



سلام دوستان مینا هستیم یک مسافر

نفسم تنگی می‌کرد، بدنم سنگین شده بود، سست و بی‌حال، دیگر قدرتی در وجودم احساس نمی‌کردم. مواد تمام تار و پودم را درگیر کرده بود. اگر شب مصرف نمی‌کردم، خوابم نمی‌برد. اگر مصرف نمی‌کردم، توان صحبت کردن و خوردن را هم نداشتم. من یک مصرف‌کننده شده بودم؛ مصرف‌کننده‌ای که در کانون گرم خانواده، درگیر این مسأله شده بود.

به خاطر دل‌دردی ساده به دکتر مراجعه کردم. به دستور او، رژیم غذایی گرفتم چون نظر او این بود که معده‌ام مشکل دارد. حدود ۶ماه رژیم گرفتم و دارو خوردم اما درد، همچنان سر جایش بود. با بررسی بیشتر، نتیجه گرفتند که درد معده‌ام عصبی است و مشکل دیگری ندارم. زمانی که درد تمام وجودم را می‌گرفت، همه فکر می‌کردند من عصبی شده‌ام و درد که شروع می‌شد، مرا به نزدیک‌ترین کلینیک یا بیمارستان می‌بردند و انواع آمپول‌های آرام‌بخش را به من تزریق می‌کردند. با پیشنهاد اطرافیان، به

گیاهان دارویی پناه بردم اما کم‌وبیش درد تکرار می‌شد. مدت‌ها گذشت و این درد را با خود حمل می‌کردم تا این که هنگام درد، یکی دو پُک تریاک کشیدم. آن چنان سریع آرام شدم که باورکردنی نبود. چندین بار این درد را با تریاک، آرام کردم طوری که ترجیح دادم به جای خوردن داروها و تزریق آمپول‌ها، فقط در موقع درد، کمی مواد مصرف کنم تا آرام بگیرم. این دردها ادامه داشت تا این که دیگر دوست‌داشتم اگر دردی هم ندارم، مصرف کنم و از این طریق، برای خودم آرامش ایجاد می‌کردم غافل از این که از چاله‌ای در چاهی افتاده بودم. در مسیری قرار گرفته بودم که انتهای آن، به ناکجاآباد ختم می‌شد. من اصلاً مواد را نمی‌شناختم و نمی‌دانستم به هنگام مصرف، چه تخریبی در من به وجود می‌آید. این مسیری بود که خودم با جهالت خودم انتخاب کرده بودم. به راستی آن موقع هیچ‌وقت فکر این را نمی‌کردم که شاید روزی من هم معتاد شوم و فکر می‌کردم من با دیگران فرق دارم و چنین مشکلی برای من به وجود نمی‌آید. مصرف من که در ابتدا در موقع درد بود، دیگر هر روزه شده بود و

خاطرات فلخ روزها اعتیاد



طی چند ماه، تبدیل به روزی ۲ بار شد. حتی برای انجام دادن کارهای منزل هم نیاز به مواد پیدا کرده بودم. سال‌ها گذشت و من هم چنان مواد مخدر مصرف می‌کردم. حالا دیگر مصرف من ۱۰ برابر شده بود. مواد، دیگر حالت مسکن و آرام‌بخش برایم نداشت. احساس پوچی و بی‌ارزشی می‌کردم.

همه را در مقابل خودم می‌دیدم و آنان را مسؤول بدبختی‌ام می‌دانستم. از همه طلب‌کار بودم، این بازی حدود ۱۰ سال ادامه داشت و در این مدت تمام مشکلات و ناهنجاری‌های اعتیاد را که بسیار سنگین بود، بر دوش خود می‌کشیدم. با خیلی‌ها قطع رابطه کرده و تنها شده بودم.

پوستم، لکه‌لکه و تیره شده بود. وزنم به میزان زیادی کاهش پیدا کرده بود، چشمانم گود افتاده و زرد شده بود؛ صورتی بی‌فروغ و روحیه‌ای بسیار غم‌آلود و گرفته داشتم.

من اسیر و درگیر چیزی شده بودم که فکر می‌کردم فقط این مسأله، مال من است و آن‌را ننگ می‌دانستم و از خودم هم بدم می‌آمد ولی چاره‌ای نداشتم، گریه می‌کردم و با خود می‌گفتم: «خدایا این چه بدبختی بود که به سراغ من آمد، این چه بلایی بود که من درگیر آن شدم و این چه راهی بود که من ندانسته در آن افتادم؟»

اعتیاد، بیماری است که با جهل شروع می‌شود و ادامه پیدا می‌کند و همیشه انسان‌ها ندانسته در بلاها می‌افتند اما حالا چه باید کرد؟

باید خودت به فکر خود بیفتی و بخواهی از این دام کثیف شیطان‌ی بیرون بیایی. هیچ‌کس نمی‌تواند کاری برایت انجام دهد به جز خودت. باید خودت به پا خیزی و به درمانت بها بدهی و به پروردگار توکل کنی.

به‌جایی رسیدم که اگر مواد نمی‌کشیدم، ویرانه بودم؛ درد هم که داشتم و بیماری‌های جدید در ادامه‌ی مصرف، به سراغم آمده بود؛ وسواس، تغییرات هورمونی، مشکل تیروئید، نفس تنگی و... خلاصه خیلی درگیر شده بودم و روزها و شب‌های بسیار سختی را سپری می‌کردم.

برای ترک اعتیاد نباید منتظر معجزه‌ای از بیرون بود چراکه هیچ معجزه‌ای رخ نخواهد داد مگر خود فرد باعث شود تا معجزه به سراغش بیاید.

دنبال راه‌حل بودم. به‌سراغ دکتری رفتم که داروی ترک اعتیاد دست‌ساز به من داد و گفت با این کپسول‌ها به‌راحتی می‌توانی تریاک را کنار بگذاری اما بی‌فایده بود.

من حرکت کرده بودم و خواستار ترک بودم، آرزو داشتم که راهی پیدا شود ولی تمام راه‌ها به بن‌بست ختم می‌شد. این قصه‌ی تلخ دنیای تاریک من، هنوز ادامه داشت. حالا دیگر مادر دو فرزندم بودم و مسؤولیت بیش‌تر، کار بیش‌تر، توان کمتر و تلخی‌های شدیدتر. اگر می‌خواستم ادامه دهم، هیچ‌کس جز خودم نمی‌توانست به من کمک کند ولی راه را نمی‌دانستم. اعتیاد، تنها بیماری است که نمی‌توان آن‌را روی تخت بیمارستان و با قرص و دارو درمان کرد. باید حرکت کنی، تلاش کنی و در مسیر اصلی قرارگیری و برای رسیدن به رهایی هم بها بدهی. من زندگی فرزندان و حتی همسرم را نیز درگیر مسأله‌ی بیماری اعتیاد خودم کرده بودم. مهم نیست چگونه درگیر مواد شده‌ام، مهم این است که چه‌طور از این تاریکی مطلق، بیرون بیایم.

سرانجام درهای رحمت الهی به‌رومی من گشوده شد و بسیار ناباورانه با «کنگره ۶۰» آشنا شدم. امید در دلم جوانه زد. شاید خداوند این راه را برایم گذارده بود. پس از مراجعه به این مکان، احساس امنیت و راحتی را

آن‌جا یافتم. گویی هیچ‌کجا به این راحتی نبودم. کلاس‌ها را مرتب می‌رفتم و آموزش‌های جدیدی می‌گرفتم، پیام‌های جدید، قانون‌های زندگی و بعد کم‌کم توانستم ذره‌ای از آن‌ها را به اجرا درآورم چون اجرا و عمل به آن مطالب بود که مرا به راه درست هدایت می‌کرد و می‌توانستم برنامه‌ها را انجام دهم. مواد را همان‌طور مصرف می‌کردم که راهنمایم گفته بود. من درمانم را شروع کرده بودم. دوره‌ی درمان، همان سفر اول است. من در کلاس‌ها، عاشقانه و با اشتیاق حاضر می‌شدم و کم‌کم حالم بهتر و بهتر می‌شد. تعادل بهتری را حس می‌کردم. آرام و صبور شده بودم. اخلاق بهتر و برخورد بهتری پیدا کرده بودم. تقریباً از همه چیز لذت می‌برد، دیگران را دوست‌داشتتم، دیگر از کسی طلب‌کار نبودم و برای هر حرکتی که انجام می‌دادم، ارزش قائل بودم، کم‌کم از صدارزش‌ها و بدبینی‌ها، دوری کردم. این که بتوانی انسان‌ها را دوست داشته‌باشی، چیز کمی نیست و من آن‌را به‌دست آورده بودم. این تغییرات ادامه داشت و دیگر به مواد پناه نمی‌بردم. دوره‌ی درمانم ۱۰ ماه و ۱۲ روز طول کشید و من طعم رهایی از مواد را با یک دنیا شکرگزاری از خالق مطلق چشیدم که بزرگ‌ترین هدیه‌ی من بود، یعنی بدون درد، زندگی کردن که نمی‌دانید چه‌قدر زیبا و لذت‌بخش است.

من سلامتی، شادی، امید به زندگی و فرزندانم را از کنگره دارم که روح تازه‌ای به من و زندگی‌ام بخشید. اکنون حالم فوق‌العاده خوب است به‌خصوص حال درونی‌ام زیرا ما در کنگره، سه مؤلفه را درمان می‌کنیم: جسم، روان و جهان‌بینی و هر سه باید با هم به تعادل برسند تا فرد به درمان دست‌یابد و من هم طبق علم کنگره، به این سه مؤلفه پرداخته بودم.

درمان در کنگره، با اشکال مختلف ترک، بسیار متفاوت است. درمان، فوق‌ترک است. چه‌بسا عزیزی در کنگره به درمان رسیده‌اند و همسران‌شان هنوز مصرف‌کننده هستند و با آنان در زیر یک سقف زندگی می‌کنند اما هرگز دچار مشکلی نمی‌شوند و پس از رهایی در کنگره، بسیار راحت و سالم در کنار خانواده و همسرشان به زندگی خود ادامه می‌دهند. من با درمان اعتیادم، شکل جدیدی در بنیان خانواده را به‌وجود آوردم که باعث استحکام بیش‌تر خانواده و موفقیت‌های تحصیلی بیش‌تر و بهتر برای آنان شد. خودم هم با انگیزه‌ای بهتر برای ادامه‌ی زندگی و حتی بهتر زندگی کردن، به مطالعه و خواندن و آموختن پرداختم. هم‌اکنون دانشجوی رشته‌ی روان‌شناسی هستم و مشکلات را یکی پس از دیگری حل می‌نمایم تا به یاری خدا، همیشه در مسیر درست در حرکت باشم. این با شماست که حرکت کنید و غیرممکن‌ها را جان دوباره دهید و دشت‌ها را پر از سبزه و سدها را پر از آب و کشتزارها را آبیاری کنید.



جهت تهیه کتاب
با دفتر مجله تماس بگیرید