

معجزات به وقوع می‌پیوندد

**پیام رسانی در روزهای آغازین فعالیت
معتادان گمنام**

« سال اول » ویژه نامه شماره یک



« معتادان گمنام - منطقه یک »



لغزش بعد از یازده سال
پاکسازی ذهن
گمنامی اساس بهبودی ماست
نیروی برترم می‌داند
FD کمیته توسعه و آموزش
نما ترجمه

گمنامی اساس بهبودی ماست...

نامه‌های یک معتاد گمنام (قسمت اول)

بیشتر می‌شود. اما با این حال من معتقدم که ما در غریزه دیده شدن (در هر مقام و شغل و موقعیتی که هستیم) با هم برابریم و از یک درد مشترک رنج می‌بریم. چیزی در درون من وجود دارد که من را تشویق می‌کند به اینکه: باید بیش از اینها در دیده‌های مردم قرار داشته باشیم. چیزی که من را تشویق می‌کند که تحسین‌برانگیزتر زندگی کنم. و یا حتی گاهی (برای بیشتر دیده شدن)، از یک استراتژی معروف با عنوان «بدنامی بهتر از گمنامی» است استفاده کنم.

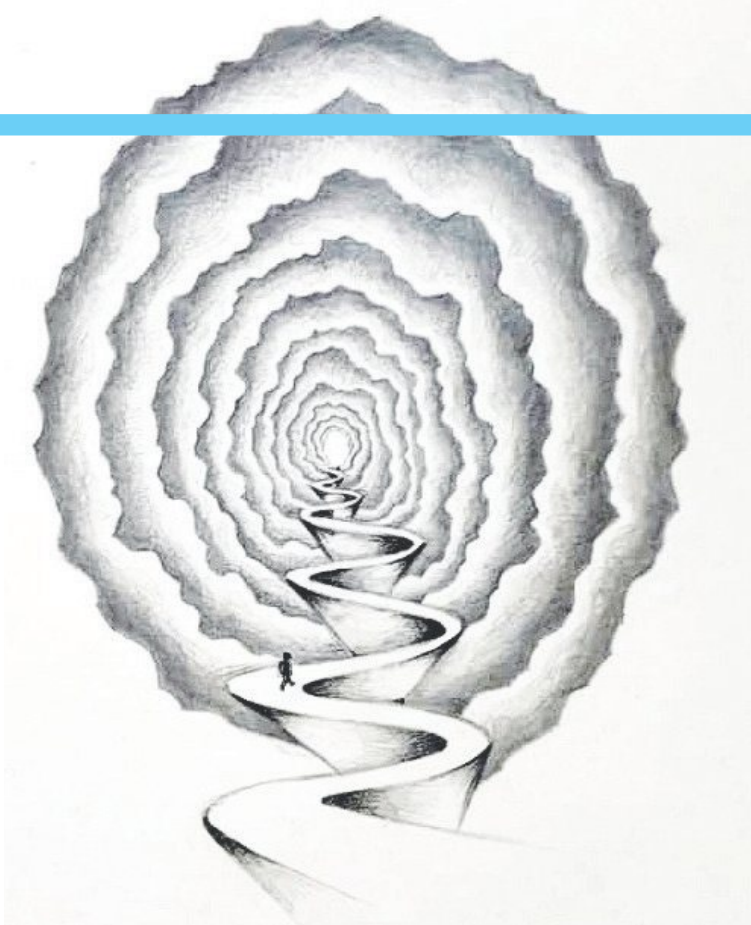
در کل معتقدم «شهرت و آوازه» برای ما به عنوان یک معتاد، یکی از مهمترین دردهای مشترک ماست. گفتم که شغلم نوشتن است و در نوشتن اساسا نام نویسنده گاها اهمیتش بر آنچه نوشته اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. چه بسا حرف‌های مزخرفی می‌شنویم که اگر آن را از زبان یک فرد عادی شنیده بودیم، مسخره می‌کردیم. اما چون در دنبال نام یک شخصیت بزرگ نوشته می‌شود، برای همه جلب توجه می‌کند. در این قاعده من مستثنی نبودم و نیستم. اما من یک معتادم و خواص بیماری اعتیاد من را دنبال خود می‌کشد و کنترل میکند

خاطره‌ای نقل کنم تا این لذت و شوق دیده شدن را بیشتر متوجه شوید. سالها در مطبوعات ایران کارهای مختلف انجام می‌دادم. اما دوست داشتم نویسنده باشم. دوست داشتم باشم، اما نبودم. شوق و اشتیاق اینکه نامم با حروف چاپی در صفحات رسانه‌ها منتشر شود، مانند خوره‌ای همه وجودم را می‌خورد. این رویای من بود.

ده سال پیش، تازه اولین سال پاک‌ی را گذرانده بودم. در جاهایی که کار می‌کردم به هر دری می‌زدم که وارد تحریریه شوم، اما این فرصت به من داده نمیشد. گاه روزها به این خاطر با خدا دعوا می‌کردم که من تلاشم را می‌کنم اما چرا راهی برای رسیدن به آرزوهای خودم پیدا نمی‌کنم؟ چرا باید به هر کسی التماس کنم تا من را قبول کند؟

گذشت... تا اینکه یک شب در حال کار دوستی در تحریریه بلند گفتم: «بچه‌ها یک نفر اسمش رو بگه می‌خوام بزنم پای این مطلب. نمی‌خوام به اسم خودم بخوره.» نویسنده شناخته شده‌ای بود که به خاطر ملاحظات شخصی دوست نداشت متوجه شوند این نقد از جانب او مطرح شده است. آن لحظه تمام سلول‌های بدنم از من می‌خواست که بلند اعلام کنم: «اسم من رو بزن.» اما نگفتم. امروز به شما اعتراف می‌کنم که دلیل نگفتم این نبود که فهمیدم کار خوبی نیست. به این خاطر بود که حتی جرات اینکه این را اعلام کنم هم نداشتم. ترس از قضاوت که چه فکر می‌کنند در نهایت بر اشتیاق دیده شدن «نام»، غلبه کرد و من سکوت کردم.

ادامه در صفحه ۲۲



بله درسته. من هم مثل شما می‌دانم که جمله‌ای که در انجمن معتادان گمنام درمورد گمنامی نوشته شده این است: «گمنامی اساسی روحانی تمام سنت‌های ماست» اما اگر تا به‌آخر این متن را دنبال کنید شاید شما هم مثل من تشویق شوید داستان جدال خودتان و گمنامی را برای سایر همدردانتان بنویسید.

گفتم همدرد... یاد این افتادم که ما در چه چیزهایی با هم «هم‌دردیم؟». هم‌دردیم در درد خماری؟ در دردهای تهیه و مصرف؟ نقطه اشتراک ما این دردهاست؟ شاید بله. شاید هم نه.

فکر می‌کنم ما جاهایی همدرد هستیم که حتی گاهی نمی‌شود آنها را بیان کرد. حتی نمی‌توانی مدل «دردت» را برای دیگران تشریح کنی. اما یک «هم‌درد» (در برنامه معتادان گمنام)، با شنیدن اولین نشانه‌ها، لبخندی می‌زند و می‌گوید: درک می‌کنم.

من به مانند دیگران حاضر نیستم خودم را، نقصم را و دردم را در این رابطه سانسور کنم. برای همین به بلندی فریاد زدن در صفحات این مجله که به دست هزاران هزار همدرد در سراسر ایران می‌رسد اعتراف می‌کنم: وسوسه شهرت، وسوسه دیده شدن. و میل سیری ناپذیر معروف بودن یکی از بزرگترین دردهای زندگی من بود. نه... اجازه بدهید تصحیح کنم. این درد همیشه در وجود من هست، اما به واسطه میزان بهبودی در من مهار می‌شود.

لازم نیست از نمونه‌ها و مثال‌های دور و زمان پیش و حین مصرف برایتان مثال بزنم. من در دوران بهبودی با این درد دست‌به‌گریبان بودم. من حتی همین حالا که در حال نوشتن این نامه هستم در حال دردکشیدن هستم. آیا می‌توانم حتی نام اختصاری خودم را از پای این نامه بردارم؟ با وجود اینکه تصمیم گرفتم از این به بعد نامه‌هایم را با عنوان «یک معتاد گمنام» منتشر کنم باز چیزی در درونم مرا مثل خوره می‌خورد. وقتی دوستان بهبودی را دیدم که مجله را خریدند و این نامه را خواندند، یا در جایی دیدم که از این نامه تعریف کردند، واکنش من چه خواهد بود؟ مانند همیشه نوشته‌هایم را مقابلشان قرار می‌دهم و با افتخار اعلام می‌کنم: داستانی که در این شماره نوشته بودم خواندی؟

با خودم فکر می‌کنم که آیا جرات این را دارم که اگر حتی کسی، شخصی، دوستی، همدردی، یا اعضای خانواده‌ای، این نوشته را دید و از روی نشانه‌ها تشخیص داد که این متن را من نوشتم، انقدر جسارت دارم که آن را رد کنم؟ شما را نمی‌دانم اما برای من درد عبور از «نام» و زندگی در «گمنامی» یکی از بزرگترین دردهاست. شغل من نوشتن است و بدبختانه به همین دلیل درد من نسبت به دیگران احتمالا

سرمقاله

نشریه‌ای برای همه

سلام و سپاس برای پاک بودن، با شما بودن و بودن. خرسندیم که امروز با اولین ویژه‌نامه وعده در خدمت شما خوبان هستیم.

شاید در بیرون از انجمن، نشریات و مجلات زیادی را دیده باشید که دارای محصولات متنوعی هستند تا با این واسطه طیف گسترده‌تری از مخاطبان را تحت پوشش قرار دهند. مثلا مجله‌ای که برای جوانان، نوجوانان، بچه‌ها، علاقه‌مندان ورزشی و یا علاقه‌مندان مسائل سیاسی و اقتصادی دارای محصولات جداگانه‌ای است.

در داخل انجمن بین‌المللی ما نیز چنین رویکردی مورد توجه بوده و علت اصلی آن، تنوع اعضا و نیازهای متفاوت گروه‌های هدف نشریات معتادان گمنام می‌باشد. مطالب و محتویات نشریه‌ای که در اختیار افراد مصرف‌کننده در گرم‌خانه‌ها و مراکز قرار می‌گیرد، به لحاظ جذابیت می‌تواند با مطالب مورد علاقه اعضای قدیمی حاضر در جلسات، کاملا متفاوت باشد. همانطور که میانگین سن اعتیاد در دنیا بطور مرتب در حال پایین آمدن است، حضور اعضای جوان و حتی نوجوان نیز در جلسات ما افزایش یافته که علاقه‌مندی‌های این دسته نیز کاملا متفاوت است و ...

محصول اصلی وعده بصورت ماهنامه و در قطع ۴۸*۲۴ سانتی متر دوبرگی به چاپ می‌رسد. هر چند سعی شده طیف گسترده‌ای از اعضا و مخاطبان مورد توجه قرار گیرند، اما جلب کلیه نظرات در یک نوع چاپ، قطع و محتوا، عملا غیر ممکن است و ما نیز در فکر تهیه محصولاتی مکمل برای پوشش دادن سایر سلاقی و درخواست‌ها بوده‌ایم.

گذشته از تنوعی که در مخاطبان وجود دارد، کاربردها نیز بسیار متفاوت است. در جایی ممکن است از نشریه به عنوان ابزار پیام رسانی در سطح جامعه استفاده شود و در جای دیگر جهت اطلاع رسانی به مسئولین، خانواده‌ها و ... و یا ممکن است در کاربردهای داخلی به‌عنوان هدیه‌ای به تازه‌واردان یا دوستان بهبودی مورد استفاده قرار گیرد که برای هر یک از این کاربردها محصولی متفاوت نیاز است.

اما وعده ما جوان، و توان ما محدود، بوده و هست.

از این رو تمام تلاش خود را در ایجاد زیرساخت‌های لازم برای بوجود آمدن یک کمیته که قابلیت تهیه و تولید محصولات چندگانه را داشته باشد، به کار بردیم. برگزاری جلسات منظم هفتگی و استقبال از حضور تمامی علاقه‌مندان و نمایندگان از بانوان، جوانان، اعضای تحصیل کرده، هنرمند و حرفه‌ای‌ها باعث شد تعداد اعضای کمیته تا ۳۰ نفر افزایش یابد.

این فکر قالبی که مجله فقط در یک شکل و فرم، آنهم بصورت فصلنامه و در ابعاد و صفحات مشخص باید باشد، بیش از هر چیز دیگری مانع ابتکار عمل و توسعه هرچه بیشتر پیام از طریق نشریه داخلی بود. از سوی دیگر افزایش قیمت کاغذ در ایران و جهان که باعث توقف تولید نسخه کاغذی بسیاری از مجلات و نشریات معروف ایران و دنیا شده، ما را بر آن داشت که از همان ابتدا به دنبال تولید و توسعه نسخه الکترونیک مجله باشیم و درضمن آن، محصول کاغذی اصلی یا همان ماهنامه را در شکل و فرمی طراحی کنیم که کمترین مقدار کاغذ و قیمت را برای بیشترین مقدار محتوا داشته باشد و تا کنون ۹ شماره از ماهنامه تقدیم شما مخاطبان عزیز، شده است.

امروز بر اساس نیاز و درخواست گروه‌های تشکیل دهنده شورای منطقه ۱ ایران اقدام به تولید محصولی دیگر نموده‌ایم. اولین ویژه‌نامه مجلد وعده که در ۲۸ صفحه و در قطع معروف به A۴ تهیه شده. در این مجله بیشتر به مقالات و ترجمه‌ها و داستان‌های ارسالی نسبتا بلند و چند صفحه‌ای پرداخته شده و در عوض خبری از یوهپ، جدول، آدرس جلسات باز و چالش تصویر نیست و مخاطبان این بخش‌ها می‌توانند همچنان مطالب مورد علاقه‌شان را در ماهنامه وعده دنبال کنند. ویژه‌نامه‌های بعدی با محوریت موضوعاتی همچون NA و جوانان، NA و بانوان، جوانی و لغزش و... تهیه خواهد شد که فراخوان مطالب مربوطه به مرور در شبکه‌های اجتماعی وعده منتشر خواهدشد.

اولین ویژه‌نامه مجلد یک وعده هزاران پادشاه تقدیم شما خوانندگان عزیز باد. یادتان باشد که منتظر دریافت ایده‌ها و نظرات گرانقدر شما در این مورد هستیم.

با احترام

مسعود ب.



برای مشاهده

نسخه دیجیتال نشریه
رمز یقه مقابل را اسکن کنید

فهرست

گمنامی اساس بهبودی ماست

۳

معجزات به وقوع می‌پیوندد

۴

طریق شخصی روحانی

۸

لغزش بعد از یازده سال

۹

تما

۱۰

سپردن

۱۲

پاکسازی ذهن

۱۳

معرفی کمیته توسعه و آموزش

۱۴

چه کسی برایم تصمیم می‌گیرد

۱۶

توانا بود هر که...

۱۷

سنت دهم

۱۸

کارگاه مجازی

۲۰

سنت یازده

۲۱

نیروی برترم می‌داند

۲۴

هنوز با ما بود

۲۶

پایان درد

۲۷

■ نشریه داخلی معتادان گمنام شورای منطقه یک ایران تهیه شده در کمیته مجله بهبودی، خدماتی - ویژه‌نامه شماره یک - ۹ خرداد ۱۳۹۸ - تیراژ ۵۰۰۰ نسخه

■ شورای انطباق: مهدی. پ. - رضا. ح. - سیاوش. س. - وحید. ن. - امیر. ر.

■ آدرس: تهران، صندوق پستی: ۱۷۵۵-۱۶۷۶۵

✉ vaadeh@nairan1.org

@vaadeh.ir

@Vaadeh_ir

۹۱۲۹۵۷۶۶۴۸

معجزات به وقوع می‌پیوندد

پیام رسانی در روزهای آغازین فعالیت معتادان گمنام

در این شماره ماهنامه وعده سراغ دوستان محسن رفتیم که داستان نحوه ورود پیام انجمن معتادان گمنام به داخل کشور عزیزمان را برایمان بازگو کند. بعضی‌ها او را به نام یکی از دو برادر می‌شناسند. گفتگویی جذاب که وقتی پای آن نشستیم و از نزدیک و به طور مستند موانع و مشکلات سد راه پیام رسانی در روزهای آغازین فعالیت معتادان گمنام در ایران را شنیدیم هیجانش دو چندان شد.

محسن جان؛ چگونه پیام‌رهایی از اعتیاد فعال را دریافت کردی؟

او برخلاف تمام پیش‌داوری‌های من خیلی ساده به معرفی خود پرداخت و از سال‌های زیادی که صرف مصرف مواد مخدر و راه‌های مختلفی که برای پاک شدن طی کرده بود سخن گفت.

-یکی از روزهای زمستانی دی‌ماه ۱۳۶۷ که در اتاقم در حال مصرف بودم، ناگهان همسرم به اتاق وارد شد و چون هیچ زمانی مصرف کردنم را ندیده بود، در کمال تعجب و نگرانی پرسید: داری چه کار می‌کنی؟!

-هیچی نشستم دارم مواد می‌زنم. همسرم شروع به گریه کرد و گفت محسن چند وقته رفتارت عوض شده، قیافت عوض شده، بچه‌ات داره بزرگ می‌شه و از این حرفا و ادامه داد یا برو سیستان و بلوچستان یا برو آمریکا اصلا از ایران خارج شو و برای خودت مواد مصرف کن...

-منم طبق معمول با گفتن این جملات که قدرمو نمی‌دونید. من برم بعدا می‌فهمید چه لعبتی رو از دست دادید. خودم رو به رفتن راضی کردم و به خودم گفتم همین برابرم بهتره.

-اواخر دی ماه بود که ویزا گرفتم و به آمریکا رفتم. وقتی با دوستان دوران دانشجویی‌ام در آنجا رو به رو شدم، به من گفتند چقدر شکسته‌شدی! چقدر پیر شدی! چقدر عوض شدی!

-در جوابشون گفتم: رفتم ایران ۱۳ سال فقط مواد زدم [اونم انواع و اقسامش] -در یکی از پارتنی‌های شبانه با دوستی رو به رو شدم که به من گفت اینجا جلساتی هست که اگر می‌خوای برو اونجا ببین چیه؟ گفتم جلسه چیه؟ گفت: به عده معتاد هستند که اینجا جلساتی دارند، شاید بتونه کمکت کنه. خیلی خوشحال شدم و پیش خودم گفتم به عده معتاد هستند که می‌رم پیش اونها و ازشون آدرس مواد فروش می‌گیرم و می‌رم مواد می‌زنم.

- ۳۰ دی توپ توپ جلسه رفتم و چرت می‌زدم. ولی می‌شنیدم چی می‌گن. مثلا می‌شنیدم که می‌گفتن ترک کردیم حالمون بهتر شده، ترک کردیم رابطه‌مون بهتر شده. با زن و بچه‌مون خوب شدیم، با پدر و مادر خوب شده و... مشارکت‌ها که تموم شد اعلام پاکی کردن. به پسر مکزیک بود که دستاشو بالا برد و گفت اسم من جو هست ۳ سال و نیم پاکم و بعدش به جمله گفت: حالمم خوبه.

آقا محسن خوش صحبت ما از این جمله با تاکید خاصی صحبت می‌کرد و ادامه داد:

-توی اون ۱۳ سال که یک ثانیه هم بدنم پاک نبود اقرص و مشروب و مواد و

متادون و...! با شنیدن این جمله به جرعه ای توی مغز من ترکید که می‌شه پاک موند و حالتم خوب باشه!!! چون خاطره ای از یک هروئینی در ذهن داشتم که ممد آقا نامی بود، دروازه غار و با به لا تیشرت تو زمستون و تابستون هی راه می‌رفت و ناسزا می‌گفت، من به خودم می‌گفتم ترک کنم می‌شم عین این. بعد از اون جلسه اومدم خونه. دقیقا یکم بهمن ۱۳۶۷ بود و هر چی مواد داشتم دور ریختم و شروع به دست و پا زدن کردم. می‌خواستم ترک کنم اما نمی‌دونستم چکار کنم. اصطلاحا مثل خر تو گل گیر کرده بودم. دو هفته تو خونه تک و تنها دور از زن و بچه خماری پس می‌دادم. به خورده که گذشت یکی از دوستانم زنگ زد که محسن چرا نمای جلسه؟ گفتم:

-من خمارم نمی‌تونم راه برم. اومدن دنبالم، بردنم جلسه و کم کم شروع کردم به جلسه رفتن. اولش خیلی به سختی می‌رفتم و اصلا باور نداشتم که این جلسه می‌خواد با من چیکار کنه. فقط گفتن بیا جلسه بعد از به مدت که از جلسه رفتنم گذشت راهنما گرفتم و باهاش قدم کار کردم. بعد از اون دو هفته، روزی ۴ تا جلسه می‌رفتم. صبح ساعت ۸ ساعت ۱۰- سه بعدازظهر و -هشت شب. خلاصه تو این ۹۰ روز و ۹۰ جلسه ای که می‌گن سیصد و بیست و خورده ای جلسه رفتم. توی جلسه که می‌نشستم خیلی حالم خوب می‌شد و توی اون دوران بود که جلسه منو پاک نگه داشت.

-تولد یک سالگیمو گرفتم. دلم برای زن و بچه ام تنگ شده بود. تصمیم گرفتم به ایران برگردم. به راهنمام گفتم. گفت برو. گفتم من الان برگردم ایران باید چیکار کنم؟ اونجا اعتیاد جرمه، اصلا جلسه وجود نداره و...

-بعد از چند روز راهنمام با به کارتون کتاب و بروشور اومد پیش من. گفتم: اینا چیه؟! گفت: اینا برای کسی که می‌خواد جلسه رو شروع کنه. برو ایران جلسات رو شروع کن. گفتم: اعتیاد جرمه اونجا نمی‌شه! گفت: اگه می‌خوای پاک بمونی باید اینکار رو بکنی چه بشه چه نشه؟!

خلاصه آقا محسن ما وارد ایران می‌شود و به سراغ سازمان‌ها و نهادها و مقامات کشوری می‌رود. به کلانتری محل مراجعه کرده و حتی با کسانی که در زمینه اعتیاد کار می‌کردند ملاقات‌هایی را انجام می‌دهد.

با کمی مکث... از برگزاری اولین جلسه در مرکز بازپروری قرچک یاد کرد که بیشتر از ۲۵ نفر نمیتوانستند در آن جلسه حضور داشته باشند. این از شرایط آن سازمان بود و محسن به ناچار پذیرفته بود.

به هرحال با تشخیص این نیاز که جلسه باید در بیرون از قرچک هم برگزار می‌شد تا معتادان می‌توانستند پاک بمانند، محسن درخواست خودش را



به مسئولین وقت اعلام می‌کند و توانست در ضلع شمالی پارک شهر روزهای سه‌شنبه از ساعت ۳ تا ۴:۳۰ بعد از ظهر جلسه‌ای را برگزار کند. می‌گفت: -با برادر مرحومم مجید بعد از جلسه قرچک خودمونو به محل برگزاری جلسه پارک شهر می‌رسوندیم.

جالبه بدونید در آن زمان محسن خلاق و پیگیر ما با آن خزانه بسیار اندک مثلا ۱۸ تا ۲۵ تا تک تومنی یک نشریه داخلی به نام پیک امید را به چاپ رساند. -توی پیک امید یکسری داستان از دوستان بهبودی انتخاب شده بود که دو شماره از آن منتشر شد و بعد از جلسات در قرچک و شور آباد بین خانواده‌ها تقسیم می‌کردیم و به نوعی پیام NA رو به اونها و عزیزانشون می‌رسوندیم. توی اون مقطع این برگه خیلی به افزایش تعداد اعضا کمک کرد ولی بعد از بسته شدن جلسات پیک امید هرگز منتشر نشد.

بنابراین جلسه از سال ۱۳۶۹ در قرچک شروع شد و با برگزاری جلسه پارک شهر ادامه پیدا کرد. به همان نسبت اعضا هم کمی بیشتر شده بودند. محسن می‌گفت:

-روز اول جلسه پارک شهر به نفر بیشتر نیامده بود. بروشور‌ها یا برگه‌های خواندنی که خودمون (دو برادر) ترجمه کرده بودیم رو نوبتی خونددیم. به همین سادگی. مخدري‌های ناشناخته ترجمه‌ای بود که برای Narcotics Anonymous (NA)

جلسه مطهری: خیابان مطهری

(خیابان تخت طاووس) روبروی

باشگاه بانک سپه زیر زمین ساختمان

بهبیستی که در حال حاضر ساختمان

تخریب شده و عکس فوق ساختمان

جدید بهزیستی را نشان می‌دهد. در

میان اعضای قدیمی این جلسه به زیر

زمین مطهری معروف بود.

-توی اون ۱۳ سال که یک ثانیه

هم بدنم پاک نبود اقرص و

مشروب و مواد و متادون و...! با

شنیدن این جمله به جرعه ای

توی مغز من ترکید که می‌شه

پاک موند و حالتم خوب باشه!!!

انتخاب کرده بودیم و کانون امید هم اسم گروهمون بود.

اوضاع اینگونه باقی نماند و پیش رفت و تازه فشارهای خارجی و سر و کله موسسات مرتبط پیدا شد. محسن می‌گفت:

-بعد از اینکه تعداد نفراتمان بیشتر شده بود

مسئولین یکی از سازمان‌ها منو به دفترش دعوت کرد و از ساعت ۱۲ تا ۵ بعد از ظهر پیشنهاد می‌داد که شما زیر نظر ما بیاید و ما در ازای اینکار به شما امکانات (خونه، ماشین، پول) می‌دهیم.

محسن، متعهد و پایبند به اصول و رعایت سنت‌ها این درخواست را رد می‌کند و بنابراین آن سازمان عذر اعضا را می‌خواهد و می‌گوید اینجا دیگر نمی‌توانید جلسه برگزار کنید. علی‌رغم اینکه خیلی ناراحت می‌شود اما باز بیکار نمی‌نشیند و رو به روی دانشگاه تهران، خیابان فخر رازی با دکتري آشنا می‌شود که از قضا در زمینه اعتیاد فعالیت می‌کرده:

-به من پیشنهاد کرد که بیاید تو دفتر من جلسه برگزار کنید. و بعد از مدتی به شدت علاقمند شد و حتی برای تحقیق بیشتر با هزینه دولت به سفر دو هفته‌ای به کشور انگلستان رفت و از نزدیک با جلسات الکی‌های آنجا و کارکرد برنامه آشنا شد.

-ما موفق شدیم جشن یک سالگی معتادان گمنام (مخدري‌های ناشناخته آن روز) را در آن مکان بگیریم.





جلسه پارک آوینی: به قول قدیمی‌ها کنج پارک، زیر دیوار سیمانی. به گفته مردم محله یک زمانی ده، بیست تا معتاد هفته ای یک بار زیر این دیوار سیمانی جمع شده و پیچ پیچ‌هایی میکردند. اکنون اون پیچ‌ها نه تنها این شهر بلکه کل کشور را فرا گرفته است.

اما این پایان کار نبود و دکتر مورد نظر، یک روز محسن را به مطبش که در باغ شاه بود دعوت می‌کند. به محسن پیشنهاد میدهد: من معتاد ها را اینجا ترک می‌دهم و شما هم در زیرزمین جلسات را برگزار کن. نفری ۲۰ تومن میگیرم که با هم نصف میکنیم. باز هم محسن زیر بار نمی‌رود و قصه بسته شدن جلسه تکرار میشود. البته محسن گفت: بعد از آن اتفاق مدت کوتاهی جلسه را در خانه خود برگزار کرده و بعد از صحبت با راهنمایش از انجام این کار منصرف شده و تا سال ۷۳ هیچ جلسه‌ای برگزار نمی‌شود.

محسن شروع دوباره جلسات در سال ۷۳ را اینگونه برای ما تعریف کرد:

یه روز نشسته بودم که تلفن به صدا درآمد و پشت خط شخصی خودشو با عنوان «علی هستم یک معتاد» معرفی کرد. این باعث تعجب من شد که کسی بعد از ۳ سال خودشو اینگونه معرفی کنه.

در ادامه گفت: من با انجمن آشنا هستم و برای برگزاری جلسه به قرچک رفتم و اونجا به من گفتن قبلا دو تا برادر این کارو کردند که الان دیگه نیستند و با زور و زحمت تلفن شمارو از اونا گرفتیم. میشه همو ببینیم؟

محسن بلافاصله به منزل آنها در نیاوران می‌رود. بعد از یک گپ و گفت طولانی و دادن اطلاعات و تجربه‌هاش به آنها، تصمیم میگیرند از نو شروع کنند. محسن دقیق یادش نبود ولی ظاهرا مرداد ۷۳ باز هم جلسات از قرچک شروع میشود. بعد از آن جلسه رشتانلو بالاتر از چهارراه ولیعصر در مهرماه همان سال بیرون از قرچک راه اندازی می‌شود. سپس جلسه تخت طاووس، پارک آوینی استارت خورد. چون فضای باز بود و اعضا برای حضور در این جلسه غیر مستقف خیلی راحت نبودند. با اطلاع رسانی‌هایی که صورت دادند جلسات در زیر زمین بهزیستی خیابان مطهری ادامه پیدا کرد.

به مرور زمان گروه‌های دیگری در مکان‌های دیگر هم راه اندازی می‌شوند، ولی تقریبا ترکیب اعضا ثابت بوده. اینجا ما از صحبت‌های محسن فهمیدیم که این چند گروه برای برطرف کردن نیازهایشان در مکان برگزاری جلسه همدیگر را ملاقات میکردند. زیرا گروه فقط یک منشی داشته که هم خزانه دار بوده و هم مسئول نشریات و به گمان ما این می‌تواند شروع شکل گیری ساختار خدماتی ما باشد. محسن می‌گفت هیچ تجربه ای در این زمینه نداشته است. به گفته محسن ۳ یا ۴ ماه بعد از برگزاری جلسات، فروهر از آمریکا به ایران می‌آید. محسن و رفقا ش خیلی خوشحال می‌شوند که یک عضو دیگر آمده. عضوی که هم دانشش از برنامه و هم پاکیش نسبتا بالاست و می‌تواند به جامعه کوچک NA در آن روزها کمک نماید.

هفته ای یک جلسه پارک آوینی، بعد جلسه تخت

طاووس، بعد جلسه ظفر و همینطور جلسات رو به افزایش میرفتند. امروزه حدود ۲۴ هزار جلسه در هفته، در سرتاسر ایران عزیزمان برگزار می‌شود. از محسن درباره اعضای اولیه پرسیدیم که آیا اکنون از آن دوستان قدیمی کسی وجود دارد که پاک هم باشد؟ محسن کمی دست به چانه و سرش کشید و گفت بله. یه دوست هم مصرفی داشتیم به اسم مهرداد. با هم خیلی شدید مصرف می‌کردیم و بعد ازش خواستیم بیاد جلسه که نیومد. یه روز تو جلساتی که سال ۶۹ تو قرچک برگزار می‌کردیم دیدمش که زندانشش کرده بودن. همچونجا منو صدا کرد و ازم خواست اسمشو برای حضور در جلسات بگنجونم و بعد از حضورش پیام برنامه رو گرفت و الان حدود ۲۸ ساله که پاکه و من باهاش در تماس هستم.

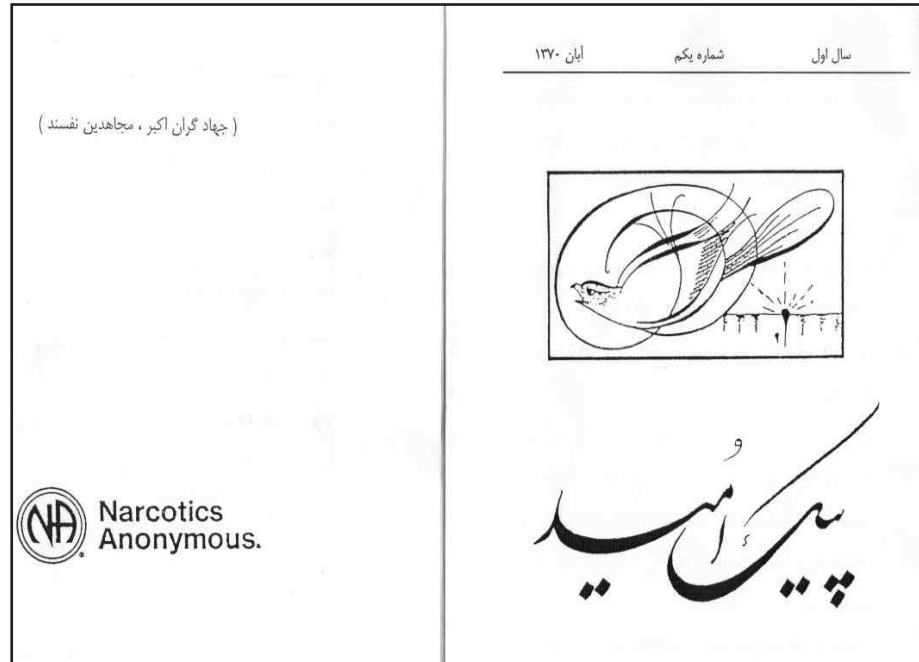
در پایان از محسن در مورد ترویج روحیه اتحاد در روزهای اولیه پرس و جو کردیم؟

پیرمردی را مثال میزد که به او می‌گفته: این جمله «الکل هم یه ماده مخدر است» را خط بزن تا ما با خیال راحت بتونیم مشروب بخوریم. [محسن با خنده] ادامه میدهد که بهش گفتن:

بقالیه مگه که چونه میزنی که اینکار رو بکن و نکن و خطش بزن. تو میخوای بخوری بخور اما الکل یه ماده مخدر...

و اما حرف آخر از محسن که بعد از یک روز و دو ماه و سی سال پاکی شنیدیم [خوانندگان محترم محسن این نحوه اعلام پاکی خود را اینگونه توضیح داد که پاکی او از ۲۴ ساعت شروع میشود و این ارتباطی به برنامه معتادان گمنام ندارد] به طور مرتب و خیلی ساده در جلسات شرکت می‌کند و این را راز موفقیت و پاک ماندن خود می‌داند...

جلسه پارک شهر: اولین جلسه بیرون از زندان: تهران، ساختمان بهزیستی ضلع شمالی پارک شهر.
این ساختمان مورد بازسازی قرار گرفته و در حال حاضر جلسه ای در آن برگزار نمی‌گردد ولی یکی از قدیمی‌ترین گروه‌های انجمن در داخل محوطه پارک شهر در حال فعالیت است. (مصاحبه کننده: من در آن زمان کلاس سوم دبستان بودم و حتی با مواد آشنا هم نبودم و الان بیش از ۱۲سال است که پاکم. خرداد ۱۳۹۸)



پیک امید: اولین نشریه داخلی بهبودی که بیشتر جنبه پیام رسانی داشته و در جلسات معارفه انجمن در بین مسئولین، معتادان و خانواده‌های معتادان توزیع می‌شده است.



طریق روحانی شخصی...



در فرآیند ترازنامه نویسی روزانه و حساس شدن به کوچکترین خسارات که هیچ وقت آنها را نمی دیدم قابل دستیابی است. با کارکرد قدم های ۳ و ۱۱ در کنار طریق شخصی خودم به ایمان کاربردی و جدید دست یافتیم با خدا رفیق شدم.

بله... یک عمر احساس تفاوت سرزنش کننده‌ای در وجود خود داشتم که باعث ضعیف شدن اعتماد به نفس و عزت نفسم شده بود. همیشه در محیط های تحصیلی، دانشگاهی و یا مکان های مذهبی و در روابطم به خودم می‌گفتم چرا من با بقیه اینقدر فرق دارم و مثل آن‌ها نمی‌توانم احساسات معمول و برخوردهای عادی را داشته باشم. واقعیت این بود که بیماری اعتیاد و پیچیدگی های آن بر روی تمام زندگی و روابط من سایه انداخته بود. یک عمر به خاطر ناآگاهی از وجود بیماری علیرغم آگاهی و آشنایی با نواقص و اثر مخرب آن به واسطه آموزه های مذهبی ام چون بیماری اعتیاد داشتم قدرت رهایی از آنها را نداشتم. دائم در احساس گناه به سر می‌بردم، در برنامه به واسطه کارکرد قدم های ۶ و ۷ ضمن آشنایی درست و دقیق با آنها راهکار رهایی از آنها را هم برای خودم به عنوان یک معتاد فهمیدم. نه اینکه مذهب من کارایی نداشت اتفاقا خیلی از آدم هایی که بیماری اعتیاد ندارند به واسطه همان طریق مذهبی مشکلات من را ندارند اما برای من با وجود این اختلال روحی و روانی، مذهب به تنهایی کافی نبود.

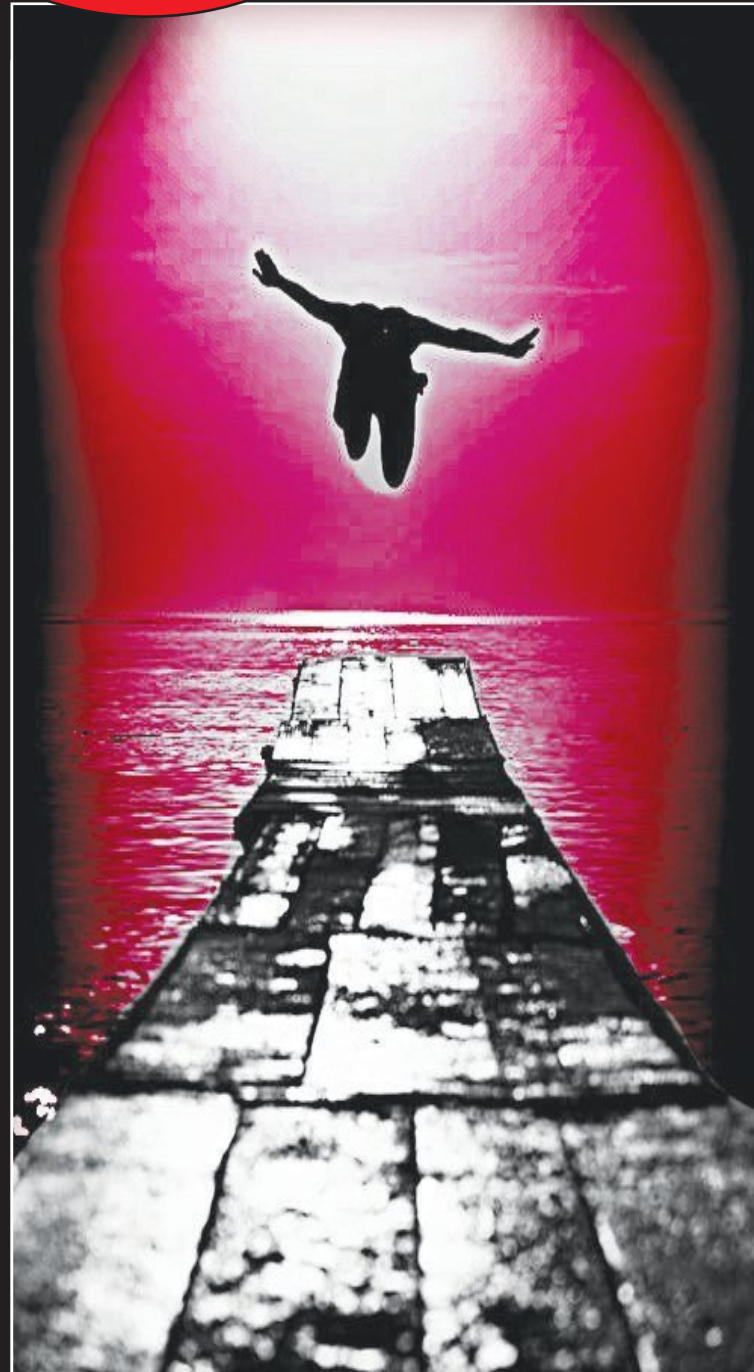
مثال ها و تجربیات زیادی در مورد اینکه برنامه و طریق روحانی در کنار هم چقدر باعث حل مشکلات من شده است دارم که از حوصله خارج است. انگیزه‌ام از نگارش این نامه این بود که شاید این تجربه برای یک عضو و یا یک تازه وارد که مانند من دچار دوگانگی شده کمک کننده باشد. اینکه هدف اصلی برنامه رساندن پیام به معتادی است که در عذاب است و هرپیشوند و یا پسوندی که به کلمه معتاد بچسبید اعم از مذهب، ملیت، خط سیاسی، تحصیلات و طبقه اجتماعی حق عضویت گروهی را باطل خواهد کرد و برنامه را محدود به افراد خاصی خواهد کرد.

عبدا... از گرگان

حدود ۱۰ سال پیش یک نفر که با هم مصرف می کردیم و تجربه دو سال پاکي و خدمت را در انجمن معتادان گمنام داشت، سر بساط مصرف از انجمن صحبت می‌کرد. من از روی کنجکاوی یک شب به یک جلسه رفتم. کسی با من کاری نداشت، گوشه ای نشستیم. خوب یادم نمی‌آید فرمت جلسه چی بود اما در مورد غیر مذهبی بودن برنامه صحبت می کردند. من اعتقادات مذهبی داشتم و از آن جایی که مفهوم درست غیر مذهبی بودن برنامه را متوجه نشدم فکر کردم NA روشی است که در آن اعضا مذهب خود را کنار می‌گذارند و طریق NA را انتخاب می کنند. آن شب تمام شد و من به انجمن فکر نمی کردم. چند سال گذشت، به علت پیشروی بیماری اعتیاد و مصرف مواد مخدر دچار آشفتگی شدیدی شدم. درمانده شده بودم و با دیدن دوستانی که عضو انجمن شده و پاک بودند این بار نه از سر کنجکاوی که از سر ناچاری وارد برنامه شدم. آن اوایل همیشه غیر مذهبی بودن برنامه و تعصب خودم به اعتقاداتم به عنوان یک چالش در ذهنم وجود داشت.

چند سال گذشت و من با کارکرد قدم ها و آشنایی بیشتر با چگونگی عملکرد معتادان گمنام به درک جدیدی رسیدم. علیرغم تفکیک این دو، نقاط، اهداف و اصطلاحات مشترکی بین برنامه و مذهب پیدا کردم که ارزش هر دو را در کنار هم فهمیدم. به قول پمفلت چرا اینجا هستیم: بسیاری دست به دامن پزشکان ، روانپزشکان و یا مذاهب شدیم اما هیچ یک از آنها برای حل مشکل ما کافی نبود. به عنوان مثال در نوجوانی مطابق اصول اعتقادی‌ام به این نتیجه رسیده بودم که باید به طور روزانه اصطلاحا به حساب و کتاب روزم بپردازم، اما این امر برای من به عنوان یک معتاد با وجود بیماری که دارای ابعادی چون انکار، خود فریبی، فراموشکاری، تنبلی و غرور است کار مشکلی بود و هر کدام از این نواقص خود سدی برای این امر بود و وقتی میسر شد که در معتادان گمنام با فرآیند ترازنامه نویسی روزانه زندگی به روال و قدم دهم آشنا شدم. حتی روحانیتی که سالها آرزویش را داشتم و در نوجوانی دیده بودم و فکر می‌کردم به خاطر اعتیادم من نمی‌توانم این شکلی شوم.

لغزش بعد از یازده سال



سلام جعفر ق یک معتادم هستم

می‌خواهم تجربه لغزش خود را با همدردانم در میان بگذارم و امیدوارم حامل پیام باشد.

بعد از عجزهای فراوان، کلاهبرداری، دزدی و حتی قاچاق و پس از آوردن های پی در پی عاقبت در پاییز ۱۳۸۵ پیام برنامه را از خدمتگزاران کمیته H&I در مرکز بازپروری قرچک گرفتم. در آخرین اوردوزم در حالت بیهوشی سه تا بازداشتگاه را طی کرده بودم که بعد از ۴ الی ۵ روز در زندان عشرت آباد به هوش آمدم، در اتفاقی مشابه حدود سه ماه قبل که در شهرستان مرند آذربایجان شرقی برایم اتفاق افتاده بود به خانواده ام قول داده بودم که دیگر مصرف نخواهم کرد اما نمی دانم چرا نتوانستم. خلاصه بعد از آزادی به اولین جلسه NA (پارک صدف) رفتم و خودم را به عنوان تازه وارد معرفی کردم که با استقبال خوب اعضا، جلسات بعدی را هم تجربه کردم.

برایم عجیب بود که به چه سادگی می‌توان مصرف نکرد. خیلی خوشحال و شاد بودم و تمام پیشنهادات دوستان را اجرا می‌کردم مثل یار بازی، توپ بازی و زمین بازی و اصطلاحا روی ابرهای صورتی بودم، به شهرستان پردیس نقل مکان کرده و آنجا نیز در جلسات شب زدگان شرکت می‌کردم و بعد از ۷۲ روز اولین راهنمای خود را انتخاب کردم و با او شروع به کارکرد قدم کردم که به دلیل خود محوری ها با اولین اختلاف نظر تصمیم به تعویض راهنما گرفتم. چون نمی‌توانستم اعتماد کنم چند تا راهنمای دیگر هم عوض کردم و عاقبت با راهنمای چهارم خود و حدود ۷ ماه پاکي مجددا شروع به کارکرد قدم کردم و به لطف خداوند در ۹ ماه پاکي موفق به ترک سیگار نیز شدم.

تا حدود ده سال و نیم خیلی خوب در انجمن فعال بودم و رشد روحانی خوبی هم کرده بودم و حتی از نظر اقتصادی و مالی استقلال خوبی پیدا کرده بودم. هر چند در ابتدا با حقوق خیلی کم شروع به کار کرده بودم.

نهایتا در کمال تأسف با گیر افتادن در نقص طمع و تبدیل شدن آن به یک راز خودم را به بن بست رسیده دیدم و احساسات ناخوشایندی همچون احساس شکست، ناامیدی، پشیمانی، سرزنش خود، گناه و خجالت را تجربه کردم. با حفظ شخصیت کاذب و نشان دادن اینکه اوضاع خوب است، ناراضیانی من از خود زیاد شد و فکر کردم حالا دیگر فرقی نمی‌کند اگر مصرف بکنم یا نه. وسوسه شدید قدرت اقرار را از من گرفته بود. ترس از قضاوت و ترس از طرد شدن به سراغم آمد و متأسفانه بعد از ۱۱ سال و ۷ ماه مصرف کردم که مصرفم از همان نقطه ای شروع شد که حدود ۱۲ سال پیش متوقف شده بود. انگار فیلمی بود که از دستگاه خارج و اکنون مجددا وارد دستگاه شده بود و دقیقا از همان نقطه آغاز گردید. دوستان بهبودی نمی‌دانستند که من لغزش کرده ام. بنابراین تماس های بهبودی با من برقرار می شد...

آخه تا قبل از لغزش خدمات زیادی مثل گرداندگی، سخنرانی و غیره انجام می‌دادم که باعث شناخت اعضا و ایجاد ارتباط با من شده بود.

آخرین تماس. دوستی که وسوسه شدید داشت... بعد از مکالمه و بعد از اینکه راه جلسه را در پیش گرفت، گوشی را قطع کرده و حسابی گریه کردم و بعد از آن با راهنمای خود تماس گرفته و اقرار کردم و بعد از حدود ۱۲ روز در لغزش ماندن (از فردای آن روز) قطع مصرف کردم.

در یک مسافرت دسته جمعی با راهنما و دوستان با کمک آنها ترازنامه لغزش خود را تهیه کرده و آنرا بدون ترس خواندم.

امروز بعد از مدت کوتاهی ناراحتی از لغزش، کمتر از یک سال است که پاکم و دوباره برنامه را به صورت جدی دنبال می‌کنم.

روزانه حداقل ۲ الی ۳ تماس برای بهبودی برقرار می‌کنم. جلسه می‌روم. راهنما دارم. قدم کار می‌کنم و بابت فصل جدیدی که در زندگی ام آغاز شده سپاسگزارم.

با تشکر از تمامی دوستان بهبودی و خدمتگزاران مجله وعده

January 2019 The NA Way Magazine

TOMA

توما



۱۲



همیشه می خواستم که مثل
شخص دیگری باشم، مثل آن
دختر جذاب و بامزه با لبخندی
بزرگ بر صورت. همیشه از
دیگران تقلید می کردم. فکر
می کردم مهارت ها و توانایی
هایم هیچ ارزشی ندارند.

آنها دور هم جمع می شوند، در کنار این افراد منحصر به فرد! تسکین
یافتم، فهمیدم که اینجا جای من است. سرانجام معجزه به وقوع پیوست و
همچنان هم ادامه دارد و به وقوع می پیوندد. من این احساس که محکوم
به زندگی هستم و مرگ تنها راه نجات است را از دست دادم. یاد گرفتم
که بدون مصرف چیزی شاد باشم. این برای من یک معجزه است که
احساس شادی می کنم. واقعا برای مدت خیلی طولانی غمگین و بیچاره
بودم، قبل از شروع به مصرف، در دوران مصرف و با بدون مصرف مواد،
اما وقتی که وارد NA شدم آن درد از وجودم رفت. از انجمن به خاطر
اهدافم و انگیزه و تمایل برای دستیابی به آنها سپاسگزارم.

چیز خیلی مهمی که در برنامه یاد گرفتم این است که چطور خودم را
دوست داشته باشم و بپذیرم. احساس اینکه من هم یک دختر معمولی
و عادی هستم. تمام عمرم فکر می کردم که من زشتم. یا آنقدر خوب و
جالب نیستم که کسی با من بماند و ارزشمند نیستم.

همیشه می خواستم که مثل شخص دیگری باشم، مثل آن دختر جذاب
و بامزه با لبخندی بزرگ بر صورت. همیشه از دیگران تقلید می کردم.
فکر می کردم مهارت ها و توانایی هایم هیچ ارزشی ندارند. همیشه می
خواستم که یک دختر خوب باشم. در مدرسه همیشه نمراتم عالی بود و
تقدیر نامه می گرفتم و عکسم در تابلو اعلانات جزو دانش آموزان ممتاز
بود، ولی همیشه فکر می کردم به اندازه کافی خوب نیستم و کارم را
درست انجام نداده ام. خیلی خودم را نقد و توبیخ می کردم. به خاطر
برنامه NA دیگر از بین رفته! امروز می دانم که منحصر به فرد هستم،
شایستگی و محسناتی دارم که دیگران ندارند، و این درک، قدم دیگری
در جهت رهائی ام از آن دروغ هاست، آن باورهای غلط که زندگی ام را
خراب کردند و مانع خوشحالی و سپاسگزاری و حرکت رو به رشد شدن.

توما، مسکو، روسیه

- ترجمه از مجله راه ان ای خدمات جهانی، ژانویه ۲۰۱۹

- نسخه اصلی از مجله فقط برای امروز، مسکو، روسیه، آوریل ۲۰۱۷

داشتم که مصرف کنم و نمی خواستم تزییق کنم چون فکر می کردم این
مرز تبدیل شدن به یک معتاد واقعی است. نمی خواستم شبیه والدینم
بشوم و به همین خاطر مواد مصرف کردم ولی تزییق نکردم.
مصرف باعث به هم ریختگی کلام شد. هزیانی و توهمی شده بودم.
دوستان نزدیکم به خاطر مصرفم ازم دوری می کردند. برای خودم رویاها
و اهدافی داشتم، مثل یاد گرفتن زبان انگلیسی، یوگا، فارغ التحصیلی و
مدرک دانشگاهی. همه را ول کردم. فقط یک هدف داشتم- به دست
آوردن چیزی که می خواستم حالا به هر طریقی که شده. زمانی مردی را
می خواستم، باید او را به دست می آوردم و برایم مهم نبود که متاهل است.
ولی بعد که او را داشتم احساس خیلی بدی سراغم آمد. کار همسرش به
بیمارستان کشید و تقریبا داشت بچه اش را از دست می داد. فکر می کردم
که این عشق است که باعث شد این کار را انجام بدهم. ولی این میل و
وسوسه من به مصرف بود و آن مرد وابستگی من.

پیش روانپزشک رفتم که برای افسردگی و هزیان و توهما تم دارو بگیرم.
باید می توانستم غذا بخورم و بخوابم تا بتوانم باز هم مصرف کنم. و باید
نشئه می رفتم پیش دکتر که بتوانم صحبت کنم. می خواستم همه چیز
را به او بگویم ولی نمی خواستم که قطع مصرف کنم. فکر نمی کردم که
مشکل عمده ای در زندگی ام هست. آن دکتر بود که در مورد جلسات با
من صحبت کرد. به نظرم جالب آمد و فکر کردم که به امتحانش می ارزد
و سریع رفتم جلسه و فوراً برایم کار کرد. چرا که بلافاصله حس کردم آن
دردی که تمام عمرم در درونم بود از بین رفت.

تمام زندگی ام احساس تفاوت با دیگران داشتم، و همیشه ترس داشتم
که از احساساتم با دیگران صحبت کنم. احتمالا این حالت از زمانی شروع
شد که سعی کردم از احساساتم با مادر بزرگم صحبت کنم و واکنش
او اینطوری بود که: ای بابا بیخیال، واقعا؟! هرگز تجربه اینکه کسی مرا
درک و با من همدردی کند را نداشتم. در اولین جلسه NA شنیدم که
اعضاء در مورد خودشان مشارکت می کنند، درباره دردهایشان، و متوجه
شدم «آهان همین» آنها داشتند حرفهای مرا می زدند! اینجا جاییکه

راهنما دارم ولی به خاطر اینکه چند وقت پیش مادر شدم و دخترم به دنیا
آمد، در حال حاضر پست خدماتی ندارم. همیشه در خدمات بودم تا وقتی
که دخترم به دنیا آمد. حتی تا زمان زایمانم پست خدماتی داشتم ولی بعد
از زایمان آن را تحویل دادم. در حال حاضر در هفته دو بار به جلسه می
روم، روزهای دوشنبه و جمعه، روزهایی که با شوهرم توافق کرده ایم. دوتا
رهجو دارم. یکی شان با من قدم کار می کند و دومی فقط هر چند وقت یکبار
تلفن می زند. که این کم و بیش ظاهر بهبودی من است که دیده می شود.
در خانواده ای که از دو معتاد تشکیل شده بود به دنیا آمدم. ماده اصلی
مصرفی مادرم مثل شیشه بود، و پدرم اعتیاد به هروئین داشت. بدینسان
خانه ما جهنم دره ای بود که بوی بسیار متعفنی می داد. مواد و لوازم
مصرفش همه جا ولو بود. افراد عجیب و غریب. تا چهار سالگی آنجا زندگی
کردم و خیلی چیزها در خاطرم مانده بود!

یک برادر خوانده دارم که دو سالی از من بزرگتر است. و هر دوی ما باید از
آن آشفته بازار جان سالم بدر می بردیم. غذای گربه و پوست سیب زمینی
می خوردیم، از مغازه ها غذا می دزدیدیم، و در قراضه ها و ضایعات دنبال
اسباب بازی می گشتیم. بارها به کلانتری برده شدیم چون مردم فکر می
کردند که ما گم شده ایم!

یادم می آید که مادرم لب پنجره ایستاده بود و می خواست خودش را به
پایین پرت کند. ما زانو زده بودیم و التماس می کردیم که نپرد. دعوای
پدر و مادرم یادم هست. آن زمان فکر می کردم که همه اینها عادی است.
هیچ تصویری نداشتم والدینی هستند که با عشق از بچه هایشان نگهداری
می کنند و به آنها غذا می دهند.

عاقبت مادر بزرگ و پدر بزرگ من را بردند که با آنها زندگی کنم. من نمی
خواستم بروم و خیلی گریه می کردم که برگردم پیش مادرم ولی به مرور
زمان بهتر شد. مورد توجه و علاقه بودم. کودکستان عادی، اسباب بازی
های عادی. از همان کودکی مادر بزرگ و پدر بزرگ به من می گفتند که
مواد مخدر بد است. آنها می گفتند: نگاه کن پاهایش فاسد و گندیده شده
و هیچ دندانی برایش باقی نمانده. من هم موافق بودم. کاملاً واضح بود.

دروغ یک احساس درد دائمی داشتم، خلاء و تنهایی. احساس تفاوت با
بقیه مردم داشتم، انگار که موجود فضایی هستم و در سیاره خودم نیستم.
یادم می آید که همه در جشن و مهمانی های بهاره در آن کودکستان
خوشحال و خندان بودند و من گریه می کردم و می خواستم که بروم خانه.
احساس بدی داشتم و نمی دانستم که چرا. و این یک چیز متداول برای
من بود: اگر برنامه جشن و مهمانی داشتیم در لحظه آخر من تصمیم می
گرفتم که نروم. الان می دانم که این فقط فکر اشتباهی بود که من باید در
آن لحظات احساس خوشحالی و لذت داشته باشم. همینطور که بزرگتر می
شدم، دنبال مواد نبودم ولی انگار که منتظر بودم تا کسی آنرا به من تعارف
کند. سیزده ساله بودم که این شخص در زندگی ام پیدا شد و برای هفت
سال بعد از آن ما با هم مصرف می کردیم. ما با مواد معمولی و به ظاهر
کم خطر شروع کردیم. وقتی مواد سنگین تری به من پیشنهاد شد ترس

پاکسازی ذهن

سپردن



آنچه که بیش از هر مسئله دیگری سالها باعث ایجاد تنش و نا امنی در زندگی من شده بود چیزی غیر از این نبود که من به عنوان یک معتاد که بیماری اعتیاد را با خود به یدک می کشم استعدادم در بد بودن به مراتب بیش از خوب بودن است، همانطور که در دوران اعتیاد فعالم قدرت تخریبی بسیار بالایی درلطمه زدن به خودم، خانواده و جامعه ام داشتم امروز هم در پاکی و با اینکه عضوی از انجمن می باشم گاها این قدرت ویرانگر را می بینم و من این توانایی را دارم که باز هم صدمات جبران ناپذیری به خودم و دیگران بزنم نگاهی کوتاه به حضور چند ساله ام در برنامه موید همین امر است، آنچه بیش از هر چیز باید بدانم این است با حضور در برنامه از وجود بیماری به نام اعتیاد در درون خودم آگاه شدم، انگاردرومانی در روزهای اولیه به طور معجزه آسا وجود ندارد، بهبودی یک فرایند تدریجی است و نیازمند داشتن حوصله و به دست آوردن دانش آن است، قدمها به عنوان قدرتمندترین ابزار بهبودی راه را برای هر معتادی که تمایل به تجربه زندگی جدیدی را دارد باز می کند.

آنچه با کارکرد قدمها نصیب ما می شود این است که فرایند بهبودی ارتباط مستقیمی با پاکسازی ذهن دارد ذهن من انباری از اطلاعات ریز و درشتی بود که در طی سالیان دراز خواسته و یا نخواست به من تحمیل شده بود و شخصیت من را شکل داده بود من هر کسی بودم و در قالب هر کسی می توانستم زندگی کنم الا در در قالب خودم، مطمئنم که همه بودم اما خودم نبودم، سالها زندگی با کسانی که بیشترشان به نوعی در تهیه و مصرف مخدر دست داشتند مرا تبدیل به آن کسی کرده بود که نباید باشم، این یعنی اینکه من نیاز دارم با تلاشی بزرگ از این ذهن الوده آزاد شوم و با پاکسازی ذهن فرایند بهبودی که همان رسیدن به خود واقعی ام است را آغاز کنم. در روزهای اولیه ورودم به جلسات «Na» و در آن روزهایی که در تکاپوی رهایی از بند اسارت مواد مخدر بودم رهایی از این مصیبت گریبان گرفته من معجزه ای فوق العاده بود حضور در جلسات «Na» آب سردی بود بر آتشی که از جهنم اعتیاد فعال با خود حمل می کردم روز های اول معجزه و اتفاقی بزرگ در زندگی من رخ داد که هرگز خاطره خوب آن روزها را فراموش نمی کنم ولی پس از گذر چند صبحی در برنامه بیماری اعتیاد با نقش تخریبی خود باز هم مشکل آفرین شد بیماری اعتیاد در بسیاری از امور زندگی باز هم برگ برنده را داشت و با ایجاد تنش در قسمتهای مختلف زندگی ام مرا به دوئلی دعوت کرد که با اندکی واقع بینی می شد پیش بینی کرد که بازنده این دوئل بدون شک من بودم، بنابراین یافتن راهکاری برای غلبه بر بیماری اعتیاد و فاصله گرفتن از اینهمه تشویش و سردر گمی غیر قابل اجتناب بود. راه حل کاربردی برنامه یعنی کارکرد قدمها راهی برای بیداری روحانی می باشد. کارکرد قدمها تجربه زندگی جدید بدون تشویش و نگرانی، تجربه زندگی که در آن امید و تلاش دو رکن اصلی آن بودند را برای من به ارمغان آورد، کارکرد قدمها به من آموخت که بی باکانه و جستجوگرانه اهدافم را دنبال کنم و ودر به دست آوردن آرزوهایم ترسهایم را در ویتترین خاطراتم پنهان کنم، قدمها التیام زخمهای قدیمی بود زخمهای باقی مانده از جدال نابرابر با مواد مخدر، کارکرد قدمها راه حل پاکسازی ذهن از تمامی اطلاعات بی ارزش درون آن بود.

با کارکرد قدمها به سادگی آموختم فرایند بهبودی یعنی جابجایی اراده شخصی من با اراده خداوند، آگاهی از خواست او و قدرت اجرایش راه حل تمامی مشکلات است.

داریوش.ع تهران

نسبت به اصول روحانی برنامه تقویت کنم .

چند تا کار ساده به من کمک کرد تا دچار بی تفاوتی و بی حوصلگی نسبت به اصل روحانی سپردن نشوم ، آنها عبارتند از اینکه ؛

* سعی کردم میزان آگاهی و باور خود را نسبت به خداوندی که درک می کنم ارتقا دهم .

* در انجمن معتادان گمنام سعی کردم به عنوان یک عضو پرحاشیه و بی هویت شناخته نشوم

* با خدمت کردن سعی کردم از ارزشهای روحانی برنامه مراقبت کنم .

* با ایجاد تعهد در کانون خانواده ، محیط کار ، اجتماع و برنامه اصل مسئولیت پذیری و سازندگی را به صورت روزانه انجام بدهم.

* با مطالعه صحیح نشریات برنامه سعی کرده ام تا حد امکان به روز باشم .

* سعی می کنم با شوخ طبعی مناسب، خود را از فضای لبخند خارج نکنم .

به معتادان گمنام فراتر از جلسه بهبودی خانگی خودم و همچنین منطقه جغرافیایی محل زندگی ام نگاه کنم.

بله ، سپردن برای من آغاز کسب کیفیت در بهبودی و خدمات بود. از زمانی که یک معتاد در حال عذاب امکان حق عضویت در یک جلسه بهبودی را پیدا می کند ، می توانیم خوشحال باشیم که توانسته ایم با سادگی ، پذیرش ، رعایت دور اندیشی و نیت خیر، نجات یک معتاد در حال عذاب را رقم بزنیم.

دوست خوبم از اینکه وقت گذاشتی و تجربه ام را مطالعه کردی از صمیم قلب از شما سپاسگزارم ، امیدوارم در کنار هم با لبخند و آرامش همیشه نگهبان خوبی از اصول روحانی برنامه باشیم.

سلام و درود به همه شما همراهان و همدردان عزیز

قبل از آشنایی با برنامه هیچ درکی در رابطه با مفهوم سپردن نداشتم و سپردن برای من از روی تسلیم شدن در مقابل خواست و اراده خماری و نشئگی بود! در اصل در زمان مصرف برای اینکه بتوانم نسبت به رفع مشکلات زندگی ام توانمندتر حرکت کنم ، تمام تلاش خود را انجام می دادم تا با حفظ و بقای حالت نشئگی خود ، قدرت روبه رو شدن با آنها را داشته باشم. شاید بدترین و پیچیده ترین احساس برای من در زمان مصرف همین جمله معروف ما در برنامه است که می گوید: مصرف می کردم که زندگی کنم و زندگی می کردم که مصرف کنم.

آشنایی من با انجمن معتادان گمنام از روی درد بود که باعث شد خودم را معتاد معرفی کردم ، و همین اولین تجربه ام از اصل روحانی سپردن بود، بدون اینکه خودم بدانم این اصل چه کمکهایی می تواند به من داشته باشد.

اصل روحانی سپردن برای من با یک اعتماد ساده به اولین جلسه بهبودی و اعضای که در آن روز در جلسه حضور داشتن شروع شد و صفحه جدیدی را در زندگی من باز کرد .

رهایی از تنهایی ، یاس ، ناامیدی ، انزوا ، ترس و از همه مهمتر امیدوار شدن به فردایی روشن از دستاوردهای اولیه اصل روحانی سپردن بود.

سپردن در روزهای اول آشنایی ام با برنامه از طریق اعتماد کردن ، احترام گذاشتن ، سخت گیری نکردن و خدمت کردن آغاز شد. اما وقتی با اصطلاحات و مفاهیم برنامه بیشتر آشنا شدم متوجه شدم که ماهیت روحانی سپردن وسیع تر از تجربه و احساسی است که نسبت به آن دارم .

بی شک برای اینکه بتوانم در فرایند بهبودی از اصل روحانی سپردن فاصله نگیرم، لازم است تا میزان اعتماد و باور خود را

کمیته‌ای به نام توسعه و آموزش

روحیه اتحاد در انجمن به ما یادآور می‌شود که ما با هم موفق شویم و در غیر این صورت همه با هم شکست می‌خوریم. پس در راس قرار دادن منافع مشترک معتمدان گمنام یک ضرورت است. تجربیات متفاوتی در سطوح خدماتی و مناطق جغرافیایی مختلف وجود دارد که امکان دارد نقاط دیگر نیاز به شنیدن آنها داشته باشند تا تجربه را دوباره تجربه نکنند. از لحاظ آماری بیشترین ورودی انجمن از طریق پیام گرفتن اعضا از کمیته H&I و از طریق سایت های انجمن معتمدان گمنام بوده است چرا که به جای اینکه معتمدان و اقشار مختلف جامعه NA را پیدا کنند، این گونه خدمات پیام را به سهولت در دسترس طالبان آن قرار داده است. به همین ترتیب در بسیاری از کشورهای جهان بعد از مدتی احساس شده است که برای رشد و توسعه NA در راه رساندن پیام نیاز به فعالیت هایی مثل «فعالیت های توسعه انجمن» یا همان Fellowship Development یا FD می باشد. در حال حاضر بعد از رشد کمیته بسیار خوبی که NA در ایران داشته زمینه رشد و گسترش پیام انجمن از لحاظ کیفیتی احساس می شود. در همین راستا شورای منطقه یک ایران با پیشنهاد تشکیل کمیته ای برای رشد و توسعه پیام انجمن مواجه شده است.

این حقیقت که ما اعضای انجمن معتمدان گمنام، نقطه نظر مشترکی داریم که: برای تداوم حرکت در مسیر بهبودی و خدماتی، حتماً بایستی رشد کنیم و هرگز جایی برای تن آسایی، سکون و درجا زدن در NA وجود ندارد، به وضوح مشخص می کند که ما برای دست یابی به این مهم، تلاش دسته جمعی و ارزشمند همه اعضا را نیاز داریم.

در این راستا شورای منطقه یک ایران پس از بررسی طرح پیشنهادی تشکیل کمیته توسعه انجمن، اقدام به شکل دهی کمیته توسعه و آموزش نموده تا بصورت ماکت و آزمایشی، فعالیتهای توسعه ای خود را با مسئولیت کمیته کارگاههای شورای منطقه یک ایران آغاز نماید.

هدف از تشکیل ساختارهای خدماتی NA بر این اساس می باشد که با گردهم آمدن تجربیات و منابع ارزشمند گروههای انجمن معتمدان گمنام، فعالیتهای متمرکزی در جهت تأمین، توسعه و هماهنگی خدمات و پیام رسانی در NA به انجام رساند. از این رو طی سالیان متمادی در NA ایران، پیرامون جمع آوری و ارائه اطلاعات از نشریات انجمن و تجربیات روحانی اعضا، آموزشهای لازم توسط کمیته های کارگاه های آموزشی، تدارک و ارائه گردیده که بسیار موثر بوده و نیازهای بسیاری از اعضا را در خصوص ارتقا سطح آگاهی و تبادل تجربیات بهبودی و خدماتی، برآورده نمود. با گسترش پیام رسانی و خدمات ایثارگرانه و موثر خدمتگزاران در سطوح مختلف، نیازهای اعضا نیز بیشتر شده و با توجه به تنوع شخصیتی اعضای انجمن معتمدان گمنام ایران در این سالهای اخیر، نیازهای آموزشی اعضا بسیار و بسیار متنوع و گوناگون شده است. کمیته کارگاه ها در سطوح مختلف با توجه به نیاز اکثریت اعضا و با رای اکثریت نمایندگان، اقدام به برگزاری کارگاه ها نموده است و آن اکثریت نیز با کمک نیروی برتر، کم و بیش از آموزشها بهره لازم را برده اند.



ولیکن در این میان بخشی از اعضا که در اکثریت نبوده اند و نیازهای متفاوتی را در حوزه آموزش داشته اند، از این طریق موفق به دریافت اطلاعات و آگاهی های لازم جهت بهبودی خود نشده اند،

از طرفی با صرف هزینه و وقت و تجربه بسیار زیاد، خدمتگزاران زیادی نیز در NA پرورش یافته اند که تجربیات گرانبهایی را در سینه اعضا و خدمتگزاران محترم باقی گذاشته و علیرغم تمایل این اعضا برای به اشتراک گذاشتن تجربیاتشان متأسفانه دور از دسترس و بدون استفاده باقی مانده است.

یکی از کارکردهای این کمیته دسترسی پیدا کردن به این اعضاست. اکنون فرصت مناسبی است تا کمیته کارگاه های آموزشی با تغییر رویه فعالیت خود به توسعه و آموزش همگام با این تغییرات و گسترشها در NA امروز، دسترسی بیشتر به تجربیات و البته انتقال تجربیات و اطلاعات مورد نیاز تک تک اعضا

سازکارها و اقدامات نوینی را تدارک دیده و در اختیار کسانی که جویای آن هستند قرار دهد. طی بررسی ها و مطابق با تجربیات اعضای با تجربه در مقوله آموزش، تغییر فعالیت کمیته کارگاه ها به کمیته توسعه و آموزش و همچنین اضافه نمودن بندهای ذیل میتواند ما را در رسیدن به این مهم یاری نماید. البته مطابق با تک تک خدمات انجمن معتمدان گمنام این تغییرات کاربردی نیازمند حمایت نیروی برتر و تلاش متحد همه خدمتگزاران مورد اعتماد می باشد. تا از این طریق ساختار شورای منطقه یک ایران بتواند تجربیات و مکنونات قلبی خود را بعنوان منبعی در خدمت اعضا و در دسترس ایشان قرار دهد تا هر جا که به این تجربیات نیاز داشتند بتوانند به راحتی و با ساده ترین روش ها آنها را در دسترس خود داشته باشند. از جهتی بسیار واضح می نماید که طی دوره های مختلف و رعایت اصل چرخش، خدمتگزاران بسیاری با صرف وقت و

هزینه و حمایت نیروی برتر، تربیت و تبدیل به منابع ارزشمند خدماتی شده اند که طی گذشت سالها، یا فراموش شده و یا درگیری های شخصی و خدماتی، وقت و زمانی را برای پیگیری و ثبت و گردآوری تجربیات ایشان باقی نگذاشته است. که البته در عین اینکه کاملاً قابل درک و منطقی می باشد، ولی نمونه بارز عدم رعایت مفهوم یازدهم خدماتی هم می باشد و می بایست مسئولانه تر به این وجه از مدیریت منابع (منابع ارزشمند انسانی و آگاهی) پرداخته شود. لازم به توضیح است حد و مرز فعالیت این کمیته با دیگر کمیته های فرعی و شرح وظایفشان بسیار شفاف بوده و به هیچ عنوان پیرامون فعالیتهای کمیته ها دخالت یا درگیری نخواهد داشت. بلکه صرفاً با همکاری خدمتگزاران اداری و کمیته های فرعی، تجربیات چالش ها-نیازها را شناسایی و اقدامات لازم جهت توسعه و گسترش این تجربیات و دستاوردهای ارزشمند را پیگیری

و هدایت می نماید. طریق کلی فعالیت های توسعه و آموزش، اول: شناسایی و دستیابی به منابع انسانی و همچنین تجربیات و آگاهی های ارزشمند اعضا دوم: شناسایی چالش ها و مشکلات از طریق مشارکت جمعی اعضای محترم، و دستیابی به راهکارهای کاربردی و مؤثر برای مرتفع شدن آنها پس از انجام اولویت بندی و بررسی های لازم از طریق کارگروهی سوم: قراردادن این منابع جمع آوری شده، به ساده ترین شکلهای ممکن در دسترس و اختیار اعضای که به آنها نیاز داشته و جویای آن می باشند.

در این راستا موارد ذیل می تواند بخشی از وظایف و فعالیت های این کمیته در جهت گسترش و توسعه اطلاعات و آگاهی باشند و مطمئناً رهنمودهای همیشه سازنده اعضا می تواند موارد مقتضی را به آنها اضافه نماید. شناسایی منابع و تجربیات اعضا و دسته بندی و مطابقت آنها با اصول انجمن معتمدان گمنام و سپس ارائه و در اختیار گذاشتن متقاضیان.

تدارک و آموزش تیم های مختلف در جهت دستیابی هر چه بیشتر به تجارب مختلف اعضا و خدمتگزاران (تشکیل کارگروه ها جهت دستیابی به تجربیات اعضا). و پس از تکمیل شکل و فرم شایسته و مؤثر، از راه های مختلف در اختیار اعضا قرار گیرد.

تعامل و ارتباط با کمیته محترم سایت و همچنین کمیته محترم مجله، جهت توسعه اطلاعات و آموزش ها با کمترین هزینه و با بیشترین دسترسی به مخاطبان و در سریع ترین زمان ممکن.

تشکیل سازوکارهایی مثل صندوق پستی یا ایمیل و یا دیگر ابزارهای دسترسی، جهت دریافت نیازهای آموزشی و آگاهی برای اعضای که نیازمند آن هستند. و همچنین تأمین نیازهای اعلام شده از طریق کانالهای ارتباطی تشکیل شده بصورت مداوم و با ثبات.

دنبال کردن توسعه کیفیتی و کمیته ای پیام انجمن معتمدان گمنام از طریق جمع آوری اطلاعات و تجربیات اعضای است که کمتر در اختیار دیگران قرار داده شده است.

ما به عنوان خدمتگزاران انجمن معتمدان گمنام به روابط تازه مان و آنها که چیزی مصرف نمیکند و راه تازه ای برای زندگی پیدا کرده اند فکر خواهیم کرد...

چه کسی برایم تصمیم می‌گیرد



وقتی وارد انجمن شدم فکر می‌کردم اگر بتوانم مواد مصرف نکنم تمام کارهایم درست می‌شود و سپاسگزارم که Na پاک بودن را به من یاد داد و احساس می‌کنم ناسپاسی باشد اگر از تغییرات بزرگی که انجمن در زندگی من ایجاد کرد مشارکت نکنم و در مورد آنها چیزی ننویسم. یادم نرفته تهیه مواد و مصرف آن چگونه تمام فکر و انتخاب و تصمیمات مرا تحت اجبار خود در آورده بود. وسوسه هایم مرا کنترل می‌کرد و من رفتارهایی انجام می‌دادم که کورکورانه بود و گاهی هم پس از انجامش ام لذت می‌بردم و گاهی هم پس از انجامش شرمند می‌شدم و از خودم بدم می‌آمد.

اعتیاد داشت مثل خوره درون مرا نابود می‌کرد و این آوار بر سر اطرافیانم هم فرو می‌ریخت. هنوز بعد از ۱۴ سال پاکی نگاه کردن به گذشته مرا از درد می‌لرزاند و یاد آور عجز هایم می‌شود و اینگونه بود که با درد و تنهایی به جلسات Na پناه آوردم. واقعیت این بود که بعد از پاک شدن من هنوز دچار ترس از تصمیم گیری بودم و دوست داشتم دیگران

متوجه شدم زندگی مرا تصمیم هایم سمت و سو می‌دهد یاد گرفتم قبل از تصمیم تواناییها و ضعف هایم را بررسی کنم

برایم تصمیم بگیرند مثلا راهنمایم به جای من فکر کند برایم تصمیم بگیرد و عواقب کارهایم را به گردن او بیندازم. گاهی اوقات عجولانه و بی هیچ مشورتی شروع به انجام کاری می‌کردم و دچار بحران می‌شدم. گاهی مشورت می‌کردم ولی بازهم کار خودم را می‌کردم. گاهی حتی زمان مشورت صداقت لازم

را نداشتم تا بتوانم به خواسته خودم برسم. زمان گذشت و تجربه های گذشته و اتفاقهای در طول پاکی و کارکرد قدمها مرا بیدار کرد که فرایند سالمی را در نوع تصمیم گیری هایم در نظر بگیرم.

متوجه شدم زندگی مرا تصمیم هایم سمت و سو می‌دهد یاد گرفتم قبل از تصمیم تواناییها و ضعف هایم را بررسی کنم و راجع به آنها با راهنمایم صحبت کنم پیشنهادهای راهنمایم به من اعتماد به نفس لازم برای رفتار سالم را می‌داد و خودم را مسئول نتایج آن می‌دانم و مراقبت کردن از تصمیم و عملکردم بر عهده خودم می‌باشد و مطمئن هستم خداوند نیز مرا یاری می‌کند. گاهی اوقات وقتی در مسیر اقدام و عمل هستیم دیگران ما را مورد تایید و قضاوتها قرار می‌دهند و ما را متزلزل و بی تفاوت می‌کنند، به خاطر همین دوباره با مشورت با اعضا با تجربه می‌توان امید لازم را برای تداوم و ثبات لازم پیدا کرد.

معتاد گمنام از ورامین

توانا بود هر که ...



نا امیدی و یاس را از من دور می‌کند. گاهی فکر می‌کنم چطور می‌شود که یک صحبت ساده پشت جلسه با معتادی که می‌خواهد درددل کند آنقدر خودم را سرحال می‌کند من فقط به درد دلش گوش دادم و یا کمی برایش صحبت کردم اما در درونم اتفاقی رخ می‌دهد که کلمات نمیتوانند آن را وصف کنند. چیزی شبیه رهایی و آزادی را تجربه می‌کنم. خدمت مرا از خودخواهانه زیستن دور می‌کند. قدر شناسی، از خود گذشتگی، عشق بلاشرط و شفقت دست آورد های خدمت است و من فقط خودم و خدایم می‌داند چقدر این‌ها را کم دارم. خدمت بهترین فرصت را به من داد تا نواقص را بشناسم و قدم هفتم را عملی کنم. من امروز معتقدم شکل و فرم خدمت می‌تواند تغییر کند اما شالوده و ماهیتش هرگز تغییر پذیر نیست.

به قول کتاب، خدمت یعنی انجام کار درست از راه درست و با نیت خیر خواهانه. من تمامیت را در انجمن مدیون کسانی هستم که با نیت خیر خدمت کردند و من فقط یک راه برای سپاسگزاری از آنها دارم و آن خدمت با روحیه خیر خواهی است. من هنوز هم در طول روز بخشی از وقتم را به خدمت در انجمن اختصاص می‌دهم. بخش خوبم را بخش آرامم را و خلاصه هر چه می‌گذرد من خودم را مدیون تر می‌دانم. در پایان از صمیم قلبم برای همه معتادان در حال عذاب آرزوی روزی را دارم که پیام انجمن معتادان گمنام را با زبان و فرهنگ خودشان دریافت کنند و این هم مستلزم تلاش و خدمات دسته جمعی همه ماست.

وقتی خدمتی را می‌خواهم قبول کنم اول از خودم می‌پرسم آیا تمایل کافی دارم؟ آیا تمایلم ریشه در نیت خیر دارد؟ آیا توانایی کافی برای آن خدمت را دارم؟

خشم های فرو خورده ای که یک باره سر باز می‌کرد و آرامش تقریبا از بین رفته بود و من برای بار دیگر به آخر خط رسیدم. تاثیر خدمت در زندگی بسیار ارزشمند بود و امروز آرامشم را مدیون همان فراز و نشیب ها هستم.

وقتی خدمتی را می‌خواهم قبول کنم اول از خودم می‌پرسم آیا تمایل کافی دارم؟ آیا تمایلم ریشه در نیت خیر دارد؟ آیا توانایی کافی برای آن خدمت را دارم؟ اینجا باید برای پاسخ به این سوالات به طرز بی رحمانه با خودم صادق باشم. این چند تا سوال ساده تاثیر مهمی در روند خدمتم دارد. خدمت کردن شیرین ترین لحظات بهبودی ام را شکل می‌دهد. مفید بودن

با سلام اسم من ماریا و یک معتاد هستم. اول بگویم مجله وعده را دوست دارم و از مطالب آن لذت می‌برم. سادگی، مختصر و مفید بودنش مرا یاد تصاویری از گذشته های دور انجمن که در کتاب معجزات به وقوع می‌پیوندد به چاپ رسید، می‌اندازد. سادگی سمبل برنامه ماست و این سادگی قدرت خارق العاده ای دارد و نجات دهنده است.

الان که این نامه را می‌نویسم حدود ۱۴ سال است که پاکم و عضو انجمن معتادان گمنام ایران هستم.

از ۳ ماه پاکیم تمایل به خدمت در این انجمن را داشتم و خدمت را شروع کردم. اگر بگویم با فراز و نشیب هایی روبه رو شدم که اگر از قبل می‌دانستم کاندید برای خدمت نمی‌شدم بس بی‌راه نگفتم. من در گروه منشی شدم و احساس می‌کردم رییس هستم. اگر کسی از من اطاعت نمی‌کرد به هم می‌ریختم و عصبانی می‌شدم و گروه را متهم به قدر شناسی می‌کردم. من خودم هم نمی‌دانستم چه می‌گویم روزها گذشت و من کمی تعادل پیدا کردم. تازه فهمیدم تمایل فقط کافی نیست. توانایی لازمه قبول خدمت بود من آن روزها منظور توانایی را خیلی ساده و سرسری درک می‌کردم.

فکر من همیشه به من می‌گفت تو میتونی. تو از همه بهتری و زرنک تری و این خنده دار ترین افکار من بود ولی جریان توانایی چیز دیگری بود. مثلا توانایی پاسخ گویی به گروه با تواضع و فروتنی، توانایی قبول اشتباه و اقرار اشتباه، توانایی مشورت گرفتن و درخواست کمک. توانایی هزینه کردن غرور، خودمحوری، ترس، تایید طلبی و خشم. برای رعایت سنت ۵ و برقراری صلح آرامش در گروه، این توانایی به نظر آسان می‌آمد ولی در عمل خیلی سخت بود. رفته رفته با درک و اجرای قدمها این توانایی شکل و فرم دیگری پیدا کرد. یک جورایی صداقت معنی عمیق تری برایم داشت. تازه فهمیدم نکته بسیار مهم برنامه عملی بودن

روح سنتها سنت دهم

ارسالی از خوانندگان محترم مجله
مربوط به چالش تصویر

اشتقاق توجه به وجوه مشترکمان تا دخالت دادن دوستانم در عقاید و آرمان‌های شخصی با ادامه دار شدن بهبودی و رشد بیشتر، ما متوجه استنباط‌های شخصی خود و عقایدی می‌شویم که متفاوت از دیگران خواهد بود. آشنایی با اصول NA کمک‌مان کرده است که با حفظ آن عقاید و پیگیری شخصی آرمان‌ها، مراقب پیگیری بهبودی دوستانمان در انجمن معتادان گمنام نیز باشیم. یعنی زمانی که من در موقعیت مشارکت و سخنرانی در NA و یا پشت تیریون NA در اجتماع بیرونی هستم. یکی از ابزارهای مهم در بهبودی و جزء جدانشدنی آن، مشارکت کردن در محیط جلساتمان می‌باشد. نه تنها همیشه توجه ما به عنوان گوینده و مخاطب را به خود جلب می‌کند بلکه توجه امنیت NA در حمایت از وحدت اعضا در جلسات را نیز به همراه دارد. خالی از لطف نیست که حتی بگوئیم برایمان خاطرات خوشه زیادی هم گاهی به همراه داشته است. افرادی که گاه به گونه‌ای فکاهی مشارکت می‌کنند و کسانی که کلاً بیان طنزگونه‌ای دارند. مشارکت کردن خیلی از مواقع احساسات من را در قبال دوست بهبودی‌ام به قلیان انداخته است. همدردی من به دوست بهبودی‌ام را نمایش داده است. زیرا برایمان وسیله ارتباطی قوی در به اجرا گذاشتن قدم دوازدهم و سنت پنجم NA، یعنی درمیان گذاشتن بهبودی و پیام رسانی می‌باشد. اگر هیچ چیز ارزش درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگر را ندارد، خب حتما مشارکت خوب و سالم من تأثیرات مثبت را باخود به همراه خواهد داشت. پس به عنوان مشارکت کننده آنچنان علاقه غریبانه‌ای نیست که دوست داشته باشم گوش جان شنونده را به خود جذب کنم. توجه به مشارکت سالم سبب آگاهی ما از مشارکت ناسالم می‌شود. مشارکتی سالم است که حاوی پیام NA باشد.

برگرفته از تجربیات خود شخص باشد. به دور از ایجاد گرایشی به غیر از رفع مشکلات اعتیادی برای شنودگان باشد. مسائل خارجی (عقیده‌های مذهبی، اجتماعی، سیاسی و ...) را تأیید یا تکذیب نمی‌کند. در نهایت تماماً مرتبط با هدف اصلی NA می‌باشد. در راستای هدف اصلی انجمن ما یک عقیده (پاک زیستن بدور از اعتیاد) و یک روش (کمک یک دوست بهبودی به دوست بهبودی دیگر) بیشتر وجود ندارد و باقی، ابزارهای موجود در به اجرا گذاشتن آن است. در بهبودی ممکن است من مجذوب

روش‌هایی شده باشم که بیرون از NA خیلی برایم کارآیی خواهد داشت. روحیه‌ی من برای بقای زندگی و پیگیری بهبودی شخصی‌ام را ارتقاء می‌دهد. روش‌هایی برای موفق شدن من در مسائل مالی و شخصیتی می‌باشد. حتی ممکن است مسائلی باشد که من به وسیله آنها متضرر و دچار تضعیف روحیه شده باشم. حال

خواهد سبب این شود که از روی دلسوزی و کمک و یا حتی به نیت القا عقاید شخصی آن را با دیگران به مشارکت بگذارم. صرف نظر از هر نیتی که داشته باشم برای به مشارکت گذاشتن مسائلی که به NA مرتبط نمی‌باشد و عقیده‌ای در رابطه با آن ندارد، مشارکت من در دسته مشارکت‌های ناسالم قرار خواهد داشت. می‌توانم

بیرون نگه داشتن انجمن از
مباحث خارجی، در اصل از
ما در برابر خودمان
حمایت می‌کند. ما نمی‌توانیم
نیک‌نامی و حیثیت خود یا
سلامت اعضایمان را
به خاطر مسئله‌ای که به
هدف اصلی ما هیچ ربطی
ندارد، به خطر بیندازیم.
اصول راهنما؛ روح سنت‌های
ما صفحه ۲۴۰

بگویم که تشخیص راحتی بود برایم زمانی که مخاطبین خود را علیرغم میل درونیم به جای یک دسته به چنددسته تقسیم کرده بودم. زمانی که مثلاً: درمورد مذهب خاص، رفتارهای خاص اجتماعی افراد و یا سیاستی که درحال اجرا و مورد علاقه من بود صحبت می‌کردم. در کنار مثال‌های یاد شده صحبت کردن درمورد مذاهب خاص بوده است که بیشتر مشارکت‌های اعضا را متوجه خود کرده است. سازوکار انجمن ما برخلاف رفتار گروه‌هایی بوده است که درقبل دیده بودیم. نه تنها مذاهب را تأیید نمی‌کنیم بلکه آن را تکذیب هم نمی‌کنیم. نکته جالب و متفاوت در انجمن ما اینست که ما هیچ‌گونه عقیده‌ای درمورد مسائل مذهبی نداریم. ما این کار را برای داشتن احساس برتری از دیگران انجام نمی‌دهیم و آن تنها برای اجتناب از جدال با یکدیگر است. خب بوده‌اند قلیل اعضای که از موضوعات صحبت‌های من خوششان بیاید. در کنار آن‌ها اکثریتی هم هستند که موافق نظرات من نیستند. اما این چند دسته‌گی که در مقابل وحدت یاد شده NA در سنت اول و یادآوری آن در اصول سنت‌های دیگر است. همین تناقض من را مجاب کرده است که علاقه‌ام را همیشه برای به اجرا گذاشتن مشارکت سالم دنبال خواهم کرد. یاد گرفته‌ام که توجه دقیقی داشته باشم به تفکیک شرایط اجتماعی برای ابراز عقیده‌هایم و صحبت‌هایی که می‌شود در محیط‌های گوناگون عنوان کرد. از مثال‌های بارز آن: انتقال ندادن عقاید انجمن برای حل مشکلات تربیتی در خانواده‌ام بود. و دیگری اینکه محیط جنجالی در اجتماع بیرونی و محل کار را به محیط داخلی در کنار خانواده‌ام انتقال ندهم و همیشه در هر محیط متفاوت به دنبال همدرد برای دردهایم نباشم.



روح سنت‌ها سنت یازدهم

ارسالی از خوانندگان محترم مجله
مربوط به چالش تصویر

راهنما تماس گرفتم اما با پذیرش تسلیم نبود- در این موارد صحبت کردیم و بعد متوجه شدم که رابطه درست یعنی اینکه یک اصل را به کار بگیرم که بتوانم نه تنها آزار نبینم بلکه تحمل هم نکنم و از شادی و شوق اصول روحانی احساسات خوب را تجربه کنم. اینها همان نقطه ارتباط خودم با خودم بود و از آنجا بود که یک اصل روحانی مثل ایثار در برابر کسانی که بی ملاحظه هستند را به کار گرفتم و نه تنها با خودم به صلح و آزادی رسیدم بلکه با دیگران هم به همین صلح و راهی رسیدم.

سنت یازدهم نه تنها رابطه با گروه و گروه با عضو را با جامعه بیان می کند بلکه به من هم یاد می دهد که چگونه می توان یک رابطه سالم و شفاف را ایجاد کرد.

با این جمله از کتاب روح سنتها به پایان می رسانم که البته جملاتی هم بر آن بر اساس تجربه ام اضافه کرده ام:

خط مشی روابط عمومی در خانواده، جامعه و انجمن چیزی بیش از تماس با دیگران بر اساس خواسته و هوس ماست. گفتگو، برنامه ریزی و داشتن تدبیر در مورد به انجام رساندن و حفظ این خط مشی نیز بسیار مهم است. تماس ناهماهنگ و بی هدف ممکن است به آبرو و اعتبار ما (و من در زندگی) بیشتر ضرر برساند تا اصلاً تماس نگرفتن.

با آرزوی روزهای روشن برای همه دوستان

هیچ مقایسه و تاییدی
و هیچ ادعا و
عقیده ای نمی تواند
به قدرتمندی تجربه
نیرو و امید باشد.
لازمه رعایت گمنامی
شکستن غرور است.

لازم باشد کسی آن را به ما بگوید. بهتر است تجربه چند وقت گذشته که برایم خیلی ساده و در عین حال کاربردی می باشد را بیان کنم:

یکی از واحدهای آپارتمان محل زندگی ام در حال بازسازی بود. بعد از گذشت چند هفته که من در حال تحمل رفتارهای نامناسب آنها بودم، چون خودم و کارم را که اتفاقاً شبیه به کار آنهاست مقایسه می کردم. علاوه بر تماس با مدیر ساختمان چند بار هم به مالک و همچنین کارگران آنجا تذکر داده بودم. تا این که از رفتارهای آنها و بیماری اعتیاد خودم که البته بیماری اعتیاد بیشتر باعث ناراحتی بود تا رفتار آنها با راهنمایم تماس گرفتم (اولین رابطه سالم) و بعد از صحبت و البته پذیرش و تسلیم -البته بگویم که همان روزهای اول با

با سلام خدمت دوستان خوبم
با این سوال سنت ۱۱ کتاب روح سنتها شروع می کنم که مربوط به تمام روابط هم در Na و خارج از آن است. آیا عضو هیچ باشگاه یا سازمان دیگری هستم که در آن مجبور به تمرین جاذبه یا تبلیغ باشم؟ آیا به کارگیری سنت یازده در Na به من چیزی یاد داده است که باعث درک بهتر من از عضویت در گروه های دیگر شود؟

ما زبانی نیز جهت توصیف تجربه های خود نداشتیم که این حالت را فصل هشتم کتاب پایه اینگونه توصیف می کند: زبان بی کلام همدلی که ما را به یکدیگر متصل می سازد به ما امید می دهد.

هیچ وعده و قولی، هیچ مقایسه و تاییدی و هیچ ادعا و عقیده ای نمی تواند به قدرتمندی تجربه نیرو و امید باشد. لازمه رعایت گمنامی شکستن غرور است. قرین بی نام بودن ما را به سوی درک عمیق تری از ایثار رهنمون می سازد. توسط رعایت گمنامی ما مسائلی را تجربه می کنیم مانند انجام کارهای درست بدون اینکه کسی بفهمد. خدمت کردن بدون اینکه کسی متوجه شود و حفظ اعتماد دیگران به خودمان.

ما نعمت بخشش آزادانه را تجربه میکنیم. ما احساس درستکاری را تجربه میکنیم، و درک می کنیم که چه شخصیتی داریم بدون اینکه

IR-MCI ۱۳

10 K/s 4.5G 24% 12:18 AM

کارگاه مجازی

کارگاه های ناحیه 1

2148 members, 499 online

کمیته کارگاه های ناحیه
میتواند کارگاه های
مجازی برگزار کرده و با
از بین بردن بعد مسافت،
در هزینه کرد منابع صرفه
جویی نماید. در عوض
کارگاه هایی که نیاز به
حضور و فضای فیزیکی
دارد توسط کمیته
کارگاه های هیئت
نمایندگان برگزار گردد.

این کارگاه قرار بود در یک نوبت برگزار و بعد از آن گروه حذف گردد. در ادامه با نظر رابطین کارگاه در دو نوبت دیگر (مجموعاً سه کارگاه) برگزار شد و حذف گروه تا جلسه بعدی ناحیه به تعویق افتاد. دستاوردهای این کارگاهها برایمان رسیدن کامل به هدف کمیته بدون هزینه کردن حتی یک ریال بود که توانستیم بیش از ۲ هزار عضو را در یک فضا گرد هم آوریم و حدوداً

از ۵۰۰ عضو تجربه دریافت کنیم. اعضای با سنین پکی متفاوت از بانوان و آقایان با توجه به تجربه خدمتگزارانمان جمع کردن این اعضا در فضای واقعی و خدماتی کاری تقریباً غیر ممکن

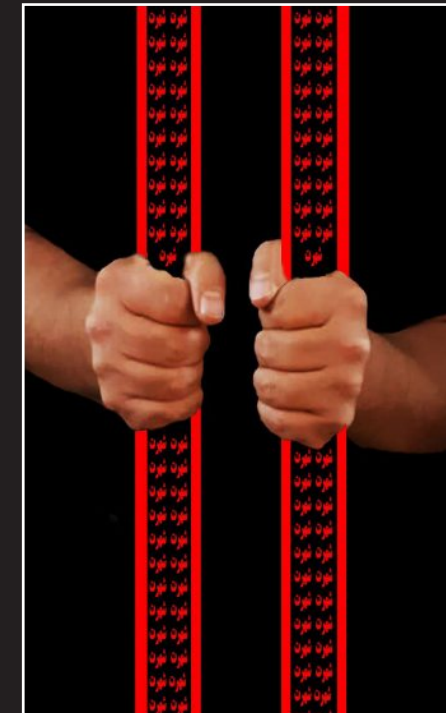
با سلام احترام

ممنون و قدر دان زحمات تیم یک وعده هزاران پاداش که فرصت صحبت در مورد برگزاری کارگاه در فضای مجازی را فراهم کردند، هستیم. به صورت مختصر در ابتدا این ایده برگرفته از اجرای کارگاه مجازی در فضای غیر رسمی انجمن برگزاری کارگاه مجازی (در تلگرام) توسط کمیته مطرح و رای آورد. یک گروه راه اندازی شد تا بتوان از ۲۰۰ تا ۳۰۰ عضو در یک نوبت کارگاه تجربه دریافت شود تا بعد از آن با سه یا چهار ادمین اطلاعات را جمع آوری کنیم. بعد از راه اندازی در طول ۳ تا ۴ روز تعداد نفراتمان از هزار نفر بیشتر شد و با نظر بقیه اعضا کمیته، ادمین های گروه را تا بیش از ۲۰ نفر اضافه کردیم. در روز برگزاری اولین کارگاه بیش از ۲ هزار عضو را در گروه می دیدیم. اعضای انجمن از سراسر ایران و خارج از کشور و مشارکتی که به واقع در هدف و دیدگاهمان در شروع نبود. بعد از مزاحمت شدید تبلیغاتی مجبور به اضافه کردن روابط های کمکی در گروه شدیم تا در کنار خدمتگزارانی باشند که تماماً در وقت برگزاری کارگاهها در خدمت کمیته بودند.

کمیته کارگاه های ناحیه یک

گمنامی اساس بهبودی ماست...

نامه‌های یک معتاد گمنام



ادامه از صفحه ۳
در ابتدای این مطلب گفتیم که برای دیده شدن چقدر اشتیاق داشتیم و به واسطه شغلیم که نوشتن بود این مساله تا چه اندازه به یک بحران روحی در من تبدیل شد.

گفتم که چطور روزی در تحریریه نشریه دنبال نام فردی می‌گشتند که پای مطلبی بزنند و من با تمام وجود دوست داشتیم نامم را در زیر آن نوشته ببینم و به آن ببالم. اما ترس از قضاوت دیگران مانع شد که این کار را بکنم. گفتم که دیده شدن و بیشتر و بیشتر دیده شدن تا چه اندازه در من رشد کرده بود، تا جایی که به یک درد تبدیل شده بود. و حالا فکر می‌کنم برای همین هم هست که ما وقتی می‌بینیم در مقابلمان از کار فرد دیگری تعریف می‌کنند احساس بدی پیدا می‌کنیم. ما دوست داریم همیشه و همه جا از «من» و «نام من» تعریف شود.

حالا می‌خواهم بگویم میان ما هیچ تفاوتی نیست. این موضوع نه فقط در شغل که در زندگی و خانواده هم دیده می‌شود. خدمتی که در انجمن می‌کنید را تا چه اندازه در گمنامی انجام می‌دهید؟ خدمتی که در خانواده یا اجتماع انجام می‌دهید چطور؟ اگر به دوستی برای حل یک مشکل کمک کردید، چندبار آن را برای دیگران تعریف می‌کنید؟ اصلا چند بار پیش آمده که رفتاری دیگران را در گمنامی حتی با نام دیگران حل کنید؟

امسال ده سال از آن ماجرا گذشته. ده سال از آن روزی که دیده شدن در من آنقدر رشد داشت که حاضر بودم نامم را پای نوشته فرد دیگری منتشر کنم. اما این همه ماجرا نبود. سه ماه پیش همان کسی که در تحریریه دنبال یک نام برای زدن پای مطلبش می‌گشت زنگ زده بود. کسی

سالها قبل به مفهوم گمنامی فکر کرده بودم و معتقد بودم که گمنامی به معنای این است که در هر کاری که می‌کنی اولین اصلی که باید رعایت کنی این است که «به دنبال مطرح کردن خودت نباشی»

که الان هم موقعیت و پست دولتی مهمی داشت و هم به واسطه مجری‌گری در سیما در میان مردم هم شناخته شده بود.



بنویسم. بعد یک تصمیم مهم گرفتم. تصمیمی که اتفاقا مسیر زندگی من را هم تغییر داد. من تلاش کردم نوشته‌ها را به جای نام خودم، ذیل یک «عنوان مستعار» منتشر کنم و به جای مطرح شدن خودم، هویتی جدید و گمنام بسازم. اتفاقا این کار با استقبال زیادی هم روبه‌رو شد و فرصت‌های زیادی را برایم به ارمغان آورد. مدتی است بهترین نوشته‌ها را ذیل عنوان یک «گروه همکار» منتشر می‌کنم. برای مسئول ما سؤال بود که چرا من به این کار اصرار دارم. توجیهات و دلایل متفاوت و قانع‌کننده‌ای برای او داشتم که طرح کردم. اما واقعیتش را برای شما می‌گویم: «مدتهاست در حال تمرین گمنامی در زندگی هستم.» در اوج وجود فرصت برای

دیده شدن بیشتر، دارم با خودم می‌جنگم که «ناشناس» و «گمنام» باشم. از همین رو آخرین پیشنهاد کاری که به من شد را در حالی پذیرفتم که همسر من به شدت با آن مخالف بود. از من خواسته شد هر روز برای معتبرترین رسانه‌ای بدون ذکر نام بنویسم و من بدون درنگ قبول کردم. یکبار دیگر خاطره من را مرور کنید. من همان کسی هستم که دوست داشتم التماس کنم تا نامم زیر نوشته کسی دیگری ذکر شود. آنهم در یک رسانه دست چندم. باور امروز من این است که تا زمانی که این «ناشناسی» را به تمام شئون زندگی سرایت دهم، در بهبودی هم موفق هستم. باور من این است که کمک به دیگران باید در «ناشناسی» (یا همان گمنامی)

انجام شود. با همین باور است که معتقدم: «گمنامی اساس بهبودی ماست.» فکر می‌کنم راه‌های تجربه کردن این نوع گمنامی در زندگی بسیار است. در محیط خانواده، کار و جلسه می‌توان بشمار، گمنام و ناشناس زندگی و خدمت کرد. اجازه دهید آخرین اعتراف را هم نزد شما داشته باشم: زندگی در این نوع از گمنامی در خلوت درون و لحظه‌هایی که در حال کار کردن قدم یازدهم و مراقبه هستید، آنچنان لذتی در درون به انسان می‌دهد که وصف ناپذیر است. پیشنهاد می‌کنم شما هم تجربه‌هایتان را از گمنامی، بدون آنکه کسی اینجا شما را بشناسد یا بخواهد از آن اعتباری کسب کنید برای دیگران تعریف کنید.

نیروی برترم می‌داند



من یک معتادم که در اکتبر ۱۹۸۱ در هاوانا، کوبا به دنیا آمده‌ام. از وقتی که خیلی جوان بودم متوجه شدم که یک مشکلی دارم. والدینم از هم جدا شدند و من عقلم نمی‌رسید که چرا من و مادرم حیران و سرگردان خانه‌ای به خانه دیگر بودیم و مکان ثابتی نداشتیم؟ در سالهای اول زندگی مادرم بزرگترین جلادم بود و من را در واقع برای تفریح بیرحمانه می‌زد. می‌گفت که من او را یاد پدرم می‌اندازم، کسی که مثل دن خوان-شخصیت افسانه‌ای اسپانیایی که معروف به سوءاستفاده و فریفتن زنان است-زندگی میکرد، هر جا میرفت زنها و بچه‌هایی داشت. مادرم با کمر بند و ترکه و هر چه بدستش میرسید من را می‌زد، و این بنای نفرت خارج از کنترل من نسبت به اوست. هر کاری که او با من کرد من هم با همکلاسی‌هایم کردم. بیش فعال بودم و با یک عالمه غیظ و خشم و عجز، اما بیشتر از همه خیلی ترس و عدم امنیت داشتم.

ده ساله بودم که بوکس یاد گرفتم. و بوکسور خوبی شدم. به تیم استان راه پیدا کردم و مسابقات زیادی را بردم. بوکس ابزار خوبی بود که دنبالش می‌گشتم، سر و صورت هرکسی را داغون میکردم و خوشحال بودم که ترسهایم دیده نمی‌شوند. در ظاهر قوی بودم اما در داخل همچنان یک نامرد بزدل بودم و نمیدانستم که چرا. چهارده پانزده ساله بودم که با مواد روبرو شدم و اولین تجربه آن حسهای وصف ناپذیر نشنگی.

در دوران ۲۰ سالگی دیوانگی‌هایی میکردم - دزدی، خیانت و هر کار دیگری که لازم بود تا مواد مورد علاقه‌ام را بدست بیاورم که در آن زمان ترکیبی از موادهای مختلف بود و خوراک شخصیت ته‌جمی‌ام. یاد ندارم که در دوران مصرفم یک روز هم از عدم امنیت و ترسهایم آزاد بوده باشم.

مادر بزرگم همیشه میگفت که من بی ثباتم و من هم جوابش میدادم که من همش رو بد شانسیم و یا اینکه دیگران از روی حسادت نمیگذارند پیشرفت کنم. به همه گفتم دست از سر من و مصرفم بردارند، که من همینم که هستم و هیچ چیز دیگری برام مهم نیست. در ۲۵ سالگی پدر شده بودم. یه مقداری هم پول داشتم.

پدرم مرابرد که با او کار کنم. در آن زمان دوران بگیر بگیر بود و خیلی از معتادها و مواد فروشها کارشان به زندان و حبس کشید. من زندان نرفتم و همچنان مصرف میکردم. خانواده‌ام را از دست دادم و به خانه قدیمی‌ام در حاشیه شهر برگشتم. همچنان مواد ترکیبی مورد علاقه‌ام را مصرف می‌کردم و مصرفم هم بالا رفته بود. یک

روز تو نشنگی فکر کردم مشکل یکی از آن مواد ها است که با هم می‌زنم و دارد منرا دیوانه می‌کند و تصمیم گرفتم فقط آن قوی تره را به تنهایی مصرف کنم. خیلی بی مروت بود. مصرفم صعودی بالا رفت و دیگر هر چی گیرم می‌آمد می‌زدم که بلکه حالم عوض شود. برای مدت کوتاهی به زندان افتادم و چندین بار هم در بیمارستان روانی در هاوانا بستری شدم. نمی‌توانستم قطع مصرف کنم و زندگیم یک فاجعه بود. یک روز زن حامله‌ام را دیدم که حیران جایی برای مصرف تو خیابان پرسه می‌زند. هیچ حسی غیر از آزار نداشتم. متقاعدش کردم که برود خانه و تلویزیون را برداشته و ببرد سمساری بفروشد و با پولش مواد بخرد. یک روز رفتم خانه مادر بزرگ و پدر بزرگم و پدر بزرگ هشتاد ساله‌ام را چنان وحشیانه زد که بیهوش نقش زمین شد و پولهای پس اندازش را برداشتم. هنوز حالت صورتش تو یادم مانده. بیماریم بد و بدتر میشد. عملاً تو خیابانها زندگی می‌کردم و هفته به هفته هم سری به خانواده‌ام نمی‌زدم و فقط دنبال خلاف بودم.

از همه بدتر این بود که آن شیوه زندگی را دوست داشتم. فکر می‌کردم اینطوری قوی جلوه می‌کنم. یک خلاف کار تمام عیار بودم و معلوم بود که با شیطان هم پیمان شده‌ام. خیلی خسارتها زدم ولی گیر نیافتادم.

در طول این مسیر به گروه‌های خودیاری معرفی شدم. در نوزده سالگی با NA آشنا شدم که در آن زمان در کوبا داشت پا میگرفت. توانستم یک ماه پاک بمانم که برای من شاهکار بود، اما نتوانستم باهانش کنار بیاوم و برای ده سال دیگر به مصرف ادامه دادم. در هفده مارچ ۲۰۱۰-۲۶ اسفند ۱۳۸۸ - بود که با گروه NA فقط برای امروز Solo por Hoy در محله مکان مصرفم روبرو شدم. اوایل سخت بود و به خودم میگفتم این دیوونه‌ها نمیتوانند به من که همه چیز را میدانم چیزی یاد بدهند. اما هیچ وقت اینقدر در زندگیم در اشتباه نبودم؛ در خانه بودم؛ دیگر نیاز نبود که عذاب بیشتری بکشم.

در NA برای اولین بار چیزی پیدا کردم که تا به حال نداشته بودم، یک احساس تعلق و افرادی که به من اهمیت میدادند. با این حال ۴ سال دیگر هم در عذاب بودم. بیمار و خسته بودم، هر روز در جلسه گروه‌مان شرکت میکردم اما نمیتوانستم قطع مصرف کنم. هر روز میشنیدم که انجمن چه چیزی را به من ارائه میکند ولی از آن ابزارها استفاده نمی‌کردم. همین که از جلسه می‌آمدم بیرون همه چی یادم میرفت.

یک روز یکی از راهنماها ازم خواست که همه چیزهای منفی زندگیم را نام ببرم اما وقتی از من خواست چیزهای مثبت را هم نام ببرم حاج و واج موند، من هیچی نداشتم. آن اولین تجربه بیداری روحانی من بود. البته بعد از مدتی یک چیز مثبت را دیدم: سرسختی و پشتکارم. من باز هم در جلسات شرکت میکردم. یک روز متوجه شدم که در تمام روز به مواد زدن فکر نکرده‌ام. هیجان انگیز بود و تصمیم گرفتم اصول پایه که انجمن به من ارائه میکند را به کار بگیرم. به جلسه میرفتم، تجربه و قدرت و امیدم را مشارکت میکردم، نشریات و کتاب پایه را مطالعه میکردم. با این اوصاف با انجام همه اینها و همینطور مصرف نکردن، هنوز احساس ترس و ناامیدی داشتم. نمی‌خواستم رازهای درونی‌ام را به کسی بگویم. روزی که تیم فوتبالم از جام جهانی برزیل حذف شد، زدم بیرون دنبال مواد. خوشبختانه چیزی پیدا نکردم. چند ماه پاکی داشتم و برای اولین بار در زندگی‌ام میل به مصرف داشتم و مصرف نکردم، البته موادی هم نداشتم. در آن لحظه ندای درونی‌ام را شنیدم که میگفت پاک ماندن امکان پذیر است و برای اولین بار صدای نیروی برترم را شنیدم. هدایتگرم را پیدا کردم و دیگر هر گز تنها نبودم زیرا که یک نیروی برتری قوی تر از خودم همیشه با من بود. با او اسرارم، غم و اندوهم، شرم و خجالت‌م و ترسهایم را مشارکت کردم. یک راهنما گرفتم و شروع به کارکرد قدمها کردم. اولش که شروع به کارکرد قدمها کردم خیلی افتضاح بود. کلی چرت و پرت بیمارگونه نوشتم و راهنمایم خردمندانه اهمیت خلاصه و فشرده نویسی را برایم توضیح داد.

چیزی که من را معتاد میکند مواد نیست بلکه بیماری اعتیاد است، این را وقتی درک کردم که با راهنمایی که تجربه بیشتری از من داشت و میتوانست در جایی که سوالات سخت میشد، کمکم کند. بله؛ آنها سخت و دشوار میشوند. عجالتا تا قدم پنجم را کار کرده‌ام و این شبیه آغاز یک سفر روحانی است. قدم سوم برای کله شقی مثل من یک کابوس بود، خیلی سخت بود گردن بگیرم که برای خانواده‌ام مثل یک گردباد مخرب بوده‌ام و عملاً وجود

آنها را حذف کردم.

امروز درک کرده‌ام که قدمها راهی برای بهبودی هستند، ولی اگر طبق اصول روحانی قدمها و سنتها زندگی نکنم، بهبودی نخواهم داشت. خیلی آسان میتوانم پاک باشم و ناپاک زندگی کنم. این را از طریق مکاشفه درونی‌ام یاد گرفته‌ام و به آن آگاهم. خدمت یک فاکتور اساسی در بهبودی‌ام بوده است. خدمت را از مسئول چای در گروه خانگی‌ام شروع کرده‌ام و در آخر شدم نماینده بین گروه، تجربه مهمی که در سه سال پاکی من را به ساختار خدماتی هدایت کرد. در آن زمان انجمن در کوبا در حال رشد بود و بدلیل کمبود خدمتگذار مورد اعتماد، ما بدنه یک سرویس خدماتی پیشنهادی را تصویب کردیم که شامل یک هیئت خدماتی از اعضای یک منطقه دیگر میشد. برای ما این بیشتر منطقی بود تا اینکه یک ناحیه داشته باشیم. البته در مدت کوتاهی به یک منطقه کامل تبدیل شدیم و به هیئت فرا منطقه ای آمریکای لاتین پیوستیم. به مرور منطقه ما قویتر شد و ما برگزاری کارگاههای آموزشی قدمها و سنتها و غیره را آغاز کردیم و دو بار سالگرد ورود پیام NA به کوبا را جشن گرفتیم و همچنان به رشد ادامه میدهیم.

به واسطه خدمتم در شورای منطقه به شرکت در برگزاری همایش حوزه آمریکای لاتین ۲۰۱۷ شیلی دعوت شدم، جائیکه با معتادهای زیادی از مناطق دیگر که همگی تجربه‌های خدماتی زیادی داشتند آشنا شدم، که هم برای انجمن محلی‌مان مفید بود و هم برای خودم. یک شب در سالن هتل نشسته بودیم و یکی از اعضا علاقه‌مند به رشد انجمن در کوبا پیشنهاد کرد برگزاری یک همایش را در کوبا به عهده بگیرم که به نظرم ایده ای خیلی عالی بود. یادم هست که آن زمان یکی از مهمترین مقاطع زندگی‌ام بود، امیدوار بودم زندگی جدیدی را شروع کنم و به کشورم باز نگردم. علیرغم این ایده که همایش به رشد انجمن کوبا کمک میکند، مصمم به ماندن در شیلی بودم. به اطاقم برگشتم درب را قفل کرده و گریه ای کردم که تا به حال تو عمرم آنجوری گریه نکرده بودم. با درماندگی از نیروی برترم درخواست نشانه ای کردم که بدانم خواست او چیست، و در همان لحظات یک مرغ دریائی تقریباً خورد تو صورتم! گیج و حیران شدم ولی آنرا به عنوان یکی دیگر از بیداریهای روحانی دیدم. متوجه شدم لازم است به کشورم برگردم و در انجمن محلی‌ام خدمت کنم. آن روز روز تولد شناسنامه‌ای من بود و یک روز عالی و حتی رحمت خدا شامل حالم شد که بتوانم در خصوص موضوع توکل کردن مشارکت کنم. روزی که فراموشش نخواهم کرد.

آن روز راهنمایم بهم گفت گر خداوند ز حکمت ببندد دری ز رحمت گشاید در دیگری، و من با کوله باری از تجربه برگشتم به کشورم. نیروی برترم میداند که چه میکند و می‌داند برای چه آن کار را میکند. حالا من در کوبا با برادران بهبودی‌ام هستم و در حال آماده سازی برگزاری اولین همایش منطقه‌ای کوبا (CRENACUB) هستیم.

فقط برای امروز سپاسگزارم برای پاکیم، برای عضویت‌م در NA و زندگی به روال برنامه، سپاسگزارم از نیروی برترم و اندک تلاش خودم.

جردن سی، هاوانا، کوبا

برگرفته شده از مجله ان ای وی، آپریل ۲۰۱۹



بودم که خودم و از این زندگی نکبت بار راحت کنم خوب یادمه... اشک می ریختم و ازش میخواستم راحتم کنه مگه تو خدا نیستی؟ پس کو قدرتت تو رو به بزرگیت جونمو بگیر، من نمیخوام زنده باشم و... مدتی گذشت و به منزل پدر و مادرم رفتم با گوش خودم می شنیدم که احتمالا یک هفته دیگه می میره پایه زندگیم در دو چیز خلاصه می شد «تهیه و مصرف» فقط زمانی از خونه بیرون می رفتم که هوا تاریک بود آن هم برای خرید مواد مخدرمندی بود از برادرم بی خبر بودم «وقتی دیدمش سرحال شده بود» لباس خوشگل پوشیده بود تازه فهمیدم ترک کرده و انجمنی شده «البته با ناباوری» مگه می شه؛ غیرممکنه... خسته بودم خیلی خسته من از خدا مرگ می خواستم اما اون نقشه قشنگتری برام رقم زد ناخواسته در یک مرکز ترک اعتیاد بستری شدم و پیام خداوند توسط یک دوست همدرد به من رسید تمام تلاشم مبنی بر این بود که دیگه نمی خوام مصرف کنم و همه هدفم برگشت همسرم بود.

تسلیم شدم و برای اولین بار از خداوند درخواست کمک کردم. به محض اینکه ترخیص شدم سراغ راهنمای برادرم رفتم به گفته ایشون وقتی منو دید فکر کرده بود روح دیده! ادا داره سپاسگزاری خودم را ارائه کنم که ایشون طعم عشق و خدمت را به من چشاند و بدون چشمداشت کمکم کردگوش کردم؛ عمل کردم و صبر کردم... جلسات را اولویت زندگی ام قرار دادم و شروع به کارکرد قدمها کردم. با کارکرد قدمها و شناخت بیماری اعتیاد ۳ اصل روحانی صداقت؛ روشن بینی و تمایل را به مرور به اجرا گذاشتم. خدمت گرفتم و حس مسئولیت پذیری را تجربه کرد و کم کم غرور کاذبم کم رنگ شد. دیدگاهم به زندگی تغییر کرد. سرکار رفتم و اقدام به کسب روزی حلال کردم. از اولین بار مصرف پرهیز کردم و با زندگی تلخ گذشته خداحافظی کردم و آن را به عنوان تجربه حفظ کردم. همسرم برنگشت... اما برنامه کمکم کرد تا پذیرش واقعیت را تقویت کنم و دیگر دست از جنگ بردارم زندگی ام رنگ شادی به خودش گرفت و دوستان خوبی پیدا کردم که منو به خاطر خودم دوست دارن حدود ۷ ساله پاکم و در برنامه جاری هستم زندگی بدون مواد مخدر امکان پذیر میباشد.

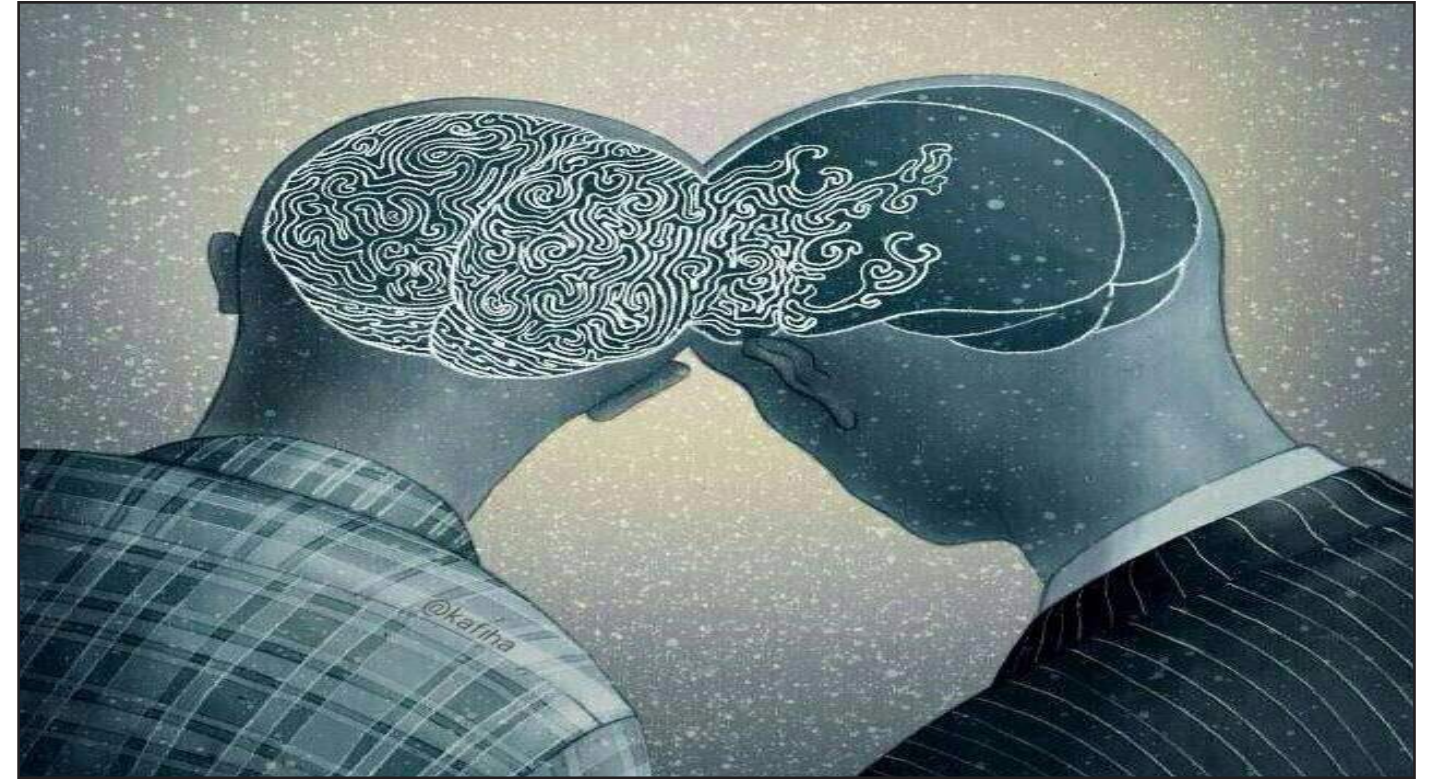
سعید معتاد از قرچک

پایان درد...

گذشته مه آلودی داشتیم با سن بسیار کم برای اولین بار الکل مصرف کردم و آن روز حس بزرگ شدن را تجربه کردم. سال نو بود تمام عزمم را جزم کردم و پول عیدی هایم را مواد مخدر خریدم تا در کنار یکی از اعضای خانواده و دوستانش همراه باشم، آنها مصرف می کردند و مهر تأیید را بر روی روح و روانم کوبیدند! احساس بزرگی و قدرت می کردم.

بعد از این اتفاق اقدام به مصرف مواد مخدر کردم. مدتها با همین منوال مصرف می کردم ولی هرگز به عواقب آن فکر نمی کردم. رابطه خوبی با اعضای خانواده نداشتم. خودم را سرخورده و تنها می دیدم از ابتدای دوران کودکی به همراه برادرم خانه گریز شدید و در همه جا به جز خانه خودمان احساس راحتی می کردیم. کم کم مصرفمان بیشتر و تبدیل به عادت شد، وقتی مصرف می کردم احساس آرامش داشتم؛ مشکلات را فراموش می کردم و گوئی نسبت به مواد مخدر احساس تعلق داشتم! روزها و سالها گذشت با خواهر یکی از دوستان قدیمی که هم مصرف بودیم ازدواج کردم مدتی به خاطر اینکه دهان بعضی ها بسته بشه ترک کردم. تمام ذهنم فرمان می داد که این دفعه فرق داره این بار کنترل شده مصرف می کنم که با مشکل مواجه نشم و هیچکس نفهمه. و این واقعیتو فراموش کردم که معتاد آخرین نفریه که متوجه درد خود می شه و باز هم خودش را انکار می کنه. کم کم اجبار به مصرف شدم و دیگر توان کار راهم نداشتم. مشکلاتم روز به روز بیشتر می شد و اختلالات خانوادگی به مصرفم بیشتر دامن می زد. دوباره تنها شده بودم تنها کسی که برام مونده بود برادرم بود که اگه می توانستم پولی فراهم کنم می رفتم کنارش تا ساعتی درد دل کنم و...

صاحب فرزند شده بودم اما نه توانی برای سرپرستی داشتم نه توانی برای کار. خانه ام شده بود مکان مصرف دوستان تنها دلخوشی منو برادرم این بودک مصرف کنیم و در گوشه ای از قبرستان بشینیم و درباره هیچی حرف بزنیم. زندگی ام تاریک بود؛ سیاهی قلبم را پر کرده بود؛ دیگه امید نداشتم. همسرم طلاق گرفت منو دخترم در بدر کوچه و خیابان بودیم از وجودش پوششی برای امنیت خودم از اجتماع و مأمورین استفاده می کردم تا وقتی که دیگه از وجودش خسته شدم و او را به منزل پدر و مادرم بردم تا ازش مراقبت کنن کارتن خواب شده بودم؛ تاجاییکه برای تهیه یک وعده مواد مخدر گدایی می کردم و گاهی هم در قبرستان به شستن قبرها مشغول بودم سخت می گذشت خیلی سخت گرسنگی؛ بی لباسی؛ خماری؛ یک طرف؛ نگاههای مردم که لعنتم می کردند و به چشم انگل اجتماع نگاهم می کردند بیشتر عذابم می داد تا جایی که از خدا طلب مرگ می کردم. در یک شب تاریک خودم را بالای پل سنگی با ارتفاع زیاد دیدم آره... رفته



هنوز با ما بود

گفت عضو برنامه بوده. چند سالگی پاک بوده... رهجو داشته و خدمت می کرده. به من مواد نداد... وقتی یاد این خاطره افتادم و مثالهای بچه ها را که در تایید کارکرد برنامه می زند را دیدم به خود گفتم دلیل کار کرد برنامه فقط دیدن اعضای پاک نیست. هر کسی که از برنامه عبور کند و حتی فقط چند صبحی در برنامه توقف داشته باشد در خور توانایی اش از برنامه روش زندگی درست را دریافت خواهد کرد. شاید این دوست ما مصرف کننده و مواد فروش بود اما نگذاشت من دوباره به منجلاب مصرف برگردم. علتش این بود که زمانی عضوی از برنامه بوده و حتی شاید به واسطه تمایلش به قطع مصرف کماکان عضو برنامه باشد. امیدوارم هرچه زودتر او را در جلسات ببینم. فکر کنم باید از او تشکر کنم... یاسر از تهران

مصرف دوباره نجات پیدا کردم. اما یاد خاطره جالبی افتادم که در همان ماه های اول روزی در خیابان همدرد مواد فروشی که مواد خود را از او تهیه می کردم را به طور اتفاقی دیدم. خوب یادم میاد وقتی دیدمش لحظه ای تعلل نکردم و اصلا پاکی، برنامه و عجزهایم همه را فراموش کردم و با ولع و شادی جهت خرید مواد به سمت او رفتم. به او گفتم چیزی همراه داری؟ اما او در جواب من گفت: کم پیدایی. رنگ و روت باز شده. ترک کردی؟ من که علاقه ای نداشتم وارد این بحث شوم و فقط در فکر گرفتن جنس بودم با سردی گفتم: آره چند ماه که ترک کردم. با شنیدن این حرف از من خوشحالی را در چهره اش حس کردم. گفت: جلسه هم میروی؟ گفتم آره. گفت: برو و قدر زندگی و شرایطی که داری را بدان. اصرار کردم مواد بگیرم. اما او به من نداد و گفت التماس هم کنی بهت نمیدم.

با عرض سلام و وقت بخیر به همه هم در دانم حدود ۸ سال است عضو انجمن معتادان گمنام هستم و با برنامه آشنا هستم. گاهی اوقات تعریف و مثال های گوناگونی می شنوم که برنامه معتادان گمنام کار می کند. مثل جهان شمول بودن برنامه یا تعداد اعضا در کشور ایران. می دانم گرداننده اصلی برنامه خداوند مهربان است که امور را طوری رقم می زند که شاید برای من خیلی اوقات قابل درک نباشد اما در نگاه کلی تر و گاهی اوقات با گذشت زمان پی به حکمت آن برده ام. شک ندارم که خداوند حامی اصلی من در پاک شدن و پاک ماندن بوده است. مثلاً در ماه های اول پاکی یک روز تصمیم گرفتم الکل مصرف کنم. در شیش و بش تهیه آن بودم که یک عضو با من تماس گرفت و خواست آن روز به عنوان گرداننده در جلسه حاضر شوم و من به این شکل از

