

۴۳ سال اعتیاد و ۹ سال بدون مصرف مواد

داستان پاکدل پاکدل

پدرم زندانی ام کرد

شیشبه و توهومات ناشی از آن که سراغ ابوالفضل می آید، نه تنها زندگی خودش را مختل می کند که سبب آزار و کلافگی دیگران نیز می شود. این آزارها به حدی می رسد که پدرش را ناچار می کند تصمیم سختی بگیرد تا برای همیشه از شر پسر ناخلفش راحت شود. «یک روز درست بعد از مصرف مواد مخدر، شیشبه خانه همسایه ها و حتی ماشین های پارک شده کنار کوچه را شکستم. هنوز مشغول بودم که مأمورهای کلانتری سر رسیدند. پدرم که از من دل پری داشت گفت این را بگیرید و ببرید. مأمورها با تعجب می گفتند این آقامگر پسر ت نیست؟ پدرم هم تأیید می کرد که هست ولی می گفت که خسته ام کرده است، من از او شکایت دارم. با همان شکایت پدرانه ۳ ماه زندانی شدم. بنده خدا آخر سر هم دلش به حالم سوخت و رضایت داد».

ترک زندان بدون ترک

پاکدل از زندان آزاد می شود، شرایط اما هیچ تغییری نکرده است. زندان هم باعث نشده که اودست از اعتیاد به شیشبه بردارد. «از زندان که بیرون آمدم چند هفته ای سراغ شیشبه نرفتم. ولی وسوسه اش نمی گذاشت که آرام قرار داشته باشم. دوباره شروع کردم. این را هم بگویم که هنوز کارم را در شرکت سیمان داشتم و تریلی ها را بار می زدم اما هر چه در می آوردم را خرج اعتیاد می کردم. مثلاً اگر روزی ۵۰ هزار تومان به من می دادند؛ ده تا پانزده هزار تومانش را به خانم می دادم و بقیه را شیشبه می خریدم».

دوباره همان آتش و همان کاسه؛ شاید حتی بدتر. قدرت تشخیص را به کلی از دست می دهد، طوری که ناخواسته یک بسته قرص خواب آور قوی را می خورد، بدون اینکه متوجه شود. «وقتی که شیشبه مصرف می کردم به هیچ عنوان نمی توانستم چشم روی هم بگذارم و بخوابم. یک روز که به شدت خسته بودم و خوابم نمی برد، قرص خواب آور خوردم. تحت تأثیر توهم شیشبه تقریباً بیشتر از یک بسته قرص مصرف کردم و نفهمیدم. مثل جنازه ها وسط اتاق افتاده بودم. خانواده ام فکر می کردند مرده ام. کارم به بیمارستان و شست و شوی معده کشید تا دوباره حالم روبه راه شد».

واقعیت یا توهم؟

۳ سال زندگی در توهمی که تمامی ندارد ابوالفضل را خسته تر از هر زمان دیگر کرده است. دوباره تصمیم به ترک می گیرد. این بار واقعاً مصمم می شود که اعتیاد را برای همیشه ترک کند. «هنوز دوسه هفته ای به عید مانده بود که تصمیم به ترک گرفتم. واقعاً بریده بودم. توهم هایی که سراغم می آمد و آزار و اذیت هایی که به خانواده و بقیه می رساندم، خسته ام کرده بود. اصلاً واقعیت را گم کرده بودم. نمی دانستم این لحظه ای که الان در آن هستم واقعی است یا توهم. تصمیم گرفتم که با هر زحمتی که هست شیشبه را برای همیشه ترک کنم. یعنی مثل دفعه قبل نشود که بعد از یک سال دوباره به دام بیفتم. یک هفته پایم را از خانه بیرون نگذاشتم تا چشمم به دوست و رفیق معتاد و ساقی نیفتد که وسوسه ام کند. از زمانی هم که ترک را شروع کردم، از ته دل از خدا کمک خواستم چون واقعاً دیگر توان نداشتم و بریده بودم. خدا هم کمک کرد و در آن یک هفته تقریباً ترک کردم و پاک شدم. هیچ کس باور نمی کرد که من دیگر سر وقت شیشبه نخورم و رفتم. فکر می کردند مقطعی است و وقتی دوباره وارد اجتماع شوم، باز شروع خواهم کرد. اما خدا را شکر این طور نشد».

زندگی ام را تغییر دادم

پاکدل ۹ سال می شود که اعتیاد را ترک کرده و برای اینکه دوباره وسوسه نشود، شکل و شیوه زندگی اش را هم تغییر داده است. «این دفعه برای من یاد دفعه گذشته خیلی فرق داشت. نمی خواستم دوباره درگیر اعتیاد شوم. برای همین هر چیزی که من را یاد اعتیاد و مصرف شیشبه می انداخت از خودم دور کردم. با همه دوستانی که داشتم قطع رابطه کردم. حتی از آن وقت تا به امروز با آن ها چشم در چشم هم نشده ام. برای اینکه فکر شیشبه کشیدن دوباره سراغم نیایم، کارم را هم عوض کردم. شاید باورتان نشود اما هر پولی که دستم می رسد، سریع به همسرم تحویل می دهم تا وسوسه شیشبه خریدن به جانم نیفتد. برای مشاوره و تثبیت ترک در این مدت پیش روان شناس و روان پزشک هم رفته ام. شیشبه به قدری مخرب است که تصورش را نمی کنید. دکترها به من گفته اند اثرات توهم هایش تا چهل سال در مغز من خواهد ماند و هنوز هم گاهی اوقات اذیتم می کند».

«وقتی کسی شیشبه می کشد، توهومات عجیب و غریبی به سراغش می آید که گاهی اوقات فرد به خاطر همین توهم ها دست به قتل کسی می زند. یادم هست تحت تأثیر مصرف شیشبه همسر مرا سوسه می دیدم و مدام با وسیله ای دنبالش می کردم و می زدمش تا او را بکشم. یکبار دیگر هم به خواهرم حمله کردم. وقتی در خانه را باز کردم او را ششبه یک خوک دیدم که انگار می خواهد به من حمله کند. با آجر به سمتش رفتم تا بکشمش. در خیابان هم که راه می رفتم هر کسی که سر را هم بود را اذیت می کردم. یکبار آن قدر قاطی کرده بودم که کارم به بیمارستان روانی کشید و دو روز در بند قرمز بستری بودم تا حالم سر جایش بیاید».

همسر آقای پاکدل که در تمام این سال ها در کنار او بوده و ابوالفضل سلامت امروزش را مدیون فداکاری هایش می داند صحبت های شوهرش را این طور ادامه می دهد: نمی دانم آن زمان چه توهمی گرفته بود که می گفتم باید از هر چیزی یک جفت در خانه باشد. مثلاً یک ساعت دیگر خریده و درست کنار ساعت قبلی روی دیوار نصب کرده بود. یکبار هم که آمد و بی مقدمه همه ظرف و ظروف و هر چی که در آشپزخانه داشتیم و حتی وسایل خانه مثل تلویزیون و... را از بین برد. واقعاً از دستش خسته شده بودیم و نمی دانستیم که باید چه کار بکنیم».

ابوالفضل پاکدل ۹ سال است که اراده کرده و شیشبه را ترک کرده است. با هر زحمت و سسختی که بوده است، روال زندگی اش را تغییر داده تا هر چیز ناخوشایندی را که بر او خانواده اش گذشته کم فراموش کند. «وقتی آن یک هفته تمام شد و پایم را از خانه بیرون گذاشتم و گفتم که ترک کردم هیچ کس از اعضای خانواده ام باور نکرد که من شیشبه را کنار گذاشته ام. همه فکر می کردند که مثل دفعه های قبل فقط چند روزی دوام می آورم و دوباره همان آتش و همان کاسه. ولی برای من این بار فرق می کرد. مصمم شده بودم که کنار بگذارم و زندگی ام را از نو بسازم. تقریباً یک سال همه به من سوسه می دادند. از همسرم گرفته تا پدر و مادر. هنوز به یقین نرسیده بودند که من ترک کرده ام. در وهمسایه هم همین طور. آن ها هم هنوز من را به چشم ابوالفضل معتاد می دیدند و برایشان سخت بود که باور کنند دیگر آدم سابق نیستم. برای همین من را از خودشان می راندند و گاهی بر خورد های بدی داشتند؛ درست مثل زمان اعتیاد. حمایت اطرافیان خیلی مهم است تا یک بهمود یافته دوباره به سمت مصرف مواد برنگردد».

«تا یک سال اوضاعم فرق نکرده بود اما همین که تغییر رفتار را در من حس کردند، با هر سختی ای که بود باورشان شد دیگر آن آدم سابق نیستم. رفتارهای خانواده و اهالی ناگهان تغییر کرد. الان بین مردم از احترامی بر خورد دارد که به هیچ عنوان قبلاً آن را نداشتم».

«من برای اینکه دیگر یاد دوران اعتیادم نیفتم، شغلم را هم عوض کردم. با هزار زحمت و قرض توانستم یک ماشین بخرم و الان در یکی از آژانس های قرقی مشغول به کار هستم».

«ما چند نفر دوست بودیم که درگیر اعتیاد شده بودیم و چند خانه را باتوق خودمان کرده بودیم تا بدون مزاحمت مواد مصرف کنیم. یکی از آن ها به جرم حمل مواد مخدر اعدام شد و بقیه هنوز هم اعتیاد دارند که من با همه شان قطع رابطه کرده ام. هر چند که هر از چندگاهی در کوچه و خیابان می بینم که به چه حال روزی افتاده اند. حال روزی که من دیگر نمی خواهم تجربه اش کنم».

مهارت قاطعیت

دوستی با مصرف کنندگان مواد، قبح این مسئله را از بین می برد و یکی از عوامل مصرف مواد است. معمولاً والدین، معلمان و مشاوران توصیه می کنند که فرد از دوستی با چنین افرادی دوری کند اما گاه شرایطی به وجود می آید که فرد از این ارتباط ناگزیر می شود، گاهی دوستان صمیمی و به نسبت سالم هم در زمینه مصرف مواد دچار لغزش و اشتباه می شوند.

یکی از مهارت های مهم که به شما کمک می کند تا تسلیم فشار دوستان نشوید، مهارت قاطعیت است و در مواردی به کار می آید که فرد مایل است به درخواست یا پیشنهاد دیگران جواب رد بدهد. منظور از مهارت قاطعیت، ایستادگی بر نظرات شخصی و بیان افکار، احساسات و باورهاست. در این نوع برخورد فرد به احساس، نظر و حقوق دیگران احترام می گذارد و در عین حال به بیان صادقانه افکار و احساسات خود می پردازد.

در رفتار قاطعانه نه کمروبی وجود دارد و نه پر خاشگرایی، یعنی نه اجازه می دهید حقوقتان پایمال شود و نه به حقوق دیگری تجاوز می کنید. پس در مهارت قاطعیت، شمار برابر یک درخواست نابجا یک «نه» می گوید، مادر صورت اصرار بیشتری دلیل (و فقط یک دلیل) برای این «نه» بیان می کنید یا اصلاً یک پیشنهاد سالم می دهید، عوض کردن موضوع و استفاده از شوخی هم می تواند به رد کردن درخواست نابجای طرف مقابل کمک کند.