

دیگر بس است!

راهنمایی ترک اعتیاد

نویسنده: باب تایلر

مترجم: محمد زهیر باقری

انتشارات کلام شیدا

Tyler Bob

تایلر، باب

عنوان اصلی: دیگر بس است : راهنمایی برای ترک اعتیاد/ نویسنده:

باب تایلر مترجم: محمد زهیر باقری

تهران - کلام شیدا ۱۳۸۶

شابک : ISBN: ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۸۴ - ۵۶ - ۹

عنوان اصلی: Enough already: aguide to recovery from alcohol and drug addition

موضوع: معتادان - توانبخشی - الکلیسم - داروها

رده بندی کنگره: ۱۳۸۶ ۲۹۷۵ HV

رده بندی دیویی: ۸۶/۶۱۶

شماره کتابشناسی ملی: ۱۰۶۸۷۵۷



انتشارات کلام شیدا

دیگر بس است!

نویسنده: باب تایلر

مترجم: محمد زهیر باقری

ناشر: کلام شیدا

نوبت چاپ: اول - ۱۳۸۸

تیراژ: ۲۰۰۰ نسخه

قیمت: ۳۵۰۰ تومان

فهرست :

۶	مقدمه
۲۱	فصل اول (مسئله)
۳۷	فصل دوم (راه حل: عوامل بهبودی)
۵۳	فصل سوم (جلوگیری از بازگشت)
۹۵	فصل چهارم (دوازده قدم)
۱۲۵	فصل پنجم (تاکردن با احساسات)
۱۶۳	فصل ششم (اقدامات بیشتر برای بهبود)
۱۷۹	فصل هفتم (شروع)
۱۹۳	فصل هشتم (معجزه)

شما اسم دستی برای این سکه انتخاب کرده‌اید!
آن را به‌کُناه تبدیل نموده‌اید
در حالی که واقعا به دسته‌یاری با تعلق دارد.

مقدمه:

یک روز قبل از ورود به محل کارم تصمیم مهمی گرفتم:
- مخدر و الکل را برای همیشه ترک می‌کنم!

قرار بود من و همسرم اولین خانه‌ی مان را بخریم « به رقم پول‌های زیادی که خرج مخدر کرده بودم، رابین توانسته بود پول کافی برای خرید خانه پس‌انداز کند.» می‌خواستم درخانه جدیدمان، شروعی تازه داشته باشم و تمام عواقب منفی زندگی همراه با مخدر والکل را پشت سر بگذارم. با خاموش کردن سیگارم پیش خود فکر کردم:

- شاید حتی این را هم کنار بگذارم!

تصمیم گرفتم با رابین تماس بگیرم و این موضوع را با او نیز در جریان بگذارم. به چاپخانه پدرم رفتم و با هیجان شماره‌ی خانه را گرفتم. می‌دانستم که او نیز در این هیجان سهیم خواهد بود، چرا که زندگی ما با خرید اولین خانه‌ی موعودمان متحول می‌شد. وقتی شماره را گرفتم و صدای بوق آزاد تلفن را شنیدم قلبم درحال انفجار بود. رابین تلفن را جواب داد، با هیجان زیادی شروع نمودم به شرح رویاهایی که برای زندگی جدیدمان داشتم. با گفتن:

- رابین، بالاخره تصمیم گرفتم مخدر والکل را برای همیشه کنار بگذارم!

احساس غرور می‌کردم. او کلام مرا قطع کرد و گفت:

- باب، چمدان‌هایم را بسته‌ام و می‌خواهم ترک‌ت کنم!!

او با این گفته‌اش قلب مرا شکست. درشک مطلق بودم! یعنی او حرف‌هایم را نشنیده است؟ می‌خواستم رویه‌ام را تغییر دهم. فوراً به او گفتم:

- یک دقیقه صبر کن!! بیا راجع به این قضیه صحبت کنیم.

او دوباره به میان کلامم پرید و خاطر نشان کرد که فکرهایش را کرده و تصمیم خودش را گرفته است. او گفت که گوشش پُر است از این قول‌ها و این که بعد از مدت کوتاهی از ترک اعتیاد، شاهد از سرگیری مصرف من بوده است. او ادامه داد که مرا دوست دارد ولی نمی‌تواند این زندگی را ادامه دهد. به او گفتم که همین حالا به خانه خواهم رفت. واگر او واقعاً مرا دوست دارد باید صبر کند تا راجع به این مسئله صحبت کنیم. فوراً گوشی را قطع کردم. مطمئن بودم در او عذاب وجدانی ایجاد کرده‌ام که مجبور شود تا رسیدن من در خانه بماند. مغازه را تعطیل کردم و به سمت خانه راه افتادم. فکر این که زندگی جدید با شکوهی که برای خودم تجسم کرده بودم در حال ویرانی بود ذهنم را مشغول کرده بود. تنها امیدم این بود که به من فرصتی دوباره بدهد. صبر و تحملم تقریباً تمام شده بود. فکر نمی‌کردم که او واقعاً برود، حتی تصور این قضیه مرا به شدت وحشت زده می‌کرد. ماشین را جلوی خانه پارک کردم.

ماشین را بین آنجا نبود!!

او مرا تنها گذاشته بود!!

- خدای من! نمی‌دانستم چه کنم.

همین که وارد خانه شدم، چشمم به نامه‌ی خدا حافظی افتاد. هیچ نکته‌ی امیدوار کننده‌ای در آن نبود. درانتهای یادداشت هم آدرس چند سازمان و مرکز درمانی نوشته شده بود که اگر خواستم برای درمان به آنها مراجعه کنم. هیچ امیدی به بازگشت او وجود نداشت. کلافه شده بودم. به سراغ خرس‌های عروسی رفتم، بلکه آنها با من همدردی کنند!

هرسه نفری بر روی مبل نشستیم و من به آنها گفتم:

- مامانتون رفته!!

و شروع به گریه کردم...

بعد از یک هفته تأثر و خشم تصمیم گرفتم برای نجات ازدواجم به یکی از مراکز درمانی بروم. با کشیش کلیسایمان تماس گرفتم. او گفت که بیمارستان "کندی" در کالیفرنیا از شهرت خوبی در زمینه ترک اعتیاد برخوردار است. وقتی شماره بیمارستان را می‌گرفتم خیلی مضطرب بودم، ولی برخورد گرم تلفنچی مرا تاحدی آرام کرد. از برنامه‌ی درمانی پرسیدم و او از مراحل مختلف کاریشان اطلاعات مختصری به من داد. برنامه‌ی "بیمار سربایی" به نظرم از همه مناسب‌تر می‌آمد، چرا که به من اجازه‌ی کارکردن هم می‌داد.

عصر همان روز وقت مشاوره گرفتم. حالا نسبت به خودم احساس رضایت می‌کردم. با رایین تماس گرفتم تا به او بگویم که به یک سازمان درمانی مراجعه کرده‌ام و حالا او می‌تواند به سرخانه و زندگی‌اش بازگردد. ولی درعین تعجب و ناباوری او گفت که برگشتی درکار نخواهد بود. ضمناً، مشاورانش به او گفته بودند که در غیاب آنها با من صحبت نکنند. این موضوع واقعاً اعصاب من را خورد کرد.

- به چه حقی درزندگی شخصی من دخالت می‌کنند؟

- آنها حق این کار را ندارند!

فوراً با مرکز درمانی‌ام تماس گرفتم و خواستار صحبت کردن با شخص مسئول شدم. مردی به نام جیم پشت خط آمد و سعی کرد به آرامی به من توضیح دهد که این بهترین راه است و باید به رابین مقداری زمان بدهم. او هم چنین گفت که ما می‌توانیم در روز جمعه برای صحبت کردن همدیگر را ببینیم. هرچند که من موافقتی با این قضیه نکردم ولی به نظر می‌آمد که انتخاب دیگری هم ندارم. حالا به روز جمعه، به دید روزی که در آن هم‌سر من به کنار من بازخواهد گشت نگاه می‌کردم. پس با این فکر به کارهایم ادامه دادم.

با فرارسیدن روز جمعه، سه روز از ترک من می‌گذشت و برای ملاقات هم‌سر من بی‌تابی می‌کردم. با مرکز تماس گرفتم تا با جیم صحبت کنم و قرار ملاقاتم را قطعی کنم. به من گفته شد که قرار ملاقاتی ندارم. اختیار خودم را از دست دادم. باخشم و سردرگمی گوشی را گذاشتم. احساس می‌کردم آن مشاور به من نارو زده است.

هرچند امروز متوجه این قضیه هستم که آنچه را لازم بوده شنیده بودم. واقعاً قرار ملاقاتی در کار نبوده است.

به هر ترتیب با عصبانیت محل کارم را ترک کردم و مستقیماً به خانه‌ی رابین رفتم و به او التماس کردم به خانه برگردد. گریه کردم تا بتوانم با ایجاد عذاب وجدان در او، مجبورش کنم به خانه برگردد. درخواست‌هایم چیزی مشابه این بود:

من هم چنین به دنبال کسب همدردی مادرزنم که سعی در، از بین بردن مشکلات خانواده داشت، بودم تا شاید بتواند رابین را راضی کند به خانه برگردد. هرچند رابین سر حرف خودش باقی ماند. او تصمیم خودش مبنی بر گوش کردن به حرف مشاورین را گرفته بود. من از کوره در رفتم و به او گفتم که می‌خواهم از او جدا شوم. بعد با کوبیدن در، پرخاشگرانه از خانه آنها خارج شدم.

خودم را بر سر بزرگترین دوراهی زندگی‌ام می‌دیدم. به قدری غمگین بودم که نمی‌توانستم به محل کارم برگردم. احساس کردم تنها دو گزینه پیش روی خود دارم:

♦ یا باید حساسی خودم را نشسته می‌کردم!!

♦ یا اینکه به مرکز درمانی برای کمک مراجعه می‌کردم.

در این لحظه معجزه‌ی زندگی من رخ داد. در واقع من تصمیم گرفتم به مرکز درمانی بروم تا با کسی صحبت کنم (هرکسی که به حرف‌های من گوش کند). حتی امروز، نیز از این که شخصی تنها بعد از سه روز ترک، قادر به گرفتن تصمیم برای دریافت کمک باشد مرا متحیر می‌کند.

وقتی به مرکز درمانی رسیدم، جک که جزو برنامه‌ی "بیماران بستری" بود با من احوالپرسی کرد. او متوجه شد که به کمک نیاز دارم، بنابراین سعی کرد به من آرامش دهد. نهایتاً یک مشاور از راه رسید و پرسید:

- چه شده؟

او را از خشم خودم نسبت به جیم (مشاوری که به من دروغ گفته بود) مطلع ساختم. به یک اتاق هدایت شدم و در آنجا منتظر جیم که تمایل داشت با

- چه شده؟

او را از خشم خودم نسبت به جیم (مشاوره که به من دروغ گفته بود) مطلع ساختم. به یک اتاق هدایت شدم و در آنجا منتظر جیم که تمایل داشت با من صحبت کند شدم. تقریباً ده دقیقه‌ای گذشت و من دوباره عصبانی شدم. برای برخورد با او لحظه شماری می‌کردم.

بالاخره مرد بسیار کوچکی که وانمود می‌کرد بلندقد است وارد اتاق شد. از خود راضی به نظر نمی‌رسید، ولی با اعتماد به نفس زیادی وارد اتاق شد. او آرامشی غیرطبیعی در چهره داشت. به خصوص با توجه به مشاجره‌ای که در راه بود. درست همان لحظه که آماده شدم به او پرخاش نمایم با صدایی آرام پرسید :

- از دست من عصبانی هستی؟

تا امروز، هنوز نفهمیدم که چه سری در آن کلمات وجود داشت که مرا تسلیم خود ساخت. تمام انرژی که برای حمله به او ذخیره کرده بودم از بین رفت. به این نوع سوال‌های صادقانه و مستقیم عادت نداشتم. فقط توانستم در جواب با فروتنی بگویم «خوب ، بله!!»

در ادامه صحبت‌هایم، سعی کردم علت عصبانیتم را شرح دهم. او بعد از توضیح اینکه ما اصلاً وقت ملاقاتی نداشته‌ایم مرا به اتاق مجاور راهنمایی کرد. من نسبت به جایی که می‌خواستم بروم کنجکاو و مضطرب بودم. به یک درب بسته رسیدیم و کنجکاو من به اوج خود رسید. او در را باز کرد. با دیدن مشاورم، رابین و کیا، که در آن دفتر کوچک نشسته بودند قلبم ایستاد. جیم گفت:

- خوب می‌خواهی صحبت کنی؟ بیا صحبت کنیم!!
در آن لحظه احساس ضعف شدیدی کردم. می‌دانستم که قدرت زیادی در اتاق وجود دارد که ذره‌ای هم از آن به من تعلق ندارد.

هم چنین می‌دانستم که هیچ سخنی از طرف من نمی‌تواند هم‌رم را راهی خانه‌مان کند. آنها ضعف مرا احساس کردند و جیم بارفتاری مهربانانه به من گفت که برنامه بیمار سرپایی دیگر مناسب من نیست و باید به برنامه "بیمار بستری"^۱ انتقال پیدا کنم. از چهره‌ی تک تک افراد حاضر در اتاق مشخص بود که قصدشان انتقال من به طرح بیمار بستری بود.

بعد از شوک اولیه، تمام دلایل برای غیر معمولی بودن این برنامه را ارائه کردم. به خصوص اینکه پدرم به کمک من نیاز داشت (هرچند در آن موقعیت آن کارگر مفید سابق نبودم). صحبت من تغییری در آنها ایجاد نکرد و آنها همچنان بر سر حرفشان ایستاده بودند. من هم قبول نکردم.

- من به هیچ عنوان "بیمار بستری" نخواهم شد.
حتی راه برگشت هم نداشتم. به نظر می‌رسید که آنها از تغییر ذهن من منصرف شده بودند که جیم به من گفت :
- من اتاق را ترک خواهم کرد تا تو به تنهایی راجع به این قضیه فکر کنی.
واقعاً امیدواریم که تو پیش ما بمانی!!
همه‌ی آنها اتاق را ترک کردند. حالا فقط من بودم و خدا!!

(هرچند در آن لحظه من از حضور او آگاه نبودم.)

دیگر کسی برای جروبحث کردن حضور نداشت. افکار زیادی به ذهنم
خطور کرد:

«از اینکه نیت خوب من مورد توجه آنها قرار نگرفته بود متحیر بودم.

چرا از آنچه که خیال داشتم به جیم بگویم بازمانده بودم؟

چرا نتوانستم در این قضیه همسرم را عوض کنم؟

برنامه‌ی «بیمار بستری» به چه شکلی است؟

پدرم چگونه بدون من کارش را ادامه خواهد داد؟

چرا برنامه‌ی «بیمار بستری» را بررسی نمی‌کنم؟

در آن لحظه که تنها در آن اتاق نشسته بودم، بزرگترین معجزه و تغییر
در زندگی‌ام رخ داد. خود را به آنچه دیگران فکر می‌کردند برای من
بهترین است، تسلیم کردم.

به رغم عقیده خودم تصمیم گرفتم وارد برنامه‌ی «بیمار بستری» بشوم.
خارق‌العاده بود!!

تنها توضیح برای این سناریو دخالت خداوند
در زندگی‌ام بود. هنوز هم از این تحولات در زندگی‌ام متحیرم. آن روز از
برگشت همسرم به خانه تا برگشت به موادمخدر و اعتیاد فکر کردم.
همچنین روزی بود که جیم، یک مشاور و مداخله‌گر خارق‌العاده وارد
زندگی من شد. اوتام حرکات درست، برای تحقق بخشیدن به معجزه
زندگی که من عاجزانه نیازمند آنها بودم «ولی به شدت با آنها مخالفت
می‌کردم» را انجام داد.

کاملاً مشخص بود که معجزه‌ای در زندگی رابین نیز در حال وقوع بود. او تا آن روز هرگز قدرت دوری از من را نشان نداده بود، و در آن چند روز کارهای سختی که به او پیشنهاد شده بود را به خوبی انجام داده بود. در آن لحظه از دست او خیلی عصبانی بودم، ولی در حال حاضر او را عامل اساسی نجات زندگی‌ام می‌دانم. فکر می‌کردم با قبول این درمان، مشاوران با یک عصای جادویی ترک اعتیاد به من ضربه‌ای خواهند زد و مخدر را ترک خواهم کرد. اما مشاوران چنین کاری را برای من نکردند.

آنها یاد دادند " چگونه " این کار را انجام دهم!

این نکته‌ای است که امیدوارم شما با خواندن این کتاب یاد بگیرید. در بیش از چهارده‌سالی که با مردم معتاد به الکل و مخدر کار کرده‌ام خیلی‌ها را در ترک و دوری از مخدر و الکل، ابتدا موفق و سپس ناکام دیده‌ام. به راحتی می‌توان دلایل قابل شناسایی را برای این موفقیت و ناکامی‌ها در ترک پیدا کرد. به طور خلاصه آنهایی که قادر به ترک هستند دستورالعمل‌های ترک را به خوبی می‌کنند و آنهایی برگشت دارند که این کار را نمی‌کنند.

منظور از دستورالعمل چیزی که نویسنده فکر می‌کند ایده‌ی خوبی برای ترک باشد نیست. من راجع به نکته‌ای که اکثر مشاورین و آنهایی که موفق به ترک شده‌اند، توصیه می‌کنند، صحبت می‌کنم.

اکثر بیمارانی که وارد مراکز بازپروری معتادان می‌شوند یا آگاهانه یا بدون آگاهی این را می‌گویند:

- راجع به پاک بودن چیزی نمی‌دانم، لطفاً به من نشان بدهید چه کارکنم!!
این بهترین رویه‌ی شما در خواندن این کتاب می‌تواند باشد. ایده‌های خود را کنار بگذارید. اگر می‌دانستید که برای پاک بودن چه کار باید بکنید نیاز به خواندن این کتاب نداشتید.

اطلاعات ارائه شده در اینجا، اطلاعات کلی مربوط به پاک بودن است که پایه‌ی برنامه‌های درمانی بی‌شماری را شکل می‌بخشد. این اطلاعات چیزی است که شما با صرف هزاران دلار با ورود به مراکز درمانی خریداری می‌کنید. منظور من را اشتباه متوجه نشوید. شخصاً اطمینان زیادی به مراکز بازپروری اعتیاد دارم و نقش مهمی را در نجات زندگی من داشته‌اند. همه توانایی چنین مخارجی را ندارند. ولی خیلی از برنامه‌های دولتی سهل‌الوصول نیستند. این هدف اولیه‌ی من برای نوشتن این کتاب بوده است.

اگر واقعاً تصمیم به کنار گذاشتن اعتیاد گرفته‌اید پس آن وقت است که باید از اصول ارائه شده در این کتاب پیروی کنید. به خاطر داشته باشید مردمی که هوشیار می‌شوند، کسانی هستند که از کارکردهایی که برای

دیگران مفید بوده استفاده کرده‌اند. آنهایی که استفاده نکنند به مصرف خود ادامه می‌دهند و هوشیاری را تجربه نخواهند کرد. به همین سادگی!!

مردم بعد از برگشت سراغ من نمی‌آیند که بگویند:

- باب، من این کار و آن کار را انجام دادم و باز هم نشسته شدم.

آنچه که به من می‌گویند چیزی شبیه این است:

- من داشتم این کار و آن کار را می‌کردم و از انجام آن یکی بازماندم!

- من انجام یکی از آنها را متوقف کردم.

بنابراین آنها دستورالعمل را دنبال نمی‌کنند. این نکته که

شما در حال خواندن این کتاب هستید حداقل تاحدی نشانگر این قضیه

است که خواستار زندگی جدیدی هستید. به این دلیل من می‌خواهم به

شما تبریک بگویم. بعضی از مردم هیچ وقت به این مرحله نمی‌رسند. حالا

کار اصلی شروع می‌شود. برای موفقیت در ترک باید آنقدر به ترک نیازمند

باشید که برای انجام آن حاضر به انجام هرکاری شوید.

امیدوارم به این مرحله رسیده باشید، این خصیصه

نشانگر تمایل شما به دنبال کردن این پیشنهادات است. مهم نیست چه

فکری در سردارید (وبه یاد داشته باشید که در این لحظه شما با ذهنی معتاد در حال

تفکر هستید) هیچ یک از پیشنهادات این کتاب عجیب و غریب نیستند! این

مطالب اصلی پاک بودن است و آنچه که اکثر مردم موفق به ترک انجام

می‌دهند. حال شما باید تصمیم بگیرید به چه کسی گوش کنید. آنچه که

شما فکر می‌کنید یا آنچه که افراد موفق فکر می‌کنند. همانطور که بعضی

در این برنامه می‌گویند:

بهترین فکر شما این بود که به ما مراجعه کردید.

من صمیمانه امیدوارم که شما آماده دنبال کردن پیشنهاداتی که این کتاب به شما ارائه می‌کند باشید و زندگی خود را بازپس بگیرید. این کتاب ابتدا بر مشکل اعتیاد به مخدر والکل تمرکز می‌کند. این به شما کمک می‌کند تا الگوی بیماری اعتیاد به مخدر والکل را یاد گرفته و مشخص کنید که آیا جزو این دسته‌ها هستید یا نه. این مطالب با فصلی به نام "راه حل" ادامه خواهند یافت که شامل محتویات ملموسی برای ترک است. یعنی کارهایی که باید انجام دهید.

اگر می‌خواهید پاک بمانید، در فصل بعد به سراغ جلوگیری از برگشت دوباره خواهیم رفت، جایی که شما خواهید آموخت چگونه برگشت را پیش‌بینی کنید و از آن جلوگیری کنید. در ادامه، مروری بر دوازده قدم خواهیم داشت. راهی به ترک که با برنامه‌های دوازده مرحله‌ای دیگر برای ماری جوانا، مخدر و کریستال ارائه می‌شود. سپس به احساس ناراحتی که معتادان سعی در جبران آن با مخدر یا الکل دارند خواهیم پرداخت.

فصل بعدی راه‌حل‌های بیشتری برای ترک ارائه خواهد کرد. مطالبی که به شما کمک خواهند کرد راه ترک را هموار نموده و با بعضی معجزاتی که من در این راستا دیده‌ام و تجربه کرده‌ام، کتاب را تمام خواهیم کرد.

حالا بیایید زندگی جدید خود را آغاز کنیم!