



سرمقاله

معتاد متجاهر کیست؟

سلام به شما خوانندگان عزیز وعده. همانطور که مستحضریذ یکی از راه‌های پیام رسانی ما به سایر معتادان، انعکاس تجربیات اعضا در نشریات و توزیع آن‌ها در جلسات، مراکز، زندان‌ها و هر کجای دیگریست که ممکن است به دست یک معتاد برسد. لذا در سرمقاله این شماره به موضوعی که دغدغه روز جامعه و نیز اعضای انجمن معتادان گمنام است پرداختیم.

معتادان متجاهر

همانطور که می‌دانید، تعداد قابل ملاحظه‌ای از این نشریه، توسط ساختارها و اعضا، در مراکز ماده ۱۵ و ۱۶ توزیع می‌شود. ممکن است شما دوست همدردی که این مطلب را می‌خوانی در حال به‌سر بردن دوره خود در یکی از این مراکز باشی. مطالبی که در این مجله به سمع و نظر شما می‌رسد، تجربیات زنده معتادانی است که روزگاری در حد خود متجاهر بوده‌اند و امروز به‌واسطه برنامه معتادان گمنام و حق انتخابی که به ما هدیه شده، دیگر مورد انگشت اشاره و اتهام اهالی شهر نیستیم. البته قبول دارم که آخر خط‌های هریک از ما متفاوت بوده، ولی در هر حال خودمان آخرین نفری بودیم که متوجه شدیم معتاد هستیم. هیچ کدام از ما از روی عشق، تمایل و روشن بینی وارد جلسات معتادان گمنام نشدیم، بلکه از روی درد و ناچاری به اینجا پناه آوردیم. شاید از دیدگاه جامعه و مسئولان، معتادان دارای درجه‌بندی باشند، ولی ما می‌دانیم که همگی دارای درد مشترکی هستیم و همه در حد خود در گذشته متجاهر بوده‌ایم و علیرغم وجود راه‌ها و شرایط بسیار مناسب، موفق به قطع مصرف نشده‌ایم.

ولی امروز به کمک سایر دوستان همدردمان در معتادان گمنام موفق شده‌ایم که پاک بمانیم و بهبودی خود را دنبال کنیم. همچنین آماده کمک و همدردی با شما در جلسات معتادان گمنام هستیم. یک وعده هزاران پاداش یازدهم، تقدیم شما می‌که آماده‌اید تا یکبار دیگر در جلسات معتادان گمنام، دست یکدیگر را بفشاریم.

مسعود ب

ماجرایای یوهپی یک عضو دور افتاده و هوای خدا...



چالش تصویر: برداشتی از سنت نهم

لطفا برداشت های خودتان از تصویر فوق را در چند سطر برای ما ارسال نمایید.
مطالب ارسالی شما را در صفحات مجازی مجله به اشتراک گذاشته و مطالب برگزیده در شماره بعدی چاپ می‌گردند.



www.nairan1.org

جلسات باز گروه های معتادان گمنام منطقه یک ایران
در ماه جاری که شرکت برای عموم در آن آزادی باشد

ناحیه ۱:

هیئت نمایندگان شمال:
۰۹۱۲۶۲۷۲۸۳۴

گروه: صبح قیطر به
ساعت ۳۰:۳۰ الی ۲۲
مکان برگزاری: قیطره، پارک قیطره
، سالن فرهنگسرای ملل
دوشنبه: ۹۸/۰۵/۲۸

هیئت نمایندگان شمال شرق:
۰۹۱۲۷۱۹۵۰۰۲

گروه: شهید فامیلی
ساعت: ۱۷ الی ۱۸:۳۰
مکان برگزاری: فلکه دوم تهرانپارس،
خ. جشنواره، جنب هلال احمر، کوچه
شهید محمدی شمالی، داخل محوطه
بهزیستی پنجشنبه: ۹۸/۰۵/۱۰

ناحیه ۳:

هیئت نمایندگان
اسلامشهر: ۰۹۱۲۸۴۶۱۱۲۴

گروه: جوانه امید
ساعت ۱۱ الی ۱۳
مکان برگزاری: میدان قائم، داخل
پارک، فرهنگسرای امام علی(ع)، سالن
آمفی تئاتر جمعه: ۹۸/۰۵/۲۵
آخرین جمعه هر ماه

هیئت نمایندگان غرب: ۰۹۱۲۷۱۲۹۶۵۲

گروه امید اکباتان
ساعت: ۱۸:۳۰ الی ۲۰
مکان برگزاری: اکباتان، میدان بسیج، سرای محله
اکباتان، سالن آمفی تئاتر شنبه ۹۸/۰۵/۰۵

تماس با ما

سایت و آدرس جلسات: ۰۹۱۲۸۱۵۵۵۷۶
روابط عمومی: ۰۹۱۲۳۲۶۰۶۵۶
بیمارستان ها و زندان ها: ۰۹۱۲۸۱۵۱۱۷۴

راهنما؛ حامی معتاد



نمی‌توانست در بهبودی کمک کند و از این قبیل مسائل. اما از اولین راهنمای ما به راهنمایی که امروز در کنارم هست هر کدام در مقطعی از این مسیر من را کمک کردند که بتوانم پاک بمانم و تنها نباشم. با آنها در تماس و ارتباط به عنوان دوست بهبودی هستم و هر سال موقع تولدم که می‌شود از تک تک شان برای اینکه در کنارم بودند و هستند چه حضوری چه به وسیله پیامک تشکر می‌کنم. رابطه راهنما و رهجو برای بعضی از اعضا، شخصی و خصوصی است هر کدام از ما می‌تواند درک شخصی از رابطه راهنما و رهجو داشته باشد.

علی رغم تفاوت‌های ما، در نهایت پایه و اساس راهنما شدن همه ما خدمت ایثارگرانه، تمایل و تعهد در کمک به دیگران از طریق سفر بهبودی به کمک دوازده قدم، سنت‌ها و مفاهیم است.

به خاطر همین شروع کرده بودم به قضاوت کردن راهنمایم. پیش خودم فکر می‌کردم که راهنما باید همه چیز تمام باشد. نباید نقص داشته باشد و مسائلی از این قبیل و اصلا نمی‌خواستم که نقش خود را ببینم. یعنی در آن زمان کسی نبود که بخواهد این را به من بگوید. با خود راهنما هم که صحبت کرده بودم گفت که حق انتخاب داریم. با چند نفر از دوستان بهبودی هم مشورت کردم و سرانجام به این نتیجه رسیدم که مسیر را با راهنمای دیگری ادامه بدهم. تا به امروز که مدتی است از پاک‌ام می‌گذرد به خاطر شرایط و دلایل مختلف تجربه چند راهنما را داشتم. مثلاً می‌دیدم که راهنما در جلسات قدم روحانیت خاصی دارد و در جلسات اداری و زندگی روزمره طور دیگری است و یا خود راهنما به خاطر شرایطی که داشت دیگر

سلام دوستان
وقتی وارد جلسات شدم از یک دنیای پر از ناامیدی، ترس و انزوا و بی اعتمادی و کلی احساسات منفی قدم به دنیای جدیدی گذاشتم که کاملاً برایم نا آشنا و ترسناک بود پر از سوال بودم، آیا این برنامه برای من هم کار خواهد کرد. در همین افکار بودم که دوستی جلسات را به من معرفی کرد و گفت اگر تمایل دارید بدانید که این برنامه به چه صورت برای ما کار کرده کارهایی را باید انجام بدهید و یکی از این کارها در کنار جلسات رفتن، گرفتن راهنما است. او کسی است مثل خود تو اما تجربه او در این مسیر بیشتر است و مدتی پاک است و می‌تواند به تو کمک کند. من هم

چون امید را در چشمان بچه‌هایی که در جلسه بودند، دیده بودم و دنبال پاکی که آنان به دست آورده بودند بودم، قبول کردم که به دوستی با عنوان راهنما اعتماد کنم. راهنما به من کمک کرد تا با احساسات منفی که داشتم رو به رو شوم و کنار بیایم، برنامه را به من معرفی کرد. به حرف‌هایم گوش می‌داد و از تجربه خود در بهبودی صحبت می‌کرد. دیگر تنها نبودم حتی شروع به کارکردن قدم‌ها هم کردم زمانی که به خودم آمدم، دیدم که من هم مدتی است که توانستم پاک بمانم اما احساسات بدی به سراغم آمده بود و مرا اذیت می‌کرد، مانند اینکه نگاهش از بالا به پایین است و مثل گذشته مرا تحویل نمی‌گیرد و به من بی اعتنا شده و از این قبیل احساسات. دیگر احساس صمیمیت قبل را نداشتم و نمیتوانستم حرف‌هایم را بزنم و



دراز کردن دستان شروع تقلایی است که بالاخره به آزادی می انجامد و حصار هایی که در آن زندانی هستیم را از میان بر میدارد.

کتاب پایه

و بعضی مخالف بودن، در نهایت با نوشتن تراز و کلی دعا و کمک خواستن از نیروی برتر به حرف راهنمای جدیدم گوش دادم و قبول کردم. ما دوباره راهنما ورهجو شدیم واین بار جامون با هم عوض شده بود.

ارزش درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگه برام پررنگ شده بود و فقط می‌خواستم کمکش کنم، تقریباً یکسال از این موضوع می‌گذره و امروز توی مشارکتش گفت که اصول خودش از اصول انجمن پیشی گرفته بود، گفت که به جای حل کردن مشکلاتش با بقیه اعضا، ترجیح می‌داده که برنجه

...

رابطه ش با راهنماش قطع بوده و توی ذهنش مدام از راهنماش ایراد می گرفته و جنگ داشته، گفت توی جلسه به جای ترویج انجمن، افکار و اعتقادات خودش رو تحمیل می‌کرده و اگر مخالفی داشته اونها رو متهم به حماقت و نادانی می‌کرده، گفت که خدمت براش سپری بوده در مقابل اتهامش به بی مسئولیتی اجتماعی و خانوادگی... و افراط شدیدش به سیر و سلوک فقط و فقط به قصد فرار از خودش و مسئولیت هاش بوده، گفت اینقدر از دنیای واقعی دور می شه که دوباره روحش تو قالبش نمی گنجه و مجبور می شه صدای قدرتمند اعتیادش رو با مصرف ساکت کنه... و گفت که وقتی پاکیت بالاتر میره اشتباهات منجر به تاوان های سنگینی می شه... انگار یادت میره چقدر بیماری... و وقتی مدت ها به این منوال بگذره انتخابت می شه مصرف مجدد. وقتی تسلیم نیستی و برای وارد شدن به راه تازه می جنگی، به راحتی به دخمه ی خودت پناه می‌بری و آنچه در پیش روی داری فقط سیاهی و سیاهی و...

من، یوهپ

امروز مصمم تر از قبل، چرا اینجا هستیم، رو زندگی می کنم و مسئولیت اعتیاد و بهبودی ام رو می‌پذیرم و باور دارم با تسلیم به راهی وارد می شم که پر از هوای خداست و من تشنه ی این هوایم.

ماجرای یوهپ یک عضو دور افتاده و هوای خدا



خب شوکه بودم و می‌خواستم وارد تعارفات بشم که اجازه نداد حرف بزnm، و قرار شد مشورت کنم و خبر بدم.

با چند تا از اعضا صحبت کردم، تعدادی موافق

وقتی کسی لغزش می کنه، نیازی به سؤال پیچ شدن نداره و فقط باید شنیده بشه، اعلام پاکي روزشمارش هم خوشحالم می کرد و هم دردناک بود، تا اینکه یه روز ازم خواست که راهنماش بشم،

یوهپ هستم معتاد

توی مقطع ده سال پاکي اتفاقات عجیبی رو می بینم دارم به درک جدیدی از انجمن می رسم و یه ذره هم ترسیدم!

راهنمای من بسیار عضو فعال و داری افکار نو و حرف های تازه بود، یکی از دلایل بیشتر جذب شدنم به برنامه نگاه این آدم به اعتیاد و بهبودی و البته تعاریف درستش بوده و هست.

و برای من خیلی مهمه که پایه ی اصلی روابط و منبع روحانیم همچین آدمی باشه و داشتن راهنمایی با این ویژگی برای من خیلی ارزشمند بوده و هست، اما متأسفانه گاهی می شنیدم که مشارکت می کرد و می گفت برنامه کلیشه ای شده.. یا می گفت کسی مثل من خدمت نمی کنه، یا تصمیمات خودمحورانه برای گروه می گرفت و وقتی ازش انتقاد می شد جبهه می گرفتو واکنش های عجیبی نشون می داد...

می‌گفت احساسات جدیدی رو تجربه می‌کنم و گویی راه رو اشتباه اومدم، من به شدت تحت تاثیر حرفاش بودم و همینطور هم نگرانش می‌شدم، کم کم از برنامه دور شد، جواب تلفن نمی‌داد و می‌گفت اینطوری راحت تره، رفته بود سراغ سیر و سلوک و عرفان. بیشتر وقتش رو با آدمای جدید زندگیش می‌گذروند اینقدر دور شد که فراموش شد و بالاخره به اتفاقی دچار شد که برای خیلی ها افتاده، به راحتی تمام، راهنمای من لغزش کرد. لغزش راهنمام به شدت روی من تاثیر بدی داشت. چیزی در من فرو ریخته شد، هزاران سؤال و یه دنیا افسوس در من ایجاد شد. نمی‌تونستم قبول کنم آدمی با این همه پتانسیل به همین سادگی کارش به لغزش منجر بشه.

به هر حال این اتفاقی بود که افتاد و من می‌دونستم که کار زیادی از دستم بر نخواهد آمد، خوشبختانه میان این همه شلوغی، اتفاق خوب، برگشتنش به جلسه و اعلام پاکیش بود، سعی می‌کردم براش وقت بزارم و در خدمتش باشم و خوب می‌دونستم

بی مقدمه می نویسم.

سوله‌ی بحران فدک؛ فکر کنم هفت یا هشت سال پیش بود. یادمه اونموقع توی کمیته‌ی کارگاه‌ها ی شمال شرق خدمت می‌کردم. البته به عنوان یکی از بازوهای این کمیته. خاطرم هست یک روز جمعه و طبق برنامه های از قبل مشخص شده قرار بود یک کارگاه آموزشی برگزار بشه.

از شما خوانندگان محترم عذرخواهی می کنم که مثل یک عضو سازمانی برای یک جمعیت سازمان یافته، مطلب رو نمی نویسم. چون اصلا قراره درباره سنت نهم بنویسم این که **NA** تحت این عنوان هرگز نبایست سازماندهی شود اما ما می توانیم...

روز جمعه از راه رسید و قبل از حضور اعضا، تیم کمیته کارگاهها با چیدن صندلی ها و وسایل کمک آموزشی فضا را آماده و مهیا کردند و همه چیز با نظم و برنامه ریزی انجام می شد بدون حضور هیچ ناظم و مبصری، بدون هیچ رئیس و معاونی، بدون هیچ تذکر و عتاب و خطابه ای و اتفاقاً برعکس با عشق و مسئولیت، با انگیزه و کاملاً داوطلبانه و از سر تمایل؛ ما اونروز یک سازمان نبودیم ولی حیرت افراد سازمان حاضر در محل برگزاری کارگاه رو برانگیخته بودیم. ما موفق شده بودیم...

آنقدر با نظم و ترتیب و بدون حاشیه بودیم که مسئول وقت سازمان مربوطه از ما درخواست کرد که بتونه با رئیس ما صحبت کنه و ازش به خاطر این همه انسجام و هماهنگی تقدیر و تشکر به عمل بیاره و ما در پاسخ بهش گفتیم ما رئیس نداریم و این حرف ما باعث تعجیش شد و گمان کرد باهاش شوخی می کنیم. اما وقتی متوجه و در مورد نحوه‌ی فعالیت ما کاملاً مطلع شد، آرزو کرد کاش اونها هم می تونستن افرادی رو در اختیار داشته باشند که آنقدر هماهنگ و مسئولانه در خدمت یک هدف فعالیت کنند و از کمترین امکانات، بهترین استفاده رو ببرن.

بله ما اونروز تونستیم تقریباً مثل باقی روزهایی که سعی کردیم، به اصول و ارزشهای برنامه معتادان گمنام وفادار باشیم

روح سنت‌ها: دو دیدگاه از سنت نهم

با شروع برنامه همواره به دنبال رئیس و یا صاحب مجموعه می‌گشتم که روزی مشارکت یکی از اعضای قدیمی توجه مرا به خود جلب کرد: ما اینجا رئیس نداریم بلکه خدمتگزار داریم. گروه باید متمرکز روی سنت پنجم باقی بماند، پس اختیار کارهای بیرون را به ساختار خدماتی واگذار می‌کنیم.

سوال بعدی که به ذهنم رسید این بود:

موفق عمل کنیم و تولید جاذبه کنیم بدون هیچ اتلاف وقت و کاغذ بازی و اصطلاحا در گیر نشدن با نظام بروکراسی، اوضاع و فعالیت مون رو ساماندهی کنیم و با افتخار بدون داشتن رابطه‌ی رئیس و مرئوس و فارغ از هرگونه مکاتبه و فرم درخواست و اعزام نیرو و چه و چه موثر عمل کنیم و پایبند باقی بمونیم به قدمها و سنتها و باید و نبایدهایش!!



ساختار خدماتی چیست؟ کجاست؟ چه کسانی هستند؟ چه می‌کنند چگونه کارها را انجام می‌دهند؟ دفترچه آدرس جلسات به دستم رسید. نام برخی از خدمتگزاران (مطابق با رای وجدان آن روزها) در آن قید شده بود، آن سطح نامش هیئت نمایندگان بود. تیم اداری، رابطین و کمیته های فرعی

که از روی نام کمیته می توانستم تشخیص بدهم که هرکدام چه هدفی دارند و چه کمکی به گروهها خواهند کرد.

شک من برای رئیس نداشتن برنامه بیشتر شد... چندی بعد نماینده بین گروه در گزارش خود اعلام کرد: فراخوان انتخاب برای مدیرعامل و هیئت مدیره و بازرس و علی البدل... باز هم سوال مجدد و شک بیشتر... با مراجعه به خدمتگزاران متوجه شدم آنها فقط صوری هستند و صرفاً برای انجام امور اداری تشکیل می شوند وگرنه ما در انجمن رئیس نداریم.

آیا موارد فوق ما را از سادگی که گفتید دور نمی کند؟ خیر سادگی سر جای خودش اما بهانه ای برای نامرتب بودن نیست. واقعیت این است که اگر این کمیته ها و هیئت ها نباشند به احتمال قوی دچار هرج و مرج شده و از سادگی خارج خواهیم شد. اتفاقاً این ترتیب ها تضمین می کند که **NA** همچنان روش مستقیم و ساده خود را برای بهبودی حفظ کند.

اگر انجمن جهانی هستیم، از هیئت نمایندگان کجا خواهیم رفت؟ تازه متوجه شدم هیات نمایندگان فقط در ایران مرسوم است و در بقیه کشورها مثل اینکه نمایندگان گروه ها برای تشکیل کمیته های خود ناحیه را تشکیل می دهند، بعد از آن چه؟ همان نواحی برای هماهنگی های بیشتر شوراهای مناطق و شوراهای مناطق نیز برای آماده شدن جهت شرکت در کنفرانس خدمات جهانی که سالی یکبار برگزار می‌شود وجود دارند. ایران دارای دو شورای منطقه می باشد که یکی از آنها در فرمانطقه **APF** و دیگری در فرمانطقه **EDM** شرکت می کنند. هدف از تعریف و تشریح ساختار خدماتی صرفاً برای این بود که بدانیم کارها چگونه انجام می‌شود وگرنه چه بسا طول و تفسیر آن برای برخی ترس را القا کند. با تمام تفاسیر، انجام تمام فعالیت های خدماتی ما اعم از برگزاری جلسات، راهنما شدن، رهجو شدن، مشارکت های گروهی و تمام خدمات مذکور، همه و همه برای رساندن پیام به همدردی است که در عذاب است.



گاهی اوقات تفاوت معتادانی که از اولین جلسه خود بیرون می‌روند و دیگر به آن‌ای باز نمی‌گردند و معتادانی که به بهبودی خود ادامه می‌دهند، تنها در آغوش گرفتن آن‌ها توسط عضوی از آن‌ای است.

فقط برا امروز

ماهنامه بهبودی خدماتی-سال اول• شماره ۱۱• مردادماه ۱۳۹۸



۳

نامه قطع رابطه با مواد ~Break-Up Letter to Drugs~

مواد گرامی (Dear Drugs):

برخی از بهترین سالهای زندگی‌ام با شما سپری شد. یاد گرفتم که از هیچ چیز چیز بسازم و نتیجه اش شما بودی. خیلی‌ها به من هشدار دادند، خیلی‌ها از شما بیم دارند ولی من این را با تمام وجودم در آغوش گرفتم. بی‌خیال خانواده، دوستان، شغل و عزیزانم شدم که با شما باشم. دوستان شما علی‌رغم آنکه چقدر از آنها بدم می‌آمد دوستانم شدند. طوری شد که برخلاف اصول اخلاقی‌ام با کسانی حشر و نشر می‌کردم که سر سپرده‌های شما بودند. نابودی مردم بیگناه. فقط برای مقداری جنس. به کسی تبدیل شدم که خودم را هم در آینه نمی‌شناختم! می‌شد که به خاطر شما کشته بشوم، واقعا می‌شد که به خاطر شما به زندان بیفتم، هردویمان می‌دانیم که کاملا مستعدش بودم. برایم آسان نیست که این را

بگویم ولی لازم است که از شما دل بکنم. برای مدتی با هم عشق و حال کردیم ولی جایی تو مسیر من خودم را از دست دادم. فکر دل‌کندن از شما مرا می‌کشد اما می‌دانم که اگر اینکار را نکنم این منم که تلف خواهم شد. این یک رابطه عشق و نفرت شده است. شما هرچی داشتم ازم گرفتی. آن اوایل به نظر می‌رسید که من دارم از شما دریافت می‌کنم. لعنتی تو بد جوری سرم کلاه گذاشتی. سلامتی و آزادی رو ازم گرفتی. حالا با کس دیگری آشنا شده ام که مرا به خاطر خودم عاشقانه دوست دارد و وقتیکه شما دور و برم هستی اینجوری نیستم. به نزدیکترین کسانم صدمه زدم.

نمی‌توانم آن خرابی‌ها را به روز اول برگردانم اما تا زمانی که از تو خداحافظی کرده و در را پشت سرت قفل کنم امکانش هست که عذرخواهی کنم و می‌دانم که آنها من را خواهند بخشید. نمی‌توانم با شما جر و بحث و معامله کنم. به خوبی می‌دانی که تمام سعی‌ام را کردم. بارها و بارها دوباره به سمت شما آمدم به امید اینکه این بار متفاوت خواهد بود، مهم نیست که چقدر سخت تلاش کردم، این هرگز شدنی نیست. می‌دانم که شما تلاش می‌کنی با من ارتباط برقرار کنی. راه طولانی در پیش دارم. خیلی زود شما سعی خواهی

کرد که سلامی بکنی. نفرت و دردی که تو ارمغان آوردی را به خودم یادآوری خواهم کرد. می‌روم که برای مدتی خودم را پنهان کنم، جایی که به شما خوش آمد نمی‌گویند، دنیایی که اجازه ورود نداری، تا قدرتم را دوباره به دست بیاورم که وقتی مرا پیدا کردی بتوانم بهت بگویم، نه. ما با هم به جایی نمی‌رسیم، ما به‌درد هم نمی‌خوریم، ما مال همدیگر نیستیم. بنابراین اینجا راسخانه موضع را اعلام می‌کنم. من راه جدیدی را برای زندگی انتخاب می‌کنم...

من راه انجمن معتادان گمنام را انتخاب می‌کنم. هنوز نمی‌دانم که چی و چطور است اما من یک نیروی برتر را انتخاب می‌کنم. من خانواده را انتخاب می‌کنم. من همسرم کریستی را انتخاب می‌کنم. من عزیزانم را انتخاب می‌کنم. من خودم را انتخاب می‌کنم.

خداحافظ برای همیشه
چد

برگرفته از مجله‌ان.ای.امروز. منطقه استرالیا،
نسخه زندانها و بیمارستانها، مارچ ۲۰۱۹

NA today, March ۲۰۱۹

اعتیاد فعال پر از وعده های دروغ Active addiction, full of false promises

و دیگران برای برقراری ارتباط وجود ندارد. به نظر می‌رسید که من برای همه چیز راه درمانی پیدا کرده بودم. درمانی برای افسردگی‌ام، درمانی برای بی‌قراری‌هایم. برای کم و کاستی‌های اجتماعی‌ام. درمانی برای کمبود احترام به نفس و اعتماد به نفسم... من راه حلی را برای زندگی کردن پیدا کرده بودم!

من در طول مصرفم هدفی را برای زندگی پیدا کرده بودم و در ابتدا بسیار شاد بودم. فکر می‌کردم که زندگی من به طور کل زیر نور چراغ‌های یک استادیوم روشن شده است. در طول مصرف این طور به نظر می‌رسید که زندگی من پر از فرصت‌های بی‌نظیر است، اگر چه پس از گذشت ۴ سال مصرف مداوم، مواد تمامی فرصت‌ها را از بین برد. و در پایان من احساس می‌کردم که خلا بزرگی در روح و قلبم به وجود آمده و این درد آنقدر آزاردهنده و دردناک بود که سعی می‌کردم توسط مواد این خلأ را پر کنم. خلایی که عمق و پهنای آن برایم به اندازه اقیانوس آرام بود. فکر می‌کنم که این احساس درد و خلا به علت کمبود عشقی بود که نسبت به خودم داشتم. در پایان، دنیای من خیلی کوچک شده بود تنها چیزی که برای من اهمیت داشت گرفتن و مصرف کردن مواد بود.

من در گذشته‌ام اسیر شده بودم و می‌توانستم ببینم که هیچ راه فراری ندارم. جاده‌ای که اعتیاد مرا به سوی آن می‌برد به طور اجتناب‌ناپذیری به یک دام و بن بستی که پر از وعده‌های دروغ بود رهسپار کرده بود. می‌توانستم ببینم که کجا آمده بودم و دیگر نمی‌خواستم بیشتر به پایین بروم. من از نظر احساسی و روانی به این نتیجه رسیده بودم و بیشتر از این نمی‌توانستم بچنگم. من حتی دیگر چهره خودم را نمی‌توانستم در آینه تشخیص دهم. نمی‌توانستم تشخیص دهم آن کسی که در آینه به من نگاه می‌کند چه کسی است.

چون از درون تهی شده بودم. هنوز چیزهای زیادی را برای از دست دادن داشتم اما آشفته‌گی درونی که احساس می‌کردم این تمایل را در من ایجاد کرده بود که به یک مرکز بازپروری بروم. با نگاهی به گذشته شکرگزار این موضوع هستم که من فردی حساس بودم و همین امر باعث شد که من به بهبودی روی آورم. وقتی برای اولین بار به انجمن معتادان گمنام آمدم نمی‌خواستم بپذیرم که اینجا آخر خط است و جایی است که مواد من را به آنجا آورده و قرار بوده است که برای همیشه آنجا باشم. نگاه کردن به کارهایی که در گذشته انجام داده بودم و بیرون آمدن از پشت دیوار انکار اعتیاد که در من ریشه دوانده بود خیلی برایم سخت بود. اما به هر حال آن را انجام دادم. من مجبور بودم هر چیزی که قرار است تغییر کند را بپذیرم و کاری برای آن انجام دهم. در طول بهبودی زمان و شرایطی وجود داشته که من مایل به مصرف بودم اما مهمتر از همه رشد پس از تحمل این درد بوده است. من عاشق این برنامه هستم و می‌توانم بگویم که حالا من عاشق خودم هم هستم.

Anonymous
NA today, March ۲۰۱۹



برای تسکین احساساتم مدام در حال تغییر چیزها و وسائل زندگی‌ام بودم. به هر حال زندگی من هرگز رنگ ثابتی به خود نگرفته بود. تغییر مانند چسب زخمی بود که من به توده‌ای از مشکلات به ظاهر بی‌پایان خودم می‌زدم... در طول زندگی همیشه فکر می‌کردم که دنیا به من چیزی بدهکار است وقتی نگاه می‌کنم می‌بینم که من شایستگی و لیاقت آن را نداشتم. احساسات دیگران برای من مهم نبود و یا اینکه من چه تاثیری در زندگی دیگران داشتم اصلا برایم اهمیت نداشت. من به غیر از خودم نمی‌توانستم دیگران را ببینم.

تمام آنچه که من می‌توانستم ببینم نیازها و خواسته‌هایم بود و اینکه چطور می‌توانستم از دیگران بهره‌برداری کنم و از آنها چیزی به دست بیاورم. حتی اگر حواسم هم نبود من این کار را انجام می‌دادم و برای کسی کاری انجام نمی‌دادم مگر اینکه می‌دانستم اگر چیزی تغییری نکند روابطم را با آن شخص از دست می‌دهم از این رو سخت تلاش می‌کردم که آن رابطه را حفظ کنم چون به آن رابطه و به آن افراد نیاز داشتم.

در ابتدای مصرف، مواد برای من پلی ایجاد کرده بود که به راحتی می‌توانستم با دیگران ارتباط برقرار کنم و احساس می‌کردم که هیچ جای خالی بین من

معرفی



نامه ارسالی از سردبیر مجله NA Today به وعده:

سلام دوستان مجله یک وعده هزاران پاداش:

مجله NA Today متعلق به انجمن معتادان گمنام کشور استرالیا می‌باشد که هر چهار ماه یکبار با ۳۲ صفحه و در قطع A۵ به شکل تمام رنگی منتشر می‌شود. مجله ما در هر دو نوع الکترونیک و کاغذی، تولید و منتشر می‌شود. نسخه الکترونیک مجله به صورت رایگان برای همگان بر روی سایت بارگذاری می‌گردد اما نسخه کاغذی فقط در منطقه خودمان (استرالیا) توزیع می‌گردد. از طریق لینک مجله ما

<https://www.na.org.au/multi/na-today>

در بخش "درباره ما" می‌توانید اطلاعاتی درباره گستره فعالیت و هدف مجله پیدا کنید. به طور کل ما علاقه‌مندیم تا از این طریق، تجربه، نیرو و امیدمان را به اشتراک بگذاریم، مثل آن چیزی که در جلسات اتفاق می‌افتد. از طریق لینک فوق شما می‌توانید با درج آدرس پست الکترونیکی خود در فرم اشتراک مجله، از انتشار آخرین نسخه مجله مطلع شوید. بعلاوه ما پست‌های وبلاگ را که بریده‌ها و خلاصه‌هایی از اطلاعات، اخبار و طنز هستند، به طور مرتب برای شما از طریق پست الکترونیک ارسال می‌کنیم. پیشنهاد می‌کنم یکی از شماره‌های مجله را دانلود نمایید و با نگاه اجمالی به آن بهتر متوجه خواهید شد که ما دقیقا چه کاری انجام می‌دهیم. من همیشه مشتاق و آماده‌ام اگر بخواهید زمانی را برای گفتگو در مورد مجله ترتیب دهیم. در پایان من خیلی علاقمندم که تجربه، نیرو و امیدمان را به سایر اعضا انجمن معتادان گمنام در سرتاسر دنیا هم ارسال کنم و خوشحال خواهم شد اگر بتوانید لینک اشتراک مجله NA Today را در مجلات ایران اطلاع‌رسانی نمایید. لینک اشتراک مجله NA Today: <https://www.na.org.au/multi/na-today>

با تشکر، سردبیر مجله NA Today استرالیا

در این شماره از ماهنامه یک وعده هزاران پاداش دو نامه از آخرین شماره منتشر شده این مجله را، برای شما عزیزان انتخاب و ترجمه نموده ایم

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

■ با تشکر از تمامی اعضای که ما را در تهیه این مجله یاری دادند.

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

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

■ @vaadeh

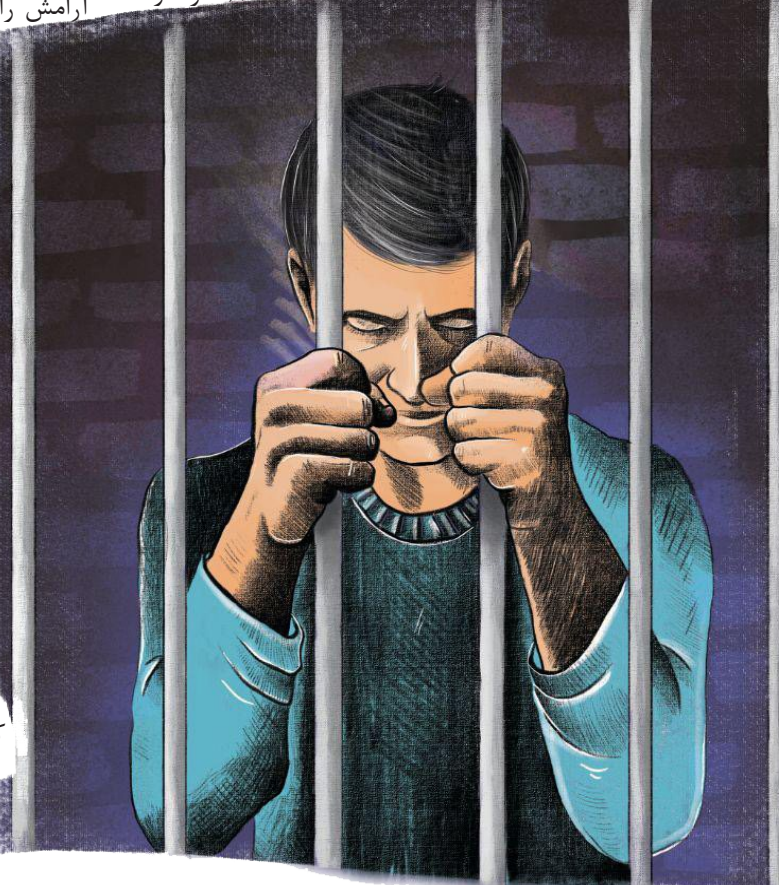
■ @Vaadeh_ir

■ @vaadeh.ir

■ ۰۹۱۲۹۵۷۶۶۴۸

زندانی اعتیاد در آلمان

هستم، خیلی زود از اطرافیانم می رنجیدم، ترس تمام زندگیم را فرا گرفته



بود و همیشه

ترس از این داشتم که دوباره مصرف کنم،

از طرفی هم احساس می کردم تنها چیزی که می توانم این احساسات را خفه کند مواد مخدر است، من بارها

صادق هستم یک معتاد از آلمان شهر برلین مدت ها برخلاف تصورات باطلم مواد مصرف کردم و فکر می کردم خیلی زرنک و باهوش هستم، زندگی ام روز به روز به واسطه مواد مخدر بدتر و بدتر می شد و همچنان انکار می کردم و مواد مخدر رو دلیل بدبختی هام نمی دیدم، مصرف شدید هرویین و کوکائین منو به روزی رساند که برای یک پورو حاضر بودم از مغازه های آلمان دزدی کنم، زندان شهر براندنبورگ هانوفر و برلین رو به واسطه دزدی و فروش کوکائین تجربه کردم، ولی همچنان دست از دیوانگی و مصرف مواد مخدر بر نمی داشتم، روزهای سختی رو پشت سر گذاشتم تا بالاخره با انجمن معتادان گمنام آشنا شدم.

من جزو اون دسته از افرادی بودم که توی برنامه خیلی عذاب کشیدم، دلیل عذاب کشیدنم این بود که خیلی لغزش کردم، و دلیل لغزش کردن مکرر این بود که نمی دونستم مفهوم بیماری اعتیاد یعنی چه؟! کامل متوجه نشده بودم که واقعا یک بیماری مرموز و خطرناک دارم. خطرناک ترین شاخه بیماری ام که مرا همیشه ضربه می کرد نقص تایید طلبی و جلب توجه دیگران بود، بعد از مدتی از پاکایم احساس پوچی و ناامیدی باعث می شد که مجبور بشم هر کاری را انجام بدهم که اطرافیانم مرا تایید کنند، زندگی می کردم بر اساس نظریات دیگران، در جلسه مشارکت می کردم طوری که دیگران خوششان بیاید، بحث های چالش برانگیز را باز

می کردم که همه بگویند وای این چه خفنه، مدام خودم را با دیگران مقایسه می کردم و احساس می کردم من از همه اطرافیانم بدبخت تر و ضعیف تر

اعتیاد ما را شبیه هم می کند



امروز در مترو با خودم روبه رو شدم...

انگار من بودم که داشتم در مقابل خودم راه میرفتم. بلند و تکیده. پرت شدم به یازده سال قبل.

درست مثل خودم بود. سعی کرده بودم موهایش را دقیق آب و جارو کنم.

سرش رو به پایین بود. اعتیاد صورتش را قشنگ تکانده بود. بوی تند تنباکو مثل عطر زنانه رد بویی از خودش به جا می گذاشت. چه حکمتی است که اعتیاد حتی گاهی ما را در ظاهر شبیه هم می کند؟ به گمانم کل سرمایه سوت سوتکی که می فروخت سر جمع به بیست هزار تومان نمی رسید.

پاهایش خمیده بود. تلو تلو می خورد. جلو می رفت و می گفت: آقایون با دو تومن بچه ها تون رو شاد کنید.

توهم آینه وار داشتم. مثل اینکه در یک دنیای موازی خودم رو دیده باشم که مثل شبخ مانده زیر آوار تریاک به زور خودم را به این طرف اون طرف می کشم که زنده باشم.

صدایش و رفتارش هیچ شوقی در مردم برای خرید بر نمی انگیزخت اما ترحم شدید بود که در نگاه مردم موج می زد.

به گمانم میان آنها تنها من بودم که احساسی آمیخته از همدردی، درک و شکرگزاری داشتم.

همراه با فروتنی، تواضع و شناخت وضع و اوضاعمان هم لازم است. درست است که مثل آینه جلوی من بود. اما ما با هم یک تفاوت کوچک، اما مهم داشتیم. من از حق انتخابی که NA به من داده همچنان استفاده می کنم. من مجبور نیستم مصرف کنم. حق دارم میان مصرف کردن و نکردن یکی را انتخاب کنم و انتخاب من پاک ماندن است. تنها تفاوت ما در همین بود. هنوز تکیدگی صورتش، تا به تایی چشمهایش و تلاش زیاد برای جمع و جور کردن موهای چربش من رو رها نکرده.

دردوران بیماری

روان و انتخاب کردم و رضایت دادم. پرسنل بیمارستان به من گفتن درد

بیشتری می کشی و من قبول کردم .

- و همش دنبال چیزی بودم که آروم بشم آخه خیلی یک دفعه خودم رو تو اون شرایط دیدم.

- خداروشکر می کنم در شرایط اجباری و تو اون لحظات ترسی نداشتم اونجا فقط کلمه تسلیم تو ذهنم می اومد و امیدوارتر می شدم همش به خودم می گفتم ببخود فکر نکن اینجا باید از همون اصولی که خودت به بچه ها میگی رو عمل کنی پس اون چیز که خدا برات صلاح دونسته خیلی بهتر از اون افکاره هستش...

- تا اینکه بعد از یک ساعت خودمو رو تخت بخش بیمارستان دیدم.

احساس ناامیدی و احساس تفاوت و مقایسه خودم با دیگران داشتم دردهای غیر

ضروری زیادی می کشیدم ولی با مشورت با راهنمایم و دوستان بهبودی تحمل و پذیرش شرایط به وجود آمده را پشت سر می گذاشتم و امیدوارتر می شدم یعنی در انزوای بیماریم لحظات سختی رو پشت سر نمی داشتم همش یه چیزی تو دلم می گفت الان که نزدیک ۶ سال پاک هستم و تا اونجا که تونستم خدمت کردم پس چرا...

برای شناسایی این احساسات با راهنمایم در تماس بودم.

- تا اینکه امروز من رو برای آزمایش و تکه برداری از نخاعم به اتاق عمل بردن، یه احساس عجیبی داشتم...

- برگه ای برای رضایت من به بیهوش شدن یا بی حسی آوردن و من بی حسی

- و امروز ۴ روز هستش که از بیمارستان اومدم و دارم این نامه رو تموم می کنم، درمان بیماریم شروع شده و از نظر جسمی بهترم، خدایا شکر. وقتی فکر می کنم و یا با راهنمام احساساتم رو شناسایی می کنم به این جمله کتاب در دوران بیماری می رسم که می گه: با رعایت اصول روحانی ۱۲ قدم در دوران بیماری می توان از بهبودی خود مراقبت کرد...

و در آخر از روزی که مرخص شدم، بگم که بازم در جلسات شرکت کردم و خدا رو شکر بازم خدمت گرفتم باور و امید من به انجمن زیادتیر شده و سپاسگزارم از خداوند که این برنامه روحانی رو توسط خدمتهای بی دریغ شما دوستان همدرد در اختیار من گذاشته دعای امروز من به این صورت شده که خدا توفیق خدمت در بین شما رو تا آخرین روز زندگی از من نگیره...

راهنمای جدول:

پس از پیدا کردن کلمات ذیل در جدول در حروف باقی مانده رمز جدول نهفته است که نام چند اصل روحانی سنت ده است.

روح بهبودی، محتاط، حفظ، رسانه های اجتماعی، لاف زدن، تلویزیون، گمنامی شخصی، جذاب، نماینده، بصیرت، تمام امور زندگی، سطح، گمنامی، بی نام بودن، دنیا، مطبوعات، زبان بی کلام همدلی، رادیو، روابط عمومی، منبع، اصول جهانی، خصوصی، فرصت تصمیم گیری، تنوع، خودنمایی، تبلیغ، فورمت جلسه، ضمانت

رمز جدول ماه گذشته:

بصیرت، احتیاط، موصله،

پذیرش

ن	و	ی	ز	ی	و	ل	ت	ب	ل	ا	ف	ز	د	ن
ت	ر	ی	ص	ب	ی	ح	ف	ظ	ن	خ	ص	و	ص	ی
ی	ع	ا	م	ت	ج	ا	ی	ا	ه	ه	ن	ا	س	ر
ب	ا	ذ	ج	ش	ی	ص	خ	ش	ی	م	ا	ن	م	گ
ا	ی	ر	ی	گ	م	ی	م	ص	ت	ت	ص	ر	ف	م
ن	د	و	ب	م	ا	ن	ی	ب	ا	ض	م	ا	ن	ت
ن	ت	ن	و	ع	ت	ی	د	و	ب	ه	ب	ح	و	ر
ت	ا	ع	و	ب	ط	م	د	ن	م	ا	ی	ن	د	ه
ه	س	ل	ج	ت	م	ر	و	ف	ا	د	ن	ی	ا	ر
غ	ی	ل	ب	ت	ی	ی	ن	ا	ه	ج	ل	و	ص	ا
ا	ت	م	ا	م	ا	م	و	ر	ز	ن	د	گ	ی	ح
ی	م	و	م	ع	ط	ب	ا	و	ر	ت	ع	ب	ن	م
ز	ب	ا	ن	ب	ی	ک	ل	ا	م	ه	م	د	ل	ی
و	ی	د	ا	ر	ر	ح	ط	س	ا	م	ح	ت	ا	ط
ی	م	ا	ن	م	گ	م	خ	و	د	ن	م	ا	ی	ی