



معاونان گرام
منطقه یک ایران

وزرای مشاهده
لایحه دیجیتالی نشریه
روموزه مقابل را اسکن کنید.



ماهنامه بهبودی خدماتی شورای منطقه یک ایران

سال دوم • شماره ۱۳ • مهرماه ۱۳۹۸

سرمقاله

راه طی شده

سلام و بعد از سلام اینکه چقدر سخت است شروع کردن ... شاید برای ما امنیتی که در پیمودن راه طی شده، موجود است، بسیار جذاب و وسوسه انگیز باشد، ولی واقعیت این است که تحقق **وعدۀ** جسارت می‌خواهد.

یکسال پیش وقتی خطوط بالا را به عنوان اولین سرمقاله **وعدۀ** با شما در میان می‌گذاشتم، بزرگترین دغدغه این حقیر و اندک اعضای تشکیل دهنده کمیته، ارتباط با شما بزرگواران و دریافت تجربیات بهبودی و خدماتی شما بود.

در طول حدود دو ماه فعالیت کمیته توانسته بودیم تعدادی مطلب کوتاه، ترجمه کنیم، چند مقاله بنویسیم و به زحمت و با کمک رابطین منطقه‌ای حدود ۳ عدد نامه حاوی تجربیات اعضا دریافت کنیم.

خدا را شکر و سپاس و تبریک بابت یکسالگی **وعدۀ** از شما که در یکسال گذشته ما را با خیل نامه های گوهربارتان مسرور و مدیون خود نمودید تشکر می کنیم. در این مدت، گذشته از پیام های کوتاه، سوالات و تقدیر و تشکرهای مهربانانه شما، تعداد ۱۱۱ داستان و مقاله قابل چاپ به دست ما رسیده که ۶۴ عدد از آن‌ها در ۱۲ شماره ماهنامه و یک ویژه‌نامه به چاپ رسیده‌است.

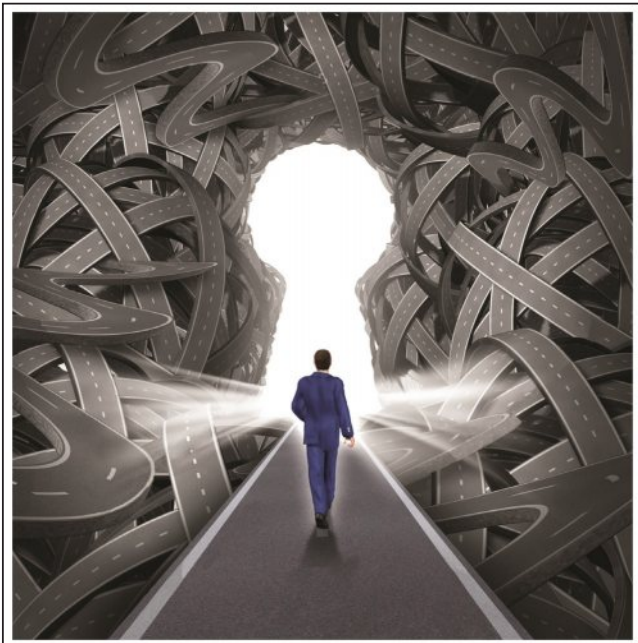
تیم ترجمه کمیته بطور متوسط ۲ تا ۳ ترجمه در هر شماره برای مجله تهیه نمودند و مجموع آن‌ها بیش از ۲۱هزار کلمه که حدودا معادل یک کتاب ۱۲۰ صفحه ای می شود. تیم داستان نویس که داستان‌های یوهپ را نیز می نویسند، محتوا و تجربیات ارزنده‌ای در حوزه اطلاع رسانی و روابط عمومی و نیز آموزش تازه‌واردان تولید نمودند و تیم تحریریه بیش از ۱۰۰ هزار کلمه تایپ و ویراستاری نموده‌اند. با کمک اعضای تیم نسخه الکترونیک در صدر بیشتر صفحات و جستجوهای مرتبط با اعتیاد در صفحات اینترنتی قرار گرفته‌ایم و پیام معتادان گمنام را در فضای مجازی به بهترین شکلی که می‌توانستیم منتشر نموده‌ایم.

همه این امار و ارقام به این جهت بود که بدانید، بیش از ۳۰ نفر عضو خدمتگزار این کمیته قدردان حمایت و اعتماد شما هستند و تمام تلاش خود را می کنیم تا پیام بهبودی معتادان این منطقه و وعدۀ رهایی از بند اعتیاد را در سرتاسر دنیا منتشر کنیم.

شماره سیزدهم از ماهنامه **یک وعدۀ هزاران پاداش** و اولین شماره در سال دوم فعالیت مجله، تقدیم شما باد.

مسعود.ب

ماجرای یوهپ بارسنـگـین احـساس گناه



چالش تصویر: برداشته از سنت نششم

لطفا برداشت های خودتان از تصویر فوق را در

چند سطر برای ما ارسال نمایید.

صفحه ۲



@vaadeh.ir
لطفا صفحه ما را در اینستاگرام دنبال کنید

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

ناحیه یک

هیئت نمایندگان شمال تهران

تلفن: ۰۹۱۲۶۲۷۲۸۳۴

نام گروه: **صبح قیطره**

ساعت: ۱۹:۳۰ الی ۲۱

مکان: قیطره.پارک قیطره سالن فرهنگ سرای ملل

زمان برگزاری: ۹۸،۰۷،۲۹

هیئت نمایندگان شمال شرق

تلفن: ۰۹۱۲۷۱۹۵۰۰۲

نام گروه: **شهید فامیلی**

ساعت: ۱۷:۳۰ الی ۱۸

مکان برگزاری: فلکه دوم تهرانپارس خیابان جشنواره.نبش

هلال احمر خیابان محمدی شمالی داخل محوطه بهزیستی

زمان برگزاری: ۹۸،۰۷،۱۱

ناحیه دو

هیئت نمایندگان جنوب شرق دو

تلفن: ۰۹۱۹۵۰۴۹۴۰۸

گروه زمزم

ساعت: ۱۸ الی ۲۰

مکان برگزاری: اتوبان شهید محلاتی بلوار ابوذر پایین تر از

پل چهارم جنب فروشگاه کوروش.سرای محله شهدای گمنام

زمان برگزاری: ۹۸،۰۷،۰۴

هیئت نمایندگان جنوب شرق

تلفن: ۰۹۱۹۴۸۵۶۹۳۵

گروه شبزدگان فدک

ساعت: ۱۸ الی ۲۰

مکان برگزاری: ضلع شمال شرقی میدان فدک،میدان

هلال احمر،سرای محله فدک سالن آمفی تئاتر

زمان برگزاری: ۹۸،۰۷،۰۴

ناحیه سه

هیئت نمایندگان اسلامشهر

تلفن: ۰۹۱۲۸۴۶۱۱۲۴

گروه جوانه امید

ساعت: ۱۱ الی ۱۳

مکان برگزاری: اسلامشهر میدان قائم داخل پارک فرهنگ

سرای امام علی سالن آمفی تئاتر

زمان برگزاری: ۹۸،۰۷،۲۶

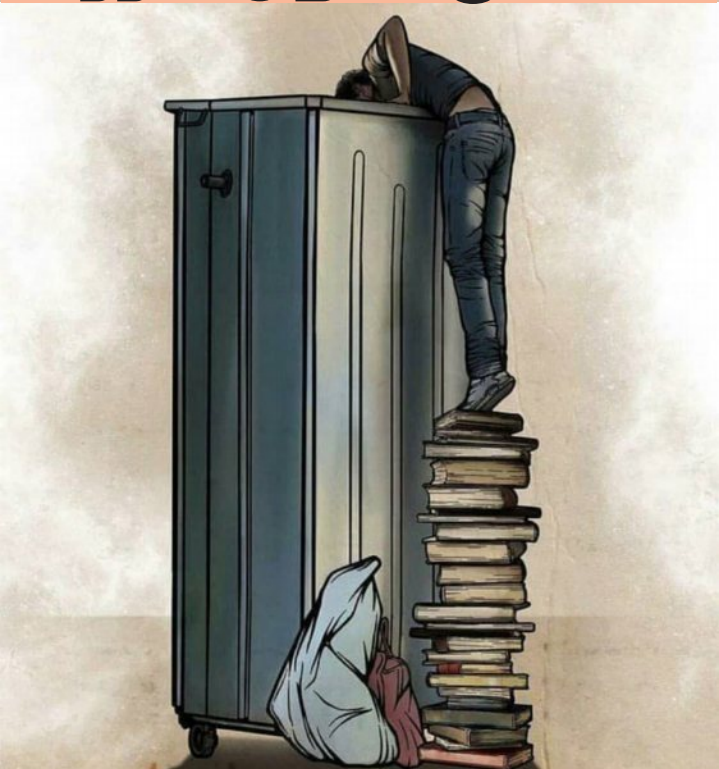
تماس با ما

سایت و آدرس جلسات: ۰۹۱۲۸۱۵۵۵۷۶

روابط عمومی: ۰۹۱۲۳۲۶۰۶۵۶

بیمارستان ها و زندان ها: ۰۹۱۲۸۱۵۱۱۷۴

عشق بدون مرز



آخرین سقف این معتاد سمج شده بود.

سابق بر این از نژادپرستان ضد مهاجری که ما را به چشم نان‌خور اضافی و یا به لقب انگل صدا می‌زدند، متغیر بودم. اما اینک با این همه خسارت به جلوه شهر و امنیت روانی مردم، علاوه بر صحنه گذاشتن بر خشونت آنها، آبروی هموطنان خویش را هم زیر سؤال می‌برد.

از تمام علوم و فنون تحصیلی خودم به جز یک معادله احمقانه ریاضی در دهنم مانده بود: هر پنج قوطی خالی

نوشابه می شه ۴ کرون پس باید ۲۰۰ قوطی جمع کنم!!! این همه مهارت علمی من برای کسب درآمد از طریق سطل‌های آشغال شهری بود که روزی یک نصفه ساندویچ و مقدار ناچیزی

با شاخصه‌های مصرف من همخوانی بیشتری داشته باشد و قربانیانی همچون مادر و خواهرانم را هم برای سوءاستفاده در دسترس داشته باشم. همچون بیماری فعال‌م در کودکی، مسئولیتهای فردی و اجتماعی را بدوش آنها انداختم و غرق در لذت جویی و مصرف بی وقفه شدم. ازدواج با یک همسر دانمارکی و به دنیا آمدن دو دخترم هم دردی را از این همه خودمحوری و عدم تعادل دوا نکرد...

دیگر سالها بود که از کارم اخراج شده بودم. همسر و فرزندانم را از من جدا کردند. از آن مهندس پر از غرور، مصرف کننده آشفته‌ای باقی مانده بود که به

مترو خوابی پناه برده بود چون در آب و هوای قطبی دانمارک کارتن خوابی معنایی نداشت و تنها دالانهای تاریک و بی انتهای متروی شهر کپنهاک،

با سپاس از خداوند مهربان و با سلام خدمت دوستان همدردم

امیدوارم که شرح حالم شاهدهی باشد بر عشق بدون مرزی که در روح انجمن معتادان گمنام تبلور دارد. در خانواده

ای سالم و موجه بزرگ شدم. تک پسر بودنم امتیازات خاصی را برایم فراهم کرده بود که صد البته با این ویژگی دائما در حال امتیازگیری و برتری جویی از دوخواهر بزرگترم بودم.

مسئولیت پذیری و ایفای نقش مفید و متعهدانه را از گردن خود ساقط کرده بودم. با آنکه تا دوران جوانی، هر آنچه

از موقعیتهای تحصیلی و اجتماعی را می‌شد، کسب کرده بودم، اما هنوز

اکسیری برای پاسخگویی به تمام ولع سیری ناپذیر لذت و قدرت کم داشتم. در سایه غرور ورزش و تحصیلم،

هیچ مصرف کننده تفریحی یا اجباری (ازهرگونه الکل و سایر مواد مخدر) از ترکش شماتتها و استهزا من در امان

نمانده بود. پس از اتمام کارشناسی ارشد، در صنعت خودرو مشغول به کار شدم که با آن روحیه متکبر و در

عین حال غیر متعهد، چیزی بر دنیا نیفزودم که آسیب هم زدم!

تا اینکه برخلاف آنچه انکار و تکفیر، لبم با الکل و مواد مخدر آشنا شد.

همین را کم داشتم! آنچه مرا در لذت‌جویی و حس بیشتری از تفاوت ارضاء کند و آن وجدان درد ناچیزی را

که از تحقیر دیگران حاصل می‌شد به باد فراموشی بسپارد. افراط و وسوسه

مدام در من، چهره اجبار به مصرف را نمایان کرده بود و هر چه بیشتر

و بیشتر مصرف می‌کردم، تشنه تر و حریص تر می‌شدم. ماهیت این لذت

با ترسی کشنده همراه شده بود که برای درمان آن فقط به الکل و مواد

مخدر قوی‌تر پناه می‌برد.

دوای این پریشان‌حالی را در هجرت‌ها و تعویض پلاکهایم می‌دیدم! از تعویض دوستان، شغل و محل سکونت تا تغییر

پلاکی که به کوچ اجباری کشور ختم شد. انتخاب یک کشور اروپایی که

ماجرایای — یوهپی — بار سنگین احساس گناه

به دوش کشیدن راز مگو، زیر بار سنگین و تاریک احساس گناه. این منم، یوهپ معتاد، با اندوهی عمیق از آنچه با خود و دیگران کرده‌ام و ناتوان و غمگین از تحمل خود مقصرم. ولی خدا رو شکر که بواسطه کارکرد برنامه معتادان گمنام به راه و به التیامی برام هست.

این انجمن ساده و در عین حال پر رمز و راز، منو تو شرایطی قرار میده که در حال شنیدن دردهای دیگری، درد خودم التیام پیدا میکنه و در شنیدن حرف‌های آدم‌ها، چراهام به پاسخ میرسن و این برای من یکی از جاذبه های انجمن معتادان گمنام.

وقتی راهنما میشی خواسته و ناخواسته مسئولیتی رو می‌پذیری که شاید گاهی به میزان اون مسئولیت اشراف نداری، مثل من در ارتباط با یکی از رهجو هام. اسمش تو گمنامی بمونه، من تو این داستان ازش به اسم رهجو یاد می‌کنم. کسی که بسیار خوددار و کم حرف بود. همیشه در مقابل مشارکت و حرف زدن مقاومت می‌کرد و من اینو به شخصیت درون گرایی که داشت ربط می دادم. وقتیایی که حال و احساس خوبی نداشت، من سعی می‌کردم متقاعدش کنم که باید صحبت کنه و مشارکت داشته باشه و این اصرار من تقریبا بی‌فایده بود.

یه روز خیلی اتفاقی در مورد موضوعی که آزارم میداد شروع به مشارکت کردم: «احساس گناه». احساسی که منو وادار به سکوت، انزوا و سرزنش خود می‌کرد، احساسی که به واسطه اون من به خودم زخم می‌زدم و خودم رو مستحق این درد کشیدن می‌دوونستم. ستمگری در من بود به نام یوهپ که روز و شب با قضاوت و سرزنش منو به بند می‌کشید. به من یادآوری می‌کرد که یوهپ تو واقعا موجود به درد نخوری هستی.

همین مشارکت من شاید تلنگری شد برای اون آدم.

به روز باهام تماس گرفت و خواست با هم یه قرار بذاریم، گفت تصمیم خودشو گرفته و می‌خواد با من حرف بزنه، یه مروری روی قدم پنجم داشته و بابت اون سوالی که میگه: «آیا با راهنمایم تماس گرفته ام؟ آیا زمان و مکانی را برای خوندن قدم پنج در نظر گرفته ام؟» تماس گرفته.

با هم قرار گذاشتیم...

یاد وقتیایی افتادم که در حین یا پایان قدم پنج، به شدت درگیر احساسات رهجوم می‌شدم، وقتی که باید به رهجوم توضیح می‌دادم که در اقرار به چگونگی دقیق خطا، لزومی به شرح جزئیات نیست. قرار نیست که من بواسطه شرح واقعه، دچار وسوسه بشم. یا نکنه موضوعی تبعات قانونی داشته باشه و من یادم بره که فقط می‌تونم پهبش کمک کنم تا ترسای فلج



احساس گناه یکی از موانع مشکل آفرین در بهبودی است که به طور معمول با آن مواجه می شویم. یکی از انواع شناخته شده تر احساس گناه، خود بیزاری است که وقتی سعی در بخشش خود می کنیم اما احساس بخشودگی نمی کنیم، حاصل می شود.

فقط برای امروز



از این احساس رو فراموش کنم. بعد مدتی موضوعات دیگه‌ای برای مصرف داشتم و تقریبا این موضوع برام کمتر شد، تا اینکه قطع مصرف کردم.

در انجمن با دیدن دوستان قدیمی که در کنار هم توی مسیر بهبودی بودن، آدمهایی با تاریخ مشترک و خاطرات مشترک و حضور در انجمن، باز هم با هم بودن... دوباره اذیت شدم. با ورودم به قدم چهار، اون احساس مرگبار کشنده دوباره جون گرفت. دوباره کسی با من شروع به گفتگو کرد. دوباره احساسی وجودمو گرفت و منو پرت کرد تو همون روزای تاریکم...

تا اون جا که این باور در من شکل گرفت که من لایق NA، خاوند و آرامش نیستم... و شاید دلیل من برای این خوندن اینه که من در تضاد و کشمکش نفس‌گیر دست و پا می‌زنم.

شاید وقتش شده از یه زاویه‌ی دیگه به موضوع نگاه کنی...

سود این احساس گناه برای تو چی بوده؟ شاید تنها سودش ایجاد امنیت جهت بقای اعتیاد بوده...

وقتش شده از زاویه‌ی بهتری به موضوع نگاه کنی. من اگر جای تو بودم، از این اتفاق دردناک وام می‌گرفتم در جهت اینکه به بهبودیم در انجمن به هدف تازه بدم. مثل «جبران خسارت» که به جامعه بدهکارم، و با کمک گرفتن از برنامه و نیروی برتر، باعث بشم هیچ دوستی پیشنهاد دهنده‌ی مصرف مواد نباشه.

یه پیشنهاد برات دارم، سعی نکن با آگاهی امروزت گذشتتو مورد ارزیابی قرار بدی، من اگر جای تو بودم، برای خودم به برنامه‌ی منظم دعا می‌گذاشتم، این مسیرو ادامه می‌دادم تا دین خودمو نسبت به کسانی که جانشون رو از دست دادن ادا کنم، شاید لازم باشه که بارها این تراز احساس گناه رو بگیری و از زوایای مختلف بررسیش کنی تا بتونی اعتیادی که بواسطه‌ی این اتفاق فعال شده رو در یک نقطه متوقف کنی.

اول فکر کردم قدم کار نکنم، یا نگم، یا اصلا از انجمن برم. و حالا من ترسیدم، من از خودم ترسیدم.

یوهپی: شاید نتونم به اندازه تو این درد رو بفهمم اما به اندازه‌ی فهم خودم میتونم تصور کنم چقدر این موضوع می‌تونه دردناک باشه. ولی یه سوال: خودت اولین بار چطور مصرف کردی؟ من و آدمای دیگه چطوری مصرف کردیم؟ آیا مقصر تمام اینها اون کسی که اولین بار به ما مواد داد؟ یعنی مقصر اون آدمه؟ من چه نقشی دارم؟ من کجای این قصه ایستاده بودم؟ نقش بیماری چی بوده؟ توی تمام اون روزهایی که اون نفر اول نبود و من مصرف می‌کردم مقصر کی بوده؟

—رهجو: خب موضوع من فرق داشت..

یوهپی: اینو میدونستی که همه میگن قصه‌ی من فرق داره؟ شاید وقتش درک کنی متفاوت بودن خودش یه وجه اشتراکه. مقدمه‌ی قدم چهارم کتاب راهنمای کارکرد قدم گفته: «بیماری اعتیاد با متفاوت بودن و احساس تفاوت همسو بوده و شاید همین مارو به اولین بار مصرف سوق داد.»

چالش تصویر: برداشتی از سنت ششم

بیماران زندان داریم و یا خودمان کمپ داریم و یا مراکز نگهداری معتادان توسط ما اداره می‌شود.

در همین راستا بر آن شدیم اطلاعاتیه‌ای بنویسیم با این مضمون: «در سراسر دنیا موسسات خیریه، کانون‌ها و مراکز ترک اعتیاد فیزیکی وجود دارد که برخی از آنها توسط اعضا انجمن معتادان گمنام تاسیس و راه‌اندازی شده‌اند و یا بعضی از اعضا این انجمن در آن مراکز به عنوان کارمند، مشاور یا کارشناس و... مشغول به کار هستند.

اما صرف حضور اعضا انجمن معتادان گمنام در این گونه مراکز و جمعیت‌ها به این معنی نیست که آن مراکز به انجمن معتادان گمنام وابسته هستند.

در عین حال معتادان گمنام در قالب یک انجمن، نظری در مورد این مراکز و جمعیت‌ها ندارد. معتادان گمنام همچنین هیچ نظر یا فعالیتی در رابطه ترک فیزیکی و سم‌زدایی ندارد.

انجمن معتادان گمنام از لحاظ مالی هیچ گونه کمکی از خارج انجمن نمی‌پذیرد و هزینه‌های خود را از طریق کمک‌های داوطلبانه اعضا خود تامین می‌کند.

انجمن معتادان گمنام به گونه‌ای کاملا واضح و غیرحرفه‌ای با بیماری اعتیاد برخورد می‌کند. این انجمن بیمارستان، مرکز درمانی، کلینیک سرپایی بیماران و نیز تسهیلات مرتبط با موسسات درمانی ندارد.

گروه‌های معتادان گمنام درمان‌های حرفه‌ای طبی و یا خدمات روان درمانی ارائه نمی‌دهد.

انجمن معتادان گمنام؛ صرفا انجمنی متشکل از معتادان در حال بهبودی است که به طور مرتب در جلسات گرد هم می‌آیند، تا به کمک یکدیگر پاک بمانند.» (اطلاعیه درج شده در پشت دفترچه آدرس جلسات)

مورد دیگر: متاسفانه سرمایه گذاری برخی از گروه‌ها در ملک مردم از قبیل ساخت و ساز است و یا خریدن زمین و در برخی از مواقع واگذاری زمین توسط مسئولین به NA است، که سنت ششم ما را از چند کار بر حذر می‌دارد: «تایید»، «سرمایه گذاری» و «عاریت دادن» که هر کدام از موارد مذکور پیام ما را به مخاطره انداخته و مخدوش می‌سازد.

سعی کردم با زبانی ساده تجربیات زنده را به سمع شما برسانم. البته شایان ذکر است آنچه در یک برهه از زمان کاربرد دارد ممکن است در زمان دیگر کاربرد نداشته باشد، هدف ما از بیان تجربیات زنده رد یا تایید خدمتگزاران نبوده و نیست. سعی ما رعایت اصولی (سنت‌ها) است که انجمن ما را آزاد و زنده نگاه می‌دارد و یادمان نمی‌رود که آنها غیر قابل دستکاری هستند.



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.

هستند که فلان مشکل خود را نیز حل کرده‌اند و دیگر از آن نقض استفاده نمی‌کنند. به نظر شما چقدر و یا چند بار شما نام NA را به عاریت داده‌اید. لکن بهتر است تردد خدمتگزاران باعث تایید تلویحی و یا ضمنی نبز نگردد.

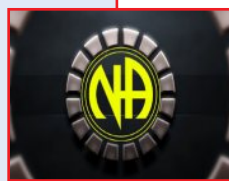
مورد دیگر: مسئول کمیته H&I در جلسه باز در حال ایراد سخن فرمود: «ما دوازده زندان داریم، یکصد و خورده‌ای کمپ و مرکز داریم.» در صورتی که منظورش این بود که ما پیام را به کسانیکه دسترسی آسانی به جلسات انجمن ندارند می‌رسانیم. لازم است نحوه تردد و رفت و آمد ما مشخص باشد که مرز ما با آنها مشخص شود و یا در حین مشارکت مراقب باشیم حرف‌ها را نصفه و نیمه نزنیم که مستمعین فکر کنند ما برای نگهداری

با سلام و احترام خدمت همدردان عزیزم گاهی ادبیات برنامه آنقدردر مکالمات روزانه ما رسوخ می کند که به نظر می رسد به زبان محاوره تبدیل شده و جزء لاینفک مکالمات ما می‌گردد مثل گفتن کلمه صادفانه که حتی گاهی باعث شکستن گمنامی نیز می‌گردد. و یا تیتتر سنت‌ها مثل هر گروه مستقل است. یا مبحثی که قرار است در این مقاله بیان شود مثل ما کسی را تایید یا رد نمی‌کنیم.

تیم اطلاع رسانی وارد دفتر حاج آقا «امام جماعت مسجد» می‌شود بعد از کلی صحبت درباره مشکلات گروهی که در آن مکان جلسه برگزار می‌کند و رتق و فتق امور و رسیدن به تفاهم برای بقا گروه، حاج آقا می‌فرمایند: «فقط به دوستان بگویند به جای ماندن جلوی درب مسجد در زمان اقامه نماز در نماز شرکت کنند.» یکی از حافظه‌های گروه که برای مشایعت تیم روابط عمومی تشریف آورده بودند اذعان کردند «ما کسی را تایید نمی‌کنیم و کسی را رد هم نمی‌کنیم» که با ناراحتی امام جماعت روبرو شدیم؛ «شما کی باشی که بخواهی تا ما را تایید کنی، بخواهی نماز ما را تایید کنی، بخواهی دین ما را تایید کنی و خودتان تصور کنید اتفاقات بعدی را...»

مورد بعدی اینکه انجمن ما یعنی معتادان گمنام چندین جا مراتب قدرشناسی خود را از انجمن محترم الکلی‌های گمنام ابراز داشته و از این که اجازه دادند تا ما قدم ها و سنت ها را از آنها اقتباس کنیم تشکر کرده‌اند اعم از کتاب پایه ، کتاب معجزات به وقوع می‌پیوندد ، کتاب اصول راهنمای ما (روح سنتها) و... اما مکررا در مشارکت‌ها می‌شنویم انجمن مادر یا می‌شنویم کتاب مادر و یا کتاب مرجع. لازم به ذکر و یادآوری است که ما یک انجمن کاملا مستقل، دارای اصولی مستقل و متکی به خود بوده و تحت سلطه هیچ انجمن و یا سازمان دیگری نبوده و نیستیم و به هیچ انجمن دیگری وابسته نمی‌باشیم.

مورد دیگر نحوه تردد و رفت و آمدهای اعضا NA به خصوص اعضا شناخته شده، در موسسات مرتبط و سازمان‌های دیگر است که متاسفانه نام NA را به عاریت می‌دهد. در نظر بگیرید: روز دوشنبه اعضا روابط عمومی به یکی از اماکنی که در انجا جلسات برگزار می‌گردید مراجعه کرده‌اند تا بابت مشکل پیش آمده پاره‌ای توضیحات ارائه دهند. یکی دیگر از اعضا روابط عمومی فردای آن روز یعنی سه شنبه در جلسه‌ای از یک انجمن دیگر که اتفاقا در همان مکان برگزار می‌گردد شرکت و خدمت خوش آمد گویی را برعهده می‌گیرد. مسئول مجموعه با یکی از دوستانشان با خوش آمدگو مواجه می‌شوند. دوست مسئول می‌پرسد: «این آقا کیست؟» مسئول می‌گوید اینها همان NA



Never Alone

News Letter

July to September 2019

The san Fernando Valley Area

NA Roving reporter

کردم، از طریق اقدام بهتر شخصیت شکسته ام شروع به تغییر کرد. Carl P : شهوت اولین نقصی بود که من به وضوح آن را شناسایی کردم. تمایز بین یک غریزه سالم و رفتار خود محورانه من باعث سیاهه طولی از اعمالم در این سالها بود. در حالی که عناصری از این نقص فعال هستند من آموخته ام که آنچه من واقعا نیاز دارم یک زندگی مشترک پر شور همراه با صمیمیتی عمیق است.

Augustin S : طبیعتا درک هر چیز پس از تجربه آن آسان است. گستاخی و کمبود فروتنی من... منجر به تجربه سه بار لغزش شد. پس از آخرین بار رفتنم، وقتی برگشتم از راهنمایم پرسیدم: «من چه کاری نیاز است انجام دهم تا اینجا بمانم.» او پاسخ داد: «قدمهایت را کار کن.» شاید اگر من زودتر این سوال را پرسیده بودم و برنامه را جدی گرفته بودم الان غصه خیلی چیزها را نمی‌خوردم، اما من نیاز داشتم که ناامید و درمانده شوم.

Paul N : خودمحوری اولین نقصی بود که من در خود پیدا کردم. من به جهان و همه قسمتهای آن نگاه کرده بودم و فقط به این دقت می‌کردم که چه تاثیر منفی روی من می‌گذارد. دلسوزی به حال خودم هم به همین خاطر بود که از آن برای رسیدن به خواسته هایم استفاده می‌کردم.

من چه کاری برای آن انجام دادم؟ مثالیهای را پیدا کردم که این نقص چه تاثیری بر زندگی من گذاشته است.

کارهای زیبایی را انجام می‌دادم و به کسی نمی‌گفتم.

متفات رفتار کردم و اعتماد کردم به اینکه اتفاقات خوبی خواهد افتاد.

با عملکرد متفاوتم، به خودم و خدا نشان دادم که آماده‌ام تا به او اعتماد کنم و ایمان داشته باشم که خدا نقص من را برطرف می‌کند.

NEVER ALONE

The san Fernando Valley Area

July to September ۲۰۱۹

در این شماره از ماهنامه یک وعده هزاران پاداش، قصد داریم مجله (تنهایی هرگز) **Never Alone** از منطقه سن‌فرناندو را به شما خوانندگان عزیز معرفی کنیم.

طی مکاتبه‌ای که با دیل عزیز، مسئول مجله داشتیم، ضمن تشکر از علاقه و توجه ما به جامعه معتادان گمنام آن منطقه و مجله **Never Alone**، برای ما این طور نوشته است که سن‌فرناندو به‌علت اینکه خواستگاه اولیه خدمات جهانی (**NAWS**) در سال ۱۹۵۳ میلادی بوده و از طرف دیگر به خاطر میزبانی از هالیوود دارای توریست‌ها و مسافران زیادی بوده که باعث شده همیشه در این منطقه تقاضاهای زیادی برای یافتن جلسات **NA** وجود داشته باشد. به همین علت تعداد گروه‌ها و جلسات در این منطقه خیلی بیشتر از سایر مناطق اطراف است. وی گفته علیرغم این که نمایندگان بین گروهی منطقه‌شان نیاز مجله را برای ارسال نامه در جلسات اعلام می‌کنند، ولی هنوز با کمبود مطلب مواجه هستند و برای تکمیل خبرنامه که هر ۳ ماه یکبار در ۶ صفحه **AE** چاپ می‌شود، مجبورند تعدادی حدود ۴ تا ۵ مقاله هم خودشان بنویسند. هدف اصلی مجله سنت پنجم معتادان گمنام بیان شده. این خبرنامه شامل اطلاع رسانی جلساتی که نیاز به حمایت دارند، اعلام سالگرد پاکی اعضا، رویدادهای اصلی **NA**، اشعار و داستان‌های شخصی اعضا و واقعیت اعتیاد است.

خبرنامه **Never Alone** گذشته از نسخه چاپی، بوسیله ایمیل نیز به رایگان در اختیار علاقه‌مندان قرار گرفته و در ۵۰ زندان منطقه نیز توزیع می‌شود. یکی از ابتکارات این خبرنامه پروژه «خبرنگار دوست داشتنی **NA**» است که در شماره اخیر خود راجع به نواقص و اصل روحانی متضاد، با برخی اعضا مصاحبه کرده و در ذیل ترجمه آن را تقدیم شما می‌کنیم.

نشان داد، بلکه مهمتر از همه کمبودهایی که باعث این نواقص می‌شود را نیز به من نشان داد. سرانجام همانطور که من به کارکرد قدمها ادامه دادم و به فرایند بهبودی اعتماد

سوال: گزارشگر دوست داشتنی NA
اولین نقص شخصیتی که در خود شناسایی کردید چه بود و چه کاری در خصوص آن انجام دادید؟
Lori W : وقتی برای بار اول این سوال را دیدم فکر کردم آن را به یاد نمی‌آورم. بنابراین فوراً به آن جواب ندادم. الان هم جواب من همین است و چیزی در مورد اولین نقصم به یاد نمی‌آورم. اما میتوانم بگویم نقصی که هنوز هم باعث بسیاری از مشکلات من شده خودشیفتگی است. کاری که در مورد آن انجام داده‌ام این است که سعی میکنم دهانم را ببندم. من سخت تلاش می‌کنم تا در مورد قضاوت‌م در مورد مردم صحبت نکنم. علاوه بر این، از خودم می‌پرسم: «آیا می‌خواهم حق با من باشد یا می‌خواهم خوشحال باشم؟»

Susan S : فکر کنم ترس اولین نقص شخصیتی بود که روی آن کار کردم. ترس، من را غیرفعال و فریز کرده بود. پیشنهادی که برای من کار کرد این بود که نفسی عمیق بکشم و بدانم که هر چیزی در زمان خودش رخ خواهد داد. من دو شعار را به خودم متذکر می‌شدم: «همین یک راه را داری» و «تا آخرش تحمل کن». اینها به من کمک کردند تا در بهبودی خود رشد کنم و زندگی خود را دوباره بسازم.

Marc G : خوب خیلی سخته چون من هیچ نقصی نداشتم (خنده) و کامل بودم. با این تفکر، گمانم اولین نقص من قضاوت بود، جستجوی تفاوتهایی که کم هم نبودند. راهکار: من باید همیشه همراه خودم یک قلم و کاغذ می‌داشتم و قضاوت‌م در مورد دیگران و دلیل این قضاوت را یادداشت می‌کردم. سپس باید خودم را به آن شخص معرفی می‌کردم و جمله زیبایی به او می‌گفتم. در آخر همه را برای راهنمایم توضیح می‌دادم. برخی از این افراد در نهایت به دوست من تبدیل شدند.

Jonny O : اولین نقصی که من متوجه آن شدم انکار بود، من فهمیدم که فقط من نیستیم که دارای این نقص هستیم. من نمی‌توانستیم به درستی بفهمم که چقدر از آن ضربه خورده‌ام. چیزی که واقعا به من کمک کرد راهنما بود. راهنما نه تنها مجموعه نواقصی که من داشتم را به من

بیشتر و بیشتر... و بیشتر و بیشتر

وقتی ۶ ساله بودم داستان مورد علاقه‌ام در مورد کرم ابریشمی بود که نمی‌توانست به اندازه کافی غذا بخورد. علت علاقه‌ام به این داستان این بود که من عاشق غذا بودم: کلوچه، آب‌نبات، شیرینی، سبب‌زمینی سرخ‌کرده و کلا همه نوع غذا، و غذایی که این کرم ابریشم می‌خورد خیلی اشتها آور و خوشمزه بود. یاد می‌آید وقتی کلاس اول بودم رفتم کتابخانه مدرسه تا این کتاب را بگیرم. اما همیشه آن یک‌نفر دیگر به امانت برده بود و من هرگز نتوانستم آن را به موقع در اختیار داشته باشم. سرانجام یک روز به واسطه گریه و زاری من مسئول کتابخانه به کلاسمان آمد و به من گفت که الان این کتاب در کتابخانه موجود است. با خواندن این کتاب فقط می‌خواستم نیاز رویاهایم برای خودم برآورده شود. (روای مربوط به غذا)

۲۲ سال داشتم که کم‌کم متوجه شدم که این نوع رفتار وسواس‌گونه در کل دوران عمرم به صورت یک الگو درآمده است. ابتدا این رفتار در قالب غذا بود، بعداً بازی‌های کامپیوتر شد. یاد می‌آید که وقتی ۹ ساله بودم سر کلاس با لیست کردن بازی‌های کامپیوتری حواس خودم را معطوف آن می‌کردم و به درس توجهی نداشتم. در سن ۱۱ سالگی بازی‌های کامپیوتری جای خود را به بازیکنان بیسبال، تیم‌های مختلف و آمار و ارقام بازی‌ها داده بود. دایرةالمعارف بیسبال داشتم و آن را حفظ بودم. تمام فکر و ذهنم و انرژی من در آن دوران صرف این موضوعات شده بود و این موضوع نمرات و زندگی اجتماعی‌ام را به طور چشم‌گیری دچار آسیب کرده بود.

سال ۱۹۹۶ وقتی وارد کالج شدم، اولین بار توسط هم اتاقی‌ام که دانشجوی سال اول بود با مواد مصرفی‌ام آشنا شدم. وقتی آن را امتحان کردم

وارد دنیای دیگری شدم. کمتر در انزوا بودم و اجتماعی‌تر شده بودم. با دخترها می‌توانستم صحبت کنم. مثل یک آدم عادی قادر به آداب معاشرت شده بودم! بدین ترتیب، با مدرک فوق لیسانس فارغ‌التحصیل شدم و با دختری دوست شدم و کسب و کاری راه‌اندازی کردم. اما هر وقت در جامعه نمی‌توانستم نقش یک عنصر سازنده را ایفا کنم به مصرف مواد و الکل روی می‌آوردم. پانزده سال بعد روز ۱۵ ژانویه ۲۰۱۱ از حال و روزی که داشتم واقعا به انزجار رسیده بودم. داشتم مدرک دکترا می‌گرفتم و جایگاه اجتماعی خوبی کسب می‌کردم، اما از نیویورک به شهر ال پاسو که یک دنیای متفاوت بود نقل مکان کردم. هیچ‌کس را آنجا نمی‌شناختم، بنابراین احساس تنهایی و انزوا داشتم. و هر چه این احساس شدیدتر می‌شد مصرف مواد من هم بیشتر می‌شد. این روند ادامه داشت تا زمانی‌که در یک میخانه از یک دعوایی که می‌توانست زندگی من را نابود کند جان سالم به در ببرم.

بنابراین تصمیم گرفتم تا از شرایط فعلی‌ام خارج شوم و وارد اولین جلسات **NA** شوم. ابتدا، می‌ترسیدم با کسی هم صحبت شوم. اگر جلسه‌ای ساعت ۸ شروع می‌شد از ترس اینکه با کسی صحبت کنم رأس ساعت در جلسه حضور پیدا می‌کردم و بعد از پایان جلسه ساعت ۹:۳۰ سریعاً آنجا را ترک می‌کردم چرا که تحت هیچ شرایطی دوست نداشتم کسی سر از کارم درآورد. پس از ۹ ماه نگرانی کم‌کم دچار حملات عصبی شدم. چیزی که در دوران مصرف هم تجربه نکرده بودم. وقتی که پاک شدم با دنیایی از مشکلات روبرو شدم. این زمان بود که با کمی تواضع یک نفر را به عنوان راهنما انتخاب کردم. حتی به شوخی گاهی اوقات به راهنما می‌گفتم

که من رهجوی کم‌دردسر و کم‌خرچی هستم. وقتی که کم‌کم با برنامه مانوس شدم، متوجه شدم که من هم مثل کرم ابریشمی که در دوران کودکی در کتاب داستان همیشه گرسنه بود، عمل می‌کردم. مهم نبود که غذا چیست فقط بیشتر و بیشتر می‌خواستم.

غذای بیشتر، رابطه جنسی بیشتر، پول بیشتر، شهرت و اعتبار بیشتر، حتی با ۷ سال پاکی در عصر دیجیتال من اعتیاد به کتاب خریدن، دی‌وی‌دی (DVD) و سی‌دی دارم. این خود یک اعتیاد است و من با بکارگیری اصول انجمن معتادان گمنام در حال یادگیری هستم تا بتوانم آن را مدیریت کنم.

در کتاب کرم ابریشم دوران کودکی‌ام من عاشق تصاویر غذای آن بودم، اما به واسطه درک کودکی‌ام غافل از پیام آن بود. وقتی به‌عنوان یک بزرگسال دنبال این داستان در صفحات اینترنتی بودم متوجه شدم که این کرم پس از ۶ روز مصرف دائم غذا دچار بیماری می‌شود.

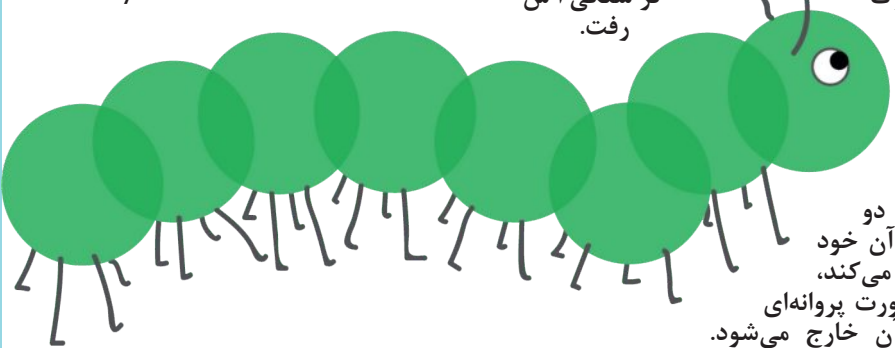
روز بعد با یک برگ از بین با تنیدن یک پيله به دور خود به مدت دو هفته در آن خود را حبس می‌کند، بعد به صورت پروانه‌ای زیبا از آن خارج می‌شود.

More and more . . . and more and

پس از بیش از ۷ سال پاکی هنوز نمی‌دانم که آیا تبدیل به یک پروانه زیبا شده‌ام؟ اما دوست دارم فکر کنم هر روز در زندگی بهبودی را تجربه می‌کنم، اینکه مواد مصرف نمی‌کنم و تلاش دارم تا بهبودی در زندگی‌ام در جریان باشد. با کسی دیگر رابطه عاشقانه‌ای ندارم و همان شغلی را دارم که در دوران مصرف داشتم. کمی عاقل‌تر و صادق‌تر شده‌ام، اما هنوز درحال یادگیری هستم. زمانی‌که دست از فراگیری بردارم درست مثل زمانی خواهد بود که دوباره به همان کرم ابریشم تبدیل شده‌ام و همواره به دنبال چیزی هستم تا بتوانم خودم را سیر کنم. من بواسطه این که کلی درس از پروانه آموخته‌ام، می‌خواهم دوباره آن را امتحان کنم.

کریگ دابلیو. ویرجینیا، ایالت متحده

Craig W, Virginia, USA

NA Way
July ۲۰۱۹

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

■ با تشکر از تمامی اعضای که مارا 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

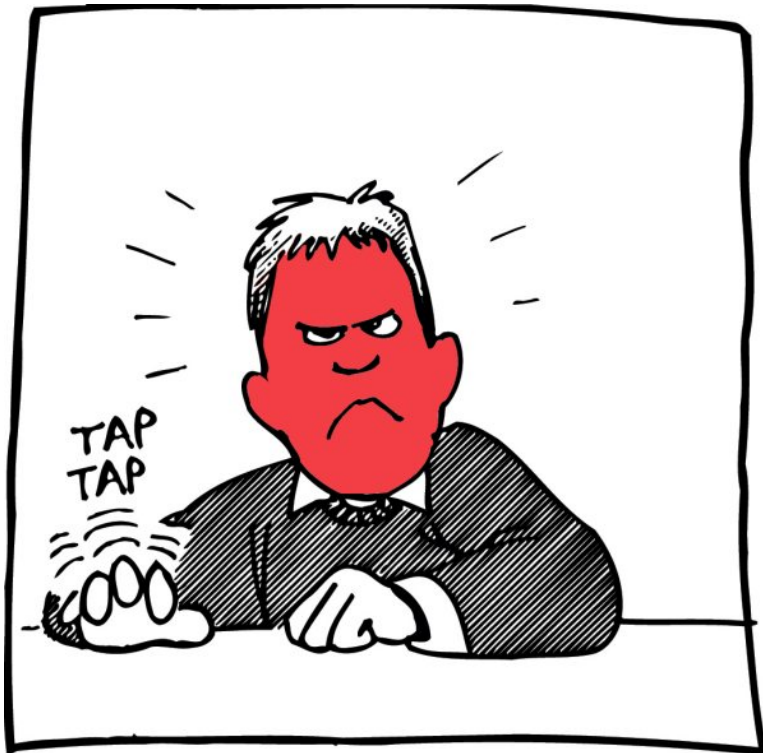
■ @vaadeh

■ @Vaadeh_ir

■ @vaadeh.ir

■ ۰۹۱۲۹۵۷۶۶۴۸

فصل بے طاقتے



زندگی کنند تا در کنار من و تو، با من و تو، روز به روز به کیفیت بهبودی من، تو و خودشون و پاکی خودشون اضافه کنند. این مسئولیت تک تک ماهاست...» از اون شب تا حالا نزدیک به ۹ سال میگذره. من بتدریج از یاس و نا امیدی خارج شدم در کنار خانواده با مردم زندگی می‌کنم، دیگه نه میترسم از تحقیر و نه آژیر ماشین پلیس دلوایسم می‌کنه. این اتفاق روحانی رو مدیون انجمن معتادان گمنام هستم. دردی که از درون منو آزار میداد در کنار دیگران قابل ترمیمه (بیماری اعتیاد). من دیگه تنها نیستم. دیگه اون فصل سرد بی‌طاقتی برام شده به خاطره و یک لحظه شماری که براش تلاش می‌کنم تا هر سال تولد خودم رو در کنار اتحاد NA جشن بگیرم

هیچی نخوردم» نفر بعدی، بعدی، بعدی... این ها همون آدمهایی بودن که مثلاً نقشی نداشتن تو زندگی من، انگار دنیا برای من ساخته شده و دیگران وظیفه ای در برابر من دارن! یادمه مردم یا میگفتن پول نداریم بدیم یا با به نگاه تحقیر آمیز ازم دور می‌شدن که انگار دشمنشونو دیدن. یا از روی دل سوزی پول میدادن. یادمه بعضیاشون پول پرت میکردن برام. مصرف مواد مخدر من رو به گدایی کردن انداخت...

پیام انجمن معتادان گمنام و با کیفیتی که در وجود دوستایی که تو محلمون، تو در همسایه کسی قبولشون نداشت یا اصلاً آدمایی خطرناکی بودن و حس کردم، پیش خودم گفتم، یعنی ممکنه، یعنی میشه، بعید می‌دونم... تا وقت خوش خبری رسید، با یکی که از چند سال قبل با هم، هم مصرف بودیم، با یه دوست مهربون، رفتیم سمت جلسه NA، جالب بود حرفاشون، رفتاراشون، باوراشون، تفکراتشون، مثل قبل نبود. یادمه گفتم: «چی دوست داری تو مسیر بگیرم؟ گرسنته؟ چی بگیرم برات بگو چی دوست داری؟» بهش گفتم: «من خیلی چیزا رو دوست داشتم. بگو چی دوست نداری؟» خندید و گفت: «چی دوست نداری؟» گفتم: دیگه دوست ندارم مادرمو بزنم. دیگه نمی‌خوام به زور انگشتاشو فشار بدم تا از پوکی استخوان یکیش بشکنه و از شدت درد جای پولارو بهم نشون بده...

دیگه دوست ندارم بابامو جلو در واحد آپارتمان جوری بزَنَمش واسه پول که هم پول به من بده هم ازم تشکر کنه بگه دستت درد نکنه، ببینین در و همسایه چه پسر بزن بهادری بزرگ کردم. دست بزَنش عالیه... دیگه دوست ندارم گردنبند بچه‌ها رو از گردنشون بدزدم که حتی شعور ترسیدن رو هم کامل نداشتن یا نمی‌فهمیدن من گردنبند رو کف رفتم، یا مات و مبهوت نگاه میکردن فرار کردن منو، یا گریه میکردن که آقا دزده گردنبندشو دزدیدیه. دیگه دوست ندارم جیب مردمو تو اتوبوس بزنم... دیگه دوست ندارم با موتور ببری کنم. ترک نشینم کیف زن مردم و گوشی مردم و بزنه... دیگه دوست ندارم گدایی کنم، آره دیگه دوست ندارم گدایی کنم...»

یه نگاهی به من کرد، با لبخند سری تکون داد و گفت: «میشه، تو میتونی، اگر تمایل به تغییر داشته باشی، اتحاد NA، اعضا در حال بهبودی هستند که، انتخاب کردن پاک

هوای سرد زمستان سالهای چه کنم چه کنم های بی‌قراری و آشفتگی جوانی من، فصل بی‌طاقتی از دردی که من رو از درون آزار می‌داد. دیگه نمی‌تونستم، دیگه نمی‌شد، انگار دیگه چشمام اطرافمو نمی‌دید که چه بلایی سرم اومده. همه بی تفاوت بودن نسبت من، نگاه تحقیر آمیز و گاه دلسوزانه‌ی مردم، جوری استخونامو می‌سوزوند که سر در نمی‌آوردم که شخصیت زیر سوال رفته من به خاطر مصرف مواد مخدر به دیگران چه ربطی داره؟ اصلاً هر بلایی اومده سر خودم اومده. خودم کردم. اصلاً من به بقیه آدمها چکار دارم؟ مگه همه این آدمها تو زندگی من هستند یا قراره من تو زندگیشون دخالتی داشته باشم؟ من جوانم، مخم می‌کشه، میفهمم، حالیم می‌شه، هنوز قابلیت این رو دارم که پول جنس جور کنم و خودم رو نشئه کنم.

اینم زندگی منه. من همینم. بالاخره همه چیو درست می‌کنم؛ البته اگه خراب باشه، اگه احساس کنم خرابی به بار آوردم. نمی‌خواستم قبول کنم پل پشت سرم رو خیلی وقته خراب کردم و چیزی از این آثار باستانی نمونه. این تفکرات من بود، در واقع من تو تخیلات خودم با تصورات خودم زندگی میکردم من اینجوری دنیا و آدماش رو باور داشتم، هر چیزی رو که احساس می‌کردم درست می‌دونستم، نیازی هم به حرف و درک و تفکرات و نظرات دیگران نداشتم، دنیا از نگاه من تعریف خاص خودش رو داشت. چرا؟ چون خودم رو مغز متفکر می‌دونستم. می‌گفتم هوش من تک خال برگ برنده‌ای هستش که نمی‌گم همه، اما خودم رو جمع می‌کنم که نشئه کنم و زندگی کنم... دریغ از اینکه واسه پول مواد، واسم فرقی نمی‌کرد طرف خانمه یا آقا، دوسته یا آشنا، یا حتی خانواده‌ست...

صبح یک روز سرد، ساعت یازده، با لباسهای ژنده و کثیف، در آغوش همون فصل بی‌طاقتی، جلوی همون آدمهایی رو می‌گرفتم که می‌گفتم هیچ نقشی تو زندگی من ندارند. به یکیشون گفتم: «آقا من اینجا غریبم، کارم گیر کرده، خونم تا اینجا یی که جلوی شما وایسادم حداقل فلان قدر کرایه میخواد، نمی‌گم فلان قدر بده، پونصد تومن بده» نفر بعدی: «خانم موتورم پنچر شده. پدرم بیمارستانه، نگاه کنین اون موتور مننه، تو رو خدا اندازه پول پنچری به من پول بدین، گذاشتمش تو پیاده روی رو به رو». نفر بعدی: «آقا، خیلی گرسنمه، خواهش میکنم پونصد تومن، هزار تومن، به من بده، یه نون بخرم دو روزه

فاطمه ر

مجزه واقع بینی

به راحتی کنده می‌شود، شاخه گل را به مشکلات و ظرفیت را به جثه تشبیه می‌کنیم ... در واقع این دیدگاه ماست که حجم و اندازه را تعریف می‌کند، بهتر است در شرایط بحرانی آخرین باری که فکر می‌کردیم دیگر نمی‌توانیم ادامه دهیم را به یاد بیاوریم، چه اتفاقی افتاد؟ ما توانستیم و باز هم می‌توانیم. گاهی برای رسیدن به پیروزی و آرامش بهترین راه حل جنگیدن نیست بلکه باید بایستیم و ظرفیت و سلاح را تقویت کنیم، گاهی نیاز است صلح کنیم تا به آرامش برسیم. ما برای داشتن احساس آرامش نباید به دنبال محیط و فضای بیرونی آرام باشیم، آرامش احساسی درونی است که ممکن است از بیرون ضربه بخورد اما از بیرون به دست نمی‌آید. برای حفظ کردن این حالت معنوی نیاز به پذیرش داریم زمانی که به نقطه پذیرش می‌رسیم محوری که باید در آن فعالیت کنیم را پیدا خواهیم کرد، پس سهم خود را انجام می‌دهیم و ما بقی را به نیرویی برتر از خود می‌سپاریم، در نتیجه وقتی ما آرامیم همه چیز آرام است و قدرت تصمیم گیری بیشتری خواهیم داشت.



عدم پذیرش واقعیت زندگی ما را درگیر چراها میکند، از این رو سعی در تغییر نقاطی داریم که نیروی ما برای انجام آن کافی نیست. این حالت احساساتی نظیر: سرزنش خود، خشم، انتقام، بی کفایتی، ترس، غم و اندوه و ناسپاسی را در ما به وجود می‌آورد. زمانی که نیروی خود را در جایی که هیچ کاری از ما ساخته نیست هدر می‌دهیم در شرایطی که باید حرکت کنیم نیرو و توانی برای ادامه نخواهیم داشت. تفکری که باعث اینگونه اقدامات می‌شود این است که ما فکر می‌کنیم به محض اینکه مشکلی در اطرافمان نمایان شد باید راه حل آن را بیابیم و یا اقدامی داشته باشیم تا آرام بگیریم. بعضی از اتفاقات زندگی نیاز به زمان بیشتری برای کنار آمدن دارد و بعضی کمتر، اما در نهایت هیچ چیز تا زمانی که پذیرش صورت نگیرد عوض نخواهد شد.

باید بدانیم که بزرگ یا کوچک بودن مشکلات بستگی به میزان رشد فکری و احساسی ما دارد هر چقدر ظرفیت ما بیشتر باشد کمتر چیزی پیدا می‌شود که ما را به هم بریزد. یک شاخه گل برای مورچه درختی عظیم است و برای انسان بوته‌ای ظریف که

خطاهایمان را بررسی می‌کنیم از این همه شباهت شگفت زده می‌شویم. ما درکمال ناباوری احساس می‌کنیم که دیگران درک می‌کنند از چه چیزی رنج می‌بریم و برای رهایی از این رنج ها چه باید بکنیم . ما «هم مسیر» می‌شویم. نشاط و اندوه یکدیگر را حس می‌کنیم. از شادی یکدیگر شاد شده و در کنار یکدیگر رشد می‌کنیم. گوناگونی مان نقطه قوتمان به حساب می‌آید، چرا که می‌تواند پاسخگوی نیازهای هر تازه‌واردی باشد؛ که امیدی به دیدن مشترکات ندارد.

ما از انزوا دور شده و درون خود را صادقانه به نمایش می‌گذاریم. تجربیات ما در دوران بهبودی مانند فانوسی است که دنیای تاریک بیماری اعتیاد را نشان داده و ترسهایمان را به حداقل می‌رساند.

ما بر روی یک هدف مشترک تمرکز داریم و آن سبب می‌شود خدمت‌مان علی‌رغم همه تفاوت‌های فردی مسیر مشترکی را طی کند. برای رساندن پیام سلیقه و نقطه نظرهای فردی‌مان تبدیل به خلأقت می‌شود و جزیی از مکانیزم پیام رسانی می‌شویم. گویی بسان سازی می‌شویم از سمفونی بزرگ بهبودی. همانقدر هماهنگ همانقدر آگاه همانقدر موثر...

وقتی خودمان را خط می‌زنیم و اجازه می‌دهیم اصول بهبودی سرلوحه رفتارمان باشد به درکی عمیق تر از «گمنامی» می‌رسیم. ما که در دنیای بیماری گم شده بودیم خود را در برنامه و در کنار یکدیگر پیدا می‌کنیم.

رامین معناد از ساری

نگاهش میکنم، هرگز او را ندیده بودم چه اشتراک غریبی! به نقطه‌ای خیره می‌شوم و نفس عمیقی می‌کشم:

« هوا پر است از عطر خوش آشنایی»

ما از دنیای تفاوت‌ها پای به اتاق‌های انجمن معتادان گمنام می‌گذاریم . تفاوت‌های فرهنگی، خانوادگی، تحصیلی و اجتماعی، حتی در شکل و نوع مصرف‌مان هم متفاوت بودیم. فقط یک وجه اشتراک عمده بین ما وجود دارد که می‌تواند پاسخی به همه این غریبانه‌ها باشد و آن چیزی نیست به جز

بیماری اعتیاد و چه خوب گفته‌اند:

اگر چه اعتیاد آشناها را از هم دور می‌کند اما جلسات معتادان گمنام غریبه‌ها را با هم آشنا می‌کند...

ما حتی در شدت بیماری و سرعت بهبودی با هم متفاوتیم، اما اینها نمی‌تواند ما را از همدلی و همدردی با یکدیگر دور نگهدارد. بیماری اعتیاد قوی‌تر از آن است که بتوانیم به تنهایی با آن رو به رو شویم. ما علی‌رغم همه تفاوت‌ها به این اصل مهم اذعان داریم که به آخر خط رسیده و زندگیمان غیر قابل اداره شده بود...

ورود به دنیای شباهتها به معنای یکی شدن نیست. هیچ کدام از ما فردیت و هویتمان را زیر پا نمی‌گذاریم، اما به این نتیجه می‌رسیم که می‌توانیم علی‌رغم پیشینه متفاوتمان در مسیر بهبودی یار و یاور یکدیگر باشیم و از هم حمایت کنیم. ما به این نتیجه می‌رسیم که رفتار نواقصی هستیم که باعث فعال شدن بیماری اعتیادمان می‌شود و وقتی چگونگی دقیق

تفاوت های سازنده



یکی از اعضا شروع به مشارکت می‌کند و من شگفت زده می‌شوم، انگار حس و حال خودم را بازگو می‌کند زیر چشمی