

به نام خدای مهربونم

سلام

همیشه از وقتی یادم میاد به حسرتایی تو گلوم بوده که بغض شده بود و انگار داشت خفم میکرد من کمتر از ۳۰ ساله نزدیک ۱۰ساله این اختلالات، همراهم بوده از وقتی یادم میاد پدر بد اخلاقی داشتم که کتک کاری توی خونه کمترین کاری بود که ازش بر میومد همیشه خشمش نسبت به من که ضعیف تر بودم بیشتر بود یادم نمیاد دست محبتی روی سرم، یادم نمیاد رابطه گرمی با خانوادم، همیشه اعتماد به نفسم مورد هدف بود این رفتارها باز خوردش شد به "من" سرخورده، افسرده، گوشه گیر و وسواسی با یه سری دردا تو نقاطی از بدنم بی دلیل. به خاطر اعتماد به نفس پایینم نتونستم اونقدری که باید پیشرفت کنم هر چه قدر که زمان گذشت وسواسم وسیعتر گوشه گیریم بیشتر و افسرده گیم حادثر شد همیشه به خشم بزرگ رو نسبت به اعضای خانوادم با خودم داشتم که گاهی به درگیری کشیده میشد...

از اینکه مجبور بودم ناخودآگاه با خودم این اختلالات رو بکشم ناراحت بودم همیشه حس می کردم توی سرم جنگ بود احساس میکردم دیگه نمیتونم ادامه بدم بارها به مرگ فکر کردم ولی جراتش رو نداشتم تو حسرت ارتباط با خدای مهربون میسوختم اما نمیشد همیشه به چیزی نمیداشت یه مانع یه تنبلی، نسبت به ادامه زندگی هیچ امیدی نداشتم دائم منتظر بودم که این زندگی تموم بشه بعد از ازدواج هم به علت بد بینی و خشمی که داشتم هیچ وقت نتونستم به همسرم محبتی داشته باشم با وجود تلاش هایی که ایشون انجام میداد مدام ازش دوری میکردم و حس میکردم همه کارایی که میکنه دروغه و یه اتفاق بدی تو راهه تا حدی که هر دو تصمیم گرفتیم از هم جدا بشیم اما تنها بخاطر ترس از آبرو هر دو ادامه می دادیم به این امید که همه چی درست میشه خودم هم میدونستم که مشکل فقط منم.

تو این ۱۰سال خیلی به روان پزشکی مراجعه کردم و درمانی نبود جز خوردن قرصهایی که باعث لرزش دستام میشدن یا خواب! فقط و فقط همین. تا این که خدا خواست و تو اوج نا امیدیم به لطف خدا به کسی معرفی شدم که

با همه توانش بهم کمک کرد هر آنچه که بهم گذشته بود روتعریف کردم با صبوری فقط گوش کرد و آرام کرد، در انتها درمان انرژیک آغاز شد توی هر مرحله که می رسیدن چه حسی داری انگار یه چیزی از گیج گاهم وارد مغزم میشد انگار همه چی از ذهنم خالی شد بعدش، اون هاله آرامش روی قلبم نشست! دیگه مثل همیشه قلبم تند نمیزد انگار نمیتونستم بلند حرف بزنم حتی دیگه نمیتونستم مثل همیشه با عجله و اضطراب راه برم انگار یه خلا دورم رو گرفته بود یه بی حالی خاص تو جسمم...

انگار یه آرامبخش قوی خورده بودم اما مثل همیشه حالت غم نداشتم آرام بودم. شب تب کردم ولی انگار اون تب همه حال های بدم رو شست و برد من یه ادم خالی بودم از حس های منفی دیگه انگار هیچی یادم نمیومد حتی الان هم که دارم مینویسم هیچ جزییاتی از گذشتم خاطر من نیست به زحمت میتونم درک کنم که چه گذشت یه چیزی انگار نمیداره اصلا چیزی یادم بیاد که تهش بخوام حس بدی پیدا کنم!

هیچ جزییات منفی از خاطرات بد گذشتم بیاد نمی اوردم انگار دوباره متولد شدم دیگه خشمی نداشتم انگار معجزه شده بود دلم با تمام وجود یه شروع میخواست یکی که کمک کنه و دوباره بسازم زندگیمو از آقای مهندس خواستم و ایشون هم برام کم نداشتن دیگه هیچ خشمی نبود که به خودم آسیب بزنم و دائم شستشو کنم دیگه وسواسی نبود و کم کم از بین رفت...

به لطف خدا درمانم همزمان شد با ماه مبارک رمضان به خدای مهربونم نزدیک شدم اینبار تونستم بهش نزدیک بشم و دیگه هیچ مانعی نبود تونستم نمازمو بخونم و روزه هامو بگیرم تا الان هم که ۴ ماه از درمانم میگذره نمازمو ترک نشده کم کم اثرات مثبت رفتارم رو تو اطرافیانم دیدم رابطم با همسرم روز به روز بهتر شد و فقط و فقط هم به این دلیل بود که من آرام شدم و دیگه اون ادم سابق نبودم همسرم هنوز هم فکر میکنه معجزه شده از یه ادم عصبی و افسرده تبدیل شدم به یه ادم آرام و متین و رابطم با خانوادم به حدی رسید که یه روز پدرم بهم گفت منو ببخش!!!

از اون بعد من با تمام رفتارام و انرژی های مثبتی که به اطرافیانم میدم تونستم خوانوادم رو هم آروم کنم این اتفاقات برای من یه معجزه بود تا اجازه داشته باشم منم مثل همه ادما یه زندگی آروم داشته باشم و تمام این هارو بعد خدا مدیون کسی هستم که گام به گام با مشاوره هاش و حضورش و راهنمایی هایی که بی هیچ منتهی انجام میداد همراه بود و میدونم که هیچ وقت نمیتونم جبران کنم جز دعای خیر و سلامتی برای خودشون و خوانوادشون سر نماز هام. امیدوارم روزی رو ببینیم که همه بتونن از این روش درمان که شبیه معجزه است استفاده کنن.