

معتاد و خانواده

مؤلف: یورلی کان یوز

مترجم: زهرا صفری

www.ketab.ir

سرشناسه : کان یرز، بوری

Conyers, Beverly

عنوان و نام پدیدآور : معتاد و خانواده/مؤلف بوری کان یرز؛ مترجم زهرا صفری.
مشخصات نشر : تهران : هزاررنگ، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری : ۱۷۶ ص.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۸۶۷-۷-۲

وضعیت فهرست نویسی : فیپا

یادداشت : عنوان اصلی: c2003, Addict in the family : stories of loss, hope, and recovery

موضوع : الکلی ها -- روابط خانوادگی

موضوع : معتادان به مواد مخدر -- روابط خانوادگی

موضوع : الکلی ها -- روابط خانوادگی

موضوع : معتادان به مواد مخدر

شماره افزوده : صفری، زهرا، ۱۳۵۶ - مترجم

رده بندی کنگره : ۱۳۹۳ م ۱۸۳ ک ۱/۷۵۸۰

رده بندی دیسی : ۳۶۱، ۹۲

شماره کتشناسه یی : ۳۴۴۱۶۶۴

انتشارات هزاررنگ

نام کتاب: معتاد و خانواده

مؤلف: بوری کان یرز

مترجم: زهرا صفری

ویراستار: محسن فاضلی

ناشر: انتشارات هزاررنگ

نوبت چاپ: چهارم - ۱۳۹۳ (چاپ اول ناش)

تیراژ: ۲۰۰۰

قیمت: ۶۵۰۰۰ ریال

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۸۶۷-۷-۲

دفتر مرکزی: ۶۶۹۷۹۸۷۳

مرکز پخش: ۶۶۹۵۲۷۵۸

فهرست مطالب

۴	مقدمه
۱۱	فصل اول: یک بیماری خانوادگی
۲۵	فصل دوم: بیگانه‌ای که دوست دارید
۴۷	فصل سوم: جانور درون
۷۵	فصل چهارم: اعتیاد به معتاد
۹۹	فصل پنجم: فرایند تغییر
۱۲۱	فصل ششم: مسیرهای بهبودی
۱۶۱	فصل هفتم: زمانی برای بهبودی
۱۷۵	ضمیمه: سخنان خردمندانه

مقدمه

پنجشنبه آخر نوامبر است. آسمان با انبوهی از ابرهای خاکستری رنگ پوشیده شده است. شاخه‌های برهنه‌ی درختان پیر، تصاویری ضعیف و سایه‌نما در دنیای سیاه و خاکستری ایجاد می‌کنند و تنها سوسوی چراغی که در بالای یک درباریک نسبت به دما است و چهار پنجره‌ی مربع شکل که در یک ردیف افقی نزدیک به زمین قرار گرفته‌اند از داخل روشن هستند، اندک تغییری در آن ایجاد کرده است.

در داخل کلیسا، سیزده نفر در اطراف یک میز مستطیل شکل تاشو که کنار هم قرار داده شده‌اند، نشسته‌اند. روی میزها تعداد زیادی کتاب، بروشور، چند بطری آب و یک جعبه‌ی دستمال کاغذی وجود دارد. نور لامپ‌ها اتاق را کاملاً روشن کرده است و دیوارهای رنگ پریده، زمین پوشیده از زبایک‌های سبز و سفید رنگ و پرده‌های نازک سفید رنگ در زیر نور کاه را آشکار می‌باشند. صدایی ناله مانند ضعیفی که از لامپ‌ها خارج می‌شود، با صدای جرجیر و گاهی دنگ دنگ سه رادیاتور قدیمی قطع می‌شود. اما هیچکس به صداها توجهی ندارد. تمام چشم‌ها به دات است، زنی در مرز ۶۰ سالگی، با موهایی به رنگ قرمز روشن و صورتی خسته و چشمانی آبی رنگ و غمگین. او زنی جذاب با پوستی لطیف و صورتی مهربان است. از آن دست صورت‌هایی که می‌توانید آن را در مادر بزرگ‌هایی ببینید که عمر خود را صرف مراقبت از

فرزندان خود کرده‌اند و همواره آنها را در اولویت قرار داده‌اند.

دات در حالی که دستمالی را در دستانش می‌گذاشت، به اعضای گروه گفت: "او تقریباً خودش را در قابلمه‌ی خورشید غرق کرده بود." در صدایش ناپاوری و آندوه موج می‌زد. "من و شوهرم در اتاق نشیمن در حال تماشای تله‌ویزیون بودیم. ناگهان چیزی در درونم گفت، مدت زیادی است که از دیوید باپ در نیامده‌ام. این فکر باعث شد تا بلند شوم و فوراً به طرف آشپزخانه بروم. وقتی داخل آشپزخانه شدم، او را دیدم که صورتش داخل ظرف خورشید است. با نظر من رسید که نفس نمی‌کشد. سرش را بلند کردم. تکه‌های کوچک گوشت روی تمام صورتش چسبیده بود. به او گفتم "چرا دست از این کارهای برنمی‌داری؟" خداوند او را به سراغش نرفته بودم، او خود را از بین برده بود."

دات در مورد پسر ۳۶ ساله‌ی خود، دیوید، صحبت می‌کرد؛ از فرزند خانواده؛ از کسی که هنوز برای او یک پسر بچه بود؛ پسر بچه‌ای که همیشه مانند یک دلقک دیگران را می‌خنداند. کسی نمی‌توانست رای پنج دقیقه کنار او باشد و به حرفهایش یا کارهای احمقانه‌ای که انجام می‌داد، نخندد. مثل زمانی که کلاس سوم ابتدائی بود و در جشن کریسمس روی سن و در میان انبوهی از بچه‌های هم سن و سال خودش ایستاده بود و شعر "سبب خاموشی" را در حالیکه چشمانش را لوج کرده بود می‌خواند. آن روز «دات» از بی‌تابیت می‌خواست او را بکشد، اما ماجرا به خنده ختم شده بود. حتی امروز هم یاد آن ماجرا می‌توانست باعث خنده‌ی دات شود، اگرچه چشمان او را اشک پر کرده بود.

دیوید یازده سال بود که به هروئین اعتیاد داشت و این سه سال اخیر به

متادون نیز اعتیاد پیدا کرده بود. دات می‌دانست که دیوید هروئین مصرف می‌کند، اما این بار متادون مصرف کرده بود تا دردی را که در زانوهایش در اثر افتادن از پله‌ها احساس می‌کرد، فرو بنشانند. در قرص‌های متادون از مرفین استفاده می‌شود، که در تسکین درد اثر بسزایی دارد. دیوید مقدار قرصی را که باید در یک ماه مصرف می‌کرد، در عرض چهار روز مصرف کرده بود.

دات می‌گفت: "من قرص‌ها را در کمد خود گذاشته بودم و دَرِ کمد را قفل کرده بودم، اما او باز هم آنها را پیدا کرد. همانطور که می‌دانید معتاد می‌تواند هر چیزی را به دست آورد، اگر فقط ذهنش را روی آن متمرکز سازد."

چند نفر از میان جمعیت سر خود را به علامت تأیید تکان دادند. دات ادامه داد: "اما من چیزی به دستم نگفتم. نمی‌خواستم او عصبانی شود. چون اگر ماجرا را می‌شنید، عصبانی می‌شد و آن دوره در می‌رفت. فقط به دیوید گفتم که برود صورتش را بشوید و لباس تمیزی به تن کند."

سکوت عمیقی حکمفرما شد. کسی برای شکستن این سکوت اقدامی نمی‌کرد. همه غرق در افکار خود بودند و متعلق بودن دات خودش از داستانش نتیجه‌گیری کند.

زنی مخفیانه اشک‌هایش را پاک می‌کرد و به دور دست با خیره شده بود. پس از دو الی سه دقیقه دات گفت: "من فکر می‌کردم این را اگر بیاید اوضاع فرق کند." سپس خندید، بی‌آنکه در صدایش نشانه‌ای از شادی باشد.

دقایقی بعد مردی شروع به سخن گفتن کرد. او مردی قوی هیکل، با شانه‌هایی پهن بود و عینکی فلزی بر چشم داشت که شیشه‌های ضخیمش

چشمانش را بزرگ‌تر نشان می‌داد. او در شغل خودش کارفرما بود و تصمیم داشت در چند سال آینده بازنشسته شود. او امشب می‌خواست از دخترش لیلا بگوید. دختری ۲۲ ساله، که بیش از سه فرزند دیگرش قلبش را به درد آورده بود. لیلا در دوره‌ی دبیرستان، مصرف ماری جوانا را آغاز کرده بود و بلافاصله بعد از آن به کراک و هروئین رو آورده بود. در سال دوم دبیرستان از مدرسه فرار کرد و به همراه دوست پسرش به لفظه‌ای دور رفت.

پدرش در حالی که عینکش را به بالای بینی‌اش هل می‌داد، گفت: "او هفته‌ی پیش در تشر به خانه آمده بود. بسیار زیبا شده بود. لایق بود، اما استخوانی نبود. خدا، سکر کردم. نمی‌خواستم دوباره به آن روزها فکر کنم." مرد لحظه‌ای مکث کرد سپس ادامه داد: "همسرم می‌گفت که او نشئه است، اما من اینطور مبر نمی‌کردم. نمی‌خواستم او دوباره برود. اما به هر حال باید به دنبال زندگی‌اش می‌رفتم." برخی سر تکان دادند. "همسرم پس از رفتن لیلا، وقتی داشت ملحفه‌ها را عوض می‌کرد، چند سوزن تمیز زیر تشک او پیدا کرد. من خواستم آنها را درونش بگذارم، اما همسرم گفت این کار را نکنم. او گفت بار دیگر به خانه بازگشت، این سوزن‌ها را به او نشان خواهم داد."

برخی دائماً در جای خود تکان می‌خوردند، گویی بر روی صندلی خود راحت نبودند. عقربه‌های ساعت دیواری همچنان به حرکت خود ادامه می‌دادند. زن جوانی گفت: "من می‌توانستم خواهرم را به خاطر آنچه که با پدر و مادرم انجام داده بود، بکشم." مرد میان‌سالی گفت: "من به او گفتم که این بار دیگر برای آزادیش وثیقه نمی‌گذارم." زنی که موهایش سفید شده

بود، گفت: "من زمانی این مشکل را با دخترم داشتم و حالا همه چیز دارد از نو در مورد نوهام اتفاق می‌افتاد." در صدایش عصبانیت موج می‌زد، اما پیش از آنکه صحبت خود را به پایان برساند، چشمانش پر از اشک شد و از صورتش سرازیر گشت.

هر یک از اعضای گروه به نوبت شروع به صحبت در مورد فرزندان، همسران، والدین، برادران و خواهران خود کردند. از فریبکاری، دزدی، زندانی، آواردگی، بیماری و فقر گفتند. داستان‌های ناراحت‌کننده‌ای که اثرات مخرب و ناامان برانداز اعتیاد را نشان می‌دهد و در عمق هر داستان، درد مستماری که معتاد وجود داشت.

تجربیهایی که احساس تنهایی، وحشت، درماندگی و اندوه خانواده‌هایی را نشان می‌داد که یکی از عزیزانشان دچار اعتیاد به الکل یا مواد مخدر بود. این افراد با بهت و ناباورش می‌نمودند که چگونه عزیزشان از خانواده دور می‌شود و رفتارهایش کاملاً تغییر می‌کند. کارهایی که زمانی به آنها علاقه نشان می‌داد، ترک می‌شود، دوستان قدیم کنار گذاشته می‌شوند و پا به دنیایی می‌گذارد که برای افرادی که قصد دارند او کمک کنند، غیرقابل دسترس می‌باشد.

خانواده‌ها می‌پندارند که عزیزشان برای همیشه رفته است و هیچ‌کس او را یک انسان غیرقابل اعتماد و یک موجود بی‌روح گرفته است. از خود می‌پرسند که چه کاری می‌توانند برای درمان او و برای بازگرداندن او به زندگی انجام دهند و با این امید به سر می‌برند که بتوانند درمانی فوری برای این مشکل بیابند. با خود می‌گویند شاید سم‌زدایی و سایر درمانهای، مشکل را حل کند. اما اغلب خود نیز در این فرایند انکار، خشم، آشفتگی و گنجی به او می‌پیوندند.

در سال ۱۹۹۹، مرکز تحقیقات ملی بر روی سوء مصرف مواد، عنوان کرد که حدود ۱۰/۳ میلیون آمریکایی، معتاد به الکل و مواد مخدر می‌باشند. ممکن است یکی از اینها، فردی از خانواده‌ی شما باشد. اگر چنین است، پس با من همدرد هستید. من نیز این موقعیت را تجربه کرده‌ام. اعتیاد به هروئین دخترم را موجب گردید تا اقدام به نوشتن این کتاب کنم.

پس از اولین شوکی که پس از پی بردن به اعتیاد او به من دست داد، شروع به جستجو، پاسخ برای سؤالات بسیاری که داشتم کردم. اینکه آیا من باعث شده‌ام که او به طرف اعتیاد کشیده شود؟ چرا زودتر متوجه این قضیه نشده بودم؟ این مسائل به تیرگی روی سلامت، شادی و آینده‌ی او می‌گذاشت؟ آیا امیدی به درمانش بود؟ من چگونه می‌توانستم به او کمک کنم؟ آیا می‌توانستم به آرامش فکر و زندگی پیشین خود دست یابم؟

اگر چه کتاب‌های بسیاری وجود داشت که جنبه‌های مختلف اعتیاد و بهبودی را مورد بررسی قرار می‌داد، اما به عقیده‌ی من هیچکدام از آنها نمی‌توانستند به اندازه‌ی تجربه‌ی افرادی که مشکل مشابه من داشتند، به من کمک کنند. پس تصمیم گرفتم برای مطالعه‌ی خود، از مشاوران اعتیاد، خانواده‌های معتادان و خود معتادان کمک بگیرم، چه آنهایی که هنوز سیاد داشتند و چه آنهایی که اعتیاد خود را ترک کرده بودند. این کتاب مجموع اطلاعاتی است که من در این جستجو فرا گرفته‌ام. این کتاب، راه‌حل‌های ساده یا پارامتری قطعی برای تمامی سؤالات شما را وعده نمی‌دهد. چرا که این، وعده‌ای غیرممکن است. اما آنچه که توصیه می‌کند، آموزش و حمایت در قالب اطلاعات عملی، راهنمایی گرفتن از کسانی که خود دچار این مشکل بوده‌اند و قدرت شفابخش تجربیات مشترک است.

داستان‌هایی که در این کتاب عنوان شده است، بیش از هر چیز دیگری می‌توانند به شما کمک کنند. این داستانها به خانواده‌هایی که درگیر بیماری اعتیاد هستند و از داشتن یک معتاد در خانواده خود رنج می‌برند، کمک می‌کنند تا کمتر احساس تنهایی نمایند و می‌توانند منبع آرامش، بصیرت، درک و امید برای آنها باشند.

www.ketab.ir