

باز هم به جلسات برگردید، چون برای شما کار خواهد کرد



سلام و سپاس بی‌کران برای پاک زیستن و فرصت قدمتی که در این ماه‌های افیر، بیش از هر وقت دیگری به پاک‌ی و بهبودی‌ام کمک کرده است، خدمت در مجله‌ای که متعلق به شما و شکل گرفته از نوشته‌های شماست و جای بسی مباحثات است که جزء اندک خدماتی بوده که در طول مدت تعطیلی جلسات، بی‌وقفه انجام شده.

همه ما تجربه ترس‌های مختلف را در زندگی شفصی خود داشته‌ایم، از جمله ترس از تغییر که در بین معتادان متداول است چراکه در هر صورت اعتیاد ما مفلوک عادت‌های ماست و به قول کتاب پایه «بسیاری از ما به ترس‌ها، تردیدها، افسوس‌ها و نفرت‌های خود می‌پسبیم، زیرا در دردهای آشنا، امنیت منمرفی وجود دارد».

یادم هست که در شروع شیوع کرونا، بسیاری از ما مخالف بسته شدن جلسات بودیم و دغدغه زندگی بدون مضور در جلسات را داشتیم. امروز که مضور در بسیاری از جلسات با رعایت پروتکل‌های بهداشتی مجاز اعلام شده، فیل از ما دلوپس و نگران مضور در جلسات هستیم. شاید قدری از این دلوپسی، طبیعی و متی نشان‌دهنده بازگشت سلامت عقل به ما باشد، ولی واقعیتی که نمی‌توان نادیده گرفت این است که «من به عنوان یک معتاد، مانوس و پیرو عادت‌هایم هستم». همانطوری‌که به جلسه رفتن عادت می‌کنم، با سرعتی بسیار بیشتر به جلسه نرفتن می‌توانم عادت کنم.

شاید این عبارت را شما هم شنیده باشید که بهبودی دردناک است ولی واقعیت این است که مقاومت ما نسبت به بهبودی باعث درد ما می‌شود. برای این که برنامه معتادان گمنام برایمان کار کند بایستی که نسبت به آن متعهد باشیم و برای متعهد شدن نسبت به برنامه باید با مقاومت خود نسبت به آن کنار بیاییم. یعنی بدون جنگ تسلیم اصولی شویم که برایمان در گذشته نیز کار کرده است.

کرونا هیچ یک از اصول بهبودی را تغییر نداده و توان ایجاد تغییر در آن را نیز ندارد.

ما می‌دانیم که بی‌تفاوتی و بی‌موصلگی نسبت به اصول رومانی برای ما بسیار خطرناک است و با تقدیم شماره بیست و یکم از مجله یک وعده هزاران پاداش به خودم و تمام دوستان بهبودی یادآور می‌شوم «باز هم در جلسات شرکت کنید چون برایتان کار فواید کرد».

فروتنی

۳

ماجرای یوهپ-حضور مرتب

۴

»»»»»ادامه

۵

از خیاطی اعتیاد تا کارگاه بهبودی

۶

خانواده بهبودی

۷

اصول اثبات شده

۸

ثمره کوشش‌های عاشقانه

۸

جلسات حضوری یا آنلاین

۱۰

جاذبه‌ای از جنس احساس همسانی

۱۱

راهی که ما قدم کار می‌کنیم

۱۲

آنچه باعث بازگشت به جلسات می‌شود

۱۳

به خود آ

۱۴

دل‌نوشته‌های همدرد افغان

۱۴

ادعای دانایی و توانایی

۱۵

گلبرگ‌های زندگی‌بخش

۱۶

تولدهای این ماه

۱۸

با احترام
مسعود ب



برای مشاهده
نسخه دیجیتال نشریه
رمزونه مقابل را اسکن کنید.

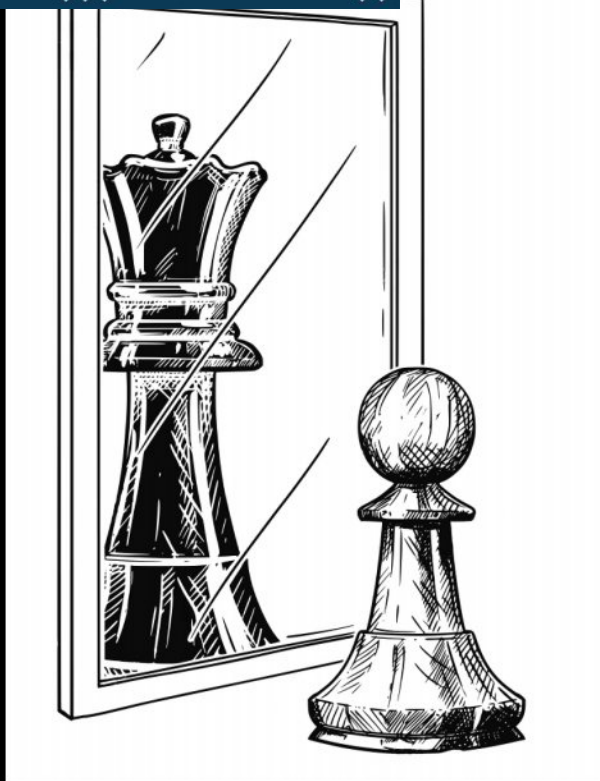
■ نشریه داخلی معتادان گمنام شورای منطقه یک ایران تهیه شده در کمیته مجله

بهبودی، خدماتی - ماهنامه شماره بیست و یکم - تیر ماه ۱۳۹۹

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

■ آدرس: تهران، صندوق پستی: ۱۷۵۵-۱۶۷۶۵ | vaadeh@nairan1.org

■ [@vaadeh.ir](https://www.instagram.com/vaadeh.ir) | [@vaadeh](https://www.facebook.com/vaadeh) | [@vaadeh](https://www.linkedin.com/company/vaadeh) | [@vaadeh](https://www.youtube.com/channel/UC...)



درست خود واقعیم رو ببینم، همانگونه که هستم و هستند. آخه وقتی توی اعتیاد هستم کل دنیا میشه اندازه مرضم. وقتی توی مرض هستم، فقط خودم رو میبینم. ولی وقتی از روی فروتنی عمل می‌کنم، خیلی از آدمهای دیگه رو هم می‌بینم و دیگه دنیا و واقعیت‌هاش اندازه می‌دونم‌هام نیست بلکه اندازه نمی‌دونم‌هام هستش.

امروز وقتی بحث از فروتنی می‌شه، چیزی رو به نام خودم نمی‌نویسم و اعتیاد رو دست کم نمی‌گیرم. نیروی برتر رو دست کم نمی‌گیرم. خودم رو دست کم نمی‌گیرم. می‌دونم چی مال منه و چی مال من نیست.

برای من امروز شستن ظرفها، علیرغم هر احساسی و ایستادن پای سینک ظرفشویی به معنای فروتنی می‌شه.

امروز وقتی همسرمان نالان و غرزان به سمت من شروع به شکوه و گلایه می‌کند، گوش کردن بدون قضاوت می‌شه فروتنی در برابر خودم و تواضع در برابر دیگری.

امروز پذیرفتن خود واقعیم؛ با همین فیزیک بدنی، با همین خانواده، استعدادها و بی‌استعدادی‌ها، درآمد و تمام مشکلات موجود یعنی فروتنی. امروز قسمتی از راه حل بودن یعنی فروتنی

امروز گفتن «نمی‌دونم» به رهجوم یعنی فروتنی، که من به واسطه آگاهی از درون، واکنش مناسبی رو به دنیای بیرون نشون میدم.

که مجموعه‌ی این شناخت‌ها از خودم من رو در بهترین وضعیت قرار می‌ده؛ یعنی می‌دونم کجام. چی می‌خوام. کجا می‌خوام برم. با کی می‌خوام برم...

چرا فروتنی همون قدر برای پاک موندن لازمه که آب و نان برای زنده موندن؟ شاید از خودتون بپرسید چی شده که اینجوری شروع کردم نامه رو؟

بعد از ورودم به برنامه و آشنایی با اعضا و قدم‌ها و سنت‌ها و خلاصه همه چیزهایی که سال‌ها به خاطر بیماری اعتیاد و مصرف مواد مخدر ازش غافل بودم یا اصلاً اهمیتی برام نداشتن؛ حالا از خودم سوال می‌کنم چرا فروتنی؟ چرا صداقت؟ چرا...؟؟؟

انگار تازه مهارت استفاده از ابزارها رو برای درست زندگی کردن یاد گرفتم. واقعاً زندگی بدون مواد مخدر و بیماری اعتیاد فعال، تجربه تازه‌ایه. تا جایی که بسیاری از مواقع بوده و هست که با این برخورد اطرافیمانم روبرو میشم که حالا واسه ما آدم شده؛ تا دیروز با سوسک‌ها زندگی می‌کرد و آب جوب می‌خورد. الان داره مثل فیلسوف حرف می‌زنه و استدلال گر شده، به فکر دیگران افتاده؛ ادای آدم‌ها رو درمیاره...

وای خدای من! چقدر من از دایره آدمیت و انسان بودن و موندن پرت افتاده بودم. الان کوچکترین تغییر رویکرد و عملکردم تو زندگیم، برای اطرافیانم دیر باور و یا حتی غیرقابل باوره...

حالا با این مقدمه کوتاه، می‌خوام بگم که فروتنی برای من شده کارت هویت. به من یاد داده که توی یه موضوع گیر نکنم و با زمان حرکت کنم. آغاز بهبودی من بابت هر موضوعی، طول پاکیم نیست. این یکی از پاسخ‌هایی بود که بابت سوالی که اول نامه از خودم پرسیدم، دادم که چرا فروتنی...؟!

انگار هر جا که از روی فروتنی عمل کردم، توی پوست خودم جا شدم و گنده‌تر یا کوچیک‌تر نبودم. فهمیدم جایگاهم کجاست و انرژی هدر ندادم. خصوصاً در شرایط سخت، احساسات غیر واقعی رو تجربه نکردم و بی‌خودی درد نکشیدم.

البته باید بگم این تجربه‌ها به مرور و به آهستگی و با آزمون و خطاها و خسارت‌های زیادی همراه شده و در طول این نزدیک به چهارده سال به دست آوردم. اینو گفتم که اگر این مشارکت چاپ شد و دوستی خوندش، پیش خودش فکر نکنه من از اول اینجوری بودم. برای من کافی بود که برنامه رو باور کنم و بفهمم که خودم نیروی برتر مناسبی برای خودم نیستم. سعی کردم خود واقعیم باشم و جاهایی رو که ضعف داشتم با چیزی از جنس خودش پر کنم. مثلاً بی‌پولی رو نمی‌تونستم با جلسه رفتن پر کنم؛ چون هر خلای بر یک مبنایی است و بابت چیزیه! خلاء بین دو دیوار رو با سیمان می‌شه پر کرد نه با کاغذ.

فروتنی یعنی اینکه اجازه بدم خداوند(نیروی برتر) توی زندگی من کار کنه و از سر راهش کنار برم. منفعت از سر راه خداوند کنار رفتن، اینه که دارای چارچوب می‌شم. باعث می‌شه نه خودم رو گنده‌تر و سفیدتر و کاردرست‌تر از آنچه هستم، ببینم و نه سیاه‌تر و زشت‌تر؛

حضور مرتب

کسانی که بطور مرتب در جلسات شرکت می کنند پاک می مانند...

همیشه تو دوران پاکیم از جلسه نرفتن ترس داشتیم. خیلی از دوستانم رو دیده بودم که از جلسات کم کم دور شدند و الان بین ما نیستند.

یه وقتایی هم تو جلسات مشارکت هایی می شنیدم از اعضای که یه مدت از جلسات فاصله گرفته بودن و چه بلاها و مصائبی رو متحمل شده بودن.

خوب این آدمای نمونه های روشنی بودن واسه اینکه منم متوجه بشم با دوری از جلسات ممکنه دچار عاقبتی چون زندان، تیمارستان و یا حتی مرگ اعتیادی بشم. واسه همین همیشه سعی می کردم ارتباطم رو با جلسات NA حفظ کنم.

امروز از آخرین جلسه ی حضوری که رفتم حدودا سه ماه می گذره!!!

تو این چند وقتی که جلسات به دلیل شیوع کووید ۱۹ بسته شد، کلی اتفاقای جدیدو تجربه کردم.

اوایل دست و پا می زدم و همش این در و اون در می زدم و بی قرار بودم. کم کم با شرایط خودمو وفق دادم و آرام آرام به زندگی جدید عادت کردم...

زندگی با بیماری اعتیاد، آشنا با برنامه معتادان گمنام و بدون جلسه...

این روزا یکی بعد از دیگری جلسات در حال باز شدن هستند ولی من انگار به جلسه نرفتن عادت کردم.

تایلیم برای جلسه رفتن کم رنگ شده، حتی یه وقتایی پیش خودم میگم شاید خیلی هم نیاز به جلسه نداشته باشم. شاید بدون جلسه هم بشه پاک موند. شاید اصلا بهتره برم سراغ قسمت های دیگه ی زندگی و اونا رو ردیف کنم.

از اونجایی که بعد از مدتی تو برنامه بودن تا حدودی متوجه فعالیت اعتیادم می شم چند شب پیش رفتم سراغ راهنمام. مثل همیشه اول با دقت به صحبت هام گوش می داد و لابلای حرف هام چندتا سوال هم ازم پرسید. در پایان پیشنهاد داد که یه جلسه نود دقیقه ای برم بعدش دوباره برم پیشش. منم رفتم جلسه خونگیم.

اون شب کلی مشارکت جدید شنیدم و دوستانمو دیدم. بعضیا مثل خودم بودن، چند تا از بچه ها تو شرایط خوبی نبودن، بعضیا ناامیدی و حتی فکر خودکشی اومده بود سراغشون؛ بعضی هم تو این چند وقت بصورت مرتب تو جلسات مجازی شرکت کرده بودن؛ اصلا انگار جلسه یه حال و هوای متفاوتی با قبلا داشت. بعد از جلسه و دیدن اعضا یادم افتاد که اوایل پاکیم منم اوضاع خوبی نداشتم. حتی

آرامشی که از جلسات گرفتم خیلی تو تصمیمات مهم زندگیم موثر بوده. من می خوام پاک بمونم. من می خوام زنده بمونم. می خوام زندگی کنم و به دیگران هم اجازه بدم زندگی کنن. می خوام تو مسیر بهبودی باشم. اینو فهمیدم که اولین کاری که باید انجام بدم حضور مرتب تو جلساتته.

اون روزا تو یه دوره‌ای منم فکر خودکشی داشتم. بعضی از درد و دلایم با خدا رو یادم افتاد: «خدایا! آخه چرا من اینجوریم؟ چرا دست به هرکاری می‌زنم، آخرش خراب می‌شه؟ چرا من نمی‌تونم مثل بقیه زندگی کنم؟ مواد می‌زنم، نمی‌تونم زندگی کنم. مواد هم نمی‌زنم بازم بلد نیستم چجوری زندگی کنم...»

اصلاً یادم افتاد که من بلد نیستم زندگی کنم. اومدم اینجا چون راه دیگه‌ای بلد نبودم. یادم افتاد یه جایی تو نشریات خونده بودم که باید حواسمون باشه چیزایی که تو برنامه به دست میاریم باعث فاصله ما با برنامه نشه...

من هنوز همون آدم هستم. فقط حضور مرتب تو جلسات باعث کلی تغییرات رو به جلو تو زندگیم شده. به امروز که نگاه می‌کنم با مرتب اومدن به جلسات خیلی چیزا برای من عوض شده. درونم چقدر آروم‌تر از گذشته شده.

آرامشی که از

جلسات گرفتم خیلی تو تصمیمات مهم زندگیم

موثر بوده. من می‌خوام پاک بمونم. من می‌خوام زنده بمونم. می‌خوام زندگی کنم و به دیگران هم اجازه بدم زندگی کنن. می‌خوام تو مسیر بهبودی باشم. اینو فهمیدم که اولین کاری که باید انجام بدم حضور مرتب تو جلسات. باید خدمت کنم. منتظر جلسه اداری گروه می‌مونم تا برای پست منشی گروه کاندید بشم. تو نشریات خیلی خوب گفته: کسانی که بطور مرتب در جلسات شرکت می‌کنند پاک می‌مانند...





از خیاطی اعتیاد تا کارگاه بهبودی

ابزارهای برنامه آشنا بودم و انجام دادم، نگذاشتم تبدیل به وسوسه و اجبار بشه. من الان حدود ۱۰ ساله که تو میدان گمرک جلوی درب خونه‌مون پر از انواع مصرف‌کننده هست. موقع رفت و آمد همیشه چند نفر تو کوچه‌مون علنا درحال مصرف هستند، ولی رعایت اصول و فراموش نکردن عجزها و اصل همسانی کمکم کرده پاک بمونم.

به خودم مجوز برای اشتباه ندادم ولی با تراز روزانه و چک کردن با راهنما هر روز سعی کردم اشتباهاتم را کمتر کنم و تکرار نکنم و دست از خود آزاری کشیدم. پا توکل به خداوند کارهایم را انجام دادم و دلم آرام گرفت.

مهمترین اصل صداقت با خود بوده و در جریان و فرایند بهبودی قرار گرفتم و با مشورت راهنما خدمت کردم.

جلسات رو دنبال کردم و در فضای مجازی هم تجارب خوبی پیدا کردم.

مثل یک اسفنج عمل کردم و رطوبت (مطالب مفید بهبودی) رو از همه جا جذب کردم. دیگه نگفتم مرگ خوبه ولی واسه همسایه است.

خدا رو شکر امروز نزدیک به ۱۰ سال از اون موقع می‌گذره و من اوضاع خوبی پیدا کردم.

سرکارگر یک کارگاه حدودا ۲۰ نفره هستم و از لحاظ مالی و معنوی رشد مقبولی داشتم و الان درحال آماده کردن جهیزیه دخترم هستم.

«هر کاری رو که می‌خوام به کسی به عنوان راهکار بگم، خودم صادقانه انجام بدم. احساس تفاوت نکنم و همیشه رهجویی باشم که دوست دارم رهجوی خودم اونجوری باشه»

از ۴ سالگی با همه بچه‌ها فرق می‌کردم. تمام اسباب بازیهای که واسم می‌خریدن در همون ساعت اول می‌شکستم. اصلا یه دنیای دیگه داشتم و با برق و دریل و وسایل آدم بزرگ‌ها خودم رو سرگرم می‌کردم. وارد بازی‌های بچگانه نمی‌شدم. بابام خیاط بود. من تو ۷ سالگی شلوار مردانه دوختم و تو تلویزیون شبکه ۲ برنامه بیکار نمی‌توان نشستن بعنوان کاردستی پخش شد. هم درس می‌خوندم و هم کار می‌کردم. عضو گروه سرود منطقه ۱۱ تهران بودم که ۳ تا از سرودهامون از تلویزیون پخش شد.

تو ۱۴ سالگی بابام رو بازنشسته کردم و کارگاه رو می‌چرخوندم. در اثر یک شکست عاطفی از خونه فرار کردم. با خودم لج کرده بودم. اولین بار مواد مصرف کردم و دوران سرکشی من کاملا اوج گرفت.

تو هر کاری استعداد داشتم، ولی استاد کارهای ناتمام بودم. من که متولد مرکز تهران بودم، بواسطه مصرف مواد، به یکی از روستاهای اطراف تهران رفتم. یک طویله واقعی ۱۵ متری اجاره کردم. میخ طویله هنوز رو دیوار بود؛ من با همسر و دخترم آنجا زندگی می‌کردیم...

تو شرکت‌های خدماتی جارو می‌کشیدم. به من که خیاط بودم، لباس مُرده‌ها رو می‌دادن تا بپوشم. صدقه و کفاره و فطریه جمع می‌کردند و می‌دادند.

سال ۸۳ با انجمن آشنا شدم. پاک شدم و قدم کار کردم. باور بعضی‌ها شده بودم ولی دوباره مغرور شدم.

لغزش کردم. ۴ سال طول کشید! وقتی اوضاع روانیم به هم ریخت به برادرم زنگ زدن، گفت: «لطف کنید با پلیس ۱۰ تماس بگیرید.» تا این حد پذیرش خانواده را از دست داده بودم. راهی تیمارستان شدم...

وقتی بعد از ۲ ماه به خودم اومدم گفتم «عاقبت، تیمارستان رو هم دیدی. فقط مونده مرحله نهایی، مرگ»

بعد از مدتی، تصمیم گرفتم فرمول مخصوصی رو استفاده کنم. «هر کاری رو که می‌خوام به کسی به عنوان راهکار بگم، خودم صادقانه انجام بدم. احساس تفاوت نکنم و همیشه رهجویی باشم که دوست دارم رهجوی خودم اونجوری باشه».

صادقانه بگم، تو این مدت پاکی مجدد، گاهی میل به مصرف اومده سراغم ولی چون با

مسعود

فانواده بهبودی

سلام خدمت همدردان عزیزم
من زندگی را آنقدر دردآور سپری می‌کردم که
راهی جز مصرف به ذهنم نمی‌رسید. مصرف
را به عنوان راه نجات تصور می‌کردم. خودم
را از دیگران، اطرافیان و حتی عزیزانم جدا
می‌دانستم. سراشی بی تند اعتیاد آنقدر برایم
زود سپری شد که هیچ چیز جز مصرف برایم
مهم نبود. مصرف را از ۱۳ سالگی شروع کرده بودم.
مصرف را افتخار و حق خودم می‌دانستم. پدری مصرف
کننده، ۳ قربانی از نزدیکان مثل عمو و پسر عمو به دست
اعتیاد، هیچکدام دلیلی برای مصرف نکردن من نبود. اصلا
برام مهم نبود. به چیزی عمل می‌کردم که از طریق افکارم به
من دیکته می‌شد. فرزند طلاق بودن هم بهترین دلیل برای
مصرفم بود. ۷ سال از بهترین روزهای عمرم درگیر مصرف
بودم. به پاک بودن باور نداشتم. زندگی آنقدر درد آور بود که
هر روز از خداوند مرگ می‌خاستم. برادرم هم درگیر مصرف
بود. من به عنوان الگویی ناسالم برای او بودم. تا این که از
سر استیصال از خداوندی که بارها به او ناسزا می‌گفتم، حتی
گاه منکر او هم بودم، از صمیم قلب درخواست کمک کردم.
صدایم را شنید. آرامشی عجیب را برای چند لحظه تجربه
کردم و سریعاً بیاد دوستی افتادم که اطلاع داشتم پاک است.
از او درخواست کمک کردم و من را راهنمایی کرد برای قطع
مصرف. بعد از مدتی وارد اولین جلسه شدم. ترس تمام وجودم
را گرفته بود. با این حال امتحان راه جدید زندگی ارزشش را
داشت. به جلسات وصل شدم و راهنما گرفتم. قدم کار کردم
و یک نفر پاک در بین چندین معتاد بودم. روزهای سختی را
سپری کردم. همش دعا می‌کردم این بود که عزیزانم هم قطع مصرف
کنند.

۱۸ ماه با فراز و نشیبهایی در زندگی که اصلاً تجربه‌اش نکرده
بودم، گذشت. چالش‌ها، دردها و خوشی‌های زیادی را سپری
کردم تا این که برادرم هم تصمیم به قطع مصرف گرفت. هر
چی بلد بودم و در توان داشتم برای کمک به او استفاده کردم.
هر چی پاکیم بیشتر می‌شد، بیشتر عاشق انجمن و خدمت به
همدردانم می‌شدم. تا جایی که هیچ چیز تو زندگی به اندازه
بهبودی و انجمن ارزشمند نیست. امروز که این نامه را برای
شما می‌نویسم، ۳ سال و ۶ ماه پاک هستم و همچنان اعتیاد
هست، بهبودی هم هست؛ امروز حق انتخاب با من است که
با کدام زندگی کنم. من بهبودی را انتخاب کردم. بهترین
انتخاب عمرم بود.

امروز پاک هستم و به وسیله اصول و انجمن پاک خواهم ماند.
تا بتوانم به کسانی که نیازمند این مسیر و این طریق هستند
کمک کنم. اعتیاد را به عنوان یک خانواده تجربه کردم و
می‌خواهم بهبودی را نیز در کنار این خانواده جدید و دوست
داشتنی و ارزشمند تجربه کنم. همگی شما همدردان عزیز
خانواده من هستید.



ثمره کوشش‌های عاشقانه

برای ماه‌ها سرگردان بودم. کاملاً مشخص بود که وقت آن رسیده که راهنمایم را عوض کنم، اما درگیر ترس و از خود خوشنودی بودم. شاید خوب بود که او به من زنگ نمی‌زد. شاید من بیش از حد از او خواسته‌ام تا قدم‌ها را مرور کنیم. به خودم می‌گفتم که مشکل از من است. شاید من رهجو خیلی پرحمتی بودم. در هر صورت، می‌دانستم که باید به جلو حرکت کنم؛ این شرایط برایم کار نمی‌کرد. باید ترسم را کنار می‌زدم و شجاعت خود را برای رسیدن به هدف پیدا می‌کردم.

سپس، او را پیدا کردم. شگفت‌انگیز بود و سریع متوجه شدم که او خودش است. ثبات قدمش در برنامه، اشتیاقش به خدمت، ایده‌ها و دانش او دقیقاً همان چیزی بود که به دنبالش بودم. مثل این بود که حامی آسمانی خود را پیدا کرده بودم! ساعت‌ها در مورد چیزهایی که درک نمی‌کردم با من صحبت می‌کرد. او همیشه من را به سمت نشریات هدایت می‌کرد و من فقط ادامه می‌دادم. ما در مورد کشمکش‌هایم با دخترم صحبت می‌کردیم - او سه سالش بود. او بهترین مادری بود که من تا آن زمان شناخته بودم. در مورد شوهرم صحبت می‌کردیم و او نیز تجربه زندگی با سه نفر از آنها را داشت! هر وقت که به او احتیاج داشتم در دسترس بود؛ سنگ صبور بود. خیلی خوش شانس بودم که راهنمای مناسبی پیدا کردم. اگرچه ممکن است او بی‌عیب نباشد، اما برای من عالی بود.

دیری نگذشت که ایده‌ای هیجان‌انگیز را با من در میان گذاشت (حداقل ، من از آن هیجان زده بودم). تصمیم گرفته بود یک کنفرانس ویدئویی برای همه بانوانی که رهجویش بودند به راه بیندازد. ما چهارده نفر بودیم، از سه کشور با ۵ منطقه زمانی متفاوت. من از ایجاد روابط با افراد خارج از منطقه خودم هیجان زده بودم. همانطور که هیجان زده بودم، اصلاً متوجه نبودم که این کار چقدر برای او زحمت خواهد داشت. گذاشتن وقت برای همه ما به منظور کارکرد قدما و پیدا کردن تاریخ و زمانی که مناسب همه ما در هر منطقه‌ای باشد، مسلماً برای او خیلی سخت و هزینه‌بر بود. او ساعت‌های بی‌شماری را صرف برنامه‌ریزی و سازماندهی جلسه می‌کرد. من به سختی می‌توانم هشت رهجویم را جمع کنم، خیلی کمتر از چهارده تا! اما باز هم به واسطه فداکاری و اشتیاق باورنکردنیش، کارهایی را انجام داد که به نظر غیرممکن می‌رسید.

جالب است بدانید که وقتی این خانم برای اولین بار قبول کرد که راهنمای من شود، به من گفت که سرطان دارد. این مسئله را برایم روشن کرد که بیماریش او را محدود نمی‌کند. او نمی‌خواست من با او یا هر کس دیگری در مورد آن صحبت کنم. گفت: «از من نپرسید که اوضاعم چطور است و چطور کار می‌کنم، هر وقت لازم باشد خودم به شما خواهم گفت.» من هم به او احترام گذاشتم و هرگز درباره پیشرفت بیماریش نپرسیدم. اکنون می‌فهمم چرا ما را به عنوان گروه برای کارکرد قدما دور هم جمع کرده بود؛ می‌خواست به این طریق ما را برای وقت رفتنش آماده کند. او می‌خواست که وقتی زمان مرگش فرا رسید، ما تکیه‌گاه یکدیگر باشیم. با هم همه دوازده قدم را پشت سر گذاشتیم. یک تجربه خاص بود. من توانستم رشد خودم را ببینم، متفاوت فکر کنم و حتی شروع به تغییر در وظیفه مادر بودنم کردم، مادری که همیشه می‌خواستم باشم. گرچه برای هشتمین بار بود قدما را کار می‌کردم اما از انجام این روش جدید

اصول اثبات شده ...



سلام به یاران مجله یک وعده هزاران پاداش

می‌خوام داستان یک بار زیاد هزار بار کافی نیست رو از زندگی خودم براتون بگم.

اول تیر ماه نود و سه وقتی ۵ سال و ۵ ماه پاکی داشتم، توی بیمارستان مادرم رو از دست دادم. با بستگان و نزدیکان خانوادگی، تو بیمارستان با حال خیلی بد شیون و زاری می‌کردیم. یکی از آشنایان که به خاطر عمل قلب و تهدید دکترش سیگار و مواد رو ترک کرده و مدتی پاک بود، به خاطر تسکین حالش یه بسته سیگار خرید و یه نخ هم به من تعارف کرد. گفت علی بکش آروم شی. منم تو جواب به اون عزیز گفتم با کشیدن سیگار مادرم زنده میشه؟ گفت من هم از فردا که مراسم داریم دیگه مصرف نمی‌کنم. گفتم اگه داداش من که اصلاً با انجمن و اصولش آشنا نیست، فردا دیگه سیگار نکشید، این جمله که یک بار زیاد و هزاران بار کافی نیست دروغ بزرگه!

فردا اون بنده خدا دوباره مصرف کرد و بلافاصله مواد مخدر شروع کرد. تا امروز هم در حال مصرف. ولی من بعد از مادرم لحظه‌های شیرین و تلخ بسیاری تو زندگیم دیدم. الان هم به کمک شما و انجمن و جلسات ۱۱ سال و ۵ ماه پاکی دارم. در مسیر یادگیری‌ام و قطعاً یقین دارم که یک بار زیاد و هزار بار کافی نیست.

علی ح

The NAway
2020 JANUARY

The full fruit of a labor of love

D'Lanor H, Massachusetts, USA

**ثمره کوشش‌های
عاشقانه در محصول
آن است که موسم
آن همیشه به وقت
خود فرا می‌رسد...**

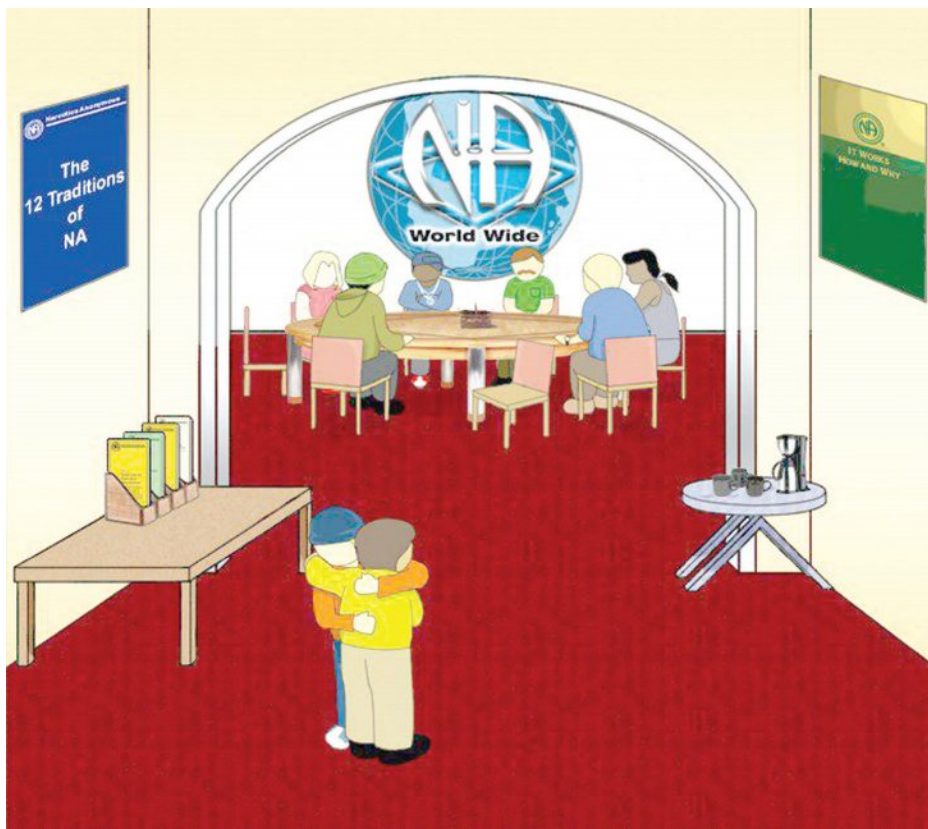
هیجان‌زده بودم. کتاب جدید «اصول راهنما: روح سنت‌های ما» را دوست دارم و می‌خواستم سنت‌ها را کار کنم. می‌دانستم که او اطلاعات زیادی دارد و می‌خواستم آنها را دریافت کنم. اما هر بار که می‌پرسیدم، حرف را عوض می‌کرد و می‌گفت انجامش خواهیم داد، در حال حاضر بگذارید روی قدم‌های ده، یازده و دوازده متمرکز باشیم. ناامید می‌شدم و می‌گفتم باشه و دوباره یک ماهی که می‌گذشت درخواست می‌کردم. همیشه همین بود.

چیزی که او به من نگفت این بود که بیماریش دوباره عود کرده و این بار برای آخرین بار بود. روزی که پیامش را دریافت کردم هرگز فراموش نخواهم کرد. در جلسه کمیته خدماتی منطقه خودم بودم، به او پیام صبح بخیر دادم و حالش را پرسیدم و اینکه دلم برایش تنگ شده و امیدوارم به زودی بتوانم با او ارتباطی داشته باشم. او پاسخ داد: «وضعیت من تغییر کرده است. متأسفم که باید از طریق پیام به شما بگویم. با خواهران هم‌قدمی خود تماس بگیر. آنها بیشتر برایت توضیح می‌دهند.» کلمات نمی‌توانند حال و احساس آن لحظه‌ام را توصیف کنند. قلبم داشت از دهانم بیرون می‌آمد و با شنیدن جزئیات بیشتر از هم‌قدمی‌هایم به زانو در آمدم و شروع به گریه کردن کردم. او داشت ما را ترک می‌کرد. ما نمی‌دانستیم چه وقت، اما او در حال رفتن بود. سرطان پیشرفت خیلی زیادی کرده بود، داروها مؤثر نبودند و در بیمارستان تحت مراقبت بود.

غرق در ترس بودم. یک میلیون سوال داشتم. بیش از هر چیز می‌خواستم به دیدن او بروم و او را در آغوش بگیرم. همه ما قصد داشتیم بعد از دو هفته به دیدن او برویم، اما متأسفانه پس از نه روز خانواده وی گفتند که بیماری او به سرعت پیشرفت کرده است و نمی‌تواند کسی را ببیند. فکر کردم فرصتم را از دست داده‌ام. فکر می‌کردم هرگز نمی‌توانم از تمام زحماتی که او برایم کشیده، تشکر کنم. او زمانی که از دست رفته بودم وارد زندگیم شد و اگرچه مدت کوتاهی با او بودم اما بیشترین رشد را در برنامه به دست آوردم. هرگز چنین راهنمایی را تجربه نکرده بودم که من را هل دهد و با من همراه شود و من را راهنمایی کند، نه تنها به عنوان یک عضو NA بلکه به عنوان یکی از اعضای خانواده، محیط کار و جامعه خودم. هر روز تلفن که زنگ می‌زد می‌ترسیدم به تلفن نگاه کنم، از ترس اینکه این روزی است که او تصمیم به رفتن گرفته است. سپس تماس گرفتم که می‌توانم برای ملاقاتش بیایم، البته اگر او بخواهد مرا ببیند. فکر نمی‌کنم تا به حال چنین سریع از دو ایالت عبور کرده باشم. از این که به من فرصت داده بود تا دستش را بگیرم و به او بگویم که چقدر شگفت‌انگیز بوده، به وجد آمده بودم. اگرچه او قادر به تکلم نبود و هوشیاریش هم در نوسان بود، می‌دانستم که او در آنجا کنار من خواهد بود و همه چیز خوب خواهد بود. این شگفت‌انگیزترین لحظه از این دوره بود.

او راهنمای سیزده خانم دیگر بود. ما تصمیم گرفتیم یکی از تماس‌های ویدئویی مورد علاقه خود را که راهنمایمان سخت برای ما جنگید داشته باشیم. در مورد احساسات و افکار خود پیرامون همه اینها بحث کردیم و البته ما یکدیگر را داشتیم. تمام کارهایی که او برای ما انجام داده بود تا احساس متصل بودن و داشتن حامی، داشته باشیم آن روز با هم قابل لمس بود. اگرچه ما او را در آن تماس نداشتیم اما یکدیگر را داشتیم. در این تماس از یکدیگر سؤال کردیم که آیا می‌دانیم چرا او هنوز ممکن است ادامه دهد، آیا ممکن است منتظر دیدن کسی باشد. هیچکدام از ما نتوانست بفهمد چرا او هنوز ادامه می‌دهد. ما آن تماس را ساعت ۴:۱۹ بعد از ظهر پایان دادیم و او ساعت ۴:۲۰ درگذشت. من اعتقاد دارم که او ادامه داد تا مطمئن شود که حال ما خوب است، منتظر بود تا ما با هم جمع شویم. برای دیدن «ثمره کوشش‌های عاشقانه در محصول آن است که موسم آن همیشه به وقت خود فرا می‌رسد...» فصل خود فرا رسیده بود و دانه‌هایی که او کاشته بود در تازه‌ترین میوه‌ها شکوفا شده بود.

امروز ۵۵ روز از رفتن او می‌گذرد و من زنده‌ام. از خانمی دیگر خواسته‌ام که راهنمایم شود زیرا نمی‌خواهم این بیماری مرا منزوی کرده و بدون راهنما نگه دارد. روزی نمی‌گذرد که من و خواهرانم با هم صحبت نکنیم و اگرچه راهنمایم را از دست داده‌ام، شبکه حمایتی دومی را پیدا کردم. راهنمای فوق‌العاده‌ای داشتم. این سخت‌ترین دردی بود که در بهبودیم تحمل کرده‌ام. گاهی غرق در غم و اندوه می‌شوم و دلم برای راهنمایم تنگ می‌شود. دلم برای برداشتن تلفن و چت کردن تنگ شده است. دلم برای دیدن لبخندش تنگ شده است. اما بدون کوچکترین تردیدی می‌دانم، اگر به عقب برگردم دوباره او را بعنوان راهنما انتخاب خواهم کرد.



جلسات حضورى يا آنلاين

به آغوش می‌کشند و با کمک هم بدون استفاده از مواد مخدر مسیر بهبودی را طی می‌کنند. این نشان می‌دهد که اهمیت جلسات حضوری چه نقش مهمی در بهبودی ایفا می‌کند. حال انجمن در مرحله گذار سرنوشت سازی قرار گرفته است. جلسات مجازی بعنوان تنها شکل تجمع انجمن در آمده است. خیلی از تعریف‌های که از نقش جلسات در رشد و شکوفایی انجمن در بالا به آن اشاره شد زیر علامت سوال قرار گرفته است.

دو نگرش

° نگرش اول

ما می‌توانیم با استفاده از اصل پذیرش و روشن بینی زندگی جدید در انجمن را بپذیریم و خود را برای یک انطباق مهم آماده کنیم و با ابزارهای دنیای امروز راههای نوینی برای پیشبرد اهداف خود مانند چگونگی جذب تازه وارد و خودکفایی را در پیش گیریم و خوشحال باشیم که تاریخ این شانس را به ما معتادان امروزه داده است که بتوانیم زنجیره ادامه حیات انجمن را در این مرحله گذار به عهده بگیریم و این امانت را بخوبی به نسل های آینده انتقال دهیم و به این گفته عمل کنیم که معتادان امروز خوشبخت‌ترند. وایندگان بعد از ما هم با افتخار این را تکرار کنند که معتادان امروز خوشبخت‌ترند. زیر که سختیهای دوران گذار امروز را ما برای آنها هموار خواهیم کرد.

° نگرش دوم

این خواهد بود که این یک مقطع موقت و کوتاه است و ما باید ساختار و روش قبلی را حفظ کنیم زیرا که جلسات به زودی به حالت عادی برمی‌گردد و از دنیای مجازی باید بطور موقت استفاده کرد، و برای نگرش اول هیچ گونه اعتباری قایل نیستند. ولی ما نباید فراموش کنیم که بهبودی قابل توقف نیست و زندگی و مرگ یک معتاد در لحظه مفهوم می‌یابد ما در لب تیغ لغزش قرار داریم اصول روحانی به ما یاد داد که پاک بودن و زنده ماندن یک نبرد دایمی پوینده و حرکت به جلو است، و توقف نمی‌پذیرد، ما یا می‌توانیم با اتحاد و همدلی و روشن بینی و همراهی همدیگر، راه جدید گذار را هموار کنیم و یا نقش ترمزی و باز دارندگی را در جلو رفتن ایجاد کنیم و ترس خود را از ناشناخته ها به نمایش بگذاریم. ما چاره ای نداریم که

انجمن ما بعنوان یک انجمن روحانی دوازده قدم و دوازده سنت؛ به معتادان بسیاری در سراسر جهان کمک کرده است. در این برنامه برای جذب و حفظ تازه‌وارد راه حل‌هایی پیشنهاد شده است. عملی بودن برنامه به کرات به اثبات رسیده است. از این راه‌حل‌ها در نشریات انجمن معتادان گمنام به خوبی یاد شده است. در ابتدا اعضا قدیمی تازه‌واردین را از طریق اتاق‌های NA به جلسات جذب می‌کردند. اگر یک تازه وارد تمایل نشان می‌داد، به او پیشنهاد می‌شد که ۹۰ روز به صورت مرتب به جلسات بیاید. به این ترتیب، جملات زیر برای او تکرار می‌شد:

«تا وقتی که به جلسات بیایید پاک می‌مانید؛ نود روز نود جلسه؛ جلسه، راهنما، قدم و خدمت؛ جلسه خانگی و ...»

به این دلیل تشکیل جلسات بعنوان مهم‌ترین ابزار کار انجمن در جهان معرفی شد. جلسات بعنوان وسیله رشد و ارتقا و توسعه انجمن معرفی گردید. بی دلیل نیست که همیشه یک تازه وارد از اولین جلسه به عنوان بیادماندنی ترین خاطره بهبودی اش در زندگی یاد می‌کند. چون برای اولین بار کسانی را می‌بیند که او را

جاذبه‌ای از جنس احساس همسانه



سلام من رضا هستم یک معتاد تو فراخوانی که داده بودید گفتم به مشارکت کنم شاید چاپ شد و به درد دیگه خورد. خیلی دوست داشتم فانتزی مشارکت کنم و از دردهام و بدبختی‌هام و عجزهام بگم. ولی امروز می‌خوام در مورد اون روزی که باعث شد من تو انجمن بمانم صحبت کنم. داستان از آنجا شروع شد که دوبار وارد انجمن شدم. بار اول نزدیک ۶ ماه پاک بودم و اصلاً با گروه و مشارکت‌های بچه‌ها ارتباط برقرار نمی‌کردم. واقعیتش این بود که من زندان نرفته بودم، حتی تزریق هم نکرده بودم و تا امروز هم ندیدم کسی تزریق کنه. ولی زندگی آشفته‌ای داشتم و کاملاً در انزوا بودم. وقتی عجزهای بچه‌ها را گوش می‌کردم همه‌اش به خودم می‌گفتم اینها همه داغون و ته خطی هستن و من جام اینجا نیستم. تو ۶ ماه رفتم و چند وقت بعد لغزش کردم. دو سال بعد با کلی عجز جدید و بدبختی برگشتم. این بار هم ۹ ماه پاک بودم و باز هم احساس تفاوت آزارم می‌داد. راهنما نمی‌گرفتم و قدم کار نمی‌کردم. دوباره لغزش کردم و یک سال و نیم در عذاب بودم. یه شب از سر بی کسی و درد تنهایی در حالی که مصرف کرده بودم و ابزار مصرف هم داشتم وارد یه جلسه شدم. یه حسی بهم می‌گفت تو خودت نیامدی، بشین ببین چه اتفاقی میفته. آن شب به گرداننده برای اولین بار مشارکتی کرد که زندگی من نجات پیدا کرد. وقتی مشارکت کرد انگار خودم بودم داشتم حرف می‌زدم. وقتی گفت من زندان نرفتم من تزریق نکردم ولی زندگی آشفته‌ای داشتم. ادامه داد که زخم رفته، کلی گرفتاری دارم، ولی پاک شدم و الان زندگی بهتری دارم؛ انگار دنیا را به من دادن. یه کسی شبیه خودم. بالاخره با کمک بچه‌ها من هم پاک شدم و امروز تو مقطع ۸ سال هستم و خدا رو شکر می‌کنم.

برای این دوره هر چه هم کوتاه باشد با یک برنامه منسجم روبرو شویم. ما نباید فراموش کنیم که اگر ما بغل‌های همدیگر را از دست دادیم در عوض چیزهای زیادی بدست آوردیم مثلاً شرکت در جلسات جهانی و دعوت کردن از اعضای با تجربه در سطح جهان در جلسات محلی و رشد و ارتقا بهبودی. حتی اگر زندگی بحالت عادی برگردد، دنیای مجازی و جلسات مجازی با قدرت بیشتر از گذشته در کنار جلسات بهبودی به جلو خواهند رفت. و باید با آن و نه علیه آن بتوانیم بهبودی را ادامه دهیم.

ما می‌توانیم آن را به یک پلاتفرم نوین در بهبودی به کار گیریم و با آن را بعنوان یک ابزار نادیده بگیریم. ولی واقعیت این خواهد بود که این روش نوین با قدرت در حال جلو آمدن است چه ما دوست داشته باشیم و چه نداشته باشیم. تاریخ انجمن نشان می‌دهد که ما بدون تلاش‌ها، دستاوردها و از خود گذشتگی‌های گذشتگانمان عملاً وجود نداشتیم و در قید حیات نبودیم. ما همواره مدیون تلاش‌های آن‌ها هستیم و خواهیم بود. آن‌ها با ابزارهای زمان خودشان به ما خدمت‌های بزرگی کردند و متون و دست‌آورد هایشان را به طور مکتوب به ما منتقل کردند و ما هم باید با ابزارهای موجود امروزی این آموزش‌ها و متون را به شکل بهتری به آیندگان بعد از خودمان انتقال دهیم. دنیای اینترنتی (فیس‌بوک، توئیتر، اینستا، تلگرام، زوم، بلو جین و...) که ما در حال حاضر در آن زندگی می‌کنیم مطمئناً برای گذشتگانمان قابل تصور نبوده است، هم چنان که دنیای آینده برای ما قابل تصور نخواهد بود. ممکن است که جلسات خانگی ما به جلسات جهانی تبدیل شود چون هر کسی حق شرکت در آن‌ها را خواهد داشت مهم این خواهد بود که ما چگونه بتوانیم رسالت خود را انجام دهیم و ادامه حیات خود و انجمن را در این برهه تاریخ تضمین کنیم.

° خلاصه کلام اینکه ما بعنوان یک نسل گذار رسالت مهمی بر عهده داریم می‌توانیم یک نقش منفعل و باز دارنده داشته باشیم و یا نقش پیش‌رونده، که اگر بخوبی نقش مثبت خود را انجام ندهیم، امانت دار خوبی نخواهیم بود و از زحمات گذشتگانمان تجلیل نکرده‌ایم.

بهزاد از لندن

راهی که ما قدم کار می‌کنیم

این یک فرصت بزرگ است که در اختیار ما قرار گرفته است، زیرا قدم‌ها به تعداد تمام اعضا تنوع دارد. آنچه برای یک عضو کارایی دارد، شاید برای دیگری کاربرد نداشته باشد. اما وعده زیبای برنامه این است که اگر قدم سوم را کامل، صادقانه و مداوم کار کنی در بهبودی شکست نمی‌خوری.

یک لحظه به این جمله فکر کن، «بهبودی همیشه برای من ارزشمندتر از قطع مصرف است.»

مواد مخدر یک مشکل فراگیر و بزرگ بود، اما بهبودی معنای عمیق‌تری دارد زیرا در تمام امور زندگی من جلوه‌گر شده است. بهبودی به من نشان داد که چه کسی هستم؟ من فقط یک معتاد قطع مصرفی نیستم. بهبودی نمی‌گوید که ترک مواد مخدر یک فعالیت محسوب می‌شود، بلکه یاد آوری می‌کند که قطع مصرف مواد مخدر فقط قدم اول بهبودی است. واقعیتی که در مورد خودم می‌دانم این است که من به تنهایی بهبود پیدا نمی‌کنم. حتی الآن پس از مدت‌ها حضور در برنامه هنوز در عذاب هستم. مانند ظرفی پر از نقص که فقط می‌توانم هر روز کمبودهای اخلاقی خودم را مشاهده کنم. گاهی اوقات حتی متوجه عمل از روی نواقص خودم نمی‌شوم. بدون رهایی از نواقص، یقین دارم که دوباره مصرف خواهم کرد، اگر چه شاید مواد مخدر مصرف نکنم اما حتما مصرف‌کننده نواقصم خواهم شد و الگوی رفتاری گذشته، مرا به زانو در خواهد آورد. بعلاوه قبل از ورود اصول روحانی نهفته در برنامه به زندگی من، عجیب نیست زندگی من آشفته بود. مواد مخدر مرا بی‌خیال می‌کرد، زیرا با مصرف مواد، من قادر به شنیدن ندای درون خود نبودم. من می‌دانستم که خودخواهی کار اشتباهی است اما چون نمی‌توانستم آنرا حس کنم، اهمیت نمی‌دادم. مسئله نواقص من بود. نواقصم مرا در وضعیت ارتباط مستقیم با نیروی برتر قرار داد.

من کاملا متوجه شدم که خواست خداوند این نیست که من اعمال خودخواهانه انجام بدهم. بنابراین با کارکرد قدم سوم می‌توانم به رهایی از نواقص امیدوار باشم. خواست نیروی برتر برای همه مردم و از جمله من، بجز خیرخواهی نیست. خدمت و تسلیم اراده و زندگی به مراقبت خداوند و رفتار مسئولانه، چیزی است که خداوند می‌خواهد. مشکل اینجاست که رفتار از روی نقص بسیار آسان است، به قدری معمولی و طبیعی به نظر می‌رسد که تشخیص این که چه زمانی از روی نقص عمل می‌کنم بسیار مشکل است. البته قدم دهم در اینجا به کمک ما می‌آید.

قدم دهم یک مراقبه روزانه است. از آنجا که ما کامل نیستیم و کامل هم نخواهیم شد، قدم دهم را بطور روزانه کار می‌کنیم برای بهتر شدن. من قدم دهم را این طور کار می‌کنم: من احساس ناراحتی دارم. صبر می‌کنم و از خودم سوال می‌کنم کجا خودخواهی کرده‌ام؟ کجا رنجش، ترس یا ناصادقی داشته‌ام؟ زیرا تکرار بعضی از نواقص، مرا در وضعیت بدی قرار می‌دهد. همانطور که متن اصلی دوازده قدم اشاره می‌کند که فوراً با یک نفر دیگر در میان گذاشتم، و دعا کردم تا نواقص شخصیتی مرا برطرف کند. هر جا که لازم بود جبران خسارت کردم و توجه خود را بر روی کمک به دیگری معطوف نمودم. این یک راه حل کاملاً عملی است که توسط راهنما در اختیار من قرار گرفته و بر روی آن بسیار تاکید شده است. من هیچ تمایلی برای انجام ترانزنامه نداشتیم و بارهای بار پس از نوشتن آن را آتش زدم. اما بالاخره به این نتیجه رسیدهام که پاداش این رهایی عمیقی که من در قدم‌ها تجربه کرده‌ام تا کنون در هیچ چیزی تجربه نکرده بودم. من خیلی به نواقص شخصیتی خود وابسته بودم بطوری که می‌ترسیدم از این داستان طولانی دست بردارم و از سر راه خودم کنار بروم تا بتوانم به شخص دیگری کمک کنم. اما در نتیجه اعتماد به شخصی دیگر و اعتماد به قدم‌ها و البته کارکرد قدم، زندگی من دوباره تغییر کرد. و من حالا می‌بینم چه راه آسان و همواری بوده که من از آن وحشت داشتم.

اکنون تمایل دارم و خواهان این هستم که با رفع نواقص و ارتباط با نیروی برتری که خودم درک کرده‌ام به یک آرامش مداوم دست یابم. بیش از این هم نمی‌خواهم هر چیزی که بیماری اعتیاد وعده می‌دهد همانند یک وسوسه فقط جذاب است. آهای مراقب خودت باش که این رفتار شیطانی آسانترین راه است. اعتماد به بیماری اعتیاد در واقع به این معنی است که درد بکشی و از سرچشمه دور باشی و در دام مواد مخدر، پرخوری، ارتباط جنسی، قمار، مسائل مالی، موفقیت و انتخابهای خود گرفتار شوی. قدم یک: عجزما در مقابل مادیات. این قدم به ما یاد آور می‌شود که ما چگونه می‌توانیم زندگی کنیم زیرا خیلی وقت نیست که بخاطر انتخابهایی که کرده‌ایم، بهتر شده‌ایم. و اکنون هدف من فعالیت برای پیشرفت همه جانبه است. احساس خوب جزئی از من است، جدا از من نیست.

Th NA today,
2019 November

The Way We
Work the
Steps

.Tess S

آنچه باعث بازگشتم به جلسات می شود

سو.اچ-سیدنی-استرالیا

همیشه در جلسات زیادی شرکت کرده‌ام و از آن لذت می‌برم. از ارتباطم با دوستان هم‌دردم، غم و شادی آن‌ها لذت می‌برم و آن‌ها را دوست دارم. هنگامی که به داستان‌های دیگر معتادان گوش می‌دهم جرأت و توانایی بدست می‌آورم، اینکه می‌شنوم از چه سختی‌هایی در زندگشان عبور کرده‌اند و پاک مانده‌اند. این موضوع به من کمک می‌کند تا از پس چالش‌هایی که زندگی پیش روی من می‌گذارد با برقراری ارتباط با اعضا از آن‌ها عبور کنم و خودم را نجات دهم. توانایی‌ام در ارتباط با خودم بیشتر شده است. معتادان به نوعی بیماری چند وجهی گرفتار هستند که از مهم‌ترین آن‌ها فراموشی و خودمحوری است. آنقدر می‌توانم در افکاری که ذهنم برای من شکل می‌دهد غرق شوم تا اینکه فراموش کنم من یک معتاد هستم و قطعاً در این مسیر، آینده‌ام همچون گذشته‌ام خواهد شد.

جهت یادآوری عدم توانایی‌ام در مصرف مواد مخدر و الکل نیازمند کمک همیشگی هستم. در بخشی از زندگی‌ام گاهی اوقات در مراسم مختلف با افرادی که مشروب مصرف می‌کنند معاشرت دارم. به خاطر دارم که یک‌بار در یکی از این مراسم به طور اشتباه داشتم مشروب می‌خوردم. از آنجا که به طور مرتب در جلسات شرکت می‌کنم به خاطر آوردم که چنین اشتباهی منجر به لغزش می‌شود. از آنجا که افکارم من را برای نوشیدن الکل ترغیب می‌کرد تصمیم من روشن و واضح بود. از یک سو مسیر به لغزش منتهی می‌شد و از سوی دیگر مسیر بهبودی قرار داشت، در این خصوص تصمیم من ساده بود و من بهبودی را انتخاب کردم.

وقتی می‌بینم در زندگی قرار است چیزی بسیار چالش برانگیز مثلاً یک عمل جراحی بسیار مهم را تجربه کنم، به جلسات بیشتری می‌روم. این کار به من توانایی و اعتبار بیشتری می‌دهد و به من کمک می‌کند تا از مرحله بعد از عمل جراحی که مخدر به من می‌دهند رهایی پیدا کنم. من این توانایی را بدست آورده‌ام تا به پرستار بگویم «امروز حالم بهتر است و جهت تسکین درد بعد از جراحی‌ام دیگر نیازی به مسکن ندارم.» می‌دانید این صحبت‌های ذهن معتادم نیست. ذهن من فقط بیشتر و بیشتر می‌خواهد! در دوران اعتیاد، به دنبال فرصتی برای عمل جراحی بودم چرا که داروی بیهوشی را دوست داشتم و این پوچی محض بود. امروز هوشیاری و لغزش برای من اهمیت دارد و به آن توجه می‌کنم.

غیر از آنکه نیازمند کمک و یادآوری جهت عدم مصرف مواد مخدر و الکل هستم، همینطور لازم است که از هوای نفس خود دوری کنم. آنقدر می‌توانم در افکار خود غوطه‌ور شوم که احساس می‌کنم به جای سرم وزنه‌های سنگین را روی شانه‌هایم حمل می‌کنم. با گوش کردن به مشارکت‌های دیگران این وزنه سنگین، وزن خود را از دست می‌دهد و دوباره سبک می‌شود و من دوباره به خود واقعی‌ام تبدیل می‌شوم. دوباره عضوی از جامعه می‌شوم و این برایم از هر جای دیگری بهتر است تا اینکه بخواهم در افکار و قلب یخ زده گذشته‌ام محبوس شوم.

در دوران بهبودی (پاک‌ام) به گشت و گذار علاقمند شده‌ام. در جلسات NA در سراسر دنیا شرکت کرده‌ام. عاشق ارتباط با دیگر معتادان هستم و با مسافرت کردن دیدگاه خاصی به فرهنگ‌های دیگر پیدا می‌کنم و از اینکه فقط یک توریست باشی بهتر است.

علی‌رغم اینکه الان مدت‌هاست مسافرت می‌کنم، هفته‌ای سه روز و گاهی اوقات بیشتر جلسه می‌روم. می‌دانم که اگر در جلسات حضور نداشته باشم سریع منحرف خواهم شد. عصبانی می‌شوم و صبر و تحمل خود را از دست می‌دهم و به آدمی ایرادگیر تبدیل می‌شوم.

تنها دفعاتی که به طور مرتب در جلسات شرکت نکرده‌ام زمان‌هایی بوده است که در آن مکان‌ها جلسه‌ای وجود نداشته است. در چنین شرایط خواندنی‌ها و نوار کاست همراهم بوده است، با این وجود خیلی دوست دارم برگردم، به خصوص به جلسات خانگی و جلساتی که به طور مرتب در آن‌ها شرکت داشته‌ام.

در دوران بهبودی آنچنان دستاوردی نداشته‌ام. پذیرش واقعیات زندگی بدان معناست که ما می‌بایست همان اندازه که از دوران خوب زندگی لذت می‌بریم با چالش‌ها و دوران سختی هم که زندگی با خود به همراه دارد نیز باید روبرو شویم. به واسطه جلسات، متوجه شدم که؛ وارد بازی شده‌ام که تا زمانی که پاک بمانم و برنامه بهبودی‌ام را دنبال کنم هر چیزی ممکن خواهد بود.

2013 NA Way JULY

What keeps
me going to
meetings

Sue H, Sydney, Australia

به خود آ

سعید از شهر قدس



به لطف خداوند و شما دوستان و NA شدم ۱۴ سال و هشت روز. پیام انجمن رو از پسر خاله‌ام که هنوز مصرف کننده است و بیش از ده سال است که ندیدمش گرفتم. امیدوارم او هم به جمع ما بپیوندد. اکنون که این نامه را می‌نویسم کنار رود سیروان واقع در استان کرمانشاه و شهرستان پاوه و روستای نوسود هستم. چند روزی بود حال و احساس خوبی نداشتم. بعد از تولد ۱۴ سالگی به گمانم دچار بحران شده بودم. نقص بدبینی که سال ها خانواده‌ام را رنجانده بود، دوباره فعال شده بود. دائما گیر می‌دادم و نمی‌دانستم چرا، ولی بد اخلاق شده بودم و انگار حضور خداوند در زندگی‌ام کم شده بود.

من که بارها قدم کار کرده‌ام... بارها انتقال داده‌ام... چرا زندگی‌ام را نمی‌توانم به خدا بسپارم!!! چرا بیماری‌ام که فعال می‌شود می‌خواهم همه چیز را کنترل کنم؟! در صورتی که باید همه چیز رو واگذار کنم. بعد از این همه سال باز هم مرتکب اشتباه می‌شوم؟ از خودم دلگیر و ناراحت شدم. ساکم را بستم و تنها ۱۰ ساعت رانندگی کردم و به اینجا رسیدم. دلم می‌خواهد یک تغییر در من اتفاق بیفتد.

فکر می‌کنم که خداوند یک نگاه...

می‌خواهم تغییر کنم. البته نسبت به گذشته بسیار تغییر کرده‌ام. اما نیاز به تغییر بیشتری دارم. می‌خواهم نقص بدبینی از زندگی من بیرون برود. بابت آن خیلی هزینه کردم، مشاوره رفتم و قدم کار کردم که البته جواب هم گرفتم، اما چه کنم که گاهی فعال می‌شود و مثل طوفان عمل می‌کند. دیشب تنها کنار رود سیروان در انتظار بودم. اما خبری نبود و کسی نیامد، آنکه باید به خودم می‌آمد من بودم! کسی قرار نیست بیاید و آنکه باید بیاید من هستم که باید به خودم بیایم. خداوندا از تو به جز خودت هیچ نمی‌خواهم. خداوندا در هر شرایطی مرا به حال خود وا نگذار. خداوندا رهایم نکن البته می‌دانم که هیچ‌گاه رهایم نکرده‌ای. می‌دانم که مشکل خودم هستم... کمکم کن لحظه‌ای از یاد تو غافل نشوم.

بدهیم. قضاوتشان نکنیم. من خودم از دانش برنامه برای یک تازه وارد نمی‌گویم، فقط به حرفهایش گوش می‌کنم. با گریه‌هایش گریه می‌کنم و با خنده‌هایش می‌خندم، تا از احساس انزوا و تنهایی بیرون بیاید.

در روند بهبودی خیلی درد کشیدم. چند بار در مسیر جلسه قدم خفت شدم ولی باز هم رفتم. هیچ چیز مانع بهبودیم نشد و ادامه دادم.

چهار ماه پیش، برادر کوچیکم بخاطر مصرف مواد مخدر، در سن ۲۵ سالگی به رحمت خدا رفت. بعد از مرگ برادرم فهمیدم ما دو راه بیشتر نداریم: «یا زندگی به روال برنامه یا زندگی به روال گذشته!» پس همیشه باید عطش برنامه را داشته باشم و قدر جایگاهم را بدانم. بقول نشریات که می‌گوید، در روند بهبودی از دست دادن عزیزان، طلاق و از دست دادن کار را تجربه می‌کنیم. اما آیا من در این شرایط از اصول برنامه کمک می‌گیرم؟ این اصول در همه زمان‌ها کمک می‌کند.

بعد از مرگ برادرم، دو بار مادرم سخته کرده... نمی‌تواند راه برود و من کمکش می‌کنم. به او دلداری می‌دهم. در گذشته خیلی به او خسارت زده بودم؛ مالی روحی و عاطفی. امروز با کمک اصول روحانی قدمها، دارم جبران خسارت می‌کنم.

وقتی درگیر مشکلات می‌شوم، از دعا و مراقبه از اصول روحانی برنامه کمک می‌گیرم. امروز فهمیدم درد کشیدن یک نوع رشد کردن است... در این مسیر خیلی ها گمنامی من را شکستند و پیش خانواده آبرویم را بردند. اما من هیچ کاری نکردم و برایش دعا کردم. امروز اصول قدم ۴ می‌گه ببخش تا بخشیده بشی، اگر در رنجش باشی خودت آرامشت را از دست می‌دهی.

این تجربه من بود تو این ۱۳ سال. من که از بچه های افغان شهری هستم، فهمیدم این برنامه عشق بدون مرز است. اینجا همه را قبول می‌کنند. به همه کمک می‌شود بشرطی که تمایل داشته باشم، کمک بگیرم.

امیدوارم تجربه‌ام پیامی بوده باشد به هموعانم. انجمن به سن، مذهب، نژاد، جنسیت، پولداری و فقری کاری ندارد. اصول روحانی فقط با خودت کار دارد.

محمد رضا معتاد ۱۲ سال و ۳ ماه و ۲۵ روز

دل نوشته‌های همدرد افغان

با عرض سلام و درود بر اعضا خدمتگذار و همدرانم

محمد رضا هستم معتاد از بچه‌های افغان. از همه جا متنفر شده بودم. زمانی که به جلسات آمدم، هیچ احساس تعلقی نداشتم. مدتی گذشت تا در انجمن احساس تعلق پیدا کردم. زمانی که اعضا مشارکت می‌کردند انگار همه از دردهای من می‌گفتند. در روند قدمها و سنتها قرار گرفتم. در سنت سوم متوجه شدم که اینجا سن، مذهب، نژاد و جنسیت نمی‌شناسد. پولدار و فقیر نمی‌شناسد. همه ما بخاطر یک وجه مشترک اینجا جمع شدیم. فهمیدم باید هوای تازه واردها را داشته باشیم. برایشان مثل یک بادبزنی باشیم و شعله تمایل درونی‌شان را به برنامه بیشتر کنیم. برایشان نشریات بخیریم و عشق

ادعای دانایی و توانایی



میکروب‌ها و ویروس‌ها می‌شود. از مدرسه فرار می‌کردم و با بچه‌هایی وحشی و ناهنجار در جامعه ارتباط داشتم که با سنی بسیار پایین انواع بزه‌کاری‌ها را انجام می‌دادند. با وصف اینکه خیلی‌ها را دیده بودم که اعتیاد و مصرف مواد مخدر زندگی‌شان را نابود کرده بود، درس نگرفتم و خودم هم مصرف کردم. هرچند که بعد توجیه می‌کردم که آنها عرضه نداشتند و خود را خراب کرده‌اند اما من مثل اون‌ها نمی‌شوم... ادعای دانایی و توانایی، بدون فکر کردن به عاقبت کار باعث شد که من هم همان مسیر را طی کنم. زمانی که به انجمن وارد شدم نه تنها با این دوستان همدرد شده بودم بلکه از بسیاری جهات مانند یکدیگر بودیم. از ادعای می‌دانم و می‌توانم به پشت درب‌های انجمن کارمان کشیده شد. هیچگاه به عاقبت کار فکر نکرده بودیم، فکرهای زندگی ساز ما بکر و آکبند و در بسته به انجمن رسید و توی انجمن تازه به کار افتاد.

وقتی که در ابتدای جوانی اولین بار و اولین مخدر را مصرف کردم، ذهنم را به گرو دادم و نشئگی را گرفتم و تا زندگیم رو نابود نکرد، نتوانستم خود را رها کنم. از هزاران نفر که مردند، یکی به رهایی رسید. من آن یک از هزاران هستم. برنامه بهبودیم را جدی دنبال می‌کنم و پاک خواهم زیست و پاک خواهم مرد.

رنج بیماری اعتیاد دیگر بس است...

در طی این سال‌ها که به پاکی و بهبودی گذشت من همانند بسیاری از همدردانم به آغوش خانواده‌ام بازگشتم. راه تازه‌ای یافتم که در آن خدمت، عشق و خدا معجزه‌ها کرده‌اند. بیش از هشت سال از مادرم که آلزایمر داشت پرستاری نمودم. همزمان قدم‌ها، سنت‌ها و مفاهیم را کار کردم که بتوانم فردی مفید و خدمتگزار در انجمن و جامعه باشم. پس از گذشت بیش از بیست سال همسرم به کنارم بازگشت و سال‌های آخر زندگی مادرم را حامی‌ام شد. اکنون بیش از دو سال و نیم است که در کنارش در کشوری دیگر زندگی می‌کنم. در این کشور هم کماکان برنامه بهبودی خود را پیگیر هستم و به لطف خدا از شرایط راضی کننده‌ای برخوردار هستم. دوستانی دارم که با همان شیوه ایران قدم‌ها را دنبال می‌کنیم. همه چیز آرام است به جز کله بیمار من که هیچگاه آرامش را تاب نمی‌آورد اما دعای آرامش و قدم یازدهم بهترین تسکین دهنده تمام لحظات پر آشوب ذهن من است...

سلام دوستان

جمال معتاد از سوئد

۱۳ سال ۴ ماه ۱۴ روز

با آمدن به انجمن و گذر از درهای پر عشق جلسات، درهای آگاهی از خود، خانواده و جامعه به رویم گشوده شد. پس از سال‌ها مصرف و از دست دادن تمام ارزش‌های زندگی؛ زخمی و رنجور از بلاهای مصرف مخدر و بیماری اعتیاد، فرصتی برای ترمیم خرابی‌های زندگی یافتم. راهنما و دوستان بهبودی تجارب ارزشمند خود را در قالب مشارکت و درک از قدم‌ها در اختیارم قرار دادند و چشم‌های خواب‌زده‌ام را بیدار کردند.

زمان آن رسیده بود تا حقیقت مصرف مواد و مشکلات و دردسرهای ناشی از آن را که دائم دیگران را مقصر جلوه می‌دادم و خود را قربانی می‌دانستم و به مرور زمان خودم هم باورم شده بود را بپذیرم. بیماری من در کارکرد قدم‌ها برایم آشکار و شناخته شد. در جامعه و خانواده آلوده، انواع و اقسام میکروب‌ها و ویروس‌های روح و روان موجود است. اما بی‌توجهی و عدم مراقبت از خود و مراعات نکردن یک دسته موازین اخلاقی است که عامل مبتلا شدن به این

سخن تیم تحریریه: تقریباً در تمام مجلات ان‌ای در سرتاسر دنیا از مخاطبین و اعضا، درخواست می‌شود، در نامه‌های خود و در کنار تجربیات و مشارکت‌هایشان، دلنوشته‌ها و اشعار خود که درباره بیماری اعتیاد، بهبودی و برنامه سروده‌اند را نیز ارسال نمایند، ضمن تشکر از امیرمهدی از شما نیز برای شرکت در این بخش دعوت به عمل می‌آید.

جاده‌ای بود...

پیچ اولش پیچوندن همسر، خانواده و تهیه مواد و مصرف یواشکی...
یه مسئله یواش یواش برام روشن شد... جنس، محل مصرف و یه رفیق باحال...

زدم و رفتم جلو...

حال میدادم... کار یواشکی هم به عشق و حالش اضافه میکرد...

اما خماری رو هم تجربه کردم و چقدر تلخ بود...

به نظرم می‌ارزید!

ادامه دادم، پیچ بعدی...

رسیدن خماری... نمیشد تو خماری خداییش خودمو کنترل کنم...
بچه‌هام اولین هزینه عشق و حال منو پرداخت کردن... سرشون داد زدم... نمی‌تونستم خودمو کنترل کنم... توان و تحملشونو نداشتم...

پیچ بعدی...

نمی‌شد با همسر کنار بیام... بهانه می‌تراشیدم... می‌گفت یه وقتا چرا انقدر مهربون میشی، یهو قاطی می‌کنی؟ دارم اذیت میشم...
فرمونو دوباره بچرخون... پیچ بعدیه و چه زود رسیدم به این پیچ...
همسر عزیزم من مواد سیاه مصرف کردم!

خدا مرگم بده، چرا؟ خطرناکه... معتاد میشی...

هنوز منو نشناختی... هههههه مواد... مگه میشه! مگه داریم! من حواسم هست... با فری قرار گذاشتیم... پنجشنبه به پنجشنبه... ما حواسمون جمع و جوره بانو... نگران نباش...

تو جون بخواه سلطان بانو...

میریم تو یه جاده کفی و نم‌نم سرعتم می‌گیرم...

اوخ یه پیچ دیگه... حواست باشه... شمایی که با کنترل مصرف میکنی... پیچه!!! سرعتتو باید کم کنی...

خانواده... مادر... خواهر و برادر...

به نوبت...

همه تو صفن...

خانواه همسر... اوه اوه...

برو سه... پیچ رد شد... ماشین شتاب می‌خواد...

گاز رو فشردم... خیلی زود چهارم... و سرعت گرفتم...

پیچ بعدی...

کار... همکارها... محیط کار...

هر چی بیشتر گاز میدم... نمی‌دونم چرا بازم دیر می‌رسم سرکار و مدیری که چشمش خشک شده به درب تا آقای سلطان بیاد تو...
حوصله غرولنداشو ندارم... تو به من نیاز داری، حالا هی زر بزنی...
به چرخ و لاستیک ماشینم...

نمی‌دونم چرا هر چی میرم جلو جاده تاریک می‌شه... نور چراغ بزرگا جواب نمیده...

پیچها رو خوب تشخیص نمیدم... چراغ بالا... فایده نداره.

براش یه خونه خریدم... که هم قدرت نمایی کنم هم امیدوارش

کنم و ثابت کنم من قدرتمندم و مواد فقط یه تفریح سادست...
شاید چراغها ایراد نداره... نکنه چشمم کم سو شده!

الی‌لله... فعلاً که داریم می‌ریم...

درب ماشین باز شد... خدای من... چی شد... همسر کم...
کجاست... نکنه از ماشین افتاده بیرون!

وای... حواسم نبود... تو این پیچ درست تشخیص ندادم!
چرخ‌های ماشین از شونه خاکی افتاده بود پایین...

باید محتاط باشم... سرعتو کم می‌کنم... آروم باش وایسا!
سلطان بانو رو سوار کن...

خدا رو شکر... سوار شد... اما چرا انقدر خاکی شده... چرا زخمی شده... چیزی نشده بود که؟

به خیر گذشت... دنده رو بچاق سلطان...

صدای پسرا از صندلی عقب میاد... چرا انقدر با هم جنگ دارن؟ شاید از عربده‌های من سر مادرشون یاد گرفتن... به درک! مگه من مقصر بودم؟ چرا بی اجازه من مشروبامو ریخته بود دور؟ حق با من بود... خب من دارم کار می‌کنم و زحمت می‌کشم... اون حق نداره به حریم شخصیم وارد بشه... غلط کرده بی‌شعور... بچه‌ها هم بزرگ میشن و سر عقل میرسن...

بالاخره میفهمن حق با کی بوده...

ولش کن... حواست به جاده باشه...

همه جا رو مه گرفته بود... اصلاً دیگه معلوم نبود چراغها روشن یا خاموش...

با دنده یک میرفتم... اما بازم پیچها و دست اندازها رو تشخیص نمی‌دادم...

شاید بد نباشه بزمن بغل و یه استراحتی کنم...

خوابم برد...

چه خوابی بود... یه دریاچه... از آبشار بلندی مشروب سرازیر می‌شد و من با یه قایق پارویی مسیرم رو از لابلاهای شاخه‌های بیدهای مجنون پیدا می‌کردم... آفتاب دلپذیر از میان شاخه‌های بید دزدکی من و همسر رو دید میزد... همسرم جلوی قایق نشسته بود و یه کلاه حصیری لبه دار سرش بود... یه گل کوچیک صورتی چید و گذاشت لای بند کلاهش... چقدر زیبا شده بود...

از اینکه خوشحال می‌دیدمش تو پوستم نمی‌گنجیدم...

انگار یکی درب ماشینو باز کرد... منو کشید بیرون و انداخت رو زمین... با صورت خوردم زمین... لعنتی من خواب بودم... سوزش صورتم رو احساس می‌کردم... بلند شدم که سوار ماشین بشم...

ماشین خالی بود...

زن و بچم؟ یقه شو گرفتم... اما خیلی قدرتمند بود... یه کف گرگی بهم زد و نقش زمین شدم... انگار لحظه به لحظه قوی‌تر می‌شد و من ضعیف‌تر و حقیرتر... زن و بچم! کجان... دوباره بهش حمله کردم... با یه حرکت دستش سوت شدم...

لعنتی زن و بچم... این بار احساس کردم استخوانهای گونم رو له کرد...

واقعا زورم بهش نمی‌رسید...

گلبرگ‌های زندگی بخش

دو زانو نشستم و زدم زیر گریه... کثافت، اونا همه زندگیم بودن! چیکارشون کردی؟ عوضی...
-عوضی تویی عملی بدبخت...
پرید پشت ماشین و گازشو گرفت و رفت...
چه خاکی بلند شد...
و من دور شدنش رو به نظاره نشستم...
ناله می زدم و عین مار به خودم می پیچیدم...
تمام هستیم از دستم رفته بود...
هیچ...
هیچ کاری ازم برنمیومد...
گرد و خاک که خوابید، انگار یه چیزی کنار جاده افتاده بود...
چشمام درست تشخیص نمی دادن...
چهار دست و پا رفتم به سمتش...
باورم نمیشد...
امکان نداشت...
اون یه رویا بود...
اما این واقعی بود...
انگار خدا بلده چجوری رویاها رو به واقعیت تبدیل کنه...
نه...
میدونی یه وقتا باور حقیقت برای آدم غیرممکن میشه...
اما بود...
یه گل کوچیک صورتی...
مسیری نقره فام...
گل قشنگم پرپر شده بود...
آخرین یادگارش بود...
پرپر شده بود...
درد استخوانهای شکسته فراموشم شد...
سوزش صورتم یادم رفت...
انگار چشمام بهتر می دید...
دونه دونه گلبرگا رو می گشتم پیدا می کردم...
خدای من...
دونه دونه پیدای می کردم...
مثل یه پازل کنار هم می چیدمشون...
گلبرگای صورتی من مثل الماس می درخشیدن و منو به سمت خودشون می کشید...
خداوندگارم...
چقدر از جاده فاصله گرفته بودم...
انگار هر گلبرگ یک روز طول می کشید تا پیداش کنم...
وقتی به پشت سرم نگاه می کردم دیگه از جاده خبری نبود...
یه وقتا وحشت می کردم... از دور شدن از جاده، از ترس گم شدن...
فقط به گلبرگای قشنگم فکر می کردم... باید پیداشون می کردم...
احساس کردم هوا داره گرگ و میش می شه... گلبرگا راحت تر رخ نشون می دادن...
نور تلالو عجیبی بهشون می داد...
یه لحظه سرمو آوردم بالا...
یه بیابون لم یزرع... از دور تیرگی و مه آلودگی جاده رو به سختی می شد دید...
یه گلبرگ دیگه...
نسیمی وزیدن گرفت...

خدای من... اون گلبرگ مال منه... کجا می بریش...
دون دون افتادم دنبالش...
اما چرا نمی رسیدم...
یه تپه!...
شروع به بالا رفتن کردم... بدنبال گلبرگ صورتی قشنگم... اگه گمش می کردم گلم ناقص می شد...
نفس نفس می زدم... اما می دوییدم...
انگار لعنتی بازیش گرفته بود...
تا دستم گلبرگمو لمس می کرد نسیم قدرت می گرفت و از دستم می ربود...
خدای من...
لحظه ای سرم رو بالا آوردم...
احساس کردم سه تیغی از نور...
از بالای تپه ای که به قله ای مرتفع می نمود داره می تابه...
و من درسایه کوه نفس می زدم...
آخ گلبرگم...
حواسم به کار خودت باشه...
به دور و برم نگاه کردم... انگار سرگشتگان کم نبودن... هرکس به دنبال گلبرگی با رنگی خاص خود بود...
مال من صورتی بود...
انرژیمو جم کردم... برو برو برو...
بالای قله...
چه آفتاب دلپذیری...
اینور هنوز مه و غبار جاده معلوم بود و اونور قله هم جاده ای دیگر رخ نمود...
نور آفتاب جاده رو مثله نقره براق کرده بود...
چقدر زیبا و دلفریب...
ته جاده معلوم نبود...
اما به نظر مسیری زیبا می نمود... قابل قیاس باجاده تاریک و وهم انگیز قبل نبود...
نسیمی وزید...
عین کودکی که با شوق غیر قابل وصفی بدنبال بادبادک میدود...
چشم به آسمان میدویدم...
بیخبر از زمین، سر به هوا، نسیم افتاد...
گلبرگم تلو تلو خوران پایین آمد...
گلم کامل شده بود...
مردی از دور نمایان شد...
دستم را به دستش گرفت و فشرد...
-به جاده بهبودی خوش آمدی...
به پشت سرم نگاه کردم...
مسیری سخت، طولانی و پرمشقت را پیموده بودم...
اما وقتی نگاه کردم گویی تنها یک قدم با جاده سیاه فاصله دارم...

گلبرگ های زندگی بخش
نوشته دوست همدرد
امیر مهدی

#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.



حبیب ۱۳ سالگی گروه ۱۷ شهریور تهران
شهرام ۴ سالگی گروه ورزشگاه مهر آباد تهران
محمد رضا ۱۴ سالگی گروه صبح پارک قائم تهران

