



پاول دوروف، مالک تلگرام:

هرگز الکل ننوشیده‌ام

## پاول دوروف، مالک تلگرام: هرگز الکل ننوشیده ام

پاول دوروف: وقتی یازده سالم بود، معلم بیوشیمی من کتابی را که خودش نوشته بود به من داد. نامش «توهم بهشت» بود.

در آن، او فرایندهای بیولوژیکی و شیمیایی را که در بدن شما پس از مصرف این یا آن ماده اتفاق می‌افتد، توصیف می‌کرد. عمدتاً به مواد مخدر غیرقانونی مربوط می‌شد، اما الکل یکی از این مواد اعتیادآور بود که او پوشش داده بود. بنابراین معلوم می‌شود که وقتی الکل می‌نوشید، اتفاقی که می‌افتد این است که سلول‌های مغز شما فلج می‌شوند. آن‌ها به معنای واقعی کلمه تبدیل به زامبی می‌شوند و سپس روز بعد، مدتی پس از پایان مهمانی، برخی از سلول‌های مغز شما می‌میرند و هرگز به حالت عادی باز نمی‌گردند.

پس به این فکر کنید: اگر مغز شما ارزشمندترین ابزاری است که در سفرتان به سوی موفقیت و شادی دارید، چرا باید این ابزار را برای لذت کوتاه‌مدت از بین ببرید؟ این مضحک به نظر می‌رسد.

مجری: از بسیاری جهات، این سمی است که ما اجازه می‌دهیم وارد بدنمان شود. اما به‌عنوان یک توصیه، چه توصیه‌ای به افرادی می‌دهید که قصد دارند ننوشند؟ بسیاری از مردم از الکل استفاده می‌کنند تا بتوانند یک زندگی اجتماعی پر جنب و جوش داشته باشند. فشارهای زیادی از جامعه وجود دارد؛ می‌دانید، در یک مهمانی برای نوشیدن تا بتوانند معاشرت کنند. پس، چه توصیه‌ای به آنها می‌کنید؟ به افرادی که تصور می‌کنند نمی‌توان یک زندگی اجتماعی بدون الکل داشت؟

پاول دوروف: خب اول از همه، نترسید که غیرمتعارف باشید؛ قوانین خودتان را تعیین کنید. ثانیاً، اگر احساس می‌کنید نیاز به نوشیدن دارید، حتماً مشکلی وجود دارد که سعی در پنهان کردن آن دارید. چیزی هست، ترسی که آماده‌ی مواجهه با آن نیستید، و باید به این ترس بپردازید. اگر دختری خوش‌چهره وجود دارد که از نزدیک شدن به او می‌ترسید، از شر این ترس خلاص شوید؛ به او نزدیک شوید، تمرین کنید. این کار را بارها و بارها انجام دهید. این خیلی پیش‌پاافتاده است، اما این توصیه کار می‌کند. مجری: مشکل اساسی را حل کنید، که معمولاً در نهایت همیشه ترس خواهد بود. روی آن کار کنید.

پاول دوروف: نمی‌دانم... خیلی اوقات، مردم سعی می‌کنند با الکل از چیزی در زندگی خود فرار کنند. آن چیزی که سعی در فرار از آن دارند چیست؟ این مشکل چیست؟ شما باید به ریشه آن برسید. ذهن شما سعی دارد چیز ارزشمندی را به شما بگوید، و به جای پرداختن مستقیم به آن، آن را در الکل غرق می‌کنید که نوعی مسکن روحی است. اما فقط به‌طور موقت عمل می‌کند و سپس باید بدهی را با بهره بپردازید.

مجری: پس چه کار می‌کنید؟ منظورم این است که شما در بسیاری از گردهمایی‌ها و مهمانی‌ها بوده‌اید. آیا گفتن «نه» چالش‌هایی دارد؟  
پاول دوروف: برای من، اصلاً.

من همیشه آماده بوده‌ام که روی حرفم بایستم و بگویم «نه!» وقتی احساس می‌کنم چیزی درست نیست.

و شگفت‌انگیز است که ما انسان‌ها چقدر راحت تحت تأثیر چیزی قرار می‌گیریم که آن را اکثریت می‌دانیم، زیرا هیچ‌کس از زمان‌های باستان، از میلیون‌ها سال پیش، ما می‌ترسیدیم که دیگر پذیرفته نشویم. آن زمان، طرد شدن به معنای مرگ از گرسنگی بود.

بنابراین، ما باید آگاهانه با این تمایل به موافقت با هر چیزی که اکثریت به شما تحمیل می‌کند، مبارزه کنیم، زیرا کاملاً واضح است که بسیاری از کارهایی که اکثریت انجام می‌دهند، هیچ سودی برای شما ندارند. در بسیاری از فعالیت‌هایی که اکثریت درگیر آن هستند، هیچ منفعتی برای شما وجود ندارد.

مجری: بنابراین، این ترس دیگری است که باید با آن روبه‌رو شوید: رفتن به یک مهمانی و ترس از طرد شدن در آن، از متفاوت بودن با دیگران در آن گردهمایی اجتماعی. در میان جمعیت انسان‌ها متفاوت باشید. پاول دوروف: این یک ترس است.

و اگر به آن فکر کنید، کاملاً غیرمنطقی است. این چیزی بود که ۲۰ هزار سال پیش بسیار منطقی بود، اما امروزه هیچ منطقی ندارد؛ زیرا اگر همان کاری را انجام دهید که هرکس دیگری در اطراف شما انجام می‌دهد، هیچ مزیت رقابتی ندارید و در نهایت در نقطه‌ای از زندگی‌تان برجسته نخواهید شد.



@aparat.com/be  
\_sooye\_zohoor



v\_bagherpour\_  
kashani



@seratehagh1



besouyezohour



bagherpour-  
kashani.com/



@serat12k



youtube.  
com/c/seratehagh



https:  
//naakhodaa.ir