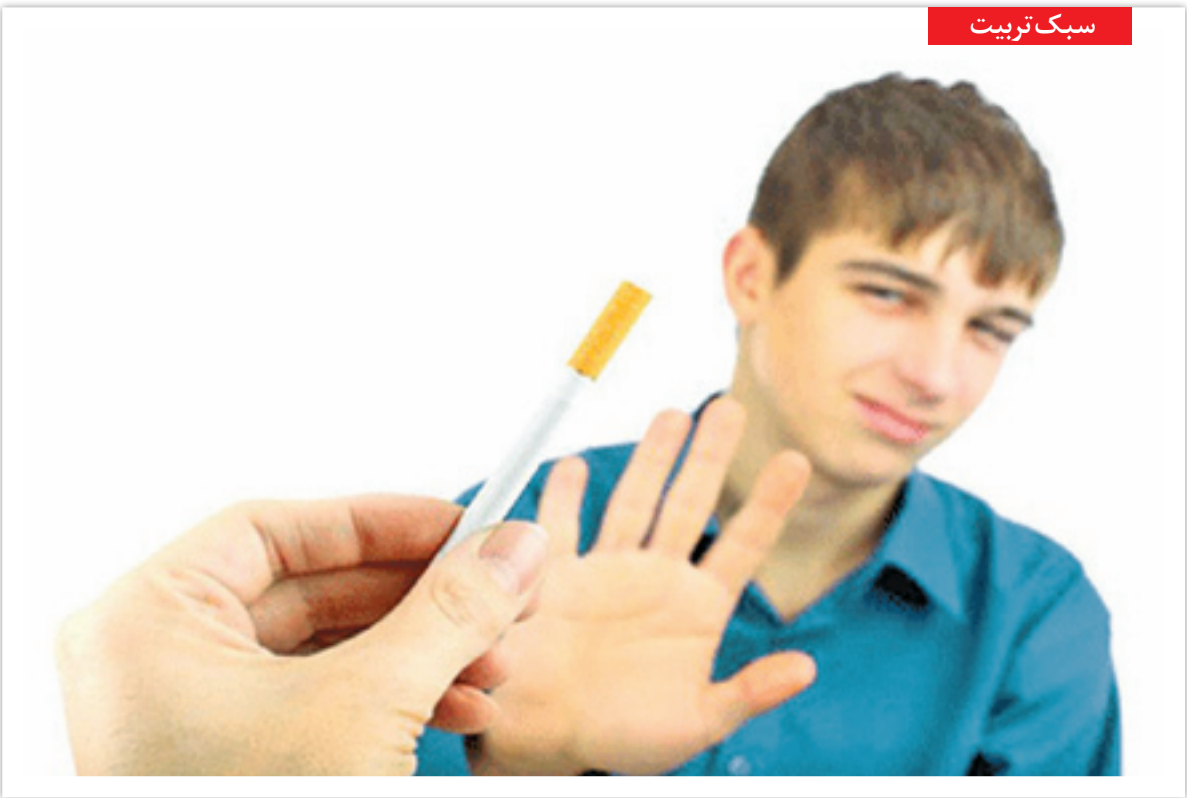


سبک تربیت



۳ روایت از جوانانی که به اعتیاد پاسخ مثبت دادند

مهارت نه گفتن را به فرزندان مان یاد بدهیم

■ مر ضیه بامیری

نه گفتن همیشه هم بد نیست. گاهی یک نه به جا می تواند آدم را از یک بلای بزرگ رها یی بخشد یا تقدیر برای همیشه عوض شود. بعضی نه‌ها جادویی هستند و می‌توانند جان بپخشند. برعکس آنها یی که اگر بگوییم خسر الدنیا والاخره می‌شویم. راه‌های بسیاری برای نه گفتن هست، ولی هر کدام به نوعی باعث آسودگی می‌شوند. فقط این هنر هم مثل سایر هنرها به تمرین و ممارست نیاز دارد؛ نیاز دارد قدرتش را دست‌کم نگرفته و برای زیباگفتنش تلاش کنیم.
بله! از بیا گفتن. «نه» از آن کلمه‌هایی ست که بار منفی دارد. یعنی اگر مستقیم در چشم یکی نگاه کنی و بگویی نه حتما

جوانی‌ام را در قمار با حماقت باختم!

– رضا ۲۲/ ساله

در حالی که یک بغض ته صدایش نشستسته آرام با من نجوا می‌کند. انگار هنوز هم از گوش‌هایی که او را می‌پایند در هراس است. رضا با یک تلخند می‌گوید: «همه چیز آنقدر سریع اتفاق می‌افتد که نمی‌فهمی کی به دام افتادی. همیشه فکر می‌کردم بعضی دردها مال بقیه است. اعتیاد، قتل، سرقت و... مال آدم‌های نابکار است، آدم‌های بی‌خانواده. نمی‌دانستم با خانواده‌های با اصل و نسب ناجور تر می‌کنی. همه‌چیز از یک تعارف شروع شد. من دانشجوی فیزیک بودم. برای آینده‌ام برنامه‌های زیادی داشتم. خیلی زود! پدر برای همین با اشتیاق و تلاش زیاد درس می‌خواندم. دلم می‌خواست استناد دانشگاه بسوم، ولی چرخ روزگار به کامم نچرخید. شب قبل از یکی از مهم‌ترین اتفاقات آزمون‌های کارشناسی‌ام خبر دادم، خواهرم تصادف کرده و در آی‌سی‌یو است. حال خودم را نمی‌دانستم. نه درس در سرم می‌رفت نه توان رفتن داشتم. اگر هم می‌رفتم کاری از دستم بر نمی‌آمد. باید هر طور شده آخرین امتحانم را می‌دادم، ولی با کدام تمرکز؟ انگار همه چیز از ذهنم پریده بود. نگاه خواهرم یک لحظه از جلوی چشمم محو نمی‌شد، حال بد من همه را کلافه کرده بود. منظورم هم اتفاقی‌هایم است. دلشان برایم سوخت و خواستند کاری کنند. یکی آب آورد یکی جوک گفت فضا عوض بشود، ولی آن یکی دلسوزی را در حقم تپه‌ها کرد. یک قرص دستم داد و من را تشویق کرد برای بالا رفتن تمرکز و خلاص شدن از شر آخرین امتحان آن را بخورم. حالم آنقدر بد بود که بی‌هیچ مقاومتی مهرش را لیبیک گفته و قرص را با دو قلب آب بلعیدم. راست می‌گفت؛ تمرکزم را بالا برد. آنقدر بالا که دلم خواست یک بار دیگر امتحانش کنم. نفهمیدم کی به آن قرص جادویی اعجاز آور معناد شدم. حالا یک نخبه فیزیک نبودم. شده بودم رضا قرصی که چشم‌ها در پیچ‌پچه‌هایشان این گونه خطایم می‌کردند. بعد هم در یکی از رد و بدل‌های قرص گیر افتادم و بعد هم اخراج از دانشگاه و آخر هم...

من نتوانستم از نه گفتنی که یادم داده بودند استفاده کنم، ولی شما حتماً تمرین کنید. برای شرایط سخت تمرین کنید. نه مثل مانورهای زلزله که در امنیت و آرامش با پای خودتان زیر میز قایم می‌شوید. برای روزهای بدحال و شرایط سخت. مثل من که از یک طرف امتحان آخر و سرنوشت‌سازم در پیش بود و از یک طرف نگران حال خواهرم بودم. الان که خوب فکر می‌کنم نه گفتن به لطف دوستم خیلی هم سخت نبود. نهایت این راه دوباره امتحان دادن یا در بدترین حالت یک ترم دیگر درس خواندن بود، ولی من با خودم فکر نکردم که چه بلایی سرم می‌آید. تو را به خدا شما یاد بگیرد به تعارف‌های الکی نه بگوید. وقتی قبح چیزی را برایتان ریخت دیگر شیشه، گل و گراس و... بودنش فرقی نمی‌کند. مهم حال به ظاهر خوبی لست که شما را گرفتار می‌کند. حالا با هر موادی!

اینجادر کمپ جوان‌های زیادی هستند که تاوان نه نگفتن‌شان را می‌دهند. درست مثل من که جوانی‌ام را در قمار با حماقت باختم!

مرگ فقط برای همسایه نیست

– ساره ۲۵/ ساله

او برایم حرف‌های دردناکی زد. گفت جنس اعتیاد زن‌ها با مردها فرق می‌کند. حتی عشقشان هم مثل هم نیست چه پرسد دلیل معناد شدنشان.

ساره می‌گوید: «ادم همیشه فکر می‌کند مرگ برای همسایه است. همیشه وقتی در تلویزیون یک معتدار می‌دیدم از دست حماقتش حرص می‌خوردم ناخودآگاه فحش‌نثارش می‌کردم. شنیده بودم معتاد بیمار است، ولی باور نداشتم و فکر می‌کردم آدمی که با پای خودش در چاه برود، احق است نه بیمار. هر چند حماقت هم برای آدم خودش زندگی خودش را با دو تا دست‌هایش خراب کرده‌ها تا حماقت یک لحظه فاصله دارند. تقدیر بهانه است. وقتی آنقدر ضعیف است که دردی را با دادر دیگر عوض کند. آدم‌های ضعیف زود احق می‌شوند. تنهایی و ترشان هم مزید بر علت می‌شود.

من یک دختر خوشبخت بودم. یک دختر خانواده که مستانه جوانی می‌کردم و در سایه وجود پدر مهر مادرم زندگی خوبی داشتم، ولی گاهی ورق برمی‌گردد و قصه زندگی به جاهای حساس می‌رسد. به آن احساس‌های گنگی که باید بلد باشی مهارش کنی. مثل از دست دادن پدر و مادر در یک چشم به هم زدن! وقتی خبر دادن ماشین‌شان ته دره سقوط کرده است. منگ بودم. مثل حالا مثل یک خواب خروگوشی! دور و برم شلوغ بود و من منگ. دورو برم پسر از آدم‌هایی بود که تسلی‌ام می‌دادند و من غرق در خاطرات خوش با آنها بودم.

خدا می‌داند آن شب‌ها چه حالی داشتم. نوبتی خاله و عمه کنارم می‌ماندند که شب‌ها وحشت نکنم، ولی من ترسیدم. وحشت زده بودم. نه از روح آنها، بلکه از سیلی محکمی که زندگی به صورتم می‌نواخت. از تنهایی و ترس بعد از آنها زندگی کردن حتی قدرت نداشتم چشم‌هایم را ببندم. کم‌کم به خودم ادمم و تازه فهمیدم چه خاکی بر سرم شده. تازه فهمیدم چقدر در کوره راه زندگی تنها شده‌ام، دلم یک مرهم می‌خواست. یکی که سرم را روی شانه‌اش بگذارم و های‌های گریه کنم. درست مثل مادرم! دوستم برایم مسکن آورد گفت خواب‌آور است. عممام گفت من شب‌ها که نمی‌خوابم با این قرص بپهوش



سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۸۴۷۱

د

یکی با درد عاشقی معتاد می‌شود. یکی از داغ عزیزانش، یکی ترس از کنکور، یکی تفریح و خوشگذرانی. حواستان به این شیطان هزار رنگ اگر نباشد، از جایی ضربه خواهید خورد که فکرش هم در مخیله‌تان نمی‌گنجد. بدی‌اش هم این است که همه فکر می‌کنند عقل کل هستند و حواسشان هست. وقتی اولین یک را به سیگار می‌زنند خیالشان راحت است که وقتی سیگارشان قلیان و قلیان‌شان قرص و... می‌شود، فکر می‌کنند هوشیارند و اوضاع تحت کنترل‌شان است

می‌رود. بچه‌ها باید در کنار مهارت‌های علمی مهارت نه گفتن و پس زدن برخی خواسته‌ها را فرا بگیرند تا به موقع بتوانند خود را از مهلکه نجات دهند. برای رمزگشایی این قدرت جادویی سراغ آدم‌هایی رفتم که تجربه یک اشتباه و اودادن در لحظه کامشان را برای یک عمر تلخ کرده بود. رفتم سراغ جوان‌هایی که مثل من و شما شهروند عادی بودند و در یک چشم به هم زدن از مردم عادی به مردم معناد یا بزهارک تبدیل شدند. آنها مثل من و شما فکر نمی‌کردند که یک روز در دام صیاد خوش نقش بیفتند، ولی افتاندا! افتادن و اسیر ماری خوش خط و خال شده و زبانشان به نه گفتن نچرخید و یک عمر کارشان شد حسرت و آه!

که فکرش هم در مخیله‌تان نمی‌گنجد. بدی‌اش هم این است که همه فکر می‌کنند عقل کل هستند و حواسشان هست. وقتی اولین یک را به سیگار می‌زنند خیالشان راحت است که تفریحی است. وقتی سیگارشان قلیان و قلیانشان قرص و... می‌شود، فکر می‌کنند هوشیارند و اوضاع تحت کنترل‌شان است. خبر ندارند که هیچ چیز قابل کنترل نیست و زندگی را به عقل کل بودشان باخته‌اند. به اینکه مرگ ا فقط برای همسایه دیده‌اند.

بچه آرام و در سخوان من به سمت کل کشیده شد

–آراد۱۶/ ساله

روایت آزاد از همه دردناک‌تر است و شاید آموزنده‌تر. آراد نمونه نوجوانی ست که پای اعتیاد را با سهل‌انگاری و در قالب بازی‌های کودکانه به خانه‌ش باز کرد. او اعتیاد را لای زوررق‌های زیبایی کتابش می‌پچید تا کسی شک نکند و به قراز با دوست‌های من و سن و سالش در پارک برسد. قصه آراد اگر جدی نگرفته شود هر روز تعداد قربانی‌ها بیشتر می‌شود و دیگر نمی‌شود گفت نوجوانی بهترین سن عمر است برای شادی و نشاط زندگی! قصه آراد را مادرش با هزار آه تعریف می‌کند:

«ماجرای آراد یک سال قبل از کرونا اتفاق افتاد. آراد پسر خوب و درسخوانی بود. البته درون گرا، مدام تو خودش بود و از بچگی بازی‌هایی دوست داشت که تنها باشد. همه فامیل به حالش غبطه می‌خوردند و می‌گفتند کاش پسر آرام و مودبی مثل من داشتم.

ولی آراد کم‌کم عوض شد. وقتی از مدرسه می‌آمد خوشحال بود. مدام از دوستانش تعریف می‌کرد و یک راست به اتفاق می‌رفت. یک بار به اتفاق رفتم و دیدم آراد به گلدان گلی کنار پنجره اتاقش آب می‌دهد. تا من را دیدت رسید و برده را کشید. ترشش برایم عجیب بود. گفتم گل داشتن و نگهداری از گیاه که بد نیست. خوشحالم به گیاهان علاقه داری تو حالا مسئول یک گیاه هستی. آن روز را با دیده اغماض گذشتم. راستش گل پرورش می‌داد و من خوشحال از رابطه عاطفی‌اش با گل و گیاه. تا اینکه جلسه اولیا و مربیان مرا از خواب بیرون کشاند. تازه فهمیدم کجای کارم و علاقه‌ارادم به گل از سر چیست. کارشناس سختران والدین هشدار داد که اخیراً دانش‌آموزان مدرسه اقدام به پرورش و مصرف مواد گل و علف و غنچه و اسفام‌های دیگر کرده‌اند. مواد مخدری که تا حالا اسمش را نشنیده بودم، ولی با تمام وجود در خانه‌ام حسش می‌کردم. نفهمیدم چطور به خانه رسیدم و نمی‌دانید چه حالی شدم، وقتی فهمیدم این همان گل خشخاش است که از آن بچه‌ها به راحتی گل و علف می‌گیرند و بعد هم در پارک برای تفریح آن را می‌کشند و با هم می‌خندند. آراد را من از چاله درآوردم، ولی نمی‌دانم از خطر چاه نجاتش دادم یا نه. به نظر من چاه، قدرت تأثیرپذیری آراد است. وقتی ضعیف النفس را مرده آمده و برای دعوت به پارک و کار بواشکی و کشیدن گل نه نمی‌گوید. من تا بد نمی‌توانم مراقب آراد باشم، ولی می‌توانم با کمک مشاور و آموزش‌های صحیح نه گفتن را در مواقع حساس یادش بدهم و بخواهم که در هر حالی از خودش و روش مراقبت کند.

سبک تصمیم



نه‌های نجات بخش زندگی

با یک نه گفتن خود را خلاصه کنید!

■ مهسا مهاجر

تاکنون به نه‌هایی که در طول روز بارها و بارها به زبان می‌آورید، دقت کرده‌اید؟ شاید بعضی از آنها شما را به درسر بیندازد یا بعضی دیگر خودخواه و خشن جلوه‌تان بدهد. فرقی نمی‌کنند در چه سشرابطی نه بگویید. همین که این مهارت را فرا گرفته‌اید، یعنی یک قدم رو به جلو هستید، ولی نه‌ها همیشه خوب یا همیشه بد نیستند. باید در موقعیت‌های مختلف آنها را سنجدید و عیار خوب و بدشان را تعیین کرد.

■ ■ ■

بعضی وقت‌ها در یک تنگنای عاطفی گیر می‌کنید و باید یک نه تجات‌بخش بگویید و خلاص، ولی دل‌تان نمی‌آید یا دوست ندارید دل مخاطب‌تان را بشکنید یا حتی گاهی دوست ندارید بی‌ادب جلوه کنید. یکی از شما خواستگاری کرده که می‌دانید خیلی دوستان دارد و مدت‌هاست به شما فکر می‌کند. علاقه شما به اندازه او نیست، ولی در رودرپاستی عاطفی قرار می‌گیرید یا دل‌تان برای احساسش می‌سوزد و بله می‌گویید، این بله به قیمت خراب شدن تمام عمرت با تمام می‌شود. به‌لای که یک روز بخواهد در داد‌گاد خانواده به نه ختم شود همان بهتر که

در مراحل اول با غلطتی کمتر نه گفته شود و خالص. مگر می‌شود با یک نه نگفتن به جا خوشبختی را یک عمر به تعویق انداخت؟ یکی به شما پیشنهاد دوستی می‌دهد که اصلاً شبیه شما نیست. او را در قلیتان نمی‌پذیرید، ولی به رابطه دوستی آن می‌دهید و بعد هم مجبور می‌شوید عواقب تلخش را بپذیرید، خب مگر نه گفتن چه عیبی دارد که حاضر می‌شوید با زندگی خودتان بازی کنید، ولی ان را به زبان نیاورید؟ چرا مخالف حرف یا نظر پدرتان هستید، ولی بلد نیستید در کمال ادب و احترام به او نه بگویید؟ چرا نمی‌توانید آنقدر قاطعانه روی حرف‌تان بایستید و از حرف یا اعتقاد‌تان دفاع کنید؟ نه گفتن همیشه بد نیست و مطمئن باشید از شما یک هیولا نمی‌سازد.

دوستان به شما پیشنهاد یک شراکت مالی می‌دهد. کار را نمی‌شناسید. قدرت مالی او را هم نسنجید، ولی در رودرپاستی او را رفاقت کهنه قرار می‌گیرید و به جای گفتن «نه» قاطع با لبخند و تکان سر آن را می‌پذیرید. بعد هم مانم می‌گیرید که چرا کمی بعد ورشکست شده‌اید؟ ولی حواستان باشد نه که می‌گویید قاطعانه و از سسر عقلا نیت باشد و نه لجبازی‌های کودکانه. آن وقت دیگر نه تنها برایتان نجات بخش نیست بلکه برای زندگی‌تان یک تهدید محسوب می‌شود. مثلاً برای انجام یک کار مهم با همسر‌تان مشورت می‌کنید. او مخالف است، ولی شما

روایت آزاد از همه دردناک‌تر است و شاید آموزنده‌تر. آراد نمونه نوجوانی ست که پای اعتیاد را با سهل‌انگاری و در قالب بازی‌های کودکانه به خانه‌ش باز کرد. او اعتیاد را لای زوررق‌های زیبایی کتابش می‌پچید تا کسی شک نکند و به قراز با دوست‌های من و سن و سالش در پارک برسد. قصه آراد اگر جدی نگرفته شود هر روز تعداد قربانی‌ها بیشتر می‌شود و دیگر نمی‌شود گفت نوجوانی بهترین سن عمر است برای شادی و نشاط زندگی! قصه آراد را مادرش با هزار آه تعریف می‌کند:

«ماجرای آراد یک سال قبل از کرونا اتفاق افتاد. آراد پسر خوب و درسخوانی بود. البته درون گرا، مدام تو خودش بود و از بچگی بازی‌هایی دوست داشت که تنها باشد. همه فامیل به حالش غبطه می‌خوردند و می‌گفتند کاش پسر آرام و مودبی مثل من داشتم.

ولی حواستان باشد نه که می‌گویید قاطعانه و از سسر عقلا نیت باشد و نه لجبازی‌های کودکانه. آن وقت دیگر نه تنها برایتان نجات بخش نیست بلکه برای زندگی‌تان یک تهدید محسوب می‌شود. مثلاً برای انجام یک کار مهم با همسر‌تان مشورت می‌کنید. او مخالف است، ولی شما

■ ■ ■

نه‌های شما در موقعیت‌های مختلف باز تاب‌های متفاوت خواهد داشت. باید برای هر یک از مراتب آماده باشید. اینکه یک بار قاطعانه بگویید و یک بار نرمش به خرج بدهید و کوتاه بیا ییید. هر جور نه که می‌گویید مراقب باشید والد سرزنشگر و نق‌نقویی نباشید که چپ و راست به فرزندش نه توام با تحکم تحویل می‌دهد. نه‌ای که توام با سرزنش و تحقیر است. نه‌ای که می‌تواند پاسخ به سرنوشت یک انسان باشد و شما قاطعانه آن را به گند بکشید. مثلاً فرزندتان بخواهد موسیقی بخواند و شما بخواهید به زور علاقه‌تان دکتر شود. فقط خدا می‌داند این نه ظالمانه شما چه بلایی بر سرش می‌آورد

■ ■ ■

از کتابی دیگر سوزان نیومن می‌نویسد: «هیچ کسی مجبور نیست کاری را که نمی‌تواند انجام دهد بپهوه بپذیرد... هنگامی که کودک خردسالی بودیم، هنگامی که پدر و مادرانمان از ما در خواستی می‌کردند و ما نمی‌توانستیم از عهده انجامش بر بیاییم با صدای بلند فریاد می‌زدیم نه، اما معلوم نیست که چرا با بالا رفتن سمنان قدرت خارق‌العاده خود را در نه گفتن فراموش کردیم. شاید به خاطر این بوده که هر چه بیشتر نه می‌گفتم والدین خود را عصبانی‌تر می‌کردیم از آن به بعد به معلم‌هام هم قدرت نه گفتن نداشتم. اگر هم می‌خواستیم به دوستانمان نه بگوییم آنها را از دست می‌دادم و تنها می‌شدیم. کاملاً آشکار است که هیچ کس پس زدن را به طور غریزی و فطری نمی‌پسندند، اما من معتقدم که اثرات و مضرات آن به مراتب کمتر از مشکلاتی است که به خاطر پذیرفتن آنچه

در توانمان نیست برایمان به وجود می‌آید.»