



جمعیت احیای انسانی ( کنگره ۶۰ )

# آغازنامه

اخذ درجه راهنمایی در کنگره ۶۰

عنوان:

# کالبد شکافی وافور...؟!!

استاد راهنمای آغازنامه: مهندس حسین دژاکام

راهنما: علی خدای

نویسنده: مسافر کمک راهنما، علی اشکذری



آغاز نامه اخذ درجه راهنمایی در کنگره ۶۰

عنوان آغاز نامه : وافور

استاد راهنما : مهندس حسین دژاکام

راهنما : مسافر علی خدای

نویسنده : مسافرکمک راهنما، علی اشکذری

متولد : ۱۳۴۰

مدت زمان اعتیاد : ۲۳ سال

مواد مصرفی : تریاک و شیره

مقدار مصرف : ۱۲ گرم تریاک با وافور به همراه مصرف شیره

تاریخ ورود به کنگره ۶۰ : ۸۱/۱۱/۱۷

روش درمان : DST با استفاده از داروی اپیوم

مدت زمان سفر اول یا دوره درمان : ۱۷ ماه

تاریخ رهایی : ۸۳/۶/۳۰

تعداد افرادی که توسط آقای اشکذری به رهایی رسیده اند ، تا تاریخ ۸۸/۱۱/۲۸ : ۵۰ نفر

تعداد شاگردان آقای اشکذری که به درجه کمک راهنمایی رسیده اند ، تا تاریخ ۸۸/۱۱/۲۸ : ۵ نفر

پیام نگهبان :

به فرمان یک تخم کاشتیم و هفتاد تخم برداشتیم و هفتاد تخم کاشتیم و از هر تخم هفتاد تخم برداشتیم. و با هر مرحله کاشت، بزرگوار را اصلاح کردیم و تخم‌ها را در سیلوهایی انبار کردیم، هر تخم در یک سیلو و هر سیلو، قلب یک انسان بود و هست و خواهد بود و این بذر در قلب انسان هاریشه میگیرد و به درخت‌های عظیم و استوار تبدیل می‌گردد. دیگر هر تخم هفتاد تخم نخواهد داد، بلکه هر تخم هفتاد هزار میوه خواهد داد که هر میوه آن، یک انسان خواهد بود با عمل سالم و فکر سالم و این چیزی نخواهد بود مگر فرمان و خواست الهی، زیرا آنچه فرمان است انجام خواهد پذیرفت.

۸۴/۲/۸

مهندس حسین دژاکام

## چکیده :

در حال حاضر چهل و هشت سال سن دارم و قبل از اینکه خودم را بشناسم ، با مواد مخدر آشنا شدم. چون پدرم مصرف کننده بود ، به همین دلیل با مواد مخدر و مصرف کننده به خوبی آشنا بودم . تا سن ۱۷ سالگی همیشه کنار منقل بودم . از ۱۷ تا ۱۹ سالگی گاهی کنار منقل و گاهی پشت منقل بودم و از ۱۹ سالگی تا ۲۴ سالگی از منقل دور بودم . از سن ۲۴ تا ۴۵ سالگی به طور دائم پشت منقل قرار داشتم و تقریباً ۱۲ ساعت از شبانه روز پشت منقل و یا در تدارک تهیه تریاک و یا استحصال شیره از سوخته تریاک و یا مصرف هر دو بودم . در مقطع ۱۹ تا ۲۳ سالگی چون در جبهه بودم و در حال و هوای جبهه قرار داشتم ، از مصرف مواد به طور موقت خارج شده بودم ، ولی بعد از آن به علت موج گرفتگی ، به مدت یک سال از قرص های روان گردان استفاده می کردم ، ولی دوباره مصرف تریاک را شروع کردم و تا سن ۴۵ سالگی که با کنگره ۶۰ آشنا شدم ، تمام وقت در خدمت تریاک و شیره بودم . ۵ سال آخر ، با انواع روش های گوناگون می خواستم ترک کنم ، ولی با هر بار ترک با مصرف بیشتری دوباره رجوع می کردم .

در تاریخ ۸۱/۱۱/۱۷ با کنگره ۶۰ آشنا شدم و در تاریخ ۸۳/۶/۳۱ با استفاده از روش درمان تدریجی کنگره ۶۰ ، موفق به درمان شدم. این نوشتار شامل تجربه من از مصرف مواد مخدر ، ترک مواد مخدر ، درمان مواد مخدر و مقطعی بعد از درمان با روش کنگره ۶۰ می باشد .

اهمیت موضوع :

برای نامیدن هر چیزی ، اسم لازم است ، مثل خود من که یک اسم دارم ، این لازم و ضروری است که من به عنوان یک موجود زنده ، اسم داشته باشم . در نتیجه ، این نوشتار هم که از نظر من یک موجود زنده است باید یک اسم داشته باشد که البته نوع اسم زیاد مهم نیست، ولی داشتن اسم لازم است . می توانید این موجود را پایان نامه صدا بزنیید و همانطور که گفتم از نظر من موجودی زنده است . آنچه که به اشیاء جان می بخشد ، نحوه نگاه است که از دل نگاه کنیم ، از دل بنویسیم و با دل بخوانیم . وظیفه من در این نوشتار از دل نوشتن بود که در کلمه به کلمه آن رعایت وظیفه را کرده ام . دل قادر است زنده ببیند ، زنده عمل کند و همیشه زنده بماند ، دل صفت الهی دارد که می تواند بی جان را جاندار کند و آنچه که مهم است به بازی گرفتن دل است . بیماری اعتیاد از بیماری دل شروع می شود و با سالم شدن دل ، درمان می شود . درست است اسم این موجود را پایان نامه گذاشتیم ، ولی در اصل ، خاطرات یک سفر است ، سفری از دیار تاریک کینه ، ترس و نفرت به سرزمین پهناور نور و عشق .

## مقدمه :

نگاهی به آینه انداختم ، شخص مقابل به نظرم آشنا بود ولی خوب قابل شناخت نبود ، خوب که فکر کردم او را شناختم ، بله خودم بودم . انگار سال ها بود که خودم را ندیده بودم ، برای خودم غریبه شده بودم . با یکدیگر بیگانه شده بودیم ، از هم خجالت می کشیدیم ، به فکر فرو رفتیم ، چرا ؟ آیا همه انسان ها با خود این حالت را دارند ؟ آیا همه انسان ها با خود بیگانه هستند ؟ آیا همه انسان ها از خود فرار می کنند ؟ و از ترس این که در مقابل خود قرار گیرند ، مرتب با دروغ های متفاوت از خود فرار می کنند ، یا اینکه فقط این مشکل مربوط به من است ؟ بله ، این مشکل منحصر به من بود . البته به این سادگی ها متوجه این قضیه نشدم . بارها و بارها نگاه کردن آینه را تکرار کردم تا این که اندکی متوجه مشکل خودم شدم و می گشتم تا راهی پیدا کنم تا سر صحبت با خودم را باز کنم . پس از سال ها بتوانم با خودم گفتگو کنم ، ولی نمی شد . او از من گریزان بود ! از من اکراه داشت ، با من سازگار نبود ، نمی دانم چرا ؟ سعی کردم دلیل آن را پیدا کنم ، ولی نمی توانستم . او از من فرار می کرد و از من بیزار بود ، گویی با هم دشمن خونی بودیم . البته حق هم با او بود ، به دلیل این که همیشه بر خلاف خواسته او عمل می کردم .

او می گفت نکن ، می کردم ، می گفت نرو ، می رفتم ، می گفت بلند شو ، می نشستم . او می گفت و من انجام نمی دادم . چندین سال مبارزه ادامه داشت . هر روز با سلاحی جدید و قوی تر به جنگ او می رفتم و در پایان روز خسته تر از روز قبل ، شکست خورده و ناامید از میدان مبارزه بر می گشتم . تا اینکه خسته شدم ، درمانده و ناامید تمام توان و نیرویم از بین رفت . دیگر هیچ سلاح مخربی کارگر نبود . با جسم و روحی خسته و شکست خورده ، نا امید ، با دلی شکسته ، چرا ؟؟؟

جرقه ای در ذهنم زده شد . سوالی مطرح شد . آیا نمی شود دست از جنگ برداشت ، آیا نمی شود با خود از در صلح و آشتی وارد شد ؟ تا کی می خواهی در جنگ باشی ؟ شاید زندگی در صلح و آشتی بهتر باشد ، ولی راه آن را بلد نبودم . چندین سال جنگجو بودم چگونه می شد یک شبه صلح جو شد . به خودم آتش بس دادم ، دست از جنگ برداشتم تا راه صلح را پیدا کنم . حدود ۸ سال سرگردان بودم و اگر تصمیم به نوشتن گرفتم برای این است که شاید حتی یک نفر بتواند از تجربه های من استفاده کند و این بیراهه ها را نرود . همین برای من کافیست . حرف من ، حرف دل است ، حرف انسانی است که سال ها به دنبال راه درست بوده است . خدا می داند چقدر عذاب کشیدم . البته شاید هم باید رنج می کشیدم و وقتی که خوب و منصفانه قضاوت می کنم ، متوجه می شوم رنج

و جهلم برابر بود ، عین عدالت بود ، ولی ناامید نشدم چون باورم این بود که هر کس طالب خوب باشد به خوبی وصل خواهد شد . در تاریخ ۸۱/۱۱/۱۷ باورم به ایمان تبدیل شد . به وسیله یکی از دوستان به نام امیر که خود او هم درگیر مواد مخدر بود و از ترک های مکرر من اطلاع داشت ، با کنگره ۶۰ آشنا شدم . در ابتدا ، یعنی قبل از اینکه به کنگره بروم به حرف های او اعتمادی نداشتم ، چون اصلاً تصور نمی کردم مشکل اعتیاد با آموزش حل شود و چقدر خوب شد که بیشتر قضاوت نکردم و با خود گفتم حالا چند جلسه می روم ببینم چگونه است ، ولی قصد ادامه دادن نداشتم ، چون باور نداشتم .

به اتفاق امیر ، سوار موتور شدیم و به کنگره رفتیم . وقتی وارد سالن شدیم چند دقیقه ای از شروع جلسه گذشته بود و من فقط به بقیه نگاه می کردم که اگر کسی آشنا بود ، در جلسه مرا نبیند ، چون ممکن بود به من شک کند که من هم معتاد هستم . خوب یکی یکی را نگاه کردم ، کسی آشنا نبود ، خیالم راحت شد . متوجه قسمت جلو جلسه شدم . سه نفر در جلو با عنوان های استاد جلسه ، نگهبان جلسه و دبیر جلسه ، پشت میز نشسته بودند . با خودم گفتم ، این ها هم مثل بقیه می خواهند چند صباحی مرا بازی دهند ، ولی خوب صبر می کنم تا کاملاً متوجه قضیه شوم ، آن وقت ، هم به دوستم و هم به این آقا ثابت می کنم فایده ای ندارد . البته دست به دعوا کردن خوبی داشتم و در هفته چندین فقره دعوا و کتک کاری داشتم . چون تمام وجودم نفرت ، خشم و کینه بود . جنگجو بودم ، هم با خودم و هم با دیگران ، و این کاملاً در ظاهر نمایان بود ، در نتیجه ، تا آخر جلسه فقط با خشم به استاد جلسه چشم دوخته بودم ، اصلاً متوجه جلسه و صحبت های افراد نمی شدم تا اینکه جلسه تمام شد . کمی تا قسمتی گیج بودم ، یعنی گیج بودم ، گیج تر شده بودم . امیر یک چای گرفت و به من داد ، با هم چای خوردیم و امیر گفت در جلسه تازه واردین شرکت کن خوب است . من حوصله ام سر رفته بود ولی نمی توانستم بروم ، چون با هم آمده بودیم . باید صبر می کردم تا با هم بر گردیم . با بی حوصلگی و کاملاً بی تفاوتی در قسمت تازه واردین نشستیم . چند نفر دیگر هم آمدند و نشستند و دایره ای کوچک درست شد ، ولی روی من به طرف دایره نبود و اصلاً خودم را با جمع نمی دانستم تا اینکه یکی آمد و نشست و شروع به صحبت کرد . بعداً متوجه شدم اسم او ( جعفر اسدی ) است . من زیاد توجه نمی کردم ولی کم کم متوجه شدم حرف های جدیدی می زند . کمی گوش کردم ، متوجه شدم حرف های جدیدی می زند . بیشتر گوش کردم . جعفر خیلی کامل سیستم شبه افیونی جسم و سیستم ضد درد و سایر مطالب و بیماری را توضیح داد که متوجه گفته های او شدم . تازه بعد از چندین سال فهمیدم اعتیاد چیست و مشکل معتاد چیست و راه درست کدام است . بدنم به لرزه افتاد ، بعد از چندین سال عذاب حس کردم کلید طلایی را یافته ام و دیگر چیزی متوجه نشدم ، بدنم به شدت داغ شده بود ، حالت انفجار داشتم ، وقتی به خودم آمدم متوجه شدم در خیابان بهار شیراز خیلی تند با پای پیاده به طرف خانه می رفتم ، یادم آمد که من با امیر و



با موتور آمده بودیم ، چرا پیاده و تنها می روم . برگشتم ، امیر در حیاط کنگره ایستاده بود ، گفت کجا رفتی ؟ گفتم هیچی رفتم به موتور سر بزنم .

چند جلسه ادامه دادم ، کمی از گیجی خارج شده بودم . اوایل نمی دانستم این مکان ، چگونه جایی است . مکانی شبیه مدرسه بود . شاگردان این مدرسه یاد گرفته بودند که با خود دوست باشند .

می دیدم که همه با خود دوست هستند ، کسی با خودش و دیگران دعوا نمی کند ، پرخاش نمی گوید ، با خودشان خیلی راحت هستند ، می گویند و می خندند ، اوایل فکر کردم همه این افراد دیوانه هستند و خود را سر کار گذاشته اند . چون اصلاً باور نمی کردم که می شود انسان با خودش دوست باشد ، به خودش دروغ نگوید ، با خودش درگیر نباشد ، ولی به مرور دریافتم که می شود . می شود یکرنگ بود و یکرنگ زندگی کرد و با خود زندگی کرد و خوش بود . چون تنها راه زندگی را مبارزه با خود می دانستم . باور نمی کردم ولی راهی جز باور کردن نداشتم ، چون تمام راه ها را رفته بودم ، دیگر راهی برایم باقی نمانده بود . پس شروع کردم ، کوله بار سفر را بستم و به طرف شهر و دیار خود ، سفر را آغاز کردم . با مختصر دلجویی از خود ، سر حرف را باز کردم و سعی کردم با رفتارم به خود ثابت کنم که این دفعه دیگر دروغ نیست و به خودم قول دادم خود را دوست بدارم و با او هماهنگ شوم . روز به روز بر دوستی ما افزوده می شد . می خواستم تمام کینه های گذشته را جبران کنم . ولی چگونه ؟ فکر کردم حالا که با خود دوست هستم از خود او سوال می کنم . چگونه ؟ با خجالت و شرم از او سوال کردم ، اول جرات چنین سوالی را نداشتم ، وحشت داشتم که شاید از من دلگیر شود و دوباره او را از دست بدهم . ولی به هر حال با او مطرح کردم . خیلی خوشحال شد و با خوش رویی نگاهی به من کرد و گفت به من محبت کن ، جبران می شود و من از تو راضی خواهم شد و ترا می بخشم . بله ، جوابم را گرفتم . گویی صد راه تاریک تبدیل به یک راه روشن شد و در مقابل من قرار گرفت .

شروع کردم ، با خود فکر می کردم ، محبت چیست ؟ چگونه می شود به خود محبت کرد ؟ مسافتی را طی کردم ولی پاسخ را نیافتم ، باز ادامه دادم ، روزها و ماه ها گذشت ، پاسخ را پیدا نکردم ، دوباره که جلو آئینه قرار گرفتم از خود سوال کردم ، چگونه به خود محبت کنم ؟ لبخندی زد و گفت : محبت به دیگران ، همان محبت به خود است !

بله ، خواننده عزیز ، پس از سال ها سرگردانی ، راه را پیدا کردم ، مقصد را از دور دیدم ، کلیه زنجیرهای بسته شده به دست و پایم را پیدا کردم ، کافی بود با کلیدی که یافته بودم ، قفل های زنگ زده دست و پایم را باز کنم . دوستانی دیدم که زنجیرها را باز کرده و راه رفتن را تمرین می کردند تا برای پریدن آماده شوند . اکثراً پرواز را از یاد برده بودند و دوران آزادی را فراموش کرده بودند ، ولی دیدم که خیلی زود بالهایشان قوت گرفت و در بالای سر من ، مرا به پرواز دعوت می کردند و سعی می کردند مزه آزادی و رهایی را به من یاد آوری کنند و به من می گفتند که تو هم می توانی پرواز

کنی و آزاد و رها باشی . فقط کافی است کلید را در قفل بچرخانی و زنجیر ها را از بال و پر خود باز کنی و با ما همراه باشی .  
کلید رهایی در گنجی راستی و درستی و محبت به دیگران نهان است ، جویا باشی به دست خواهی آورد .

سوال :

پایان نامه یعنی چه ؟ من چه چیزی باید بنویسم؟ ( هدف از این نوشتار )

آقای مهندس به من گفت : تو می توانی پایان نامه خودت را در مورد وافور بنویسی . راستش را بخواهید هم تعجب کردم و هم خنده ام گرفت . این دیگر چه پایان نامه ای است . پایان نامه در مورد وافور! چه شود!

خوب ، این هم یک نقطه تفکر بود ، وقتی در مورد آن فکر می کنم ، متوجه می شوم که کاملاً درست است . من خیلی خوب می توانم در مورد این یک قلم جنس ، پایان نامه بنویسم . اگر همه پایان نامه ها را بر اساس تئوری و آموزش و مقداری تجربه می نویسند ، من فقط در مورد تجربه می توانم بنویسم . من با گوشت و پوستم می توانم در این مورد قضاوت کنم ، تخصص حرفه ای من است . حدود ۲۰ سالی آموزش و تفکر و تجربه در این مورد داشته ام . پس اگر دقت کنم ، باید بتوانم حقایق خوبی را ارائه دهم . پس نوشتن این موضوع را آغاز می کنم و امیدوارم بتوانم بدون هیچ گونه اغراق و حاشیه اضافه ، فقط واقعیت مواد مخدر و وافور را بیان کنم . بیان این مطلب به دلیل شناخت و معرفی درست است ، نه تبلیغ است نه رد کردن ، نه دوستی است نه دشمنی ، حس و احساس من نسبت به وافور و مواد مخدر در این مقطع و پس از درمان در کنگره ۶۰ است و به نقطه ای رسیدم که نه علاقه ای است و نه دشمنی . نه عشق است و نه نفرت .

تصور می کنم آزادی ریشه در انتخاب دارد . ما هر زمانی در انتخاب آزاد باشیم ، می توانیم بگوییم آزاد هستیم . ولی اگر این آزادی بر پایه آگاهی نباشد ، عین اسارت است ، چون اسیر جهل هستیم ، در دام نامرئی جهل اسیریم که به مراتب از دام های مرئی خطرناکتر است . به قول بزرگی : خوب نگاه کن چه می کنی و چرا می کنی !؟

هرکس که تو را شناخت جان را چه کند (وافور جان )

فرزند و عیال و خانمان را چه کند ( وافور جان )

شعر بالا را بارها و بارها تکرار کرده ام به تعداد دفعاتی که ترک کرده ام. و هر دفعه ، چند صد مرتبه تکرار کرده ام و با استناد به این شعر ، دوباره شروع کرده ام. مشکل من فقط در یک کلمه بود. آن هم کلمه " شناخت " بود. شناخت حقیقت یا شناخت واقعیت. من فقط واقعیت را می دیدم ، ولی حقیقت در جای دیگر و چیز دیگری بود. به هر حال در دسترس من نبود ، من اجزای جسم وافور را خوب شناخته بودم ولی روح وافور را نمی دانستم و نمی شناختم. نه تنها روح وافور ، بلکه روح خودم را هم نمی شناختم. راستش را بخواهید اصلاً نمی دانستم که من روح هم دارم. فکر می کردم روح فقط مربوط به مرده و قبرستان است و جاهای تاریک و ملافه که روی سر کسی بکشند و این جور چیزها. تعبیر و برداشت من از کلمه شناخت در آن مقطع ، شکل خاص خود را داشت ، زیرا بر اساس دانش جزئی و سطحی بود ؛ اما بزرگانی چون سقراط ، شناخت را به صورت دیگری برداشت و بیان می کنند ، چون بیان آنها بر پایه دانش و آگاهی دیگری است .

در شعری که من برای توجیح خودم می خواندم ، شناخت ، مفهوم و معنی خودش را داشت و در بیان سقراط که میگوید: شناخت عین درمان است ، حقیقت دیگری نهفته است و یا اینکه شناختی که من داشتم جزئی از داستان بود و شناخت مد نظر سقراط ، کل داستان است ، به هر حال شناخت جسم ، جزئی از داستان است ، هر چند که جزئی است ، ولی برای شناخت کلی لازم است.

شاید قرار گرفتن در یک طوفان ، بیماری و یا یک مشکل که آن را مشکل قلمداد کنیم ، سوالی است که باید به آن پاسخ داده شود و بهترین نمره از آن کسی است که به زیباترین شکل به سوال پاسخ دهد. شاید این برداشت ، تصور و نگرش من به زندگی باشد و شاید نظر و عقیده بعضی ها این نباشد و معتقدند که باید از سوالات دوری کرد و همیشه با وسواس کامل سعی کنند از کنار سوالات عبور نمایند ، ولی نظریه من بر این اساس است که باید سوال ، بیماری و رنج را پذیرفت و از آن فرار نکرد و این هم به مفهوم جنگیدن نیست ، زیرا در جنگ و فرار ، شناخت وجود ندارد و یا اینکه شناخت اتفاق نمی افتد ؛ شناخت زمانی بوجود می آید که در برخورد با سوالات و مشکلات یک شاهد باشیم ، نه موافق و نه مخالف ؛ نه فرار و نه جنگ ، بلکه یک نظاره گر و شاهد باشیم ، در نتیجه در این حالت ، ما به واقعیت یک مشکل و یا یک بیماری واقف می شویم و این به مفهوم درک و شناخت است و این زیباترین پاسخ به سوالات زندگی است .

شناخت ، شامل کل جزئیات و کلیات است و وقتی به همه جزئیات یک موضوع و یا یک مشکل دست بیابیم ، دیگر آن مشکل وجود نخواهد داشت ؛ سوال و مشکل و رنج ، تا زمانی که شناخته نشده باشد ، دائماً تولید رنج میکند ، اما به محض اینکه به شناخت نسبی رسیدیم از رنج آن کاسته میشود و یا به طور کلی ، جهل و رنج ما برابر است ؛ در نتیجه مشکل ، سوال و بیماری در مقابل جهل ما از موضوعی است ؛ اگر جهل وجود نداشته باشد ، رنج خود به خود بوجود نمی آید و این یک حرکت غیر مستقیم است.

بیماری اعتیاد نیز سوالی بود که از من پرسیده شد، ۲۳ سال سعی کردم که به آن جواب درستی دهم ( ترک اعتیاد) در اصل می خواستم رنج بیماری اعتیاد نداشته باشم ، و از طرفی می خواستم که در جهل خود باقی بمانم ، ولی این میسر نبود و یا اینکه می خواستم اعتیاد را ترک کنم ، ولی راهکار این نبود ، راهکار خیلی ساده تر و راحت تر از این ها بود که من تصور می کنم که آنقدر آسان و در دسترس بود که من باور نمی کردم .

من جهل خود را با جول آهنی گداخته بودم و در مُثتم گرفته بودم و می سوختم ، ولی فقط کافی بود دستم را باز و آن را رها کنم تا از رنج سوختن خلاص شوم و این درک اعتیاد است نه ترک اعتیاد و هرچه بیشتر در مورد اعتیاد ، مواد مخدر و انسان دانستم ، خود به خود از بیماریم دورتر شدم ، اما فرار نکردم و همچنین با بیماری خود نجنگیدم ، بلکه به عنوان یک شاهد و نظاره گر در مورد مواد مخدر ، انسان و معتاد تحقیق کردم در نتیجه به سوال بیماری اعتیاد ، خود به خود به زیباترین شکل پاسخ دادم و دیگر مردود نشدم و زمانی که قبول شدم ، یعنی اینکه به مرحله ورای بیماری اعتیاد رفتم و دیگر اعتیاد از بالا به من نگاه نمی کرد و این من بودم که از بالا به اعتیاد نگاه میکردم ؛ من در مورد اعتیاد ، بیشتر از خود او میدانم ، پس اعتیاد و مواد مخدر ، دیگر برای من سوال نیست و یا اینکه نسبت به این بیماری درمان شده ام ، در نتیجه شناخت عین درمان است(سقراط).

پایان نامه من شرح حال و تجربه ای است از یک مسافر به مقصد رسیده ، مسافری از دیار جهل و نا آگاهی ، که از جهل خود به تنگ آمده و راهی دیار ناشناخته و غربت شد، خسته و نا امید از شهر افیون زده ؛ شهری که روزی دیار واقعی خود می دانستم و افسون لذت های کاذب آن شده بودم و تمام لذتهای آنرا لذت میدانستم، چون لذت را نمی شناختم ، در دام ذلت افتاده بودم و تصور می کردم دنیای دیگری وجود ندارد ، شاید هم به دلیل ترس بود ، ترس از نا شناخته ها.

محصور شده در دنیای کوچک عادت ، دنیای تنیده شده به وسیله تارهای جهل خودم که روز به روز تنگ تر می شد ؛ ولی در زمانی که در آستانه خفگی بودم و آخرین نفس ها را می کشیدم ، به خودم نهیبی زدم که مرگ در ناشناخته بهتر است از خفگی در این پیله تنگ ، سپس دنیای واهی خود را رها کردم و به سوی غربت ، مسافر شدم و زمانی که تصور کردم به مقصد رسیدم ، متوجه شدم که دنیا چقدر بزرگ است و من چقدر کوچک ، مقصدی وجود ندارد و رسیدنی در کار نیست ، دیگر مقیم هیچ دیاری نمی شود و تصمیم گرفتم همیشه مسافر باشم.

این نوشتار حاصل تجربه یک سفر اولی است ،

ولی

((پایان هر نقطه سر آغاز خط دیگریست)))

## وافور:

می خواهم در مورد وافور ، مطلب بنویسم . در نتیجه در صحنه اول ، وافورجان را تشریح و کالبد شکافی می کنم ، تا بدانم چشم بسته عاشق چه چیزی شده بودم . خوب ، این هم نوعی رمان عشقی است . توصیف عاشق از معشوق در حد جسم که البته به روح هم خواهیم رسید.

تاریخچه درستی از وافور نمی دانم ، ولی تاریخچه آشنایی خود با این موجود را می دانم . من در سن خیلی کم به ایشان معرفی شدم . در ابتدا ، بوسیله پدرم به این عالی جناب معرفی شدم ، چون همیشه باید با احتیاط کامل ایشان را جابجا می کردم ، با احترامات کامل ، چون کوچکترین بی احترامی و بی حرمتی باعث شکستن سر ایشان می شد که مهمترین و حساس ترین عضو بدن او بود و اگر از نوع سیرجانی بود ، به شکنندگی پوست پیاز بود و اصلاً به پوست پیازی معروف بود.

کله این علی جناب ، کاملاً توخالی و پوک بود . کله پوک تمام عیار و تهی مغز . خودش مغز و فکری نداشت ولی اشتهای فوق العاده وسیعی برای خوردن فکر و مغز صاحبش داشت . البته در اصطلاحات زیاد می بینیم که می گویند : وافور با این چشم کوچکش همه چیز را در خود فرو می برد . پول ، آبرو ، زن ، فرزند و از این جور چیزها ، ولی من عقیده ای به این چیزها ندارم ، البته اگر می گویم "من" چون قرار است ما به عنوان متخصص و صاحب نظر در وافور اظهار نظر کنیم ، پس باید نظر خود را بگویم . آن که همه چیز را در خود فرو می برد ، وافور نیست ، مغز آدم وافوری است ، تفکر افیونی است ، بسته شدن بصیرت است . شخص افیونی پول نقد را می دهد و چک مدت دار و بدون پشتوانه را می گیرد . بیچاره وافور که این چنین در یک بیدادگاه محکوم شده است.

خوب داشتیم از راس ایشان صحبت می کردیم که اگر بخواهیم به این قسمت درجه بدهیم درجه یک را به این قسمت اعطا می کنیم . چون سرور و فرمانده می باشد و انواع مختلفی دارد که خود خیلی قابل تحقیق است.

نوع معروف و پرفروش آن ، که شهرت زیادی هم دارد ، به حقه ناصر تهرانی معروف شده بود که با توجه به تجربه اینجانب ، معایب و محاسنی داشت و چون ما بی طرف هستیم و قرار شد بی قرض باشیم ، از نظر خودمان و با توجه به تجربه استفاده چندین ساله ، از این راس توضیحات لازم را ارائه می دهیم.

## حقه وافور :

حقه وافور که در بعضی از مناطق ، اصطلاحاً به دوات هم معروف بود ، تقریباً شبیه به گلدانی کوچک بود که برای استفاده باید سوراخی به ضخامت سوزن خیاطی روی آن ایجاد می شد و قسمت دهانه آن جهت اتصال به چوب وافور یا نی آماده می شد که در قدیم با کهنه پیچ کردن و با تکنولوژی یا به قول امروزی ها فن آوری جدید ، از یک مهره ماسوره برنجی استفاده می شود که مهره را روی حقه به وسیله چسب یا گچ نصب می شود و ماسوره به وسیله چسب چوب ، به چوب یا نی وافور ، دقیق وصل می شد ، به طوری که کاملاً بدون منفذ باشد . زیرا اگر از آن هوا عبور نماید ، در موقع استفاده و کشیدن ، مشکل ایجاد می شود و به قول خودمان هوا می دهد ، یعنی عوض اینکه دود از حقه وارد دهان شود ، هوا از بیرون وارد دهان می شود .

وقتی این دو قسمت مهره و ماسوره برنجی ، روی حقه و نی یا چوب محکم می شد ، مهره و ماسوره ( پیچ و مهره ) به هم بسته می شود و در نتیجه ، چوب و حقه به یکدیگر متصل می شود که شکلی شبیه گرز رستم پیدا می کند که البته هر دو ، منظورم گرز آقای رستم و وافور اینجانب ، هر دو وسایل خوبی است برای گشتی .

هر دو وسایلی هستند که در میدان جنگ به کار می آیند . تصور می کنم ، میدان جنگ فقط به یک شکل است ، انواع و اقسام میدان جنگ و نبرد داریم . یکی از این میادین که حساسیت آن شاید از میدان های دیگر کمتر هم نباشد ، میدان جنگی بساط است که در این میدان آتشی از ذغال لیمو و یا ذغال های دیگر که مراتب گوناگونی دارند ، علم می شود ، ابزار جنگ هم مهیا می شود ، سوزن ، زنجیر سوزن ، گرز رستم که در میانه آتش قرار می گیرد تا خوب گداخته و داغ شود . انبر گیره دار برنجی در کنار منقل نهاده می شود . جنگ آوران ، گرداگرد میدان آماده اند تا به ترتیب کسوتشان ، نبرد سنگینی را آغاز کنند تا از شر آب ریزش بینی خلاص شوند . با چرخش اولین دور گرز و دسته پنجه نرم کردن یکایک جنگ آوران با گرز و در نتیجه ، در جنگ تن به تن هر جنگجو فقط می تواند یک بست که حدوداً نیم گرم است ( وزن بست بستگی به میدان دارد ) از پای در آورد و به صورت سوخته در قبرستان حقه ، آن را دفن کند که جسد نیم سوخته آن به صورت سوخته در حقه ذخیره می شود و وقتی قبرستان حقه پر شد ، نبش قبر می شود . ( مهره و ماسوره باز می شود و داخل حقه که همان جایگاه جمع شدن سوخته است با احتیاط تراشیده و تخلیه می شود ) و اجساد نیم سوخته ( ترکیبات تریاک ) برای تبدیل به شیره در ظرف مخصوص که در میدان حاضر است ریخته می شود .

حالا که حدوداً دو ساعتی از شروع نبرد گذشته است ، آتش جنگ کمی فروکش کرده و علایم آشکار برطرف شده و جنگ جویان ، یکی پس از دیگری در اطراف میدان پهن می شوند . راستی برنده این جنگ آتشین که بود ؟ تریاک یا انسان ؟

البته در ظاهر ، تریاک ، چون در این میدان جنگ ، مقداری تریاک معدوم شد که بهتر است بگوییم مقداری تریاک به سوخته تبدیل شد ، ولی از بین نرفت . زیرا میدانم جنگ ما با وافور ، جنگ خود انسان است با خودش برای از دست دادن ....

بر اساس تحقیقات استاد دژاکام و نوشتارهای ایشان در کتاب عبور از منطقه ۶۰ درجه زیر صفر ، تریاک دارای ۲۵ آکالوئید می باشد .

در موقع مصرف تریاک ، بستگی به طریقه مصرف دارد ، جذب و دفع این آکالوئیدها متفاوت است که تصور می کنم کاملترین جذب را وافور دارد ، منظورم از کاملترین جذب ، کمی نیست ، کیفی است. شاید در طریقه مصرف با سیخ و لوله و یا سیخ و قورقوری ( قلیان کوچک ) فرد ، زودتر احساس نشنگی می کند ، ولی زودتر هم احساس خماری می کند ، یعنی اثر آن زود گذر است ، چون در این روش ها بیشتر ، فرد از مرفین و کدئین زیاد استفاده می کند ، ولی آکالوئیدهای دیگر ، بیشتر دفع می شود و یا اینکه به علت مقطعی بودن حرارت سیخ ، فرصت سوخته شدن و تبدیل شدن به دود شدن را نخواهد داشت ، ولی در مصرف با وافور ، حرارت ذغال به علت اینکه در اول به آن دمیده می شود ، به شدت بالا می رود و تریاک کاملاً ذوب می شود و به طور کامل سوخته می شود و دود ناشی از آن کاملتر است ، در نتیجه دوام نشنگی آن بیشتر است . شاید به همین دلیل بود که تریاکی های قدیم در ۲۴ ساعت یک بار مصرف می کردند ولی تریاکی های عصر جدید ، نهایتاً ۶ ساعت یک بار ، مصرف می کنند . درست است که با سیخ و لوله شخص با یک گرم به قول خودمان ساخته می شود ، ولی چندین بار در ۲۴ ساعت این کار را انجام می دهد که جمعاً همان مصرف ۲۴ ساعت یک بار شخص وافوری می شود . و شاید هم در مواردی بیشتر می شود .

و اما سوخته وافور که دارای دو آکالوئید است . مرفین و کدئین که باید از آکالوئید های سوخته شده در حقه تفکیک شود و در نتیجه ، تبدیل به شیره شود . کدئین و مرفین و مقداری املاح و آکالوئیدهایی که در آب حل می شوند و از صافی رد می شوند . برای تبدیل سوخته به شیره ، باید سوخته ها خوب کوبیده شود و به صورت پودر درآید ، بعد با مقداری آب جوشانده شود تا کدئین و مرفین باقیمانده ، پس از کشیدن با وافور ، در آب حل شود . پس از آن باید به وسیله صافی ، کاملاً صاف شود و آب صاف شده که رنگی تیره دارد ، دوباره جوشانده شود تا آب های اضافه بخار شود ، مثل درست کردن رُب گوجه . وقتی آب های اضافه کاملاً بخار شد ، باقیمانده داخل ظرف ، شیره است که دوام آن از تریاک خیلی کمتر است ولی عملکرد آن سریع است ، شبیه به هرویین که زود نشئه می کند ولی زود هم خماری حاصل می شود و خماری آن از هرویین هم بدتر است .

پس ، از منظر دوام نشئگی ، اول وافور ، دوم سیخ و سنگ و سوم شیره است و چهارم هرویین و این مراتب جهت تابلو شدن ظاهر هم از آخر به اول مشهود است . شاید هم مقداری تعصب عاشق و معشوق در اینجا اثر گذار باشد که من را مجبور می کند ، از وافور طرفداری کنم . ولی تصور نمی کنم چنین باشد و با در نظر گرفتن اینکه در شروع این نوشتار اشاره کردم که فقط حقایق را می گویم ، نه قصد بدآموزی دارم ، نه تعصب دارم ، نه عشق و نه نفرت . البته سعی می کنم واقعاً چنین باشد . خواندن این مطالب مثل کارد آشپزخانه است ، بستگی دارد چگونه از آن استفاده کنیم . خوب ، بر می گردیم به محاسن و معایب حقه ناصر تهرانی .

اول معایب را می گویم ، حالا چرا معایب ؟ به دلیل اینکه هرکس مدتی مواد مصرف کند خود به خود عیب جو می شود و منفی گرا می شود در نتیجه به عیبها بیشتر توجه می کند تا به محسنات ، البته یک مورد استثنا هم دارد ، فقط یک مورد و آن هم خود اعتیاد است ، که فرد معتاد متوجه عیب خودش نیست . چون فرد معتاد آخرین نفری است که متوجه و آگاه از اعتیاد خودش می شود . همه فامیل و حتی همه شهر متوجه شده اند ولی خود فرد هنوز متوجه نشده است که معتاد است و اعتیاد یک عیب است . البته این را هم اضافه کنم ، نه اینکه نداند ، بلکه اطلاعات زیادی هم دارد ، اثرات ظاهری مواد مخدر را می داند ولی در حد اطلاعات است ، به قول معروف ، بارش کتاب است ، علم الیقین است . کتاب توی گنجه است ولی کسی می تواند مواد مخدر را مصرف نکند که در مورد مواد مخدر به عین الیقین و حق الیقین برسد . درمان اعتیاد یعنی حق الیقین و ترک اعتیاد یعنی علم الیقین . که لازم است ، ولی اصلاً کافی نیست .

خوب ، داشتیم در مورد سر مبارک و انواع آن که نقطه اتکاء وافور است صحبت می کردیم . سر وافور نقطه اتکاء وافور است و هر موقع ایشان می خواهند بایستند ، روی سرشان می ایستند ، چون مثل اکثر افرادی که با ایشان سروکار دارند ، با سرشان راه می روند نه با پاهایشان . حالا معایب حقه ناصر تهرانی .

این نوع حقه ، ضخیم است و به دلیل ضخامت ، دیر گرم می شود ، چون دیر داغ می شود ، چند بست اول مواد ، ناقص می سوزد و تریاک ، خام مصرف می شود . در نتیجه پرت مواد زیاد است و بوی دُخم دارد . پیش کسوتان می گفتند ، رنگ آدم را زرد می کند . تصور می کنم به دلیل این است که مرفین کمتر می سوزد و دود ناشی از کشیدن در این مقطع ، بیشتر از آکالوئید تریاک است نه مرفین آن . ولی وقتی حقه کاملاً داغ باشد ، مرفین بیشتر سوخته می شود . و در این حالت ، سردی تریاک از نظر مزاجی کمتر می شود . در اکثر موارد ، تریاک را بد مصرف می کنیم و یا ناقص می کنیم ، مثل مصرف تریاک با قورقوری و یا جوشاندن تریاک ، که در هر دو مورد باعث ناقص شدن تریاک می شود . خصوصاً با قورقوری ، چون با رطوبت مخلوط می شود و رطوبت و دود با هم وارد ریه می شود و می



تواند صدمات بیشتری برای ریه داشته باشد و یا جوشاندن ، که ما تصور می کنیم تریاک را تصفیه می کنیم ، ولی با این عمل مقداری از آکالوئیدهای مفید تریاک را از آن می گیریم و آنچه که به عنوان گل در صافی می ماند ، فیبر و موم و سایر آکالوئیدهای تریاک می باشد که مقداری از ضررهای تریاک را کم می کند مثل یبویت . تریاک جوشانده به مراتب ، یبوست زارتر است تا تریاک نجوشانده ، و اگر تصور می شود که شیر می شود ، نه شیر نمی شود. شیر فقط از سوخته وافور به دست می آید که در مورد آن توضیح داده شد . موادی که برای اضافه کردن حجم تریاک به تریاک اضافه می کنند. موادی مثل قرص و یا موادی است که کاملاً در آب حل می شود و با صاف کردن نمی توان از آب جدا کرد و به راحتی به قسمت صاف شده منتقل می شود و آنچه از تریاک گرفته می شود، آکالوئیدهای خود تریاک است که نه تنها اضافه نیست ، بلکه مکمل تریاک است ، پس شیر از سوخته تریاک ( سوخته داخل حقه ) به دست می آید و تریاک جوشانده ، شیر نیست ، بلکه تریاک ناقص است .

ای بابا ، داشتم حقه را توضیح می دادم کار به کجا کشید. پس ، حقه ناصر تهرانی ضخیم است و یک مورد از معایب بود که توضیح دادم ، ولی مثل موتور ماشین های دیزل است ، وقتی داغ شد ، خوب کار می کند ، ولی این ضخامت باعث می شود که آهنگ خوبی هم نداشته باشد .

صدای حقه های سیرجان و یا پوست پیازی ، از آهنگ حقه ناصر تهرانی زیرتر است . از معایب دیگر این حقه این است که سوراخ آن زود گشاد می شود و در نتیجه مصرف زیاد می شود و بازدهی کم می شود ، آخر یکی بگوید این پایان نامه است یا بد آموزی ، ولی قضاوت من چیز دیگری است ، چون عقیده من بر این است ، کسی می تواند از بدی حذر کند که بدی را بشناسد ، کسی می تواند دروغ نگوید که دروغ را کاملاً بشناسد و کسی می تواند بر دشمن پیروز شود که دشمن را کاملاً بشناسد و کسی می تواند معتاد نباشد که اعتیاد را بشناسد. کسی می تواند مصرف نکردن را یاد بگیرد که در ابتدا ، درست مصرف کردن را یاد بگیرد. و در کل ، مشکل اساسی اعتیاد ، مصرف اشتباه بوده است . تریاک بهترین دارو در جای خودش و با استفاده درست در علم داروسازی می باشد و همه مشکل اعتیاد ، در بد مصرف کردن و نابجا مصرف کردن تریاک است و گرنه تریاک چیز بدی نیست . استفاده نادرست آن باعث شده است که بد شود.

من پس از درمان در کنگره ، نه نفرتی از تریاک دارم و نه عشقی به تریاک دارم . شاید تریاک حق داشته باشد از من نفرت داشته باشد ، چون من آبروی تریاک را بردم ، من هزارو یک ناسزا برای تریاک خریدم من چهره دیگری از تریاک را نشان دادم ، که حق او نبود ، ولی من حق هیچ گونه توهینی به این ماده دارویی را ندارم . ای بابا این وافور است ، میکروفن که نیست. حقه یخ کرد ، تا کی صبر کنیم که تو حرف بزنی ، اگر می خواهی حرف بزنی برویم میکروفن برایت بیاوریم . زود باش مردیم از خماری ، ذغال داره خاکستر میشه ، چقدر تو حرف میزنی ؟

خوب!

در باره یک قطعه از سخت افزار وافور که حقه آن است ، مقداری توضیح دادم. این قسمت که نمره یک را به آن دادیم ، کارایی نرم افزار را مشخص می کند ، که البته انواع گوناگون دیگری نیز دارد ، سائزهای متفاوتی هم دارد که انتخاب سائز باید با توجه به قطعه برنجی که نی پیچ نام دارد انتخاب می شود که اصطلاحاً با سائز سکه پنج ریالی ، دو ریالی و غیره اندازه گیری و نام گذاری می شد . کار نی پیچ که از دو قطعه رزوه دار بود ، از یک طرف ، حقه روی آن سوار می شد و از یک طرف ، نی یا قسمت چوبی که هر قسمت به وسیله چسب رایج که در دسترس بود ، وصل می شد ، ولی بهترین ماده برای این کار ، گچ است که به صورت گچ زنده به هم وصل شود . در آن صورت موقع تعویض مجدد حقه ، فقط کافی است در آب خیس کنیم ، ولی چسب ، سخت کنده می شود و باعث تاب برداشتن قطعه برنجی می شود. که اگر تاب بردارد ، هوا می کشد و قسمت دیگر چوب که از دو قطعه یا سه قطعه بود که روی هم سوار می شد و برای وصل شدن به هم از دو قطعه برنجی به صورت پیچ و مهره وصل می شد و هنگامی که باز می شد ، همه در کنار هم قرار می گرفتند و در کیف مخصوص قرار می گرفت که هم محفوظ بماند و هم حمل و نقل راحت تری داشته باشد .

در این کیف به همراه وافور، سوزن و انبر گیره دار مخصوص هم وجود داشت . در مراسم تشریفاتی و اشخاص تشریفاتی ، در ساخت قسمت های برنجی ، از طلا هم استفاده می شد. حتی سینی و منقل را هم برنجی یا طلا انتخاب می کردند. ولی آنچه که مد نظر ماست و همه این توضیحات برای روشن شدن آن مطلب است ، قسمت نرم افزار است و دلیل اینکه تا اندازه ای از سخت افزار صحبت کردیم ، خواستیم نرم افزار وافور را که بر پایه سخت افزار است ، توضیح دهیم و یا به عبارتی ، این جسم وافور بود و قسمت عمده ، روح وافور است . ولی خوب چاره نداریم ، چون جسم و روح تابع و مکمل یکدیگر هستند و اگر بخواهیم هر شیئی را کامل و درست تشریح کنیم ، ناگزیریم به هر دو قسمت توجه داشته باشیم .

خوب تا اینجا وافور ما آماده شد و تا این مرحله به عنوان سلاح سرد محسوب می شود و جرم کمتری هم دارد ، ولی این سلاح سرد با اولین بار استفاده ، دیگر سلاح سرد نیست ، دیگر بیمار نیست ، بلکه مجرم به حساب می آید.

## بیچاره وافورا!

وقتی با این شی بی جان ، چنین رفتار می شود ، وای به حال صاحب آن که بعد از این همه سال هنوز نمی داند مجرم است یا بیمار. خوب بهتر است تیر هوایی شلیک نکنیم چون ممکن است کمانه کند و خود ما برخورد کند و همه بسلط را به هم بریزد.

و اما نرم افزار یا قسمت روح وافور.

کم کم ، حدود چند سالی پس از آشنایی با جسم وافور ، خیلی زود به روح ایشان هم معرفی شدم . یعنی از نامزدی به عقد دائم در آمدم . در ابتدا هفته ای یک مرتبه ملاقات حضوری داشتیم و بعد دو روزی یک بار و به مرور کار به جایی رسید که آنقدر شیفته یکدیگر شده بودیم که اصلاً تحمل دوری یکدیگر را نداشتیم . از ۹ صبح تا ۹ شب در آغوش یکدیگر بودیم ، البته دیگر تشریفات در کار نبود . تشریفات مربوط به دوران نامزدی است. دیگر مطرح نبود که منقل چه باشد ، انبر چه باشد ، حقه از چه جنسی باشد . دیگر ذغال لیمو مطرح نبود ، ذغال جکسون یا قالبی ، سریع تر بود و خدا می داند همراه با این ذغالها چه مواد شیمیایی هم کشیده می شد. دیگر کار از رفیق بد و ذغال خوب گذشته بود. همیشه یا دنبال جا بودم یا مواد . که هنوز هم روز خوشی ام بود. کار و کاسبی به کنار رفته بود ، قیافه تابلو شده بود و اصلاً وقتی برای کار ، باقی نمی ماند و به ناچار ، تمام کارهای امروز به فردا موکول می شد و مواد فردا ، امروز مصرف می شد.

این فایده کلی عملی بودن است . قانون است.

خوب ، یواش یواش شک کرده بودم که شاید زبانم لال معتاد شده باشم ولی نه ، با روزی حدود ۲۰ گرم تریاک و شیره مصرف کردن که آدم معتاد نمی شود. معتاد فقط کسانی هستند که به صورت ژولیده و دوره گرد و یا هرویینی هستند.

شک من بی مورد بود. نه ، معتاد نبودم . این وصله اصلاً به ما نمی چسبید. ولی خوب ، برای اینکه این شک هم برطرف شود و هی به خودمان تهمت ناروا نزنیم ، به دکتر ترک اعتیاد مراجعه کردیم . در این مقطع حدود ۱۵ سالی بود که مواد مصرف می کردم ، ولی فقط به صورت وافور و تریاک بود.

حالا می خواهم پرده اول این تئاتر را نمایش دهم . ببخشید اگر صحنه ها جابجا شده بود.

ما هم که هوش و حواس درستی نداریم. پرده سوم و چهارم را نمایش دادیم عوض پرده اول. نمی دانم چرا اینجوری شد . مثل آشپزی آقای مهندس دژاکام شد که از آخر به اول شد.

خوب ایشان استاد و راهنمای من بوده ، هستند و خواهند بود. پسر کو ندارد نشان از پدر و از اینصورت صحبتها.....

شاید هم به دلیل آموزش های کنگره باشد و شاید هم به دلیل حال خودم باشد ، که اصلاً نمی خواهم به گذشته و به جهل خودم برگردم و به دوران جاهلیت. نه اینکه نفرت داشته باشم ، برایم مسخره و

خنده دار شده است. مثل این است که بخواهم با اسباب بازی زمان بچگی سرگرم شوم. چقدر ابتدایی و کودکانه است. مثل این است که با دستم ادعای فرمان ماشین و با دهانم صدای گاز ماشین را در آورم و تند بروم. راستی نمی دانم ، می توانم در خیابان شلوغ این کار را انجام دهم ؟

تصور می کنم نگاهی به عقب انداختن بد نباشد . فقط نگاهی به عقب ، برگشت به عقب و یا در جا زدن عیب است ولی به عقب نگاهی انداختن در مواردی مفید هم هست. تا قبل از رفتن به سربازی هم مواد مصرف می کردم ، حتی در دوران آموزشی هم مواد مصرف می کردم ، ولی بعد از این مدت ، به مشهد و بعد به جبهه منتقل شدم و دیگر مواد مصرف نمی کردم ، بنا به دلایلی که می شود توفیق اجباری هم نام گذاری کرد ، چند سالی مصرف نمی کردم و به طور مستمر و جدی ورزش می کردم ، حتی در مسابقات نیروهای مسلح ، صاحب مقام شدم ، ولی پس از تمام شدن سربازی ، به دلیل موج گرفتگی و بیماری سالک ، با انواع و اقسام قرص های مختلف آشنا شده بودم .

بعد از حدود یک سال ، سالک خشک شد و خوب شد ، ولی موج گرفتگی ، مرتب مرا آزار می داد . کم خواب و بی خواب بودم و همیشه در گوشم صدای صوت می آمد و باید از قرص های روان گردان و خواب آور استفاده می کردم ، ولی مواد مصرف نمی کردم . شاید حدود ۷ یا ۸ سالی بود که مواد مصرف نمی کردم و دوستان که با مواد سروکار دارند می دانند ، شخصی که درمان نشده باشد ، اگر سال ها هم ترک کرده باشد ، با یک مرتبه حتی یک بار مصرف ، دوباره شروع می شود.

البته من توجه کافی دارم ، اینکه قرص مصرف نکنم ، چون وقتی مواد مصرف کردم ، شاید برای چندین روز همه چیز میزان شد . خواب و صدای ناهنجار گوشم و خلاصه همه چیز درست شد. و از آن به بعد هر روز مصرف می کردم . در ابتدا خیلی کنترل شده و کم مصرف می کردم ، ولی خوب ، این نمی توانست ادامه دار باشد ، چون قانون مصرف مواد این است ، ابتدا نامزدی و بعد عقد دائم و آنقدر جلو می رویم تا آخر خطی بشویم ، مثل افتادن در سرازیری است ، تا وقتی تا ته دره نرویم ، سرعت کم نمی شود بلکه مرتب اضافه می شود.

## شروع ترک ها :

بعد از حدود ۱۲ سال مصرف مداوم تریاک ، به خودم کمی شک کردم که نکند معتاد شده باشم . مصرفم در این مقطع حدود ۶ گرم بود که با وافور مصرف می کردم . به پزشک مراجعه کردم و ایشان تشخیص دادند که من کمی تا قسمتی بلکه صد در صد معتاد هستم . دو ورق نسخه نوشتند که حدود دو پاکت پر از دارو شد. انواع و اقسام قرص ها .

یکی برای افسردگی بود ، یکی برای خواب بود ، یکی برای اسهال بود و یکی برای اشتها. انواع و اقسام آمپول های رنگ وارنگ که ویتامین و غیره بود. خلاصه تا قبل از آن ، یک وعده تریاک مصرف می کردم ، حالا روزانه شاید ده وعده قرص ، آمپول ، شربت و کپسول مصرف می کردم. تازه مثل یک تکه گوشت ، گوشه ای افتاده بودم ، نه می شد کار کرد ، نه می شد خوابید ، نه می شد راه رفت و نه می شد حرف زد. حال اینکه فکم را باز و بسته کنم نداشتم . شاید خماری خمیازه داشته باشد که حتماً دارد ولی وقتی این قرص ها را مصرف می کردم ، حال خمیازه کشیدن را هم نداشتم .

خوب ، بعد از چند روز و گاهی چند ماه نتیجه می گرفتم که بابا تا قبل از این من یک عیب داشتم و این بود که وافوری و معتاد بودم ، اما حالا صد عیب دارم و چند برابر موادم باید دارو مصرف کنم . پس مقداری فحش و ناسزا به خودم و به خدا و بقیه دست اندرکاران می دادم و دوباره شروع به مصرف می کردم . اما مقدار مصرف قبلی دیگر جواب گو نبود و هر قدر مصرف می کردم انگار نه انگار . دلیل این مطلب را آن موقع نمی دانستم . فکر می کردم مدتی که من مصرف نمی کردم ، تریاک ها قلابی شده اند. هی جنس عوض می کردم ، ولی فایده ای نداشت . بعد از چند روز مثلاً از ۶ گرم به ۹ گرم می رسیدم و ثابت می شد. با هر بار ترک ، مقدار زیادی صعود میکردم در مقدار مصرف و اصلاً دلیلش را نمی دانستم. البته زیاد هم دقت نمی کردم . البته دقت در دسترس نبود که از آن استفاده کنم ، مرخص بود ، ما بودیم ولی دقت نبود ، هوش نبود ، چون مصرف مواد مثل مصرف داروی بیهوشی است ، البته مثل نه ، خود داروی بیهوشی است. اگر ۱۰۰٪ درصد مصرف شود شخص را کاملاً بیهوش می کند. در صد بیهوشی و مقدار موادی که مصرف می شود به یک اندازه و برابر است . شخص بیهوش است اما خودش خبر ندارد. مثل خواب و خواب دیدن است ، تصور می کنیم خوابی که می بینیم واقعی است و در آن موقع قادر نیستیم خواب و بیداری را تفکیک کنیم. در نتیجه در خواب، بیداری می بینیم و در بیداری خواب .

البته هنوز هم اوضاع نسبت به این اواخر خوب بود . تا این مقطع ، شاید ده مورد ترک با انواع قرص ها و کپسول های دست ساز انجام دادم که هیچ کدام نتیجه نداشت ، البته تجربه های خوبی بود . راه هایی بود که رفتم و دانستم که بی راهه است . بی راهه ، وقتی شناسایی می شود که برویم و برگردیم . شاید موفق نشویم ، اما بی نتیجه هم نیست. حداقل یکی از تعداد راه ها کم می شود. خوب اگر ما به

آب نرسیدیم دوستان پزشکی به پول رسیدند ، چون نرخ دکترهای ترک اعتیاد به قانون رایج بستگی داشت. هر از گاهی که قانون سخت‌گیری می کرد ، نرخ دوستان پزشکی ترک اعتیاد هم بالا می رفت . نا خواسته ، همکاری خیلی خوبی ، این سه نیرو با هم داشتند ، انگار قانون نا نوشته‌ای بین برخورد قانون ، مواد و پزشک‌های ترک اعتیاد وجود داشت ، انگار باهم هماهنگ می شدند برای مکیدن خون معتاد.

در هر صورت ، این مرغ باید خورده می شد ، چه زیر پلو باشد چه روی پلو ، فرقی نمی کرد ، در هر صورت ضربه اصلی را معتاد و خانواده اش می خوردند. خانواده معتاد که دیگر کاملاً کُنده زیر ساطور بود. ضربه چه به استخوان می خورد و چه نمی خورد و اگر استخوان جا خالی می داد ، در هر صورت ضربه مال کنده است. چه بخواهد و چه نخواهد. استخوان بهانه ای بیش نیست.

ای بابا باز که غافل شدی و تیر هوایی شلیک کردی ؟ فکر نمی کنی به دیوار تعصب برخورد کند و کمانه کند ؟ ولی دیگر کار از این کارها گذشته است . شاید تا چند سال قبل نمی شد به بعضی ها حالی کرد ، ولی حالا دیگر همه متوجه شده اند که اوضاع خراب تر از آن است که بتوان روی آن سرپوش گذاشت. چند روز قبل برای سرما خوردگی به پزشکی مراجعه کردم که صحبت به ترک و همکاریش که ترک اعتیاد می دهند ، کشیده شد . خود آن پزشک می گفت ، این گفته یک پزشک است نه گفته من معتاد . او می گفت همه پزشکانی که ترک اعتیاد می دهند کلاه برداری می کنند. تا چند سال خود من برای این‌ها دعا می کردم ، تصور می کردم گربه برای رضای خدا موش می گیرد.

## از چاله به چاه :

مورد آخری ترک اعتیاد ما خیلی جالب بود. خانم دکتری بود با وقت قبلی و کلی پرسنل و کلاس . ظاهراً ایشان روان پزشکی بودند ، که البته دست آخر متوجه شدم خود ایشان هم مصرف کننده هستند. ایشان ادعا می کردند آمپول جدیدی از انگلستان وارد کرده اند که در انحصار خودشان است و ردخور ندارد و الزاماً تزریق آمپول بایستی در کلینیک خودشان انجام می گرفت . چون آمپول ایشان را به هیچ وجه نمی شد به خود معتاد یا بستگان او داد ، فوق العاده حساس و باید حتماً در یخچال و در دمای تعیین شده باشد و کلی کلاس گذاشته بودند . حتی آمپول را به پرسنل خودش هم نمی داد. خودش آمپول را در سرنگ می کشید و به آن ها می داد و آن ها فقط تزریق می کردند. اگر در روز تعطیل و یا شرایط خیلی اضطراری مجبور می شد آمپول را به پرستار بدهد ، نوشته های روی آمپول را پاک می کرد ، که متوجه نشوند این آمپول چه هست.

در آن زمان تریاک کیلویی ۱۵۰ هزار تومان بود و نرخ ویزیت ایشان سیصد هزار تومان بود. چون این آمپول ها جدید و فوق العاده گران قیمت بود . خوب ایشان حدود سه سالی با من بازی کرد و هر چند ماه یک بار ویزیت جدیدی می گرفت و جرم ما بی اراده بودن بود . بعد از گذشت سه سال ، یکی از آمپول ها را کش رفتم و به ناصر خسرو رفتم و پرس و جو کردم و متوجه شدم این آمپول ها تمجیزیک یا تیمچیزک است ، پاکستانی است و قیمت آن دانه ای سیصد تومان است که بعداً فهمیدم نوعی مخدر صناعی است و فوق العاده خطرناک است. نتیجه گرفتم برگردم سراغ تریاک خودمان ، مثل اینکه از همه این ها بهتر است . لاقلاً هرچه هست گرگ واقعی است ، گرگ در لباس میش نیست. حالا دیگر یک تزریقی تمام عیار شده بودم ، چون مدتی بود آمپول ها را خودم می خریدم و تزریق می کردم . خرجم نسبت به زمانی که به خانم دکتر مراجعه می کردم یک هزارم شده بود.

خوب ، مقداری تریاک خریدم و شروع کردم به مصرف . برگشتم به خان اول . البته فکر می کردم خان اول ، چون این خان اول چند صد کیلومتر از خان اول عقب تر بود. دیگر هر قدر تریاک مصرف می کردم جوابگوی آمپول های مرفین خانم دکتر نبود. دست به دامن شیره شدم و با هر جان کنده می بود با مقدار حدوداً ۲۰ گرم تریاک و شیره توانستم به خان اول برسم.

خوب ، خدا به این خانم دکتر عمر طولانی بدهد خدا خیرش بدهد. آخه الان انگار مد شده است. خوب و بد از هم تعریف می کنند ، حقیقت کجاست ، نمی دانم اصلاً معلوم نیست. تعریف و تشویق چگونه است ، ما که سر در نیاوردیم.

البته این مشکل من است ، این هم مشکلی مثل بقیه اشکالات اعتیاد داشت ، شاید هم درست باشد ، یواش یواش دارم به خودم هم شک می کنم. خدا عقل به ما بدهد و پول فراوان هم به دوستان پول دوست که سیر شوند. شاید مشکل اعتیاد هم سروسامان بگیرد.

آخر یکی نیست بگویند این‌ها چیست که می‌نویسی؟ رفتی توی جاده خاکی و گردو خاک می‌کنی، تازه تیر هوایی هم شلیک می‌کنی! این‌ها چه ربطی دارد به وافور؟ مثل این‌که جنسی که مصرف کردی خوب بوده و یا اینکه حقه زیادی داغ شده، حتما حساب شماره بست‌ها هم از دستت خارج شده؟ نه این‌ها همه فرمایشات شیره، آن هم از نوع سوخته وافور است. بله هرکس ۵ گرم شیره و ۱۲ گرم تریاک در روز مصرف کند، از این بهتر نمی‌شود. حالا چرا شیره؟ لاقل همان تریاک خالی را مصرف می‌کردی؟ پس کی می‌خواست جواب آمپول‌های تیمچیزک را بدهد؟ مرفین داخل تریاک اصلاً جواب‌گوی مرفین تیمچیزک نیست.

چشمت کور! می‌خواستی از اول سراغ مواد مخدر نروی، انگار همه مقصر هستند که تو موادی شدی، هرکس در چاله می‌افتد، باید او را درآورد و به چاه انداخت و چندتا سنگ هم روی او انداخت، چی فکر کردی که به همه ایراد می‌گیری.

اگر امثال شماها در چاله نیفتند تکلیف این قشر زحمت‌کش قاچاقچی و پزشک‌های ترک اعتیاد چه خواهد شد؟ مگر این‌ها حق زندگی و پول در آوردن برای خرج زندگی را ندارند؟ تکلیف این همه کلینیک‌های مجهز و پیشرفته چه می‌شود؟ می‌دانی هریک چه سرمایه‌ای گذاشته‌اند؟ تو تمام کوره دهاات‌ها اگر بگردی یک اتاق‌اش را هم پیدا نمی‌کنی!

یک آمپول ساده هم نمی‌توانی گیر بیاوری، ناشکری بس است، تو نه تنها معتاد هستی بلکه مفسد فی‌الارض هم هستی. اصلاً تو کافری، معتاد یعنی کافر!

طبق آخرین لغت نامه‌ای که چاپ شده است، کلمه معتاد یعنی کافر و در حاشیه آن تفسیر شده است که معتاد حق اظهار نظر هم ندارد. ای بابا! کاشکی هیچی نمی‌گفتم، داشتیم مواد خودمان را مصرف می‌کردیم، اگر حرف نمی‌زدیم، کسی با ما کاری نداشت، امان از زبان سرخ که کله سیاه را بر باد می‌دهد.

با این حرف‌ها مشکل ما حل نمی‌شود، قیافه تابلو، نگاه‌های اطرافیان و هزارو یک مشکل دیگر. باید به بقال هم باج بدهی و گرنه بهت می‌گویند عملی، از همه این‌ها بدتر، گرانی مواد هم یک طرف. بوی مواد که اصلاً فکر آبروی خانواده را نمی‌کند. آخه آن موقع این همه مواد پیشرفته نبود که نه بو دارد و نه جا می‌خواهد و نه وقت زیاد. با سه سوت مشکل حل می‌شه، دیگه اصلاً احتیاج به وافور نیست که من درباره آن مطلب بنویسم. تریاک و وافور و تریاکی همه باید بروند موزه.

خدا به این سازندگان مواد مخدر جدید خیر بدهد، عمر طولانی عطا کند به این انسان‌های شریف، قرار شد دعا کنیم. ما هنوز یادمان نرفته باید دعا کرد، باید از همه تعریف کرد، چه خوب و چه بد. به بد و خوب کاری نداشته باشیم، فقط تعریف و دعا کنیم. این جور همه از ما راضی و خشنود خواهند بود. زندگی یعنی این که همه را با زبان راضی نگه داری! نمی‌دانم چرا مسائل به این کوچکی را هم نمی‌فهمم، معلوم نیست بعد از چهل و پنج سال زندگی چی یاد گرفتی؟



رفتگی درس خواندی که معتاد بشی ؟ آخه یکی نبود به تو بگوید نکن ، بد است ! چرا ، همه می گفتند بد است ، معتاد می شی ، ولی یکی پیدا نشد به ما بفهماند که بد چیست ؟ اعتیاد یعنی چه ؟ مواد مخدر چیست ؟ این کتابی بود که همه ، صفحه اول و آخرش را می گفتند. کسی نبود که مطالب درون کتاب را بداند. یکی بود یکی نبود ..... خوب ، معتاد شدی ؟ کنت را بپوش بریم کلانتری !

## نامیدی :

در اوایل که شروع به مصرف مواد کردم ، منقل و وافور برایم جاذبه ای خاص داشت ، نمی دانم چرا به تنها چیزی که فکر نمی کردم ، اعتیاد بود. توجیهم این بود که هر وقت بخواهم می کشم و هر وقت نخواهم نمی کشم ، همین کار را هم می کردم . هر چند وقت یک بار که پا می داد مصرف می کردم و از خودم وسایل نداشتم و بیشتر از وافور و وسایل پدرم استفاده می کردم و تصور می کردم وضع به همین منوال باقی می ماند ، ولی از پرده بعدی نمایش غافل بودم که با دم شیر بازی می کنم . هیچ گونه اطلاعاتی در مورد مواد مخدر و تاثیر آن روی جسم ، روح و هزار و یک مسئله دیگر که الان می دانم، نمی دانستم. ولی تصور می کردم که همه چیز را می دانم به قول جنید که می گوید : من آن قدر جوان نیستم که همه چیز را بدانم . من جوان بودم و فکر می کردم همه چیز را می دانم .

وافور تشریفات خاصی داشت . ذغال و منقل و چای کنار ذغالی و هر از گاهی جمع دوستان یاوه گو که تو از او می گویی و او از تو می گوید ، هردو یا هر چند نفر که باشند سعی می کنند فقط همدیگر را با حرف ، راضی و سرگرم نگه دارند و وقتی تمام می شد ، منظورم مجلس بزم است ، هیچی نبود ، هیچی گیرت نیامده بود غیر از اتلاف وقت و پول و آبرو و از همه مهمتر ، هر چه بیشتر تکراری می شد ، روح بیشتر به این مسئله آلوده می شد.

البته من در آن موقع هیچ گونه اطلاعات درستی از تاثیرات مواد مخدر بر جسم و روح نداشتم . متوجه نبودم که چه تاثیراتی در جسم و روح من دارد ، البته دیگران هم مثل من از حقیقت قضیه چیزی نمی دانستند ، حتی کسانی که سال ها با این متاع در گیر بودند نمی دانستند اعتیاد چیست ؟ و چگونه اتفاق می افتد ، فقط ظاهر قضیه را می دیدند . فرق شخص معتاد و غیر معتاد را نمی دانستند، حتی من هم نمی دانستم . خوب ، معتاد ، معتاد بود و سالم هم سالم ، فرق کلی معتاد و سالم این بود که که معتاد اراده ندارد و کسی که مصرف نمی کند ، اراده دارد . اطلاعات در همین حد بود . هنوز هم این گونه است . شاید ۹۰٪ درصد جامعه ، چه مصرف کننده و چه غیر مصرف کننده و حتی پزشکان هم اطلاعات درستی از اعتیاد ندارند . البته خود من هم که مقداری می دانم ، مدیون کنگره ۶۰ هستم و آن قدر می دانم که می توانم به کمک دانسته هایم ، مواد مصرف نکنم . تا قبل از آن ، مواد مخدر از بالا به من نگاه می کرد ولی حالا من از بالا به آن نگاه می کنم . هر کس بخواهد مصرف نکند، باید بتواند این گونه باشد و گرنه امکان ندارد یک مصرف کننده بتواند مصرف نکند . شاید در مدت کوتاهی بتواند به اجبار خود را نگه دارد و به قول معروف ترک کند ، ولی این گونه ترک به قول بچه ها، مرخصی است ، موقتی است ، درمان نیست .

جاذبه مواد مخدر ، رفیق ها ، جاذبه بساط و از همه مهمتر بیماری جسم و تخریب سیستم های شبه افیونی و سیستم ضد درد ، همه و همه دست به دست هم می دهند و فرد دوباره شروع می کند . برای

من که این‌گونه بود. هر وقت ترک می‌کردم با هزارو یک سختی برای مدت کوتاهی تحمل می‌کردم، نتیجه می‌گرفتم که هیچ‌گونه کارایی ندارم. اگر در زمان مصرف یک عیب کلی داشتیم که معتاد بودم، حالا سر تا پا ایراد و بیماری بودم. تمام جسم و روح، رنجور و بیمار بود و چاره‌ای جز مصرف نداشتیم. چنان دلم برای منقل و وافور تنگ می‌شد که تاب مقاومت نداشتیم. همه راه‌ها بن بست می‌شد، همه طناب‌ها پاره می‌شد، هیچ‌چیز تاب مقاومت نداشت، چاره فقط مصرف کردن بود و بس. دیگر از ترک کردن نا امید شده بودم، دیگر اسم ترک که می‌آمد بدنم می‌لرزید. درد خماری جهنم بود، هیچ شکنجه‌ای بدتر از خماری نیست، تمام وجود درد است، عذاب است. همه سلول‌های بدن درد می‌گیرد به حدی که تصور می‌کند، شخص روانی شده است. شاید بی‌دلیل نباشد که پزشکان به آن‌ها داروهای دیوانگی می‌دهند، خوب، نمی‌دانند اعتیاد چیست. فکر می‌کنند بیماری روانی است، اگر این‌گونه باشد، می‌توان گفت دندان درد هم بیماری روانی است، دل درد هم بیماری روانی است، پا درد هم بیماری روانی است. پس هرکس بیمار می‌شود، الزاماً دیوانه هم هست، باید به او داروهای روان‌گردان تجویز کرد.

البته خودمانیم، اگر کسی دیوانه نباشد که مواد مصرف نمی‌کند که معتاد بشود. پس این شخص اصلاً قبل از اینکه معتاد شود، دیوانه بوده است، باید به او داروی روان‌گردان داد.

البته من چند نمونه دیده‌ام که بعد از اینکه معتاد شده‌اند، برای اینکه توجیهی برای مصرف داشته باشند خود را به دیوانگی زده‌اند. در این صورت، زیاد کسی از افراد خانواده سر به سر این افراد نمی‌گذاشت. خود من هم بنا به تجویز پزشکی که برای ترک به او مراجعه می‌کردم، داروهای روان‌گردان مصرف می‌کردم و در آن مقطع فکر می‌کردم خوب است، چون تا اندازه‌ای آرام می‌شدم، ولی عملکرد آن را نمی‌دانستم. عملکرد داروهای روان‌گردان در ترک اعتیاد، مثل این است که آمپیر آب ماشین که جوش آورده، سیم آن را قطع کنیم. در آن صورت آمپیر به طرف نرمال می‌رود، ولی آیا جوش آوردن موتور هم درست شده است؟ نه. موتور جوش آورده است، ولی راننده فقط متوجه نمی‌شود، چون سیم آمپیر قطع شده است. در جسم ما هم همین اتفاق می‌افتد. داروهای روان‌گردان، حس را مختل می‌کند (داروهای روان‌گردان سطح هوشیاری را پایین می‌آورند و سیستم عصبی را مختل می‌کنند و باعث کاهش سرعت انتقال پیام‌ها در سیستم عصبی می‌شوند)، نه اینکه درد نباشد فقط ما متوجه نمی‌شویم. یا مثل این است که استخوان دست یا پا شکسته باشد و آمپول بی‌حسی یا داروی بی‌حسی مصرف شود. درست است درد شدید احساس نمی‌شود، ولی مشکل شکستگی که برطرف نشده است، به محض اینکه اثر دارو کم شود، درد مثل قبل و حتی بدتر از قبل احساس می‌شود.

استخوان شکسته باید درمان شود و زمان می‌خواهد تا جوش بخورد. سم زدایی فوق‌سریع و ۶ ساعته و یک هفته و دیگر روش‌های متداول، خیالاتی بیش نیست. لطفاً جدی نگیرید. سم زدایی

شوخی است ، مسخره است ، یک جوک جدید است و برای سرگرم کردن معتادین و خانواده‌های آنان بد نیست . ولی لطفاً با این فرا بیماری ( با توجه به تخریب بیماری اعتیاد در اصلی ترین بخش‌های شهروجدی انسان یعنی جسم ، روان و جهان بینی و تفکرات و اندیشه ، از این اصطلاح استفاده می‌شود. در واقع هیچ بخشی از وجود انسان از تخریب اعتیاد مصون نمی‌ماند ) شوخی نکنید . اگر پول زور می‌خواهید سریال شب‌های برره را نگاه کنید ، راه‌های بهتری هم هست برای پول زور گرفتن از مردم !

اعتیاد باید درمان شود ، روح و جسم باید درمان شود . تفکر باید درمان شود . شعبده بازی بر نمی‌دارد. در کنگره برای درمان اعتیاد سه قسمت در نظر گرفته می‌شود جسم ، روان و جهان بینی . جسم به وسیله کاهش مواد به صورت تدریجی و برنامه زمان بندی شده که همراه با جسم و بازسازی سیستم‌های آسیب دیده و سلامتی جسم ، روان نیز همراه با آن به درمان می‌رسد و در قسمت جهان بینی یا تفکر نیز باید درمان صورت گیرد ، تفکر که همان جهان بینی است ، بایستی به درمان نسبی برسد که در این صورت شخص می‌تواند از بالا به مواد مخدر و اعتیاد نگاه کند و در غیر این صورت و روش‌های دیگر ، ترک است ، مقطعی است یا از چاله به چاه افتادن است . به هر حال ترک را جدی بگیرید شوخی است ، باور نکنید!

من خودم حدوداً ۲۰ دفعه ترک کرده‌ام ، کاملاً به این مسئله واقفم . هزاران هزار نمونه هم دیده‌ام که ترک کرده اند ، ولی شوخی بود ، سرگرمی چند روزه و چند ماهه است ، مرخصی است. من مدت ۸ سال با تمام روش های ترک امتحان کردم ، ولی نتیجه نگرفتم . در تمام این مدت ، چیزی کم بود . اشکالی در کار بود . بحث اراده و این حرف‌ها به کنار ، گاهی اوقات ، چند ماه ، شبانه روز درد و ناراحتی خماری را تحمل می‌کردم . همه کسانی که می‌گویند اراده ، آیا تا به حال دندان درد گرفته‌اند ، با یک دندان درد ساده در شب که صبح قرار است به پزشک مراجعه کند ، تمام داروهای مسکن خانه را امتحان می‌کند ، چطور انتظار دارید شخصی تمام دردهای خماری را که همه سلول‌های بدن را فرا گرفته ، آن هم چندین ماه تحمل کند ؟ اگر شما اراده دارید پس چرا یک دندان درد را نمی‌توانید تحمل کنید ؟ آن هم یک شب یا چند ساعت . درست است بیماری اعتیاد را خود شخص بر اثر نا آگاهی به وجود آورده است ، ولی اگر خوب دقت کنید ، دندان درد هم ریشه در نا آگاهی دارد ، شکستن دست و پا هم ریشه در بی‌فکری و نا آگاهی دارد . شاید تمام بیماری‌ها ریشه در نا آگاهی و نداشتن اطلاعات و اشتباهات ما دارد . پس کمی انصاف داشته باشیم ، تعصب و دشمنی را کنار بگذاریم و با بیماری اعتیاد هم مثل سایر بیماری‌ها برخورد کنیم . برخورد ما خصمانه نباشد ، متعصبانه نباشد ، منصف باشیم . به کسی که افتاده باید کمک کرد که بلند شود نه اینکه دلیل افتادنش را سوال کرد ، چه فرقی می‌کند که به چه دلیل زمین خورده است. حتی در میدان جنگ با دشمنی که مجروح شده است به عنوان بیمار برخورد می‌شود نه دشمن . تا قبل از اینکه طرف مقابل

زخمی شود ، با هم می‌جنگند ، ولی وقتی زخمی شد ، دیگر جنگجو نیست ، دشمن نیست ، بلکه بیمار است . او را به بیمارستان می‌برند و تحت درمان قرار می‌دهند و بحث دشمنی را موقتاً کنار می‌گذارند ، چون بیمار است .

بارها دیده‌ایم ، محکومین به اعدام را هم معاینه می‌کنند و یک بیمار را اعدام نمی‌کنند ، به بیمارستان می‌برند تا سالم شود ، بعد حکم را در مورد او اجرا می‌کنند . کمی فکر کنیم و منصف باشیم.

در اکثر مواقع ، خلاف های یک معتاد برای تامین هزینه مواد مصرفی اش است ، چاره‌ای ندارد. آیا اگر روراست بگویند پول بدهید خمارم ، به او می‌دهید ؟ مجبور است دروغ بگوید. می‌گویید چرا دروغ می‌گوید ؟ آیا ما تحمل شنیدن حقیقت را داریم ؟ پس باید چه کند ؟ ترک کند ؟ با کدام اندوخته درمان شود ؟ با کدام حامی ؟ درمان بیماری اعتیاد با روش درست ۱۱ ماه زمان می‌خواهد .

ارزان‌ترین روش ترک ، گذشته از اینکه اشتباه است و نتیجه مطلوب ندارد ، چند صد هزار تومان پول می‌خواهد که پول آن را اول و قبل از اینکه شروع شود ، مطالبه می‌کنند و هیچ تضمینی هم ندارد . ای بابا چرا باید شخص بیمار شود که این قدر مسئله درست شود ، خوب مریض نشود . انگار از بیماری هم می‌توان با اراده جلوگیری کرد. شاید اگر کسی از سرما خوردگی بدش بیاید ، هرگز سرما خوردگی نگیرد. نمی‌دانم ، شاید هم این طوری باشد ، اگر هم نباشد ، وقتی اکثریت بر این عقیده باشند ، درست است. انگار همیشه و همه جا و هر اکثریتی درست می‌گویند. پس همیشه حق به جانب اکثریت است . یعنی هر طرف سمبه پرزور تر است ، حق هم غش می‌کند آنطرفی ! یعنی حق و زور یک معنی دارد . حالا یکی بگوید اصلاً این حرف‌ها که می‌زنی چه ربطی به وافور و معتاد دارد ؟ بابا ما با این حرف‌ها داریم پسری خودمان را ثابت می‌کنیم تا بعد بتوانیم ادعای ارث و میراث کنیم ، شما چرا متوجه نمی‌شوید ؟ همین جوری سقوط آزاد که نمی‌شود ادعای ارث کرد. همه این صحبت‌ها برای این است که ثابت کنیم دیوانه نیستیم ، مریض هستیم . مقصر نیستیم ، بیمار هستیم و بیماری را نمی‌شود ترک کرد ، باید درمان شود . اعتیاد بیماری است ، عادت نیست که ترک کنیم . بیماری با عادت کمی تا قسمتی تفاوت دارد لطفاً در یک قفسه قرار ندهیم و گرنه در موقع برداشتن عوضی و اشتباه می‌شود.

وقتی انسان مواد مخدر مصرف می‌کند به کرات که این عمل تکرار شود ، مخدر مصنوعی جایگزین مخدر طبیعی خود جسم می‌شود و باید توجه شود که جایگزین می‌شود ، یک جایگزینی مصنوعی و غیر طبیعی ، یک میهمان ناخوانده که جسم مجبور است به دلیل نیاز کاذب ، آن را تحمل کند . در نتیجه روز به روز جسم نیز غیر طبیعی و کاذب می‌شود که این غیر طبیعی بودن ، هم در صورت پنهان است و هم در صورت آشکار. هم در صورت است و هم در سیرت . این یک بیماری است و همه

بیماری‌های جسم در رفتار و روان نیز تاثیر دارد ، یعنی هر چیزی و هر دلیلی که باعث می شود در رفتار تاثیر گذار باشد ، نوعی بیماری و به هم خوردن تعادل جسم و روان است. جسم بیمار باعث رفتار بیمارگونه می شود که این مقوله در بیماری ، کاملاً طبیعی است و اگر غیر از این باشد غیر طبیعی است . غیر ممکن است که مواد مخدر به هر نوع که باشد مصرف شود و در جسم تاثیر گذار نباشد و هر چیزی که در جسم تاثیر منفی بگذارد ، روی روان هم تاثیر منفی خواهد گذاشت .

مواد مخدر ، شبیه مواد مخدر طبیعی خود جسم است. مثل یک رونوشت خیلی غیر طبیعی ، که تفاوت های زیاد با اصل دارد. ولی هرکس بخواند این رونوشت را بشناسد ، باید نسخه اصل را دیده و شناخته باشد و گرنه خیلی راحت هر بدی را اصل می پندارد و حتی نسخه بدلی را اگر خوب بزک شده باشد، از اصل بهتر می داند ، کما اینکه سال ها خود من ، کپی را با اصل اشتباهی گرفتم. شاید این هم مثل زهر مار است . زهر مار که برای خود مار زهر نیست ، اگر مواد مخدر را سم فرض کنیم ، حتی مواد مخدر طبیعی خود بدن ، تصور می کنم مثل مار عمل می کند که زهر و پادزهر با هم تولید می شود ، در نتیجه زهر، شهادت می شود . شاید مار قبل از نیش زدن ، پادزهر در جسم خود ترشح می کند و گرنه زهر خودش ، اول خودش را می کشت.

اگر این فرضیه درست باشد ، مواد مخدر زهری است که ما وارد بدن می کنیم ، ولی جسم قادر به تولید پادزهری برای این میهمان ناخوانده نیست . یعنی در دانش جسم ، این اطلاعات ثبت نشده است.

جسم و روان باید مثل چهار چرخ یک ماشین عمل کند. دو چرخ جلو یا محور جلو و محور عقب باید کاملاً موازی و در یک خط حرکت کند. روان محور جلو و جسم محور عقب است . در غیر این صورت مثل ماشین های تصادفی ، لاستیک ها به شدت صدا می دهد و لاستیک سایبی پیدا می کند ، چون زیر فشار قرار می گیرد . یکی به دنبال دیگری کشیده می شود. محورهای جلو می خواهند به سمتی بروند و محور های عقب به سمت دیگر . بر اثر این فشارها ، رفتار این ماشین کاملاً غیر طبیعی و ناراحت خواهد بود . این ماشین کاملاً عصبانی و ناراحت خواهد بود . شاید راه های زیادی برای درست کردن این ماشین وجود داشته باشد ولی راهی درست است که در نتیجه عمل به آن محورها در یک خط قرار گیرند . یعنی درمان شوند.

وقتی جسم این ماشین درمان شود یعنی همه قطعات سر جای خود قرار گیرند رفتار این ماشین نیز متعادل خواهد شد . دیگر چرخ ها موقع چرخیدن فریاد نمی کشند چون زیر فشار نیستند.

رسیدن به این مرحله را در کنگره تعادل می نامیم ، یعنی بین جسم و روان هماهنگی برقرار است . فرمان به موقع صادر می شود و به موقع هم اجرا می شود. به اندازه صادر می شود و به اندازه اجرا می شود . این فرمان زمانی به موقع و مناسب خواهد بود که حس سالم باشد . حس ، یعنی شروع

فرمان فرمانده . نه فرمانده است نه اجرا کننده ، فرمان است . همه این عوامل لازم و ملزوم یکدیگر هستند که هرکدام نا متعادل باشند ، تعادل بقیه را هم به هم می‌ریزد.

استاد دژاکام :

حس اولین نیرو برای راه اندازی قوه عقل است ، حس سالم با عقل سالم جفت بسیار مناسبی هستند، حس سالم با عقل ناسالم ، مصیبت است ، حس ناسالم با عقل سالم مکافات ، بنا براین بایستی حتماً تحمل دریافت حس را بررسی و پاسخ مناسب صادر گردد چون حس فقط اطلاعات را می‌گیرد . اگر حس سالم باشد ، اطلاعات درست می‌گیرد و اگر حس خراب باشد ، اطلاعات غلط می‌گیرد . مثلاً ما حس می‌کنیم گلابی هایی که روئیت می‌کنیم خیلی خوب و شیرین و بدن ما نیاز دارد. اما این گلابی ها مال یک فرد دیگر است ، مثلاً مغازه دار....و عقل می‌گوید نمی‌توانی بخوری !

## روش درمان کنگره ۶۰:

در روش درمان کنگره ، برای رسیدن به درمان و در نهایت تعادل که هدف درمان کنگره است ، شخص باید از دو گذرگاه عبور کند و یا به قول نوشتارهای کنگره ، دو سفر را طی کند . سفر اول از مصرف مواد مخدر تا قطع آن ، سفر دوم از قطع مواد مخدر تا رسیدن به خود که همان رسیدن به درمان است .

در تاریخ ۸۸/۱۱/۲۶ سفر خودم را آغاز کردم . در کنگره برای شروع سفر، شخص تازه وارد تا سه جلسه مهمان محسوب می شود و بعد از سه جلسه ضمن انتخاب راهنما ، سفر خود را آغاز می کند . ابتدای سفر من باید به راهنمایم مقدار مصرف و دیگر اطلاعات که برای راهنما در مورد مواد مصرفی ، لازم بود می دادم و راهنما با توجه به اطلاعاتی که من به او می دادم برنامه ای برای مصرف کردن مواد من منظم می کرد و رهجو که شخص خواهان رهایی از اعتیاد است طبق برنامه ای که راهنما به او می دهد سفر خود را شروع می کند . من هم بعد از گذراندن سه جلسه مخصوص تازه واردین ، راهنما انتخاب کردم و پیش او رفتم .

سوال راهنما : اسم شما ؟

رهجو : علی هستم

راهنما : چند سال است مواد مصرف می کنی ؟

رهجو : حدوداً ۲۳ سال است .

راهنما : چه نوع ماده ای مصرف می کنی ؟

رهجو : تریاک و شیره

راهنما : روزانه چند گرم مصرف می کنی ؟

رهجو : حدوداً ۱۲ گرم تریاک و ۶ گرم شیره

راهنما : می خوری یا می کشی ؟

رهجو : تریاک با وافور می کشم و شیره با سیخ و اگر جا نداشته باشم ، شیره را می خورم .

راهنما : روزی چند وعده مصرف می کنی ؟

رهجو : روزی یک وعده ، ۹ صبح تا ۹ شب .

و چند سوال دیگر در همین زمینه بین ما رد و بدل شد که همه این سوال و جواب ها برای این بود که هر دو متوجه شویم که در کجا هستیم ، یعنی مبدأ را پیدا کنیم . و بعد بتوانیم از نقشه کنگره ۶۰ برای



رسیدن به مقصد استفاده کنیم . یکی از مشکلاتی که چندین سال باعث شده بود نتوانم به مقصود برسم ندانستن مبدأ بود . فقط در پی مقصد بودم ، ولی نمی دانستم خودم کجای نقشه هستم. برنامه اول من در تاریخ ۸۱/۱۲/۲ شروع به اجرا شد و این چند روز تاخیر برای این بود که من اصلاً نمی دانستم روزانه چند گرم تریاک و شیره نیاز دارم . حتی نمیدانستم دقیق چند گرم مصرف می کنم ، خوب به هر حال بعد از چند روز به خیر و خوشی ، مبداء مشخص شد ، البته این که می گویم خیر و خوشی ، منظورم نتیجه کار بود رسیدن به این نتیجه که خیر و خوشی بود ، خیلی راحت نبود، چون می بایستی از وافور به سیخ و لول تغییر الگوی مصرف بدهم ، البته الزامی نبود ، می توانستم با خود وافور هم سفر تدریجی را انجام دهم ولی به دلیل اینکه با سیخ و لول دقیق تر میشود اندازه گیری کرد و همچنین در اواخر سفر که مصرف خیلی کم میشود با وافور امکانپذیر نیست ، البته امکان پذیر هم هست ولی من فکر کردم شاید نباشد ، به هر حال شاید هم می خواستم کاری انجام داده باشم.

از خیر منقل و وافور گذشتم و به سیخ و قلیان پناه بردم ، یعنی از مار غاشیه به عقرب جراره پناه بردم به همین دلیل ، این چند روز اول زیاد به من خوش نگذشت تا اینکه سیخ و قلیان تا اندازه ای توانست جای وافور را بگیرد . این را که میگویم دوستان مصرف کننده تا اندازه ای می دانند که چه می گویم و منظورم چیست ، یک وافوری هر قدر که با سیخ و سنگ و یا روشی غیر از وافور مصرف کند یا حتی بخورد ، باز هم جواب نمی گیرد ، شاید از خماری خارج شود ولی کامل راضی نمی شود و حتی بر عکس . بقول خودمان فقط جنس را حرام میکند.

دوستان خوراکی هم هر قدر بکشند یا حتی کشیدنی ها هر قدر بخورند ، به هر حال جواب مناسب نمی گیرند ، مگر اینکه چند روزی تحمل کند تا روش جدید در جسم جایگزین شود و پدیده سازگاری اتفاق بیفتد و گیرنده ها ، محل جدید جذب را پیدا و شناسایی کنند و گرنه هر چقدر هم شخص زیاد مصرف کند ، فقط وضع را خراب تر میکند که اغلب این اشتباه را میکنند ، مسئله مقدار مواد نیست مسئله اصلی پدیده سازگاری و طریقه مصرف است که تغییر کرده است با اضافه مصرف کردن کار درست نمیشود.

در کنگره ۶۰ ، الگو برای تغییر طریقه مصرف اینگونه است که : کشیدن به خوردن ۱/۱۰ ، وافور به قلیان ۱/۴ البته در مورد تریاک ؛ ولی به هر حال فرایند زمان برای گرفتن نتیجه درست لازم است . با توجه به توضیحات داده شده و نتیجه ای که در این چند روز گرفتم ، راهنما برنامه ایی را به صورت زیر برایم تنظیم نمود.

۸۴/۱۲/۲

وعده اول ، ساعت ۹ صبح ۷۵۰ میلیگرم

وعده دوم ، ساعت ۳ بعد از ظهر ۷۵۰ میلیگرم

وعده سوم ، ساعت ۸/۳۰ شب ۷۵۰ میلیگرم

جمعاً ۲۲۵۰ میلی گرم طی سه وعده که مخلوطی از تریاک ۱/۵ گرم و شیره ۷۵۰ میلیگرم ، روی هم رفته بد نبود البته کمی برایم دشوار بود ، چون به ساعت و وزن دقیق عادت نداشتم ، در اصل به نظم عادت نداشتم ، از این گذشته ، سالها تلاش کرده بودم ، از چند وعده ای ، یک وعده ای شوم و حالا دوباره باید سه وعده ای می شدم و این برایم دشوار بود که دوباره سه وعده ای شوم .

ولی خوب ، چاره ای نبود باید به فرمان راهنما دقیق عمل میکردم ، چون یکی از ابزار موفقیت در کنگره ۶۰ اجرای بدون چون و چرای فرمان راهنما است و اگر کسی بخواهد سرخود عمل کند ، غیر ممکن است بتواند به درمان برسد. ذهن و عقل یک معتاد بیمار است ، مخصوصاً در مواد مخدر و یک ذهن بیمار قادر نیست راهکار درستی ارائه دهد ، هر گونه راهکاری ارائه دهد بیمار گونه است . این یک قاعده کلی در بیماری اعتیاد است .

تریاک و شیره به اندازه ۲۱ روز مخلوط کردم و به ۶۳ قطعه ۷۵۰ میلی گرمی طبق دستور راهنما تقسیم کردم و آماده داشتم . در ساعت معین شده یک قطعه را مصرف می کردم و به امید وعده بعدی صبر می کردم . گفتم در اوایل ، خیلی کم سخت بود ولی خیلی زود عادت کردم و منظم و دقیق شدم . نه تنها در مصرف مواد منظم و دقیق شدم ، بلکه وقتی به خودم آمدم ، در تمام برنامه های زندگی ، خواب و بیداری و همه چیز ، آرام آرام ، دقیق و منظم شده بودم که در ظاهر و صورت خودم هم خیلی اثر گذاشته بود . کابوس ها و بی خوابی ها ، همچنین بد خوابی های شبانه ، خیلی بهتر شده بود . البته خواب که چه عرض کنم ، میدان جنگ نامرئی بود . هر شب باید مسلح به رختخواب می رفتم . کارد ، قیچی ، به هر حال وسیله دفاعی باید با خودم به رختخواب می بردم ، چون به محض اینکه می خواستم به خواب بروم ، با انواع و اقسام شیاطین درگیر می شدم . تمام بدنم قفل می شد ، حتی زبانم بسته می شد .

در درون فریاد می کشیدم ، ولی کسی صدایم را نمی شنید . جهنم واقعی بود ، خواب نبود ، نمی دانستم چرا ، حالا می دانم ، ولی در آن زمان نمی دانستم چرا و این ندانستن ، خود عذابی بزرگتر بود.

خوب ، شروع نوشته های من از وافور بود و در ادامه کار به اینجا کشید. این نوشته ها نیست که کارشان به این جا کشیده است . همه می گفتند از وافور تا گور، ولی می شود مسیر را عوض کرد.

هرکس که بخواهد می تواند مسیری را که به جهنم و گور ختم می شود را به بهشت وصل کند ، غیر ممکن نیست ، ممکن است.

ولی باید بدانیم در صورتی می شود مسیر را عوض کرد که خود ما عوض شویم . جنس خود ما باید عوض شود و این فقط پاداش جدید مسیر است . اطلاعات و داده های جدید از مسیر جدید باید داشت و گرنه غیر ممکن است . منظورم این است که غیر ممکن می تواند ممکن شود اگر زمینه عوض شود و زمینه یعنی خود ما و گرنه غیر ممکن همیشه غیر ممکن و دست نیافتنی باقی خواهد ماند . در اصل ، غیر ممکن باقی نمی ماند ، ما در غیر ممکن باقی می مانیم .

نکته مهم در درمان اعتیاد و این که می گوییم درمان ، در این است که همه می خواهیم مواد را ترک کنیم یعنی بدی را از خود دفع کنیم . این برداشتی است کاملاً بی فایده . این زود خواهی و مفت خواهی است . آرزو رواست ، ولی خواست چیز دیگری است . این ، راه کار نیست . هر کس بخواهد بدی را از خود دور کند ، اول باید خوب را نزدیک کند . شاید من هم مصداق آن شعر بودم که می گوید: دیو چو بیرون رود فرشته در آید . ولی این یک شعر است ، پای بند قافیه است ضمانت اجرایی ندارد . مگر هر کس هر چه می گوید در قالب شعر یا نثر باید درست باشد ؟ و یا هر شعری یا گفته ای برای همه جا و همه وقت درست است و کارایی دارد ؟ نه اینگونه نیست . اگر کسی می خواهد از اعتیاد که بدی است خلاص شود باید اول خوبی بیاید و گرنه بدی خود به خود نمی رود و اگر می خواست برود که با هزارو یک ترفند و حقه وارد نمی شد ، نه . بدی آمده که بماند و جا خشک کرده است اگر خواهیم برود باید بیرونش کنیم . بیرون کردن بدی فقط با وارد کردن خوبی میسر است . دیو بیرون نمی رود ، اول باید فرشته بیاید بعد دیو بیرون شود .

درمان یعنی به تدریج وارد کردن فرشته ، زیرا یک پنجم فرشته باید وارد شود تا یک پنجم دیو خارج شود . سقوط آزاد نمی شود . مگر اعتیاد سقوط آزادی می آید که سقوط آزاد برود ؟ به تدریج می آید ، به تدریج جسم و روان بیمار می شود و به تدریج هم باید هردو با هم درمان شوند و باید در نظر داشت که قسمت عمده نگاه و دید کلی ما به همه چیز باید تغییر کند . وقتی دید ما تغییر کند ، منظور از دید ، دیدن با چشم به تنهایی نیست . چشم وسیله بینایی است ، خود بینایی که نیست . چشم عکس می گیرد و درون ما عکس را تجزیه و تحلیل می کند . منظور از دید ، دید درون است که این تصویر را چگونه تجزیه و تحلیل کند . شاید نقاشی کلمات همه یکی باشد . ولی دیدن و خواندن آن نقاشی برای همه یکی نیست . همه کلمات از نظر شکل دیکته ، تقریباً یکی نوشته می شوند . ولی از نظر خواندن ، همه به یک معنی نمی خوانند . خوبی و زیبایی ، هر دو کلمه است که همه مثل هم می نویسند ولی همه مثل هم نمی خوانند . هر کس زیبایی را بر حسب دید درون خود به شکلی می خواند که با خواندن دیگری ، کاملاً متفاوت است .

یک چاقو از منظر و دید یک آشپز ، یک وسیله کار است . ولی آیا دید یک قاتل و کاربرد آن هم برای هر دو یکی است ؟ بله برای هر دو وسیله کار است . ولی کدام کار و کدام نتیجه ؟

به فرض محال ، کسی بتواند و یا روشی باشد که جسم شخصی را مثل روز اول که اصلاً به مواد مخدر اعتیاد نداشت تبدیل کند . ولی اگر قسمت و دید کلی و احساس و ادراک شخص همان است که بوده و به دلیل نداشتن آگاهی و ایراد داشتن تفکر و دید کلی ، باعث شده است که وابسته به مواد مخدر شود ، هنوز هست ، پس مشکل اصلی و دلیل اولیه هنوز پابرجاست و هر وقت اسم مواد را می شنود تمام وجودش به لرزه در می آید . یعنی اول باید دنیای عاری از مواد مخدر را آماده کنیم و هزار و یک چیز دیگر را عوض کنیم که شاید ایشان هوس نکنند ، این غیر ممکن است .

فرد باید خودش را عوض کند ، به خاطر او نمی شود دنیا را عوض کرد . ما باید درست شویم تا دنیا درست شود . جامعه ای خوب است که تک تک افراد آن خوب باشند و یا هر چه درصد افراد متعادل و خوب جامعه بیشتر شود ، آن جامعه رو به تعادل می رود . جامعه از افراد تشکیل شده است و اگر افراد را از اجتماع حذف کنیم ، اجتماع و جامعه ای نخواهیم داشت .

## بحرالعیوب :

نکته دیگر که من به تجربه متوجه شدم ، مصرف مواد مخدر و اعتیاد یکی از عیوب من بود که در مقابل بقیه عیوبم ، خیلی هم بزرگ نبود . در مقطعی می گفتم اعتیاد بحرالعیوب است . ولی باید اصلاح کنم ، معتادا بحرالعیوب است . اعتیاد یکی از عیب هاست . البته باید توجه داشته باشیم ، معتاد و اعتیاد فقط در مقوله مواد مخدر نیست ، کسانی هستند که اصلاً مواد مخدر مصرف نمی کنند ، ولی کارهایی انجام می دهند که هیچ معتادی قادر به انجام این گونه فجایع نیست و اگر توهینی به معتادین نباشد ، می توانیم این گروه را افرادی معتاد گونه نام گذاری کنیم که به مراتب خطرناکتر و بیرحم تر از معتادین هستند . مثلاً شاید تمام دزدی های یک معتاد در طول عمرش را اگر محاسبه کنیم ، برابر با یک ساعت دزدی بعضی از افراد به ظاهر سالم نباشد . بیچاره معتاد و مواد مخدر !

نمی دانم ماشین باید جریمه شود یا راننده ماشین !

تجربه من در مورد درمان خودم شاید به ظاهر فقط مواد را تدریجی کم می کردم ، ولی در باطن ، قضیه چیز دیگری بود . من مواد کم نمی کردم ، مصرف مواد کم می شد . شاید در قبل از شروع به درمان ، مواد مصرف می کردم که بقیه عیب هایم را پوشش بدهم . مواد حجابی بود برای مخفی کردن عیب های من و یا بهتر بگوییم ، مواد مسکنی بود برای وجدان ناآرام من . در سفر تدریجی هر قدر عیب ها کمتر می شود ، حجاب نازکتر و یا مسکن ضعیف تر نیاز بود به همین دلیل نیاز به مصرف کمتر می شد .

این حرکت را در کنگره سفر می نامیم و انجام دهنده این حرکت ، مسافر و همراه مسافر را همسفر می نامیم . مسافر ، دیگر معتاد نیست چون حرکت کرده ، او مقیم شهر اعتیاد نیست . از شهر اعتیاد به شهر سالم حرکت می کند . شاید هنوز به مقصد نرسیده باشد ، ولی در مبدأ هم نیست . او از مبدأ کنده شده است . هجرت کرده است . چون حرکت دارد ، مسافر است و بعد از ۱۱ ماه به شهر مقصد خواهد رسید . دیگر هر کس تو را شناخت جان را کند ( وافورجان ).....

و از وافور تا گور و دیگر توجیهات هیچ مفهومی نخواهد داشت ، برای مسافر خنده دار است . زیرا یک مسافر به آگاهی و ادراکی می رسد که دشمن بزرگ ( اعتیاد و صفات زشت آن ) برایش حقیر و کوچک می شود . دشمن اصلاً بزرگ و قوی نبود ، من کوچک و حقیر بودم . مسافر زمین بازی را عوض نمی کند ، خودش را عوض می کند ، خودش را آماده و قوی می کند تا در سخت ترین شرایط یک بازیکن خوب و سلامت و موفق باشد .

مسافر سفر را از خودش آغاز می کند و در خودش به مقصد می رسد .

باید که جمله جان شویم تا لایق جانان شویم .

مسافر حرکت به سوی جان شدن را آغاز می کند و نشان می دهد که زنده است . اولین نشانه حیات ، حرکت است . اما حیات مسافر فقط حیوانی نیست ، این شاید علایم حیات باشد ولی حداقل است . شروع است . کلاس اول است . کلاس اول برای رفتن به کلاس دوم مفید است و اگر قرار باشد ساکن کلاس اول بشویم و در کلاس اول بمانیم ، فایده ای ندارد .

ماندن دو سال در کلاس اول ، غیر طبیعی و نا متعارف است . البته در بسیاری از موارد ، سال ها در کلاس اول می مانیم . این سال های ماندن را نمی دانم باید چه بنامیم .

برای رفتن به کلاس دوم ، باید از کلاس اول فارغ شویم . یعنی اینکه لایق کلاس دوم بشویم و این موضوع در نمرات بررسی می شود نه در تاریخ تولد . کارنامه بیانگر این است که لایق کلاس دوم هستیم یا خیر. رشد جسمی و تاریخ شناسنامه ای ، زیاد اعتبار و تأثیری در این موضوع ندارد. شخص باید در کلاس اول بمیرد و در کلاس دوم متولد شود. پس لازمه رفتن به کلاس دوم، مردن در کلاس اول و تبدیل شدن به بذر کلاس دوم است . در این صورت بذر کلاس دوم کاشته می شود و گیاه در کلاس دوم جوانه میزند و این چرخه تا آخرین مرحله ، یعنی بذر کاملاً اصلاح شده ادامه خواهد داشت .

خوب ، مثل اینکه از موضوع اصلی کاملاً دور شدیم ، ولی این فقط نوشته های من نیست که از موضوع اصلی دور میشود. من و وافور، هر دو از هم دور میشویم ، او به شرق میرود و من به غرب ، در نتیجه هر دو از هم دور شده ایم . این روش دور شدن ، خیلی سریع فاصله ایجاد میکند . خیلی سریع دو طرف از دید هم پنهان می شوند. دیگر هرازگاهی یکدیگر را صدا نمیکنند چون با هم کاری ندارند. نه نفرتی است که برای انتقام برگردد و نه عشقی که برای وصال برگردد.

سالها آرزوی من رسیدن به این مرحله بود، وقتی در ترکهای ناموفق ، شکست میخوردم ، به این آرزو فکر میکردم که آیا میشود روزی ، این بدن نوشته ها از لوح من پاک شود؟ در آن مقطع ، این برایم یک آرزوی دست نیافتنی بود و این موضوع را یک معجزه میدانستم، یک ناشناختنی؛ ولی در سفر اول و درمان تدریجی این اتفاق افتاد . نه تنها ناشناخته برایم شناخته شد بلکه ناشناختنی هم برایم شناخته شد و این فوق معجزه است . شاید معجزه نقاط نا مفهومی داشته باشد ، ولی در سفر اول و درمان تدریجی ، نقطه مجهولی برایم باقی نماند. اگر وافور برایم جاذبه ای ندارد ، دیگر میدانم چرا!

شاید نتوانم کامل و واضح بیان کنم ، نه اینکه نمی خواهم ، بلکه نمیتوانم ؛ زبانم قاصر است ، شاید هم گفتنی نیست و در قالب کلمه والفاظ نمی آید ، مانند بوی گل است ، خیلی دوست دارم بتوانم حق مطلب را بیان کنم ، می خواهم هر قدر که توان دارم ، به قلم انتقال دهم تا قلم بتواند روی کاغذ بیان کند ، ولی چه کنم بیشتر از این قادر نیستم ، ولی اگر کسی طالب حقیقت باشد احتیاجی به این همه فلسفه بافی نیست . عارف فقط به یک اشاره احتیاج دارد ، با یک اشاره کوچک میتواند بزرگترین

مطلب را بگیرد. میوه اگر رسیده باشد با یک اشاره کوچک از بند جدا میشود ، میوه وقتی رسیده شود نه درخت به او احتیاج دارد و نه او به درخت میوه رسیده است تا خود درختی دیگر شود.

در تاریخ ۸۱/۱۲/۲۳ برنامه جدید ه شرح ذیل بود

ساعت ۹ صبح ۷۵۰ میلیگرم

ساعت ۳ بعد از ظهر ۷۵۰ میلیگرم

ساعت ۸/۳۰ شب ۷۵۰ میلیگرم

که برنامه جدید از نظر مقدار و حجم کلی تغییری نکرده است ، ولی از لحاظ کیفی تفاوت کرده است چون ۲۰٪ حجم شیره آن کاهش یافته است ، یعنی در برنامه قبلی ۱/۲۵ گرم شیره و اگرم تریاک بود و در این برنامه ۱/۲۵ تریاک و اگرم شیره شده است و اصلاً برایم دشوار نبود و خیلی راحت این پرش را انجام دادم ، شاید یک یا دو روز خیلی کم ناراحتی داشتم ولی قابل تحمل بود .

در تاریخ ۸۲/۱/۲۳ با چند پرش توانستم از شیره خلاص شوم و حالا مصرفم فقط تریاک است ، در ضمن از سه وعده هم به دو وعده رسیده بودم ، ولی موفق نشدم ، چون دو پرش متوالی انجام دادم ، شاید باید دوباره کتاب عبور از منطقه ۶۰ درجه زیر صفر را مطالعه کنم . بارها این کتاب را خوانده ام و هر با خواندن برداشتم تغییر می کند ، زیرا حس هم تغییر میکند ، این مانند حس بویایی است . در زمانی که انسان سرماخوردگی دارد ، حس بویایی با زمان سلامتی کاملاً فرق دارد ، این هم تقریباً شبیه این موضوع است ، البته مثال هرگز نمیتواند مانند اصل باشد اما میتواند تا حدی ناشناخته ها را به ما بشناساند به شرط آنکه مثال را بااصل اشتباه نگیریم . تمثیل برای معرفی حقیقت است ، خود حقیقت نیست ، بیماری سرما خوردگی ، بیماری اعتیاد نیست ، بیراهه نرویم و گرنه از راه خودمان دور می شویم . در کتاب ۶۰درجه سفارش شده است ، حرکت ما خیلی باید آرام باشد مانند حرکت با ماشین در جاده یخبندان است ، اگر بخواهیم سریع برانیم ، به اعماق دره پرتاب می شویم ، حرکت باید آرام و باتفکر و کاملاً آگاهانه باشد. برای پرش دوم باید کاملاً در پرش اول سکون یافته باشیم وگرنه پرش دوم نا موفق خواهد بود . به ناچار وعده سوم را که قطع کرده بودم ، دوباره شروع کردم.

تا تاریخ ۸۲/۰۱/۳۰

ساعت ۹ صبح ۷۵۰ میلیگرم

ساعت ۴ عصر ۷۵۰ میلیگرم

ساعت ۹ شب ۷۵۰ میلیگرم

تاریخ ۸۲/۰۲/۲۰

ساعت ۹ صبح ۷۵۰ میلیگرم

ساعت ۴ عصر ۵۰۰ میلیگرم

ساعت ۹ شب ۳۰۰ میلیگرم

وضعیت مناسب و بتدریج مواد کمتر می شد ، جلو می رفتیم و تغییرات زیادی درونم ایجاد شده بود. تصور من براین است که ما آنچه می بینیم و می شنویم و یا کلاً حس و ادراک ما ، یعنی ده حس ما جمعاً نگاه ماست یا اینکه ده حس ما پیام آورند. ولی مفهوم ومعنی پیام نیستند معنی ، مفهوم و برداشت ما نگاه ما می شود. مهم نیست که چه می شنویم ، مهم این است که از شنیدن کلمه یا جمله یا یک صوت ، چه برداشتی می کنیم که آن برداشت و تجزیه، تحلیل نگاه ماست. منظور از فرق نگاه ، عوض شدن دید ما نیست و به چشم تنها کاری ندارد ، بلکه شامل هر ده حس ما میشود ؛ چون هر احساسی ما می کنیم ، پیامی است که در درون ، معنی و تصویر سازی میشود و آنچه از آن تصویر در درون می بینیم ، نگاه ماست که اصطلاحاً جهانبینی نام گذاری شده است . این جهان بینی شامل ادراک و احساس ما می شود که نقطه دید درون ماست ، دید درون زمانی که تغییر کرد ، همه چیز متفاوت میشود ، بیرون یا دید بیرون ما تابع دید درون است ، دید درون تابع دید بیرون نیست . جسم تابع روح است اما روح تابع جسم نیست و اگر هم باشد یک نوع بیماری است و نوعی جابجایی غیر اصولی اتفاق افتاده که باید اصلاح شود .

وقتی که به پشت سر نگاه میکنیم که چرا به مواد مخدر گرایش پیدا کردیم ، یکی از دلایل ، فراموش کردن خود بود ؛ منظورم خود واقعی است . خود واقعی یعنی انسان بودن ، یعنی بدون شخصیت کاذب، یعنی هویت ؛ هرگاه هویت جایش را با شخصیت عوض کند و شخصیت ها ملاک شود هویت جایش را گم میکند ، هویت ما همان خدایی و الهی بودن ماست و هرگاه شخصیت با خداوند ارتباط پیدا کند ، ارتباط هویت با اصل قطع میشود .

این دو با هم امکان پذیر نیست ، هرگاه یکی هست دیگری نیست و بودن یکی سبب نبود دیگری است. شخصیت ، هویت کاذب است ، ولی خیلی به هویت شباهت دارد و به همین دلیل دنباله روی شخصیت میشویم ؛ هویت درونی از خود است ، خود جوش است . شخصیت ، بیرونی و از دیگران به ما داده میشود ، عاریه است و هرگاه ممکن است از ما پس گرفته شود و زمانی که پس گرفته شد ، تهی و خالی از انرژی می شویم. منبع انرژی شخصیت ، دهان دیگران است و منبع انرژی هویت ، درون خود ماست عاریه نیست . جایگزین نسبت اصل است ، منبع انرژی شخصیت ، ممکن است هر آن قطع یا هر جایی کم شود و آنوقت دچار کمبود انرژی می شویم و مجبوریم از انرژی های کاذب استفاده کنیم و انرژی کاذبی که در دسترس من بود ، مواد مخدر بود ، در نتیجه انرژی کاذب و قابل



دسترسی بود که می توانست جایگزین انرژی قطع شده شخصیت شود و آرامشی نسبی برای کمبود انرژی شده بود و این امر باعث شد که هم از هویت دورتر و هم از خود غافل شوم و این یعنی از خدا غافل شدن ؛ یعنی از انسان بودن غافل شدن و این باعث شد که از انسان بودن غافل شوم ؛ به این چرخه و عملیات اعتیاد گفته میشود که کوچکترین تخریب ناشی از مصرف مواد مخدر است . اینکه میگویم کوچکترین ، واقعاً کوچکترین است و اگر بخواهیم تخریبهای دیگر را بررسی کنیم ، دور شدن از اصل و هویت انسان چه در ظاهر و چه در باطن است.

انسان اگر مقام و هویت انسانی را خذف کنیم، نمی دانم چه اسمی میشود بر روی آن گذاشت؛ احتمالاً اگر از اسم حیوان استفاده کنیم ، فریاد اعتراض تمام حیوانات به آسمان بلند می شود که به مقام حیوانی ما توهین شده است ، لطفاً سعی کنیم اسمی برایش انتخاب کنیم که باعث اعتراض و سر شکستگی جوامع حیوانی نشود .

اعتیاد بحرالعیوب است و معتاد یک عیب اعتیاد است ، کوچکترین عیب معتاد است و تصور می شود اگر شخص معتاد مواد مصرف نکند ، دیگر معتاد نیست و این تصویری ناقص است ، این یک کوه بینی است و به نظر من زمانی که یک معتاد فقط مواد مصرف نکند یا به عبارتی ترک کند اوضاع بدتر است ؛ تازه میشود یک دیوانه شاخدار و اگر تا قبل از آن وقت ، بیهوشی ناشی از مصرف مواد تا اندازه ای او را آرام می کرد ، وقتی مواد ترک می شود ، نا آرامی ها شدت می یابد. اگر تا قبل از آن زمان ، مقداری به خاطر اعتیادش ترس داشت ؛ حالا دیگر آن ترس را هم ندارد و تبدیل به یک دیوانه تمام عیار می گردد که تا قبل از آن ، حال مردم آزاری نداشت یا کمتر بود ، اما حالا از نظر قوای جسمی قویتره شده است و مسکن آن هم قطع شده است و این وضع به مراتب از زمان مصرف خطرناک تر می باشد .

درمان اعتیاد برای بر طرف کردن همین مشکلات است ، شخصی در درمان تدریجی هر یک پنجم (۲۰٪) که از مواد را کم می کند ، یک پنجم تزکیه میشود و در اصل یک پنجم بدی کم می کند و یک پنجم روح و جسم با هم درمان می گردد. این امر در کوتاه مدت میسر نیست ، با ترک میسر نیست و بحر العیوب اگر بخواهد به بحرالفضول تبدیل گردد در کوتاه مدت ممکن نیست ؛ آیا بد بودن و بدی را می شود سم زدایی کرد ، شاید مسمومیت جسم را بشود سم زدایی کرد، آیا مسمومیت روح و روان را هم می شود سم زدایی کرد ؟ میشود اما نه به این شکل که در کلینیک ها انجام میدهند ؛ البته به تجربه ، این گروه خوش باور هم باور کرده اند که نمی شود ؛ آمارشان نشان میدهد که نمی شود ، ولی خوب می گویند : اگر بشود خیلی خوب میشود ، مثل یک کاسه کوچک ماست و دوغ درست کردن با یک دریا آب است .

من تصور میکنم اعتیاد سم زدایی نمی خواهد ، بلکه گند زدایی می خواهد ، سم زدایی یک خوش باوری بیش نیست. سم زدایی مثل این است که آب یک استخر را تصفیه کنیم ولی ورودی های آب

آلوده را به حال خود رها کنیم . راه بهتر از تصفیه که قبل از تصفیه باید انجام گیرد ، بستن ورودی آب آلوده است و بستن این آلودگی فقط مواد نیست ، مواد ذره ای از این آلودگی است ، همه آلودگی نیست . مواد معلول است ، علت نیست ، مواد عکس العمل است ، واکنش است ؛ کنش نیست ، مواد مخدر مسکن درد است خود درد نیست . باید خود درد و به وجود آورنده درد ، درمان شود ، درست است اتومبیل از چراغ قرمز رد میشود ، ولی مقصر راننده است ، اتومبیل نیست ! شاید مثبت ترین کاری که یک مصرف کننده انجام میدهد مصرف مواد مخدر است . یا در خواب و یا در حال چرت است و در این زمان دیگران تقریباً از دست او راحت هستند ؛ البته تجربه من درباره تریاک و شیره است ، ولی جدیداً مواد مخدر فرق کرده است و دیگر یک فرد ، معتاد به تریاک و هروئین نیست که در مواقع خماری یک گوشه چرت بزند و یا برای تهیه مواد التماس کند . مواد مخدر جدید مانند کراک و شیشه ، کاملاً متفاوت است ، فرد معتاد به شیشه و کراک چرت نمیزند ، چاقو میزند ! التماس نمی کند بلکه داد و فریاد میزند و پرخاش میکند ! شاید مواد مخدر جدید ، مسکن نیست که فرد را آرام کند ، بلکه محرک است و مصرف کننده را یک فرد وحشی و لجام گسیخته میکند نه تنها دیوانه میکند بلکه دیوانه شاخدار را روانه جامعه می کند . انرژی که فرد می تواند با آن چند سال به آرامی زندگی کند ، با مصرف چند ماه کراک یا شیشه همه را مصرف میکند ، به طوری که ما دیده ایم مصرف چند ماه کراک و شیشه برابر با مصرف ۳۰ سال مصرف تریاک ، شیره و یا هروئین است ؛ تازه اگر خوش بین باشیم اما وضع خیلی خراب تر از این حرف ها هست .

من خودم سالها فکر میکردم مواد مخدر نیروزا است و انرژی دارد ، ولی این تفکر کاملاً اشتباه بود و نشانه اشتباه بودن آن در ظاهر و باطن خودم کاملاً مشخص بود ، همه متوجه می شدند که من شکسته و بی انرژی هستم ، غیر از خودم !

نیروزا بودن مواد مخدر در ظاهر و قیافه فرد مصرف کننده ، مانند یک تابلو است و در باطن ترس ، دورویی ، دروغگویی که همه این ها نشانه ضعف است ، نه نیرو و انرژی . با مصرف مواد مخدر چهره ما کاملاً دروغین میشود . خود چهره و ظاهر انسان شکل بدی و دروغ میشود که با چهره واقعی و راستین کاملاً فرق دارد .

یاد شعری افتادم که بر روی دیوار ورزشگاه امجدیه نوشته شده ، نمی دانم که این نوشته چند سال است که آنجا است . سال هاست من در آنجا رفت و آمد دارم ، ولی آن را تا به حال ندیده بودم . شاید مواد مخدر پیر چشمی ندارد ولی کور چشمی می آورد ؛ جماعت با عقل ، گلچین می کند اما جماعت مصرف کننده ، خارچین میکنند ، چیزی که باید ببینند ، نمی بینند و چیزی که نباید ببینند ، می بینند . شاید دلیل نیروزا بودن مواد مخدر باشد!

خوب برگردیم به شعر استاد فردوسی که می گوید

ز نیرو بود مرد را راستی ز سستی کژی آید و کاستی

چقدر زیبا گفته است ، فرد معتاد کارخانه دروغ سازی است و این دلیل دیگری است برای نیروزا بودن مواد مخدر، اگر کسی نیرو و انرژی داشته باشد نمی ترسد و دروغ هم یا نمی گوید یا کمتر می گوید ، جسم ضعیف قدرت بیان حقیقت را ندارد و در نتیجه به سستی و کژی و سستی گرایش پیدا میکند . به هر حال نمی دانم شاید مواد مخدر نیروزا هم باشد ، ولی ما که سالها مصرف کردیم ، روز به روز هم ضعیفتر و هم تابلو تر شدیم. البته چیز های دیگری هم در این مورد هستیم اما برای نوشتن مناسب نیست ، شاید ذهن پسند باشد ، اما عقل پسند نیست ؛ خوب ، تازه کشف کردم که من عقل هم داشته ام ، اما خودم خبر نداشتم، که از آن استفاده کنم ، خداوند خلق کرده بود ، من کشفش نکرده بودم و این هم به دلیل نیروزا بودن مواد مخدر است ، چنان نیرویی به انسان میدهد که دیگر احتیاج به استفاده از نیروی عقل نخواهیم داشت حالا هر چقدر مواد مخدر قوی تر باشد ، نیروی عقل بلا استفاده تر می ماند ! اصلاً عقل چیه ؟ عقل کجای ماست که ما خبر نداشتیم ؟ ذهن چیست ؟ حس کدام است ؟ نفس چه شکلی است ؟ مگر ما روح هم داریم ؟ جهان بینی چه داستانی است ؟ خود شناسی هم شد حرف ؟

من هر روز توی آینه نگاه می کنم ، خودم را کاملاً می شناسم . انگار ما تا به حال خودمان را ندیده ایم . البته این حرف ها به گوش من هم نمی رفت . چون جنس گوش من ، گوش بود ، ولی عملکرد آن چشم بود . گوش عوض اینکه بشنود ، حرف می زد . جای همه چیز و عملکرد همه حس هها عوض شده بود . مصداق شعری بود که می گوید : نرود میخ آهنی بر سنگ . جنس من سنگ بود . باید گل کوزه گران شویم .

در مقطعی تصور می کردم بیماری اعتیاد ناشی از کمبودهاست . یا اینکه نداشتن چیزی است ، یا به قولی نقصان است . ولی وقتی کاملتر توجه کردم ، متوجه شدم در مواقعی بیماری اعتیاد بیماری اضافات است . نداشتن نیست ، زیاد از حد داشتن است . فعال نبودن نیست ، بیش فعالی است . بی فکری نیست ، پرفکری است .

اگر آش شور است ، نمک زیاد ندارد ، آش کم دارد . راستی نوشتن روی کاغذ خیلی خوب است ، چون هر چیزی بنویسی کاغذ و قلم قضاوتی نمی کند ، چون روح و آگاهی ندارد و گرنه شاید نویسندگانی مثل من روزی چندین مرتبه به دست کاغذ و قلم تنبیه می شدند .

## ورزش بی موقع :

تاریخ ۸۲/۳/۲۴ برنامه ام از روال عادی خارج شده بود ، کمی تا قسمتی خراب کرده بودم ، این هم دلیل دیگر تند رفتن روی یخ است . به قسمت بغل جاده سر خوردم و با هزار و یک تلاش ، دوباره خودم را از لبه پرتگاه دور کردم ، دلیل این مطالب شروع کردن ورزش بود . در سفر مخصوصاً اوایل سفر ، یعنی زمانی که هنوز جسم ما قادر به تولید مواد شبه به اندازه کافی و یا نسبتاً کافی نرسیده باشد ، قادر به ورزش نخواهم بود ، چون برای ورزش باید از انرژی ذخیره در ماهیچه و یا انرژی طبیعی خود بدن استفاده شود ، ولی وقتی که مواد مصرف می کنیم ، در موقع ورزش از انرژی مواد استفاده می کنیم و این نه تنها جسم را قوی نمی کند ، بلکه به قول ورزشکاران ، ماهیچه سوزی می کند و از طرف دیگر دچار کمبود انرژی مواد می شویم و مجبور می شویم به خاطر جبران و یا جایگزین کردن این کمبود ، از مواد بیشتری استفاده کنیم و در نتیجه مصرف مواد بیشتر می شود و عقب گرد می کنیم . این حرکت ناشیانه باعث شد چند ماه سفرم طولانی شود . اسم دیگر این نوع حرکات شور است . شور ، جهت مخالف حرکت شعور است . شور یعنی خواسته بدون پشتوانه ، یعنی چک بی محل کشیدن ، ولی شعور ، حرکت همراه با عقل و کاملاً حساب شده است . شعور یعنی بصیرت ، پیش بینی درست آینده ، عقلانی پیش بینی کردن . در انتهای بزرگراه ها ، تابلو هایی نصب می کنند که پایان بزرگراه ۳۰۰ متر ، بعدی ۲۰۰ متر ، بعدی ۱۰۰ متر ، تصور می کنم تمام حوادث ، قبل از وقوع سه اخطار دارد ، ولی راننده ای متوجه می شود که خواب نباشد و گرنه وقتی به اعماق دره سقوط می کنیم ، هنوز هم تابلو ۳۰۰ متر را ندیده ایم .

خوب ، نتیجه شور این شد که چند ماهی در جا زدم ، ولی یک تجربه بود ، درست است برای من ضرر داشت ، ولی برای دوستانی که حتی این چند سطر را هم بخوانند ، اگر بیدار باشند ، دیگر ضرر را نخواهند داد . آدم عاقل از تجربه صحیح دیگران استفاده می کند و شخص غافل حتماً باید خوب تجربه کند تا پند بگیرد ، البته گروه سوم هم وجود دارد ، اسم فعل را رقم بزند ، اسم من علی است ولی فعل من فرهنگ ها با علی فاصله دارد ، خوب این هم از ورزش بی موقع . همه بعد از ورزش با نشاط می شدند ، من بعد از ورزش فوق العاده بد اخلاق و عصبی می شدم ، چون نتیجه معکوس می داد . البته به ورزش هم خواهیم رسید ، ولی به موقع و به اندازه که حتماً لازم است . غذای نیم پخته یا خام قابل خوردن نیست .

برنامه قبلی که خراب کرده بودم :

۹ صبح ، ۵۰۰ میلی گرم

۴ بعد از ظهر ۵۰۰ میلی گرم

۹ شب ۳۰۰ میلی گرم

با این حال در تاریخ ۸۲/۳/۲۴ خودم را میزان کردم و برنامه جدید به شرح ذیل شروع کردم .

۹ صبح ۴۰۰ میلی گرم

۴ عصر ۴۰۰ میلی گرم

۹ شب ۴۰۰ میلی گرم

که البته خراب کردن در یک برنامه ، کمابیش در پله های آینده نیز اثر خفیفی خواهد داشت . برنامه بعدی من در تاریخ ۸۲/۴/۲۱ بود .

۹ صبحر ۳۰۰ میلی گرم

۴ عصر ۳۰۰ میلی گرم

۹ شب ۳۰۰ میلی گرم

در تاریخ ۸۲/۵/۱۱

۹ صبح ۳۰۰ میلی گرم

۴ عصر ۳۰۰ میلی گرم

۹ شب ۳۰۰ میلی گرم

در تاریخ ۸۲/۶/۸

۹ صبح ۳۰۰ میلی گرم

۴ عصر ۵۰۰ میلی گرم

که البته این چند برنامه که پشت سر هم یاداشت کردم ، اگر خوب دقت کنیم ، نا منظمی ظریفی در بعضی قسمت ها وجود دارد که ناشی از شور چند پله قبل هم هست ، ولی حالا دیگر میزان و منظم شده بودم و حتی توانستم یک وعده هم که اضافه کرده بودم ، دوباره کم کنم و از سه وعده در دو وعده حرکت کنم .

در تاریخ ۸۵/۶/۲۹

۹ صبح ۲۵۰ میلی گرم

۴ عصر ۴۰۰ میلی گرم

برنامه بعدی با کمی تاخیر و مقداری خرابکاری در تاریخ ۸۲/۸/۳ شروع کردم .

۹ صبح ۲۵۰ میلی گرم

۴ عصر ۳۰۰ میلی گرم

در چند برنامه قبل اشاره ای کردم که وقتی در پله ای بی نظمی بوجود آید ، کمابیش در پله های آینده بی اثر نخواهد بود .

تاریخ شروع پله قبلی ۸۲/۸/۳ بود که نهایتاً باید در تاریخ ۸۲/۸/۲۴ عوض می شد ، ولی در تاریخ ۸۲/۹/۲۲ این عمل انجام شد و این ، دلیل بی نظمی پله های گذشته است که باعث می شود غدد شبه افیونی نیز تحت تاثیر این بی نظمی قرار گیرد ، در نتیجه ، جسم دچار کمبود می شود و وسوسه ها در پاسخ به نیاز جسم به مواد شبه افیونی است . خوب ، این تاوان بی نظمی است که باید پس داده شود ، به هر حال با مقداری سعی ، توانستم خودم را به راه اصلی برگردانم و از خاکی خارج شوم . زیاد راحت نبود ، ولی قابل تحمل و اجرا بود .

۸۲/۹/۲۶

۹ صبح ۲۰۰ میلی گرم

۳ عصر ۲۵۰ میلی گرم

## ورزش به موقع :

اگر با دقت به شکل آناتومی یک فرد مصرف کننده، حتی از پشت سر نگاه کنیم، شخص مصرف کننده قابل تشخیص و به قول خودمان شناسایی است. اگر بخواهیم آناتومی یک مصرف کننده را از نیم رخ رسم کنیم، سر به طرف عقب، گردن به طرف جلو، کتف ها یا به اطلاق قوز، به طرف بیرون، گودی کمر به طرف داخل، زانوها به طرف جلو و پاها از ناحیه ران و زانو و مچ پا به صورت پرنانز باز می شود. به همین دلیل درصد بالایی از مصرف کنندگان، از درد کمر، مخصوصاً قسمت دنبالیچه و زانوها رنج می برند و در موقع خماری هم، دردها از این قسمت ها شروع می شود که با مصرف مواد، دردها کاهش پیدا می کنند و یا بهتر است بگوییم بی حس می شود، ولی به محض اینکه اثر مواد کم می شود، دردها احساس می شود. در این حالت، اکثراً تصور می کنند، درد دیسک کمر دارند.

حالا یک فرد که در حال سفر است، به دلیل احیا شدن نسبی حس ها، می خواهد ورزش کند و یا اینکه هوس ورزش می کند. اگر با این آناتومی کج و از فرم طبیعی خارج شده، ورزش را شروع کند، دچار آسیب های جدی می شود که شاید جبران ناپذیر باشد که من خودم این حرکت اشتباه را کاملاً تجربه کرده ام. این به آن مفهوم نیست که فرد اصلاً نباید ورزش کند، بلکه باید با انجام حرکات مناسب و منظم، طی چند ماه، آرام آرام ماهیچه های قسمت پشت که به دو دلیل اساسی، یکی مصرف مواد و دیگری نداشتن تحرک لازم، تقریباً کارایی خود را از دست داده اند، به تدریج بیدار و احیا شوند و کنترل اسکلت را به عهده بگیرند، یعنی اینکه اگر ورزش می کنیم، زمانی باشد که با ماهیچه ها ورزش کنیم نه با اسکلت. پس از انجام تمرینات مخصوص، به تدریج آناتومی شکل طبیعی خود را پیدا می کند و می توانیم ورزش را خیلی آرام شروع کنیم.

در غیر اینصورت، ورزش ما، ورزش نابهنگام خواهد بود و ورزش بی موقع، انجام ندادنش بهتر است. تصور می کنم روش درمان تدریجی (دی اس تی) در اکثر بیماری ها پاسخگو است و ما که این روش را برای درمان انتخاب کرده ایم، می توانیم به صورت قالب کلی، از این روش الگو برداری کنیم برای درمان چاقی و شروع به ورزش. این روش برای درمان آناتومی خودم بسیار موثر و کارساز بود، شاید به این دلیل باشد که هستی و انسان نیز از جنس تدریج است. ما در روش درمان تدریجی، از یک فرمول کلی در قالب یک مثلث تبعیت می کنیم که اضلاع این مثلث باید هماهنگ با هم وسعت پیدا کنند و اگر یکی بر دیگری پیشی بگیرد، ما مثلث یا فرمول خود و یا اینکه شکل خود را از دست می دهیم و از فرمول یا نظم خود خارج می شویم. تصور می کنم هر کس بخواهد سالم زندگی کند و سالم نیز بماند، اگر این فرمول را رعایت کند، موفق می شود. یکی از اضلاع این مثلث جسم است، ضلع دیگر روان و ضلع سوم آن جهان بینی.

اگر ورزش را یک رفتار بدانیم ، رفتار ورزشی ما باید به اندازه ای باشد که جسم بازسازی شده است و تفکر و دید ما به زندگی تغییر کرده است ، در غیر اینصورت ، مثلث ما از نظم خارج می شود و مثل من که ورزش بی موقع و خارج از ظرفیت انجام دادم ، دچار بیماری بی نظمی می شویم . در پایان این قسمت ضمن تشکر از آقای دکتر شهرام قاسمی که در قسمت آناتومی و ارائه حرکات ورزشی اطلاعات مفیدی در اختیار اینجانب قرار داده اند ، قدردانی می کنم .



## تجربه :

روش درمان در کنگره ، تدریجی است . این یک اسم است ، مثل راه رفتن است . ولی مهم تر از راه رفتن ، چگونگی راه رفتن است . در این مرحله می خواهیم برداشت کلی خودم را توضیح دهم و تا اندازه ای تفسیر کنم .

اگر در شروع ، وافور را تشریح کردم و یا اگر تریاک و شیریه را توضیح دادم و سایر مطالب ، قصدم بدآموزی نبود . مقصود من آموزش بد نبود . قصد من شناختن بود . یکی از راه های شناختن خوبی ، شناختن بدی است . خوب و بد هر دو باید شناخته شود ، باید درست شناخته شوند ، در این صورت انتخاب ما ، انتخاب واقعی خواهد بود ، شاید اکثر وقت ها ، ما قصد انتخاب بد را نداریم ، ولی چون بد را نمی شناسیم ، در انتخاب گیج می شویم و قادر نخواهیم بود بد را از خوب و یا خوب را از بد تشخیص بدهیم ، در نتیجه هر بدی را در عوض خوب به ما می فروشند . اصولاً دید اولیه ما ، دید ظاهری است که تابع اطلاعات است و برای دیدن باطن ، اطلاعات لازم است ، ولی کافی نیست . بصیرت و آگاهی باید به کمک اطلاعات بیاید ، در آن صورت انتخاب سطحی نخواهد بود و این انتخاب کامل بر اساس شناخت هم بد و هم خوب مقدور خواهد بود ، که این نیز خود به توضیح نیاز دارد و گرنه این گونه برداشت می شود که همه باید بد را تجربه کنند تا بشناسند ، ولی این نیست . برای شناخت بد ، لازم به تجربه نیست ، راه های بهتری هم وجود دارد . البته من تجربه را انتخاب کردم ، ولی کاملاً اشتباه بود .

انسان عاقل لازم نیست همه چیز را خود تجربه کند ، استفاده از تجربه دیگران ، روش انسان عاقل است . اصولاً وجود عقل برای همین است ، به شرط آنکه انسان از عقل کمک بگیرد . مثلاً خود من حدوداً ۲۰ سال اعتیاد را تجربه کردم و همه نوشتن من برای این است که هر کس این نوشته را می خواند ، بتواند بدون اینکه ۲۰ سال عذاب بکشد و به همه اطرافیان عذاب بدهد ، از تجربه دیگران استفاده کند ، به شرط آنکه عاقل باشد . در غیر اینصورت ، ما اگر بخواهیم در هر کاری ، خود تجربه کنیم ، مثلاً اگر بخواهیم بدانیم کسی که از طبقه دهم ساختمانی سقوط کند ، چه بر سرش می آید ، باید برویم از طبقه دهم خود را پرت کنیم تا بفهمیم چه بر سر انسان می آید ، که من این کار را انجام دادم .

هر جا که عقل نباشد ، جان در عذاب است . چقدر این گفته کامل است . تمام رنج و ناراحتی که جسم و روح ما متحمل می شود ، به دلیل نبود یا کمبود عقل است . البته نه ، نبود درست است ، نه کمبود . عقل نه اینکه کم است و نه اینکه وجود نداشته باشد ، هست . حتی حیوانات هم عقل دارند . مسئله این است که ماشینی فوق العاده کامل و پیشرفته در اختیار ما قرار دهند ، ولی ما دانش استفاده از آن را نداشته باشیم . پس مشکل ما بی عقلی نیست ، مشکل ما دانش استفاده از عقل

است. آب در زیر زمین است، ولی ما دانش دسترسی به آن را نداریم. اگر سعی کنیم می‌توانیم به آن دسترسی پیدا کنیم و از خوردن آن لذت ببریم. آبی پاک و خنک، ولی اگر سعی نکنیم، احتمالاً باید از آب کثیف و آلوده جوی بخوریم که در هر مورد عین عدالت است. کسی لایق است از نشاط درونی یا به قول شعرا، از می‌درونی بنوشد که دانش رسیدن به آن را داشته باشد وگرنه مثل من باید دست به دامان آب کثیف جوی شود یا مثل صدها نفر دیگر که مثل من میخواهند از راه میانبر به مقصد برسند.

من نشاط درونی را با شادی بیرون اشتباه گرفتم؛ و این به دلیل نبود نشاط درونی نیست، به خاطر فقدان دانش و شناخت و ندانستن راه رسیدن به آن بود. ولی باید این را اقرار کنم که در حال حاضر مانند گذشته نیستم، میخواهم از خودم تعریف کنم، این که میگویم خودم، منظورم یک فرد درمان شده در کنگره ۶۰ است که از او تعریف می‌کنم که کاملاً یاد گرفته چگونه از می‌درون بنوشد، مست شود و قیافه اش هم تابلو نشود، بلکه آینه شود.

این نقاشی نیست، رنگ آمیزی نیست؛ بلکه انعکاس یک نقاشی و یک منظره زیباست که احتیاجی به رنگ زدن و نقاشی کردن ندارد؛ شاید این کیمیا گری است. خوب حالا نفس راحتی کشیدم؛ تا اینجا فقط از خودم انتقاد کرده بودم و خیلی دلم پر شده بود و با این چند خط که از خودم تعریف کردم، مقداری به خودم امیدوار شدم، دلم خنک شد کمی خودم را تحویل گرفتم. آخر درسته که من یک معتاد بودم، اما یک معتاد هم، انسان معتاد است و انسان باید برای کار خوب پاداش و تشویق بگیرد وگرنه عدالت وجود نخواهد داشت.

هرچیزی یا هر عملی اگر بموقع انجام شود خوب است و حتی هر کار یا چیز خوبی اگر درست و به موقع استفاده نشود، بد خواهد شد؛ پس خوبی و بدی هر چیزی یا کاری و یا وسیله‌ای، در استفاده به جا یا نا به جا یا خواهد بود؛ هم تشویق لازم است و هم انتقاد به شرط آنکه زمان و مکان مناسب خودش رعایت شود. خوب، از خودم برای تشویقی که شدم تشکر می‌کنم چون تشکر در جای خودش حتماً باید به زبان آورده شود. این رسم معرفت است.

تجربه کلی که من از اعتیاد پیدا کردم این است که اعتیاد بیماری نیست، بلکه مسکن بیماریهاست؛ خودش بیماری نیست. اعتیاد حجاب انواع بیماری‌های روانی است که آنها را در ما پنهان نگه می‌دارد و مانع آن می‌شود که بیماری آشکار و درمان شود، در نتیجه، بیماری میتواند سالها در پشت حجاب و سنگر اعتیاد در ما باقی بماند؛ البته اعتیاد هم نوعی از حجاب است، خیلی وقتها این حجاب می‌تواند به شکل‌های دیگری هم باشد، حتی میتواند به شکل دین باشد. مگر نمی‌شود کسی با زنجیر طلا اسیر شود؛ درست است که جنس زنجیر طلاست، اما زنجیر طلا هم میتواند ما را اسیر کند. حتی گاهی اوقات زنجیری ما را اسیر کرده که وجود فیزیکی ندارد و کاملاً نامرئی است، ولی وجود دارد، چه بسا که زنجیرهای نامرئی محکمتر و غیر قابل قطع است، زیرا قابل رویت نیستند.

قطع کردن مشکلی کوچک است مشکل بزرگ ، دیدن و پیدا کردن زنجیر است که پیدا کردن از قطع کرد سختتر و مهمتر است . اعتیاد مسکن بیماری هایی چون کینه، حسد ، نفرت ، خشم ، دروغگویی ، ترس ، انتقام جویی و .... است . در اصل ، مسکن وجدان است .

در درمان اعتیاد که البته منظور قطع مواد مخدر نیست ، بلکه برطرف کردن نیاز به مواد مخدر است وگرنه اگر سالهای سال مواد مصرف نشود نیاز به آن وجود دارد که مسئله مهم در درمان اعتیاد بر طرف کردن نیاز است ؛ درمان یعنی استخوان در رفته را در جای خودش قرار داد و درد را ساکت کرد با استفاده از فرایند زمان تا که درمان کامل شود . ترک یعنی استخوان در رفته را توسط داروی بی حسی ، بی حس کرد که در این صورت درد را متوجه نمیشویم ، نه اینکه درد وجود نداشته باشد ، هست و به محض اینکه اثر داروهای بی حسی تمام شود درد هم شروع میشود، در ترک اعتیاد ، شخص یا باید مرتب داروی بی حسی مصرف کند یا باید درد را تحمل نماید که این درد ، هم در فیزیکی است ، هم درد وجدان و روح که در ابتدا هر دو موجود است ، ولی در ادامه از جسمی کم میشود یا اینکه به روحی ملحق میشود؛ ولی از بین نمی یروند.

دان که هر شهوت چو خمر است و چو بنگ

پرده هوش است و عاقل زوست دنگ

خمر تنها نیست سرمستی هوش

هر چه شهوانی است بندد چشم و گوش

آن ابلیس از خمر خوردن دور بود

مست بود او از تکبر وز جحود

مثنوی ۱۴/۴-۳۶۱۲

## پذیرش و آموزش:

خوب حالا باید چه کنیم . ما باید در درمان ، سه مرحله یا سه دوره را طی نماییم. در دوره یا فاز اول باید بدانیم در اصل عیبی وجود دارد یا نه؛ در اصل عیب داریم یا نه ، که این مرحله بسیار مهم است ؛ وگرنه ما اگر اعتیاد را عیب ندانیم ، هرگز نمی توانیم وارد مرحله دوم شویم. مرحله اول وجود عیب است ، مرحله دوم یافتن عیب و مرحله سوم بر طرف کردن عیب است که حاصل این سه مرحله ، همان شناخت است که سقراط می گوید؛ در ترک ما میخواهیم بدون طی مرحله اول و دوم ، مرحله سوم را طی نماییم پس نا موفق بودن ترک اعتیاد امری است طبیعی. پله اول برای نگه داشتن پله دوم ، پله دوم برای نگه داشتن پله سوم است و الی آخر و گرنه شیر بدون یال و دم خواهد بود. شیر بدون یال و دم یعنی ترک سریع و فوق سریع و انواع و اقسام روشهای ترک موادمخدر است که این به نظر من کمی تا قسمتی مفت خواهی و زود خواهی است ، البته این که گفتم مفت خواهی ، برای شخص معتاد نیست چون کسانی که از این روشها استفاده می کنند ، مبالغ هنگفتی در ابتدای کار میگیرند و این مبالغ غیر قابل برگشت است که در آخر همه تقصیر ها به گردن بیمار است که بی اراده ، و در نهایت روانی و غیره ... که همه این دلایل برای توجیه و مقصر جلوه دادن بیمار است که کاملاً هم کارساز است.

ادامه سفر.....

تاریخ ۸۲/۱۰/۱۵ با یک حرکت موزیانه نفس مواجه شدم و برای خودم توجیه کردم که چون مقدار مصرف کم شده و نمی شود وزن کرد ، بیایم دود هایم را بشمارم و روش وزنی را به روش دودی تبدیل کنم ؛ البته اشاره کردم ، این حرکت موزیانه نفس بود و چون هنوز تمام بندهای اسارت نفس ، باز نشده بود ناگزیر به اجرای فرمان بودم که با کمی توجیه این حرکت نا آگاهانه را انجام دادم . کاری بود که شده بود و دیگر پشیمانی سودی نداشت، نباید می شد که شد .

برنامه به صورت زیر در آمد در تاریخ ۸۲/۱۰/۱۵

۹ صبح ۱۰ پک

۳ بعد از ظهر ۲۰ پک

و از این به بعد شروع به کم کردن و شمارش معکوس پکها کردم که روی هم رفته ، حرکت کاملاً نادرستی بود.

۹ صبح ۷ پک

۳ بعد از ظهر ۱۶ پک

خوب برگردیم به مشکل یا بهتر بگوییم ادامه راه . حالا چه کنیم؟؟  
 بهتر است دیگر از چه کنیم ها خارج شویم و وارد چه نکنیم شویم .  
 سالهای اول پریدیم و بعد فکر کردیم که نتیجه مناسبی هم نگرفتیم . حالا کمی خودمان و روش خودمان را عوض کنیم ، شاید نتیجه گرفتیم. حالا اول فکر کنیم و بعداً بپریم ؛ وادی یا راه اول ( با تفکر ساختارها آغاز می گردد و بدون تفکر آنچه هست رو به زوال می رود).  
 این وادی کشف من نیست ، قبلاً توسط مهندس دژاکام کشف یا خلق شده است و با تجربه به نتیجه هم رسیده است. خلق یا کشف آن برای عموم یکسان است ، اما نتیجه گیری از آن را باید خودمان تجربه کنیم ، آدر س و نقشه هست ، ولی مقصد نیست.  
 اگر کسی می خواهد به مقصد و مقصود برسد ، خود باید طی طریق کند و این رفتن است نه پریدن ، رفتن همراه با تفکر است ، اما پریدن تفکر نمی خواهد. رفتن تدریجی ، رفتن و سالم رسیدن است . پریدن سریع ، رسیدن است ولی از سلامتی خبری نیست. رفتن مانند بالا رفتن از ساختمان و از پله پایین آمدن است ، اما پریدن یا ترک اعتیاد ، مثل پایین پریدن از ساختمان است.  
 ما در ترک اعتیاد دنبال روش علمی می گردیم ، ولی تصور می کنم تا به حال موفق نبوده ؛ درست است من هم موفق نشدم ولی نتیجه خوبی گرفتم . این که میگویم نتیجه درست ، منظور خود من هستم و هزاران نفر از دوستان و پیشکسوت هایم در کنگره ۶۰ . این علم به اضافه تجربه است و به قول آقای مهندس دژاکام علمی که تجربه شده باشد ، سندی است بدون نقص. کامل است.  
 این فرمول آب نیست ، خود آب است ، من هرچه فرمول آب خوردم ، سیر آب نشدم و دیگران را هم دیدم که با خوردن فرمول آب سیر آب نشدند ، بلکه عطش آنها بیشتر هم شده است. درمان اعتیاد یعنی پادشاهی مقتدر (عقل) و ترک اعتیاد یعنی حاکمی مستبد (اراده) و اراده در ترک اعتیاد یعنی زور زدن ؛ درمان اعتیاد فهم، اراده و عقل را با هم می خواهد ، یعنی اهرم سعی و تلاش به همراه دانش و خواست ، البته یک فوت کوزه گری هم هست و آن عوض شدن جنس است. لایق شدن است ، البته من فکر می کنم که این مقوله ، زور زدن نمی خواهد. همین که بد نباشیم به تدریج به آن خواهیم رسید. بد نبودن آنی است ، ولی خوب شدن ، تدریجی انجام می شود . هیچکس قادر نخواهد بود آنی خوب شود ، ولی باید قادر باشیم آنی بد نباشیم . حاصل جمع بد نبودن ، خوب بودن است و همه این ها آموزش می خواهد ، استاد می خواهد ، ولی قبل از استاد ، شاگرد لازم است . مهم حاضر بودن استاد نیست ، استاد همیشه زنده و حاضر و آماده است . آن کس که باید حاضر و زنده و هوشیار شود ، شاگرد است . شاگرد اگر آماده باشد ، صدای پای استاد را می شنود که می آید . استاد همیشه و همه جا در راه آمدن است ، ولی شاگرد بازیگوش نمی تواند بشنود . شاگرد تا حدی بازیگوش است که استاد آمده ، باز هم متوجه نشده است . شاگرد بازیگوش وقتی استاد می رود ، می فهمد ، آمدن را متوجه نمی شود .

## زمان :

تصور می کنم اعتیاد بیماری ذهن است . ما در اعتیاد مشکل زمان پیدا می کنیم ، زمان وابسته به ذهن است ، ریشه در ذهن دارد . ذهن وقتی بیمار می شود ، زمان ما هم ایراد پیدا می کند . شاید ۲۴ ساعت برای معتاد ۲۵ ساعت طول می کشد ، ولی متوجه نمی شویم ، در نتیجه همیشه زمان ما با زمان حال برابری نمی کند . ساعت ما عقب می ماند ، ولی متوجه نمی شویم . اگر با یک ساعت سالم کنار هم قرار دهیم ، متوجه خرابی آن می شویم .

حالا چرا این موضوع را پیش کشیدم ، چون به آموزش و فهم ارتباط دارد . تصور می کنم ، فهم زمانی اتفاق می افتد که زمان استاد و شاگرد با هم برابر باشد ، یعنی هر دو در یک زمان باشند . در این صورت فهم اتفاق می افتد . در غیر این صورت استاد می گوید و شاگرد حاضر نیست ، یا در زمان گذشته است و یا در آینده . شاید دعا هم این گونه باشد . باید زمان ما با زمان خداوند که همیشه در زمان حال است ، برابر شود و گرنه دعا مستجاب نمی شود .

مقصود من از این همه تفسیر و توضیح و همه این آموزش ها که پی گیر شدم ، تا یاد بگیرم ، این بود که از مواد مخدر خارج شوم . ابتدا فقط می خواستم از دست مواد رها شوم ، اصلاً به آموزش و آگاهی عقیده ای نداشتم . به همین دلیل در اوایل ، زیاد موفق نبودم . مثل این بود که می خواستم به باغ وارد شوم ولی کلید را نداشتم . فکر می کردم بدون کلید می شود قفل درب را گشود و وارد شد . رهایی را می خواستم و پیمودن راه و بلد بودن راه و رسیدن را نمی خواستم . یعنی نمی دانستم که پیمودن راه و بلد بودن راه هم لازم است . کلاس ها را لازم نمی دانستم ، فکر می کردم مشکل من وجود مواد مخدر است ، به همین دلیل زیاد موفق نبودم ، اصلاً موفق نبودم . وقتی شروع به حرکت می کردم ، چرخیدن چرخ های ماشین روی یخ بود ، انرژی مصرف می شد ، ماشین گاز می خورد ، موتور گیربکس و چرخ ها همه کار خود را انجام می دادند ، ولی از جلو رفتن خبری نبود . وقتی که متوجه شدم مشکل من فقط وجود مواد مخدر نیست ، بلکه مشکل من نبود آگاهی درست است ، نه تنها در مواد مخدر ، بلکه در همه زمینه ها ، کمی تا قسمتی مشکل داشتم که حاصل جمع همه این کمبود ها ، مصرف و وجود مواد مخدر بود . حالا عدد حاصل جمع را بر می داشتم ، ولی باز هم تغییری پیدا نمی شد .

خود به خود ، جواب همان عدد بود . اگر هم نبود ، خیلی راحت دوباره به دست می آمد با یک حساب سر انگشتی ، دوباره دعدد سر جایش بود .

ولی کلید طلایی باغ را موقعی به دست می آورم که متوجه شدم مواد را نمی شود کم کرد . من هم مثل بقیه نتیجه گرفتم که معتاد نمی تواند مواد مخدر خود را کنترل کند . ولی کلید طلایی این نبود . کلید طلایی برای من یک کلمه بود که این جمله باید اضافه می شد و اینکه ، بله ، معتاد بدون آگاهی

و اطلاعات نمی تواند مقصد را پیدا کند . مگر غیر معتاد و یا هر کس دیگری ، بدون آدرس می تواند مقصد را پیدا کند . این ، چشم بسته غیب گفتن است و در نتیجه به این حقیقت رسیدیم که هر کس می خواهد یک پنجم موادش را کم کند ، باید یک پنجم اطلاعات و آگاهی خود را زیاد کند ، در غیر اینصورت ممکن نیست . من که نتوانستم .

نمونه های زیادی هم دیدم که نتوانستند . نمونه های زیادی هم دیدم و موجود است که با فرمول بالا توانستند و موفق شدند مثل خودم که یکی از آن ها هستم . خوب حالا آماده باشید که می خواهم از خودم تعریف کنم . نمی دانم چرا وقتی می خواهم از خودم تعریف کنم ، انگار قند توی دلم آب می کنند . فکر می کنم رد پای این قضیه در اعتماد به نفس باشد . چون واقعیت را بیان می کنم ، مجبور نیستم خودم را پشت پرده غیر واقعیت پنهان کنم . وقتی شاگردی درس استاد را خوب گوش کرد و یاد گرفت و آموخته هایش را عمل کرد ، یعنی به تجربه در آورد و نتیجه درست گرفت ، این یک موفقیت است که قابل تعریف کردن است و باعث می شود که به خودم امیدوار شوم و به خودم ثابت شود که راه را وقتی درست برویم به مقصد می رسیم . پاداش و جایزه درست رفتن ، به دست آوردن هدف و رسیدن به مقصد است . این تعریف تو خالی نیست ، این تجربه ای است که یاد آن نیز لذت بخش است ، این به خود امیدوار شدن است ، خصوصاً برای من که بارها و بارها در این راه ها شکست خورده بودم و آخرین قطره های اعتماد به نفسم در حال چکیدن از دستانم بود . نا امید شده بودم ، چون تقریباً برای رهایی از اعتیاد ، راهی جز مرگ برایم باقی نمانده بود . لازم به توضیح است که استاد دژاکام در کتاب عبور از منطقه ۶۰ درجه زیر صفر می نویسند که اعتیاد بهتر است بگوییم مسئله اعتیاد حتی با مرگ هم از بین نمی رود . یعنی اعتیاد بیماری نفس هم هست . باید از ریشه کنده شود .

هر قدر شاخه های این درخت بریده شود ، تنه آن قوی تر می شود . تصور می کنم اگر بخواهیم درختی قوی و ماندگار شود یا ریشه آن در عمق بیشتری در زمین فرو رود یا از ریشه رشد کند ، تنها راهش این است که شاخه هایش را کم کنیم یا اینکه آن را حرس کنیم . در باغداری این کار را انجام می دهند .

در ترک اعتیاد هم ، ما این کار را انجام می دهیم و درخت اعتیاد قوی تر می شود . درمان اعتیاد به شاخ و برگ کاری ندارد ، به ریشه کار دارد . وقتی ریشه قطع شد ، شاخ و برگ خود به خود خشک می شود .

ولی خشکاندن درخت پایان کار نیست ، این شروع کار است . ایراد باغ ما وجود درختان بدون میوه نیست ، نبود درختان میوه دار است . وقتی که می خواهیم گندم کشت کنیم ، شخم زدن و کندن علف های هرز که کاشت گندم نیست ، این آماده کردن زمین است ، شروع کار کشت گندم است . در

غیر اینصورت چند صباحی نمی گذرد که زمین دوباره همان علف زار گذشته خواهد شد ، حتی بدتر از اول هم خواهد شد .

شاید مفهوم سفر اول در کنگره ۶۰ ، آماده کردن زمین و مفهوم سفر دوم کاشت گندم باشد . سفر اول خشکاندن درخت اعتیاد و سفر دوم کاشتن درختان میوه دار است که هم سایبان است و هم قوت ما را تامین می کند .

البته ، در نوشته هایم یواشکی به نوشتارهای کنگره ۶۰ و استاد دژاکام هم گریزی می زنم ، یعنی اینکه ناخودآگاه دستم به سفره ایشان می رود ، ولی فکر نمی کنم ایرادی داشته باشد ، چون سفره ایشان برای همه باز است . چاه عمیق است به اقیانوس وصل است ، شاید این مفهوم سفر سوم باشد . من می خواستم از مواد مخدر رها شوم ، ولی وقتی به خودم آمدم متوجه شدم درگیر باغبانی و کشاورزی و عقل و نفس و ذهن و حس ، صور آشکار و صور پنهان ، جهانبینی و خودشناسی و یا به قول خودم ، ناخود شناسی و عشق و محبت ، ایمان و هزاران چیز دیگر شدم .



## درمان شویم و درمان کنیم :

کنگره ۶۰ مواد مخدر را بهانه کرد تا سر حرف را باز کند ، مثل چرخ گوشت عمل کرد ، گوشه لباسم را گرفت و وقتی به خودم آمدم تمام و کمال در داخل چرخ گوشت بودم و از آن طرف چیز دیگری بیرون آمدم که با اول ، اصلاً قابل مقایسه نبود . من می خواستم کمی دماغم را عمل کنم ، یک عمل زیبایی خیلی کوچک . ولی متوجه شدم کوچکترین عیب من همان دماغ بود ، در نتیجه هزاران عمل بدون خونریزی روی من انجام شد . من تصور می کردم برای اینکه بینی متعادل شود ، باید خود بینی بریده شود ، ولی عقیده کنگره بر این بود که مشکل نامتعادل بودن بینی ، از درون هم هست . مشکل نامتعادل بودن معتاد از درون است که از بیرون روئیت می شود .

فرق درون و بیرون و یا جدا کننده درون و بیرون حصار است که برای رفتن به درون لازم است که از حصار بگذریم . برای این کار قانون و آداب خاص خودش وجود دارد . یکی از این قوانین ، این است که حتماً باید از درب وارد شویم ، از دیوار بالا رفتن زیاد خوشایند نیست . اصلاً زیبا نیست ، قانونی هم نیست . وجود دیوار و حصار برای خصوصی کردن و امن کردن است تا ما قادر باشیم ورود و خروج را کنترل و در اختیار خود داشته باشیم که این کار را از طریق گذرگاه یا درب انجام می دهیم . کسی که پیشنهاد ورود می دهد ، شناسایی می کنیم و اگر با معیار و سلیقه ما مساعد بود به او اجازه ورود و یا کلید می دهیم که داخل شود که این شناسایی بر اساس قوانین حاکم درون صورت می گیرد . قلعه دزدان ، قانون و شرایط ورودی خاص خود را دارد و فقط دزدان حق ورود دارند و مکان هایی دیگر هم بر اساس جنس خواسته ها و هدف و سلیقه قانون ، ویزای خاص خود را دارد که قبلاً تعیین شده است و بر اساس آن ، شناسایی صورت می گیرد . اگر از جنس و بر اساس قوانین درون باشد ، وارد می شود ، در غیر این صورت اجازه ورود و یا کلید ورود به او داده نمی شود . که این مطلب کلی است ، بند و تبصره های فراوان دارد که اصل قانون را تغییر می دهد . شاید این قانون کلی را بتوانیم جهان بینی نام گذاری کنیم . وقتی که جهان بینی درون ما یا قانون ویزایی درون ما تغییر می کند ، یعنی جهان بینی افیونی قلعه دزدان است ، در نتیجه غیر از افراد مشخص و هم جنس ، افراد دیگر ، حق ورود نخواهند داشت . ولی با عوض شدن جنس درون ، قانون پذیرش هم عوض می شود ، ولی اگر جنس درون عوض نشود ، امکان عوض شدن قانون ، غیر ممکن است . چون سلیقه و خواست افراد ، درون همان گذشته خواهد بود . این که می گوییم سلیقه و خواست ، در صورتی می تواند سلیقه ما عوض شود که دانش جدیدی به ما اضافه شود ، در نتیجه ، شناسایی و سلیقه با دانش جدید عوض می شود . یعنی آموزش ، آموزش جدید و یا دانش جدید برای ما نقطه تفکر جدیدی را مهیا می کند ، در غیر اینصورت اگر پذیرش و آموزش جدید اتفاق نیفتد ، تفکر جدید هم زاییده نخواهد شد و

ما مجبور می شویم همانطور عمل کنیم که در گذشته عمل می کردیم و قلعه دزدان همیشه قلعه دزدان خواهد بود و مقررات ورودی ، همان و افراد درون هم همان ها خواهند بود . به قول بزرگی ، او بسی می دانست ، ولی همه را بد می دانست .

پس برای عوض شدن هر چیز ، لازم است از سه مرحله عبور کند . آموزش ، تجربه و تفکر . که برای شروع این سه مرحله ، پذیرش الزامی است . یعنی گوش شنوا ، که باید خوب دقت کنیم ، گوش حتماً باید شنوا باشد و چشم بینا ، چون این دو وسیله برای آموزش لازم است و ضروری است که فقط وظیفه خودشان را انجام دهند . منظورم این است ، گوش فقط گوش می کند نه اینکه مثل زبان حرف بزند . من خودم تجربه حرف زدن گوشه‌هایم را در اوایل سفر دارم . می دانم گوش هم قادر است حرف بزند . در بعضی موارد گوش عوض اینکه حرف بشنود ، خود حرف می زند ، گفتم ، من خودم تجربه کرده ام . در نتیجه جواب بودم نه سوال ، و این مانعی بزرگ برای آموزش جدید است .

اینکه گفتم برای عوض شدن هر چیز لازم است دانش جدید به آن اضافه شود ، در طبیعت و حیوانات هم این قانون صادق است . حتی در اجسام نیز این قانون حکم فرماست . یعنی در جامدات و گیاهان ، درختان و حیوانات و انسان ها کم و بیش صادق است . در جامدات ترکیب و در گیاهان بذر اصلاح شده و در حیوانات نسل اصلاح شده و در درختان پیوند و در انسان ها ، استاد این کار را انجام می دهد .

هر انسانی که بخواهد میوه اش مرغوب شود ، باید با درختی که میوه مرغوب دارد ، پیوند زده شود و گرنه میوه مرغوب نخواهد داشت . من میوه درخت خودم را مثال می زنم ، میوه درخت من نامرغوب بود ، با کنگره ۶۰ و استاد خوب پیوند خوردم و میوه ام مرغوب و با ارزش شد و گرنه من همان درخت قبل هستم . جنس و میوه من عوض شده است . در نتیجه ، شاخه من برای عوض کردن درختان نامرغوب دیگر هم مساعد می شود . یک فرد معتاد یک نسل و یا چند نسل را معتاد می کند و یک فرد درمان شده در کنگره که با روش صحیح و درست در کنگره درمان می شود ، نسل خود و آینده را عوض می کند و این کوچکترین بازدهی است که می تواند داشته باشد . چرا کوچکترین ؟ چون کوچکترین نتیجه کسی که در کنگره آموزش ببیند ، درمان خود اوست ، چه بسا کسانی هستند در کنگره که شاید تا صد نفر هم درمان کرده باشند ، یعنی صد استاد خلق کرده اند نه اینکه فقط صد معتاد را درمان کرده باشند . این کیمیاگری نیست ، خلق کیمیاگر است .

## جهان بینی :

روش درمان در کنگره ۶۰ بر پایه و اساس درمان جهانبینی استوار است . سعی کردم تا اندازه ای جهان بینی را توضیح دهم ، ولی می دانم کافی نیست . آن را نیز می دانم که اگر پایه و اساس مطلبی را متوجه نشویم ، نمی توانیم خود مطلب را متوجه شویم . به همین دلیل سعی می کنم در چند سطر کوتاه ، مطلب را بیشتر روشن کنم ، چون برای درمان لازم است . نوشته های من تجربی است ، این مطالب برای درمان خود من مفید بود و نتیجه گرفتم ، به همین دلیل مطرح می کنم .

تصور می کنم بین انسان و مار ، وجه اشتراکی وجود داشته باشد و آن ، تولید زهر است و فرق انسان با مار در این است که مار وقتی از کسی عصبانی می شود ، زهر خود را با نیش زدن به او می ریزد ، ولی قبل از اینکه زهر ترشح کند و یا همراه با ترشح زهر ، پادزهر نیز تولید می کند تا زهر خود به خودش اثر نکند . انسان هم در موقع عصبانیت ، در درون خود زهر تولید و ترشح می کند ، ولی قادر نیست زهر خود را کاملاً تخلیه کند و همین عمل تخلیه نیز که به صورت خشم بیان می شود ، خود زهری از نوع دیگر می سازد که در درون ترشح می شود و با زهر اول مکمل و کارسازتر می شود . شاید پادزهری که من انتخاب کردم ، مواد مخدر بود که خود زهر دیگری بود . چاره این نبود ، راه درست ، جلوگیری از ترشح زهر درونی بود . وجود و تولید زهر درون ، ناشی از تحریکات ، خیالات و توهمات ماست . توهماتی مثل خشم ، کینه ، نفرت ، حسادت و بسیاری از باورهای غلط که ما در خود ذخیره و ضبط کرده ایم . برای برطرف شدن این مشکل ، وارد کردن پادزهر راه عقلانی نیست ، راه درست ، قطع تولید زهر است و یا به قول سقراط ، ما مثل مشک سوراخ هستیم ، هر قدر در مشک سوراخ آب بریزیم پر نمی شود ، چون از طرف دیگر خالی می شود . چاره درست ، بستن سوراخ است و گرنه تا آخر عمر کار ما پر کردن مشک سوراخ خواهد بود . ما در ترک اعتیاد می خواهیم پادزهر که در اصل ، زهر دومی است را وارد نکنیم . این مثل وجود عفونت و قطع ناگهانی دارو است . در درمان اعتیاد ، زهر اول و پادزهر دوم که در اصل زهر دوم است ، هر دو را به تدریج تقلیل می دهیم و یا اینکه مثل وقتی که تیغی در جسم ما فرو می رود به ناچار باید از تیغ دومی کمک بگیریم تا بتوانیم تیغ را خارج کنیم و در نهایت از هر دو تیغ بی نیاز می شویم . نداشتن جهان بینی درست و یا نداشتن دانش اینکه چگونه تحریکات را تجزیه و تحلیل کنیم ، باعث به وجود آمدن حساسیت های زیادی می شود که عامل تولید زهر درون است .

( حساسیت یعنی چه ؟ یعنی اینکه وقتی پوست روی بدن ساییده می شود ، یعنی قسمتی از پوست بدن نازک می شود . چون لایه محافظ را از دست داده و با برخورد به هر چیزی احساس حساسیت می کنیم و به اصطلاح می گوئیم حساس شده است . وقتی جهان بینی ضعیف باشد ، لایه محافظ درون

حساس می شود و با کوچکترین تحریک از تعادل خارج می شود. باید کمی تا قسمتی پوست کلفت شود. تصور می کنم که اگر از پماد جهانبینی برای آن مرحمی بسازیم، درمان می شود) پس، جهان بینی درست و سالم باعث می شود، هستی را همان طور که هست ببینیم نه آن طور که می خواهیم باشد. وقتی جهان بینی درست عمل کند، ما همیشه تلاش می کنیم دیگران را تغییر دهیم، ولی در جهان بینی درست متوجه می شویم که ما مأمور درست کردن دیگران نیستیم. کسی برای این کار ما را استخدام نکرده است. ما فقط مأمور و مجبور به درست کردن خود هستیم. باید بدانیم یادگرفتن برای عمل کردن است. آموزش ابزاری است برای درست عمل کردن، نه برای درست گفتن. آموزش باید عملکرد ما را عوض کند، نه اینکه لهجه و گویش ما را عوض کند. اگر آموزش فقط لهجه ما را عوض کند، وضع بدتر می شود. حرف زدن خودمان هم ایراد پیدا می کند. خوب، در این جا مجبورم یک گاز کوچک به ساندویچ بزرگ آقای امین دژاکام بزنم. البته قبلاً اجازه نگرفتم، ولی خوب اگر ناراحت شد، دیگر تکرار نمی کنم.

در جزوات جهان بینی در پشت جلد جزوه و یا بهتر بگوییم اسم جزوه جهان بینی کاربردی است. یعنی اینکه بلافاصله بعد از آموزش باید عمل شود و گرنه مثل گاز فرار است، قابل نگهداری هم نیست، مثل بار اضافه است. ولی وقتی به آن عمل کردیم، دیگر جلد می شود، دیگر قفس و زندان بان نمی خواهد، جلد ما می شود و همیشه در کنار ما باقی می ماند و دیگر نیاز به حمل آن اطلاعات نیست. هر جا که برویم خودش جلو تر از ما می دود. قبل از اینکه به موضوعی حساسیت زا برسیم، جهان بینی کاربردی با موضوع برخورد کرده و او را ادب کرده است و موضوع دست به سینه در خدمت ماست نه این که ما در خدمت موضوع باشیم. موضوع ما را کنترل نمی کند، ما موضوع را کنترل می کنیم.

این هم از ساندویچ بزرگ آقای امین دژاکام. فکر می کنم خیلی به موقع بود. برای ساکت کردن نفس گرسنه، یک گاز کوچک هم کافی است، ولی اگر به این یک گاز کوچک اکتفا نمی کردم، احتمال داشت بر اثر فشار زیاد گرسنگی مجبور شوم همه ساندویچ را بردارم و فرار کنم.

ولی خوب با این گاز کوچک می توانم خودم را تا اندازه ای کنترل کنم و در نتیجه به خلاف بزرگتری مجبور نشوم. یعنی بین بدتر و بد، بد را انتخاب می کنیم. بد، به خوب نزدیک تر است. بدتر، فاصله ما را تا خوب صدچندان می کند. به این عمل در کنگره، مهار بیماری اعتیاد می گوییم که باید قبل از درمان صورت گیرد، در غیر اینصورت درمان موفق نخواهد بود، ناقص است.

یکی از دلایل عصبانی شدن و یا بهتر است بگوییم ناآرام شدن روان، نبود آگاهی است که بر اثر نبود آگاهی و شناخت کافی و یا نسبی، قادر هستیم موضوعات و یا رفتارها را برای خودمان تجزیه و تحلیل کنیم. در نتیجه نبود این آگاهی، دید ما به موضوعات کامل نیست، در نتیجه طرف دیگر

موضوعات را متوجه نمی شویم و این ناقص بودن دید یا عدم وجود آگاهی ، باعث به هم ریختگی روان می شود .

مثلاً در زمانی که در خیابان رانندگی می کنیم ، اگر راننده پشت سر مرتب بوق بزند ، به هر حال نقطه تحمل ما تمام می شود و عکس العمل نشان می دهیم . که این عکس العمل همراه با عصبانیت و یا ناسزا گویی خواهد بود ، ولی اگر در همین زمان ، از آینه به عقب نگاه کنیم ، متوجه می شویم یک دوست قدیمی است ، در یک لحظه تمام عصبانیت تبدیل به شادی می شود و شاید خیلی هم خوشحال می شویم که او برای ما بوق زده است . این تغییر وضعیت ، فقط به دلیل آمدن آگاهی و شناخت بود که کمابیش در تمام زمینه ها بی شباهت به این موضوع نیست و این آمدن آگاهی است که خیلی معجزه می کند . در همه جا آگاهی تقریباً این گونه عمل می کند .

کسی می تواند مواد مصرف نکند ، که در وحله اول بتواند آن را کنترل کند . سوارکار باید کنترل مرکب را آموزش ببیند ، نه این که اول آموزش سرعت را یاد بگیرد ، اگر این گونه عمل کند ، مثل ترک های گذشته من می شود که از اسب پرتاب می شدم . یک هفته به زور اصلاً مواد مصرف نمی کردم ، ولی بعد از یک هفته دوباره بدتر از اول شروع می کردم . در این هفته فقط انرژی مصرف ذخیره کرده بودم . به هر حال چنان از مرکب سقوط می کردم که تا یک سال جراحات ناشی از این سقوط جبران نمی شد . از همه مهمتر اینکه ، جای زخم ها ، همه روی پوست و لایه های اعتماد به نفس باقی می ماند که آن از همه بدتر بود .

نشانه سوار کار قابل این است که سالم و پیروز از میدان برگردد و گرنه عمودی رفت و افقی برگشت ، احتمالاً اشکالی در کار است و رد پای این اشکال را در آموزش و تفکر و تمرین می توانیم پیدا کنیم . احتمالاً مرکب ضعیف نبوده است ، نشانه ضعیف نبودن مرکب در جراحات وارده به ما مشخص است . اگر ضعیف بود نمی توانست به این شدت ما را زمین بکوبد و شاید هم راکب و مرکب هر دو نسبتاً بد نبودند . هماهنگ نبودند . حرف یکدیگر را متوجه نمی شدند ، شاید مرکب به سمت چپ رفته و راکب به سمت راست ، در صورتی که درست این بود که هر دو هماهنگ و هم زبان ، نیروی خود را برای جلو رفتن مکمل می کردند ، نه اینکه نیروی خود را برای زمین خوردن به هدر دهند . منظور از راکب روان ماست و منظور از مرکب ، جسم است . ( کتاب عبور از منطقه ۶۰ درجه زیر صفر ) این هم گریزی بود به سفره استاد دژاکام .

من ابتدا که شروع به مصرف مواد کرده بودم ، برای برداشتن قسمت روزانه ، استفاده از دو انگشت کافی بود ، یعنی انگشت شصت و انگشت اشاره ، ولی در ادامه که پیشرفت کردم ، انگشت سوم هم به یاری دو انگشت اول آمدند . انگشت سوم وجود و همکاری خود را لازم دید . البته دو انگشت اول هم لازم بود ، ولی کافی نبود و در نتیجه به کمک انگشت سوم نیاز بود . البته تغییرات چشم گیری در برداشت صورت می گرفت که نتیجه آن در ادامه نقاب از رخ بر می داشت و ۲۵ گرمی که برای یک

هفته کافی بود ، در نتیجه مساعدت انگشت سوم ، برای دو روز کافی بود . اصولاً خواننده می تواند قاضی خوبی باشد ، شما بگویید ، مقصر من بودم یا انگشت سوم ؟

همه ریاضت می کشند ، تزکیه می کنند ، پالایش می شوند ، چشم سومشان فعال می شود ، ما هم ریاضت کشیدیم ، انگشت سوممان فعال شد . تفاوت فاحشی بین این دو ریاضت است ، که در ریاضت برای تزکیه و پالایش و نتیجه باز شدن چشم سوم ، روشن شدن و زیبا شدن چهره است و نتیجه فعال شدن انگشت سوم ، تابلو شدن چهره است که نقاش هر دو چهره خود ماییم ، یعنی تابلو زیبا نتیجه همکاری جسم و روان نقاش با هم است و نتیجه تابلو نازیبا هم ، عدم همکاری جسم و روان است . در اصل جنگ روان و جسم با هم است . مثال انگشت و برداشتن مواد را که آوردم می خواستم زمینه ای باشد ، چون می خواستم گریز بزرگتری به سفره آقای مهندس دژاکام بزنم . دیگر دو انگشت کافی نیست . مثل اینکه آرام آرام باید دوستی و ده انگشتی این کار را انجام دهم . شاید منظور آقای مهندس دژاکام از هماهنگ نبودن جسم و روان یا روانباختگان همین باشد . البته یک کارت زرد به خودم نشان دادم ، چون این نوشته رو نویسی که نیست ، پایان نامه است ، یعنی همان دو انگشت کافی است ، آن هم در مواقع ضروری .

باید از خودم مایه بگذارم ، شاید دلیل این مطلب این است که من زیاد درس نخوانده ام ، بیشتر ، درس را دیده ام که قبلاً هم اشاره کردم نوشته های من بیشتر تجربی است .

## ترک یا درمان :

در سال های آخر اعتیادم ، تقریباً تمام روش های ترک متداول را امتحان کرده بودم ، ولی در هیچکدام موفق نمی شدم ، به همین دلیل کاملاً ناامید شده بودم ، در نتیجه مجبور بودم که باز هم مواد مصرف کنم . اگر مصرف نمی کردم ، هزارو یک عیب داشتم ، به این نتیجه رسیده بودم که با مصرف کردنم یک عیب کلی دارم به نام اعتیاد ، ولی اگر مصرف نمی کردم ، هزار عیب داشتم ، به همین دلیل ، کاملاً از ترک ناامید شده بودم . در نتیجه وقتی خمار می شدم ، منقل را روشن می کردم و سانس اول قبل از مصرف ، انجام مراسم گریه و زاری بود . واقعاً نمی خواستم مصرف کنم ، ولی اگر مصرف نمی کردم ، تحمل خماری که درست است یک کلمه است ، ولی اگر ترجمه کامل شود ، مثنوی هزار من خواهد شد . البته برای کسی که درد خماری نکشیده باشد ، یک کلمه ساده است .

به هر حال توانستم بعد از مراسم پرفیض گریه زاری ها ، نتیجه بگیرم و راه درمان به من نشان داده شود ، چون در همه حال ، ندایی در درونم می گفت : تو بی صاحب نیستی ، ولی تصور می کنم ، تنظیم موج من با مرکز به هم خورده بود که بر اثر تمرین دوباره ، پیدا کردم و ارتباط برقرار شد . درخواست کمک را شنید و نیروهایی را برای نجات فرستادند . مشکل از مرکز نبود ، مشکل از فرستنده که من بودم بود . به محض برقرار شدن ارتباط ، کمک رسید . نتیجه کلی این بود که تا قبل از آن ، من بدی و خوبی را با هم می خواستم ، این اختلال فرستنده من بود .

می خواستم سگ و گربه را در یک قفس نگهداری کنم که امکان نداشت . بدی و اعتیاد ، دو یار قدیمی هستند که همیشه با هم زندگی می کنند ، نمی شود که از هم جدا شوند . اگر در کوتاه مدت هم به زور از هم جدا شوند ، پرشور تر از قبل باز می گردند . شاید این قلق کلی درمان اعتیاد است که اول باید بدی برود ، وقتی رفت ، اعتیاد هم خودش به دنبال آن می رود ، دیگر نیاز به شلاق درمانی ، زندان ، طناب ، دارو و سم زدایی و غیره نیست . ما باید به تدریج فرشته را وارد کنیم ، دیو خودش به تدریج بیرون می رود .

این یعنی درمان اعتیاد ، ترک اعتیاد یعنی جنگ با دیو . من سال ها امتحان کردم با همه سلاح های متداول امروزی به جنگ دیو رفتم ، ولی شکست خوردم . یک بار با فرشته دوستی کردم ، درمان شدم . به قول آقای مهندس دژاکام : تا قبل از آن ، شیره را با دقت تصفیه می کردم قیافه ام درست نشد ، ولی وقتی خودم را با دقت تصفیه کردم ، همه چیز درست شد . اگر وسواسی را که برای حُسن مواد به خرج می دادم ، یک صدم آن را برای حُسن خودم به خرج می دادم ، خیلی زودتر قضیه درست شده بود . البته باید اشاره کنم که ترک اعتیاد و درمان اعتیاد بسیار متفاوت است ، بگذریم از اینکه همه کلمه درمان استفاده می کنند ، تازگی مد شده است ، ولی این نوعی سودجویی جدید

است ، چون اکثراً حتی معنی لغوی درمان را هم نمی دانند . تصور می کنند هر گردی گردو است ، چون اگر معنی لغوی آن را می دانستند ، متوجه می شدند با روش آن ها کاملاً مغایرت دارد .

|               |         |      |
|---------------|---------|------|
| تاریخ ۸۲/۳/۱۰ | ساعت ۱۴ | ۸ پک |
| تاریخ ۸۲/۳/۲۳ | ساعت ۱۴ | ۶ پک |
| تاریخ ۸۲/۴/۲۱ | ساعت ۱۴ | ۴ پک |
| تاریخ ۸۲/۵/۶  | ساعت ۱۴ | ۳ پک |
| تاریخ ۸۲/۶/۲۶ | ساعت ۱۴ | ۱ پک |

و در نهایت ، در تاریخ ۸۲/۶/۳۰ دستور قطع مصرف ، توسط آقای مهندس دژاکام به من داده شد .

برای یک لحظه تمام وجودم گر گرفت ، نمی توانستم حالی که داشتم بیان کنم ، فقط می دانم که باید دو مزه کاملاً متفاوت را قورت می دادم ، یکی قطع مواد و دیگری شروع زندگی بدون مصرف مواد ، شاید بشود به هزار و یک چیز دیگر هم تشبیه کرد ، ولی همه تشبیهی بیش نیست ، تعریف بوی گل است ، خود بوی گل فقط با بو کردن قابل درک است .



## نتیجه :

هدف من از نوشتن این پایان نامه ، بیان حقیقتی بود برای درمان اعتیاد . سعی من بر این بود که سخنی از دل بگویم ، شاید بر دل بنشیند .

روش درمان کنگره ۶۰ حقیقتی است که باید تجربه بشود و گرنه قابل درک و فهم نخواهد بود . اصولاً جنس حقیقت از جنسی است که باید تجربه و عمل شود و گرنه غیر قابل هضم است . کذب ارزش تجربه ، امتحان ندارد ، مثل شکافتن گردویی است که تمام شواهد آن نشان می دهد پوک و بی مغز است . پس اگر بشکافیم ، سودی نخواهیم داشت ، وقت و تلاش ما بیهوده خواهد بود . من سال ها تلاش کردم تا گردوی پوک و بی مغز اعتیاد را بشکافم ، و وقتی کاملاً شکافتم به پوچی و بیهودگی آن رسیدم . نتیجه کذب ، همیشه کذب است و نتیجه حقیقت ، همیشه حقیقت است . هر چیزی ارزش تجربه ندارد ، اگر عاقل باشیم و بتوانیم کذب را از حقیقت تشخیص بدهیم که لازمه این تشخیص وجود آگاهی است . شناخت حقیقت ، دانش و تحقیق می خواهد و گرنه هر کذبی را به عنوان حقیقت به ما می فروشند و هر کس کذب می خرد ، ارزش را باید بدهد ، مثل این است که پول بدهیم و کالای بی ارزش را بگیریم . برای درمان اعتیاد باید چرخه را برکس کنیم ، کذب را بدهیم و حقیقت را بگیریم . ارزش ها را باید جذب کنیم و بی ارزش ها را دفع کنیم .

من خلاصه درمان اعتیاد و داروی کارآمد درمان اعتیاد را در معنویت پیدا کردم . تجربه ای است که خودم به آن رسیدم . همه سعی من بر این بود که این جمله و داروی اساسی را معرفی کنم . اعتیاد دارویی جز مذهب و معنویت ندارد و آن هم از نوع خالص ، نه مشابه و دست کاری شده ، که همان حقیقت است .

شنیده ام جدیداً متخصصین ما واکسنی کشف کرده اند که از اعتیاد جلوگیری می کند . گل بود به سبزه هم آراسته شد . این ها خیالات باطل است ، شاید هزار و یک شاخ برگ علمی هم به قضیه بدهند ، ولی در کت من یکی نمی رود . نمی دانم ، شاید هم اشتباه می کنم ، حتماً در ادامه واکسن دزدی هم ساخته خواهد شد ، که هر کس استفاده کند ، دیگر دزدی و عمل ضد ارزش را انجام نمی دهد . چقدر خوب است ، اگر سقراط زنده بود ، حتماً برای مدینه فاضله خود از آن استفاده می کرد و دیگر نیاز به این همه سفارش و فلسفه نداشت .

این تجربه من است ، اصرار ندارم خواننده در بست قبول کند . ولی اگر خواست می تواند امتحان کند . چون راهی به جز امتحان کردن و انجام برای فهمیدن حقیقت وجود ندارد . تنها راه خوب شدن ، خوب انجام دادن است . تمرین سالم شدن ، خوب عمل کردن است . هیچ قهرمانی بدون تمرین ، قهرمان نمی شود . وقتی خوب بکاریم ، سالم درو خواهیم کرد یا به گفته حضرت مسیح ، به راستی کدامین بذر کاشته شد که نرست ؟

شاید من سال ها بذر نامرغوب کاشتم و اعتیاد درو کردم . خوب ، می خواهم معرکه ام را جمع کنم . سعی کردم در چند صفحه پیام کنگره ۶۰ را بیان کنم . خیلی سعی کردم صادق باشم و بودم . سعی کردم از دل برآید ، چون می خواستم بر دل نشیند . پیام کنگره ۶۰ درمان اعتیاد است .

شاید زمانی ، درمان اعتیاد در ردیف علوم ناشناخته بود ، ولی پیام کنگره ، این علم ناشناخته را به شناخته تبدیل کرد . به نظر من ترک اعتیاد اصلاً عملی نیست ، برای من که نبود . برای من آدرسی بود که مرا به مقصد نرساند ، نه تنها به مقصد نرساند ، بلکه فرسنگ ها از مقصد دورم کرد . اگر منظور از علمی بودن مطلب ، رسیدن به مقصد و یا درست بودن باشد . من علمی ترین ترک ها را انجام دادم ، ولی اصلاً با تعریف علمی هماهنگ نبود ، ولی یک بار درمان را انجام دادم به مقصد رسیدم .

من به این مطلب می گویم علمی ، چون با تعریف علمی بودن هم مغایرت ندارد . البته این نظر و عقیده و باور من است ، منظورم از من ، کنگره ۶۰ است . چون تا قبل از درمان در کنگره ، منی وجود نداشت چه رسد به این که اظهار نظر کند . فرد معتاد وجود داشت که اصلاً حق اظهار نظر نداشت و مصداق این گفته بود :

کل اگر طبیب بودی ، سر خود دوا نمودی .

من سر خود را به وسیله روش درمان کنگره ۶۰ درمان کردم . منظورم موی سر نیست ، خود سر است.

و به قول بزرگی :

سر به هر طرف برود ، وجود نیز به همان سو می رود که این سر نیز منظور پندار است نه سر فیزیکی

سلام دوستان ، علی هستم یک مسافر ،  
مدت اعتیاد : ۲۰ سال  
مصرف اولیه : روزانه ۱۷ گرم تریاک و شیره  
مدت سفر اول یا دوره درمان اعتیاد ، ۱۷ ماه با استفاده از روش DST کنگره ۶۰ و با استفاده از  
داروی اپیوم.  
راهنما : مهندس حسین دژاکام  
رهایی : ۸۳/۶/۳۰  
در حال حاضر به عنوان کمک راهنما و مربی تیراندازی با کمان در کنگره ۶۰ فعالیت می کنم .

خداوندا  
ما در پی هم روان شده ایم تا بدانیم آنچه نمی دانیم .  
از هستی و نیستی  
خداوندا ،  
تاریکی ها را تجربه نموده ایم ،  
ما را با روشنایی ها آشنا گردان ،  
تا به فرمان عقل نزدیک شویم و به مکانی برسیم که از آنجا انشعاب یافته ایم .  
آمین .

پایان  
مسافر علی اشکذری ۸۸/۱۱/۲۸

منابع:

- ۱- کتاب عبور از منطقه ۶۰ درجه زیر صفر: دژاکام حسین، ۱۳۲۸
- ۲- مقاله های علمی صورت مسئله اعتیاد، روش های ترک و آنچه خانواده ها باید بدانند، سم زدایی یا سم زدایی و اعتیاد، درمان، راهکارهای مناسب: دژاکام حسین، ۱۳۲۸
- ۳- جهان بینی کاربردی، جلد یک و دو: دژاکام امین، ۱۳۵۷
- ۴- نوشتارها و متون کنگره ۶۰
- ۵- دکتر شهرام قاسمی (آناتومی و ورزش)