

زنجیر را از بال و پر خود باز کن!

شبهه مدرسه بود؛ شاگردان این مدرسه، یاد گرفته بودند که با خود دوست باشند. تعجب می‌کردم؛ همه با خود دوست بودند، کسی با خودش سر جنگ نداشت، همه می‌گفتند و می‌خندیدند. اوایل تصور می‌کردم همه‌ی این افراد، دیوانه‌اند و خود را سر کار گذاشته‌اند چون اصلاً باور نمی‌کردم که می‌شود انسان با خودش دوست باشد و به خودش دروغ نگوید اما به تدریج دریافتم که بله، می‌شود؛ می‌شود یک‌رنگ بود و یک‌رنگ زندگی کرد و خوش بود. من زندگی را یک مبارزه می‌دانستم.

قبول این حقیقت، برایم سخت بود و رد کردن آن دشوار اما راهی جز باور کردن نداشتم. تمام بی‌راهه‌ها را رفته بودم، در نهایت، سر تعظیم به خودم فرود آوردم و با مختصر دلجویی از خودم، سر حرف را باز کردم و قول دادم خودم را دوست بدارم و با او سازگار شوم. روز به روز بر دوستی ما افزوده شد. می‌خواستم تمام کینه‌های گذشته را جبران کنم اما چگونه؟ فکر کردم حالا که با «خود» دوست هستم، از خود او سؤال کنم چگونه؟ با خجالت و شرم، از او سؤال کردم. او خیلی خوشحال شد و با خوش‌رویی، نگاهی به من کرد و گفت: به من محبت کن، جبران می‌شود و من از تو راضی خواهم شد و تو را می‌بخشیم.

بله! جوابم را گرفتم، گویی صد راه تاریک، تبدیل به یک راه روشن شد و در مقابل من قرار گرفت. شروع به رفتن کردم و با خود فکر می‌کردم محبت چیست؟ چگونه می‌شود به خود محبت کرد؟ روزها و ماه‌ها گذشت و پاسخ را پیدا نکردم.

دوباره جلوی آینه قرار گرفتم، از خود سؤال کردم چگونه به خود محبت کنم؟ لیخندی زد و گفت: محبت به دیگران، همان محبت به خود است!

سرانجام پس از سال‌ها سرگردانی، مقصد را از دور دیدم و کلید زنجیرهای بسته‌شده به دست و پایم را پیدا کردم. دوستانی را دیدم که زنجیرها را باز کرده و پریدن را تمرین می‌کنند. بیش‌ترشان پرواز را از یاد برده و دوران آزادی را فراموش کرده‌بودند اما دیدم که خیلی زود بال‌هایشان قوت گرفت و بالای سرم به پرواز دعوتم کردند و سعی داشتند مزه‌ی آزادی و رهایی را به من یادآوری کنند و بگویند تو هم می‌توانی پرواز کنی و آزاد و رها باشی، فقط کافی‌ست کلید را در قفل بچرخانی و زنجیر را از بال و پر خود باز کنی و با ما همراه شوی.

سلام دوستان! علی هستم، یک مسافر

حدود ۲۳ سال مصرف‌کننده‌ی دائمی بودم. در حال حاضر، ۴۸ سال سن دارم و مدت ۸ سال تمام، روش‌های ترک متداول را تجربه کردم اما نه تنها نتیجه‌ای نگرفتم، بلکه روز به روز بر مصرفم افزوده شد. در نهایت وارد «کنگره ۶۰» شدم و در حال حاضر به‌عنوان کمک‌راهنما در «کنگره ۶۰» مشغول به فعالیت هستم.

عضو رشته‌ی تیراندازی با کمان «کنگره ۶۰» هستم و به‌عنوان مربی و داور رسمی فدراسیون تیراندازی با کمان فعالیت می‌کنم و سرپرست این رشته در «کنگره ۶۰» می‌باشم.

امیدوارم این زندگی‌نامه، پیامی مفید برای دوستانم که هنوز موفق به درمان نشده‌اند، باشد:

نگاهی به آینه انداختم. شخص مقابل، به نظرم آشنا بود اما قابل شناخت نبود. خوب که فکر کردم، او را شناختم؛ بله خودم بودم! انگار سال‌ها بود که خودم را ندیده بودم، برای خودم غریبه شده بودم، از هم خجالت می‌کشیدیم، به فکر فرورفتم؛ آیا همه‌ی انسان‌ها از خود فرار می‌کنند و از ترس این‌که در مقابل خود قرار گیرند، مرتب با دروغ‌های متفاوت، از خود فرار می‌کنند یا این‌که این فقط مشکل من بود؟ بارها و بارها به آینه نگاه انداختم و فکر کردم؛ تا این‌که اندکی متوجه مشکل خود شدم. به دنبال راهی می‌گشتم تا سر صحبت را با خودم بازکنم اما نمی‌شد. «خود»، از من گریزان بود و از من اکراه داشت، با هم سازگار نبودیم، نمی‌دانم چرا؟ سعی کردم دلیل آن را پیدا کنم اما میسر نبود، «خود» از من بیزار بود، گویی با هم دشمن خونی بودیم! البته حق هم با «خود» بود، به دلیل این‌که همیشه بر خلاف خواسته‌ی او عمل می‌کردم.

مبارزه سال‌ها ادامه داشت. هر روز با سلاحی جدید، به جنگ «خود» می‌رفتم و در پایان روز، خسته‌تر از هر روز، شکست‌خورده و ناامید، از میدان جنگ برمی‌گشتم. بی‌هدف و سرگردان بودم تا این‌که خودم را در مکانی یافتم. اوایل نمی‌دانستم چگونه جایی‌ست اما مکانی



جهت تهیه‌ی کتاب
با دفتر مجله تماس بگیرید.