



نگذاریم از این دیرتر شود!

سلام دوستان!
سیامک هستم، یک مسافر

اولین بار در سن ۱۶ سالگی مصرف الکل را تجربه کردم و از همان زمان بود که مشکلات من آغاز شد اما خودم نمی‌دانستم. بعد از چند هفته، به پیشنهاد دو نفر از دوستانم، برای مصرف تریاک، به محلی رفتم. آنجا برای اولین بار مواد مخدر مصرف کردم. پس از استفاده، احساس خوبی داشتم و یادم می‌آید که با خود گفتم آن چیزی را که دنبالش بودم، پیدا کردم.

پس از آن، به تدریج به مصرف الکل و تریاک مشغول شدم، با «حشیش» هم آشنا شدم. تا مدت‌ها به مصرف این سه نوع ماده‌ی افیونی مشغول بودم. دوستانم همه مصرف‌کننده بودند و اگر کسی مواد مصرف نمی‌کرد، به نظر من شخصی بود که هیچ چیز از دنیا نمی‌دانست. من انتخاب خودم را کرده بودم و می‌گفتم که راه و روش زندگی را پیدا کردم و تا آخرین روز زندگی‌ام، دست از مصرف برنمی‌دارم چون لذت و تفریح، چیزی به غیر از نشنگی نیست!

سال‌ها می‌گذشت و چون به صورت روزانه مصرف نمی‌کردم، خود

را یک معتاد نمی‌دانستم. ۲۰ سال به این شکل گذشت تا این که سال ۷۶، مصرفم، روزانه شد؛ هر روز تریاک مصرف می‌کردم، هفته‌ای چندبار الکل و حشیش هم همین‌طور. بیشتر وقت‌ها با خودم می‌گفتم: «من که معتاد نیستم و هر زمان اراده کنم، استفاده نخواهم کرد.» اما این فقط انکار اعتیاد و گول زدن خودم بود تا این که خواستم به خود زمان بدهم و ببینم اگر مصرف نکنم، چه اتفاقی برایم می‌افتد که فهمیدم دیگر در دام اعتیاد گرفتار شده‌ام. دو هفته‌ای را با بدبختی و خماری و درد، گذراندم اما دوباره شروع به مصرف کردم و با خود می‌گفتم: «برای چی ترک کنم؟ اتفاقی که نیفتاده!» اما همه‌ی این‌ها، سرپوش گذاشتن روی مشکلی بود که نمی‌دانستم چگونه باید حلش کنم.

مصرف مواد، دوباره شروع شد. این بار شیرهی تریاک هم اضافه شده بود و حالا ۴ نوع مواد را با هم مصرف می‌کردم ولی نه همیشه! اما روزبه‌روز اوضاع، بدتر و حال‌م، خراب‌تر می‌شد. ارتباطم با بیرون، کم

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.

در این شماره به راه کارهای دست‌یابی به سلامتی می‌پردازیم:

مغناطیس سلامتی

برای این که تبدیل به یک مغناطیس قدرتمند جذب سلامتی و خوبی به سوی خود شوید، باید:

- هر عمل ناشایست و بدی که در گذشته از هر چیز و هر کس دیده‌اید را رها کنید.
- خود را کاملاً سالم تصور کنید و در ذهن‌تان ببینید که با سلامتی کامل، همه‌ی کارها را به بهترین شکل انجام می‌دهید.
- درباره‌ی بیماری خود و دیگران صحبت نکنید.
- همه‌چیز و همه‌کس را دوست بدارید، به‌خصوص خودتان را.
- هرگز خودتان یا دیگران را به‌دلیل هیچ موضوعی، سرزنش نکنید.
- برای سلامتی که به شما ارزانی شده، سپاس‌گزار باشید.
- شاد باشید و بدانید که در شرایط سلامتی، بدن‌تان، خودبه‌خود شروع به بهبود می‌کند.
- بخندید، فیلم‌های کمدی ببینید و هر خاطره‌ای که شما را می‌خنداند، به‌خاطر بیاورید. خنده، راه بازگرداندن سلامتی به سوی شماست.
- هر روز فهرستی از موضوعاتی که بابت آن‌ها شکر‌گزار هستید، تهیه کنید و در آن از سلامت کامل خویش شکر‌گزار باشید.
- هر کاری که توجه شما را از بیماری منحرف می‌کند، انجام دهید.
- بدانید و تأیید کنید که شما هم‌اینک کامل و سلامت هستید.

ترجمه و تنظیم: دکتر بهاره دادرس

و در نهایت قطع شد. از رفتن به خانه‌ی دوستان و فامیل و کسانی که مصرف‌کننده نبودند، خودداری می‌کردم چون همیشه به فکر نشستی بودم و در حال ترس از خمار شدن و این‌که چگونه بدون مواد، دوام بیاورم.

هیچ چیز به‌غیر از مواد، برایم لذت نداشت. روزها در منزل می‌ماندم و با هیچ‌کس ارتباط نداشتیم. افسردگی به سراغم آمده بود. کاملاً منزوی شدم و حتی تا مرز خودکشی، پیش‌رفتم که از طریق یک دکتر روان‌پزشک، توانستم کمی به حالت عادی برگردم و دوباره ترک کردم. این‌بار فقط الکل مصرف می‌کردم اما این وضعیت نیز چندان طول نکشید و باز به مصرف مواد روی آوردم. چون مدتی که در حال ترک بودم، فقط مواد را ترک می‌کردم اما در ذهنم به‌دنبال نشستی بودم تا این‌که به‌طور اتفاقی، در مجله‌ی «شادکامی» مقاله‌ای در مورد افرادی که در مکانی به نام «کنگره ۶۰» به درمان نهایی رسیده‌اند و موفق شده‌اند مواد را برای همیشه کنار بگذارند، خواندم. تا آن روز که به «کنگره ۶۰» نرفته بودم، همه‌چیز برایم گنگ و باور نکردنی بود؛ این که چه اتفاقی برای این افراد رخ داده که دیگر هیچ میل و اشتیاقی برای مصرف ندارند!

من هم مانند همه‌ی اعضای «کنگره ۶۰» مشاوره شدم و بعد از سه جلسه، راهنما انتخاب کردم و درمان از همان روز شروع شد و تازه متوجه شدم که با جسم و روح خود چه کرده‌ام و تا این دو را به‌حالت تعادل نرسانم، اعتیادم قابل درمان نخواهد بود.

درمان «کنگره» حدود ۱۱ ماه طول می‌کشد و در این مدت، مصرف مواد به تدریج همراه با آموزش و آگاهی، به صفر می‌رسد. البته اراده‌ی شخص، نقش بسیار اساسی دارد؛ به‌نظر من در «کنگره ۶۰» اگر شخصی مصمم و با خواسته‌ی قوی در جلسات حضور پیدا کند و به‌طور کامل خود را به آن بسپارد، معجزه‌ای اتفاق خواهد افتاد که هیچ‌کس تا به‌حال قادر به توصیف آن نبوده و من هم این زمان را سپری کردم و در حال حاضر، ۷ ماه از رهایی و قطع مواد می‌گذرد و مانند تمام اشخاصی که به درمان رسیده‌اند، دیگر نه به مواد فکر می‌کنم و نه علاقه‌ای به مصرف دوباره‌ی آن دارم چون این‌بار فرصتی به من دست داده که راه زندگی کردن را پیدا کنم تا بتوانم انسانی مفید برای خود و اطرافیانم باشم.

با آرزوی رهایی و درمان تمام دوستانی که به‌دنبال حل مشکل خود هستند، به‌عنوان آخرین جمله می‌گویم که:

ای کاش می‌دانستیم هر زمان تصمیم به درمان اعتیاد بگیریم، دیر است؛ پس نگذاریم از این دیرتر شود!



جهت تهیه کتاب
با دفتر مجله تماس بگیرید