



جمعیت احیای انسانی (کنگره ۶۰)

آغازنامه

اخذ درجه راهنمایی در کنگره ۶۰

عنوان:

از نظام آباد تا وین

استاد راهنمای آغازنامه: دکتر محمد حسین فاکری

استاد مشاور آغاز نامه: محسن زهرائی

راهنما: علی خدامی

نویسنده: مسافر کمک راهنما، عباس امیرمعافی

دی ماه ۱۳۸۹



جوافردی آن است که بار خود بر خلق نهی

تذكرة الاوليا

پیام برادر کسانیکه به دنیا بر تازه قدم نهاده اند و به خویشتر خویشتم
 توجه مرنمایند. بر شما واجب و ضرور است که از سخن به نقطه
 عمل حرکت بنمایید و بر زمین و سماء توجه کنید. با اندیشه ژرف خود به
 رحمت ماوراء ایمان رخ داشته باشید و بدانید که پادشاه شر شما
 دست همیار شما را خواهد داد. آتش گاه بذر نیکو بکار یا تخم و دانه
 بارز شر. هم قوت کافر و هم سایه بان هایتان بر افراشته
 خواهد شد.

پس آتش کنید که فرمانش است.

سرदार

ابتدا با تمام وجود از جناب آقای مهندس حسین ذاکام بنیانگذار کنگره ۶۰، به جهت خلق و ابداع روش درمان تدریجی و آموزشهای راستین ایشان که سبب شد تا مسیر زندگیم را درست انتخاب کنم و بتوانم پیام گنگره ۶۰ را به همه انسانهایی که خواستار ربایی و شناخت قوانین هنجارین زندگی هستند، برسانم،

با تمام وجود از ایشان سپاس گذاری می نمایم.

از راهنمای درمان جناب آقای علی خدای که روش درست تفکر کردن را به من آموختند تا منم بتوانم به دیگران بیاموزم. قدردانی می نمایم.

از راهنمای جناب آقای دکتر محمد حسین فاکری، که قبول زحمت فرمودند و به عنوان استاد راهنما مرا در تحریر این آغاز نامه یاری نمودند سپاسگذاری می نمایم.

از آقای محسن زهرائی بابت همراهی ایشان در امر مشاوره و ویرایش آغاز نامه ام سپاسگذاری می نمایم.

با سپاس و درود بر مسافر مهربان و عزیزم که همسفر تمام دوران تاریک زندگیم بود
و تلاش بسیار زیادی برای درمانم نمود تا بتوانم به روشنائی قدم بگذارم.
بر دستانش بوسه می زنم.

پدرم...

هیچ گاه زحمات پدر عزیزم را فراموش نمی کنم و از یاد نخواهم برد، او برای اینکه
فرزند جوانش را سر بلند و سرافراز ببیند چه ناکشید، بی تردید او سهم بسیار بزرگی در موفقیت
من داشته و دارد.

روح شاد و یادت همیشه گرامی باد.

از همسر عزیزم تشکر می کنم که در این مسیر، همراه و مشوق بسیار بزرگی برایم بوده و
هست.

و همچنین

با پاس فراوان

از مسئولین ستاد مبارزه با مواد مخدر بابت زحمات بی دریغشان که سبب شد

تا بتوانم به تیم ملی راه پیدا نمایم و به عنوان الگوی جهانی درمان

به سازمان ملل متحد وارد شوم و در آنجا نمونه ای از درمان قطعی اعتیاد را

به نمایش بگذارم.



مقدمه

خردمند آن است که چون کارش پدید آید، همه رای ها را جمع کند و به بصیرت در آن نگیرد، تا آنچه صواب است، از او بیرون کند، دیگر را یله کند، همچنان که کسی را دیناری گم شود، اندر میان خاک: اگر زیرک باشد، همه خاک را که در آن حوالی بود، جمع کند و به غربالی فرو گذارد تا دینار پدید آید.

((ابوسعید ابی الخیر))

هدف از نگاشتن این مقدمه، توضیحاتی اندک و البته از دیدگاه روشهای تحقیق میباشد. رساله یا آغاز نامه ای که به عنوان تکلیف مسافران (افراد درمان شده از بیماری سوء مصرف مواد مخدر، داروها، روانگردان ها) بویژه درمان شدگانی که بنا به تشخیص بنیادگذار کنگره ۶۰ در جایگاه کمک راهنما و به عبارتی بهتر راهنمای درمان اعتیاد قرار می گیرند، نتیجه تجارب دوران بیماری و چگونگی ابتلاء به آن و آشنائی با مؤسسات گوناگون ترک اعتیاد و سرانجام کنگره ۶۰ و فرآیند درمان را بعنوان خاطرات و اتوبیوگرافی به رشته تحریر در بیاورند و در حال حاضر نام آغاز نامه را بدان نهاده اند که توصیه استاد دژاکام بوده است. از آنجائیکه استاد بخشی از بررسی این رساله ها یا آغاز نامه ها را به اینجانب احاله فرمودند که افتخاری بزرگ است اگر چه تعهدی سنگین میباشد، و چون رسالت کنگره ۶۰ قرار گرفتن در جایگاه علمی و آکادمیک است بطوریکه مدتهاست در مجامع علمی، دانشگاهی در سطح ایران و جهان توانسته اند این مهم را به اثبات برسانند، بنابر این سعی خواهد شد این رسالت منطبق بر اصول علمی و قابل ارائه در سطوح دانشگاهی باشد. همانگونه که بسیاری از جزوات منتشر شده کنگره ۶۰ چه به زبان فارسی و چه انگلیسی در حال حاضر مورد استفاده دانشجویان و محققین و پژوهشگران قرار گرفته است. در رساله یا خاطرات (آغاز نامه) پیش رو که متعلق به آقای عباس امیر معافی که در حال حاضر از گروه راهنمایان درمان کنگره ۶۰ میباشد مضاعف بر اینکه توانسته است توانائی های خود در امور ورزشی بخصوص تیراندازی با کمان را در سطوح بسیار افتخار آفرین بعنوان عضوی از خانواده کنگره ۶۰ به منصفه ظهور رسانیده است و شاید به نظر من شرکت در مناظرات و مباحثات رادیو و تلویزیونی در کنار متخصصین از جمله روانپزشکان، روانشناسان و بطور کلی افراد متخصص که در

امر درمان اعتیاد دستی دارند و عباس به نحو بسیار خوبی توانسته روش درمان کنگره ۶۰ و نتایج آنرا در مناظرات و مباحثات تشریح نموده است. علاوه بر آن با همیاری سازمانهای دولتی مسئول درمان بیماران اعتیاد از جمله ستاد مبارزه با مواد مخدر توانسته در سازمانهای بین المللی اثرات بسیار ارزنده و با ارزشی از درمان بیماران مبتلا به مواد مخدر برای کشور ترجیحاً و نیز کنگره ۶۰ به عنوان مبدع روش درمانی تدریجی (D.S.T) بگذارد.

در خاطرات عباس آنچه می بینیم در عین مطالعه فقط خاطرات و سرگذشت صرف نیست اگر چه از اهمیت خاصی برخوردار است بلکه عباس روشهای درمانی موجود که خود نیز در طول بیماری برخی از آنان را نیز آزموده است و موفق نبوده تا رسیدن به کنگره ۶۰ و درمان با روش تدریجی که توانسته به تعادل جسمی و روانی خود برسد، که شاید بتوان گفت از اهمیت بیشتری برخوردار است. بنا بر این ترجیح میدهم برای علمی کردن رساله با روش علمی تحقیق که بتوان آنرا در غالب یک پژوهش به دانشجویان رشته علوم اجتماعی، محققین، متخصصین ارائه نمود. بنابر این: تحقیق همانا حقیقت پژوهی است و حقیقت پژوهی مقدمه و نیز محصول شناخت است و شناخت در هر حال، مخصوصاً در تاریکی ها، چراغ راه بهبود خواهان است. آموزش و پرورش در مراتب بالای خود هدفی والاتر از پژوهش ندارد.

در جامعه ای که بسیاری معضلات و مشکلات اجتماعی از جمله بیماری اعتیاد نیاز به درمان اساسی دارد و کنگره ۶۰ به عنوان مبدع، Doctorine (روش تدریجی D.S.T) می بایست با بکار گیری تجارب ارزنده درمان شدگان بخصوص افراد علاقمندی که به پژوهش و تحقیق اصرار دارند بتوان به عنوان برگزیدگان جامعه درمان (روش تدریجی) خود را وقف سعادت عمومی کنند و با شناخت واقعیت و بهره برداری از نیروهای انسانی، زندگی انسانی را مردم پسند و در شأن کشور تاریخی و بزرگ ایران گردانند.

طبیعی است که هدف از مطالعه روش تحقیق رسیدن به یک تحقیق علمی است، که انتظار کنگره ۶۰ نیز در تمامی زمینه های درمانی و مراحل مختلف آن علمی برخورد کردن است. از علم یا به انگلیسی (Science)، تعاریف بسیاری شده است که شاید بهترین آن عبارت است: (علم عبارت از دانستنیهای قابل اثبات، در هر جا توسط هر کس) ما در کنگره ۶۰ ثابت کرده ایم که علم کاملاً قابل اثبات بوده است بخصوص در مورد درمان و اراده.

(عناصر روش علمی تحقیق)

از بهترین بخش های روش علمی تحقیق ارائه طرح تحقیق که عبارت است از یک نقشه، برنامه، خط مشی، یا مجموعه ای از جست و جوهای که محقق را قادر سازد تا به شکل مورد مطالعه پاسخ گوید.

به این ترتیب، یک برنامه یا یک طرح تحقیق عبارت از: خلاصه ای از کلیه مراحل که محقق برای رسیدن به هدف تحقیق خواهد پیمود.

هدف طرح تحقیق

- (۱) تهیه و تنظیم بهترین روش برای حل مشکلات.
- (۲) کنترل عوامل خارجی: بایستی محقق قادر باشد عوامل مزاحم را که باعث صدمه زدن به تحقیق می شود را کنترل نماید.

احتیاجات تحقیق

دو عامل منبع مالی و نیروی انسانی اساسی ترین نکاتی است که قبل از هر تحقیق مطرح می شوند.

جمع آوری اطلاعات

- | | |
|------------|-------------------|
| الف-مشاهده | ج-تجربی و آزمایشی |
| ب-پرسشنامه | چ-جامعه سنجی |
| پ-مصاحبه | خ-کتابخانه |
| ت-آماري | |
| ث-تاریخی | |

آنچه حائز اهمیت در به انجام رساندن یک تحقیق به روش علمی است در جمع آوری اطلاعات تمامی موارد و به دلیل ضیق وقت اشاره به دو مورد یعنی مرحله آماری (استفاده از آمار در تحقیق) است، و میدانیم که آمار عبارت است از اطلاعات و حقایقی که به شکل اعداد و ارقام جمع آوری، طبقه بندی و جدول بندی می شود، به ترتیبی که بتوان اطلاعات ارزنده ای درباره یک موضوع از آن بدست آورد.

برای مثال در آمار با انواع معدل ها سرو کار داریم از جمله معدل حسابی یا میانگین (Mean) که فرمول ساده آن به شرح زیر است:

$$X = \frac{\sum x}{n}$$

مدل حسابی که به میانگین معروف است بسیار مورد استفاده در آمار است، مثالی می زنم: در یک کلاس که ۱۰ دانشجو دارد، این ۱۰ نفر در امتحانات نمره های ۲۰، ۱۸، ۱۷، ۱۶، ۱۴، ۱۳، ۹، ۸، ۷، ۲، گرفته اند. در اینجا تعداد دانشجویان (N) مساوی ۱۰ و جمع ۱۰ پیکره نمرات بالا برابر $\sum X = 124$ می شود. طریقه بدست آوردن معدل (میانگین) به شرح زیر خواهد بود:

$$X = \frac{124}{10} = 12.4$$

میان: Median

میان عبارت است از عددی که تعداد افرادی که کمتر از آن دارند، مساویست با تعداد افرادی که بیشتر از آن دارند.

برای بدست آوردن میان باید از تعداد پیکره های اعداد، بشرطی که بصورت نزولی یا بصورت صعودی به دنبال یکدیگر چیده شده باشد، پیکره وسط را انتخاب کرد، فرض کنیم ۹ عدد داریم که عبارتند از: ۴.۵.۷.۸.۱۱.۱۳.۱۵.۱۶.۱۸ در اینجا عددی که در وسط قرار گرفته ۱۱ می باشد، بنابر این میان همان ۱۱ است. البته اگر پیکره های اعداد زوج باشند دو عدد وسط را با هم جمع و تقسیم بر ۲ می کنیم، معدل حاصل، میان است. شاید بهتر این باشد که در تعاریف عملیانی از دو واژه تئوری و فرضیه نیز تعریفی داشته باشیم چرا که شروع یک تحقیق بر روی تئوری و فرضیه گردش میکند.

تئوری:

عبارت است از مجموعه بهم پیوسته ای از تعاریف، مفاهیم، قضایا و موضوعاتی که پدیده ای را بطور منظم و مرتب بیان می دارد، و روابط بین متغیرها را تعیین می کند. پس، هدف تئوری تشریح، تبیین و پیش بینی پدیده های مختلف اجتماعی است.

فرضیه:

عبارت است از آنچه که محقق به دنبال آن می گردد و یا حدسی است زیرکانه و علمی که برای نتیجه تحقیق می زنیم. به عبارت دیگر، پیشنهادی است که در محک آزمایش علمی، سنجیده می شود. از آنجائیکه قرار نیست که آغاز نامه ها، رسالاتی صددرصد منطبق با روش های تحقیق علمی باشد و درست همانگونه که از نامش میتوان بدست آورد، آغازی است بر انجام یک سری تحقیقات و پژوهشهای بعدی که رفته رفته صورت منطبق با اصول علمی بخود گرفته و مسافرانی که وظیفه ارائه آغاز نامه خود را در سمت کمک راهنما به کنگره ۶۰ دارند در مراحل بعدی آنچه انجام خواهند داد، تحقیق و پژوهش البته تحت نظر اساتید و متخصصین امر روشهای تحقیق خواهد بود.

اگر در مقدمه خاطرات یا رساله یا آغاز نامه، عباس امیر معافی اشاراتی به روشهای تحقیق علمی شده است، الف و بای روشهای تحقیق میباشد و اشاره به اینکه نوشتن خاطرات و بیوگرافی و اتوبیوگرافی و نیز تک نگاری های (مونوگرافی) مختلف که جای دارد حداقل بخشی از وظایف دوستان، پژوهش، تهیه تک نگاری از کنگره ۶۰ و شعبات تهران و شهرستانها باشد، خود میبایست چارچوب اصولی مربوط را طی نماید و اگر پژوهش یا تحقیق باشد حتماً نیاز به بیان مسئله و مقدمات و یا فرمول ساده میانگین و میانه، از این دست میباشد. لذا تعریف مفاهیم عملیاتی، تئوری فرضیه در مراحل بعدی رسالات خود با این گونه شیوه پیش خواهند رفت.

آقای عباس امیر معافی قطعاً در آینده علاوه بر پرداختن به گوشه ای دیگر از خاطرات دوران زندگی خود، اعم از ناکامی ها، موفقیت ها، به پژوهشها و تحقیقات علمی تر البته تکرار میکنم با راهنمایی اساتید اهل فن، افتخارات دیگری بر خانواده پر عظمت کنگره ۶۰ خواهد افزود، همینطور سایر عباس امیرمعافی های کنگره ۶۰ که مسلماً فراوانند، و این بیشتر به عهده افراد با تجربه خانواده میباشد که این استعداد های نهفته را کشف نمایند. با آرزوی موفقیت برای عباس و خانواده بزرگ کنگره ۶۰ و بنیانگذار آن، این بزرگمرد و شخصیت کم نظیر تاریخ صدساله اخیر در زمینه های N.G.O، و فداکاری و رادمنشی و جوانمردی که برای نجات هزاران نفر درماندگانی که آخرین راه چاره و حیات خود را در کنگره ۶۰ یافته اند و چه بسیار خانواده های درمانده ای که برای نجات فرزند و یا برادر و شوهر و خواهر... خود آنچه از نظر مالی داشته هزینه کرده و در بسیاری از

مواقع حتی معنویت مقدس خانواده به تزلزل کشیده شده است، توسط این مرکز و روش ابداعی D.S.T که بزرگترین دکتربین قرن بیستم و اوایل این قرن محسوب میشود و قطع یقین خواهد شد، یعنی آنچه ماندنی است، علم است، آن هم علمی که آزمایشات خود را پس داده که علم شده است، پس این تز و دکتربین تا کنون موفق بوده و با نقطه نظرات جدید استاد دژاکام در خصوص درمان بسیاری از بیماریهای روانی و جسمی (از جمله اختلالات روانی اعم از سایکوزها و نوروزها) و سردرد های عصبی و سایکو سوماتیک (PsychoSomatic) از جمله میگرن و سردردهای خوشه ای (clusterHeadache) و.... فصل جدیدی در علم گشوده خواهد شد که اینهمه همت و رادمردی این شخصیت، البته با اعتقادات و معنویات خاص خود استاد، که تمامی آن متکی بر یگانه عالم (الله) استوار است.

تبریک بسیار و مجدد به عباس و خانواده بزرگ کنگره ۶۰.

محمد حسین فاکری

پژوهشگر و مدرس دانشگاه

۱۳۹۰/۱/۱۲

خداوند

دریا و آسمان و دشت پوشیده از رخسده همار
آسمان نیست

و روح نا آرام ما خواستار رها نیست

نه از خلایق، بلکه دیدار معشوق است

خداوند

تخت تو را می ستائیم و تخت تو را ستایش می کنیم
برابر انجم این عمل عظیم
شکر شکر شکر

(دعای شکر گذاری در کنگره ۶۰)

علمی که تجربه شده باشد، سندی است بدون نقص

(کتاب عبور از منطقه ۶۰ درجه زیر صفر)

فصل اول

شروع اعتیاد

اولین چیزی که به ذهنم میرسد این است که چرا همه دنیا این را می‌گویند و به این اعتقاد دارند که اعتیاد درمان ندارد؟ چرا می‌گویند که هر کسی که با اعتیاد و مواد مخدر آشنا شد برای همیشه معتاد باقی می‌ماند؟

و یا به قول معروف:

لبی که خورد به وافور، شسته می‌شود با کافور،

و یا

پیچ آخر برای مواد مخدر، پیچ بهشت زهرا است.

اما امروز که داشتم به این فکر می‌کردم که چند وقت از رهائی و قطع مواد من گذشته است خیلی به ذهنم فشار آوردم تا یادم بیاید که چند وقت است که مواد مصرف نکرده‌ام! ای بابا...

من متولد ۱۳۶۰/۱۱/۲۷ تهران محله نظام آباد در یک خانواده ۴ نفری به دنیا آمده‌ام. پدرم مکانیک و مادرم کارمند ارتش بود. برادرم ۱۰ سال و خواهرم ۸ سال از من بزرگتر هستند. از زمانی که یادم می‌آید همیشه برای بازی کردن داخل کوچه و خیابان بودم، به جرات می‌توانم بگویم که عاشق کوچه و خیابان بودم. برادر و خواهرم زود ازدواج کردند و من دوران کودکی را در تنهائی رشد کردم و این خود برای ورود به دنیای مواد مخدر یک دروازه بسیار بزرگ است. اما فکر می‌کردم دلیلی که من به این دنیای بزرگ و بی‌انتهای سیاه (اعتیاد) وارد شدم پدرم بود. اما امروز من اصلاً پدرم را سرزنش نمی‌کنم چون می‌دانم که نداشتن آگاهی به چه معنی است.

دقیقاً ۶ سال داشتم که یک روز پدرم با چند تا از دوستانش مشغول مصرف مشروب بودند. من هم نشسته بودم و در حال تماشای آنها بودم و منتظر بودم یک نفر هم به من بگوید بیا یک استکان مشروب بخور... تا اینکه پدرم این کلمه را گفت. بیا، یک استکان داد دستم و من هم خوردم. آن موقع فقط تلخی مشروب را حس کردم اما مزه اش کاملاً برایم جالب بود، می دیدم که بعد از خوردن مشروب پدرم سیگار می کشید و چه لذتی می برد... بله من هم همین کار را کردم وقتی که پدرم نبود ته سیگارها را بر می داشتم و می رفتم آنها را روشن می کردم و می کشیدم و این بود ماجرای ورود من به دنیای اعتیاد. در سن ۸، ۹ سالگی خارج از منزل توسط یکی از دوستانم که پدرش، مشروب مصرف می کرد، شروع کردم به مشروب خوردن. یک روز به یاد دارم که یکی از دوستانم به من گفت: وقتی کسی مشروب می خورد اگر یک سیگاری حشیش بکشد نشئگی اش بیشتر می شود (می زند بالا)! من گفتم یعنی چی؟ آن موقع بین ۱۱ تا ۱۲ سال داشتم. گفت بیا برویم یک سیگاری بکشیم بعداً بهت می گویم. من هم قبول کردم، یکی از دلایل ورود سریع من به دنیای مواد، آشنائی با دوستانی بود که تقریباً ۸ سال و یا بیشتر از من بزرگتر بودند. آنها چیزهایی بلد بودند که من بلد نبودم و دوست داشتم که از آنها یاد بگیریم و آنها به من آموختند و من هم یاد گرفتم. به قول آقای مهندس دژاکام برای انجام هر کاری انسان نیاز به معلم دارد. همان دفعه اول که دیدم چگونه حشیش را در سیگار بار می زنند، دیگر کسی برای من این کار را انجام نداد و دفعه دوم، خودم این کار را انجام دادم و برای بقیه هم سیگاری بار می زدم. این علاقه شدید من به یادگیری بود که با دوستان بیشتری آشنا شدم، عزیزانی که در مصرف مواد تجربه داشتند و من هر چه که می توانستم از آنها یاد گرفتم، دیگر مدرسه رفتن برایم یک آموزش نبود، می رفتم که با دوستانم خلاف کنم. به جایی رسیدیم که در مدرسه شروع می کردیم به مصرف مواد، مثلاً مشروب خوردن، وقتی که مدرسه تمام می شد به خیابان می رفتیم تا با هم سیگار و یا حشیش بکشیم و تا اینکه در سن ۱۲ سالگی کاملاً مصرف حشیش داشتم، در همان روزها بود که مادرم یک روز مرا صدا زد و گفت بیا بنشین، با تو کار دارم. گفتم چرا؟ گفت اگر می خواهی سیگار بکشی پیش خود من اینکار را انجام بده، بیرون از خانه این کار را نکن. من هم که همین خواسته ام بود و منتظر اینچنین چیزی بودم قبول کردم و اولین نخ سیگار را جلوی مادرم روشن کردم و آن ترس برای من کاملاً ریخت. از این پس زمانی که پدرم نبود جلوی مادرم سیگار می کشیدم، این یک اشتباه بزرگ بود که از طرف خانواده من صورت گرفت و همه این اشتباهات به دلیل نداشتن آگاهی بود. به هر حال این روند ادامه داشت تا سن ۱۳ سالگی

من که ماه مبارک رمضان نزدیک شده بود. چند روزی از شروع ماه رمضان گذشته بود که دوستم گفتم: حسن برویم و یک شیشه مشروب بگیریم، گفت مشروب را نمی شود مصرف کرد، گفتم چرا؟ گفت: گناه دارد، در ماه رمضان و محرم و صفر، نمی شود مشروب مصرف کرد، من گفتم که پس چیکار کنیم، گفت می شود رفت تل(ترياک) بازی کرد. برای من واقعاً جالب بود، گفتم چی؟ گفت ترياک کشیدی تا حالا؟ گفتم نه، بریم بکشیم، چه طوری می کشن؟ گفت بیا برویم تا به تو یاد بدهم. اینجا است که در بحث پیشگیری، این مسئله مطرح می شود که اگر ما بتوانیم کسانی که در گیر مصرف مواد هستند را از چرخه مصرف خارج کنیم و به درمان برسانیم در اصل یک معلم اعتیاد را از این چرخه خارج کردیم. و این بزرگترین پیشگیری است. شاید اگر در آن زمان دوست من یک مصرف کننده نبود نمی توانست آموزش مصرف مواد را به من بدهد. رفتیم به منزل ما چون کسی نبود. دیدم که یک تکه سیخ باریک را در آورد و دو تا تکه کاغذ به همراه یک سنجاق، من هم کاملاً داشتم نگاه می کردم که چه کاری انجام می دهد تا یاد بگیرم، ترياک را زد سر سنجاق و سیخ را گذاشت روی اجاق گاز تا داغ بشود، بعد با کاغذ ها لول درست کرد و یکی را داد به من، آن روز هیچ وقت از یاد من نمی رود که برای اولین بار ترياک را کشیدم! چه لذت بالائی بود، چه حال خوبی بود، تمام دنیا مال من شده بود، از همه بیشتر احساس قدرت می کردم، از همه خوشحال تر بودم، از همه پر حرف تر بودم، از همه فعال تر بودم، فکر می کردم که یک چیز جادویی را پیدا کرده ام، برخلاف همه آن چیزهایی که تا آن موقع شنیده بودم، که اعتیاد بد است، مصرف مواد بد است. اگه یک نفر معتاد بشود می میرد و کارتن خواب و بیچاره می شود. اما من ترياک را کشیدم، هیچ اتفاق بدی رخ نداد و تازه همه چیز خوب و بهتر شد. آن شب انگار تمام لحظه ها روی ابرها بودم و همه چیز برایم قشنگ بود و لحظه شماری می کردم تا صبح بشود و بروم دنبال حسن و بگویم که بازهم برویم ترياک مصرف کنیم. اولین بار، حسن ترياک را تهیه کرد اما وقتی که رفتم و به او گفتم که برویم ترياک بگیریم، گفت: ۲۰۰ تومان باید بدهی! گفتم برای چی؟ گفت که ترياک، مجانی نیست باید برویم بخریم، گفتم بسیار خوب. آن موقع روزی ۳۰۰ تومان از مادرم پول می گرفتم و هر روز می رفتیم با حسن ترياک می گرفتیم و می کشیدیم، شاید الان به این فکر می کنید که برای مصرف به کجا می رفتیم؟! یک حمام عمومی در محله ما بود که هرکسی میخواست ترياک مصرف کند، به آنجا می رفت و ما هم همین کار رو می کردیم. شاید باور نکنید هر شب به عشق اینکه زود تر صبح برسد، می خوابیدم که بروم ترياک مصرف کنم، چند روزی این داستان ادامه داشت تا یک روز منزل ما خالی شده بود،

و من هم سریع رفتم به حسن گفتم که بیا برویم خانه ما کسی نیست، به خانه رفتیم و مشغول مصرف شدیم، یک دفعه صدای در آمد، ما داخل آشپزخانه بودیم، حسن به سرعت وسایل مصرف را از پنجره به بیرون ریخت و من رفتم در را باز کردم، مادرم آمد داخل و با تعجب نگاهی به من کرد، ما سریع اقدام به خارج شدن از منزل کردیم، در مسیر، پدرم ما را دید، رفتیم داخل کوچه، یک دفعه من گفتم که حسن، گفت چیه؟ گفتم لوله ای که دست من بود افتاد... همان لحظه پدرم از پنجره صدا زد عباس(با فریاد) دیدم که حسن پا گذاشت به فرار، من رفتم بالا، همان لحظه که وارد شدم مادرم زد زیر گوشم، گفتم که چی شده؟ آن لوله ای که از دستم افتاده بود را نشانم داد.. گفتم که این مال من نیست، مال دوستم حسن است، همان لحظه مرا انداختند داخل اتاق و در را قفل کردند و تا یک هفته نگذاشتند بیایم بیرون و بعد از آن که اجازه دادند من بیرون بیایم دیگر از پول خبری نبود، واین برای من آغاز یک حرکت جدید بود.

(پایان هر نقطه سرآغاز خط دیگریست)

فهمیدم که دیگر پولی در اختیارم قرار نمی دهند و هر کجا می خواستند بروند من را بیرون می کردند و در را قفل. از آنجایی که هر فردی که مواد مصرف می کند همیشه یک راه جدید را پیدا می کند من هم به دنبال یک راه جدید بودم و پیدا کردم، اولین بار یکی از دوستانم گفت که عباس چرا حالت بده، گفتم جایی برای مصرف کردن پیدا نکرده ام، گفت چرا تریاک را نمی خوری، گفتم مگر می شود تریاک را خورد، گفت آره بیا بگیر، حدود ۱ گرم تریاک به من داد و من هم خوردم، اولش هیچ اتفاقی رخ نداد، بعد از یک ساعت دیدم که حرارت بدنم بالا رفت، تمام صورتم سرخ شد، فهمیدم که چقدر با خوردن تریاک، بیشتر می شود نشئه شد و از آن روز به بعد بود که شروع به خوردن تریاک کردم. برای اینکه بتوانم پول در بیاورم، رفتم از یکی از دوستانم خواهش کردم که اجازه بدهد تا با ماشینش کار کنم، و او موافقت کرد و شروع به کار کردن کردم و یک راه جدید و دیگری برایم شروع شد. همین امر باعث شد تا با آدمهای بیشتری آشنا بشوم و دوستان زیادی پیدا کنم و شاید اگر بر خورد خانواده با من به شکل دیگری بود من وارد این بازی نمی شدم، اما امروز که در حال نوشتن این مطالب هستم می دانم که این انتخاب خودم بود، شاید من باید این راه را امتحان می کردم تا بتوانم وارد دنیای جدیدی بشوم و روزی برسد که این تجربه را در اختیار شما عزیزانی که در حال خواندن این آغازنامه هستید بگذارم. به هر حال کارم را شروع کرده بودم، دیگر مدرسه رفتن برایم فقط یک بهانه بود که از خانه بیرون

بزنم تا بروم با ماشین کار کنم و پول موادم را در بیاورم، دیگر روزها برایم شکل دیگری گرفته بود، یواش، یواش رفتارم عوض می شد، وقتی داخل منزل بودم زیاد خودم را می خاراند، همه به من نگاه می کردند، من هم می گفتم که زیاد فوتبال بازی کرده ام و بدنم عرق کرده است، اما آنها شک کرده بودند، شبها دیر به خانه می رفتم، مادرم می گفت چرا دیر می آیی؟ من هم جوابی نداشتم، همیشه داخل اتاقم بودم تا اینکه یک شب که هیچ وقت آن را فراموش نمی کنم پدرم مرا صدا زد و گفت چرا دیر به خانه می آیی؟ گفتم تو چیکار داری، گفت از خونه من برو بیرون، من هم بدون هیچ اعتراضی گفتم باشه و قبول کردم و سریع خانه را ترک کردم، تازه خوشحال هم شدم، ولی چون جای خوبی برای خوابیدن نداشتم، منتظر می ماندم که پدرم بخوابد و بعد می رفتم داخل منزل تا بخوابم. این روند ادامه داشت و همه چیز بهم ریخته بود. دیگر اعضای خانواده، من را به عنوان یک فرزند قبول نداشتند، تنها کسی که من را قبول داشت و تحمل می کرد، و تمام حال خرابیهایم را تحمل می کرد مادرم بود. مصرف مواد مخدر و یا سوء استفاده از موادمخدر، من را به جایی کشانده بود که اصلاً کسی باورش نمی شد، تبدیل شده بودم به یک انسان بدرد نخور، کسی که هیچ فردی حاضر نبود که با آن ارتباط برقرار کند، نه برادر نه خواهر، دیگر حتی به من نگاه هم نمی کردند... در محلی که زندگی می کردیم همه فهمیده بودند که من چقدر آسیب دیده ام. به من می گفتند با خودت چکار کرده ای؟ چرا ترک نمی کنی؟ جواب من این بود، مگر من معتادم که بروم ترک کنم، می توانم این را بگویم، آخرین نفری که متوجه شد که من اعتیاد پیدا کرده ام خود من بودم. **آری آخرین نفر، خودم بودم...**

همه چیز برایم عوض شده بود. اوایل، داخل خانه، کارتن خواب شده بودم و هیچ کسی با من کاری نداشت، روزی رسیده بود که همه از دستم خسته شده بودند، حتی کسی جواب سلام من را هم نمی داد، حتی خواهرم من را به داخل منزلش راه نمی داد. یک روز وقتی داشتم منزل را ترک می کردم مادرم من را صدا زد و گفت: تا الان پای همه چیز ایستاده بودم، اما دیگر خسته شده ام، بهتراست که بروی و جایی برای خودت پیدا کنی! در آن لحظه تمام دنیایم ویران شد، من خیلی بهم ریختم، پیش خودم گفتم چکار کنم؟ گفتم که ترک می کنم! از بچه ها شنیده بودم، آنهايي که ترک می کنند سه روز داخل خانه می مانند و بیرون نمی آیند، البته قبل از این ماجرا یک روز نتوانستم مواد پیدا کنم، مصرف نکرده بودم. حالم خوب نبود، مثل حالت سرماخوردگی. وقتی که یکی از دوستانم من را دید گفت که چی شده؟ گفتم فکر کنم سرماخورده ام، او خندید و گفت،

اشتباه نمی کنی؟ شاید خمار شده ای. همان روز بود که با خماری آشنا شدم، شاید این اتفاق برای خیلی ها افتاده باشد، به همین شکل با خماری آشنا شده باشند، من از این موضوع کاملاً ترس داشتم، یعنی از خماری می ترسیدم، در این شرایط می بایست به خدمت سربازی می رفتم و این کار را هم کردم و به خدمت اعزام شدم، روز دوم در پادگان، حالم دگرگون شد، پیش خودم گفتم که حتماً خمار شده ام و خمار هم بودم، خیلی گشتم و با بدبختی یک ذره مواد پیدا کردم. آن را مصرف کردم و حالم بهتر شد، بله ترس از خماری، ترسی که همه آنهاپی که مصرف کننده مواد مخدر هستند همیشه در وجودشان هست و من هم این ترس را به همراه داشتم، به هر حال دوران خدمت، دوران خیلی سختی بود و همیشه درگیر این بودم که چه طوری مواد تهیه کنم و برایم خیلی سخت گذشت، خیلی سخت بود که هر روز خمار بودم، چون نمی توانستم که آن مقدار که مصرف اصلیم بود را پیدا کنم، به هر بدبختی که بود خدمتم را تمام کردم، بعد آمدم خانه همه گفتند: دیگر عباس باید خوب شده باشد و به اصطلاح، ترک کرده باشد! اما این طور نبود مصرف موادم در دوران خدمت سربازی کاملاً بی نظم شده بود و میزان مصرفم به صورت عجیبی بالا رفته بود که باعث تخریب بیشتری در من شده بود... بعد از خدمت سربازی به پدرم گفتم که یک ماشین بخرد تا من با آن کار کنم. موافقت کرد و این کار را انجام دادیم، اما ای کاش این کار را نکرده بودیم، چون باعث شد که من پول بیشتری و یک خانه جدید به اسم ماشین بدست بیاورم. حدود ۴ ماه ماشین رانگه داشتم. به این دلیل که ماشین را قسطی خریده بودیم و پولی را که در می آوردم باید آن قسط ها را پرداخت می کردم، ولی چون همه آن را خرج مصرف مواد می کردم، نتوانستم قسط ماشین را تامین کنم و مجبور شدیم که ماشین را پس بدهیم و البته کلی بدهی هم بالا آورده بودم. در این شرایط اوضاع مالییم به هم ریخته بود... می گشتم دنبال راهی برای اینکه بتوانم پول در بیاورم... رفتم با ماشین دوستانم شروع به کار کردم اما کافی نبود، این موقع بود که تصمیم به خرید و فروش مواد گرفتم. پیش خودم گفتم که بهتراست حشیش بفروشم چون حشیش را زیاد مصرف نمی کردم، شاید باورش الان خیلی سخت باشد، اما کسی که مجبور باشد مواد مصرف کند و نتواند پول لازم را در بیاورد، حاضراست که دست به هر کاری بزند تا مواد لازم برای مصرفش را تهیه کند، البته نه هرکاری! خود من هم به یک سری از مسائل اعتقاد داشتم. برای مثال اصلاً به دزدی فکر نمی کردم، حتی بعضی از دوستان، به من پیشنهاد این کار را داده بودند، اما من قبول نمی کردم.

فصل دوم

به دنبال رهائی... تجربه روشهای مختلف ترک

روزگار سختی بود، همه چیز برایم بهم ریخته بود، وزنم رسیده بود به ۵۰ کیلوگرم، تمام آبرو و اعتبارم را نزد خانواده ام از دست داده بودم، اما نمی دانستم که تمام خانواده هر روز و شب به فکر من بودند. به قول خواهرم، کار همه این شده بود که برای من گریه کنند، بله وقتی که یک انسان مواد مصرف می کند نمی داند که چه بلایی بر سر خود و اطرافیانش می آورد،

به قول آقای مهندس دژاکام

مواد مثل یک بمب اتم می ماند که همه چیز را از بین می برد.

بله برای من همه چیز از بین رفته بود، اما خدا را شکر که خانواده ام از من دست نکشیده بودند و در اینجا است که خانواده نقش بسیار مهمی در درمان فرد مصرف کننده ایفا می کند. اهل خانواده به سراغم آمدند و مرا به خانه بردند، همه افراد حضور داشتند، شروع کردند به صحبت کردن. گفتند که تو بیا و ترک کن، ما هم به تو کمک می کنیم، من هم چون خیلی خسته شده بودم قبول کردم، گفتم که بسیار خوب من هم می خواهم که ترک کنم. اولین راهی را که امتحان کردم همان بود که همه می گفتند و می دانستند: ترک سه روزه یا سقوط آزاد، شاید این راه راهی بود که من آنرا بارها امتحان کردم، با هر بدبختی که بود سه روز، داخل منزل خوابیدم، با سرم، قرص و... اما روز چهارم دیدم که هیچ چیز بهتر نشده است، وقتی روز چهارم از خانه بیرون آمدم، دیدم که چه هوای بدی، چقدر از کوچه بدم می آید، هر آدمی از کنارم رد می شد از او متنفر بودم حتی بدون اینکه آن شخص را بشناسم، پیش خودم گفتم که بهتر است به خدا فکر کنم، اما دیدم که از خدا هم بدم می آید!!! ای بابا... چرا من این طوری شده ام، چرا اینقدر نا امیدم؟ البته مشکل جسمی تقریباً حل شده بود، یعنی بیرون روی (اسهال) و درد دست و پا کم شده بود، یعنی عوارضی را که می شناختم یک ذره بهتر شده بود.. اما ناامیدی زیادی سراغم آمده بود، حتی به فکر خود کشی هم افتاده بودم... در همان فکر بودم که یکی از دوستانم را دیدم، گفت که چی شده؟ گفتم که ترک کردم، خندید و گفت بیا بگیر، دیدم داخل دستش تریاک است،

گفتم نه، البته تمام خواسته وجودم این بود که تریاک را از دستش بگیرم و مصرف کنم. می خندید و می گفت: بگیر بابا، ترک ماله دوچرخه و موتور، آخرش پیچ بهشت زهراست. همان لحظه من تریاک را از دستش گرفتم و خوردم؛ باورتان نمی شود، درجا همه چیز برایم عوض شد، دیدم هوا چقدر زیباست، چقدر خدا خوب و مهربان است، چقدر آدمهای خوبند. به یک باره همه چیز تغییر کرد، یک سیگار هم به من داد، کشیدم، بعد رفتم به سمت خانه، مادرم گفت: دیدی چقدر خوبه که ترک کردی. ببین رفتی بیرون چقدر حالت بهتر شد، من هم گفتم که بله، بیرون رفتن خیلی کمکم کرد. هر روز همین کار را می کنم تا بهتر بشوم.

روزها صبح اول وقت می رفتم بیرون و اول تریاک را تهیه و آنرا مصرف می کردم، بعد به کارهایم می رسیدم، تا چند وقت همین روند ادامه داشت. همه فکر می کردند که عباس چه پسر خوبی شده است، اما واقعیت چیز دیگری بود، دوباره یک مصرف کننده شده بودم و مصرفم از یک ذره که شاید حدود ۵۰۰ میلی گرم (نیم گرم) بود بعد از گذشت ۲ ماه رسید به ۷ گرم تریاک، دوباره حالم خراب شده بود، دوباره نگاه ها برگشت، اعتراض ها شروع شده بود، اما من زیر بار نمی رفتم. تا یک روز که تریاک خریده بودم آنرا کاملاً صاف کردم و گذاشتم زیر کمربندم، از در منزل رفتم داخل، آدمم لباسهایم را در بیاورم به یک باره متوجه شدم که تریاک نیست. کف اتاق را گشتم چیزی پیدا نکردم، پیش خودم گفتم که شاید داخل خیابان افتاده باشد. اما نه، همان موقعی که از در آمده بودم داخل خانه، جلوی پای مادرم افتاده بود و پدرم دیده بود، از در اتاق آمدم بیرون، دیدم که پدر و مادرم با نگاه بدی و چپ چپ به من نگاه می کنند، در همان لحظه بود که فهمیدم مواد را پیدا کرده اند و دوباره شروع کردند با شدیدترین شکل ممکن با من برخورد کردند. این اتفاق در اکثر خانواده ها به همین شکل رخ می دهد، این شکل و نظایر آن با آموزشی که در کنگره در قسمت خانواده ها انجام می شود کاملاً تغییر می نماید و به عبارتی زبان صحبت کرد نشان عوض می شود که در ادامه توضیح خواهم داد. بعد از آن جریان، خودم این دفعه پیشنهاد ترک را دادم و خواستم به من کمک کنند تا درمان شوم، آنها هم قبول کردند و همان روش را دوباره اجرا کردیم، این دفعه ۱۵ روز طول کشید تا دوباره برگشتم سراغ مواد! چندین بار این کار را انجام دادم و نمی دانستم که ایراد از کجا است، همه می گفتند که من بی اراده ام، بی غیرتم و... اما من نمی خواستم که یک مصرف کننده باشم، واقعاً تلاشم را می کردم و درد را به جان می خریدم اما نمی شد. هر کاری می کردم نمی شد، الان که دارم این مطالب را

می نویسم بغض گلویم را می فشارد. وقتی به یاد آن دردها و رنجها می افتم توان نوشتن را از دست میدهم، فقط کسانی درک می کنند که تجربه مرا داشته باشند، واقعاً دشوار است که توضیح داد که چه اتفاقی می افتد؛ آن سیم کشی ها، بیرون روی ها، نا امیدی ها، آن حسی که من برای چی زنده ام، چرا زندگی می کنم، اصلاً برای چی بوجود آمده ام و هزاران سوالی که در زمان ترک به سراغم می آمد؟! اما کافی بود که یک مقدار کم مواد به من برسد همه این حسها عوض می شد. اینها همان سوالاتی بود که همیشه داشتم و جوابی برایش پیدا نمی کردم، آری این همان مسئله ای است که همه مصرف کنندگان مواد مخدر با آن سر و کله می زنند. یک روز پدرم گفت وقتی به سمت منزل می آمده یک مغازه عطاری دیده که روی شیشه اش نوشته بود،

(داروی گیاهی برای ترک)

به من گفت که بیا برویم آنجا، برایت قرص بگیرم تا ترک کنی، من هم قبول کردم، رفتیم یک آقای آنجا بود که چهره اش خیلی درب و داغان بود، از همان لحظه احساس کردم که خودش مصرف کننده باشد، پدرم داستان من را برایش تعریف کرد.. از من پرسید که می خواهی دیگه مواد مصرف نکنی؟ من هم گفتم که دیگر خسته شده ام... گفت برای شروع باید روزی ۹ عدد قرص بخوری، بعد از یک هفته می شود ۶ عدد و بعد می رسد به ۳ عدد و در آخر قطع می شود، من پیش خودم گفتم که چقدر خوب، یک راهی پیدا شد که بتوانم موادم را دیگر مصرف نکنم، اما چشمانتان روز بد نبیند، بعد از یک ماه، به جای اینکه قرص هائی را که مصرف می کردم کم بشود، تقریباً ۲ برابر شده بود، حتی بعضی از روزها من ۲۰ عدد قرص هم می خوردم، اما یک چیزی خیلی خوب شده بود، دیگر داخل خانه کسی به من گیر نمی داد، چون اگر کسی هم حرف میزد من می گفتم که دارم خوب می شوم، دارم دارو مصرف می کنم، اعتراضی نبود. اما حقیقت چیز دیگری بود، من کاملاً به قرصها وابسته شده بودم، قرص جایگزین تریاک شده بود، چهره ام به طور کلی داغان شده بود. هر وقت می رفتم پیش دارو فروش، می گفتم که چی داخل اینها می ریزید؟ می گفت خیلی محرمانه تولید می شود، یک روز که رفته بودم قرص تهیه کنم و چون زیاد آنجا می رفتم و صاحب مغازه با من صمیمی شده بود، بهم گفت یک کاری بگم برایم انجام می دهی؟ گفتم که باشه بگو، گفت من برای یکی از دوستانم تریاک می خواهم و این طرفا آشنا ندارم، می توانی برایم تهیه کنی؟ گفتم آره، ازش پول گرفتم رفتم برایش خریدم و آوردم بهش دادم، بهم گفت بیا بریم، من تعجب کردم گفتم کجا؟

دیدم درب مغازه را قفل کرد و رفت پشت مغازه.. آشپزخانه آنجا بود، دیدم که تریاک را زد سر سنجاق و شروع کرد به کشیدن، من با تعجب بهش نگاه می کردم، بهم گفت بیا... بیا بکش... گفتم من دارم قرص می خورم، خندید و گفت بیا بکش بابا، قرص چیه؟ اول بکش تا بهت بگم داستان چیه، و من هم رفتم و شروع کردم به کشیدن تریاک، بعد شروع کرد به توضیح دادن و گفت که این قرصها چه طوری و با چه موادی تولید می شود و چه چیزهایی به آن اضافه می شود که طعمش مانند داروی گیاهی بشود، پیش خودم گفتم که ای بابا... ولی ناراحت نبودم چون یک جای امن برای مصرف پیدا کرده بودم، کارم این شده بود که صاحب مغازه، پول می داد و من می رفتم تریاک می خریدم و با هم مصرف می کردیم، البته با این تفاوت که من، هم قرص می خوردم و هم تریاک مصرف می کردم، یعنی شده بودم به اصطلاح دو عملة (هم قرص و هم تریاک مصرف می کردم)...

چه روزهای سختی بود، هر روزش هزار سال بود، دوباره همه چی داغون و داغونتر شده بود، هر وقت که میخواستم درستش بکنم، بد و بدتر می شد، به خدا شکایت می کردم، که چرا؟ واقعاً چرا؟ چرا نمی شود ترک کرد؟ من که اراده ترک مواد را دارم، پس مشکل چیست؟ چرا هر وقت تصمیم دارم که درستش کنم، خراب تر می شود؟ تمام زندگیم شده بود این سوال، مشکل کجا است؟

وقتی که ماه محرم می رسید مصرف موادم بیشتر می شد، دیگر به جایی رسیده بودم که حتی آن دوستهایی را که داشتم همه از من دوری می کردند، همه از من گریزان بودند، دوستان خلاف کارم، حتی آنها هم دیگر با من حرف نمی زدند، کاملاً متلاشی شده بودم، کارم شده بود فروختن مواد، به خاطر اینکه مواد مصرفی خودم را تهیه کنم، حالا شما تصور کنید،

آره تصور کردنش خیلی سخته،

بله دقیقاً به این می گویند، معجزه، به همراه تغییر.

فصل سوم

آشنائی با کنگره ۶۰

به جایی رسیده بودم که تمام وجودم شده بود خواست، خواست رهایی، آزادی، دیگر خسته شده بودم، از خودم خجالت می کشیدم، وقتی کسانی که با آنها بزرگ شده بودم، حتی از بغل دست من رد نمی شدند و خیلی از آنها حتی مرا دیگر نمی شناختند، و خیلی چیزهای دیگر... تحمل اینها برایم خیلی سخت شده بود.

ای کاش یک دوربین فیلم برداری بود و آن تصاویری که مربوط به دوران مصرف من بود را ضبط می کرد تا امروز همه می دیدند که وقتی در کنگره ۶۰ می گویند اعتیاد، درمان قطعی دارد و درمان واقعی به چه شکلی است، این حقیقت را باور می کردند. البته خدا را شکر یک عدد عکس از زمان ورودم به کنگره دارم که حتماً آن را در درج می کنم تا تغییرات من مشاهده و احساس بشود. به هر حال این بار هم همه اعضای خانواده دست به کار شده بودند که یک راهی برای درمان من پیدا کنند، البته امروز می گوئیم درمان، آن موقع می گفتیم ترک. بله این دو کلمه شاید به ظاهر تفاوت زیادی نداشته باشند و به قول بعضی ها که همیشه به من می گویند که تو با کلمات بازی می کنی، اما این طور نیست، وقتی به عمق موضوع فکر کنید، می بینید که تفاوت ترک با درمان مثل این ضرب المثل است که

میان ماه من تا ماه گردون،

تفاوت از زمین تا آسمان است.

بله هر دوی اینها ماه هستند اما چقدر تفاوت دارند؟! اگر ما بتوانیم مفهوم درست هر کلمه ای را درک کنیم می توانیم که بهتر به هدف برسیم، به جایی رسیده بودیم که در تمام لحظات در این فکر بودیم که یک راه درمان مناسب پیدا کنیم تا من از دنیای مواد مخدر جدا بشوم... هم خودم تلاش می کردم و هم خانواده ام... پدرم پیشنهاد داد که برای بهبودی من و اینکه دیگر من یک

مصرف کننده نباشم، برویم سراغ سم زدایی (U.R.O.D) تا آن روز یک همچین اسمی نشنیده بودم، برایم جالب بود،

گفتم که سم زدایی چیست؟ گفت که رفته پرسیده... خون کل بدن را عوض می کنند تا دیگر آدم معتاد نباشد! قرار شد پدرم خانه ای که ما داخلش زندگی می کردیم را بفروشد تا هزینه سنگین این کار را تهیه کند، سال ۸۱ حدوداً ۲ میلیون تومان هزینه آن کار بود، البته شاید هم بیشتر، فردای همان روز، خواهرم آمد منزل ما، بهتر است این توضیح را بدهم که علاقه زیاد بین من و خواهرم باعث شده بود که او تمام فکر و ذهنش این باشد که یک راهی برای نجات دادن من پیدا کند و من همین جا از خواهرم با تمام وجودم تشکر می کنم. خواهرم گفت که شوهرش وقتی داشته از محل کارش به سمت خانه می آمده، یک جایی را دیده است که روی سر درش نوشته است درمان اعتیاد... من پرسیدم اسم آنجا چیست؟ گفت کنگره ۶۰، اول خیابان سهروردی جنوبی، من گفتم کجا؟ من که هزار بار از جلوی آنجا رد شده ام، همچین چیزی را ندیده ام، برایم جای تعجب داشت که چرا من آنجا را ندیده بودم،

(شاید که نباید می دیدم، شاید هنوز فرمان خروج از تاریکی ها برایم صادر نشده بود)

من همان موقع گفتم ای بابا آنجا هم مثل بقیه جاها، همه آنها دنبال اینن که پول از آدمها دریاورند، گفتم که نمیام، خواهرم زد زیر گریه. وقتی گریه خواهرم را دیدم گفتم که باشه میام، یادم می آید که چهارشنبه صبح بود، از در رفتیم داخل و از پله ها رفتیم پائین، یک نفر به من گفت خوش آمدی. بیا اینجا بشین تا این فرم را پر کنیم و بعد بروی داخل اتاق تا مشاوره بشوید، دیدم یک آقائی کاملاً سالم و از نظر ظاهر، مرتب و تمیز نشسته بود پشت میز، بلند شد با من دست داد، نام آن شخص آقای علی خدای بود که بعداً من ایشان را به عنوان راهنما انتخاب کردم، این اتفاقات برای سال ۸۱ است. آقای خدای شروع کردند به صحبت. من هم ۵ روزی بود که دوباره به روش سقوط آزاد، موادم را کنار گذاشته بودم، حالم اصلاً خوب نبود، پیش خودم گفتم که نگاه کن دارد برایم چه حرفهائی می زند! اصلاً خودش می داند خماری چیست؟ تو همین فکرها بودم که یک دفعه آقای علی خدای گفت: که من هم مصرف کننده بودم، یک دفعه جا خوردم، اصلاً قابل باور نبود، نمی شد باور کرد که آن کسی که جلوی من نشسته بود و با من حرف می زد، یک زمانی خودش مواد مصرف می کرده، ادامه داد، دیدم هرچی که می گوید دقیقاً

همان حالی است که من داشتم. شروع کردند برایم از سیستم تولید کننده مواد شبه افیونی در داخل بدن گفتن، که داخل بدن هر انسانی موادی تولید می شود که قدرتش از مواد مخدر بیرونی (مثل تریاک) بیشتر است، مثل دینورفین و اندروفین؛ که این مواد تمام سیستم بدن ما را تحت کنترل دارد؛ یعنی زمانی که من یک دفعه موادم را قطع می کنم و چون با مصرف مواد وارد کردن مواد خارجی، باعث شده ام که در داخل بدنم دیگر مواد شبه افیونی تولید نشود و وقتی که از بیرون هم وارد نمی کنم؛ تمام سیستمهای جسمی بهم می ریزد و این اتفاق در طول چند سال افتاده است،

آقای مهندس دژاکام اسم این سیستم را، سیستم ایکس نامیده اند و مواد مخدر را آنتی ایکس.

بله من که همان شب و هفته اول معتاد نشده بودم، بعد گفتند که یادت هست برای اولین بار که مواد مصرف کردی چه حالی داشتی؟ یادت هست که چه حس خوبی بود، چقدر حالت خوب شده بود؟ این به این خاطر بود که بدن شما به صورت طبیعی ۱۰۰٪ مواد شبه افیونی تولید می کرد و شما با مصرف مواد ۵٪ بیشتر به آن اضافه کردی و مقدار مواد در بدن شما شد ۱۰۵٪ و از حال طبیعی رفت بالاتر، بعد برای دفعه چندم که همان اندازه مواد مصرف کردی، دیدی که آن حال روز اول را برایت نداشت، گفتم که بله دقیقاً همینطور است. گفتند که بعد از آن چه کار کردی؟ گفتم که موادم را اضافه کردم، بعد توضیح دادند که وقتی تو ۵٪ اضافه کردی، بدن فهمید و حس کرد و به این نتیجه رسید که نیاز ندارد که ۱۰۰٪ مواد، تولید کند پس ۹۵٪ تولید کرد و با آن چیزی که شما به او می رساندی با هم می شدند ۱۰۰٪. بعد شما به دنبال همان لذت اولیه بودید، به خاطر همین، دوباره مواد را اضافه کردید و این روند ادامه داشت تا زمانی که بعد از چند سال کاملاً از بیرون مواد را به داخل بدن وارد می کردید، اما با این تفاوت که مواد بیرونی به خوبی و کارآمدی مواد داخل بدن نبود و یواش یواش قیافه و رفتارت شروع به تغییر کرد و از انرژی ذخیره داخل بدن که باید برای سالهای بعد می ماند استفاده نادرست کردی، این دقیقاً همان اتفاقی بود که برای من افتاده بود، یعنی کاملاً گوشت بدنم آب شده بود و تمام ماهیچه های بدنم داشت تحلیل می رفت، رنگ پوستم سیاه شده بود، هر قدر که صورتم را می شستم اما باز سیاه بود، تازه به یک نتایجی داشتم می رسیدم، آقای خدامی به من گفتند که الان خماری؟ گفتم آره، گفتند باید بروی تریاک تهیه کنی و دوباره مصرف کنی، خواهرم که آنجا نشسته بود یک ذره جا خورد، اما من خیلی خوشحال شدم. بعد ایشان گفتند که باید در هفته ۳ جلسه وقت بگذاری و داخل

کلاس ها شرکت کنی و یک پکیج آموزشی هم که اینجا موجود است را تهیه کنی و مطالعه کنی.

(البته همه اینها رایگان بود و فقط هزینه پکیج را پرداخت کردیم)

نه پولی برای مشاوره و نه برای حضور در جلسات!!!

من که خیلی خوشحال بودم از اینکه یک جایی پیدا شده بود که به من می گفتند مواد مصرف کن، که بر خلاف تمام حرفهای گذشته بود، بعد از آنجا آمدم بیرون و رفتیم به سمت خانه، به خواهرم گفتم که این پکیج مال تو، گفت یعنی چی مال تو، تو باید اونو بخونی، گفتم ول کن بابا... اول من بروم تریاک بخرم بعداً حرف می زنیم، رفتیم خونه، پدر و مادرم گفتند چی شد؟ خواهرم یک سری توضیح داد که چه گذشت، پدرم همان لحظه اول مخالف بود و مادرم هم چیزی نگفت، قرار شد که من مصرف کنم و بروم به کلاس های آموزشی، همان روز چهارشنبه، ساعت ۱۷:۳۰ راه افتادم به سمت کنگره، رفتم پائین روی صندلی نشستم، از آنجایی که در آن زمان من با عالم و آدم دعوا داشتم، خبر نداشتم که روزهای چهارشنبه مخصوص سفر دومی ها است، (سفر دومی ها کسانی هستند که دوره درمان در سفر اول را گذرانده اند و قطع مواد شده اند). یک نفر از کسانی که انتهای سالن نشسته بود به من گفت که تازه واردی؟ گفتم توجی کار داری؟ به تو چه ربطی داره؟ خندید، گفت امروز نباید می آمدی اینجا، باید فردا بیایی، از آنجایی که منتظر همچنین حرفی بودم، سریع بلند شدم و آمدم بیرون و رفتم سر محلمون پیش رفقای قدیم و باز داستان من شروع شده بود، اما یک اتفاق بزرگ افتاده بود که من از آن خبر نداشتم، آن اتفاق این بود که آن پکیجی را که به خانه آورده بودم دارای ارزشی بسیار بالا بود. مادرم شروع کرده بود به دیدن CD آموزشی کنگره و خواندن کتاب عبور از منطقه ۶۰ درجه زیر صفر (کتاب عبور از منطقه ۶۰ درجه زیر صفر، تحقیقی مستند و تجربی از آقای مهندس حسین دژاکام، خالق روش درمان تدریجی و بنیانگذار کنگره ۶۰ می باشد) من دوباره مصرفم رفته بود بالا، اما آن روزی که رفته بودم آنجا دیدم که آدمها خودشان را اینطوری معرفی می کردند، اولین معرفی برای نگهبان جلسه بود که از شانس خوبم، آقای مهندس دژاکام بودند، ایشان گفتند که:

سلام دوستان حسین هشتم یک مسافر،

این من را به یاد سریال مسافر انداخته بود، من علاقه شدیدی به سریال مسافر داشتم، آن موقع متوجه نشده بودم که سریال مسافر در کنگره ۶۰ ساخته شده بود، در اینجا بهتر است که به نقش

رسانه اشاره ای بکنم که چقدر می تواند مهم باشد که در تلویزیون چه چیزی نشان داده می شود، چون خود من همیشه به یاد دارم که یا آقا تقی نشان داده می شد یا یک آدم کثیف و بیچاره و کارتن خواب، و این تصویر، تمام امید من و امثال مرا از بین می برد، حتما در ادامه به این موضوع مهم خواهیم رسید، به هر حال من دیگر به کنگره نرفتم، تا ماه محرم سال ۸۱ فرا رسید، من از بچگی عاشق محرم بودم و علاقه شدیدی به رفتن به هیئت‌های عزاداری داشتم، لازم به ذکر است که بگویم هر سال در ماه محرم، مصرف من بالاتر می رفت و دلیل آن را نمی دانستم. محرم سال ۸۱ من به وضعی رسیده بودم که اصلاً قادر به تهیه پول برای خرید مواد نبودم. چون نه دیگر کسی به من اعتماد داشت و نه تحویل می گرفتند. چون سر همه آنهایی که می شناختم کلاه گذاشته بودم، با هر بدبختی که بود ۶ گرم تریاک تهیه کردم، پیش خودم گفتم که باید طوری تریاکم را تقسیم کنم که تا شام غریبان به مشکل بر نخورم، شروع کردم به تقسیم کردن وعده های مصرفم، با یک حال خراب و به هم ریخته شبها می رفتم هیئت، آن موقع من علامت کش بودم، یعنی که زیر علامت می رفتم، (علم نمادی از علمداری حضرت عباس علیه السلام است) داشتم از ناراحتی می مردم، تمام ذکر من این شده بود که چی کار کنم، چگونه خودم را نجات بدهم، شبها و روزها به سختی می گذشت تا ظهر عاشورا، دقیقاً آن صحنه ها را به یاد می آورم، من زیر علم بودم و مادرم آن سمت خیابان ایستاده بود و گریه می کرد، بعداً به من گفت که آن گریه ها برای چه بود! گفت که داشت می گفته یا امام حسین اگر به بچه من کمک نکنی دیگر اسمت را نمی آورم، خود من هم در آن لحظه از خدا می خواستم که کمکم کند. اذان ظهر عاشورا زده شد، من همان موقع به خانه رفتم، در جا خوابم برد؛ یک لحظه در خواب دیدم که در صحرای کربلا هستم، چندین سوار از دور به سمت من می آیند و من همینطور در حال گریه کردن بودم، دیدم که یک سوار سفید پوش با اسبی سفید به من گفت: که چرا داری گریه می کنی، گفتم خسته شده ام می خواهم با شما بیایم، گفت بیا برویم و من را سوار اسب کرد و از خواب بیدار شدم! نمی دانم چه حسی بود. رفتم کتاب ۶۰ درجه را برداشتم و شروع کردم به خواندن، به خودم گفتم به روشی که داخل کتاب نوشته است مواد را کم میکنم. شروع کردم به تقسیم کردن مواد مصرفی ام، چند وقتی گذشت رسیده بودیم به سال ۸۲... به این نتیجه رسیده بودم که به تنهایی نمی توانم درست مصرف کنم، هر وقت از خانه بیرون می رفتم، اگر یکی از دوستانم را می دیدم و به من مواد می داد من هم می گرفتم و اضافه مصرف می کردم، در محیط خانه عصبانی بودم، با همه جنگ و دعوا داشتم. فهمیده بودم که یک چیزی کم است، آن موقع نمی دانستم که مثلث

درمان چیست؟ چرا می گویند جسم، روان و جهان بینی؟ همه اش احساس خطر می کردم، اصلاً هیچ چیزی میزان نبود. ۱۰ اردیبهشت ۸۲ بود که یک روز به مادرم گفتم که بیا با هم برویم آنجایی که قبلاً رفته بودیم؟ مادرم گفت منظورت کنگره ۶۰ است؟ گفتم آره، گفت باشه بیا با هم برویم، این آغاز کنگره آمدن من بود، روز دوشنبه بود و چه جالب که بگویم بازهم استاد جلسه آقای مهندس دژاکام بود. نوبت رسید به معرفی تازه واردین و قرار شد که دوستانی که تازه به کنگره آمده اند خودشان را معرفی کنند، اول تصمیم داشتم که این کار را انجام ندهم، اما دیدم آقای مهندس با دقت به من دارند نگاه می کند. چون معلوم بود که تازه واردم از قیافه ام، از طرز لباس پوشیدنم و... دستم را گرفتم بالا،

سلام دوستان عباس هستم.

یک ماه بعد از ورود به کنگره



بله این آغازی بود که آن لحظه خود من هم نمی دانستم که چه اتفاقی قرار است رخ بدهد. الان که دارم می نویسم خنده ام گرفته است، به خودم می گویم که یادت هست چه شکلی بودی؟

واقعاً عجیب است،

بگذریم! این آمدن با آمدن قبلی خیلی تفاوت داشت.

من خودم تصمیم گرفته بودم که برای درمانم اقدام کنم و با تمام وجودم می خواستم که مشکلم حل بشود، آن زمان من فقط لباس های مشکی و یا رنگ های تیره می پوشیدم، همیشه به موهایم ژل می زدم، لباس هایم عجیب و غریب بود، یعنی بین ۱۰۰ تا آدم کاملاً مثل چراغ راهنمایی چشمک می زدم. جلسه اول تمام شد، جلسه دوم، جلسه سوم و جلسه چهارم قرار بود راهنما انتخاب کنم، بدون اینکه اصلاً به کسی توجه کنم، رفتم سراغ آقای علی خدای، گفتم که می خواهم با شما کار کنم و خدا را شکر که آقای خدای قبولم کردند، چند روز قبل از اینکه به کنگره بیایم به دلیلی سرم شکسته شده بود، بهم گفتند که سرت چی شده؟ من گفتم که خورده ام زمین، بعدش خودم خنده ام گرفت، چرا که اصلاً این طوری نبود، معلوم بود که یک چیزی خورده بود توی سرم! این از عوارض درگیری با همه بود، بگذریم. اولین چیزی که از من پرسیدند این بود که چقدر مواد مصرف می کنی؟ من هم توضیح دادم. به من گفتند که بروید دفترچه رهجو بگیرید، داخل آن دفترچه، برنامه ای برای من نوشتند، در سه وعده و اندازه مشخص، تاکید کردند که باید قبل از ساعت ۵ بعد از ظهر در کنگره حضور داشته باشم و تا ساعت ۲۰:۳۰ برای شرکت در لژیون هم بمانم. (در کنگره به کلاسهای آموزش اختصاصی که توسط کمک راهنما اداره می شود، لژیون گفته می شود). با کمال میل قبول کردم، شروع کردم به رفتن به کنگره، اوایل اصلاً میلی به تغییر در ظاهرم نداشتم و همان شکلی به کنگره می رفتم، شلوار جین طرح دار، لباس با شکلهای مختلف، آقای خدای می گفتند که باید ظاهر تغییر کند، اما گوش من بدهکار نبود، تا یک روز که داشتم از سالن خارج می شدم، آقای مهندس که در سالن نشسته بودند تا مرا دیدند با عصا به پای من زدند، گفتند: این چه طرز لباس پوشیدن است؟ درست لباس بپوش، من هم راستش از آقای مهندس می ترسیدم! شاید ترس نبود، احترام بود، علاقه بود، عشق بود، تصمیم گرفتم زمانی که به کنگره می آیم، لباس مناسب بپوشم. بالاخره این حرکت، یک قدم رو به جلو بود، بعدش نوبت به موی سرم رسید، باز هم یک روز دیگر آقای

مهندس داخل حیاط نشسته بودند، من رفتم کنار ایشان نشستم، دست کشیدند به سرم، گفتند: این چیه به سرت زدی؟ گریس زدی؟ گفتم که ژل زدم، آن موقع به این فکر می کردم که این چیزها چه ربطی به درمان مواد مخدر دارد، من آمده ام اینجا مواد را کنار بگذارم به لباسم پوشیدنم چه ربطی دارد؟ به موهایم چه ربطی دارد؟ بله دقیقاً ربط داشت، امروز در کنگره ۶۰ به ظاهر اهمیت زیادی داده می شود، به این دلیل که باید جنس انسان تغییر کند، مثال: اگر شما یک تکه آهن را کنار آهنربا قرار بدهید چه اتفاقی می افتد؟ طبق قانون فیزیک آهن جذب آهن ربا می شود، حالا یک تکه طلا را بین هزاران آهنربا قرار بدهید چه اتفاقی رخ میدهد؟ هیچ انسانی توانائی تغییر دنیای اطرافش را ندارد. مگر می شود انسان جایی برود که مصرف کننده ای نباشد، شاید یکی از اعضای خانواده اش مواد مصرف کند، پس اگر اینطوری باشد باید تا آخر عمر مصرف کننده باقی بماند. یا در محل کارش، یا در محلی که در آن زندگی می کند، آیا می شود تمام اینها را عوض کرد؟ یا به قول بعضیها، توپ بازی، یار بازی و زمین بازی را عوض کنیم!!! آیا این **عاقلانه** است؟ جواب خیر است. به این دلیل که نمی شود همه اینها را عوض کرد، یکی از تفاوت های درمان تدریجی مواد مخدر در همین جا است که ما در کنگره یاد می گیریم که جنس خودمان را تغییر بدهیم. از یک تکه آهن بی مصرف که جذب هر آهنربایی می شود تبدیل شویم به ارزشمند ترین ماده موجود یعنی طلا. وقتی به طلا تبدیل شدیم، دیگر نیازی نیست که از چیزی فرار کنیم یا وقتی یک مصرف کننده دیدیم دست و پاهایمان شروع کند به لرزیدن، یا اگر یک گاز پیکنیکی دیدیم حالمان خراب شود و یا از جایی که قبلاً مواد می خریدیم رد شدیم و خمار بشویم، بله تفاوت در همین جا ست، اولین چیزی که در کنگره و لژیون یادگرفتم این بود که من چه بلایی سر خودم آورده ام، اول اینکه برای جسم من چه اتفاقی افتاده است؟ روانم چه بلایی سرش آمده است، راستی شنیده اید که بعضی ها می گویند که کسانی که درگیر اعتیاد هستند بیماران روانی هستند، در کنگره ۶۰ ثابت شده است که این طور نیست، آیا شما تا حالا یک دندان درد ساده گرفته اید؟ آیا تا حالا سردرد به سراغتان آمده و یا...؟ وقتی که دندان درد میگیرید چه اتفاقی می افتد؟ کاملاً عصبی می شوید، پرخاشگر، بی حوصله و در بعضی مواقع نا امید، آیا کسانی که دندان درد می گیرند بیماران روانی هستند یا خیر؟ وقتی که جسم از تعادل طبیعی خارج می شود اولین چیزی که بهم می ریزد روان آن انسان است، پس یک مصرف کننده، الزاماً بیمار روانی نیست و اگر جسمش به تعادل برسد روانش هم به تعادل می رسد، که این اتفاق بعد از گذشت ۱۱ ماه با یک سفر منظم و تیپر کردن مواد، به تعادل می رسد که در کنارش هم روان به

تبادل مورد نظر می رسد. سومین چیزی که در کنگره به آن اهمیت داده می شود جهان بینی است، جهان بینی به این معنی است که من چگونه دنیای اطراف خود رامی می بینم، نگاه من به دنیایی که در آن زندگی می کنم چگونه است؟ مثالی می زنم: شما ۲ نفر را در نظر بگیرید که از یک پنجره به بیرون نگاه می کنند، پنجره ها را به دو بخش تقسیم می کنیم، یک طرف کاملاً تمیز و طرف دیگر کثیف و پر از لک، به نظر شما هر دو این افراد در حال دیدن یک تصویر هستند؟ بله. اما دقیقاً به چه شکلی؟ یکی با وضوح تمام و دیگری تار، پس خیلی مهم است که ما از چه دریچه ای به دنیا نگاه میکنیم، برای اینکه بهتر منظورم را برسانم یک مثال دیگر می زنم، یک نفر را تصور کنید که از داخل منزلش به بیرون نگاه می کند و فقط تمام دنیائی را که می شناسد از دریچه همان پنجره و همان کوچه است و اگر برای او از شهری بزرگ و پر جمعیت صحبت کنند چیزی متوجه نمی شود، حالا همان آدم سوار بر یک بالگرد بفرز شهر می چرخد. ببینید و تصور کنید که دیدش چقدر وسیع خواهد شد و دنیا را چگونه خواهد دید

و به قول سردار:

انسان گاهی مانند پرنده ای است که بر یک کشتی سوار است و دنیا را از همین روزنه می بیند و گاهی با یک بلم کوچک تا بیکران می رود و می اندیشد که حتی بلم را به پرواز در آورد و زمانی در جایی می ماند و به علت و معلول های آن فکر نمی کند.

پس دریچه دید ما خیلی مهم است که ما چگونه به دنیا نگاه می کنیم. خیلی برایم جالب بود، چیزهایی دیدم که حتی در رویاهایم نمی دیدم. در جلسات وقتی من صحبت می کردم، همه به حرف هایم گوش می دادند و برای من دست می زدند، وقتی دیدم که یک نفر به عنوان استاد جلسه نشسته بود و داشت صحبت می کرد، فکر می کردم که یک استاد دانشگاه و یا معلم و یا روانپزشک است، بعد که پرسیدم، دوستان گفتند که خود آن شخص هم مصرف کننده بوده است، دیگر داشتم شاخ در می آوردم. در کنگره زمانی که شخص به عنوان تازه وارد سر کلاسها حاضر می شود، تا سه جلسه میهمان محسوب می گردد و بعد از سه جلسه راهنما انتخاب می کند، به تازه وارد اجبار نمی شود که چه شخصی را به عنوان راهنما انتخاب کند، زیبایی کار در همین جا

است که انتخاب بر عهده خود شخص گذاشته می شود، یعنی اختیار کامل. اولین چیزی که فرد در بدو ورود به کنگره احساس می کند محبت است که بدون هیچ چشم داشتی به شخص داده می شود، اساس کار کنگره ۶۰ بر مبنای محبت، عقل و ایمان است. برایم خیلی جالب بود، آری جایی را پیدا کرده بودم که شاید سالها و یا قرنهای دنبالش می گشتم، چهره ها آشنا بود، نمی دانم چرا؟ ولی می دیدم که راجع به چیزهایی صحبت می شود که اصلاً ربطی به اعتیاد نداشت البته از نگاه آن موقع من.

مثلا وادی اول

با تفکر ساختارها آغاز می گردد و بدون تفکر آنچه هست روبه زوال می رود.

پیش خودم می گفتم که این چیزها چه ربطی به اعتیاد و ترک اعتیاد دارد، یک روز همین سوال را از راهنمایم آقای خدامی پرسیدم، می دانید چه جوابی شنیدم؟ گفتند که ترک نه، درمان! پیش خودم گفتم که این دو با هم چه فرقی دارد؟ اساسی ترین حرفی که همه ما انسانها امروزه درباره اش صحبت می کنیم، همین ترک یا درمان است، و باید بگویم که، اعتیاد درمان قطعی دارد. بله من هم تا آن روز می گفتم ترک؛ اما وقتی که این تعریف را شنیدم کاملاً نظرم تغییر کرد. زمانیکه ما برای مواد مخدر از واژه ترک و برای یک مصرف کننده از واژه مجرم استفاده کنیم، هیچ راه حلی برای حل این مسئله پیدا نخواهد شد، اما وقتی که این کلمات تغییر کند کاملاً صورت مسئله روشن می شود، وقتی می گوئیم بیمار، یعنی اعتیاد، یک بیماری است و فرد مصرف کننده، بیمار. خوب به نظر شما برای اینکه یک بیماری بهبود بیابد باید آن بیماری ترک شود یا درمان؟ به طور مثال اگر فردی سرما بخورد باید ترکش کند؟ یا درمان شود؟

حتماً باید درمان شود.

فصل چهارم

رسیدن به درمان و رهایی

زمانی که من وارد مقوله درمان در کنگره شدم، تازه فهمیدم که چه اتفاقی برای من افتاده است، تازه فهمیدم که چه بلایی بر سر سیستمهای جسمی خود آورده ام، وقتی این برای من تعریف شد تازه متوجه شدم که اگر می خواهم به سمت شمال حرکت کنم، باید به سمت شمال بروم نه به سمت جنوب. ضمناً باید نقشه هم داشته باشم، برای راهنمایی باید یک نفر به عنوان راهنما حضور داشته باشد، یعنی کسی که این مسیر را رفته است و خودش آنرا تجربه کرده است، به همین دلیل ما در کنگره می گوئیم که ما راهنمای درمان اعتیاد هستیم نه درمانگر؛ خود شخص، درمانگر خودش است، و درون کنگره، راه درمان مشخص است.

من شروع کردم به سفر، سفر اول (وقتی شروع می شود که شخص تصمیم به رهایی گرفته باشد یعنی از مصرف مواد مخدر تا قطع آن) بله، جلسه ششم یا هفتم بود که دستم را بالا گرفتم و خودم را با نام **مسافر معرفی کردم**.

سلام دوستان عباس هستم یک مسافر،

همیشه در جلسات، نوشتاری توسط نگهبان جلسه (نگهبان جلسه، مسئول اصلی برگزاری جلسات در کنگره می باشد) خوانده می شود به این مضمون که؛ این سفر سفریست از ظلمت به سمت نور، از تاریکی به روشنایی، از حقارت به سرافرازی، از ترس به شجاعت، از کفر به ایمان و در نهایت از نفرت به طرف عشق،

راستی چقدر اعتیاد سیاه است، چقدر تخریب ایجاد میکند!

چرا؟

به این دلیل که عباس همیشه با خودش و دیگران در جنگ بود، از همه طلب کار، فکر میکرد که از همه بهتر می داند، بهتر می فهمد و این خود دلیلی بود که من در جهل و نادانی کامل به سر می بردم،
خداوندا، شکرت...

بله لژیون خودم را انتخاب کرده بودم، رفتم نشستم. چند جلسه اول برایم خیلی سخت بود، با بچه هایی که آنجا بودند اصلاً احساس راحتی نمی کردم، پیش خودم می گفتم که اینها الان راجع به من چه فکری می کنند، غافل از اینکه هر کسی به فکر خودش بود و به فکر رسیدن به رهایی. خوب دیگه حال خراب، عوارض زیادی دارد. به فکر فرو رفتم؛ من حالم خوب نیست؟ آیا حالم خوب است؟ اگر حالم خوب است چرا به اینجا آمده ام؟ نه اصلاً اینجا آمده ام چی کار؟ من که بیرون برای خودم کسی هستم، کلی مرا میشناسند، با خیلی ها دعوا کرده ام، از خیلی ها کتک خورده ام، یک دفعه آقای خدامی گفتند، اسمت چی بود؟ یک دفعه خودم را جمع و جور کردم. دیدم همه به من نگاه می کنند، گفتم عباس. اول علی آقا گفتند: خوش آمدی، بعد دیدم بچه ها یکی یکی گفتند خوش آمدی، به من لبخند می زدند، پیش خودم گفتم که چرا به من می خندند! لژیون شروع شد، راستش هیچ چیزی متوجه نشدم تا لژیون تمام شد، دیدم یک به یک مرا بغل کردند و به من گفتند که خوب می شوی همه چی درست می شود. بگذریم. شب تا موقعی که خوابم ببرد، داشتم به این لژیون فکر می کردم، جلسه بعدی رسید، ساعت ۴:۳۰ بود، مادرم گفت نمی خواهی بروی، گفتم کجا؟ گفت کلاس، گفتم که، حالا می روم، ساعت ۶ یا ۷ بود که رسیدم کنگره، برایم جالب بود که یک راهنما چقدر حواسش به شاگردانش هست، دیدم که آقای خدامی بهم گفتند که چرا دیر آمدی؟ داشتم شاخ در می آوردم! گفتند: باید قبل از شروع جلسه اینجا باشی، من هم گفتم چشم، شاید همان موقع جرعه ای در درونم زده شد از آن به بعد همیشه سعی می کردم زودتر به کنگره بروم، چرا؟ چون جلسه بعد که زود آمدم دیدم، که نگهبان جلسه گفت که چند جلسه است که به کنگره می آیی؟ من هم گفتم که یکی ۲ ماهی هست، دیدم که یک نوشته داد به من که یک چیزهایی روش نوشته شده بود، گفتم اینو باید چی کارش کنم؟ گفت اسمت چیه؟ گفتم عباس، گفت بگیر، وقتی استاد (استاد جلسه از مسافirin آموزش دیده و رها شده از دام اعتیاد می باشد که از طرف نگهبان جلسه برای خدمت و گرداندن جلسه، دعوت می شود) اسم شما را صدا زد این را می خوانی، گفتم بیا جان مادرت مرا رها کن، گفت نه نمی شود، باید بخوانی... پیش خودم گفتم، ای بابا عجب گیری کردیم. جلسه شروع شد، نگهبان گفت: برای رهایی خودمان از دست نیرومند ترین دشمن خودمان که جهل و نا آگاهی خودمان است ۱۴ ثانیه سکوت می کنیم، دیدم که چشمانش را بست، من هم چشمانم را بستم، حس عجیبی در درونم شکل گرفت، منقلب شده بودم، استاد دعوت شد آن بالا، و اداره جلسه را به عهده گرفت، یک دفعه دیدم که گفتند: اکنون از مسافر عزیز، عباس خواهش می کنیم که به ما

بگویند که برآستی بهترین راه چیست؟ میکروفن را به من دادند، به یک باره ضربان قلبم بالا رفت، و چه ضربانی، داشت قلبم از سیسنه ام می آمد بیرون، داشتم سخته می کردم. دستم که میکروفن را گرفته بود آنچنان به لرزه افتاد که اصلاً نمی توانستم کنترلش کنم، شروع کردم به خواندن:

بهترین راه،

همه انسانها تصور می کنند بهترین راه کوتاه ترین راه است لذا به درستی و یا نادرستی آن تفکر ندارند، راهی را می روند که زودتر به خواسته های خود برسند، لذا مشقهایشان همیشه نا تمام و بی محتوا باقی می ماند و مجبورند که دوباره بنویسند، غذای نیمه پخته یا خام قابل خوردن نیست. سردار

دیگر نفسم بالا نمی آمد، اما خودم نمی دانستم که با این کار، چه اتفاق بزرگی برای من افتاده است، میکروفن! ای بابا من تا آن روز یا سیگار دستم بود و یا سیخ و سنجاق یا قلقلی یا فرمان ماشین، یا چاقو و یا زنجیر! عجب، داشتم از خنده می مردم، ولی خیلی خوشم آمده بود. جلسه بعدی بدو بدو رفتم پیش نگهبان گفتم: که یک نوشتار بدهید من بخوانم، این آغاز یک تغییر بزرگ بود، چند جلسه اول در لژیون، هر چی به من می گفتند صحبت کن، نمی توانستم حرف بزنم، آخر چی میگفتم؟ من که چیزی بلد نبودم، به هر حال بعد از جلسه عمومی، شروع کردم به صحبت کردن در داخل لژیون، خیلی بهم حال خوبی دست میداد، باید درست حرف می زدم، بدون هیچ الفاضی، این خیلی برایم سخت بود، اما یک تمرین بزرگ بود. یک روز که داخل جلسه نشسته بودم، موقع اعلام سفر شده بود و قرار بود دوستان سفر اولی، خودشان را معرفی کنند، دیدم که بغل دستی من که خودش را معرفی کرد، میکروفن رو داد به من، یک نگاه به آن شخص کردم و یک نگاه به استاد، آدم میکروفن را بدهم به بغل دستیم، دیدم استاد گفت: عباس خودت را معرفی کن، عجب! اسم من را از کجا بلد است؟ شروع کردم به اعلام سفر، بازهم یک راه جدید پیدا کرده بودم، اعلام سفر (اعلام سفر از ارکان آموزش در کنگره می باشد که هر شخص مسافر در بخش خاصی، شرایط موجود خود از نظر مدت سالهای تخریب، میزان مصرف فعلی، نام کمک راهنما و رشته ورزشی خود را اعلام می کند)، استاد جلسه به این خاطر اسم من را بلد بود که چند باری که نوشتار می خواندم اسم مرا به خاطر سپرده بود و این جزو عوارض خوب آن کار بود. وقتی که اعلام سفر می کردم همه دوستان با یک شوق و ذوقی برایم دست می زدند که مثال

زدنی بود. انگار که یک قهرمان را تشویق می کردند، اصلاً اعلام سفر شده بود برایم یک انگیزه، مسئله بعدی که راهنمایم به من گفتند که باید آنرا انجام بدهم، مشارکت در جلسات بود که کار خیلی سختی به نظر می رسید، اما آن را هم شروع کردم و یک انگیزه جدید دیگری برایم پیدا شده بود، (مشارکت عبارت است از، گفتگوی یک مسافر، پیرامون تجربیات خودش در مقوله صورت مسئله اعتیاد و درمان آن) این چند کار باعث شده بود که من در یک رقابت سالم و زیبا در رسیدن به رهایی با بقیه دوستان سفر اولی، شرکت کنم و سعی کنم که به بهترین شکل کارآیی ام را انجام بدهم، وقتی که می دیدم یک نفر به عنوان سفر دومی، خودش را معرفی می کرد (زمانی که مسافر سفر اول دستور قطع مواد می گیرد رسماً وارد سفر دوم می شود) انگیزه ام چندین برابر می شد تا به لحظه ای برسم که به عنوان یک سفر دومی دستم را بالا بگیرم و خودم را معرفی کنم، در همین لحظه به یک باره در ذهنم تصاویر آن موقع در حال شکل گرفتن است، چه روزهای زیبایی بود، این یعنی گروه درمانی، این یعنی اینکه از انرژی و تجربیات دیگران استفاده کردن،

واقعاً نمی شود که به تنهایی به درمان رسید.

یکی دیگر از جاذبه های کنگره برای من در همان سفر اول، خدمت کردن بود، از دوستان می شنیدم که می گفتند اگر خدمتی انجام دهی، حالت خوب می شود و همیشه این سوال را از خودم می پرسیدم که یعنی چی حالت خوب می شود؟ اولین بار بعد از اتمام جلسه به توصیه راهنما ماندم، برای خدمت کردن، دیدم که چند نفری جارو را گرفتند دستشان و دارند زمین را جارو می زنند و چند نفری هم طی می کشند، بازهم گفتم که ای بابا، این دیگر چه کاری است، یعنی چی؟ من آمده ام موادم را کنار بگذارم، باید جارو هم بزنم؟ به زور جارو را گرفتم دستم و شروع کردم به جارو کردن، دیدم که انک اندک، دوستانی که در آنجا بودند از من، اسمم و چیزهای دیگر را پرسیدند، یعنی خدمت کردن باعث شد تا آدمهای بیشتری من را بشناسند، دیدم که با این کار، احساس خوبی به من دست می دهد، جلسه بعدی بود که یکی از دوستان که اسمش اکبر بود و هم لژیونی خود من هم بود به من گفت که می آیی با هم، داخل آبدارخانه خدمت بکنیم؟ من هم گفتم بله، رفتم و دیدم که آبدار خانه همان جایی بود که بعد از جلسه از آنجا چای می گرفتیم و می خوردیم. یادگرفتم و شروع به انجام آن کار کردم. به این کار علاقه پیدا کردم و همیشه داخل آبدارخانه مشغول خدمت بودم. زمانی که یک شخص شروع به خدمت کردن می کند خیلی چیزها به دست می آورد، چیزهایی که اگر در ابتدا به او بگویند شاید باور

نکند. بعد از چند ماه، همه کنگره من را می شناختند و من فکر می کنم که این یکی از بزرگترین پاداشهای خدمت کردن برای من بود. دیگر کاملاً فعال شده بودم، مادرم به من نمی گفت که برو به کلاس، خودم با اشتیاق کامل بلند می شدم و به سمت کنگره راه می افتادم، تا آنجایی که کار به جایی رسیده بود که مرزبانان بعضی وقتها به من می گفتند که زود نیا، (مرزبانان، مجریان قانون و حافظ حریمهای کنگره می باشند)

هم زمان با من، مادرم به عنوان همسفر من



همسفر به کسی اطلاق می شود که الزاماً مصرف کننده نیست و برای کمک به رهایی مسافر، او را در همه شرایط همراهی می کند، همسفر ممکن است، پدر، مادر، همسر، فرزند و یا از بستگان شخص باشد.

با من به کنگره می آمد و در جلسات مخصوص همسفران شرکت می کرد، مادرم هم یک راهنما داشت، بعضی وقتها می شد که شبها داخل خانه، راجع به آن چیزهایی که یاد می گرفتیم صحبت می کردیم، او هم مثل من کاملاً عوض شده بود، اما پدرم هنوز می گفت که عباس همه شماها را سرکار گذاشته است، البته حق هم داشت، به من یاد داده بودند که نگویم عوض شده ام چون، اگر تغییر بکنم، دیگران کاملاً متوجه تغییرات می شوند. مثل درختی که اگر بلند بشود از باغ بیرون می زند. بهانه ها و اعتراض های پدرم هم کمتر شده بود، اما هنوز به من اعتماد نداشت و پول در اختیارم نمی گذاشت. ۶ ماهی بود که به کنگره می آمدم، پیاده به کنگره و پیاده تا خانه، حتی بعضی وقتها پول سیگار هم نداشتم، یک مواقعی می شد که دلم هوس یک پرس چلوکباب را می کرد، اما فقط حسرتش برایم می ماند، می توانستم بروم پول دربیآورم، اما چون با خودم عهد بسته بودم تازمانی که به رهایی نرسیده ام، سمت هیچ کاری نروم، تحمل می کردم، دیگر تمام وجودم شده بود کنگره، عشقم شده بود خدمت. روی پله ۱ گرم تریاک در ۱۰ روز بودم (۱ گرم ۱۰ روز به معنای مصرف ۱۰۰ میلی گرم در روز می باشد) که یک شب خواب دیدم دارم هروئین مصرف می کنم، صبح که از خواب بلند شدم پیش خودم گفتم که این دیگر چه چیزی بود؟ گفتم که فراموش کن مهم نیست. بعد از ظهر رفتم کنگره دیدم که آقای مهندس دژاکام، روی پله ها نشسته بودند (چه روزهایی به یاد ماندی و زیبایی بود) دیدم که بچه ها از آقای مهندس سوال می پرسیدند و ایشان جوابشان را میدادند، دلم را زدم به دریا، خوابم را تعرف کردم، آقای مهندس فرمودند که می روی پیش راهنمایت و به او می گویی که من گفته ام ۳ روز سقوط آزاد باید بروی، گفتم چشم، (سقوط آزاد در کنگره به معنای قطع کوتاه مدت ۲ یا ۳ روزه می باشد که به صلاحدید راهنما و به جهت بازسازی و ترمیم سیستم بیوشیمی جسم، انجام می گیرد) رفتم پیش آقای خدامی و ماجرا را گفتم. ۳ روز سقوط آزاد رفتم، این کار برای این بود که آن ترس از قطع مواد در درون من، به طور کامل از بین می رفت، با مصرف ۱۰۰ میلی گرم وقتی که دستور را اجرا کردم دیدم که این قطع مواد کجا و آن یکی کجا! (تجربه ترک سقوط آزاد قبلی، پیش از ورود به کنگره) چقدر حالم بهتر بود، اصلاً دیگر آن شکلی بهم نریخته بودم، واقعاً سفر تدریجی یک معجزه است، این همان حرفی بود که در همان ۳ روز سقوط آزاد می زدم، بعد از آن، برنامه مصرف من شد، ۱ گرم تریاک در ۱۵ روز، (۷۵ میلی گرم در روز) اما به یک مشکل اساسی برخورد کرده بودم، مواد مصرفیم تمام شده بود و هیچ پولی هم برای تهیه مواد نداشتم و قرار بود که پسر خوبی باشم

و کار اشتباهی انجام ندهم، شاید این اتفاقی را که برای شما می خواهم تعریف کنم زیاد بزرگ به نظر نیاید اما بزرگترین و مهمترین درس و الگوی زندگی من بود،

دو پیام از زمان کودکی در داخل ذهن و اندیشه من کاملاً شکل گرفته بود که همیشه دنبال توضیحی برای فهم آن ۲ پیام می گشتم.

۱_ شنیده بودم که

با خدا باش پادشاهی کن،

بی خدا باش هر چه خواهی کن

۲_ این شعر

در جوانی پاک بودن شیوه پیغمبر است،

همیشه به این دو پیام فکر می کردم، تقریباً ۶ ماه از سفر اول من گذشته بود، همه چیز خوب و رو به راه شده بود، یک دفعه با یک مشکل برخورد کردم، موادم تمام شده بود. و برای ادامه سفر به مواد احتیاج داشتم. آمده بودم کنگره ساعت ۴ بود نشسته بودم روی یکی از صندلیها داشتم به جلو نگاه می کردم و همش در درونم می گفتم: که ای خدا، من تصمیم گرفتم که کارم را درست انجام بدهم، خلاف نکنم، درست سفر کنم، پس چرا این شکلی شده است، در حال این پرسش از خدا بودم، یک دفعه دیدم یکی زد به پشتم، چطور می عباس، دیدم که یکی از دوستان قدیم من بود که قبلاً من ازش تریاک می خریدم. آمده بود به کنگره،

گفتم تو اینجا چی کار می کنی، گفت آمده ام ببینم که اینجا چه خبر است، گفتم که خوش آمدی، به من گفت تو چند وقت است که اینجا هستی؟ برایش توضیح دادم، به من گفت که شب برای رفتن تو را به منزل می رسانم و بیا با هم برویم، من هم قبول کردم، بعد از تمام شدن جلسه

با ماشین دوستم رفتیم به سمت محلمان، دیدم که دستش را برد زیر فرمان ماشینش، دنبال چیزی می گشت،

یک دفعه گفت: اینو بگیر، گفتم این چی است؟ گفت این جنس را تازه گرفتم، خیلی خوبه، گفتم که من نمی خواهم، گفت چرا؟ گفتم که پول ندارم، بهم گفت کی حالا از تو پول خواسته، همان کسی که اگر مبلغ ۱۰۰ تومان از پولی که برای مواد کم بود، جنس را نمی داد، داشت به من می گفت که نمی خواهد پول بدی و هر وقت داشتی بده!

تمام وجودم شده بود بغض، وقتی از ماشین پیاده شدم، یک دفعه زدم زیر گریه، دیدم که خدا هیچ موقع من را فراموش نکرده بود، همان جنسی را که دوستم به من داد تا آخر سفر داشتم و دیگر تریاک نخریدم، این بزرگترین درس برای من بود که وقتی می گویند که انسان زمانی که در صراط مستقیم حرکت کند، همه چیز، حتی آسمان و زمین، دست به دست هم می دهند تا آن انسان به هدفش برسد به چه معنی است.

در اینجا به یاد این پیام از کتاب عبور از منطقه ۶۰ درجه زیر صفر نوشته شده است می افتم...

من آب می آورم

تو آنقدر بنوش که سیراب شوی

اما نه زیر آب

من بلندم، به بلندای قله هائی که نتوان تسخیر نمود

اما تو بر بام من مسلح ییا، تا عظمت را بییفی

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 در باورت نمی گنجد بییفی

تو می توانی همه آنچه که هست با نیروی عقل خویش تبدیل به بهترین کنی

و به سوی نقطه ای بیایی که آغاز نمودی

هنوز بعد از گذشت ۷ سال از رهایی من. که نوشتن این آغاز نامه با هفتمین سالگرد تولدم مصادف شده است، باور این همه عظمت و این همه مهربانی و عشق که توسط خداوند به ما انسانها می رسد خیلی سخت است، آری دشوار است، و به قول

سردار

ایمان تجلی نور خداوند است در انسان.

رسیده بودم به یک گرم ۳۰ روز، یعنی یک گرم تریاک را به ۳۰ قسمت مساوی تقسیم می کردم و هر قسمت برای ۱ روز بود، (۳۰ میلی گرم در روز) این به چه معنی است؟ من که روزی ۷ گرم تریاک می خوردم، که تازه بتوانم مثل یک انسان عادی زندگی کنم، حالا با ۳۰ میلی گرم نه تنها که حالم عالی بود، بلکه از روز اولی که مواد مصرف کرده بودم نشئه تر بودم، جالبه مگر می شود؟ این همان جایگزینی است که در مقاله سم نزدائی به آن اشاره می شود،

بله

اعتیاد که مسمومیت نیست،

اعتیاد جایگزینی مزمن است.

بعد از گذشت ۸ ماه کاملاً مواد شبه افیونی درونی دوباره به حالت طبیعی خودش برگشته بود، دیگر جسمم به مواد احتیاجی نداشت، در کنارش روانم هم درست شده بود، جهان بینی هم تغییر کرده بود، دیگر رفتن عروسی بدون مواد لذت داشت، عزاداری هم همینطور، راه رفتن، نشستن، حرف زدن، تلویزیون نگاه کردن، خوابیدن، همه اینها بدون مواد عالی بودند، خیلی برایم جالب بود. در طی سفر اول یادم است که یک روز با مادرم داشتیم تلویزیون نگاه می کردیم، من دراز کشیده بودم، یک دفعه بلند شدم، به مادرم گفتم: مادر یک روزی من راجع به درمان اعتیاد، در تلویزیون صحبت خواهم کرد، دلیل این حرف را نمی دانستم که چی بود،

مادرم لبخندی زد و گفت... انشاءالله.

چند روزی بود که روی پله ۱ گرم تریاک در ۳۰ روز بودم، در همه حال منتظر این بودم که علی آقا مرا صدا بزند که برویم خدمت آقای مهندس برای قطع مواد. (دستور قطع مواد، توسط آقای مهندس دژاکام که نگهبان کنگره هستند، صادر می شود) بالاخره این اتفاق افتاد در روز ۱۳۸۲/۱۱/۲۷ ساعت ۶:۳۰ عصر افتاد. یکی از اعضای لژیون گفت: بیا علی آقا با شما کار دارد و من با خوشحالی تمام از جایم بلند شدم، دوان دوان رفتم به سمت درب طبقه بالای کنگره، دیدم که آقای خدامی گفتند که بیا بالا. رفتیم خدمت آقای مهندس، هرچور فکر می کنم که چه طوری آن لحظه زیبا را روی کاغذ بیاورم، نه من و نه قلم، قادر به انجامش نیستیم. انگار که بخواهم طعم یک غذایی را که شما نخورده اید را برایتان توضیح بدهم، انگار بخواهم بوی یک گلی را که شما نبوئیده اید را برایتان توصیف کنم، نمی شود، واقعاً نمی شود،

این همان لحظه ای است که خداوند می فرماید:

فلا افتحم العقبه

و ما ادارک ما العقبه فک رقبه

پس نگذشته است بر گذرگاه سخت

چه چیز دانا کرد ترا که چیست گذرگاه سخت

رهانیدن گردنی است (آزاد کردن انسانی)

قرآن. سوره مبارکه بلد.

آقای مهندس دستور قطع مصرف من را دادند، اول راهنما و بعد خودایشان، من را در آغوش گرفتند و فرمودند: مبارکه.

بله، من آزاد شده بودم از اسارت، از بردگی، از سیاهی، از تاریکی، نمی دانم که آن شب، روی زمین بودم یا در آسمان، بهترین اتفاق زندگی افتاد. بله به آرزویم رسیده بودم، الان که دارم راجع به آن لحظه می نویسم، دیدگانم بی اختیار شروع به باریدن می کند، خیلی زیبا بود!!! خیلی. در این

لحظه آرزو می کنم تمام کسانی که خواهان رها شدن از بند اعتیاد هستند و راه درست را پیدا نمی کنند با اذن خداوند به راه درست وارد شوند و به رهایی برسند، امیدوارم.

یک ماه بعد از رسیدن به درمان



زندگیم دیگر کاملاً تغییر کرده بود، انگار وارد دنیای دیگری شده بودم، سالها بود که منتظر همچین لحظه ای بودم. آرزوئی که برایم دست نیافتنی شده بود و همیشه به آن فکر می کردم و برای رسیدن به آن لحظه شماری می کردم. بدون مواد روزم را آغاز کرده بودم، حالم اصلاً بد نشد، خیلی خوب بودم، احساس خوبی داشتم، باز در اینجا به این وادی بسیار زیبا رسیده بودم که...

(پایان هر نقطه سر آغاز خط دیگریست)

فصل پنجم

شروع ورزش

در آن موقع من تمام روزهای مخصوص آموزش در طول هفته در کنگره بودم، شنبه، دوشنبه، چهارشنبه و پنج شنبه در شعبه آکادمی و روزهای یکشنبه و سه شنبه در شعبه انقلاب و روزهای جمعه به پارک طالقانی می رفتیم. در پارک ما برای ورزش می رفتیم، بله **ورزش**، تعجب کردید! همه تعجب می کنند. شاید در برابر اعتیاد اسم غریبی باشد. اوایل، یعنی همان سال ۸۲ شاید حدوداً ۲۰ نفر از اعضای کنگره جمعه ها می رفتیم به پارک، ۲ عدد سنگ بزرگ یک طرف می گذاشتیم و ۲ عدد دیگر طرف دیگر، یک توپ هم داشتیم و فوتبال بازی می کردیم، البته من که از ورزش نفرت داشتم، اصلاً از ورزش کردن خوشم نمی آمد، فقط چون از بچگی در کوچه و خیابان فوتبال بازی می کردم، آنجا هم می رفتم، البته فقط برای گذراندن وقت، نه برای کار دیگری.

شنیدید که می گویند:

ورزش دشمن اعتیاد است!!!؟؟؟

این شعاری است که در همه جا، مخصوصاً در محافل ورزشی، از آن استفاده می شود، بر روی پیراهن بازیکنان فوتبال، روی بنرهایی که در مسابقات ورزش از آنها استفاده می کنند، آیا واقعاً این شعار صحیح است؟ یعنی اگر کسی ورزش کند دیگر سراغ اعتیاد نمی رود؟ یا اگر کسی اعتیاد داشته باشد این دشمن به سراغ حریفش می آید و آنرا شکست خواهد داد؟ یعنی اگر کسی ۱۰ سال یا کمی بیشتر درگیر اعتیاد باشد و تمام جسم خود را نابوده کرده باشد، می تواند با ورزش، همه سلامتی خود را دوباره بدست بیاورد؟ واقعاً چه کسی قادر به پاسخ دادن این سوالات است؟ من تمام تجربه و آموزشهای خودم را در این زمینه به نگارش در می آورم که هم نظریه کنگره ۶۰ در این مورد به عرض شما برسانم و هم آنچه که خودم در طی این چند سالی که ورزش را به صورت حرفه ای انجام می دهم و بدست آورده ام را در خدمت شما بگذارم. من از سال ۸۵ بطور

حرفه ای ورزش را شروع کردم. شاید برایتان جالب باشد، اگر سرگذشت من قبل از درمان اعتیادم را ملاحظه کرده باشید، اصلاً قابل باور نیست که یک انسان با آن تخریب به جایی برسد که روزانه ۸ الی ۱۰ ساعت ورزش انجام بدهد، آن هم چه ورزشی

تیراندازی با کمان

بهبتر است که داستان را از روز اولی که اتفاق افتاده است برایتان باز گو کنم.

ورزش کنگره، بتدریج در پارک طالقانی راه اندازی شد، که به نام، جشنواره عقاب طلایی معروف است، در اولین دوره مسابقات، اگر ذهنم یاری ام کند، فکر کنم ۶ یا ۸ تیم فوتسال شرکت کرده بودند، به همراه چند تیم والیبال، چند رشته ورزشی دیگر هم انتخاب شده بودند، مثل طناب کشی، مچ اندازی... بازهم یادآوری آن روزهای زیبا برایم بسیار جالب است، مسابقات با تعداد کمی ورزشکار شروع شد، اندک اندک تعداد اعضای کنگره که به پارک طالقانی می آمدند، بیشتر شده بود، مسابقات ما، در یک فنس ورزشی که متعلق به شهرداری (منطقه ۳) بود انجام می شد، البته نه دری داشت و نه کسی با ما کاری داشت، که چرا آنجا ورزش می کنید.

من، طبق روال کنگره داخل تیم لژیون آقای خدای بودم. در تیم، دروازه بان بودم، مسابقات شروع شده بود، خیلی لذت بخش بود، هر جمعه ما ساعت ۷:۳۰ تا ۸ صبح پارک بودیم، من که ساعت ۲ بعدازظهر برایم صبح زود بود، به جایی رسیده بودم که ساعت ۷ صبح بیدار می شدم، همه تعجب کرده بودند که چه اتفاقی برای عباس افتاده است که این موقع صبح بیدار می شود و می رود برای ورزش.

اولین دوره مسابقات جشنواره عقاب طلایی



این همان روش درست درمان بود (D.S.T) که من از آن استفاده کرده بودم. زمانی که شخصی درگیر اعتیاد و مواد مخدر باشد کنترل شهر وجودی خودش را از دست می دهد، به عبارتی فرماندهی جسمش را دیگر در اختیار ندارد. همانطور که می دانیم وقتی مواد مخدر به طور ناگهانی قطع بشود، عوارض آشکار، مانند.. (بیرون روی (اسهال)، سیم کشی، دست و پا درد و...) به سراغ فرد می آید و همچنین عوارض پنهان (عدم میل به زندگی، افسردگی، ناامیدی...) و یا بهتر بگوییم که دچار یک حمله شدید می شود، چطور توقع داریم که شخصی با این عوارض بتواند زندگی عادی خود را داشته باشد، چه برسد که از آن شخص بخواهیم که در یک رشته ورزشی شرکت داشته باشد. البته این الگوی غلط در بعضی از فیلمهای سینمایی و تلویزیونی استفاده شده است که یک شخصی هروئینی، سه روز داخل زیر زمین خانه اش خودش را حبس می کرد و بعد از ۳ روز که از آنجا بیرون می آمد و یک قهرمان بود و خیلی کارها را انجام می داد، حتی می رفت زورخانه، میل را به دست می گرفت و شروع می کرد به ورزش کردن، بله این یک الگوی بسیار بد و غلط است.

مثل تبلیغاتی که برای ترک اعتیاد هست.

ترک اعتیاد ۳، ۵، ۷ روزه،

ترک اعتیاد تضمینی،

اینها همه خطوط و راهای جدید، برای شیوع بیشتر اعتیاد و مصرف مواد مخدر هستند، اگر شخص خیالش راحت باشد که هر بلایی سر خودش بیاورد جایی هست که بعد از ۳ روز همه چیز آن را به حالت اول بر می گرداند، خوب با خیالی راحت به سراغ اعتیاد می رود، اما امروز می دانیم که اینها به جز دکانهای کلاشی و کلاه برداری هیچ چیز دیگری نیست.

ما زمانی می توانیم بگوئیم که یک بیماری درمان شده است که تمام عوارض آشکار و پنهان آن بیماری از بین رفته باشد، کنگره ۶۰ نه تنها به درمان اعتیاد فکر می کند بلکه حرف کنگره درمان قطعی اعتیاد و بعد از آن تعادل است که طبق تعریف کنگره تعادل فوق درمان است. درمان، یعنی درک بیماری.

بله ما به دنبال تعادل هستیم.

به هر حال مسابقات ورزشی به پایان رسید و در اولین مرحله انجام آن من توانستم که در مسابقات مچ اندازی مقام دوم و همراه تیم فوتسال لژیون آقای خدامی مقام دوم مسابقات را بدست آورم.

اولین حکمهای ورزشی که کنگره به من داده بود خیلی برایم ارزشمند بود، هنوزم در ناباوری کامل بودم که آخر چه عاملی باعث شده که من از اعتیاد خارج شده ام و تبدیل به یک نیمچه ورزشکار شده ام، این آغازی بود برای من. در سال ۸۳ در دی ماه یعنی ۸۳/۱۰ به من اجازه داده شد که لژیون تشکیل بدهم و به آرزوی خودم که راهنمایی در کنگره ۶۰ بود برسم، البته رسیدن به این مرحله به همین سادگی هم نبود، برای رسیدن به درجه کمک راهنمایی باید مراحل سختی را پشت سر گذاشت، نه اینکه هر کسی که موادش را قطع می کند بتواند دیگران را راهنمایی کند، چون مسلماً در عوض اینکه به جای درست هدایت کند به مسلخ خواهد برد، کنگره ۶۰ چند مرحله را برای اینکه شخص بتواند به این درجه برسد تعیین کرده است، اول ۲ آزمون برگزار می شود، که به نامهای

آزمون فنی (مسائل مربوط به مواد و جسم) و آزمون جهان بینی که (همان دیدگاه و نگرش) است برگزار می گردد. شخص شرکت کننده باید بالاترین نمره را کسب نماید. در بعضی موارد نمره ۲۰ ملاک قبولی است. چون این مسئله بسیار مهم است.

مرحله بعدی تائید مرزبانان شعبه است، که باید شخص متقاضی را از لحاظ رفتار و پوشش مورد تائید قرار بدهند و نمره انضباط را بدهند، مرحله بعدی تائید راهنمای فرد مورد نظر است، بعد از این مراحل در قسمت کمیته امتحانات، موضوع مورد بررسی قرار می گیرد. ببینید که چقدر مراحل مختلف و فیلترهای گوناگونی هست که یک فرد بعد از رسیدن به درمان برای اینکه بتواند به دیگران سرویس بدهد باید پشت سر بگذارد، بله این بهتر شکل ممکن است، البته در چند سال اخیر یک مرحله به این مراحل اضافه شده است که حتماً شخص باید یک رشته ورزشی داشته باشد، یعنی داخل یکی از رشته های ورزشی در کنگره فعال باشد و مورد تائید مسئول ورزش قرار

گیرد، بعد از گذشت تمامی این مراحل و بعد از تأیید C۱۴ (کنگره ۱۴ نفره دیدبانان) به او اجازه داده می شود که تشکیل لژیون بدهد و شاگرد بپذیرد.

در تاریخ (۸۳/۱۰) این اتفاق خوشایند و این سعادت بزرگ، یعنی اجازه خدمت کردن به من داده شد، ارزش کمک راهنمایی و این که یک نفر توسط شما به رهایی از مواد مخدر برسد اینقدر گرانبها است که آقای مهندس حسین دژاکام



این ارزش را در پیامی به مناسبت هفته راهنما به تمامی راهنمایان کنگره ۶۰ دادند، معلوم کردند.

متن پیام:

بسم الله الرحمن الرحيم

ای عزیز، ای کمک راهنما، ای راهنما، روزت مبارک

**نمی دانم میدانی که من فقط در مقابل کمک راهنمایان و راهنمایانی که
شاگردی را به رهایی می رسانند و گل رهایی را دریافت می کنند، سر تعظیم
فرود می آورم.**

**حتماً می دانید که این حرکت بیانگر ارزش انسانی و الهی کاریست که شما
انجام می دهید، پس بدون نقص عمل کنید، اگر آنرا درست انجام بدهید،
چیزی را بدست خواهید آورد که ارزش آنرا با هیچ قیمتی نمی توانید
محاسبه کنید، گرچه آنرا نمی بینید و همچنین اگر ارزش آنرا ندانید و
گرفتار بازی های کودکانه شوید، ضرری را متحمل خواهید شد که شاید در
طول هزاران هزار سال قادر به جبران خسارت وارده به خود نخواهید شد.
پس آن کنید که فرمان است و شما هم در این هفته از کسانی که برای شما و
کنگره خدمت می کنند تشکر کنید.**

به تاریخ بیست و نهم آبان ماه ۸۹

دژاکام

تهران

زمانی که من این پیام را خواندم، تک تک سلولهای بدنم شروع کردند به شکر گفتن و بغض گلویم را گرفت، چقدر رهایی یک انسان ارزشمند است و چه قدر اهمیت دارد که استاد بزرگی همانند آقای مهندس حسین دژاکام اینچنین کلامی را در وصف این رهایی بیان نموده اند. به هر حال من لژیونم را تشکیل دادم و کارم را شروع کردم، تمام هدفم این شده بود که به کسانی که وارد لژیون می شدند خدمت کنم. خدا را شاکرم که تا این تاریخ، تعداد زیادی از این لژیون به رهائی رسیدند و ۸ نفر از این عزیزان به مرحله کمک راهنمایی نائل گردیده اند و ۶ لژیون تشکیل داده اند و تعداد زیادی را به رهائی رسانده اند. کمک راهنمایی یک مرحله بسیار مهم در آموزش دیدن است. چون زمانی که کلام شما به عنوان یک راهنما در طرف مقابل اثر دارد که خودتان به توانایی انجام آن کار رسیده باشید.

تولد هفتمین سال رهایی



زمانی می توانید دیگران را به سمت نور هدایت کنید که خودتان به سمتش در حرکت باشید.



رطب خورده منع رطب کی کند.

هفته ای یک بار هم برنامه ام به طور ثابت برای رفتن به پارک تنظیم شده بود. زمانی هم که مسابقات به اتمام می رسید، من برای اینکه به آنجا علاقه پیدا کرده بودم، همیشه به پارک می رفتم، رفتن به پارک بر حالم خیلی تاثیر می گذاشت، انگیزه خیلی خوبی برای ادامه زندگی پیدا کرده بودم، بله ورزش، حتی در حد هفته ای یکبار، در روان و جهان بینی من تغییر ایجاد کرده بود، من زمانی که درگیر اعتیاد بودم از لحاظ جسمی تبدیل به یک پیرمرد جوان نما شده بودم، اصلاً حال انجام هیچ کاری را نداشتم، اما بعد از درمان درست و انجام فعالیت جسمی مناسب به تعادلی نسبی رسیده بودم، صحبت ما این نیست که هر کسی تصمیم گرفت که مواد

مصرف نکند شروع به ورزش کردن بنماید، نه این اصلاً درست نیست. ورزش به درمان کمک می کند اما ورزش، درمان کننده نیست، این قضیه امکان دارد در بعضی موارد اشتباه گرفته بشود، اصلاً ورزش باعث درمان نمی شود، ورزش می تواند به درمان ما کمک بکند،

بهتر است از این به بعد این را بگوئیم

اعتیاد دوست خائن ورزشکار است.

می خواهم در این بخش به یک قضیه خیلی مهم بپردازم، **اعتیاد در میان ورزشکاران.**

خیلی از ما شاید شنیده باشیم که راجع به بعضی از ورزشکاران حرفه ای که درگیر اعتیاد شده اند، چه چیزهایی گفته می شود، ورزشکارانی که به دنبال قهرمانی بودند. کسانی که برای کسب مدال و بهتر بودن دست به چه کارهایی زدند و می زنند، دوپینگ، شاید اسم قشنگی باشد اما هیچ فرقی با اعتیاد ندارد. تعریفی در نوشتارهای کنگره ۶۰ وجود دارد که اشاره زیبایی به این موضوع دارد:

هر ماده ای که انسان را از حالت تعادل طبیعی خارج کند از نظر کنگره ۶۰ مواد مخدر محسوب

می گردد.

وقتی یک ورزشکار تصمیم بگیرد که بجز انرژی بدن خود، انرژی مضاعف دیگری وارد جسم خود بکند، آن هم برای اینکه توان بالاتری را بدست بیاورد، اسمش را چه می توان گذاشت؟ این موضوع به چند حالت تقسیم می شود. اول اینکه اگر کسی این تصمیم را بگیرد، از نظر درونی انسانی ضعیف و ناتوان است، دومین مسئله این است که آن شخص نمی داند که با این کار چه بلایی بر سر جسمش می آورد، این شخص دقیقاً همانند کسی است که برای لذت بردن بیشتر، شروع به مصرف مواد می کند و به اصطلاح، که کاملاً اصطلاح غلطی هم است، می گویند که برای **تفریح** (تفنی) این عمل را انجام می دهد، در نهایت چه بلایی بر سر خودش می آورد؟ تبدیل به یک فرد

مصرف کننده می شود و اگر روزی و یا لحظه ای مواد، دیر بهش برسد همه چیزش بهم می ریزد، حالا اگر کسی در حال ورزش کردن باشد و به این درد دچار شود چه اتفاقی برایش می افتد؟ حتماً اسم فوتبالیست معروف مارادونا را شنیده اید، کسی که به طور حرفه ای یک فوتبالیست ماهر بود، از همان دوران کودکی فوتبال را بسیار زیبا بازی می کرد و اصلاً نیازی به چیز اضافه ای نداشت، اما وقتی که وارد دنیای دوپینگ شد و ادامه داد در نهایت به چه جایی رسید؟ چه اتفاقی برایش افتاد؟ حتی از دنیای ورزش خارج شد، همه روزه اخباری از دنیای دوپینگ به گوش ما می رسد از هر نوع و هر شکل. دوپینگ در همه ورزشها هست و تبدیل شده است بلای جان ورزش و ورزشکار. خیلی از ورزشکارانی را من دیده ام که به مصرف کراک و شیشه هم رسیده اند و من به دلیل حفظ هویتشان از نامبردن اسمشان معذورم. زمانی که من تشکیل لژیون دادم یکی از اهدافم این بود که در مسیری قرار بگیرم که خودم یک تیم ورزشی تشکیل بدهم و برای انجام این کار باید شاگردان لژیون را به سمت ورزش سوق می دادم، یکی از حرفهای همیشگی من در لژیون از همان ابتدا، **نقش ورزش در درمان اعتیاد** بوده و است.

پارک طالقانی تبدیل شد به پایگاه ورزشی کنگره ۶۰، اکنون که سال ۸۹ است و جشنواره ای دیگر آغاز شده است شاید باور کردنی نباشد که فقط در رشته فوتسال ۳۶ تیم شرکت کرده اند که روزهای جمعه از ساعت ۷:۳۰ صبح تا ۱۷ عصر مسابقات پشت سر هم برگزار می گردد.

حدود ۱۴ رشته ورزشی به صورت کاملاً فعال و منظم در حال اجرا و برگزاری است، همه عزیزانی که امروزه در حال انجام این مسابقات هستند، دوستان مصرف کننده سابق هستند و این شاید به باور هر کس ننگند. خود من هم زیاد نظر خوبی نسبت به ورزش کردن نداشتم، از این جهت که ورزش حرفه ای را دوست نداشتم. الان می خواهم برسم به مطلبی پیردام که تمام موفقیت‌هایی را که من بدست آوردم به خاطر این آغاز بود.

فصل ششم

از اعتیاد تا قهرمانی

تقریباً حدود ۲ سال از رهایی من گذشته بود، دقیقاً یادم هست که در تولد ۲ سالگی رهاییم، استاد جلسه، آقای مهندس بودند که باعث افتخارم بود، در آن روز صحبت‌هایی شد که خیلی من را به تفکر فرو برد، ذهن من را توجه داد به همان حرفی که با مادرم زده بودم، که باید کار بزرگی انجام بدهم و یک روزی در دنیا و تلویزیون راجع به اعتیاد و درمان آن حرف بزنم،

اما همیشه به این فکر می کردم که چطوری این اتفاق خواهد افتاد؟

آن فنس ورزشی که برای ما یک جای مناسب برای برگزاری مسابقات و ورزشمان شده بود، شهرداری به فدراسیون تیراندازی با کمان داد و دیگر ما اجازه انجام ورزش داخل آنجا را نداشتیم، از آنجایی که آقای مهندس حسین دژاکام برای هر مشکلی یک راه حل پیدا می کنند، یک روز گفتند که بهترین راه برای اینکه ما دوباره بتوانیم داخل فنس جای ورزش داشته باشیم این است که برویم برای کلاس های آموزشی تیروکمان، اسم نویسی کنیم.

این مصداق کامل وادی هشتم در کنگره ۶۰ است.

با حرکت راه نمایان می شود.

(وادی هشتم)

اولین کسی که در این کلاس اسم نویسی کردند خود آقای مهندس بودند،

و کلامی که جناب آقای مهندس می گویند این است:

من زمانی به شما می گویم کاری را انجام بدهید که خودم به آن اعتقاد کامل داشته باشم.



و این یکی از بزرگترین درسهایی است که در کنگره داده می شود. جمعه ای در زمستان سال ۸۴، فکر کنم ۲ هفته ای بعد از تولدم بود که در پارک طالقانی داشتم از کنار فنس رد می شدم که دیدم آقای مهندس یک دفعه مرا صدا زدند: عباس، گفتم جانم، گفتند بیا اینجا، من دویدم رفتم خدمت آقای مهندس، اولین حرفی که زدند این بود، که چرا نمی آیی سمت را در کلاس بنویسی؟ از آنجایی که من جا خورده بودم و می گشتم دنبال حرفی که از زیر اسم نویسی در بروم یک دفعه گفتم: آقا تیراندازی دوست ندارم. آقای مهندس گفتند که بیخود! من که باز می خواستم در بروم، دنبال یک بهانه دیگری می گشتم، گفتم آقا پول ندارم، آقای مهندس سریع دست توی جیبشان کردند و هزینه کلاس را به من دادند، فرمودند: بدو برو سمت را بنویس، دیدم

دیگر راهی برای در رفتن نیست. رفتم اسم نویسی کردم و قرار شد که جمعه ها ساعت ۸ تا ۱۰ صبح آموزش ببینم، یکسره به خودم می گفتم که ای بابا تیراندازی دیگر چه ورزشی است، اصلاً به درد نمی خورد... جمعه اول آموزش رسید، رفته بودم پارک و رفتم سر کلاس آموزشی، استاد چند تا کمان آموزشی آورده بود و شروع کرد به توضیح که اسم این کمان ریکرو است، به این می گویند قبضه، این لیمبه، این زه، و... من هم که از ترس آقای مهندس رفته بودم، به زور داشتم گوش می دادم.

بعد طرز کشیدن کمان را آموزش دادند و به هر ۲ نفر یک کمان آموزشی داده شد تا به نوبت تمرین کنیم. با یه حال خراب شروع کردم به کشیدن کمان، هر وقت زه کمان را می کشیدم، یک آه.. می کشیدم، حسابی اعصابم خورد شده بود.

سه هفته همه اش کارمان همین بود، چهارمین جمعه رسید، وقت این رسیده بود که برای اولین بار چند تا تیر بزنیم از فاصله نزدیک، اولین نفر تیر را زد، دومین نفر زد، من همه اش می خواستم که از زیرش در بروم، بالاخره نوبت به من رسید،

کمان را گرفتم، تیر را درون کمان گذاشتم. با ۳ انگشت زه را کشیدم، به هدف نگاه کردم و رها کردم، زمانی که تیر پرتاب شد و به سیبل خورد اصلاً توقع این را نداشتم، حسم کاملاً عوض شد، داشتم شاخ در می آوردم.

چقدر حال داد، گفتم استاد میشود یک تیر دیگر بزنم؟ دومی را زدم، سومی، چهارمی... تا آنجایی که گفتند: وقت تیر اندازی تمام شد، وقتی بهم گفتند که نمی شود تیر زد. حالم خراب شد، عاشق تیر زدن شده بودم، همه با تعجب به من نگاه می کردند، واقعاً چی شده بود؟ خودم نمی دانستم که یک دفعه چه چیزی داخل درونم تغییر کرده بود؟ گویا با پرتاب اولین تیر انگار یک نیرویی که سالها من از آن خبر نداشتم و در درونم بود را تازه کشف کرده بودم، آن جمعه من اصلاً دلم نمی خواست از پارک بروم خانه، دوست داشتم که تمرین تیراندازی را ادامه بدهم...

وقتی که شنبه شد روزشماری می کردم که جمعه برسد و بروم سرکلاس تمرین، جمعه بعدی ساعت ۶ صبح از خواب بیدار شدم، بدون اینکه کسی من را صدا بزند و یا ساعتی کوک کرده باشم، تمرین تیراندازی برای من بسیار لذت بخش شده بود، بعد از چند هفته تمرین یک روز مربی، دو عدد کمان کامپوند آوردند و شروع کردند به وصل کردن و راه انداختن کمان، من را صدا زدند و گفتند بیا با این تمرین را انجام بده، چون به استیل بدنت می آید، کمان کامپوند بصورت قرقره ای است و اصطلاحاً به آن کمان ترکیبی هم گفته می شود، من کمان را در دست گرفتم و از فرم کمان خوشم آمد و شروع کردم به تمرین، هفته اول فقط بدون تیر در حال یادگیری بودم و از هفته دوم در مسافت نزدیک شروع به تیراندازی کردم، هیچکس در آن موقع حتی نمی توانست که پیش بینی کند که چه اتفاقی خواهد افتاد، یک روز دیدم که مربی تیراندازی ما داشت این حرف را شنیدند گفتند: که کنگره ۶۰ هم تیم خواهد داد، در تمام رشته ها هم آقایان و هم خانمها. در آن زمان ما حدوداً ۳ ماهی بود که تمرین می کردیم و قرار بر این شد که تجهیز بشویم و وارد مسابقات بشویم، خودمان هم باورمان نمی شد، مسابقه، آن هم حرفه ای، در حد لیگ! قرار شد که تمرین هفته ای یک بار را به هفته ای ۳ بار ارتقا بدهیم. در ابتدا من با همان کمان آموزشی شروع کردم به تمرین، قرار بود که یکشنبه و سه شنبه هم برویم پارک طالقانی، اما من هر روز صبح می رفتم و تمرین می کردم، مربی گفتند: با کمان آموزشی خیلی سخت است که داخل مسابقات شرکت کنید، بهتر است که یک کمان خریداری کنید، اما من هیچی پول نداشتم، به این فکر افتادم که از کجا پول تهیه کنم؟ وقتی رفتم خانه وجریان را برای مادرم گفتم، مادرم قرار شد که ۲۰۰ هزار تومان به من بدهد، اما کمانی را که من می خواستم تهیه کنم حدوداً ۴۵۰ هزار تومان می شد. سریع رفتم خدمت آقای مهندس، جریان را برایشان توضیح دادم، آقای مهندس با محبت تمام با من برخورد کردند و ۲۵۰ هزار تومانی که کم داشتم را به من دادند، اگر بدانید که چه عشقی می کردم!

در اینجا این نکته مهم است که بعد از درمان باید شخص مورد حمایت قرار بگیرد. اگر در آن مواقع کسی از من حمایت نمی کرد شاید هیچ وقت این اتفاقات مهم در زندگی من رخ نمی داد. پس حمایت خانواده و اجتماع بعد از درمان خیلی می تواند تاثیر گذار باشد.

به سرعت رفتم به مغازه کمان فروشی و کمانی را که قرار بود داشته باشم را تهیه کردم. از خوشحالی تا صبح کمان را گذاشته بودم جلویم و نگاهش می کردم، چشمم به ساعت بود که کی صبح میشود تا من بروم و شروع کنم با کمان جدید تمرین کنم، خیلی خیلی خوشحال بودم، صبح شد و سریع خودم را رساندم به پارک طالقانی، پرند هم پر نمی زد، هیچ کسی نبود، ۲ ساعته صبر کردم تا استاد آمدند، شروع کردند به تنظیم کردن کمان، در فاصله ۵ متری. ۴،۵ تا تیر زدم، قرار بود که تمام روز در این فاصله تمرین کنم، از آنجایی که این حس در درونم کاملاً قوی شده بود، یواشکی رفتم در فاصله ۱۸ متری. (در تیراندازی ما چند نوع فاصله داریم، ۱۸ متر، ۳۰ متر، ۵۰ متر، ۷۰ متر و ۹۰ متر که برای مسابقات مختلف از این مسافتها استفاده می کردند.) من بیشترین فاصله ای را که تا آن روز دیده بودم همان ۳۰ متر بود، چون بیشتر از این فاصله در آنجا فضا نبود، شروع کردم در فاصله ۱۸ متری تیر زدن، دیدم که بعد از چند تایی که زدم تیرهایم به هدف که اصطلاحاً به آن فیس تیراندازی گفته می شود نزدیک تر می شود. (فیس تیراندازی از چند دایره شکل گرفته که مرکز آن (X) نام دارد که بهترین امتیاز را برای تیرانداز به ارمغان می آورد و به ترتیب با بزرگتر شدن دایره ها امتیازها کمتر می شود، مثلاً از ۱۰ شروع ۷، ۸، ۹...) تیرهای من به منطقه زرد هدف که مرکز هدف بود نزدیکتر می شد، دیگر حواسم به هیچکس و هیچ جایی نبود، یک لحظه به خودم آمدم دیدم که مربی ایستاده و به من نگاه می کند، چند تا از دوستان هم همین کار را میکردند، من تا این صحنه را دیدم یک دفعه راکد شدم و دیگر تیر نزدم، ماندم که چه توضیحی بدهم، مربی به من گفتند: تو قبلاً تیرو کمان کار کرده بودی؟ گفتم نه، چطور مگه؟ گفتند هیچی به تیرزدن ادامه بده، من

چون اشتیاق زیادی به تیرزدن داشتم به کارم ادامه دادم و بعد از ۲ روز تمرین در ۱۸ متر، به دستور مربی رفتم و در مسافت ۳۰ متر شروع کردم به تیراندازی،

اینجا لازم است که یک توضیح داده بشود،

کسانی که برای آموزش تیراندازی با کمان می آمدند و می خواستند این ورزش را شروع کنند تا چند ماه حداقل ۲ یا ۳ ماه قبل باید بدون تیر تمرین را انجام می دادند، یعنی باید فقط زه کمان را کشیده و به آرامی دوباره برمی گردانند که به این کار اصطلاحاً خشک کشیدن گفته می شود و بعد از آن تازه شروع به تیر زدن می کردند، آنهم از مسافت نزدیک مثل ۳ متر یا ۵ متر و بعد از ۴ و ۵ ماهی که این کار را انجام دادند تازه با احتیاط کامل به مسافت ۱۰ متر و یا ۱۸ متر آورده می شوند و این روند ادامه دارد تا شخص کاملاً قلق تیراندازی دستش بیاد.

اما من این روند را ظرف مدت ۲ ماه طی کرده بودم، البته دوستان دیگر هم یواش یواش مسافت تیراندازیشان را زیاد کرده بودند، چون باید آماده می شدیم برای مسابقات. من عجله بیشتری داشتم، اولین باری که در فاصله ۳۰ متر تیز زدم بعد از زدن چندین تیر که قلق بود قرار شد که یک رکورد بگیریم، یعنی امتیازی که بدست می آوردم، ثبت می کردم،

سال ۸۶- پارک طالقانی- فنی تمرین تیر اندازی



(مجموع امتیاز در تیراندازی ۳۶۰ است یعنی شما باید ۳۶ عدد تیر پرتاب کنید که هر تیر اگر به مرکز هدف بخورد ۱۰ امتیاز کسب می کند)

من شروع کردم، در هر راند ۳ تیر پرتاب می کردم، وقتی رکورد گیری تمام شد امتیازی که بدست آورده بودم ۳۳۴ بود، رفتم به استادم نشان دادم، گفت اصلاً خوب نیست، اما معلوم بود که در درونش خیلی خوشحال بود، چون این اتفاق بی سابقه بود. با این تمرین کم و شروعی تازه. این بهترین امتیاز ممکن بود، بقیه اعضای تیم هم شروع کرده بودند به تیراندازی در مسافت ۳۰ متر، تمام کار من این شده بود که صبحها می رفتم برای تمرین و بعد از ظهر در کنگره بودم، چیزهایی که مصرف مواد و اعتیاد را از یک انسان می گیرد و اینکه دنیا با تمام علم به این اعتقاد دارد که

کسی که معتاد شد تا آخر عمرش حتی اگر مصرف هم نکند یک معتاد باقی می ماند، این است که دیگر آن شخص تمرکز، تفکر و خیلی چیزها را به طور کامل بدست نخواهد آورد،

(البته اگر ترک در کار باشد این نظریه درست است)

وقتی یک معتاد موادش را ترک کند دیگر نمی تواند آدم عادی باشد و تا آخر عمرش با زندگی مشکل دارد، با همه چیز مشکل دارد، این دلیل باعث شده بود که کسی نتواند دنبال کاری برود، چه برسد به اینکه فرد خودش برسد، و یا ورزش حرفه ای انجام بدهد. ولی ناخود آگاه ما داشتیم کاری را انجام میدادیم که تمام این نظریه ها رو زیر سوال می برد. داشتیم کاری را انجام می دادیم که تا آن روز کسی ندیده بود و حتی باورش هم نمی شد، ما داشتیم ورزش تیراندازی با کمان را انجام می دادیم، ورزشی را که آرامش بالا، قدرت تفکر زیاد و ذهنی قدرتمند نیاز دارد. این ورزش همه اش تمرکز است، اگر نتوانید خودتان را متمرکز کنید نمی توانید تیر را به هدف بزنید،

بله همه نظریه ها داشت عوض می شد،

به هر حال ما تیم کنگره ۶۰ را تشکیل داده بودیم، در قسمت آقایان و رشته کامپوند، آقایان علی اشکذری، احمد حکیمی، فرشید تفرشی و امین دژاکام، به همراه خود من بودیم،

تیم ریکرو هم تشکیل شده بود، خانواده ها یعنی همان همسفران هم در کنار ما مشغول تمرین بودند و تیم آنها هم تشکیل شده بود، یک هفته مانده بود که مسابقات شروع بشود. من به عنوان کاپیتان تیم انتخاب شده بودم که افتخار بزرگی برایم بود،

ما اولین کسانی بودیم که در تمام دنیا بعد از رسیدن به درمان، تشکیل اینچنین تیمی را داده بودیم.



اولین رشته ای که در کنگره ۶۰ بصورت حرفه ای دنبال شد و باعث معرفی بیشتر و شناخت کنگره شد، تیراندازی با کمان بود، واقعاً چه کسی فکرش را می توانست بکند! مسابقات شروع شد، لباس های ما یک شکل بود، پشت لباسهایمان نوشته بود کنگره ۶۰، روز اول مسابقه، کسی نمی دانست که کنگره ۶۰ چی و کجا است، اما یواش یواش همه فهمیده بودند، چون ما ترسی از اینکه بگوئیم قبلاً مصرف کننده بودیم را نداشتیم. امتیازاتی که ما می گرفتیم در اصل هیچ بود، یعنی با هر تیمی که مسابقه می دادیم تمام امتیاز رو واگذار میکردیم و فقط در مرحله حذفی یعنی مسابقه ۲ به ۲ من توانستم امتیاز بگیرم ولی نتیجه را ۴ به یک واگذار می کردیم، نگاه ها به ما سنگین شده بود، بعضی وقتها هم حتی بعضی از افراد به زبان می آوردن که اینها یک مشت آدمهای معتادند و... شاید حق با آنها بود، چون تا حالا ندیده بودند، کسی که وارد دنیای اعتیاد و

مواد مخدر شده باشد بتواند خارج شود، به هر حال ما با تمام قدرت و با هدایت آقای مهندس کارمان را شروع کردیم، تیم کنگره ۶۰ شده بود زنگ تفریح بقیه، تیم هایی که با ما مسابقه داشتند، خیالشان راحت بود که اگر ۵ امتیاز را نمی گرفتند ولی ۴ امتیاز را حتما می گرفتند. اما ما امیدمان را از دست نداده بودیم، وقتی که پنج شنبه ها می شد روز مسابقه می رسید، همراه آقای مهندس می رفتیم به پارک طالقانی. حضور آقای مهندس برای ما هم دل گرمی بود و هم انگیزه. البته خود آقای مهندس برای چند هفته در تیم ریکرو بودند و تیر می زدند، چند هفته ای از مسابقات گذشته بود. یواش یواش تیم ما داشت پیشرفت می کرد و این کاملاً قابل حس و رویت بود، ما دیگر تمام امتیاز و نمی دادیم. شروع کردیم به جمع آوری امتیاز. نتایج از (۵ به ۰) تبدیل شده بود (۳ به ۲)، دیگر ۲ امتیاز می گرفتیم. روزهای آخر در مسابقات رفت ۳ امتیاز بدست آوردیم. دور رفت مسابقات، تمام شده بود. ما تمرینات را بیشتر کرده بودیم. شاید برای ما امتیاز خیلی مهم نبود. برای ما به عنوان کسانی که زمانی مصرف کننده بودیم و اکنون در حال ورزش کردن بودیم این، یک موفقیت بزرگ بود.

همه بچه ها قهرمان بودند.

رسیده بودیم به اوایل تابستان سال ۸۵ و من همچنان در پی تمرینات و بهتر تیر زدن بودم، امتیازتم در مسافت ۳۰ متر رسیده بود ۳۴۵ تا ۳۴۷. بله پیشرفتم چشم گیر بود. هر روز وضعیت بهتر می شد. خبر مسابقه ۷۰ متر را از دوستان شنیدم. تا آن روز من بیشتر از ۳۰ متر تیراندازی نکره بودم، حتی ندیده بودم. قرار شد که برای تمرین و آماده سازی برای مسابقه به منزل یکی از دوستانم برویم که بیرون از خانه شان یک زمین خالی بود که امکان تیر زدن در مسافت ۷۰ متر را داشت، خیلی هیجان داشتم که در آن مسافت تیراندازی کنم. قرار گذاشتیم و رفتیم و شروع کردیم به تمرین. (در مسافت ۳۰ متر اگر تیرانداز در پرتاب تیر خطایی نکند، نهایتاً تیرش از مرکز هدف به امتیاز ۹ یا ۸ اثابت می کند، اما در مسافت ۷۰ متر دیگر این شکلی نبود، اگر در این مسافت زمانی که شما در حال تمرکز برای پرتاب هستید، خطایی انجام بدهید امکان دارد تیر شما به بیرون از سیبل برخورد کند و تیرتان بشکند) به هر حال من شروع به تمرین در مسافت ۷۰ متر کردم و بعد از ۳ روز به مسابقه ای که اعلام شده بود رفتم، این مسابقه برای انتخاب ۴ نفر برای عضویت در تیم تیروکمان شهرتهران بود که من در آن مسابقه

که برای اولین بار بود که شرکت می کردم باثبت رکورد ۲۹۰ از مجموع ۳۶۰ مقامی بهتر از مقام ۶ بدست نیاورم و انتخاب نشدم، البته اصلاً ناراحت نشده بودم، چون حدود ۵ روز بود که تمرین در آن مسافت را شروع کرده بودم. البته تمرین در مسافت ۷۰ متر کمک بزرگی به من کرد که تیراندازی و رکورد در ۳۰ متر خیلی بیشتر شده بود. امتیازم رسیده بود به ۳۵۰. این واقعاً پیشرفت بزرگی بود، بله اگر این خبر به همه دنیا می رسید، همه آنهایی که به درمان اعتقادی نداشتند حتماً شاخ در می آوردند. به هر حال من به دنبال تمرین در ۷۰ متر بودم، هدفم این شده بود که بهترین تیرانداز بشوم و برای رسیدن به این هدف شروع کردم با تمام وجود به تمرین کردن. انگیزه ام خیلی زیاد شده بود، چون می خواستم که همه ببینند که اعتیاد درمان دارد و درمان اعتیاد از راه مناسب، **قطعی** است. دیگر روزها برای تمرین می رفتم به منزل دوستم که تمرین ۷۰ متر داشته باشم. دور برگشت مسابقات شروع شد. در اولین مسابقه، حریفان کاملاً متوجه تغییرات جدی داخل تیم ما شده بودند، کسانی که ما با حدوداً ۴، ۵ ماه تمرین جلوی آنها مسابقه می دادیم کسانی بودند که دست کم ۲ سال تیراندازی می کردند و برایشان خیلی سخت بود که ما با این مدت کوتاه توانسته بودیم از آنها جلو بزنیم. مسابقات لیگ به خوبی پیش می رفت. در اواخر تابستان یک مسابقه ۷۰ متر برگزار شد که به صورت زنده از شبکه ۳ سیما پخش می شد و من با لباس کنگره ۶۰ در این مسابقه حضور داشتم، شروع کردم به تیراندازی، ظرف مدت ۲ ماه که از مسابقه اول گذشته بود من در مسافت ۷۰ متر پیشرفت خیلی خوبی داشتم، توانستم در آن مسابقه به مراحل نهایی برسم، در آن زمان مربی تیم ملی کامپوند آقای یوسف آجرلو بودند، ایشان در زمین حضور داشتند تا یک استعداد پیدا کنند که به اردوی تیم ملی دعوت کنند، من در آن مسابقه با یک کمان نیمه حرفه ای و با تمرین های نیمه حرفه ای امتیاز بسیار خوبی بدست آورده بودم، در مرحله مقدماتی از مجموع ۳۶۰ توانستم ۳۳۶ امتیاز را بدست بیاورم، در آن زمان بهترین امتیازی که در بین قهرمانان، در ایران بدست می آمد حدوداً ۳۴۰ امتیاز بود.

تمرین در مسافت - ۷۰ متر



در مرحله حذفی حریفم را بردم و به جمع ۸ نفر برتر رسیدم و در این مرحله به یکی از دوستان نتیجه را واگذار کردم و در کل به مقام پنجم رسیده بودم. البته تصویرم در هنگام تیر اندازی از تلوزیون پخش می شد. خیلی خوشحال بودم، خیلی خیلی شاد شده بودم، در آخر مسابقه آقای آجرلو به من گفتند که شماره تماس خودت را بده با تو کار دارم، وقتی این حرف را شنیدم داشتم پر در می آوردم،

فردای آن روز آقای آجرلو به من زنگ زدند و گفتند که

تو به اردوی تیم ملی دعوت شده ای.

بله... برای اولین بار در تمام دنیا اینچنین اتفاقی افتاده بود.

وقتی این خبر را به آقای مهندس دادم ایشان خیلی خوشحال شدند، من با خودم عهد بسته بودم که همیشه هر خبر خوبی را که دارم به اولین کسی که این خبر را می دهم آقای مهندس باشند. زمانی که دوستان در کنگره از این اتفاق باخبر شده بودند خیلی سر شوق آمده بودند، پدر و مادرم هم که دیگر از خوشحالی معلوم نبود که چی کار می کردند! بله باور کردنی نیست، باز هم به این می پردازم که تمام دنیا به این اعتقاد داشتند که اعتیاد درمان قطعی ندارد و تا آخر عمر یک شخص مصرف کننده با تخریب زندگی می کند.

این نظریه، کاملاً ویران شده بود،

بله من اولین کسی بودم که این افتخار را برای کنگره ۶۰ بدست آورده بودم و خیلی خوشحال بودم،

دیگر صبح ها می رفتم به زمین تیراندازی با کمان طرشت که محل اردوی تیم ملی بود.

حضور در تیم ملی



در اینجا می توانم بگویم، از کارتن خوابی تا حضور در تیم ملی.

فصل هفتم

از کارتن خوابی تا تیم ملی

من خواب بودم یا بیدار؟ باور کردنی نبود، شروع کردم به تمرین در کنار قهرمانان ورزش تیر و کمان، در حد تیم ملی، با هدایت‌های آقای آجرلو باز هم داشتم پیشرفت می کردم، وقتی پدرم دید قضیه کاملاً جدی است پولی را قرض کرد و به من داد تا یک کمان کاملاً حرفه ای تهیه کنم..
روحش شاد.

سفارش یک کمان حرفه ای را دادم و قرار شده بود که تا آخر مهر و اوایل آبان ۸۵ کمان به دستم برسد. در این فصل، هوا کمی بارانی شده بود که به ما اعلام شد به مناسبت فرا رسیدن ماه مبارک رمضان، مسابقه ای به عنوان جام رمضان برگزار می شود، در مسافت ۳۰ متر داخل سالن. همه تیر اندازان در این مسابقه شرکت کرده بودند. تعداد خیلی زیادی بودند، مسابقه شروع شد. چون تعداد افراد شرکت کننده زیاد بود، قرار بر این شد که یک روز مسابقات دوره مقدماتی برگزار شود و روز بعد ۱۶ نفر برتر برای شرکت در مرحله حذفی با هم رقابت کنند. خدا را شکر که در مرحله مقدماتی نفر چهارم شدم و قرار بود که فردا به مراحل حذفی بروم و باز با دادن این خبر به آقای مهندس باعث خوشحالی ایشان شده بودم. اصلاً یکی از انگیزه های من برای موفقیت این بود که بتوانم استادم را خوشحال کنم و این به من انگیزه خیلی قوی می داد. روز بعد رسید و شروع کردیم به مسابقه. در مرحله حذفی هم باز به مرحله نیمه نهایی رسیدم، یعنی جز ۴ نفر برتر شده بودم. باز هم برای مراحل نهایی، پخش تلویزیونی هم داشتیم که برای من خیلی خوب بود، چون زمانی که تصویر روی من می آمد، آرم کنگره ۶۰ معلوم می شد و خیلی ها می دیدند و باعث می شد تا بیشتر با کنگره آشنا بشوند و در این فکر بروند که کنگره ۶۰ چی است؟ در آن مسابقه من مقامی بهتر از مقام چهارم بدست نیاورده بودم، اما باز هم خیلی خوب بود، البته قبل از شروع این مسابقات یک اتفاق هم برای من افتاده بود که کمی ناراحت شده بودم. یک روز سرپرست تیم ملی، آقای آجرلو را صدا زد، من از دور دیدم که دارند با هم بلند بلند حرف می زنند، بعد آقای

آجرلو آمدند و با تمام ناراحتی به من گفتند: که دیگر نمی توانی به تمرین بیایی، من ناراحت شدم، پرسیدم که چرا؟ اما جوابی نشنیدم و دیگر برای تمرین نرفتم.

(دلیلشان این بود که من به طور رسمی به اردو دعوت نشده بودم!!!)

یک دوره مسابقات قهرمانی کشور هم در قزوین برگزار شد که من همراه با تیم کرج به آن مسابقات رفتم که چند روزی آنجا بودم و تجربه خیلی خوبی بدست آوردم. بالاخره ماه آبان رسید، کمان من آماده بود، یک کمان کاملاً حرفه ای با تیرهای حرفه ای، وقتی که کمان را آماده کردم و شروع کردم به تیراندازی باور کردنی نبود، چون بسیار بسیار پرتاب تیرم تغییر کرده بود، رکوردهایم بیشتر شده بود، راحت تر تیر می زدم، به زبان ساده تر برایتان بگویم خیلی حال می داد.

انگیزه ام برای رسیدن به مراحل بالا چندین برابر شده بود، با تمام وجود تمرین می کردم، زیر باران، در سرما، برایم مهم نبود، فقط تیر می زدم، تا ۸۵/۸/۲۹ آبان ماه، تازه پنج روز بود که با کمان جدید تیر می زدم. مسابقه ای در مسافت ۷۰ متر برگزار شد با نام

(بزرگداشت یاد و خاطره علامه محمد تقی جعفری)،

این مسابقه با حضور همه اعضای تیم ملی و دیگر تیراندازان از تمام کشور برگزار شد، در این مسابقه که بازهم پخش زنده تلویزیونی داشت، من به فینال مسابقه رسیده بودم. در این زمان به دلیل اتفاقاتی که افتاده بود آقای آجرلو از تیم ملی رفته بودند. یک خانم و آقای کره ای که مربی تیم ریکرو بودند، مربیگری تیم کامپوند را هم بر عهده گرفته بودند، هردوی این عزیزان در حال تماشای من و حریفم بودند. من با یک اشتباه کوچک ۳ امتیاز را از دست دادم و به مقام دوم رسیدم و مدال نقره و یک حکم قهرمانی کسب کردم، این اولین حکمی بود که در کنگره توسط یک مسافر بدست آمده بود.

خیلی برایم مهم بود.



زمانی که مسابقه در حال برگزاری بود، البته من بعداً فیلم مسابقه را که از شبکه ۳ پخش شده بود را دیدم که رئیس فدراسیون داشت گزارش می داد، من در حال تیر زدن بودم، تصویر از پشت سر من را داشت نشان می داد، آرم کنگره ۶۰ کاملاً مشخص بود، یک دفعه در آن لحظه رئیس فدراسیون اسم کنگره ۶۰ را برد و هر سه تیر من به بهترین جای هدف اثابت کرده بود، در آن لحظه که در حال دیدن فیلم بودم به اهمیت نقش رسانه فکر میکردم و در ذهنم می گفتم؛



که

چه جوری میشود پیام رهایی از مواد مخدر را از این رسانه داد؟

چون تا آن زمان هر تصویری را تلویزیون از یک مصرف کننده نشان داده می شد یا کارتن خواب بیچاره بود یا در یک برنامه دو یا سه پزشک و روان پزشک می نشستند و معتاد را مقصر جلوه

می دادند و هر چی دلشان می خواست می گفتند و برای هم دست می زدند و برنامه تمام می شد. این قضیه، ذهن من را کاملاً به خودش مشغول کرده بود. به هر حال من حکم قهرمانی و مدالم را در روز چهارشنبه که جلسه خود آقای مهندس بود تقدیم به ایشان و کنگره کردم. خیلی خوشحال بودم که باعث خوشحالی آقای مهندس و اعضای کنگره شده بودم. فردای آن روز خبر رسید که فدراسیون تیروکمان برای انتخاب اعضای جدید تیم ملی کامپوند قرار است یک مسابقه رکورد گیری بگذارد همزمان با این ماجرا ها ما در لیگ خیلی پیشرفت کرده بودیم، دیگر برای تیمهای مقابل زنگ تفریح نبودیم بلکه خطر بودیم یک خطر جدی، روی تیم ما حساب ویژه ای باز می کردند و رو به بالا در جدول در حال حرکت بودیم. با تمام قدرت. روز رکوردگیری رسیده بود، صبح از خواب بلند شده بودم، صبحانه نخورده بودم، مادرم نشسته بود، یک دفعه ترسی وجودم را فرا گرفت، به مادرم گفتم: نمی خواهم بروم، مادرم گفت چرا؟ گفتم نمی دانم چرا؟ اصلاً برای چی بروم، اگر باز دوباره بروم و شکست بخورم یا دعوت نشوم چی؟ مادرم با تمام محبتی که در وجودش بود من را هدایت کرد و گفت: توکل به خدا کن و برو برای آقای مهندس تیر بزن، برای کنگره تیر بزن،

این حرف روی من خیلی تاثیر گذاشت، بغض گلویم را گرفت، همان لحظه گفتم،

خدایا توکل به خودت و رفتم.

بله توکل...

در جهان ما تفکر قدرت مطلق حل نیست،

توأم با رفتن و رسیدن آن را کامل می نماید.

(وادی پنجم)

همان مطلبی که ما در وادی پنجم با آن برخورد می کنیم... که کارمان را به بهترین شکل انجام بدهیم و خداوند را وکیل قرار دهیم... وقتی وارد زمین شدم بایک صحنه عجیب مواجه شدم، وای! چقدر آدم، باورم نمی شد که این همه شرکت کننده آمده باشد، حدوداً نزدیک به ۱۰۰ نفر بودیم، شاید کمی کمتر یا بیشتر، آن روز دو شنبه بود و من نگهبان جلسه هم بودم، باید زود کارم را انجام می دادم و برمی گشتم، رکوردگیری شروع شد. من احساس عجیبی داشتم، شاید توصیفش سخت باشد، اما احساس می کردم یک نیرویی من را هدایت و حمایت می کند، یک نیرویی دارد به من کمک می کند، سمت چپ من یکی از اعضای تیم ملی بود و سمت راستم هم همینطور، یک ذره ترسیده بودم، اما تصویر مادرم در ذهنم می چرخید و حرفهایش در گوشم زمزمه می شد. هر تیر را که پرتاب می کردم تصویر آقای مهندس دژاکام جلوی چشمم می آمد، ۲ اند قلق برای ما داده بودند (اند قلق به آن معنا است که برای تنظیم کمان اجازه پرتاب چند تیر داده می شود) مرحله اول مسابقه شروع شد، راند اول داور اجازه پرتاب را داد، تیر اول را پرتاب کردم توی دوربینی که کنارم بود نگاه کردم X (امتیاز ۱۰) تیر دوم X تیر سوم X تیر چهارم ۱۰ تیر پنجم ۱۰ تیر ششم ۱۰ امتیاز ۶۰... وقتی که همه با هم رفتیم برای ثبت امتیاز دیدم که همه نگاه ها به من است، خودم باورم نمی کردم، چون در مرحله اول بهترین امتیاز را بدست آورده بودم، داشتم از تیراندازی خودم شاخ در می آوردم. بچه ها همه می گفتند ماشاءالله، آفرین، خیلی عالی زدی! مراحل بعدی به همین شکل با یک امتیاز و یا دو امتیاز کمتر شروع شد و در پایان از مجموع ۳۶۰ امتیاز در مرحله اول ۳۴۲ امتیاز بدست آورده بودم، وای...! چقدر زیاد، چقدر عجیب، نمی توانم حس آن موقع خودم را به نگارش در بیاورم، مرحله دوم مسابقه آغاز شد و باز به همان شکل و حتی کمی بهتر تیرزدم، در پایان امتیازم ۳۴۴ شده بود، در مجموع با یک امتیاز کمتر نسبت به یکی از اعضای تیم ملی که حدود ۱۵ سال مشغول به تیراندازی بودم. من مقام ۲ رکورد گیری را بدست آوردم. خیلی خوشحال بودم، سریع وسایلم را جمع کردم و به سمت کنگره حرکت کردم. می خواستم بروم خدمت آقای مهندس. اما ساعت پنج رسیدم و سریع رفتم پشت میز و جلسه را شروع کردم، آن موقع رکورد آسیا بین ۳۴۰ تا ۳۴۵ بود و همان رکورد را در یک مسابقه

رسمی و سخت، زده بودم. یک ساعت بعد آقای مهندس تشریف آوردند پائین، همزمان من پشت بلندگو اعلام کردم که چه اتفاق بزرگی افتاده، دوستان با تمام انرژی شروع کردند به تشویق، همه خوشحال بودند.

چون با این امتیاز من حتماً باید به تیم ملی دعوت می شدم.

منتظر بودم که از فدراسیون با من تماس بگیرند، پنج شنبه همان هفته، آخرین روز مسابقات لیگ تهران بود که همراه با تیم کنگره در آن مسابقه شگفتی ساز شدیم،

تیم مقابل را که قوی ترین تیم گروه ما بود با نتیجه پنج بر صفر درهم شکسته بودیم، خود من هم از مجموع ۳۶۰ امتیاز ۳۵۸ را بدست آورده بودم. خیلی خوشحال بودیم، پایان مسابقه یکی از بچه ها گفت: عباس، از فدراسیون به تو زنگ نزدند؟ گفتم نه! گفت: به من زنگ زدند که از شنبه بروم تمرین در اردو تیم ملی، به او گفتم: تو چندم شده بودی؟ گفت: هفتم. گفت: به چند نفر دیگر هم زنگ زده اند. آنها همه از من رکورد پائین تری داشتند، دستکم هشت امتیاز از من پائین تر زده بودند، به من گفت: شماره تلفن را داده بودی؟ گفتم: آره، دوباره گفتم شاید شنبه زنگ بزنند. از آنجا خارج شدیم و به سمت کنگره حرکت کردیم و خبر مقام دومی در لیگ تهران را خدمت آقای مهندس بردیم.

در اینجا من قصد دارم که نقش دیگران، یعنی جامعه را در کمک به یک فرد رها شده به تصویر بکشم، که چقدر می تواند تعیین کننده باشد.

شنبه شد اما خبری از تلفن نشد، یک هفته گذشت خبری از تلفن نشد. دو هفته گذشت، یک ماه گذشت، خبری نشد! حالم بد شده بود تا آن موقع امید داشتم که تلفنی بشود و به من بگویند که بیا به تیم ملی، اما هیچ خبری نشد، خودم به یکی از دوستانم که دعوت شده بود زنگ زدم. به او گفتم: ببین چرا مرا دعوت نکرده اند؟ گفت: بسیار خوب، به تو خبر می دهم، آخر شب بود که با من تماس گرفت. گفت: برایت می گویم اما ناراحت نشوی، گفتم: مگر چه شده؟ گفت: رئیس

فدراسیون گفته است چون او معتاد است نمی توانیم به تیم ملی دعوتش کنیم، یک دفعه من از جایم بلند شدم و با صدای بلند گفتم: چی می گی؟ گفت: دقیقاً همین حرف را زده است. من شروع کردم به فریاد کشیدن، به طوری که پدر و مادرم به سمت اتاق من دویدند و با نگرانی گفتند: چی شده؟ من یک لحظه سکوت کردم، چون شوکه شده بودم، بعد یک دفعه زدم زیر گریه، آری گریه کردم، گریه ای از اعماق وجودم، به خاطر حق کشی، حقی که مال من بود، از من گرفته شده بود، فقط به دلیل اینکه من سابقه مصرف مواد داشتم، (اما کاملاً به درمان رسیده بودم) تازه تهمت ناروا هم به من زده شده بود، آنها فکر می کردند که من هنوز یک مصرف کننده هستم، چشمانتون روز بدنبیند یک دفعه من تغییر کردم، تمام شب نخوابیدم، داغون شده بودم، خرد شده بودم، شکست خورده بودم! خدا را شکر که درمانم کامل بود، خدا را شکر می کنم که در آن بحران استادی مانند آقای مهندس داشتم و گرنه معلوم نبود که چه بلایی سرم می آمد، شاید اگر یک آدم سالم بودم و سابقه مصرف نداشتم بعد از آن اتفاق معتاد می شدم، شاید! صبح روز بعد رفتم خدمت آقای مهندس و جریان را برای ایشان تعریف کردم، ایشان هم از این اتفاق ناراحت شده بودند، اما با کمال آرامش به من گفتند که؛

اشکال ندارد، ناراحت نباش و به کارت ادامه بده، تو به کارت ادامه بده که همین را ثابت کنی که اعتیاد درمان دارد و تو به درمان قطعی اعتیاد رسیده ای و تحت هیچ شرایطی دوباره برگشت نخواهی کرد، این را باید به همه نشان بدهی، این وظیفه تو هست.

با حرف های آقای مهندس، انگار آب را ریختند روی آتش، چون من با تمام وجود به ایشان ایمان داشتم و دارم، در همان مسابقات لیگ بود که آقای مهندس به من گفتند: که ناراحت نباش هم معروف می شوی هم سفر خارج می روی، هم تمام دنیا تو را خواهند شناخت. شاید باور آن حرفها برایم خیلی سخت بود، اما ایمان داشتم. به همین خاطر هیچ عکس العملی نشان ندادیم، شاید اگر برای یک فرد دیگر، این اتفاق افتاده بود کلی جنجال و هیاهو پیا می کرد، اما بدستور آقای مهندس ما هیچ کاری نکردیم، انگار نه انگار که اتفاقی افتاده است. به فرمان آقای مهندس من به

تمرینات ادامه دادم و امیدم را از دست ندادم، ما قرار بود چیزی را ثابت کنیم که همگان باور نداشتند، یعنی درمان قطعی اعتیاد،

پس باید در عمل این را نشان می دادیم. روزها سپری می شد و می گذشت، ورزش در کنگره ۶۰ داشت رشد می کرد، ورزشهای جدیدی شکل گرفته بود، مثل باستانی، تنیس روی میز، دارت، شنا و خیلی رشته های دیگر. ما کاملاً روبه جلو حرکت می کردیم و این کاملاً مشهود بود. هر ساله در پنجم تیرماه، سالروز جهانی مبارزه با مواد مخدر، مراسمی در سرتاسر دنیا برگزار می شود. در کشور ما هم به همین شکل، در این روز یعنی ۵ تیر ۱۳۸۶، مراسمی در سالن شقایق که مقر همایش های ستاد مبارزه با مواد مخدر است برگزار شد که مقامات و مسئولین نهاد های مختلف در امر اعتیاد در آنجا حضور داشتند. اتفاق خیلی مهمی که افتاده بود این بود که فرمانده وقت کل نیروی انتظامی، دبیر کل ستاد مبارزه با مواد مخدر، شده بودند و این کاملاً اتفاق خوشایندی بود به این دلیل که برادران ما در نیروی انتظامی همیشه در اعتیاد و مواد مخدر نقش پررنگی داشته اند، چه در آن مواقع که ما را دستگیر می کردند و به بازداشتگاه می بردند همیشه با مصرف کننده مواد، ارتباط نزدیکی داشتند و چه الان که مسئول این دستگاه شده بودند و دراصل در کنار ما قرار گرفته بودند. این کمک بسیار بزرگی برای درمان اعتیاد بود و ما خیلی از این قضیه خوشحال بودیم. مراسم شروع شده بود، از آنجایی که آقای مهندس همیشه مسائل را به گونه ای دیگر می بیند که ما قادر به دیدن آن مسائل نیستم، ایشان از ستاد خواسته بودند که اجازه بدهند تا ما برای معرفی ورزش، یک سیبل تیراندازی در حیاط سالن شقایق بگذاریم تا به میهمانان محترم نشان بدهیم که اعضای کنگره ۶۰ بعد از درمان، بصورت حرفه ای ورزش می کنند و این اتفاق بزرگی است که رخ داده است. ما به همراه دوستان، سیبل تیراندازی را گذاشتیم و شروع کردیم به تیر زدن و هر مسئولی که می آمد بهش یک کمان آموزشی می دادیم و می گفتیم که تیر بزند تا ببینند که این کار چقدر دشوار است و یک وقت فکر نکنند که ورزش تیراندازی با کمان، ورزش راحت و آسانی است. وقتی که کمان آموزشی را به آنها می دادیم خیلی برایشان سخت بود که تیری پرتاب کنند و تازه متوجه می شدند که بچه های کنگره چه کار

عظیمی انجام می دهند. مسئولین یکی یکی می آمدند و می رفتند، من هم مشغول تیرزدن بودم، اما انگار یکی داخل ذهنم به من می گفت: حواست باشد، حواست به آدمهایی که می آیند و می روند باشد، نمی دانم چرا؟ ولی حواسم را جمع کردم، یک دفعه دیدم که یک آقای کراواتی با عینک به همراه چند نفر دارند می آیند که وارد سالن بشوند. ظاهراً آقای مهندس آنها را می شناختند، من پرسیدم: این آقا کی هستند؟ به من گفتند: نماینده سازمان ملل در ایران (UNODC) گفتم: که چه جالب، آقای مهندس ایشان را دعوت کردند و به او کمان دادند و گفتند: شروع کن به تیر زدن، اسم آن آقا آربرتو بود. ایشان حتی نتوانستند کمان را بکشند! به هر سختی که بود یک تیر هم زدند،

آقای آربرتو در سمت راست تصویر—در سمت چپ آقای آنتونیو دلئو



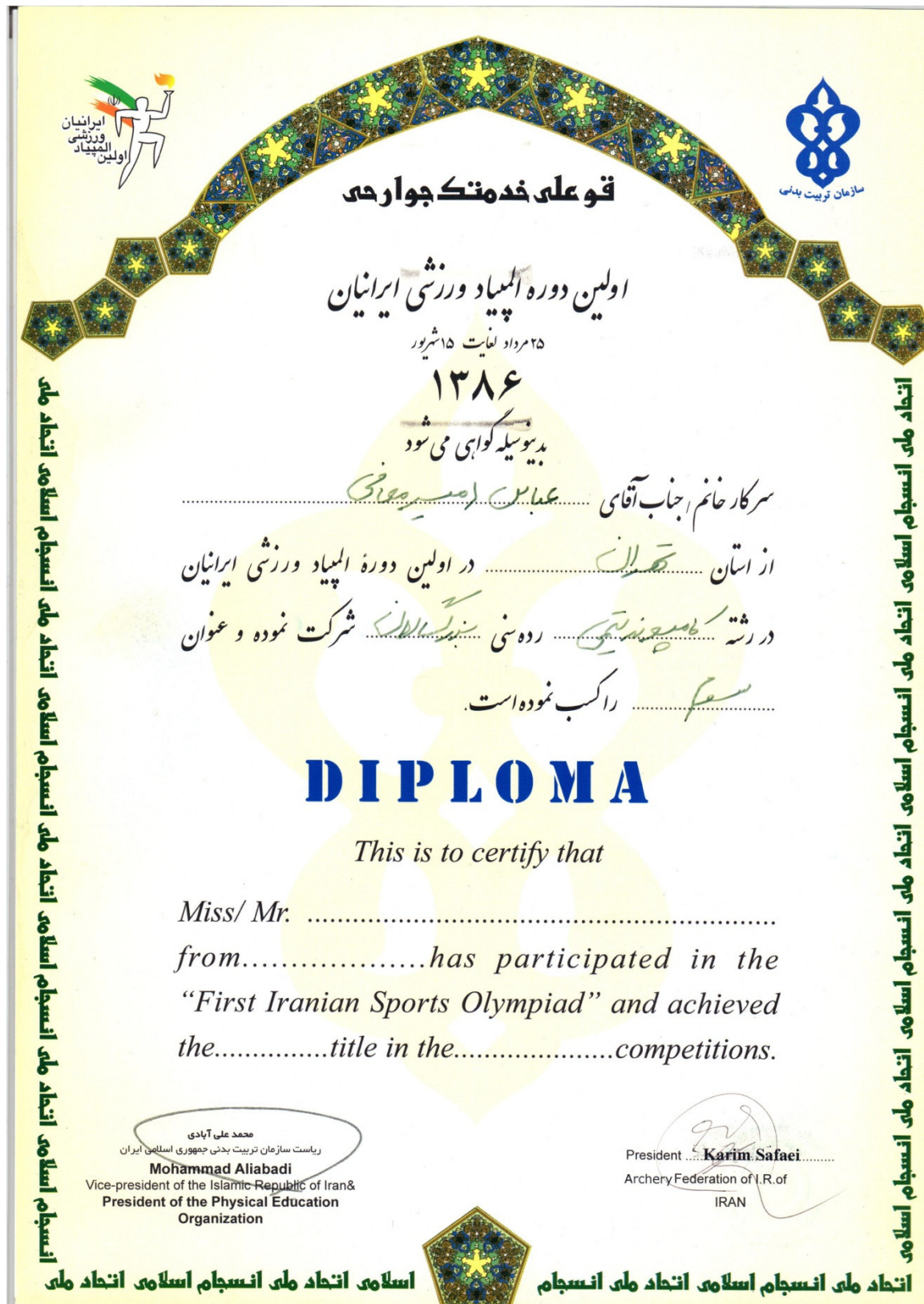
بعد آقای مهندس گفتند: عباس، گفتم: جانم، گفتند: حالا تو تیر بزن، من هم شروع کردم به تیر زدن، صدای وا شنیدم، بله آقای آربرتو تعجب کرده بودند و یک دفعه زبان انگلیسی گفتند که تو رابین هود هستی و ما همه خندیدیم، بعد من رفتم جلو، مترجم کنارم ایستاده بود، گفتم: می شود یک زحمت بکشید، گفتند: چی؟ گفتم: هر چیزی که می گویم لطفاً برایشان ترجمه کنید، او موافقت کردند. من شروع کردم، از ابتدای اعتیادم گفتم و از اینکه چه بلاهایی بر سرم آمده بود، آربرتو با تعجب هم گوش می داد و هم نگاه می کرد، در آخر حرفهایم به او گفتم: شما از همه چیز در دنیا خبر دارید گفتم: کسی را در این دنیای بزرگ سراغ دارید که اعتیاد پیدا کرده باشد و بعد به درمان برسد (درمان قطعی) و بعد به قهرمانی در سطح ملی رسیده باشد؟ گفت که نه، من گفتم: پس چرا این اتفاق مهم را به دنیا مخابره نمی کنید؟ با لبخند گفت: حتماً این کار را انجام می دهم. من هم پیش خودم گفتم: این قول هم مثل بقیه قول هاست و دیگر به آن فکر نکردم. اول مرداد ۱۳۸۶ خبر رسید که اولین دوره المپیاد ورزش ایرانیان قرار شده که شروع بشود و در رشته تیراندازی برای انتخاب ۳ نفر که از طرف تیم استان تهران که در مسابقات شرکت کنند برگزار بشود. اوایل مرداد بود که مسابقات در شهر قدس (قلعه حسن خان) یکی از شهرهای توابع استان تهران برگزار شد، من در آن مسابقه مقام ۳ را بدست آوردم و انتخاب شدم برای شرکت در المپیاد ایرانیان، به همراه تیم تهران رفتیم به شهر کرمان. آنجا مسابقات برگزار شد، خیلی باشکوه بود، در یک مرحله بسیار بالا داشتم ورزش می کردم، در تمام این مدت سعی من بر این بود تا به فرمان آقای مهندس جامه عمل بپوشانم، با رفتار خوب و با کمال احترام در مسابقات حاضر می شدم، می خواستم ثابت کنم که اعتیاد درمان دارد، روز دوم مسابقات شد، دیدم که رئیس فدراسیون روی یک صندلی نشسته بود و حول و حوش وی فردی نبود، سریع به این فکر افتادم که بروم با ایشان حرف بزنم، شاید نظرش عوض شود و به سرعت این کار را انجام دادم، رفتم سلام کردم.

عینک آفتابی زده بودند، گفت: سلام، گفتم: می توانم چند لحظه وقت شما را بگیرم؟ گفت: بفرمائید، گفتم: شما می دانید که ما الان در کنگره ۶۰ چقدر تیرانداز داریم، به همین ترتیب بود

که باب سخن را آغاز کردم، بعد از چند دقیقه عینکشان را برداشتند و به من نگاه کردند، داشتند از حرفهای من تعجب می کردند، یک دفعه از من پرسیدند: آنهایی که آنجا درمان می شوند دیگر چیزی مصرف نمی کنند، دیگر برگشت به اعتیاد ندارند؟ تا این سوال را شنیدم منظور ایشان را کاملاً متوجه شدم، فهمیدم چرا سال گذشته من را به تیم ملی دعوت نکرده بودند و فهمیدم چرا آقای مهندس به من گفتند که این مسیر را ادامه بدهم،

من برای رئیس فدراسیون کاملاً چگونگی درمان را توضیح دادم و بهم گفتند: به امید دیدار.

ما در آن مسابقات مقام سوم کشوری را در رشته کامپوند بدست آوردیم.



به تهران برگشتیم، من همه اتفاقات را خدمت آقای مهندس گفتم و ایشان فرمودند که تو کار خودت را کردی و ادامه بده و منتظر باش. چند هفته پس از تمام شدن المپیاد ایرانیان، باز خبر رسید که برای مسابقات آسیایی که در اصفهان قرار است برگزار بشود، فدراسیون رکورد گیری گذاشته است که ۴ نفر برتر را به مسابقات بفرستند، من هم شرکت کردم که در آن مسابقات نفر سوم شدم، پیش خودم گفتم که باز هم مثل دفعه قبلی می شود، اما اینطور نبود، فردای همان روز به طور رسمی از من برای حضور در تیم ملی دعوت شد و

من رسماً وارد تیم ملی تیراندازی با کمان جمهوری اسلامی ایران شدم.

به عنوان اولین درمان شده در سطح دنیا که به این مرحله رسیده بودم، صحبت‌های من در کرمان با رئیس فدراسیون کار خودش را کرده بود، دقیقاً اینجا به این نکته می‌رسیم که برای هر کاری، انسان احتیاج به راهنما دارد و اگر راهنمایی آقای مهندس نبود این اتفاق هرگز نمی‌افتاد. به هر حال همه خوشحال بودیم، چون اتفاق بزرگی رخ داده بود، در همان سال ۸۶ بود که با همسرم آشنا شدم که این هم برایم بسیار جای شکر داشت، چون کاملاً قضیه درمان داشت شکل می‌گرفت، دیگر تشکیل خانواده داده بودم، چیزی که اصلاً به فکرم هم نمی‌رسید و خداوند را شکر می‌گویم، به دلیل اینکه کسی را سر راه من قرار داد که با تمام وجود از من حمایت کرد تا به اهداف کنگره ایم برسیم، در همان موقع بود که یک روز تلفن زنگ خورد. شماره ناشناس بود، گفتم: بله، خانمی پشت تلفن سلام کردند و گفتند: از دفتر سازمان ملل (UNODC) زنگ می‌زند، یک دفعه تعجب کردم، اصلاً به فکر آقای آربرتو نبودم، گفتم: بله، گفتند: آقای آربرتو خواستند که شما برای مصاحبه تشریف بیاورید به دفتر مقابله با جرم و مواد مخدر سازمان ملل. دوباره یک اتفاق جالب، باز هم باورم نمی‌شد، گفتم: چشم، و به آنجا رفتم، یک خانمی از اتریش آمده بودند و شروع کردند از من سوال پرسیدن، تمام ماجرا را تعریف کردم، بعد به من گفتند: که خیلی عجیب است! چگونه امکان دارد؟ اصلاً قابل باور نیست! به هر حال خداحافظی کردیم و من آمدم و دیگر خبری نشد، من به کار خودم ادامه دادم، دیگر جز ۵ نفر برتر کشور بودم و وارد سال ۸۷ شده بودیم، خرداد سال ۸۷ بود که دوباره با من از دفتر سازمان ملل تماس گرفتند و دوباره من رفتم و با یک آقای آلمانی مفصل صحبت کردیم، حتی ایشان به کنگره هم آمدند، می‌خواستند که مطمئن بشوند که من راست می‌گویم، وقتی که عکسهای قدیم را نشان دادم دیگر کاملاً باورشان شده بود. باز هم او رفت و دیگر خبری نشد.

فصل هشتم

نقش ورزش در درمان اعتیاد

مراسمی در تالار شقایق برگزار شده بود که قبل از آن مراسم، آقای مهندس در یک سفر خارج از کشور بودند و در آن مراسم حضور نداشتند،

اما قبل از رفتنشان به من گفتند: که اگر در مراسم مسئولین آمدند، تو برای اینکه نشان بدهی که چقدر ورزش در درمان اعتیاد نقش مهمی دارد ۲ تا از مدال هایی را که گرفته ای، به آنها هدیه کن، باز هم یک فکر شگفت انگیز از آقای مهندس، باز هم یک سوپرایز!

مراسم همایش با حضور آقای علی آبادی رئیس وقت سازمان تربیت بدنی و آقا احمدی مقدم دبیر کل وقت ستاد مبارزه با مواد مخدر و مسئولین زیاد دیگری به همراه اعضای کنگره ۶۰ برگزار شد که موضوع آن همایش، **نقش ورزش در پیشگیری و درمان اعتیاد** بود که با سخنرانی اعضا شروع شد، من هم وقتی را درخواست کردم برای صحبت کردن و این اجازه داده شد، شروع کردم از اتفاقاتی که برایم افتاده بود صحبت کردن. برای همه توضیح دادم و گفتم: که در سطح ملی دارم ورزش می کنم و در نهایت به سفارش آقای مهندس بدین شکل مطرح کردم

که: من دو مدال را که با زحمت کسب نموده ام، یکی به آقای علی آبادی و یکی دیگر را به آقای احمدی مقدم تقدیم می کنم و رفتم مدالها را به گردن این عزیزان انداختم.

اهدای مدال



هدف این بود که برای کسانی که خواستار این هستند که بعد از درمان، ورزش را انجام بدهند کاری انجام بدهم و همین کار باعث شد تا ستاد مبارزه با مواد مخدر با سازمان تربیت بدنی برای ساخت ۳۱ عدد ورزشگاه برای رها یافتگان از اعتیاد اقدام کنند و آنها را در خدمت این عزیزان بگذارند.

اما تا این تاریخ ۱۳۸۹/۱۰/۲۰ خبری از این ورزشگاه ها نیست.

اما من امیدوارم که روزی این اتفاق در کشورمان رخ بدهد که برای ورزش رهایافتگان، یک سازمان مخصوص درست شود تا یک شکل مناسب پیدا کند تا بتوانیم این اتفاق مهم را به دیگر کشورهای دنیا منتقل کنیم که شاید راهی برای رهایی تمامی انسانهای دربند اعتیاد باشد، به امید آن روز.

ورزش در کنگره ۶۰ در سال ۸۷ به شکل بسیار خوبی رسیده بود تا جایی که هیچ کس آنرا باور هم نمی کرد، رشته های فعال ورزشی، تیمهای ورزشی، توسط کسانی که به رهایی رسیده بودند وارد ورزش می شدند. در قدیم رسم بر این بود تازمانی که شخص وارد سفر دوم نمی شد اجازه ورزش کردن را نداشت و ورزش را بعد از درمانش شروع می شد؛ اما با صلاحدید آقای مهندس و با این نیت و تجربه واقعی و علمی، که ورزش به درمان کمک بیشتری میکند، سفر اولی ها هم اجازه ورزش کردن را پیدا کرده بودند، البته با صلاحدید راهنما. در همان سال، مسابقات جام مسافر برای رشته ورزشی راگبی در کنگره ۶۰ برگزار شد که از چند تیم برای شرکت در این مسابقات دعوت بعمل آمد. ورزش راگبی یکی از ورزشهای سنگین محسوب می گردد؛ چون برای انجام این ورزش، شخص باید بتواند توانایی بالای جسمانی داشته باشد و از سرعت و قدرت ذهنی خوب بر خوردار باشد. حالا شما حساب کنید اگر یک شخص مصرف کننده موادش قطع شود آیا توان راه رفتن دارد؟

چه برسد به انجام اینچنین ورزش سنگینی!

بله تمامی اعضای تیم راگبی در کنگره از مصرف کنندگان مواد مخدر بوده اند، کراک، شیشه... موادی که نابود کننده انسان است، اما درمان درست، کاری بایک مصرف کننده انجام می دهد که روزی تبدیل به یک قهرمان ورزشی می شود، من اطمینان دارم که اگر این روش یعنی درمان تدریجی اعتیاد (D.S.T) در تمام دنیا صورت بگیرد، ما شاهد این خواهیم بود که ورزشکارانی در سطح قهرمانی شروع به ورزش خواهند کرد. روزی خواهد رسید که همانند مسابقاتی که در سطح دنیا برگزار می شود، مسابقاتی با عنوان المپیک رهایافتگان برگزار بشود، و فقط و فقط زمانی به این مهم دست می یابیم که درمان درست، شکل بگیرد، یعنی جسم و روان و جهان بینی به تعادل برسد تا شخص بعد از درمان بتواند دست به کارهای بزرگ بزند.

امید وارم که همه دست به دست هم بدهیم تا به این مهم برسیم، و به فکر نجات انسانها از بند تاریکی ها باشیم. نه چیز دیگری. امید دارم که روزی به تمام کشور های دنیا سفر کنم و این پیام بزرگ را به آنها برسانم.

به امید خداوند.

فصل نهم

الگوی جهانی بازتوانی

یک شب به همراه همسر من منزل مادرم بودیم، تاریخ ۱۰ مرداد ۸۷ بود، آن شب یکی از شبهای فراموش نشدنی در زندگی من بود، تلفن منزل به صدا درآمد، یکی از دوستان کنگره ای، آقا رحمت بود، دیدم خیلی خوشحال است و می گفت: که مژدگانی می خواهم، ما تعجب کرده بودیم، اصلاً نمی توانستیم حدس بزنیم که چه چیزی اتفاق افتاده است، به هر حال آقا رحمت گفتند: که در یکی از سایتها، مطلبی راجع به من با این مضمون نوشته شده بود؛

یک جوان ایرانی، الگوی جهانی بازتوانی،

بله درست است، سازمان ملل بالاخره اطلاعیه اش را وارد سایتش کرده بود،

دفتر مبارزه با مواد مخدر سازمان ملل متحد یک جوان ورزشکار ایرانی را به عنوان الگوی جهانی بازتوانی معرفی کرد، ما شوکه شده بودیم، خود من اصلاً باورم نمی شد، بازهم یک سوپرایز دیگر، باز هم یک حرکت نو و جدید آغاز شده بود، و این اتفاق بزرگ افتاده بود، دیگر از خوشحالی آقای مهندس نمی توانم بگویم، خیلی خیلی خوشحال شده بودیم. از این خوشحال بودم که توانسته بودم پیام کنگره را به دنیا برسانم، برایم جای شکر زیاد داشت، چند روز از این ماجرا نگذشته بود که این خبر به همه سایتها رفته بود و کسانی که خبردار شده بودند خوشحال بودند و پیامهای تبریک می فرستادند. ۴ یا ۵ روز از این ماجرا گذشت که دیدم تلفنم زنگ خورد، گفتم: بفرمائید، دیدم که خبرنگاری از مجله خانواده همشهری برای مصاحبه از من وقت خواست و من با اجازه از آقای مهندس، قبول کردم.

لازم است برایتان توضیح بدهم که از همان موقع که برای اولین بار، یک خبرنگار با من تماس گرفت، تا همین لحظه که در خدمت شما هستم بدون اجازه آقای مهندس هیچ کاری را انجام نداده‌ام و نخواهم داد، و این راز موفقیت‌م بوده است و این باعث شده که بدون مشاوره ایشان دست به هیچ کاری نزنم.

به هر حال خبرنگار آمد و شروع کرد، داستان زندگیم را پرسید و نوشت، شاید همه مطالب در مورد زندگی من همانند یک زنجیر به هم وصل بودند، و هر کدام از این‌ها دروازه‌ای بودند برای حرکت بعدی و این از الطاف خداوند مهربان بود.

۸۷/۵/۲۳ مجله همشهری خانواده، مطلبی با عنوان،

عباس هستم، یک مسافر

چاپ کرد که داستان زندگی من و تیم ملی و سازمان ملل را نوشته بود، بازهم خوشحال بودم، چون این قضیه محکم تر می شد، که بعد از درمان، ورزش چه نقشی می تواند داشته باشد. همه چیز دست به دست هم داده بود. تا آن موقع هر کسی در روزنامه ای یا مجله ای صحبت میکرد، یا دکترهای ترک اعتیاد و یا روان پزشکی و روان شناس بودند (که به صورت تخصصی درس اعتیاد را نخوانده بودند) ولی مدتی بود که در مجله شادکامی، اعضای کنگره تجربیاتشان را در اختیار دیگران قرار می دادند، اما تازمانی که یکی شد ۲ تا خیلی بازتاب بهتری پیدا کرد. زمانی که مجله چاپ شد خیلی ها با خواندن این مجله به کنگره آمدند و این یعنی پیام رهایی و خیلی خوشحال کننده بود. چند روزی گذشت. نیمه شهریور، آغاز ماه مبارک رمضان بود، زمانی که آقای مهندس دژاکام سفر تدریجی خودشان را آغاز نموده بودند و درمان تدریجی شکل گرفته بود و این برای من یک الگوی بزرگ بود، واقعاً ماه مهمانی خداوند است، چون در ماه مبارک رمضان ۸۷، باب بزرگی برای من باز شد که اثرات آن بسیار با شکوه بود که برایتان توضیح خواهم داد. دو روزی مانده بود به ماه مبارک، بازهم تلفنم زنگ خورد، دیدم یک خانم که خودشان را معرفی کردند. از برنامه تازه ها از شبکه یک سیما و من را دعوت کردند که در روز سوم ماه مبارک در برنامه تازه ها که بطور

مستقیم پخش هم می شد شرکت کنم. طبق روال، اول از آقای مهندس اجازه گرفتم. برایم خیلی جالب بود، چون برای اولین بار می خواستم جلوی دوربین بروم، در آن لحظه به یاد حرفی که زمانی که در سفر اول بودم و در خانه به مادرم زده بودم افتادم. حلقه اشکی در چشمانم شکل گرفت، تک تک سلولهای بدنم شکر ایزد منان را می کرد.

اما می دانستم که این تازه، آغاز کارم خواهد بود. پنج شنبه بود که رفتم به صدا و سیما به عنوان میهمان یک برنامه زنده تلویزیونی. آخر چه کسی باورش می شد، شخصی که یک زمانی به چه جاهایی کشیده شده بود، حالا کجا است، چقدر راه درست می توانست در سرنوشت او به عنوان یک انسان، تغییر ایجاد کند. شاید خیلی ها که از اعتیاد، جان خودشان را از دست داده بودند و یا تمام زندگیشان را باخته بودند، اگر راه مناسب را پیدا می کردند کارشان به آن مراحل کشیده نمی شد و می توانستند زندگی خود را تغییر بدهند. به هر حال فرصتی به من داده شد تا بتوانم پیام رهایی را به آنهایی که به دنبال درمان هستند برسانم، وارد صدا و سیما شدم. زمانی که وارد آنجا شدم دیدم چه جای بزرگی است و چه خوب می شود اگر من بتوانم جایی در اینجا پیدا کنم تا بتوانم در این راه خدمت کنم. رفتم به ساختمان پخش و رفتم به استودیویی که قرا بود برنامه در آنجا پخش بشود، همیشه برای من این جالب بود که هیچ وقت کسی قبل از برنامه به من نمی گفت که چه چیزهایی را بگویم و یا نگویم و جای شکر داشت. خیلی آرام بودم، این آرامش طوری بود که از من پرسیدند که قبلاً جلوی دوربین رفته ای؟ من جوابم منفی بود. مجری برنامه، خانم نامداری بودند. زمان پخش این برنامه حدوداً ۱۲ ظهر بود، زمانی بود که بیشتر خانواده ها پای تلویزیون می نشستند. برنامه شروع شد و مجری با معرفی من، از من خواست که شروع کنم و من شروع به صحبت کردم، استودیو قبل از شروع صحبت من خلوت بود، اما بعد از گذشت چند دقیقه، خیلی ها آمده بودند و از پشت صحنه به حرفهای من گوش می دادند، چند باری اسم کنگره ۶۰ را آوردم، وسط برنامه، یک گزارش پخش شد، دیدم که یک آقای آمد و به من گفت که اسم کنگره ۶۰ را نیاورم و من برایش توضیح دادم که این یک تبلیغ نیست؛

به دلیل اینکه کنگره کاملاً سرویسهایش رایگان است و بابت کاری که انجام می دهد هیچ گونه پولی دریافت نمی کند و باز هم نام کنگره را بردم. این حرف را دوستانی که در کنگره حضور داشتند بعداً به من گفتند که در همان لحظه که من اسم کنگره را می بردم، اندک اندک تلفنها به صدا در میامدند و مردم تماس می گرفتند و آدرس آنجا را می خواستند و این خیلی عالی بود.



من در کنگره این را یادگرفته ام که با پیامی که من می دهم حتی اگر یک نفر راه درمان را پیدا کند من باید خیلی خوشحال بشوم. حالا شما حساب کنید که یک برنامه تلویزیونی چقدر می تواند مخاطب داشته باشد، برنامه با خوبی تمام به اتمام رسید، به اعتقاد خودم حرف مهمی که در آن برنامه از زبان من زده شد، این بود که؛ اعتیاد درمان قطعی دارد، اما به شرطی که شخص مصرف کننده، خواست رهایی را داشته باشد و درمسیر درست درمان حرکت کند.

مثالی که زدم این بود:

زمانی که صورت من به سمت نور نباشد، هرچقدر هم که به نور نزدیک باشم اما به سمتش حرکت نمی کنم و ازش دور خواهم شد، اما اگر در عمق تاریکی باشم اما صورتم به سمت نور باشد یعنی دارم به سمت نور، حرکت می کنم.

بله این یک حقیقت بزرگ است که ما همیشه باید صورتمان به سمت نور باشد. همه از اینکه یک نفر به عنوان نماینده کنگره ۶۰، پیام رهایی را در رسانه ملی به دیگر انسانها رسانده بود، خیلی خوشحال بودند. شنبه یعنی دو روز بعد، بازهم تلفن من به صدا درآمد، که شخصی پشت تلفن با صدایی آشنا گفت که: مازیار ناظمی هستم، من اول نشناختم، گفت که برای مصاحبه در رایو می توانید بیائید من گفتم چند لحظه دیگر تماس بگیرید.



زمانی که آقای مهندس اجازه دادند من هم رفتم. روز یک شنبه، فردای همان روز رایو گفتگو مجری آقای مازیار ناظمی، مجری اخبار ورزشی سیما. بازهم یک حرکت جدید، بازهم یک فرصت، فرصتی برای خدمت. وارد استودیو شدیم، برایم خیلی جالب بود که کسانی که من با آنها روبرو می شدم چقدر با احترام با من برخورد می کردند، این احترام را زمان اعتیاد در خواب هم نمی دیدم، در آن موقع فقط از خدا می خواستم کسی به من گیر ندهد، چه برسد به احترام، این بخاطر حضور در کنگره بود، این بخاطر آموزشهای درست و ناب بود که توسط کنگره به من داده شده بود. آقای ناظمی شروع کرد، بنا به رسم تمامی برنامه های رادیویی و تلویزیونی، معرفی شدم بعد آقای ناظمی از من خواست که شروع کنم به صحبت کردن، دقیقاً یادم هست که حدوداً ۴۵

دقیقه حرف زدم و در تمام این لحظات آقای ناظمی در حال اشک ریختن بودند. بعد از برنامه گفتند که من یک مسئله ای را پیگیری می کنم و بعداً به تو زنگ می زنم. گفتم: که چه چیزی هست؟ گفتند: اگر در اخبار ورزشی شبکه جام جم، قرار باشد چند لحظه صحبت کنی حاضر هستی که حضور داشته باشی؟ گفتم: با کمال میل. همان شب آقای ناظمی تماس گرفتند و گفتند: که فردا شب بیا تا در برنامه حضور پیدا کنی. الان هر چه فکر می کنم که چه طوری حس و حال آن موقع خودم را برایتان توصیف کنم، نمی دانم که چه باید بگویم. اصلاً روی زمین راه نمی رفتم، به قدری حالم خوب بود که هیچ موقع آن لحظات را از یاد نمی برم. طبق روال با گرفتن اجازه از آقای مهندس و راهنمایی ایشان برای حضور در برنامه آماده شدم.



برای سومین بار دوباره به عنوان مهمان یک برنامه در صدا و سیما حضور پیدا می کردم. شب بود، حدوداً ساعت ۱۰:۳۰ بود رفتم به ساختمان شیشه ای، دفتر برون مرزی، موقع اخبار بود. شبکه جهانی جام جم. آقای ناظمی رفت و اخبار ورزشی را شروع کرد، بعد از چند دقیقه ای دیدم که به من گفتند که بروم داخل و برنامه من شروع شد. من در آن برنامه به نقش ورزش در کمک به درمان اعتیاد صحبت کردم و شروع کردم به معرفی ورزش کنگره ۶۰، بازهم قابل توجه بود. بازهم خدا را شکر که فرصتی به من داده بود تا بتوانم خدمت کنم. من در تمام این مدت این را برای خودم زمزمه می کردم و کلاً تبدیل به الگوی رفتاری من شد، ملکه ذهنم شده بود که تمام

اینها فرصتی است تا خدمت کنم و پیام رهایی از اعتیاد را به دیگران برسانم. زمانی که برنامه تمام می شد و یا بعد از اتمام هر برنامه ای، دیگر منتظر بعدی نبودم، اما به خواست خداوند که این اتفاقات باید می افتاد، همه چیز به طور منظم در حال انجام بود. مثل یک پازل، خیلی جالب بود، انگار یک سناریو بود که با دقت کامل از قبل نوشته شده بود و یک کارگردان ماهر داشت که به اجراش در می آورد، خودم کاملاً حیران شده بودم. از این نظمی است که در این کار، بوده و هست. این دومین برنامه من در تلویزیون بود، اندک اندک داشت از تلویزیون خوشم می آمد، داشتم به آن علاقه پیدا می کردم، ماه مبارک رمضان برایم فراموش نشدنی بود، چون استارت حرکت اصلی من در رسانه ملی در همان ماه مبارک آن سال رقم خورد. دهم ماه مبارک رمضان بود که از برنامه ماه محبوب که از شبکه ۳ سیما پخش می شد با من تماس گرفتند، با جرات می توانم بگویم که در آن زمان، پر بیننده ترین برنامه ای بود که در کل سال پخش می شد همین برنامه بود که در ماه مبارک رمضان به عنوان ویژه برنامه افطار به صورت زنده پخش می شد.

مجری برنامه احسان علیخانی بود.



زمانی که در حال اجرا می دیدمش، راستش از او خوشم نمی آمد، می دیدم که به مهمانان برنامه، گیر می داد و می خواست کاری کند که طرف مقابل کم بیاورد. به هر حال روز ۱۵ ماه مبارک رمضان قرار شد که همراه با مادرم برویم در برنامه شرکت کنیم، وقتی به مادرم قضیه را گفتم خیلی خوشحال شد. همه خوشحال بودیم، برنامه مهمی برای من بود، چون بیننده زیادی داشت و تمام هدف این بود که پیام رهایی از بند اعتیاد را به درستی تمام به همه برسانم. هیجان خاصی داشتم. روز مقرر، همراه با مادرم به طرف صدا و سیما رفتیم، باز دوباره قدم به جایی می گذاشتم که اصلاً حتی فکرش را هم نمی کردم. بله همان خواسته ای که در زمان مصرف در ذهنم شکل گرفته بود. همان حرف، حرفی که در خانه با مادرم زده بودم و چقدر خداوند مهربان و بزرگ است، الحق که اگر انسانی در راه درست خواسته ای داشته باشد، تمامی دنیا دست به دست هم خواهد داد که آن شخص به خواسته اش برسد.

اصلاً باور کردنی نبود؛ عباس امیرمعافی که روزی مصرف کننده بود و تمام خانواده و اطرافیان از او دست کشیده بودند، حالا تبدیل شده است به یک الگو، الگویی برای کسانی که می خواستند از بند اعتیاد رها بشوند و همه اینها را من مدیون خداوند و آقای مهندس دژاکام و پدر و مادرم هستم و همیشه در تلاشم که قدردان زحمتهای این عزیزان باشم، رفتیم به سمت استودیو، فکر کنم استودیو ۱۴ بود در ساختمان پخش، نشسته بودیم و منتظر که برنامه شروع بشود که صدای پائی آمد و یک دفعه دیدم که احسان علیخانی آمد. یک سلام خیلی سردی داشتیم و یک دفعه بدون مقدمه گفت: من اصلاً با آمدن تو در این برنامه موافق نبودم، من شوکه شدم، البته بازهم حق را به طرف مقابل دادم چون تا آن زمان کسی را ندیده بودند که به درمان کامل رسیده باشد و یا اگر کسی گفته بود که ترک کرده بعد از مدتی دوباره به اعتیاد برگشته بود. به هر حال گفت: برویم برنامه را شروع بکنیم، و من به او گفتم که اگر دوست داری برنامه ات خراب نشود بهتر است با من کل کل نکنی و دیگر با هم حرفی نزدیم. برنامه شروع شد، بر خلاف انتظار هر دوی ما، برنامه خیلی خوب شد و خیلی چیزها تغییر کرد، احسان یک دفعه از کلمه معتاد استفاده کرد که طبق آموزش های من، کلمه معتاد کاملاً غلط بود و من یک دفعه گفتم که صبر کنید؛

معتاد نه مصرف کننده!



فکر کنم این مهمترین حرف من بود، چون بعد از برنامه هرکسی من را می دید می گفت؛ دیگر نباید گفت معتاد، باید گفت مصرف کننده. برنامه در دو بخش بود، قبل از اذان مغرب و بعد از اذان. در بخش اول، جو خیلی سنگین بود و یکسره ما داشتیم با هم کل کل می کردیم. بحث کراک پیش آمد که گفته می شود که کرم می گذارد و من کاملاً آن را رد کردم. به هر حال موقع اذان شد. وقتی که برنامه قطع شد و داشتیم استراحت می کردیم، من رو به احسان علیخانی کردم و به او گفتم که بچه کجای تهرانی؟ گفت: آذربایجان، خیابان آذری. به او گفتم که من بچه نظام آباد هستم. حواست به کارت باشد که با من درست صحبت کنی، البته همه اینها با خنده، رد و بدل شد. قسمت دوم برنامه خیلی عالی بود. در هر دو قسمت، مادرم به عنوان یک همسفر، بسیار عالی نقش خودش را ایفا کرده بود. در قسمت دوم خیلی حس و حال خوبی بود، مجری برنامه از من پرسید که چرا در این سن جوانی، لذت مواد را کنار گذاشتی و دنبال این راه رفتی؟

من یک لحظه به فکر فرو رفتم، در پاسخ گفتم: اولاً درمان شده ام و مواد را کنار نگذاشته ام و دوماً با این شعر، پاسخ شما را می دهم:

در جوانی پاک بودن شیوه پیغمبر است



توضیح دادم که انسان باید پرهیزکار باشد. این پاسخ خیلی تکان دهنده بود، بسیار بسیار خوب توانسته بودم ماموریتم را انجام بدهم و از این قضیه خیلی خوشحال بودم. در خلال برنامه هر چه تلاش کردم که شماره تماس های کنگره را بدهم که به صورت زیر نویس پخش بشود نتوانستم. اما با احسان علیخانی خیلی دوست شدم و حس خیلی خوبی بین ما برقرار شد و مثل دو تا برادر شدیم. تا قبل از آن برنامه، تعداد خیلی کمی کنگره ۶۰ را می شناختند و خدا را شکر که با اجرای برنامه، تعداد زیادی با کنگره آشنا شده بودند. آن شعری که من در برنامه گفتم به قدری تاثیر داشت که روزنامه جام جم درباره اش مطلب نوشت با عنوان شیوه پیغمبری در تاریخ ۱۳۸۷/۶/۳۱. به هر حال کارم را ادامه دادم. سه روز قبل از عید سعید فطر بود که دوباره از شبکه ۳ با من تماس گرفتند و به من این را گفتند که برنامه آن روز شما مورد توجه قرار گرفته و با تماس های خیلی

زیاد مردم عزیز درخواست کرده اند که دوباره شما به عنوان میهمان ویژه در روز عید در برنامه حضور پیدا کنید. بازهم خوشحالی، بازهم خدا را شکر، دیگر نمی توانم چیزی بگویم. به هر حال از این خوشحال بودم که مردم از حرفهای من که همان آموزش های کنگره بود استقبال کرده بودند. عیدسعید فطر، بزرگترین عید مسلمانان، عید رحمت؛ رفتم برای چندمین بار. بازهم اصلاً باور نکردنی نبود، ولی انگار داشت اتفاقاتی می افتاد که حتی خود من هم از آن خبر نداشتم، اتفاقی که در آینده بازهم من و همه را شگفت زده می کرد. روز عید رسید و من در ویژه برنامه شرکت کردم. قبل از برنامه به دستیار تهیه کننده، شماره تلفن های کنگره را دادم و به او گفتم که داستان چیست! گفت ببینم که چه کار می توانم بکنم. برنامه در روز عید به دلیل تعطیلی، می توانم به جرات بگویم که بیشترین بیننده را داشت، نوبت برنامه من شد، احسان با این جمله آغاز کرد،

در خدمت عباس امیرمعافی نماینده سازمان ملل در ایران هستیم.

آغازی عالی بود. در تمام مدتی که من صحبت می کردم احسان فقط نگاه می کرد و به صحبت های من گوش می کرد. من راجع به صورت مسئله اعتیاد صحبت کردم و در نهایت آدرس سایت کنگره را دادم، یادم هست که بیشترین بازدید کننده از سایت کنگره تا این تاریخ که در حال نوشتن هستم متعلق به روز بعد از این برنامه بود که نزدیک به ۱۱ هزار نفر بود. دوستانی که در آن لحظه در کنگره، حضور داشتند گفتند که یواش یواش تلفنها به صدا در آمد، پشت سر هم، وقتی برنامه تمام شد، از ساعت ۷ الی ۹ شب، مداوم به صورت زیر نویس تلفنهای تماس کنگره در شبکه ۳ اعلام شد که کاملاً بی سابقه بود، می دانید چرا؟ چون مردم به قدری با شبکه ۳ و صدا و سیما تماس گرفته بودند، همه تلفنها اشغال شده بود و به خاطر اینکه واقعاً نیت ما خدمت به مردم است، رئیس محترم شبکه ۳، با این کار موافقت کرد. تا آن روز تعداد کسانی که برای مشاوره به کنگره می آمدند شاید به ۱۰ نفر می رسید اما بعد از آن، روزی ۱۰۰ نفر، شاید هم بیشتر برای مشاوره تشریف می آوردند، ۱۰ نفر برای مشاوره دادن کم بود، خیلی شلوغ شده بود. منظور من از گفتن این مسائل این است که رسانه تلویزیون، رادیو، روزنامه و مجله چه نقش مهمی در این امر می تواند داشته باشد.

فصل دهم

سفر به سازمان ملل

یک جلسه همراه با آقای مهندس و چند نفر از اعضای کنگره رفته بودیم ستاد مبارزه با مواد مخدر، قائم مقام جدید ستاد به من گفتند: که پاسپورت آماده است؟ گفتم بله، چطور؟ نفهمیدم که منظورشان چه بود، به هر حال زمان داشت می گذشت. بازتابی که برنامه (ماه محبوب) برای من داشت خیلی پر برکت بود، باورم نمی شد، هرکجا که می رفتم، داخل خیابان و یا حتی وقتی که پشت فرمان ماشین بودم، مردم من را میشناختند، خیلی ها از من سوال می پرسیدند، از چگونگی درمانم، از کنگره، از ورزشم و آدرس کنگره ۶۰ را. بعد از گذشت دو سال و نیم، هنوز مردم من را به همان اسم و برنامه می شناسند و این از برکت ماه مبارک بود. سرمان خیلی شلوغ شده بود، اما ای کاش ما جایمان در کنگره بزرگتر بود و یا شعبات بیشتری داشتیم که می توانستیم سرویس بهتری بدهیم. به هر حال ما کارمان را انجام می دادیم، به قول آقای مهندس دژاکام ما تا هر وقت که توانستیم کارمان را انجام می دهیم و هر وقت نتوانستیم می گوئیم نمی توانیم، به هر حال به کارمان ادامه دادیم، ماه ها سپری شد و بازهم اتفاق بزرگتری در انتظارم بود. اوایل بهمن ماه بود که از ستاد مبارزه با مواد مخدر، تلفنی به من شد که پاسپورتم را ببرم آنجا، رفتم پرسیدم که برای کجا؟ گفتند که شما را می خواهند به سازمان ملل بفرستند. راستش را بگویم وقتی این حرف را شنیدم زبانم داشت بند می آمد، اصلاً باورم نمی شد، من بروم سازمان ملل؟ مگر امکان دارد؟! داشتم شاخ درمی آوردم، اما از آنجایی که هر وقت نگاهی به اتفاقات گذشته می انداختم و قدرت خدا را می دیدم و هر لحظه برایم یک اتفاق جالب می افتاد، دیگر به این مسائل داشتم عادت می کردم و شکر خداوند را به جا می آوردم. وقتی که فردی که از دنیای مواد مخدر خارج می شود، می تواند با هدایت درست، توانایی هایش را بروز بدهد. در کنگره ۶۰ افراد زیادی هستند که توانستند بعد از درمان به مراحل بالا برسند، هر کدام از اعضای کنگره ۶۰ برای خودشان یک عارف و یا یک فیلسوف هستند و اگر یک عارف تمام عیار نباشند به یک نیمچه عارف تبدیل می شوند و این به خاطر آموزشهای درست و روش مناسب درمان است. زمانی که شما در کنگره ۶۰ می بینید بالای ۸۰ نفر فعال در رشته تیراندازی با کمان، هستند، تعجب نمی کنید؟! وقتی که تیم حرفه ای راگی را در حال تمرین و مسابقه می بینید، وقتی زمانی که

مسابقات برگزار می شود شاید بالغ بر ۵۰۰ نفر ورزشکار و شاید هم بیشتر، در رشته های مختلف ورزشی مشغول به فعالیت هستند، انسان را به تفکر و نمی دارد که چه جوری این اتفاق افتاده است! زمان رفتنم رسیده بود، به من زنگ زدند و گفتند که فردا شب پرواز دارید. من هم خودم را آماده کردم، اما بازهم باورم نمی شد که به چنین جای مهمی می روم. تمام تمرکز و تفکر برای این بود که به بهترین شکل ممکن ماموریتم را انجام بدهم. و سایلیم را جمع کردم و آقای مهندس کاملاً من را راهنمایی کردند و نکات بسیار مهمی را به من گوشزد کردند. قرار شد بروم به فرودگاه و آنجا به همراهانم بپیوندم. در حال رفتن به فرودگاه هنوز باورم نمی شد، سوار هواپیما شدم، دیگر کم کم دیدم که جریان کاملاً جدی است، رفتن به سازمان ملل کاملاً مسئله مهمی بود، چون به عنوان نماینده ایران و کنگره ۶۰ باید در آنجا شرکت میکردم. به عنوان فردی که پس از درمان به قهرمانی در سطح ملی رسیده بود، این وظیفه کاملاً سنگین بود. **مقصدمان وین پایتخت اتریش بود**، جایی که مقر اروپایی سازمان ملل در آنجا است، صبح رسیده بودیم، اول رفتیم هتل، بعد از گذاشتن وسایل برای دریافت کارت ورود رفتیم به سازمان ملل. به عنوان یک ایرانی افتخار می کردم که در آنجا حضور داشتم.



اتریش - وین - مقر اروپایی سازمان ملل متحد



در آن اجلاس از تمام دنیا نمایندگانی حضور داشتند، اجلاسی بود برای مسائل مربوط به مواد مخدر در جهان. معاون دبیر کل سازمان ملل آقای کاستا، رئیس جمهور بولیوی، ملکه سوئد، نزدیک به ۷۰ سفیر و خیلی دیگر از مقامات دولتی کشورهای دنیا حضور داشتند.

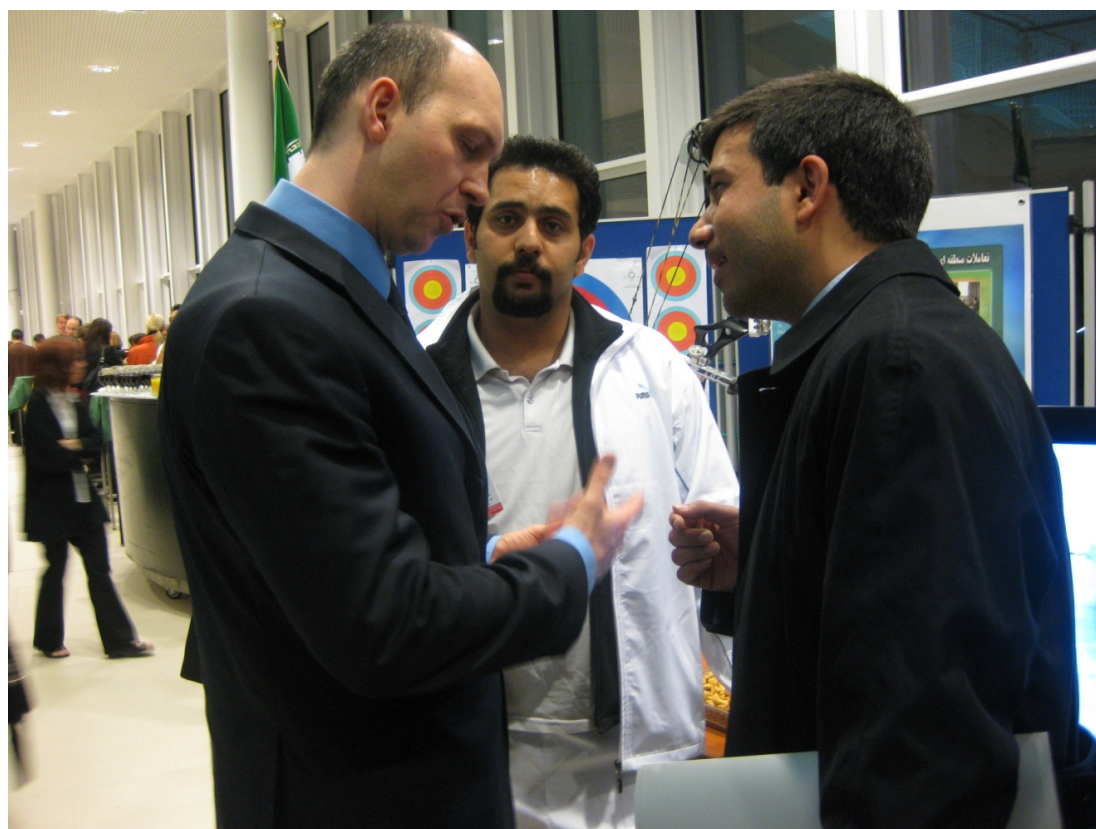
آقای کاستا – معاون دبیر کل سازمان ملل متحد



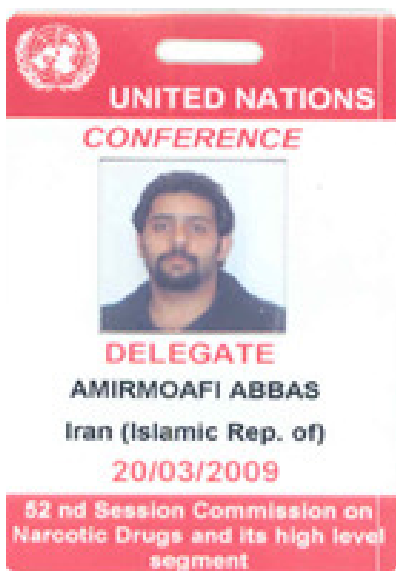
قرار بر این شد که من در دو مرحله، سخنرانی داشته باشم. اولین سخنرانیم در سالنی بود که سفیران بیشتر از ۷۰ کشور به همراه آقای کاستا در آن سالن بودند. هنوز نوبت من نرسیده بود، بقیه اعضا داشتند به نوبت صحبت می کردند، وقتی که کسی صحبت می کرد، بقیه سرشان به کار خودشان بود. نوبت به من رسید و من شروع کردم به صحبت البته همراه با مترجم... زمانی که همراه من شروع کرد به معرفی من، یواش یواش بقیه اعضا به سمت ما برگشتند. نوبت حرف زدن من شد و شروع کردم به صحبت کردم و حدوداً ۵ دقیقه حرف زدم.



در آن لحظه بعضی از کلمات، ناخودآگاه به زبانم می آمد، راجع به درمان گفتم واینکه به چه روشی این اتفاق در ایران می افتد. زمانی که حرفهایم تمام شد تمامی اعضا شروع به تشویق من کردند. صحنه با شکوهی بود ۲ دقیقه تمام مورد تشویق اعضا قرار گرفتم. وقتی جلسه تمام شد همه شروع کردند با من دست دادن و تبریک گفتن، ای کاش بودید و می دیدید که مصرف کننده سابق، چگونه مورد تحسین سفرای مختلف کشورهای جهان قرار گرفته بود. نماینده های کشورمان خیلی راضی بودند. اصلاً باور نمی کردند که من با تمام قدرت حرف بزنم. روز بعدش هم یک سخنرانی دیگر هم داشتم که در آن سخنرانی گفتم که کشور من ایران، هم در امر مبارزه با مواد مخدر و هم در امر درمان اعتیاد، مقام اول و رهبری این امر را در تمام دنیا بر عهده دارد.



و واقعاً همینطور است. وقتی سخنرانی من تمام شد چند تا از سفیران کشورهای مختلف آمدند و از من راجع به روش درمان تدریجی پرسیدند. زمانی که من عکسهای گذشته ام را نشانشان می دادم اصلاً باورشان نمی شد، به هر حال با موفقیت سفرم را پشت سر گذاشتم. بعد از بازگشتم به ایران، به دلیل اینکه سفرم، مقارن با تعطیلات عید نوروز بود بازتاب خبری گسترده ای نداشت، اما از آنجایی که خداوند همه چیز را تنظیم می کند و با یک تیری که پرتاب می کند با آن تیر چند تا هدف را می زند، آن سفر باعث خیر بیشتری برای من و راهم در کنگره ۶۰ داشت. اردیبهشت ماه سال ۸۸ بود که از مجله سرنخ (همشهری) با من تماس گرفتند و راجع به اعتیاد و درمانم و رفتنم به سازمان ملل، مطلبی را چاپ کردند که خیلی باز و روشن با کنگره ۶۰ آشنا شدند و مصاحبه من با آن مجله باعث شد که بطور ثابت در هر مرحله، چاپ آن با مصاحبه با یکی از رهایافتگان کنگره ۶۰ بتواند قدم بسیار خوبی در راستای پیام رسانی بردارند، من از مسئولین مجله سرنخ تشکر می کنم و امید وارم که این روند ادامه دار باشد.



فصل یازدهم

از اعتیاد تا حضور در تلویزیون به عنوان یک مجری

شروع خوب

خرداد ماه سال ۸۸ حرکتی نو برای من آغاز شد که با تمامی این اتفاقات متفاوت بود، یک روز یکی از تهیه کنندگان شبکه ۳ با من تماس گرفت و برای ساخت یک مجموعه تلویزیونی راجع به اعتیاد درخواست همکاری کرد. قرار بر این بود که من در حد مشاور در کنار آن عزیزان همکاری کنم. رفتم و شروع کردیم به صحبت کردن. زمانی که صحبتها با بیان دیدگاه های کنگره ای من گرم گرفته بود. تهیه کننده محترم پیشنهادی داد، گفت برای امتحان من اول با گرفتن گزارش شروع کنم و به من گفته شد که یک روز همراه با تیم فیلمبرداری بروم و این کار را انجام بدهم. زمانی که ما رفتیم و گزارشهایی را گرفتیم؛ تهیه کننده محترم جناب آقای علی زاهدی به بنده گفتند که تمام گزارشهای این برنامه را تهیه کنم، تا در برنامه از آنها استفاده کنند. شاید جالب باشد که برایتان بگویم که شروع این حرکت هم در ماه مبارک رمضان سال ۸۸ بود. قرار بر این بود که من فقط در قسمت گزارشها کار کنم، هر چه که ما جلوتر می رفتیم همه چیز داشت تغییر می کرد. دیگر جزیی از گروه برنامه ساز شده بودم، ماحیلی گزارش گرفته بودیم، گزارشهایی که تا آن موقع کسی ندیده بود. نمی دانم که قرار است در آینده چه اتفاق دیگری رخ بدهد. هر چه که جلو تر می روم هر روز یک اتفاق غیر منتظره در انتظارم است!!! قرار شد که استودیو گرفته بشود و برنامه ساخته شود. باز هم آقای زاهدی به من زنگ زد و گفت بیا برای جلسه. رفتم، شروع کردیم به صحبت، من را به عنوان مجری برنامه معرفی کرد، دیگر داشتم سکت می کردم، واقعاً... واقعاً برایم باورنکردنی بود که یک روز به عنوان مجری در شبکه ۳ حضور پیدا کنم.

بله من به عنوان مجری برنامه شروع خوب انتخاب شدم.



از کجا به کجا از چه حالی به چه حال دیگری! بازهم می گویم که همه اتفاقاتی را که برایتان نوشته ام و گفته ام، بدون داشتن یک روش درست برای درمان و دیدن آموزش درست جهان بینی و حضور در جمعی بسیار محکم، امکان پذیر نبود. بله ما ضبط استودیو را شروع کردیم و تهیه کننده، دعوت میهمانان رها شدگان را در اختیار من گذاشت. نه خود ما و نه دوستان در رسانه، هیچ کس نمی دانست که پخش این برنامه چه تاثیر بزرگی در کل جامعه خواهد گذاشت. در سال ۸۸ روزنامه و مجلات دیگری هم با من به عنوان نماینده کنگره، مصاحبه کرده بودند؛ در نیمه اول دی ماه، مجله سیب سبز؛ در ۲۹ دی ماه روزنامه جام جم. حتی در برنامه ماه عسل که ویژه برنامه افطار در سال ۸۸ بود من به همراه ۲ نفر از کسانی که با برنامه سال قبل به کنگره آمده بودند و به رهایی رسیده بودند حضور پیدا کردیم که بگوییم پیام رهایی چه تاثیر مهمی دارد. به هر حال سال ۸۸ با همه اتفاقات زیبایش تمام شد و وارد سال ۱۳۸۹ شدیم. عید و تعطیلات تمام شد. یک

روز در همان فروردین ماه شبکه ۳ را نگاه می کردم، یک دفعه دیدم که در زیرنویس اعلام برنامه ها اسم برنامه شروع خوب بود. تا فهمیدم به دیگران هم خبر دادم، حدود ۱۰:۳۰ شب بود که برنامه برای اولین بار پخش شد. برای یک بار پخش بازتاب بسیار خوبی داشت، برنامه شروع خوب یک برنامه مستند ترکیبی و گفتگو محور است که برای اولین بار با این سبک درست شده و در حال پخش است. به این شکل که در یک طرف یک کارشناس که یا یک مقام مسئول دولتی و یا یک پزشک است که در زمینه اعتیاد فعالیت می کند نشسته است و در طرف دیگر، یک فرد رها شده از اعتیاد که کاملاً به درمان رسیده حضور دارد و در خلال برنامه گزارشهایی مستند هم پخش می شود. هدف این برنامه از ابتدا بر این مبنا بود که آگاهی درست نسبت به مصرف مواد مخدر و عوارض آن که همان پیشگیری است را اشاعه دهد و با دادن امید به کسانی که درگیر مواد چه بطور مستقیم و یا غیر مستقیم هستند، را درمان را هموار سازد. به قول آقای مهندس دژاکام این برنامه مانند یک پازل است که با پخش هر قسمت در کنار هم چیده می شود و به هدف اصلی خود می رسد. کاری که در این برنامه انجام شد این بود که به یک مصرف کننده سابق و یک فرد رها شده از دام اعتیاد، شخصیت داده شود، حرفهایش شنیده شد، نظارتش گرفته شد و این درحالی بود که در همانجا کارشناسی که قبلاً تنها می نشست هم حضور داشت و با هم تبادل نظر می کردند و این جز زیبایی کار بود. اتفاق بسیار مهمی که با پخش این مجموعه افتاد آگاهی رسانی بسیار مهم و گسترده ای بود که در زمینه تغییر الگوی مصرف اتفاق افتاده است. یک زمانی موادی که مصرف می شد تریاک بود و اندکی هم هروئین، بعد از گذشت چند سالی، کراک وارد بازار ایران شد که با نام ۱، ۲، ۳ اول به بازار آمده بود و به این اسم پخش شد؛ که برای ترک مواد عالی کار می کند و خیلی از مصرف کنندگان سنتی تریاک و یا هروئین به این نیت سراغ این ماده رفتند که به اصطلاح ترک کنند؛ اما حقیقت چیز دیگری بود. خود کراک تبدیل شد به یک ماده وحشتناک با تخریب بسیار بالا و این موضوع به سمتی پیش رفت که کراک در خود ایران تولید می شود و به گفته بعضی ها این ماده، مخصوص ایران درست شده است. کراکی که اکنون در بازار

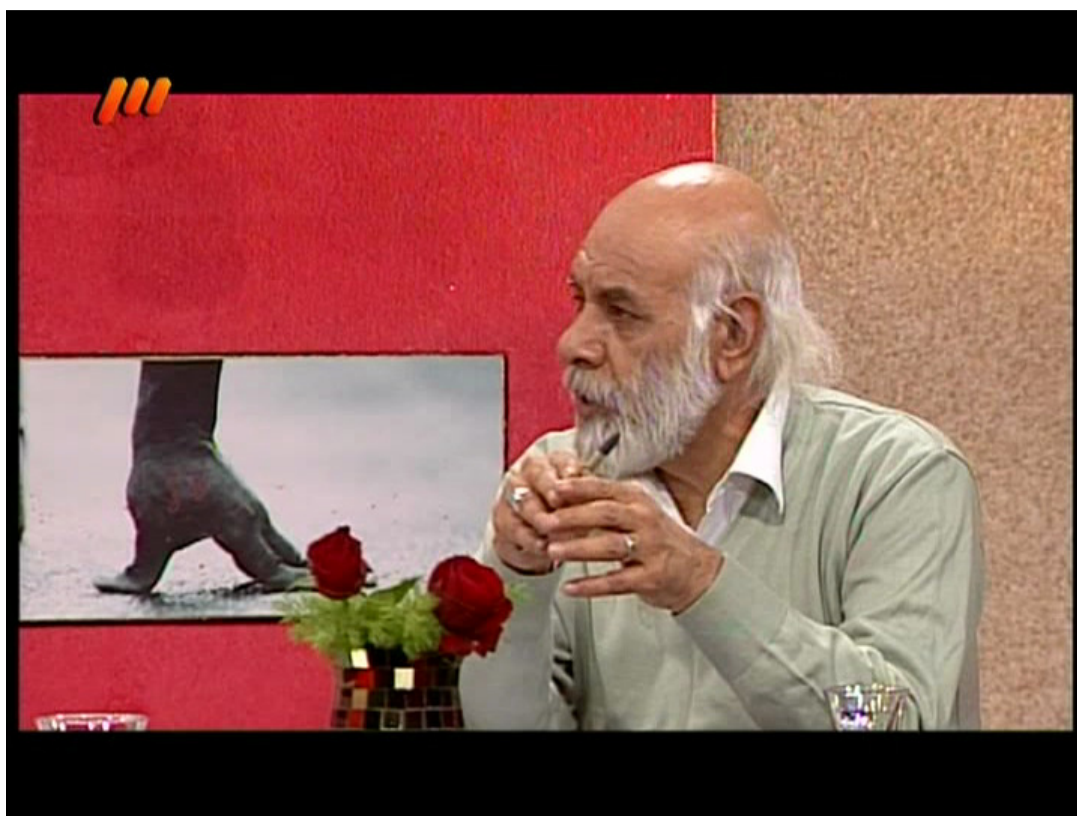
ایران است همان هروئین با درصد خلوص بالاست. خیلی ها درگیر این ماده شده بودند و هستند، بازهم بعد از چند سال ماده ای به شهرت زیاد رسید به اسم..

شیشه،

بله اوایلی که شیشه وارد بازار شده بود کیلویی ۱۷۰ یا ۱۸۰ میلیون تومان بود. موادی بود وارداتی که در خارج از کشور درست می شد و وارد بازار ایران می شد و به دلیل قیمت بالا تعداد محدودی مصرف کننده شیشه پیدا می شد. در همان موقع، شیشه را به عنوان مواد مخدر محسوب نمی کردند، چون از خانواده تریاک نبود و در آزمایش اعتیاد چیزی نشان داده نمی شد و اگر مصرف کننده شیشه و یا فروشنده آن دستگیر می شد به دادگاه دارویی فرستاده می شدند. کسی از تخریب این ماده هنوز آگاه نبود، یادم هست همان اوایل که صحبت از شیشه شده بود، جناب آقای مهندس دژاکام از **سونامی شیشه** صحبت می کردند اما کسی اصلاً در سطح جامعه به آن توجه نکرد، شاید اگر در آن زمان که آقای مهندس این مطلب را فرمودند، رسیدگی و اطلاع رسانی دقیقی نسبت به موضوع می شد این مشکلی را که امروز جامعه با آن به عنوان **فاجعه شیشه** درگیر است را نداشتیم. آن روزها از هر ۱۰ تخت در بیمارستانهای روانی شاید ۳ تخت برای مصرف کنندگان شیشه بود، اما امروزه از هر ۱۰ تخت ۸ تخت برای مصرف کنندگان شیشه است. امروزه اخبار درباره کسانی که بعد از مصرف شیشه به چه جنایاتی دست زده اند انسان را به عمق غم و اندوه فرو می برد. یک زمانی شیشه از خارج وارد می شد اما نمی دانم چه اتفاقی افتاد که در آن زمان به مسئله ای به این مهمی اهمیت داده نشد. امروز شیشه در لابراتوارهایی درخود ایران درست می شود. نرخ شیشه از ۱۸۰ میلیون تومان رسید به ۴ الی ۵ میلیون تومان؛ البته با کیفیت خیلی خیلی پائین که عوارض جسمی و روانی آن برای فرد مصرف کننده بیشتر می کند، حتی در بعضی از موارد بنا به گزارش منابع رسمی، تا کنون حتی ما صادرات شیشه را هم به کشورهای دیگر داشته ایم. اتفاقی که در برنامه شروع خوب افتاد و شبکه ۳ در این امر بسیار نقش بسزایی داشت این بود که آگاهی مردم و یا حتی کسانی که مصرف کننده بودند را بالا برد. یک زمانی این حرف بر سر زبانها باب شده بود که شیشه، اعتیاد ندارد و محرک است نه مخدر؛ اما این

ماده، محرک نبوده و نیست حتی مخدر هم نیست، این ماده یک ماده مخرب است، یک فاجعه که حتی گفتنش خیلی دشوار است. اما این برنامه با شرکت دوستانی که توسط روش درمان تدریجی و با استفاده از داروی شربت تریاک (OT) به درمان رسیده بودند کاملاً شکل موضوع را تغییر داد. زمانی که به طور کاملاً شفاف راجع به عوارض مصرف و چگونگی درگیر شدن یک شخص از همان ابتدا و نشانه های آن در زمان مصرف و بعد از درگیر شدن، گفتگو شد، که برخلاف همه گفته ها و نظریه ها که بر این عقیده بودند که شیشه درمان ندارد، بچه های کنگره ۶۰ ثابت کردند که مصرف شیشه نه تنها درمان دارد بلکه شخص بعد از درمان تبدیل به یک انسان دیگر می شود. بله مردم در تلویزیون شکل جدیدی از اعتیاد و مواد مخدر و درمان را دیدند، خیلی ها به این نتیجه بالا دست پیدا کردند که شیشه درمان دارد و اگر کسی هنوز درگیر نشده، آگاه باشد که نه برای لاغری و نه برای چیزه دیگر به سمت شیشه نرود و این را مدیون برنامه شروع خوب هستیم و مدیون راهنمائیهای جناب آقای مهندس و روش درمان تدریجی که ابداع ایشان هست.

حضور آقای مهندس در برنامه شروع خوب



پخش برنامه شروع خوب، اتفاقات مهمی را رقم زد. با صحبت کردن بچه های کنگره و تاثیر درسهایی که آموزش گرفته بودند و آنها را به دیگران انتقال دادند، دیگرانی که از روشهای غیر صحیح برای درمانشان اقدام کرده بودند و مشکلی را که داشتند نتوانسته بودند حل کنند باعث شد به این فکر فرو برد که چرا بر روی اشتباهات کور کورانه خودشان پافشاری می کنند و چرا حقیقت را نمی پذیرند.



تا آنجایی این برنامه مورد توجه قرار گرفت که تصمیم گرفته شد که ساخت و پخش برنامه ادامه داشته باشد و جناب آقای پور محمدی، ریاست محترم شبکه ۳ سیما، تقدیر نامه ای را بابت همکاری در این برنامه، خدمت آقای مهندس و بنده دادند که تشکری بود برای حضور در برنامه شروع خوب.

امید دارم که بتوانیم در برنامه های تلویزیونی حضور داشته و کمکی برای اطلاع رسانی درست به جامعه داشته باشیم.

بسم الله الرحمن الرحيم

جناب آقای عباس امیر معانی

با سلام و احترام

سایه ناز است که پدیده غم مولود محراب رگبار سینه لیسنه خاک را چنانست که گویند نیت بر رحایم نداده. هر چند سپاه مقابل، روز و شب بجهت سرب علم و انگیزه مرشد؛ ابروی ایفوسنه در کنه خاک تنیده است.

لیسنه یسنه، "شروع خوب" که حاصل پیماسنه مودت رسنه و دستخدا ابرار است، موجب عظیم در "آگاه سازم و مقابله" است، که احمق نقش خه رلام نص و کم اشتباه، و البته بر مغز و پر نفوذ، ایفا نمده. قاصد سرگرد مرد که پیش و کم، در گیسر لیسنه ایفوسنه اند، شگفتی رسنه را کاست و انگیزه رسنه را افزود. و لیسنه هم، رخ فرود، مگر به مدد، و دست قوت چوسنه شمایم که در مردم، و غنچه ی تاسنه است و راضی تاسنه، آرزوی تاسنه.

به رسم جوانمردم، از غیر تاسنه قدر می کنم و به پاس احترام، از محبتان پاس می گذارم.

هر چند که کار به لیسنه ختم نمیشود، لکن آموده باشید که اهداف قیام و نیت صحیح تاسنه در دل و ذهن مخاطب رسوب نموده است و لیسنه، مرارت حا و مشتات کار در رسنه را، گوارا و لذت بخش مینماید.

خداوند توفیق تاسنه و توفیق تاسنه را، در خدمت به مخلوقاتش، هر روز، افزودن نماید.

علیرضا پور محمدی

مدیر شبکه سه سیما
مجموعه رسانه اسلامی

خدا را شکر می گویم که توانستم بعد از درمانم با کمک آموزشهای کنگره ۶۰ و با رهنمودهای جناب آقای مهندس دژاکام و با کمک، راهنمای عزیزم جناب آقای خدامی، مراحل را پشت سر بگذارم که باورش برای همگان آسان نیست.

توانستم به تیم ملی جمهوری اسلامی ایران راه پیدا کنم، توانستم به عنوان الگوی جهانی بازتوانی در سطح دنیا معرفی و در سازمان ملل سخنرانی کنم، توانستم به عنوان مجری یک برنامه تلویزیونی در راستای اطلاع رسانی درست به مصرف کنندگان مواد مخدر برای درمانشان کمک کنم و همه اینها به قول جناب آقای مهندس حسین دژاکام یعنی

علمی که تجربه شده باشد

بی شک

سندی است بدون نقص

مؤخره:

اصولاً فلسفه نوشتن پایان نامه، تز و یا رساله، عادت دادن دانشجویان به امور تحقیقاتی است. به این ترتیب، دانشجو پس از آگاهی بر تعدادی تئوریهای علمی، دست به یک کار تحقیقی می زند، و از این رهگذر، مطالب علمی را در عمل می آموزد، و با مشکلاتی که پیش می آید آشنایی حاصل می کند. در دانشگاههای معتبر امروزی ما نه تنها به هنگام فارغ التحصیل شدن، بلکه در حین تحصیل نیز، دانشجو موظف است که در غالب دروسی که تحصیل می کند، کارهای تحقیقی تقبل کند و تحت نظر استادان مربوط به انجام رساند، تا از این طریق، نحوه تحقیق را بطور تدریجی فراگیرد. معمولاً واحدهای دانشگاهی بزرگترین مراجعی هستند که مسائل تحقیق را عنوان می کنند و بسته به اهمیت موضوع، مبالغی از بودجه تحقیقات را به تحقیق در آن مسأله، اختصاص می دهند. رسم بر این است که برای تحقیقاتی که در موضوع آنها کاملاً محدود است، از یک یا چند نفر دانشجو استفاده می شود، و برای تحقیقات وسیع تر، یک گروه تحقیق تعیین، و تحت نظر محققین دانشگاهی، روی موضوع مورد بحث، تحقیق می نمایند. توجه داشته باشیم، با تدبیر بنیانگذار کنگره ۶۰، ارائه پایان نامه (رساله) یا به قول ایشان، آغاز نامه، که به حق نقطه آغازی برای کارهای تحقیقی علمی است، کلیه افرادی که توانسته اند به درمان کامل نایل آیند و به عنوان کمک راهنما تشکیل گروهی (لژیون) از بیماران تازه وارد برای درمان را به عهده می گیرند، از اقدامات عملی آنها ارائه آغاز نامه بعنوان رساله فارغ التحصیلی از سخت ترین و صعب العبور ترین کنکور های جهان میباشد. این رساله یا آغاز نامه را برای استفاده محققین، متخصصین، روانشناسان، روانپزشکان، صاحب نظران، اندیشمندان بی غرض و مدبر و نیز دانشجویان رشته های علوم اجتماعی و علوم انسانی اعم از روانشناسی، جامعه شناسی، مردم شناسی، مددکاری اجتماعی و... می توان در دسترس آنان و حتی عموم علاقمندان قرار داد. لذا همانگونه که در مقدمه عرض شد، برای هر چه بیشتر به طرف علمی کردن محیط آکادمی و سایر مراکز وابسته به کنگره ۶۰، میبایست از ابزار و روشهای علمی از جمله روش تحقیق استفاده کرد و خوشبختانه با وجود دوستان دانشگاهی که آگاهی کافی و وافی به روشهای علمی تحقیق دارند و از طرفی بیماری اعتیاد را شناخته و نیز روش درمان حقیقی را نیز کاملاً بدان آشنا بوده (D.S.T) و خود توسط این دکترین

درمان شده اند، این رسالات و به اصطلاح بکار رفته توسط استاد دژاکام (آغاز نامه ها) مورد استفاده و بعنوان منابع درسی، در دانشگاهها تدریس گردد. پس برای اینکه یک تحقیق علمی با ارزش باشد، و زمانی ارزشمند است که برای انجام دادن آن، کلیه نکات لازم در مراحل مختلف تحقیق رعایت شده باشد. برای جلوگیری از اتلاف وقت، پول، محقق (صاحب رساله یا آغاز نامه) باید ضمن پیشرفت تحقیق، جریان کار را مرتباً با استاد راهنمای خود که بنیانگذار کنگره ۶۰ تعیین می کنند، در میان گذاشته و رفع اشکال نماید. و سر انجام در پژوهش نامه ها (در کنگره ۶۰) در حال حاضر آنرا آغاز نامه می نماییم. حقیقت پژوهی به عنوان نمودی اجتماعی تنها مشتمل بر دریافت حقیقت ها نیست، بلکه مسلتزم انتقال حقیقت ها نیز است. بی گمان مهم ترین وسیله انتقال، زبان قلم است. و خوشبختانه این بخش از سخنان اندیشمند قرن حاضر استاد دکتر آریان پور، در کنگره ۶۰ به نحو بسیار عالی انجام می پذیرد، یعنی دوستان و مسافران درمان شده و یا در حال درمان بطور دائم و مستمر و بدون وقفه ای در حال انتقال حقایق به سایرین و مبتدیان و بیمارانی که عزم خود را جزم کرده تا با روش D.S.T درمان شوند. آنچه در مقدمه و مؤخره آمد، بیشتر تاکید بر انجام ارائه رسالات و آغازنامه ها به روش تحقیق علمی بود، اگر چه بخش اعظم این آغاز نامه ها و بیوگرافی و اتوبیوگرافی autobiography و یا سرگذشت خود نوشته و به اصطلاح خاطرات باشد، اگر چه در رساله عباس امیر معافی آنچه دیدم هم سرگذشت و خاطرات بود و هم اشاره به روشهای درمانی که صورت می گیرد و متأسفانه بسیاری از آنان را شاهدیم و نیز سر انجام روش درمان تدریجی یا D.S.T که درمان نهایی را با استفاده و بکارگیری این سیستم، دست یافته است. با امید به موفقیت عباس در تمام زمینه های زندگی اش، بویژه در ارائه روش درمان کنگره ۶۰ برای بیماران و نیز تبریک به بنیانگذار کنگره ۶۰ جناب آقای مهندس دژاکام که با ابداع Doctrine (نظریه) D.S.T، خود و زندگی خانواده خود را وقف کنگره ۶۰ نموده است که قطعاً اجر معنوی آنرا از در گاه احدیت و دادار گیتی دریافت خواهند کرد.

با بهترین آرزوها

محمد حسین فاکری

پژوهشگر و مدرس دانشگاه

خداوندا

مادر پی‌هم روان شده ایم تا بدانیم آنچه را که

نمی‌دانیم

از هستی و نیستی

خداوندا

تاریکی‌ها را تجربه نموده ایم

ما را با روشنائی آشنا گردان تا به فرمان عقل نزدیک شویم

و

به مکانی برسیم که از آنجا اشعاب یافته ایم

آئین

(دعای اتمام جلسات در کنگره ۶۰)

اکنون که سطرهای آخر آغاز نامه ام را می نویسم امیدوارم که روزی این نوشته ها در سرتاسر گیتی مورد استفاده کسانی قرار بگیرد که خواهان رهایی از بند اعتیاد هستند و همینطور برای پزشکان، روانپزشکان و متخصصان عزیزی که در این زمینه می خواهند بدون هیچ چشم داشتی از نظر مالی به گرفتاران در این بند کمک کنند.

در پایان از صبر و حوصله شما برای خواندن این مطالب تشکر فراوان دارم.

با سپاس و قدر دانم فراوانم

عباس امیرمعانی

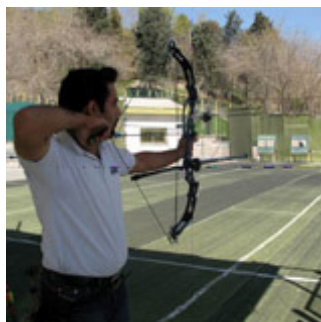
۱۳۸۹/۱۰/۲۴

تهران

ایران

گزارش سازمان ملل متحد

Friday, July 25, 2008, 7:51:38 PM



25 July 2008 - Five years ago, Abbas Amir-Mafi was one of Iran's hundreds of thousands of drug users; hooked on opium at 12, kicked out of home and feeding his habit with odd jobs. Thanks to treatment, he is now a member of the national archery team, trains 6-7 hours per day and is drug free. Drug dependence treatment programmes work.

Former drug user now top athlete in Iran

25 July 2008 - Five years ago, Abbas Amir-Mafi was one of Iran's hundreds of thousands of drug users; hooked on opium at 12, kicked out of home and feeding his habit with odd jobs. Thanks to treatment, he is now a member of the national archery team, trains 6-7 hours per day and is drug free. Drug dependence treatment programmes work.

The Islamic Republic of Iran is strongly affected by harsh drug realities and the country has some of the world's highest opiate addiction rates. Although Abbas was fortunate to find a suitable treatment programme and defeat his addiction, this is not the case for all drug addicts.

Abbas was introduced to opium by friends in his south Tehran community. "I looked big for my age and mixed with older kids," he says. "I started experimenting with alcohol when I was around 6 or 7, and was drinking regularly by the time I was 9. When we couldn't get a hold of alcohol we started taking opium instead. It was easily available and cheap."

Initially he smoked the drug, but shifted to eating it as this was less conspicuous. He also smoked hashish socially with friends.

"Opium was like a medicine for me," he says. "In the beginning it gave me high energy levels and made me hyperactive, which felt great. But after several years, the effect of the drugs can be seen in your face and in body changes, and you need higher amounts of narcotics to get the same feelings. Your habit gets more expensive as your consumption increases."

He financed his habit first with pocket money from his parents, then with earnings from short-term jobs. By the age of 18, he was spending around 800,000 rials (roughly US\$ 90) per week on drugs.

Abbas spent years trying to break free from drugs but only succeeded after his sister put him in touch with Congress 60, a non-profit organization which uses sport to help addicts. The organization advocates a gradual cut in consumption alongside sporting activities to develop new skills and another life focus. Unlike other facilities in Iran, it does not use methadone treatment.

The head of the organization, Engineer Dezhakam, himself a recovering addict, introduced him to archery. "I didn't like it in the beginning," he says. "The daily practice was tough. But I began to see improvement after a month and realized I could do it. Now I get to compete with international sportsmen who come to Iran. I hope one day to compete abroad."

Now, Abbas is positive about his life and says he does not miss drugs nor has any fear he will use again. He now works for Congress 60, mentoring drug users undergoing treatment.

"I went from being someone others looked down on, to being a role model for young people," he says. "My story is a positive lesson for teenagers on how you can change."

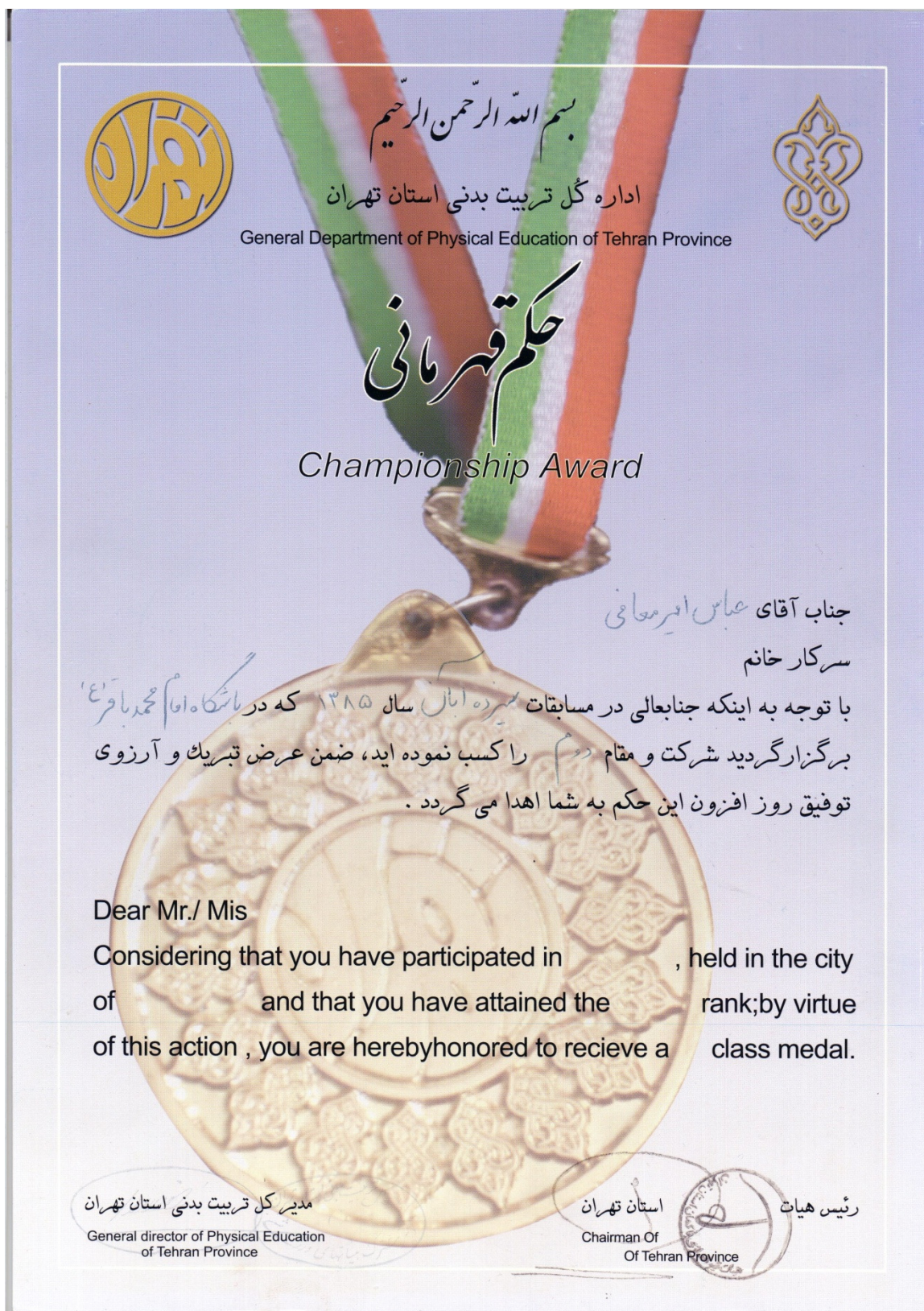
Over the years, the Government of Iran has shifted from a predominantly restrictive drug policy toward a strategy that gives importance to demand and harm reduction. A growing number of NGOs provide treatment and cooperation with the relevant ministries is increasing.

UNODC is supporting the Government and providing assistance for the implementation of internationally-approved treatment and rehabilitation techniques. It places special emphasis on empowering grass-roots NGOs and fostering their collaboration with government entities.

- [Home](#)
- [Sitemap](#)
- [Contact Us](#)
- [Login](#)
- www.un.org

Copyright©2011 UNODC, All Rights Reserved, [Legal Notice](#)

<http://www.unodc.org/unodc/en/frontpage/former-drug-user-now-athlete-in-iran.html>





فدراسیون تیراندازی با کمان



قو علی خدمتگه جوارمی

اولین دوره از المپیک ورزشی ایرانیان

قهرمانی کشور

۵ لغایت ۹ شهریور ماه سال ۸۶

گواهی حضور

سرکار خانم / جناب آقای **عباس امیرمعافی**... از استان **تهران**..... به

پاس حضور سبز حضرتعالی در این دوره از مسابقات تیراندازی با کمان به

عنوان **ورزشکار**...، این حکم با افتخار و امتنان به حضورتان تقدیم می گردد.

کریم صفایی

رئیس فدراسیون تیراندازی با کمان

جمهوری اسلامی ایران

بسمه تعالی

شماره: ۲۲/۲۳
تاریخ: 1385/12/10

جناب آقای عبدالعزیز

با اهداء سلام
نظر به اینکه در مسابقات تیراندازی باکمان رشته
کامپاند/ریکرو به مناسبت گرامیداشت بیست و هشتمین
سالگرد پیروزی انقلاب اسلامی شرکت نموده و
به مقام **دوم** نایل شده اید این لوح به عنوان
تقدیر تقدیم میگردد.
امید است با اتکال به خداوند منان و در سایه توجهات
حضرت بقیه الله در کلیه امور موفق و موید باشید.

اسداله کریمی
شهردار منطقه 4 تهران

مدیریت مجموعه فرهنگی ورزشی 22 بهمن
طباطبانیان



منابع آغاز نامه

کتاب عبور از منطقه ۶۰ درجه زیر صفر.....نویسنده: مهندس حسین دژاکام

جزوات:

مقاله سم نزدایی..... نویسنده: مهندس حسین دژاکام

صورت مسئله اعتیاد..... نویسنده: مهندس حسین دژاکام

اعتیاد، درمان و راهکارهای مناسب..... نویسنده: مهندس حسین دژاکام

روشهای ترک اعتیاد و آنچه خانواده ها باید بیاموزند...نویسنده: مهندس حسین دژاکام

وادی ها.۱ الی ۱۴..... نویسنده: مهندس حسین دژاکام

سی دی های آموزشی (صوتی).....مهندس حسین دژاکام

جلسات جهانبینی (چهار شنبه ها).....مهندس حسین دژاکام

کارگاه های آموزشی (عمومی، خصوصی).....کنگره ۶۰

جهانبینی ۱ و ۲.....نویسنده: امین دژاکام

www.c60.ir

در مقدمه و مؤخره، از منابع زیر استفاده گردیده است.

۱- زمینه جامعه شناسی.....تالیف: آگ برن و نیم کف

اقتباس.....دکتر ا.ح.آریان پور

انتشارات دهخدا. با همکاری موسسه انتشارات فرانکلین

۲- خاطرات، رویاها، اندیشه ها.....اثر: کارل گوستاو یونگ

ترجمه.....دکتر پروین فرامرزی

انتشارات آستان قدس رضوی

۳- فرهنگ جامع روانشناسی، روانپزشکی.....اثر: دکتر نصرت ا... پور افکاری

(جلد ۲) انگلیسی، فارسی.....انتشارات فرهنگ معاصر

۴- آئین پژوهش.....دکتر ا.ح.آریان پور

انتشارات امیر کبیر

۵- روشهای تحقیق علمی.....اثر: دکتر بهروز نبوی



آقای مهندس حسین دژاکام - بنیانگذار کنگره ۶۰