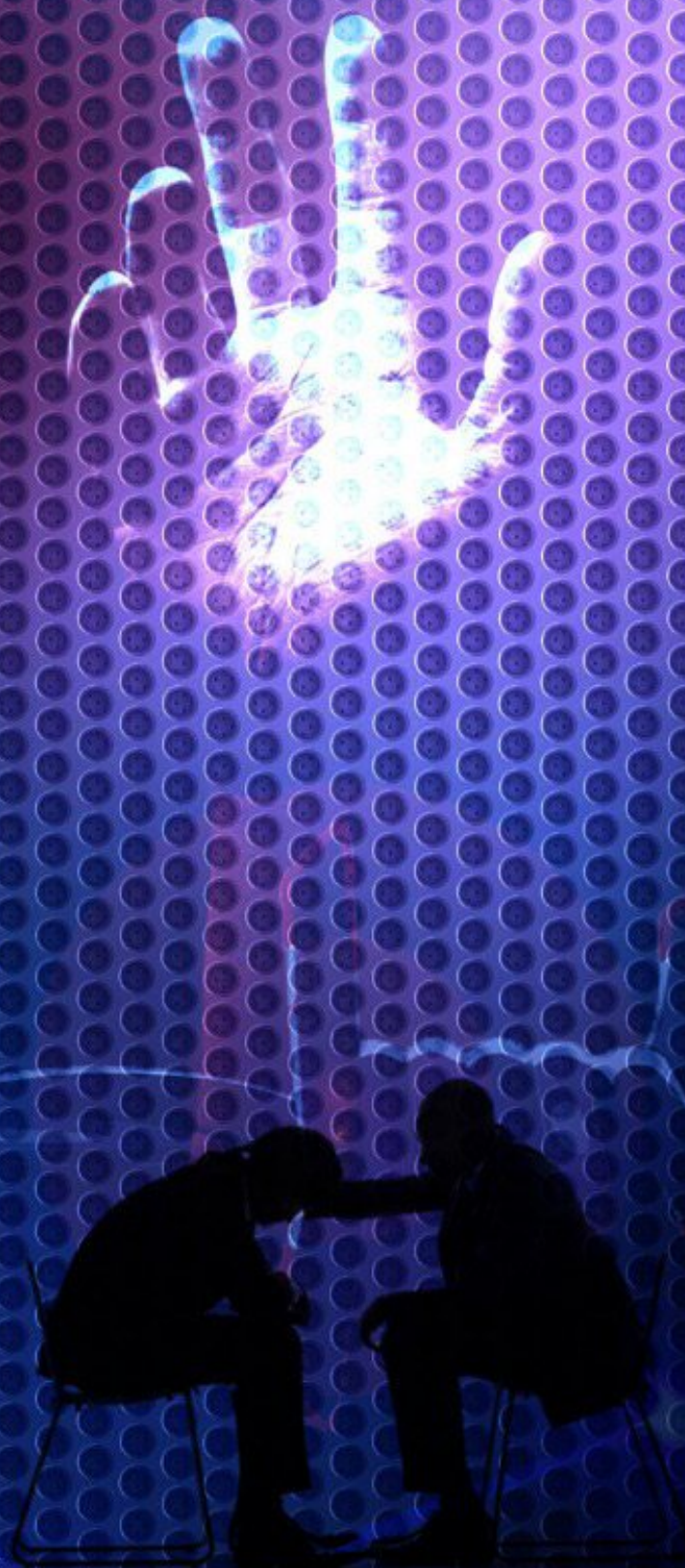




هدایا در بسته بندی های عجیب و غریب

محمد س



تقریباً پنج سال پاک بودم که یک شب با تماس یکی از دوستانم، قرار ملاقات گذاشتم. اون شب دوستم ناامید اشک می ریخت و می گفت: «شاید برنامه برای من کار نمی کنه! شاید قرار نیست برنامه به همه کمک کنه. شاید اگر من اصلاً زنده نباشم بهتره...»

من هم سکوت کردم و به حرفهایش توجه کردم. بعد از صحبتش چند ساعتی رو با هم گذروندیم. اون دوستم امروز سالهاست که پاکه و اونم مثل من زندگیش تغییرات روبه جلوی فراوانی داشته. تقریباً ۶ سال پاکی از دختر مورد علاقه من جدا شدم. اون موقع می گفتم: خدایا چرا؟

نزدیکای ده سالگی با همسر آشنا شدم. دختری که حتی از رویاهام بهتر بود. ازدواج کردیم و امروز عاشقانه زندگی می کنیم. شاید اگر با دقت به زندگیم نگاه کنم پر از معجزاتی باشه که در زمان خودش دردسر و مشکل بوده. ولی با گذشت زمان و حفظ پاکیم و در برنامه بودن، فهمیدم که تمام اون مشکلات معجزات بزرگ زندگی من بودند.

امروز با بسته شدن جلسات و اتفاقات جدیدی که افتاده، با مشکلات زیادی دست و پنجه نرم می کنم. تجربه امروزم می گه اینها همون هدایا هستند، با بسته بندی های عجیب و غریب. فقط نیاز به زمان هست که درکشون کنم. اولین و مهمترین قسمت زندگی من حفظ پاکیم تو هر شرایطیه. خوب این رو می دونم که اگر بخوام پاکیم رو حفظ کنم نیاز به یکسری کارهایی رو انجام بدم. به جلسات مجازی می رم و دارم سعی می کنم باهاش ارتباط برقرار کنم. با رهجوها و راهنما در تماس هستم. سعی می کنم پاکیم رو با دیگران سهیم باشم و اصولی که در برنامه یاد گرفتم را با دیگران در میان بگذارم. فعالیت های خدماتیم رو به صورت مجازی دنبال می کنم. این روزها بیشتر از هر زمان دیگه ای تو زندگیم به خداوند اعتماد می کنم. با در خانه ماندن سعی می کنم مسئولیت پذیری اجتماعیم رو داشته باشم. بعد از مدتهاست که به صورت تمام وقت در کنار خانواده ام هستم و سعی می کنم ازین اتفاق استفاده کنم. همچنین بابت این هدیه عجیب و غریب و گاه ترسناک از خداوند سپاسگزار باشم...

من از زمانی که پاک شدم و به برنامه اومدم، هدایای بسیاری تو زندگیم دریافت کردم...

چند ماهی بود که پاک بودم ولی به خاطر شرایط نابسامان زندگیم و حال بد روحیم به خودکشی فکر می کردم. یک شب، پیش یکی از دوستان برنامه ایم رفتیم و در حالی که گریه می کردم گفتم: این برنامه برای من کار نمی کنه! من نمی تونم! شاید قرار نیست برنامه برای همه کار کنه!

دوستم با تعجب به صحبت هام گوش می داد. زمانیکه صحبت می کردم حتی یک کلمه هم نگفت و فقط با سکوت به من توجه می کرد. اون شب چند ساعتی رو با هم گذروندیم و من از فکر منصرف شدم. تصمیم گرفتم جدی تر برنامه رو دنبال کنم.

شب تولد یک سالگی از دوستم پرسیدم: پس چی شد این معجزه که می گفتین؟ من که هنوز هیچی ندارم! من که هنوز بیکارم! حتی با پای پیاده امشب اومدم جلسه و پول کرایه هم ندارم!

دوستم گفت: یکم بهتر ببین! تو امشب یک ساله که پاکی و این خودش بزرگترین معجزه زندگیت! مگه خودت نمی گفتی همیشه آرزوی دیدن پاکیت رو داشتی؟ حالا داریش. حالشو ببر...

حدوداً دوسال پاک بودم که تصمیم گرفتم روی پای خودم بایستم. در شغل مستقل شدم. آدمهای خارج از برنامه می گفتن دیر اومدی! الان همه دارن می رن، تو تازه اومدی. ولی چون برنامه داشتم و با مشورت و مشقت کارم رو شروع کرده بودم، سعی کردم به حرفهای دیگران اهمیتی ندم و فقط سهم خودم رو انجام بدم. مدت زیادی طول نکشید که تو کارم بهترین شدم.

حدوداً سه سال پاک بودم که اون روزا اعتیاد برادرم هم یکی از مشکلات خانواده ما بود. من از راهنما یاد گرفتم که کار خاصی نکنم و فقط تمرکز روی بهبودیم باشه...

نزدیکای چهار سالگی بود که برادرم، عاجز از اعتیادش یک روز منو صدا کرد و گفت: تو کجا می ری که دیگه هیچی نمی زنی و اینقدر تغییر کردی؟ منم خسته شدم. منم با خودت ببر، و بدین طریق پاکیش رو شروع کرد...

نگاهی دیگر

به نام خدا

سلام، اسم من یوهپ و یک معتاد هستم.

این روزها احتمالا برای شما هم مثل من روزهای خاصی هستش.

نشریات همیشه توی طول پاکی یار و یاورم بوده ولی این روزها به جور دیگه‌ای به دادم رسیده. می‌خوام مشارکت‌م رو با یک جمله از پمفلت «نگاهی دیگر» شروع کنم:

«ما آزادی را با تمرین روزانه بدست می‌آوریم و گسترده‌ترش می‌کنیم، این است فعالیت خلاقانه که هرگز تعطیلی بردار نیست»
فعالیت خلاقانه

توی ۱۱ سال گذشته همیشه این عبارت برام گنگ بود، ولی انقدر چراغ روشن و راهنما توی خط به خط نشریات بوده و هست که لازم نبود به این عبارت گیر بدم و بخوام تهشو در بیارم. ولی جدیداً یک تجربه‌ای ازش پیدا کردم.

بچه‌هایی که از قبل منو می‌شناسن یادشون میاد که وقتی پدرم مریض و روی تخت **ICU** بود چه حال و روزی داشتم. وقتی که فوت کرد و عزادار و مریض بودم. مجبور شدم پیش روانشناس برم و یک دوره دارو درمانی رو طی کنم.

همیشه فکر می‌کردم اون روزها سخت‌ترین روزهای پاکی و زندگیم بودن. بعد از اینکه از اون حال و هوا در اومدم فکر می‌کردم که بهبودیم استخوان‌دار شده و پخته شدم. خیلی راجع به قدم سه و سپردن و نیروی برتر مشارکت کردم. من توی اون شرایط غم رو دیدم، درد رو دیدم، کمک‌های راهنما رو دیدم، پزشک و دارو و کمک رو دیدم و به کمک راهنما بیماری و بهبودی رو دیدم. ولی چیزی که ندیدم واقعیتی بود که وسطش بودم، وسطش بودیم.

جلسات، شما و عشق... اونقدر درش غوطه‌ور بودم که نمی‌تونستم ببینمش. سرچشمه اون معجزه‌ای که زندگی رو به من برگردوند هیچ وقت ندیدم.

در این مدتی که درب جلسات بسته شد اتفاقات زیادی برای من پیش اومد. مادرم درگیر این بیماری شد و در **ICU** بستری شد. برای به جا آوردن مسئولیت اجتماعی خودم، داوطلبانه خودم رو در خانه قرنطینه کردم و تنها...

یادم رفت بگم مدتی قبل از تعطیلی جلسات که حضورم کمرنگ شده بود، وارد یک رابطه شده بودم. با مادرم رفته بودم خواستگاری و قول و قرار عروسی رو گذاشته بودیم که این ماجراها پیش اومد.

تو این مدت نامزد غذا می‌آورد. می‌گذاشت پشت در و بعد می‌رفت. رابطه‌ام با همه جز اون قطع بود. مادر پیرم دوام نیاورد و از دست رفت. بدون اینکه ببینمش بردن و به خاک سپردنش.

ترس تمام وجودمو فرا گرفته بود. شبها کابوس می‌دیدم، خودم رو در حال سقوط می‌دیدم. چند بار هم خواب لغزش دیدم.

تماسهای تلفنی با نامزد مسکن موقت بود. تمام مدت مکالمه به گله و شکایت از وضعیت موجود می‌گذشت و اون مرتب سعی می‌کرد بهم امید بده. ولی به محض اینکه تماس قطع می‌شد، همون آش بود و همون کاسه.

قفسه کتابها، گوشی موبایل و کامپیوتر شخصی‌ام پر بود از نشریات **NA**. ولی دریغ از یک خط مطالعه.

مهم نیست چه عاملی باعث این اتفاقات اخیر شده. من از گوش کردن به مشارکت‌های شما متوجه شدم که اکثر ما در مواجهه با تنهایی، مرگ و نبود جلسات، متوجه و قدردان ارتباطاتمون شدیم و تشنه دیدار دوباره هستیم.

ولی جلسات که بسته است. من هم در قرنطینه خانگی. یک فعالیت خلاقانه

من به ارتباطاتم نیاز داشتم. بازم سراغ گوشی تلفنم رفتم و این بار جویای احوال اعضا گروه خانگی‌ام شدم. چند تا تلفن که زدم متوجه شدم خلا جلسات رسمی داره همه رو اذیت می‌کنه. ظاهرا فضای مجازی اونطور که بایست نتونسته بود کمک کنه. یکی از بچه‌های خدمتگزار پیشنهاد خوبی داد.

یک جلسه اداری برای گروه توی همون فضای مجازی برگزار کردیم و رای گرفتیم که این جلسه مجازی که توش هستیم رو بصورت رسمی و با همون چهارچوبهای جلسات حضوری برگزار کنیم. تو همین چند تا جلسه‌ای که تا حالا برگزار شده، من خیلی چیزا یاد گرفتم. اول که از تجربه خیلی از اعضا قدیمی که هیچ وقت ندیده بودمشون مطلع شدم و دارم استفاده

می‌کنم. دوم اینکه بعضی از شما دوستان ظرف این مدت برای مراعات حال من خودتون رو سانسور کردید. به من زنگ نزدید و من در اون بیست و چند روز گذشته هم خودم و شما را از جریان شیرین زندگی محروم کرده بودم و امروز آماده جبرانم. و دست آخر هم این‌که:

مهم نیست چه عاملی باعث این اتفاقات اخیر شده. من از گوش کردن به مشارکتهای شما متوجه شدم که اکثر ما در مواجهه با تنهایی، مرگ و نبود جلسات متوجه و قدردان ارتباطاتمون شدیم و تشنه دیدار دوباره هستیم. این اتفاقات باعث

شده از زاویه دیگه‌ای به بیماری و بهبودی‌مون نگاه کنیم. مطمئنم بیشتر از گذشته قدر پیوندهایی که ما را به هم وصل نگه داشته می‌دونیم.

و تعجب می‌کنم چرا توی این یازده سال کاربرد این فعالیت خلاقانه رو در به دست آوردن آزادی ندیده بودم. ممنونم بابت فرصت خدمتی که داده شد. چون جلسه مجازیه اعلام پاکی هم می‌کنم.

یوهپ معتاد. ۱۱ سال و ۳ ماه تمام

من بارها مشارکت کرده بودم که من از یک قدمی مرگ برگشتم. سه بار اوردوز کردم و بواسطه پیدا کردن نیروی برتر دیگه ترسی از مردن ندارم. من بارها طعم مرگ را چشیده‌ام. ولی حالا...

خلاصه ترس از فنا شدن به ترس از کمک خواستن و بی‌انگیزگی غلبه کرد و مجبور شدم یک بار دیگه دست به دامن موجود اعجاب انگیز دوپا بشم: «راهنما»

هیچ حرف تازه‌ای نزد. ولی باز هم معجزه اتفاق افتاد. ناگفته نماند که توصیه‌های همون همیشگی‌ها بود. ولی یک قصه جدید از چگونگی دنبال کردن بهبودیش در تنهایی و در زندان با یک کتابچه سفید و یک پمفلت در روزهای اول پاکیش تعریف کرد.

بعد از خداحافظی سراغ دفتر و خودکار رفتم و شروع به نوشتن کردم. لیست ترس‌هام رو نوشتم. همینطور داشته‌هام رو... لیست شکرگزاری...

این وسط متوجه رویاهایی شدم که تو هاله‌ای از ابهام فرو رفته و انگیزه‌های من رو ازم گرفته. رابطه جدیدم، ازدواج، آرزوهای مادرم، کسب و کاری که تازه راه انداختم و دنیایی رو که آرزوش رو داشتم. بایستی یک کاری می‌کردم. بایست زندگی رو به جریان می‌انداختم.

یک فعالیت خلاقانه بایست از چهاردیواری قرنطینه رها می‌شدم. ولی نه با شکستن حصار. دوباره رفتم سراغ تلفن و شماره نامزدم رو گرفتم. ولی این بار برای اینکه حالش رو بپرسم. برای این‌که بهش بگم من هستم. برای اینکه ازش بپرسم چطور این همه تنهایی رو روی دوش

ظریف و نازکش تحمل کرده. بهش بگم که میتونه از اول روی من حساب کنه.

انگار منتظر بود. انگار دم‌دمای آخرش بود. یک ساعتی داشت درد دل می‌کرد. منم سراپا گوش بودم. چقدر این گوش کردن فعال بهم انرژی داد. انگار جون گرفتم. به زندگی برگشتم، برگشتیم.

دیگه توی مسیر و جریان زندگی قرار گرفته بودم. عشق، ناجی من، از راهنمام شروع شد. به زندگی من رسید و حالا باید به ادامه جریانش کمک می‌کردم...



تماس دائم با بیماری و بهبودی

اندازه کافی مهربان بودم؟ آیا نسبت به تازه واردان همدلی و محبت داشتم؟ آیا برای یک جلسه اضافه و تماس با یک عضو تلاش کردم؟ آیا خسارتی زدم؟ لازم بود تا ببینم خدماتم با حفظ گمنامی بوده و یا کار درست با نیت درست محقق شده بود؟ قدم دهم مرا مکلف می کرد تا با جسم و روان خویش مهربان تر باشم.

قدم دهم مرا ملزم می کرد تا به طور مستمر و مرتب ترازنامه را تهیه کرده و سپس به کارکرد قدم ها و سنت هایی که می توانست مرا در رو به رو شدن با آن چالش کمک کند، بپردازم. مشارکت ناسالم و از روی غرایز شخصی موجب می شد تا سنت یک را مجدداً کار کنم. یا برخورد خصمانه و قضاوت گرانه به من یادآوری می کرد که سری به قدم های شش و هفت بزنم. در واقع قدم دهم یعنی کارکرد قدم های قبلی به طور مرتب. هر چه بیشتر در انجام این قدم پیشرفت می کنم، درمی یابم که دیدگاهم نسبت به مسائل نه تنها تغییر کرده، بلکه به مراتب سنجیده تر و عمیق تر شده است.

در واقع قدم دهم به نوع متفاوتی به روحانیت من کمک کرده است: از طریق ایجاد آگاهی از اینکه در زندگی «امروز» من چه می گذرد؟

سارا- ق - تهران

قدم دهم: ما به تهیه ترازنامه شخصی خود ادامه دادیم و هرگاه در اشتباه بودیم سریعاً به آن اقرار کردیم

تماس قرار می گرفتم و قبل از آنکه به اعمال مخربی تبدیل شود، سریعاً اقرار شوندم. الگوهای ناسالمی که سالها با آنها زندگی کرده و تنها ابزار حیاتی من به شمار می رفت. زدی ضربتی ضربتی نوش کن. با هر کی مثل خودش رفتار کن. کلوخ انداز را پاداش سنگ است. حالا می بایست نسبت به تصحیح هر یک از این الگوها اقدام کرده و در جستجوی الگوهای سالم و خواست خداوند بر می آمدم. باید در ترازنامه شخصی فقط به شخص خودم و نقشی که در اتفاقات ایفا کرده بودم، توجه می کردم. آیا به

قرار بود به تهیه ترازنامه شخصی خود ادامه دهم. «ترازنامه شخصی» یعنی توجه خاص به نقش خود و قبول مسئولیت خطاهایم. قرار بود به طور مرتب نسبت به عواطف و وضعیت روانی و روحانی خود آگاه شده و سریعاً به آن اقرار کنم. هفت قدم اول تا حدودی توانسته بود رابطه مرا با دنیای درونی خود ترمیم کند. از شناخت نسبت به بیماری اعتیاد در قدم اول تا باور به نداشتن سلامت عقل و باور به حضور نیرویی مقتدر و مهربان تا سپردن امور به دستان پر قدرت او و ترازنامه شخصی و نواقص و کمبودها. بعد از آن در قدم نهم به دنیای بیرونی از خود پا گذاشته و مستقیماً با آنها روبه رو شده بودم. حالا لازم بود تا تمام اصول و اعمالی که در قدم های قبلی یاد گرفته بودم، به طور کامل و مداوم به کار بگیرم. از نقش های متفاوت و مخربی که در اتفاقات روزانه داشتم. نقشهای مخربی چون عضو ناسازگار، سلطه جویی که می خواهد همه چیز را در کنترل خود بگیرد، پر خاشگری که همه را تخریب می کند، ترسویی که شهامت رویارویی با زندگی را ندارد، راهنمایی که تصور می کند تمام امور و تصمیمات و زندگی رهجو فقط باید با اجازه او انجام شود، احساس بی کفایتی تا ترس از دیده نشدن و تحمل بار حقارت. این ها کمترین احساساتی بود که باید به طور روزانه با آنها در

قدم دوازدهم

به نظر من مهمترین و هیجان انگیزترین بخش از برنامه بهبودی هر کسی پیام رسانیه! آنجا که احساس می‌کنیم به درجه‌ای رسیده‌ایم که می‌توانیم داشته‌هایمان را با دیگر معتادان تقسیم کنیم. حس مفید بودن، هویت داشتن و هویت بخشیدن... اگر بگوییم همه ما برای رسیدن به چنین شرایطی از همان بدو حضورمان در جلسات بی‌تابی می‌کردیم و عملاً پیام رسانی را از همان روزهای آغازین ورودمان شروع کرده بودیم بی‌راه نگفته‌ایم. همه ما این جمله را شنیده‌ایم که می‌گوید:

هر معتاد در حال بهبودی می‌تواند یک پیام رسان بالقوه باشد. بعد از مدتی حضور در برنامه به تجربه درک می‌کنیم که برای پیام رسانی موثر باید مراحل را طی کنیم. مرحله‌ای که شامل یک شناخت نسبی از خودمان و جامعه معتادان گمنام است. ما متوجه می‌شویم که پیام مخدوش می‌تواند اهدافمان را به مخاطره بیندازد بنابراین می‌بایست در درک و انتقال آن ممارست بیشتری داشته باشیم و اینکه عشق به پیام‌رسانی شاید شرط لازم برای کارکرد قدم دوازدهم باشد. اما بی‌تردید شرط کافی نیست. ما می‌بایست به موازات تمایل و انگیزه، به مقدار کافی از درک روحانی هم برخوردار باشیم تا بتوانیم گام دوازدهم را به درستی برداریم. ما یاد می‌گیریم اعتقادات شخصی خود را که گاهی می‌تواند ریشه در بیماریمان داشته باشد، از محتوای پیاممان منفک کنیم و درکمال صداقت امانت‌دار انجمن معتادان گمنام باشیم. تجربه به ما می‌آموزد غلو کردن در پیام شاید در کوتاه مدت بتواند نظر معتادان را جلب کند اما چون فاقد اصالت و بنیاد است در نهایت ما را از هدف اصلی خود دور می‌کند...

اینکه ما برای اثبات خود و انجمن‌مان به در و دیوار نمی‌زنیم و حاضر نیستیم به هر قیمتی حرف خود را به کرسی بنشانیم و از هر وسیله‌ای برای رسیدن به هدف استفاده کنیم نشانه روح آزادگی و مسئولیت‌پذیری نهفته در اصول برنامه است...

رقابتی وجود ندارد. ما تنها برنامه موجود برای راهی از اعتیاد فعال در دنیا نیستیم! ما یکی از راههای موجود برای رسیدن به ساحل آرامش و زندگی بدون مصرف هستیم. نه بهترین آن... درک همه این موضوعات نیاز به مقدماتی دارد که به آن بیداری روحانی می‌گویند. بیداری که پایه و اساس آن خودشناسی حاصل از برداشتن گامهای دوازده گانه ست.

اگر چیزی برای ارائه نداشته باشیم، جذابیتی هم نداریم! اینکه قبل از هر چیز خودمان و اصولمان را باور داشته باشیم عاملی است که شخصیت و باورهایمان را برای دیگران قابل قبول‌تر می‌کند. انطباق حرف و عملمان ما را باور پذیرتر می‌سازد و گاهی لازم است با رفتارمان حرف بزنیم تا با گفتارمان...

اینکه درک کنیم از چه راههایی میتوانیم قدم دوازدهم خود را اجرا کنیم بی‌شک نیاز به تجربه و آزمون و خطا دارد. اگر انتظار داشته باشیم بعد از مدتی تبدیل به سخنرانان قابل یا گردانندگان چیره دست شویم شاید تناسبی با استعدادهای واقعییمان نداشته باشد. نکته اینجاست که بتوانیم استعداد بالقوه خود را به کمک راهنما و سایر همراهان بهبودی پیدا کنیم. شاید نماینده بین گروه فعال یا اطلاع رسان مقتدری نباشیم اما احتمالاً راهنمای با حوصله و خوش آمدگوی مهربانی هستیم...

فرقی نمی‌کند از چه راهی پیام‌رسانی می‌کنیم. مهم این است که در کمال فروتنی در خدمت معتادان گمنام باشیم و به این درک برسیم که ما تنها با هدیه دادن آنچه داریم میتوانیم آن را حفظ کنیم.



بسترهای مناسب جهت برگزاری جلسات آنلاین

با سلام

همانطور که می دانید این روزها دنیا در حال تجربه کردن موضوعی است که تا به حال وجود نداشته و باعث بروز مشکلات فراوانی شده است. با توجه به شیوع گسترده ویروس کرونا، انجمن معتادان گمنام هم به عنوان جامعه ای کوچک در دل جامعه بزرگ جهانی که فعالیت هایش را از طریق برگزاری جلسات حضوری اعضایش انجام می دهد، با مشکلات عدیده ای روبه رو شده است. با توجه به تعطیلی تمام جلسات و گردهمایی های انجمن معتادان گمنام، اعضا و خدمتگزاران در تلاش شبانه روزی هستند تا با کمک گرفتن از ابزارهای مختلف و در راس آنها اینترنت و فضای مجازی خلا به وجود آمده از تعطیل شدن جلسات را پر کنند و امکان برگزاری جلسات آنلاین را فراهم نمایند.

نکته قابل توجه و مهم این موضوع این است، که ما به عنوان اعضای انجمن معتادان گمنام تلاش کنیم تا اصول روحانی سنت های دوازده گانه در این فعالیت های مجازی مورد توجه قرار بگیرد.

باید توجه داشته باشیم که مشارکت در یک گروه و فضای مجازی مثل مشارکت در یک فضای عمومی است و عضوی که مشارکت می کند باید توجه داشته باشد، همانطور که در جلسات حضوری هم هر موضوعی را به مشارکت نمی گذارد در این فضا نیز باید گمنامی، امنیت خودش و اعضا دیگر را در نظر بگیرد. اگر نکات امنیتی لازم برای برگزاری یک جلسه آنلاین در نظر گرفته نشود، احتمالاً با مشکلاتی رو به رو خواهیم شد. اعضای این گروه بهتر است بدانند که مشارکت هایشان امکان ذخیره شدن و حتی ارسال برای دیگر گروهها و اعضای دیگر وجود دارد.

نکته با اهمیت دیگر اینکه وقتی شما به عنوان یک عضو قبول می کنید که در یک گروه عضو شوید، اجازه داده اید که اعضای دیگر گروه به یک سری از اطلاعات شما مثل عکس پروفایل، شماره تماس و حتی موقعیت جغرافیایی شما دسترسی داشته باشند. بنابراین در صورت بروز مشکلات احتمالی و حتی مورد مزاحمت قرار گرفتن بهتر است بدانید که خودتان این اجازه را داده اید.

لازم است یادآوری کنیم هدف ما محدود کردن اعضا برای برگزاری جلسات آنلاین مخصوصاً با توجه به شرایط به وجود آمده نیست و در ادامه نکاتی را جهت بهتر بهره مند شدن از امکانات فضای آنلاین برای شما ذکر می کنیم و می دانیم که در نهایت خود اعضا و گروهها تصمیم گیرنده هستند.

توجه داشته باشید هدف ما تایید یا رد کردن هیچ کدام از برنامه های برگزاری جلسات آنلاین نیست و فقط به دنبال این هستیم که اعضا در بستری مناسب بتوانند جلسات خودشان را برگزار کنند و با چالش های کمتری رو به رو باشند. برنامه هایی مثل واتس آپ، تلگرام

بهبودی چیست؟ What is Recovery?

بهبودی چیست؟ تعریف بهبودی در فرهنگ لغت، «برگشتن به یک حالت اولیه» است. ولی این معنی ممکن است برای بعضی از ما شبهه ایجاد کند، چرا که «حالت اولیه» ما ممکن است چندان هم خوش و خرم نبوده باشد. در هیچ دوره ای یادم نمی آید دست کم اندکی خرابکاری نکرده باشم، اگر چه نمی توانم این را با هر کسی در میان بگذارم. یادم هست حتی وقتی خیلی کم سن بودم از هر چیزی استفاده می کردم تا حال را بهتر کند، با فریبکاری و ناصداقی و با احساس عدم تعلق. چنین احساساتی ممکن است از اول آن همه فراگیر و آشفته کننده نبوده باشند، ولی همیشه با من بوده اند. اولین باری که معنی بهبودی را پیدا کردم، مطمئن نبودم همان چیزی باشد که در طلبش بودم. آیا واقعا دلم می خواست به حالت اولیه خود برگردم؟ اما پس از اینکه مدتی در مورد آن فکر کردم، فهمیدم منظور از بهبودی، برگشتن به «یک حالت اولیه» است نه لزوماً به حالت اولیه خودم.

برای درک بهتر اینکه تعریف بهبودی چگونه در برنامه معتادان گمنام جای دارد، و همچنین برای درک و شناخت خودم بعنوان یک معتاد، معتاد در حال بهبودی و یک انسان، لازم است اول ببینم NA برای من بعنوان یک معتاد در حال بهبودی چه نقشی در اجتماع قائل است.

هدف من از بهبودی این است که عضوی مفید و سازنده در اجتماع باشم، رشد کنم و به رشد دیگران کمک کنم. بر خلاف گذشته بجای گرفتن، در پی بخشیدن باشم و با این اصل روحانی که می گوید منافع مشترک، مهم تر از منفعت شخصی من است زندگی کنم. دیگر در زندگی در ازای هیچ، توقع چیزی نداشته باشم یا اگر به دیگران بدی کردم انتظار نداشته باشم به خودم برنگردد. این باید همان حالت اولیه ای باشد که از آن صحبت می کنند. شاید تلاش من، نه برای برگشتن به حالت اولیه خودم، بلکه به حالت اولیه و اصلی انسان بودن باشد، بازگشت بسوی آنچه که می خواستم باشم تا آنچه که قبلاً بودهام.

در بهبودی روش جدیدی برای زندگی کردن پیدا می کنیم. شاید این امر برای من تازگی داشته باشد، ولی برای آنهایی که همانگونه زندگی می کنند که می خواستند، لزوماً چیز تازه ای نیست.

بهبودی برای من یعنی متفاوت بودن با آنچه که در گذشته بودهام. تلاش برای زندگی کردن بر اساس اصول روحانی، کمک به انسانیت با انجام یک کار درست و کمک به دیگران برای آنکه چگونه زندگی کردن را بیاموزند. شاید هرگز کسی نشده ام که قرار بود باشم، اما به این معنی نیست که دیگر برای شروع دیر باشد. آرزوهای خفته بیدار می شوند و فرصت های تازه پدید می آیند. به راستی که ما بهبود پیدا می کنیم.

گمنام Anonymous

مجله ضربان قلب. شماره سپتامبر و اکتبر ۲۰۱۹
 (Volume ۲۵, The Heartbeat, Sep-Oct ۲۰۱۹, Number ۵)
 reprinted from Nov-Dec ۲۰۱۵



اینکه خودتان برگزار کننده آن باشید. اما چه کسانی می‌توانند در این جلسات حضور پیدا کنند؟ بدون تردید تنها افرادی قادر به شرکت در جلسه ویدیویی هستند که از برنامه «Zoom» استفاده نمایند و جالب اینکه ثبت نام افراد میهمان در آن الزامی نیست. در اولین فرصت راهنمای کامل استفاده از این برنامه بر روی سایت شورای منطقه یک ایران قرار خواهد گرفت.

Skyroom

برخی از ویژگی های این برنامه:

- بدون نیاز به نصب یا افزونه
- محیط فارسی با کاربری آسان
- ارتباط با کیفیت و پایدار
- پشتیبانی فنی و اجرایی
- برگزاری در سایت شما
- پنل کاربری و گزارش‌دهی
- قابلیت قفل کردن میکروفون شرکت کنندگان توسط گرداننده جلسه

freeconfrancecall

- قابلیت نامحدود شرکت کنند

- به اشتراک گذاری تصویر گرداننده برای شرکت کنندگان
- پخش فایل صوتی و ویدئویی توسط گرداننده در جلسه
- به اشتراک گذاری صفحه نمایش گرداننده برای شرکت کنندگان
- قابلیت نوبت دهی مشارکت کنندگان بصورت خودکار
- قابلیت ضبط صدا و تصویر جلسه
- قابلیت قفل کردن جلسه و ورود شرکت کنندگان تنها با اجازه گرداننده
- قابلیت قفل کردن هر یک از شرکت کنندگان و جلوگیری از دسترسی وی توسط گرداننده

- قابلیت قفل کردن میکروفون شرکت کنندگان توسط گرداننده جلسه
اعضای محترم انجمن معتادان گمنام توجه داشته باشید، ما امیدواریم که این روزهای سخت را هر چه زودتر پشت سر گذاشته و در جلسات حضوری در کنار هم باشیم. ولی شرایط پیش آمده ایجاب می‌کند که از این ابزارها برای برگزاری هر چه بهتر جلسات آنلاین استفاده کنیم و در عین حال به اصول و سنت‌های خود مقید باشیم.

و... جهت ارسال مطالب و فایل هستند و برای برگزاری جلسات آنلاین مناسب نمی‌باشند چون قابلیت های لازم جهت این امر مهم که در ادامه گفته خواهد شد را ندارند.

برخی از قابلیت های لازم جهت استفاده از یک برنامه مناسب جهت برگزاری جلسات آنلاین:

- (۱) اعضا گروه‌های رسمی و ثبت شده انجمن معتادان گمنام تلاش کنند با برقراری تماس با خدمتگزاران همان گروه و مشورت یکدیگر اقدام به راه اندازی یک گروه آنلاین (مجازی) نمایند.
- (۲) از یک برنامه و اپلیکیشنی برای این امر استفاده کنند، که حداقل قابلیت‌های لازم برای رعایت سنت‌های دوازده‌گانه معتادان گمنام را داشته باشد. (مثلا با در اختیار قرار دادن لینک گروه همه اعضا قابلیت ورود به جلسه را داشته باشند).

(۳) این گروه در یک ساعت مشخص شروع و سر ساعت مشخص به پایان برسد و اینطور نباشد که به طور ۲۴ ساعته فعال باشد.

(۴) این گروه توسط یک یا چند نفر از اعضا خدمتگزار گروه مدیریت شود.

(۵) برنامه و اپلیکیشن مورد استفاده به هیچ وجه تایید کننده سازمان یا ارگان خاصی نباشد.

(۶) موضوع سنت هفتم و متکی بودن گروه به خودش کاملا رعایت شود. اگر برای راه اندازی و برگزاری جلسات آنلاین در این برنامه نیاز به پرداخت وجهی باشد حتما از محل اعانه اعضا و منابع انجمن باشد و یک یا چند عضو این هزینه را پرداخت نکنند. (در ادامه یک سری از راهکار های تجربه شده برای جمع آوری اعانه با توجه به شرایط خاص پیش آمده را ذکر خواهیم کرد).

(۷) همه اعضا گروه خود را ملزم به رعایت سنت‌های دوازده‌گانه و حتی قوانین کشوری که این جلسه در موقعیت جغرافیایی آن برگزار می شود بدانند.

در ادامه به معرفی چند برنامه کاربردی جهت برگزاری جلسات آنلاین اشاره خواهیم کرد. به زودی فایل راهنمای استفاده برخی از این برنامه ها توسط خدمتگزاران شورای منطقه یک ایران تهیه و بر روی سایت منطقه ۱ قرار خواهد گرفت.

Skype

- یکی از محبوب‌ترین و معروف‌ترین نرم افزارهای چت و تماس صوتی و تصویری

- امکان چت صوتی با بیش از یک نفر

- امکان استفاده بر روی بیشتر سیستم عامل گوشی های هوشمند، تبلت ها، تلوزیون ها و...

- قابلیت ارسال فایل

- قابلیت ارسال SMS

- ایجاد تماس‌های تلفنی بین المللی بدون پرداخت هزینه

- دارای سرویس های رایگان و پولی

zoom

در حال حاضر خدمات جهانی از این برنامه برای جلسات آنلاین خود استفاده می‌کند. ایجاد حساب کاربری و ثبت نام در اپلیکیشن فوق، قدم اول برای استفاده از آن بوده که در ایران چندان هم آسان نیست. پس از این کار دو گزینه پیش رو دارید، یا باید به عنوان میهمان به یک جلسه دعوت شده یا



Life's terms شرایط زندگی

در حالیکه خودم را برای جشن ۴۰ سالگی پاکی ام آماده می کنم، از یک طرف شکست هایم که بی شمار هستند در یک گوشم فریاد می کشند و از سوی دیگر موفقیت هایم که اندک و ناچیز هستند در گوش دیگری پیچ می کنند. یکی از اقوام به من می گوید که من مصداق این جمله هستم که «پاک ماندن چه اهمیتی دارد» و این فقط به خاطر شرایط من است. من می دانم که خیلی کمتر از چیزی هستم که می توانستم باشم.

از خودم این سوال را پرسیده ام که آیا من اصلاً باید جشن تولد ۴۰ سالگی ام را بگیرم و دوباره از خودم این سوال را پرسیده ام که آیا من باید برای رسیدن به این مرحله مهم از زندگی تمام تلاشم را بکنم. از سوی دیگر یک نیرویی با انگیزه بسیار قوی من را به سوی لغزش و همین طور کارهای نادرست شدیدتری هل می دهد. اما هنوز پاک هستم و اینکه چطور هنوز در مقابل این نیروی مخرب تسلیم نشده ام به خاطر دلایل زیر است:

– سابقه داشتن هزاران روز پاک و عادت داشتن به پاک بودن؛
– ادبیات ما که در جلسات می گوئیم «من نیاز دارم باز هم به جلسه ای دیگر بروم» و با کمک کردن به یک تازه وارد برای یک روز دیگر پاک بمانیم.

– دوستان از ۳۰ سال پاکی تا ۳۰ روز پاکی که من را می شناسند و تأثیر مهمی در پاکی و بهبودی من داشته اند و از صادق بودن با من ترسی ندارند.

– خدمت با نیت خیر که من را هدفمند نگه می دارد.

– به کار گرفتن قدم ها اگر نه هر روز شاید یک روز در میان
– جلسات NA جلساتی که من دوست دارم، جلساتی که من دوست ندارم، جلساتی که من به آن ها دیر می رسم، جلساتی که از آن ها زود خارج می شوم. دو هفته یک بار، چهار بار در یک هفته، جلسات، جلسات، جلسات.

– روح NA عضو NA بودن با نقاط ضعف و قوت من از اولین روزهای پاکی من.

و امروز فقط برای امروز من می خواهم با کار کردن این ها برسم به ۱۴۶۱۰ چهارده هزار و ششصد و ده روز پاکیم.

AJ H, New Jersey, USA
۲۰۱۷ The NA Way. JANUARY

من این نامه را در چند وقتی که از ۴۰ سالگی پاکی ام می گذرد با مقداری شرم و خجالت می نویسم. این زمان زیادی است، آن قدر زیاد که از زمانی که برای اولین بار پاک شدم تغییرات زیادی از جهات مختلف در زندگی ام رخ داده است.

روح و ذهن من که مانند پوسته سخت و کوچک یک صدف چروکیده شده است مثل قبل، دیگر برای امکانات و ایده های جدید قابلیت ندارند. اما همچنان تمایل به آن را دارند؛ مهم تر از آن اینکه من امروز به طور واقعی عشق را ابراز و دریافت می کنم. اگر چه من در حال حاضر با نداشتن یک سرپناه شرایط سختی را پشت سر می گذارم. بی خانمان شده ام و در طی هشت ماه گذشته هر شب از هفته را در چهار گوشه شهر مشغول به شب کاری بوده ام. به کارهایی که معین و روتین نمی باشند. انجام این کارها آن قدر زیاد بوده است که من به طور کلی از جامعه و عضویت در NA جدا شده ام.

من یک ماه و نیم پیش توانستم به گروه خانگی خودم ملحق شوم. البته برای انجام این کار می بایست از خواب و پول به دست آوردن صرف نظر می کردم که بتوانم هر هفته آنجا باشم. خیلی سخت است. این طور نیست؟ مطمئناً است اما نه غیر قابل تحمل. شرایط زندگی بعضی اوقات سخت و حتی خشن می شود. اما من به اندازه کافی زندگی کرده ام که این را بدانم و به آسانی بپذیریم که این مسلم و قطعی است که من بعضی چیزها را نمی توانم تغییر دهم.

آن چیزی که من را نسبت به خودم دچار ناراحتی و شرمندگی می کند این است که با وجود سال ها پاکی من هنوز نمی توانم کارهای عادی زندگی خودم مثل مسائل مالی ام را مدیریت کنم. من حداقل دستمزد را به دست می آورم و شرایط مالی من بسیار ضعیف و اسفناک است. اثری را که داشته ام را تلف کرده ام و آن را در چندین طرح پس انداز ناموفق هزینه کرده ام و تمام این ها نتیجه عملکرد ضعیف من در این مورد است. من فرصت های یادگیری را از دست داده ام و خودم را برای بهتر شدن آماده نکرده ام. پاک بودن برای مدت زمان طولانی و تغییر نکردن از لحاظ مادی و مالی، این چیزی است که باعث شرم و پشیمانی من نسبت به خودم است.

بالاخره با راهنمایم تماس گرفتم

I Finally Called My Sponsor

بالاخره با راهنمایم تماس گرفتم و همین که گفت: سلام، شروع کردم به صحبت از اینکه توی زندگی‌ام چه مشکلاتی هست. به او گفتم «هیچ کاری درست پیش نمی‌ره، هیچ کسی درست رفتار نمی‌کنه، مشکلات مالی دارم، تو خونه، سر کارم، با بچه‌هام مشکل دارم، با آب و هوا، با ماشینم. تقریباً در همه کارهام مشکل وجود داره»

گفت «دست نگهدار رفیق، تند نرو! اینطور به نظر می‌رسه که بعضی از این‌ها از دست خارج هستند، درسته؟»

گفتم «بله همینطوره» ادامه داد «و در بعضی از این موارد، توانایی و امکانات مقابله باهاشون رو در اختیار داری، درسته؟» این حرف باب میل من نبود ولی باز ناچار شدم تأیید کنم. بعد گفت: «پس اگر توانایی‌های لازم برای روبه رو شدن با این مشکلات را داری، چرا باید در موردشون نگران باشی؟ ناله رو کنار بذار و دست به کار شو! و اگر در بعضی از این مشکلات هیچ کاری از دستت بر نیامد! چرا در موردشون نگران باشی؟ مگه همه دفعات قبلی که خودت رو غرق در مشکلات حس کردی حتی به یادت مونده؟! واگذارشون کن به خدا!»

وقتی لب به گله و شکایت باز کردم ادامه داد «حالا به دو تا جلسه برو و بین اونها چیزی مصرف نکن. بعد فهرستی برام تهیه کن از هر چی که در زندگیت خوب پیش می‌ره و هر چی که به خاطرش سپاسگزار هستی. سخت هم نگیر جانم!»

وای... نه، دوباره فهرست سپاسگزاری! ولی دو تا نفس عمیق کشیدم و شروع کردم به نوشتن، هر چند ته دلم مصمم بودم به او ثابت کنم که حتی اگر از بعضی چیزها خوشنود و سپاسگزار هستم، باز هم دلیل نمی‌شود پریشان و عصبانی نباشم. خلاصه شروع کردم به تهیه لیستی از چیزهایی که به خاطرشان سپاسگزار بودم: سپاسگزارم به خاطر زنده بودنم، سپاسگزارم برای بهبودی‌ام، سپاسگزارم برای خانواده و دوستانم. سقفی که بالای سرم هست. ماشین که راه می‌رود، غذایی که در یخچال هست و اندک پولی که توی کیفم دارم...

همینطور که ادامه می‌دادم متوجه شدم بیشتر از هر چیز به خاطر گذشته‌ام سپاسگزارم، چون همان چیزی بود که مرا به امروز رسانده بود و دوم به این دلیل که می‌توانم در همان گذشته نگهش دارم نه در امروز. متوجه شدم که به خاطر بیماری اعتیادم هم، می‌توانم شاکر و سپاسگزار باشم، چرا که همین بیماری مرا به NA آورده که به لطف خدا یک برنامه بهبودی به من هدیه داده است تا انجام بدهم.

همینطور برای NA سپاسگزار بودم چون رابطه‌ای را که با راهنمایم دارم در اختیارم گذاشته. آن وقت بود که فهمیدم من حتی به خاطر مشکلات زندگی‌ام باید سپاسگزار باشم که به یادم می‌اندازند با راهنمایم تماس بگیرم. خنده‌ام گرفت چون او باز هم درست گفته بود! بیخود نیست که راهنماست.

بنابراین دوباره با او تماس گرفتم و تشکر کردم. او به من یادآوری کرد وقتی بر مشکلات زندگی‌ام تمرکز می‌کنم فقط همانها را می‌بینم، اما وقتی با ایمان به یک نیروی قدرتمندتر از خودم بر چیزهایی تمرکز می‌کنم که خوب پیش می‌روند، آن وقت راه حل مشکلاتی که مرا دچار سردرگمی کرده‌اند آشکار می‌شود. و در ادامه گفت: که دوستم دارد و اینکه نتیجه آخر کار مشخص می‌شود و دوست من اگر زندگی مطلوب نیست، معنی‌اش این است که کار هنوز به پایان نرسیده است...

Anonymous گمنام

مجله ضربان قلب، شماره سپتامبر-اکتبر ۲۰۱۹
۲۰۱۹ The Heartbeat, Sep-Oct

فقط برای امروز برنامه‌ای خواهیم داشت



وقت واسه انجام ندادن یکسری از کارهام، بهونه بوده واسه انجام ندادن اونها!

ولی تو برنامه یاد گرفتم تحت هر شرایطی پاک باشم و عضو سازنده و قابل قبول باشم. به تازگی تصمیم گرفتم از این حالت خودمو نجات بدم. با راهنمای تماس گرفتم و اون هم پیشنهاداتی برام داشت. شروع کردم کمکم مطالعه نشریات. به دوستانم زنگ می‌زنم. ترازنامه نویسی رو هم شروع کردم. دعا می‌کنم و سعی می‌کنم قسمتی از اون چیزایی رو که قبلا یاد گرفتم رو تو خونه انجام بدم. دفتر و کتاب قدمم رو بیرون آوردم و دارم همینجوری واسه خودم مرور می‌کنم. فقط برای امروز رو می‌خونم. تو اینترنت هم که می‌رم سعی می‌کنم بیشتر تو سایتهای معتبر برنامه بچرخم.

اوایل که به برنامه اومده بودم یکی از اعضا می‌گفت: تو برنامه همیشه در حال حرکت باش، سکون واسه ما مرگه. ما مثل دوچرخه سوارا می‌مونیم. باید همیشه حرکت کنیم. تو حالت سکون که باشیم دیر یا زود می‌افتیم... این روزها من هم سعی می‌کنم خیلی راکد نباشم. حرکت کنم و فقط برای امروز برنامه‌های داشته باشم.

تو برنامه همیشه در حال حرکت باش، سکون واسه ما مرگه. ما مثل دوچرخه سوارا می‌مونیم. باید همیشه حرکت کنیم. تو حالت سکون که باشیم دیر یا زود می‌افتیم...

مجتبی از تهران

حال هیچ کاری رو ندارم. همش یا می‌خوابم یا با گوشیم بازی می‌کنم و کلاً همین... یکی دوبار هم رفتم تو جلسات آنلاین شرکت کردم ولی اونم دوست نداشتم. چند تا از دوستان برنامه‌های منو تو گروههای مختلف اینترنتی عضو کردن ولی اصلاً تمایلی نشون نمی‌دم که تو این گروهها عضو فعال باشم. من آدم خونه نبودم. این روزا متوجه شدم نداشتم

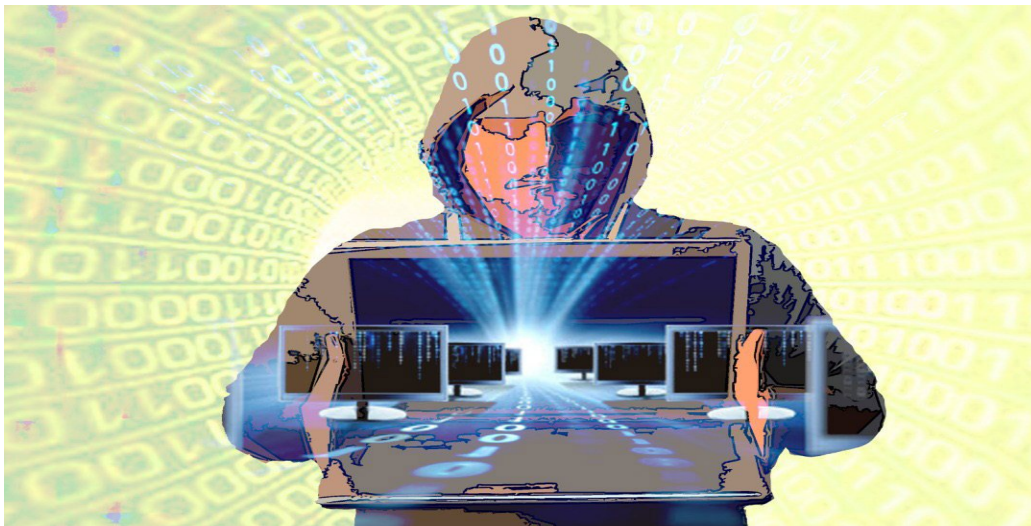
این چند وقت آخر قبل از تعطیلات اجباری به دلیل کرونا، خیلی سرم شلوغ شده بود. کلی کار داشتم که باید انجام می‌داد. مسئولیتهای اجتماعی، جلسه و کلاس قدم و سنت، خدمات و برو بیهای خدماتی، مهمانی‌های خانوادگی، جمع دوستان و... البته ناگفته نماند که تمام اینها معجزاتی بودند که به واسطه برنامه معتادان گمنام برای من اتفاق افتاده بود. زمانیکه به برنامه آمدم، نه دوستی برام مونده بود، نه شغلی، نه خانواده و نه هیچ. فقط من بودم و مواد مخدر، اونم با کلی بدبختی و داستان...

برگردیم به همین چند وقت آخر قبل از تعطیلات؛ پیش خودم فکر میکردم اگر بشه یک روز کلاً تعطیل باشم چه حالی می‌ده. اگر بشه چند روز تعطیل باشم کلی کار هست که انجام بدم. به خودم و کارای شخصیم رسیدگی میکنم و در کنارش استراحت می‌کنم و کتاب می‌خونم و...

الان حدوداً یکماه می‌شه که تعطیله و تو قرنطینه خونگی هستم. ولی از شما چه پنهون که هیچ کدوم از اون برنامه‌های جذاب رو انجام ندادم. تقریباً شدم یه آدم کرخت و بیحوصله.

سفر قهرمانی

گمنام از گرمسار



تو همون اوایل این بحران بود که دست به کار شدم. خیلی زود به گروه مجازی و شخصی درست کردم و رهجو هامو توش اضافه کردم... سعی کردم گمنامی تو اینترنت و فضای مجازی رو هم رعایت کنم. گروه مجازی ما اسمش فقط مشارکت و هیچ آرم و علامتی از NA نداره. در توضیحاتش هم به شخصی بودن این گروه اشاره کردم. تازه امکانات اپلیکیشن مورد استفاده به من این توانایی رو داده که بتونم این گروه خصوصی رو کنترل کنم و چندتا ادمین هم برای نظارت بیشتر داشته باشم؛ برای این که اولاً این کارو تنهایی انجام نداده باشم و دوماً از انحرافات احتمالی جلوگیری بشه. فقط هم در ساعت خاصی باز و بسته می شه.

تو این گروه ما سعی می کنیم سنت ها رو هم تا حد امکان رعایت کنیم. اما این فقط یک جلسه خصوصیه و در ضمن ما تا عادی شدن شرایط باید پاک و زنده بمونیم. می دونم که خدا حواسش به ماها هست. ما هم باید همیشه نیت خیر، سرلوحه کارمون باشه و کار درست رو با انگیزه درست انجام بدیم. اخیراً دارم در مورد راه های ارتباطی مطمئن تر توسط اپلیکیشن هایی با قابلیت بیشتر هم اطلاعاتی کسب می کنم. از راهنما و همچنین حرفه ای های حوزه نرم افزاری کمک می گیرم تا کمترین مغایرت با اصول رو داشته باشه.

خدارو شکر که لااقل امروزه اینترنت و نرم افزارهای ارتباط جمعی وجود داره. راستی ما تو گروه خصوصی خودمون، همدیگر رو ملزم کردیم به دستورالعمل های بهداشتی که از طریق منابع معتبر اطلاع رسانی می شوند، اهمیت بدیم و اونا رو رعایت کنیم. ما در مرحله اول باید زنده بمونیم تا بعد بتونیم بهبودی رو حفظ کنیم. خیلی دوست دارم تجربیات شما رو از فضای مجازی و اینترنت تو این روزا بدونم. من تجربه خودم رو برای مجله وعده می فرستم و منتظر می مونم تا تجربیات شما رو هم، تو مجله بخونم. امیدوارم که هر چه زودتر بتونیم دوباره همدیگر رو بدون ماسک و دستکش، در آغوش بکشیم.

به امید دیدار در جلسات بهبودی

چقدر همه چیز یهو درهم و برهم شد. انگار همین دیروز بود که درب همه جلسات باز بود. همدیگر رو بغل می کردیم و عشق می دادیم و جشن می گرفتیم. تولدها، مشکلات، موفقیتها و پیام پشت پیام. تازه جلسات خصوصی قدمهامون هم سر جاش بود. حالا حتی از کارگاههای خدماتی که گاهی نسبت بهش بی میل بودم هم خبری نیست. مثل برق و تو یک چشم به هم زدن این ویروس لعنتی اومد و همه چیزو از تعادل خارج کرد. و این فقط باعث بُهت زدگی من، گروه، شهر و کشورم نشد بلکه اوضاع خیلی بدتر از این چیزیه که می گم؛ شاید همین الان که با شما حرف می زنم حتی یک جلسه بهبودی در دنیا مثل قبل برگزار نمی شه... با این اتفاقا، گاهی دندونامو محکم فشار می دم و لعنت می گم، عصبانی می شم و گاهی هم نا امید و مستاصل.

الان تازه دارم قدر گذشته رو می دونم. اما این همه ی ماجرا نیست. نمی دونم؛ شاید تو این مدت خیلی از تازه واردین و حتی دوستانم رو از دست داده باشم. به خودم گفتم: من مسئولم. آره من مسئولم و نباید غمبرک بزنم و زانو هامو بغل کنم و گذشته رو زیر و رو کنم. امروز من یازده سال و اندی پاک هستم. با قدمها، سنتها، مفاهیم و خیلی از اصول انجمن آشنا هستم. باید به کاری بکنم. آخه اینجوری که نمی شه. حالا که نمی تونیم مثل قبل حتی از خونمون بیرون بریم باید چکار کنیم؟

زنجیره ارتباط فیزیکی ما قطع و یا به شدت محدود شده، اما عشق و همبستگی و ایثارمون که کم نشده. نمی دونم این ویروس لعنتی از کجا پیداش شد. اما می دونم که در نزد، از پنجره اومد تو و همه دربها رو بست. نمی دونم که کی قراره بره، اما اینو می دونم که من باید برای حفظ جون و بهبودی خودم و دوستای انجمنیم و حتی برای جامعه ای که توش زندگی می کنم فکری بکنم. مگه غیر اینه که ما باید تبدیل به اعضای قابل قبول، مسئول و سازنده اجتماع خود بشیم؟

تو برنامه همیشه بهترین تصمیمات رو وجدان بیدار گروه می گرفت. اما الان به خاطر شیوع ویروس کرونا حتی نمی تونیم دور هم جمع بشیم و مثل قبل برای رفع مشکلاتمون تصمیم بگیریم.



همیشه راهی است

مشروب و حشیش بده. ما ۹ شب قرار مصرف داشتیم و من خودمو همه جوهر آماده کرده بودم. پذیرفته بودم که دیگه می‌تونم مصرف کنم. حتی خوشحال بودم که امشب بعد از ۹ سال می‌خوام مشروب بخورم. در همون روز ساعت ۴ بعداز ظهر روی مبل بودم که سردم شد و حالت تهوع و تنگی نفس پیدا کردم. استرس و ترس از این که نکنه کرونا گرفتم. با دوستم تماس گرفتم که خودش مبتلا به کرونا بود. گفت برو یه تست بده. توی کشمکش بودم و میگفتم من خوبم و کرونا ندارم و اوکی هستم. آخر شب از ترس خانوادم که نکنه کرونا بگیرن، رفتم بیمارستان تست دادم و تست کرونام مثبت شد. اون لحظه فقط گریه می‌کردم که خدایا شکرت که کرونا گرفتم و آنقدر ترس بیماریه فعال بود که می‌گفتم خدایا شکرت که منو می‌خوای پاک از دنیا ببری.

امروز روز چهارمه که توی بهبودی بیماری کرونا هستم، امروز فهمیدم که انگار راستی راستی یه نیرویی داره منو هدایت می‌کنه... من فکر می‌کردم خودم تا ۹ سال پاک موندم... من فکر می‌کردم خودم باعث شدم درامدم خوب بشه من اصلا خدا رو قبول نداشتم...

ولی با این اتفاق فهمیدم واقعا نیرویی برتر از من وجود داره و داره منو هدایت می‌کنه به پاک موندن و بهبودی از سلامتی، و هرچه دارم اون به من داده... خدایا شکرت

سلام دوستان همدرد، مسعود هستم معتاد ۸ سال ۱۰ ماه ۱۱ روز دوستان من طی این چند ساله که در برنامه هستم، همیشه سعی کردم حضور مرتب در جلسات داشته باشم. همیشه سرکار رفتم. با اعضا در تماس بودم. این بودن در برنامه باعث شد که من پاک بمونم. به خانوادم بهترین سرویس را بدم و رابطه‌های خوبی داشته باشم. در کارم نیز موفق باشم. مغازه داره بشوم و درآمد خوبی داشته باشم. من من من... ولی ۳ ماه از جلسات دور شدم و رفتم فقط پی کار کردن. درگیر یه رابطه ناسالم شدم که این رابطه کلا در من وسوسه مواد مخدر ایجاد کرد. با مشارکت با اعضا و تماس تلفنی و هر از گاهی به جلسه رفتن روزامو می‌گذروندم.

تا اینکه بیماری کرونا اومد. جلسات بسته شد و همون یه مقدار رابطه کمی هم که با اعضا داشتم قطع شد. رابطه من با جنس مخالف بیشتر و بیشتر شد... وسوسه مواد من هم مثل بیماری‌ام بیشتر می‌شد، تا اینکه اول فروردین به خاطر کرونا کارم تعطیل شد. خونه‌نشین شدم و در زمانی که خونه بودم فقط به لذت مواد فکر می‌کردم. چون در رابطه خیلی آشفته بودم حس می‌کردم مصرف کنم آروم می‌شم و از این حالت نجات پیدا می‌کنم.

در همان اوایل هفته با یه مصرف کننده تماس گرفتم تا مصرف کنم. ولی اون دوستم هی منو پیشمون می‌کرد و من از ترسم مصرف نمی‌کردم. چند روزی گذشت تا آخر هفته من اون رفیقمو راضی کردم که بهم



زاویه بهتر

حسین از اسلامشهر

اونقدرهام بد نیست.
با دیدن خدمتگزارای موثر برنامه کم‌کم معنای عشق و عاشقی تو ذهنم شکل گرفت.
می‌دیدم که با چه عشقی وقت می‌ذارن، با چه عشقی گوش می‌کنن، با چه عشقی از یه سر شهر می‌کوبن یه مسافت طولانی رو میرن برای خدمت...
می‌دیدم که واسه رسوندن پیام خیلی مواقع از جون مایه می‌ذارن، اونهم بدون منت.
من که خودم همیشه واسه کارام وقت کم می‌آوردم. نگاه می‌کردم به خدمتگزارانی که با برنامه جلو میرن. با خودم می‌گفتم اینها چه جویری هم سرکار میرن، هم تشکیل خانواده دادن، هم تو خدمات و هم به همه کارهاشون میرسن...
با راهنمام که صحبت می‌کردم می‌گفت برکت زندگیش از همین برنامه و خدمت به بچه معتادهاست.
راست هم می‌گفت، منم همینو تمرین کردم و زندگیم خیلی متفاوت شد...
با دیدن خیلی چیزا و تمرینشون کم‌کم کلماتی مثل عشق و امید و ایمان تو زندگیم معنا و مفهوم پیدا کرده. هم توی برنامه و هم بیرون برنامه کلی روابط تازه پیدا کردم. شکل و فرم زندگیم رنگ و بوی تازه‌ای گرفته و سعی می‌کنم طبق گفته‌ی برنامه از زاویه بهتری به زندگیم نگاه کنم...

من مفهوم عشق رو از خدمتگزاران برنامه یاد گرفتم.
زمانی که وارد برنامه شدم تعریف درستی از زندگی نداشتم.
کلماتی مثل عشق، امید و ایمان رو خیلی شنیده بودم ولی درک درستی ازشون نداشتم.
با خود می‌گفتم یعنی چی امید داشته باشیم؟ اصلا به چه چیز باید امیدوار بود؟ امید داشته باشم که چی بشه؟
من که هر کاری تو زندگیم کردم تهش خرابی بود. با کوله باری از ناامیدی اومده بودم.
همش فکر می‌کردم همین که اینجا بتونم یه چند صبحی رو مصرف نکنم کافیه...
یادمه حدوداً تو شش ماه پاکی یه شب تو جلسه نشسته بودم. اون شب احساس می‌کردم خیلی نیاز به مشارکت دارم و از اول جلسه دستم رو برای مشارکت بالا بردم. جلو هم نشسته بودم. جلسه تموم شد ولی گرداننده به من وقت مشارکت نداد. آخر جلسه کلی شاکی و ناراحت رفتم سراغش و گفتم: «مرد حسابی مگه کوری آخه؟ من از اول جلسه این جلو نشستم و بهم وقت نمی‌دی...»
اونم با لبخند جوابم رو داد. اون شب یکی دو ساعتی رو با هم گذروندیم و تا چهار سال بعد همون آدم راهنمای من بود. تا روزی که از شهرمون رفت و من با یه راهنمای دیگه بهبودیم رو دنبال کردم.
تو این چند سال خیلی موضوعات این شکلی رو تجربه کردم. با توپ پر رفتم سراغ یه خدمتگزار، ولی وقتی بهش نزدیک شدم فهمیدم اوضاع



به اطلاع می‌رساند ماهنامه وعده در نظر دارد به منظور هر چه بهتر رساندن پیام انجمن معتادان گمنام، هر ماه در قالب یک سوال از تجربیات شما عزیزان استفاده نماید. تعدادی از جوابها و تجربیات ارسالی شما در پاسخ به هر سوال در شماره های بعدی مجله به چاپ خواهد رسید. شما می‌تواند از طرق راههای ارتباطی ما در شبکه های مجازی تجربیات خود را ارسال نمایید.

ارسالی از خوانندگان محترم مجله سوال فروردین ماه: مفهوم فروتنی از نظر شما چیست؟

- واسه هدف کلی تلاش کنی و بهش برسی بعدش بندازی گردن خدا. سعید
- خودت را جدی نگیر. سعید
- صرف نظر از اینکه چند وقته پاکی همواره باید درخواست کمک کنی. امیر
- واسه هدف کلی تلاش کنی و بهش برسی بعدش بندازی گردن خدا. سعید
- واسه هدف کلی تلاش کنی و بهش برسی بعدش بندازی گردن خدا. سعید
- خودت را جدی نگیر. سعید
- صرف نظر از اینکه چند وقته پاکی همواره باید درخواست کمک کنی. امیر
- درخواست کمک کردن نوعی فروتنی به حساب میاد. سیف
- اصول روحانی بدون ۳ اصل روحانی کاملاً متوقف میشوند. هادی
- آموزش پذیر بودن. غ
- فروتنی یعنی آگاهی و شناخت نسبت به درون خود. سامان
- قبل از قضاوت دیگران چه خوب چه بد هر حُسن اخلاقی یا ضعف اخلاقی که در دیگران میبینم را در خودم جستجو کنم. منوچهر
- فروتنی یک اصل روحانی که به من کمک میکنه تا ضعفهایم را تبدیل به نقطه قوت کنم و خود فروتنی به مرور ایجاد میش. با تمرین و تکرار عجز. سیمین
- فروتنی یعنی یک سفر به درون خودم از گذشته تا حال و دیدن نواقص خودم که فرآیند آن قبول ممکن الخطا بودن همه و در نتیجه پذیرش خودم و دیگران می‌شود. س. م.

- تن+ فرو . فرخ
- فروتنی یعنی از منیت بیرون شدن و تبدیل به ما شدن. محمد
- پذیرش خود و دیگران و دنیای پیرامون به همانگونه ای که هست. الهه
- ارتباط مستقیم با دیدن واقعیت همون چیزی که خیلی سخته.
- گمنام
- از نظر من گذشته. میثم
- فروتنی یعنی خودت رو فقط نبینی. نظرات دیگران رو هم ببینی. نه فقط با شعار یا ادا و اصول، بلکه واقعا پذیرفتن. فروتنی یعنی در جمع کمتر حرف زدن. پرحرفی یعنی تو از بقیه بیشتر میدونی. کلا خیلی چیزهاست از نظر من. که اگه بشه بهش عمل کنم عالیه. س ۳۹

سوال اردیبهشت ماه: در چه پست خدمتی و یا کميته خدماتی بیشتر مشتاق فعالیت هستید؟ چرا؟

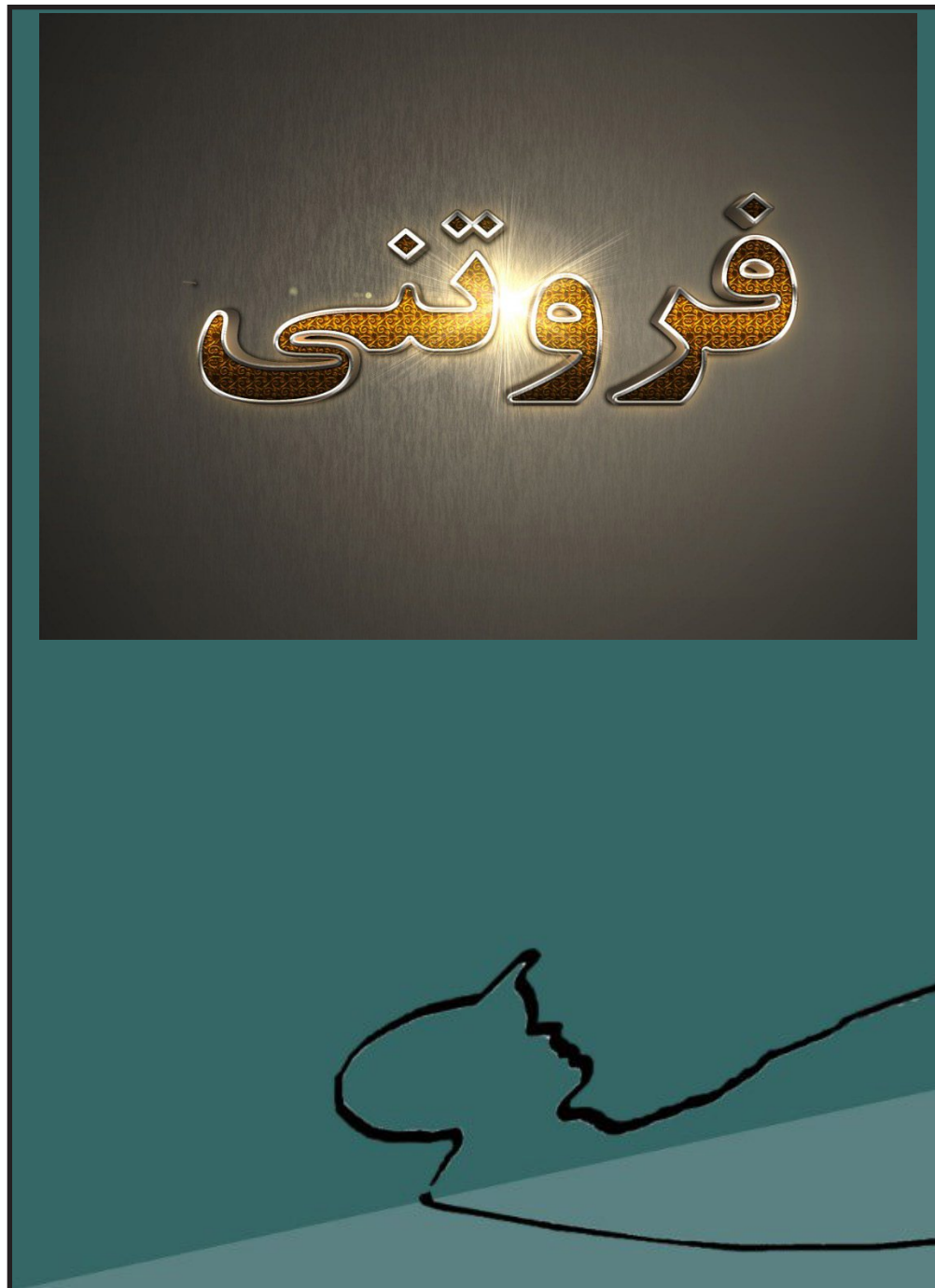
• فروتنی به نظر من یعنی سر فرود آوردن در شرایطی که میتونم از خودم خودی نشون بدم ، ولی کوتاه بیام. مثلا تو محیط خانواده علی‌رغم این که می‌دونم شاید یه حرفی بزنم کسی چیزی نتونه بگه حالا یا به خاطر ترس و یا نمیدونم بزرگتر بودن. مثلا به عنوان یک پدر خانواده. اونجا کوتاه بیام ولو حق بامن باشه. تو خیلی از مسائل نظرات بقیه رو بپذیرم و جووری رفتار کنم که دوست دارم باهام برخورد کنن. با پذیرش و با عشق. عشقی که زیر بنایی نداشته باشه. همه آدم‌ها رو همونجوری که هستن بپذیرم. دست از تغییر دادن آدم‌ها بردارم. همیشه این رو یادم نره من درجهانی زندگی می‌کنم که میلیاردها آدم دارن زندگی می‌کنن و هر کسی در یک فرم ظاهری و شخصیتی همه آدم‌ها هم بدنیا نیومدن که جووری رفتار کنن که من خوشم بیاد و یا باب میل من باشه و من به این موضوع عادت کنم . هیچ کس هم کامل نیست. همونطور که من شاید هزاران ایراد دارم که اونایی که من رو از بیرون میبینن متوجه میشن نه منی که نقص و ایرادهای همه رو می‌بینم الا ایراد و مشکل خودم را. حسین

• فروتنی تنها اصل روحانی است که فقط در رفتار به اجرا در میاد و کاربرد داره. باید با اصول دیگر آمیخته بشه تا به اجرا در بیاد هادی

• فروتنی یعنی قبول تمام و کمال غرور و پا گذاشتن به روی تمام خودم‌محوری‌ها. گمنام

• اگرما همدرها .اول مفهوم اصول روحانی را بدانیم. درک آنها بهتر برایمان کاربرد دارد. هادی

• قضاوت نکردن دیگران و پذیرفتن خود و دیگران به همان طوری که هستند. سیدعلی



• واقعیت خودت رو بپذیری و خواست خدا رو به اجرا بزاری. داوود

• راجع به هر موضوعی که با اطرافیانم دچار تنش و ناآرامی میشم سه دیدگاه وجود داره. ۱ دیدگاه خودم ۲ دیدگاه طرف مقابل ۳ حقیقت. توانایی اینکه ما دیدگاه خود را تغییر دهیم و به حقیقت نزدیک شویم و دیدگاه طرف مقابل را بپذیریم به فروتنی نسبی دست پیدا می‌کنیم. حس ۳۳

• یعنی بین خود بزرگ بینی و خود کوچک بینی. فرج

• نقاط ضعف و قوت خودتو ببینی، قبل از هر عملی فکر کنی، نگاه واقع‌بینانه داشته باشی بخصوص به درون خودت، توی برنامه هم کسانی که در دسترس هستند و بدون هیچ منتهی چیزی که دارن به رایگان در اختیار دیگران میگذارند فروتن هستند. نظر شخصی. مجتبی

• از نظر من، یعنی درخواست کمک از اعضا باتجربه و قدیمی، یعنی؛ افتادگی آموز اگر طالب فیضی،،،،، هرگز نخورد آب، زمینی که بلند است. علی

#یک_روز_پاک_یک_روز_موفق
تولد دوستانی که در اردیبهشت ماه
است را صمیمانه تبریک میگوییم. به
درستی که شما یکی از نشانه های
کارکرد برنامه هستید. در جدول زیر
نام دوستانی که تولد خود را برای ما
ارسال نموده اند آمده است. شما نیز
می توانید شادی سالروز پاکی خود را با
ارسال به ماهنامه وعده با دیگران به
اشتراک بگذارید.



آیدین اسالگی گروه امیدسراج ۹ اردیبهشت
علی ۲ سالگی گروه شقایق دردشت ۱ اردیبهشت
داوود ۲ سالگی گروه اولیا پاکدشت ۱۸ اردیبهشت
امید ۴ سالگی گروه آرامش بوکان ۱۸ اردیبهشت
مجید ۴ سالگی گروه لواسان ۲۱ اردیبهشت
علی ۵ سالگی گروه بنارویه لارستان ۱۶ اردیبهشت
حسن ۵ سالگی گروه شقایق دردشت ۱۷ اردیبهشت
علی اصغر ۹ سالگی گروه شبزدگان اتحاد قدس ۵ اردیبهشت
علی ۱۲ سالگی گروه افسریه ۱۴ اردیبهشت
رضا ۱۳ سالگی گروه پویش جاده ساوه ۹ اردیبهشت
محمد ۱۴ سالگی گروه لواسان عصر ۱ اردیبهشت
محمد از گروه آرامش ۵ اردیبهشت

