



## سلام دوستان! عباس هستم یک مسافر

سال‌ها قبل، درحالی که به شدت از مصرف‌کنندگان موادمخدر بیزار بودم، شرایط کارم عوض شد و بدون تحقیق و اطلاعات کافی از سابقه‌ی همکاران جدید، در یک تولیدی پوشاک شروع به کار نمودم. همسرم برای استراحت قبل از زایمان، به منزل پدرش می‌رفت و ظهرها به اتفاق دوستان و همکاران جدید، برای صرف ناهار به منزل می‌رفتیم که متوجه شدم همگی مصرف‌کننده هستند و با این که هیچ علاقه‌ای به مصرف مواد نداشتیم، اما کم‌کم من هم شروع کردم. اوایل، هیچ تأثیری روی من نداشت اما به مرور زمان، یک نیروی کاذب (انرژی) به من دست داد که کارهای عقب‌افتاده‌ی یک‌روزه را ظرف مدت ۲ ساعت انجام دادم!

از آن روز به بعد، مقدار مصرفم با دوستان، بالا رفت... تا این که دخترم پا به عرصه‌ی حیات گذاشت ولی تولد او نیز نتوانست جرقه‌ای در من ایجاد کند تا اعتیاد را کنار بگذارم چون به مصرف مواد عادت کرده بودم. صبح‌ها دیرتر از خواب بلند می‌شدم و دیرتر به محل کار می‌رفتم، علاوه بر آن تن‌پرور شده بودم بنابراین سرمایه‌ی نقدی خود را به دست یکی از دوستانم دادم تا با آن کار کند و ماهیانه، مبلغی به‌عنوان سود دریافت می‌نمودم.

بعد از مدت کوتاهی، او به دلیل کلاهبرداری متواری شد و من با توجه به این شکست، وضعم دگرگون شد و مغازه را جمع کردم. با باقی‌مانده‌ی سرمایه‌ام، یک ماشین خریدم تا با آن کار کنم. بعد از یک‌سال، ماشین را نیز فروختم و کل پول به‌دست‌آمده از آن، صرف مخارج زندگی شد.

سرانجام تصمیم به ترک گرفتم. با فشار خانواده، به یک پزشک

مراجعه کردم و با دریافت کلی قرص و کپسول، چند ساعتی را در خواب به سر بردم اما نتیجه‌ای نداشت. مصرف بیش از حد سیگار، باعث ناراحتی خانواده‌ام شده بود به‌خصوص دخترم که بزرگ شده بود و نگران من بود. روزی متوجه شدم که دارد گریه می‌کند. بغل‌اش کردم و گفتم: «برای چه گریه می‌کنی؟» گفت: «هیچ می‌دانی داری با خودت چه کار می‌کنی؟ اگر به فکر خودت نیستی، به فکر ما باش! ما بابا می‌خواهیم.»

این حرف، جرقه‌ای در من به‌وجود آورد و به‌طور اساسی به فکر ترک افتادم تا این که نزدیکی از دوستان رفتم که مصرف‌کننده بود و سؤال کردم: «هنوز هم مصرف می‌کنی؟» او گفت مسافر «کنگره ۶۰» می‌باشد و از من خواست اگر می‌خواهم رها شوم، یک روز به کنگره بروم و روش درمان کنگره را از نزدیک مشاهده کنم. من هم به آن‌جا رفتم و مشاوری شدم و به این نتیجه رسیدم که تنها راه درمان، «کنگره ۶۰» می‌باشد. اولین چیزی که من در کنگره آموختم، این بود که باید به مصرف مواد، نظم بدهم و مقدار و زمان آن را کنترل کنم.

با حضور در کنگره و بودن در جمع دوستان جدید که مرا به گرمی پذیرفته بودند، احساس بسیار خوبی داشتم و با اعلام سفر دوستانی که به رهایی رسیده بودند، ایمان پیدا کردم که به رهایی خواهیم رسید. در جلسات حضور داشتم و کم‌کم با گرفتن آموزش و استفاده از تجربه‌ی دیگران، تحول بزرگی در زندگی‌ام ایجاد شد. هر ۲۱ روز، یک پله یا به‌عبارتی یک‌پنجم از مصرف مواد، کم می‌شد و سطح آموزش، به‌مراتب بالاتر می‌رفت و این آموزش‌ها، تنها در عدم مصرف مواد نبود بلکه آموزش‌هایی بود که در زندگی خانوادگی، اجتماعی، فرهنگی، دینی و اقتصادی، نقش بسیار سازنده‌ای داشت. آموزش‌ها را سرلوحه‌ی کار خود نموده و در زندگی‌ام به کار بردم. قبل از این که خودم متوجه تغییرات

## قانون جذب

همان طور که می‌دانیم، طبق «قانون جذب»، انسان، خواستار هر چه باشد، آن را به سمت خود جذب می‌کند پس چه بهتر که آرمان‌های بزرگی در سر داشته‌باشد تا به پیشرفتش کمک کند. از این رو، بر آن شدیم تا در هر شماره راه کارهای دستیابی به یکی از خواسته‌ها و آرزوهای مطلوب بشر را معرفی کنیم:

### مغناطیس روابط مؤثر

برای این که تبدیل به یک مغناطیس قدرتمند شوید تا روابط مؤثر را به سوی خودتان جذب کنید:

- هرگز فکر منفی درباره‌ی خودتان نکنید.
- شما ارزشمندید و لیاقت داشتن هر آنچه در زندگی می‌خواهید را دارید.
- روی هر چیز شگفت‌آوری در مورد دیگران، متمرکز شوید و تنها به آن نگاه کنید.
- هرگز درباره‌ی کسی قضاوت نکنید.
- باور داشته باشید که همواره اتفاق‌های خوبی برای تان می‌افتد.
- شادی خود را در زندگی، در خط مقدم قرار دهید چراکه شادی، یک موضوع درونی‌ست.
- انتظار نداشته باشید دیگران آن‌طور رفتار کنند که شما می‌خواهید و آن‌گاه شاد شوید. خودتان را ارتقاء دهید و بدانید که شما تنها روی شادی خود کنترل دارید و شاد بودن، یک انتخاب است و هیچ ربطی به این که دیگری چه می‌کند، ندارد.
- خودتان را به‌طور کامل دوست بدارید و به خودتان احترام بگذارید.

ترجمه و تنظیم: دکتر بهاره دادرس

گردد، اطرافیان متوجه تغییر در اخلاق، رفتار و کردار من شده بودند که جای بسی خوشحالی داشت. این حس خوشحالی، مرا مجاب کرد تا بیش‌تر در کنگره باشم و آموزش بیش‌تری کسب نمایم چون با حضور در جمع بچه‌های کنگره و بهره‌گرفتن از تجربیات آنان، انرژی وصفناشدنی می‌گرفتم که مرا به هدفم، یعنی رهایی، نزدیک‌تر می‌ساخت و این انرژی را به خانواده‌ام منتقل می‌کردم تا این که آنان نیز از من خواستند در کنگره حضور داشته باشند و من هم استقبال کردم. توسط یکی از راهنمایان، استقبال گرمی از آنان شد که تأثیر به‌سزایی در خانواده‌ام داشت. حالا سفرم را با داشتن یک همسفر، ادامه می‌دادم و مشکلات سفر، برایم کم‌تر شده بود. آنان نیز برای رسیدن به رهایی، بیش‌تر تشویق می‌کردند.

من با حضور در کنگره، از علم، دانش و تجربه‌ی این مکان، آموزش گرفتم که از صدارزش‌ها دوری کرده و به ارزش‌ها روی بیاورم، به دیگران احترام بگذارم تا احترام ببینم، دیگران را دوست داشته باشم تا مرا دوست داشته باشند و...

مصادف با ظهر عاشورای حسینی که برای عزاداری و خدمت به کنگره آمده بودم و با دلی شکسته و چشمانی پراشک که برای سلامتی و رهایی خود و دیگران دعا می‌کردم، دستور قطع مواد را گرفتم. این رهایی و حال خوش را با دنیا نمی‌توان مبادله نمود.

حال با توجه به آموزش‌های علمی «کنگره ۶۰» می‌دانم که خداوند، انسان را یک موجود کامل و بی‌نقص آفریده و تمامی حس‌ها در انسان وجود دارد و ما بدون تفکر، با مصرف بی‌رویه‌ی مواد، کلیه‌ی سیستم‌های جسم خود را نابود می‌کنیم که برای بهبودی و بازسازی این سیستم، زمان لازم است.

با سفر تدریجی در کنگره و گرفتن آموزش و کم کردن پله‌ها، شهر وجودی ما فرصت بازسازی پیدا کرده و به‌مرور زمان، سیستم‌های از کارافتاده، فعال می‌شود و ساختار جسم و روان ما را به تعادل خواهند رساند.

لازم به یادآوری‌ست، حال که به پایان سفر اول رسیده‌ام، پایان راه نیست بلکه سرآغاز خطی دیگر است، با هوشیاری و مسؤولیت بیش‌تر و اگر لیاقت داشته باشم، خدمت بیش‌تر، چراکه آموزش دادن و آموزش گرفتن، پایان ندارد...



جهت تهیه کتاب  
با دفتر مجله تماس بگیرید