

ردیف	عنوان	صفحه
۱	پیشگفتار	۱
۲	سپاس نامه	۲
۳	معرفی نامه	۳
۴	سخنی از نویسنده	۴
۵	معرفی کنگره ۶۰	۵
۶	تعریف اعتیاد از دیدگاه کنگره ۶۰	۸
۷	بیماری اعتیاد چگونه بیماری است؟	۸
۸	بررسی روش‌های ترک یا درمان اعتیاد	۱۰
۹	دیدگاه مجامع علمی و تخصصی نسبت به اعتیاد	۱۱
۱۰	لژیون از دیدگاه کنگره ۶۰	۱۴
۱۱	گروه درمانی کنگره ۶۰	۱۴
۱۲	اهمیت موضوع	۱۷
۱۳	تعریف لژیون و تاریخچه آن	۱۹
۱۴	تعریف گروه	۲۰
۱۵	رفتار درمانی شناختی CBT	۲۱
۱۶	بیان مسئله	۲۶
۱۷	معیار های لژیون یا گروه موفق	۲۷
۱۸	اهمیت لژیون در جمعیت احیای انسانی کنگره ۶۰	۳۴
۱۹	ازدواج و تشکیل خانواده	۴۰
۲۰	تبدیل جوانه به میوه ی رسیده	۴۳
۲۱	حل مشکلات	۴۵
۲۲	حرکت	۴۶
۲۳	فاصله حرف تا عمل	۴۷

۵۰	مدیریت (تقسیم کار)	۲۴
۵۳	ذهن جور چین	۲۵
۵۵	چرخه لژیون	۲۶
۵۶	از کجا به کجا	۲۷
۵۷	مسیر مستقیم	۲۸
۶۶	تعادل	۲۹
۶۷	آرامش	۳۰
۶۹	ادامه راه	۳۱
۷۰	شنونده خوب	۳۲
۷۰	حس	۳۳
۷۲	منیت	۳۴
۷۳	حریم و رابطه ها	۳۵
۷۶	همسفر	۳۶
۷۷	دستور جلسات لژیون	۳۷
۷۸	دبیر لژیون	۳۸
۷۹	نقد و بررسی در لژیون	۳۹
۸۰	تفاوت	۴۰
۸۰	شمشیر دولبه	۴۱
۸۱	انتخاب	۴۲
۸۲	رهجوی من	۴۳
۸۳	خدمت و آموزش	۴۴
۸۵	انسجام گروه	۴۵
۸۹	پیشنهاد و تشکر از مسئولین	۴۶
۹۰	فرضیه سیستم X	۴۷

۹۸	پزشکان به تنهایی در درمان اعتیاد موفق بوده اند؟	۴۸
۹۹	درمان در فضای مجازی	۴۹
۱۰۰	حرمت سایت کنگره ۶۰	۵۰
۱۰۱	سخنی با افرادی که خواستار رهایی اند	۵۱
۱۰۳	منابع و مأخذ	۵۲

پیشگفتار :

از قلم است که گامهای بلندش در سراسر گیتی ، روان و جاری می شود . گویی جوی ها به هم می پیوندند تا رود یا روهای خروشان را تشکیل دهند و آن محتوا را به همه انسانها برسانند . اینها مجموعه ای هستند که اهداف و خواستههای بشری را شکل می دهند و از تصور به تصویر و از تصویر به بنای حقیقت می رسانند و آن بنا ، ساختاری است که نادانان در پی ویرانی آن بوده و هستند و دانایان در پی بنای آن ، ولی همیشه هر نقطه سرآغاز خط دیگری بوده و هست و خواهد بود و اکنون سرآغاز خط دیگریست .

(نگهبان کنگره ۶۰)

سپاس نامه

در ابتدا تشکر می‌کنم از خداوند که توان تفکر داد تا بتوانم درست ببینم و حرکت کنم، تشکر می‌کنم از استادان کنگره ۶۰ که اطلاعات جاری را در اختیارم گذاشتند، از جناب آقای مهندس حسین دژاکام و از جناب آقای امین دژاکام بابت نوشته‌های زیبا و کاربردی‌اش در جهان بینی‌ها راهنمای خوب و با تدبیرم جناب آقای رضا تراخانی که در این سالها مرا یاری نمود تا بتوانم خدمتی کنم، از استاد راهنمای خوبم آقای علی مجدیان که بنده را در مسیر نوشتن این آغاز نامه بسیار یاری نمودند و مشاور زیرک و دانا آقای فریدون سلیمان پور داشنجوی ارشد جامعه‌شناسی، آقای کوروش آذربور و آقای علی اشکذری که تجربیات خودشان را راجع به نوشتن در اختیارم گذاشتند، آقای حسین حاج رمضان تایبست و آقای محسن زهرایی ویراستار، از پدر و مادرم، همسر و فرزندم که کمک کردند تا محیطی امن و آرام داشته باشم و تمامی افرادی که مرا در این راه یاری نمودند و از اعضای لژیون که از شروع لژیون تا بحال مرا یاری نمودند تا توانایی‌هایم را به مرحله اجرا در بیاورم.

با سپاس فراوان از مسئولین ستاد مبارزه با مواد مخدر که با حمایت‌های بی‌دریغشان از کنگره ۶۰ شرایطی را فراهم نمودند تا افرادی که خواستار رهایی هستند بتوانند به این مهم دست پیدا نمایند

معرفی نامه

نام : محمد صادق

نام خانوادگی : صداقت فرد

متولد : ۱۳۵۷

نام پدر : علی اکبر

شماره شناسنامه : ۹۳۶۵

سن : ۳۲

وضعیت تاهل : متاهل و دارای یک فرزند

شروع مصرف مواد مخدر : ۱۵ سالگی

مدت زمان اعتیاد : ۸ سال

مواد مصرفی : تریاک ، شیره ، حشیش ، الکل و هروئین

طول درمان : ۱ سال

روش درمان : روش درمان تدریجی (DST)

داروی درمان : اپیوم

نام راهنما : آقای رضا ترابخانی

سن لژیون : ۸ سال

تعداد رهایفتگان : ۵۲ نفر

تعداد راهنمایان : ۱ نفر

تعداد کمک راهنمایان لژیون : ۹ نفر

تعداد کمک راهنمایان آقایان همسفر : ۳ نفر

سن رهایفتگان لژیون : ۱۵۹ سال تا تاریخ ۹۰/۱/۱

سخنی از نویسنده:

امروز که این تفکرات و تجربیاتم را می نویسم ۲۹ اسفند ۱۳۸۹ است و من برای سال جدید خود را آماده می کنم ، چند صفحه ای نوشتم اما این ۹ سال ، زندگی در کنگره ۶۰ همه این نوشته ها نیست و من سعی کردم که این قانون را رعایت کنم ، علمی که تجربه شده باشد سندی بدون نقص خواهد بود و من تجربه کردم ، در حین نوشتن این پایان نامه یا رساله هم تجربیات زیادی بدست آوردم ، گذشته را مرور کردم و در لابلای این خاطرات تجربیات زیادی بدست آوردم و بیشتر متوجه شدم برای عملی که انجام می دهم ارزش قائل هستم و از ناباوری به باورهای زیادی رسیدم برایم سخت بود در این مدت که در حال نوشتن بودم تشویش و دلهره زیادی داشتم ، اما نگذاشتم بر من مسلط شود و من را از حرکت باز دارد ، تا کنون این چنین ننوشته بودم ، کمی دیر شروع کردم و باید زودتر از اینها می نوشتم ، بهر حال با تمام مشکلاتش تمام شد و من اعتماد بنفس زیادی برای ادامه راه پیدا کردم ، امیدوارم که مورد تائید باشد و من فرصت خدمت به هموعانم را از این پس نیز داشته باشم .

اما همیشه یک صدا در درونم مرا روبرجولو حرکت می داد که مگر خود نمی گویی که باید تلاش کرد و مشکلات را حل کرد ، پس الان زمان امتحان است ، باید و باید از این امتحان سربلند و پیروز بیرون بیایم ، تازه به نوشتن عادت کردم و تصمیم دارم از این پس هم بنویسم ، باید نوشت تا تجربه ها را بررسی کرد .

* معرفی کنگره ۶۰

کنگره ۶۰ سازمان غیردولتی و مردم نهاد و تحقیقاتی است که در آذر ماه ۱۳۷۸ بر مبنای کتاب عبور از منطقه ۶۰ درجه زیر صفر توسط نویسنده کتاب، آقای مهندس حسین دژاکام، که مدت ۱۷ سال درگیر اعتیاد و یا به عبارتی معتاد بوده و در نهایت با استفاده از روش ابداعی خودشان یعنی روش درمان تدریجی موفق شدند اعتیادشان را درمان کنند، بنیانگذاری و با شعار بیایید این آتش ویرانگر را مهار کنیم، تحت حمایت ستاد مبارزه با مواد مخدر تشکیل گردید. کنگره یعنی، مجمع، مجلس، جمعیت.

۶۰ در فرهنگ زبان فارسی عددی است کبیره، مثل: شصت تیر، شصت بار به شما گفتم، شصت بار تلفن زدم و یا انگشت شصت، که البته این عدد بر گرفته از کتاب عبور از منطقه ۶۰ درجه زیر صفر نیز می باشد که مبنای تئوری های کنگره ۶۰ از آن گرفته شده است. عبور از منطقه ۶۰ درجه زیر صفر، تمثیلی است که بیانگر سختی درمان اعتیاد و نشان دهنده وضعیت حرکت و عبور از چنین منطقه ای می باشد که بایستی کاملاً حساب شده و آرام، با توجه به پارامتر زمان صورت گیرد.

کنگره ۶۰ به منظور رهایی معتادینی که همواره خواستار رهایی از دام اعتیاد بوده اند و راه حل منطقی برای درمان خود پیدا نکرده اند تشکیل گردیده است. این کنگره بر اساس اصل پذیرفته شده کمک یک فرد رها شده از دام اعتیاد به

فرد در حال مصرف مواد مخدر یا معتاد متشکل شده است . اساس کار ما بر مبنای محبت ، عقل و ایمان است. در جلسات هر عضو راجع به تجربه و دانش خودش در مقوله اعتیاد و دستور جلسه سخن می گوید و از نصیحت کردن و شعار دادن پرهیز می نماید. ما به هیچ گروهی وابسته نیستیم و از لحاظ مالی به خود متکی می باشیم و می توانیم حامیانی داشته باشیم و حامیان می توانند در اجرای اهداف کنگره نقش بسیار سازنده ای داشته باشند. اعتیاد در لغت و واژه به معنی عادت داشتن - خو گرفتن به انجام کار یا عملی است و ترک در لغت به معنی دست برداشتن - کنار گذاشتن و رها کردن می باشد. اما از دیدگاه کنگره ۶۰ اعتیادی که مد نظر ماست ، تعاریف و ابعاد و حالات آن از حد و اندازه های این واژه ها بسیار فراتر است. این واژه ها متعلق به زمانی است که شناخت انسان نسبت به وابستگی به مواد مخدر در ابتدایی ترین سطوح خود بوده است و بسیار سطحی به آن نگریسته می شده است. اکنون مدت زیادی نیست که انسان پی برده است وابستگی به مصرف مواد مخدر صرفاً یک عادت رفتاری نیست بلکه بیماری است و نیاز به درمان دارد. هر چند هنوز هم بسیاری کسانی که فکر می کنند اعتیاد صرفاً یک وابستگی رفتاری است و بایستی ترک شود.

ما معتقدیم بشر با وجود دستیابی به سطوح بالای علم و دانش و پیشرفت در عرصه تکنولوژی و فن آوری و شناسایی بعضی از سیستم های پیچیده جسم و فیزیک انسان ، در خصوص بیماری ناشی از مصرف مواد مخدر یا اعتیاد هنوز به جایگاه مطلوبی نرسیده است و این بیماری ناشناخته است.

روند رو به گسترش مبتلایان و همچنین ناکارایی بخش‌های درمانی از یک سو و از سوی دیگر طیف وسیع روش‌های درمانی و تفاوت‌های فاحش آنها دلیل بارزی است بر ناشناخته بودن این بیماری.

کشور ما یکی از کشورهای است که سخت درگیر پدیده اعتیاد است. در حدی که مسئولین محترم معتقدند در دهه آینده این مسئله می‌تواند امنیت ملی کشور را تهدید کند (دکتر علی هاشمی دبیرکل ستاد مبارزه با مواد مخدر ۱۳۸۲) و این درحالی است که ما در کشورمان مرکز تحقیقاتی و دانشگاهی که این مسئله را عمیقاً مورد بررسی قرار دهد نداریم. فارغ‌التحصیلان رشته‌های دانشگاهی مربوطه مثل پزشکی، روانشناسی، جامعه‌شناسی، مددکاری و غیره اطلاعاتشان در این خصوص بسیار کم است و سیستم آموزش عالی ما به گونه‌ای است که ما رشته‌ای به نام اعتیاد و یا کالج، انستیتو و یا دانشکده‌ای که در این زمینه فعالیت قوی داشته باشد، نداریم. در چنین وضعیتی کاملاً طبیعی است که هر کس بنا به سلیقه خود نظریه‌ای دهد و ما شاهد اختلاف نظرها و ایده‌های متفاوت باشیم و کاملاً طبیعی است که بسیاری از طرحها و برنامه‌ها نتیجه‌بخش نبوده و به شکست منتهی شود. خوشبختانه در چند سال اخیر ما شاهد تحولاتی در این زمینه هستیم که چشم‌انداز روشنی از آینده ترسیم می‌کند و این امیدواری را به وجود می‌آورد که در آینده نزدیک از این وضعیت خارج شویم.

تعریف اعتیاد از دیدگاه کنگره ۶۰

اعتیاد عبارتست از فیزیولوژی جایگزینی مواد مخدر گیاهی یا شیمیایی به جای مواد مخدر طبیعی جسم انسان یا هر موجود دیگر.

قدر مسلم ، وابستگی جسمی ناشی از جایگزینی فوق بر روی سایر بخشهای شهر وجودی انسان ، از جمله روان و جهان بینی (تفکر ، نگرش و بینش) نیز اثرات منفی به جای می گذارد.

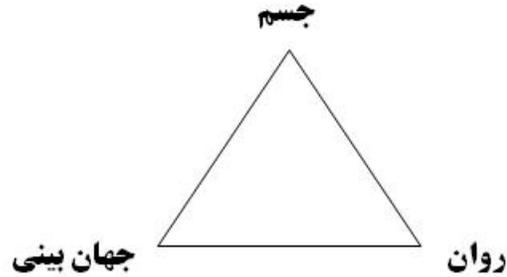
بیماری اعتیاد چگونه بیماری است؟

همانگونه که در ابتدا گفتیم در حال حاضر دانش بشری به این نقطه رسیده است که اعتیاد صرفاً وابستگی رفتاری نیست بلکه بیماری است و یا به تعبیر دیگر وابستگی دارویی است. ما معتقدیم دستاوردهای دانش پزشکی در شناخت اعتیاد، در همین نقطه متوقف شده است و از این جلوتر نرفته است. دانش بشری هنوز مشخص نکرده است که بیماری اعتیاد با فیزیک (جسم) ، روح و روان و تفکر انسان چه می کند و چه تاثیراتی به جای می گذارد. تئوری های ارائه شده تاکنون از نظر ما بسیار ناقص هستند ، زیرا ما تجربه عملی آن را داریم و در تطبیق تئوری های موجود با حقیقتی که ما تجربه کرده ایم هیچگونه هماهنگی و همخوانی وجود ندارد . گفته می شود بخش عمده تخریب اعتیاد در روان و روح است و در قسمت جسم تخریب بوجود آمده چندان زیاد نیست و اصلاح بخش فیزیک در کوتاه مدت امکان پذیر است. اما ما در تجربه و عمل که به مراتب از

تئوری های علمی ثابت نشده معتبرتر است و در واقع سندی است بی نقص ، و به عبارتی با دانش و علم حقیقی دریافتیم که تمام علت ها به جسم برمی گردد و ریشه تمام اختلالات روانی نیز در جسم بیمار است.

کنگره ۶۰ معتقد است بیماری اعتیاد سه بخش مهم شهر وجودی انسان را از تعادل خارج می کند و برای رسیدن به درمان حقیقی نه ترک اعتیاد ، بایستی سه بخش فوق به تعادل برسند و ساختارهای تخریب شده بازسازی شوند.

سه بخش مذکور عبارتند از:



بررسی روش‌های ترک یا درمان اعتیاد

ایران کشور ما از جمله کشورهای است که در سطحی وسیع ، با پدیده اعتیاد رو به روست. آنگونه که تاریخ ، از گذشته این سرزمین حکایت می‌کند، در اعصار گذشته نیز مواد مخدر و افیون در این کشور وجود داشته و مصرف می‌شده است. مانند بسیاری از ملل دیگر. البته در گذشته‌های دور کاربرد مواد مخدر بیشتر در حوزه درمان بیماری‌ها بوده است زیرا انسان مواد مخدر یا تریاک را به عنوان یک داروی مسکن به خوبی می‌شناخته است.

بر اثر مصرف دارویی مواد مخدر، عده‌ای در این اثنا به مصرف دائمی آن دچار می‌شدند و به عبارتی معتاد می‌شدند. به دلیل پایین بودن سطح آگاهی مردم در زمان‌های دور، این حالت صرفاً یک عادت رفتاری تلقی می‌شده و عوارضی که بر اثر عدم مصرف آن در اشخاص معتاد به وجود می‌آمده است با طبابت حکیم باشی‌ها و تجویز داروهای گیاهی مانند ناراحتی‌های دیگر رو به رو بوده است. اگر طبیبی به بیماری که مثلاً دچار دل‌درد بوده دارویی خاص را تجویز می‌کرده است به شخصی که بر اثر عدم مصرف مواد مخدر نیز دچار دل‌پیچه و اسهال شده بود همان دارو را تجویز می‌کرده است. نکته جالب توجه در این مقوله این است که امروز نیز که در قرن بیست و یکم زندگی می‌کنیم و بشر به سطوح بالای تکنولوژی و دانش دست یافته است و یا به عبارتی در عصر انفجار اطلاعات ، عصر فضا و شبیه سازی انسان زندگی می‌کنیم هنوز هم باورهای

قدیمی درخصوص بیماری اعتیاد حکم فرماست. زیرا هنوز این بیماری در باور بسیاری از مردم صرفاً یک عادت رفتاری است و هنوز هم داروهای مربوط به بیماری های دیگر برای درمان اعتیاد تجویز می شود.

البته امروزه بشر به این نقطه رسیده است که حداقل می داند این وابستگی ، یک وابستگی رفتاری نیست بلکه بیماری است .، اما اینکه چگونه بیماری است و چگونه بایستی درمان شود ، موضوعی است که ما بسیار روی آن تاکید داریم و معتقدیم که این بخش توجه بسیار کمی به آن شده است. و به همین دلیل ، آگاهی و شناخت چندانی نسبت به آن وجود ندارد.

دیدگاه مجامع علمی و تخصصی نسبت به اعتیاد

در هر کشوری سیستم پزشکی و آموزش پزشکی ، متولی امر درمان و شناخت بیماری ها و مقابله با آنهاست. در کشور ما سیستم آموزش پزشکی به گونه ای است که جایگاهی برای شناخت بیماری اعتیاد در نظر گرفته نشده است و پزشکان ما در حالتی فارغ التحصیل می شوند که واحد تخصصی درخصوص شناخت بیماری اعتیاد نمی گذرانند و دانش کافی در این خصوص کسب نمی کنند. در بخشهای تخصصی نیز رشته ای به نام اعتیاد نداریم و به همین دلیل بخش پزشکی در این قسمت دارای اطلاعات کافی نیست و متأسفانه برخورد پزشکان

با بیماران اعتیاد و روشهای درمانی که به کار می‌گیرند از این امر حکایت می‌کند. در سیستم پزشکی ما، برای بیماری‌هایی که در مرز ریشه کنی هستند و ما شخص بیماری در آن زمینه مشاهده نمی‌کنیم، واحدهای تخصصی متعدد در رشته‌های پزشکی در نظر گرفته شده است، اما برای بیماری اعتیاد که میلیون‌ها نفر در سطح کشور به آن مبتلا هستند، واحد درسی نداریم چه رسد به رشته دانشگاهی، کالج، انستیتو یا دانشکده. متأسفانه پزشکان ما در این خصوص به دلیل عدم شناخت نسبت به این بیماری، دچار سردرگمی و ناکارایی می‌شوند که به وضوح قابل تشخیص است. نتیجه‌ای که ما می‌گیریم این است که در مقابل بیماری اعتیاد، حرکت مناسبی در بخش‌های دانشگاهی و تحقیقی و همچنین آموزش سطوح پایین یعنی مدارس، جایگاهی برای این مهم در نظر گرفته نشده است و بالتبع نه مسئولین و نه مردم آگاهی درستی در این مسئله ندارند و این وضعیت شرایطی را به وجود آورده که همگان را نسبت به درمان قطعی این بیماری ناامید کرده است. شاید این موضوع توجیه منطقی نیز داشته باشد. زیرا زمان چندانی از شکل‌گیری این پدیده به عنوان یک معضل جدی اجتماعی نمی‌گذرد و در سالهای گذشته بیماری اعتیاد در حدی که توجه مسئولین امر را به خود جلب کند، نبوده است.

به هر حال امروزه وضعیت به این شکل است که می‌بینید و به همین دلیل، یعنی عدم شناخت و آگاهی لازم نسبت به این بیماری روشهایی که امروزه در کشورما

و بسیاری از کشورهای دیگر به کار گرفته می‌شود از نظر ما اشتباه و بی‌نتیجه هستند.

زیرا هنوز حتی تعریف واحد، جامع و کاملی از این بیماری که مورد قبول همه بخش‌ها، نظیر پزشکی، قانون، جامعه، مردم و مخصوصاً خود معتادان که این بیماری را تجربه کرده‌اند باشد، وجود ندارد. هنوز طول درمان آن مشخص نیست. روش واحدی برای درمان آن وجود ندارد و به کارگیری روش‌های متعدد با تفاوت‌های فاحش کاملاً دلیل بر این مدعاست.

ما معتقدیم تمام روش‌هایی که مبتنی بر قطع ناگهانی مصرف مواد مخدر بدون جایگزین مناسب و استاندارد هستند و می‌خواهند اعتیاد را در کوتاه مدت درمان کنند. کاملاً اشتباه است.

روش‌هایی که در حال حاضر برای درمان این بیماری، به کار گرفته می‌شوند را می‌توانیم به سه بخش کلی تقسیم کنیم:

الف: قطع ناگهانی مصرف مواد مخدر، بدون هرگونه جایگزین.

ب: سم زدایی سریع و فوق سریع.

ج: جایگزینی داروهای غیر استاندارد و دارو درمانی.

لژیون از دیدگاه کنگره ۶۰

در کنگره ۶۰ به گروههای کوچکی که از راهنما و رهجویان تحت پوشش او تشکیل می شود لژیون گفته می شود. معمولاً بعد از جلسات رسمی کنگره، لژیون ها به صورت حلقه ای تشکیل می شوند و به مدت یک تا یک و نیم ساعت پیرامون مسائل مربوط به جهان بینی. درمان اعتیاد و سایر مسائل جنبی اعتیاد بحث و تبادل نظر می شود. در این جلسات بحث های بسیار مفیدی صورت می گیرد و کمک بسیار موثری است تا تازه واردین بتوانند آموزش ببینند و نقاط ضعف خود را برطرف کنند و تمرین بسیار مفیدی است تا بتوانند در جمع های بزرگتر به راحتی صحبت و اظهار نظر کنند.

گروه درمانی کنگره ۶۰

امروزه ثابت شده است که انسان در جمع و در گروه، با استفاده از قدرت گروهی کارهای بزرگ و سخت را راحت تر می تواند انجام دهد. انسان یک موجود اجتماعی است و زمانی که در جمع قرار می گیرد با ابراز توانایی های خود انرژی زیادی را جذب می کند. تکامل در جمع صورت می گیرد و اگر این جمع و گروه، گروهی همدل باشند و پیوند محبت در بین آنها برقرار باشد، تبادل انرژی به نهایت خود می رسد. گروه درمانی کنگره ۶۰ متشکل از انسان هایی است که حس مشترک دارند و این حس مشترک قدرت و هماهنگی فوق العاده ای را ایجاد می کند، که در پرتو آن ضعیف ترین افراد از قدرت بالایی برخوردار خواهند بود و

با استفاده از همین قدرت به دست آمده قادر خواهند بود اعتیاد را شکست بدهند و مسیر سخت و طولانی درمان اعتیاد را به راحتی و شیرینی و با موفقیت به پایان برسانند. گروه درمانی کنگره ۶۰ با سایر گروه درمانی‌ها تفاوت بسیاری دارد. بسیاری از گروه‌ها معتقدند فلسفه ما شرکت فرد در گروه درمانی به منظور رهایی از اعتیاد، جنبه روانی دارد و گروه برای او یک تخلیه‌گاه است و شخص بیمار با قرار گرفتن در گروه و صحبت کردن در جمع، خویش را تخلیه می‌کند. در چنین جمع‌هایی معمولاً بیمار آزاد است هرچه می‌خواهد بگوید و راحت باشد. زیرا به چشم تخلیه‌گاه به گروه درمانی نگاه می‌کنند. اما کنگره ۶۰ معتقد است که گروه درمانی هرگز تخلیه‌گاه نیست و بیمار به هیچ وجه به منظور تخلیه عقده‌های خود و مشکلات خود صحبت نمی‌کند.

او صحبت می‌کند، برای اینکه تجربیات مفید خود را به دیگران منتقل کند و در آموزش سهیم باشد. جلسات کنگره ۶۰ کارگاه آموزشی است و هدف از برگزاری آن آموزش و انتقال تجربه عملی است. در کارگاه‌های آموزشی کنگره ۶۰، شخص به هیچ وجه مجاز نیست که هرچه بخواهد بگوید و خودش را تخلیه کند. حفظ حرمت‌ها، ارزش‌ها و موازین شرعی و اسلامی بسیار مورد توجه است و عدم رعایت این مسائل خلاف قوانین و حرمت کنگره ۶۰ محسوب می‌شود. گروه درمانی و کارگاه‌های آموزشی کنگره ۶۰ قوانین بسیار روشن و دقیقی دارد و همه ملزم به رعایت آنها هستند و به همین دلیل تمامی شرکت‌کنندگان در این کارگاه‌ها کاملاً احساس امنیت و آرامش می‌کنند و در بهترین شرایط،

آموزش مطلوب را می‌بینند و رهجویان علاوه بر آموزش دیدن و کسب آگاهی و تجربه لازم، جهت کاهش مصرف مواد مخدر و به صفر رساندن آن، دچار یک تحول و دگرگونی اساسی در بخش ویژه جهان‌بینی و نگرش و تفکرات که یکی از آیتم‌های مهم درمان در کنگره ۶۰ است، می‌شوند و جهان‌بینی آنها از حالت افیونی بودن خارج می‌شود و می‌آموزند که از زاویه سلامتی به زندگی نگاه کنند.

اکثر دستور جلسات و موضوعاتی که در کارگاه‌های آموزشی کنگره ۶۰ مطرح می‌شود، مربوط به تغییر تفکرات و نگرش شخص به زندگی و آموزش زندگی سالم و کسب لذت از راه‌های سالم می‌باشد و همه در این خصوص تجربیات عملی خودشان را به دیگران عرضه می‌کنند و از تجربیات دیگران استفاده می‌کنند. گروه درمانی کنگره ۶۰ به منظور حفظ پاکی و رهایی معتادان درمان شده برگزار نمی‌شود. کسانی که در کنگره ۶۰ و با استفاده از روش درمان تدریجی به رهایی می‌رسند، در سطحی از سلامتی و تعادل هستند که نیازی به گروه درمانی، جهت حفظ پاکی و جلوگیری از لغزش ندارند. بلکه به منظور کسب آموزش و آگاهی و رسیدن به سطوح بالاتری از کمال و معرفت و زندگی سالم در کلاس‌ها حاضر می‌شوند و به دیگران کمک می‌کنند. در حال حاضر در کنگره ۶۰ در هفته تعداد زیادی کارگاه آموزشی در سطوح مختلف برگزار می‌شود و صدها نفر در این کارگاه‌ها شرکت می‌کنند.

***مانیفست کنگره ۶۰**

اهمیت موضوع

موضوع لژیون و لژیونر در گروه های بزرگ بسیار مهم می باشد. در قدیم در ارتش های رومی برای اینکه ارتش بزرگ خود را مرتب کنند و سرو سامان بدهند و همیشه آماده نگاه دارند به یکسری افراد، آموزش داده می شد تا لژیونر شوند و یک عده افراد دیگر تحت نظر آنان آموزش ببینند؛ در این صورت دیگر نیاز نبود که فرمانده اصلی خود بر تمامی افراد نظارت کند و به آنها آموزش دهد، پس همیشه ارتشی آماده و آموزش دیده و آماده به کار داشتند. و خود به اموری دیگر رسیدگی می کردند از اینرو اینجانب موضوع لژیون را انتخاب کردم و احساس کردم که مهم است تا مطرح کنم که تکامل در گروه صورت می گیرد و این گروه، زمانی که به گروه های کوچکتر تقسیم می شود بهتر رشد کرده و پیشرفت می کند، برای مثال در کنگره ۶۰ زمانی که لژیونی وجود نداشت این گروه بزرگ بعد از اتمام کارش بی سرو سامان بود و یک سری افراد دور هم جمع می شدند و برای خودشان هرکاری را که دوست داشتند انجام می دادند و گاهی اوقات دست به اعمال ضدارزشی هم می زدند که در نتیجه، مسئولان کنگره از این قضیه آموختند که به این گروه ها سروسامانی بدهند و ادامه آموزش و کلاسها تبدیل شد به لژیون هایی که امروز می بینیم که تمام هدفشان ارزشی و روبه پیشرفت می باشد (ادب از که آموختی از بی ادبان) این یک قانون است. بعد از تشکیل لژیون که برگرفته از روش های آموزشی سپاهیان روم باستان بود هر راهنما با رهجویانش که یک لژیون را تشکیل می دهند گرد هم می آیند و

موضوعات اختصاصی تر را که در گروه بزرگتر نمی شود آنها را مطرح کرد (یا به دلیل کمبود وقت و یا ...) در آنجا مطرح می کنند. وجود این لژیون برای خود لژیونر هم مفید است چون همیشه در شرایط مطلوب در جریان اطلاعات و آگاهی ها قرار می گیرد چون بایستی به سوالات و مشکلات اشخاص مختلف با تفکرات مختلف ، پاسخ دهد. در ضمن، دیگر زمان باطل نیز وجود ندارد و این یکی از بهترین تدابیر مسئولین کنگره بود برای پیشرفت گروه. در این گروه های کوچک (لژیون) افراد از نزدیک با روحیات هم آشنا می شوند و تبادل اطلاعات و انرژی انجام می شود و این موضوع برای گروه بزرگ که همگی یک هدف دارند حائز اهمیت می باشد. همه با یک هدف اما از مسیر های مختلف گذر می کنند و به مقصد می رسند؛ از اینرو بر آن شدم تا اطلاعاتی در مورد لژیون و لژیونداری به رشته تحریر در آورم و تجربیاتی را که در ذهنم به صورت پراکنده موجود می باشد را گرد آوری کنم و در اختیار انسانها قرار دهم تا اگر گروهی تشکیل شد و قصدش پیشرفت به سمت اهدافش بود ، لژیون را مد نظر خود قرار دهد .

*تعریف لژیون و تاریخچه آن

به یک فوج از سربازان رومی که قریب به شش هزار نفری باشند، لژیون اطلاق می گردد. آگوستوس تسلط بر ارتش ها را که تقریباً همگی در ایالات امپراتوری مستقر بودند را برای خود حفظ کرده بود. او مشاهده می کرد که اعضای مجلس سنا تمام فرماندهی های مهم نظامی را به خویشاوندان و دوستان خود می دهند از اینرو برای جلوگیری از ظهور فرماندهان نظامی جدید خارج از جرگه خود، اقدام به این کار کرد. آگوستوس یک ارتش ثابت با حدود ۳۰۰ هزار سرباز حرفه ای به وجود آورد، نیمی از آنها مرکب از لژیون های شش هزار نفری بودند که از میان شهروندان رومی استخدام می شدند و بقیه از نیروهای امدادی ایالتی مرکب از گردان ها با استفاده از سربازهای سواره نظام و رسته های ۶۰۰ نفره یا ۱۰۰۰ نفره ی پیاده نظام بودند. فرماندهی لژیون ها با سناتور ها بود، عمدتاً لژیونر ها ۲۰ سال خدمت می کردند. تا سال ۸۳ میلادی یک لژیونر ۲۲۵ دینار در سال حقوق می گرفت که این مبلغ به ۳۰۰ دینار هم می رسید و بعد از بازنشستگی قطعه زمینی به آنها تعلق می گرفت تا در روم زندگی کنند. به هر حال لژیون ها از دیر باز کارآمد بوده و گروههایی برای آموزش ثمر بخش بوده اند؛ ولی سند مشخصی وجود ندارد که اولین لژیون در کجا و چگونه تشکیل شده، شاید آدم و حوا اولین لژیون در کره زمین بوده اند!

تعریف گروه

همانطور که تا کنون علم پیشرفت کرده، در دنیای امروزی بشر به این دانش دست یافته که تکامل در گروه صورت می پذیرد اما به راستی دانش بشری چه مقدار به این جمله عمل می کند و آنرا اجرا می کند؟ برای فهمیدن این موضوع وارد جامعه گروه می شویم و نگاهی می اندازیم به آموزش های بشر. مثلاً اگر بر سر کلاس درس برویم و نگاهی بیاندازیم می بینیم که یک گروه ۳۰ یا ۴۰ نفری، یک کلاس آموزشی را تشکیل می دهند و تعدادی از آن کلاس ها (حدود ۱۵ تا ۳۰ کلاس) یک مدرسه را تشکیل می دهند و در این گروه تقریباً بزرگ، دانش آموزان به کسب دانایی می پردازند و خوب هم جواب داده است ولی آیا برای کسب اطلاعات و دانایی تنها این کافیست؟

درمورد درمان اعتیاد که نیاز به دانایی و انجام کاربری آن دارد آیا گروه، تاثیر گذار است؟ آیا فقط در گروه بودن نیاز است؟ اگر روزی از گروه جدا شویم باید از به خطر افتادن درمانمان بترسیم و تمام افکارمان به هم بریزد؟ حقیقتاً چه باید کرد؟

مسیر درست و روش علمی و تجربی نشان داده است که تنها در گروه بودن فایده ندارد. درست است که حضور در گروه بخشی از پروسه درمان است اما برای ادامه راه، فرد نیاز به راه درست و اجرای آموزش ها دارد پس اگر می بینیم فردی در گروه درمان شد و نتوانست با جامعه هماهنگ شود تعجبی ندارد شاید

راه اشتباه بوده و شاید هم آموزش ها را اجرا نکرده است. در نتیجه، وجود گروه، خوب و ضروری است برای آموزش دیدن؛ اما اجرا کردن آن با خود فرد است و راه درست آموزش دادن و آموزش گرفتن پیشرفت هم مهم می باشد اما در آخر کار باید نتیجه آن را دید که آیا جواب ایده آل را داده یا خیر اگر جواب مثبت نبوده پافشاری نکنیم که حتماً این راه درست است، شاید ایراد از مجریان طرح باشد.

***رفتار درمانی شناختی CBT (Cognitive Behaviour Therapy)**

این یک روش درمانی از طریق صحبت کردن با بیمار است .

_ در مرحله اول؛ روان درمانگر، تلاش در دریافت طرز تفکر بیمار نسبت به خود، پیرامون و اطراف و دیگران دارد.

_ در مرحله دوم؛ درمانگر، سعی می نماید مسائل و مشکلاتی که موجب تولید اختلالات روانی در فرد گردیده است را پیدا نماید .

رفتار درمانی شناختی به شما کمک می کند تا به گونه دیگری بیندیشید؛ در نتیجه با این طرز تفکر جدید شما می توانید با رفتار های سالم تر و درست تری در برابر حوادث نا خواسته و ناگوار پیرامونتان برخورد نمایید (جهان بینی)

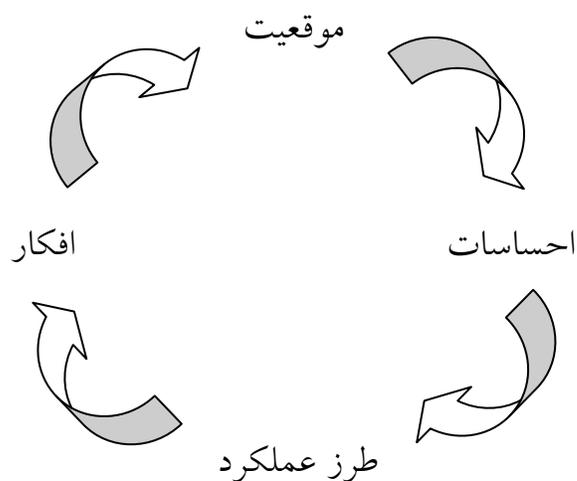
برخلاف سایر روش های گفتار درمانی که روان درمانگر در پی شناخت و ریشه

یابی علل رفتار های نامناسب مراجعین خود در برابر ناملایمات و حوادث زندگی است تا به او در رفتار درمانی شناختی کمک کند ، روان درمانگر فقط بر مشکلات زمان حال (اینجا و اکنون) و آنچه موجب ناراحتی و اضطراب در فرد بیمار گردیده است تکیه می کند .

رفتار درمانی شناختی (CBT) در چه مواردی کمک کننده است ؟

اضطراب ، افسردگی ، ترس ، فوبیا (ترس از مکان های شلوغ و ترس اجتماعی)
استرس ، پرخوری ، اختلالات وسواسی اجباری ، اختلال پس از حادثه استرس ،
اختلال دوقطبی و جنون و درمان اعتیاد.

آنچه بر یک فرد می گذرد می تواند در دیاگرام زیر خلاصه شود:



رفتار درمانی شناختی تا چه حد موثر است ؟

_ این یکی از موثرترین روش های درمانی است بالاخص زمانی که اضطراب یا
افسردگی، مشکل بیمار است .

_ این موثر ترین روش درمانی برای افسردگی های متوسط و شدید است

_ رفتار درمانی شناختی می تواند به اندازه داروهای ضدافسردگی در درمان بسیاری از افسردگی ها موثر واقع شود .

داروهای آرام بخش را نباید برای مدت طولانی استفاده کرد چون این دسته از داروها اعتیاد آور هستند، رفتار درمانی شناختی گزینه درمانی بهتری است .

مشکلات موجود در مورد رفتار درمانی شناختی :

_ **CBT** یک راه حل درمانی صحیح نمی باشد. درمانگر مانند یک مربی است که توصیه و تشویق می کند ، اما نمی تواند آنرا برای شما انجام دهد ، گاهی اوقات مشکل شما می تواند باعث کاهش قدرت تمرکز و انگیزه مورد نیاز برای تغییر شود .

برای غلبه بر مشکلات، شما نیاز به حل آنرا دارید. این می تواند موجب اضطراب بیشتری برای زمان کوتاه در شما گردد .

درمانگر خوب ،جلسات خود را با سرعت و قدرت روانی شما و توافق شما تنظیم می کند ، بنا بر این شما قدرت کنترل درمان خود را می توانید در دست بگیرید .

طول درمان در **CBT**

رفتار درمانی شناختی یک روش درمانی پرطرفدار است و در مناطق مختلف کشور یک لیست انتظار طولانی مدت در پیش روی بیمار می تواند باشد .

۱۰ حقیقت کلیدی در مورد CBT :

__ تغییر در رفتار و اعمال خود

__ تمرین مداوم آنچه یادگرفته شده

__ آنچه را آموخته اید عمل کنید نه اینکه فقط حرف بزنید

__ سعی کنید مشکلاتتان را شناسایی کنید

__ به سمت هدف خود مصرا نه حرکت کنید

__ تلاشی مستمر در جهت تحقق این درمان از خود نشان دهید

__ مسائل را از زوایای متفاوت بنگرید

__ به خود اطمینان داشته باشید

__ باورهای خود را تست نمایید

__ از پیشرفت های خود یادداشت بردارید

بیان مسئله

بنده به این خاطر این موضوع را انتخاب نموده ام که :

سالها در گیر اعتیاد بودم، آن هم از نوع مصرف هروئین ، تریاک ، حشیش ، الکل، قرص و ... و در گروه های معتادین بودم و با آنها زندگی می کردم و تمام رفتار روزمره ی من، رفتار معتادگونه بود تا اینکه ۸ سال از اولین بار مصرف مواد مخدر من گذشت آنروز نمی دانستم که تکامل در گروه شکل می گیرد؛ اما امروز می بینم گروهی که من در آن زندگی می کردم یک گروه بزرگ بوده که هدفشان مصرف مواد و انجام کارهای ضدارزشی بوده ، پس هر گروهی باعث پیشرفت نمی شود ، اما امروز که این مطلب را می نویسم ۱۰ سال از روزی که با جمعیت احیای انسانی کنگره ۶۰ آشنا شدم می گذرد و ۹ سال است که به طور تجربی به درمان اعتیاد پرداخته ام و روز به روز تجربیات جدیدی آموخته ام البته در ادامه خواهم گفت که کنگره ۶۰ چگونه گروهی است و کارش چیست ، من ۹ سال است که با روش DST (تدریجی) به درمان اعتیاد دست پیدا کرده ام و امروز به عنوان یک کمک راهنما مسئول یک لژیون (گروه) ۴۰ نفری هستم و آنرا مدیریت می نمایم و یک متخصص تجربی در موضوع درمان اعتیاد و گروه درمانی هستم پس بر آن شدم که تجربیات خود را به رشته ی تحریر درآورم تا دیگران هم از این تجربیات آگاه شوند .

معیار های لژیون یا گروه موفق

امروز که این مطلب را می نویسم بر این امر آگاه هستم که همه نمی توانند موفق شوند؛ تنها گروه هایی موفق می شوند که یکسری پارامتر های اولیه را رعایت نمایند.

_نظم

نظم در هر گروهی حرف اول را می زند ، مخصوصاً در گروه مصرف کنندگان مواد مخدر؛ چون مواد مخدر اولین پارامتری را که از زندگی انسان خارج می کند نظم است . یک گروه باید نظم داشته باشد تا بتواند به اهداف خود برسد برای مثال اگر در مدرسه نظم وجود نداشته باشد و هر دانش آموزی هر ساعتی که دلش بخواهد بیاید و برود هیچ نتیجه مثبت آموزشی صورت نخواهد گرفت و درگروه های درمان هم باید همه سر یک ساعت مشخص بیایند و یک ساعت مشخص هم بروند؛ پس یکی از ابزارهای مهم نظم، پارمتر زمان است . باید دانست که تمام جهان ها بر اساس نظم بنا شده و برای اینکه این نظم به طور نسبی صورت پذیرد نیاز به زمان دارد.

_قوانین

قوانین یکی دیگر از پارمتر های مورد نیاز یک گروه موفق است . هر گروهی

برای پیشبرد اهدافش موظف است یکسری قوانینی را بنا به هدفش ، افراد گروهش و عوامل بیرونی وضع نماید. برای مثال قوانین یک کشور با کشور دیگر فرق دارد؛البته نه کاملاً ولی بعضی قوانین بنا به شرایط خود اعضای گروه و حتی آب و هوا وضع می شود مثلاً در کشور سوئد در قوانین راهنمایی و رانندگی آمده است که تمامی رانندگان وسایل نقلیه موظفند در زمستان قبل از حرکت چراغ های کوچک وسیله نقلیه خود را روشن کنند اما در کشور عربستان این قانون وجود ندارد ، بنا بر این یک گروه بنا به شرایط موجود خود، قوانین را وضع می کند ،البته شاید هم این قانون موقتی باشد اما کارساز و باعث پیشرفت خواهد بود. در کتاب شریف هم قوانین الهی وضع شده که در تمام کائنات یکسان است ،اگر کسی از این قوانین تخطی کند باید تاوان آنرا بدهد چون در پیشگاه خداوند دیگر مهم نیست چکاره و که هستی؛ چون همه ما موظفیم به عنوان یک انسان قوانین را رعایت کنیم ، اگر بتوانیم قوانین الهی را رعایت کنیم ، حتی درصد کمی از آنرا، یک انسان با تعادل نسبی و روبه پیشرفت خواهیم شد. باید به این امر ایمان بیاوریم که رعایت قوانین، موجب آرامش و آسایش خود ما خواهد شد و فکر نکنیم که عدول از این قوانین یعنی زرنگی و باهوشی . باهوش کسی است که آینده را هم در نظر می گیرد و خوب تفکر می نماید تا ببیند چه چیزی برای او مفید است ، برای رعایت نکردن قانون همیشه درهای توجیه باز می باشد .

قانون گذاران (دیده بانان)

برای اینکه شرایط موجود در نظر گرفته شود و طبق آن قوانین وضع شود نیاز به افرادی کاردان و مدبر است که قوانین را وضع یا رد نمایند، این افراد باید از داخل گروه انتخاب شوند تا با مشکلات و راه کارهای آن آشنا باشند تا بتوانند بهترین و کاربردی ترین قوانین را برای گروه وضع نمایند، مثل قوه مقننه یا مجلس که گروه جامعه موظفند قوانین مصوب آن را اجرا نمایند.

رابط های نمایندگی ها (Agent)

در این بخش، زمانی که تعداد نمایندگی ها زیاد می شوند برای اینکه با شعبه مرکزی هماهنگی داشته باشند نیاز به افرادی است که با شعبه مرکزی و قانون گذاران در ارتباط باشند و اطلاعات لازم و جاری را به حضور آنان برسانند. این افراد به عنوان رابط این کار را انجام می دهند تا نمایندگی ها از اطلاعات و قوانین جاری باخبر باشند و این نظم و همانگی بین کل گروه برقرار باشد. این نمایندگی ها ممکن است در شهر های دیگر یا کشورهای دیگر باشند مانند دیپلمات های یک کشور.

مجریان قانون (مرزبانان)

در هر گروهی عده ای ناآگاه وجود دارند (نابهنجار یا بی هنجار) که تخلف انجام می دهند و چون موضوع ما گروه های درمان اعتیاد است بیشتر با افراد

بی هنجار سروکار داریم ، (چون شخصی که دزدی می کند یک کارخلاف انجام داده است ولی شخصی که مواد مخدر مصرف می کند می تواند هم دزدی کند، هم کلاه بردای کند و هم خیلی کارهای ضدارزشی دیگر) پس برای هدایت این دسته از افراد نیاز به مجریان قانون داریم که با توجه به آموزش هایی که دیده اند می توانند در عین محبت و عمل سالم قانون را اجرا نمایند ، اگر کسی از این قوانین سرپیچی کند خودبه خود از گروه رانده خواهد شد. این افراد (مجریان قانون) از بین گروه انتخاب شده و خود افراد گروه آنان را انتخاب می کنند .

_ مدیریت جزء (کمک راهنمایان)

درگروه های درمانی اعتیاد به علت ازدیاد جمعیت نیاز به یکسری مدیران داریم که لژیون ها را تشکیل بدهند ، یعنی گروه های کوچکتر را تشکیل دهند . این افراد توسط افراد قدیمی تر آموزش دیده اند و برای مدیریت لژیون ها آماده شده اند و هر کدام می توانند ۴۰ تا ۵۰ نفر و شاید هم تعداد بیشتری را مدیریت کنند و به آنها آموزش دهند تا مدیران فردا را بسازند (پرورش استاد) . *انسان همواره جاری است و صفت گذشته در انسان صادق نیست * این افراد نفرات لژیون خود را سر یک ساعت ثابت و در مکانی مشخص دور هم گرد می آورند و به مشکلات و مسائل کوچکتر در رهجویان می پردازند و از تجربیات خود در اختیار آنان قرار می دهند. در حین آموزش، خود مدیران نیز تجربیات کارآمدی

*وادی دهم (کتاب عبور از منطقه ۶۰ درجه زیر صفر)

بدست می آورند و درطول زمان، پخته تر و کارآزموده تر می شوند؛ چون در طی زمان با افراد زیادی سروکار دارند و با مشکلات زیادی روبرو می شوند و چون مسئول پاسخگویی به مشکلات افراد و ارائه راه کارهای مناسب به رهجویان خود می باشند بنابر این ملزم می شوند که مطالعه و کاوش کنند و محقق باشند تا همیشه آماده پاسخگویی باشند .

_ جلسات آموزشی گروه

برای بالا بردن دانش افراد گروه، نیاز به یکسری جلسات می باشد که افراد از تجربیات یکدیگر استفاده نمایند. و این جلسات را سه نفر مدیریت می کنند که متشکل از دبیر جلسه که کارش همانگی وسایل و ابزار های مورد نیاز و نکته برداری از صحبت های افراد جلسه و گزارش نویسی از سخنان استاد جلسه است، نگهبان جلسه که جلسات را مدیریت می کند و برای هر جلسه یک استاد جلسه تعیین می کند. استاد جلسه در شروع جلسه به افراد حاضر در جلسه خط مشی می دهد و در مورد موضوع جلسه، مشارکت و سخنرانی می کند . ناگفته نماند که اگر تازه واردین در جلسه نباشند هیچ کدام از افراد ذکر شده کارایی قابل ملاحظه ای ندارند. در این جلسات که قبل از شروع لژیون ها تشکیل می شوند اکثر افراد حاضر، مشارکت می کنند و در مورد موضوع مطرح شده که از قبل تعیین شده صحبت می کنند، البته با نظم خاص خود.

_ کمیته انضباطی

این کمیته در دو مرحله تشکیل می شود. یکی کمیته اولیه که مجریان قانون برای مسائلی جزئی برگزار می کنند و دومی کمیته انضباطی قانونگذاران که برای مسائل و مشکلات انضباطی بزرگتر و مهم تر برگزار می گردد. کمیته مجریان قانون (مرزبانان) برای کسانی است که از قانون تخطی کرده و یا مشکلاتی در گروه به وجود آورده اند که در حد تذکر و تعهد می باشد که اگر شخص، آگاه نشود این کمیته برای بار دوم تشکیل می شود و در بار دوم شخص به طور موقت برای ۳ یا ۶ ماه از حضور در جلسات آن نمایندگی محروم می شود. و اما کمیته انضباطی قانونگذاران یا دیده بانان که به مسائل و مشکلات بزرگتر می پردازند مثل مشکلات ما بین مدیران گروه ها (راهنمایان) یا مشکلات مابین نمایندگان ها که اکثراً این کمیته بیکار می باشد؛ چون کمتر در یک گروه منظم چنین مشکلاتی پیش می آید، زیرا مدیران آن گروه آموزش های لازم را دیده اند.

_ آموزش خدمت به همنوع

موضوع خدمت از دیرباز مطرح بوده و در مسیر آموزش نقش مهمی دارد و مسافران و رهجویان باید بدانند زمانی که وارد گروه می شوند باید با گروه همسو شوند و قدردان زحمات دیگران باشند. زمانیکه همه چیز مرتب و منظم است یک گروه دست به دست هم داده اند تا تمامی شرایط فراهم باشد که یک تازه وارد بتواند به آرامی در گروه قرار بگیرد و آموزش ببیند مخصوصاً زمانیکه

این گروه به طور رایگان به دیگران سرویس بدهد، دیگران کاشتند و ما خوردیم و ما می کاریم تا دیگران بخورند. این روال یک گروه است؛ کمک یک فرد درمان شده به فرد در حال درمان. زمانیکه موضوع خدمت بی قید و شرط پیش می آید من مشتاق می شوم؛ چون عاشق خدمت به هموعان خود هستم، خدمتگزاران در گروه ها همیشه حضور داشته اند و توانسته اند به پیشبرد اهداف گروه کمک بسیاری بکنند. در ادامه بیشتر راجع به این موضوع توضیح خواهم داد.

_ نتیجه

هر گروهی برای پیشرفت و پایداری نیاز به این چند پارامتر اصلی دارد تا بتواند به مقصدهایش آنطور که می خواهد برسد. در جمعیت احیای انسانی کنگره ۶۰ تمامی این موارد رعایت می شود و امروز یکی از موفق ترین گروه های درمان اعتیاد در کشور و در دنیا می باشد، شاید پزشکان و مسئولین محترم بر این عقیده نباشند، اما این یک واقعیت موجود است. عوامل دیگری هم در این میان موثرند اما همه برگرفته از این عوامل هستند. باید دانست که *با حرکت، راه نمایان می شود*

*وادی هشتم (کتاب عبور از منطقه ۶۰ درجه زیر صفر)

کنگره ۶۰ باگذشت زمان به این مسائل و اصول اساسی دست پیدا کرده است؛ البته در شروع این چنین گسترده و با برنامه نبوده و یا این برنامه

ها را لازم نداشته است. همه گروه باید دست به دست هم بدهند تا نتیجه مثبت باشد، شاید به نظر، راه طولانی و سخت باشد اما برای گروه این عوامل لازم است و گرنه گروه از هم پاشیده و بی بندوبار می شود. وظیفه بنده فقط نوشتن دیده ها و تجربیات است؛ ما که اجرا می کنیم دیگران خود دانند، صلاح کار خویش خسروان دانند.

اهمیت لژیون در جمعیت احیای انسانی کنگره ۶۰

زمانیکه به عنوان یک مصرف کننده هرئین که ۸ سال از اولین بار مصرف گذشته بود وارد کنگره شدم، خسته و ناتوان و بی هویت که جایگاه انسانیم را از دست داده بودم؛ فکر نمی کردم که این تشکیلات به این گستردگی امروز برسد و برنامه ریزی شده باشد، فکر می کردم که مثل جاهای دیگر به من می گویند که دیگر مواد مصرف نکن و یک مشت قرص بی مصرف به من می دهند و می گویند که برو کمی اراده داشته باش و همت کن تا بتوانی ترک کنی اما اصلاً اینگونه نبود. درخانه، داخل اتاق دراز کشیده بودم و از شدت خماری به خود می پیچیدم، روز سوم بود که هیچ گونه موادی مصرف نکرده بودم و خیس عرق با حال خراب، منتظر تمام شدن خماری بودم. سه شبانه روز بود که نخوابیده بودم، گفتم خماری! خدا را شکر می کنم که نزدیک به ۹ سال است دیگر با

خماری و نشئگی مواد سروکار ندارم ، بماند . متوجه شدم که دونفر از فامیل نزدیکمان وارد خانه شدند و همراه مادرم وارد اتاق شدند. آنروزها خیلی حال خرابی داشت ، مادرم را می گویم. بیچاره به هر دری می زد ، برایم نامه می نوشت و با من صحبت می کرد ، معلم بود و تازه بازنشسته شده بود ، در نامه هایش می نوشت این محمدی که من امروز می بینم محمد من نیست ، من محمد قبل از مصرف را می خواهم . راست میگفت هر کاری که دلم می خواست و مواد مخدر امر می کرد انجام داده بودم و تبدیل شده بودم به فرزند شیطان . اشرف مخلوقات به پست ترین مخلوق خداوند ، تغییر جایگاه داده بود. آن من نبودم ، مواد مخدر بود که برای من تصمیم می گرفت در همه امور زندگی ام. به هر حال مادرم گفت بلند شو می خواهند تو را ببرند برای ترک اعتیاد. سال ۱۳۸۰ بود ، آنها از سریال مسافر، آدرس کنگره ۶۰ را پیدا کرده بودند ، با رخوت بلند شدم و با یک حال آشفته آماده شدم و با آنها به راه افتادم ، نا امید و بی هدف ، با این تفکر که اینبار هم مثل دفعات قبلی می روم آنجا، یا باید قرص بخورم یا باید آنجا بستری شوم ، دیگر هیچ چیز برایم مهم نبود ، بی خیال بی خیال بودم ، انگار که خداوند مرا به حال خودم رها کرده بود و انگار که اصلا جزو بندگانش نبودم؛ چون خود اینچنین خواسته بودم و قید همه چیز را زده بودم . رفتیم و رسیدیم به خیابان سهروردی جنوبی، یک درب پارکینگی بود ، وارد حیاط شدیم ، وسط تابستان بود و هوا گرم . رفتیم به طبقه اول ، یک شخصی بنام آقا تقی ما را راهنمایی کرد وارد یک اتاق کوچک شدیم که امروز اتاق امور

مالی کنگره ۶۰ می باشد ، دیدم چند نفر داخل اتاق هستند و یک خانم پشت میز نشسته است و با بقیه صحبت می کند ، کنار اتاق پر بود از روزنامه هایی که روی هم چیده شده بود ، خانم مشاور بعد از اتمام مشاوره با دیگران رو به من کرد و گفت : خوب هستی پسرم ؟ آمدی که ترک کنی ؟ من هم که اصلاً حال خوبی نداشتم سرم را به علامت تائید تکان دادم . یک فرم سبز رنگ مقوایی برداشت و شروع کرد به پرسیدن سوال از من ،اسمت چیست ؟ چند سالت است؟ مجردی یا متاهلی؟ و... فرم را که پر کرد گفت شما باید مواد را تدریجی کم کنی ، با روش پله ای و سیستم و روش کنگره ۶۰ را کاملاً برایم بازگو کرد و گفت باید یکسال تریاک مصرف کنی و زیر نظر راهنما مصرف را آهسته آهسته کم کنی . ناگهان من گوشه‌هایم تیز شد ، گفت الان خماری ؟ بازهم سرم را به علامت تائید تکان دادم .گفت مشخص است که خیلی خماری این بار گفتم بله ، به من گفت باید بروی و تریاک مصرف کنی / یادآور شوم امروز این قانون اصلاح شده و دیگر در روز اول و در اتاق مشاوره به افراد نمی گویند که بروید و مواد مصرف کنید ، این کار بعد از گذشت سه جلسه و انتخاب راهنما از طرف شخص تازه وارد به عهده راهنمای شخص می باشد . من خوشحال از این مسئله و انگار که ناراحت شده ام گفتم چی ؟ من سه روز است که دیگر مواد مصرف نمی کنم ، یعنی ترک نکنم ؟ همراهان من هم تعجب کردند . مشاور گفت راهش این است، باید تدریجاً مواد را کم کنی وگرنه موفق نخواهی شد و با همان تعجب و حیرت آنجا را ترک کردیم ، اما از ته دل خوشحال بودم و خدا را شکر

می کردم که اینبار این روش ترک با دیگر روش ها فرق داشت و چقدر برایم خوشایند بود . به هر حال آمدم خانه ، فردا صبح بلند شدم و رفتم دنبال تهیه مواد و زمانی که هروئین را مصرف کردم ، یک نفس راحت کشیدم کلی به جان آن خانم مشاور که اسمش خانم زندی بود دعا کردم و گفتم عجب جای خوبی است این کنگره ۶۰ ، حتماً باید به آنجا بروم و اینچنین بود که جذب روش کنگره ۶۰ شدم ، شاید به نظر مسخره بیاید ولی همین روش بود که مرا جذب کرد و امروز حدود ۱۰ سال است که به کنگره می آیم و قریب به ۹ سال است که دیگر با مواد مخدر ، کاسب مواد و جور کردن پول برای مواد و دیگر مشکلات کاری ندارم ، این چنین است رسم گردون ، از کجا به کجا انسانی که روزی دوست داشت زودتر بمیرد امروز هزاران انگیزه برای زندگی دارد ، خانواده ، همسر ، فرزند ، کار ، مسئولیت ، خدمت و

همیشه برایم سوال است چه شد که توانستم از بند اعتیاد رها شوم تا امروز بتوانم به هموعان خود بی قید و شرط و بدون هیچ چشمداشتی سرویس دهم و خدمت کنم . خداوند را شاکرم به خاطر این فرصت که به من داد تا لذت خدمت کردن را تجربه کنم ، واقعاً لذت عمیقی است . به هر حال وارد سیستم کنگره شدم و راه درمانم را شروع کردم و راهنما انتخاب نمودم و با کمک او بعد از گذشت دوره درمانم به صورت تدریجی توانستم از دام اعتیاد رها شوم . بعد از گذشت چند ماهی از درمانم از من و یکسری افراد دیگر که به درمان رسیده بودند آزمونهایی گرفته شد تا بتوانیم در صورت قبولی به درجه کمک راهنمایی

برسیم و بتوانیم به دیگران سرویس دهیم و گروهی بنام لژیون در کنگره ۶۰ برپا کنیم. آنروزها چهار لژیون وجود داشت و من کمک راهنمای پنجمین لژیون بودم که در آن نمایندگی شروع بکار کردم. در اوایل کار، دو یا سه نفر وارد لژیونم شدند و من بی تجربه و کم سن و سال شروع بکار کردم، بدون ترس از اینکه چه خواهد شد و آیا اینکه می توانم یا نه. چند نفری آمدند و چند نفری رفتند و چند ماهی گذشت، تازه آهسته آهسته متوجه شدم که مسئولیت بزرگی را پذیرفته ام، نه تنها مسئولیت رهجویانم بلکه حس مسئولیت نسبت به خانواده های آنان که منتظر درمان بیمارانشان بودند. در نهایت به عنوان یک کمک راهنما در کنگره ۶۰ مسئول درمان و رهایی بیماران اعتیاد و همچنین حافظ حرمت های کنگره هم شدم. شاید این، مسئولیت سنگینی بود برای یک جوان که تازه از سرزمین اعتیاد خارج شده بود. اما کنگره ۶۰ به انسانها میدان می دهد تا خود را نشان دهند و آزمون و خطا کنند، هر چه از کنگره ۶۰ بگویم که برای من چه ها کرده، کم گفته ام.

دیگر هر لباسی را نمی توانستم بپوشم و هر مدل مویی را که دلم می خواست آرایش نمایم، باید در عرف جامعه و کنگره می بودم، شاید در اوایل برایم سخت بود و به خود می گفتم محدود شده ام، اما بعد فهمیدم...

در اوایل فکر می کردم که تنها من هستم که باید به رهجویان آموزش بدهم اما گذشت زمان به من آموخت که این آموزش دو طرفه است. من امروز از

کوچکترین حرکات آنها درس می گیرم و تازه واردین آینه گذشته من هستند ، تا یادم باشد که اینجا هستم برای خدمت کردن نه برای فخر فروشی . اینجا هستم تا پیاموزم و آموخته هایم را در اختیار دیگران قرار دهم . اینجا هستم چون فرمان است که خداوند این فرصت را به من داده و من با رفتارم باید از پرودگار تشکر کنم و شکر گزار او باشم و قدردان کسانی باشم که دست مرا گرفتند تا بتوانم از تاریکی ها به سلامت گذر کنم

در حوصله دوست نکنی غم دوست

از این همه تکرار گذشته به سلامت

باید مراقب باشم از روی خشم با کسی برخورد نکنم ، اگر هم عصبانی می شوم برای به راه آمدن بیماران باشد . مواظب باشم کسی را از خود نرنجانم ، من باید یک انسان نسبتاً کامل شوم و این راهی است واقعی برای رسیدن به حقیقت انسانیت .

در روزهای اول لژیون به راحتی به سوالات افراد پاسخ می دادم ، اما به مرور که رهجویان سرحال تر و آموزش دیده تر شدند ، سوال هایشان هم عمیقتر شد و من احساس کردم که باید بیشتر مطالعه و کاوش کنم و گرنه نمی توانم به

سوالات رهجویان پاسخ درست و منطقی دهم. شروع کردم به خواندن چندباره نوشتارهای کنگره ۶۰ از کتاب عبور از منطقه ۶۰ درجه زیر صفر گرفته تا جزوات جهان بینی و وادی ها و غیره. خنده دار است، فکر می کردم فقط باید در سفر اول و در دوران درمان آنها را مطالعه کنم، اما رهجویان به من آموختند که همیشه باید آماده باشم. راهنما در کنگره مثل یک ورزشکار حرفه ای است، باید همیشه آماده مسابقه باشد. و همیشه پا در رکاب باشد این یک مثل قدیمی است و گرنه می بازد. خیلی جالب است زمانیکه طالب علم هستی همه چیز و همه کس برای آموزش خاص خود را دارند، خوب به حرکات مردم در جامعه نگاه می کردم، به رادیو و تلویزیون خوب توجه می کردم و همیشه جملات جالب و کارآمدی می شنیدم که در کنار نوشتارهای کنگره به کمک می آمد و می توانستم جواب سوالات را منطقی تر بدهم و درباره آنها سخن بگویم و راجع به موضوعات مهم زندگی بحث و گفتگو کنم؛ البته از راه خودش و کاملاً عقلائی.

ازدواج و تشکیل خانواده

در همین میان در شرایط و زمان ۹ ماه رهایی از دام اعتیاد بودم و ۳ یا ۴ ماه از زمانیکه تشکیل لژیون داده بودم گذشته بود که با همسرم آشنا شدم، باورم نمی شد می خواستم تشکیل خانواده بدهم اما یک کابوس مرا اذیت می کرد که آیا همسرم و خانواده اش گذشته من را می پذیرند و امروز را قبول می کنند؟ آیا من می توانم وارد جامعه شوم؟ آیا از پس زندگی مشترک بر می آیم؟ چند هفته

ای گذشت، تصمیم گرفتم با راهنمای خودم که همیشه به من راهکارهای خوب، کاربردی و عقلانی داده بود و در شروع اینکار بسیار کمک کرده بود مشورت کنم، ایشان همیشه می گفت برای حل مشکلات، اول خودتان تفکر کنید، اگر موفق نشدید و به نتیجه ای نرسیدید با اشخاصی که قبولشان دارید مشورت کنید، اما به شرطی که آن مشورت اگر عاقلانه بود اجرایش کنید.

با آقای رضا ترابخانی مشورت کردم و آقای ترابخانی دستم را گرفتند و مستقیم خدمت آقای مهندس دژاکام بردند، در طبقه بالای سالن اجتماعات و محل برگزاری جلسات در دفتر شعبه مرکزی. بچه ها داشتند دیوارها را رنگ می کردند. جناب آقای مهندس دژاکام که تنوریسن و خالق روش درمان تدریجی اعتیاد بوده، هست و خواهد بود در وسط اتاق روی یک صندلی گردان نشسته بود، آقای ترابخانی گفت: بگو محمد و من موضوع را برای آقای مهندس بازگو کردم، جناب مهندس کمی فکر کرد و گفت: اگر بگویم که ازدواج نکنی گوش می کنی؟ و من محکم و بی درنگ گفتم بله آقا و بعد ایشان فرمودند فعلاً صبر کن تا بعد. من تشکر کردم و به همراه آقای ترابخانی در حال خارج شدن از اتاق بودیم که جناب مهندس مرا صدا کرد و گفت محمد صادق بیا، من برگشتم و روبروی ایشان ایستادم و او مرا در آغوش پر انرژی اش کشید و گفت: برو جلو؛ اما آهسته آهسته، مبارک باشد و مطمئن باش که همه چیز درست می شود به شرط اینکه عقلانی عمل کنی. انگار به یکباره اعتماد به نفس عجیبی پیدا کردم و انرژی مضاعفی گرفتم. از ایشان و راهنمایم تشکر کردم و آمدم بیرون که تفکر

کنم ، چه بگویم و چگونه بگویم و از کجا آغاز نمایم . چندین روز تفکر نمودم بالاخره روزی که باید با همسرم در مورد آینده مان صحبت می کردیم فرا رسید، شروع کردم و تمام ماجرا را از قبل از اعتیاد تا بعد از درمان، بطور روشن برایش بازگو نمودم و منتظر عکس العمل او شدم ، ناگهان زد زیر گریه، انگار که بین باور و ناباوری معلق مانده بود ، شاید فکرش را نمی کرد که داستان به این صورت بوده باشد. به او گفتم که دیگر آن روزها تمام شده اما حقیقتاً برای دیگران باورش سخت است .شاید ما امروز به راحتی راجع به اعتیاد و درمان آن صحبت می کنیم و آن به این علت است که از سرزمین اعتیاد عبور نموده ایم و صورت مسئله اعتیاد برایمان روشن و حل شده است . چند روزی از من فرصت خواست ، من قبول کردم و مسئولیت بازگو کردن زندگی ام به خانواده اش را به عهده خودش گذاشتم که آن هم کار بسیار سختی بود. البته امروز همه اقوام دور و نزدیک من و همسرم از داستان اعتیاد و درمان من باخبر هستند ، آخر چندین برنامه تلویزیونی و رادیویی و چندین مصاحبه در روزنامه های کثیرالانتشار کشور داشته ام و به مرور زمان همه متوجه شده اند و چون نیت و قصد مثبت و خیر داشتم هیچ اتفاق بدی برایم نیفتاد ؛ بلکه هرچه پیش آمد نیک و خوشایند بود، البته بماند که بعضی ها مسخره کردند و بعضی ها هم تبریک گفتند . همین طعنه ها و تحریک ها بود که مرا برای ادامه راه مصمم تر کرد . به هر حال بعد از چند روز تحقیق و بررسی از طرف اقوام همسرم ، آنها حتی به کنگره ۶۰ هم آمده بودند و پیش جناب مهندس دژاکام رفته بودند و از ایشان سوال کرده بودند که

وضعیت محمد چگونه است؟ و چه تضمینی وجود دارد که محمد دیگر مواد مصرف نکند و جناب مهندس مدبرانه پاسخ داده بود که هیچ تضمینی وجود ندارد، چه تضمینی وجود دارد که شما فردا اعتیاد پیدا نکنید؟ آنها گفته بودند که ما خودمان نمی خواهیم مصرف کنیم و جناب مهندس هم گفته بود که محمد هم خودش خواسته که دیگر مصرف نکند و راه درست را پیشه کرده، پس تضمین خود اوست که بعد از آن همسرم تصمیم مشکل و جسورانه خود را گرفت که بعد ها به من گفت که من در شروع زندگی مشترک، ریسک بزرگی کردم و امروز در این ریسک برنده شده ام و من به نام نامی الله خودم را مهیا کردم برای ورود به یک سرزمین جدید و آن سرزمین زندگی مشترک بود. اما امروز ۸ سال از آن جریان می گذرد و من و همسرم در کنار دختر کوچکمان زندگی خوبی را با کمک خداوند و اهالی کنگره ۶۰ و همفکری استادانم ادامه می دهیم.

تبدیل جوانه به میوه ی رسیده

برمی گردیم به ۸ سال پیش که من تازه لژیون دار شده بودم و مسئولیت یک عده از افراد را قبول کرده بودم. در همین حین یک مسئولیت بزرگ دیگر در کنگره به من اعطاء شد و آن مسئولیت مرزبانی نمایندگی آکادمی بود که مسئولیت بزرگی بود، به همین دلیل من اعتماد به نفس بیشتری پیدا کردم و برای ادامه راه بیشتر تلاش نمودم. تبدیل شده بودم به یکی از گردانندگان نمایندگی آکادمی.

این از نظر روانشناسی تاثیر زیادی در روند لژیون داری من داشت چون مسئولیت کلی تری به من داده شده بود و قبول مسئولیت کوچکتر برای من راحت تر شده بود و تمام فکر من در زندگی و کنگره خلاصه شده بود و نیک می دانستم که باید از پس این کارها بر بیایم و شکست، معنی ندارد چون من حرکت بزرگی انجام داده بودم و آن حرکت درمان اعتیاد بود. استادی می گوید برای انسانهای بزرگ هیچ بن بستى وجود ندارد چرا که یا راهی خواهند یافت یا راهی خواهند ساخت.

زمان می گذشت و من هر روز آموزش انسان شدن را بیشتر از قبل می دیدم تا اینکه بعد از گذشت یکسال اولین رهجوی لژیون من، سفر اولش را به اتمام رساند و زمان آن رسید که در مقطع و پله یک گرم ۳۰ روز (مصرف یک گرم تریاک در ۳۰ روز یا ۳۰ میلی گرم در روز) دستور قطع بگیرد. در آن زمان من ۸ یا ۹ رهجو داشتم. رهجویم را برای گرفتن دستور قطع و گرفتن گل رهایی به حضورجناب آقای مهندس دژاکام بردم؛ چون دستور قطع تدریجی را خود ایشان صادر می نمایند. تا آنروز این تجربه را نداشتم که رها شدن یک انسان از بند اعتیاد چقدر می تواند لذت بخش باشد و چه حس زیبایی دارد. قلبم داشت از سینه ام بیرون می زد و دو برابر سریعتر می تپید، وجودم گرم شده بود. زمانیکه جناب مهندس دستور قطع مواد حمید را صادر نمودند، انگار که دربالای ابرها بودم و گویی برای بار دوم خودم هم به رهایی رسیده بودم. چقدر زیبا و لطیف بود، سر از پا نمی شناختم. زمان برداشت محصول بود، میوه ها در حال رسیدن

بودند. یک میوه سالم و خوش رنگ و شکوفه ها در حال به بار نشستن بودند ، تازه متوجه می شوم که چرا یک باغبان نسبت به درختانش حساس است و از شکوفه ها مراقبت می کند و چقدر انرژی برای آنها صرف می نماید ، چون برای باغبان، میوه سالم و خوش رنگ و طعم مهم است ، دوست دارد نتیجه زحمت هایش مثبت باشد و تلاشش به بار بنشیند. حس رسیدن و حس پیوند و محبت، نه ظاهری ؛ بلکه باطنی .بذل محبت نه به خاطر مادیات بلکه به خاطر بازپرداخت به سیستم آفرینش و چرخه زندگی و برگشتن یک انسان به چرخه ی حیات، همه اینها زیبا هستند و انسان را از حال خوش خبر می دهند.

حل مشکلات

البته باید بگویم که همیشه همه مسائل بر وفق مراد نیست و این یک قانون در زندگی است ، باید مشکلات موجود باشد تا من راهی برای حل آنها بیابم و بتوانم از پس آنها بربیایم.اگر شیر و گرگ در حیات وحش نباشند، آهو و خرگوش به این اندازه زیبا نمی مانند و تعداد آنها افزایش می یابد و نظم طبیعت برهم می خورد ، تفکر و ذهن ما هم همینطور است اگر مشکلات، موجود نباشند دیگر انسان تفکر نمی کند و اکتشافات و ابداعات متوقف می شنود ، اعتیاد هم یک مشکل بود که روزی یک انسان راه درمان آنرا کشف نمود شاید بگوئید ؛معما چو حل گشت آسان شود، ولی این معما حل شده اما آسان نشده،

مشکلات همچنان برسر راه است و من باید بدانم که در ادامه، مشکلاتی وجود دارد که با تفکر، تجربه و آموزش می توانم آنها را حل نمایم، شاید مطرح کردن این مشکلات خیلی راحت باشد اما ...

حرکت

زمانیکه حمید اولین رهجوی لژیون من به رهایی رسید خوشحال بودم اما غافل از اینکه شخصیت فردی که پا به سفر دوم می گذارد و از بند اعتیاد رها می شود نیز عوض می گردد. او دیگر سوالات ابتدایی نمی پرسید بلکه سوالات عمیق تر و اساسی تری در ذهن خود داشت. در همین حین بود که از گوشه و کنار می شنیدم که یک راهنما باید برای آیندگان، استاد پرورش دهد. پیش خود می گفتم یعنی رهجویان من می خواهند راهنما بشوند و از لژیون بروند؛ این یک حس تملک بودن نسبت به رهجو و این یعنی رهجوی من! اصلاً حس خوبی نبود اما چون برایم آینده کنگره و راه آن مهم بود سعی کردم به رهجویان پیاموزم که باید به دیگران خدمت کنند و خود مستقل شوند و یک لژیون برپا کنند و دلتنگی خود را پنهان می کردم تا به مرور زمان معقولانه تر با موضوع برخورد نمایم و با خود کنار بیایم که رهجو می آید و می رود و باید برود و گرنه مثل آب اگر در یک جا بماند می گندد و زمانیکه در لژیون، قدیمی شد دوست دارد داشته هایش را به دیگران بیاموزد و به قول آقای مهندس دوپادشاه در یک اقلیم نمی گنجد. بعضی اوقات مسئولیت ها تغییر می کند شاید بارها این مسئله اتفاق بیافتد،

آنروز متوجه شدم که علاوه بر رهایی رهجویان باید آنها به یک استاد و راهنما تبدیل شوند و تمام تلاش خودم را کردم تا این فرمان را اجرا کنم ، من فرمانبرداری را دوست دارم برای اینکه می دانم فقط با فرمانبرداری می توانم در ادامه، فرمانده خوبی شوم البته در مسیر مستقیم و راه درست .

زمانی گذشت و تجربه کردم که چه حال خوبی است که رهجویی تبدیل به کمک راهنما می شود و می رود تا برای خود یک لژیون برپا کند ، به همین علت امروز ده نفر از رهجویان من در نمایندگی های مختلف کنگره ۶۰ مشغول به خدمت در جایگاه کمک راهنمایی هستند. یعنی هر یک سال یک استاد و برایم آمار خوبی است و مرا ترغیب به ادامه راه می کند. من دوست دارم آموختن و یاد دادن را ،من دوست دارم بینم وبه این مفهوم برسیم که انسان اشرف مخلوقات است و دوست دارم بینم انسان توانایی هایش را اجرا می کند و به نمایش می گذارد ، نه از روی فخر و تکبر ، بلکه از روی ارادت و خلوص به سیستم خلقت و پروردگار ، دوست دارم به جای حرف زدن عمل کنم و تجربیاتی نو بدست بیاورم ، اصلاً برای همین آمده ام.

فاصله حرف تا عمل

پیش تر گفتم ، فاصله حرف تا عمل . یاد فاصله خودم تا انسان شدن افتادم ، چه خوب و چه زود اتفاق افتاد ، درست است که سختی و مشکلات داشت اما باید حرکت می کردم و انرژی صرف می کردم و در طول زمان می آموختم آنچه را

که نمی دانستم، زیرا ندانسته ها بسیار است *اول ندانی را بدان تا بدانی را بدانی* همیشه یک حرکت با تفکر شروع می شود و به سخن و بعد به انجام آن می رسد، پندار نیک، گفتار نیک و کردار نیک. شاید من حرف های زیبا بسیار بزنم اما باید برای به اجرا درآوردنشان بیاموزم و حرکت کنم. همیشه نیروهای منفی در زندگی ما وجود دارند. یکی از آن نیروها نیروی بازدارنده است که فقط و فقط با آگاهی و دانایی می شود بر آن غلبه کرد، اول باید آن نیرو را شناخت و بعد برای غلبه بر آن اقدام کرد؛ البته همه این نیروها منفی نیستند، مثلاً ترس، اگر ترس از بلندی نبود و نیروی عقل وجود نداشت انسان از بلندی ها به راحتی به پائین می پرید و تکلیف روشن بود ...

اما در مورد کارهای مثبت؛ مثلاً شما می خواهید صبح زود از خواب بیدار شوید، اما زمانیکه ساعت زنگ می زند در درون خود می گوئید یک مقدار دیگر بخواب، الان زود است بعد بیدار می شوی و مسیر را سریع تر می روی، آن صدای درون شما همان نیروی بازدارنده است. این نیرو همیشه با انسان بوده، هست و خواهد بود چون از خداوند فرمان دارد که اینگونه به انسان کمک کند و برای انسان مشکل آفرین باشد، آخر مشکلات هم خود به پیشرفت انسان کمک می کنند، پس این لطف پرودگار است.

نشریات کنگره ۶۰

زندگی بدون مشکل یعنی مرگ ، افسردگی ، بی هدف بودن و الی آخر .

همیشه انسان تلاش می کند که به آروزهایش دست پیدا کند و برای انجام این کار باید یکسری مشکلات را حل نماید . همه انسانها می دانند که دروغ یک ضدارزش است اما بعضی ها مثل آب خوردن دروغ می گویند و به دیگران می گویند دروغ نگوئید ! فاصله حرف تا عمل یعنی این . بعضی وقت ها انسان از حرف تا عملش سالها فاصله دارد اما یکسری دیگر هستند دروغ گفتن برایشان راحت نیست و اذیتشان می کند اما بازهم دروغ را می گویند و این مرحله ، مرحله خوبی است ، البته نه دروغ گفتنشان بلکه پشیمان شدن از رفتارشان خوب است که این افراد در مرحله نفس لوامه و سرزنش کننده هستند و هنگام دروغ گفتن چراغی در درونشان شروع به روشن شدن و هشدار دادن می کند . یک دسته از افراد هم هستند که نیازی به دروغ گفتن ندارند چون سالها بستری را برای راستگویی فراهم کرده اند و لذت راستگویی را هر روز و هر ساعت می چشند و وای بر کسانی که ضدارزش در زندگیشان یک امر عادی و طبیعی می شود . برای کم کردن این فاصله باید سختی کشید و به خیلی از سوالات ، پاسخ نه داد و مسائل ارزشی را بی درنگ انجام داد. در این راه باید بدانیم که برای چه به دنیا آمده ایم و بتوانیم خود را جای دیگران بگذاریم، این سخنان خداوند است. باید راهکارها را یافت و راجع به آنها آموزش دید تا بتوان انسانی نسبتاً ایده آل شد این پیشرفت در اول و در شروع برای خود انسان آرامش بخش است و بعد برای دیگران ، می توان انسانی شد که به دیگران آرامش داد و در زندگی

دیگران تاثیر گذار بود .

زمانی من فقط تاثیر پذیر بودم اما دریافتم با آموزش ها نیز می توان تاثیر گذار بود . می توانی حرفی برای گفتن داشته باشی و آن سخن در ذهن افراد نفوذ کند، برای انجام این کار ابتدا باید حرف هایی را که می زنی خود برای اجرای آنها قدمی برداشته باشی ، در اینصورت است که سخن با حس آمیخته شده و در ذهن و جان دیگران نفوذ می کند ، وگرنه تلاش بیهوده است و مورد تمسخر قرار می گیریم و در نتیجه از ادامه کار باز می ایستیم و چون نتیجه کار منفی است ما انرژی کافی برای ادامه کار دریافت نخواهیم کرد، زیرا انرژی لازم برای ادامه کار را هر انسانی از نتیجه حرکت قبلی خود می گیرد .

من در لژیون و گروه آموختم که نمی توان به یکباره همه مسائل را تغییر داد . اصلاً چرا باید همه مسائل تغییر کند ؟ این سوالی بود که من در وادی دهم به جواب آن رسیدم که می گوید : صفت گذشته در انسان صادق نیست چون جاری است. ما چه بخواهیم و چه نخواهیم در حال تغییر هستیم ، پس اگر آگاهانه تغییر کنیم لااقل مسیر خود را مشخص می کنیم و هدفمان را می شناسیم.

مدیریت (تقسیم کار)

روزها در پی هم می گذشت و من در گروه، بزرگ می شدم ؛ نه از نظر سنی بلکه از دیدگاه عقلانی و جهان بینی . آهسته آهسته لرزشی در سینه احساس می کردم و آن لرزش، زمانی بود که یک تازه وارد به لژیون ما می آمد و دلم

برای او می تپید و او را به چشم یک استاد نگاه می کردم زیبا بود حسی که به آنها داشتم ، اما باید تدبیری برای جذب آنها اتخاذ می کردم ، زماینکه در لژیون مشارکت می کردم گاهی اوقات بغض گلویم را می گرفت و خاموش می شدم و نظاره می کردم به فرزندان انسان که در سیاهی فرورفته بودند و تلاش می کردند برای بیرون آمدن و این تلاش ستودنی بود چون خیلی ها در سیاهی ضدارزش ها فرو می روند اما حرکت و تلاشی نمی کنند و همانجا نزد شیطان می مانند و شیطان آنها را به فرزند می پذیرد . روزی شاگردی از استادش سوال می کند: استاد چه کار کنم که شیطان دست از سرم بردارد ؟ استاد می گوید: باید سرت را حرکت دهی و آنرا از زیر دست شیطان دریاوری! و اینان حرکت کرده بودند تا سرشان را ، روحشان را و گوهر وجودیشان را از زیر دست شیطان در بیاورند. آهسته آهسته رهجوی دیگری از لژیون آماده شد برای پرواز! چه خوب دومین میوه هم رسید ، علیرضا آماده دستور قطع بود و الحق بدون خطا سفر کرده بود . حضور مهندس دژاکام رسیدیم برای دستور قطع و او هم از دام اعتیاد رها شد .

خدایا چه نیرویی در درون انسان نهفته است که اینچنین فوران می کند و او را به تو نزدیک می سازد. از خوشحالی در پوست خود نمی گنجیدم ، انگار که تمام کائنات دست به دست هم داده بودند تا من آدم شوم و از آرامش موجود لذت ببرم ، هم اکنون حمید و علیرضا هر دو صاحب لژیون هستند و در حال خدمت و این آرامش پس از گذشت ۸ سال با دیدن عزیزانم هنوز هم در من می جوشد،

خود خداوند فرموده که آرامش ارزش ها ابدی است این نشانه مسیر مستقیم است و تمام شدنی نیست چون منبع آن خود خداوند است .

با هم بودن برایم جالب بود و هر روز مسائل و مشکلات جدیدی را در گروه تجربه می کردم ، می دیدم که جایگاه هم تغییر کرده و در حال پیشرفت هستند و این را در حضور رهجویان در لژیون و پیشرفت آنان می دیدم ، پس بیشتر تلاش می کردم که به بهترین شکل آموزش بگیریم و به آنها بیاموزم چون نتیجه کار برای من هم سود داشت و انرژی مضاعفی به من می داد در این راستا کسانی بودند که می آمدند و چند ماه یا چند هفته ای بودند و دست از کار می کشیدند ، در طول زمان آموختم که چند روزی باید صبر کنم و اگر رهجویی مستمر آمد و زمان صرف کرد برای او انرژی بگذارم تا بتوانم به بهترین شکل انرژی ام را تقسیم کنم ، اما پس کسانی که تازه وارد بودند چه می شوند آنها نیاز به توجه بیشتر داشتند در این زمینه به حرکت های راهنمای خودم آقای ترابخانی مراجعه کردم و یادم آمد ، زمانی که در لژیون ایشان بودم ، مسئولیت جذب تازه واردین را بین افراد قدیمی تر گروه تقسیم می کردند و این در لژیون روال پیش رونده ای داشت تا هم قدیمی ترها آموزش بگیرند و هم تازه واردین با هم نوعان خودشان راحت تر درد دل می کردند و بهتر و بیشتر جذب می شدند ، من در لژیون ایشان آموختم که چگونه یک جمع را توسط خودشان مدیریت کنم ، جمعی که اکثرشان در بدو ورود به هم ریخته و نامتعادل بودند ، آنقدر تمرین کردم و راهکارهای مختلفی به کار بردم تا تجربیات خوبی کسب نمودم ، بنده

هم در آن زمان در لژیون اینکار را انجام دادم و قدیمی ترها را مسئول جذب تازه واردین کردم و به آنها می گفتم که مراقب تازه واردین باشند و بیشتر به آنها نزدیک شوند و صحبت نمایند در نتیجه کار خوب و مثبت بود. گروه یعنی اینکه همه به کمک یکدیگر بیانند و این امر باعث می شد که خود افراد قدیمی هم در گروه بیکار نمانده و انگیزه لازم را برای ادامه سفر بدست بیاورند و در این حین آموزش ببینند برای آینده تا خود استادی شوند برای آیندگان و امروز این قضیه در لژیون روال شده و خودبه خود افراد قدیمی تر این کار را انجام می دهند و این حس مسئولیت نسبت به تازه واردین در بین همه افراد قدیمی تر گروه وجود دارد.

ذهن جور چین

در حال گرداندن و مدیریت لژیون و خدمت بودم که دوره دوساله مرزبانی ام تمام شد و مسئولیت را با انتخابات درون گروهی که با نظارت دیده بانان انجام می شد که امروز به افراد دیگر سپردیم، در اوایل برایم سخت بود قبل تر هرکجا که می خواستم می رفتم و بر همه چیز نظارت می کردم به عنوان یک مرزبان اما دیگر این مسئولیت را نداشتم و باید مثل بقیه افراد در جلسات شرکت می کردم به همین دلیل افت روحی شدیدی برایم اتفاق افتاد اما از کار و تلاش ننشستم و شروع کردم به خدمت هایی که در زمان بدو ورود به کنگره انجام می دادم و الحق هم کار خودش را کرد، پیش خود گفتم که خدمت فقط مدیریت نیست و

شروع کردم به فرمانبرداری از مرزبانان جدید شاید آنها بعد از من وارد کنگره شده بودند اما نگاه کردم بینم که در زمان مرزبانی خودم من از آنها چه توقعی داشتم؟ توقع داشتم با من همکاری کنند و به قوانین احترام بگذارند و اجرا کنند و من هم دقیقاً همین کار را انجام دادم و سعی کردم در لژیون هم این فرهنگ را جا بیاورم که ما باید قوانین کنگره را رعایت کنیم و به مرزبانان احترام بگذاریم، چون می دانستم که اگر به رهجویان بیاموزم که قوانین را رعایت کنند برای آینده کنگره مفید خواهند بود چون وظیفه من این بود که در کنار حال کنگره و گروه به فکر آیندگان هم می بودم و باید یکسری افراد قانونمند را تحویل کنگره می دادم و همین امر باعث می شد که خودم هم از قوانین تخطی نکنم.

راه ها یکی پس از دیگری برایم نمایان می شد، چون در حال حرکت بودم همانطور که در وادی هشتم می گوید: با حرکت راه نمایان می شود، در گروه آموختم که ذهن باید جورچین باشد یعنی که مشکلات را بررسی کند و جواب ها را از آرشیو خود بیاد بیاورد البته اگر جواب ها در آرشیو موجود باشد و مثل یک بازی جورچین یا پازل کنار هم بچیند تا جواب و راهکار مطلوب و معقولانه ای بدهد. ذهن قوی یک انسان می تواند اینجا به کمک فرد بیاد یک راهنما باید باهوش و حواسی جمع و آرشیوی قوی داشته باشد و مطالبی را که یک رهجو به او می گوید به خاطر بسپارد شاید این مسئله سخت باشد اما شدنی است و به مرور زمان این اتفاق خواهد افتاد و پرونده های آرشیو ذهنی ما زیاد خواهد شد و از لابلاهای این پرونده ها می توان جواب دیگران را داد، کسی ذهن جورچین

خوبی دارد که حافظه دور او خوب کار کند این هم یکی دیگر از فواید لژیون برای من بود .

چرخه لژیون

یکی دیگر از فواید لژیون این است که در هر لژیون یک چرخه وجود دارد که افراد می آیند و می روند ، برخی از آنان به درمان اعتیاد دست پیدا می کنند و برخی ها دست پیدا نمی کنند ، پس می توانیم بگوییم این چرخه مثبت و مفید می باشد چون افرادی که به درمان رسیده اند و مانده اند برای خود انرژی و زمان صرف کرده اند و کسانی که به درمان نرسیده اند برای خود انرژی و زمان صرف نکرده اند و در نتیجه موفق نشده اند و اصل کار این چرخه مثبت بوده ، امروز از هر صد نفر هفده نفر به درمان اعتیاد دست پیدا می کنند این آمار در کنگره ۶۰ زنده و موجود می باشد برای مثال اگر یک درخت را در نظر بگیریم نگهبان کنگره ۶۰ ریشه این درخت ، تنه آن کنگره دیده بانان ، شاخه های قطور تر مرزبانان و بقیه شاخه ها راهنمایان و کمک راهنمایان هستند و رهجویان جوانه های این درخت می باشند که تبدیل به میوه می شوند و اما یک راهنما باید در مرکز چرخه لژیون خود باشد ، یعنی هر اتفاقی که در لژیون می افتد از آن با خبر و راجع به آن تصمیم بگیرد و امور را کنترل کند و برای اینکه بتواند مدیر خوبی باشد باید بین اعضای گروه همدلی به وجود بیاورد . یک راهنما باید اعتماد افراد گروه را بدست بیاورد یا به قولی افراد لژیون به او اطمینان کنند ، یک

حرکت اشتباه و نادرست از طرف راهنما باعث می شود که اطمینان به او کم شود.

از کجا به کجا

حالا باید در باره وضعیت ظاهری یک راهنما و کمک راهنما توضیح بدهم ، در قبل تر گفتم که دیگر محدود شده ام و هر لباس و هر مدلی را که دلم می خواهد نمی توانم بپوشم ، اما این ذهنیت آنروزها بود ولی امروز در تفکراتم به این می اندیشم که اینگونه لباس پوشیدن معقولانه تر و زیباتر است ، درست است که باید درون انسان زیبا باشد اما برون و ظاهر انسان هم مهم است چرا که انسانها می بینند و انتخاب می کنند ، یک راهنما باید ظاهری آراسته و مرتب داشته باشد، پریشانی و آشفتگی بیرون خبر از پریشانی ذهنی و آشفتگی درونی می دهد ، یک راهنما باید جذاب باشد ، یعنی قدرت جذب در ظاهر ، کلام ، نگاه و حس داشته باشد تا بتواند با افراد ارتباط برقرار کند ، مهربانی و ثبات در رفتار و انعطاف در آنها ابزار یک راهنماست . نفوذ کلمات زمانی اتفاق می افتد که خود شخص سخنان خود را باور داشته باشد و به آنها ایمان قلبی پیدا کرده باشد . گاهی اوقات هم کم توجهی یکی از ابزارهای مهم جذب و مدیریت است ، یک راهنما در کنگره ۶۰ همیشه باید پیراهن سفید برتن داشته باشد ، چون این لباس نماد رهایی ، پاکی و روشنی است و لباس فرم راهنمایان به حساب می آید . زمانیکه به لباس های امروز خود نگاه می کنم به یاد می آورم که در زمان مصرف

چه لباسی برتن فکر و جسمم می پوشاندم ، گاهی اوقات آن محمد را غریبه می بینم ، رفتار ، حرکت ، ظاهر و باطن همه و همه تغییر کرده و واقعاً به جاری بودن انسان صدچندان ایمان می آورم ، روزی در کوچه پی کوچه ها و خرابه ها به دنبال یافتن مواد و مصرف آن با آن حقارت های خاص خود ، اما امروز در سمینارها و جلسات برتر درمانی که در دانشگاه ها و سالن های بزرگ کشور برگزار می شود ، چگونه شد که فردی بی مصرف و یا به قول بعضی کوتاه اندیشان جامعه انگل امروز فردی بارور و مفید ، استادی می گوید : تو می توانی هر آنچه که هست با نیروی عقل خویش تبدیل به بهترین کنی و به نقطه ای بیایی که آغاز نمودی ، تلاش یعنی صرف زمان یعنی حضور ، یعنی دانایی و انجام دانایی پس حضور اولین شرط دانایی است برای بدست آوردن دانایی باید حضور داشت و بعد ادامه راه را طی کرد و بقیه پارامترها که در مسیر به آن می رسیم اجرا نمود .

مسیر مستقیم

باید دانست که انسان همواره به دنبال این مسئله بوده که به خداوند نزدیک شود ، برای شروع یک مثال که همیشه برای خود من و رهجویان در لژیون کارساز بوده برایتان بازگو می کنم ، این مثال از بدو شروع حرکت در کنگره خیلی پررنگ در ذهن من وجود داشته .

در نظر بگیریم که ابتدای یک مسیر جنگلی هستیم با درختانی بلند و سربه فلک

کشیده که نور خورشید از لابلاي شاخه های آنها صورتتان را نوازش می دهد و در انتهای این مسیر یک کلبه جنگلی به چشم می خورد ، دور است اما قابل مشاهده یک نیروی درونی به شما می گوید باید به آن کلبه برسی و در گرانبهایی را که از آن شماست به دست بیاورید ، این در اول مسیر است یعنی شروع یکی از دوره های زندگی انسان که همان فرمان و ماموریت انسان است ، باید به راه افتاد و باید حرکت کرد در این مسیر چه نیاز دارم ، قوت کافی و ابزارهای ادامه راه همه را در اختیار دارم ، خداوند همه را به من داده و در اختیارم گذاشته ، اما گاهی اوقات انسانها تا انتهای مسیر از بسیاری ابزارها استفاده نمی کنند حتی نمی دانند که حامل آنها هستند ، اوایل مسیر است چه جذاب و زیباست ، آهسته آهسته زمان می گذرد و من به راه ادامه می دهم ، احساس می کنم نیاز به استراحت دارم ، گوشه ای می نشینم ، بر درختی تکیه می کنم تا کمی آب بنوشم و کمی انرژی بگیرم ، ناگهان آن طرف تر نگاهم به اشیاء درخشانده ای می افتد ، ناخودآگاه بدون ترس و تفکر شروع به حرکت به سمت آنها می نمایم ، زمانیکه می رسم می بینم چه جذاب است ، زر و سکه و اشیاء قیمتی ، چند صباحی سرگرم دیدنشان می شوم ، با خود می گویم مقداری از آنها را با خود می برم برای روز مبادا ، پس اندازی است ، مشت مشت می ریزم در کوله ام ، کوله ای که در آن ابزارهای انسانیت موجود می باشد ، ناگهان صدایی مرا به خود می آورد ، برای چه آمدی ؟ چه کار می کنی ؟ به او می گویم صبر کن الان می آیم ، اینها لازمه سفرم است ، هرچه آن صدا می گوید الا و بلا لازمت نمی شود ، می

گویم تو نمی فهمی من می دانم اینها نیاز است ، صدا قطع می شود و دیگر مزاحم نمی شود ، دوباره صدایی می شنوم صدای جنس دیگر کمی بیشتر دقت می کنم ، مرا می خواند اما صدا از عمق جنگل است ، با خود می گویم خطری ندارد من که تا اینجا آمده ام باز هم می روم ، نگاهی به پشت سر می کنم هنوز جاده و مسیری که از آن خارج شده ام را می بینم اما قدری جلوتر می روم دیگر جاده مشخص نمی باشد ، دنبال صدا می روم و ناگهان ماهرویی را می بینم ، چه زیباست ، دل و دین و عقل و هوشم همه را به باد دادی ، شروع به صحبت با آن ماهروی می کنم ، صدایی در درونم می گوید زمان در حال گذشتن است به او می گویم جان مادرت عیشم را خراب نکن بگذار کمی حال کنیم ، صدا قطع می شود ، مدتی می گذرد در کوله ام زر و سیم بسیار دارم و سنگینی آن مرا اذیت می کند ، دست بر دست آن دلبر می دهم و راه می افتم ، باز صدای درونی می گوید : دیوانه به کجا می روی چنین شتابان ، چه کار می کنی ، باز به او می گویم : دیوانه خودتی و جد و آبادت ، ولم کن یار به این زیبایی را نمی بینی در کنارم ! می گوید یار تو در آن کلبه منتظر توست ، می گویم دم را غنیمت است این را رها کنم ، این همه را بروم تا کی به آن کلبه برسم ، کمی می رویم زمانی می گذرد ، از لابلای درختان چهره یک قصر زیبا و بزرگ نمایان می شود ، وارد قصر می شوی چقدر با شکوه است باز هم این تفکر ، کی به آن کلبه محقر می رود ...

انگار که همه چیز آماده است تا کامی از دلبر بگیریم ، در آن قصر تمامی نوکران

و کلفت ها دست به سینه آماده اند تا من فرمان دهم ، به ما خوش آمد می گویند، گویی من پادشاه آن قصرم ، دوباره صدای درونم این بار با فغان می گوید: آخر به کجا می روی ، اولین باده را که می نوشم صدا خاموش می شود و من مسخ در خمر می شوم ، چه حال زیبایی است ، خدایا این حال را از ما مگیر، مدتی می گذرد و من روز به روز به آن چیزهایی که بدست آوردم بیشتر وابسته می شدم آهسته آهسته در کنار باده منقلی می آید و جسمی سخت و سیاه در بشقابی تذهین شده از آب طلا پیش خدمتان می گوید ، اکسیر جوانی است ، این را مصرف کنید قربان و طریقه مصرف را به من یاد می دهند با جسمی گرز مانند، چند پکی که کشیدم ناگهان دگرگون شدم ، خدایا این دیگر چیست ؟ واقعاً اکسیر جوانی است ، آنقدر شاداب و با انرژی شدم که گویی بر تمام جهان حکمران هستم ، چشمهایم بهتر می بیند ، گوش هایم بهتر می شنود ، چه بگویم از مهربانی ام و چه بگویم از بخشندگی ام ، هرچه که بگویم کم است ، ناگهان چندباره آن خروس بی محل پیدایش شد که ای بیچاره چه می کنی ، این ره که تو می روی به ناکجا آباد است و در جواب به او می گویم که اگر ناکجا آباد اینجاست بگذار بمانم ، بگذار در این ناکجا آباد زندگی کنم ، من می توانم به کجا آباد تبدیلش کنم ، خندید و گفت باشه ، اگر اینچنین دوست داری و بچرخ و واقعاً چرخیدم ، اما یک دست باده و دست دیگر بر دست یار ، من تازه به پست و مقام رسیدم کجا بروم ؟ اصلاً تمام اینها را خداوند آفریده تا من استفاده کنم هرکس که استفاده نمی کند عقلش خوب کار نمی کند و از زندگی عقب

است و من تا جائیکه می توانستم استفاده کردم ، روزها از پی هم می گذشت ، روزی در آینه خود را نگاه کردم ، موهایم سفیدشده بود و رد پای زمان بر چهره ام کاملاً نمایان بود ، دیگر جوانی وجود نداشت چهره ام تکیده بود و قدم خمیده ، کار هر روزم شده بود باده نوشی و مصرف اکسیر جوانی ، اما جوان که نشدم هیچ بلکه در زمان از کار افتاده و بی انرژی شدم تا جائیکه دیگر توان فکر کردن نداشتم فقط و فقط مصرف مواد مخدر شده بود کارم از صبح تا شب و از شب تا صبح ، گاهی اوقات هم بیهوش می شدم ، زمانی گذشت دیگر در آن قصر هیچ جایگاهی نداشتم ، تا روزی که همان دلبر طناز مرا ترک کرد و تمام پیش خدمتان ، نوکران و کلفتان رفتند ، من ماندم و آن قصر ، آهسته آهسته تمام قصر تبدیل به مخروبه ای شد و من در گوشه ای از آن مجبور به مصرف خمر و مخدر بودم چون اگر مصرف نمی کردم رو به مرگ می رفتم ، دور و برم را نگاهی کردم دیدم که هیچ چیز سرجایش نیست * انسان گاهی در جایی می ماند و به علت و معلول های آن فکر نمی کند ، نیک می داند که باید جهت را تغییر دهد ، اما در میان آب های پر تلاطم اسیر می شود تا به خشکی برسد * دیگر قصری وجود نداشت ، شده بود خرابه ، ویرانه ، ناگهان به یاد آن صدا افتادم ، اما هیچ خبری نبود.

* کتاب عبور از منطقه ۶۰ درجه زیر صفر

هر چه داد زدم جوابی نشنیدم ، آنقدر صدا کردم و گریه سر دادم تا بیهوش شدم * شهر به یکباره طغیان دچار می گردد ، اما نسیم آرام الله پس از چندی در تمامی آبادی ها حاکم می شود* در آن حال بیهوشی مسیر و جاده اصلی و مستقیم را دیدم ، در گوشه ای از آن مسیر روی تابلوی چوبی نوشته شده بود : راه مستقیم پیشرو ندارد چون پیشروی آن الله است ، برگشتم به عقب و یادم آمد که چگونه از آن مسیر خارج شدم ، در همان خواب از خدا درخواست کردم کمک کند تا برگردم به آن مسیر و کمک کند تا به آن کلبه کوچک و زیبا برسم ، صدایی در جواب گفت : *اللَّهُ وَلِيُّ الَّذِينَ آمَنُوا يُخْرِجُهُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ وَالَّذِينَ كَفَرُوا أَوْلِيَاؤُهُمُ الطَّاغُوتُ يُخْرِجُونَهُم مِّنَ النُّورِ إِلَى الظُّلُمَاتِ أُولَئِكَ أَصْحَابُ النَّارِ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ* (خدا یار اهل ایمان است آنان را از تاریکی های جهان بیرون آرد و به عالم روشنایی برد و آنانکه راه کفر گزینند یار ایشان شیطان و دیو راه زن است آن ها را از جهان روشنایی به تاریکی های گمراهی افکند این گروه اهل دوزخ اند و در آن داخل خواهند شد) با این پاسخ گویی نوری بر دل یخ زده ام تابید و احساس گرما به من دست داد و صدای گروه کُر به گوشم رسید که می خواندند :

* کتاب عبور از منطقه ۶۰ درجه زیر صفر

* کتاب شریف سوره بقره

*برپا خیز ای انسان ، شهرت گشته ویران ، بیرون کن این شیطان تا انسان
پرگیرد از پستی برخیزد *

بلند شدم و با من صدای درونم هم بیدار شده بود آسمان از آن سیاهی و غبار
آلودگی درآمده بود و کمی روشتر شده بود آسمانی صاف با نور ملایم آفتاب ،
خدا را شکر کردم ، صدای درونم گفت مراقب باش همیشه این فرصت بازگشت
برایت نیست ، بدان که باید چه کنی و چرا ، من به تو مسیر را نشان می دهم .

آهسته آهسته به راه افتادم ، خیلی از راه دور شده بودم و بر هر درختی که می
رسیدم دست بر تنه محکمش می گذاشتم و از استواریش پاهایم استوار می شد و
دلگرم به ادامه راه ، خاطرات برایم زنده می شد ، آن قصر ، آن پست و مقام ،
مخدرها ، آن دلبر ، آن زر و سیم ، همه و همه گویی مرا می خواندند و یکصدا
می گفتند که نرو بیا تا دوباره با هم بسازیم اما تصمیم را گرفته بودم و محکم و
استوار به حرکت ادامه می دادم ، چون تجربه کرده بودم سیاهی را و آن پست و
مقام و زر و سیم و بقیه ضدارزش ها را نمی خواستم ، روایتی می گوید روزی
پیامبر اکرم ، پیشرو راستی و درستی در کردار و گفتار از کوچه ای می گذشت
دید دو نفر در حال خوردن شراب هستند، خیلی دوستانه روبه روی هم نشسته اند

آوای کنگره ۶۰

و باده می نوشند ، ایشان به آنان سلام گفت و آنها تعارفشان کردند و ایشان در پاسخ گفت نوشتان باد و رفت ، زمانی گذشت و باز از آن کوچه برمی گشت ، دید که یکی از آن دو با حالی پریشان و سر و صورت خونین نشسته و دوستش هم کمی آنطرف تر بی حال افتاده بالای سر آنان رفت و گفت نیشنان باد ، لذتی که تبدیل به ذلت شود واقعی و پایدار نیست و از سوی شیطان است .

زمانی گذشت ، وسوسه ها برای برگشت از ضدارزش ها کمتر شده بود ، آهسته آهسته آسمان تیره شد و بارانی درگرفت و من در زیر باران خود را غسل دادم.

مسیح را در بعضی مطالب به یاد شما آوردیم ، علت اینکه از تولد تا تولد دیگر که شما آنرا مردن می پنداشتید می خواهد بگوید که تعویض جا و مکان از ابتدا از آن حضرت بیان شده است که شما را یادآور می شود و باران رحمتی است که بر اندام ها باریده بشود در آن موجود ایجاد توان بالایی می نماید و هر قدر به رحمت الهی نزدیک بشوید شناخت خویش را تکامل خواهید بخشید البته این مسئله با فرمان الهی صادر می شود (کتاب عبور از منطقه ۶۰ درجه زیر صفر)

چقدر احساس سبکی می کردم و چه حس خوشایندی بود ، احساس می کردم که به جاده و مسیر اصلی نزدیک می شوم ، کم رمق ، اما پرامید و با هدف چون اینبار می دانستم که به کجا و چرا می روم ، بر سر اولین استراحتگاه که رسیدم دیدم تمامی ابزارهایم را که برای طول مسیر در اختیارم گذاشته بودند

همانجاست، آنها را برداشتم و در کوله ام ریختم، زیاد بود اما سنگین نبود ایمان، عشق، عقل، تفکر، صبر، امید، بخشش، گذشت، خوش خلقی و ... چه ابزارهای خوبی در اختیار دارم، خدایا متشکرم، من بنده پشیمان اما پرتجربه تو ام مرا یاری ده تا بتوانم جایگاه انسانیت را پیدا کنم، در مسیر افتادم و شروع به حرکت کردم در شاهراه ارزش ها قدم نهادن زیباست، گویی به ملک سلیمان می روی و همسفر خضر هستی و بالهایت عقاب وار به حرکت در می آید و تفکرات رهسپار بیکران می شود تا بدانی آنچه را که نمی دانی .

انسانها به همین سادگی و آهستگی سرگرم ضدارزش ها می شوند، پول، مقام، خانه، شهوت و خیلی مسائل، اینها خوب است اما به مقدارش و به تعادلش برای که، کجا و چگونه استفاده کنیم و زیاده روی نکنیم و گرنه می شود مرد قصه ما، این شاید داستان بود اما واقعیت دارد امروزه خیلی ها درگیر این مسائل و مشکلات و ضدارزش ها هستند و در این بی ارزش ها دنبال ارزش می گردند شاید فرسنگ ها از خود خود دور شده و دنبال خدا می گردند، خداوند می گوید من از رگ گردن به شما نزدیکترم، تو خود نوری از الله هستی و خود می توانی استادی باشی برای پرواز و بیاموزی آنچه را که تجربه کردی، شاید سخت باشد نزدیک شدن به خداوند اما نگاهی به سماء ببینداز تا عظمت را ببینی، به کوه ها به دریا به دشت، کویر و از همه بارزتر به خود و توانائی هایت، نمی گویم که تو خود خدایی اما به خود آی تا بتوانی عظمت و بزرگی خدای را نظاره کنی . پس در بیغوله ها و کذبیات دنبال خدا نگرد، همین جاست من باید

بینمش ، اثرش را و ابزارهای انسانیتش را .

تعادل

شاید کلمه تعادل زیبا باشد و دلنشین ، اما گاهی اوقات که می خواهی اجرایش کنی سخت و طاقت فرسا باشد ، برای نزدیک شدن به خداوند بسیار به آن نیاز داری ، زمانیکه انسان فرمان ورود به زمین را گرفت قرار نبود که اینگونه نظم آنرا برهم زند ، خداوند زمین را طی قرن ها و سالها آماده کرد تا انسان بتواند در آن به راحت ترین وجه ممکن و با آرامش زندگی کند .

دایناسورها و موجوداتی که برای انسان ها خطر داشتند منقرض شدند و جای خود را به موجوداتی دادند که در زندگی انسان کاربرد داشته باشند و کمک انسان کنند ، اما انسان جواب طبیعت را به خوبی نداد ، درختان را بی رویه قطع کرد ، حیوانات را نابود کرد و کشت برای پوست و عاجشان ، دریاها را آلوده کرد و منابع زمین را بدون برنامه ریزی بیرون کشید ، جو زمین را بر هم زد و لایه های حفاظت را از بین برد و زمین را ناپایدار کرد ؛ البته انسان هرچه که بد کند به خود او باز می گردد . اما تمام این کارها را می کند تا خود احساس راحتی کند و بتواند بر جهان حکمرانی کند ، ولی اگر اینها از تعادل خارج شوند خود انسان نیز از تعادل خارج می شود ، چه بیماریهایی که بر اثر کافی نبودن درختان، آلودگی هوا و آلودگی آب ها به وجود می آید که نا علاج است و فرزندان انسان به دست مرگ سپرده می شوند و چه بلاهایی مثل سیل که بر اثر

تخریب بوته زارها و مراتع که تعادل زندگی انسان را از بین می‌برند .

شاید دیگر کمتر کسی شب راحت بخوابد چرا؟ چون اطرافمان پر شده از امواج و فرکانس‌های مضر که باعث از بین رفتن آرامش و آسایش انسان می‌گردد .

آرامش

گفتم آرامش یادم افتاد که هدف از آفرینش چه بوده ، شاید به نظر مسخره بیاید اما یک عمر است که انسانها دنبال این جواب می‌گردند ولی جوابش خیلی ساده است که من در ذهنم به آن رسیده‌ام با دلیل آنهم از نوع بدون درز که مولایش نمی‌رود ؛ البته یک نظریه است و نیاز به بررسی دارد .

من می‌گویم ما چرا غذا می‌خوریم ، چرا با دیگران ارتباط برقرار می‌کنیم ، چرا می‌خواهیم ، چرا تفریح می‌کنیم ، چرا مسائل جنسی را انجام می‌دهیم و تمام کارهایی که در طول روز انجام می‌دهیم ، مثلاً میل به پیشرفت ، پول دار شدن ، میل به پست و مقام و بازهم خیلی مسائل دیگر اصلاً چرا دنبال نزدیک شدن به خداوند هستیم ؟ و چرا به مردم خدمت می‌کنیم ؟ چرا ورزش می‌کنیم ؟ من به شما می‌گویم : غذا می‌خوریم که سیر شویم و انرژی بگیریم چون نیاز بدن و عضلات و سیستم عصبی انسان است بعد چه می‌شود ؟ بله بعد از غذا خوردن درست به آرامش میرسیم ، با دیگران ارتباط برقرار می‌کنیم چون حس خوبی در روابط عمومی درست به وجود می‌آید و باعث ترشح سیستم ایکس در بدن می‌شود (در ادامه راجع به سیستم ایکس مفصل صحبت خواهیم کرد) و به ما

احساس آرامش می دهد ، می خوابیم ، چون انسان بی خواب بی قرار است و زمانیکه می خوابد صبح که از خواب بلند می شود احساس سرخوشی و آرامش می کند ، چرا دنبال پول می رویم ، چون اگر از راه درست بدست بیاید درست خرج می شود و امورات می گذرد و نیازمند نمی شویم البته از نظر مادی و در ادامه احساس آرامش می کنیم ، بازهم بگویم ، باشه می گویم ، چرا مسائل جنسی را انجام می دهیم ، چون اگر از راه و روش درست باشد بعد از آن پر انرژی می شویم و همان انرژی شما را به آرامش می رساند ، به مردم خدمت می کنیم و بعد از آن سیستم ایکس شروع به ترشح می کند و باعث رسیدن به آرامش می شود ، با خداوند راز و نیاز می کنیم ، چون بعد از آن احساس آرامش می کنیم ، خلاصه کنم که سردرد نگیرید و آرامشتان بر هم نخورد ، هر کاری که می کنیم اعم از کوچک و بزرگ مهم و غیر مهم ، ارزش و ضدارزش به خاطر این است که به آرامش برسیم ، آرامش مطلق یعنی خود خداوند و ما به بخشی از آن دست پیدا می کنیم اما باید دانست که در کارهای ضدارزش فکر می کنیم که به آرامش می رسیم یا اگر هم برسیم کاذب و زودگذر است و بعد از آن طوفانی برپا می شود ، اما در اکثر کارهایی که ارزشی باشد آرامش نسبی و پایدار می باشد .

ادامه راه

برگردیم به روند لژیون بعد از حمید و علیرضا فرهاد آماده برای رهایی از دام اعتیاد شد و این فرمان هم انجام پذیرفت و همین طور به دنبال یکدیگر رهایی ها در لژیون زیاد می شد تا در سال سوم رسید به دوازده نفر در سال یعنی در ماه یک رهایی اما همه آنها بعد از رهایی در گروه نمی ماندند و به دنبال کارشان می رفتند و گاه گاهی به گروه و لژیون سر می زدند . امروز حدود پنجاه نفر رهایی تنها ده یا یازده نفر مانده اند و به درجه کمک راهنمایی رسیده اند ، احمد ، کامیار ، محمد ، نادر ، امیر ، حمید ، علیرضا ، فرهاد ، اسماعیل و محمد کسانی هستند که امروز در شعب مختلف لژیون برپا کرده اند و به انسانها خدمت می کنند ، آنها آموخته که باید بدهی خود را به سیستم پرداخت کنند و الحق هم رهجویان صالحی فروش داده اند و امروز پسران آنها در حال خدمت در کنگره هستند که آنها نوه های من هستند و اینجا لازم است که گویا شوم پدر بزرگ بنده جناب آقای مجید سلامی (دیده بان امور مالی) بازرس کنگره ، جانشین و دبیر جناب آقای مهندس دژاکام هستند که ارادت خاصی به ایشان دارند و در امور کنگره به من درس های زیادی آموخته اند مخصوصاً در امور مالی کنگره ۶۰ و در امور زندگی شخصی . برای ایشان آرزوی سربلندی و پایداری دارم ، در گروهی که بر پایه نظم و انضباط جلو می رود همه چیز روبه پیشرفت است ، این هم یک قانون است ، قانون الهی .

شنونده خوب

یکی از خصوصیات مهم دیگر راهنما شنونده خوب بودن است و در سیستم درمانی و از نظر روانشناسی، مشاور باید به حرف های مراجعه کننده خوب گوش دهد، این امر درباره بیمار و پزشک هم دقیقاً همین طور است، من به عنوان یک راهنما موظفم که به حرف های رهجو تمام و کمال گوش فرا دهم، در این قدم رهجو در درون خود احساس آرامش می کند چون از نظر روحی سبک می شود، ما در کنگره ۶۰ در جلسات و در لژیون ها به این امر مشارکت می گوئیم و مشارکت باعث پیشرفت یک رهجو می شود، من در لژیون سعی می کنم کمتر صحبت کنم و بگذارم دیگران بیشتر صحبت کنند البته به غیر از مواردی که بعضی از موضوعات نیاز به توضیح بیشتری دارد، زمانیکه من با تمام وجود به حرف های رهجویان گوش فرا دهم بهتر می توانم آنها را راهنمایی کنم در اینجا نباید از موضوع حس غافل شد.

حس

در کنگره به اولین نیروی بکارگیری عقل حس گفته می شود، یعنی حس است که شما را مشغول و دلگرم به کار می کند و برای به وجود آمدن حس باید انگیزه وجود داشته باشد و یا تصویر سازی بکند مثلاً در لژیون اگر یک راهنما به آینده امیدوار نباشد و برای خود تصویر سازی نکند که قرار است این رهجویان به رهایی برسند و به دیگران خدمت کنند و از این حالت آشفستگی بیرون بیایند

نمی تواند به کار خود ادامه دهد و چون راهنما مشتاق است برای دادن اطلاعات با تمام وجود دوست دارد به کسانی که درمانده اند، در راه درمان کمک کند .

نیروهای مافوق به آن کمک می کنند و راهنما هر روز مشتاق تر و حس قوی تری پیدا می کند به همین علت پنجاه تا هفتاد درصد ارتباط راهنما و رهجو حسی می باشد ، یعنی اینکه زمانیکه راهنما می خواهد پله رهجو را عوض کند و مصرف جدید به او توصیه کند یا به قول کنگره دفترچه او را که مثل نسخه پزشک است برای او بنویسد ، با یک نگاه در چهره او می تواند بفهمد که آرام است یا نگران ، خوشحال است یا ناراحت و دیگر حالت های موجود در یک انسان ، به همین علت است که یک راهنما به یکباره حرفی را به یک رهجو می زند که آن رهجو متعجب می شود و با خود می گوید شما این مسئله را از کجا فهمیدید ، این امر باعث می شود که ایمان رهجو و راهنما و در اصل به کنگره و مسیری که در آن حرکت می کند بیشتر شود ، یک راهنما همیشه باید بداند که رهجو فردی زیرک و آگاه است و برای همین این مسیر را انتخاب نموده است ، پس من راهنما با فردی بی خرد و ناآگاه روبرو نیستم . گاهی اوقات در لژیون جواب برخی از سوالات را نمی دانم ، و سریعاً می روم از راهنمای خود یا دیگر کسانی که راجع به آن موضوع می دانند می پرسم و پاسخ را به دست می آورم.

منیت

من همیشه تلاشم این بوده که از منیت دوری کنم ، البته نمی دانم چقدر موفق بودم اما سعی می کنم فروتن و سپاسگزار باشم ، درمقابل خالق و کسانی که به من حتی یک نکته آموخته اند ، این امر باعث شده که روابط عمومی نسبتاً خوبی در جامعه داشته باشم و نیازهایم زودتر برطرف شود ، چون یکی از حُسن های روابط عمومی خوب پیدا کردن دوستان خوب است و چون انسان یک موجود اجتماعی و گروهی است و نیاز به بقیه انسانها دارد .

در بین این دوستان هم همه جور شغلی وجود دارد ، راستی گفتم روابط عمومی ، هر وقت اسم روابط عمومی می آید یاد جناب آقای محسن رضا خان دیده بان روابط عمومی و رابط نمایندگی شادآباد می افتم . برای دوری از منیت همیشه سعی کردم خودم را جای دیگران بگذارم تا بتوانم آنها را درک نمایم و آنها را از بالا نگاه نکنم ناگفته نماند یک راهنما باید برای خود حریمی داشته باشد که در ادامه خواهم گفت اما فخر فروشی صفت جالبی نیست ، خیلی جالب است در کنگره ۶۰ ما از کتاب شریف درسهای بسیاری برای آموختن داریم ، منیت انسانی محبوب را تبدیل به انسانی منفور می کند ، منیت یعنی فقط خود را دیدن و شاخ و برگ های زیادی دارد ، کسی که می خواهد در جمع زندگی کند و موفق باشد و پیشرفت کند باید مراقب منیت باشد تا کمتر سراغش بیاید .

حریم و رابطه ها

قبل تر راجع به حریم صحبت کردم ، زمانیکه به دور و برمان نگاه می کنیم می بینیم که هر چیز یا کسی برای خود حریمی دارد ، از گیاهان گرفته تا حیوانات ، انسان و خداوند برای خود حریمی دارند ، زمانی که قرار است با خداوند راز و نیاز کنیم و ستایشش کنیم باید یکسری کارهای اولیه را انجام دهیم ، پاک و آراسته باشیم این به این معنی نیست که خداوند به این موضوعات نیاز داشته باشد بلکه برای خود من است که بیاموزم هر چیز حرمتی دارد و حریم دیگران را رعایت کنم و این کار را ملکه ذهن خود کنم ، اما متأسفانه امروزه انسانها وارد حریم دیگران می شوند ، وارد حریم گیاهان و حیوانات خشکی و آب ها و آسمان ها شده اند و این مسئله در اول و در آخر به ضرر خود حرمت شکنان است و خود انسان ها و فرزندانشان دچار مشکل می شوند ، البته یک سخن دیگر هم هست که می گوید هر کسی خودش باید حرمتش را حفظ نماید ، البته نه در همه این موارد اما در کنگره ۶۰ در مورد مسئولین و کمک راهنمایان این چنین می باشد ، یک راهنما خودش با عملکرد و سخنان و تفکراتش می تواند جایگاه حریمش را تعیین و نگاه دارد ، یک شخص مسئول در کنگره ۶۰ باید مراقب رفتار و عملکردش باشد چون تعداد زیادی به او نگاه می کنند و منتظرند که بیاموزد ، یکی از موضوعاتی که قبل تر بیشتر در کنگره به چشم می خورد که البته امروز کمتر می باشد رابطه بین رهجو و راهنماست ، در قبل تر راجع به رهجوی من نوشتم اما امروز راجع به حریم می گویم ، این را گفتم برداشت

تکراری بودن نشود .

من راهنما باید بدانم که هیچ زمان با رهجو دوست و رفیق نیستم و نباید رفت و آمد خانگی یا مسافرت برقرار کنم و بروم و بیایم چرا؟ پس چگونه می توانم یک رهجو را جذب کنم و او را دوست داشته باشم الان برایتان می گویم .

بنده در زندگی شخصی خود با زندگی در کنگره تفاوت دارم ، درست است که می گوید باید بیرون و داخل کنگره یکی باشد اما هر قدر که چنین باشد بازهم تفاوت هایی وجود دارد و این تفاوت ها باعث بر هم ریختن باورهای رهجو نسبت به راهنما می شود و به قول جناب آقای مهندس دژاکام : بگذارید که رهجو همانطور که شما را در کنگره دیده به خاطر بسپارد . اگر من وارد خانه رهجو شوم و یا بالعکس ، اگر این رفت و آمد ها تکرار و ادامه دار شد من و رهجو با هم دوست خانوادگی می شویم و دیگر او برای من و حرف من هیچ حسابی قائل نمی شود و دیگر در رابطه با آن شخص شما هیچ نفوذ کلامی ندارید و یا اگر با رهجو معامله کنید در این مسئله هم همین اتفاق خواهد افتاد ، این موضوعات طی سالها در کنگره ۶۰ تجربه شده است و تجربه سندی است بدون نقص البته نمی گویم که در همه موارد این چنین بوده اما نود درصد موارد جواب منفی داده ، گاهی اوقات دیده می شود که یک راهنما لژیون خود را البته با رعایت قانون اردوهای کنگره و با هماهنگی دیده بان اردوهای آقایان مسافر، آقای امین دژاکام که دیده بان جهان بینی هم هستند و یکی از کسانی

هستند که در طول سفر و رهایی من بسیار به بنده کمک نمودند ، لژیون خود را به اردو می برند حال چه اطراف چه دورتر ، آنهم در مدت زمان کم این مسئله نه تنها ضرر ندارد بلکه برای نزدیک شدن افراد گروه به یکدیگر خوب می باشد ، چرا مشکلی به وجود نمی آید ؟ به این علت که تمامی یا اکثر گروه با هم هستند و این امر باعث می شوند تا از یکدیگر آموزش بگیرند ، در موضوع رفت و آمد رهجویان و راهنمایان و حتی رهجویان با هم در سال های اولیه کنگره ۶۰ این اتفاقات به دفعات تکرار می شد به همین علت چون نتیجه خوبی نداشت این قانون وضع شد که دیگر افراد کنگره بیرون از محیط کنگره حق رفت و آمد با یکدیگر را ندارند ، هیچ قانونی در کنگره بی حکمت و برای منافع شخصی نیست در همه امور منافع گروه در نظر گرفته شده است ، یکی دیگر از مواردی که باعث افت و سقوط یک راهنما می شود ارتباط با خانواده های رهجویان می باشد یعنی ارتباط با همسفران چه آقایان چه خانم ها ، در کنگره اگر به شما می گویند فلان کار را نکن می گویند که چه کاری را انجام دهید شما را در هوا رهایتان نمی کنند در این مورد گروه هایی در کنگره تشکیل شد بنام های خانم های همسفر و آقایان همسفر که هر کدام در هفته یک جلسه مخصوص به خود را دارند و روال آنها هم مثل روال یک مسافر تازه وارد می باشد که در اغلب موارد هم باید همان سلسله موارد را طی کند و در کنار مسافر خود تحت درمان قرار بگیرند که بیشتر در ادامه برایتان خواهم گفت ، در مورد رابطه راهنما با همسفر برایتان می گفتم که این رابطه هم اشتباه بودنش در گذشته تجربه شده و

من خود ضرر آن را دیده ام ، این به این منظور نیست که خدایی ناکرده راهنمایان یا همسفران کنگره ۶۰ مشکلی داشته باشند ، آنها از نظر اخلاقی کاملاً تایید شده هستند ، مشکل اتفاقاتی است که در این میان می افتد ، زمانی که شما با همسفر رهجو صحبت می کنید ناخودآگاه همسفران گله و شکایتی می کنند و شما به رهجو انتقال می دهید و او نیز ناراحت می شود که چرا مسائل خصوصی زندگی اش در درمانش دخالت داده شده بعد هم اصلاً چه کاری است اخلاق و ایرادهای همسفران را از جنس خودشان بهتر می شناسند ، یعنی زمانی که راهنمای همسفر حاضر و آماده است چرا خود را درگیر مسائل خانوادگی شخص کنیم ؟ ما باید راهنمایان را در درمان و کم کردن مواد برویم و هیچ کاری به کار همسفران نداشته باشیم و آنها هم باید راه خودشان را بروند و کاری به کار مسافران نداشته باشند .

همسفر

در این رابطه همسفر خوب یک بال پرواز است و همسفران خوب می توانند در کنار مسافر آموزش بگیرند و همزبان و همراهش شوند و گاهی اوقات از مسافر در گرفتن اطلاعات و اجرای آنان جلو می زنند ، مثلاً خود من که در اوایل کار مادرم بیشتر از من به جلسات کنگره می آمد ، اما من در ادامه با تلاش و پشتکار او پای ثابت جلسات کنگره ۶۰ شدم و امروز او در زمینه راهنمایی خانواده های کنگره ۶۰ مشغول بکار می باشد و زیاد کاری به کار من ندارد و من هم در

کنگره کاری به کار او ندارم ، البته بیرون از این محیط زیاد با هم کار داریم اما در قسمت همسفران تازه واردین همسفران هم مثل مسافران سه جلسه اول را به عنوان تازه وارد طی می کنند آنها هم راهنما انتخاب می کنند و در جلسات هفتگی و لژیون شرکت می کنند و به معلومات خود راجع به جسم ، روان و جهان بینی می افزایند .

دستور جلسات لژیون

برگردیم به لژیون و رهجویان ، هر جلسه از لژیون دارای یک دستور جلسه می باشد که گاهی اوقات بنا به صلاحدید راهنما دستور جلسه لژیون همان دستور جلسات هفتگی می باشد و گاهی اوقات رای گیری می شود و دبیر لژیون که در ادامه کار ایشان را برایتان می گویم دستور جلسات را یادداشت می کند و مبحثی که بیشترین رای را بیاورد انتخاب می شود مثلاً اگر در لژیون ۳۰ نفر باشند یک نفر پیشنهاد می دهد راجع به نفس و در ادامه ۱۰ نفر هم راجع به همان نفس پیشنهاد می دهند و دستور جلسه نفس تائید و راجع به آن بحث و گفتگو می شود در این مورد رهجویان اگر مشکلی راجع به یک موضوع خاص داشته باشند قبل از جلسه با دیگر اعضای گروه هماهنگ می کنند که راجع به آن دستور جلسه رای دهند ، اینچنین هم گروه با هم متحد تر می شود و هم اینکه مشکل شخص مطرح می شود و به راهکارهای خوبی دست پیدا می کند اما یک مورد دیگر راجع به لژیون و نتیجه ای که من طی هشت سال لژیون داری که در این مورد

بدست آوردم .

دبیر لژیون

در قبل تر راجع به دبیر لژیون نوشته بودم ، دبیر لژیون از بین افراد لژیون انتخاب می شود ، گاهی اوقات کسانی که سفر خوبی ندارند برای این کار انتخاب می شوند و گاهی اوقات هم شاگردان زرنگ لژیون که بنا به صلاح دید راهنماست ، دبیر چهارده جلسه در لژیون از مشارکت ها رونوشت تهیه می کند و آمار حضور و غیاب را انجام می دهد و خبرهای گروهی را به اطلاع افراد دیگر لژیون می رساند ، کاملاً با راهنمای لژیون هماهنگی دارد ، پیشنهادات دستور جلسات را یادداشت می نماید و تا زمانیکه راهنما بر سر لژیون بیاید ، لژیون را برای شروع آماده می کند . وجود دبیر لژیون در سالهای اخیر بسیار ثمر بخش بوده و تاثیرات خود را به طور مثبت نمایان کرده است . در پایان دوره هر دبیر نوشتار های دوره خود را به صورت جزوه در اختیار راهنما قرار می دهد و در دوره جدید ۲ یا ۳ نفر کاندید دبیری می شوند ، البته با نظر راهنما و افراد لژیون در یک انتخابات درون گروهی کوچک به آنها رای می دهند و دبیر برای چهارده جلسه انتخاب می شود. دبیر تمام شماره های تماس رهجویان را در اختیار دارد تا اگر زمانی خبری فوری اعلام شود او این کار را انجام دهد در لژیون هر شخصی که این دوره را گذرانده به رهایی رسیده و امروز خدمتگزار خوبی در کنگره می باشد ، یک مورد دیگر که شایان ذکر است افتتاح وبلاگ در قسمت سایت کنگره ۶۰ می باشد

که این کار هم توسط ۲ نویسنده وبلاگ نویس و یا بیشتر، انجام می پذیرد و دیگر اعضا نوشته ها و عکس های خود را در اختیار مسئولین وبلاگ قرار می دهند که با روئیت راهنما و تائید آن در وبلاگ قرار می گیرد که حتماً این برنامه هم کارآمد و ثمر بخش خواهد بود.

نقد و بررسی در لژیون

یک موضوع دیگر که در لژیون تاثیر گذار است نقد و بررسی روند لژیون از طرف اعضای آن یعنی رهجویان می باشد، بنده این حریم را با رعایت اصول برای این عزیزان باز گذاشته ام و حتی هر چند وقت یکبار که احساس کنم جلسه ای را به این موضوع مهم اختصاص می دهم، علت این امر به غیر از پیشرفت لژیون و پیشنهادهای کارساز این است که رهجو احساس می کند که این لژیون مال خود اوست، چرا که بعضی از پیشنهادات موثر به کار برده می شود و دیگران هم به این فکر می افتند که تفکر کنند و پیشنهاد هایی موثر بدهند اما اگر کسی پیشنهادی داد و موثر و قابل اجرا نبود چه باید کرد و چگونه پاسخ او را داد؟ انسان یک موجودی است که منطق را می پذیرد، شاید در ظاهر نپذیرد اما در درون خود به آن فکر می کند، پس خیلی آرام و با توضیح و دلیل علت پذیرفته نبودن پیشنهادش را برایش در جمع توضیح می دهم و به او می گویم که نتیجه کار چه می شود در این صورت او با اعتمادی که به راهنما دارد قبول کرده و می رود تا تفکر تازه ای را در ذهن خود پیروراند.

تفاوت

یک سوال: آیا رهجویان یک کمک راهنما با هم متفاوتند؟ بله اما چرا؟ به این علت که هر انسانی نتیجه عملکرد خودش را می بیند، برخی از رهجویان از دیگران بیشتر تلاش و خدمت می کنند و مسلماً راهنما بیشتر آنها را دوست دارد و بعضی ها درست سفر می کنند و به قوانین حاکم احترام می گذارند و با کسانی که کمتر به جلسات می آیند و به اصطلاح کنگره کم رنگ ترند متفاوت هستند، یک راهنما همانطور که قبلاً هم گفتم دوست دارد نتیجه بگیرد و بیشتر زمان و انرژی اش را صرف کسانی می کند که برادری خود را ثابت نموده اند، آیا دیگران باید طرد شوند؟ نه به آنها هم سرویس داده می شود اما بسته به عملکردشان، چون انسانها با هم متفاوتند و رهجویان هم هر کدام یک انسان هستند با هم متفاوتند.

شمشیر دولبه

شمشیر دولبه یکی از ابزارهای یک راهنما در کنگره ۶۰ می باشد و معنی آن این است که یک لبه آن محبت و لبه دیگر آن غضب راهنماست که آن هم از روی محبت و برای رسیدن رهجو به درمان می باشد که این موضوع هم خیلی مهم جلوه می کند، تنبیه کردن رهجوی خاطی که گاهی اوقات در کنگره به آن برجک زدن می گوئیم و انواع مختلف دارد مثل کم اعتنائی یا حتی جواب ندادن سوالات، برنامه ندادن و مواخذه کردن رهجو یا در جمع و یا به طور انفرادی که

هر کدام تاثیر خودش را دارد ، اما این امر در ابتدا برای یک تازه وارد مفید نمی باشد ، بلکه باعث خارج شدن او از جمع می شود ، باید صبر کرد تا شخص به راه و مسیر ایمان بیاورد و به قول معروف جذب کنگره شود ، بعداً اگر خطایی کرد به آن تذکر داد ، اما در ته قلبمان باید بدانیم که هیچ سلاحی موثر تر از محبت وجود ندارد و تنها سلاح کنگره ۶۰ عشق و محبت است ، اگر مواخذه ای هم در کار است باید از روی محبت باشد و ادای خشمگین شدن را در بیاوریم و گرنه بعد از گذشت زمانی کوتاه نگاه می کنیم و می بینیم که هیچ کس دور و برمان نیست ، حالا که تقریباً به انتهای نوشته هایم می رسم ، برخی از موارد مهم در ذهنم روشن می شود .

انتخاب

یک مسئله دیگر که در لژیون اتفاق می افتد انتخاب شما از طرف یک تازه وارد به عنوان راهنما ، در این مقطع من این گونه عمل می کنم و اولین جمله ای که به یک تازه وارد می گویم این است: من بسیار سخت گیر هستم و باید تمام جلسات را حضور داشته باشی ، با شما شوخی ندارم چون مواد مخدر با شما شوخی ندارد حالا اگر می خواهید سه جلسه به عنوان میهمان در لژیون بنشینید و اگر خوشتان آمد معرفی نامه تان را به دبیر لژیون تحویل دهید ، چند موضوع در این برخورد وجود دارد ، اول اینکه شخصی که سالها اعتیاد داشته و درمانده و خسته آمده دنبال یک فرد می گردد که محکم و استوار باشد و قانونمند ، پس

جمله من سخت می گیرم برای اغلب تازه واردین خوشایند و پر از امید است و اما اینکه می گویم تا سه جلسه در لژیون بنشین و اگر خواستی بمانی معرفی نامه تان را به دبیر بدهید ، شخص خوب فکر می کند و بعد لژیون و راهنما را انتخاب می کند ، و زمانیکه این انتخاب را انجام داد خود را ملزم می داند که به حرف های راهنما گوش فرا دهد و از همان اول بار خود را محکم می بندد اما گاهی اوقات هم این چنین نیست و رهجوی تازه وارد با شنیدن این جملات و با بدست آوردن فرصت سه جلسه ای تصمیم می گیرد که انتخاب دیگری داشته باشد ، اما اغلب کسانی که از این سخنان خوششان نمی آید ، کسانی هستند که برای درمان نیامده اند ، یک راهنما نباید از رفتن یک رهجو از لژیونش واهمه داشته باشد ، چون این ترس باعث می شود که امتیازات زیان آور به رهجو اهداء کند و کار برعکس می شود و به جای اینکه راهنما به رهجو راهکار درمان دهد ، رهجو به راهنما برنامه می دهد و تکلیف مشخص و روشن است .

رهجوی من

گاهی اوقات با خود فکر می کنم که آیا رهجویی که در لژیون درمان شد و یا در حال درمان است رهجوی من است و من حق دارم هر جور که خواستم و دوست دارم با او رفتار کنم ، آیا من واقعاً صاحب او هستم ؟ به خاطر اینکه تحت آموزش های من به درمان رسیده است هر چه دوست دارم می توانم او را صدا زنم ؟ حتی با الفاظ ناشایست ؟ گاهی اوقات از فکر کردن به این

موضوعات احساس بدی به من دست می دهد اما در اوایل تشکیل لژیون این تفکرات را نداشتم ولی زمانه به من آموخت که اگر اینگونه پیش روی فردی منفور خواهی شد ، حتی اگر در سال صد نفر هم از لژیون به رهایی برسند . امروز ایمان دارم که رهجوی من یک فکاهی و طنز است ، مگر می شود انسانی صاحب انسان دیگر شود ، اصلاً مگر این آموزش ها را من به رهجو آموختم ، من راهنما فقط یک کانال هستم که اطلاعات را می گیریم و موظفم به همان شکل نه کم و نه زیاد انتقال دهم ، همین .

پی هیچ مالکیتی وجود ندارد تنها مالک مطلق الله است ، تمام این مالکیت ها از منیت من انسان است چون فکر می کنم که بزرگ شده ام ، چون بزرگی ندیده ام ، چون به وسعت کهکشان ها آگاه نیستم ، چون به دانایی ها نادانم .

خدمت و آموزش

در مقوله ای دیگری از آموزش های لژیون می پردازیم به خدمت کردن و آموزش آن ، یک سوال: چرا من امروز بعد از گذشت ۹ سال از رهایی اعتیاد در کنگره مانده ام و هم اکنون تلاش می کنم که باز هم بمانم و فرصت خدمت کردن را از دست ندهم ؟ سوال بلندی است نه ؟ جواب : اولین و مهم ترین مسئله اینکه یک حرکت از راهنمای خود دیده ام ، هر وقت که من به کنگره می آمدم او در کنگره بود و در تمامی کارهای گروهی شرکت داشت و آن زمان در امور مالی کنگره ۶۰ خدمت می کرد و همیشه در کنگره وقتش را به رهجویان

اختصاص می داد. نتیجه: من دیدم و یاد گرفتم، اجرا کردم و لذت بردم و بعد به دیگران پیشنهاد کردم و هنوز هم اجرا می کنم، آخر مگر آدم دیوانه است که کاری را انجام دهد و تخریب نداشته باشد و لذت و آرامش را به همراه داشته باشد بعد دیگر آن کار را انجام ندهد شما بگویید. گفتم دیوانه یاد صحبت جناب مهندس دژاکام افتادم، ایشان می گویند: کسانی که در کنگره مشغول خدمت و کار بی توقع و رایگان هستند یا عاشقند یا دیوانه، من که هم عاشقم هم دیوانه، چون عاشق این جور دیوانه بازی ها هستم، اگر اسمش را دیوانه بازی بگذاریم.

برگردیم به موضوع خدمت و اما امروز رهجوی من هم به من نگاه می کند، می دانید کی به این موضوع پی بردم، روزی که کوروش عزیز، همکار و دوست خوبم در کنگره آمد و به من گفت محمد تو چه کار می کنی که رهجوهایت بیشتر خدمتگزار می شوند، راستش جوابی برایش نداشتم، گفتم خوب در لژیون راجع به خدمت و فوایدش بیشتر صحبت می کنم، اما جواب فقط این نبود، او رفت و من به فکر فرو رفتم و به این مسئله رسیدم که رهجو به راهنما نگاه می کند، من اگر قوانین را درست اجرا کنم و کارهایی را که راجع به آن صحبت می کنم را تا حدودی اجرا نمایم، رهجو هم این را می بیند و اگر طالب آرامش و لذت باشد او هم انجام می دهد، گاهی اوقات راهنما می شود بت رهجو، درست است که خود راهنما بارها می گوید که از من بت نسازید، اما رهجو دوست دارد زمانیکه وارد محیط کنگره می شود راهنمایش را ببیند، هرکاری هم که من راهنما بکنم، باز این موضوع وجود دارد، همانطور که هنوز بعد از

گذشت ۹ سال از رهاییم زمانیکه وارد کنگره می شوم دنبال راهنمای خود جناب آقای ترابخانی می گردم و اگر نباشد حتماً به ملاقات جناب آقای سلامی که راهنمای ایشان است می روم و چند دقیقه ای از او انرژی کسب می نمایم ، گاهی اوقات حتی اگر راهنمایم را از دور هم ببینم برایم کافیست ، اینها که می گویم قصه و داستان نیست ، یک واقعیت است و به آنها ایمان کامل دارم .

انسجام گروه

در گروه درمانی بعضی موضوعات خیلی مهم است مخصوصاً زمانی که یک شخص جایگاهی در گروه بدست می آورد . گروه یعنی پیشرفت ، البته باید به قوانین و اصول حرکت آشنا باشند تا بتوانند روبه جلو حرکت کنند ، یک گروه موفق و با انسجام هیچ وقت از هم پاشیده نمی شود ، مخصوصاً اگر در مسیر مستقیم حرکت کند ، می خواهم خاطره ای تلخ اما واقعی و پر از تجربه و در آخر شیرین برایتان تعریف کنم :

روز چهارشنبه بود ، هشتم اردیبهشت ماه سال ۱۳۸۴ ، جلسه مخصوص سفر دومی ها و کسانی که به رهایی رسیده اند و جناب مهندس دژاکام نگهبان جلسه بودند و آقای دکتر توحید هم استاد جلسه و راجع به شیشه و مضرات آن صحبت می کرد ، بنده هم مرزبان کشیشک بودم ، نیم ساعتی از شروع جلسه گذشته بود ، ساعت ۱۷:۳۰ دقیقه ، ناگهان دیدم دو نفر وارد حیاط شدند که از اعضای کنگره ۶۰ نبودند ، یک لباس شخصی و یک مامور نیروی انتظامی ، من

جلو رفتیم و گفتم امرتان را بفرمائید ، آنها گفتند حکم پلمپ اینجا را داریم و حکم را به بنده نشان دادند ، آنها را به اتاق مشاوره راهنمایی کردم و هر طور بود با یک نوشته موضوع را به جناب آقای مهندس خبر دادم، ایشان هم بلافاصله جلسه را متوقف کردند و از پشت میز بلند شدند و به طرف اتاق مشاوره آمدند ، بلافاصله ماموران نیروی انتظامی برگه پلمپ را به جناب مهندس نشان دادند و جناب مهندس فرمودند که جلسه را تمام کنید و سالن را تخلیه کنید ، همه هراسان شده بودند و هیچ کس علت را نمی دانست که چه شده و چرا تمام افراد حاضر در سالن ، جلسات را تخلیه کردند .

جناب آقای مهندس رفتند و وسائلشان را برداشتند و بعد از چند دقیقه ای همگی به بیرون از ساختمان رفتیم و آقای مهندس دژاکام سوار ماشین نیروی انتظامی شدند و رفتند ، ساعات و دقایق بدی را پشت سر گذاشتیم ، جلسه تعطیل شد و جناب مهندس را بردند ، خدایا چه شده ؟ خیلی ها ماندند داخل خیابان اما مرزبانان آنها را راهی خانه هایشان کردند ، برخی می گفتند حتماً یک مسئله مهمی پیش آمده ، من و چند نفر از اعضا از جمله راهنمایم ماندیم و برگشتیم به درب کنگره نگاهی کردیم ، درب پلمپ شده بود ، آیا کنگره برای همیشه تعطیل شده ؟ آیا خانه امیدمان ویران شده ؟ آیا همه چیز به اتمام رسیده ؟ آخر چه شده ، خدایا مگر ما در مسیر مستقیم نبودیم ، مگر پیشروی آن مسیر خود تو نبودی پس چرا ؟ خوب یادم هست که آقای ترابخانی با یک جمله همه ما را به صبر ، تفکر و آرامش دعوت کرد و گفت نگران نباشید همه چیز درست می شود ، مشکلات

در مسیر مستقیم بیشتر از مسیر بیراهه و اشتباه است اما نیک می دانستم که او هم در دلش آشوبی بود و مثل همه ما به فکر کنگره و جناب آقای مهندس دژاکام بود، آن شب را همه گذرانیدیم ولی نگران، خوابیدیم و نگران بلند شدیم، خدایا آن پیرمرد را کجا بردند اگر آقای مهندس بود می گفت: پیرمرد خودتی و جد و آبادت! به هر حال فردای آن شب کزایی همه به پارک نزدیک کنگره ۶۰ رفتیم و خبر رسید کسانی از ما شکایت کرده اند و گفته اند که اینجا لانه فساد و مرکز پخش مواد مخدر است، چه برچسب خنده داری، اما باید مشخص می شد که اینچنین نبوده و ما باید ثابت می کردیم که راهمان چیست و هدفمان مقدس است، به هر حال جناب آقای مهندس از بازداشتگاه آمدند و به همراه کنگره دیده بانان تصمیم گرفتند که جلسات در پارک طالقانی، محل برگزاری جلسات ورزشی کنگره ۶۰ در همان روزها و همان ساعت ها برگزار شود، ما ۵۲ روز جلسات را در پارک برگزار کردیم، آخر برای فک پلمپ زمانی می برد، چند جلسه به دادگاه رفتیم تا ثابت شد که اینچنین نبوده و ما کار خلافی آنجا انجام نمی دادیم، همین قضیه باعث شد تا مسئولین کنگره بر آن شدند که به دنبال گرفتن مجوز رسمی برای کنگره ۶۰ از وزارت کشور باشند و این امر انجام پذیرفت، در آن روزها نه تنها این گروه از هم پاشیده نشد، بلکه منسجم تر، با محبت تر و با ایمان بیشتری به راه خود ادامه داد و تجربیات خوبی به دست آوردیم که حتماً نباید در یک مکان مشخص و دیوار کشیده شده جلسات درمان برگزار شود، کنگره و مسیر آن یک تفکر است نه یک مکان، درست است که

برخی افراد کنگره در آن زمان رفتند اما برخی از تازه واردین هم آمدند و ماندند که امروز یکی از خدمتگزاران صدیق کنگره ۶۰ به شمار می آید و در نتیجه همه چیز به نفع کنگره تمام شد و در این مسیر دوستان خوبی پیدا کردیم و خیلی ها ثابت کردند که همه جوره پای هدفشان ایستاده اند و از مشکلات که در مسیر حرکت به سمت راه مستقیم موجود می باشد هراسی ندارند ، خدا را سپاس که این فرصت را به من هم داد تا با خود بیاندیشم و نظاره کنم کجای مسیر هستم که آیا فقط حرف می زنم یا نه به حرف هایم عمل هم می کنم ، این بود خاطره من از یک گروه منسجم که چون هدفش مثبت بود و راهش درست با تمامی مشکلات به جلو حرکت کرد ، آقای مهندس می گویند: مشکلات ما را آب دیده می کنند ، می گویند ، زمانی که در صحرا توفان شن برپا می شوند شتربانان و کاروانیان تن پوش های خود را بر سر کشیده و شترها را می خوابانند و حرکت نمی کنند تا زمانی که طوفان تمام شود ، خود را می تکانند و به حرکت خود ادامه می دهند ، این یعنی صبر با تفکر و صبر با تفکر یعنی شاید در آن زمان صبر کنی اما به فکر حرکت نوین برای آینده هستی ، پندهای زیادی در گروه آموختم که هرکدام به یک شکلی در زندگی به دردم خورد و برایم کارآمد بود .

پیشنهاد و تشکر از مسئولین

اینجانب به مسئولین امر پیشنهاداتی دارم در اول از آنها تشکر می کنم به خاطر تمامی کمکهایی که به گروه های درمان اعتیاد انجام می دهند ، همانطور که می دانیم در کشور و در جهان ما افراد زیادی درگیر مسئله اعتیاد می باشند و من خود را ملزم دانستم که به عنوان یک فرد رها شده از دام اعتیاد که به افراد دیگر کمک و یاری می دهم از شما تقاضا دارم که به من نوعی کمک کنید تا این امر مهم انجام پذیرد و به عنوان مسئول و دفاع از حقوق بیماران اعتیاد بهترین روش و راه درمان را ترویج دهید و امکانات لازم را در اختیار آنان بگذارید ، بازهم می گویم که این مسئولیت زمانی به انجام می رسد که همه دست به دست هم دهیم تا این آتش ویرانگر را مهار کنیم ، باید دانست که هیچ مسئله ای به راحتی حل نمی شود مگر از راه و رسم منطقی ، پس باید باور کنیم راه و رسم درست را، ونگذاریم کسانی که در این مسئله فقط جنبه مادی کار را نگاه می کنند خللی ایجاد کنند ، بعد از تشکر توجه شما عزیزان را به یک فرضیه از جناب آقای مهندس دژاکام تئوریسین روش DST جلب مینمایم امیدوارم که این فرضیه ها روزی در تمامی دنیا اجرا شود به این علت که باید بپذیریم که روش درست و منطقی فنا ناپذیر است و روش اشتباه فنا پذیر.

* فرضیه سیستم X

مقدمه :

نظر به اینکه اینجانب ، مدت ۱۷ سال به مصرف حشیش ، الکل و تریاک اعتیاد داشتم ، چندین بار طبق روش های متداول امروزی و زیر نظر متخصصین این رشته ، اقدام به درمان نمودم که متأسفانه ناموفق بود ؛ در نتیجه ، حرکت تازه ای را آغاز نمودم . در مرحله اول ، مصرف حشیش و الکل را از برنامه اعتیاد خودم حذف کردم و پایه مواد مخدر مصرفی خود را تنها روی تریاک تنظیم کردم ، این کار چندان سخت نبود ، زیرا تریاک را به میزان نسبتاً بالایی مصرف می کردم .

حرکت بعدی من این بود که نگاهم را به تریاک عوض کردم ، یعنی به جای اینکه به تریاک به چشم مواد مخدر نگاه کنم ، تریاک را به عنوان یک دارو نگریم .

پس از مدتی که میزان مصرف و ساعت مصرف مواد مخدر و یا داروی خودم را منظم کردم ، در پله های زمانی مشخص ، اقدام به کاهش مواد مصرفی خود یعنی تریاک کردم ؛ نتیجه آن شد که پس از ۱۱ ماه میزان مصرف تریاک من به صفر نزدیک شد و سپس به راحتی مصرف آن را کاملاً قطع کردم و هیچگونه علامتی از علائم ترک اعتیاد در من ظاهر نشد . موضوع غیر قابل باور بود ، که نتیجه آن ، ابداع متد DST بود که شرح آن در کتاب عبور از منطقه ۶۰ درجه زیر صفر آمده است .

در سال ۱۳۷۷ ، پس از درمان خود ، اقدام به تاسیس یک سازمان مردم نهاد یا NGO نمودم و درمان مواد مخدر را با مواد مخدر ، طبق روش DST یا کاهش تدریجی ، روی سایر مصرف کنندگان مواد مخدر آغاز کردم که نتیجه بسیار خوب و غیر قابل باور بود . اسناد و مدارک لازم در مورد اثبات این ادعا ، موجود و قابل ارائه می باشد .

در این میان ، اجرای متد DST برای مصرف کنندگان تریاک بسیار مناسب بود ، ولی برای سایر مواد مثل هرویین ، شیشه ، کراک ، الکل ، حشیش و.. با وجود اینکه مصرف آنها را به مرور زمان کاهش دادیم و به قطع کامل هم رسیدیم ، متأسفانه از تعادل روحی و روانی و جسمی خوبی برخوردار نبودند ، بنابراین تصمیم گرفته شد تا تریاک را به میزان اندک ، جایگزین مواد مصرفی آنها نماییم تا پس از جایگزین شدن، اقدام به کاهش آن نماییم . نتیجه بسیار عالی بود و امروز افراد معتادی که مصرف کننده انواع مواد مخدر بودند با استفاده از تریاک به عنوان دارو ، به درمان قطعی رسیدند که تعداد آن ها هم اکنون بیش از دو هزار نفر می باشد که مدارک آنها موجود است . و اما نکته اصلی و اساسی که عملاً با آن برخورد کردم و کاملاً تصادفی بود و در عملی انجام شده قرار گرفتم ، از این قرار بود . در طول این ده سال ، افراد مختلفی به من مراجعه کرده و گفته اند که ما قبل از اعتیاد، دارای یک بیماری مزمن و غیر قابل درمان بودیم و پس از درمان اعتیاد با تریاک ، آن بیماری هم درمان شد و یا اگر کاملاً درمان نشد ، اثرات آن بیماری خیلی کاهش یافته است .

اوایل ، من این موضوع را جدی نگرفتم و تصور می کردم ممکن است این مسئله اتفاقی باشد ، ولی تکرار این موضوع ، مرا برآن داشت که بیشتر توجه کنم و رابطه بیماری اعتیاد با اکثر بیماری های مزمن روحی و روانی و جسمی را مورد بررسی و مطالعه قرار بدهم که نتیجه این مطالعات و بررسی ها را بطور خلاصه تحت عنوان نظریه سیستم ایکس مطرح می کنم .

البته اثبات این نظریه که من شخصاً کاملاً به آن اعتقاد دارم ، خارج از توان من می باشد ، ولی کلیه عزیزان و متخصصین دانشگاهی این حوزه در داخل و یا خارج کشور می توانند روی این نظریه بررسی های لازم را انجام دهند .

کلیه نمونه ها با پرونده های پزشکی مستند آنها که بایستی جمع آوری گردد و کل اعضای کنگره ۶۰ آمادگی کامل را جهت همکاری لازم اعلام می نمایند .

تعریف سیستم ایکس :

سیستم ایکس به مجموعه ناقل های عصبی یا نوروترانسمیتر ها ، هرمون های درون ریز و برون ریز و مدیاتورهای بیوشیمیایی دیگر و تاثیر متقابل آنها بر یکدیگر و نیز اعضا و جوارح بدن گفته می شود . این تاثیرات متقابل تا حدودی برای انسان امروزی شناخته شده و در مواردی همچنان ناشناخته مانده است .

تعریف آنتی ایکس :

آنتی ایکس یا ضد ایکس به کلیه مواد مخدر ، مواد محرک ، توهم زاها ، الکل و داروهای روانگردان (مجموعه داروهای اعصاب و روان) که به نحو صحیح مورد استفاده قرار نگیرند و در سیستم ایکس تخریب ایجاد می نمایند ، گفته می شود .

نظریه سیستم X

طبق نظریه سیستم ایکس ، بیماری اعتیاد و اکثر بیماری های مزمن جسمی و روانی غیر قابل درمان با تنظیم شدن مجدد سیستم X که از تعادل خارج شده است قابل درمان می باشند .

البته افکار منفی ، استرس و سایر مشکلات و آشفتگی های روحی و روانی و فکری نیز قادر به تخریب سیستم X می باشند .

نظریه :

از آنجاییکه مواد مخدر و محرک و توهم زا ، الکل و داروهای روان گرداناز سد خونی مغز عبور می نمایند ، بنابراین قادر هستند در عملکرد سیستم ایکس مداخله نمایند و در اثر استفاده مکرر شخص از آنتی ایکس ، احتمالاً به نحوی عملیات جایگزینی انجام می گیرد . به عبارت دیگر ، با ورود آنتی ایکس از بیرون ، سیستم ایکس تحت تاثیر قرار گرفته و به مرور زمان عملیات جایگزینی انجام می گیرد و آنتی ایکس ها ، جایگزین مخدرهای طبیعی یا سایر مواد تنظیم کننده سیستم ایکس می گردد . در این شرایط ، تعادل مواد بیوشیمیایی سیستم ایکس ، مثل : دوپامین ، سروتونین ، اندورفین ها ، انکفالین ها ، دینورفین ، اپیورفین ، استیل کولین و غیره از نظم و نظام طبیعی خارج گردیده و به میزان مورد نیاز سنتز نمی گردند و سلول های عصبی تولید کننده تحلیل رفته و در نتیجه ، شخص کاملاً وابسته و نیازمند مواد آنتی ایکس می گردد .

بنابراین ، از تعادل خارج شدن سیستم ایکس ، پایه و اساس تاثیر اعتیاد بر ارگانسیم می باشد و همین طور از تعادل خارج شدن سیستم ایکس به نحو کمی و کیفی و به هر دلیل ، پایه و اساس اکثر بیماری های مزمن جسمی و روانی که تاکنون غیر قابل درمان تشخیص داده شده است ، می باشد . این فرضیه ایست که باید توسط محققین و با دقت مورد ارزیابی و آزمایش قرار گیرد .

این سیستم قابل ترمیم و بازسازی می باشد که در چند اصل ذیل ، فرآیند آن بصورت خلاصه بازگویی می گردد .

اصل یکم :

جسم انسان در زمان حیات و در اکثر موارد ، قادر به ترمیم یا بازسازی فرآیندهای طبیعی جسم و روان می باشد ، مشروط به اینکه شرایط مناسب ، برای آن وجود داشته باشد و یا تعادل لازم را به عنوان شرط اصلی بهبودی به وجود آوریم .

اصل دوم :

عملیات معکوس (عملیات بازتوانی سیستم ایکس) در اعتیاد ، با پیشروی آنتی ایکس ، بمرور زمان ، سیستم ایکس از تعادل خارج می شود ، حال چنانکه با یک برنامه زمان بندی شده دقیق ، توسط همان آنتی ایکس مصرفی فرد معتاد و یا جایگزین مناسب ، عملیات کاهش و یا تیپرینگ را آغاز نماییم و حداقل ۱۰ ماه ادامه بدهیم ، به جایی می رسیم که مصرف آنتی ایکس یا داروی جایگزین به صفر نزدیک و سپس به طور کامل قطع می گردد . در این شرایط می توان تا میزان تقریبی هفتاد درصد ، سیستم ایکس را به حالت تعادل اولیه برگرداند و چنانکه این عملیات معکوس ، با جایگزینی داروی تریاک انجام پذیرد ، به حالت تعادل خودش برمی گردد ، حتی ممکن است که به حالتی کامل تر از قبل از اعتیاد هم دست یابد .

اصل سوم : تعمیم

از آنجاییکه عدم تعادل سیستم ایکس باعث بروز انواع بیماری های جسمی و روانی میگردد ، بنابراین هر بیماری که در اثر عدم تعادل در سیستم ایکس به وجود آمده ، حتی

در بعضی موارد خاص که عامل آن ژن می باشد و یا به هر علت دیگری بوجود آمده باشد، با بازسازی و ترمیم سیستم ایکس ، بیماری مذکور درمان می پذیرد . این موارد باید توسط محققین مطالعه و مورد پژوهش قرار گیرد . کنگره ۶۰ برای در اختیار نهادن نمونه های انسانی و انجام پروژه های مشترک آمادگی دارد .

اصل چهارم : بیماری های مزمن روانی

از آنجاییکه بیماری های روانی ، مثل : اسکیزوفرنی ، افسردگی ، دو قطبی ، بیش فعالی کودکان ، جنون ، میل به خودکشی و غیره که غیر قابل درمان قطعی اعلام شده اند و در بعضی موارد ، حتی پایه ژنتیکی دارند ، به نظر می رسد که بیماری های فوق در اثر عدم تعادل و یا تخریب در سیستم ایکس بوجود آمده اند که احتمالاً با متد DST و داروی اپیوم قابل درمان باشند .

کنگره ۶۰ برای همکاری در پروژه های تحقیقاتی در این زمینه اعلام آمادگی می نماید

اصل پنجم : بیماری های جسمی

پایه و اساس اکثر بیماری های جسمی مثل : صرع ، بیماری های قلبی- عروقی - تنفسی ، دستگاه گوارش ، میگرن و... احتمالاً در اثر ایجاد عدم تعادل در سیستم ایکس بوجود می آیند و در صورت بازسازی سیستم ایکس ، شاید درمان پذیر باشند ، البته با متد DST و داروی اپیوم ، که این فرضیه هم قابل بررسی و آزمایش است ، ضمن آنکه نمونه هایی از بهبودیافتگان در کنگره وجود دارند.

اصل ششم : تریاک Opium

با توجه به متون پزشکی قدیم و جدید و شناخت اثرات تریاک و مشتقات آن ، احتمالاً موثرترین دارویی که قادر به بازسازی سیستم ایکس می باشد ، داروی اپیوم و یا شربت آن می باشد که به دلیل وجود آکالوئیدهای بسیار متنوع آن از جمله : مرفین ، کدئین ، نارسئین ، ناکوتین ، پاپاورین ، کدائین ، کتامین و غیره ، باعث می گردد طیف گسترده ای از المان های مورد نیاز جهت بازسازی و ترمیم سیستم ایکس در اختیار جسم قرار گیرد و سیستم ایکس با هوشمندی ، کمبودهای خود را جهت بازسازی ، از مشتقات فوق تامین نموده و اقدام به بازتوانی خود نماید . البته میزان مصرف اپیوم ، مدت زمان و نحوه استفاده از آن در ترمیم سیستم ایکس از اهمیت فوق العاده ای برخوردار است . تمام این فرضیه ها را می توان با آزمایش روی حیوانات و نیز ارائه ی نمونه های انسانی درمان شده و در حال درمان به معرض داوری علمی و پژوهشی قرار داد .

اصل هفتم : متد درمانی

متد درمانی ، متد DST می باشد که به شرح ذیل است .

D : ضریب کاهش و یا افزایش برابر با $0/8$ می باشد .

S : پله های کاهش و یا افزایش ، ۲۱ روزه می باشد .

T : حداقل زمان و یا طول درمان ، ۱۰ ماه می باشد .

شرح نحوه درمان در نوشته های دیگر اینجانب می باشد . در این متد ، میزان مصرف دارو با محاسبات دقیق انجام می گیرد و سپس در پله های ۲۱ روزه اقدام به افزایش و یا کاهش دارو با در نظر گرفتن ضریب $0/8$ انجام می پذیرد و در بعضی شرایط ، میزان مصرفی دارو از ۲۰ تا ۵۰ میلی گرم اپیوم خوراکی شروع می شود و ممکن است تا سقف

۳۰۰ الی ۹۰۰ میلی گرم ، بستگی به وضعیت و شرایط ، افزایش یابد و سپس اقدام به کاهش می گردد و دستور قطع مصرف در شرایطی داده می شود که میزان مصرف روزانه ، مجدداً به ۳۰ میلی گرم رسیده باشد .

یادآوری مهم :

کلیه داروهای خواب آور ، ضد افسردگی ، روان گردان ، محرک ... ، در صورتیکه با تجویز درمانگر متخصص و با هدف کاهش علائم محرومیت و کمک به درمان ، برای یک دوره خاص درمانی بکار روند و سپس افزایش و کاهش یابند ، می توانند برای بازسازی سیستم ایکس در قسمتی خاص ، موثر واقع گردند و در صورتیکه فرد بیمار گرفتار مصرف همیشگی گردد و میزان دارو در طول زمان افزایش یابد و نوع آن مرتباً تغییر یابد ، بمرور زمان باعث تخریب هرچه بیشتر سیستم ایکس می گردد و عملیات جایگزینی ، کاملاً انجام می گیرد و فرد بیمار را از یک بیمار ساده به مرحله انواع و اقسام بیماری های روحی و روانی می رساند .

دژاکام

۸۹/۱۲/۲۱

* آقای مهندس دژاکام ، تئورسین کنگره ۶۰

پزشکان به تنهایی در درمان اعتیاد موفق بوده اند ؟

اول می پردازیم به مسئله بیماری ، از زمانی که اعتیاد به عنوان یک بیماری معرفی شد تمام پزشکان چه آگاه و چه نا آگاه به امر اعتیاد بر آن شدند تا مصرف کنندگان را درمان کنند اما این واقعیت مشخص و واضح است به روشنایی خورشید که در این امر موفق نبوده اند ، باید به نتیجه نگاه کرد و نتیجه و آماری که دفتری و بر روی کاغذ باشد ارزش آنچنانی ندارد . چرا در زمان تیپرینگ داروی های اعتیاد آور پزشکان می گویند باید آهسته آهسته داروها کم و قطع شود اما برای درمان اعتیاد بیکباره مواد را قطع می کنند و به قول خودشان سم زدایی انجام می دهند ، کدام سم ؟ مگر مواد مخدر برای یک مصرف کننده سم بشمار می رود ، برای یک انسان سالم بله ، اما برای یک مصرف کننده خیر ، حتی اگر مواد را مصرف نکند در بدن او سم تولید می شود ، پس بیاییم با خودمان رو راست باشیم و روش منطقی و شاید کم درآمد را نگاهی دوباره ببینیم و واقف شویم به این امر که برای درمان یک بیمار اعتیاد باید گروه وجود داشته باشد و مسائل و قوانین مربوط به خودش ، و تنها در مطب و اتاق عمل و با یک مشت قرص که خود آنها اعتیاد آورند و اعتیاد آنها بسیار مهلک تر و سنگین تر از اعتیاد مواد مخدر می باشد نمی شود بیماری اعتیاد را درمان کرد. بلکه باید با تعامل و همکاری گروهی این امر مهم را بررسی نمود

با ما همراه شوید تا در کنار هم بتوانیم به بیماران اعتیاد کمک کنیم چون تجربه

و علم در کنار هم یک چرخه تکامل را در درمان اعتیاد بوجود می آورد ، یادم باشد که سم زدایی همان عملی است که در تجربه با شکست مواجه شده است .

درمان در فضای مجازی

با پیشرفت علم و فناوری هر روزه شاهد حضور چشمگیر انسانها در فضای مجازی هستیم ، امروزه وب سایت های بسیار زیادی در حال شکلگیری و فعالیت در این فضا که ما آنرا فضای مجازی نامیدیم هستند ، خوشبختانه کنگره ۶۰ هم در سالهای گذشته پیشرفت های زیادی در این فضا داشته است ، وب سایت کنگره ۶۰ دارای بخش های گوناگونی است ، یکی از بخش های این سایت ، کنگره گفتگوی اعتیاد و مصرف کنندگان مواد مخدر است ، در این کنگره ، تمامی سرویس هایی که به مراجعه کنندگان حضوری ارائه می شود به همان صورت به کاربران این قسمت ارائه می گردد ، از جمله مشاوره اولیه ، تهیه پکیج آموزشی ، پرسش و پاسخ و تبادل نظر بین اعضا ، مشارکت در دستور جلسات آموزشی کنگره ۶۰ ، انتخاب راهنما و...

همانطور که اشاره شد یکی از بخش های این کنگره انتخاب راهنماست ، این بخش برای افرادی که دسترسی به نمایندگی های کنگره ۶۰ را ندارند بسیار کارآمد بوده و کاربران می توانند در بخش انجمن راهنمایان کنگره ۶۰ یک راهنما برای خود انتخاب کنند و با او مسائل و مشکلات خود را مطرح کنند ، از علم او برای درمان اعتیاد در این فضا بهره بگیرند و برنامه درمانی خودشان را از این

طریق دریافت کنند ، البته امیدوارم که در آینده این وب سایت به سرویس های خود اضافه کند و بتواند لژیون های خود را به صورت ویدئو کنفرانس برگزار کند ، این ویژگی باعث می شود که راهنما بتواند از وضعیت فعلی رهجو کاملاً مطلع گردد .

البته این وب سایت تنها برای افرادی نیست که از کنگره ۶۰ دور هستند ، اعضای کنگره همیشه مشتاقانه از این وب سایت بازدید می کنند و آنرا حمایت می کنند.

حدود ۸ نفر از رهجویان من که در شهرستانها زندگی می کنند در حال درمان از طریق این فضا می باشند و فقط ۲۱ روز یک بار به تهران می آیند ، من برنامه درمانی آنها را بصورت حضوری به آنها می دهم .

حرمت سایت کنگره ۶۰

فضای مجازی خود در نوع خودش فضائست کاملاً حقیقی و آنقدر حقیقی است که از حقیقی هم حقیقی تر است ، ولی نکته اصلی و اساسی در اینجاست که در فضایی که نام آنرا مجازی گذاشته اند ، نفس اماره انسان به دلیل نبودن خیلی از قید و بندها آزاد تر حرکت می کند و با کوچکترین حرکت ضد ارزشی قادر است مثل گردباد انسان را به آرامی ، اما به عمق ظلمت هدایت می کند ، بنابراین در این فضا بایستی به مراتب بیشتر مراقبت نمود تا شیطان به زیباترین شکل ممکن و موجه وارد افکار و اندیشه انسان نگردد ، بنابراین اجرای حرمت های

کنگره باضافه حرمت های دیگری که خود می دانید از اهمیت بالاتری برخوردار است .

(نگهبان کنگره ۶۰)

سخنی با افرادی که خواستار رهایی اند

می خواهم کمی در مورد همت شخصی افراد گروه بگویم از قدرت انسان و خواست قوی که انسان را به کجا می رساند و چه بلایی بر سر شیطان درون می آورد تا به حال فکر کردی که هستی و کارت چیست ؟ به درونت بنگر و بیاندیش، باید باور داشت که می شود کاری را که صدها و بلکه هزاران نفر توانسته اند می توانی به انجام برسانی ، همت کن ، حرکت کن و با تمام وجودت از خداوند کمک بگیر ، شاید سخت باشد اما می شود هر زمان که از خواست انسان صحبت می کنم بغض گلویم را می فشارد چون خود را می نگرم و می بینم که از کجا رهسپار کجا شده ام ، راه معلوم و مشخص است و تو باید در آن قدم بگذاری ، قادر مطلق می گوید حرکت کن و به سوی من بیا تو را می خوانم و تو هم مرا بخوان ، به سوی من بیا یعنی از تاریکی ها به طرف روشنی ها بیا یعنی تفکر کن و به جایگاه اصلی ات فکر کن و تصویرش را در ذهنت مجسم کن ، شاید دور باشد اما تو می توانی شاید باورش سخت باشد اما تو می توانی، این را زمانی با تمام وجود درک کردم که قدم در راه گذاشتم و تغییراتی را

در درونم احساس کردم و روز به روز دیدم آنچه را که قبلاً نمی دیدم ، درک کردم آنچه را که قبل تر نمی شنیدم و امروز می شنوم نوایی آشنا را که می گوید: *من آب می آورم تو آنقدر بنوش تا سیراب شوی ، اما نه زیر آب ، من بلندم به بلندای قله هایی که نتوان تسخیر نمود اما تو بر بام من مسلح بیا تا عظمت را ببینی من می رویانم آنقدر که زمین و آسمان را شب و ظلمت فرا گیرد اما تو از میان سبزه ها نور را بیاب و بر بال آن بنشین و به سوی من پرواز کن تا آنچه که باورت نمی گنجد ببینی ، تو می توانی همه آنچه که هست با نیروی عقل خویش تبدیل به بهترین کنی و به سوی نقطه ای بیایی که آغاز نمودی* و سپس به این فکر می کنم که من باید حرکت کنم و بیایم و برای رهایی همتی کنم ، فقط باید حرکت کرد همین امروز ...

برمی گردیم به لژیون و بحث های آن و بعد از گذشت ۸ سال از برپا کردن لژیون امروز با کمک خداوند و استادان کنگره ۶۰ تجربیات گرانبهای بدست آوردم ، اما چقدر از آنها استفاده می کنم؟

نه همه آنها را استفاده نمی کنم چون استفاده از داشته ها نیاز به زمان زیاد دارد و من تازه اول راه هستم و باید آهسته آهسته این تجربیات را بکار گیرم .

نه اینکه هیچ کدام را اجرا نکرده باشم از همه این دانایی ها مقداری اجرا کردم و پا در راه خود سازی گذاشته ام اما تا اتمام کار ، مسیر زیادی پیش روی دارم و باید به تلاشم ادامه دهم .

***کتاب عبور از منطقه ۶۰ درجه زیر صفر**

منابع :

- ۱_ کالج سلطنتی و روانپزشکی بریتانیا www.rcpsych.ac.uk
- ۲_ کتابخانه دانشگاه تهران (جامعه شناسی)
- ۳_ کتاب عبور از منطقه ۶۰ درجه زیر صفر ، نویسنده : آقای مهندس حسین دژاکام
- ۴_ جزوه مانیفست کنگره ۶۰ ، نویسندگان : آقایان علی خدابی و امین دژاکام
- ۵_ جهان بینی کاربردی ۱ و ۲ ، نویسنده : آقای امین دژاکام
- ۶_ پکیج و سی دی های آموزشی کنگره ۶۰
- ۷_ ۱۴ وادی کنگره ۶۰ ، نویسنده : آقای مهندس حسین دژاکام
- ۸_ کتاب جهان باستان ، ترجمه : مرتضی ثاقب فر _ چاپ ققنوس ۱۳۷۹
- ۹_ دهخدا ، جلد ۱۲
- ۱۰_ وب سایت کنگره ۶۰ (WWW.C60.ir)

۱۰۴ صفحه کلمات: ۲۵۰۲۸۳ خطوط: ۱۸۹۹ پاراگراف: ۳۰۳

کاراکتر بدون فاصله: ۸۸۰۶۴۵ کاراکتر با فاصله: ۱۱۴۸۶۲