و فروش مواد مخدر رواج یافت، به نحوی که روزبه‌روز درآمد شاهان و درباریان وقت، از دادوستد تریاک افزایش یافت و اساس خرید و فروش آن به انحصار دولت درآمد.

از آنجاکه صدور مواد از خاور دور به نقاط مختلف جهان باید از ایران و ترکیه صورت می‌گرفت؛ لذا در گسترش اعتیاد در این مناطق نیز اهتمام وافر به عمل آمد. در این میان، ناآگاهی و پایین بودن رشد فرهنگی جامعه نیز عامل مؤثری در بهره‌برداری استعمارگران برای گسترش کشت خشخاش و اعتیاد به تریاک شد، به طوری که پزشکان انگلیسی و حکیم‌باشی‌های وابسته، تریاک را به عنوان داروی مؤثر برای درمان بیماری‌های مختلف همچون سردرد، دندان درد، گوش درد و... معرفی و تجویز می‌کردند. چندی نگذشت که این ماده مخدر به صورت دارویی خانگی در هر خانه و کاشانه‌ای راه یافت. گردانندگان این تجارت خانمانسوز، به منظور کسب منافع افزون‌تر و آلوده کردن بیشتر جامعه با وضع قوانین مختلف به تشویق و ترغیب مردم به استعمال تریاک پرداختند و برای مصرف هرچه بیشتر آن، جایزه تعیین کردند. به طوری که در دوازدهم ربیع‌الاول سال ۱۳۲۹ هجری قمری، دولت وقت، قانونی را برای رشد و گسترش و تشویق کشت و فروش تریاک و مصرف آن تدوین کرد.

مواد مخدر، حربۀ دشمنان انقلاب اسلامی

پس از پیروزی انقلاب اسلامی ایران، استعمارگران که دست خود را کوتاه می‌دیدند، برای نابودی انقلاب یا کنترل آن، اشاعۀ بیشتر مواد مخدر را به عنوان یکی از حربه‌ها به کار گرفتند. اما آگاهی رهبر کبیر انقلاب اسلامی باعث شد ایشان در سخنان تاریخی خود این مسائل را بازگو کنند. ایشان فرمودند: «شما این مسئله را اتفاقی ندانید که من باب اتفاق یک دسته‌ای هروئین فروش شده‌اند و دسته‌ای دیگر هم مبتلا شده‌اند. این هم توطئه‌ای است که قدرت‌های بزرگ به وسیلۀ آن به ما ضربه می‌زنند.»

همچنین در قسمت دیگری از سخنان خود فرمودند: «این یک

باب است که چون به حیثیت اسلامی برمی‌گردد، جلوگیری از آن بر همه واجب است.» ایشان به‌درستی عنوان کردند که دیگر به ایران، فقط به‌عنوان کشوری جهان سوم حمله نمی‌شود، بلکه استعمار با شیوع مواد مخدر، قصد خدشه‌دار کردن اسلام را در سر می‌پروراند؛ لذا با درک صحیح از این معضل، مسئولان دولتی اقدامات اولیه و مطالعات نخست را در سطح کشور آغاز کردند.

مواد مخدر و انواع آن

براساس تعریف سازمان بهداشت جهانی در سال ۱۹۸۱، مواد مخدر عبارت است از: «هر ماده‌ی شیمیایی یا ترکیبی از این مواد، به غیر از موادی که برای رشد طبیعی بدن ضروری هستند، مانند غذا که مصرف آن عملکرد زیستی و احتمالاً ساختاری بدن را تغییر می‌دهد.»

البته این مواد می‌توانند کاربردی پزشکی و دارویی داشته باشند که در این صورت به آن‌ها دارو گفته می‌شود و همچنین ممکن است استفاده‌ی غیردارویی مانند لذت‌جویی و تفنن و... از آن‌ها بشود. به مواد مخدر، روان‌گردان‌ها نیز گفته می‌شود، چراکه مصرف آن آثار مشهودی بر سیستم اعصاب مرکزی، یعنی مغز و نخاع دارد و تغییرات فاحشی در خلق‌و‌خو، تفکر، ادراک و رفتار ایجاد می‌کند. مطابق این تعریف، سیگار و قلیان و مشروبات الکلی نیز همانند تریاک و حشیش و شیشه، در گروه مواد مخدر قرار می‌گیرند.

بنابراین، ماده‌ی مخدر، نامی عمومی برای انواع مختلفی از داروها و ترکیبات طبیعی و شیمیایی است که اغلب به‌دلیل احتمال ایجاد وابستگی به مصرف، جزء مواد اعتیادآور طبقه‌بندی شده و معمولاً خرید و فروش آن‌ها ممنوع است، به جزء برخی از این مواد که با تجویز پزشک و در بیماری‌های خاص استفاده می‌شود. انواع مختلفی از مواد مخدر و اعتیادآور وجود دارند و به همین دلیل، فرد

معتاد در طول زمان، برای ارضا و احیای حس نشئگی، اغلب از مادهٔ مخدر به مخدری قوی‌تر نیازمند می‌شود.

دسته‌بندی

در یک دسته‌بندی کلی می‌توان مواد مخدر را به چهار گروه کلی تقسیم کرد:

۱. آرام‌بخش‌کننده‌ساز^۱

مواد مخدری که واکنش‌های مغز را آهسته می‌کند.

آثار: کم‌شدن سرعت تنفس و ضربان قلب و فشار خون و خواب‌آور بودن.

مانند: هروئین و تریاک و مورفین

۲. محرک^۲

مواد مخدری که به سیستم عصبی بدن سرعت می‌بخشد.

آثار: بیشتر شدن سرعت تنفس و ضربان قلب و فشار خون و جلوگیری از خواب.

مانند: کوکائین و نیکوتین

۳. توهم‌زا^۳

مواد مخدری که باعث حالت‌هایی مثل هذیان‌گفتن می‌شود.

آثار: از دست‌دادن حافظه، لرزش، حالت استفراغ، عوض شدن اخلاق.^۴

۴. استنشاقی^۵

مواد مخدری که از طریق استنشاق استفاده می‌شود.

آثار: آهسته‌شدن فرایند مغز، بیشتر شدن ضربان قلب و سردرد

مانند ماری‌جوآنا

1. depressant
2. stimulant
3. hallucinogen
4. PCP- LSD
5. inhalant

در زیر به برخی از این مواد اشاره بیشتری می‌شود.

الکل

از نظر طبقه‌بندی فارماکولوژی، تضعیف‌کننده سیستم مرکزی اعصاب است که جزء آرام‌بخش‌ها و سستی‌زاها طبقه‌بندی می‌شود. در پزشکی مصارف زیادی دارد، از جمله برای ضد عفونی کردن و التیام دردهای بسیار شدید مانند دردهای سرطانی یا تخفیف اسپاسم‌های شدید عضلانی و نیز به صورت بخار در ماسک‌های اکسیژن برای افرادی که دچار برخی ناراحتی‌های آسم و ریوی و اختلالات تنفسی هستند. ولی به علت سوءاستفاده در مصرف آن، به خصوص در مصارف غیرپزشکی و بدون دستور پزشک، مشکلاتی را ایجاد می‌کند.

اثر اصلی و عمده کوتاه‌مدت الکل، بر سیستم اعصاب مرکزی است و به عنوان خواب‌آور یا بی‌حس‌کننده عمل می‌کند. علاوه بر آن، آثاری در هوشیاری فرد و اعمال و وظایف دستگاه مغز و اعصاب دارد. به طور کلی، اثر الکل به میزان نوشیدن، وزن بدن، وضعیت سلامت جسمی و روحی فرد مصرف‌کننده، تجربیات فرد از جمله درجه تحمل و وابستگی، خلق‌وخو و درجه خلوص نوشیدنی محتوی آن بستگی دارد. مصرف نوشابه‌های الکلی در ابتدا، موجب نوعی آرامش و رهاشدن از قیودات و سرخوشی زیاد می‌شود؛ ولی پس از مدتی آثار واقعی آن ظاهر می‌شود که عبارت است از: ناهماهنگی در حرکات عضلات، آتاکسی، اختلال در قضاوت، آسیب اعمال حرکتی و مهارتی، کندی واکنش و فعالیت دماغی و فکری، تشدید حالت تهاجمی و پرخاشگری، تلوتلو خوردن، درهم و برهم حرف زدن، سوزش قلب، پرحرفی، دوتا دیدن اشیا و افراد، گیج‌بودن، گرگرفتگی، کرختی و بی‌حسی اعضای بدن و افزایش ادرار.

مصرف الکل، حتی مصرف کم آن، به خصوص اگر همراه با دیگر مواد اعتیادآور باشد، به مهارت رانندگی آسیب می‌رساند. پس از ۸ تا ۱۲ ساعت که از مصرف زیاد آن بگذرد، سردرد، تهوع، لرزش و استفراغ ایجاد می‌شود. مصرف خیلی زیاد آن ممکن است موجب فلج شدن فعالیت‌های مغزی و دستگاه تنفسی و در نتیجه مرگ شود. به‌طور کلی، این آثار چنانچه همراه با مصرف آرام‌بخش‌ها و دیگر داروهای تضعیف‌کننده باشد، تشدید می‌شود. مصرف زیاد آن همراه با داروهای ضدافسردگی از جمله باربیتوریک‌ها اغلب ممکن است، موجب مرگ فرد شود. مصرف منظم و مستمر دست‌کم چهار نوبت نوشابه‌های الکلی در روز ممکن است در بلندمدت، به تدریج موجب آسیب‌زدن به کبد، مغز، قلب و دیگر اعضای بدن شود. مصرف مداوم نوشابه‌های الکلی موجب سایروز کبدی، پانکریت و اختلالات کیسه صفرا، ناراحتی‌های گوارشی، زخم معده و اثنی عشر، گاستریت و برخی از سرطان‌ها در دستگاه جهاز هاضمه می‌شود. نقش‌های دستگاه عصبی از جمله نارسایی‌های اعمال هوشی، حرکتی و بی‌ثباتی هیجانی، کاهش ادراک حسی و سرانجام از دست‌دادن حافظه و فراموشی و تیرگی بینایی در بیشتر افراد معتاد به الکل دیده می‌شود. شایع‌ترین اختلال سیستم عصبی در الکلیسم مزمن، آسیب قرنیه و اعصاب چشم است. آسیب به مغز و ضایعات نسوج مغز، ناراحتی‌های قلبی از جمله آریتمی و تاکیکاردی از عوارض سوءمصرف است. الکل، رگ‌های کرونری قلب را از بین می‌برد. این ماده در مردان موجب ضعف قوای جنسی می‌شود و قدرت باروری آنان را کاهش می‌دهد. مصرف مزمن و زیاد مشروبات الکلی موجب اضطراب، عصبانیت و تندخویی، تحریک‌پذیری دلیریوم، ترمنس و دپرسیون سیستم اعصاب مرکزی خواهد شد. از هم‌پاشیدگی زندگی خانوادگی، شغلی و اجتماعی و به‌طور کلی، اعمال ضداجتماعی و زوال ابعاد شخصیتی در نتیجه ادامه مصرف

مشروبات الکلی پدیدار می‌شود. الکل اتانول یکی از داروهای اعتیادآور محسوب می‌شود که به‌عنوان ماده آرام‌بخش برای خواص نشاط‌آور آن مصرف می‌شود. مصرف‌کنندگان مزمن یا افراد معتاد به آن ممکن است به‌مقدار ثابت مشروب بنوشند، بدون اینکه مست شوند، در این صورت، احتمال دارد نوعی وابستگی جسمی و روانی به الکل در آنان ایجاد شود که قطع مصرف آن نشانه‌های ترک را به‌صورت تحریک‌پذیری زیاد، تشنج، دلیریوم ترمنس، حالات بی‌قراری یا عصبانیت، بی‌خوابی، بداشتهایی، عرق کردن و استفراغ ظاهر می‌کند. الکل به‌عنوان داروی اعتیادآور، قدرت ایجاد وابستگی جسمی و روانی دارد.

تریاک

سابقه استفاده از تریاک توسط انسان به گذشته‌های بسیار دور برمی‌گردد، آن قدر دور که می‌توان گفت از زمانی که انسان با طبابت و مقابله با بیماری‌ها آشنا شد با تریاک نیز به‌عنوان ماده‌ای دارویی آشنا شده است. به‌عنوان مثال، در مصر باستان در حدود چهار هزار سال قبل از میلاد، استفاده از تریاک توسط طبیبان آن زمان مرسوم بوده است. در دیگر تمدن‌های باستانی نیز آن‌گونه که تاریخ حکایت می‌کند، رد پای تریاک را می‌توان مشاهده کرد. اگر قدری به جلو بیاییم و تاریخ قرون اخیر و نزدیک را بررسی کنیم، می‌بینیم تریاک از حد و اندازه‌های یک ماده گیاهی با استفاده‌های دارویی و سطحی، پای خود را فراتر گذاشته و به‌عنوان کالایی بسیار درخور توجه پا به میدان می‌گذارد، تاجایی که به‌خاطر آن مسائلی مانند لشکرکشی‌ها، جنگ‌ها، فتح سرزمین‌ها و... نیز مطرح می‌شود.

تریاک در مقایسه با مواد مخدر دیگر، خام‌ترین و کم‌تأثیرترین ماده به‌شمار می‌آید. تریاک مایعی است شیر مانند که از گیاه کال خشخاش به‌دست می‌آید. زمانی که این مایع در معرض هوا قرار

می‌گیرد، سخت می‌شود و به ماده قهوه‌ای سوخته یا سیاه رنگی تبدیل می‌شود. شکل سخت‌شده آن معمولاً تدخین می‌شود؛ اما به‌طور خوراکی هم می‌توان از آن استفاده کرد. تریاک به‌طور معمول در کشور برمه و افغانستان کشت می‌شود.

از آنجایی که ساختار تریاک بسیار شبیه به ساختار مواد مخدر طبیعی بدن است، در اثر استفاده مولکول‌های مخدر موجود در تریاک، گیرنده‌های اعصاب را تسخیر کرده و همان حس آرامش فاقد درد را در بدن تولید می‌کند. از این‌رو، تریاک ماده‌ای است که امروزه در علم پزشکی و داروسازی جایگاه بسیار مهمی دارد. مرفین، اولین و مهم‌ترین ترکیب تریاک است که در بین تریاک‌های مختلف مقدار آن از ۳ تا ۲۳ درصد متغیر است. از مرفین در پزشکی امروز، اغلب داروهای مسکن، ضد درد، بیهوش‌کننده و... تهیه می‌شود. کدئین دومین ترکیب مهم تریاک است. کدئین نیز در صنعت داروسازی جایگاهی بسیار مهم دارد. طیف وسیع داروهای کدئین‌دار را همه ما می‌شناسیم و نقش آن‌ها بر هیچ‌کس پوشیده نیست. نارسین، نارکوتین، تباین، پاپاورین، لودانیزین، کوتامین، کدائین و... که تا ۲۵ نمونه می‌توان ذکر کرد، همگی آلکالوئیدهای تریاک هستند که تمامی آن‌ها کاربرد دارویی دارند. با نگاهی به این ترکیبات، طیف وسیع آثار و کاربرد آن‌ها را در داروهای مختلف مشاهده می‌کنیم. در سیستم دارویی که امروزه بشر با تمامی تکنولوژی و دانش پیشرفته خود در اختیار دارد و با استفاده از آن به رویارویی و مقابله با بیماری‌ها می‌رود، تریاک و ترکیبات آن بدون اغراق جایگاه اول را به‌عنوان ماده اولیه دارویی به خود اختصاص داده است. اما باید توجه داشت که این ماده مخدر ابتدا باعث حس شادمانی و سرخوشی می‌شود و با استفاده مکرر، بدن برای دسترسی به این حالت به میزان هرچه بیشتر از این مواد نیاز پیدا می‌کند.

سوء تغذیه و مشکلات تنفسی و افت فشار خون از جمله بیماری‌هایی هستند که با اعتیاد به تریاک در رابطه‌اند. تریاک ماده‌ای بسیار اعتیادآور است. در اثر استفاده از این ماده، اشتیاق به مصرف، چه جسمانی و چه روانی، بسیار سریع پیشرفت می‌کند. خماری ناشی از تریاک باعث تهوع، آبریزش چشم، خمیازه و سرمازدگی یا عرق می‌شود. حالت خماری، بسیار ناراحت‌کننده و دردناک است. در واقع، معتادین بیشتر برای جلوگیری از درد ناشی از خماری به مصرف آن ادامه می‌دهند تا به دست آوردن حس سرخوشی نخستین یا رسیدن به تعادل جسمی و روانی!

حشیش

یکی از مواد مخدری که از زمان‌های بسیار قدیم تا به امروز به منظور خروج از حالت تعادل طبیعی، بشر از آن استفاده می‌کرده حشیش است. این ماده از درختچه‌ای به نام شاهدانه یا کانابیس به دست می‌آید.

موادی که از قسمت‌های مختلف این گیاه به دست می‌آید، نام‌های مختلفی دارند، مثل بنگ، حشیش، گرس، علف یا ماری‌جوانا که با توجه به مقدار تتراهیدرو کانابینول^۱ موجود در آن‌ها از قدرت کمتر یا بیشتری برخوردار هستند. تتراهیدرو کانابینول یا تی‌اچ‌سی ماده اصلی این خانواده است که مقدار آن در قسمت‌های مختلف گیاه متفاوت است. بیشترین مقدار این ماده در صمغ یا شیرهای است که از سطح برگ‌های این گیاه تراوش می‌شود که از جمع‌آوری آن‌ها حشیش که قوی‌ترین فراورده آن است، به دست می‌آید.

بنگ ماده دیگری است که از این گیاه فراوری می‌شود. بنگ

1. Tetra Hidro Canabino

از جوشانده ترکیب ساقه و برگ‌های این گیاه به دست می‌آید که به آن روغن حشیش نیز می‌گویند. ماده دیگر، علف یا گرس یا ماری‌جوانا است که از خشک کردن و پودر کردن برگ‌های گیاه شاهدانه به دست می‌آید.

تمامی این مواد، حاوی ماده تی‌اچ‌سی است. تی‌اچ‌سی در گذشته‌های دور به‌عنوان داروی ضددرد استفاده می‌شده است؛ اما با مشخص شدن عوارض و خواص این ماده که بر روی افراد مختلف متفاوت بود، به تدریج استفاده دارویی آن کنار گذاشته شد. تصور عامه مردم این است که حشیش یا مواد هم‌خانواده آن، چون مورفین ندارند، پس اعتیادآور هم نیستند و اگر اعتیاد دارد وابستگی آن روحی و روانی است. در حالی که، اعتیاد به این مواد کاملاً جسمی است و تی‌اچ‌سی به‌طور مستقیم بر سیستم ضددرد یا تولیدکننده مواد شبه‌افیونی جسم اثر می‌گذارد و باعث تخریب آن می‌شود. این سیستم، قوی‌ترین مواد مخدر طبیعی و شبه‌افیونی را تولید می‌کند و بعضی از آن‌ها نظیر دینورفین، دویست برابر مورفین خالص قدرت تخدیر و تسکین دارند. تخریب این سیستم و بروز اختلالات جسمی، باعث بروز عوارض روانی هم می‌شود. هر نوع ماده‌ای که مصرف آن انسان را از حال تعادل طبیعی خارج کند، روی این سیستم‌ها اثر مخرب دارد.

برخی از آثار مهم مصرف حشیش و ماری‌جوانا عبارتند از: ایجاد توهم، خیره شدن و خیره ماندن به نقطه‌ای خاص، گریه و خنده غیرطبیعی، پرخوری شدید (نشئه‌خوری)، اختلال در درک زمان و مکان و فواصل. مهم‌ترین عارضه طولانی مدت مصرف انواع حشیش، اختلال در حافظه، فراموشی و توهمات عجیب و غریب و درنهایت دیوانگی است. بعضی از مصرف‌کنندگان حشیش، ادعا می‌کردند از بندگان برگزیده خداوند هستند؛ مانند حشاشیون یا پیروان حسن صباح که حتی ادعای مهدویت نیز می‌کردند. به‌راستی، چگونه با

مصرف مواد مخدر نظیر حشیش که عملی کاملاً شیطانی است، می‌توان بندهٔ برگزیدهٔ خداوند شد؟!

مورفین

در سال ۱۸۰۴، اولین الکلئوئید تریاک را مورفین^۱ نام‌گذاری کردند. مورفین از کلمهٔ مورفئوس، خدای رؤیایی یونان باستان، گرفته شده است و یکی از اجزای اصلی تریاک است. رنگ مورفین، کرم روشن و گاهی اوقات به رنگ آرد نخودچی و مزهٔ آن تلخ است. ذرات آن در زیر ذره‌بین، شبیه کریستال‌های سوزنی است. از نظر دارویی با اثر رخوت‌زدایی که بر مغز دارد، ضددرد است و برای از بین بردن درد از قرن ۱۹ سابقه دارد. از حیث طبقه‌بندی فارماکولوژی، تضعیف‌کنندهٔ سیستم مرکزی اعصاب است و مصرف مجاز آن فقط در بیمارستان‌ها و با تجویز پزشک صورت می‌گیرد. از سال ۱۸۵۰ که سرنگ‌های تزریق زیر جلدی به بازار آمد، استفاده از آن به‌عنوان یک مادهٔ مخدر در بین مردم فراگیر شد.

مورفین به شکل‌های قرص و کپسول و پودر یا محلول عرضه می‌شود و از طریق خوراکی و کشیدن از راه مجاری تنفسی و تزریق زیرپوست و داخل سیاهرگ استفاده می‌شود. شروع مصرف مورفین را متخصصان به ماه عسل تعبیر می‌کنند؛ زیرا مورفین تمام احساس‌ها را تغییر می‌دهد و به تجربه‌های ادارکی، خلقی، حسی و اساساً ارتباطات شخص با دنیای خارج، ظاهر دل‌نشینی می‌بخشد. این لذت در ابتدا دربارهٔ احساسات داخلی نامشخص، بسیار شدید است. کارکرد ذهنی در سطوح قوی مانند قدرت استدلال، نه‌تنها دچار اشکال نمی‌شود، بلکه عملکرد آن با شور و هیجان زیاد توأم است. البته پس از مدتی مصرف، عادت پدیدار می‌شود و شخص به‌ناچار مقدار مصرفی خود را افزایش می‌دهد. اضطراب که خود

1. morphin

جزئی از درد و رنج وابسته به کمبود احتمالی در اعتیاد است، سبب می‌شود شخص علاوه بر افزایش مقدار مصرفی خود، فواصل مصرف را کاهش دهد و به این شکل از بروز علائم کمبود و اضطراب احتمالی جلوگیری کند؛ لذا بسیاری از مصرف‌کنندگان مورفین پس از مدتی، نمی‌توانند به کار و فعالیت ادامه دهند و به‌طور دائم در پی افزایش مقدار مصرف و پرکردن سرنگ‌های بعدی هستند. اختلاف مقدار مصرف مورفین مربوط به سازمان روانی شخصیتی فرد و قدرت او در کنترل تمایلات و ارضای آن است. اما در اکثر اوقات، اعتیاد به مشتقات تریاک به‌طور عام و به مورفین به‌طور خاص، موجب زوال سریع فیزیکی و روانی و اجتماعی می‌شود و افرادی که قدرت ذهنی خود را حفظ کرده‌اند، رنج فراوان می‌کشند؛ زیرا دیگر از ماه عسل خبری نیست، بلکه فقط لحظات پراضطراب و سختی وجود دارد که شخص به پرکردن سرنگ فردای خود می‌اندیشد.

هروئین

آن‌گونه که تاریخ مصرف مواد مخدر در جهان نشان می‌دهد، یکی از قوی‌ترین مواد مخدر که توانست در تخریب و ویرانی وجود انسان و گسترش پدیده اعتیاد در سطحی وسیع کمک کند، هروئین است. در اواخر قرن نوزدهم، مصرف تریاک در اروپا به شکل گسترده‌ای رواج یافته بود و مردم برای درمان بسیاری از بیماری‌ها مانند وبا که ناشی از آلودگی محیط‌زیست آن موقع اروپا بود، به مصرف تریاک روی می‌آوردند و پس از مدتی به مصرف آن معتاد می‌شدند. پزشکان آن زمان در اروپا، به‌دنبال دارویی بودند تا بتواند در درمان یا ترک اعتیاد به تریاک مؤثر باشد. در سال ۱۸۷۴ دانشمندی انگلیسی، برای اولین بار آن را ساخت و سپس داروسازی بایر آلمان در خلال سال‌های ۱۸۹۰ تا ۱۸۹۶ از ترکیب

انیدریداستیک و مرفین خالص، دارویی ساخت که هروئین نامیده شد. در ایران نیز در سال ۱۳۳۴، اولین لابراتوار هروئین‌سازی را دکتر مصطفوی ایجاد کرد و کم‌کم لابراتوارهای بیشتری در کشور تأسیس شد.

نام هروئین از واژه یونانی هیرو، به معنی قهرمان، گرفته شده است. در فرایند استیلاسیون مورفین، از یک کیلوگرم آن حدود ۹۰۰ گرم هروئین به دست می‌آید که به آن دی‌استیل مرفین نیز گفته می‌شود. هروئین برای اولین بار به عنوان داروی ترک اعتیاد به تریاک، پا به عرصه وجود گذاشت. پزشکان آن زمان نمی‌دانستند چه اشتباه بزرگی مرتکب شده‌اند و چه ماده خطرناکی را به عنوان دارو به بازار عرضه کرده‌اند. تصور پزشکان بر این بود که با مصرف هروئین و جایگزینی آن با تریاک، می‌توان اعتیاد به تریاک را درمان کرد و سپس، می‌توان مصرف هروئین را به راحتی قطع کرد. اما مصرف‌کنندگان تریاک با مصرف هروئین از چاله در می‌آمدند و به چاهی عمیق می‌افتادند که بیرون آمدن از آن به مراتب سخت‌تر بود و این آغازی بود برای ظهور گسترده‌ترین و مخرب‌ترین نوع اعتیاد که در جای‌جای کره خاکی قربانی گرفته است و می‌گیرد و شعله‌های ویرانگر آن هنوز زبانه می‌کشد. این وضعیت، یعنی تجویز هروئین توسط پزشکان برای ترک اعتیاد، تا اواخر قرن بیستم ادامه داشت تا جایی که در دهه ۱۹۶۰، پزشکان شهر لندن بیش از پانصد کیلوگرم هروئین برای بیماران خود تجویز کردند.

در اواخر قرن بیستم، با مشخص شدن عوارض ناشی از مصرف هروئین و نه تنها ناکارآمدی آن، بلکه تخریب و وحشتناک آن، تجویز هروئین برای درمان یا ترک اعتیاد کنار گذاشته شد؛ اما دیگر دیر شده بود و هروئین به عنوان ماده مخدر قوی و ویرانگر به همه جا رسوخ کرده بود. اکنون بعد از گذشت سال‌ها هنوز هم در فرهنگ عامیانه اعتیاد و مواد مخدر از زبان مصرف‌کنندگان هروئین شنیده

می‌شود که ما برای ترک اعتیاد به تریاک، هروئین مصرف کردیم. به ما گفتند اگر چند روزی هروئین مصرف کنید، راحت‌تر می‌توانید اعتیادتان را ترک کنید. هروئین اصل یا لابراتواری که هنوز هم به‌صورت قاچاق تولید می‌شود، پودری سفیدرنگ و تلخ و بی‌بو است؛ اما هروئین‌هایی که به هروئین خیابانی شهرت دارند، کرم رنگ و بعضاً قهوه‌ای روشن هستند که پس از مدتی نگهداری بوی ترشی یا سرکه می‌دهد. این ماده به‌صورت مصرف کشیدنی با زرورق و استنشاقی و تزریق وریدی مصرف می‌شود. درصد زیادی از معتادان به هروئین به‌علت افزایش قیمت تریاک و نیز ناخالصی آن و ساده و آسان بودن نسبی مصرف هروئین نسبت به تریاک، با وجود بیزاری معتادان تریاک از هروئین، هروئینی شده‌اند.

هروئین‌هایی که درحال حاضر در بازار قاچاق کشور ما وجود دارد، پس آزمایش‌های به‌عمل آمده، مشخص شده است بیش از نود درصد ترکیبات آن ترکیبی عجیب و غریب از انواع قرص‌های روان‌گردان شامل خواب‌آور، ضدافسردگی، آرام‌بخش و... است و کمتر از ۱۰ درصد آن هروئین خالص است و بهتر است به آن قرصین گفته شود تا هروئین. این نوع هروئین باعث چرت شدید می‌شود و مصرف‌کننده آن پس از مصرف در وضعیتی قرار می‌گیرد که مشاعر آن تقریباً از کار می‌افتد. درحالی‌که، تخریب هروئین خالص در این حد و اندازه نیست.

نشئگی هروئین در مقایسه با تریاک از ماندگاری بیشتری برخوردار است. مصرف‌کنندگان هروئین تنها چند دقیقه و حتی در روش تزریق پس از چند ثانیه به اوج نشئگی می‌رسند؛ اما با گذشت یکی دو ساعت دوباره سطح نشئگی کم می‌شود و مصرف‌کننده خمار می‌شود و باید دوباره مصرف کند. به همین دلیل، مصرف‌کنندگان هروئین اغلب از ادامه روند زندگی عادی عاجز هستند و تمام وقت خود را صرف تهیه و مصرف هروئین می‌کنند و زندگی آن‌ها

به سرعت از هم می‌پاشد و سر از بیغوله‌ها درمی‌آورند. تأثیر هروئین بر گیرنده‌های مرفین بدن به گونه‌ای است که خیلی سریع جذب آن‌ها می‌شود و همین‌طور، اثر تخریبی آن بر سیستم تولیدکننده مواد شبه‌افیونی جسم و سیستم ضددرد، بیشتر و سریع‌تر از سایر مواد مخدر است و در مدت کوتاهی این سیستم را در جسم انسان از کار می‌اندازد و مصرف‌کننده آن خیلی زود به مصرف آن اعتیاد پیدا می‌کند. از طرف دیگر، مصرف‌کنندگان آن به‌طور دائم نیاز به مصرف میزان بیشتری دارند تا به آثار مصرف قبلی دست یابند. آثار کوتاه‌مدت مصرف هروئین شامل تنگی مردمک چشم، حالت تهوع، خواب‌آلودگی، نبود تمرکز و بی‌انگیزگی است و مصرف طولانی آن باعث کاهش وزن و سوء‌تغذیه و یبوست می‌شود. همچنین دریافت نکردن هروئین یا ترک ناگهانی آن، گرفتگی عضلانی، اسهال، رعشه، ترس، آبریزش بینی، تعریق و احساس سرما را در پی دارد. مصرف زیاد هروئین نیز شخص را به حالت اغما می‌برد و با کندشدن تنفس به مرگ مصرف‌کننده منجر می‌شود.

قرص‌ها و داروهای روان‌گردان

اعتیاد به قرص و داروهای روان‌گردان و شیمیایی از زمانی شروع شد که از این داروها به‌عنوان داروی ترک یا درمان اعتیاد به مواد مخدر سنتی نظیر تریاک و همچنین هروئین استفاده شد. در گذشته، مواد مخدری که توسط معتادان مصرف می‌شد، تریاک، شیرۀ تریاک و درنهایت هروئین بود؛ اما با ورود قرص‌ها و داروهای شیمیایی و روان‌گردان به‌عنوان داروی ترک اعتیاد، اعتیاد جدیدی تحت عنوان اعتیاد به قرص و داروهای شیمیایی و روان‌گردان مطرح شد که یکی از انواع بسیار مخرب اعتیاد به‌شمار می‌رود و اعتیاد به آن به‌مراتب وخیم‌تر و مخرب‌تر از اعتیاد به هروئین و تریاک است. مصرف‌کنندگان این داروها به‌منظور ترک یا درمان

اعتیاد، مصرف این داروها را خودسرانه یا به تجویز متخصصان ترک اعتیاد شروع کرده‌اند و پس از مدتی به مصرف آن‌ها معتاد شده‌اند. اکثر این افراد دوباره به مصرف مواد مخدر اولیه خود روی می‌آورند، درحالی‌که اعتیاد به قرص نیز به آن اضافه شده است. بعضی از مصرف‌کنندگان قرص در روز، بیش از ۳۰۰ عدد قرص مصرف می‌کنند که تخریب آن بسیار وحشتناک و درنهایت، به اغتشاش شعور و اغلب خودکشی منتهی می‌شود. بررسی سیر تاریخی داروهای ترک اعتیادی که بعضی از متخصصین تجویز می‌کرده‌اند، نشان می‌دهد که این داروها نه تنها کمکی به حل مسئله درمان اعتیاد نکرده‌اند، بلکه باعث حادث شدن اعتیاد نیز شده است و هر بار با ورود دارویی جدید به عرصه داروهای ترک اعتیاد، درواقع، ماده مخدر جدید و خطرناکی به جمع مواد مخدر و اعتیادآور اضافه شده است. برای آشنایی با مهم‌ترین این داروها، به اسامی بعضی از آن‌ها به اختصار اشاره می‌شود. داروهایی که درحال حاضر بیشترین سوءمصرف را دارند و اعتیاد به آن‌ها نسبتاً زیاد است، می‌توانیم به سه دسته کلی تقسیم کنیم.

۱. بنزودیازپین‌ها؛

۲. باربیتورات‌ها؛

۳. ضدافسردگی‌های سه حلقه‌ای.

خانواده بنزودیازپین‌ها مانند: دیازپام، لورازپام، اگزازپام، پرازپام، هالازپام، آلپرازولام، فلورازپام، تمازپام، کلونازپام و کلرودیازپوکساید. باربیتورات‌ها شامل ضدافسردگی‌های سه حلقه‌ای مانند: ایمی‌پرامین، آمی‌تریپ‌تیلین، نورتریپ‌تیلین، پروتریپ‌تیلین، تری میپرامین، و دزی‌پرامین است. داروهای دیگری نیز از دسته پروپاندیول‌ها نظیر متروبامات و تایبامات و همچنین آنتی‌هیستامین‌ها مانند دیفن هیدرامین، هیدروکسی‌زین، دوکسی‌لامین و پیریلامین نیز وجود دارند. در این میان، داروهای

چون دیفنوکسیلات، ترامادول و کلونیدین نیز برای ترک اعتیاد مصرف زیادی دارند. نکته مهم اینکه هر کدام از این داروها در علم پزشکی و تجویز آنها توسط پزشکان محترم برای بیماری‌های خارج از حوزه اعتیاد به مواد مخدر، کاربرد دارد. برای مثال، در کاهش درد یا بیماری‌های اعصاب و روان، کارایی خاص خود را دارد و در استفاده صحیح آنها طبق نسخه پزشک هیچ شکی نیست. آنچه مدنظر ماست سوء مصرف این داروها و مصرف خودسرانه به منظور ترک اعتیاد و اعتیاد به مصرف آنها در کنار مصرف سایر مواد مخدر است.

اکستازی یا قرص اکس

اکستازی جزء داروهای شیمیایی است که خواص و اثر محرک‌زایی و توهم‌زایی دارد. درحقیقت، جزء توهم‌زاهای محرک است. ابتدا این دارو در خلال سال‌های ۱۹۱۲ تا ۱۹۱۴ برای کاهش اشتها ساخته شد که به دلیل آثار جانبی از رده مصرف خارج شد. در دهه ۱۹۷۰، روان‌پزشکان از اکستازی در روان‌درمانی برای شکستن دفاع روانی و کمک به بیان احساسات بیماران و ایجاد همدلی فردی استفاده می‌کردند. در سال ۱۹۸۵، تولید غیرقانونی آن رواج پیدا کرد و به دلیل عوارض جانبی، مصرف آن ممنوع شد. اکستازی اغلب به صورت قرص یا کپسول تولید و توزیع می‌شود. بسیاری از قرص‌هایی که با این عنوان در بازار به فروش می‌رسد از ترکیبات غیرمعارف ساخته شده است و قلبی و دست‌ساز هستند. به علت نداشتن نشان تجاری، درجه خلوص متفاوت و ترکیبات شیمیایی نامشخص، آثار این گونه داروها، متغیر و نامعلوم و عوارض آن شدیدتر است.

این قرص در ایران، بیشتر به نام قرص اکس و قرص شادی شناخته می‌شود و باعث افزایش انرژی و توهم در فرد می‌شود.

مصرف‌کنندگان می‌گویند بعد از مصرف دوست دارند به دیگران نزدیک شوند و با آن‌ها تماس برقرار کنند همچون رقص، در آغوش گرفتن، بوسیدن دیگران و... . این دارو که بیشتر به صورت قرص مصرف می‌شود، اغلب در پارتنرها و مهمانی‌هایی به نام اکس پارتنری که به مدت زیاد به رقص و پای کوبی می‌پردازند، استفاده می‌شود؛ زیرا به علت افزایش بیش از حد انرژی، این افراد تمایل به رقص‌های طولانی دارند که اگر در این موقعیت گرما و شلوغی، مثلاً در یک پارتنری، هم باشد ممکن است سبب تب و ازدست‌دادن آب بدن به شکل عرق شود. این وضعیت می‌تواند به ازدست‌دادن عملکرد عضلات، کلیه، قلب و کبد منجر شود. در این صورت، امکان وقوع مرگ هم وجود دارد. حتی بعد از این، آثار مشکل در خواب و اضطراب و افسردگی هم دیده می‌شود.

دیگر آثار مصرف این قرص‌ها عبارتند از: کاهش اعمال مهارتی، لرز با تعریق زیاد یا بدون آن، تاری دید، کاهش اشتها و گشادشدن مردمک‌ها است که باعث می‌شود در مهمانی‌ها با وجود نور کم مجبور به استفاده از عینک‌های آفتابی شوند. همچنین می‌توان به حرکات غیرطبیعی چشم، افزایش ضربان قلب و فشار خون، قفل‌شدن دندان‌ها و دندان قروچه غیرارادی که برای جلوگیری از این حالت مجبور به مصرف آدامس هستند و تا ساعت‌ها این حالت وجود دارد هم اشاره کرد. فک‌زدن‌های غیرطبیعی نیز از عوارض‌های دیگر مصرف این قرص‌ها است. این آثار ۳ تا ۲۴ ساعت باقی می‌ماند و بعد از آن تمایل شدیدی برای مصرف مجدد وجود دارد. استفاده مکرر از اکستازی و اعتیاد به آن، ممکن است سبب تخریب سلول‌های ترشح‌کننده سروتونین شود. این سلول‌ها نقش مهمی در حالت روحی افراد، حافظه، یادگیری، درد و اشتها دارند که تخریب آن‌ها سبب اختلال در عمل آن‌ها می‌شود که به اختلال در حافظه و یادگیری، کم‌اشتهایی، افزایش احساس درد، افسردگی

و اضطراب منجر خواهد شد. در ضمن، این قرص‌ها در انواع نام‌های تجاری و با آرم‌های مختلف ساخته می‌شوند، مثل: میتسوبیشی و موتورولا و حال باید از کسانی که از این ماده خطرناک استفاده می‌کنند پرسید آیا حالت سرخوشی موقت به این همه اختلال و شاید مرگ می‌ارزد؟! اعتیاد به این ماده روانی و ترک آن بسیار دشوار است. متأسفانه میزان مصرف این ماده خطرناک در ایران در حال افزایش است. خطر مرگ در پی مصرف آن وجود دارد و هیچ پادزهری تا امروز برای مبارزه با مسمومیت با اکس شناسایی نشده است. اعتیاد، بیشترین آسیب را به جوامع می‌زند و چون همیشه پیشگیری راحت‌تر از درمان است، بهترین راه آگاه کردن افراد و کاهش معتادان جامعه، پیشگیری است. اکستازی، اعتیاد جدیدی است که در انتهای آن مرگ به انتظار نشسته است.

کوکائین

اعتیاد به کوکائین یکی از مشکلات بزرگ جوامع امروزی است. افراد معتاد به مصرف کوکائین، حاضر به انجام هر کاری برای دستیابی به مواد هستند. این معضل به تمام سطوح جامعه از طبقه متمول گرفته تا فقرا و حتی طبقه متوسط نفوذ کرده است. نداشتن درک و آگاهی خانواده‌ها از نحوه تأثیر و ساختار اعتیاد به کوکائین، باعث نوعی آشفتگی و سردرگمی در زندگی آنان شده است. کوکائین از برگ‌های بوته کاکائو که اغلب در امریکای جنوبی کشت می‌شود، به دست می‌آید. سرخپوستان قرن‌ها برای مبارزه با گرسنگی و کار سخت از کوکائین استفاده می‌کردند و حتی تأثیر آن در اواسط قرن هجدهم، تحسین و تمجید افرادی از جمله فروید را برانگیخت. تا سال ۱۹۰۶ این ماده، محتوای اصلی کوکاکولا بوده است و همچنین به عنوان داروی بیهوشی هم استفاده می‌شده است. استفاده گسترده و اعتیاد به این ماده باعث شد تا اوایل قرن

۱۹، دولت‌ها علیه استفاده از این مواد به اقداماتی دست بزنند. در دهه ۷۰ و اوایل دهه ۸۰ میلادی، کوکائین به عقیدهٔ عدهٔ کثیری، امن و بی‌خطر اعلام شد. اما با انباشته‌شدن شواهد پزشکی دربارهٔ تأثیر زیان‌آور کوکائین و معرفی و استفادهٔ گستردهٔ آن، دولت‌ها و مردم بار دیگر دربارهٔ استفادهٔ روزافزون این ماده اعلام خطر کردند. در حال حاضر، اعتیاد به کوکائین یکی از مشکلات جدی مربوط به مواد مخدر در دنیا است. کوکائین به روش‌های زیر مصرف می‌شود. استنشام: با این روش، کوکائین با جذب‌شدن از طریق لایه‌های درونی بینی وارد بدن می‌شود.

تزریق: مصرف‌کننده با مخلوط‌کردن پودر کوکائین با آب با استفاده از سرنگ، مواد را درون رگ تزریق می‌کند.

تدخین: هیدروکلورید کوکائین تبدیل به ماده‌ای سخت و کلوخی سخت‌سازی می‌شود که تدخین‌پذیر است.

کوکائین کراک از ترکیب هیدروکلورید کوکائین با آمونیاک و دوکربنات سودا (جوش شیرین) و چندین مواد دیگر به شکل ماده‌ای با تکه‌های سخت به‌دست می‌آید که آن را کراک می‌نامند. این ماده با استفاده از پیپ شیشه‌ای تدخین می‌شود. تأثیر کوکائین بر بدن، بسیار سریع و لذت‌بخش و کوتاه‌مدت است. کوکائین باعث سرخوشی مفرط، ولی کوتاه‌مدت می‌شود و مصرف‌کننده احساس شادی و انرژی بیشتری می‌کند. مانند کافئین، کوکائین نیز باعث بیداری می‌شود و گرسنگی را کاهش می‌دهد. آثار روانی این ماده شامل احساس سلامتی، قدرت زیاد و توانایی کاذب است که گاهی با دل‌شوره و بی‌قراری همراه است. به‌تدریج که آثار موقت این ماده از بدن محو می‌شود، تمامی آن احساسات جای خود را به افسردگی شدید و خمودگی می‌دهد. این بی‌حوصلگی و سستی باعث می‌شود مصرف‌کنندگان روزهای متمادی در خواب به‌سر برند.

همچنین تأثیرات جسمی استفاده از کوکائین عبارتند از: ۱.

نوسان در فشار خون و ضربان قلب و میزان تنفس؛ ۲. حالت تهوع و دل آشوبه؛ ۳. استفراغ و اضطراب و بی‌خوابی؛ ۴. ازدست‌دادن اشتها که باعث سوء‌تغذیه و کاهش وزن می‌شود؛ ۵. تورم و خون‌ریزی غشای مخاطی؛ ۶. بی‌قراری و اضطراب؛ ۷. آسیب به مجاری بینی؛ ۸. صدمه به شش‌ها؛ ۹. احتمال سکته قلبی، مغزی و تشنج؛ ۱۰. واکنش آنی بدن به استفاده از کوکائین شامل افزایش فشار خون، تنفس نامرتب، افزایش دمای بدن و گشادی مردمک چشم.

با مسدودشدن سرخرگ‌های تاجی، فشار خون افزایش پیدا می‌کند و انتقال خون به قلب تقلیل می‌یابد. این وضعیت ممکن است تا یک ساعت پس از استفاده از مواد، باعث حمله قلبی یا تشنج شود. مصرف‌کنندگان دائمی و مبتلایان به بیماری فشار خون بالا، بیماری صرع و نارسایی قلبی، در معرض خطر بیشتری قرار دارند. تحقیقات نشان داده است حتی افرادی که سابقه مشکلات و ناراحتی‌های قلبی نداشته‌اند، با استفاده از کوکائین در معرض احتمال بروز این مشکلات قرار می‌گیرند. استفاده مفرط این ماده باعث حساس‌شدن مغز به تأثیرات این ماده می‌شود، در نتیجه میزان بسیار کمی از آن ممکن است موجب ایست قلبی شود. افرادی که کوکائین را تزریق می‌کنند در معرض بیشتری از خطر ابتلا به بیماری ایدز و هپاتیت هستند، چراکه استفاده از سرنگ مشترک موجب انتقال این بیماری‌ها می‌شود. استفاده از کوکائین ممکن است گاهی باعث آلرژی و حساسیت به خود ماده یا ترکیبات آن شود. عده‌ای از مصرف‌کنندگان کوکائین از حالات بی‌قراری و اضطراب و تندخویی صحبت می‌کنند. در زمان‌هایی، اولین استفاده از کوکائین یا مدت کوتاهی پس از استفاده، به مرگ ناگهانی فرد مصرف‌کننده منجر می‌شود. مرگ‌های ناشی از استفاده از کوکائین، اغلب به علت ایست قلبی پیرو توقف دستگاه تنفسی است. کوکائین از جمله مواد مخدر بسیار اعتیادآور است. افراد با

یکبار استفاده از کوکائین، ممکن است نتوانند میزان استفاده آتی از این ماده را پیش‌بینی یا کنترل کنند. به‌نظر می‌رسد تأثیر تحریک‌کننده و اعتیادآور کوکائین به‌دلیل قابلیت این ماده در مهارکردن و جذب دوپامین به‌وسیله سلول‌های عصبی است. دوپامین به‌عنوان بخشی از سیستم پاداشی مغز تولید می‌شود و به‌طور مستقیم یا غیرمستقیم بر بخش اعتیادآور هر نوع مواد مخدر تأثیر می‌گذارد. به‌طور کلی آثار درازمدت اعتیاد به کوکائین عبارتند از: ۱. تندخویی ۲. اغتشاشات خلق و خویی؛ ۳. بی‌قراری ۴. مالیخولیا یا پارانوایا؛ ۵. توهمات سمعی و شنیداری.

کراک

کراک^۱ که گاهی راک^۲ نیز نامیده می‌شود، ماده‌ای محرک و مخدر است که از تصفیۀ کوکائین به دست می‌آید. خواستگاه نوع اصلی آن امریکای جنوبی و لاتین است و به اشکال مختلف تدخین (استنشاق دود) می‌شود. اما کراکی که در ایران رایج است از مشتقات هروئین است و در صورتی که به‌صورت علمی تولید شود از تصفیۀ هروئین به دست می‌آید. کراک، هروئینی است که تا حد امکان اشباع شده است؛ یعنی یک گرم کراک از ۱۰ تا ۱۰۰ گرم هروئین ساخته می‌شود؛ ولی قیمت آن هم‌قیمت هروئین و در بعضی مواقع، به‌مراتب ارزان‌تر از هروئین است. اعتیاد آن نسبت به هروئین بسیار شدیدتر و فوری‌تر و ترک آن بسیار مشکل‌تر است. در ایران، فشرده‌کردن هروئین در آزمایشگاه‌هایی خانگی انجام می‌شود که هیچ‌کدام استاندارد نیستند و هر آزمایشگاهی متناسب با نوع امکانات و سلیقه تولیدکننده متفاوت است و تولیدکنندگان برای سود بیشتر انواع مواد دیگر را به این ماده اضافه می‌کنند که

1. Crack

2. Rock

ممکن است هر نوع داروی آرام‌بخش و کورتن یا روان‌گردان و حتی از ترکیبات اسیدی قوی که در ساخت پاک‌کننده‌های مجاری فاضلاب کاربرد دارد، مانند چنته، در آن به کار رود. بنابراین، عوارض ناشی از مصرف کراک با انواع مختلفش در هر فرد ممکن است بسیار متفاوت از دیگران باشد. کراک نوع خارجی از نوع ایرانی آن اعتیادآورتر است و در یک ماه اول مصرف دائم از آن مقدار مصرف به سه یا چهار برابر روز اول مصرف می‌رسد و تعداد دفعات مصرف روزانه به ده بار در روز افزایش می‌یابد. یک تا سه بار مصرف مقدار بسیار اندکی از کراک موجود در بازار ایران، اعتیاد به آن را حتمی خواهد کرد و پس از این زمان بسیار کوتاه، شخص را به شدت به خود وابسته می‌سازد. از طرف دیگر، کراک‌های موجود در ایران ۱۵۰ برابر هروئین، قدرت تخریب فکر و مغز و اعصاب را دارد و حتی به مرگ‌های فجیعی منجر می‌شود. در حال حاضر، کراک در بین گروهی از جوانان ایران شایع شده و به دومین ماده مصرفی معتادان تبدیل شده است. متأسفانه این شیوع زیاد به دلیل تصور اشتباهی است که در بین جوانان به وجود آمده است. بسیاری از جوانان تصور می‌کنند کراک ماده‌ای کم‌خطر با نشنگی زیاد است و ۹۵ درصد از مصرف‌کنندگان، آن را به اسم روان‌گردان می‌شناسند؛ اما پس از شروع به مصرف، مشخص می‌شود کراک ماده‌ای بسیار اعتیادآور است. کراک ماده مخدر جدیدی است؛ یعنی در واقع، با نام جدید معرفی شده است. نوجوانان و جوانان نمی‌دانند کراک بدتر از هروئین است؛ بنابراین وحشتی که از هروئین دارند از کراک ندارند و اغلب تصور می‌کنند کراک مخدری در حد قرص‌های روان‌گردان و اکستازی است. به همین دلیل، از مصرف آن وحشت ندارند و این عامل شروع اعتیاد و علت فاجعه است. در حقیقت، اعتیاد به کراک و شیشه و کریستال بسیار شدیدتر و سریع‌تر از اعتیاد به تریاک، هروئین، مواد مخدر دیگر و روان‌گردان‌ها است و ترک آن

بسیار مشکل‌تر. لازم به ذکر است، ۹۰ درصد از مصرف‌کنندگان کراک، زیر ۲۴ سال هستند. متأسفانه این ماده بین دختران نیز رواج یافته است.

کراک ماده‌ای بی‌بوست، مصرف آن راحت است و تنها با یک فندک و دو سوزن یا پیپ شیشه‌ای تدخین می‌شود. کراک درست برخلاف مصرف تریاک یا هروئین است که بوی مشخص و شناخته شده دارد و وسایل بیشتری نیاز دارد. به همین سبب، در هر جایی نظیر اتومبیل، دستشویی، حمام، پارک، خیابان و اماکن عمومی می‌تواند مصرف شود؛ زیرا بو ندارد و مصرف‌کننده آن با گرفتن چند دود یا پک به اوج نشئگی می‌رسد و از این بابت به آن ۱، ۲، ۳ هم می‌گویند. از آنجایی که هروئین به‌عنوان ماده اولیه و پایه در ساخت کراک استفاده می‌شود و خود، ماده اسیدی قدرتمندی است و در تهیه کراک، اسیدهایی همچون آمونیاک و اسیدهای دست‌ساز دیگر و قرص‌های روان‌گردان، معجون مخرب و ویرانگری را به‌وجود آورده است که دیگر نمی‌توان نام ماده مخدر به آن اطلاق کرد، بهتر است در یک کلمه آن را ماده مخرب نامید. وجه تمایز کراک از دیگر مواد مخدر این است که این ماده علاوه بر انهدام سیستم تولیدکننده مواد شبه‌افیونی و مخدرهای طبیعی بدن، بر سیستم ایمنی و دفاعی بدن نیز اثر می‌گذارد و آن را به‌شدت تضعیف می‌کند. اختلال در ساختار خونی، اثرگذاری بر روی پلاکت‌های خون و تضعیف گلبول‌های سفید از جمله این تخریب‌ها به‌شمار می‌رود. بسیار شنیده می‌شود که در بدن مصرف‌کنندگان کراک، کرم مشاهده شده است یا اینکه عضلات بدن آن‌ها در فعالیت‌های شدید از هم جدا می‌شود و به همین سبب آن‌ها را در غسالخانه نمی‌شویند؛ چون اعضای بدنشان متلاشی می‌شود. در مصرف‌کنندگانی که کراک را به‌صورت تزریق استفاده می‌کنند، عفونت‌های بسیار شدیدتری مشاهده شده است. کراک ماده‌ای

است که خوشی و نشئگی آن چند ماه بیشتر طول نمی کشد و بعد از مدت کوتاهی لذت روز اول را برای مصرف کننده در پی ندارد و فرد برای به دست آوردن لذت روز اول، مصرف خود را زیاد می کند، به طوری که در ماه سوم و چهارم هر دو ساعت یکبار مصرف می کند. کراک بسیار کوچک است؛ از نخود کوچکتر. به اندازه یک عدس حتی یک دانه ماش را به نوک سنجاق می چسبانند و همین اندازه می تواند بارها با یک سنجاق داغ دیگر استفاده شود؛ بنابراین جاسازی آن بسیار ساده است و خانواده ها به سادگی نمی توانند آن را کشف کنند. چیزی شبیه یک تکه گچ از دیوار کنده شده و به اندازه یک ماش است که توجه هیچ کس را جلب نمی کند. معتاد به تریاک می تواند سال ها زنده بماند و حتی کار کند و خانواده اش را سرپرستی کند. معتاد هروئین نیز اگر به طرف تزریق کشیده نشود، ممکن است ۱۰ تا ۲۰ سال زنده بماند؛ اما معتادی که سه ماه بعد از مصرف کراک تا سی کیلو از وزن بدنش کم می شود، آیا بیش از دو سال زنده می ماند؟

تزریق کراک آخرین مرحله برای کسب خوشی بیشتر است که عوارض جسمانی و روانی جبران ناپذیری برای معتاد به همراه دارد. تزریق، به شدت مغز و کبد و قلب را تحت تأثیر قرار می دهد و موجب التهاب این اعضا و همچنین عفونت های شدید می شود. تحت تأثیر عوارض منفی کراک تمام اجزایی که در تماس مستقیم با دود کراک هستند، ذره ذره نابود می شوند و می پوسند. اجزای داخلی بدن عفونت می کند و در برخی موارد دیده شده است، مصرف کنندگانی که به مدت طولانی از این ماده استفاده می کنند، میزان عفونت، به اندازه ای است که اجزای بدن از هم جدا می شوند؛ یعنی گوشت زیر پوست دچار عفونت می شود و به اصطلاح «کرم» می زند. عفونت های شدید در اکثر بخش های بدن نظیر ریه، سیستم گوارش، دستگاه تناسلی، عفونت های پوستی، از جمله این

تخریب‌ها است. مصرف کراک علاوه بر نشنگی شامل سرخوشی و احساس آرامش، چرت‌زدن شدید و عرق کردن را هم در پی دارد. عوارض خماری آن نیز علاوه بر عوارض خماری تریاک و هروئین، عصبانی‌بودن و پرخاشگری شدید و تهوع و استفراغ است و شخص مصرف‌کننده در این حالت کنترل‌نشده‌ای است و رفتارهای بسیار پرخطری از او سر می‌زند که پیش‌بینی‌ناپذیر است. در این حالت، شخص مصرف‌کننده به هرکس، از نزدیک‌ترین افراد خانواده تا فروشنده مواد مخدر یا مأموران پلیس حمله‌ور می‌شود. اغلب دیده می‌شود معتادان به کراک به دلیل بیکاری و هزینه زیاد اعتیاد به بزهکاری‌هایی مانند قاچاق‌فروشی یا دزدی روی می‌آورند. محرومیت چند هفته‌ای یا چند ماهه یک معتاد کراک از این ماده او را نمی‌کشد، بلکه استفاده مجدد پس از یک دوره زمانی، موجب مرگ او خواهد شد؛ چراکه با ایجاد مسمومیت تعداد تنفس‌ها را کاهش می‌دهد و خواب معتاد را عمیق‌تر می‌کند و در اکثر اوقات این افراد حین مصرف در خرابه‌ها و دستشویی‌های اماکن عمومی می‌میرند.

شیشه

یکی از انواع مواد مخدر که امروزه از مواد نسبتاً پرمصرف است، آیس، شیشه یا کریستال است. وجه تسمیه این ماده مخدر این است که در بعضی حالات، شکل ظاهری آن شبیه خرده شیشه یا تکه‌های کوچک یخ است؛ اما بیشتر به صورت دانه‌های ریز است. تحقیقات نشان می‌دهد مهم‌ترین ترکیب این ماده مخدر آمفتامین است. سابقه تولید و مصرف آمفتامین به قبل از جنگ جهانی دوم می‌رسد و در زمان جنگ جهانی دوم، به‌عنوان دارویی مؤثر در رفع افسردگی سربازانی که مشغول جنگ بودند یا برای افزایش سطح انرژی نیروهای استفاده می‌شد که قرار بود چندین

شبانه‌روز به صورت پیوسته بجنگند و فرصت استراحت نداشتند. با گذشت زمان و مشخص شدن عوارض خطرناک این ماده و اعتیاد به آن، کاربرد این ماده به عنوان دارو به تدریج کنار گذاشته شد؛ اما سوداگران و تولیدکنندگان مواد مخدر استفاده از این ماده را در تهیه مواد مخدر جدید در دستور کار خود قرار دادند. کریستال دی متامفتامین هیدروکلرید یا به زبان عامیانه کریستال، ماده‌ای قدرتمند، اعتیادآور، مخدر محرک و به شکل ترکیبی و مصنوعی است. کریستال به شکل بزرگ و شفاف و مانند کریستال‌های واقعی و به رنگ‌های صورتی و آبی و سبز یافت می‌شود.

همچنین این ماده در خیابان به اسامی «مت»، «تینا» یا «آیس» و «شیشه» شناخته شده است. کریستال اغلب به صورت تفریحی در مهمانی‌ها و برای افزایش و وسعت دادن به لذات جنسی و در بعضی مواقع برای بیدار ماندن، مصرف می‌شود. همچون انواع دیگر متامفتامین‌ها، کریستال معمولاً به شکل‌های سیگار، بلعیدنی، مایع خوراکی یا تزریقی و در استفاده‌های نادر حتی به صورت شیاف مقعدی استعمال می‌شود. کریستال به شکل سیگار یا تزریقی با شروع و حمله سریع‌تر به بدن، آثار تخریب‌کننده‌تری دارد؛ ولی متأسفانه استفاده از نوع سیگار و تنفسی شایع‌تر است. اثر کریستال هم مانند هر نوع ماده دیگری در اشخاص مختلف متفاوت و به عواملی مانند سایز، وزن، سلامت فرد، مقدار مصرف، روش استفاده، سابقه مصرف و مصرف آن با مواد دیگر بستگی دارد. همچنین عوامل محیطی، تأثیر این ماده را در فرد تحت‌الشعاع قرار می‌دهد. اینکه فرد به تنهایی یا در جمع و در مهمانی مواد مصرف کند، ممکن است در این تجربه تأثیر بگذارد. کریستال یا شیشه محرکی بسیار قوی است که فعالیت‌های مرکزی سیستم عصبی را سرعت می‌بخشد. اگرچه گزارش کمی از مرگ‌ومیر ناشی از استعمال مستقیم کریستال مطرح شده است؛ ولی باید به این نکته توجه

کرد که این ماده بسیار اعتیادآور و نسبت به آمفتامین‌های دیگر از نظر اجتماعی، عاطفی، روانی و حتی تحرکی، آسیب بیشتری به فرد وارد می‌کند. در بیمارانی که کریستال را به‌عنوان آمفتامین برای تحمل درد استفاده می‌کنند، علائم مشابهی با بیماران روانی پارانوئیدی و جنون جوانی مشاهده می‌شود. استفادهٔ دوز بالای کریستال ممکن است موجب آسیب مهلک در رگ‌های مغزی و درنهایت منجر به مرگ شود. دیگر تأثیرهای فیزیکی معمول ناشی از استعمال کریستال عبارتند از: خشکی دهان، افزایش سرعت تنفس، سردردهای طاقت‌فرسا، حالت تهوع، تعرق بیش از اندازهٔ بدن، سرگیجه، افزایش فشارخون، افزایش حرارت بدن، تپش قلب، خشکی و سوزش و ترک لب‌ها، بزرگ‌شدن مردمک چشم، سیاهی رفتن چشم، لرزش دست‌ها و انگشتان. همچنین آثار استعمال کریستال بر رفتار شخص عبارتند از: افزایش حرکت‌های فیزیکی، نوعی حالت سرخوشی، ناآرامی، اضطراب و دلواپسی، پرخاشگری، خشونت و رفتار خصمانه، بی‌خوابی شدید، حمله‌های ناگهانی هراس و اضطراب پارانوئا (جنون سوءظن) همراه با توهم، نشاط و دل‌خوشی بیش‌ازحد، پرچانگی، تکرار حرف‌ها و کارهای ساده، تغییر ناگهانی در رفتار و گفتار و اختلال در درک، اختلال و بی‌نظمی در وظایف کلیه و ریه، بی‌اشتهایی و درنتیجه سوءتغذیه و کم‌وزنی مفرط، عوارض قلبی همچون حملهٔ قلبی و نارسایی قلب به‌دلیل استعمال زیاد.

سایر مواد مخدر

علاوه بر نمونه‌هایی که ذکر شد، متأسفانه مواد مخدر بی‌شمار دیگری نیز وجود دارند که همگی اعتیادآور و مضراند. برخی از این موادی که تاکنون شناخته شده‌اند، مصرف مداوم و زیاد آن‌ها معتادکننده است که عبارتند از: متادون، کدئین، پاپاورین، پتیدین،

بنگ، گراس، چرس، مسکالین، ال اس دی، خات یا قات، دی ام تی، کراتم، ناس، آمفتامین، نیکوتین، کافئین، ترامادول، دیفنوکسیلات، تعجیزک، متاآمفتامین، ریتالین، پان براگ.

مصرف و وابستگی به مواد^۱

همان‌گونه که ذکر شد، براساس تعریف سازمان بهداشت جهانی در سال ۱۹۸۱، مواد مخدر عبارت است از: هر ماده شیمیایی یا ترکیبی از این مواد، به غیر از موادی که برای رشد طبیعی بدن ضروری هستند (مانند غذا) که مصرف آن عملکرد زیستی و احتمالاً ساختاری بدن را تغییر می‌دهد. در صورتی که، مصرف این مواد جنبه دارویی و درمانی، بنا به تجویز پزشکان، نداشته باشد علاوه بر آثار سوء جسمی، روحی و اقتصادی، وابستگی‌های روانی و جسمانی را به همراه دارد که در اصطلاح به آن اعتیاد گفته می‌شود. با توجه به سن، جنس، وزن، نوع، مقدار و مدت زمان مصرف این مواد، میزان اعتیاد متفاوت است و ترک آن نیز راحت‌تر یا سخت‌تر است. به‌طور کلی، می‌توان گفت، «اعتیاد نوعی بیماری جسمی روانی است که از مصرف غیرطبیعی و غیرمجاز برخی مواد مانند الکل، تریاک، حشیش، کراک، شیشه و... ناشی می‌شود و وابستگی روانی یا فیزیولوژیک فرد مبتلا (معتاد) به این مواد را در پی دارد و در عملکرد جسمی و روانی و اجتماعی وی آثار نامطلوبی برجای می‌گذارد.» البته لازم به ذکر است که از سال ۱۹۶۴، سازمان بهداشت جهانی استفاده از عبارت **وابستگی دارویی** یا **وابستگی به دارو** را به جای اصطلاح اعتیاد توصیه کرده است؛ اما استفاده از اصطلاح اعتیاد هنوز رایج است. اعتیاد پاسخ فیزیولوژیک بدن

۱. مطالب این بخش برگرفته از مقالات سایت‌های زیر است:

اعتیاد، سایت ویکی پدیا: Wikipedia.org. اعتیاد از منظر روان‌شناسی، سایت صدا و سیما: tv3.irib.ir

تعاریف اعتیاد، سایت ستاد مبارزه با مواد مخدر: dchq.ir. بلای هستی‌سوز، سایت تبیان:

tebyan.net

به مصرف مکرر مواد اعتیادآور است. این وابستگی، از طرفی باعث تسکین و آرامش موقت و گاهی تحریک و نشاط گذرا برای فرد می‌شود و از طرف دیگر، بعد از اتمام این آثار سبب جست‌وجوی فرد برای یافتن مجدد ماده و وابستگی مداوم به آن خواهد شد. در این حالت، فرد هم از لحاظ جسمی و هم از لحاظ روانی به ماده مخدر وابستگی می‌شود و مجبور است به تدریج مقدار ماده مصرفی را افزایش دهد.

اعتیاد را می‌توان به دو گروه مجاز و غیرمجاز تقسیم کرد:

اعتیاد مجاز: شامل مصرف مداوم موادی است که به‌عنوان دارو شناخته می‌شوند. این مواد دارویی ممکن است طبیعی یا مصنوعی باشند و با تجویز پزشک یا به‌صورت خودسرانه مصرف شوند. اعتیاد به موادی مانند تنباکو و سیگار نیز که از نظر جسمی و روانی وابستگی ایجاد می‌کند و باعث تداوم مصرف می‌شود، به‌لحاظ قانونی در ردیف اعتیاد مجاز طبقه‌بندی می‌شود؛ اما مضرات خود را دارند.

اعتیاد غیرمجاز: وابستگی فرد به مصرف همیشگی مواد مخدر، به‌گونه‌ای که قوانین کشور یا بین‌المللی آن را غیرقانونی بشناسد، اعتیاد غیرمجاز نامیده می‌شود. بدیهی است که مصرف این مواد آثار سوء بسیار بیشتری در پی دارد.

ملاک‌های تشخیص مصرف مواد مخدر

همان‌طور که گفته شد، با توجه به سن، جنس، وزن، نوع، مقدار و مدت زمان مصرف این مواد، میزان اعتیاد و علائم آن متفاوت است و ترک آن نیز راحت‌تر یا سخت‌تر است. بنابراین، قبل از هرچیز بهتر است مراحل اعتیاد به مصرف مواد را بهتر بشناسیم.

۱. مصرف آزمایشی و آشنایی با مواد مخدر؛

۲. مصرف تفننی و تفریحی مواد که در این مرحله مصرف‌کننده

هنوز تردید دارد یا تکذیب می‌کند که معتاد است؛

۳. مرحلهٔ اعتیاد واقعی یا اجبار به مصرف.
علائم اولیه در مراحل آشنایی و تفننی مصرف مواد اغلب عبارتند از:

سرخ شدن چشم‌ها و تاری دید؛
نامنظم و بدخواب شدن؛
داشتن دوستان ناباب و غیبت‌های طولانی؛
بدخلقی، پرخاشگری، بی‌حوصله‌گی و توجه کمتر به نظم و نظافت؛

سرخوشی غیرعادی؛
اضطراب و بی‌قراری و بی‌خوابی؛
اختلال در رفتار و گفتار و توهم؛
کم شدن غذا و برنامه‌های عادی روزانه؛
دیده شدن علائم ظاهری بدن همچون محل تزریق، بوی الکل از دهان یا ابزار مصرف همچون سنجاق و مواد و... .
و در مواقع مصرف اجباری یا اعتیاد کامل، علائم مشهود بدین شرح است:

دور شدن اجباری از خانه یا محل کار در زمان‌های مختلف و بالاصرار؛
به هم خوردن مشهود خواب و خوراک؛
کم شدن کارایی و بی‌انگیزگی؛
سرخوشی غیرعادی، پرخاشگری، سوءظن، بدخلقی و بی‌حوصله‌گی؛
پیداشدن علائم مصرف همچون محل تزریق، بوی دهان، ابزار مصرف، مواد و... ؛
غیبت‌های طولانی؛
بی‌پولی‌های دائمی و درخواست مکرر برای پول؛
خمارگی و نئشگی؛

تغییرات جسمانی، خمودگی، سیاه‌شدن رنگ پوست و لب‌ها و نیز لاغری شدید.

جنبه‌های زیست‌شناختی مصرف مواد

مهم‌ترین جنبه زیست‌شناختی مصرف مواد به مغز و عملکرد آن مربوط است که براساس سیستم پاداش، حتی زمانی که به‌خوبی می‌داند مصرف مواد باعث آسیب‌های متعدد جسمی و روحی می‌شود، آن را ادامه می‌دهد.

مغز مرکز فرماندهی بدن است و در آن انواع متفاوت اطلاعات پردازش می‌شود. سلول‌های مغزی که نورون نامیده می‌شوند، از طریق نخاع پیام‌هایی را از دیگر نورون‌ها دریافت می‌کنند و به نورون‌هایی برای پردازش می‌فرستند. برخی از مواد در مغز، عملکردی مشابه عملکرد نورون‌های عصبی دارند. این داروها یا مواد در مغز به گیرنده‌ها می‌چسبند و زنجیره‌ای از واکنش‌های غیرطبیعی شارژهای الکتریکی را آغاز می‌کنند که باعث می‌شود نورون‌ها مقدار زیادی از انتقال‌دهنده‌های خود را آزاد کنند.

بعضی از مواد یا داروها به نورون می‌چسبند و مانند یک بمب عمل می‌کنند؛ بنابراین، نورون مقدار بیشتری از انتقال‌دهنده عصبی را آزاد می‌سازد. دیگر داروها باز مانع جذب انتقال‌دهنده عصبی می‌شوند و باعث می‌شوند مقدار زیادی از انتقال‌دهنده‌ها در فضای سیناپسی رها شوند. در این حالت به اصطلاح گفته می‌شود که درد، کمتر به مغز منتقل شود.

این سیستم تجربه لذت با آزادشدن انتقال عصبی و دورشدن از درد، پاسخ می‌دهد و کم‌کم مغز به آن شرطی می‌شود. به همین خاطر، با وجودی که فرد به مضرات جسمی و روانی مصرف مواد آگاهی دارد، آن را ادامه می‌دهد؛ چون مغز او به پاسخ تجربه لذت و دورشدن از درد شرطی شده است.

نگاهی گذرا به ریشه‌های مصرف مواد مخدر

از آنجایی که بحث دربارهٔ عوامل و ریشه‌های گرایش به مواد مخدر در فصل دوم به تفصیل بیان خواهد شد، در اینجا تنها به اشاره‌ای کلی دربارهٔ عوامل ریشه‌ای خطر ساز برای مصرف مواد بسنده می‌کنیم.

به‌طور کلی، این عوامل در چند گروه زیر تقسیم می‌شوند:

عوامل سیاسی: شامل سیاست‌های کشورهای صادرکنندهٔ مواد و نیز سیاست‌های کشور میزبان که در پس این سیاست‌ها ممکن است سیاست‌های اقتصادی و فرهنگی و اجتماعی نهفته باشد.

عوامل اجتماعی: مواردی چون رویکرد جامعه به مواد، گروه همالان، فراوانی افراد مصرف‌کننده و ترویج‌دهنده، تبلیغات و اطلاعات غلط در سطح جامعه و سایر مسائل اجتماعی دامن‌زننده.

عوامل خانوادگی: نگرش خانواده‌ها، وجود مصرف مواد در برخی خانواده‌ها و پایبند نبودن ایشان به اصول اخلاقی و اجتماعی و فقدان نظارت کافی خانواده‌ها بر رفتار و رفت‌وآمدهای فرزندان.

عوامل ژنتیکی: داشتن پدر و مادر معتاد و به‌خصوص در زمان رشد جنینی، برخی عوامل ژنتیکی مستعدکننده به مصرف مواد.

عوامل فردی: انتخاب دوستان ناباب، نداشتن مهارت «نه» گفتن در لحظات خطر ساز و ضعف اراده و ایمان، نداشتن هدف، الگو و برنامهٔ صحیح برای زندگی.

عوامل فرهنگی: زندگی در محیط‌هایی که مصرف مواد بخشی از فرهنگ آن است و بالطبع اخذ فرهنگ مصرف مواد از آداب و رسوم و سنت‌های آن جامعه.

عوامل دینی: ضعف ایمان و تقوی، نداشتن توکل کافی به خدا در لحظات دشوار، نشناختن نشاط حقیقی و تفریحات سالم، زیاده‌خواهی و طمع، دنیادوستی و بی‌توجهی به آخرت، لذت‌جویی‌های دنیوی.

عوامل اقتصادی: بحران‌های مالی، دیون و قرض‌های سنگین و بیش از حد توان، ورشکسته‌گی و بیکاری.

عوامل روان‌شناختی: اختلالاتی چون پارانوئید، افسردگی، انزوا، شکست عاطفی و هیجانات بیش از حد.

عوامل ترکیبی: تأثیر هم‌زمان برخی از عوامل فوق بر فرد، مانند عوامل اجتماعی، فرهنگی، فردی و دینی.

عوارض و پیامدهای مصرف مواد مخدر

در بارهٔ عوارض و پیامدهای مصرف مواد مخدر مسائل بسیاری تاکنون مشاهده و یافت شده‌اند که رفته‌رفته بر این مسائل، عوارض دیگری نیز افزوده می‌شود. این عوارض در زمینه‌های مختلفی مانند مسائل و مشکلات جسمی، روانی، اجتماعی، خانوادگی، اجتماعی و اقتصادی برای فرد و خانواده و حتی جامعه، آسیب‌ها و زیان‌هایی را به همراه دارد.

عوارض جسمی

پیامدهای جسمی عبارتند از: انواع سرطان‌ها، حملهٔ قلبی و آنفاکتوس، عفونت و بیماری‌های ریوی و تنفسی، ناراحتی‌های کلیه و مجاری ادراری، مشکلات و ناتوانی‌های جنسی، بیضه‌ها و پروستات، کاهش عملکرد فیزیکی و تعادلی بدن، کاهش بینایی و شنوایی و بویایی، نارسایی‌ها و مشکلات کبدی، مشکلات گوارشی و دفع (یبوست)، خارش، جوش‌ها و زخم‌های پوستی، آسیب‌های لثه، دهان و دندان، ضعف سیستم ایمنی و دفاعی بدن، سوء تغذیه و لاغری، بی‌خوابی، آسیب‌های مغزی، پوکی استخوان و از بین رفتن بافت‌های ماهیچه‌ای، امکان ابتلا به هیپاتیت C و B و ایدز، افزایش میزان بیماری و بالطبع کاهش سطح سلامت در جامعه. بسیاری از این عوارض متأسفانه در اثر هم‌نشینی به خانواده و جامعه نیز منتقل می‌شوند.

عوارض عصبی و روانی

در توضیح این دسته از عوارض می‌توان به این عواقب اشاره کرد: اختلال یادگیری و حافظه، ادراک (فضا، مکان، بعد، و...)، توهم، افسردگی، پرخاشگری و خشونت، سوءظن، کاهش کنترل رفتاری و گفتاری، تشنج و لرز، گیجی، اختلال خواب، عفونت سلول‌های عصبی و مغزی (دراثر تزریق)، اضطراب و بی‌قراری، تفکر کند و آشفته، جنون، رفتار وسواسی، اختلال در تصمیم‌گیری و قضاوت، مرگ مغزی، کاهش سطح بهداشت روانی در جامعه.

پیامدهای اجتماعی و خانوادگی

این دسته از پیامدها عبارتند از: کاهش کیفیت زندگی اجتماعی و ارتباطی، انزوا از جمع، دور شدن و فاصله گرفتن دیگران از او، طرد شدن از فعالیت‌های خانوادگی، اجتماعی، فرهنگی و شغلی، رفتارهای پرخاشگرانه در جامعه از جمله فحاشی و نزاع و متقابلاً دریافت واکنش‌های جامعه، روی آوردن به شغل‌ها و جایگاه منفی در جامعه همچون دزدی و خیانت، ازدست دادن دوستان و اقوام و همکاران، آشناسدن و دوستی با طیف گسترده‌ای از خلاف‌کاران و نابهنجاران اجتماعی، افزایش جرم و رفتن به زندان، افزایش خشونت خانگی، افزایش طلاق و گسستگی خانوادگی، غفلت از فرزندان، به‌وجود آمدن اختلالات روانی در فرزندان و همسر، مستعد کردن خانواده برای انجام جرائم، طرد شدن خانواده از فامیل و جامعه، افزایش آمار جرم و زندان در جامعه، کاهش امنیت در کشور، هدر رفتن سرمایه‌های انسانی، کاهش شاخص سلامت اجتماعی در کشور، افزایش بیکاری و کاهش بهره‌وری.

عوارض اقتصادی

پیامدهای اقتصادی بدین شرح است: افزایش هزینه‌ها

به منظور تأمین مواد، هزینه‌های درمان به سبب عوارض جسمی و روانی، هزینه‌های ترک اعتیاد، ازدست‌دادن منبع درآمد (شغل)، ازدست‌دادن فرصت‌های پیشرفت شغلی و مالی، نداشتن امنیت نسبی اقتصادی برای آینده، فشار مالی بر خانواده، به‌خطرافتادن حیات اقتصادی جامعه، افزایش فقر و نابرابری در کشور، وابستگی اقتصادی، پول‌شویی، به‌هدررفتن سرمایه‌های اقتصادی برای مصرف مواد و هزینه‌های درمان که درنهایت، عوارض مذکور به فقر و فلاکت اقتصادی و روی آوردن به راه‌های نامشروع برای تأمین مواد و ادامه حیات منجر می‌شود.

عوامل مؤثر بر گرایش افراد به مصرف مواد مخدر

رویکردهای اصلی در خصوص عوامل گرایش به اعتیاد به مواد مخدر متفاوت است. برخی معتقدند رویکردهای زیستی‌ژنتیکی و نقش ساختمان مغزی افراد مستعد به مصرف مواد، در این امر، مؤثر است اما تأثیر مصرف مواد یا گرایش به آن در تمام افراد یکسان نیست، بلکه تفاوت‌های فردی ژنتیکی در این زمینه دخیل هستند. در رویکرد روان‌شناسی از احتمال بیشتر مصرف مواد در افراد روان‌پریش و روان‌نژند و افسرده سخن گفته می‌شود. همچنین در این رویکرد، صحبت از برخی خصوصیات روانی افراد و نیز کمبود مهارت‌های ده‌گانه زندگی چون مهارت همدلی، تصمیم‌گیری، حل مسئله، «نه گفتن» و «نه شنیدن» به‌میان می‌آید.

در بحث جامعه‌شناسی اعتیاد و موقعیت‌های فرهنگی، صاحب‌نظران عرصه جامعه‌شناسی و فرهنگ و تأثیر عواملی چون خانواده، مدرسه، همسالان، فرهنگ عمومی و دوستان بررسی می‌شود.

در رویکرد عوامل اقتصادی به نقش فقر در شکل‌گیری فقر فرهنگی و بحران‌های ناشی از آن، از جمله اعتیاد توجه شد و تأثیر

عوامل اقتصادی بر گرایش به مصرف مواد مخدر توجه می‌شود. اما رویکرد مهم دیگر، نگاه دینی به مصرف مواد مخدر است. غفلت از یاد خداوند، ضعف ایمان و تقوا، لذت‌جویی دنیوی و ناسپاسی، از عوامل دینی‌ای گرایش به اعتیاد برشمرده می‌شود. و نهایتاً رویکرد ترکیبی معتقد است مجموعه عوامل فوق به‌طور هم‌زمان بر تصمیم فرد و ضریب تأثیر هریک از عوامل در گرایش به اعتیاد مؤثر است و درهر اعتیادی نقش یکی از عوامل پررنگ‌تر دیده می‌شود؛ هرچند سایر عوامل نیز سایه خود را بر آن افکنده‌اند. مخاطبان گرامی می‌توانند برای شناخت مفصل‌تر عوامل اشاره شده به کتاب «از تخدیر تا تکذیب؛ نگاه علم و دین» در قطع خشتی مراجعه نمایند.

خلاصه

به‌طور خلاصه از آنچه گفته شد می‌توان به‌اختصار به موارد زیر را اشاره کرد. استفاده از مواد مخدر از شش هزار سال پیش از میلاد مسیح در دنیا وجود داشته است و در ایران نیز دست‌کم پانصد سال قبل از میلاد استفاده می‌شده است. این مواد در ابتدا، به‌عنوان دارو و برای تسکین دردها و زخم‌ها استفاده می‌شد و سپس در مناسک مذهبی، جشن‌ها و هنگام عزاداری استفاده کاربرد یافت. به‌تدریج، استفاده از مواد برای سرخوشی و لذت‌جویی نیز کاربرد وسیع پیدا کرد.

بنابه تعریف سازمان بهداشت جهانی، مواد مخدر عبارت است از: هر ماده شیمیایی یا ترکیبی از این مواد، به‌غیر از موادی که برای رشد طبیعی بدن ضروری هستند، مانند غذا که مصرف آن عملکرد زیستی و احتمالاً ساختاری بدن را تغییر می‌دهد. البته در صورتی که جنبه دارویی داشته باشد و به تجویز پزشک استفاده شود، مجاز است و قبح آن از بین می‌رود.

در یک دسته‌بندی کلی، مواد مخدر به چهار دسته آرام‌بخش، محرک، توهم‌زا و استنشاقی تقسیم می‌شوند. در تقسیم‌بندی‌های دیگر، مواد را به انواع طبیعی و نیمه‌صنعتی و صنعتی تقسیم کرده‌اند.

برخی از انواع مواد مخدر عبارتند از: الکل، تریاک، مورفین، هروئین، کوکائین، کراک، شیشه، حشیش، بنگ، ماری‌جوانا، قرص‌های روان‌گردان، اکستازی و... که به تشریح توضیح داده شدند. همه این مواد، اعتیادآور هستند و عوارض بی‌شماری برای فرد مصرف‌کننده و خانواده و جامعه به‌همراه دارد.

وابستگی به مواد یا اعتیاد، نوعی بیماری جسمی‌روانی است که از مصرف غیرطبیعی و غیرمجاز برخی مواد مانند الکل، تریاک، حشیش، کراک، شیشه و... ناشی می‌شود و باعث وابستگی روانی یا فیزیولوژیک فرد مبتلا (معتاد) به این مواد خواهد شد و در عملکرد جسمی و روانی و اجتماعی وی آثار نامطلوب برجای می‌گذارد.

سه مرحله اساسی در مصرف مواد وجود دارد که عبارتند از: ۱. مرحله مصرف آزمایشی؛ ۲. مرحله مصرف تفننی و تفریحی و تکذیب اعتیاد؛ ۳. مرحله اعتیاد کامل. هریک از این مراحل علائم و نشانه‌هایی دارد که در این فصل ذکر شد؛ اما به‌اختصار می‌توان به اختلالات خواب و خوراک، کاهش وزن، تغییر رنگ پوست و لب‌ها، بی‌حوصله‌گی و پرخاشگری، توهم، سرخوشی غیرعادی و بدخلقی و خماری اشاره کرد.

جنبه‌های زیست‌شناختی اعتیاد به مواد، اغلب بر کارکرد نورون‌های مغز تأثیر می‌گذارد. مغز انسان با دریافت داروهای خاص یا مواد مخدر، در انتقال یا انتقال‌ندادن عصبی، دچار تغییراتی می‌شود و حاصل آن کم‌شدن درد و افزایش لذت است. کم‌کم مغز با ادامه مصرف، به این حالت شرطی می‌شود. به همین سبب است که با وجودی که فرد می‌داند مصرف مواد برایش زیان‌آور است؛ اما

بر ادامه آن تأکید می‌کند.

ریشه‌های گرایش به مواد مخدر متعدداند. برخی از عوامل شناخته‌شده آن عبارتند از: عوامل ژنتیکی، عوامل فردی، خانوادگی، اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی و کم‌تقوایی. استفاده از مواد مخدر حتی برای یک‌بار، عوارض و پیامدهای ناگواری برای فرد و خانواده و جامعه به‌همراه دارد. برخی از این عوارض عبارت است از: جسمی، عصبی و روانی، خانوادگی و اجتماعی و نیز اقتصادی.

فصل دوم

ریشه‌های گرایش به اعتیاد از نظر اسلام
نگاه کلی دین به مصرف مواد مخدر و اعتیاد
آیات قرآنی مرتبط با اعتیاد و مواد مخدر
منابع فقهی و فتواهای علمای اعلام در خصوص اعتیاد به
مصرف مواد مخدر
ریشه‌های دینی گرایش به اعتیاد

ریشه‌های گرایش به اعتیاد از نظر اسلام

مقام معظم رهبری (مدظله‌العالی):

غرق کردن نسل جوان در فسادهای گوناگون و اعتیاد به مواد مخدر و سکرآور یک سیاست پیاده‌شده استعمار و استکبار است.

نگاه کلی دین به مصرف مواد مخدر و اعتیاد

مطابق آیات و تعالیم پیشوایان عظیم‌الشأن، دین اسلام آخرین دین به‌شمار می‌رود و هیچ‌گونه نیازی به دین مکمل بعد از خود ندارد. یعنی دینی کامل و مطابق با کل احتیاجات تمام انسان‌ها و جوامع و فرهنگ‌ها و تمدن‌های روی زمین است و دستورات لازم در تمام شئون زندگی را با خود دارد. بنابراین، دین اسلام جزئی‌ترین مسائل مهم حیاتی بشر را نادیده نگرفته و از نظر هدایت بشر در حفظ منافع و مصالح نوعی به ظریف‌ترین نکات نیز توجه کرده است. اگرچه در عصر ظهور اسلام نامی از برخی مواد مخدر و یا مشتقات مشابه آن در میان نبود؛ اما با توجه به دستورات کلی صادرشده در قرآن و فقه و تعالیم اختصاصی حضرات پیشوایان اسلام، در کمال وضوح مشاهده می‌شود که برخلاف تصور بسیاری، در همان زمان نیز به همهٔ مسائل مهم و حیاتی عمیقاً توجه شده است و مطابق دستورات و احکام عینی یا کلی، جهت‌یابی صحیحی در تمام جهات صورت گرفته است؛ از قبیل تحریم مطلق مسکرات

که دستوری عینی و نیز کلی به صورت اعم است و تنها شامل حال مشروبات الکلی نیست؛ بلکه استعمال همهٔ موادی که به نوعی در مراکز مغزی، به خصوص در مرکز تعقل، اثرات تخدیر و تضعیف از خود برجای بگذارد و به نوعی در انجام فعالیت و ایفای وظایف فیزیولوژی آنها ایجاد ضعف و اختلال کند، شرعاً حرام است. چنان که در بررسی فرآورده‌های الکلی از نظر فقه اسلامی تصریح شده است؛ آثار تحریک و تخدیر الکلی شبیه مواد مخدر است و از آن لحاظ مقایسه‌پذیر هستند و اگر تاکنون دربارهٔ حرمت مواد دخانی و مواد مخدری از این قبیل ظاهراً بحثی به میان نیامده یا کمتر به صراحت به آن پرداخته شده است، طبعاً دو علت اساسی دارد: ۱. به علت نبود علم و آگاهی کافی دربارهٔ ماهیت این مواد در گذشته امکان صدور فتوای صریح و حکم قطعی ممکن نبوده است؛ ۲. در اسلام دربارهٔ اعتیاد به مواد دخانی، اعتیاد به مواد مخدر به صورت اختصاصی، به علت مبتلابه نبودن مسئله مگر دربارهٔ مسکرات و مواد مشابه حکم عینی وجود ندارد. اما از ردیف احکام کلی، موارد متعددی وجود دارند که در صورت توجه بیشتر و تعمق در اصول و مبانی هریک، در کمال سهولت مشخص می‌شود که به طور ضمنی، تکلیف امر روشن شده است.

نگاه کلی دین مبین اسلام به مواد مخدر و اعتیاد را می‌توان از طریق آیات مرتبط با این قضیه، احادیث و سنن پیامبر گرامی صلی الله علیه و آله و ائمه اطهار علیهم السلام و نیز فتاوی و استفتائات مراجع عظام دریافت. در این قسمت به بخشی از این رویکردها خواهیم پرداخت.

الف) آیات قرآنی مرتبط با اعتیاد و مواد مخدر

۱. ﴿لَا تَلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ﴾؛ خود را با دست خود به

هلاکت می‌فکنید.

هر اقدامی که علیه سلامتی جسمی و روحی انجام گیرد و موجودیت انسان را به خطر بیندازد، از نظر اسلام مطرود و محکوم است؛ مانند خودکشی که مطلقاً در اسلام ممنوع و عواقب چنین کاری برای شخص بسیار سنگین است. همچنین در آیات ۲۹ تا ۳۱ سوره نساء به تفصیل عقوبت کسانی که خودکشی می کنند، بیان شده است. بنابراین اعتیاد به مواد مخدر یکی از مصادیق مهم هلاکت و نابودی است که در آیه شریفه آن نهی شده است.

۲. ﴿لَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا﴾^۱؛ خودتان را مکشید، زیرا خدا همواره با شما مهربان است.

این آیه نیز به حفظ جان و پرهیز از هرگونه خودکشی اشاره می کند و پرواضح است که پایان مواردی چون اعتیاد به مواد مخدر به مرگ و به عبارتی خودکشی منتهی می شود.

۳. ﴿وَ يُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَ يُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ﴾^۲؛ و برای آنان چیزهای پاکیزه را حلال و چیزهای ناپاک را بر ایشان حرام می گرداند.

شارع مقدس هر چیزی را که پاکیزه و طیب است برای انسانها حلال دانسته و هرآنچه خبیث است و ضرر فاحش دارد حرام کرده است، عقل و فقه نظر به این دارد که مواد مخدر با توجه به مضرات و آثار سوء روحی و جسمی که برای فرد و جامعه انسانی دارد، جزء اشیاء خبیث و در نتیجه حرام هستند.

۴. ﴿قُلْ إِنَّمَا حَرَّمَ رَبِّي الْفَوَاحِشَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَ مَا بَطَّنَ وَ الْأِثْمَ وَ الْبَغْيَ بِغَيْرِ الْحَقِّ﴾^۳؛ بگو پروردگار من فقط زشت کاریها را چه آشکارش [باشد] و چه پنهان و گناه و ستم ناحق را حرام گردانیده است.

إثم در این آیه نیز معنای وسیعی دارد و در تفسیرهای

۱. نساء، ۲۹.

۲. اعراف، ۱۵۷.

۳. اعراف، ۳۳.

مختلف از جمله تفسیر آیت‌الله ناصر مکارم شیرازی شامل هر عمل زیان‌آوری است که به انحطاط انسان بینجامد و مانع رسیدن او به ثواب و پاداش نیک شود؛ بنابراین می‌توان چنین برداشت کرد که اعتیاد به مواد مخدر إثم و در نتیجه حرام است.

۵. ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُواتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ﴾؛^۱ ای مردم، از آنچه در زمین است حلال و پاکیزه را بخورید و از گام‌های شیطان پیروی نکنید که او دشمن آشکار شماست.

همان‌گونه که در این آیه نیز مشخص است، سفارش به خوردن و مصرف آنچه حلال و طیب است شده است و بلافاصله بعد از آن به پیروی نکردن از شیطان به‌عنوان دشمن آشکار انسان اشاره شده است که مواد مخدر نیز دامی از دام‌های شیطان است.

۶. ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِنْ كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ﴾؛^۲ ای کسانی که ایمان آورده‌اید، از نعمت‌های پاکیزه‌ای که روزی شما کرده‌ایم، بخورید و خدا را شکر کنید اگر تنها او را می‌پرستید.

از این آیه مبارکه نیز برداشت می‌شود که تنها، خوردن طیبات جایز می‌باشد و نه آنچه برای بدن سم است و موجب هلاکت، از طرفی مصرف طیبات می‌بایست در راستای شکرگزاری خداوند و تعبد باشد و نه لذت‌جویی دنیوی؛ لذا چون استفاده از مواد مخدر یا خوردن آن سمی برای بدن و موجب هلاکت است و در راستای تعبد هم نیست جایز نمی‌باشد.

۷. ﴿كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَلَا تَطْغَوْا فِيهِ فَيَحِلَّ عَلَيْكُمْ غَضَبِي وَ مَنْ يَحِلِّ عَلَيْهِ غَضَبِي فَقَدْ هَوَىٰ﴾؛^۳ از خوراکی‌های پاکیزه‌ای که روزی شما کردیم، بخورید و [الی] در آن زیاده‌روی

۱. بقره، ۱۶۸.

۲. بقره، ۱۷۲.

۳. طه، ۸۱.

مکنید که خشم من بر شما فرود آید و هر کس خشم من بر او فرود آید، قطعاً در [ورطه] هلاکت افتاده است.

از این آیه نیز اولاً برداشت می‌شود فقط طیبات می‌توان استفاده کرد و تجاوز از طیبات، برای مثال تبدیل انگور به شراب یا گیاه شاهدانه به ماری‌جوانا موجب خشم خدا و بدبختی انسان است.

۸. ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَحْرَمُوا طَيِّبَاتٍ مَّا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ وَ لَا تَعْتَدُوا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ﴾^۱؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید، چیزهای پاکیزه‌ای را که خدا برای [استفاده] شما حلال کرده، حرام مشمارید و از حدّ مگذرید، که خدا از حدگذرندگان را دوست نمی‌دارد.

این آیه نیز مانند آیه قبل به مصرف طیبات اشاره و تجاوز و سرکشی از طیبات را نکوهش می‌کند.

۹. ﴿كُلُوا وَ اشْرَبُوا وَ لَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾^۲؛ بخورید و بیاشامید و [لی] زیاده‌روی مکنید که او اسرافکاران را دوست نمی‌دارد.

گرچه به‌ظاهر مفهوم آیه درباره خوردن و آشامیدن است؛ ولی منع از اسراف در اسلام یک دستورالعمل کلی و عمومی است. بر صاحب‌نظران و آگاهان پوشیده نیست که اتلاف و ضایع کردن هر نعمتی خود، ناسپاسی و در حکم کفران نعمت است و به سهم خود معصیتی است؛ اعم از اینکه این نعمت از ردیف مال یا پول یا سلامتی یا فرصت و امکانات باشد یا نوعی نعمت و برخورداری کوچک‌تر از آن‌ها. مصرف مواد مخدر اتلاف آن همه پول و قوای جسمی و روحی و به‌خصوص قدرت حیاتی و به‌کارگرفتن قوای بدنی برای مبارزه با مواد سمی، آن هم در یک اقدام زاید و مضر است. به استناد آمار و ارقام ثابت شده است چگونه از نظر مادی و

۱. مائده، ۸۷

۲. اعراف، ۳۱

معنوی و جنبه‌های اقتصادی، سرمایه‌های هنگفتی بی‌دلیل ضایع و سلامتی و نیروی خدادادی بدن، بی‌جا صرف دفع آثار سوء مواد سمی موجود در مواد مخدر و مشروبات الکلی می‌شود. هر چیز مفید و مثبتی که بیهوده صرف کاری بی‌فایده و غیرلازم شود، نوعی اسراف است.

۱۰. ﴿إِنَّ الْمُبَدِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا﴾^۱؛ همانا اسرافکاران برادران شیطان‌هايند و شیطان همواره نسبت به پروردگارش ناسپاس بوده است.

تبذیر به معنای خرج کردن نابجا و حرام است و می‌توان گفت که پولی که برای کار نابجا و حرام از جمله استفاده از مواد مخدر و سمی و مضر برای بدن و یا شراب خرج شود، انسان را در ردیف برادران شیطان و کافر به خداوند قرار می‌دهد.

۱۱. ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأُزْلَامُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾^۲

ای کسانی که ایمان آورده‌اید، شراب و قمار و بت‌ها و تیرهای قرعه‌پلیدند [و] از عمل شیطانند. پس، از آن‌ها دوری‌گزینید، باشد که رستگار شوید.

همان‌گونه که در این آیه نیز مطرح شده است، شراب و قمار و پرستش بت‌ها پلید خوانده شده‌اند؛ چراکه موجب اعتیاد به کارهای شیطانی است و مخرب جسم و روح انسان هستند. اغلب مفسرین استفاده از سایر مواد مخدر را نیز در ردیف همین اعمال دانسته‌اند و آن را پلید و از کارهای شیطان قلمداد کرده‌اند؛ چراکه سکرآور است و به تن و روان انسان آسیب می‌رساند.

۱۲. ﴿إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ فَهَلْ أَنْتُمْ

۱. اسراء، ۲۷.

۲. مائده، ۹۰.

مُنْتَهُونَ^۱؛ همانا شیطان می‌خواهد با شراب و قمار، میان شما دشمنی و کینه ایجاد کند و شما را از یاد خدا و از نماز بازدارد. پس آیا شما دست برمی‌دارید؟

این آیه به‌صراحت بیان می‌کند که پلیدی‌ها و مواد مستی‌زا یاد خدا را از خاطر انسان می‌برند و همچون سدهایی هستند که مانع از انجام نماز و عبادت می‌شوند و باید از چنین آلودگی‌هایی برکنار بود.

ب) احادیث و روایات مرتبط با مواد مخدر و اعتیاد

باید توجه داشته باشیم که مواد مخدر در زمان ائمه معصومین علیهم‌السلام به‌معنای امروزی وجود نداشته است تا به‌طور مستقیم در کلام آنان نهی شود و اگر هم موادی چون تریاک وجود داشته است، بیشتر برای استفاده دارویی و حتی به‌عنوان پادزهر کاربرد داشته است، به همین دلیل، فقها برای اثبات حرمت مواد مخدر به روایاتی استناد می‌کنند که آثار زیان‌بار موضوع آن‌ها مانند آثار و پی‌آمدهای مواد مخدر است و تبیین‌کننده دیدگاه کلی اسلام به چنین کارهایی است. بعضی از این روایات و احادیث عبارت‌اند از:

۱. رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم: «لَا ضَرَرَ وَ لَا ضِرَارَ فِي الْإِسْلَامِ - فَالْإِسْلَامُ يَزِيدُ الْمُسْلِمَ خَيْرًا وَ لَا يَزِيدُهُ شَرًّا»؛ در اسلام ضرر رساندن به خود و دیگران حرام و ممنوع است. شریعت اسلام مبتنی بر افزایش خیر و ازدیاد نفع فرد و جمع است و نه افزایش شر و بدی. (حر عاملی، ۱۴۰۹ ق، ج ۱۷: ۳۷۶).

پر واضح است که مواد مخدر موجب ضرر رساندن به خود و خانواده و جامعه است؛ بنابراین از منظر حدیث فوق چنین استنباط می‌شود که ممنوع و حرام باشد.

۲. عن النبي صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم انه قال: «سَيَأْتِي زَمَانٌ عَلَى أُمَّتِي يَأْكُلُونَ

۱. مائده، ۹۱.

شَيْئًا اسْمُهُ الْبَنْجُ أَنَا بَرِيءٌ مِنْهُمْ وَ هُمْ بَرِيئُونَ مِنِّي»؛ از نبی گرامی اسلام ﷺ نقل شده است که فرمود: زمانی بر امت من فرا می‌رسد که چیزی می‌خورند به نام بنگ، من از آن‌ها بیزارم و آنان نیز از من بیزارند. (نوری الطبرسی، ۱۳۷۲، ج ۱۷: ۸۶).

اشاره روایت فوق کاملاً مشهود است و به‌خصوص بیزاری پیامبر از مصرف‌کنندگان مواد مخدری چون بنگ و همچنین دوری و بیزاری اهل مواد بنگ از دین و پیامبر درخور توجه است.

۳. عن النبي ﷺ: «سَلَّمُوا عَلَى الْيَهُودِ وَ النَّصَارَى وَ لَا تُسَلِّمُوا عَلَى أَكْلِ الْبَنْجِ»؛ پیامبر ﷺ فرمودند: بر یهودی و نصرانی سلام کنید؛ ولی بر خورنده بنگ سلام نکنید. (نوری الطبرسی، ۱۳۷۲، ج ۳: ۱۴۵).

۴. قال رسول الله ﷺ: «مَنْ احْتَقَرَ ذَنْبَ الْبَنْجِ فَقَدْ كَفَرَ»؛ رسول گرامی خدا ﷺ فرمودند: کسی که گناه بنگ را کوچک شمرد، کفر ورزیده است. (نوری الطبرسی، ۱۳۷۲، ج ۳: ۱۴۵).

۵. پیامبر اکرم ﷺ: «كُلُّ مُسْكِرٍ حَرَامٌ»؛ هر مسکری حرام است. (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۶۳، باب ۱: ۴۸۳).

این حدیث نیز که در کتب مختلف بدان استناد شده است، به هرگونه مسکر اشارت می‌کند. پرواضح است که مواد مخدر نیز به سبب ویژگی روان‌گردانی که دارند، مشمول حکم مسکر می‌شوند و برای لذت‌جویی دنیوی حرام‌اند.

۶. قال رسول الله ﷺ: «إِنَّهُ لَا يَفْعَلُ ذَلِكَ إِلَّا أَهْلَ النَّارِ، أَلَا إِنَّ كُلَّ مُسْكِرٍ حَرَامٌ، وَ كُلُّ مُفْتَرٍ حَرَامٌ، وَ كُلُّ مُخَدَّرٍ حَرَامٌ، وَ مَا أَسْكَرَ كَثِيرَهُ فَقَلِيلُهُ حَرَامٌ] وَ مَا خَمَرَ الْقَلْبَ فَهُوَ حَرَامٌ»؛ کل سستی‌آورها و مخدرها بر امت من حرام است. (احمدی میانجی، ۱۴۱۹، ج ۳: ۵۸۳)

بنابراین هر ماده‌ای که باعث رخوت و سستی شود، براساس این حدیث حرام است. بر مبنای همین حدیث، الکل و سایر مواد مخدر و توهم‌زا را غیرقانونی و حرام می‌دانند.

ج) منابع فقهی و فتوای علمای اعلام در خصوص اعتیاد به مصرف مواد مخدر

علاوه بر آیات و روایاتی که به آن‌ها اشاره شد و همگی بر قبح استفاده و اعتیاد به مواد مخدر صحه می‌گذارند در منابع فقهی و فتوای علمای اعلام، که البته آن‌ها نیز برگرفته از همان منابع است، مطالب بسیاری وجود دارد. با بررسی آراء فقهای شیعه می‌توان فهمید که مجازات استعمال مواد مخدر یا خوردن آن به دیگری و جرائمی را که به تبع آن به وقوع می‌پیوندد، مجازات تعزیری و در اختیار حاکم می‌دانند، جز حشیش که درباره آن اختلاف است. همچنان که شیخ مفید (متوفی ۴۱۳ ق) استعمال بنگ را موجب زوال عقل و در کنار خمر جرم دانسته است (شیخ مفید، ج ۱: ۸۰۵). همین عالم دینی قرن پنجم می‌فرماید: «کسی که به دیگری بنگ بخوراند یا با حيله در نوشیدن یا خوردن آن، او را مست کند و سپس مالش را بر باید، به خاطر آن بنا به صلاح دید امام تعزیر می‌شود، آنچه را گرفته از او باز پس گرفته می‌شود و اگر بر اثر خوردن بنگ یا شراب خسارتی بر شخص وارد آمد، لازم است ارزش آن را طوری که اقتضاء می‌کند، به خاطر نقصی که در جسم یا عقل یا حواس ایجاد کرده، بپردازد» (شیخ مفید، ج ۱: ۸۰۵).

علامه حلی می‌فرماید: «کسانی که بنگ یا مرقد استعمال نموده‌اند، ضامن جنایاتی که به واسطه استعمال بنگ یا مرقد مرتکب شده‌اند می‌باشند؛ ولی دست هیچ کس قطع نمی‌شود.» (حسن بن علی الحلّی، ج ۲: ۱۵۹).

همچنین شیخ بهایی (متوفی ۱۰۳۱ ق) در جامع عباسی استعمال بنگ را زایل‌کننده عقل و مخدر و در کنار سرقت و استمناء حرام دانسته و مستوجب تعزیر می‌داند (الشیخ البهائی العاملی، بی تا: ۴۲۸). هم ایشان در همان جا علاوه بر بنگ، تریاک را نیز که گویا در زمان صفویه استنشاق آن معمول بوده، حرام

دانسته است (الشیخ البهائی العاملی، بی تا: ۳۳۶). در تاریخ معاصر، سران مشروطه نیز به مبارزه با تریاک پرداختند و علمایی نظیر آیت‌الله حاج ملاعلی خراسانی تهیه و استعمال تریاک را حرام اعلام کردند. به طوری که آیت‌الله کرمانی در وقف‌نامه بیمارستان نوریه کرمان یکی از شروط استخدام پزشکان را معتادنبودن آنان تعیین کردند (بنیاد دایره المعارف اسلامی، ج ۷، ۱۳۸۲: ۲۶۹). در میان متأخرین نیز مرحوم مطهری به عنوان یک مجتهد، مصرف تریاک و طبعاً دیگر مواد افیونی را حرام دانسته است (مرتضی مطهری، ج ۲۰، ۱۳۸۱: ۵۳). همچنین ایشان در جای دیگر می‌گویند: «اگر یک چیزی زیانش قطعی باشد و مسلم بشود که زیان دارد، از نظر اسلام قطعاً حرام است» (مرتضی مطهری، ج ۲۲، ۱۳۸۱: ۶۹۰). در اینجا به سبب اهمیت موضوع و نیاز به آگاهی از استفتائات مراجع عظام، در موضوعات مختلف مرتبط با مواد مخدر، به گزیده‌ای از بیانات و فتاوای مراجع تقلید و علما در این خصوص اشاره می‌شود:

حضرت آیت‌الله العظمی امام خمینی رحمته‌الله:

پرسش ۱: کشیدن و خرید و فروش تریاک و کشت خشخاش چه صورتی دارد؟

پاسخ: اعتیاد به تریاک جایز نیست و معتاد در صورت عدم لزوم ضرر باید آن را ترک کند و خرید و فروش یا کشت منوط به مقررات دولت اسلامی و تخلف جایز نیست. (امام خمینی رحمته‌الله، ج ۲، ۱۳۷۲: ۳۷)

پرسش ۲: آیا فروش هروئین جایز است یا خیر؟ و اگر جایز نیست، آیا فرقی می‌کند که به هروئینی و معتاد بفروشد یا به افراد غیرمعتاد؟

پاسخ: جایز نیست و فرقی نمی‌کند. (امام خمینی رحمته‌الله، ج ۲، ۱۳۷۲: ۳۵)

پرسش ۳: زوجه شخصی که شوهرش معتاد به هروئین است و به اشخاص نیز می‌فروشد و خانواده‌شان فقط از این درآمد ارتزاق می‌کنند، شرعاً تکلیفش چیست و آیا ارتزاق او و فرزندانش از پول مزبور جایز است یا حرام؟

پاسخ: پول هروئین حرام است و ارتزاق به آن جایز نیست. (امام خمینی رحمته‌الله، ج ۲، ۱۳۷۲: ۳۵)

پرسش ۴: استعمال و مصرف مواد مخدر و هر نوع مواد اعتیادآور دیگر، بدون دستور پزشک، برای کسانی که معتاد نمی‌باشند از نظر اسلام مجاز می‌باشد یا خیر؟

پاسخ: جایز نیست. (عبدالکریم بی‌آزار شیرازی، ج ۳: ۱۷۴)
پرسش ۵: خرید و فروش مواد مخدر به‌طور قاچاق چه صورتی دارد؟

پاسخ: جایز نیست و باید جلوگیری شود. (امام خمینی رحمته‌الله، ج ۲، ۱۳۷۲: ۴۸۵)

استفتائات از حضرت آیت‌الله‌العظمی گلپایگانی رحمته‌الله:

پرسش ۱: استعمال هروئین چه حکمی دارد؟

پرسش ۲: استعمال تریاک چه حکمی دارد؟

پرسش ۳: استعمال حشیش چه حکمی دارد؟

پرسش ۴: تزریق مواد مخدر چه حکمی دارد؟

پاسخ: درباره سؤالات ۱ و ۳ و ۴ به‌طور کلی استعمال آن‌ها (هروئین و حشیش و تزریق مواد مخدر) حرام است و درباره سؤال ۲ که استعمال تریاک باشد، اگر طوری استفاده شود که اعتیاد حاصل شود آن هم حرام است. (آیت‌الله گلپایگانی رحمته‌الله، ج ۳: ۶۵)

پرسش ۵: کشیدن تریاک برای معتادین یا تفریحی و دایر کردن مجلس برای آنان و شرکت در آن مجالس چه صورتی دارد؟

پاسخ: اعتیاد به تریاک حرام و ترک آن در صورت تمکن واجب است و کشیدن آن بر غیرمعتاد نیز در صورت معرضیت برای اعتیاد

حرام است و دایرکردن مجلس جهت حرام، حرام است. (آیت‌الله گلپایگانی رحمته‌الله، ج ۳: ۶۵)

استفتائات از حضرت آیت‌الله‌العظمی اراکی رحمته‌الله:

پرسش: استعمال تریاک و هروئین و مخدرات به‌طوری‌که موجب اعتیاد شخص گردد جایز است یا خیر؟

پاسخ: استعمال به‌نحو مذکور، اضراربه‌نفس و حرام است و واجب است سعی در ترک اعتیاد مضر. (آیت‌الله اراکی: ۵۶۸)

همچنین علاوه‌بر استفتائات فوق که به‌طور رسمی در کتب مراجع و آیات عظام نقل شده است، دکتر علی اکبر باصری، محقق برجسته دانشگاه نیز در کتاب خود، مواد مخدر در منابع فقهی و فتاوی مراجع تقلید عظام، تعدادی پرسش کلیدی و راهگشا مطرح کرده است و برای حدود پنجاه نفر از حضرات مراجع و علمای شیعه ارسال کرده‌اند. آنچه در این قسمت بدان اشاره خواهد شد، برخی از این استفتائات است که از کتاب مذکور انتخاب شده است.

پرسش ۱: استعمال مواد مخدر از قبیل بنگ، حشیش، تریاک، هروئین، مرفین، ماری‌جوانا و... به صورت‌های گوناگون (خوردن، آشامیدن، دودکردن، تزریق، شیاف) چه حکمی دارد؟

پاسخ حضرات آیات عظام:

حضرت آیت‌الله‌العظمی محمدعلی اراکی: استعمال به‌نحو مذکور اضراربه‌نفس است و حرام می‌باشد.

حضرت آیت‌الله‌العظمی سیدعلی خامنه‌ای: هر‌نحو استعمال هرگونه مواد مخدر و استفاده از آن به ملاحظه مضرات، بهای فردی و اجتماعی که برآن مترتب است، شرعاً حرام است، مگر در موارد استثنایی.

حضرت آیت‌الله‌العظمی سیدمحمدرضا گلپایگانی (ره): با فرض عدم اعتیاد حرام است.

حضرت آیت‌الله‌العظمی میرزاهاشم آملی (ره): اعتیاد به مواد

مخدر حرام است و بر مسلمانان واجب است که از این مواد خانمان‌سوز دوری کنند.

آقای احمد آذری قمی: صورت‌های گوناگون به دلیل ضرر قطعی به سلامت استعمال‌کننده و اسکار و مست‌کنندگی قطعی بعضی از آن‌ها و مفسده اجتماعی آن‌ها در صورت اعتیاد حرام است. حضرت آیت‌الله العظمی سیدکاظم حائری: به هر صورت که باشد، حرام است.

حضرت آیت‌الله العظمی حسین راستی‌کاشانی: هروئین و هرچیزی که مست‌کننده باشد، حرام است و فرقی بین صور مختلفه استعمال آن نیست.

حضرت آیت‌الله العظمی جعفر سبحانی: استعمال این مواد در غیرضرورت و انحصار درمان حرام است.

حضرت آیت‌الله العظمی ناصر مکارم‌شیرازی: به هر صورت حرام است.

حضرت آیت‌الله العظمی سیدعبدالکریم موسوی اردبیلی: حرام است و جایز نیست.

حضرت آیت‌الله العظمی حسین مظاهری: حرام است.

پرسش ۲: آیا مصرف مواد مخدر در معالجات و درمان دردها مطلقاً اشکال ندارد یا فقط در صورت انحصار درمان به آن‌ها؟ پاسخ حضرات آیات عظام:

حضرت آیت‌الله العظمی محمدعلی اراکی: در فرض ضرورت و انحصار علاج به آن، حکم سایر ضرورت‌های دیگر را دارد.

حضرت آیت‌الله العظمی سیدعلی خامنه‌ای: اگر به تجویز پزشک معالج متخصص امین باشد، مانع ندارد.

حضرت آیت‌الله العظمی سیدمحمد رضا گلپایگانی رحمته‌الله‌علیه: در صورتی که دوائی منحصر باشد، جهت معالجه در صورت ضرورت اشکال ندارد.

حضرت آیت‌الله العظمی میرزاهاشم آملی رحمته‌الله‌علیه: استفاده در

درمان مانع ندارد، مگر آنکه منتهی به اعتیاد شود که در این صورت باید درمان، منحصر به مصرف مواد مخدر باشد.

حضرت آیت‌الله العظمی احمد آذری قمی: احتیاط آن است که به صورت انحصار اکتفا شود، چه مظنه اعتیاد و قطعی بودن مسکریت بعضی از آنهاست.

حضرت آیت‌الله العظمی سید کاظم حائری: در صورت انحصار جایز است.

حضرت آیت‌الله العظمی حسین راستی کاشانی: معالجه با مواد مخدر در صورت انحصار درمان و یا حرجی بودن تحصیل غیر آن اشکال ندارد.

حضرت آیت‌الله العظمی جعفر سبحانی: فقط در صورت انحصار درمان به مواد، معالجه جایز است.

حضرت آیت‌الله العظمی ناصر مکارم شیرازی: در صورت انحصار مجاز است.

حضرت آیت‌الله العظمی سید عبدالکریم موسوی اردبیلی: در صورت انحصار با تجویز دکتر متخصص و اطمینان به تشخیص او. حضرت آیت‌الله العظمی حسین مظاهری: در صورت انحصار اشکال ندارد.

حضرت آیت‌الله العظمی فاضل لنکرانی: برای معالجه و درمان مانعی ندارد و اگرچه درمان، انحصار به آن نداشته باشد، به شرط اینکه زمینه اعتیاد فراهم نشود.

پرسش ۳: زراعت و کشت و پرورش گیاهانی از قبیل خشخاش، شاهدانه هندی، کوکا و... که تریاک، هروئین، مرفین، حشیش، کوکائین و... از آنها گرفته می‌شود، چه حکمی دارد؟
پاسخ حضرات آیات عظام:

حضرت آیت‌الله العظمی محمدعلی اراکی: طبق مقررات باید عمل نمایند.

حضرت آیت‌الله العظمی سیدعلی خامنه‌ای: اگر برای استفاده‌هایِ طبی حلال باشد، مانع ندارد.

حضرت آیت‌الله العظمی سیدمحمدرضا گلپایگانی رحمته‌الله: اگر منافع محلل متعدد داشته باشد مانع ندارد، ولی برخلاف مقررات عمل نشود.

حضرت آیت‌الله العظمی میرزاهاشم آملی رحمته‌الله: کشت و فروش مواد مذکور برای مصرف داروسازی حلال و برای مصرف معتادین و اشاعهٔ اعتیاد چون موجب فساد اجتماع و برهم‌زدن نظام مسلمین می‌شود، حرام است.

حضرت آیت‌الله العظمی احمد آذری‌قمی: اگر به قصد امور فوق یا فروش به کسی که این مواد را می‌گیرد باشد، حرام است والا حلالست گرچه بداند اجمالاً یا تفصیلاً به دست کسی می‌افتد که امور فوق را می‌گیرد.

حضرت آیت‌الله العظمی میرزااجواد تبریزی: چنانچه امور مزبوره اشاعه و تکثیر فساد و اعتیاد به استعمال مخدره در جامعه شود، اشکال دارد.

حضرت آیت‌الله العظمی سیدکاظم حائری: جهت استفادهٔ صحیح و تحت کنترل جایز و جهت استفاده‌های ناصحیح حرام است.

حضرت آیت‌الله العظمی حسین راستی‌کاشانی: در صورتی که منافع گیاهان مذکوره منحصر در حرام باشد یا زراعت آن‌ها به قصد استفاده در امر حرام باشد، جایز نیست.

حضرت آیت‌الله العظمی جعفر سبحانی: زراعت این‌ها حرام، مگر اینکه زیر نظر حکومت اسلامی، بخشی به این کار اختصاص یابد تا درمورد معالجه استفاده شود.

حضرت آیت‌الله العظمی ناصر مکارم‌شیرازی: اگر برای مصارف طبی و تحت کنترل باشد حلال و اگر برای مصارف محرّمه باشد حرام است.

حضرت آیت‌الله العظمی سید محمدعلی علوی گرکانی: حکم این مسئله بستگی به تعیین جهت فوق در صورتی که شیء مورد نظر نفع قابل توجهی نزد عقلا داشته باشد.

حضرت آیت‌الله العظمی حسین مظاهری: حرام است.

حضرت آیت‌الله العظمی فاضل لنکرانی: اگر به منظور استفاده صحیح و درمان باشد، مانعی ندارد.

پرسش ۴: حکم خرید و فروش یا هر نوع استفاده دیگر مثل حمل و نقل، نگهداری و قاچاق مواد مخدر چیست؟
پاسخ حضرات آیات عظام:

حضرت آیت‌الله العظمی محمدعلی اراکی: نباید چنین کارهایی مرتکب شود.

حضرت آیت‌الله العظمی سیدعلی خامنه‌ای: اگر برای استفاده‌های مضرت‌بخش و حرام باشد، جایز نیست.
حضرت آیت‌الله العظمی سید محمد رضا گلپایگانی رحمته‌الله: مجوز شرعی ندارد.

حضرت آیت‌الله العظمی میرزاهاشم آملی رحمته‌الله: برای مصرف داروسازی حلال و برای مصرف معتادین و اشاعه اعتیاد چون موجب فساد اجتماع و برهم زدن نظام مسلمین می‌شود حرام است.
حضرت آیت‌الله العظمی احمد آذری قمی: حرام است، مگر آنکه برای استفاده جایز و به قصد آن باشد.

حضرت آیت‌الله العظمی میرزا جواد تبریزی: اعتیاد به مواد مخدره مزبوره که نوعاً آفت اجتماعی دارند جایز نیست.
حضرت آیت‌الله العظمی سید کاظم حائری: به هر صورت که باشد حرام است.

حضرت آیت‌الله العظمی حسین راستی کاشانی: هروئین و هر چیزی که مست‌کننده باشد، حرام است و فرقی بین صور مختلفه استعمال آن نیست.

حضرت آیت‌الله العظمی ناصر مکارم شیرازی: حرام است.
 حضرت آیت‌الله العظمی سید محمدعلی علوی گرگانی: البته حکم این مورد، مشابه حکم پرسش سوم است؛ زیرا که این نوع از موضوعات از قبیل توابع است از نظر احکام.

حضرت آیت‌الله العظمی حسین مظاهری: حرام است.
 حضرت آیت‌الله العظمی فاضل لنکرانی: قاچاق مطلقاً جایز نیست و خرید و فروش به منظور فوق اشکال ندارد.

پرسش ۵: درست کردن و به عمل آوردن مواد مخدر اعم از مواد طبیعی مثل مرفین، هروئین، حشیش، ماری جوانا و مواد صنعتی مثل ال اس دی، پروزاک و... چه حکمی دارد؟
 پاسخ حضرات آیات عظام:

حضرت آیت‌الله العظمی سیدعلی خامنه‌ای: اگر برای خصوص استفاده‌های طبی و دارویی مجاز باشد اشکال ندارد و گرنه جایز نیست.

حضرت آیت‌الله العظمی سید محمد رضا گلپایگانی رحمته‌الله: اگر فایده حلال معتد به ندارد جایز نیست. والله العالم.
 حضرت آیت‌الله العظمی میرزاهاشم آملی رحمته‌الله: فقط ساختن جهت دارو و مداوا جایز است.

حضرت آیت‌الله العظمی احمد آذری قمی: اگر برای استفاده جایز باشد، مانعی ندارد والا حرام است؛ چه طبیعی و چه صنعتی.
 حضرت آیت‌الله العظمی میرزا جواد تبریزی: جواب این مسئله نیز به نوعی در جواب مسئله ۳ معلوم می‌شود.

حضرت آیت‌الله العظمی سید کاظم حائری: جهت مصارف طبی منحصر و تحت کنترل، حلال و در غیر این صورت، حرام است.
 حضرت آیت‌الله العظمی حسین راستی کاشانی: تهیه و به عمل آوردن امور مذکور حرام است و فرقی بین تهیه آنها از مواد طبیعی و صنعتی نیست.

حضرت آیت‌الله العظمی جعفر سبحانی: صنعت این نوع امور که مایه تباهی زندگی فرد و جامعه است، حرام است. صورت ضرورت برای معالجه مستثنی است.

حضرت آیت‌الله العظمی ناصر مکارم شیرازی: حرام است، مگر در موارد مربوط به مصارف طبی تحت کنترل.

حضرت آیت‌الله العظمی سید محمدعلی علوی گرکانی: صحت و سقم و جواز آن بستگی به جهت مورد استعمال دارد، چنانچه در مواردی بخواهد به کار برود که موجب فساد در جامعه یا اضرار به شخص یا اشخاصی قرار گیرد، مسلم قبیح و حرام است، در غیر این صورت اشکالی ندارد.

حضرت آیت‌الله العظمی حسین مظاهری: حرام است.

با توضیحات مختصری که داده شد، در حرام بودن مصرف مواد مخدر از دیدگاه فقه اسلامی اعم از کتاب، سنت، عقل و اجماع تردیدی نیست. چون قانون مجازات عمومی و اسلامی و حقوق جزای ما نشئت گرفته از دین مقدس اسلام است، بدون شک این فعل حرام، جرم است. بر همین اساس و همچنین رعایت مقررات بین‌المللی، مجازات‌هایی در قانون مجازات عمومی و اسلامی برای مرتکبین معین شده است.

ریشه‌های دینی گرایش به اعتیاد

عشق به دنیا و دوری از آخرت

دنیا مؤنث «ادنی»، از «دنیء» و «دنائت» به معنی پست‌تر و ناچیزتر در مقایسه با زندگی آخرت، یا از «دنو» به معنی نزدیک‌تر در مقایسه با زندگی آخرت است. در بیان قرآن و روایات، دنیا به دو قسم است: دنیای مذموم و دنیای ممدوح. اغلب مواردی که در کلام معصومان علیهم‌السلام، سخن از دنیا به میان آمده است و انسان‌ها را از فریب آن برحذر داشته‌اند، دنیای مذموم و ناپسند مدنظر

ایشان بوده است. در اینجا منظور دنیایی است که صاحبانش آن را برای خودش بخواهند و نگاه استقلالی به آن بیندازند. اما دنیای ممدوح، فرصت عمر در مسیر جلب رضای الهی و نردبانی برای کسب کمالات معنویست. این نگاه به دنیا، ایثار و انفاق را برای انسان آسان می‌کند.

درحقیقت، برای انسان دو دنیا می‌تواند وجود داشته باشد؛ دنیایی که پل رسیدن به آخرت و مزرعه آخرت است و دنیایی که مانع توجه به آخرت می‌شود. مراد از دنیای ممدوح دنیایی است که بودن در آن موجب کسب فضائل انسانی و تهیه زندگی سعادت‌مند ابدی شود. در مقابل، دنیای مذموم قرار دارد، دنیای خود انسان، به این معنی که انسان دلبسته و فریفته دنیا شود که منشأ تمام مفاسد و خطاهای انسان است. بنابراین خود دنیا و نعمت‌های آن به‌عنوان مخلوق خداوند، نمی‌تواند شر باشد و مذمت شود؛ بلکه واکنش انسان در قبال دنیاست که ممکن است خوب و ممدوح یا بد و مذموم باشد.

حضرت علی علیه السلام در نهج البلاغه چنین می‌فرماید: «الدُّنْيَا خُلِقَتْ لِعَيْرِهَا وَ لَمْ تُخْلَقْ لِنَفْسِهَا» دنیا برای رسیدن به آخرت آفریده شد، نه برای رسیدن به خود دنیا. (دشتی، ۱۳۷۹: حکمت ۴۶۳)

البته در جاهایی که دنیا مذمت شده است مراد از دنیا، همان شکل بدون هدف الهی و متعالی و به عبارتی دنیا برای خود دنیا است.

در آراء حضرت امام خمینی رحمته الله علیه می‌خوانیم: «دلبستگی انسان به دنیا چون باعث دورنگه‌داشتن از قرب الهی می‌شود، دنیای مذموم است و هرچه این دلبستگی بیشتر باشد، حجاب بین انسان و خداوند بیشتر و ضخیم‌تر می‌شود» (امام خمینی، ۱۳۷۹: ۱۲۱).

یکی از کارهای بهلول این بود که در وسط راه تیر بزرگی افتاده بود، این طرف را بلند می‌کرد، طرف دیگر زمین می‌ماند؛ طرف

دیگر را می‌گرفت، این طرف زمین می‌ماند، وسط را می‌گرفت، نمی‌توانست بلند کند. به او می‌گفتند: «بهلول! چه کار می‌کنی؟» می‌گفت: «این دنیا و آخرت است دنیا را بگیرم آخرت زمین می‌ماند؛ آخرت را بگیرم دنیا زمین می‌ماند، هر دو تا را بخواهم با هم جمع کنم، نمی‌شود.» دنیای حرام و آلوده، یعنی همان شکل مذموم دنیا که اشاره شد، با آخرت جمع نمی‌شود.

در فرهنگ دینی، دنیایی که معبود و مقصود برخی می‌شود و حبّ آن و عشق به آن، همهٔ وجود آنان را فرامی‌گیرد، همان هوا و التذاذ مربوط به این زندگی است که با این و آن حاصل می‌شود. خواستن دنیای مذموم، خوشی و التذاذ نفسانی همان «خود» را خواستن است. آنچه انسان از مال و جاه، خوردنی، آشامیدنی، همسر و فرزند، مسکن و باغ، طلا و نقره و این و آن می‌خواهد، برای این است که التذاذ و خوشی نفسانی خویش را در آن‌ها و به سبب آن‌ها و با آن‌ها می‌بیند و گرنه خود این‌ها مطلوب و مقصود اصلی او نیست و اگر گاهی خود این‌ها مطلوب و مقصود انسان می‌شود، اشتباهی بیش نیست؛ بنابراین حبّ دنیا یعنی حب خوشی و التذاذ نفسانی خود و وقتی آدمی خوشی و التذاذ نفسانی با این و آن را دوست داشت، در حقیقت، گرفتار رذیلهٔ «حبّ دنیا» است. حاصل دنیادوستی و حب دنیا چیزی جز غوطه‌ور شدن در گناهان گوناگون و خارج شدن حب الهی از قلب آدمی نیست، چراکه در یک دل دو عشق نمی‌گنجد. خداوند حکیم در جای‌جای قرآن خطر دنیا را به انسان گوشزد می‌کند؛ از جمله در سورهٔ انعام آیه ۳۲ که می‌فرماید:

﴿وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَعِبٌ وَ لَهْوٌ﴾؛ و زندگی دنیا جز بازی و سرگرمی نیست،

بنابراین راه رسیدن به فلاح و رستگاری، مشغول‌نشدن به دنیا و بازی‌های آن است؛ چراکه هرکس مشغول بازی و سرگرمی شود

از توجه به خویش باز می‌ماند. در روایات نقل شده است که حب دنیا سرمنشأ همه بدی‌هاست و نتیجه ترک حب دنیا رسیدن به رستگاری است. امام صادق علیه السلام فرموده‌اند: «حُبُّ الدُّنْيَا رَأْسُ كُلِّ خَطِيئَةٍ»؛ سرمنشأ تمام بدی‌ها و رذایل حب دنیا است. (کلینی، ۱۴۰۱، ج ۲: ۳۱۵)

خداوند نیز در سوره شمس پس از چندین قسم، بهترین راه رستگاری را که همان ترک حب دنیا است، چنین بیان می‌کند: ﴿قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا﴾^۱؛ که هر کس آن را پاک گردانید، قطعاً رستگار شد، ﴿وَ قَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا﴾^۲؛ و هر که آلوده‌اش ساخت، قطعاً در باخت. پس هر کس نفس خود را پاک و تزکیه کند، رستگار می‌شود و آن کس که نفس خویش را با معصیت و گناه آلوده سازد، نومید و محروم گشته است. البته قرآن کریم در آیات فراوانی تذکر می‌دهد که ای انسان! مواظب باش زرق و برق دنیا تو را گول نزند: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّ وَعْدَ اللَّهِ حَقٌّ فَلَا تَغُرَّنَّكُمُ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا وَ لَا يَغُرَّنَّكُم بِاللَّهِ الْغُرُورُ﴾^۳؛ ای مردم، همانا وعده خدا حق است. زنده‌ها را این زندگی دنیا شما را فریب ندهد و زنده‌ها را [شیطان] فریبنده شما را درباره خدا نفریبند. بنابراین آنچه در قرآن و روایات نکوهش شده است، دلبستگی به دنیا است. هدف اصلی آخرت است، نه دنیا. دنیا وسیله و محلی است برای رسیدن به آخرت و کسب فضائل انسانی و بی‌شک چنین دنیایی مذموم و نکوهش شده نیست. پرواضح است که وقتی فرد مستعد اعتیاد دچار دلبستگی به دنیا و فریب آن می‌شود، در حقیقت با امید لذت‌جویی صرفاً دنیوی و نشاط کاذب، احتمال زیادی وجود دارد که به اعتیاد روی آورد. از سوی دیگر، در تألمات و محنت‌های طبیعی دنیا، چون همه چیز را از جمله آرامش، فقط در امور دنیوی جست‌وجو می‌کند، دچار

۱. شمس، ۹.

۲. شمس، ۱۰.

۳. فاطر، ۵.

روان‌پریشی و یأس و سرخوردگی می‌شود. لذا از این نظر هم بسیار محتمل است که فرد برای سرپوش‌گذاردن بر این حالات و رسیدن به لحظاتی آرامش کاذب، به مصرف مواد مخدر بپردازد.

لذت‌جویی کاذب

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد، همیشه تمایل به دارو به‌دلیل بیماری و کاهش درد نیست؛ بلکه در مواقعی نشان‌دهنده سبک زندگی مسرفانه و تجمل‌گرایانه است. گویا این گروه از افراد برای دریافت لذت، از همه پیشی می‌گیرند و عقیده دارند این سبک زندگی نسبت به زندگی عادی و معمولی از هیجان و لذت بیشتری برخوردار است.

اسلام نه لذت‌گراست و نه محنت‌گرا، بلکه رویکردی مبتنی بر خیر و خیرگرایی دارد. هرچند اسلام با لذت‌های مشروع مخالف نیست و بر آن تأکید می‌کند؛ اما لذت‌گرایی صرف و تماماً دنیوی را نیز برای زندگی خوب و سعادت‌مند توصیه نمی‌کند. در اسلام لذت و محنت، هر دو جزئی از زندگی هستند و چه‌بسا در هر کدام خیری نهفته باشد، به طوری که در قرآن، می‌خوانیم:

﴿عَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَ هُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَ عَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَ هُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَ اللَّهُ يَعْلَمُ وَ أَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ﴾^۱؛ بسا چیزی را خوش نمی‌دارید و آن برای شما خوب است و بسا چیزی را دوست می‌دارید و آن برای شما بد است و خدا می‌داند و شما نمی‌دانید. خداوند استفاده از دنیا و امور دنیوی لذت‌بخش مجاز را برای انسان‌ها نهی نکرده است و آن را وسیله‌ای برای کمال دانسته است، از طرفی رنج و محنت را نیز جزئی از حیات بشری قرار داده و در چنین مواقعی آن‌ها را به صبر و بردباری و توکل به خدا توصیه کرده است. همچنین اسلام با پدیده رهبانیت نیز مخالفت کرده

۱. بقره، ۲۱۶.

است. با ظهور اسلام در سرزمین جاهلیت، برداشت‌های مختلفی از دین ایجاد شده بود. از جمله، برداشتی مبتنی بر رهبانیت و ترک هرگونه لذت دنیوی اعم از خوراک و پوشاک و زن و... . علمای اسلام و به‌خصوص شخص پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله به شدت با این الگو مخالفت کردند. از جمله آنکه انس بن مالک، خادم پیامبر صلی الله علیه و آله، نقل می‌کند گروهی از یاران پیامبر صلی الله علیه و آله از همسران پیامبر صلی الله علیه و آله درباره رفتار ایشان در نهان پرسیدند. پس یکی از آن‌ها گفت من زن نمی‌گیرم. دیگری گفت من گوشت نمی‌خورم. سومی گفت من بر بستر نمی‌خوابم. خبر به پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله رسید، آنگاه برخاست و پس از حمد و ثنای خدا فرمود: «عده‌ای را چه شده است که چنین و چنان گفته‌اند؟! ولی من شب‌ها هم نماز می‌خوانم و هم می‌خوابم. روزها گاهی روزه می‌گیرم و گاه می‌خورم. با زنان هم ازدواج می‌کنم؛ پس هر که از سنت من روی گرداند از من نیست» (صحیح مسلم، ج ۲: ۱۰۲).

عبدالله بن عمرو بن عاص نقل می‌کند که پدرم زنی از قریش را به همسری من درآورد. چون بر من آمد چنان سرگرم عبادت، از روزه و نماز بودم که به او اعتنا نمی‌کردم. عمرو بن عاص به دیدن عروسش آمد و نزد او رفت و گفت: «شوهرت را چگونه یافتی؟» همسرم گفت: «بهترین مرد است. آغوش برای ما نگشوده است و بستری برایمان نمی‌شناسد!» پدرم به من رو کرد و شروع به نکوهش و زخم‌زبان کرد و گفت: «من زنی خانواده‌دار از قریش را به همسری تو درآورده‌ام. آنگاه تو به خواسته او بی‌توجهی می‌کنی و چنین و چنان می‌کنی؟!» سپس نزد پیامبر صلی الله علیه و آله رفت و از من شکایت کرد. پیامبر صلی الله علیه و آله در پی من فرستاد و من نزد ایشان رفتم. به من فرمود: «آیا روزها را روزه می‌گیری؟» گفتم: «آری.» فرمود: «و شب‌ها را به نماز می‌گذرانی؟» گفتم: «آری.» فرمود: «اما من گاهی روزه می‌گیرم و گاهی نیز نمی‌گیرم. هم نماز می‌خوانم و هم

می خوابم و با زنان نیز همخوابگی می کنم. پس هر که از سنت من روی گرداند، از من نیست» (مسند ابن حنبل، ج ۲: ۵۴۹).

ابوموسی اشعری می گوید: زن عثمان بن مظعون، نزد زنان پیامبر ﷺ آمد. او را با سر و وضع نامرتبی دیدند. پس گفتند: «تو را چه می شود؟ در میان قریش مردی ثروتمندتر از شوهر تو نیست!» گفت: «ما حظی از او نمی بریم. روزش را روزه دار است و شبش را در عبادت.» پیامبر ﷺ که آمد همسرانش ماجرا را به ایشان گفتند. پیامبر ﷺ به دیدن عثمان رفت و فرمود: «ای عثمان! مگر من برای تو الگو نیستم؟» گفت: «چه شده است ای پیامبر خدا؟ پدر و مادرم به فدایت!» فرمود: «تو شبها را به عبادت می گذرانی و روزها را روزه می گیری، در حالی که همسرت نیز بر تو حقی دارد، بدنت را هم بر تو حقی است. شبها هم نماز بخوان، هم بخواب. روزها هم روزه بگیر و هم بخور.» بعد از آن، زن عثمان، خوش بو، مانند عروس نزد همسران پیامبر ﷺ آمد. زنان پیامبر ﷺ به او گفتند: «هان! چه خبر شده است؟!» گفت: «به ما هم آن رسید که به دیگران می رسد» (صحیح ابن حبان، ج ۲: ۱۹).

بنابراین لذت در اسلام دو جنبه دارد و اگر در مسیر کمال باشد، نه تنها مذموم نیست، بلکه بسیار به آن سفارش شده است. در اسلام، شواهد روایی و قرآنی بسیاری وجود دارد که نشان می دهد لذت بردن فقط برای لذت، مجاز نیست. انسان مؤمن، امور لذت بخش را با توجه به جنبه مؤثر بودن لذت، در نیل به سعادت نهایی خود انجام می دهد. مراد از مجاز در اینجا متناسب بودن با رشد و سعادت بشر است. هر انسان مشتاق سعادت، در صورتی که هدفش از لذت بردن تکامل و تعالی باشد، نتیجه مفید و پایداری نصیبش می شود و گرنه نتایج سودمند و پایداری به دست نمی آید. چه بسا لذت گرایی بیش از حد در کارهای مباح نیز انسان را از اهداف تعالی بخش غافل کند و اعتیاد به امور خوشایند و پرهیز از سختی ها

را به ارمغان آورد. لذت‌جویی صرف، اگر هیچ توجیهی جز همین نداشته باشد، واقعاً می‌تواند پایه بسیاری از انحراف‌ها و بدبختی‌ها باشد. هدف‌دانستن لذت در دنیا و استفاده از مادیات فقط برای لذت، نهایتاً منجر به بی‌توجهی به آخرت و افتادن در دام انواع لذت‌های ناپایدار شود. به‌طوری‌که حتی امام صادق علیه السلام فردی را که فقط برای سرگرمی به شکار رفته بود، سرزنش کردند.

حال وقتی استفاده و اعتیاد به مواد مخدر را از این منظر نگاه می‌کنیم، می‌بینیم در بسیاری از موارد فقط برای لذت دنیوی ناپایدار است. حتی دردگریزی نیز به‌نوعی دور کردن خود از محنت‌های طبیعی این دنیا و برای رسیدن به آرامش و لذتی ناپایدار صورت می‌پذیرد.

پرواضح است وقتی فرد با این نگرش لذت‌گرای صرف، به سمت استفاده از مواد مخدر سوق پیدا می‌کند، کم‌کم توجه او به آخرت کاهش می‌یابد و تلاشی برای به‌دست‌آوردن توشه آخرت که همانا عمل نیک است، نمی‌کند. از سوی دیگر، چون این‌گونه لذات مبتنی بر خیر نیست و تنها مبتنی بر همان لذت آنی است، پس از مدتی دیگر وی را ارضاء نمی‌کند و ناچار است مقدار بیشتر یا نوع قوی‌تری را مصرف کند، بدین‌سان اگر شخص زیربنای فکری اولیه دینی ضعیفی در خصوص خیر و چرایی و چگونگی استفاده از لذات دنیوی داشته باشد، برای افتادن به دام استفاده از مواد مخدر، مستعدتر است.

سردرگمی و بی‌هدفی

اصولاً هدف‌دار بودن زندگی، از جهان‌بینی فرد نشئت می‌گیرد. در دیدگاه اسلامی، وقتی فرد، جهان‌بینی مشخص توحیدی داشته باشد و هر حرکتی را که به سوی خداست ارزشمند بداند، هدفی برای خود مشخص و به‌سوی آن حرکت می‌کند. اما اگر انسان،

جهان‌بینی درست و مشخصی نداشته باشد، به‌طبع، اهداف او نیز پراکنده خواهد بود و این وضعیت فشارهای روحی‌روانی برای فرد در پی دارد. اضطراب اغلب از جایی پدید می‌آید که انسان در انتخاب یک گزینه از چند گزینه ناتوان باشد و مجبور شود تصمیم خود را بگیرد و انتخابش را انجام دهد، حال آنکه نتواند مشخص کند کدام راه بهتر است. وقتی که فرد مستعدِ اعتیاد، دچار سردرگمی و بی‌هدفی شود، نمی‌داند سکان کشتی زندگی را در این دریای پرتلاطم به کدام سو راهنمایی کند؛ چون هدفی برای خود مشخص نکرده است و اصولاً در جهان‌بینی او نیازی به مشخص کردن هدف در زندگی دنیوی نیست؛ بلکه به هر طریقی باید خوش گذراند! بنابراین وقتی فرد سردرگم و بی‌هدف در جامعه پرتنش و پرخطر امروزی گام برمی‌دارد، چونان زمینی که باغبانی بر آن کار نمی‌کند، آمادهٔ رویاندن هر علف هرزی است. از همین منظر، با کمی توجه، کمی تعارف یا فشار و محنت زندگی، احتمال اینکه چنین فردی به مصرف مواد مخدر گرایش پیدا کند، بسیار است.

نبود آرامش

نبود آرامش، ممکن است علل و عوامل بسیاری داشته باشد؛ از جمله عوامل ژنتیک، زیستی جسمانی، محیطی اجتماعی و شناخت فردی. آنچه مهم است و به بحث گرایش به مصرف مواد مخدر ارتباط دارد، چگونگی برخورد با این مسئله است. به عبارت دیگر، اگر نبود آرامش را معلول عوامل دیگری چون افزون‌طلبی، تمسک به غیرخدا، بی‌هدفی، لذت‌گرایی، دورشدن از عقل سلیم و درنهایت، ضعف ایمان و تقوا بدانیم، باید دید فرد چه برخوردی با ریشه‌های تخریب‌کنندهٔ آرامش می‌کند و اصولاً آرامش خود را دوباره از چه طریقی به‌دست می‌آورد؟

پرواضح است وقتی ریشه‌های تخریب‌کنندهٔ آرامش، بخشی از

زندگی فرد را تشکیل می‌دهد، تازمانی که به مسیر صحیح الهی‌شان برنگردند، تنش‌زا و اضطراب‌آور خواهند بود. از طرف دیگر، در بسیاری از مواقع، فرد مستعد به اعتیاد، برای هرچه زودتر خلاص شدن از فشارهای روحی‌روانی و اضطراب‌های حاکم بر زندگی خود، متأسفانه روشی آسان، اما پرخطر را انتخاب می‌کند. در این حالت، چون راه‌های سالم و عاری از پیامدهای تخریب‌کننده را یا نمی‌شناسد یا نمی‌خواهد پیروی کند، به دنبال راه‌های راحت‌تر و پر لذت‌آنی چون مصرف مواد مخدر می‌رود. غافل از اینکه این انتخاب، فقط آرامشی گذرا و ناپایدار را برای او به وجود می‌آورد و در پی آن، مشکلات بیشتر و فشارهای روحی‌روانی بزرگ‌تر گریبان‌گیر او خواهد شد.

توکل و تمسک به غیر خدا

یکی از عواملی که نارضایتی در زندگی را در پی دارد و فشارهای روحی و روانی به فرد وارد می‌سازد، تصور بی‌پشتوانگی یا احساس بی‌کسی است. کسی که پشتوانه‌ای مطمئن نداشته باشد یا تصور کند که ندارد، دچار تنهایی و افسردگی و نارضایتی می‌شود و بسیار محتمل است که برای سرپوش‌گذاردن بر این حالت، به مواد مخدر متمسک شود تا بتواند لحظاتی را فارغ از این غم تنهایی جانسوز برای خود رقم زند. نیاز به پشتوانه، اغلب سه منشاء اصلی دارد. اول نیاز فطری انسان است که مهم‌ترین چیزی که موجب آرامش او می‌شود ذکر و یاد خداست و جدایی از او ناله‌ها را برمی‌خیزاند: از نیستان چون مرا ببریده‌اند از نفیرش مرد و زن نالیده‌اند

دومین مطلب، مشکلات و حوادث پیچیده زندگی است که در هنگام سختی‌های بزرگ، همواره انسان نیاز به همدم و یا تکیه‌گاه دارد و سوم ضعف و ناتوانی‌های انسان می‌باشد، به طوری که در قرآن می‌خوانیم: ﴿خُلِقَ الْإِنْسَانُ ضَعِيفًا﴾؛ انسان، ناتوان آفریده شده

است. لذا انسان به تنهایی از عهده پیچ و خم‌های زندگی بر نمی‌آید و به تکیه‌گاه و پشتوانه نیاز دارد. همان‌طور که ذکر شد، اگر انسان احساس کند در زندگی هیچ پشتوانه و تکیه‌گاه محکمی ندارد، دچار یأس و ناامیدی و نارضایتی از زندگی می‌شود و احتمال زیادی دارد که برای رسیدن به آرامشی هرچند ناپایدار و فراموش‌کردن غم بی‌کسی، به مصرف مواد روی آورد.

بدون شک، یکی از عوامل مهمی که باعث می‌شود فشار روحی و نارضایتی افزایش یابد و دردهایی بر دردهای قبلی اضافه شود، تمسک و توکل بر غیر خداست، چراکه براساس جهان‌بینی توحیدی، تنها کفایت‌کننده دانا و توانای امور، خداست و به هرچه جز او توکل و تمسک جستن، فانی است. بنابراین هیچ‌کس جز او و بی‌اذن او نمی‌تواند نیاز تنهایی و ضعف انسان را برآورده سازد. اگر انسان بر غیر خدا توکل کند، امور او سامان نمی‌یابد و باز دچار سرخوردگی و فشار روحی‌روانی بیشتری خواهد شد. خداوند متعال سوگند خورده است هرکس که به غیر او توکل کند، ناامید خواهد شد. روایت زیر که در کتب معتبر حدیث مانند *الامالی طوسی و کلینی*، ۱۴۰۱، یعقوب کلینی نقل شده است، تأمل‌برانگیز است: از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله نقل شده است که خداوند عزوجل در یکی از وحی‌های خود به یکی از پیامبرانش فرمود: «به عزت و جلالم سوگند که امید هرکس را که به غیر از من امید بندد، به یأس تبدیل می‌کنم و در دوزخ، جامه ذلت بر او می‌پوشانم و از گشایش و فضل خود دورش می‌کنم. آیا بنده من در گرفتاری‌ها به غیر من امید [گشایش] می‌بندد؟ حال آنکه گرفتاری‌ها به دست من است، آیا به غیر من چشم امید می‌دوزد، در حالی که توانگر و بخشنده منم و کلیدهای بسته در دست من است و در من به روی هرکس که مرا بخواند باز است. مگر نمی‌داند که هر گرفتاری و مشکلی به او برسد، جز من کسی توانایی برطرف کردن آن را ندارد؟ پس چه شده است که می‌بینم روی امید

از من برگردانده است درحالی که از سر جود و کرم خود، آنچه را هم از من نخواست، به او دادم و حالا از من روی گردانده و از من نمی خواهد و در گرفتاری اش دست خواهش به سوی غیر من دراز می کند. حال آنکه من خدا که پیش از خواهش عطا می کنم، اگر از من درخواست شود جواب نمی دهم؟! هرگز! مگر نه اینکه بخشش و کرم از آن من است؟! مگر نه اینکه دنیا و آخرت در دست من است؟! اگر اهل هفت آسمان و زمین همگی از من بخواهند، درخواست همه آن ها را برآورم. این همه به اندازهٔ بال پشه‌ای از ملک من نمی کاهد. چگونه کاسته شود ملکی که من سرپرست آن هستم؟ پس بیچاره کسی که از من نافرمانی کند و مرا نیاید.»

محمد بن عجلان نقل می کند که به فقر و تنگدستی سختی دچار شدم و دوستی که در دوران پریشان حالی، دستم را بگیرد، نداشتم. قرض سنگینی بر گردن داشتم و طلبکاری که در مطالبهٔ آن پافشاری می کرد. ناچار به سوی خانهٔ حسن بن زید که در آن زمان فرماندار مدینه بود و با هم آشنا بودیم، رفتم. بین راه، محمد بن عبدالله بن علی بن حسین را که با هم آشنایی دیرین داشتیم و از حال و روز من باخبر بود، دیدم و دستم را گرفت و گفت: از وضع تو اطلاع یافته‌ام، حالا برای رفع گرفتاری هایت به چه کسی امید داری؟ گفتم: حسن بن زید. گفت: در این صورت بدان که حاجت برآورده نمی شود و به خواسته هایت نمی رسی. به کسی رو کن و از او بخواه که توان این کار را دارد و بخشنده ترین بخشنده هاست و خواسته هایت را از او بخواه. وی به نقل چند واسطه، حدیث فوق را از پیامبر ﷺ روایت کرد. محمد بن عجلان می گوید: من به او گفتم ای فرزند پیامبر خدا! این حدیث را برایم بازهم بگو. او سه بار آن را تکرار کرد. من گفتم: به خدا قسم که از این پس، از هیچ کس حاجتی نمی خواهم. دیری نگذشت که خداوند از نزد خود مرا روزی و بخششی عطا فرمود (طوسی، ۱۴۱۴ق: ۵۸۴) و (الکافی، ج ۲: ۶۶).

البته تکیه نکردن به دیگران و کمک‌نخواستن از آن‌ها به معنای استفاده نکردن از علل و اسباب مادی نیست، بلکه منظور توکل نکردن به هیچ‌کس جز خداست. مراد آن است که با توکل بر خدا، از وسایل استفاده و نتیجه از خدا طلب شود؛ لذا فردی که به غیر خدا متمسک و متوکل شود، نه تنها حاجت روا نمی‌شود، بلکه دچار ناامیدی بیشتر و فشار روحی سنگین‌تری خواهد شد و احتمال بسیار وجود دارد که برای آرام کردن این ناامیدی‌ها و فشارهای روحی باز هم بر غیر‌خدایی چون مواد مخدر تمسک جوید.

ناسپاسی نعمات الهی

از دیگر عوامل گرایش به انحراف‌ها و اعتیاد از منظر دین مبین اسلام، ناسپاسی در قبال داشته‌ها و آنچه خداوند به ما عطا فرموده‌اند، است. به عبارت دیگر، منظور، توجه نکردن به سپاسگزاری از خداوند و توجه به نداشته‌ها و محرومیت‌هاست. افرادی که دچار چنین وضعیتی می‌شوند و خود را مدام در وضعیت محرومیت و فقر می‌بینند و از طرفی از حکمت و تقدیر الهی آگاه نیستند، دلیلی برای سپاس خدا نمی‌بینند. همین وضعیت موجب فشار روانی و نیز سرخوردگی برای ایشان می‌شود و احتمال گرایش به مواد مخدر برای تسکین این فشار روانی را افزایش می‌دهد. از دیدگاه جامعه‌شناسی و صاحب‌نظرانی چون مرتون نیز این‌گونه افراد در حیطه کسانی قرار می‌گیرند که نه هدف را درست انتخاب کرده‌اند، احساس محرومیت و ناسپاسی خداوند، نه از وسیله صحیح استفاده می‌کنند، اعتیاد به مواد مخدر به عنوان تسکین محرومیت. احساس محرومیت بیشتر از آنچه معلول یک واقعیت عینی باشد، معلول خطایی شناختی‌ست و آن درک نادرست از داشته‌ها و حکمت خداست. متعاقب چنین خطای شناختی، نارضایتی و ناسپاسی به وجود می‌آید و فرد برای تسکین درد محرومیت خود، احتمال

زیادی دارد به مواد تخدیر کننده پناه آورد. در حالی که زندگی انسان آن قدرها هم تهی نیست که هیچ‌گونه نعمت یا داشته‌ای در آن وجود نداشته باشد و موجب کفران نعمت و ناسپاسی شود؛ اما متأسفانه تعداد سپاسگزاران خیلی کم و ناسپاسان بسیار است. به طوری که در قرآن کریم نیز مکرر به این مطلب اشاره شده است. برخی از این آیات الهی تأمل برانگیز است: ﴿اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا إِنَّ اللَّهَ لَذُو فَضْلٍ عَلَى النَّاسِ وَلَٰكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَشْكُرُونَ﴾^۱؛ خدا [همان] کسی است که شب را برای شما پدید آورد تا در آن آرام گیرید و روز را روشنی بخش [قرار داد]. آری، خدا بر مردم بسیار صاحب تفضل است، ولی بیشتر مردم سپاس نمی‌دارند. ﴿وَمَا ظَنُّ الَّذِينَ يَفْتَرُونَ عَلَى اللَّهِ الْكَذِبَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ إِنَّ اللَّهَ لَذُو فَضْلٍ عَلَى النَّاسِ وَلَٰكِنَّ أَكْثَرَهُمْ لَا يَشْكُرُونَ﴾^۲؛ و کسانی که بر خدا دروغ می‌بندند، روز رستاخیز چه گمان دارند؟ در حقیقت، خدا بر مردم، دارای بخشش است ولی بیشترشان سپاسگزاری نمی‌کنند. ﴿ثُمَّ لَا تَأْتِيهِمْ مِنْ بَيْنِ أَيْدِيهِمْ وَ مِنْ خَلْفِهِمْ وَ عَنْ أَيْمَانِهِمْ وَ عَنْ شَمَائِلِهِمْ وَ لَا تَجِدُ أَكْثَرَهُمْ شَاكِرِينَ﴾^۳؛ آنگاه از پیش رو و از پشت سرشان و از طرف راست و از طرف چپشان بر آن‌ها می‌تازم و بیشترشان را شکرگزار نخواهی یافت.

﴿يَعْمَلُونَ لَهُ مَا يَشَاءُ مِنْ مَحَارِبٍ وَ تَمَائِيلٍ وَ جِفَانٍ كَالْجَوَابِ وَ قُدُورٍ رَاسِيَاتٍ اعْمَلُوا آلَ دَاوُدَ شُكْرًا وَ قَلِيلٌ مِنْ عِبَادِيَ الشُّكُورُ﴾^۴؛ [آن متخصصان] برای او هر چه می‌خواست: از نمازخانه‌ها و مجسمه‌ها و ظروف بزرگ مانند حوضچه‌ها و دیگ‌های چسبیده به زمین می‌ساختند. ای خاندان داوود، شکرگزار باشید و از بندگان من اندکی سپاسگزارند.

۱. غافر، ۶۱.

۲. یونس، ۶۰.

۳. اعراف، ۱۷.

۴. سبأ، ۱۳.

قوم سبا نمونه‌ای از تمدنی است که با وجود نعمت فراوان، به‌خاطر ناسپاسی و کفران نعمت به فلاکت و بدبختی دچار شدند. ﴿وَصَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا قَرْيَةً كَانَتْ آمَنَةً مُطْمَئِنَّةً يَأْتِيهَا رِزْقُهَا رَغَدًا مِنْ كُلِّ مَكَانٍ فَكَفَرَتْ بِأَنْعَمِ اللَّهِ فَأَذَاقَهَا اللَّهُ لِبَاسَ الْجُوعِ وَالْخَوْفِ بِمَا كَانُوا يَصْنَعُونَ﴾^۱؛ و خدا شهری را مثل زده است که امن و امان بود [و] روزی‌اش از هر سو فراوان می‌رسید، پس [ساکنانش] نعمت‌های خدا را ناسپاسی کردند پس خدا هم به سزای آنچه انجام می‌دادند، طعم گرسنگی و هراس را به [مردم] آن چشانید.

در احادیث بسیاری نیز اشاره به این موضوع شده است که ناسپاسی و کفران نعمت همواره موجب از دست رفتن آن می‌شود و عاقبتی جز فلاکت به‌همراه ندارد. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «إِنَّ اللَّهَ أَنْعَمَ عَلَى قَوْمٍ بِالْمَوَاهِبِ فَلَمْ يَشْكُرُوهُ فَصَارَتْ عَلَيْهِمْ وَبَالًا وَابْتَلَى قَوْمًا بِالْمَصَائِبِ فَصَبَرُوا فَكَانَتْ عَلَيْهِمْ نِعْمَةً.» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۶۸ : ۴۱). امام صادق علیه السلام فرمود: «خداوند به گروهی نعمت داد و آن‌ها سپاسگزاری نکردند، پس نعمت‌ها تبدیل به بلا شد و گروهی را گرفتار کرد و آن‌ها صبر کردند، پس گرفتاری‌های آنان تبدیل به نعمت شد.» این واقعیتی هستی‌شناسانه است که ناسپاسی موجب از دست رفتن نعمت و فرود آمدن نعمت خواهد شد. ناسپاسی سرمستی را در پی دارد که در ادبیات دینی از آن به نام «ترف» یاد می‌شود. در ادبیات عرفانی فارسی نیز شکر نعمت را موجب افزون شدن نعمت و کفر نعمت را باعث از دست رفتن آن دانسته‌اند. سعدی می‌سراید:

شکر نعمت، نعمت افزون کند

کفر نعمت از کفت بیرون کند

روان‌شناسان بر این عقیده‌اند که وقتی انسان بر موضوعی تمرکز می‌کند و بی‌وقفه بدان می‌اندیشد و از آن صحبت می‌کند، خواسته

یا ناخواسته آن را به سوی خود جذب می‌کند. به عبارت دیگر، وقتی فرد همواره نعمات الهی را در نظر دارد و از آن سپاسگزاری می‌کند، باعث می‌شود نعمت‌های بیشتری را به سوی خود جذب کند و وقتی محرومیت‌ها و نداشته‌ها را مدام در نظر می‌آورد و از آن سخن می‌گوید، کم‌کم محرومیت و محنت بیشتری را به سمت خود جذب می‌کند.

بر پایه آنچه گفته شد، می‌توان چنین نتیجه گرفت که وقتی شخص مستعد اعتیاد، توجهی به نعمات الهی نمی‌کند و ناسپاسی می‌کند، به تدریج دچار فشار روانی و سرخوردگی می‌شود؛ این وضعیت ادامه پیدا می‌کند تا جایی که وی برای سرپوش گذاشتن بر این فشار روانی و افسردگی به احتمال خیلی زیاد به سرمستی یا حتی استفاده از مواد مخدر، به عنوان تسکینی بر دردها روی می‌آورد. در اینجا است که آنچه در آیات و روایات و همچنین علم روان‌شناسی اشاره شده است، اتفاق می‌افتد: **نقمت و فلاکت!**

زیاده‌خواهی و طمع

همان‌طور که در بخش‌های قبلی همین فصل نیز ذکر شد، زیاده‌خواهی و طمع پایانی ندارد و از آنجایی که توان هر انسانی متناسب با موقعیت او، محدودیت‌هایی دارد، نرسیدن به همه آنچه آرزویش را دارد و یا حسرت رسیدن به آن، ممکن است فشار روحی سنگینی بر فرد وارد کند. در این وضعیت احتمال اینکه او برای آرام کردن فشارهای روانی به استفاده از مواد مخدر روی آورد، زیاد است. از طرف دیگر، حتی اگر در برخی زمینه‌ها، شخص به آنچه بیش از حد کفایت اوست، دست یابد، باز خطر سرمستی و افتادن به دام لهو و لعب بسیار است. علاوه بر زیاده‌خواهی و طمع در زمینه‌های لذت‌جویی و نشاط کاذب که اشاره شد، شکل دیگری از این امر درباره مال دنیا و روزی است.

در اینجا سخن از آن است که وقتی فرد به روزی مقدر خود یا روزی محقق خود به حد کفایت قانع نشد و برای آنچه میسر است، سپاسگزاری نکرد، مدام حرص و طمع داشتن مال و روزی بیش از حد کفایت خود را می خورد. همین رفتار موجب نوعی دغدغه یا فشار روحی می شود که ممکن است او برای آرام کردن این اضطراب، به مصرف مواد مخدر پناه آورد. این از طبیعت اغلب انسان هاست که به دنبال روزی فراوان هستند و فراوانی را با مقیاس های سیری ناپذیر و فزاینده خود طلب می کنند. تصور این افراد این است که خوشبختی تنها در گرو داشتن مال و ثروت فراوان است و کمتر از آن یعنی بدبختی و غم. حال آنکه این تصور، با آموزه های اسلامی و همچنین روان شناسی منافات دارد. چه بسا انسان هایی که با داشتن مال فراوان هرگز احساس خوشبختی نمی کنند و طمع مال بیشتر همواره آن ها را در خود فرو برده است. در روان شناسی همواره سخن از آن است که احساس خوشبختی چیزی نیست که منتظر آن بمانیم، بلکه خوشبختی، در لحظه حال و در همین نزدیکی است، کافی است آن را دریابیم.

در آیات و روایات نیز موارد بسیاری از این دست، راهنمای ماست. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در این زمینه می فرمایند: «أَنَّه قَالَ قَدْ أَفْلَحَ مَنْ أَسْلَمَ وَ كَانَ رِزْقُهُ كَفَافًا وَ صَبَرَ عَلَى ذَلِكَ»؛ هر کس اسلام آورد و به قدر کفاف روزی یابد و قانع باشد به آنچه خداوند به او می دهد، رستگار می شود. (ورام بن ابی فراس، ۱۴۱۰، ج ۱: ۳)

در روایات اسلامی بهترین روزی را «روزی کافی» دانسته اند. پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله می فرمایند: «هیچ گاه خورشید طلوع نمی کند، مگر آنکه در کناره های آن دو فرشته برخیزند و به طوری ندا دهند که همه زمینیان و جن و انس بشنوند: هان ای مردم! به سوی پروردگارتان بشتابید که آنچه کم باشد و کفایت کند، بهتر از آن است که بسیار باشد و فریبکاری کند.» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۱۰۳: ۳۴)

امام سجاد علیه السلام نقل می‌کنند که روزی پیامبر خدا صلی الله علیه و آله بر شترچرانی گذر کرد و کسی را فرستاد تا از او چیزی برای آشامیدن بخواهد. شتریان گفت: «آنچه در پستان شتران است صبحانهٔ مردم قبیله است و آنچه در ظرف‌های ماست، غذای شام آن‌ها.» رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود: «بارخدا! مال و فرزندان او را فراوان ساز.»

سپس به گوسفندچران دیگری گذر کرد و کسی را فرستاد تا از او چیزی برای آشامیدن بخواهد. وی گوسفندان را دوشید و هرچه در ظرف داشت در ظرف پیامبر خدا صلی الله علیه و آله ریخت و نیز گوسفندی برای ایشان فرستاد و پیغام داد: این چیزی است که نزد ما آماده بود، اگر می‌خواهی آنرا افزون کنیم. پیامبر خدا صلی الله علیه و آله فرمود: «بارخدا! او را به قدر کفاف روزی ده!» یکی از یارانش گفت: «ای پیامبر خدا! آن را که خواهشت را رد کرد، چنان دعا فرمودی که ما دوست‌دار آنیم و این را که خواهشت را روا کرد، چنین دعا فرمودی که ما همه آن را ناخوش می‌داریم!»

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله فرمود: «همانا، آنچه کم باشد و کفایت کند، بهتر از آن است که فراوان باشد و بفریبد. بارخدا! محمد و خاندانش را به قدر کفاف روزی بخش» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۲: ۶۱).

از آنچه اشاره شد، چنین مستفاد می‌شود که زیاده‌خواهی و طمع و آرزوی بیش از حد کفایت نیز ممکن است به‌عنوان یکی از آفات، چه از منظر دین و چه از نگاه روان‌شناسان، عاملی باشد برای فشار روحی‌روانی که اگر محقق نشود، فرد دچار یأس و سرخوردگی و ناسپاسی می‌شود و اگر هم بدان دست یابد، دچار سرمستی و لهو و لعب خواهد شد. در این‌گونه موقعیت‌هاست که انسان، برای سرپوش‌گذاردن بر تألمات خود و یا لذت‌گرایی بیشتر، گرایش به مصرف مواد مخدر پیدا می‌کند.

چه بسیارند کسانی که با انگیزهٔ زیاده‌خواهی و طمع، به مقایسهٔ خود و افرادی با سطح زندگی مالی بالاتر پرداخته‌اند و

دچار سرخوردگی شده‌اند و به اعتیاد پناه برده‌اند یا به هر طریقی شده، اموال خود را چند برابر از حد کفاف کرده‌اند و پس از آن به ورطه لذت‌گرایی و اعتیاد افتاده‌اند. همه این‌ها معلول فزون‌خواهی و حرص است و بس.

نشاط کاذب

بررسی نتایج تحقیقات انجام‌شده درباره عوامل گرایش به مواد مخدر نشان می‌دهد، افراد زیادی در این زمینه وجود دارند که به‌خاطر هیجان و نشاط کاذب ناشی از مصرف مواد، به آن روی آورده‌اند. این افراد بدون توجه به عواقب مصرف و مخاطرات آتی آن، فقط به‌خاطر رسیدن به نشاط و هیجان زیاد و فراموش کردن خستگی‌ها و سختی‌ها مواد مصرف می‌کنند. در حقیقت، هدف آن‌ها انواع احساسات کاذب رضایتمندی و سرخوشی‌های گذرا و افراطی برای رفع کسالت و خستگی و دلهره و رسیدن به نشاط کاذب بوده است.

همان‌طور که نتایج تحقیقات نشان می‌دهد، مصرف‌کنندگان آفتماین‌ها، موادی چون ریتالین و شیشه و قرص اکس، افرادی پرتحرک و بانشاط و با گرایش به موفقیت بوده‌اند؛ اما در کنار آن در این تحقیقات به‌عنوان افرادی بدون بصیرت، بدون تدبیر و بی‌توجه به دوراندیشی توصیف شده‌اند که به‌طور ناهوشیار، به‌دنبال فرار از موقعیت‌های شکست و ناکامی روانی‌اند.

همچنین براساس مطالعات گریوز، افراد معتاد توانایی خلق شادی طبیعی را از دست داده‌اند و از مواد به‌عنوان وسیله‌ای برای سرخوشی استفاده می‌کنند. بر همین اساس، وی با برنامه‌های سخت‌گیرانه و ریاضت‌جویانه ترک اعتیاد مخالف است و عقیده دارد برای این کار باید ایشان را به کارهای شادی‌آور مثبت، به‌عنوان جایگزین ترغیب کرد تا از اضطراب و خستگی خلاصی یابند (دن. جی. لتیری و مولیه سرز و هلن والش‌تاین پیرسون، ۱۳۸۴: ۶۳).

تحقیقاتی که در خصوص مصرف‌کنندگان کوکائین نیز انجام شده است، نشان می‌دهد که آن‌ها اغلب افرادی جاه‌طلب و به‌شدت رقابت‌جو هستند که برای موفق‌تر شدن، سخت کار می‌کنند. خطر کردن را دوست دارند و در زندگی از هوش خود استفاده می‌کنند. این گروه در زندگی برای افزایش نشاط از هر وسیله‌ای، از جمله کوکائین استقبال می‌کنند (دن.جی. لتیری و مولیه سرز و هلن والش‌تاین پیرسون، ۱۳۸۴: ص ۱۰۵). اما باید دید اسلام چه رویکردی دربارهٔ رفع خستگی و اضطراب و افزایش نشاط دارد. همان‌گونه که در بخش لذت‌گرایی نیز ذکر شد، دو گونه نشاط از منظر دین وجود دارد: نشاط حقیقی مثبت و نشاط کاذب صرفاً دنیوی. در دیدگاه دینی هیجان‌های مثبت، موجب انبساط خاطر و نشاط می‌شود و هیجان‌های منفی باعث انقباض.

شادی و هیجانی که تأمین‌کنندهٔ انبساط و نشاط است، باید سه ویژگی اساسی داشته باشد: ۱. توازن؛ ۲. نداشتن پیامد منفی؛ ۳. جهت‌گیری الهی و معنوی. توازن به این معناست که هر کدام از ابعاد انسان، به تناسب نیاز و اهمیتش باید از لذت و شادی برخوردار شود. نبودن توازن، موجب افراط در لذت برخی ابعاد و تفریط در برخی دیگر خواهد شد و همین اتفاق، باعث اختلال در نظام نشاط می‌شود. بنابراین در تأمین لذت و شادی هر کدام از ابعاد، باید به توازن آن‌ها نیز توجه شود. نداشتن پیامد منفی نیز به این معناست که لذت و شادی نباید عواقبی منفی به ارمغان آورد. البته علمای دین در خصوص مقدار پیامد منفی، اغلب اصطلاح فقهی «معتد به» معنای فراوان را به کار برده‌اند؛ لذا در صورتی که لذت و نشاط پیامد منفی فراوانی داشته باشد، مذموم است؛ چراکه هر چند ممکن است در لحظهٔ حال موجب شادی فرد شوند؛ اما در آینده وی را با مشکلات فراوانی روبه‌رو می‌کند و زندگی را به تباهی و فلاکت می‌کشاند. (غرر الحکم، ح ۵۰)

در همین زمینه حضرت علی علیه السلام می‌فرمایند: « وَ كَمْ مِنْ شَهْوَةٍ سَاعَةً أَوْرَثَتْ حُرْنًا طَوِيلًا »؛ چه بسا لذتی آنی که اندوهی طولانی دارد. (کلینی، ۱۴۰۱، ج ۲: ۴۵۱). پس لذتی که قرار است به شادکامی و نشاط منجر شود، نباید به سرور پایدار لطمه بزند؛ لذا باید یکی از معیارهای ارزیابی لذت، نشاط پایدار و شادی آینده باشد.

اما جهت‌گیری الهی و معنوی به این معناست که لذت و نشاط باید در راستای ارزش‌های اصیل انسانی و الهی باشد و سعادت واقعی او را به سوی معنویات محقق سازد. بنابراین لذات مادی و معنوی باید در نهایت، انسان را به منزل مقصود، یعنی خداوند، نزدیک‌تر کند. حضرت علی علیه السلام در تفسیر آیه شریف: ﴿ وَ لَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا ﴾؛ و سهم خود را از دنیا فراموش مکن، می‌فرمایند:

«تندرستی، نیرو، فراغ، جوانی و نشاط را فراموش مکن تا با این بهره‌های دنیوی، آخرت را مطالبه کنی»

بنابراین نشاط، بهره دنیوی ماست که باید برای نیل به سعادت اخروی و مطالبه آخرت از آن بهره گرفت. لذتی مطلوب است که در جهت نشاط اصیل و جاودان انسان قرار گیرد. پرواضح است که لهو و لعب، از همین منظر مذموم است و باید انسان‌ها از آن پرهیز کنند. درست است که بسیاری از انواع تفریح و سرگرمی به‌عنوان یکی از عوامل نشاط نه‌تنها در دین اسلام پذیرفته شده است، بلکه بر انجام آن‌ها سفارش هم شده؛ اما اگر از حد بگذرد و بر زندگی مسلط شود، سرنوشتی بد و پرمحنت را به‌ارمغان می‌آورد و به همین دلیل نهی شده است. این تأکیدی دینی است که زندگی بیهوده نیست و فقط برای لهو و لعب یا فقط برای امور دنیوی نیست، بلکه هدف نهایی از زندگی در دنیا، قرب خدا و رسیدن به درجات رفیع معنوی است.

خداوند متعال در قرآن می‌فرماید: ﴿أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ﴾^۱؛ آیا پنداشتید که شما را بیهوده آفریده‌ایم و اینکه شما به سوی ما بازگردانیده نمی‌شوید؟ و در جای دیگر دربارهٔ افراد غافل می‌فرماید: ﴿ذَرَهُمْ يَأْكُلُوا وَيَتَمَتَّعُوا وَيُلْهِهِمُ الْأَمَلُ فَسَوْفَ يَعْلَمُونَ﴾^۲؛ بگذارشان تا بخورند و برخوردار شوند و آرزو[ها] سرگرمشان کند، پس به‌زودی خواهند دانست.

درحالی‌که کسانی را که از یاد خدا غافل می‌شوند و فقط به اموال و فرزندانشان می‌پردازند، زیانکار خطاب می‌کند: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تُلْهِكُمْ أَمْوَالُكُمْ وَلَا أَوْلَادُكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ فَأُولَئِكَ هُمُ الْخَاسِرُونَ﴾^۳؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید، [زنده‌ها] اموال شما و فرزندان شما را از یاد خدا غافل نگرداند و هر کس چنین کند، آنان خود زیانکارانند.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله خطاب به ابن مسعود می‌فرماید: «ای پسر مسعود، مراقب باش دنیا و هوس‌ها و شهوت‌هایش تو را بازیچهٔ خود قرار ندهد؛ چراکه خداوند متعال می‌فرماید، آیا پنداشتید شما را بیهوده آفریدیم و به‌سوی ما باز نمی‌گردید» (مکارم الاخلاق: ۴۵۳). حضرت علی علیه السلام نیز در نهج‌البلاغه در این خصوص می‌فرماید: «ای مردم، از خدا بترسید، زیرا هیچ‌کس بیهوده آفریده نشده است تا عمر خویش را به سرگرمی بگذرانند و سرخود رها نشده است تا زندگی را به پوچی و بطالت سپری کند و دنیای او که خود را برایش آراسته، نمی‌تواند جایگزین آخرتی شود که بد نگریستن به آن، او را در نظرش زشت جلوه‌گر ساخته است و فریب‌خورده‌ای که به بالاترین خواست خویش از دنیا دست یافته است، مانند کسی نیست که [حتی] به کمترین بهرهٔ خویش از آخرت دست یافته باشد» (دشتی، ۱۳۷۹، حکمت ۳۷۰).

۱. مؤمنون، ۱۱۵

۲. حجر، ۳.

۳. منافقون، ۹.

همچنین امیرالمؤمنین علی علیه السلام در جای دیگری از نهج البلاغه می‌فرمایند: «من برای این آفریده نشده‌ام که به خوردن غذاهای لذیذ همانند حیوان به آخور بسته‌ای که تمام هم و غمش خوردن علف است، یا به مانند حیوان یله‌ای که کارش چریدن در زباله‌دانی‌ها و پرکردن شکمش از علف آن‌هاست، مشغول شوم؛ بی‌خبر از آنکه چه سرنوشتی در انتظار اوست و آفریده نشده‌ام که بیهوده رها شوم یا بی‌هدف بگردم یا ریسمان گمراهی را بکشم یا در بیراهه، راه سرگردانی بیویم.» بنابراین، براساس آموزه‌های اسلامی، تفریح و نشاط دنیوی تنها زمانی پذیرفته است که به اندازه و بدون پیامد منفی و در جهت حرکت انسان به سوی کمال معنوی و الهی باشد. در مجموع آنچه گفته شد، چون مواد مخدر هیچ‌یک از سه ویژگی نشاط مقبول و توصیه‌شده در دین یعنی توازن و نداشتن پیامد منفی و جهت‌گیری الهی و معنوی را ندارد و مکرر چنین لذات و شادی‌هایی از سوی دین مذمت شده‌اند، نه تنها باید از آن‌ها پرهیز شود، بلکه در صورت هدف قرارگرفتن برای فرد، عقوبت و رسوایی برای او در پی خواهد داشت.

دور شدن از عقل سلیم

یکی از وجوه تمایز مهم میان انسان و حیوان، عقل است. بررسی متون قرآن و حدیث، نشانگر آن است که عقل، یکی از ابزارهای برتر بازدارنده انسان از جهل و شهوات گوناگون است. چه این زیاده‌خواهی در امور جنسی باشد و چه در امور دنیوی دیگری چون مال‌اندوزی بیش از حد کفاف یا حتی زیاده‌خواهی در نشاط و لذت‌جویی. به طوری که از معنای لغوی عقل نیز مستفاد می‌شود، دو معنای کلی برای آن ذکر شده است: اول به معنای درک و فهم و دوم به معنای ابزار تحلیل و تصمیم و بازداري. حتی در منابع اسلامی عربی عقل را مأخوذ از عقل شتر دانسته‌اند که برای بستن

زانوی شتر از آن استفاده می‌شده است تا رم نکند و به معنای امروزی به این دلیل از این کلمه استفاده می‌شود که ابزاریست برای جلوگیری از حرکت به سوی افزون‌طلبی و گناه. البته هر عقلی بازدارنده از گناه و زیاده‌خواهی نیست، چه بسا در کسانی، عقل در همان جهت مقاصد دنیوی، یعنی افزون‌خواهی در مال دنیا و به وجود آوردن امکان لذت‌جویی مضر و غیرخدایی و شهوت‌گرایی به کار رود. وقتی در اسلام سخن از عقل به عنوان عامل بازدارنده از شهوات و گناه به میان می‌آید، هر آینه مراد همان عقل سلیم است.

رسول خدا ﷺ درباره عقل سلیم چنین می‌فرماید:

«إِنَّ الْعَقْلَ عِقَالٌ مِنَ الْجَهْلِ وَالنَّفْسَ مِثْلُ أَحْبَثِ الدَّوَابِّ فَإِنْ لَمْ تُعْقَلْ حَارَتْ فَالْعَقْلُ عِقَالٌ مِنَ الْجَهْلِ»؛ عقل بازدارنده از جهل است و نفس، مانند پلیدترین چارپایان است که اگر مهار نشود، سرگردان خواهد شد؛ پس عقل مهار جهل است. امیرالمؤمنین علی عَلَيْهِ السَّلَام نیز در خصوص ارزش بازدارندگی عقل سلیم می‌فرماید: «التَّفُؤْسُ طَلِقَةٌ لَكِنَّ أَيْدِيَ الْعُقُولِ تُمْسِكُ [أَتَمَلِكُ] أَعْتَتَهَا عَنِ النَّحُوسِ»؛ نفس‌ها یله و رهايند؛ ولی دستان عقل‌ها زمام آن‌ها را از پستی‌ها باز می‌دارد. (آمدی، ۱۳۸۱: ۲۳۵)

پرواضح است که وقتی فرد از عقل سلیم دور شود، به جهل و شهوات نزدیک خواهد شد و دیگر بازدارنده‌ای در مقابل او وجود ندارد. در اینجا است که او با زیاده‌خواهی خود در امور دنیوی و لذت‌جویی کاذب و بی‌حد و حصر، امکان افتادن به دام اعتیاد مواد مخدر را بسیار بیشتر می‌کند؛ چون برای نفس خود و پرهیزگاری، مهار کننده‌ای قوی ندارد؛ پس دیگر خط قرمزی نیز برایش متصور نیست. لذا بسیاری از کسانی که به دام اعتیاد افتاده‌اند، از عقل سلیم و بازدارنده دور شده‌اند. بدیهی است که دوری از عقل سلیم برابر با نزدیکی به نفس و شهوات خواهد بود. حدیث زیر بر همین نکته تأکید می‌کند:

«الْعَقْلُ وَالشَّهْوَةُ ضِدَّانِ وَ مُؤَيِّدُ الْعَقْلِ الْعِلْمُ وَ مُزَيِّنُ الشَّهْوَةِ الْهَوَى وَ

التَّفْسُ مُتَنَازَعَةٌ بَيْنَهُمَا فَأَيُّهُمَا قَهَرَ كَانَتْ فِي جَانِبِهِ؛ عقل و شهوت دشمن یکدیگرند، یاور عقل، دانش است و آراینده شهوت، هوس. میان این دو بر سر نفس کشمکش است و هرکدام پیروز شود، نفس در جانب او قرار می‌گیرد. (آمدی، ۱۳۸۱: ۵۳)

نارضایتی

یکی دیگر از عوامل دینی گرایش به اعتیاد، نارضایتی از زندگی و اتفاقات طبیعی آن است. افرادی که از زندگی خود ناراضی‌اند، به میزان احساس خود، فشار و سختی را تحمل می‌کنند. در چنین وضعیتی و برای کسی که آموخته‌های دینی‌اش درخصوص چرایی و چگونگی درد و محنت ضعیف باشد، احتمال زیادی وجود دارد که به‌سمت مواد روان‌گردان و اعتیاد، به‌عنوان تسکینی برای سرپوش‌گذاشتن بر محنت و درد، روی آورد و از این طریق تلاش کند تا فشارهای روانی خود را کاهش دهد. غافل از اینکه استفاده از این مواد ناپایدار، هرگز نمی‌تواند ریشه اصلی نارضایتی وی را برای همیشه از بین برد و با مصرف مکرر آن، نه‌تنها بدان عادت می‌کند و نیاز به مقدار بیشتری برای مصرف پیدا در او ایجاد می‌شود، بلکه با مصرف آن، ناراحتی‌های جدیدی را نیز باید تحمل کند. به‌طور طبیعی، در زندگی هر فردی ناملایماتی وجود دارد و خواهد داشت و این وضعیت جزء جدانشدنی زندگی انسانی است. واقعیت این است که دنیا محل سختی‌ها و بلاهاست. این را باید به‌عنوان حقیقتی مهم پذیرفت. دنیا ویژگی‌هایی دارد که براساس حکمت و مصلحت الهی تنظیم شده است و خیر و صلاح انسان نیز در آن است. لازم است که فرد در معرض اعتیاد یا معتاد شکل واقعی دنیا را بشناسد و بپذیرد؛ چراکه یکی از کلیدهای رضایت از زندگی در همین جا نهفته است. وقتی فرد بداند دنیا جای راحتی نیست، راحت زندگی می‌کند و حقیقت آن را می‌پذیرد. اما اگر

دنیا را محل به دست آوردن راحتی و آسایش و کامجویی مدام و پایدار بداند، هنگام روبه‌رو شدن با موانع و دردها، دچار ناکامی و نارضایتی خواهد شد. در حقیقت، تصورات و انتظارات غیرواقع‌بینانه، مایه ناراحتی و سرخوردگی فرد می‌شود و احتمال گرایش وی به اعتیاد، برای سرپوش گذاشتن بر این درد را افزایش می‌دهد؛ لذا برای فرد در معرض اعتیاد، باید این مطلب تفهیم شود که او هرگز نمی‌تواند ماهیت پربلا و سختی دنیا را تغییر دهد یا از آن برای همیشه خلاصی یابد. همچنین لازم است نگاهش را به حقیقت دنیا تغییر دهد و چگونگی آن را بپذیرد. در قرآن و روایات اسلامی نیز اشارات بسیاری بر اجتناب‌ناپذیر بودن رنج و محنت در دنیا شده است، از جمله آنکه در قرآن کریم می‌خوانیم: ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ﴾^۱؛ به‌راستی که انسان را در رنج آفریده‌ایم. بنابراین نباید به دنبال راحتی مدام و بدون هرگونه سختی در دنیا گشت؛ چراکه نمی‌توان انتظار چنین چیزی در دنیا داشت و آن را طلب کرد. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در این زمینه می‌فرماید: «إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ يَقُولُ وَصَعَتُ الرَّاحَةَ فِي الْجَنَّةِ وَالنَّاسُ يَطْلُبُونَهَا فِي الدُّنْيَا فَلَا يَجِدُونَهَا»؛ همانا خداوند عزوجل می‌فرماید: من آسایش [مطلق] را در بهشت قرار دادم و مردم آن را در دنیا جست‌وجو می‌کنند. ابن‌ابی‌جمهور، ۱۴۰۵، ج ۴: ص ۶۱

همچنین در روایت دیگری از آن بزرگوار نقل شده است: «هرکس چیزی را طلب کند که آفریده نشده است، خود را به زحمت می‌اندازد و چیزی نصیب او نمی‌شود.» پرسیدند: «ای پیامبر، آنچه آفریده نشده است، چیست؟» فرمود: «راحتی در دنیا.» (شعیری، بی تا: ۵۱۷)

به‌طور کلی، انسان خواهان راحتی و آسایش مدام است و از دنیا انتظار دارد آن را برایش مهیا سازد، در حالی که حقیقت دنیا چنین

۱. بلد، ۴.

نیست و آرامش و آسایش، در کنار سختی‌ها و محنت‌ها وجود دارد؛ لذا برخی انسان‌ها وقتی با آنچه انتظارش را ندارند، مواجه می‌شوند، ناکامی و نارضایتی در آن‌ها سر برمی‌آورد. همچنین در این باره از پیامبر گرامی اسلام روایتی نقل شده است که می‌فرمایند: «
 أَيُّهَا النَّاسُ هَذِهِ دَارُ تَرْحٍ لَا دَارُ فَرْحٍ وَ دَارُ التَّوَاءِ لَا دَارُ اسْتِوَاءٍ فَمَنْ عَرَفَهَا لَمْ يَفْرَحْ لِرَجَاءٍ وَ لَمْ يَحْزَنْ لِشَقَاءٍ»؛ ای مردم، این [دنیا] خانه رنج است، نه خانه سرور و خانه‌ای است پیچیده، نه خانه‌ای ساده، از این رو هرکس آن را بشناسد، با برآورده شدن آرزویی مسرور و با ناکام شدن، اندوهگین نمی‌شود. (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۷: ۱۸۷).

در این بیان ارزشمند، پیامبر گرامی ابتدا به معرفی ماهیت دنیا می‌پردازد که خانه رنج است و محل سرور [مدام] نیست و سپس اشاره به این نکته می‌کند که نه برآورده شدن آرزوها دائمی و غرورآفرین است و نه ناکامی‌ها همیشگی و موجب غم.

براساس آنچه گفته شد، می‌توان چنین نتیجه گرفت که اگر کسی دنیا را محل گذر و مزرعه آخرت بداند و وجود غم و شادی را در آن موقتی و ناپایدار قلمداد کند، می‌تواند با این مسئله کنار بیاید، راضی به حکمت و تقدیر خدا باشد و راحت زندگی کند. اما اگر شناخت نادرستی از دنیا داشته باشد، دچار ناکامی و افسردگی و نارضایتی خواهد شد.

این نارضایتی‌ها ممکن است معلول چند دلیل مختلف باشد که مهم‌ترین آن عبارت‌اند از:

الف) اشتباهات و اعمال نادرست خود فرد که باعث می‌شود فرد دچار افسردگی و سرخوردگی شود.

ب) نشناختن تقدیر الهی و حکمت او. اگر فرد نتواند برداشت و تفسیر درستی از حکمت خداوند داشته باشد و آنچه حضرت دوست بر صلاح او یا مایه امتحان او مقدر فرموده است را شر تلقی کند، دچار نارضایتی خواهد شد. در همین راستا، در قرآن

می‌خوانیم: ﴿عَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ﴾^۱؛ بسا چیزی را خوش نمی‌دارید و آن برای شما خوب است و بسا چیزی را دوست می‌دارید و آن برای شما بد است و خدا می‌داند و شما نمی‌دانید. (ج) طمع و زیاده‌خواهی و داشتن آرزوهای غیرمنطقی و نامتناسب نیز باعث می‌شود فرد برای رسیدن به آن دچار موانع بسیار و سرخورده‌گی‌های فراوان شود؛ لذا وقتی فرد به آنچه دارد و می‌تواند به دست آورد، قناعت نکند، فاصله بین خود و آنچه آرزویش را دارد، بسیار دور می‌بیند و احساس نارضایتی و ناخوشی می‌کند و کم‌کم این احساس ممکن است او را به سوی وسایل غیرمنطقی برای وصول به آن افزون‌خواهی سوق دهد. حتی برای رهایی از این احساس و کسب آرامشی هرچند ناپایدار چه بسا گرفتار مواد مخدر شود.

درنهایت، وقتی فرد نتواند ناراحتی‌های زندگی را به‌درستی تفسیر کند و نقش عملکرد اشتباه گذشته خود و زیاده‌خواهی و طمع یا تقدیر و حکمت الهی را درک نکند، دچار محنت خواهد شد. در چنین حالتی به جای تصحیح اعمال گذشته و اشتباهات خود، تعدیل آرزوها و یا پذیرش حکمت خداوند، برای کاهش ناراحتی‌ها و نارضایتی‌هایش، احتمال زیادی دارد که از یک روش غیرمنطقی برای رسیدن به آرامش استفاده کند: اعتیاد!

(د) ضعف ایمان و تقوا

ایمان و تقوا، به‌مثابه دو بال یک پرنده، باعث می‌شوند ازسویی انسان حرکت معنوی خود به‌سوی زیبایی معنوی خداوند را آغاز کند و ازطرف دیگر، از گناهان و شهوات دنیوی پرهیز کند. علمای دین برای ایمان درجات و مراتبی را ذکر کرده‌اند؛ از جمله اقرار زبانی و اعتقاد قلبی و عمل کردن به ارکان دین. این مراتب

۱. بقره، ۲۱۶

نشانگر چگونگی نگرش و احساس و رفتار فرد به مفاهیمی چون یکتاپرستی، عدالت خدا و توکل بر حضرت دوست است. در همین راستا، آرامش و نشاط حقیقی برای فرد رقم می‌خورد. بدیهی است که در روی دیگر سکه، یعنی ضعف ایمان، فشارهای روحی روانی و بی‌قراری برای او شکل می‌گیرد. نکته مهم بحث در آنجاست که وقتی انسان ایمان محکمی نداشته باشد که تألمات و ناراحتی‌ها و دلتنگی‌های خود را با ذکر خدا و یاد او آرام سازد، ناگزیر احساس تنهایی و بیهودگی و یأس می‌کند و برای گرویدن به اعتیاد به‌عنوان مُسکن و وسیله‌ای برای نشاط کاذب، آماده شود.

اما تقوا به‌عنوان یک ترمز برای جلوگیری از گناهان و شهوات، نقش بسیاری در پیشگیری از گرایش به مصرف مواد مخدر ایفا می‌کند. در قرآن چنین بیان شده است که انسان‌های باتقوا وقتی در موقعیت انجام‌دادن گناه و شهوت قرار می‌گیرند، از آن اجتناب می‌کنند: ﴿إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ﴾^۱؛ در حقیقت، کسانی که [از خدا] پروا دارند، چون وسوسه‌ای از جانب شیطان بدیشان رسد [خدا را] به یاد آورند و بناگاه بینا شوند.

از تفسیرهای مختلف این آیه چنین مستفاد می‌شود که انسان‌های باتقوا و پرهیزگار، هنگامی که در معرض وسوسه‌های شیطانی برای انجام‌دادن گناه و دل‌سپردن به شهوات قرار می‌گیرند، به یاد خدا می‌افتند و با چشم بصیرت به موقعیت نگاه می‌کنند. همین رفتار باعث می‌شود از گناه پرهیز کنند و در امان بمانند. نقطه مقابل تقوا، این سرمایه عظیم بازدارنده از گناهان و زیاده‌خواهی، بی‌تقوایی و ضعف تقواست. وقتی پرهیزگاری در انسان ضعیف باشد، هنگام مواجهه با گناهان و شهوات چه خواهد کرد و با کدامین دیده بصیر، آن را خواهد دید؟ پرواضح است که

۱. اعراف، ۲۰۱.

در این هنگام، نیرویی بازدارنده در بینش خود سراغ ندارد و دیر یا زود، دامنش به گناه آلوده خواهد شد.

از آنچه گذشت، می‌توان چنین نتیجه گرفت که ضعف ایمان و تقوا به منزله ضعف دو بال یک پرنده برای پرواز به سمت اوج است و جاذبه‌های زمینی، هرآینه او را به زمین‌گیر شدن و فرود ترغیب می‌کنند. همین وضعیت در خصوص گرایش به مصرف مواد مخدر نیز صادق است. به طوری که نتایج تحقیقات نشان می‌دهد، بسیاری از کسانی که به مصرف این مواد گرویده‌اند؛ افرادی با ایمان و تقوای ضعیف بوده‌اند و نتوانسته‌اند در هنگام مواجهه با لذت گناه و مصرف مواد، از بصیرت الهی خویش بهره‌برند.

خلاصه

این بخش از کتاب به ریشه‌های گرایش به اعتیاد از نظر اسلام اختصاص یافت. در ابتدای این فصل به بیان نگاه کلی دین در خصوص اعتیاد پرداخته شد که در آن آیات و روایات، احادیث و استفتائات فقها و علمای دین بررسی شد.

در ادامه، عوامل تأثیرگذار بر مصرف مواد مخدر به طور مجزا بررسی شد. از جمله این عوامل، عشق به دنیا و دوری از آخرت به عنوان رأس هر پلیدی و خطا معرفی و تبیین شد و مظاهر گرایش به دنیاپرستی و چگونگی تأثیر آن بر اعتیاد توضیح داده شد.

عامل مؤثر دیگری که بررسی شد، لذت‌جویی کاذب بود، به این معنا که وقتی فرد لذات دنیوی را فقط برای دنیا بخواهد، نه اینکه لذات دنیوی را وسیله‌ای برای حرکت به سوی کمال و یا آرامش الهی بداند، هرآینه ممکن است به هر لذتی و در هر اندازه‌ای دست بزند؛ چراکه معیاری برای شناخت سره از ناسره برایش وجود ندارد و لذات زشت و زیبا را باهم می‌خواهد.

موضوع دیگری که بیان شد، سردرگمی و بی‌هدفی بود. به

ایجاز می‌توان گفت وقتی شخص، جهان‌بینی و هدف درست و مشخصی در زندگی نداشته باشد، مانند زمینی است که باغبان هوشیاری آن را مدیریت و برنامه‌ریزی نکرده است؛ لذا همان‌گونه که این زمین، کم‌کم پر از علف‌های هرز می‌شود، فرد سردرگم و بی‌هدف نیز کم‌کم دچار علف‌های هرزی چون لذت‌جویی کاذب و مصرف مواد مخدر خواهد شد.

در ادامه، نبود آرامش به‌عنوان عامل تأثیرگذار دیگری بر اعتیاد معرفی شد. در همین زمینه بیان شد که احتمال بسیاری وجود دارد شخص مستعد به اعتیاد، برای سرپوش‌گذاشتن بر ناآرامی‌های روحی و روانی خود، مأمّن کاذب و ناپایداری چون مواد مخدر را برگزیند.

تمسک و توکل به غیرخدا، عنوان عامل دیگری بود که مطرح شد. مطابق احادیث و روایات و بررسی‌های دینی بیان شده، هرکس برای رفع حاجات و مشکلات خود، متمسک به غیر خدا شود، نه‌تنها مشکلاتش رفع نخواهد شد، بلکه ناامیدتر و درمانده‌تر؛ لذا چنین فردی، نه‌تنها به آرامش و حاجت‌روایی نمی‌رسد، بلکه به‌سبب این ناامیدی و یأس، فشار روحی سنگین‌تری را تجربه می‌کند و احتمال بسیار وجود دارد که برای رهایی از این فشارهای روانی باز هم به غیرخدایی چون مواد مخدر تمسک جوید.

عامل بعدی که بررسی شد، ناسپاسی نعمت‌های الهی بود که با نوعی احساس محرومیت و سرکشی همراه است. احساس محرومیت، بیشتر از آنچه معلول واقعیتی عینی باشد، معلول خطایی شناختی است و آن درک نادرست از داشته‌ها و حکمت خداست. متعاقب چنین خطای شناختی، نارضایتی و ناسپاسی به‌وجود می‌آید و فرد برای تسکین درد محرومیت خود، احتمال زیادی وجود دارد به مواد تخدیرکننده پناه آورد.

زیاده‌خواهی و طمع، به‌عنوان عامل دیگری که احتمال گرایش

به مصرف مواد مخدر را افزایش می‌دهد، موضوع دیگری بود که تبیین شد. در این قسمت، با عنایت به آیات و روایات موجود در این زمینه، سخن از کسانی رفت که با انگیزهٔ زیاده‌خواهی و طمع، به مقایسهٔ خود و افرادی با سطح زندگی مرفه‌تر پرداخته‌اند و دچار سرخوردگی شده‌اند و به اعتیاد پناه آورده‌اند یا به هر طریق ممکن، اموال خود را چند برابر از حد کفاف کرده‌اند و پس از آن به ورطهٔ لذت‌گرایی و اعتیاد افتاده‌اند. همچنین صحبت از افرادی بود که به لذات حلال و مشروع بسنده نمی‌کنند و با نگاهی افزون‌طلب، دست به هرگونه لذتی، از جمله مصرف مواد می‌زنند.

مبحث بعدی ذکرشده در این فصل، نشاط کاذب بود. در این بخش به دو گونه از نشاط اشاره شد: یک، نشاط مشروع و حلال که در حقیقت با ایجاد انبساط‌خاطر و رفع خستگی و کسالت، انسان را به سمت کمال و درک معنویات رهنمون می‌سازد و دوم، نشاط کاذب که مانعی است برای درک معنویات و توجه به آخرت. پرواضح است که آنچه مایهٔ سعادت پایدار و جاودان انسان می‌شود، همانا نشاط صادق است، نه کاذب.

عقل، برگرفته از کلمهٔ عقل که زانوبندی برای مهار شتر است، موضوع دیگری بود که بدان پرداخته شد. با اشاره به فوائد عقل سلیم و ضرر و زیان رجوع‌نکردن به عقل سلیم و همچنین آیات و روایات مهم در این زمینه، چنین مستفاد شد که وقتی فرد در مواجهه با موقعیت استفاده از مواد مخدر قرار می‌گیرد، یکی از عوامل مهم بازدارنده، عقل است و بی‌توجهی به آن، هرآینه انسان را در برابر تعارفات مصرف مواد ضعیف‌تر و مستعدتر می‌سازد.

بحث دیگری که بدان پرداخته شد، ناراضایتی بود. وقتی فرد بداند دنیا جای راحتی نیست، راحت زندگی می‌کند و حقیقت آن را می‌پذیرد؛ اما اگر دنیا را محل به‌دست‌آوردن راحتی و آسایش و کامجویی مدام و پایدار بداند، هنگام روبه‌روشدن با موانع و

دردها، دچار ناکامی و نارضایتی خواهد شد. درحقیقت، تصویرها و انتظاراتهای غیرواقع‌بینانه، مایه ناراحتی و سرخوردگی فرد می‌شود و احتمال گرایش وی به اعتیاد، برای سرپوش گذاشتن بر این درد را افزایش می‌دهد.

درنهایت، آخرین موضوعی که به‌دقت بررسی شد، ضعف ایمان و تقوا و تأثیر آن بر افزایش احتمال گرایش به مواد مخدر بود. با مراجعه به آیات و روایات، چنین مستفاد شد که انسان‌های باتقوا و پرهیزگار، هنگامی که در معرض وسوسه‌های شیطانی برای انجام‌دادن گناه و دل‌سپردن به شهوات قرار می‌گیرند، به یاد خدا می‌افتند و با چشم بصیرت به موقعیت نگاه می‌کنند. همین نگاه باعث می‌شود از گناه پرهیزند و در امان بمانند. در نقطه مقابل، ضعف ایمان و تقوا به‌منزله ضعف دو بال یک پرنده برای پرواز به سمت اوج است و جاذبه‌های زمینی، هرآینه او را به زمین‌گیرشدن و فرود ترغیب می‌کند. همین وضعیت درخصوص گرایش به مصرف مواد مخدر نیز صادق است. به این معنی که هرقدر ایمان و تقوا در فرد ضعیف‌تر باشد، احتمال گرایش او به مصرف مواد، هنگام قرارگرفتن در موقعیت مستعد، بیشتر خواهد شد.

فصل سوم

پیشگیری از مصرف مواد مخدر
تاریخچهٔ پیشگیری از مصرف مواد مخدر
ضرورت پیشگیری از مصرف مواد مخدر
طبقه‌بندی انواع پیشگیری از مصرف مواد مخدر
شناسایی افراد در معرض خطر و انجام اقدامات لازم
فعالیت‌های پیشگیری متمرکز بر آموزش و آگاه‌سازی
والدین
فعالیت‌های پیشگیری با استفاده از رسانه‌ها
فعالیت‌های پیشگیرانه با استفاده از مراقبت‌های بهداشتی

پیشگیری از مصرف مواد مخدر

«مَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا»^۱؛ هرکس نفسی را حیات بخشد، گویا نسلی را حیات بخشیده است.

تعریف پیشگیری از مصرف مواد مخدر

پیشگیری در لغت به معنای «جلوگیری» و «دفع» آمده است. همچنین در منابع دیگر فارسی برای واژه پیشگیری معنایی از قبیل: رفع، جلوگیری، مانع شدن و از پیش مانع چیزی شدن بیان شده است. در کل، پیشگیری در فرهنگ‌های لغات به معنای جلوگیری از وقوع چیزی یا کاری است و در اصطلاح هر رشته‌ای از علوم با موضوع آن ترکیب می‌شود. برای مثال، در حقوق جزا و پزشکی به ترتیب، پیشگیری به معنای پیشگیری وقوع جرم و پیشگیری از بیماری است و در بحث اعتیاد، به معنای پیشگیری از استفاده نابجای مواد مخدر و روان‌گردان یا به عبارت دیگر، به مفهوم هرگونه اقدام برای جلوگیری از مصرف مواد مخدر و روان‌گردان است. در معنای اصطلاح سازمان بهداشت جهانی درگ آبیوز^۲ ذکر شده که به معنای سوءمصرف دارو یا مواد مخدر آرام‌بخش است. در زمینه پیشگیری از مصرف مواد مخدر، سه موضوع «انسان اعتیادپذیر» و

۱. مائده، ۳۲

«محیط اعتیادساز» و «عامل اعتیاد» را باید در نظر گرفت. در نتیجه، برای پیشگیری باید با توجه به ریشه اعتیاد در زمینه‌های خاص با درایت تمام، دست‌کم، یکی از این علل را حذف کرد تا زنجیره اعتیاد از هم بپاشد. پرواضح است که اگر این پیشگیری در هر سه موضوع توأمان انجام شود، نتیجه بهتری حاصل خواهد شد. در پیشگیری از اعتیاد باید به هر دو طرف تقاضا و توزیع توجه کرد. هر کدام از این طرف‌ها ویژگی‌های مخصوص خود را دارند. راهکارهای پیشگیری از طرف عرضه‌کننده، مجموعه فعالیت‌هایی است که از منبع تولید تا مصرف‌کننده را دربر می‌گیرد. این بخش، بیشتر در حیطه فعالیت‌های ارزشمند نیروهای نظامی و انتظامی، اداره مبارزه با مواد مخدر و قوه قضائیه قرار دارد. بخش دیگر که مربوط به طرف تقاضاکننده یا فرد معتاد است، جنبه وسیعی دارد. از این رو، توجه به عوامل مستعدکننده گرایش به مواد مخدر نظیر نابسامانی‌های خانواده، دوستان بد، مدرسه مستعد، محل زندگی نامناسب و ضعف مهارت‌های زندگی در فرد ضروری است. از این منظر، پیشگیری فرایند فعالانه ایجاد شرایط یا ویژگی‌های شخصی است که باعث ارتقاء سلامتی و بهزیستی افراد می‌شود.

از نگاهی دیگر، منظور از پیشگیری در ارتباط با مصرف مواد مخدر عبارت است از:

۱. پیشگیری از آشنایی فرد آسیب‌پذیر با مواد مخدر و استعمال

آن؛

۲. پیشگیری از استعمال مجدد آن برای فردی که با ماده

مخدر آشنا شده است و مصرف کرده؛ ولی هنوز معتاد نشده است؛

۳. پیشگیری از ازدیاد مقدار مصرف و معالجه فرد معتاد و

جلوگیری از تسری اعتیاد او به افراد دیگر.

براین اساس، در این رویکرد، پیشگیری شامل سه بخش اصلی

است:

۱. مهم‌ترین مرحله و هدف ما در آمیختن نفی از مواد مخدر و زیان آن با فرهنگ اصیل ماست به‌گونه‌ای که جامعه آزمون آن را آزمون نیش عقرب بداند. براین اساس، اقدامات و آموزش‌های اقشار آسیب‌پذیر باید به‌نحوی صورت گیرد که افراد هرگز رغبتی به استعمال مواد مخدر از خود نشان ندهند، همان‌طور که رغبتی به خوردن مردار ندارند.

۲. هدف این بخش، جلوگیری از معتادشدن است. در این بخش باید با پی‌بردن به اثرات نخستین‌بار مصرف مواد مخدر بلافاصله اقدامات لازم انجام گیرد. این اقدامات با توجه به ویژگی‌های مصرف‌کننده و شناخت عوامل روآوری او به مصرف مواد مخدر باید به‌گونه‌ای باشد تا از تکرار مصرف جلوگیری کند و مانع از سقوط او به دام اعتیاد شود.

۳. هدف این بخش، درحقیقت بازپروری معتاد است، به‌گونه‌ای که بازگشت به زندگی عادی قبل از اعتیاد برای او ممکن باشد و بازتوانی تحقق یابد. این نوع پیش‌گیری یا بازپروری موجب می‌شود آثار و علایم به‌تدریج کم شود. مثلاً از زیاده‌طلبی جلوگیری می‌کند، از بروز آثار محرومیت به‌تدریج می‌کاهد و وابستگی جسمانی معتاد در وهله اول و سپس وابستگی روانی او با به‌کارگیری شیوه‌های ویژه از بین می‌رود. باید دانست در این مرحله که درواقع، معالجه بعدی اعتیاد نام دارد، چه‌بسا لازم می‌شود از جایگزین استفاده شود و پس از انقطاع وابستگی جسمانی ضرورت دارد ترک اعتیاد صورت گیرد. در این مرحله لازم است فرد مدت‌ها تحت نظارت مراکز خاصی قرار گیرد و مراقبت‌های ویژه از او به‌عمل آید تا بر اثر وابستگی روانی، فرد دوباره به مصرف مواد مخدر روی نیاورد و از بازگشت او جلوگیری شود.

از ویژگی‌های فردی که انسان‌ها را به دام اعتیاد می‌کشاند، این تصور است که انسان هر وقت بقخواهد، می‌تواند مصرف مواد را کنار

بگذارد. تمام کسانی که به سمت مصرف مصرف مواد مخدر می‌روند، ابتدا یک، دو یا چند بار آن را مصرف می‌کنند و تصورشان این است که آنکه معتاد می‌شود، دیگری است نه او و این بزرگ‌ترین اشتباه است؛ زیرا ماده‌ای که اعتیادآور است، خاصیتش معتاد کردن فردی است که آن را مصرف می‌کند. افراد بدون آنکه متوجه شوند در دام اعتیاد اسیر می‌شوند. خاصیت عقرب، نیش‌زدن است و اگر کسی با آن تماس پیدا کند، به طبع باید عواقب سوء، زهر عقرب و حتی کشنده‌بون آن را پذیرا باشد. این باور باید جزء فرهنگ جامعه تلقی شود که هر کس مواد مخدر مصرف کند، در سرایشی سقوط به دام اعتیاد قرار می‌گیرد و تنها راه جلوگیری از سقوط، دوری از مصرف مواد مخدر است.

در این رویکرد که به نظریه‌های کاپلان نزدیک است، پیشگیری را می‌توان مجموعه برنامه‌هایی دانست که به صورت‌های مختلف، ممکن است از میزان بروز انواع اختلال‌ها و معضل‌های جامعه بکاهد، طول مدت آن‌ها را کاهش دهد و آسیب‌های ناشی از آن‌ها را تا حدودی تنظیم کند.

تاریخچه پیشگیری از مصرف مواد مخدر

تاریخچه رویکردهای پیشگیری اولیه از سوء مصرف مواد مخدر به دوره‌های زیر تقسیم می‌شود.

۱. رویکرد مبتنی بر ارائه اطلاعات و اطلاع‌رسانی: این رویکرد، از سال ۱۹۶۰ با ارائه تبلیغات عمومی از طریق نشریات، پوسترها، جزوه‌ها و سخنرانی‌ها باهدف افزایش آگاهی و اطلاعات مخاطبان، آغاز به کار کرد. این رویکرد چهار ایراد دارد که عبارتند از: - زیاده‌روی در نشان‌دادن آثار و خطرهای مواد مخدر و برانگیختن ترس، با استفاده از عکس‌های ترس‌آور، جسد، اسکلت و داستان‌های وحشت‌آور برای ایجاد نفرت و انزجار از مواد مخدر.

این کار به نوعی توجه و تمرکز همه، حتی افرادی که معتاد نبودند را به شدت به قضیه اعتیاد بیشتر می‌کرد و طبق قانون جذب، این تصویرها در زندگی افراد نمود عینی بیشتری می‌یافت؛

- ترویج زمینه‌های اخلاقی از طریق سخنرانی یک طرفه در خصوص گناه بودن مصرف مواد؛

- بیان اطلاعات نادرست و تحریف شده به گونه‌ای که بیشتر به تبلیغ شباهت داشت؛

- بیان حقایق و اطلاعات منفی، نه تجزیه و تحلیل کامل و دوطرفه اعتیاد.

پژوهش‌ها نشان داد که استفاده از این روش تأثیری در افراد به خصوص نوجوانان، نداشته است. چراکه آنان شواهد زیادی علیه آن دیده، شنیده یا حتی تجربه کرده بودند و برای قبول آن تردید داشتند. بنابراین استفاده از این روش به تنهایی برای پیشگیری اولیه مفید نبود.

۲. رویکرد فعالیت‌های جایگزین: این رویکرد، از اواخر دهه

هفتاد رونق گرفت و هدفش این بود که با توسعه اقدامات ورزشی، فعالیت‌های هنری و... از گرایش جوانان و نوجوانان به سوء مصرف مواد مخدر جلوگیری کند. مهم‌ترین ایراد این رویکرد این بود که بسیاری از ورزشکاران در حین انجام فعالیت‌های ورزشی از قرص‌هایی مانند تعجیزک استفاده می‌کردند یا بعضی هنرمندان پس از مصرف قرص‌های اکس برنامه‌های هنری اجرا می‌کردند. پژوهش‌ها نشان داد که این رویکرد نیز به تنهایی نمی‌تواند در پیشگیری مؤثر واقع شود.

۳. رویکرد روانی اجتماعی: این رویکرد از اوایل سال ۱۹۸۳

با تأکید بر آموزش مهارت‌های مقاومت برای ایمن‌سازی روانی فرد با هدف مقاومت در برابر فشارهای اجتماعی از طریق آموزش مهارت‌های فردی اجتماعی فراگیر شد. مهارت‌هایی که این رویکرد

بر آن تأکید می‌کند، عبارت‌اند از: مهارت حل مسئله، مهارت تصمیم‌گیری، خودکنترلی، کاهش استرس، ابراز وجود از طریق «نه» گفتن، ارتقای اعتمادبه‌نفس و مهارت‌های ارتباطی.

اهداف رویکرد روانی اجتماعی

۱. تواناساختن نوجوانان و جوانان در تفکر مستقل و شکل دادن به خودپنداری مثبت و تصمیم‌گیری آگاهانه در انتخاب رفتار مناسب؛

۲. پیشگیری از آسیب‌های ناشی از مصرف مواد مخدر در افراد، محله‌ها یا سطح جامعه که از طریق کاهش تقاضای مصرف زمینه را برای کاهش آسیب‌های اجتماعی در جامعه فراهم می‌کند.

نتایج حاصل از رویکرد روانی اجتماعی

۱. تقویت اعتمادبه‌نفس؛
 ۲. انتخاب و تصمیم‌گیری آگاهانه؛
 ۳. افزایش دانش درباره رفتارهای پرخطر؛
 ۴. افزایش و تقویت مسئولیت‌پذیری؛
 ۵. برقراری رابطه مناسب با دیگران؛
 ۶. توانایی ابراز وجود و قاطع بودن در موقعیت‌های مختلف.
۴. **رویکرد اجتماع محور:** این رویکرد براساس مدل‌های محیطی اجتماعی طراحی شده است. کانون‌های هدف در این رویکرد شامل: خانواده، آموزش مدارس، دانشگاه‌ها، محله‌ها محیط‌های کاری و نیز محیط‌های کارگری و کارمندی و نظامی است.
- برخی از خصوصیات این برنامه عبارت‌است از:
- در این برنامه ذی‌نفعان کوچک در تمام مراحل طراحی برنامه حضور دارند؛
 - از راهبردهای اصلی این رویکرد آموزش و حمایت‌گری و اقتدارافزایی است؛

- این برنامه به منظور ایجاد تغییرات در اجتماعات کوچک برای دستیابی به اهداف احتمالی طراحی می‌شود؛
- مشارکت جوانان سبب پویایی و احساس نزدیکی با اهداف اصلی برنامه خواهد شد.

در حال حاضر، تمام روش‌ها و تجربه‌های گذشته برای پیشگیری از مصرف مواد مخدر توأمان به کار می‌رود؛ اما رویکردهای سوم و چهارم بیشتر و رویکرد اول و دوم در حد تعادل استفاده می‌شود.

ضرورت پیشگیری از مصرف مواد مخدر

از آن‌رو که دامنهٔ علل گرایش به اعتیاد و دامنه و گستردگی عوارض ناشی از آن بسیار وسیع است، پیشگیری، شناسایی و از بین بردن علل گرایش به اعتیاد ضروری به نظر می‌رسد. همان‌گونه که گذشت، پیامدهای ناشی از اعتیاد بسیار خانمان‌سوز و بنیان‌شکن است و درمان پس از اعتیاد نسبت به پیشگیری، کاری به صرفه نخواهد بود. البته این بدان معنا نیست که افراد معتاد را درمان نکنیم، بلکه بدان معناست که پیش از ایجاد اعتیاد در فرد، زمینه‌های گرایش به آن شناسایی شود و با استفاده از مطالعات کارشناسانه در ابعاد و تخصص‌های گوناگون، در از بین بردن این زمینه‌ها تلاش کنیم. اگر به بُعد اقتصادی توجه کنیم، خواهیم دید که هزینهٔ پیشگیری از درمان کمتر خواهد بود؛ چراکه برای تهیهٔ مواد مخدر ارز هنگفتی از کشور خارج و به منظور کشف و مبارزه با آن و مداوای معتادان هزینه‌های گزافی صرف می‌شود. به لحاظ فردی و اجتماعی نیز، آسیب‌های جدی به وجود می‌آید که جبران آن بسیار مشکل و گاه ناممکن است.

به‌طور کلی، مبارزه با اعتیاد در جهان بر سه روش کلی مبارزه با عرضه و درمان معتادان و فعالیت‌های پیشگیری به منظور کاهش تقاضا استوار است. در کشور ما کنترل عرضهٔ مواد مخدر از طریق

اجرای قوانین و فعالیتهای نیروی انتظامی، روزه‌روز افزایش می‌یابد. با این حال، این اقدامات ارزشمند به تنهایی برای حل مشکل اعتیاد به هیچ وجه کافی نیست؛ زیرا نمی‌تواند میزان تقاضا را کنترل کند. در یک بازار بزرگ، با تقاضای زیاد، نمی‌توان دسترسی به مواد مخدر را محدود یا قیمت آن را اضافه کرد. در چنین بازاری، تولیدکنندگان یا عرضه‌کنندگان به قدری افزایش می‌یابند که برای رقابت باهم، قیمت‌ها را کاهش می‌دهند و مصرف، راحت‌تر می‌شود. برای مثال، در امریکا در سال‌های ۱۹۸۶ تا ۱۹۸۹، هزینه اجرای قوانین دو برابر شد؛ اما در همان زمان قیمت کوکائین در بازار از گرمی ۱۰۰ دلار به ۷۵ دلار کاهش یافت. مطالعات مختلف از این دست نشان می‌دهند که تا وقتی تقاضا برای عرضه زیاد است، نمی‌توان عرضه را چندان کاهش داد و وقتی تقاضا زیاد است، حتی با خارج کردن دلالتان از جامعه، قیمت مواد تأثیر زیادی نمی‌پذیرد؛ زیرا دیگران بلافاصله حلاء ایجاد شده را پر می‌کنند. قدرت اقتصادی ناشی از ارزش افزوده مضاعف مواد و به تبع آن حمایت‌های سیاسی و نظامی از تولید و توزیع مواد مخدر، یکی دیگر از معضلات مبارزه با عرضه است. مواد مخدر به دلیل درآمد زیاد حاصل از کشت و تولید آن، دومین تجارت سودآور، پس از تجارت اسلحه محسوب می‌شود و به تبع آن، فشار کشورهای مختلف برای بازاریابی مواد مخدر و مسیر قراردادن کشورهای دیگر، محسوس است.

از طرف دیگر، رویکرد درمانی نیز با مشکلات زیادی مواجه است. بسیاری از افراد مراجعه‌کننده برای درمان، عوارضی جدی از نظر جسمی و روانی و اجتماعی تجربه کرده‌اند که برطرف کردن آن، هزینه و وقت و انرژی بسیاری را می‌طلبد و میزان موفقیت نیز کم یا نامعلوم است. ساختار درمانی پیچیده‌ای نیاز است تا همه ابعاد زندگی و الگوهای رفتاری مختلف معتادان را دربرگیرد. ساختارهایی مانند: درمانگاه‌های ویژه معتادان، مراکز مسمومیت‌زدایی و

بازپروری، کارگاه‌های حرفه‌ای و جامعه‌درمانی. برنامه‌های درمانی، نیاز به زمان و تلاش صبورانه فرد معتاد، خانواده وی، درمانگر و سازمان‌های مسئول دارد. درمان اعتیاد به دلیل فردی بودن آن و دلایل ذکرشده، بسیار پرهزینه است. ازسوی دیگر، درمان کارآمد مستلزم شرکت فعال معتادان است، درحالی که اغلب معتادان تمایلات متضاد و دوگانه‌ای به درمان دارند. بسیاری از معتادان در حین درمان، آن را رها می‌کنند یا مدت کوتاهی بعد از خاتمه درمان اولیه، دوباره به مواد روی می‌آورند. اگرچه نتایج پژوهش‌های انجام‌شده درباره برنامه‌های درمانی نشان داده‌اند که بسیاری از کسانی که تصمیم می‌گیرند مصرف مواد را متوقف کنند در این راه توفیق می‌یابند؛ ولی تعداد چشمگیری دوباره مصرف مواد را شروع می‌کنند. پرداختن به درمان مسئله‌ای ضروری و با اهمیت است؛ اما پس از اینکه مصرف مواد، آسیب عمیقی به مصرف‌کننده، اطرافیان وی و جامعه وارد می‌کند وارد عمل می‌شوند.

رویکرد کاهش تقاضا در جهان، عمر کوتاه‌تری دارد و از حدود سی سال پیش به تلاش‌ها و مبارزه‌ها علیه اعتیاد اضافه شده است. بررسی‌ها نشان می‌دهند که باید به رویکرد پیشگیری نیز در کنار مبارزه با عرضه و رویکرد درمانی توجه شود. از سال ۱۹۸۰ میزان شیوع اعتیاد، در کشورهایی که فعالیت‌های پیشگیری از اعتیاد را از طریق کاهش تقاضا با جدیت پیگیری کرده‌اند، کاهش درخور توجهی یافته است. به‌عنوان مثال، تعداد مصرف‌کنندگان مواد مخدر در سال ۱۹۹۰ به نسبت سال ۱۹۸۵ به نصف تقلیل یافت که این کاهش، مدیون فعالیت‌های پیشگیری از اعتیاد بوده است. تا چند سال گذشته، در ایران فعالیت‌های مبارزه با اعتیاد، به کاهش عرضه و درمان معتادان محدود بود. این دو رویکرد به اشکال متفاوت آزمایش شده‌اند؛ اما هنوز توفیق چندانی در کنترل مشکل اعتیاد حاصل نشده است. متأسفانه، با وجود ثابت شدن

تأثیر چشمگیر فعالیت‌های پیشگیری در جهان، در هیچ دوره‌ای از فعالیت‌های مبارزه با مواد مخدر در ایران، به موضوع کاهش تقاضا توجه جدی نشده است. باید توجه کرد که پیشگیری از اعتیاد، مداخله فعال تمام جامعه، از مسئولان رده‌های اول حکومت تا آحاد مختلف مردم را می‌طلبد. مهم‌ترین کاربرد این طرح، یاری‌رساندن به بخش‌های گوناگون جامعه است تا برای ایجاد محیطی سالم برای کودکان و نوجوانان، با کسب نگرش علمی، برای دستیابی به دیدگاهی واحد و هدفی مشترک و هماهنگ تلاش کنیم.

طبقه‌بندی انواع پیشگیری از مصرف مواد مخدر

در زمینه طبقه‌بندی انواع پیشگیری از مصرف مواد مخدر، تقسیم‌بندی‌های مختلفی براساس رویکردهای متفاوت، وجود دارد. در یک تقسیم‌بندی کلی، می‌توان در دو جهت، به پیشگیری از اعتیاد توجه کرد: طرف تقاضا و طرف توزیع. هر کدام از این دو طرف ویژگی‌هایی مخصوص به خود دارند.

راهکارهای پیشگیری از عرضه‌کننده: مجموعه

فعالیت‌هایی است که از منبع تولید تا مصرف‌کننده را دربر می‌گیرد. در این گونه پیشگیری، بیشتر نیروهای انتظامی و قضایی دخیل هستند و با رشادتهای آشکار خود، از کشت، تولید، حمل و توزیع مواد مخدر جلوگیری می‌کنند. این روش به‌تنهایی علاوه بر هزینه‌های هنگفت مالی، هزینه‌های انسانی فراوانی را در پی دارد، از جمله شهادت بسیاری از غیور مردان عرصه مبارزه با مواد مخدر. از طرف دیگر، وقتی تقاضا زیاد باشد، متأسفانه با از بین رفتن یک تولیدکننده یا توزیع‌کننده، فرد دیگری جایگزین می‌شود؛ چون بازار تقاضا بسیار پررنق است.

راهکارهای پیشگیری از تقاضا: این راهکار دامنه وسیعی

دارد و بر همین اساس توجه به عوامل مستعدکننده گرایش به

مواد مخدر نظیر نابسامانی‌های خانواده، دوستان بد، مدرسه و محل زندگی نامناسب ضرورت می‌یابد. لازم است با آموزش‌های لازم و به‌موقع، آحاد جامعه در برابر عرضه گسترده مواد مخدر آماده شوند، به‌طوری‌که وقتی فرد، در موقعیت مصرف مواد مخدر قرار می‌گیرد، بتواند در مقابل آن به‌راحتی «نه» بگوید و آگاهی لازم در برابر ضررها و عواقب آن کسب کرده باشد. با وجود این، این راهکار نیز به‌تنهایی توانایی مقابله با عرضه‌کنندگان بی‌شمار مواد مخدر را ندارد و گاه تسلیم تبلیغات و روش‌های پیچیده آن‌ها می‌شود. در این تقسیم‌بندی، زمانی پیشگیری مؤثر و موفق خواهد بود که هر دو گونه آن هم‌زمان اجرا شود. براین اساس لازم است، ازطرفی پیشگیری از تولید، نگهداری و عرضه مواد و ازطرف دیگر، آموزش‌های لازم برای آحاد جامعه، به‌خصوص جوانان و افرادی که بیشتر در خطر اعتیاد قرار دارند، با جدیت دنبال شود تا سطح تقاضا کاهش یابد.

براساس طبقه‌بندی دیگری که به طبقه‌بندی سنتی پیشگیری یا تئوری کاپلان معروف است، انواع پیشگیری به سه دسته تقسیم می‌شوند.

پیشگیری اولیه یا مرحله اول

این پیشگیری شامل مجموعه اقدامات و سیاست‌ها و برنامه‌هایی است که سعی می‌کند با تغییر و کنترل موقعیت‌های جرم‌زای محیط فیزیکی و اجتماعی، موقعیت‌های اجتماعی را بهبود بخشد و از ارتکاب هر نوع جرمی توسط آحاد جامعه پیشگیری کند. در این مرحله، تلاش معطوف به جلوگیری از ابتلاء افراد جامعه به مصرف مواد مخدر است. درحقیقت، پیشگیری نوع اولیه، افراد عادی را از تجربه مصرف مواد مخدر باز می‌دارد یا آن را به تأخیر می‌اندازد.

پیشگیری ثانویه یا مرحله دوم

تلاش‌های پیشگیرانه برای کنترل افراد خاصی که در معرض بزهکاری قرار دارند. به‌طور مثال، در پیشگیری مرحله دوم تلاش‌ها بر افرادی متمرکز است که به‌صورت تفریحی مواد مخدر مصرف می‌کنند؛ ولی هنوز به درجه اعتیاد کامل نرسیده‌اند. هدف این نوع پیشگیری، جلوگیری از اعتیاد کامل به مصرف مواد مخدر است. به‌عبارت‌دیگر، مخاطبان ثانویه، افرادی هستند که پس از مصرف مواد، هنوز علایم بیمارگونه‌ای نشان نداده‌اند؛ اما در معرض خطر ابتلاء به اعتیاد قرار دارند.

پیشگیری ثالثه یا مرحله سوم

در این مرحله اقدامات پیشگیرانه برای جلوگیری از تکرار مصرف و بازسازی معتادان است. این نوع پیشگیری شامل برنامه‌هایی از قبیل درمان و بازتوانی، مشاوره برای خانواده‌های معتادان و بچه‌های اعتیاد و مداخلات کیفری است. درحقیقت، پیشگیری ثالث بر گروه‌هایی متمرکز است که با مشکلات ناشی از مصرف مواد مخدر به‌همراه مسائلی چون گریز از مدرسه یا خانه، مشکلات یادگیری یا جرم و جنایت، دست‌وپنجه نرم می‌کنند. در این نوع پیشگیری تلاش می‌شود، علاوه‌بر کاهش این آسیب‌ها، از تسری اعتیاد به افراد دیگر جامعه نیز جلوگیری شود. در طبقه‌بندی دیگری که به طبقه‌بندی جدید موسوم است، انواع پیشگیری از مصرف مواد مخدر به سه دسته تقسیم می‌شود که عبارت است از:

پیشگیری عمومی: همه روش‌ها و استراتژی‌هایی هستند که باهدف قراردادادن تمام مردم جامعه و سطوح مختلف شهری، روستایی، استانی، ملی و... درپی پیشگیری از ابتلاء آن‌ها به اعتیاد و مصرف مواد مخدر است.

پیشگیری انتخابی: به روش‌ها و استراتژی‌هایی گفته می‌شود که افراد در معرض خطر اعتیاد به مصرف مواد مخدر را شناسایی و انتخاب می‌کنند و برای آن‌ها اقدامات پیشگیرانه انجام می‌دهند، مانند فرزندان معتادان، نوجوانان مردودی یا جوانانی که در عشق شکست خورده‌اند و افرادی که ورشکسته و بیکاری شده‌اند.

پیشگیری نشانه‌دار: روش‌هایی است که برای افرادی استفاده می‌شود که هنوز معتاد نشده‌اند؛ اما نشانه‌هایی از تمایل ژنتیکی یا روانی به مصرف مواد مخدر در آن‌ها دیده می‌شود و احتمالاً گاهی نیز الکل یا مواد مخدر مصرف کرده‌اند.

در تقسیم‌بندی‌های دیگر، می‌توان پیشگیری را در انواع: کوتاه‌مدت و بلندمدت، فعال و انفعالی، کیفی و غیرکیفی و نیز وضعی و اجتماعی طبقه‌بندی کرد.

پیشگیری کوتاه‌مدت: مجموعه راهکارهایی است که در مدت‌زمان کوتاه انجام می‌شود. از جمله این پیشگیری‌ها عبارت‌اند از: تدوین قوانین مناسب جزایی و بازدارنده، ایجاد مؤسسات مددکاری، افزایش مکان‌هایی برای گذراندن اوقات فراغت، انهدام یا بستن محله‌های جرم‌خیز، حذف آثار خشونت‌زا در رسانه‌ها و نیز فراهم کردن روشنایی خیابان‌ها و کوچه‌ها و اماکن عمومی. هدف از برنامه‌های کوتاه‌مدت اقدامات پیشگیرانه سریع و برای کنترل و مهار جرائم است تا بستر و زمینه‌های برنامه‌ریزی مهیا شود.

پیشگیری بلندمدت: سازوکارهایی که در فرایند زمانی مدت‌دار صورت می‌گیرد تا در آینده فرصت‌های وقوع اعتیاد را کاهش دهد. از جمله رویکردهای پیشگیرانه بلندمدت عبارت‌اند از: فراهم کردن بستر مناسب برای دسترسی افراد به موقعیت‌های لازم و کافی پیشگیری، تدوین و اجرای سیاست‌های کلی برای ایجاد اشتغال اعضای جامعه، تشکیل کلاس‌های آموزش خانواده برای افزایش مهارت‌های زندگی، تقویت پیشگیرانه مدارس از طریق

ارتقای محتوا و کیفیت برنامه‌های آموزشی و تربیتی، تلاش برای کاهش شکاف اقتصادی بین اقشار مختلف جامعه و دسترسی به عدالت اجتماعی.

پیشگیری فعال: در پیشگیری فعال پلیس و نیروی انتظامی محور اصلی پیشگیری است و برای دوری از وقوع جرائم وارد عمل می‌شوند و در سطح اجتماع فعال است. این نوع پیشگیری، به همراه ابزارها و وسائلی است که توسط نیروی انتظامی تعبیه و طراحی شده است و در سطح جامعه از آن استفاده می‌شود.

پیشگیری انفعالی: در نگاه صاحب‌نظران حوزه آسیب‌شناسی این نوع از پیشگیری از متداول‌ترین روش‌های پیشگیری از مصرف مواد مخدر است. اقدامات پیشگیری انفعالی با برخی از اقدامات معمول پیشگیری که از نوع هشدارهای بازدارنده محسوب می‌شوند، مثل هشدارهای پلیس، متفاوت است. در یک انتزاع انفعالی اقدامات باقی می‌ماند که پیشگیری به‌طور ضربتی رهیافت اصلی آن نیست؛ بلکه از عواملی استفاده می‌شود که اوقات فرد را به‌طور انفعالی پر می‌کند و جای کمتری برای مصرف مواد باقی می‌گذارد. از جمله عوامل انفعالی عبارت‌اند از: کاهش سن ازدواج یا ترغیب به ازدواج و تشویق زوجین به داشتن فرزندان بیشتر.

پیشگیری کیفری: مجموعه تدابیر و اقداماتی که هدف از اعمال آن به این شرح است: کاهش جرائمی چون خرید و فروش مواد مخدر، ترس و ارباب در بین خریداران و فروشندگان برای تکرار جرائم، جلوگیری از مجرم‌شدن مجرمان بالقوه، تأدیب افراد جامعه به‌ویژه فروشندگان و توزیع‌کنندگان مواد مخدر، کاهش انگیزه و فرصت‌های مجرمانه در افراد جامعه، دفاع از حقوق قربانیان و خانواده‌ها در چارچوب قوانین قضایی و باهدف افزایش نظم و امنیت عمومی و فردی.

پیشگیری غیرکیفری: مجموعه سازوکارهایی که بستر و

زمینه مناسب و مساعدی برای اجرای مراحل پیشگیری کیفی تأمین و اجرایی می‌کند. در واقع، پیشگیری غیرکیفی متمم و مکمل پیشگیری کیفی است و استراتژی‌های بسترسازی پیشگیری غیرکیفی لازمه اجرای پیشگیری کیفی است. از جمله پیشگیری‌های غیرکیفی، می‌توان از آماده‌سازی افکار عمومی در خصوص تنبیه مجرمان مرتبط با مواد مخدر نام برد.

پیشگیری وضعی: پیشگیری وضعی با موقعیت مصرف مواد مخدر در ارتباط است. به عبارتی، موقعیت مصرف مواد مخدر را کاهش می‌دهد یا با به حداقل رساندن موقعیت‌های مصرف، سعی می‌کند از مصرف مواد مخدر پیشگیری کند. نام دیگر پیشگیری وضعی، مدیریت امکان خطر است. پیشگیری وضعی مبتنی بر تغییر وضعیت‌ها و موقعیت‌ها برای مصرف مواد مخدر است که با کم کردن یا مشکل کردن فرصت‌های مصرف تحقق می‌یابد. فرصت‌هایی مانند: پرکردن تنهایی افراد مستعد به خصوص نوجوانان و جوانان، دسترسی کمتر به افراد یا وسایل مرتبط با مواد مخدر و مهیانکردن مکان مناسب برای انجام دادن آن. طرح پیشگیری وضعی، متعلق به سه نفر به نام‌های: کلارک و می‌هیو و کرنیش است که به‌عنوان مدیریت امکان خطر، مطرح شد.

پیشگیری اجتماعی: در پیشگیری اجتماعی به علل و عوامل زیستی و اجتماعی توجه می‌شود. عوامل و عللی که در فرایند پیدایش جرم نقش مهمی دارند و تأکید و فعالیت بیشتری را نسبت به سایر عوامل می‌طلبند. از جمله عوامل مهم، به‌عنوان پایه و اساس پیشگیری از اعتیاد، محیط خانواده است. در تعریف پیشگیری اجتماعی می‌توان گفت: مجموعه اقدامات پیشگیرانه‌ای که به دنبال حذف یا خنثی کردن عوامل فرهنگی و اجتماعی مؤثر در رشد و نمو اعتیاد است. این نوع پیشگیری بر مبنای علت‌شناسی گرایش به مصرف مواد مخدر استوار است و با دخالت در محیط‌های

اجتماعی چون خانواده و مدرسه و دوستان، مانع از شکل‌گیری انگیزه‌ها و عوامل اعتیاد می‌شود.

استراتژی‌ها و روش‌های پیشگیری از مصرف مواد مخدر

به‌طور کلی، استراتژی‌ها و روش‌های پیشگیری از مصرف مواد مخدر عبارت‌اند از:

۱. فعالیت‌های متمرکز بر فرد؛
۲. فعالیت‌های متمرکز بر آموزش و آگاه‌سازی والدین؛
۳. فعالیت‌های متمرکز بر معلمان و مدرسه؛
۴. فعالیت پیشگیری با استفاده از رسانه‌ها؛
۵. فعالیت‌های پیشگیرانه از طریق محل‌های کار و مکان‌های تجمع؛
۶. فعالیت‌های پیشگیرانه با استفاده از مراقبت‌های بهداشتی؛
۷. وضع و اجرای قوانین و مقررات.

البته علاوه بر روش‌ها و استراتژی‌های فوق، شکل‌های دیگری از پیشگیری نیز وجود دارد که از ترکیب این روش‌ها یا در دل یکی از آن‌ها قرار دارد. هریک از این روش‌ها و راهبردها، به شرحی که در ادامه می‌آید، قابلیت استفاده در پیشگیری از اعتیاد را دارد.

فعالیت‌های متمرکز بر فرد

مخاطره‌آمیزترین دوران زندگی، از نظر ابتلاء به سوء مصرف مواد مخدر، دوران بلوغ و نوجوانی است. فرایند بلوغ یکی از دوره‌های بحرانی زندگی هر فرد به‌شمار می‌رود. به‌طوری‌که این دوران را دوران طوفان و فشار خوانده‌اند. با ظهور علائم بلوغ مرحله نوجوانی آغاز می‌شود. نوجوانی دوره انتقال است. در این دوره فرد قبل از اینکه خود را بیابد، دچار اختلال یا اغتشاش در نقش خود و بحران هویت می‌شود. فردی که قبل از این به‌عنوان کودک به‌خوبی ایفای

نقش می‌کرد، در برخی از ابعاد تلاش می‌کند نقش یک فرد بالغ را بازی کند. در این دوره، نوجوان در وضعیتی بین مرحلهٔ کودکی و بزرگسالی قرار گرفته است و زیر فشار و انتظارات این وضعیت قرار دارد. تحول‌های دوران بلوغ و نوجوانی تصویر ذهنی نوجوان از جسم و هویت شخصی‌اش را تهدید می‌کند. نوجوان با در نظر گرفتن تجربیات گذشته و قبول تحولات جدید هویت خود را از نو بازسازی می‌کند. مخالفت و ستیز نوجوان با والدین عصیان در برابر ارزش‌ها و قدرت‌ها و دخالت‌های دیگران، همه برای تثبیت و جدا کردن هویت خویش از سایرین است. این نشانه‌ها، یعنی اغتشاش نقش و نیاز به ایفای نقش به‌عنوان یک فرد بالغ، اختلال در تصویر فرد از خود، نیاز به پذیرفته‌شدن از طرف دوستان و استقلال، نوجوانان را به رفتارهایی مانند سیگار کشیدن یا سوء مصرف دیگر مواد مخدر سوق می‌دهد.

برخی از روش‌های رایج پیشگیری از اعتیاد در فعالیت‌های متمرکز بر فرد، عبارت‌اند از:

۱. دادن اطلاعات دربارهٔ مضرات مصرف مواد؛
 ۲. تأثیر بر ارزش‌ها و نگرش‌ها، تغییر نگرش‌های مثبت و تثبیت نگرش‌های منفی به مصرف مواد مخدر.
- نگرش‌ها و ارزش‌هایی که بر پیشگیری از سوء مصرف مواد مؤثرند، عبارت‌اند از:
۱. ارزش‌های مذهبی؛
 ۲. اولویت دادن به ارزش‌های اجتماعی به جای ارزش‌های شخصی و فردی؛
 ۳. ارزش‌های مربوط به احساس مسئولیت فردی؛
 ۴. ارزش سلامت فردی؛
 ۵. باور اینکه هر مصرفی ممکن است به اعتیاد منجر شود؛
 ۶. عادی نبودن مصرف مواد مخدر؛

۷. استفاده از اهمیت نوجوانان به ظاهر خود و پذیرفته شدن از طرف دیگران؛

۸. اعتمادپذیر نبودن افراد معتاد.

در رهیافت فعالیت‌های متمرکز بر فرد و تقویت و تثبیت ارزش‌ها و نگرش‌های صحیح، لازم است روش‌ها و اقداماتی انجام شود تا فرد در برابر ابتلاء به مصرف مواد مخدر مصون بماند و از اعتیاد پیشگیری شود.

برخی از این فعالیت‌ها و استراتژی‌ها بدین شرح است:

آموزش مهارت‌های اجتماعی و تقابل با استرس‌ها؛ مبتنی بر تئوری یادگیری اجتماعی

مهارت‌های اجتماعی، یعنی توانایی انطباق کافی در روابط درون‌فردی و بین‌فردی. این روش بر تئوری یادگیری اجتماعی استوار است. براساس تئوری یادگیری اجتماعی، با تقویت‌های مثبت و منفی که فرد در نتیجه رفتار خود کسب می‌کند یا با مشاهده رفتار دیگران و عواقب آن، به تدریج فرد توانایی پیش‌بینی عواقب رفتار خود و نگرش دیگران درباره رفتار خود را کسب می‌کند. این توانایی موجب تنظیم رفتار و درونی‌کردن تشویق‌ها و تنبیه‌ها و در نتیجه تغییر رفتار می‌شود. نتایج مطالعات مختلف نشان می‌دهد آموزش مهارت‌های اجتماعی، میزان سوءمصرف مواد مخدر و رفتارهای وابسته به آن مانند پرخاشگری و سرقت و نیز فرار از مدرسه و خانه و... را کاهش می‌دهد. برخی از مهارت‌های اجتماعی که کسب آن در پیشگیری از اعتیاد اهمیت دارند عبارت‌اند از:

۱. مهارت ارتباط مؤثر؛ ۲. مهارت اظهارنظر و ابراز وجود؛ ۳. توانایی مخالفت و رد کردن؛ ۴. مهارت تصمیم‌گیری؛ ۵. مهارت همدلی سالم؛ ۶. مهارت خودآگاهی؛ ۷. مهارت حل مسئله؛ ۸. مهارت کنترل خشم؛ ۹. مهارت تفکر انتقادی؛ ۱۰. مدیریت هیجانات؛ ۱۱. مهارت مدیریت استرس؛ ۱۲. مهارت تاب‌آوری.

آموزش مقاومت در مقابل همسالان

ارتباط و دوستی با همسالانی که مبتلا به سوء مصرف مواد مخدر هستند، عاملی قوی برای گرایش نوجوانان به اعتیاد است. براساس نتایج حاصل از تحقیقات، بیش از ۶۰ درصد افراد اولین بار با تعارف دوستان و همسالان مصرف مواد را تجربه کرده‌اند، به خصوص همسالان در شروع مصرف سیگار و حشیش بسیار مؤثرند. برای خنثی کردن تأثیر نگرش‌ها و فشارهای دوستان، از آموزش مقاومت در برابر فشار دوستان استفاده می‌شود. در حال حاضر، استفاده از این روش، بسیار متداول شده است که همراه با روش ایجاد نگرش منفی به مواد مخدر از آن استفاده می‌شود. این آموزش‌ها، تا حد زیادی پاسخ‌گو و حلال این مشکل است.

شناسایی افراد در معرض خطر و انجام اقدامات لازم

عوامل شخصیتی مختلفی با مصرف مواد مخدر در نوجوانان، ارتباط دارد. از این میان، بروز برخی از صفات، نشان‌دهنده احتمال اعتیاد فرد در آینده است. این ویژگی‌ها به‌طور کلی، فردی را به تصویر می‌کشد که با ارزش‌ها یا سازوکارهای اجتماعی پیوندی ندارند. این صفات عبارت‌اند از:

۱. کمبود اعتماد به نفس؛ ۲. طغیان‌گری؛ ۳. نپذیرفتن ارزش‌های سنتی؛ ۴. تمایل شدید به کسب هیجان؛ ۵. تمایل شدید به انحراف؛ ۶. مقاومت در برابر قدرت؛ ۷. نیاز شدید به استقلال؛ ۸. احساس نداشتن کنترل بر زندگی خود. علاوه بر ویژگی‌های فوق، شواهد مختلفی از استعداد ارثی ابتلاء به اعتیاد نیز وجود دارد. برخی از اوقات فرد هنگام روبه‌رو شدن با استرس‌های گوناگون در معرض سوء مصرف مواد مخدر قرار می‌گیرد، این استرس‌ها حوادث مهم زندگی و مشکلات روزمره را شامل می‌شود.

فعالیت‌های پیشگیری متمرکز بر آموزش و آگاه‌سازی والدین

کودکان بیش از همه، از والدین خود تأثیر می‌پذیرند. آگاه‌سازی والدین از بخش‌های مهم مؤثر بر هر برنامه پیشگیری از اعتیاد است. نتایج مطالعات مختلف نشان داده است، نوجوانان به‌طور معمول شیوع سوء‌مصرف مواد مخدر را بیش از حد واقعی آن و والدین کمتر از میزان واقعی آن تخمین می‌زنند. در نتیجه این موضوع، والدین خطر آن را احساس نمی‌کنند و اغلب باور ندارند که این مشکل برای فرزندان آن‌ها نیز ممکن است پیش بیاید. در ابتدا، والدین باید از خطر اعتیاد آگاه شوند و درباره پیشگیری از آن احساس مسئولیت کنند. این آگاه‌سازی باید به‌طور مکرر از راه‌های مختلف مانند: خواندن کتاب، جزوه، روزنامه، شرکت در جلسات مشاوره و سمینار و نیز پیوستن به انجمن‌های والدین انجام شود. آگاه‌سازی والدین شامل ابعاد مختلفی است که عبارت‌اند از: ۱. آموزش اطلاعات لازم درباره مواد مخدر؛ ۲. آموزش مهارت‌های لازم برای ساختن پیوندهای قوی خانواده؛ ۳. برقراری ارتباط صمیمانه با کودکان؛ ۴. افزایش اعتماد به نفس خود و فرزندان؛ ۵. ایجاد سیستم ارزشی قوی؛ ۶. آموزش الگوی خوب بودن؛ ۷. تشویق فعالیت‌های سالم و خلاق؛ ۸. وضع مقررات واضح در خانواده؛ ۹. تشویق فعالیت‌های سالم و خلاق؛ ۱۰. ترغیب به شرکت در انجمن‌ها و تشکیلات والدین.

اجرای فعالیت‌های پیشگیری از طریق مدرسه و معلمان

ساختار مدرسه در اجرای برنامه‌های وسیع پیشگیری سهم به‌سزایی دارد. هزینه ملاحظاتی که از طریق مدرسه صورت می‌گیرند، نسبت به روش‌های دیگر، کمتر است. همراهی مدرسه در برنامه‌های جامع اجتماعی موجب می‌شود تا پیام‌ها و ارزش‌ها و نگرش‌های واحد و هماهنگی به نوجوانان منتقل شود.

در استفاده از ساختار مدرسه برای عملیات پیشگیری، نمی‌توان تنها افراد در معرض خطر بیشتر را تحت پوشش قرار داد. تمرکز بیشتر بر افرادی که دارای صفات شخصیتی مستعدکننده هستند، این خطر را به وجود می‌آورد که به آنان انگ «داشتن پتانسیل اعتیاد» زده شود و این پیام به فرد داده شود که «در آینده معتاد خواهی شد»؛ لذا در فعالیتهای پیشگیری از طریق مدرسه و معلمان، لازم است آموزش به صورت عمومی اجرا شود. علاوه بر این آموزش‌های عمومی، عملیاتی کردن نکات زیر نیز لازم است:

۱. آموزش، همراه با پرورش تا کودکان و نوجوانان منافع اجتماع را بر منافع خود ترجیح دهند؛
۲. همکاری و همدلی با نوجوانان دانش‌آموز و اهمیت‌دادن و شخصیت‌دادن به آن‌ها برای ایجاد حس مسئولیت در قبال خانواده و جامعه؛
۳. لزوم وجود مشاوره روان‌شناسی و مددکار اجتماعی در مدارس برای رفع مشکلات عاطفی و اخلاقی و خانوادگی دانش‌آموزان؛
۴. آموزش دانش‌آموزان دربارهٔ زیان‌های مصرف مواد مخدر و برگزاری دوره‌های آموزشی یا روش‌های تغییر نگرش ایشان؛
۵. تدوین محتوی کتب درسی در راستای کمک به از بین بردن انحرافات اجتماعی، به خصوص اعتیاد و نیز در راستای رشد و شکوفایی استعداد انسانی نوجوانان؛
۶. رسیدگی به مشکلات معلمان به منظور ایجاد علاقه و امید برای ادامه به حرفهٔ خود و به کارگیری نهایت تلاش خود در آموزش؛
۷. آموزش‌های ویژه و آگاه‌سازی در زمینه‌های روان‌شناسی و مسائل مربوط به مصرف مواد مخدر برای معلمان، مربیان، مدیران و سایر کارکنان مدرسه؛
۸. وضع مقررات واضح در رابطه با مواد مخدر در مدرسه؛
۹. اصلاح روش تدریس و برخورد با دانش‌آموزان.

همچنین مدرسه می‌تواند با کمک گرفتن از والدین برای پرورش بهتر نوجوانان، از همکاری ایشان در بعضی موضوعات استفاده کند، موضوعاتی از قبیل:

۱. برگزاری جلساتی برای آگاه کردن و آموزش والدین از خطر مواد مخدر؛

۲. دادن جزوه‌ها یا بروشورهای آموزشی به والدین؛

۳. وضع مقررات واضح در رابطه با مواد مخدر در مدرسه با همکاری والدین؛

۴. ترغیب والدین به شرکت در تشکیلات والدین از طریق انجمن اولیاء و مربیان برای ایفای نقش‌های فعال‌تر؛

۵. ایجاد امکانات مشاوره و درمان برای والدین و فرزندان ایشان؛

۶. آموزش مهارت مسئولیت‌دادن به نوجوانان؛

۷. استفاده از معلمان برای آموزش اطلاعات و انتقال تجارب.

فعالیت‌های پیشگیری با استفاده از رسانه‌ها

رسانه‌ها در شکل‌دادن و تقویت هنجارهای اجتماعی بسیار اهمیت دارند. از این میان، رادیو و تلویزیون نفوذ بیشتری دارند؛ ولی نقش روزنامه‌ها و مجلات، پوسترها و آگهی‌های تبلیغاتی را در ایجاد نگرش‌ها و ارزش‌ها نباید نادیده گرفت. برنامه‌های پیشگیری که از ساختار رسانه‌ها استفاده می‌کنند، هنگامی موفقیت بیشتری خواهند داشت که با استراتژی‌های دیگر همراه شوند؛ زیرا مطالعاتی که درباره تأثیر رسانه‌ها انجام شده است، نشان می‌دهد که اگرچه رسانه‌ها موجب افزایش آگاهی جمعیت هدف می‌شوند؛ اما به تنهایی نمی‌توانند تغییر محسوسی در رفتار آنان ایجاد کنند.

روش‌هایی که در رسانه‌ها مدنظر قرار می‌گیرند، عبارت‌اند از:

۱. نمایش فیلم و سریال با موضوع پیشگیری از مصرف مواد

مخدر و نشان‌دادن عواقب مصرف آن؛

۲. ارتباط با نویسندگان و کارگردانان درزمینه همکاری برای پیشگیری از مصرف مواد مخدر؛
 ۳. استفاده از شخصیت‌های محبوب در رسانه‌ها درزمینه همکاری برای پیشگیری از مصرف مواد مخدر؛
 ۴. استفاده از معتادان آسیب‌دیده در رسانه‌ها؛
 ۵. استفاده از سایر روش‌های مکمل مانند: جلسات بحث، نقد و تبادل نظر درباره محتوای فیلم‌های نمایش داده‌شده؛
 ۶. برگزاری میزگرد و جلسات نقد و نظر درخصوص مصرف مواد مخدر؛
 ۷. پخش برنامه‌های آموزشی درباره مهارت‌های زندگی و عوارض مصرف مواد مخدر؛
 ۸. برگزاری مسابقه و استفاده از مشارکت بینندگان و شنوندگان به منظور آموزش پیشگیری؛
 ۹. انجام دادن فعالیت‌های پیشگیری از طریق محل‌های کار و مکان‌های تجمع.
- سوء مصرف مواد مخدر، در بعضی از شاغلان و برخی از مکان‌های اشتغال شایع‌تر است. به همین دلیل، بازدهی کار و سلامت کارکنان در معرض خطر قرار می‌گیرد. مکان‌هایی که بیشتر افراد آن جوان هستند، مانند: سربازخانه‌ها، کارخانه‌ها، دانشگاه‌ها و واحدهای حمل‌ونقل یا مکان‌هایی که فرایند کار با استرس بیشتری همراه است، یا بی‌خوابی بیشتری در آن وجود دارد، مکان‌های مخاطره‌آمیزی هستند که به توجه بیشتری نیاز و در اولویت قرار دارند.

استراتژی‌های پیشگیری از طریق محل کار عبارت‌اند از:

۱. آگاه‌سازی مدیران و مسئولان و کارفرمایان؛
۲. ایجاد امکانات مشاوره و درمان؛

۳. وضع و اجرای قوانین مربوط به سوء مصرف و حمل و فروش مواد مخدر؛

۴. آموزش و تقویت بهداشت عمومی؛

۵. استفاده از فعالیت‌های جایگزین در صورت امکان؛

۶. فعالیت‌های پیشگیرانه با استفاده از مراقبت‌های بهداشتی.

فعالیت‌های پیشگیرانه با استفاده از مراقبت‌های

بهداشتی در حقیقت دو جنبه کلی را دربر می‌گیرد:

۱. مراقبت‌ها و پیشگیری‌های بهداشتی روانی: آنچه در زمینه پیشگیری‌های روانی لازم به انجام است، بیشتر بر آموزش مهارت‌های زندگی استوار است. این مهارت‌ها عبارت‌اند از: مهارت ارتباط مؤثر و اظهار نظر و ابراز وجود، مهارت مخالفت و رد کردن و تصمیم‌گیری، مهارت همدلی سالم، مهارت خودآگاهی، مهارت حل مسئله، مهارت کنترل خشم، مهارت تفکر انتقادی، مهارت مدیریت هیجانات، مهارت مدیریت استرس و مهارت تاب‌آوری. این مهارت‌ها باید به تمام افراد جامعه و به خصوص افراد پرخطر یا نشانه‌دار، به دقت آموزش داده شوند. همان‌گونه که ذکر شد، این آموزش‌ها می‌تواند از راه‌های مختلف، چون آموزش به خانواده‌ها، مدارس، کارخانه‌ها، سربازخانه‌ها و همچنین رسانه‌ها و نشریات انجام شود.

۲. مراقبت‌ها و پیشگیری‌های بهداشتی فیزیکی: پیشگیری‌های بهداشتی فیزیکی به آن دسته از فعالیت‌ها می‌گویند که به منظور آشناساختن آحاد جامعه با عوارض و خطرات سوء مصرف مواد مخدر انجام می‌شود. در کنار این مهم، انجام فعالیت‌های دیگری نیز در زمینه بهداشت محیط فیزیکی و از بین بردن مکان‌های مناسب برای مصرف مواد مخدر لازم است. همچنین لزوم هشدارهایی در ارتباط با مصرف مجدد سرنگ تزریق و وسایلی از این دست جدی است. متأسفانه بسیاری از معتادان با این کار زمینه انتقال

بیماری‌هایی مختلفی چون ایدز و هیپاتیت را به یکدیگر فراهم می‌کنند و حتی به‌ناچار، با عرضهٔ سرنگ ارزان قیمت در داروخانه‌ها باید از مشکلات و عوارض بیشتر جلوگیری کرد.

وضع و اجرای قوانین و مقررات

همان‌گونه‌که پیش‌تر نیز ذکر شد، وضع قوانین و مقررات و اجرای آن، بیشتر در پیشگیری اولیه استفاده می‌شود. به این منظور، قوانین و مقررات قاطع و صریح و انعطاف‌ناپذیری در زمینهٔ پیشگیری از تولید و توزیع وضع شده و به دستگاه‌های انتظامی و اجرایی ابلاغ شده است. همچنین این قوانین موضوعه، ملاک قضاوت برای قضات محترم در ارتباط با تنبیه خاطیان مرتبط با مواد مخدر خواهد بود. وضع قوانین و مقررات در خصوص مواد مخدر، بیشتر در طرف عرضه قرار دارد و متوجه احکام تنبیهی و تأدیبی برای تولیدکنندگان و توزیع‌کنندگان است؛ اما برخی از این قوانین نیز در طرف تقاضا قرار می‌گیرد؛ از جمله مقرراتی که در مدارس و کارخانه‌ها و ادارات برای مصرف مواد مخدر حتی سیگار و قلیان وضع و جاری می‌شوند.

خلاصه

در ابتدا به مفهوم پیشگیری، به‌معنای رفع، جلوگیری، مانع‌شدن و از پیش مانع چیزی شدن پرداخته شد که در حوزهٔ اعتیاد به مفهوم، هرگونه اقدام برای جلوگیری از مصرف مواد مخدر و روان‌گردان است.

در ادامه، مختصری از تاریخچهٔ پیشگیری بیان شد، بدین قرار که در دوره‌های مختلف تاریخ پیشگیری از مصرف مواد مخدر، رویکردی غالب بوده است که به‌ترتیب عبارت بودند از: دورهٔ تأکید بیشتر بر اطلاعات و اطلاع‌رسانی، دورهٔ فعالیت‌های جایگزین،

دوره تأکید بر رویکرد روانی اجتماعی از طریق آموزش مهارت‌های فردی اجتماعی و دوره پیشتازی رویکرد اجتماع‌محور.

در بخش دیگر، ضرورت پیشگیری از مصرف مواد مخدر مطرح و تبیین شد که در کشور ما کنترل عرضه مواد مخدر از طریق اجرای قوانین و فعالیت‌های نیروی انتظامی، روزبه‌روز افزایش می‌یابد؛ اما این اقدامات ارزشمند به‌تنهایی برای حل مشکل اعتیاد به هیچ وجه کافی نیست؛ زیرا نمی‌تواند میزان تقاضا را کنترل کند. در هر بازار بزرگی، با تقاضای زیاد، نمی‌توان دسترسی به مواد را محدود یا قیمت آن را اضافه کرد. در چنین بازاری تولیدکنندگان یا عرضه‌کنندگان به‌قدری افزایش می‌یابند که برای رقابت باهم، قیمت‌ها را کاهش می‌دهند و مصرف، راحت‌تر می‌شود؛ لذا برای کاهش تقاضا، پیشگیری مسئله‌ای ضروری است.

طبقه‌بندی انواع پیشگیری از زوایای مختلف، بخش دیگری بود که بدان پرداخته شد. انواعی از طبقه‌بندی پیشگیری بیان شد، از قبیل: پیشگیری طرف عرضه و تقاضا، پیشگیری کیفری و غیرکیفری، پیشگیری وضعی و اجتماعی، پیشگیری اولیه و ثانویه و ثالثه، پیشگیری عمومی و انتخابی و نشانه‌دار و نیز پیشگیری فعال و انفعالی.

در ادامه این فصل، استراتژی‌ها و روش‌های پیشگیری از مواد مخدر تشریح شد، از جمله استراتژی‌ها و روش‌های مهمی که بررسی شد، عبارت است از: فعالیت‌های متمرکز بر فرد، فعالیت‌های متمرکز بر آموزش و آگاه‌سازی والدین، فعالیت‌های متمرکز بر معلمان و مدرسه، فعالیت پیشگیری با استفاده از رسانه‌ها، فعالیت‌های پیشگیرانه از طریق محل‌های کار و مکان‌های تجمع، فعالیت‌های پیشگیرانه با استفاده از مراقبت‌های بهداشتی و وضع و اجرای قوانین و مقررات.

فصل چهارم

راهکارهای عملی پیشگیری از اعتیاد از منظر اسلام

آثار ایمان

آثار تقوا و پرهیزگاری

توجه به آخرت

تفریح‌های سالم توصیه‌شده در دین

دعا و نیایش:

توکل به خدا در همه حال

قدردانی از نعمت‌های خدا

نشاط حقیقی

توجه به عقل سلیم

رضایت و قبول تقدیر الهی

راهکارهای عملی پیشگیری از اعتیاد از منظر اسلام

﴿وَلَوْ أَنَّ أَهْلَ الْقُرَىٰ آمَنُوا وَاتَّقَوْا لَفَتَحْنَا عَلَيْهِم بَرَكَاتٍ مِّنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ وَلَٰكِن كَذَّبُوا فَأَخَذْنَاهُم بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ﴾^۱؛ اگر مردمی که در شهرها و آبادی‌ها زندگی می‌کردند، ایمان آورده و به تقوا گراییده بودند، برکات آسمان و زمین را بر آن‌ها می‌گشودیم؛ ولی تکذیب کردند؛ پس به [کیفر]، دستاوردها را از آنان گرفتیم.

تقویت ایمان و تقوا

همان‌گونه که در فصل سوم نیز ذکر شد، ایمان و تقوا، به مثابه دو بال پرنده، باعث می‌شوند از سوئی، انسان حرکت معنوی خود به سوی زیبایی معنوی خداوند را آغاز کند و از طرف دیگر، از گناهان و شهوات دنیوی پرهیز کند. نکته مهمی که به بحث اعتیاد و گرایش به مصرف مواد مخدر مربوط می‌شود، این است که وقتی انسان ایمان محکمی نداشته باشد که تألمات و ناراحتی‌ها و دلتنگی‌های خود را با ذکر خدا و یاد او آرام کند، ناگزیر احساس تنهایی و بیهودگی و یأس می‌کند و برای گرویدن به اعتیاد، به‌عنوان مسکن و وسیله‌ای برای نشاط کاذب، مستعد می‌شود. تقوا نیز به‌عنوان ترمزی برای جلوگیری از گناهان و شهوات، نقش مهمی در پیشگیری از گرایش به مصرف مواد مخدر ایفا می‌کند.

۱. اعراف، ۹۶.

در قرآن چنین بیان می‌شود که انسان‌های با تقوا وقتی در موقعیت گناهان و شهوات قرار می‌گیرند، از آن اجتناب می‌کنند: ﴿إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ﴾؛^۱ به‌درستی که اهل تقوا، آنگاه که وسوسه‌های شیطانی را دریافت کنند، خدا را به‌یاد آورده و ناگاه بینا می‌شوند. از این آیه چنین مستفاد می‌شود که انسان‌های باتقوا و پرهیزگار، هنگامی که در معرض وسوسه‌های شیطانی برای انجام گناهان و دل‌سپردن به شهوات قرار می‌گیرند، به یاد خدا می‌افتند و با چشم بصیرت به موقعیت نگاه می‌کنند. همین کار باعث می‌شود از گناه پرهیز کنند و در امان باشند. همین نکته در زمینه پیشگیری از مصرف مواد مخدر و روان‌گردان نیز صادق است. به‌طوری‌که انسان باایمان و باتقوا، وقتی در برابر وسوسه مصرف مواد قرار می‌گیرد، خدا را به‌یاد می‌آورد و تقوای او وی را از گرایش به اعتیاد برحذر می‌دارد. امام باقر علیه السلام نیز در روایتی می‌فرمایند «ایمان یک درجه بالاتر از اسلام است و تقوا یک درجه بالاتر از ایمان و یقین یک درجه بالاتر از تقواست.» ایمان و اسلام در عمل با هم متفاوت هستند؛ چراکه اسلام یعنی اقرار بدون عمل، به‌عبارت‌دیگر، هرکس که شهادتین را بر زبان آورد، مسلمان شده است؛ اما ایمان یعنی اقرار همراه عمل. یعنی ایمان، مجموعه‌ای است از اقرار زبانی و عمل کردن به دستورات خدا، از جمله آنکه خود را به هلاکتی چون اعتیاد نینداختن.

در حقیقت، معنویت درجاتی دارد که اسلام، ایمان، تقوا و یقین را شامل می‌شود. در ابتدای راه، فقط قبول کردن زبانی کفایت می‌کند؛ اما در ادامه لازم است به دستورات نیز عمل شود و فرق است بین مسلمان و مؤمن. تقوا سومین مرحله رشد و کمال انسان است. تقوا از «وقایه» به معنی حفظ‌الشیء است از آنچه به آن زیان

۱. اعراف، ۲۰۱.

می‌رساند و در مفهوم ساده‌تر عبارت است از اینکه انسان دستورات الهی را انجام دهد، از نواهی اجتناب کند و در لغزشگاه‌ها، توان کف‌نفس داشته باشد. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «وَسُئِلَ الصَّادِقُ عَنِ تَفْسِيرِ التَّقْوَى فَقَالَ أَنْ لَا يَفْقِدَكَ اللَّهُ حَيْثُ أَمَرَكَ وَ لَا يَرَاكَ حَيْثُ نَهَاكَ»؛ تقوا آن است که خداوند تو را در مواضعی که توصیه به حضور فرموده است، غایب و در جاهایی که نهی کرده است حاضر نبیند. (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۶۷: ص ۲۸۵)

بنا بر آنچه گفته شد، شایسته نیست بنده مؤمن و با تقوای خدا، در موقعیت‌های مصرف مواد مخدر و روان‌گردان قرار گیرد و اگر شخصی در چنین جایی حضور می‌یابد، احتمالاً یکی از دلایل ضعف ایمان و تقواست. پس برای اینکه از منظر دین، پیشگیری از مصرف مواد مخدر صورت گیرد، لازم است ایمان و تقوای انسان‌ها تقویت شود. تقوا مظاهر گوناگونی دارد: تقوا در شهوات، تقوا در وسوسه‌های شیطان و به‌دست‌آوردن مال حرام و نیز تقوا در خوردن حرام یا شبهه‌ناک. خداوند متعال در قرآن می‌فرماید: ﴿وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلالًا طَيِّبًا وَ اتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ^۱﴾؛ از نعمت‌های پاکیزه‌ای که خداوند به شما داده است بخورید و تقوا پیشه کنید.

در حدیث قدسی نیز نقل شده است که: «لَا يُحْجَبُ عَنِّي دَعْوَةٌ إِلَّا دَعْوَةُ أَكْلِ الْحَرَامِ»، بین من هیچ دعایی حجاب و حایل افکنده نمی‌شود، مگر دعای خورنده حرام. (حر عاملی، ۱۴۰۹ ق، ج ۴: ص ۱۷۶). از این مسیر است که انسان باید پیرو حقیقی حضرت رسول صلی الله علیه و آله باشد و به توصیه قرآن عمل کند: ﴿وَمَا آتَاكُمُ الرَّسُولُ فَخُذُوهُ وَمَا نَهَاكُمْ عَنْهُ فَانْتَهُوا وَ اتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ^۲﴾؛ آنچه پیامبر صلی الله علیه و آله آورده، بگیرید و اجرا کنید و از آنچه نهی کرده است، خودداری کنید و تقوا پیشه کنید که خداوند سخت کیفر است.

۱. مائده، ۸۸.

۲. حشر، ۷.

اما پرسش اینجاست که پیامدهای ایمان داشتن و تقوای خدا چگونه باعث آرامش در زندگی و پیشگیری از مصرف مواد مخدر می‌شود؟ برای پاسخ به این پرسش، بهتر است نگاهی به آثار ایمان و تقوا در زندگی، از نگاه قرآن و احادیث معتبر بیاندازیم تا اثر آن را در خصوص پیشگیری از مصرف مواد مخدر بهتر دریابیم. برخی از آثار ایمان و تقوا به قرار زیر است:

الف) آثار ایمان

ایمان آثار و نتایج پرشماری هم به لحاظ وجودی نظیر خوش بینی، امیدواری، آرامش خاطر، کاهش آلام و مرارت‌ها و هم به لحاظ اجتماعی مانند: رعایت حقوق سایرین و ارزش‌ها و... دارد.

۱. رسیدن به حیات طیبه. خداوند در قرآن می‌فرماید: ﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾^۱ هر کس عمل صالحی انجام دهد، چه مرد باشد چه زن، در حالی که ایمان دارد او را به زندگی پاک و پاکیزه‌ای زنده می‌کنیم و به بهتر از آنچه عمل می‌کنند، پاداش می‌دهیم. در تفسیر آیه مذکور، حضرت آیت‌الله جوادی آملی به نقل از علامه طباطبایی رحمته‌الله می‌فرماید: «نکته ظریف این آیه آن است که خداوند نمی‌فرماید به آن‌ها حیات طیبه عطا می‌کنیم، بلکه می‌فرماید: «زندگی و حیات طیبه به‌گونه‌ای است که آن‌ها زنده می‌شوند به چنین امری» (جوادی آملی، ۱۳۷۸ش، ج ۱: ص ۱۸۰) بنابراین، با انجام دادن عمل صالح در پرتو ایمان، به خودی خود زندگی به سمت پاکی و پیشگیری از تباهی‌هایی چون مصرف مواد مخدر پیش می‌رود.

۲. پوشاندن لغزش‌ها و اصلاح کارها. قرآن در آیه ۲ سوره محمد می‌فرماید: ﴿وَالَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَآمَنُوا بِمَا

۱. نحل، ۹۷.

نَزَلَ عَلَيَّ مُحَمَّدٌ وَهُوَ الْحَقُّ مِنْ رَبِّهِمْ كَفَرْنَا عَنْهُمْ سَيِّئَاتِهِمْ وَأَصْلَحَ بَالَهُمْ؛ کسانی که ایمان آوردند و عمل صالح انجام دادند به آنچه بر محمد ﷺ نازل شده است، همه حق است و از سوی پروردگار، گناهان آنها را می‌بخشد و حال و روزشان را بهبود می‌بخشد. پس وقتی کسی ایمان به خدا آورد و کارهای نیک انجام دهد، خداوند نیز بدی‌های گذشته‌اش را می‌بخشد و مشکلات زندگی‌اش را می‌گشاید. اصلاح امور نیز در نتیجه، موجب ثبات و آرامش در زندگی خواهد بود. این آیه نیز نشان می‌دهد کسانی که به هر دری، از جمله مصرف مواد مخدر چنگ می‌زنند تا لختی از مشکلات زندگی رهایی یابند، چه راحت می‌توانند در سایه ایمان و کارهای نیک، بهبودی در زندگی‌شان را مشاهده کنند و به آرامش حقیقی برسند.

۳. امنیت و آرامش خاطر. قرآن در آیه ۸۲ از سوره انعام می‌فرماید: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَٰئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ﴾؛ کسانی که ایمان آوردند و ایمان خود را با شرک و ستم نیالودند، ایمنی برای آنهاست و آنان هدایت یافته‌اند. علامه طباطبایی با اشاره به تأکیدهای متعددی که در این آیه به صورت جمله اسمیه آمده است، نتیجه می‌گیرد که در اختصاص امنیت و هدایت برای مؤمنان، نباید شک داشت و این دو از خواص ایمان است با این ویژگی که ایمان با پرده‌هایی مانند شرک و ستم پوشیده نشود و مراد از ظلم در این آیه هر چیزی است که برای ایمان مضر باشد و آن را فاسد و بی‌اثر کند (تفسیر المیزان، ذیل آیه ۸۲ سوره انعام) و بارزترین آن شرک است. پرواضح است، اگر کسی، نعوذبالله، مواد مخدر را در حد خدایی دوست بدارد، راه ایمان و ایمنی را بر خود سخت می‌کند و در این وضعیت، دچار شرک شده است.

همچنین قرآن در فرازی دیگر می‌فرماید: ﴿هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ

السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ^۱؛ اوست که در دل‌های مؤمنان آرامش را فرو فرستاد تا ایمانی بر ایمان خود بیفزایند. رسول اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «احسن زینة الرجل السکینه مع الايمان»، بهترین زینت مرد، آرامش همراه ایمان است (من لا يحضره الفقيه، ج ۴: ۴۰۳). مؤمنان واقعی را نه خوف و نگرانی به آینده است و نه حزن و حسرتی به گذشته. آنان در عین حال که از گذشته عبرت می‌گیرند و برای آینده تدبیر می‌کنند؛ ولی در زمان حال زندگی می‌کنند و در طاعت حق و خدمت به خلق کوشا هستند. قرآن می‌فرماید: ﴿إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَالَّذِينَ هَادُوا وَالنَّصَارَى وَالصَّابِئِينَ مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَعَمِلَ صَالِحًا فَلَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ^۲﴾؛ از مؤمنان (به اسلام) و یهودیان و مسیحیان و صائبین، کسانی که به خدا و روز بازپسین ایمان آورده و نیکوکاری کرده باشند، پاداششان نزد پروردگارشان است و نه بیمی بر آنهاست و نه اندوهگین می‌شوند. بنابراین، نه تنها مسلمانانی که ایمان آورده باشند، حتی چه بسا یهودیان و مسیحیان و صائبینی که به مرحله ایمان و عمل صالح رسیده باشند، اجر الهی‌شان محفوظ است و بیمی از آینده یا اندوهی از گذشته ندارند. از این آیه نیز مستفاد می‌شود که وقتی کسی، حتی مسیحی و یهودی، ایمان و عمل نیک خود را تقویت کند، دچار بیم و اندوهی که خود زمینه‌ساز مصرف مواد مخدر است، نخواهد شد.

۴. مشمول رحمت الهی شدن. قرآن مجید می‌فرماید: ﴿فَأَمَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ فَيُدْخِلُهُمْ رَبُّهُمْ فِي رَحْمَتِهِ ذَلِكَ هُوَ الْفَوْزُ الْمُبِينُ^۳﴾؛ کسانی که ایمان آوردند و عمل صالح انجام دادند، خداوند رحمان، آنها را در رحمت خود وارد می‌کند. این همان کامیابی آشکار است. و در آیه ۲۵۷ سوره مبارکه بقره می‌فرماید:

۱. فتح، ۴.

۲. بقره، ۶۲.

۳. جاثیه، ۳۰.

﴿اللَّهُ وَلِيُّ الَّذِينَ آمَنُوا يُخْرِجُهُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ﴾؛ خداوند سرور و سرپرست کسانی است که ایمان آوردند و آنها را از تاریکی‌ها به سوی روشنایی به در می‌برد. بنابراین با تقویت ایمان، انسان‌ها به رحمت خدا و نور الهی وارد می‌شوند و دیگر نیازی نمی‌بینند کمبودهای خود را با مواد تباه‌کننده‌ای چون مخدرها و روان‌گردان‌ها پر کنند.

۵. محبوبیت یافتن در میان مردم. قرآن می‌فرماید: ﴿إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ سَيَجْعَلُ لَهُمُ الرَّحْمَنُ وُدًّا﴾؛ کسانی که ایمان آوردند و عمل صالح انجام دادند، خداوند رحمان محبت آنها را در دل‌های مردم می‌افکند. پیشتر اشاره شد که یکی از زمینه‌های روان‌شناختی گرایش به مصرف مواد مخدر احساس تنهایی و کمبود محبت و باور این قضیه است که کسی آنها را دوست ندارد. براساس این آیه از سوره مبارکه مریم، خداوند راه درست کسب محبوبیت و خروج از تنهایی را به انسان‌ها نشان داده که همانا ایمان به خدا و عمل صالح است.

۶. رستگاری و فلاح. خداوند متعال در قرآن می‌فرماید: ﴿قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ﴾^۱؛ همانا مؤمنان رستگار شدند.

در ادامه به آثار و نتایج عملی ایمان آنان اشاره می‌کند که عبارت است از: اقامه نماز توأم با خشوع و اجتناب و اعراض از لغو و اهتمام به پرداخت زکات و... که در حقیقت اعتیاد به مواد مخدر نیز یکی از مظاهر لغو است و در سایه ایمان، رنگ می‌بازد.

۷. اهل ایمان بهترین بندگان خداوند هستند. قرآن می‌فرماید: ﴿إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ أُولَٰئِكَ هُمْ خَيْرُ الْبَرِيَّةِ﴾^۲؛ به تحقیق، اهل ایمان و عمل صالح، بهترین بندگان خداوند هستند. در تفاسیر فریقین، مراد از «خیر البریه» به امیرالمؤمنین علیه السلام

۱. مریم، ۹۶.

۲. مؤمنون، ۱.

۳. بینه، ۷.

و شیعیان آن حضرت منطبق شده است. (شواهد التنزیل، ج ۲ : ۳۵۷). اما آنچه کاملاً مشهود است، آن است که با تقویت ایمان و کردار نیک، انسان به بالاترین مقام، نزد خدا می‌رسد. کسی که به این نکته واقف شود، لذت را در تقرب به خدا جست‌وجو می‌کند، نه در اعتیاد.

۸. مورد سپاس حق واقع می‌شوند. خداوند در قرآن می‌فرماید: ﴿فَمَنْ يَعْمَلْ مِنَ الصَّالِحَاتِ وَ هُوَ مُؤْمِنٌ فَلَا كُفْرَانَ لِسَعِيهِ وَإِنَّا لَهُ كَاتِبُونَ﴾^۱؛ پس هر کس اعمال صالح انجام دهد، در حالی که ایمان داشته باشد، از تلاش او ناسپاسی نمی‌شود و ماییم که به سود او ثبت می‌کنیم. پاسخ خدا به مؤمنان و صالحان در همین دنیا نیز زندگی سالم خواهد بود و این زندگی سالم، با عاری بودن از اعتیاد به مواد مخدر محتمل‌تر به نظر می‌رسد.

۹. عمل صالح نتیجه ایمان است. قرآن در آخر سوره کهف می‌فرماید: ﴿فَمَنْ كَانَ يَرْجُوا لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا وَلَا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِ أَحَدًا﴾^۲؛ هر کس به لقای پروردگارش امید دارد، باید به کار شایسته بپردازد و هیچ‌کس را در پرستش پروردگار شریک نسازد. مرحوم علامه طباطبایی رحمته الله در رابطه بین ایمان و عمل صالح می‌نویسد: ایمان زمینه‌ساز عمل و شرط لازم آن است و سهولت یا صعوبت عمل صالح انسان به شدت و ضعف آن بستگی دارد و متقابلاً عمل صالح و تکرار آن به تعمیق ایمان و ازدیاد آن مدد می‌رساند. بدون شک، در این بین، مصرف مواد مخدر جایی جز مانع شدن بین ایمان و عمل صالح نخواهد داشت و در بسیاری مواقع، به میزان تقویت ایمان، کردارهای سالم و صالح انسان نیز تقویت می‌شود و پیشگیری از مصرف مواد مخدر صورت می‌گیرد.

۱۰. اجتناب از گناه. از دیگر نتایج ایمان واقعی و قلبی آن است

۱. انبیاء، ۹۴.

۲. کهف، ۱۱۰.

که شخص مؤمن از اعمال نکوهیده و ناشایست دوری می‌کند. قرآن در توصیف مؤمنان واقعی می‌فرماید: ﴿وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ﴾^۱؛ [اهل ایمان] کسانی هستند که از گناهان بزرگ و پلیدی‌ها دوری می‌گزینند و وقتی از کسی خشمگین شوند، گذشت می‌کنند. البته مصادیق گناهان کبیره مشخص است و با بهره‌گیری از این آیه، می‌توان تحلیل کرد که با تقویت ایمان، انسان‌ها از گناهان و کارهای زشت بزرگ دوری خواهند کرد و چون مصرف مواد مخدر، در بسیاری از موقعیت‌ها ممکن است زمینه‌سازی برای پیدایش گناهان بزرگ باشد، آن را نیز تحت‌تأثیر قرار می‌دهد.

ب) آثار تقوا و پرهیزگاری

تقوا و تقویت آن نیز علاوه‌براینکه بصیرتی به انسان می‌دهد که درست را از غلط تشخیص دهد، توانایی ایستادن در مقابل وسوسه‌های تباهی و گناه و پرهیز را نیز به انسان می‌بخشد. برای درک بهتر تأثیر تقوا در زندگی و به‌خصوص بحث مدنظرمان؛ یعنی پیشگیری از مصرف مواد مخدر، بر آیات قرآن و احادیث تأمل می‌کنیم. برخورداری از قوه تشخیص حق از باطل. قرآن می‌فرماید: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن تَتَّقُوا اللَّهَ يَجْعَل لَّكُمْ فُرْقَانًا وَيُكَفِّرْ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ وَاللَّهُ ذُو الْفَضْلِ الْعَظِيمِ﴾^۲؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید، اگر پرهیزگاری پیشه کنید، خداوند برای شما وسیله‌ای برای جداسازی و تمیز حق از باطل قرار می‌دهد و گناهان شما را از شما می‌زداید و شما را می‌آمرزد و خدا دارای بخشش بزرگ است. بنابر این آیه، می‌توان گفت تقویت ایمان و تقوا، باعث می‌شود انسان بتواند حق را از باطل راحت‌تر تشخیص دهد و در هنگام

۱. شوری، ۳۷.

۲. انفال، ۲۹.

وسوسه‌های تعارف‌کنندگان مواد مخدر، بهتر دریابند که مصرف آن چیزی جز باطل نیست.

- نزول خیر و برکت. قرآن می‌فرماید: ﴿وَلَوْ أَنَّ أَهْلَ الْقُرَىٰ آمَنُوا وَاتَّقَوْا لَفَتَحْنَا عَلَيْهِم بَرَكَاتٍ مِّنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ وَلَكِن كَذَّبُوا فَأَخَذْنَاهُم بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ﴾^۱؛ اگر مردمی که در شهرها و آبادی‌ها زندگی می‌کردند، ایمان آورده و به تقوا گراییده بودند، برکات آسمان و زمین را بر آن‌ها می‌گشودیم؛ ولی تکذیب کردند؛ پس به [کیفر]، دستاوردشان را از آنان گرفتیم. به استناد این آیه نیز می‌توان تحلیل کرد، کسانی که ایمان‌شان را قوی و تقوا پیشه کنند، سیل برکات الهی بر آن‌ها فرود می‌آید؛ اما کسانی که گرویدن به خدا را تکذیب می‌کنند، احتمال زیادی دارد که به مسائلی چون تخدیر دچار شوند و دستاورد یک عمر خود را از دست بدهند.

- نجات از جهنم و عذاب اخروی. خداوند متعال در قرآن می‌فرماید: ﴿ثُمَّ نُنَجِّي الَّذِينَ اتَّقَوْا وَنَذَرُ الظَّالِمِينَ فِيهَا جِثَا﴾^۲؛ پس آن‌ها را که تقوا پیشه کردند از دوزخ رهایی می‌بخشیم و ظالمان را درحالی که از ضعف و ذلت به زانو در آمده‌اند در [دوزخ] رها می‌کنیم. این آیه نیز بر نجات متقین و فروافتادن ظالمان در منجلابی جهنمی چون مواد مخدر دلالت دارد.

- تأثیرنداشتن مکر دشمنان. خداوند در آیه ۱۲۰ سوره آل عمران می‌فرماید: ﴿وَإِن تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا لَا يَضُرُّكُمْ كَيْدُهُمْ شَيْئًا إِنَّ اللَّهَ بِمَا يَعْمَلُونَ مُحِيطٌ﴾؛ اگر صبر کنید و تقوا پیشه کنید، کید و مکر دشمنان به شما آسیبی نخواهد رساند، بدون شک خداوند به آنچه می‌کنند احاطه دارد. بنابراین با تقویت تقوا، مکر دشمنان امت اسلامی، چه در داخل و چه در خارج از کشور، آسیبی به آن‌ها نخواهد رساند و خداوند به آنچه می‌کنند، احاطه دارد. همچنین

۱. اعراف، ۹۶.

۲. مریم، ۷۲.

از این آیه می‌توان درجهت پیشگیری و کاهش تقاضا برای مصرف مواد مخدر از طریق تقویت تقوا نیز بهره برد.

- مقبول شدن اعمال در درگاه الهی. قرآن می‌فرماید: ﴿إِنَّمَا يَتَقَبَّلُ اللَّهُ مِنَ الْمُتَّقِينَ﴾^۱؛ خداوند فقط اعمال پرهیزکاران را می‌پذیرد.

پس کسانی که پرهیزگار نیستند، نباید انتظار داشته باشند که اعمال‌شان پذیرفته شود. تقوای پیشگی موجب می‌شود، انسان اعمال خود را به صورت پاک و بی‌آلایش عرضه بدارد. نقل شده است: در زمان امام صادق علیه السلام شخصی مقداری میوه دزدید و به عیادت مریضی رفت، حضرت علت این کار را پرسید و او گفت: در قبال هر حسنه ده ثواب دارم و در قبال هر سیئه یک گناه، در نتیجه، منفعت کرده‌ام! حضرت این آیه را تلاوت فرمود که «خداوند فقط از پرهیزکاران قبول می‌کند» و تو هیچ ثوابی نداری و فقط مرتکب گناه شده‌ای!

- رستگاری و فوز، خداوند متعال در قرآن می‌فرماید: ﴿إِنَّ لِلْمُتَّقِينَ مَفَازًا﴾^۲؛ به درستی که فوز و رستگاری برای پرهیزکاران است. فلاح و رستگاری برای مؤمنان است، به طوری که خداوند در جای دیگری از قرآن می‌فرماید: ﴿قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ﴾. امیرالمؤمنین علیه السلام می‌فرمایند: «التَّقْوَى مِفْتَاحُ الصَّلَاحِ»؛ تقوا، کلید شایستگی و صلاح است. (آمدی، ۱۳۸۱، ص: ۲۷۱) و شخص متقی محبوب حق است که ﴿فَإِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَّقِينَ﴾^۳

- دوری از خوف و حزن. قرآن می‌فرماید: ﴿فَمَنِ اتَّقَى وَأَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾^۴؛ کسانی که تقوا ورزند و درستکاری پیشه کنند، نه بیمی بر آن‌هاست و نه اندوهگین شوند.

۱. مائده، ۲۷.

۲. نبأ، ۳۱.

۳. آل عمران، ۷۶.

۴. اعراف، ۳۵.

انسان برخوردار از تقوا در سایه توکل و تفویض به آرامش و سکینه خاطر می‌رسد که موجب دوری او از خوف و حزن می‌شود. بسیاری از کسانی که به مصرف مواد مخدر، گرایش پیدا می‌کنند، به خاطر اندوه گذشته یا بیم آینده و برای تسکین خود به آن پناه می‌آورند. حال آنکه به استناد این آیه می‌توان با تقویت ایمان و تقوا و درستکاری، درهای اندوه و بیم را بر آن‌ها بست تا آرامش را از طریق ایمان و تقوای خدا به‌دست آورند.

- برخورداری از روزی از راهی که گمان نمی‌رود. قرآن می‌فرماید: ﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا * وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ﴾؛ هر کس اهل تقوا باشد، خداوند راه بیرون‌شدن را بر او می‌گشاید و از جایی که گمان نمی‌برد به او روزی عطا کند. بنا بر این آیات، با تقویت تقوا، دیگر نگرانی‌های ناشی از فقر و گرفتاری برای شخص، به تألم روحی و گرایش به مواد مخدر منجر نمی‌شود؛ بلکه می‌داند از جانب غیب و از جایی که حتی فکرش را هم نمی‌کرده است، به او روزی عطا خواهد شد.

- هدایت نصیب اهل تقواست. خداوند متعال در قرآن می‌فرماید: ﴿ذَلِكَ الْكِتَابُ لَا رَيْبَ فِيهِ هُدًى لِّلْمُتَّقِينَ﴾؛^۱ این کتاب که هیچ شکی در آن روا نیست، راهنمای پرهیزکاران است. بنابراین، آیات این کتاب، از جمله آیاتی که گذشت، می‌تواند راهنمایی برای پیشگیری از تباهی و مصرف مواد مخدر باشد.

توجه به آخرت

یکصد و سیزده بار بیان نام کلمه آخرت در قرآن و دو هزار بار اشاره تلویحی به مفهوم آن در کتاب وحی، حکایت از آن می‌کند که انسان‌ها باید متوجه مسئله مهمی چون آخرت باشند. قرآن

۱. طلاق، ۳ و ۲.

۲. بقره، ۲.

کریم دربارهٔ رابطهٔ دنیا و آخرت، توجه انسان را دو نکتهٔ اساسی جلب می‌کند:

(الف) به انسان گوشزد می‌کند که دنیا جای آسایش و آرامش نیست، بلکه جای سعی و تلاش به‌سوی خداست:

﴿يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَىٰ رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلَاقِيهِ﴾^۱؛ ای انسان، حقاً که تو به‌سوی پروردگار خود به‌سختی در تلاشی و او را ملاقات خواهی کرد.

(ب) توجه اصلی انسان را به حیات اخروی معطوف کرده و زندگی دنیا را در مقایسه با آخرت تحقیر کرده است و متاع قليل بیان فرموده که خاطره و بازیچه‌ای بیش نیست:

﴿وَمَا هَذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَهُوٌّ وَلَعِبٌ وَإِنَّ الدَّارَ الْآخِرَةَ لَهِيَ الْحَيَوَانُ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ﴾^۲ و زندگی این دنیا جز سرگرمی و بازیچه نیست و حیات حقیقی، اگر می‌دانستند، همانا سرای آخرت است. از بررسی آیات بالا و آیات دیگر در زمینهٔ توجه به آخرت، چنین به‌دست می‌آید که هر آینه انسان باید دنیا را سرای همیشگی و دائم نداند و به آن دل نبندد؛ بنابراین می‌بایست اعمال خود را به‌سوی پروردگار جهت‌دهی کند. به‌عبارت‌دیگر، تا زمانی که که در دنیا زندگی می‌کند، متوجه آخرت نیز باشد. حکایت زیر که برگرفته از قصه‌های تربیتی چهارده معصوم علیهم‌السلام نوشتهٔ آقای محمد رضا اکبری است، نشان‌دهندهٔ تأثیر توجه به آخرت بر زندگی دنیوی است: «جابر گوید: خدمت امام باقر علیه‌السلام رسیدم، حضرت فرمود: ای جابر به خدا سوگند که من غمگین و دل‌گرفته‌ام. عرض کردم فدایت شوم دل‌گرفتگی و اندوه شما چیست؟ حضرت فرمود: ای جابر، همانا خالص و صافی دین خدا به دل هر کس درآید از غیر او بگردد. ای جابر، دنیا چیست و امیدواری چه باشد؟ مگر دنیا غیر از

۱. الانشقاق، ۶.

۲. عنکبوت، ۶۴.

خوراکی است که خوردی یا جامه‌ای که پوشیدی یا زنی است که به او رسیدی؟ ای جابر همانا مؤمنین به ماندن در دنیا دل نبسته‌اند و از رسیدن به آخرت گریزی ندارند. آخرت خانهٔ بقا و دنیا خانهٔ فناست؛ ولی اهل دنیا غافل‌اند و گویا مؤمنان‌اند که آگاه و اهل تفکر و عبرت‌اند. آنچه با گوش‌های خود می‌شنوند، آن‌ها را از یاد خدا کر نکند و هر زینتی را که چشم‌شان ببیند، از یاد خدا کورشان نسازد؛ پس به ثواب آخرت رسیدند، چنان‌که به این دانش رسیدند که اهل تقوا کم اهل دنیا هستند و تو را از همه بیشتر یاری می‌کنند. اگر به یاد خدا باشی تو را یاری می‌کنند و اگر فراموش کنی به یاد آورند. امر خدا را یادآور می‌شوند و بر آن ایستادگی می‌کنند. برای دوستی پروردگارشان دل از همه چیز کنده و به خاطر اطاعت مالک خویش، از دنیا در هراسند و از صمیم دل به خدای عزوجل و محبت او متوجه شده و فهمیدند که هدف اصلی همین است به خاطر عظمتی که دارد. پس دنیا را چون باراندازی دان که در آن بار انداخته و سپس کوچ خواهی کرد.»

هنگامی که انسان بتواند به‌همراه زندگی عادی خود، به آخرت نیز توجه کند، در مقابل بسیاری از خطاها، از جمله گرایش به مصرف مواد مخدر، مصونیت بیشتری پیدا می‌کند. در حدیث ارزشمند و قدسی معراج آمده است: «وَلَا يَشْغَلُهُمْ عَنِ اللَّهِ شَيْءٌ طَرْفَةَ عَيْنٍ»؛ اهل آخرت حتی به اندازهٔ چشم برهم زدن نیز از خدا غافل نمی‌شوند. (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۷: ۲۱)

یکی از ویژگی‌هایی که برای اهل آخرت، در حدیث شریف معراج ذکر شده، این است که آنان حتی به‌اندازهٔ چشم برهم زدن از یاد خدا غافل نمی‌شوند و چیزی آن‌ها را از ذکر خداوند باز نمی‌دارد. البته این مضمون در آیات و روایات فراوانی وجود دارد. جای شگفتی و سؤال است که چگونه می‌توان در دنیا زندگی کرد و چیزی انسان را از یاد خدا باز ندارد. البته وضع دنیاگرایان معلوم

است، آنان چنان به دنیا دل بسته‌اند که هیچ توجهی به خدا ندارند. باید به توضیح این معنا پرداخت که چگونه برخی از انسان‌ها را هیچ چیز از یاد خدا غافل نمی‌سازد؟ یعنی به هنگام مطالعه و تعلیم و تعلم، کسب و کار و زراعت و حتی در حیوانی‌ترین حالات که معمولاً توجه انسان‌ها از همه‌جا بریده می‌شود و در امیال و شهوات متمرکز می‌شوند، چنین شخصی از یاد خدا غافل نمی‌شود. انسان می‌تواند در یک لحظه، به چند چیز توجه کند؛ برای مثال چشم ما صحنه‌ای را می‌بیند و در همان زمان گوش ما صدایی را می‌شنود و به هر دو توجه داریم، البته تاحدی از میزان توجه ما کاسته می‌شود؛ چراکه توجه ما به دو چیز معطوف شده است. گاهی انسان ناگزیر می‌شود هم‌زمان به چند کار بپردازد؛ مثل اینکه در حال غذا خوردن مطالعه کند یا در حال سخن گفتن به چیز دیگری نیز توجه دارد. روان‌شناسان به تجربه ثابت کرده‌اند که انسان با تمرین و ممارست می‌تواند در یک لحظه، هفت تا هشت ادراک داشته باشد؛ البته هیچ‌یک از این‌ها ادراکی قوی و تمرکز یافته نیست؛ اما انسان می‌تواند به این اندازه توجه و ادراک خویش را تقسیم کند. بنابراین انسان می‌تواند در یک لحظه، به چند چیز توجه داشته باشد. حال اگر او با ممارست و تمرین سعی کند، در همه حالات، به خدا توجه کند، به تدریج این کار برایش ملکه خواهد شد و در همه اعمال خویش از یاد خدا غافل نمی‌شود. مرحوم علامه طباطبایی رحمته الله علیه می‌فرمودند: وقتی انسان با مصیبتی مواجه می‌شود، مثل اینکه عزیزی را از دست می‌دهد، تا مدت‌ها خاطره او از دلش بیرون نمی‌رود و در همه حالات به یاد اوست و این مانع از پرداختن به کارهای روزمره نمی‌شود، بلکه ضمن پرداختن به کارهای خود، دلش متوجه عزیز از دست رفته است. کم‌وبیش برای هر یک از ما مصیبت‌هایی رخ داده که در همه حال توجه ما را به خود جلب کرده است؛ ولی مانع از توجه ما به کارهای دیگر نشده

است. همین‌طور کسانی که محبت شدیدی به محبوب خود دارند، در همه حال دلشان متوجه آن محبوب است و چنان نیست که پرداختن به کارهای دیگر آن‌ها را از توجه به محبوبشان باز دارد. به هنگام اشتغال به کارهای دیگر، از شدت توجه انسان به خدا کاسته می‌شود؛ اما نباید پنداشت که توجه به زندگی و اشتغالات دنیوی، انسان را از توجه به خدا باز می‌دارد، به‌خصوص اگر انسان در هنگام عبادت سعی کند توجه‌اش فقط به خدا معطوف شود. البته توجه به خدا و درک حضور او، در ابتدا به ریاضت و تمرین احتیاج دارد. همان‌گونه که ذکر شد، یکی از عوامل بسیار قوی دینی برای پیشگیری از مصرف مواد مخدر، توجه به آخرت است. این‌گونه که وقتی توجه انسان‌ها در همهٔ احوالات زندگی، به سمت و سوی خداوند و در نظر داشتن آخرت باشد، با قرار گرفتن در موقعیت مصرف مواد مخدر یا دعوت به آن، به یاد خدا و سرای باقی می‌افتد؛ لذا تقوا پیشه می‌کند و از اعتیاد نجات می‌یابد. البته این توجه مدام به خداوند و آخرت، در ابتدای راه نیاز به معلمان و مشوقان دلسوز و همچنین ریاضت و تمرین دارد؛ یعنی باید همواره به‌گونه‌ای خداوند را عبادت و اطاعت کند که انگار خدای را پیش چشم خود می‌بیند و اگر هم نمی‌بیند، ببیند که خداوند همواره او را می‌بیند. در همین رابطه، امام موسی بن جعفر علیه السلام می‌فرماید: «أُعْبِدِ اللَّهَ كَأَنَّكَ تَرَاهُ فَإِنْ لَمْ تَكُنْ تَرَاهُ فَإِنَّهُ يَرَاكَ»؛ به‌گونه‌ای خدا را عبادت کن که گویی او را می‌بینی و اگر تو او را نمی‌بینی، [متوجه باش] که او تو را می‌بیند. (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۲۵: ص ۲۰۴)

مرحوم علامه طباطبایی رحمته الله می‌فرماید: این روایت اشاره به دو مرحله دارد: مرحلهٔ اول اینکه انسان متوجه باشد خدا او را می‌بیند و به رفتار او آگاه است، نظیر کسی که در اتاق دربسته‌ای است و می‌داند کسی از روزنه به او نگاه می‌کند؛ ولی او نمی‌تواند آن شخص را ببیند. مرحلهٔ دوم اینکه احساس کند خدا را می‌بیند. اگر

انسان از آغاز با تمرین، خود را متوجه این موضوع سازد که من خدا را نمی‌بینم؛ ولی خدا حاضر و ناظر است و عالم در محضر اوست، خداوند متعال به او کمک می‌کند تا بهتر حضور او را درک کند.

تفریح‌های سالم توصیه‌شده در دین

یکی از ابزارهای ایجاد نشاط و شادابی، تفریح است و به‌نوعی برای رفع خستگی‌ها و تلاش‌های مستمر انسان لازم است؛ اما بسیاری از اوقات، این پرسش پیش می‌آید که کدام تفریح موجب نشاط سالم و کدام تفریح ناصواب است.

همان‌گونه که قبلاً نیز ذکر شد، نشاط و لذت‌جویی در اسلام دو جنبه دارد: اگر در جهت حرکت به سوی کمال باشد، نه‌تنها مذموم نیست، بلکه بسیار به آن سفارش شده است. در اسلام، شواهد روایی و قرآنی بسیاری وجود دارد که نشان می‌دهد لذت‌بردن فقط برای لذت، مجاز نیست. انسان مؤمن، تفریح را با توجه به جنبه مؤثر بودن آن، در نیل به سعادت نهایی خود انجام می‌دهد؛ یعنی اموری که به دلایل منطقی، مجاز و مفید قلمداد می‌شوند. مراد از مجاز در اینجا متناسب‌بودن با رشد و سعادت بشری است. هر انسان مشتاق سعادت، در صورتی که هدفش از تفریح و تکامل و تعالی باشد، نتیجه مفید و پایداری عایدش می‌شود و گرنه نتایج غیرنافع و ناپایدار خواهد بود. چه بسا گرایش به تفریح و لذت‌گرایی بیش‌ازحد در امور مباح نیز انسان را از اهداف تعالی‌بخش غافل کند و اعتیاد به امور خوشایند و پرهیز از سختی‌ها را به ارمغان آورد. لذت‌جویی صرف، اگر هیچ توجیهی جز همین را نداشته باشد، واقعاً می‌تواند پایه بسیاری از انحراف‌ها و بدبختی‌ها شود. هدف‌دانستن لذت و تفریح در دنیا و استفاده از مادیات، فقط برای لذت‌جویی صرف، درنهایت به بی‌توجهی به آخرت و افتادن در دام انواع تباهی‌ها منجر می‌شود.

همچنین، همان‌گونه که در فصل سوم نیز بیان شد، تفریحی که تأمین‌کننده انبساط و نشاط است، باید سه ویژگی اساسی داشته باشد: توازن و فقدان پیامد منفی و جهت‌گیری الهی و معنوی. توازن به این معناست که هرکدام از ابعاد انسان، به تناسب نیاز و اهمیتش باید از لذت و شادی برخوردار باشد. فقدان توازن، موجب افراط در لذت‌بردن در برخی ابعاد و تفریط در برخی دیگر می‌شود و همین امر، باعث اختلال در نظام نشاط می‌شود. بنابراین در تأمین لذت و شادی هرکدام از ابعاد، باید به توازن آن‌ها نیز توجه کرد.

لذا در صورتی که تفریح و نشاط، مثبت و متوازن و در جهت حرکت الهی ترویج شود، باعث پرکردن صحیح اوقات فراغت و رفع ناراحتی‌ها و خستگی‌ها می‌شود. در نتیجه، گرایش به مصرف مواد مخدر کم‌رنگ‌تر خواهد شد و از اعتیاد به مصرف پیشگیری می‌شود.

اما در اینجا ضروری به نظر می‌رسد که علاوه بر بحث نظری مربوط به فرق‌نهادن بین تفریح‌های سالم و ناسالم، به صورت عملی نیز مصادیقی از تفریح‌های سالم معرفی شوند. امام صادق علیه السلام در بیان انواع نشاط توصیه‌شده در دین می‌فرمایند: «نشاط در ده چیز است: پیاده‌روی، سوار کاری، فرورفتن در آب، نگاه به سبزه، خوردن، آشامیدن، نگاه به زن زیباروی حلال خویش، آمیزش، مسواک‌زدن و گفت‌وگو با مردان.» (برقی، ۱۳۷۱ ق، ج ۱، ص ۷۸: ح ۴۰)

اما با نگاه به سایر روایات و احادیث معتبر دینی می‌توان انواع گسترده‌تری از تفریح را برشمرد:

۱. کار و تلاش؛ حضرت علی علیه السلام فرمودند: کار بزرگ‌ترین تفریح است. کار باعث شکوفاشدن استعداد و خلاقیت انسان می‌شود و انسان را از هم و غصه نجات می‌دهد. بسیاری از اضطراب‌ها و نگرانی‌های جهان امروز به خاطر بی‌حرکتی و نداشتن

فعالیت‌های جسمانی است. امروزه برای بیماران روانی کاردرمانی به دلیل زدودن یأس و نگرانی و اضطراب تجویز شده است. برنارد شاو، نویسنده معروف انگلیسی، می‌گوید: راز بدبختی و بینوایی ما داشتن اوقات فراغتی است که صرف فکر کردن درباره خوشبختی و بدبختی می‌شود. (کارنگی، ۱۳۷۶: ص ۶۹ - ۷۰)

۲. تیراندازی؛ یکی دیگر از تفریح‌های مجاز، مسابقه تیراندازی است. رسول خدا ﷺ در مسابقات تیراندازی شرکت می‌کرد و درباره آن نیز سفارش می‌فرمود. شیخ در مبسوط آورده است که روزی رسول خدا از کنار جمعی از انصار که مشغول تیراندازی بودند، عبور کرد. آن حضرت پیشنهاد کردند که در کنار یارانشان در مسابقه تیراندازی شرکت کنند و فرمودند: من با گروهی که «ابن‌اردع» در آن است همکاری می‌کنم، دسته مقابل با شنیدن گفتار حضرت، از تیراندازی دست کشیدند و گفتند: گروهی که رسول خدا در آن باشد، هرگز مغلوب نمی‌شوند. حضرت برای اینکه مسابقه تعطیل نشود، فرمودند: من با هر دو گروه همکاری می‌کنم. مسابقه مجدداً شروع شد و پیامبر اکرم با هر دو گروه تیراندازی می‌کردند. علاوه بر شرکت عملی، ایشان در سخنان خویش نیز به این مسئله سفارش فرموده‌اند. از جمله رسول خدا فرمودند: «كُلُّ لَهْوِ الْمُؤْمِنِ بَاطِلٌ إِلَّا فِي ثَلَاثٍ فِي تَأْدِيبِهِ الْفَرَسِ وَ رَمِيهِ عَنْ قَوْسِهِ وَ مُلَاعَبَتِهِ امْرَأَتَهُ فَإِنَّهُنَّ حَقٌّ»؛ هر لهوی از جانب مؤمن باطل است، مگر در سه موضع: ۱. در تربیت اسب [اسب‌دوانی]؛ ۲. تیراندازی با کمان [مسابقه تیراندازی]؛ ۳. شوخی و بازی با همسر. این سه موضع حق است. (محمدی ری‌شهری، ۱۳۷۷، ج ۷، ص ۲۸۰۴ همچنین: الحر العاملی، ۱۴۰۹ ق، ج ۲۰، ص ۱۱۹). امامان معصوم نیز تیراندازی می‌کردند و مهارت خاصی در این زمینه داشتند. از جمله جریان مسابقه تیراندازی امام باقر علیه السلام است که نقل شده، هشام بن عبدالملک تصمیم گرفت مسابقه تیراندازی برگزار کند و

امام را در آن مسابقه شرکت دهد تا بلکه به واسطه شکست امام باقر در مسابقه، ایشان در نظر مردم تحقیر شود و کوچک جلوه کند. به همین دلیل پیش از ورود امام به قصر خلافت، عده‌ای از درباریان را واداشت نشانه‌ای نصب کنند و مشغول تیراندازی شوند. امام باقر وارد مجلس شد و اندکی نشست. ناگهان هشام رو به امام کرد و چنین گفت: آیا مایلید در مسابقه تیراندازی شرکت کنید؟ حضرت فرمود: من دیگر پیر شده‌ام و وقت تیراندازی‌ام گذشته است، مرا معذور دار. هشام پافشاری کرد و امام را سوگند داد و هم‌زمان، به یکی از بزرگان بنی امیه اشاره کرد که تیر و کمان را به آن حضرت بدهد. امام دست برد و کمان را گرفت و تیری در چله کمان نهاد و نشانه‌گیری کرد و تیر را درست به قلب هدف زد. آنگاه تیر دوم را به کمان گذاشت و رها کرد و این بار تیر در چوبه تیر قبلی نشست و آن را شکافت. تیر سوم نیز به تیر دوم اصابت کرد و به همین ترتیب، نه تیر پرتاب کرد که هر کدام به چوبه تیر قبلی خورد! هشام بی‌اختیار گفت: آفرین بر تو ای اباجعفر! تو سرآمد تیراندازان عرب و عجم هستی، چگونه می‌گفتی پیر شده‌ام؟ حضرت فرمود: می‌دانی اهل مدینه به تیراندازی عادت دارند، من نیز در ایام جوانی مدتی به این کار سرگرم بودم؛ ولی بعد آن را رها کردم، امروز چون تو اصرار کردی ناگزیر پذیرفتم. (محمدی ری‌شهری، ۱۳۷۷، ج: ۲۸۰۴، ح ۱۸۳۶۸)

۳. اسب‌سواری و شتردوانی؛ یکی از تفریح‌های سالم که شرط‌بندی و تعیین جایزه نیز در آن رواست، اسب‌دوانی است. در تاریخ نقل شده است که قسمتی از این مسابقات در حضور پیامبر اکرم و با داوری و نظارت ایشان انجام می‌گرفت. حتی آن بزرگوار گاهی شتر مخصوص خود را برای مسابقه و سواری در اختیار یاران می‌گذاشتند. در روایتی از امام صادق چنین آمده است: «أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ أَجْرَى الْإِبِلَ مُقْبِلَةً مِنْ تَبُوكَ،

فَسَبَقَتِ الْعُضْبَاءُ وَ عَلَيْهَا أُسَامَةُ فَجَعَلَ النَّاسُ يَقُولُونَ: سَبَقَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَ آلِهِ وَ سَلَّمَ وَ رَسُولُ اللَّهِ يَقُولُ: «سَبَقَ أُسَامَةُ»؛ هنگامی که پیامبر از تبوک برمی گشت (میان یاران خود) مسابقه شترسواری را مقرر ساخت؛ پس غضیا، شتر معروف پیامبر اکرم، درحالی که اسامه (بن زید) بر آن سوار بود، از همه پیشی گرفت، پس مردم به خاطر اینکه شتر از پیامبر بود، صدا زدند، پیامبر پیشی گرفت؛ ولی رسول خدا می فرمودند: اسامه سبقت گرفت (و برنده شد). (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۱۰۰: ۱۹۰). حضرت با جمله «سبق اسامه» فهماندند که سوار کار مهم تر است، نه مرکب و چه بسا مرکب راهواری که به دست افراد ناشی بیفتد و کاری از آن ساخته نباشد. گاه حتی خود حضرت شخصاً در مسابقه شرکت می کردند. از امام صادق علیه السلام نقل شده است که فرمودند: عربی نزد پیامبر اکرم آمد و گفت: آیا با این شترت با من مسابقه می دهی؟ حضرت فرمود: بلی، پس اعرابی برنده شد، پیامبر اکرم آنگاه فرمود: شماها (بس که شتر مرا تعریف کردید و مبالغه نمودید) او را بالا بردید؛ ولی خداوند دوست می دارد که او را پایین آورد؛ زیرا کوهها در طوفان نوح گردن کشی نمودند (برای فرود آمدن کشتی نوح)؛ اما کوه جودی، تواضع نشان داد و خداوند کشتی را در آن قرار داد. (حرّ عاملی، ۱۴۰۹ ق، ۲: ص ۵۱۷). حتی پیامبر اکرم در مسابقه اسب دوانی و شتر دوانی، شرط بندی و تعیین جایزه می کردند؛ ابن لبید از انس بن مالک پرسید: آیا شما در زمان رسول خدا برای مسابقه شرط بندی می کردید، گفت: آری «رَاهَنَ رَسُولُ اللَّهِ عَلَيَّ فَرَسٍ لَهُ فَسَبَقَ فَسَرَّ بِذَلِكَ وَ أَعْجَبَهُ»؛ رسول خدا روی اسبی که داشت (برای مسابقه) شرط بندی کرد و مسابقه را برد و این پیروزی باعث مسرت و اعجاب آن حضرت شد. (حرّ عاملی، ۱۴۰۹ ق، ج ۱۳: ص ۳۴۶). از امام ششم بازگو شده است که جمعی از مشرکین به چراگاه های مدینه به منظور دستبرد گوسفند آمدند. منادی، اهل

مدینه را به کمک خواست. رسول خدا صدای او را شنید و برای دفع دشمن سوار اسبش شد و ابوقتاده نخستین کسی بود که از یاران پیامبر به او پیوست و سپس دیگر اصحاب به آن‌ها پیوستند و دشمن فرار کرده بود و از آن‌ها اثری نیافتند. ابوقتاده گوید به رسول خدا گفتم: حالا که دشمن فرار کرده است، اگر موافقت فرمایید از فرصت استفاده کنیم و مسابقه اسبدوانی برقرار کنید. رسول خدا جواب مثبت دادند و مسابقه آغاز شد. در نتیجه، آن حضرت از همه پیشی گرفت و رو به حاضرین کرد و فرمود: من از قریش هستم و این اسب، اسب نجیب و خوبی است. (شیخ طوسی، مبسوط، بحث سبق و رمایه، به نقل از ستاره‌های فضیلت، ص ۲۴۵) امام علی علیه السلام نیز در روایتی از سواری و سوارکاری به‌عنوان عاملی برای ایجاد انبساط خاطر و نشاط یاد می‌کنند. (دستی، ۱۳۷۹، حکمت ۴۰۰)

۴. کشتی؛ در متون دینی آمده است که پیامبر از امام حسن علیه السلام

و امام حسین علیه السلام می‌خواستند که با هم کشتی بگیرند. در روایت آمده است که شبی پیامبر گرامی اسلام به خانه فاطمه زهرا علیها السلام وارد شد. امام حسن علیه السلام و امام حسین علیه السلام نیز که در سنین کودکی به سر می‌بردند، به همراه ایشان بودند. آن حضرت خطاب به آن دو فرمودند: «پاخیزید و با یکدیگر کشتی بگیرید» آن‌ها نیز برخاستند و کشتی گرفتند. حضرت زهرا علیها السلام برای انجام دادن کارهای منزل از اتاق خارج شدند؛ وقتی بازگشت، با کمال تعجب مشاهده کرد که پیامبر اکرم، امام حسن را تشویق می‌کنند و می‌فرماید: «حسن! حسین را محکم بگیر و به زمین بزن!» با تعجب عرض کرد: «پدرجان، این بسیار عجیب است که شما پسر بزرگ‌تر را تشویق می‌کنید تا پسر کوچک‌تر را شکست دهد» پیامبر در پاسخ فرمودند: «دختر جان، آیا تو راضی نمی‌شوی من بگویم: حسن! حسین را به زمین بزن، درحالی که حبیب من جبرئیل می‌گوید: ای حسین! حسن را محکم گرفته و به زمین

بزن؟». یکی از عادت‌های حضرت ابوطالب، پدر گرامی حضرت علی و عموی ارجمند پیامبر اکرم، این بود که همه پسران خود و تمامی برادرزاده‌هایش را جمع می‌کرد و آن‌ها را با یکدیگر به کشتی می‌انداخت. علی نیز که کودکی بیش نبود، آستین‌های خود را بالا می‌زد و با همه برادران و پسرعموهای خود، اعم از کوچک و بزرگ، کشتی می‌گرفت و همه آن‌ها را بدون استثنا شکست می‌داد و هر بار پدرش می‌گفت: «ظهر علی»؛ علی پیروز شد. از این رو او را ظهیر، یعنی همیشه پیروز، نامید. وقتی علی به سنین نوجوانی رسید، با مردان نیرومند کشتی می‌گرفت و آن‌ها را شکست می‌داد. او دست خود را به قسمت نرم شکم آن‌ها می‌زد و آنان را به هوا بلند می‌کرد. وی آن‌قدر نیرومند بود که گاه خود را به اسبی که در حال دویدن بود می‌رساند و وقتی با آن برخورد می‌کرد، آن را به عقب می‌راند. (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۴۱: ص ۲۷۵)

۵. شنا؛ از جمله ورزش‌هایی که به آن توجه شده و به مسلمانان نیز توصیه شده است، شناست. اعراب به سه ورزش شنا و تیراندازی و سوارکاری توجه ویژه‌ای داشتند و روایاتی از پیامبر در این باره معروف است، از جمله: «عَلِّمُوا أَوْلَادَكُمْ السَّبَّاحَةَ وَ الرَّمَايَةَ وَ الفُرُوسِيَّةَ»؛ به فرزندان خود شنا و تیراندازی و سوارکاری بیاموزید. یا «حَقَّ الْوَلَدُ عَلَى الْوَالِدِ أَنْ يَعْلَمَهُ الْكِتَابَةَ وَ السَّبَّاحَةَ وَ الرَّمَايَةَ وَ أَنْ لَا يَرْزُقَهُ إِلَّا طَيِّبًا وَ أَنْ يَرْزُقَهُ إِذَا بَلَغَ»؛ حق فرزند بر پدر آن است که او را کتابت و شنا و تیراندازی بیاموزد و جز از راه حلال روزی او را تأمین نکند. (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۳: ص ۹۱). به هر روی، از جمله توصیه‌های بزرگان دین به پدران این است که در کنار حساب و کتاب، به فرزندان خود شنا آموزش دهند. عرب، کسی را کامل می‌دانست که نوشتن، تیراندازی، شعر و شنا را نیک بداند. از این رو، سعدبن عباد خزر جی را در زمان جاهلیت «کامل» می‌نامیدند. پیامبر اسلام به والدین توصیه کرده‌اند که به فرزندان خود شنا

یاد دهند و زمینه یادگیری شنا را برایشان فراهم کنند؛ چراکه علاوه بر جنبه‌های ورزشی و دفاعی، باعث سرور و نشاط است؛ لذا پیامبر اکرم فرموده‌اند: «خیر لهو المؤمن السباحة و خیر لهو المرأة المغزل»؛ بهترین لهو و بازی مؤمن شناکردن است و بهترین لهو و بازی زن (مؤمنه) بافندگی است. (الطبری، ۱۳۸۳ق، ص ۱۰۵). در روایات اسلامی به یادگیری شنا بسیار سفارش شده است. حضرت علی به شناکردن علاقه داشت، باینکه می‌توانست روزهای جمعه در منزل غسل جمعه کند؛ اما به کنار رودخانه می‌رفت و در رودخانه غسل جمعه و شنا می‌کرد.

اشعث بن عبد می‌گوید: روز جمعه‌ای، علی را دیدم که در رودخانه فرات شنا می‌کرد و غسل جمعه انجام می‌داد و در آن روز با پیراهنی نو، نماز جمعه خواند. همچنین در حالات امیرالمؤمنین آمده است که تماس پوست بدن با آب را بسیار دوست داشتند و پیش از رازونیاز شبانه با معبود، غسل می‌کردند و با نشاط به سوی عبادت خدا می‌رفتند.

۶. صله رحم و معاشرت با نزدیکان؛ اسلام به صله رحم بسیار توجه کرده است. انسان وقتی نزدیکان خود را می‌بیند، شاد و مسرور می‌شود و دوری از آنها برایش غم و غصه به بار می‌آورد؛ مثلاً افرادی که برای تحصیل از محیط خود فاصله می‌گیرند، یا دور از خانواده و اقوام، در شهر دیگری زندگی می‌کنند، این وضعیت را تجربه کرده‌اند. از دیدگاه اسلام، نشست و برخاست با یکدیگر، به‌ویژه اقوام و خویشان، یکی از تفریح‌های سالم و خوب است. به این عمل آن‌چنان تأکید شده است که روایات فراوان و نیز آیاتی در این زمینه وارد شده است. خداوند متعال در آیات مختلف این حقیقت را این‌گونه بیان می‌کند: ﴿وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَذِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسَاكِينِ وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا﴾^۱ و به پدر و مادر و

۱. بقره، ۸۳.

نزدیکان و یتیمان و بینوایان نیکی کنید و با مردم نیکو سخن گویند. از رسول خدا روایت شده است: کسی که برادر مؤمنش را در منزل او بدون حاجت و درخواست زیارت کند، خداوند نام او را از زیارت‌کنندگان خودش می‌نویسد و واجب است بر خدا که زائر خود را گرامی بدارد. (محمدی ری‌شهری، ۱۳۹۱، ص ۲۴۷)

در این باره روایات فراوان دیگری وجود دارد که سفارش می‌کند به زیارت یکدیگر بروید.

صله رحم انواع گوناگونی دارد و می‌تواند از دادن یک لیوان آب یا یک سلام شروع شود و تا رفع گرفتاری و هم‌وغم ارحام ادامه یابد. یکی از اموری که در ملاقات ارحام و صله رحم بسیار به آن تأکید شده است، در کنار هم خوردن، آشامیدن، خوراندن، نوشانیدن و برگزاری میهمانی است. میهمانی کردن که نقش به‌سزایی در ایجاد شادی در دل مردم دارد، اسلام به آن تأکید کرده است. امیرالمؤمنین علی علیه السلام می‌فرمایند: «لذت کریمان در خوراندن است و لذت لئیمان در خوردن» (کلینی، ۱۴۰۱، ج ۲۸: ص ۱). و همچنین از ایشان نقل شده است: «قوی کردن و توانمندسازی اجسام با غذا خوردن و توانمندسازی روح با غذا خوراندن است.» (محمدی ری‌شهری، ۱۳۹۱، ص ۳۱۲)

۷. خانه وسیع داشتن؛ از جمله دستورات اسلام این است که انسان به‌خصوص مرد خانه، اگر می‌تواند، لازم است خانه وسیع و رفاه معیشتی برای خانواده خود فراهم کند. در نهج‌البلاغه نقل شده است که امیرالمؤمنین علیه السلام روزی به خانه یکی از دوستانش قدم نهاد. مشاهد کرد که او خانه وسیعی دارد. به او فرمود: در این دنیا چنین خانه وسیعی می‌خواهی چه کنی؟ آیا در روز قیامت بدین خانه محتاج‌تر نبودی؟ البته امام برای اینکه آن فرد اشتباه نکند و منظور ایشان را به‌صورت دقیق بفهمد، در ادامه فرمودند: اشتباه نکن، تو با داشتن همین خانه وسیع می‌توانی در همین دنیا، آن را

برای آخرت خود به کار بگیری. پس در آن از مهمانان پذیرایی کن، صلّه رحم انجام بده و این خانه را پایگاهی اجتماعی برای تلاش در راه حق و عدالت قرار بده. دوست امام فهمید مطلب آن طور که او خیال می کرد، نیست و امام نمی خواهد او را به زاهدمنشی و ترک دنیا دعوت کند، بلکه می خواهد به او بفهماند که یادت باشد خانه وسیع، فقط برای کامروایی نیست، کارهای دیگری هم باید انجام دهد.

۸. خوش رویی و خوش گویی؛ در احادیث اهل بیت علیهم السلام به وفور درباره خوش اخلاقی و خوش خویی سخن به میان آمده است. امام رضا علیه السلام در این زمینه به نقل از پدران بزرگوارشان به نقل از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می فرمایند: «الْخُلُقُ السَّيِّئُ يُفْسِدُ الْعَمَلَ كَمَا يُفْسِدُ الْخَلُّ الْعَسْلَ»؛ بداخلاقی عمل را تباه می کند، چنان که سرکه عسل را. (ابن بابویه صدوق، ۱۳۷۸ق، ج ۲: ۳۷). همچنین آن حضرت در بیان مقام و منزلت انسان خوش رو باز هم به نقل از رسول اکرم صلی الله علیه و آله می فرمایند: «إِنَّ الْعَبْدَ لَيَنَالُ بِحُسْنِ خُلُقِهِ دَرَجَةَ الصَّائِمِ وَالْقَائِمِ»؛ انسان مؤمن با حسن خلق خویش به درجه روزه دار می رسد. (ابن بابویه صدوق، ۱۳۷۸ق، ج ۲: ص ۳۷)

۹. نظافت؛ نظافت بدن، لباس، موی سر و صورت و نیز زدودن موهای زائد بدن، آرایش مرد برای همسر و زن برای همسر، غسل های مستحبی و حتی اعمال بهداشتی چون مسواک زدن، کوتاه کردن سبیل و تمیز و معطر بودن از جمله کارهایی است که در روایات اسلامی سبب های نشاط دانسته شده اند.

۱۰. یاد خدا؛ یکی از عوامل مهم دیگری که موجب جلای دل ها، نورانیت قلب و درنهایت نشاط و شادابی در زندگی می شود، یاد خدا و ذکر اوست که اغلب برای دوست داران خدا و اهل تقوا و یقین حاصل می شود. خداوند متعال در قرآن مجید می فرماید: ﴿الَّذِينَ

أَمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ)؛^۱ آنان که ایمان آورده‌اند و دل‌های‌شان به یاد خدا آرامش می‌یابد، آگاه باشید که دل‌ها به یاد خدا آرامش می‌یابد. در آموزه‌های دینی، از چیزی به‌عنوان حلاوت ایمان یاد شده است. (محمّدی ری‌شهری، ۱۳۷۷، ج ۸: ۱۵۶) به‌عبارت‌دیگر، داشتن ایمان به خدا شیرین است و موجب نشاط و سرور انسان می‌شود. به‌قدری داشتن ایمان شیرین است که هرکس آن را بچشد، از آن روی‌گردان نمی‌شود، بلکه هرقدر بیشتر به‌سمت آن برود، تشنه‌تر و علاقه‌مندتر می‌شود. امام‌سجاد علیه‌السلام در مناجات نهم از مناجات خمس‌عشر می‌فرماید: «إِلَهِي مَنْ ذَا الَّذِي ذَاقَ حَلَاوَةَ مَحَبَّتِكَ فَرَامَ مِنْكَ بَدَلًا وَمَنْ ذَا الَّذِي أَنَسَ [أَنَسَ] بِقُرْبِكَ فَأَبْتَغِي عَنْكَ حَوْلًا إِلَهِي فَأَجْعَلْنَا مِنْ أَرْضِ طَيْفِيَّتِهِ لِقُرْبِكَ وَوَلَايَتِكَ وَأَخْلَصْتَهُ لِدُوكَ وَ مَحَبَّتِكَ وَ شَوْقَتَهُ إِلَيَّ لِقَائِكَ»؛ خداوندا، کیست که شیرینی محبت را چشیده باشد و به‌جای تو دوستی دیگران را برگزیده باشد و کیست که به مقام قرب تو مانوس شده و [بعد از آن] لحظه‌ای از تو روی‌گردانیده باشد؟ بارالها، ما را از کسانی قرار ده که برای قرب و دوستی خودت برگزیده‌ای و آنان را برای مهر و محبت خود خالص کردی و آنان را برای ملاقات خود مشتاق ساختی. (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۹۴: ص ۱۴۸ همچنین مفاتیح الجنان، مناجات نهم).

مطابق روایات اسلامی، دعا و مناجات باعث تقرب به خدا، انس در تنهایی و زنده‌شدن دل می‌شود و درنهایت، لذت معنوی و نشاط را در پی دارد. امام‌زین‌العابدین علیه‌السلام خداوند متعال را به‌عنوان وجودی که عارفان را به لذت مناجاتش خو داده است، یاد می‌کند. (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۹۴، ص ۱۵۷: ح ۲۲) همچنین تلاوت قرآن باعث می‌شود زنگارهای دل پاک شوند. بن‌عمر نقل می‌کند که روزی پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم فرمودند: این دل‌ها نیز همچو آهن زنگار

می‌بندد. به ایشان عرض شد، یا رسول‌الله، صیقل‌دهنده دل‌ها چیست؟! فرمودند: تلاوت قرآن. (متقی، ۱۴۱۳ق: ح ۲۴۴۱)

۱۱. توجه به اعیاد مذهبی؛ در این باره امام‌رضا علیه‌السلام به ربان‌بن‌شبيب می‌فرمایند: «اگر دوست داری در درجات عالی بهشت با ما باشی، به حزن ما محزون و به شادی ما شاد باش. (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۴۴: ۲۸۶). همچنین در روایات توصیه شده است؛ در چنین ایامی لباس‌های روشن و شاد پوشیده شود و در حد متعارف و شرعی شادمانی کنند.

۱۲. انگشتر فیروزه و عقیق؛ استفاده از انگشتر فیروزه برای رفع چشم‌زخم مردم، تقویت چشم و شادابی روح مفید است، به قلب آرامش می‌دهد، باعث گشایش سینه می‌شود، خوف و وحشت را از آدمی دور می‌سازد و دشمنان را دور و آدمی را بر آنان غالب می‌سازد. حضرت علی علیه‌السلام انگشترهای متعددی داشتند که هر کدام خاصیتی داشت و می‌فرمودند: انگشتر فیروزه باعث زدودن غم و پیروزی و شادابی است.

۱۳. شادکردن مؤمنین؛ از عوامل دیگر شادی، حضور در مجالس شادی و جشن است. جشن و برپایی مجالس شادی به مناسبت‌های مختلف در اسلام وجود دارد و تأیید شده است. حضور در مجالس شادی مشروط بر اینکه معصیت‌آلود و همراه با فسق و فجور نباشد، از دیدگاه شرع مانعی ندارد و به آن سفارش شده است. برخی می‌پندارند که در مناسبت‌های شادی، هیچ نواختن و سرور و هلهله‌ای نباید باشد و گمان می‌برند که این سروصداها مطابق سیره نبوی نیست؛ اما برخی روایات چنین نگرشی را نفی می‌کنند، از جمله:

الف) پیامبر به گروهی از زنگیان درحالی که مشغول طبالی و آوازه‌خوانی بودند، گذشت. آنان ساکت شدند، پیامبر فرمود: به کارتان ادامه دهید تا یهودیان بدانند در دین ما آسانی و آسایش

است. (طریقه‌دار، ۱۳۸۰: ۶۸، به نقل از کتاب دعائم الاسلام، ج ۲۰۵: ۲)

(ب) امام باقر علیه السلام فرمودند: پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله از محله بنی زریق عبور می‌کردند، صدای موسیقی شنیدند، فرمودند: چه خبر است؟ گفتند: ای رسول خدا، فلانی عروسی کرده است. فرمودند: دینش کامل شده است، این ازدواج است، نه زنا، نباید مخفیانه باشد، باید دودی به آسمان برود یا صدای دایره‌ای بلند شود. فرق نکاح و زنا به نواختن دایره است.

(ج) امام صادق علیه السلام فرمودند: شب عروسی علی علیه السلام با فاطمه علیها السلام، پیامبر صلی الله علیه و آله صدای دایره شنید، فرمود: این چیست؟ ام سلمه گفت: ای رسول خدا، این اسماء بنت عمیس است که دایره می‌نوازد و با این کار می‌خواهد فاطمه علیها السلام را شاد نگه دارد تا مبدا احساس بی‌مادری کند. پیامبر صلی الله علیه و آله دستش را به سوی آسمان بلند کرد و فرمود: خدایا همان طوری که اسماء دخترم را خوش حال کرد، در قلب او شادی افروز. سپس پیامبر اسماء را صدا زد و فرمود: وقتی دف می‌زنید چه مضمونی دارد؟ گفت نمی‌دانم ما با این کار می‌خواهیم شادی بیافرینیم. حضرت فرمودند: با دف فحش ندهید.

(د) پیامبر صلی الله علیه و آله از خانه علی بن هبار عبور کردند، صدای دف شنیدند، پرسیدند: چه خبر است؟ گفتند: علی بن هبار عروسی دارد. حضرت فرمودند: پایه‌های ازدواج را محکم کنید و آن را آشکار کنید و دف بنوازید.

(ه) مستحب و پسندیده است که ازدواج، علنی و آشکار انجام شود. پیامبر صلی الله علیه و آله فرمود: تفاوت میان ازدواج حلال و حرام، دایره‌زدن و خواندن است.

(و) به هنگام ازدواج رسول خدا صلی الله علیه و آله با حضرت خدیجه علیها السلام نیز زنان دف می‌زدند و می‌خواندند. علامه مجلسی رحمته الله علیه می‌نویسد: سپس بانوان دایره‌هایی آوردند و آن را برای خدیجه می‌نواختند.

۱۴. عطر؛ بوی خوش باعث شادابی روحی و در نتیجه، خرمی جسم می‌شود و انسان را محبوب دیگران می‌کند. به همین دلیل بود که دربارهٔ پیامبر صلی الله علیه و آله می‌خوانیم، ایشان توجه زیادی به استفاده و خریدن عطر می‌کردند. امام خمینی رحمته الله که زندگی ساده‌ای داشتند، تنها جایی که دنبال مرغوب‌ترین بودند، به هنگام انتخاب عطر بود. به‌طور کلی، هر زیبایی که در روح و روان انسان و دیگران تأثیر مثبت بگذارد، توسط آیات و روایات فراوان تأیید شده است. از امام صادق علیه السلام روایت شده است: «پوشید و زینت کنید (خود را بیارایید) که خداوند زیباست و زیبایی را دوست دارد؛ (اما این زینت و خودآرایی) باید از راه حلال باشد.» (حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۳: ۳۴۰)

۱۵. هدیه‌دادن و هدیه‌گرفتن؛ از رسول گرامی صلی الله علیه و آله روایات فراوانی در این باره نقل شده است، از جمله: «از شرافت و بزرگواری مرد نسبت به برادر مسلمانش این است که هدیه‌اش را قبول کند و از آنچه دارد به او هدیه دهد و خود را به خاطر او به مشقت نیاندازد و سپس فرمود: من کسانی را که در این باره خود را به زحمت می‌اندازند، دوست ندارم. (طبرسی، ۱۳۸۵ق: ۲۱۹). در این روایت پیامبر صلی الله علیه و آله هدیه‌دادن و هدیه‌گرفتن را از شرافت انسان مسلمان می‌داند و نکتهٔ لطیفی که بدان اشاره شده است، اینکه هدیه، نباید با مشقت و زحمت همراه باشد و در انتخاب هدیه باید توان مالی لحاظ شود و در غیر این صورت، مصداق (تکلف) می‌شود که با آنچه از (هدیه) مدنظر است، متفاوت است. همچنین امام رضا علیه السلام از اجداد خویش از رسول خدا صلی الله علیه و آله روایت کرده‌اند که فرمودند: «هدیه خوب چیزی است؛ زیرا کلید حوائج است. (ابن بابویه صدوق، ۱۳۷۸ق، ج ۲: ۷۴، ح ۳۴۲). روزی یکی از دوستان امام علی علیه السلام حلوایی تهیه کرد و از آن حضرت خواست تا تناول فرماید. امام فرمود: مناسبت آن چیست؟ جواب داد: امروز نوروز است (روز عید

است). حضرت از آن حلوا میل فرمود و خندید و چنین شوخی کرد که اگر می‌توانی همه روز را نوروز قرار ده.

۱۶. داشتن دوست صالح؛ انسان موجودی اجتماعی است. افرادی که مشکلات و حتی شادی‌های خود را به شکل کلامی و غیر کلامی با دوستان و آشنایان خود در میان می‌گذارند و در دل خود ذخیره و انبار نمی‌کنند، از نشاط و خرمی بیشتری برخوردارند. در روایت آمده است که عاجزترین مردم کسی است که از انتخاب دوست مؤمن ناتوان باشد و ناتوان‌تر از او کسی است که دوست خود را از دست بدهد.

۱۷. لطائف و حکمت‌آموختن؛ حضرت علی علیه السلام می‌فرمایند: قلب‌ها مثل بدن‌ها خسته و ملول می‌شوند، پس باید با (شنیدن و خواندن) حکمت‌های دقیق و لطیف، آن‌ها را شاداب کنید.

۱۸. پرهیز از صفات زشت اخلاقی؛ یکی از راه‌های به‌دست‌آوردن شادی و نشاط پایدار و معنوی، استفاده از رهنمودهای دین در کم‌کردن وابستگی‌ها به دنیا و آرزوهای دور و دراز در رسیدن به مظاهر دنیا و به‌طور کلی زهد و قانع‌بودن است؛ زیرا هرچه وابستگی انسان به مظاهر دنیا و مال و منال و لذت‌های گذرا بیشتر باشد، غم و افسردگی بیشتری را به‌دنبال خواهد داشت. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در این باره می‌فرماید: «الرَّغْبَةُ فِي الدُّنْيَا تَكْثُرُ الِهْمَّ وَ الْحُزْنَ وَ الزُّهْدُ»؛ علاقه شدید به مظاهر دنیا، غم و اندوه را زیاد می‌کند. (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۹۱: ۷۳). لذت و خوشی، همیشه در «انجام‌دادن» نیست، بلکه زمانی هم در «پرهیز کردن» است. انسانی در زندگی واقعاً شاد است که از گناه پرهیز کند و حدود الهی را رعایت کند. از مظاهر علاقه شدید به دنیا که موجب غم و اندوه می‌شود، مصادیقی چون حسد، غیبت، کینه و تهمت است که برای رسیدن به نشاط و شادی باید از آن‌ها حذر کرد.

خداوند عالم در قرآن می‌فرماید: ﴿أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفَ عَلَيْهِمْ وَ

لا هُمْ يَحْزَنُونَ^۱؛ بدانید دوستان خداوند ترس و اندوهی ندارند. از طرف دیگر، از آن جایی که صفات بد اخلاقی خلاف رشد و وجدان و عقل است، همیشه با هم تعارض دارند؛ یعنی مثلاً انسان حسد می‌ورزد؛ ولی وجدان و عقل به‌طور ناخودآگاه با آن به جنگ برمی‌خیزد و این جنگ درونی باعث ظهور ناراحتی، افسردگی، بیماری‌های روانی، روان‌تنی مثل سردرد و زخم معده، در فرد مبتلا به این صفات رذیله می‌شود. هر انسانی که خود را از قید این صفات رها سازد، از نشاط و شادی روحی و نیز عقلی و جسمی بالاتری برخوردار است. انسانی که دچار مشکلات اخلاقی است، اگر بهترین غذاها، دشت‌ها، تفریح‌گاه‌ها را هم داشته باشند، شادابی خوبی ندارد؛ ولی فردی مثل حضرت امام خمینی رحمته الله در گوشه‌ی اطاق کوچک خود، قلبی بزرگ‌تر از دنیا در اختیار داشت.

۱۹. سفر و رفتن به مناطق سرسبز و دیدن جریان آب؛ یکی دیگر از عوامل شادی‌آفرین در زندگی انسان تفریح و تفرج است. روح انسان به تفریح و تفرج نیاز دارد، به‌طوری‌که تفریح‌های سالم از بهترین شادی‌ها و لذت‌های سالم و نشاط‌آور انسان به‌شمار می‌آید. انسان با دیدن مناظر زیبای طبیعت، گل‌های رنگارنگ، درختان سبز، آبشارهای زیبا، شکوفه‌های شاداب، کوه‌ها و هزاران منظره‌ی زیبای دیگر به‌وجد می‌آید.

۲۰. نشاط روحی؛ دعا و مناجات با خدا، به‌عنوان بهترین راه ارتباط با خدا، از دیگر لذت‌های معنوی است که موجب نشاط روحی و روانی می‌شود. براساس روایات اسلامی، دعا و مناجات باعث تقرب به خدا، انس در تنهایی و زنده‌شدن دل می‌شود که درنهایت، لذت معنوی و نشاط را در پی دارد. امام‌زین‌العابدین علیه السلام خداوند متعال را به‌عنوان وجودی که عارفان را به لذت مناجاتش خو داده یاد می‌کند. (مجلسی، ۱۴۰۳: ۱۵۷)

۱. یونس، ۶۲

دعا و نیایش

یکی از مسائل مهمی که اسلام به آن توجه کرده است، توجه به بهداشت جسمانی و روانی است. از دیدگاه آموزه‌های دینی، هیچ انسانی حق ندارد با انجام کارهای زیان‌آور و روی آوردن به امور ناشایست، به سلامت جسم و روان خود آسیب وارد کند یا خود را در معرض هلاکت و نابودی قرار دهد. قرآن کریم در این زمینه می‌فرماید: ﴿لَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا﴾^۱؛ خودکشی نکنید و همدیگر را نکشید و خود را به هلاکت گناه نیفکنید که همانا خداوند همواره با شما مهربان است. نظر به اینکه مسئله سلامتی و بیماری هم برای فرد و هم برای جامعه از موضوعات بسیار مهم است؛ لذا همیشه بشر به دنبال کشف علل و عوامل پیدایش بیماری و راه‌های پیشگیری از آن است. در فصول گذشته عوارض جسمی و روحی حاصل از اعتیاد و مصرف مواد مخدر به تفصیل بررسی شد و در اینجا درصددیم یکی از راه‌های مهم اسلامی در پیشگیری از بیماری‌های جسمی و روحی و به‌خصوص گرایش به مصرف مواد مخدر را که دعا و نیایش است، بررسی کنیم. کشف و تبیین علل بیماری فقط مخصوص انسان‌های عادی نبوده است، بلکه اولیای الهی هم همه انسان‌ها را به رعایت و حفظ بهداشت جسم و روان سفارش کرده‌اند و به‌منظور شناسایی و راه‌های پیشگیری از ابتلا به انواع بیماری‌های جسمی و روانی، راهکارهایی را پیشنهاد کرده‌اند. یکی از این راهبردها بهره‌گیری از دعا و نیایش است که در این بخش به بیان اهمیت و تأثیر آن در سلامت روان و آثار روان‌شناختی‌اش خواهیم پرداخت. امید است که مقبول‌نیایشگران واقعی بیفتند. صرف‌نظر از پاداشی که برای دعا هست و قطع‌نظر از اثر استجابتی که بر دعا مترتب است، دعا اگر از حد زبان بگذرد و دل با زبان هماهنگی کند و روح انسان به اهتزاز

۱. نساء، ۲۹.

درآید، روحانیتی بسیار عالی دارد و مثل این است که انسان خود را غرق در نور ببیند و شرافت گوهر انسانیت را در آن وقت احساس کند. چنین انسانی در آن وقت خوب درک می‌کند که در سایر اوقات که چیزهای کوچک، او را به خود مشغول کرده است و او را آزار می‌داد، چقدر پست و ساقط و سافل بوده‌اند. انسان وقتی از غیر خدا می‌خواهد، احساس خواری می‌کند و وقتی از خدا می‌خواهد، احساس عزت. به این ترتیب، دعا هم طلب است و هم مطلوب، هم وسیله است و هم غایت، هم مقدمه است و هم نتیجه.

به همین سبب، وقتی دل و جان انسان با دعا و نیایش آشنا شود، دیگر نیازی نخواهد داشت که تألمات و ناراحتی‌ها و تنهایی‌های خود را با مصرف مواد مخدر پرکند. بلکه به جای نشئگی حاصل از مواد مخدر و روان‌گردان، مست نیایش پروردگار می‌شود، بی‌آنکه عوارض روحی و جسمی را که قبلاً اشاره شد، تجربه کند. بنابراین، یکی از عوامل مؤثر در تهذیب نفس، صفای باطن و رسیدن به کمال و قرب حق و دعا و نیایش به درگاه خدای سبحان است. دعا و نیایش، پیوند انسان را با خدای یکتا، برقرار می‌کند و موجب پرواز روح به سوی ملکوت و فضای معطر معنوی و عرفانی می‌شود؛ لذا دعا در فرهنگ اسلامی، از جایگاه و منزلت خاصی برخوردار است و بسیار به آن سفارش شده است.

توکل به خدا در همه حال

به تحقیق، بسیاری از کسانی که به مصرف مواد مخدر گرایش پیدا می‌کنند، نگرانی و اضطراب زیادی به‌هنگام انجام امور دنیوی خود و خانواده‌شان دارند، به همین سبب، برای چیره‌شدن بر این نگرانی‌های مداوم و خسته‌کننده، گرایش به مصرف مواد مخدر، به‌عنوان آرام‌بخشی دروغین پناه می‌برند، حال آنکه در سایه ایمان قوی و توکل به خدا، انسان آرامش حقیقی و دائمی پیدا می‌کند.

اصل توکل را باید در اعتماد به خدا جست‌وجو کرد. تا وقتی انسان به خدا اعتماد پیدا نکند، نمی‌تواند ادارهٔ امورش را به او واگذارد و اگر هم به زبان بگوید که امور خود را به او واگذار کرده است، باز دلش آرام نمی‌گیرد. به‌علاوه، اگر فردی از قوانین علت و معلولی که خداوند در جهان قرار داده است، اطلاعی نداشته باشد و نداند که خواست و سنت خدا به استفاده از ارادهٔ خود و اسباب و علل شناخته‌شده استوار است، هنوز نمی‌تواند موقعیت رفتار متوکلاانه را تشخیص دهد و مصداق‌های آن را در زندگی پیدا کند. رابطهٔ ایمان به خدا و اعتماد به حضرت باری‌تعالی با توکل بسیار قوی است. خدای متعال در قرآن می‌فرماید: ﴿وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ﴾^۱؛ افراد با ایمان به خدا توکل می‌کنند. همچنین در آیهٔ ۲۳ سورهٔ مائده آمده است: ﴿وَعَلَى اللَّهِ فَتَوَكَّلُوا إِن كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ﴾؛ اگر ایمان دارید، به خدا توکل کنید. هر اندازه درجهٔ ایمان انسان‌ها به خداوند و شناخت او از اسماء و صفات خدا و آگاهی او از برنامه‌های خداوندی در جهان افزایش یابد، به همان اندازه توکلشان نیز افزایش خواهد یافت. در سورهٔ انفال خداوند می‌فرماید: ﴿إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَّتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ﴾^۲؛ مؤمنان کسانی هستند که چون نام خدا برده شود، خوف بر دل‌هایشان چیره شود و چون آیات خدا بر آنان خوانده شود، ایمانشان افزون شود و بر پروردگارشان توکل کنند. درست فهمیدن آیات خدا و ذکر و قرائت آن، بر ایمان مؤمنان می‌افزاید و در نتیجه، راه توکل از طریق افزایش ایمان هموار می‌شود. به‌دنبال ایمان قلبی به خدا و ایمان به حکمت و شفقت خدا و علم به مصلحت بندگان است که انسان می‌تواند برای برنامه‌ریزی و کفایت کارهای خود، به خداوند اعتماد کند و

۱. مائده، ۱۱.

۲. انفال، ۲.

کارهایی که برنامه‌ریزی و تدبیر آن‌ها خارج از توان خودش است، به خدا واگذار کند. اما این نکته را هم نباید از یاد برد که توکل به این معنا نیست که آدمی، خود دست از کار بشوید و کاری انجام ندهد و تنها با واگذاری و تفویض امور به خدا از راه‌های خارق‌العاده و بیرون از طبیعت و اسباب آن بخواهد به هدف و مقصود خویش برسد. چنان‌که خداوند متعال در قرآن می‌فرماید: ﴿فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ﴾^۱ پس به [برکت] رحمت الهی با آنان نرمخو [و پرمهر] شدی و اگر تندخو و سخت‌دل بودی، بدون شک، از پیرامون تو پراکنده می‌شدند؛ پس از آنان در گذر و برایشان آمرزش بخواه و در کار [ها] با آنان مشورت کن و چون تصمیم گرفتی بر خدا توکل کن؛ زیرا خداوند توکل‌کنندگان را دوست می‌دارد.

بنابراین یکی از راه‌های مهم و مؤثر پیشگیری از گرایش به مصرف مواد مخدر، به‌وجودآوردن روحیه‌ی ایمان و توکل به خدای واحد است؛ چراکه در سایه‌ی این توکل، بسیاری از نگرانی‌های منجر به مصرف مواد، کاهش پیدا می‌یابد و افراد جامعه، راه آرامش و اداره‌ی زندگی را در توکل حقیقی به خداوند متعال جست‌وجو می‌کنند.

قدردانی از نعمت‌های خدا

همان‌طور که در فصل سوم نیز تشریح شد، یکی دیگر از عوامل گرایش به انحرافات و اعتیاد از منظر اسلام، ناسپاسی در خصوص داشته‌ها و آنچه خداوند به ما عطا فرموده‌اند، است. به‌عبارتی، توجه‌نکردن به سپاسگزاری خداوند و توجه به نداشته‌ها و محرومیت‌ها. افرادی که دچار چنین وضعیتی می‌شوند و خود را مدام در وضعیت محرومیت و نارصایتی و فقر می‌بینند و از طرفی

۱. آل‌عمران، ۱۵۹.

از حکمت و تقدیر الهی آگاه نیستند، دلیلی برای سپاس از خدا متصور نمی‌شوند. همین روند موجب فشار روانی خواهد شد و همچنین برای فرد سرخوردگی ایجاد می‌کند و احتمال گرایش به مواد مخدر در چنین افرادی برای تسکین این فشار روانی، افزایش می‌یابد. در این فصل، درصددیم نقش قدردانی از نعمت‌های خدا و سپاسگزاری را به‌عنوان یکی از عوامل پیشگیری از گرایش به مصرف مواد مخدر بررسی کنیم.

در آیات و روایات و دستورات دین اسلام، شکر، از جایگاه رفیعی برخوردار است، به‌طوری‌که شکر از جنود عقل شناخته شده است و این بدان معناست که سپاسگزاری یکی از مؤلفه‌های خردمندی است و عاقلان و خردمندانند که در مقابل نعمت، شکر به‌جای می‌آورند. همچنین شکر و سپاس را به‌عنوان مرز میان حیوان و انسان دانسته‌اند، اگرچه همه حیوانات نیز به‌نوبه خود شکر خدا را به‌جا می‌آورند؛ اما فرق است میان شکر مدبرانه انسانی که در همه حال، حتی در مصیبت‌ها و سختی‌ها انجام می‌شود و شکر حیوانات که بیشتر در هنگام خوردن و آشامیدن صورت می‌گیرد؛ لذا اگر انسانی بخواهد سپاس از خالق را کنار بگذارد، باید خدای دیگری انتخاب کند. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در این زمینه از قول خداوند می‌فرماید: « یقول الله عز و جل : من لم یرض بقضائی ولم شکر لنعمائی ولم یصبر علی بلائی فلیتخذ ربا سوائی»؛ (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۱۸:۹۵، ح ۵ و ۲۳۶، ح ۶۷) خداوند عزوجل فرموده‌اند: کسی که به قضاو قدر الهی راضی نباشد و شکر نعمت او را به‌جای نیاورد و بر بلاها و مصیبت‌ها صبر پیشه نکند، پس باید خدای دیگری جز خدای متعال انتخاب کند.

مصدق عینی چنین کسانی، افرادی هستند که از قضا و حکمت خداوند ناراضی‌اند و بر سختی‌ها صبر نمی‌کنند، در نتیجه خداوندگاری چون مواد مخدر را برای تسکین دردهای خود انتخاب

می‌کنند؛ لذا برای پیشگیری از مصرف مواد در این افراد، لازم است آموزش‌های لازم برای قدردانی از نعمت‌های خدادادی و شکر آن، به ایشان داده شود؛ چراکه شکرگزاری به تعبیر دین اسلام، آرایهٔ نعمت و دوران خوشایند است و بهترین و گرامی‌ترین بندگان خدا کسانی هستند که وقتی عطایی به آن‌ها تعلق می‌گیرد، تشکر می‌کنند. خداوند متعال نیز در قرآن می‌فرماید: ﴿فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ﴾؛^۱ پس مرا یاد کنید [تا] شما را یاد کنم و شکرانه‌ام را به‌جای آرید و با من ناسپاسی نکنید.

در ادبیات عرفانی فارسی نیز شکر نعمت را موجب افزون شدن نعمت و کفر نعمت را باعث از دست رفتن آن دانسته‌اند:

شکر نعمت، نعمت افزون کند

کفر نعمت از کفت بیرون کند^۲

به‌نظر می‌رسد سعدی، شعر فوق را از این آیهٔ مبارکه قرآن گرفته باشد: ﴿وَ إِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ﴾^۳؛ و آنگاه که پروردگارتان اعلام کرد که اگر واقعاً سپاسگزاری کنید [نعمت] شما را افزون خواهیم کرد و اگر ناسپاسی کنید، بی‌شک عذاب من سخت خواهد بود. اما برای بهبود سپاس از نعمت‌های خداوند، راهکارهایی نیز وجود دارد که برخی از آن‌ها عبارت‌اند از:

کسب معرفت به انواع نعمت‌ها

نخستین راه تحصیل شکرگزاری، کسب معرفت و تفکر در انواع نعمت‌های ظاهری و باطنی خداوند است؛ چراکه توجه و تفکر در این نعمت‌ها، ریشه‌های ناسپاسی را در انسان می‌سوزاند و روح شکرگزاری را در انسان تقویت می‌کند. امام صادق علیه السلام در

۱. بقره، ۱۵۲.

۲. سعدی

۳. ابراهیم، ۷.

این خصوص می‌فرمایند: «وَكَمْ مِنْ مُنْعَمٍ عَلَيْهِ وَهُوَ لَا يَعْلَمُ» بسا کسی که نعمتی به او ارزانی شده است و خودش نمی‌داند. (ابن بابویه، ۲۲۳:۱۳۶۲، ح ۵۱)

توجه به زندگی افراد پایین‌تر

یکی دیگر از راه‌های مؤثر در درمان ناسپاسی، توجه به زندگی افرادی است که در سطح پایین‌تری قرار دارند و از نعمت‌های کمتری برخوردارند. انسان هر قدر در زندگی افراد کم‌بضاعت بنگرد، روح شکرگزاری در او تقویت می‌شود؛ چراکه خود را در جایگاه او تصور می‌کند و از اینکه زندگی‌اش مانند او نیست، خدا را شکر می‌کند؛ اما برعکس هر چه به زندگی انسان‌های مرفه‌تر بنگرد، وسوسه‌های شیطانی او را به ناسپاسی و ناشکری دعوت می‌کنند.

توجه به اهمیت شکرگزاری

توجه به آیات و روایاتی که در باب شکرگزاری وارد شده است، انسان را به کسب این صفت و بهره‌مندی از عواقب آن ترغیب می‌کند. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در این باره می‌فرمایند: کسی که چیزی بخورد و شکر کند، اجر او مثل کسی است که برای خدا روزه می‌گیرد و کسی که بدن او صحیح باشد و شکر کند، اجر او مثل اجر مریضی است که صبر کند و اجر غنی شاکر، مثل اجر فقیر قانع است.

توجه به بلای نازل‌شده

انسان باید به این مسئله بیندیشد که هر مصیبت و بلائی از بلاهای دنیا که بر او فرود آید، بدتر از آن هم تصور می‌شود؛ لذا باید شکر کند که گرفتار بدتر از آن نشده است. نقل شده است، کسی که یکی از بزرگان شکایت برد و گفت: دزد به خانه من آمده و همه

اموال مرا با خود برده است. به او گفت: برو شکر خدا کن که اگر به جای آن دزد، شیطان به خانه تو می آمد و ایمان تو را می برد، چه می کردی؟ یا حکایت معروف سعدی درخصوص کسی که کفش نداشت و نارضایتی می کرد، به بیرون منزل آمد و کسی را دید که پای ندارد.

توجه به فلسفه خیر الهی

اگر انسان بداند هر آنچه از جانب خدا به او رسیده است، چه کامیابی و چه بلا، همه خیر است و حکمتی در آن نهفته است، همواره شکرگزار خواهد بود. چنین انسانی نه با دریافت مقامی یا ثروتی مغرور می شود که دیگر خدا را نیز شکر نگوید و نه با از دست دادن نعمتی دچار محنت و نارضایتی می شود، چنان که دیگر سپاس خدا را به جا نیاورد. در همین راستا، در قرآن می خوانیم: ﴿وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ﴾^۱ چه بسا چیزی را ناخوش داشته باشید و آن برای شما خیر باشد و چه بسا چیزی را دوست داشته باشید و آن برای شما شر باشد. خداوند می داند و شما نمی دانید. عارف و شاعر بزرگ، بابا طاهر همدانی در این زمینه می فرماید:

یکی درد و یکی درمان پسندد

یکی وصل و یکی هجران پسندد

من از درمان و درد و وصل و هجران

پسندم آنچه را جانان پسندد

تعدیل آرزوها

داشتن آرزوهای غیرمنطقی، بسیار بزرگ و نامتناسب نیز باعث می شود فرد برای رسیدن به آن دچار موانع بسیار و سرخوردگی های

۱. بقره، ۲۱۶.

فراوان شود؛ لذا وقتی فرد بدانچه دارد و می‌تواند به‌دست آورد، قناعت نکند و فاصله بین خود و آنچه آرزویش را دارد بسیار دور می‌بیند، احساس نارضایتی و ناخوشی می‌کند و کم‌کم این احساس ممکن است او را به‌سوی ناسپاسی سوق دهد؛ لذا داشتن آرزوهای دراز، انسان را به آنچه ندارد و شاید هرگز هم به آن‌ها نرسد، دل‌بسته و امیدوار می‌کند. به همین دلیل، آدمی نعمت‌های الهی را که در دست دارد، کوچک می‌شمرد و به آن‌ها بی‌اعتناست و شکر آن‌ها را به‌جا نمی‌آورد، در نتیجه، پیامدهای شوم کفران نعمت در دنیا و آخرت گریبان‌گیر او می‌شود. حضرت علی علیه السلام می‌فرمایند: «از آرزوهای دراز بپرهیزید که زیبایی نعمت‌های الهی را از نظر شما می‌برد و آن‌ها را نزد شما کوچک می‌کند و به کمی شکر (و کفران نعمت) ازسوی شما منتهی می‌شود.» (آمدی، ۱۳۸۱، ج ۴: ح ۱۳۷۵)

قناعت

مطابق آنچه در فصول قبل بیان شد، یکی دیگر از عوامل گرایش به مصرف مواد مخدر، ناسپاسی از نعمت‌های الهی و نارضایتی از داشته‌ها است که با نوعی احساس محرومیت و سرکشی همراه است. احساس محرومیت بیشتر از آنچه معلول واقعیتی عینی باشد، معلول خطایی شناختی است و آن درک‌نکردن داشته‌ها و حکمت خداست. متعاقب چنین خطای شناختی، نارضایتی و ناسپاسی به‌وجود می‌آید و فرد برای تسکین درد محرومیت خود، به احتمال زیاد به مواد تخدیرکننده پناه می‌آورد. اگر انسان به آنچه به‌عنوان روزی او مقدر شده است، قانع باشد و از حرص و طمع دوری کند، زندگی راحت‌تری خواهد داشت و به آنچه هست، رضایت می‌دهد. در نتیجه، به‌جای روی آوردن به مصرف مواد مخدر و روان‌گردان، برای تسکین دردهای ناشی از مقایسه و احساس حقارت، می‌تواند

با قناعت، به‌عنوان یکی از عوامل پیشگیری از گرایش به اعتیاد، زندگی سالمی داشته باشد. قناعت، از نظر لغوی چنین تعریف شده است: «اکتفا کردن به اندک از آنچه انسان به آن نیاز دارد.» همچنین قناعت به معانی دیگری نیز آمده است: راضی شدن به اندازه‌ی نیاز، بسنده کردن و صرف کردن، زیاده‌طلبی نداشتن در خرج و طمع، روحیه‌ی بی‌نیازی و هرچیزی را به اندازه نگاه داشتن؛ اما آنچه از معنای لغوی و فقهی به دست می‌آید، مبین آن است که قناعت، راضی بودن به حد کفاف و لزوم است و نه انباشتن و زیاده‌خواهی. درحقیقت، قناعت حالتی روحی است که در آن، انسان به آنچه دارد و برایش مقدرشده، راضی است و به دنبال حرص و طمع نیست.

در اصطلاح شرعی، قناعت صفتی است که در انسان باعث خشنودی و راضی شدن به چیز کم می‌شود و با تکرار و تمرین به صورت ملکه‌ای ذهنی در می‌آید. شرع مقدس، حد و حدود هر چیزی را در مصرف شخص معین کرده است و قناعت از زیاده‌خواهی که نوعی طمع و اسراف است، جلوگیری می‌کند. اغلب نظر شرع بر آنچه حلال است، میانه‌روی و اعتدال است. حضرت علی علیه السلام قناعت به کفاف را مایه آرامش روحی انسان می‌داند و می‌فرماید: «من اقتصر علی بلغه الکفاف، فقد انتظم الراحة و تبوا خفض ادعه» (کلینی، ۱۴۰۱، ج ۸، ص ۱۹: ح ۴) هرکس به قدر کفاف بسنده کند، آسوده به سر می‌برد و در گشایش و آسایش جای می‌گیرد. از امام صادق علیه السلام نقل شده است که: «اَقْتَعِ بِقَسَمِ اللَّهِ لِيَصْفَوْا عَيْشُكَ»؛ به آنچه خدا قسمت کرده است، قانع باش تا زندگی‌ات باصفا شود. (قطب الدین راوندی، ۱۴۰۹: ۱۹۵: ح ۲۴۴)

نشاط حقیقی

براساس دیدگاه اسلامی و جهان‌بینی توحیدی، انسان مؤمن

و متقی هر قدر در جهت خدا و در مسیر توحید حرکت کند، ارزشمندتر می شود و ویژگی های مثبت بیشتری را کسب می کند. از جمله این ویژگی ها، داشتن روحیه نشاط و شادابی برای مؤمن است. براساس احادیث و روایات اسلامی، انسان مؤمن، همواره متبسم، خوشرو و خوش خلق و بانشاط است؛ چراکه فرد مؤمن همواره راضی از تقدیر و سرنوشت خود است و با توکل بر خدا، بیمی از آینده ندارد. از طرفی، شادی و نشاط، جزء فطرت و ذات هر بشری است و از همان کودکی، شادمانی و نشاط خود را هنگام بازی نشان می دهد. انسان ها همواره دوست دار شادمانی اند و از کسالت و غم دوری می کنند.

بنابراین دستورات دین اسلام نیز که اساساً توسط پروردگار متعال که خود آفریننده بشر است و براساس فطرت و ذات الهی او راهنمایی کرده است، از این قاعده مستثنا نیست و توصیه ها و احادیث بسیاری از سوی فرستادگان خدا در زمینه تبسم و شادی و نشاط سالم به بشر شده است. در حدیث معروف جنود عقل و جهل، از نشاط به عنوان یکی از جنود عقل و از کسالت به عنوان یکی از جنود جهل نام برده شده است. (کلینی، ۱۴۰۱، ج ۱: ۲۳). عقل در اخلاق اسلامی جایگاه نخست را دارد و می توان آن را مادر اخلاق دانست که توسط آن بیشتر فضائل به دست می آید و از وسوسه های شیطان، پرهیز می شود. وقتی نشاط به عنوان جنود عقل معرفی می شود، نشان دهنده جایگاه مهم شادی و نشاط در اسلام است. همچنین حضرت علی علیه السلام خطاب به همام، دوری از کسالت و نشاط مدام را به عنوان یکی از اوصاف متقین برمی شمرد: «بَعِيداً كَسَلُهُ دَائِمًا نَشَاطُهُ» (کلینی، ۱۴۰۱، ج ۲: ۲۳۰). در منابع اسلامی، شادی و نشاط، مایه انبساط روح و هیجانات منفی، مایه انقباض روح معرفی شده است. به عنوان نمونه امیرالمؤمنین علی علیه السلام در این باره می فرمایند: «السُّرُورُ يَبْسُطُ النَّفْسَ وَ يُثِيرُ النَّشَاطَ»؛ شادی، روح را

باز و نشاط را برمی‌انگیزاند. (آمدی، ۱۳۸۱: ح ۲۰۲۳).

لذت و نشاط سالم باید سه ویژگی داشته باشد: توازن و فقدان پیامد منفی و جهت‌گیری الهی و معنوی. حال سؤال اینجاست که انواع نشاط سالم که در دین اسلام توصیه شده و بر آن سفارش‌هایی شده است، چیست؟ به‌طور کلی انواع نشاط سالم توصیه شده در دین، دو دسته هستند: ۱. نشاط حاصل از هیجانات حسی و مادی؛ ۲. نشاط حاصل از هیجانات معنوی. که در اینجا به تشریح برخی از این گزینه‌ها می‌پردازیم:

الف) نشاط حاصل از هیجانات حسی و مادی

نخستین شکل نشاط انسان که به‌راحتی برای او درک‌پذیر است و کمتر نیاز به آمادگی قبلی دارد، نشاط حاصل از هیجانات حسی و مادی است. این نوع نشاط کم‌وبیش در سایر جانداران نیز به‌صورت مشترک وجود دارد. امام صادق علیه السلام در بیان این نوع نشاط می‌فرمایند: «نشاط در ده چیز است: پیاده‌روی، سوار کاری، فرورفتن در آب، نگاه به سبزه، خوردن، آشامیدن، نگاه به زن زیباروی، آمیزش، مسواک‌زدن و گفت‌وگو با مردان.» (برقی، ۱۳۷۱: ۷۸)

ب) لذت‌ها و نشاط‌های معنوی

گروه دیگری از انواع نشاط که بیشتر نیاز به آمادگی دارد و برای انسان‌ها، متعالی‌تر است، لذت‌ها و نشاط‌های معنوی است. به‌تحقیق، مصرف‌کنندگان مواد مخدر، بیشتر در این نوع از نشاط ضعف دارند و برای کسب شادی، به راه‌های اشتباه دیگری چون مصرف مواد و روان‌گردان‌ها پناه می‌برند. همان‌گونه که پیشتر نیز ذکر شد، در سایه ایمان و تقوا و دعا، انسان‌ها به رستگاری و کامروایی می‌رسند، چیزی که بسیاری از معتادان بدان توجه لازم نداشته‌اند. از آنجاکه بُعد دیگر انسان، بعد معنوی اوست، تنها با

کسب نشاط از طریق حسی و مادی ارضاء نمی‌شوند. چه بسیارند کسانی که با تمام توان و قوا به شادی مادی و حسی می‌پردازند؛ اما پس از چندی احساس کمبود می‌کنند و احساس پوچی به آن‌ها دست می‌دهد؛ لذا متأسفانه برای کسب شادی بیشتر، به مصرف مواد مخدر پناه می‌برند. همانگونه که ذکر شد، در صورتی که نشاط متوازن و مثبت حسی و مادی که در جهت خدا قرار گرفته است، با نشاط معنوی توأم شود، انسانی شاداب و الهی را پدید می‌آورد. لذت و شادابی معنوی از چندین مسیر دست‌یافتنی است، از جمله:

۱. انس با خدا

در روایات فراوانی از خدا، به‌عنوان انیس یاد شده است. دو روایت از حضرت رسول اکرم صلی الله علیه و آله بیان‌کننده این قضیه است: «کفی بالله مونساً»؛ خداوند برای انس گرفتن کافی است. (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۱: ۳۲۵). و خدا انیس هر کس که باشد، احساس تنهایی نخواهد کرد و بدون هیچ مونس، نیاز او را برآورده می‌سازد. البته همان‌گونه که در بحث توکل نیز گفته شد، این بدان معنا نیست که انسان هیچ مونس در دنیا نداشته باشد، بلکه بدان معناست که هر مونس در دنیا، زمانی معنای حقیقی پیدا می‌کند که در جهت انس به خدا باشد و وسیله‌ای باشد برای نزدیک‌تر شدن به خدا.

همچنین حضرت امیرالمؤمنین علی علیه السلام در خطبه ۲۲۷ نهج‌البلاغه چنین با خدا راز و نیاز می‌کند: «اللَّهُمَّ إِنَّكَ أَنْسُ الْأَنْسِينَ لِأَوْلِيَائِكَ وَ أَحْضَرُهُمْ بِالْكَفَايَةِ لِلْمُتَوَكِّلِينَ عَلَيْكَ تُشَاهِدُهُمْ فِي سَرَائِرِهِمْ وَ تَطَّلِعُ عَلَيْهِمْ فِي ضَمَائِرِهِمْ وَ تَعْلَمُ مَبْلَغَ بَصَائِرِهِمْ فَأَسْرَارُهُمْ لَكَ مَكْشُوفَةٌ وَ قُلُوبُهُمْ إِلَيْكَ مَلْهُوفَةٌ إِنْ أَوْحَشْتَهُمُ الْعُرْبَةَ أَنْسَهُمْ ذِكْرُكَ وَ إِنْ صَبَّتْ عَلَيْهِمُ الْمَصَائِبُ لَجَّئُوا إِلَى الْإِسْتِجَارَةِ بِكَ»؛ پروردگارا تو از هر انیسی برای دوستان انیس‌تری و از همه آن‌ها برای کسانی که به تو اعتماد کنند، برای کارگزاری آماده‌تری، آنان

را در باطن دل‌شان مشاهده می‌کنی و در اعماق ضمیرشان بر حال آنان آگاه هستی و میزان بصیرت و معرفتشان را می‌دانی، رازهای آنان نزد تو آشکار است و دل‌های آن‌ها در فراق تو بی‌تاب است. اگر تنهایی سبب وحشت آنان شود، یاد تو مونس‌شان است و اگر سختی‌ها بر آنان فرو ریزد، به تو پناه می‌برند.

۲. یاد خدا یا ذکر:

یکی از عوامل مهم دیگری که موجب جلای دل‌ها، نورانیت قلب و درنهایت، نشاط و شادابی در زندگی می‌شود، یاد خدا و ذکر اوست که اغلب برای دوست‌داران خدا و اهل تقوا و یقین حاصل می‌شود. خداوند متعال در قرآن مجید می‌فرماید: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾؛^۱ آنان که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا آرامش می‌یابد، آگاه باشید که دل‌ها به یاد خدا آرامش می‌یابد. مسلم است منظور از ذکر خدا تنها یادآوری به زبان نیست. هدف این است که انسان با تمام قلب و جان و زبان، به ذات پاک خدا توجه داشته باشد، همان توجهی که او را از گناه باز می‌دارد و به اطاعت فرمان خدا دعوت می‌کند. به همین دلیل در احادیث متعددی از پیشوایان اسلام نقل شده است که منظور از ذکر خدا یادآوری عملی است. در حدیثی از پیامبر اکرم می‌خوانیم که به علی علیه السلام وصیت فرمود و از جمله وصایایش این بود: «ثَلَاثٌ لَا تُطِيقُهَا هَذِهِ الْأُمَّةُ الْمُوَاسَاةُ لِلْأَخِ فِي مَالِهِ وَانْصَافُ النَّاسِ مِنْ نَفْسِهِ وَذِكْرُ اللَّهِ عَلَى كُلِّ حَالٍ وَ لَيْسَ هُوَ سُبْحَانَ اللَّهِ وَ الْحَمْدُ لِلَّهِ وَ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَ اللَّهُ أَكْبَرُ وَ لَكِنْ إِذَا وَرَدَ عَلَى مَا يَحْرُمُ عَلَيْهِ خَافَ اللَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ عِنْدَهُ وَ تَرَكَهُ»؛ سه کار است که این امت توانایی انجام آن را (به‌طور کامل) ندارند: مساوات و برابری با برادر دینی در مال و ادای حق مردم با قضاوت عادلانه نسبت به

۱. رعد، ۲۸.

خود و دیگران و خدا را در هر حال یاد کردن. منظور فقط گفتن سبحان الله و الحمد لله و لاله الا الله و الله اکبر نیست. البته گفتن این اذکار نیز جایگاه خاص خود را دارد؛ ولی منظور این است، هنگامی که کار حرامی در مقابل او قرار می‌گیرد، از خدا بترسد و آن را ترک گوید. (العروسی الحویزی، ۱۴۱۵، ج ۱: ۱۴۰). بنابراین، خدای متعال یاد خود را مایه صفا و جلای دل‌ها قرار داده است. با یاد خدا دل‌ها پس از سنگینی، شنوا و پس از کوری، بینا و پس از سرکشی نرم و ملایم می‌شود. به عبارت دیگر، همواره چنین بوده است که در فاصله‌ها خداوند بندگانی (ذاکر) داشته است که در اندیشه‌هایشان با آنان نجوا می‌کند و در عقل‌هایشان با آنان سخن می‌گوید. به همان نسبت که وابستگی و غرق شدن در مادیات، انسان را از خود جدا می‌کند و با خود بیگانه می‌سازد، عبادت، انسان را به خویشتن باز می‌گرداند. عبادت به هوش آورنده انسان و بیدارکننده انسان است. عبادت، انسان غرق شده و محوشده در اشیاء را مانند نجات‌غریق، از اعماق دریای غفلت‌ها بیرون می‌کشد. در عبادت و در پرتو یاد خداوند است که انسان خود را آن‌چنان که هست می‌بیند، به نقص‌ها و کسری‌های خود آگاه می‌شود، از بالا به هستی و حیات و زمان و مکان می‌نگرد و در عبادت است که انسان به حقارت و پستی آمال و آرزوهای محدود مادی خود پی می‌برد و می‌خواهد خود را به قلب هستی برساند.

بنابراین، خداوند ذکر و یاد خودش را مایه روشنی دل‌ها قرار داده است. به وسیله همین یاد او بودن است که سنگینی گوش انسان برطرف می‌شود، می‌شنود بعد از اینکه نمی‌شنید، می‌بیند بعد از آنکه نمی‌دید. سنگینی گوش و نابینا بودن، کنایه است از اینکه سخنان حق را می‌شنود؛ ولی در وی اثر نمی‌گذارد و عبرت‌ها را می‌بیند؛ اما ترتیب اثر نمی‌دهد. از طرف دیگر، به لطف خدا، سخنان تازه‌ای را می‌شنود که قبلاً نمی‌شنید و مواردی را می‌بیند

که قبلاً نمی‌دید. سپس به مرحله «و تَنقَادُ بِهِ بَعْدَ الْمَعَانِدَةِ» نائل می‌شود و به عبد واقعی تبدیل می‌شود که منقاد و خاضع در مقابل حق است.

۳. ایمان و باور صادق به خدا

از دیگر عوامل ارتباط با خدا و نشاط معنوی، ایمان و یقین است. در ادبیات دینی، از چیزی به‌عنوان «حلاوت ایمان» یاد شده است. (محمدی ری شهری، ۱۳۷۷، ج ۸: ۱۵۶) به‌عبارت‌دیگر، ایمان داشتن به خدا شیرین است و موجب نشاط و سرور انسان می‌شود. به‌قدری داشتن ایمان شیرین است که هر کس آن را بچشد، هیچ‌گاه از آن روی‌گردان نمی‌شود، بلکه هر قدر بیشتر به سمت آن برود، تشنه‌تر و علاقه‌مندتر می‌شود. پرواضح است که میزان بهره‌مندی از این حلاوت و نشاط، به میزان ایمان افراد بستگی دارد و هر اندازه که افراد از ایمان بیشتری برخوردار شوند، برایشان شیرین‌تر و مسرت‌بخش‌تر است. امام کاظم علیه‌السلام نقل می‌کنند که حضرت مسیح علیه‌السلام به حواریون خود فرمودند: ای بندگان! گندم را پاک و تمیز کنید و خوب آردش کنید تا مزه آن را بیابید و از خوردنش لذت ببرید، همچنین ایمان خود را ناب و کامل گردانید تا شیرینی آن را بچشید و سرانجامش شما را سود بخشد. (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴، ص ۳۹۲)

۴. دعا و مناجات با خدا

دعا و مناجات با خدا، به‌عنوان یکی از راه‌های خوب ارتباط با خدا، از دیگر لذت‌های معنوی است که موجب نشاط روحی و روانی می‌شود. براساس روایات اسلامی، دعا و مناجات باعث تقرب به خدا، انس در تنهایی، زنده‌شدن دل می‌شود که نهایتاً این امر موجب لذت معنوی و نشاط می‌گردد. امام‌زین‌العابدین علیه‌السلام خداوند

متعال را به عنوان وجودی که عارفان را به لذت مناجاتش خو داده، یاد می کند. (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۹۴: ۱۵۷: ح ۲۲)

۵. خواندن قرآن

خواندن قرآن نیز باعث نورانیت قلب و نشاط و شادابی انسان می شود. در دعایی که پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله به امیرالمؤمنین علی علیه السلام آموزش دادند، آمده است: «اللَّهُمَّ نُورَ بَيْتِكَ بَصْرِي وَاشْرَحْ بِهِ صَدْرِي وَفَرِّحْ بِهِ قَلْبِي وَاطْلُقْ بِهِ لِسَانِي وَاسْتَعْمِلْ بِهِ بَدَنِي وَ قَوِّنِي عَلَى ذَلِكَ، فَإِنَّهُ لَأَحْوَلُ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِكَ» (کلینی، ۱۴۰۱، ج ۲: ص ۵۷۷ و محمدی ری شهری، ج ۱۰، ص ۴۸۱۶: ح ۱۶۴۷۷) بار خدایا! دیده بصیرت مرا به کتابت روشن نما و به وسیله آن سینه ام را فراخ گردان و دلم را با آن شاد ساز و زبانم را به آن باز و گویا کن. بدنم را در راه آن به کار گیر و در این زمینه نیرویم بخش؛ زیرا هیچ حرکت و قدرتی جز به وسیله تو نیست. همچنین تلاوت قرآن باعث می شود زنگارهای دل پاک شوند. بن عمر نقل می کند که روزی پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمودند: این دل ها نیز همچو آهن زنگار می بندد. به ایشان عرض شد؛ یا پیامبر! صیقل دهنده دل ها چیست؟! فرمودند: تلاوت قرآن. (متقی، ۱۴۱۳: ح ۲۴۴۱). قرآن کریم خود نور و نشاط است و برای نورانی کردن دل انسان و بینایی و بصیرت آن، تأثیر بسیار شگرفی دارد. امام علی علیه السلام درباره فراگیری قرآن، این گونه اشاره می فرماید: «تَعَلَّمُوا الْقُرْآنَ فَإِنَّهُ رَبِيعُ الْقُلُوبِ وَاسْتَشْفُوا بِنُورِهِ فَإِنَّهُ شِفَاءُ الصُّدُورِ»؛ قرآن را فراگیرید که بهار قلب ها است و از نورش درمان بگیرید که درمان درد سینه هاست. (احسان بخش، ۱۳۷۲: ۲۶۱، به نقل از غررالحکم، ج ۱: ۳۵۳). امام حسن مجتبی علیه السلام نیز درباره تأثیرات قرآن می فرماید: به راستی که در این قرآن، چراغ های روشنایی بخش و شفای سینه هاست. پس جلادهنده باید به نور آن (دیده دل خویش را) جلا دهد و قلبش را بدان صفت لگام زند؛ زیرا

فکر کردن (در قرآن) مایه حیات دل شخص بصیر است، همچنان که آدمی در تاریکی‌ها، با کمک نور، راه خود را می‌پیماید. (محمدی ری شهری، ۱۳۷۷، ج ۱۰، ۴۸۱۰: ح ۱۶۴۳۸)

۶. نماز

از جمله اعمال دینی که موجب لذت معنوی و نشاط و آرامش می‌شود، نماز است. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله نماز را مایه روشنی چشم خود می‌دانستند: «جعل قره عینی فی الصلوه» (کلینی، ۱۴۰۱، ج ۳۲۱: ۵: ح ۷). نماز مانند آب و خوراک است که انسان بدان نیاز دارد. با این تفاوت که از آن سیر نمی‌شود. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در این باره می‌فرمایند: «خداوند متعال روشنی چشم مرا در نماز قرار داده است و آن را محبوب من ساخته، همان‌طور که خوراک را برای گرسنه و آب را برای تشنه خوشایند کرده است. به‌درستی که گرسنه پس از خوردن غذا سیر می‌شود و تشنه با نوشیدن آب سیراب می‌شود؛ اما من از نماز سیر نمی‌شوم.» (طوسی، ۵۲۸: ۱۴۱۴: ح ۱۱۶۲)

نه تنها خود نماز، بلکه حتی مقدمات آن نیز فوائد جسمی و روحی فراوان دارد. از جمله آنکه در احادیث آمده است بعد از وضو، بدن را با چیزی خشک نکنیم و بگذاریم خودش خشک شود. دلیل آن این است که بدن در برابر سرمایی که حس می‌کند، خود به خود درجه حرارت آن بالا می‌رود تا بدن را خشک کند و همین تحریکات حرارتی، باعث باز شدن منافذ زیر پوست می‌شود و اکسیژن بیشتری به بافت‌های پوست و مقداری هم به عضلات زیر پوست می‌رسد و باعث نیرو و نشاط می‌شود. همچنین از آنجاکه فرد برای خواندن نماز، رو به قبله قرار می‌گیرد و با میدان مغناطیسی و بارهای الکتریکی زمین هم‌راستا می‌شود، براساس تحقیقات هارولد بور، محقق دانشگاه بیل، موجب تنظیم شدن شیمی خون و آرامش روحی روانی می‌شود و مقدمه‌ای برای نشاط و شادی انسان می‌شود.

توجه به عقل سلیم

بررسی متون قرآنی و حدیثی نشان‌گر آن است که عقل، یکی از بهترین ابزارهای بازدارندهٔ انسان از جهل و شهوات گوناگون است؛ چه این زیاده‌خواهی در امور جنسی باشد و چه در امور دنیوی دیگری چون مال‌اندوزی بیش از حد کفاف یا حتی زیاده‌خواهی در نشاط و لذت‌جویی. به‌لحاظ معنای لغوی، دو معنای کلی برای عقل ذکر شده است؛ اول به‌معنای درک و فهم و دوم به‌معنای ابزار تحلیل و تصمیم و بازداری. حتی در منابع اسلامی عربی، عقل را ماخوذ از عقل شتر دانسته‌اند که برای بستن زانوی شتر از آن استفاده می‌شده تا فرار نکند. البته هر عقلی بازدارنده از گناه و زیاده‌خواهی نیست، بلکه چه بسا در کسانی، عقل جهت همان مقاصد دنیوی، یعنی افزون‌خواهی در مال دنیا و به‌وجودآوردن امکان لذت‌جویی مضر و غیرخدایی و شهوت‌گرایی به‌کار رود. وقتی در اسلام سخن از عقل به‌عنوان عامل بازدارندهٔ از شهوات و گناه می‌رود، هرآینه مراد، همان عقل سلیم است. رسول خدا ﷺ در خصوص عقل سلیم چنین می‌فرماید: «إِنَّ الْعُقْلَ عِقَالٌ مِنَ الْجَهْلِ وَالنَّفْسَ مِثْلُ أَحَبِّثِ الدَّوَابِّ فَإِنْ لَمْ تُعْقَلْ حَارَتْ فَالْعُقْلُ عِقَالٌ مِنَ الْجَهْلِ»؛ عقل بازدارندهٔ از جهل است و نفس، مانند پلیدترین چارپایان است که اگر مهار نشود، سرگردان می‌شود. پس عقل مهار جهل است. (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴: ۱۵). وقتی فرد از عقل سلیم دور شود، به جهل و شهوات نزدیک می‌شود و دیگر بازدارنده‌ای در مقابل او وجود ندارد. در این جاست که وی با زیاده‌خواهی خود در امور دنیوی و لذت‌جویی دروغین و بی‌حد و حصر، امکان افتادن به دام اعتیاد به مواد مخدر را بسیار بیشتر می‌کند؛ چون برای نفس خود مهاری باقی نگذاشته و پرهیزگاری ندارد، پس دیگر خط قرمزی نیز برایش متصور نیست.

عقل از دو مولفهٔ درهم تنیدهٔ علم و تقوا تشکیل شده است و

در معرفت دینی به‌عنوان سردار سپاه رحمن از آن یاد می‌شود. امیرالمؤمنین علی علیه السلام در این خصوص می‌فرماید: عقل، سردار سپاه رحمن است و هوس، فرمانده لشکر شیطان و هریک نفس را به‌سوی خود می‌کشند. پس هرکدام پیروز شود، نفس در طرف او قرار می‌گیرد. (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ح ۲۰۹۹). اما اکنون سؤال این‌جاست که برای تقویت عقل برخاسته از علم و تقوا، به‌جهت پیشگیری از رذائلی چون مصرف مواد مخدر، چه کارهایی می‌توان انجام داد؟ در پاسخ به این سؤال برخی از مهم‌ترین کارهایی که برای تربیت عقل سلیم می‌توان انجام داد، بدین قرارند:

الف) پیامدشناسی

در تربیت عقل یکی از مسائلی که بایستی بدان پرداخته شود، توجه به پیامدهاست. از جمله توصیه‌هایی که در قرآن و احادیث به‌کرار در این زمینه شده، عبرت‌پذیری است. در ادبیات فارسی، عمدتاً از عبرت به‌معنای پندگرفتن استفاده می‌شود؛ اما در متون حدیث و قرآن، با نگاهی وسیع‌تر، عبرت در قلمرو سرگذشت‌ها و آفرینش‌ها مطرح می‌شود. در قرآن کریم نیز عبرت را برای اولی‌البصار (صاحبان بصیرت) توصیه می‌کند؛ اما متأسفانه علی‌رغم آنکه بسیاری از تجربه‌ها و عبرت‌ها پیش از ما اتفاق افتاده، انسان‌ها کمتر از آن پند می‌گیرند و به‌کار می‌بندند. در این زمینه امیرالمؤمنین علی علیه السلام می‌فرماید: « ما اکثر العبر و اقل الاعتبار »؛ چه بسیارند عبرت‌ها و چه کم‌اند عبرت‌گیران.

ب) دوراندیشی

راهکار دیگر در تقویت عقل سلیم، دوراندیشی یا حزم است که از آن به‌عاقبت‌اندیشی نیز یاد می‌شود. آنچه در اینجا مهم است، توجه به عواقب مثبت و منفی هرکاری پیش از انجام آن

است. پرواضح است که دربارهٔ مثبت یا منفی بودن پیامدهای عملی، قضاوت صحیحی اتفاق نمی‌افتد، مگر آنکه پیش‌نیازهای اولیهٔ ایمان و تقوا به‌خوبی استوار شده باشد و ملاکی برای تصمیم‌گیری قرار گیرد. برای مثال درزمینهٔ پیش‌گیری از مصرف مواد مخدر، اگر انسان براساس ایمان و تقوا، عاقبت اعتیاد را در نظر بگیرد، هرگز بدان تمایل پیدا نمی‌کند. دو عنصر مهمی که در دوراندیشی یا حزم می‌بایست مدنظر قرار گیرد، خوف و رجاست. خوف از عاقبت انجام کار و امید و رجا به نتیجهٔ تصمیم. گاه ترس نیز خود شرط عقل است و نتیجهٔ آن امنیت است، به‌طوری‌که امیرالمؤمنین علی علیه‌السلام می‌فرماید: « تَمَرَّةُ الْخَوْفِ الْأَمْنُ »؛ میوه و نتیجهٔ ترس، امنیت است. (محمدی ری شهری، ۱۳۷۷، ج ۵: ۵۲۹: ۳: ح ۵۴۷۶). البته بایستی توجه داشت که در خوف و رجا افراط و تفریط صورت نگیرد. به‌عبارت‌دیگر، اگر فرد ترسش کاملاً ازدست برود و ناامید شود، انگیزه‌ای برای کنترل رفتارهایی چون مصرف مواد مخدر نخواهد داشت و به اصطلاح عامیانه، احساس می‌کند که آب دیگر از سرش گذشته است. ازطرف دیگر، امید بیش از حد به رجا، باعث می‌شود فرد، گناهان خود را ادامه دهد و همواره با خود بپندارد که راه بازگشت وجود دارد.

ج) حیا

بررسی لغوی حیا، به ویژگی‌های ارزشی انسان اشاره می‌کند که شرط عقل است. برخی از معانی لغوی حیا عبارت‌اند از: دگرگون شدن و انکسار روانی از رذائل اخلاقی، گرفتن نفس یا انقباض نفس و خودنگهداری. بنابراین، تنها انسان‌های عاقل‌اند که به حیا پایبند هستند و همواره خداوند را ناظر بر اعمال خویش می‌دانند. حضرت امام خمینی رحمته‌الله در این‌باره فرموده‌اند: «عالم محضر خداست. در محضر خدا معصیت نکنید.» (صحیفه نور، ج ۸: ۳۸۸)

(د) محبت

از مسائل دیگری که برای تربیت خرد انسان‌ها، چه کودک و چه بزرگسال می‌بایست به آن توجه شود، محبت است. حضرت مولوی، عارف و شاعر بزرگ چه خوش سروده است که: از محبت خارها گل می‌شود

وز محبت سرکه‌ها مل می‌شود؛

جنبه دیگر محبت همان میزان علاقه و گرایش به امور مختلف است که از آن به‌عنوان تولی و تبری یاد می‌شود. امام صادق علیه السلام در پاسخ پرسش از محبت در ایمان، اصل ایمان به خداوند متعال را در همان محبت و عداوت می‌دانند. (کلینی، ۱۴۰۱، ج ۲، ص ۱۲۵: ح ۵). در حدیثی دیگری از حضرت علی علیه السلام نیز، ایشان دینداری را موکول به دوست داشتن و محبت کردند، بدین معنا که هر کس به خاطر دین حب و بغض نداشته باشد، دین ندارد. (کلینی، ۱۴۰۱، ج ۲، ص ۱۲۷: ح ۱۶)

(ه) احترام به خود

عاقلان، خود را اشرف مخلوقات خدا و وجود خود را دمیده شده از روح خدا می‌دانند؛ بنابراین، برای جسم و جان به‌ودیعہ گذاشته خود احترام قائل‌اند و از سلامتی آن پاسداری می‌کنند؛ لذا در تربیت عقل سلیم، لازم است خودشناسی و تکریم جنبه‌های الهی و فطری خویش در اولویت قرار گیرد. امیرالمؤمنین علی علیه السلام می‌فرمایند: «مَنْ كَرَمَتْ عَلَيْهِ نَفْسُهُ هَانَتْ عَلَيْهِ شَهْوَتُهُ»؛ هر کس خویشتن را ارج نهد، شهواتش در نظر او بی‌ارج می‌شوند. (شیخ الرضی، ۱۴۰۳: حکمت ۴۴۹). بنابراین کسی که به ارزش‌های وجودی خویش به‌عنوان ذره‌ای جدا شده از روح خدا واقف باشد، دیگر دوست ندارد این وجود زیبا را به زشتی‌هایی چون مواد مخدر آلوده سازد و از طرف دیگر، کسی که برای خود و ارزش‌های خود،

کرامتی قائل نباشد، هر آینه امکان دارد به هر ردیله‌ای دست زند. در این باره نیز امام‌هادی علیه السلام می‌فرماید: «مَنْ هَانَتْ عَلَيْهِ نَفْسُهُ فَلَا تَأْمَنُ شَرَّهُ»؛ هر کس برای خود ارزشی قائل نشد، از شرش ایمن مباش. (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴: ۴۸۳)

رضایت و قبول تقدیر الهی

همان‌گونه که ذکر شد، یکی دیگر از عوامل گرایش به اعتیاد، نارضایتی از زندگی و اتفاقات طبیعی آن است. افرادی که از زندگی خود ناراضی هستند، به میزان توانایی خود، فشار و سختی را تحمل می‌کنند. در چنین وضعیتی و برای کسی که آموخته‌های دینی‌اش در خصوص چرایی و چگونگی درد و محنت، ضعیف باشد، احتمال زیادی وجود دارد که به سمت مواد روان‌گردان و اعتیاد، به‌عنوان تسکینی برای سرپوش گذاشتن بر محنت و درد روی‌آورد و از این طریق تلاش کند فشارهای روانی خود را کاهش دهد. لذا برای پیشگیری از گرایش به مصرف مواد مخدر، لازم است رضایت و قبول تقدیر الهی در افراد تقویت شود. اگر کسی دنیا را محل گذر و مزرعه آخرت بداند و وجود غم و شادی را در آن موقتی و ناپایدار بداند، می‌تواند با این مسئله کنار بیاید، راضی به حکمت و تقدیر خدا باشد و راحت زندگی کند. درد زندگی هر فردی ناملایماتی وجود دارد و خواهد داشت و این امر جزء جدایی‌ناپذیر زندگی انسانی است. واقعیت این است که دنیا محل سختی‌ها و بلاهاست. این را باید به‌عنوان نوعی حقیقت پذیرفت. دنیا ویژگی‌هایی دارد که براساس حکمت و مصلحت الهی تنظیم شده است و خیر و صلاح انسان نیز در آن است. لازم است برای پیش‌گیری از گرایش به مصرف مواد مخدر، حکمت و مصلحت خدا و راضی‌بودن به خیر الهی برای افراد جامعه تشریح شود. از طرف دیگر، لازم است ماهیت پر پیچ‌وخم دنیا بهتر شناخته شود؛ چراکه یکی از کلیدهای

رضایت از زندگی در همین جا نهفته است. وقتی فردی بداند که دنیا جای راحت طلبی نیست، راحت زندگی می کند و حقیقت آن را می پذیرد؛ اما اگر دنیا را محل به دست آوردن راحتی، آسایش و کامجویی مدام و پایدار بداند، هنگام روبه روشن شدن با موانع و دردها، دچار ناکامی و نارضایتی می شود.

جنبه دیگر رضایت، قانع بودن و راضی بودن به آن چیزی است که خداوند روزی او قرار داده است. انسان مؤمن، همواره روزی خود را از خدا می خواهد و به خاطر آن ترش رویی نمی کند؛ لذا زندگی آرام و بی دغدغه ای دارد. پس در نتیجه، با رضامندی از مقدرات خدا و آنچه باری تعالی به انسان عطا فرموده است، می توان راحت تر زندگی کرد و از آرامش های دروغینی چون مواد مخدر و روان گردان ها، پیشگیری کرد.

و اگر این ها ضعیف باشند...

نقل است که اگر زمینی بدون صاحب، رها شود و باغبان دلسوزی برای آن برنامه ای نداشته باشد، خودبه خود پس از چندی از زباله ها و علف های هرز پر می شود. پاکسازی زمین از علف های هرز و زباله ها، اگر چه سخت است؛ ولی سخت تر از آن پاک کردن دلی است که برای آن برنامه ریزی انجام نشده و رها شده است. امیرالمؤمنین علی علیه السلام نیز در این خصوص می فرمایند: «النَّفُوسُ طَلِقَةٌ لَكِنَّ أَيْدِيَ الْعُقُولِ تُمْسِكُ [تَمْلِكُ] أَعْنَتَهَا عَنِ النَّحُوسِ»؛ نفس ها یله و رهایند؛ ولی دستان عقل ها زمام آن ها را از پستی ها باز می دارد. (لیثی واسطی، ۱۳۷۶: ح ۹۴). مراد از عقل در اینجا عقل سلیم است، همان عقلی که برخاسته از علم و ایمان و تقواست.

و اگر این ها ضعیف باشند، دیگر نه بازدارنده ای باقی می ماند که انسان را از رذائل اخلاقی چون مواد مخدر بازدارد و نه ایمانی که به سبب آن، خداوند سایه لطف خود را بر او نهد و هدایتش

کند. از طرف دیگر، با ضعیف بودن روحیه قناعت و رضایت و سپاس، انسان‌ها دچار حرص و طمع می‌شوند. اگر بتوانند در دنیادوستی غرق شوند که لاجرم به فساد و افراط در لذائذ دچار می‌شوند و اگر نتوانند به آنچه آرزوی دور و درازی برایش دارند، دست یابند، به غم و اندوه و افسردگی گرفتار می‌شوند؛ لذا برای سرپوش گذاشتن بر این دردهای روحی، مستعد مصرف مواد مخدر و روان‌گردان‌ها می‌شوند. البته مشکل وقتی بیشتر می‌شود که با وجود غرق شدن در منجلاب فساد و اعتیاد و تخدیر، آن را تکذیب می‌کنند و اغلب خود را معتاد نمی‌دانند و وضعیت پیش‌آمده را به راحتی جبران‌پذیر و قابل‌ترک می‌دانند، غافل از اینکه گاه، دیگر فرصت برای بازگشت بسیار اندک و سخت است. لذا بهتر به نظر می‌رسد که علاج واقعه قبل از وقوع کرد و با تربیت دینی و اخلاقی افراد جامعه، برای پیش‌گیری از گرایش آن‌ها به مصرف مواد مخدر کوشید.

خلاصه

در بخش پایانی این کتاب، راهکارهای دینی پیشگیری از مصرف مواد مخدر بررسی شده است. اولین بحث مطرح‌شده، تقویت ایمان و تقوا بود که به استناد آیات و روایات تشریح و بیان شد که در صورت برخورداری از این عامل و تقویت آن، بصیرتی الهی برای انسان به وجود می‌آید و هرآینه شخص می‌تواند وسوسه‌های شیطانی را تشخیص دهد و در برابر آن‌ها مقاومت کند. در ادامه، توجه‌داشتن به آخرت و اثرهای آن بر زندگی و پیشگیری از مصرف مواد تبیین شد. در این قسمت اشاره شد همان‌گونه که وقتی کسی، فرد دیگری را بسیار دوست می‌دارد و وی در همه اوقات در نظرش است، با تمرین می‌توان همچنان که زندگی روزمره‌مان را داریم، سرای ابدی را نیز در نظر داشته باشیم و برای آن توشه بفرستیم.

بخش سوم این فصل به معرفی انواع تفریح‌های سالم توصیه شده در دین اختصاص داشت و تفریح‌هایی چون سوارکاری، شنا، تیراندازی، صلہ رحم، فرورفتن در آب، کار و تلاش، طبیعت گردی و نگاه به آب و سبزه و... تشریح شدند.

در قسمت بعدی، نقش دعا و نیایش در بهداشت روحی و جسمی و همچنین پیشگیری از اعتیاد بررسی شد. در این قسمت، مفهوم عمیق دعا و نقش آن در ایجاد آرامش و کسب توجهات و عنایات الهی بیان شد.

قسمت دیگری از این فصل به توکل بر خدای تعالی اختصاص داشت و تبیین شد که با توکل حقیقی بر خداوند می‌توان در سختی‌های زندگی از او مدد جست و چنین تفکری می‌تواند از گرویدن به آرامش کاذب، حاصل از اعتیاد پیشگیری کند.

قناعت و رضایت و قبول تقدیر الهی عناوین دیگری بودند که برای پیشگیری از مصرف مواد مخدر توصیه شده بود. با رضامندی از روزی خدا و قانع بودن به آنچه به او عطا کرده است، دیگر جایی برای حسرت و اندوه دنیوی باقی نمی‌ماند تا بخواهد با مواد مخدر تسکین یابد.

در تشریح نشاط حقیقی، دو گروه از عواملی که موجب نشاط معرفی می‌شوند، یعنی عوامل جسمی مادی و عوامل معنوی و نقش هر کدام در پیشگیری از گرایش به اعتیاد بررسی شد. در این قسمت بیان شد که بیشتر کسانی که گرایش به مصرف مواد پیدا می‌کنند، نشاط معنوی را به خوبی به دست نیاورده‌اند، هر چند نشاط جسمی و مادی نیز در جای خود مهم است.

تربیت عقل سلیم و توجه به آن نیز به عنوان دیگر بازدارنده اعتیاد، قسمت دیگری از این فصل را به خود اختصاص داد. در این قسمت راهکارهایی چون: پیامدشناسی، دوراندیشی، حیا، محبت و احترام به خود در تربیت عقل سلیم بررسی شد.

قسمت پایانی این فصل نیز بررسی نبودن یا ضعیف بودن عوامل بالا را دربر می‌گرفت. در این قسمت تبیین شد که اگر این‌ها ضعیف باشند، دیگر نه بازدارنده‌ای باقی می‌ماند که انسان را از رذایل اخلاقی چون مواد مخدر بازدارد و نه ایمانی که به سبب آن، خداوند سایهٔ لطف بر او نهد و هدایتش کند. از طرف دیگر، با ضعیف بودن روحیهٔ قناعت و رضایت و سپاس، انسان‌ها دچار حرص و طمع می‌شوند. انسان‌ها اگر بتوانند در دنیادوستی غرق شوند که لاجرم به فساد و افراط در لذایذ دچار می‌شوند و اگر نتوانند به آنچه آرزوی دور و درازی برایش دارند، دست یابند، به غم و اندوه و افسردگی می‌افتند؛ لذا برای سرپوش گذاشتن بر این تألمات روحی، مستعد مصرف مواد مخدر و روان‌گردان می‌شوند. مشکل دیگری که بیان شد، آن بود که بسیاری از معتادان با وجود غرق شدن در فساد و اعتیاد و تخدیر، این مسئله را تکذیب می‌کنند و اغلب خود را معتاد نمی‌دانند و وضعیت پیش‌آمده را به راحتی جبران‌پذیر و قابل ترک می‌دانند. به همین سبب بهتر است علاج واقعه، قبل از وقوع کرد.

کتابنامه

- اباینسکس، هووارد، ۱۳۸۲، جامعه‌شناسی مواد مخدر، ترجمه محمدعلی ذکریایی، تهران: ستاد مبارزه با مواد مخدر.
- ابن بابویه، محمد بن علی، ۱۳۷۶، *الأمالی (للسدوق)*، تهران: کتابچی.
- ابن بابویه، محمد بن علی، ۱۳۶۲، *الخصال*، مصحح: علی اکبر غفاری، قم: جامعه مدرسین.
- ابن بابویه صدوق، محمد بن علی، ۱۳۷۸ق، *عیون أخبار الرضا (ع)*، قم: انتشارات جهان.
- ابن شعبه حرانی، حسن بن علی، ۱۴۰۴، *تحف العقول*، مصحح علی اکبر غفاری، قم: جامعه مدرسین.
- ابن ابی الحدید، ۱۳۸۷ق، *شرح نهج البلاغه*، بیروت: دارالتراث.
- ابن ابی جمهور، محمد بن زین الدین، ۱۴۰۵، *عوالی اللثالی العزیزیه فی الأحادیث الدینیة*، محقق و مصحح مجتبی عراقی، قم: دار سید الشهداء للنشر.
- ابوجعفر، محمد بن الحسن بن الطوسی، ۱۳۷۲، *الخلاص*، تهران: چاپ ایران.
- احسان بخش، صادق، ۱۳۷۲، *آثار الصادقین*، ج ۱۷، تهران: ستاد برگزاری نماز جمعه.
- احمدی میانجی، علی، ۱۴۱۹، *مکاتیب الرسول صلی الله علیه و آله* و سلم، قم: دار الحدیث.

- احمدی، امیدعلی، پائیز ۱۳۷۷، طرح تحقیق تأثیر اعدام بر روند مبارزه با مواد مخدر در استان کرمان، کرمان: بی‌جا.
- اداره کل فرهنگی و پیشگیری، ۱۳۹۱، دوره آموزشی مقدماتی پیشگیری اولیه از اعتیاد، ستاد مبارزه با مواد مخدر.
- آلن کهن، بی‌تا، فرهنگ مواد مخدر، ترجمه دکتر حسن حاج سیدجواد، بی‌جا.
- آمدی، عبدالواحد بن محمد، ۱۳۸۱، غررالحکم و دررالكلم، ترجمه: هاشم رسولی محلاتی، ج ۴، قم: دارالکتب الاسلامی.
- باصری، علی اکبر، ۱۳۸۸، مواد مخدر در منابع فقهی و فتاوی مراجع تقلید، چاپ دوم، تهران: نشر خرسندی.
- باصری، علی اکبر، ۱۳۹۱، مجموعه قوانین و مقررات مواد مخدر، تهران: نشر خرسندی.
- برقی، احمد بن محمد بن خالد، ۱۳۷۱ ق، المحاسن، محقق جلال الدین محدث، قم: دارالکتب الاسلامیة.
- بنیاد دایرة المعارف اسلامی، ۱۳۸۲، دانشنامه جهان اسلام، ج ۷، چاپ اول، تهران.
- بی‌آزار شیرازی، عبدالکریم، بی‌تا، رساله نونین امام خمینی رحمته الله علیه، ج ۳، بی‌جا.
- پاینده، ابو القاسم، ۱۳۸۲، نهج الفصاحة (مجموعه کلمات قصار حضرت رسول صلی الله علیه و آله)، تهران: دنیای دانش.
- پسندیده، عباس، ۱۳۸۴، رضایت از زندگی، قم: دارالحدیث.
- پسندیده، عباس، ۱۳۸۸، اخلاق پژوهشی حدیثی، تهران: سمت.
- پسندیده، عباس، ۱۳۹۲، درآمدی بر پیشگیری از اعتیاد با رویکرد اسلامی، قم: سازمان چاپ و نشر دارالحدیث.
- پیران، پرویز، ۱۳۶۹، بررسی علل اعتیاد و بازپروری معتادان، تهران: سازمان بهزیستی.
- تمیمی آمدی، عبد الواحد بن محمد، ۱۳۶۶، تصنیف غررالحکم و

درد الکلم، محقق و مصحح مصطفی درایتی، قم: دفتر تبلیغات.
توسلی، غلامعباس، ۱۳۷۳، نظریه‌های جامعه‌شناسی، تهران: سمت.
عاملی، بهاء‌الدین محمد، عاملی، ۱۳۲۵ق، جامع‌العباسی، قم: شیخ
بهائی.

جر خلیل، ۱۳۷۵، فرهنگ لاروس، ترجمه سیدحبيب قطبيان،
تهران: امیر کبیر.

جوادی آملی، عبدالله، ۱۳۷۸، تفسیر موضوعی، قم: اسراء.
حر عاملی، محمد بن حسن، ۱۴۰۹، وسائل‌الشیعة، مصحح: مؤسسه
آل‌البيت عليهم السلام، قم: مؤسسه آل‌البيت عليهم السلام.

حلی، حسن بن علی، بی‌تا، قواعد الاحکام، ج ۲، بی‌جا.
دشتی، محمد، ۱۳۷۹، نهج‌البلاغه، چاپ سوم، قم: نشر لقمان.
دن جی، لتیری، مولیه سرز، هلن والشتاين پیرسون، ۱۳۸۴،
نظریه‌های سوء مصرف مواد مخدر، ویراستار و مترجم، محمد رضائی،
تهران: انتشارات جامعه و فرهنگ.

دهخدا، علی اکبر، ۱۳۷۵، لغت نامه دهخدا، تهران: انتشارات مجلس
شورای اسلامی.

سازمان ملل متحد، یونسکو، ۱۳۷۲، آموزش عمومی برای پیشگیری
از اعتیاد، ترجمه محسن دهقانی، تهران: سازمان بهزیستی، معاونت
پیشگیری.

ستاد هماهنگی مبارزه با اعتیاد و اداره کل نظارت بر مواد مخدر، با
همکاری بخش پژوهشی انسیتیتو روان‌پزشکی تهران، بی‌تا، بررسی علل
اعتیاد در ایران، بی‌جا.

ستوده، هدایت الله، ۱۳۷۴، مقدمه‌ای بر آسیب‌شناسی اجتماعی،
تهران: مؤسسه انتشارات آوای نور.

شجاعی، محمد صادق، ۱۳۸۳، توکل به خدا راهی به سوی حرمت
خود، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.

شعیری، محمد بن محمد، بی‌تا، جامع‌الأخبار، نجف: مطبعة حیدریة.

- شیخ الرضی، ۱۴۰۳، نهج البلاغه، تصحیح محمد عبده، بیروت: مؤسسه الاعلمی.
- صالح پور، شهاب، ۱۳۷۷، روش‌های درمان اعتیاد، تهران: انتشارات تیمور زاده.
- صیادی، ترانه، ۱۳۶۹، اعتیاد در ممالک مختلف، تهران: سازمان بهزیستی کشور.
- طباطبائی، سیدمحمد حسین، ۱۳۶۶، تفسیر المیزان، تهران: بنیاد علمی و فکری علامه طباطبائی.
- الطبری، محمدبن جریر بن رستم، ۱۳۸۳ق، دلائل الامامه، نجف: منشورات المطبعة الحیدریه.
- طبرسی، امین الاسلام، ۱۳۷۹، مجمع البیان، بیروت: انتشارات داراحیاء التراث العربی.
- طبرسی، حسن بن فضل، ۱۴۱۲، مکارم الأخلاق، قم: الشریف الرضی.
- طبرسی، علی بن حسن، ۱۳۸۵ق، مشکاه الأنوار، نجف: کتابخانه حیدریه.
- طبرسی، فضل بن حسن، ۱۳۸۰ش، الآداب الدینیة للخزانة المعینیة، مترجم احمد عابدی، قم: چاپ زائر.
- طریقه‌دار، ابوالفضل، ۱۳۸۰، شرع و شادی: دیدگاه‌های فقهی درباره رقص، دست‌زدن و شادی، قم: موسسه فرهنگی انتشاراتی حضور.
- طوسی، محمدبن الحسن، ۱۴۱۴، الأمالی، قم: انتشارات دارالثقافه.
- طوسی، ابوجعفر محمدبن علی، بی تا، المبسوط، بی جا، عاملی، شیخ البهائی، بی تا، الجامع العباسی، تهران: فراهانی.
- عاملی، شیخ حر، بی تا، وسائل الشیعه، بیروت: انتشارات داراحیاء التراث العربی.
- عبدالله بن مفتاح، بی تا، شرح الازهار و هامشه، مصر، بی تا.
- عبدالواحد بن محمد، ۱۳۸۱، غررالحکم، شرح محمد خوانساری، تهران: دانشگاه تهران.

العرائی، تقی الدین بن تیمیہ، بی تا، *الفتاویٰ الکبریٰ*، بیروت: انتشارات دارالقلم.

العروسی الحویزی، عبد علی بن جمعة، ۱۴۱۵، *تفسیر نور الثقلین*، محقق هاشم رسولی محلاتی، قم: اسماعیلیان.

علاء الدین علی المتقی بن حسام الدین الهندی، ۱۳۱۲ق، *کنز الاعمال فی سنن الاقوال و الافعال*، بیروت: مؤسسه الرساله.

غنجی، علی، ۱۳۷۸، *فرهنگ آموزشی مبارزه با مواد مخدر، معاونت آموزشی ناجا*.

فرجاد، محمد حسین و همکاران، ۱۳۷۴، *اعتیاد*، تهران: بدر. قائمی، علی، ۱۳۷۰، *آسیبها و عوارض اجتماعی*، تهران: انتشارات امیری.

قطب الدین راوندی، سعید بن هبة الله، ۱۴۰۹، *قصص الأنبياء عليهم السلام*، مصحح: غلامرضا عرفانیان یزدی، مشهد، مرکز پژوهش های اسلامی.

قلی زاده، فرض الله، ۱۳۷۱، *کلیات روان شناسی*، تبریز: انتشارات احرار.

کارنگی، دیل، ۱۳۷۶، *آیین زندگی*، مترجم جهانگیر افخمی، تهران: ارمغان.

کلینی، محمد بن یعقوب، ۱۴۰۱، *الکافی*، بیروت: دارالصعب و دارالتعارف.

کی نیا، مهدی، ۱۳۷۶، *روان شناسی جنائی*، تهران: انتشارات رشد. گلپایگانی رحمته الله علیه، بی تا، *مجمع المسائل*، ج ۳، بی جا.

لیثی واسطی، علی بن محمد، ۱۳۷۶، *عیون الحكم و المواعظ*، محقق و مصحح: حسین حسینی بیرجندی، قم، دارالحديث.

متقی، علی بن حسام الدین، ۱۴۱۳، *کنز العمال فی سنن الاقوال و الافعال*، بیروت: مؤسسه الرساله.

مجلسی، محمد باقر، ۱۴۰۳، *بحار الانوار*، بیروت: دار احیاء التراث العربی.

- مجموعه مقالات اولین سمینار بررسی مسائل مربوط به اعتیاد، تهران: امیرکبیر، ۱۳۶۴.
- مجموعه مقالات بیست و پنجمین کنگره پزشکی ایران درباره اعتیاد، رامسر، ۱۳۵۵.
- مجموعه مقالات سمینار بررسی مسائل مربوط به اعتیاد جوانان، تبریز: فرمانداری تبریز، خرداد ۱۳۷۸.
- مجموعه مقالات همایش علمی کاربردی اعتیاد و خانواده، تهران: امور اجرایی ستاد مبارزه با مواد مخدر و دانشگاه الزهراء، تیرماه ۱۳۷۸.
- محسنی، منوچهر، ۱۳۷۵، جامعه‌شناسی عمومی، تهران: کتابخانه طهوری.
- محمد امین الشهیر بابن عابدین، حاشیه المختار فی شرح الدر المختار، بیروت: دارالفکر.
- محمدی ری شهری، محمد، ۱۳۷۷، دانش‌نامه میزان الحکمه با همکاری جمعی از پژوهشگران، ترجمه حمیدرضا شیخی، قم: موسسه علمی فرهنگی دارالحديث، سازمان چاپ و نشر.
- محمدی ری شهری، محمد، ۱۳۹۱، منتخب میزان الحکمه با ترجمه فارسی، ترجمه حمیدرضا شیخی؛ تلخیص حمید حسینی. قم: موسسه علمی فرهنگی دارالحديث، سازمان چاپ و نشر.
- محمدی ری شهری، محمد، ۱۳۸۸، توسعه اقتصادی از نگاه قرآن و حدیث، قم: دارالحديث.
- مدنی، احمد، ۱۳۵۱، افیون پلیدترین یادبود سیاست استعمار، تهران، بی‌جا.
- مشکینی، ۱۳۸۰، ترجمه قرآن کریم، ترجمه آیت الله مشکینی، قم: مرکز چاپ و نشر قرآن کریم.
- مصباح یزدی، محمد تقی، ۱۳۷۶، اخلاق در قرآن، قم: انتشارات مؤسسه امام خمینی.
- مطهری، مرتضی، ۱۳۸۱، مجموعه آثار، آشنایی با علوم اسلامی، فقه، تهران: صدرا.

- مظفری، احمد، ۱۳۷۸، نظرات قضایی در جرائم مواد مخدر به انضمام قانون اصلاحی مبارزه با مواد مخدر، تهران: ققنوس.
- مغنیه، محمد جواد، ۱۳۱۰ق، *فقه امام جعفر صادق*، بیروت: انتشارات دارالجواد.
- مفید، محمد بن محمد، ۱۴۰۴، *الأمالی*، قم: مؤسسه النشر الاسلامی.
- مفید، محمد بن محمد، ۱۴۱۳، *المقنعة فی اصول والفروع*، ج ۱، قم: کنگره جهانی هزاره شیخ مفید رحمة الله علیه.
- مفید، محمد بن محمد، ۱۴۱۴، *الاختصاص*، قم: مؤسسه نشر اسلامی. مقالات ارائه شده در همایش بین‌المللی علمی کاربردی جنبه‌های مختلف سیاست جنایی در قبال مواد مخدر، تهران: اردیبهشت ۱۳۷۹.
- منطقی، مرتضی، ۱۳۷۲، *روان‌شناسی تربیتی*، تهران: انتشارات جهاد دانشگاهی، دانشگاه تربیت معلم.
- موسوی خمینی، سید روح الله، ۱۳۷۹، *چهل حدیث*، چاپ بیست دوم، تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی.
- موسوی خمینی، سید روح الله، ۱۳۷۲، *توضیح المسائل*، قم: انتشارات اسلامی.
- موسوی خمینی، سید روح الله، ۱۳۷۲، *استفتائات*، قم: دفتر انتشارات اسلامی مدرسین حوزه علمیه قم.
- ناظم‌زاده قمی، اصغر، ۱۳۸۷، *جلوه‌های حکمت: گزیده موضوعی کلمات امیرالمومنین علی علیه‌السلام در ۲۲۵ موضوع*، قم: بوستان کتاب.
- نجمی، رابرت الیاس، ۱۳۸۲، *روان‌شناسی شادی*، ترجمه رویا منجم، تهران: انتشارات علم.
- نوائی، منوچهر، ۱۳۸۰، *تاریخ تریاک*، تهران: انتشارات صفی علیشاه.
- نوری الطبرسی، الحاج میرزا حسین، ۱۳۷۲، *مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل*، قم: مؤسسه آل بیت لاحیاء التراث.
- نیر، حسین، ۱۳۷۲، *فرهنگ عمومی مواد مخدر*، تهران: انتشارات مولف.

- واحد، ابراهیم، ۱۳۷۷، اعتیاد به مواد مخدر، تهران: سبحان.
- ورام بن اَبی فراس، مسعود بن عیسی، ۱۴۱۰، تَبیه الخواطر و نزهة الناظر، قم: مکتبه فقیهه.
- صحیح مسلم، ج ۲
- مسند ابن حنبل، ج ۲
- مسند امام جواد
- تاریخ مدینه دمشق، ج ۱۲