

• عنوان کتابچه: من توانستم؛ روایت ۱۰ قهرمان از خاکستر تا زندگی

مقدمه: چرا این روایت‌ها مهم هستند؟

اعتیاد، تنها یک بیماری جسمی نیست؛ اعتیاد بیماری «تنهایی» و «بی‌معنایی» است. وقتی فردی در عمق تاریکی قرار دارد، حرف‌های علمی پزشکان شاید برایش دور از دسترس به نظر برسد، اما شنیدن قصه کسی که "مثل او بود" و اکنون "نجات یافته"، جادویی می‌کند که هیچ دارویی نمی‌تواند. این کتابچه، صدای لرزان اما پیروزمند ۱۰ مرد و زنی است که در کوچه‌پس‌کوچه‌های میناب، رودان و بندرعباس گم شده بودند و امروز چراغ راه دیگران شده‌اند.

روایت اول: ناصر؛ از تلخی هروئین تا شیرینی نجاری

سن: ۴۲ سال | مدت تخریب: ۱۵ سال | مدت پاک‌ی: ۳ سال و ۴ ماه

تاریکی: ناصر زمانی یکی از بهترین نجاران میناب بود. اما رفیق‌بازی و کنجکاو، او را به سمتی برد که ابزارهای نجاری‌اش را یکی‌یکی فروخت تا هزینه هروئین کند. او می‌گوید: «روزی رسید که حتی از سایه خودم می‌ترسیدم. بچه‌هایم وقتی مرا در کوچه می‌دیدند، مسیرشان را کج می‌کردند.» **نقطه عطف:** ناصر بعد از یک تشنج شدید در پارک، توسط تیم امداد مرکز مهر شناسایی شد. او با پای لرزان وارد مرکز شد. **در مرکز مهر:** روزهای اول سم‌زدایی، حس می‌کردم بندبند استخوان‌هایم در حال جدا شدن است. اما مددیاران مرکز، که خودشان روزی مثل من بودند، شب‌ها بالای سرم بیدار می‌ماندند و می‌گفتند: ناصر، طاقت بیار، طلوع نزدیکه. **امروز:** ناصر دوباره کارگاه نجاری‌اش را راه انداخته است. او حالا شاگردانی دارد که به آن‌ها نه تنها نجاری، بلکه «صبر» می‌آموزد. او می‌گوید: «بوی تراشه‌های چوب، بهترین عطر دنیاست که با هیچ دود و نشئگی عوض نمی‌کنم.»

روایت دوم: سمیه؛ زنی که دوباره مادر شد

سن: ۲۹ سال | مصرف: شیشه و قرص | مدت پاک‌ی: ۱۸ ماه

تاریکی: سمیه قربانی اعتیاد همسرش شد. برای فرار از غصه‌ها به شیشه پناه برد. «شیشه مغزم را خورده بود. فکر می‌کردم دیوارها با من حرف می‌زنند. حضانت دخترم را از من گرفتند و این تلخ‌ترین لحظه عمرم بود.» **نقطه عطف:** وقتی دخترش در ملاقات حضوری او را شناخت، سمیه تصمیم گرفت یا بمیرد یا پاک شود. او به مرکز مهر پناه آورد. **در مرکز مهر:** تمرکز اصلی روی

سمیه، روان‌درمانی و بازسازی اعتماد به نفس بود. جلسات گروهی به او یاد داد که او "مجرم" نیست، بلکه "بیمار" است. **امروز** : سمیه پس از ۱۸ ماه پاکي، حالا در یک تولیدی خیاطی کار می‌کند و توانسته حق ملاقات دائم دخترش را بگیرد. او می‌گوید: «هر بار که دخترم را در آغوش می‌گیرم، خدا را شکر می‌کنم که مرکز مهر، مادری را به من برگرداند».

روایت سوم: امید؛ جوان ورزشکاری که در "گل" گم شد

سن: ۲۳ سال | مصرف: ماری‌جوانا (گل) و الکل | مدت پاکي: ۱ سال

تاریکی : امید دانشجوی تربیت‌بدنی بود. «فکر می‌کردم گل اعتیاد ندارد. اما کم‌کم حافظه‌ام را از دست دادم. از دانشگاه اخراج شدم و دچار پارانوئای شدید شدم. فکر می‌کردم مادرم می‌خواهد مرا مسموم کند.» **نقطه عطف** : یک تصادف رانندگی ناشی از توهّم، او را به مرز مرگ برد. پدرش او را با التماس به مرکز مهر میناب آورد. **در مرکز مهر** : برنامه اختصاصی امید، ترکیبی از سم‌زدایی تدریجی و ورزش‌های سنگین بود تا مغزش دوباره اندورفین تولید کند. **امروز** : امید دوباره به دانشگاه برگشته است. او حالا تیم والیبال مرکز مهر را تمرین می‌دهد و به جوانان می‌گوید: «گل، باغ سبز نیست؛ یک باتلاقی عمیق است که رنگ و لعاب دارد».

روایت چهارم: محمود؛ بازگشت اعتبار یک بازار

ماده مصرفی: شیره و تریاک | مدت تخریب: ۲۲ سال | سن: ۵۵ سال

تاریکی : محمود از کسبه سرشناس بازار میناب بود. اعتیاد سنتی او را به جایی رساند که چک‌هایش یکی پس از دیگری برگشت می‌خورد. او می‌گوید: «ریش سفید بازار بودم اما برای تهیه مواد، به شاگردانم التماس می‌کردم.» **نقطه عطف** : نوه ۵ ساله‌اش او را در حال مصرف دید و با ترس فرار کرد. این تصویر، قلب محمود را شکست. **در مرکز مهر** : به دلیل سن بالا، پروتکل سم‌زدایی او بسیار بااحتیاط و تحت نظارت دقیق تیم پزشکی مهر انجام شد. تمرکز اصلی بر بازگرداندن عزت نفس او بود. **امروز** : محمود دوباره پشت دحل مغازه‌اش ایستاده. او اکنون عضو هیئت امنای محله است و هزینه‌ی ترک دو جوان بی‌بضاعت را در ماه تامین می‌کند.

روایت پنجم: کامران؛ سقوط آزاد از عرش مهندسی

ماده مصرفی: کوکائین و قرص‌های روان‌گردان | سن: ۳۴ سال

تاریکی : کامران مهندس عمران در پروژه‌های بزرگ بود. درآمد بالا او را به سمت مخدرهای گران‌قیمت برد. او می‌گوید: «فکر می‌کردم با بقیه فرقم دارم و هر وقت بخواهم می‌گذارم کنار. اما کوکائین روحم را جویده بود.» **نقطه عطف** : اخراج از پروژه ملی و

از دست دادن خودروی لوکسش در قمار. **در مرکز مهر:** کامران به دلیل اعتیاد به مواد محرک، دچار افسردگی حاد بود. روان‌شناسان مرکز مهر با متد **CBT** (رفتاردرمانی شناختی) به او کمک کردند تا لذت‌های واقعی زندگی را جایگزین لذت کاذب کند. **امروز:** او در یک دفتر فنی کوچک کار می‌کند. کامران می‌گوید: «پاکی یعنی وقتی صبح بیدار می‌شوی، لرزش دست نداشته باشی؛ این از تمام ثروت دنیا باارزش‌تر است.»

روایت ششم: جلال؛ صیادی که در طوفان اعتیاد غرق شد

ماده مصرفی: کراک و شیشه | **مکان:** سواحل هرمزگان

تاریکی: جلال روی لنج کار می‌کرد. برای اینکه شب‌ها بیدار بماند، به پیشنهاد دوستانش مصرف را شروع کرد. «دریا بزرگ است اما دنیای من به اندازه یک فویل کوچک شده بود.» **نقطه عطف:** غرق شدن صمیمی‌ترین دوستش در دریا به دلیل حواس‌پرتی ناشی از مصرف مواد. **در مرکز مهر:** جلال نیاز به محیطی دور از دریا داشت. مرکز مهر برای او حکم یک پناهگاه امن در برابر طوفان را داشت. او ماه‌ها تحت جلسات «پیشگیری از لغزش» بود. **امروز:** جلال دوباره به دریا می‌زند، اما این بار با چشمانی باز و ریه‌هایی پر از هوای پاک ساحل.

روایت هفتم: رضا؛ نوجوانی که "کمیکال" آینده‌اش را سیاه کرد

ماده مصرفی: مواد صنعتی جدید (کمیکال و تتا) | **سن:** ۱۹ سال

تاریکی: رضا در سن ۱۶ سالگی در یک مهمانی شبانه اولین بار کمیکال مصرف کرد. «فقط یک بار زدم، اما مغزم از کار افتاد. دیگر نمی‌توانستم یک جمله ساده را تا آخر بگویم.» **نقطه عطف:** خودزنی در حالت توهم که منجر به بستری شدن در بخش روانی گشت. **در مرکز مهر:** پرونده رضا یکی از سخت‌ترین‌ها بود. بازسازی سیستم عصبی او ماه‌ها زمان برد. استفاده از ورزش‌های اصلاحی و تغذیه ارگانیک (که قبلاً در دفترچه نوشتیم) در مرکز مهر، معجزه کرد. **امروز:** رضا در حال آماده شدن برای کنکور هنر است. او حالا برای دانش‌آموزان مدارس میناب از خطرات مخدرهای نوظهور سخنرانی می‌کند.

روایت هشتم: حاج محمد؛ بازگشت بزرگ فامیل

ماده مصرفی: متادون (اعتیاد دارویی) | **سن:** ۶۲ سال

تاریکی: حاج محمد برای تسکین دردهای کمر به متادون روی آورد و ناخواسته اسیر شد. «همه به من احترام می‌گذاشتند، اما من در خلوت خودم به خاطر قرص‌ها گریه می‌کردم.» **نقطه عطف:** تداخل دارویی و ایست قلبی موقت که او را تا پای مرگ برد. **در مرکز مهر:** سم‌زدایی متادون طولانی و خسته‌کننده است. صبوری کادر مرکز مهر و ایجاد محیطی محترمانه باعث شد حاج محمد تا آخرین روز دوره بماند. **امروز:** او بدون هیچ دارویی زندگی می‌کند. حاج محمد می‌گوید: «در ۶۲ سالگی دوباره متولد شدم.»

روایت نهم: فرید؛ فرار از زندان خودساخته

ماده مصرفی: تزریق هروئین | سابقه زندان: ۳ بار

تاریکی: فرید از نگاه جامعه «ته خطی» بود. کسی فکر نمی‌کرد او برگردد. «کارتن خواب بودم. سگ‌ها هم از کنارم رد نمی‌شدند.» **نقطه عطف:** برخورد انسانی یکی از مددیاران مرکز مهر در طرح "موبایل‌ون" که به او یک وعده غذای گرم و یک لیخند داد. **در مرکز مهر:** فرید بیش از ۶ ماه در مرکز ماند. او تمام کارهای خدماتی مرکز را داوطلبانه انجام می‌داد تا خودش را ثابت کند. **امروز:** فرید اکنون یکی از مددیاران رسمی مرکز مهر است. او متخصص پیدا کردن آدم‌هایی است که همه از آن‌ها قطع امید کرده‌اند.

روایت دهم: امیر؛ نابغه‌ای که از توهم بازگشت

ماده مصرفی: ال‌اس‌دی (LSD) و قارچ | (Magic Mushroom) سن: ۲۶ سال

تاریکی: امیر فکر می‌کرد این مواد به خلاقیتش کمک می‌کند. اما نتیجه‌اش شد ترس از سایه‌ها و جیغ‌های ممتد در نیمه‌شب. «حس می‌کردم روحم از بدنم جدا شده و دیگر بر نمی‌گردد.» **نقطه عطف:** وقتی پدرش را با چاقو تهدید کرد، در حالی که اصلاً متوجه نبود چه کسی مقابل اوست. **در مرکز مهر:** درمان امیر بیشتر جنبه روان‌پزشکی و مشاوره عمیق داشت. مرکز مهر با محیط آرام و بدون استرس، به او کمک کرد تا دوباره به واقعیت متصل شود. **امروز:** امیر یک طراح گرافیک موفق است. او تمام پوستره‌های اطلاع‌رسانی مرکز مهر را به پاس تشکر، رایگان طراحی می‌کند.