



# بازشدن کوک‌ها، وصله به آرامی فرومه‌افند

## سلام دوستان! مجید هستم، یک مسافر

من در یک خانواده‌ی پرجمعیت، به‌دنیا آمدم. پدری زحمتکش که بزرگ‌ترین آرزویش، تحصیلات عالی ما بود و روابط بسیار صمیمانه و دوستانه‌ای با ما داشت و مادری کدبانو و مهربان داشتیم. در محیطی کاملاً آرام رشد نمودم و همه‌ی ابزارهای رسیدن به خواسته‌هایم، فراهم بود و در حین گذراندن دوران کودکی و نوجوانی، در تمام مقاطع، چه تحصیلی و چه ورزشی و همین‌طور اجتماعی، از موقعیت بسیار خوبی برخوردار بودم.

در اوایل دبیرستان، به‌علت این‌که با داشته‌هایم آشنا نبودم و هم‌چنین عدم آگاهی و لذت‌طلبی، با حشیش و الکل آشنا شدم و فکر می‌کردم خداوند خیلی دوستم دارد که با این مواد آشنایم کرده است و راه خود را یک راه الهی می‌دانستم. در ذهن خود، به این نتیجه رسیدم که خلقت، برای این است که انسان در نشنگی کامل، به‌سر برد! به همین علت، پله‌های ترقی را خیلی سریع طی نمودم و رسیدم به تریاک و شیره و... و همین‌طور خیلی سریع کمیت را بالا بردم چون بعد از مدتی که مقدار مصرف را بالا نمی‌بردم، آن لذت اولیه را از دست می‌دادم.

اعتیاد تا مدت‌ها، برای من چهره‌ی زشتی نداشت و در همه‌ی امور، یاری‌دهنده‌ام بود؛ در ورزش، برایم انرژی داشت و در سختی‌ها بسیار آرام و بی‌خیالم می‌کرد. این داستان سال‌ها ادامه داشت و اصلاً در ذهنم نمی‌گنجید که روزی خواستار جدا شدن از مواد مخدر باشم و اگر کسی در مورد زشتی‌های اعتیاد صحبت می‌کرد، با خود می‌گفتم او اراده ندارد و من هر زمان که بخواهم، می‌توانم ترک کنم.

بعد از مدتی کم‌کم زشتی‌ها شروع شد؛ این‌که دیگر هیچ‌کاری بدون مواد قابل انجام نبود. وقتی فرزندم بیمار می‌شد و خیلی سریع نیاز به پزشک داشت، تا مواد نبود، قدرت حرکت هم نبود و یا این‌که همه‌ی تفکرات و تصمیم‌گیری‌هایم، تحت‌تأثیر مواد بود؛ چندین بار، همه‌ی دارایی‌ام را از دست دادم و در موارد بسیاری شکست‌خوردم.

قیافه‌ام کاملاً تغییر کرده بود، رفتارم غیرقابل تحمل بود، تمام وجودم را خشم گرفته بود، با دوستان، دشمن بودم و با دشمنان، دوست! وای که چه روزگار تلخی بود و درنهایت به این خواسته رسیدم که: «خدا یا! یا منو بکش یا همه را!»

دیگر فقط به دنبال رهایی و جدایی از مواد مخدر بودم و هر جا مطلبی در رابطه با ترک اعتیاد نوشته می‌شد، در اولین فرصت، آن‌جا حضور داشتم ولی همیشه بدتر از قبل می‌شد. باور کنید دست‌نیازم جهت رهایی، پیش

همه دراز شد ولی هیچ‌کس چیزی برایم به ارمان نیاورد. یک‌بار به یک پزشک مراجعه کردم و او تعدادی کپسول دست‌ساز تحویل داد و گفت: «اگر می‌خواهی برای همیشه راحت شوی، سه‌برابر این پول را پرداخت کن.» وقتی پرداخت کردم، مقداری دیگر دارو به من داد و گفت: «تا دو، سه هفته‌ی دیگر، راحت می‌شوی.» هنگام برگشت به خانه، با خود می‌گفتم: «این دفعه تمام است.» ولی نشد که نشد. در تمام این رفت‌وآمدها، تنها نتیجه‌ای که عایدم شد، این بود که هر بار بعد از عدم موفقیت، مصرف مواد بیش‌تر می‌شد.

عاقبت به این نتیجه رسیدم که اعتیاد را بپذیرم و تا لحظه‌ی مرگ، دیگر به فکر ترک نباشم تا این‌که در اوج ناامیدی، روی تخته‌سیاه زندگی‌ام، نقطه‌ای سفید دیدم و آن، آشنایی با جمعیت احیای انسانی «کنگره ۶۰» بود.

از نظر من «کنگره ۶۰» را نمی‌توان تعریف کرد. باید خود در تاریکی‌های اعتیاد که پوشاننده‌ی عیوبی مانند خشم، کینه، نفرت، دروغ و... است، باشید تا بدانید «کنگره ۶۰» برای من چه کرد؟ خردادماه سال ۱۳۸۳ به‌شدت بیمار شدم و به دکترهای مختلفی مراجعه کردم. دمای بدنم بین ۳۷/۵ تا ۴۰/۵ درجه، بالا و پایین می‌رفت. آن‌قدر قرص، کپسول و آمپول‌های مختلف مصرف کرده بودم که دیگر بدنم به داروها جواب نمی‌داد. حدود ۲ ماه‌ونیم در منزل بستری بودم. تبم اصلاً قطع نمی‌شد. مجبور شدم به خارج از تهران بروم که در این سفر، با فردی به نام «مراد» آشنا شدم. او با توجه به حال و روز من، آرام‌آرام شروع

## خدا آن جا بود...

در روزهای کهن، هنگامی که نخستین لرزش سخن به لب‌هایم آمد، از کوه مقدس بالا رفتم و با خدا گفتم: «خداوند گارا، من بنده‌ی توام؛ اراده‌ی پنهان تو، قانون من است و تا ابد، فرمان‌بردارم»  
اما خدا پاسخی نداد و مانند طوفانی سهمگین گذشت.

آن‌گاه پس از هزار سال، از کوه مقدس بالا رفتم و باز با خدا گفتم: «آفریدگارا، من آفریده‌ی توام. تو مرا از گل ساختی و من همه‌چیز را از تو دارم.»  
اما خدا پاسخی نداد و مانند هزار بال تیزپرواز گذشت.

آن‌گاه پس از هزار سال، باز از کوه مقدس بالا رفتم و با خدا گفتم: «ای پدر، من فرزند توام. تو با رحمت و محبت، مرا به دنیا آوردی و من با محبت و عبادت، ملکوت تو را به ارث می‌برم.»  
اما خدا پاسخی نداد و مانند مهی که تپه‌های دوردست را می‌پوشاند، گذشت.

آن‌گاه پس از هزار سال، باز از کوه مقدس بالا رفتم و با خدا گفتم: «خدای من، ای آرمان و سرانجام من، من دیروز توام و تو فردای منی. من ریشه‌ی توام در خاک و تو گل‌الهی منی در آسمان و ما با هم در برابر خورشید می‌بالیم.»

آن‌گاه خدا بر من خمید و در گوشم سخنان شیرینی به نجوا گفت و مانند دریایی که جویباری را دربرمی‌گیرد، مرا دربر گرفت و هنگامی که به دره‌ها و دشت‌ها فرود آمدم، خدا هم آن‌جا بود...

مریم کوچکیان

منبع: «پیامبر و دیوانه» «جبران خلیل جبران»

کرد به صحبت از مواد مخدر و ترک‌های بیهوده‌ی آن و این که خودش هم قبلاً اعتیاد داشته و الان دیگر رهاست. با حرف‌هایش، چشم‌هایم باز شد و گفتم مرا هم به جایی که خودت در آن موفق به رهایی شدی، ببر و او فقط یک آدرس به من داد.

روز بعد با ذوقی فراوان، به آن آدرس رفتم. با ورود به این مکان و دیدن چهره‌ها، شوکه شدم چون «مراد» می‌گفت در آن‌جا همه قبلاً مصرف‌کننده‌ی مواد مخدر بودند ولی آن چهره‌هایی که من می‌دیدم، این‌گونه به‌نظر نمی‌رسیدند. در بدو ورود، مرا در آغوش کشیدند و به اتاق مشاوره هدایت کردند. در آن‌جا شروع به توضیح‌دادن در مورد روش درمان «کنگره ۶۰» نمودند. آنان می‌گفتند چون در دوران مصرف مواد مخدر، به سیستم‌های حیاتی خود آسیب رسانده‌ای، این سیستم باید آرام آرام راه‌اندازی گردد. این حرکت، حدود ۱۱ ماه طول می‌کشد و ما به‌تدریج به سرمنزل مقصود می‌رسیم و این که به خانواده‌ات و به‌خصوص همسرت، بگو که مصرف‌کننده هستی! چون با حضور همسفر، بهتر مسیر را طی می‌کنی. سرانجام پس از مشورت با همسرم، قرار شد با هم قدم در این راه بگذاریم.

در اولین جلسه‌ای که حضور داشتیم، در اواسط جلسه، افراد مصرف‌کننده خود را بدون ترس، شرم و نگرانی و با شجاعت معرفی می‌کردند. به این صورت که مثلاً ۱۸ سال مصرف انواع مواد مخدر، ۴ سال آخر تزریق هروئین، مدت عمامه است که به کنگره می‌آید و در حال حاضر ۴۰۰ میلی‌گرم تریاک در دو وعده!

واقعاً برایم عجیب بود! رازی را که سال‌ها از عالم و آدم پنهان کرده بودند، حالا به‌راحتی پشت میکروفن فریاد می‌زدند و جالب این که همه‌ی جمعیت، تشویق‌شان می‌کردند. به‌راستی این‌جا کجا بود؟  
مدت یک‌ماه به جلسه می‌رفتم و به همه‌چیز به‌حالت شک نگاه می‌کردم. بعد از طی این مرحله، وارد مرحله‌ی باور شدم و راهنما انتخاب کردم. وقتی به او گفتم که می‌خواهم به‌عنوان شاگرد در کنارش باشم، دستم را گرفت و گفت: «در وهله‌ی اول باید داشته‌هایت را پشت در بگذاری و در این راه صبور باشی و عجله نکنی چون ما از جنس طبیعت هستیم و فقط زبان تدریجی را می‌فهمیم، مانند گندم که پس از کاشتن، حتماً باید فرآیند زمان را طی کند تا خوشه شود.»

در طول این سفر، بر آموخته‌هایم، اندیشیدم. یکی از زیباترین آموخته‌هایم در مورد اعتیاد این بود:

«وصله‌ای‌ست که با چندین کوک به ما وصل شده و این کوک‌ها عبارتند از: خشم، نفرت، کینه، دروغ، رشوه و... کندن یک دفعه‌ی آن‌ها، از خود جای باقی خواهد گذاشت. در «کنگره ۶۰» این کوک‌ها با آموزش، تفکر و تجربه (یعنی کسب آگاهی) به‌آرامی و یکی‌یکی باز می‌شوند و در انتهای سفر اول، این وصله بدون هیچ اثری، فرومی‌افتد و...»



جهت تهیه‌ی کتاب  
با دفتر مجله تماس بگیرید