

از یارانی که طعم شیرین پیروزی بر بیماری یا اعتیاد را چشیده‌اند و یا بر عفريت سرطان غلبه کرده و رهایی یافته‌اند، درخواست می‌گردد خاطره‌های خویش و چگونگی غلبه بر آن بیماری یا اعتیاد را بنویسند. باشد که الگویی برای دیگر عزیزان باشند و دلیل محکمی بر این که هر کس توسط خود آباد و ویران می‌گردد. سر دبیر

نوشتن برای من، بیشتر به‌خاطر فراموش کردن است تا به‌یاد آوردن. آن‌هم یادآوری خاطره‌های تلخ از زمانی نه‌چندان دور. هرچند اکنون به نظرم بسیار در دوردست‌هاست. اما این‌بار می‌نویسم و از تجربه‌ام می‌گویم. شاید به یاد یک نفر، فقط یک نفر می‌گویم که کجا بودم و اکنون کجا هستم. آن فرد می‌تواند هرکسی باشد که اکنون شروع به مصرف مواد مخدر کرده است. شاید بتوانم به او یادآوری کنم او به سمت هیچستان می‌رود و دیگر هیچ.

من در خانواده‌ای فرهنگی به‌دنیا آمدم که اولویت در این خانواده، تحصیلات بود و بس. من نیز همین راه را رفتم و درس و مدرسه، بزرگ‌ترین دل‌مشغولی من بود. تا مقطع دیپلم، همیشه بهترین نمره‌ها را کسب می‌کردم و زبانزد همه بودم. از تمام تفریحات و لذت‌های آن دوران، به‌خاطر رسیدن به هدفم، چشم‌پوشی می‌کردم و همیشه در بین کتاب‌ها دست و پا می‌زدم. هدفم قبولی در کنکور بود و زود به خواسته‌ام رسیدم؛ اما هرگز برای فردای بعد از قبولی، فکری نکرده و تصمیمی نگرفته بودم. در نتیجه، این‌بار شیطان برای من تصمیم گرفت و آن هم بزرگ‌ترین تصمیم زندگی‌ام بود.

در رشته‌ی مهندسی عمران دانشگاه اراک، شروع به تحصیل کردم. اولین‌بار در یک جمع دانشجویی با «تریاک» آشنا شدم. من آن‌روزها هیچ چیزی درباره‌ی مواد مخدر نمی‌دانستم. چراکه مرجع من، کتاب‌های درسی‌ام بود که در آن‌ها چیزی راجع به اعتیاد، نخوانده بودم. سخت‌ترین معادله‌های جبر، شیمی و مثلثات را مانند آب‌خوردن حل می‌کردم، ولی از یک حساب ساده در زمینه‌ی اعتیاد و چگونه زندگی کردن، عاجز بودم. هرگز فکر نمی‌کردم اعتیاد، این‌گونه زندگی مرا دست‌خوش تغییر و تحول کند و مواد مخدر، سررشته‌ی امور را در دست خود بگیرد. آن روز شد سرآغاز یک خط سیاه. یک برجسب ناجور و من دیگر پیش نرفتم؛ بلکه هر روز فرومی‌رفتم تا جایی که صدای فریادهایم به گوش خودم نمی‌رسید. زلزله‌ی اعتیاد، آغاز شده بود. او مرا محصور خود کرده بود. در سال‌های اول، مواد مخدر برای من در حکم یک بانک معتبر بود و هرچه اعتبار و لذت می‌خواستم، در اختیارم می‌گذاشت و نمی‌دانستم در روزهایی نه‌چندان دور، هنگام بازپرداخت آن‌ها فرامی‌رسد و او هرچه بخواهد، در آن وقت می‌گیرد و تفاوتی نمی‌کند که فقیر باشی یا غنی، تحصیل کرده باشی یا بی‌سواد، داشته باشی یا نداشته باشی. او، از تو هرچه بخواهد، می‌گیرد. چه زود دوران سیاه رسید! بزرگ‌ترین چیزی که من از دست داده بودم، خودم بودم. من خودم را گم کرده بودم. خودم را جاگذاشته بودم در جایی که نمی‌دانستم کجاست. ارزش‌ها و باورهایم تغییر کرده بودند. دوستان، علاقه‌ها و خواسته‌هایم دچار یک دگرگونی عظیم شده بود و من درحقیقت، تبدیل به آدمی دیگر شده بودم که هیچ نشانه‌ای از گذشته



من توانستم... شما هم می‌توانید!

سلام دوستان، بابک هستم.
یک مسافر...

نداشت. خیلی زود دانشگاه را از یاد بردم و پس از دو سال به خاطر قطع ارتباط، از دانشگاه اخراج شدم. من ۳ ترم در هیچ کلاسی شرکت نکرده بودم؛ چرا که دیگر استاد جدید حضور مرا در هیچ جمعی نمی‌پذیرفت. در واقع اعتیاد، وقت و زمانی برایم نگذاشته بود. من یا نشئه بودم و یا خمار و در هر دو حالت، اسیر دست او بودم. خانواده‌ام وقتی برای اولین بار متوجه اعتیاد من شدند، شوکه شده بودند که البته طبیعی هم بود. خانواده‌ای که سال‌های سال، یک تصویر زیبا از فرزندى موفق و نمونه داشتند، حالا با یک موجود عجیب‌الخلقه مواجه بودند که هیچ نشانه‌ای از آن تصویر نداشت. یک فرد نامتعادل، به‌هم‌ریخته، پرخاشگر و مخرب که انگار فقط دو چیز را خوب فرا گرفته بود: انکار و توجیه.

دست به هر کاری می‌زدم، نتیجه‌ای جز شکست، دربر نداشت. نتیجه‌ی چندسال فعالیت اقتصادی من، مصادف شد با از دست دادن حاصل یک عمر تلاش پدر و مادرم که بدهی‌های سنگین مرا پرداخت کنند. خانه‌ی ما شده بود کلبه‌ی غم و بدبختی. هر روز به‌نوعی! یادآوری آن روزها بسیار عذاب‌آور است. اکنون وقتی با خود خلوت می‌کنم، باورم نمی‌شود که من این کارها را انجام داده‌ام. کابوسی بود وحشتناک. التماس‌های خانواده و نصیحت‌هایی که دیگر نوش‌دارو بعد از مرگ سهراب بود و حتی طعنه‌های این و آن، هیچ‌کدام اثری در من نداشت تا روزی که به این نقطه رسیدم که تمام این سختی‌ها و مصیبت‌ها، فقط و فقط به‌خاطر بیماری است به نام «اعتیاد».

بار اول خودم را در اتاقی محبوس کردم، اما یک هفته بیشتر دوام نیاوردم. برای بار دوم با اصرار خانواده‌ام به پزشک مراجعه کردم که فایده‌اش فقط مصرف هم‌زمان دارو و مواد مخدر شد و پس از یک‌ماه، به‌سختی توانستم به نقطه‌ی شروع برگردم و دیگر فقط به نظاره نشستم تا کسی را ببایم که موفق شده باشد مواد را مصرف نکند و در عین حال، یک تعادل نسبی داشته باشد. برای من تاریک‌ترین هنگام شب، نزدیک‌ترین زمان به طلوع آفتاب بود و هنگامی که در اوج خستگی و ناچاری بودم، نوری برایم ظاهر شد به نام «کنگره‌ی ۶۰» و راهی به سوی «شادکامی و موفقیت». سفر هزارفرسنگی، با قدم اول آغاز شد. سفری از ظلمت به نور، از نادانی به دانایی، از ترس به شجاعت و از نفرت به عشق. راه در ابتدا هموار نبود. پس‌لرزه‌های اعتیاد، هنوز با من بود. با این تفاوت که اکنون هم راه درست را انتخاب کرده بودم و هم راهنمای کاروان، همراهم بود. این‌ها ساحل‌نشینان عافیت‌طلبی نبودند که از موج و طوفان چیزی ندانند. من هنر زندگی کردن را نزد این دوستان و در «کنگره‌ی ۶۰» آموختم و می‌آموزم. اگر بخواهم از دلیل‌های پیروزی و آزادی‌ام بگویم، خود مثنوی خواهد شد هفتاد من!

من اکنون دوباره در اوج هستم و ارکستر جهان به افتخار توانمندی

من می‌نوازد و باز سرمستم. اما به‌گونه‌ای دیگر؛ با تفکر و نوع نگاهی دیگر. اکنون دیگر قدر و منزلت جایگاهم را می‌دانم. روزی که وارد کنگره شدم، روزانه بالغ بر ۳ گرم «تریاک» و «حشیش» مصرف می‌کردم. با دیدن الگوهای درمان‌شده و تعادل آنان، بهترین راه درمان، یعنی «درمان تدریجی» را شروع کردم که در این روش، مواد مصرفی در پله‌هایی منظم کاهش می‌یابد. این مدت را در کنگره، «سفر اول» می‌نامند و برای من، ۹ ماه طول کشید و اکنون ۲ سال و ۸ ماه است که پاک و رها هستم.

من در طول سفر اول، از لذت‌های فریبنده و کوچک، چشم‌پوشی کردم برای رسیدن به یک لذت واقعی و طعم خوش موفقیت و اکنون نیز ایمان دارم قدرت برتر و کائنات، بهترین و غیرمنتظره‌ترین هدیه‌ها را برایم در نظر گرفته است به شرطی که من خواستار واقعی آن‌ها باشم. آن رنج‌ها، اکنون مایه‌ی تبلور من شده است. آموخته‌ام بهترین راه برای رسیدن به تعالی، آموزش مداوم و خدمت به دیگران است و چه جایی برای من بهتر از «کنگره‌ی ۶۰»! من تمام سعی خود را خواهم کرد که زیباترین نقش را در این صحنه‌ی نمایش، بازی کنم.

اکنون بار دیگر شادمانی و نشاط به خانواده‌ی ما بازگشته است. اما این‌بار، آن قدر بلند نمی‌خندیم که غم بیدار شود. کتاب «عبور از منطقه‌ی ۶۰ درجه زیر صفر» شناسنامه‌ی «کنگره‌ی ۶۰» است؛ یادآوری و بازخوانی تجربه‌های ایشان و روش الگویی برای درمان اعتیاد و برای هر فردی که خواهان رهایی از این دام است. کتابی سرشار از ناگفتنی‌ها که هرکس فراخور حال خود می‌تواند گنج‌هایی گران‌قدر از آن برداشت کند و توشه‌ی راه خود نماید تا به قله‌ی پاک‌ی و رهایی قدم بگذارد و چون من، هر روز دست در دست دوستانی توانمند، فریاد برآورد:

خداوند! ما در پی هم روان شده‌ایم تا بدانیم آن‌چه نمی‌دانیم از هستی و نیستی.

خداوند! تاریکی‌ها را تجربه نموده‌ایم، ما را با روشنایی‌ها آشنا گردان تا به فرمان عقل، نزدیک شویم و به مکانی برسیم که از آن‌جا انشعاب یافته‌ایم.

جهت تهیه‌ی کتاب
با دفتر مجله
تماس بگیرید

