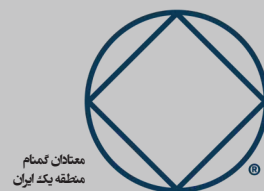


ماهنامه بهبودی خدماتی شورای منطقه یک ایران

سال سوم، شماره ۲۹، فروردین ماه ۱۴۰۰

ما نمی توانیم زندگی را با تعداد سال های آن یا چیزهای که به دست آورده ایم یا از دست داده ایم، بسنجیم. بلکه باید ببینیم تا چه اندازه با زندگی خود و دنیای اطراف مان در صلح و آرامش هستیم. رشد روحانی موفقیت واقعی است هر قدر در بهبودی پیش ترمی رویم، می بینیم بر احساساتی فائق می شویم که قبلا هرگز به داشتن آنها حتی اقرار نمی کردیم.



سرمقاله

تصمیم سازنده

همراهان گرامی درود.

سال نو مبارک. سال گذشته از همه نظر برای ما متفاوت بود. سالی که خیلی از ما با سختی‌ها و مشکلات جدید دست و پنجه نرم کردیم. شاید در بدبینانه‌ترین حالت هیچ یک از این اتفاقات متی به ذهنمان فطور نمی‌کرد.

ما زندگی و پاک ماندن در شرایط سخت را بیشتر از هر زمان دیگری تجربه کردیم. اکثر ما با مشکلاتی نظیر بیماری، از دست دادن عزیزانمان، به فطر افتادن کسب و کارمان، مشکلات اقتصادی، جدایی و تنهایی و ... مواجه شدیم. ما معتادان در حال بهبودی اکثراً در این شرایط نابسامان، به خداوند تکیه کردیم و با NA کورسویی از امید در زندگیمان پیدا شد. با این امید طوفان‌ها و سختی‌های زندگی را می‌گذرانیم. با NA می‌آموزیم در شرایط سخت، چگونه پاکیمان را ادامه دهیم و تصمیمات سازنده بگیریم.

به نظر شما در روزهای آغازین سال جدید بهترین تصمیمی که می‌توانیم بگیریم چه تصمیمی است؟

ما به تجربه دریافته‌ایم تصمیم به اینکه اراده و زندگی‌مان را به مراقبت خداوند بسپاریم یکی از بهترین و سازنده‌ترین تصمیماتی است که هر یک از ما می‌توانیم برای خودمان بگیریم. با برنامه معتادان گمنام دیگر ممکن به فنا نیستیم. می‌توانیم از شر باورهای پوسیده و قدیمی خود رها شده و زندگی‌مان را از نو بسازیم. با کارکرد قدم‌ها متوجه می‌شویم که در هر شرایطی می‌توانیم از لحاظ درونی غنی باشیم و با واقعیت زندگی روبرو شویم؛ می‌توانیم بفندیم و شادی را تجربه کنیم.

به مرور تغییرات در زندگی‌مان پدیدار می‌شوند و به فرآیند درک و شناخت نزدیک‌تر خواهیم شد؛ فرآیندی که زندگی‌مان را متمدن خواهد کرد. در برنامه بهبودی حاضر می‌شویم و برای داشتن یک زندگی پاک و در مسیر بهبودی به خود تعهد می‌دهیم. بهبودی با تغییرات کوچک شکل می‌گیرد؛ بنابراین می‌توانیم امروز مقداری آرام‌تر باشیم. قدری با خودمان مهربان‌تر بوده، بیشتر اعتماد کنیم و بیشتر لب‌فند بزنیم. با تمرکز افکارمان بر روی بهبودی، با اعتماد به نیروی برتر، با دیدن زندگی از زاویه بهتر، تغییر را تجربه می‌کنیم. همچنین بدون سرکوب احساساتمان با واقعیت زندگی روبرو شویم.

می‌توانیم زندگی‌مان را از همین امروز با برنامه معتادان گمنام بسازیم و با یک تصمیم مهم و با کمک نیروی برترمان معمار زندگیمان باشیم. برای توقف اعتیاد فاصله‌ای می‌سازیم بین خودمان و هر آنچه که اعتیادمان را فعال می‌سازد. این تصمیم ما را یاری می‌کند تا مراقبت از خود را بیاموزیم. با رعایت اصول رومانی NA و فعالیت روزانه در بهبودی، جسم، روح، روان و احساساتمان را پالایش می‌کنیم. با دعا کردن برای خودمان و دیگران قدرت مورد نیاز برای زندگی را به دست می‌آوریم. همزمان با تجربه معجزه پاکی در برنامه، مس زیبای معجزه بهبودی را می‌پیشیم و با رومیه سپاسگزاری آن را با هم‌مردانمان در میان می‌گذاریم.

آری، من امروز باید تمام قد مراقب پاکی و بهبودیم باشم. امروز باید تمام قد مراقب افکارم باشم. امروز باید با تمامیت وجودم مراقب زندگی‌ام باشم. باید فقط برای امروز زندگی کنم و به دیگران هم اجازه دهم زندگی کنند.

از اینکه سال جدید را با مطالعه این مجله بهبودی و خدماتی آغاز می‌کنید از شما سپاسگزاریم. همچنان منتظر دریافت نظرات پیشنهادات و مطالب شما هستیم. تا با درمیان گذاشتن آن بتوانیم رومیه عشق را در خدمات و زندگی‌مان تمرین کنیم.

مجتبی.س

مسئول کمیته مجله بهبودی خدماتی
یک وعده هزاران پاداش

فهرست مطالب

ماجرای یوهپ: قسمت اول از زخم‌های تازه-ضرورت یک تغییر

۴

ماهگیری یا رساندن پیام

۶

چرا نباید کار کند؟

۷

نور امید

۸

قسمت سوم از پیام رسانی در روز برفی: این قسمت بعد از پیام رسانی

۹

آدم‌های اشتباهی

۱۰

۶



۱۱



۱۴



اتاق پر از دود

۱۱

وجدان بیدار

۱۲

ترجمه - چرا باید؟ چگونه می‌توان؟

۱۳

ترجمه-پرهیز از شایعه پراکنی بویژه در دوران خدمت

۱۵

پیام مجله صدای بهبودی برای دوستان همدرد ایرانی

۱۷



برای مشاهده
نسخه دیجیتالی نشریه
رمزپیکه مقابل را اسکن کنید.

■ نشریه داخلی معناتان گمنام شورای منطقه یک ایران تهیه شده در کمیته مجله
بهبودی، خدماتی - ماهنامه شماره بیست و نهم - فروردین ماه ۱۴۰۰

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

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

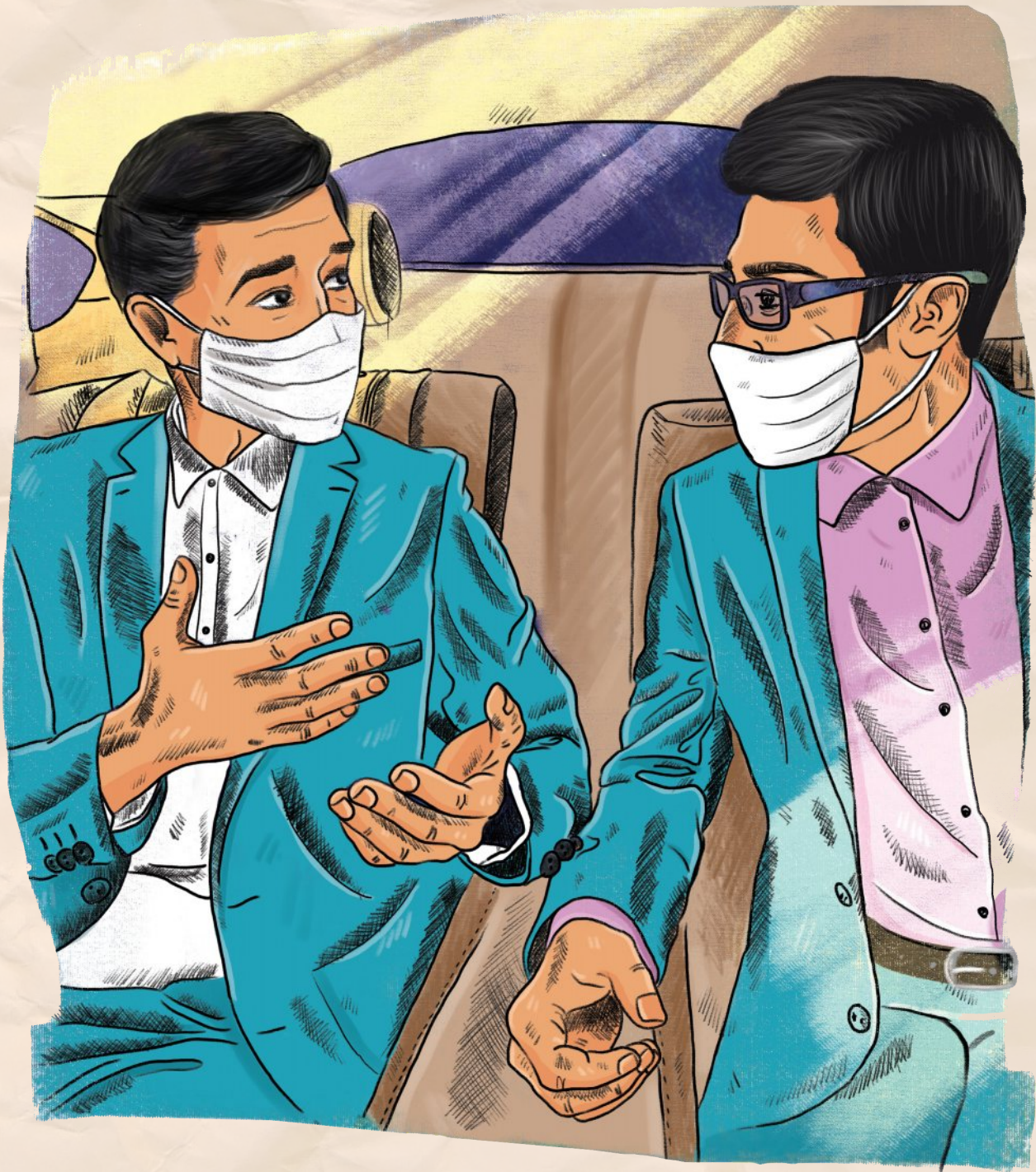
■ [@vaadeh.ir](https://www.instagram.com/vaadeh.ir) | [@Vaadeh_ir](https://www.facebook.com/Vaadeh_ir) | [@vaadeh](https://www.linkedin.com/company/vaadeh) | [۰۹۱۲۹۵۷۶۶۴۸](https://www.youtube.com/channel/UCvadeh)

زخم‌های تازه، قسمت اول

ماجرایای

این دستان: ضرورت یک تغییر

یوہی



من باید روشم رو تغییر می‌دادم و یه انتخاب سخت می‌کردم. انتخابی که اولش دوست نداشتی اما مجبور بودم... تصمیم گرفتم مثل روزهای اول پاکی ۹۰ روز پشت سر هم جلسه برم، بیشتر دعا کنم و اصول رو علی‌رغم میل باطنی که ایمانم ضعیف شده بود انجام بدم. خوش‌آمدگوی جلسه شدم، پمفلت خوندم، صندلی چیدم و همه این کارهای ساده رو تکرار کردم عین روزهای اول... من برای درد جدیدم از همان داروی قدیمی (جلسه، خدمت و دعا) که بهم جواب داده بود و اون روزها خیلی هم برام تلخ بود، استفاده کردم. با اجرای این کارها درمان من شروع شده بود و این مسکن نبود، خود درمان بود! به مرور آگاهی بیشتر شد و درک کردم که افرادی که جدا میشن، آدمهای بدبختی نیستن. دیگه خودم رو شکست خورده نمی‌دیدم. انتخاب جدیدی کرده بودم و باید عواقب اونو می‌پذیرفتم. فهمیدم هر مشکلی هر چه قدر بزرگتر باشه باز هم زورش به من و برنامه نمی‌رسه. وقتی من از برنامه دور بشم، شکننده می‌شم. با وصل بودن که میشه از میان مشکلات گذشت. امروز نسبت به دردهای اون روز می‌خندم و خدا رو شکر می‌کنم. اون درد تو اون زمان پوستمو کلفت کرد و امروز آرومم. انتخاب اون روزم یعنی جدایی رو پذیرفتم. فهمیدم مهمترین درمان درد، بدست آوردن آگاهی و برای بدست آوردن آگاهی باید از زوایای دیگر هم نگاه کنم. این یه قسمت از زندگی من بوده و من پذیرفتم... امروز به آینده امیدوارم و برنامه بهبودی دارم. فقط برای امروز رو تمرین میکنم... من وقتی دوستم این صحبت‌ها رو می‌کرد کلی از مشکلات گذشته‌ام مثل فیلم از جلوی چشمم رد می‌شد و دقیقا احساس همدردی با اون رو متوجه می‌شدم. یک چیز مشترک بود و اون این بود که ممکنه مشکلات شبیه هم نباشن ولی راه حل‌ها تقریبا شبیه هم هستن، اجرای اصول و اعتماد به نیروی برتر... صحبت‌مون تموم شده بود و من کلی پیام گرفته بودم. این یعنی ارزش درمانی کمک یه معتاد به معتاد دیگه...

باید تو خونه مادرم زندگی می‌کردم. شرایط سخت و غیر قابل تحمل بود و همه اطرافیانم شوکه بودن. این موضوع براشون باور نکردنی بود. منم به خاطر سوالات اطرافیان از همشون دوری می‌کردم؛ از نگاهشون و گاهی دلسوزی و حتی زبانشون خودم رو پنهان می‌کردم. دور خودم حصار کشیده بودم. انگار برای زندگی یه چیز مهم کم داشتم. داغون بودم... از تکرار روزها بدم می‌ومد. کلی سوال بی‌جواب تو سرم بود. گاهی شب‌ها روبروی خونه خودم، که مجبور بودم به خاطر جدایی اونو به زن سابقم بدم؛ تو ماشینم ساعتها گریه می‌کردم. با خدا درگیر بودم و می‌گفتم تقاص چه چیزی رو دارم پس میدم؟ انگار بدترین نقطه دنیا بودم. برای فرار از این درد وارد روابط مختلف شدم. هیچکدوم موفق نبود؛ فقط دردمو بیشتر می‌کرد و باعث خسارت به خودم و اونا می‌شد. می‌خواستم آروم بشم ولی نمی‌شد. تا شش ماه درد زیادی داشتم و نمی‌تونستم باور کنم که چرا زندگی من اینطوری شد؟ و یه سوال داشتم چرا من؟ احساس می‌کردم باختم. این همه زحمت برای ساختن زندگیم بی‌فایده بود. در حال سوختن بودم. یوهپ تو یکی از اون دوستانی بودی که تو اون ایام همیشه سعی داشتی در کنارم باشی و یجوری به من کمک کنی بدون اینکه حتی از من سوالات بی‌مورد بپرسی. یادمه چقدر اون روزها آشفته بودی، با هیچکس هم صحبت نمی‌کردی. منم یاد گرفتم اینجور وقتی فقط در دسترس باشم و دعا کنم... الان که خدا رو شکر دوباره تو مسیر بهبودی هستی... -آره، فقط با راهنمام صحبت می‌کردم و تنها نقطه اتصال من به برنامه راهنمام بود. هر شب احساسات تکراریمو می‌گفتم. یه شب راهنمام گفت: «بعضی از دردها هست که درمانش راهنما و جلسه و مشارکت و هیچ چیز دیگه‌ای به تنهایی نیست! باید دوره و زمانش تموم بشه. بهترین کار اینه که کاری نکنی...» فهمیدم که بعضی از دردها رو باید کشید و نتیجه این پیام برای من شد ضرورت یک تغییر.

خداوندا آرامشی عطا فرما تا بپذیرم آنچه را که نمی‌توانم تغییر دهم. شهادتی که تغییر دهم آنچه را که می‌توانم و دانشی که تفاوت این دو را بدانم... جلسه تموم شد و در حال احوالپرسی با بقیه بودم. چندتا از بچه‌ها رو خیلی وقت بود ندیده بودم. با دوستم از قبل قرار داشتم. یه کارگاه دعوت بودیم. یه کارگاه تو یکی از شهرهای نزدیک. حدودا نیم ساعت با ماشین راه بود. بعد از خوش و بش با بچه‌های جلسه با دوستم راه افتادیم. یکم که از مسیر گذشت دوستم شروع کرد به صحبت... -یوهپ تو میدونی که ۱۳ سال پیش چه حال و روز آشفته‌ای داشتم. ورشکسته مالی و احساسی و غیر قابل اداره شدن زندگیم مشهود بود. با کمک برنامه و اجرای اصول مثل راهنما، قدم، نشریات، خدمت، جلسه، مشارکت و مشورت پس از ۱۰ سال تونستم رشد خوبی داشته باشم و زندگی خوبی رو برای خودم و زن و بچه‌ام محیا کنم. همه چیز خوب بود؛ خونه، ماشین، وسایل خونه، سفرهای مختلف، پذیرش اجتماعی، باور اطرافیان و خدمات... همه چی برام تازگی داشت و خوشحال بودم. زندگی خوب و قشنگی داشتم. احساس می‌کردم همه اطرافیان نسبت به من غبطه می‌خورند. زندگی موفقی رو تجربه می‌کردم. تا اینکه به خاطر یه اتفاق لعنتی و دردناک مجبور شدم از همسرم به صورت توافقی جدا بشیم. یوهپ اگر روزی کسی از همسرش جدا شد علتش رو ازش نپرس! گاهی این سوال برای اون فرد بسیار دردناک و اونو تو فضای اعتیاد قرار میده. من وقتی این سوال رو ازم می‌پرسن، میرم تو رنجش و یا ناصادقی... حتی از خیلپها به خاطر همین سوالاتشون دوری می‌کنم... -با اینکه دوستم قبلا راجع به جداییش بهم گفته بود، من هیچ وقت در رابطه با دلیلش کنجکاوی نکردم. سکوت کردم و اون ادامه داد... - پس از جدایی حال خیلی بدی داشتم انگار دنیا به آخر رسیده بود. به شدت وسوسه خودکشی داشتم. روزها و شب‌ها و زمان بسیار سخت می‌گذشت. حس کار کردن نداشتم. با ۴۰ سال سن

ماهگیری یا رساندن پیام



را رسانده بود اسم می برد و ازش تشکر می کرد! این برای من شده بود یه مسابقه ذهنی و آرزوی من این بود که یک نفر هم از طریق من وارد انجمن بشود. چون پیام انجمن رو فقط در وارد شدن یک نفر به انجمن می دیدم و بس. من هنوز درک نکرده بودم که ایجاد زمینه رساندن پیام هم به اندازه خود پیام ارزش دارد و این زمینه در گروه و خدمات مشترک ما بوجود می آید.

پس از آشنایی با سنتها دیگر به خودم اجازه نمی دادم به کسی بصورت مستقیم پیام بدهم. آگاهانه تر از قبل عمل می کردم و موقع صحبت کردن از انجمن مراقب بودم که پیام اشتباهی ندهم. حتی برای بالا بردن اعتماد به نفسم وارد کمیته روابط عمومی شدم، تا هنگام مواجهه با یک غیرمعتاد هم بتوانم پیام برنامه را برسانم.

امروز درک من این است که هر عمل گروهی که منجر به گسترش پیام انجمن بشود، یعنی قدم دوازدهم. پیام انجمن فقط مربوط به قدم ۱۲ نیست. هر نوع تغییر ظاهری و باطنی من، از طرف دیگران دیده و لمس خواهد شد و این هم یعنی رساندن پیام انجمن. اما سنت پنجم می گوید پیام انجمن فقط برای تازه واردان نیست و اعضای قدیمی هم نیاز به پیام دارند.

همه ما می دانیم پیام انجمن چیست؛ یک معتاد می تواند مصرف مواد مخدر را قطع کند، وسوسه را از دست بدهد و راه جدیدی برای زندگی پیدا کند. اما متأسفانه باید بگویم که از نظر من پیام دادن به عضو قدیمی بسیار سخت تر از یک عضو تازه وارد است؛ چون او از توجیه و انکاری رنج می برد که ظاهرش آگاهی است.

سلام دوستان
روزهای اولی که وارد انجمن شده بودم (حدود ۱۷ سال و ۴ ماه پیش)، برنامه خیلی شناخته شده نبود. حتی خیلی از اعضا هم درک درستی از پیام انجمن معتادان گمنام نداشتند. کسی چیز زیادی از سنتها نمی دانست و به اصطلاح الان (فقر آگاهی) بود. ما پیام را بیشتر با احساسات، هیجانات و درک ناچیز خودمان منتقل می کردیم تا با آگاهی و دانش.

درست یا غلط هر وقت تازه واردی به گروه ما می آمد، این تکه کلام را در موردش بکار می بردند که: این دوستمون با قلاب کی گرفته شده؟ (یعنی کی بهش پیام داده و اومده جلسه). و این موضوع برای فرد پیام رسان خیلی افتخار آمیز محسوب می شد. من که تازه در حال کارکرد قدمها بودم خیلی دوست داشتم که پیام انجمن رو به همه همدردان برسانم و پاکی و بهبودی دیگران رو متاثر از خودم بدانم؛ یا به عبارتی امضای من پای پاکی و بهبودی دیگران باشد. چون هر کس تولد یک سال پاکی رو جشن می گرفت، موقع گفتن احساس و تجربه اش از کسی که به او پیام انجمن

چرا نباید کلر کند؟

دوستان و همدردان!

با درود و سلام

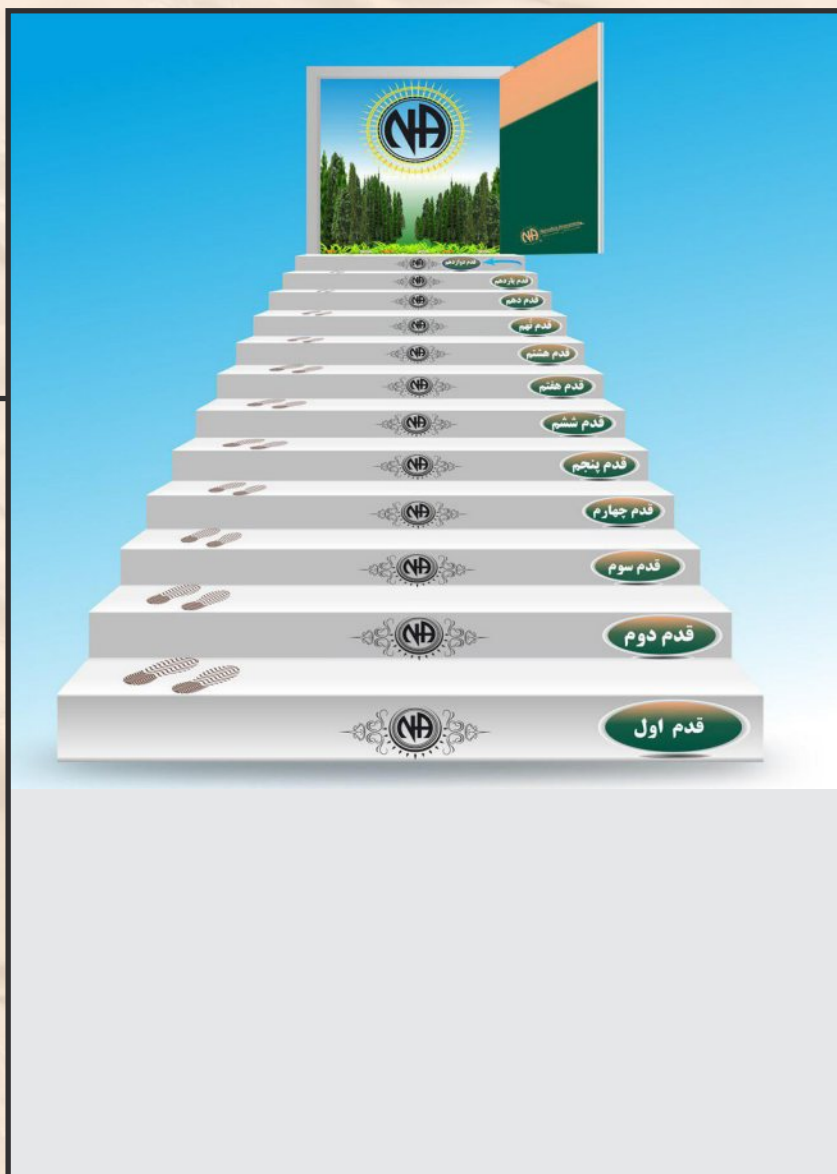
همانطور که می دانید محصول قدم ها بیداری روحانی خواهد بود؛ و من می خواهم چگونگی این بیداری روحانی در مورد خودم را بازگو کنم.

۱- قبول کردم که زور ناخوشی من آنقدر زیاد است که اراده و زندگی ام را کنترل می کند و وجودم کاملاً بی اراده مانده است. ۲- پذیرفتم که خود محوری هایم آنقدر زیاد بود که تصمیمات دیوانه وار می گرفتم، پس نیاز به عقلی سالم دارم که فقط یک قدرتی بزرگ، عاشق و مهربان می تواند کمک کند. ۳- زمام امور را به خداوند بسپارم و سهم خودم را انجام دهم. ۴- دلیل نداشتن روابط ماندگار با دیگران احساساتی هستم که بدلیل رنجش هایم به من دست می دهند. ۵- اگر دلیل اصلی خطاهایم را پیدا کنم زودتر به مقصد خواهم رسید. ۶- تمام آنچه فکر می کردم مهارت حیاتی برای زندگی کردن است در واقع نواقص من بودند، که از تمامی آنها صرف نظر کردم و می خواهم خود خدا آنها را بر طرف کند. ۷- زندگی اخلاقی نیاز امروز من است. ۸- قبول مسوولیت خساراتم و انصاف را نیازمندم. ۹- خودخوری نخواهم کرد؛ اگر برخی از خساراتم را نتوانم مستقیم جبران کنم، به فکر جبران خسارت غیرمستقیم خواهم بود و تمایل خود را حفظ خواهم کرد. ۱۰- هر چه بیشتر ترازنامه بگیرم کمتر در دسر خواهم داشت. ۱۱- آنچه باید بدانم، خواست خدا برای من است و توانایی قدرت اجرای خواست خدا.

در نهایت اگر موارد بالا مشاهده شد، آنگاه خواهم توانست دیگرانی که در خواب غفلت هستند بیدار کنم. البته که شکل بیداری روحانی برای هر شخصی متفاوت است. اینها گونه ای از بیداری روحانی من بودند. و اما اجرای اصول در تمام امور زندگی.

گاهی می شنیدم که می گویند فلان جا اصول کار نمی کند. چرا نباید کار کند؟! چون من مهارت کافی از نحوه استفاده از اصول را ندارم. تمام امور یعنی تمام جاهایی که برای ادامه زندگی به آنها سر خواهم زد و قرار است پیام رهایی را با خودم همراه داشته باشم تا اگر نیازمند آن پیدا شد تقدیم کنم. هر چند به قول کتاب یک معتاد که فقط ۲۴ ساعت پاک است می تواند که به دیگری کمک کند. اما نحوه بکارگیری اصول پیام را خواهد رساند. پیامی که عیان است و حاجت به بیان ندارد. اصولی که در هر جا کاربرد دارد و ایمان من به برنامه می گوید می تواند اعتیاد را شکست دهد و پس از آن امکان بهبودی هم وجود دارد. من برای پیام رسانی خدمت فروتنانه و خالی از هوای نفس را تمرین می کنم. هرگاه در انجام یک اصل مردد باشم، اصل روحانی درستکاری را تمرین می کنم:

«تمرین یک اصل جایگزین در شرایط خاص»





نور امید

می‌خوام از گذشته‌ام بگم. از بعد تولد که خودم رو شناختم همیشه فکر می‌کردم که یک بیماری دارم که باعث میشه با دیگران فرق کنم. همیشه دوست داشتم نفر اول باشم یا اینکه مطرح باشم. فیلم که نگاه می‌کردم می‌گفتم که باید نقش اول بازی کنم. مدرسه که می‌رفتم می‌گفتم باید شیطون باشم و دنبال تایید بودم و الگوهای غلط انتخاب می‌کردم. مثلاً فیلم که نگاه می‌کردم و سیگار می‌کشیدن، منم به دروغ سیگار می‌کشیدم تا عاقبت سیگاری شدم. بعد از مدتی با مواد آشنا شدم و اوایل خیلی لذت داشت و فکر می‌کردم که دنیا زیر پای من است. با مواد زیاد پول در می‌آوردم و همیشه فکر می‌کردم با دیگران فرق دارم و مصرفم فرق می‌کنه. خیال می‌کردم معتاد آدم‌های هستن که کارتن خوابند و به موقع مصرف نمی‌کنند.

انگار یک چیز گم کرده بودم. تازه متوجه شدم که معتادم و مصرف بیشتر باعث شد زندگی‌ام نابودتر بشه. کمتر سر کار می‌رفتم و کمتر پول در می‌آوردم. هر بار که ترک می‌کردم زودتر برمی‌گشتم سر خونه اول و مصرف بیشتر از قبل. به جایی رسید که به ناتوانی جسمی رسیدم و دندان تو دهنم نمانده بود و قیافه‌ام درب و داغون شده بود؛ پیش هیچ کس نمی‌تونستم برم. بعد از ظهر از خواب بیدار می‌شدم و تازه می‌رفتم سرکار. از پس کار بر نمی‌اومدم. اونقدر بدهی داشتم که به فکر قطع مصرف می‌افتادم. پیش خودم می‌گفتم، اگه قطع مصرف کنم چطوری کار کنم و بدهی رو بدم؟! به روز با دوستان هم مصرف که نشسته بودم، بهم گفتن اسماعیل یه جایی هست که می‌تونیم قطع مصرف کنیم. با این حال اولین باری که جلسه اومدم با خودم مواد و قرص آوردم که مبادا منو کمپ یا زندان بفرستن و دروغ بگن. اما وارد جلسه که شدم و چشمم به دوستان هم مصرف گذشته‌ام افتاد، نوری در قلبم تابید. وقتی صحبت می‌کردن انگار درب بهشت به روم باز شده بود؛ در دلم یک چراغ روشن شد. گفتم: خدایا دمت گرم، اصلاً انگار تازه متولد شدم. از روز اول با خیلی چیزها مشکل داشتم، با اعتماد کردن، راهنما گرفتن و خیلی چیزهای دیگر. اما با جلسه آمدن خود به خود با خیلی چیزها آشتی کردم و زندگیم زیباتر شد. تمام مشکلاتی که داشتم به مرور زمان درست شد. حتی در خواب هم نمی‌دیدم که بتونم بدهی‌هام رو با کار کردن جبران کنم. دوست دارم گذشته‌ام را جبران کنم و می‌دونم که به مرور اتفاق می‌افته. من فقط باید کارهایی رو که در روزهای اول انجام می‌دادم، پس از پانزده سال باز هم انجام بدم تا در بهبودی و پاکی باشم. با تمام مشکلات هنوز به NA ایمان دارم و پاکی و بهبودی اولویت من است. عاشقانه راهنمایم را دوست دارم. به این نتیجه رسیدم که هر روز مقطع پاکی‌ام بیشتر می‌شود بیشتر به راهنمایم نیاز دارم.

پیام‌رسانه در روز برفی، ادامه از شماره قبل:

این قسمت بعد از پیام‌رسانه



اگر خاطرتون باشه در دو شماره قبلی گفتیم که دوستان مون تو یه روز برفی و سرد برای پیام‌رسانی عازم زندان شدن و بعد از انجام قدمت‌شون مہیای فروغ از مجموعه، حالا بقیه ماہرا....

ہوا بہتر شدہ بود و آفتاب بہ آب شدن برف‌ها کمک می‌کرد. کنار ہم قدم می‌زدیم، سبک بودیم و نشریہ دست‌مون نبود و بہ سمت فرهنگی می‌رفتیم. برای دریافت امضا خروج اونجا رسیدیم و پس از تشکر و کارہای خروجی از زندان خارج شدیم. دہنم خشک بود، نمی‌دونم چہ احساس دوست داشتنی بود. انگار یہ کاری کردہ بودم، روی ہوا بودم. دم در تو ماشین برگہ گزارش رو پر کردم و ہمہ موارد گزارش رو با مشورت با دوستم نوشتم و بعد راہ افتادیم. توی راہ فقط باید با دوستم حرف می‌زدم، احتیاج داشتم کہ احساسم رو بگم و اون زودتر شروع کرد و از گذشتش گفت و از حال امروزش. ہمہ صحبت‌های اون برام پیام بود و دقیقا از گوشم رد میشد و روی مغزم حک میشد. من تسلیم بودم و آموزش پذیر، چقد احساس خوبی بود. من ہم حرف زدم؛ دقیقا حرف‌های اون روزم یادم نیست، نفہمیدم چطوری بہ در خونہ اون دوستم رسیدم. ہر دو از حرف سیر نمی‌شدیم و با بغل کردن ہم خداحافظی کردیم.

تو راہ با رابط زندان تماس گرفتم و یہ گزارش شفاهی بہ اون بندہ خدا دادم؛ اونم متعجب از رفتن ما. می‌گفت فکر می‌کردم امروز پیام‌رسانی لغو بشہ. بعد دیگہ وقتی بود کہ باید از خدا تشکر می‌کردم. امروز ارزش درمانی کمک یہ معتاد بہ معتاد دیگہ و خیلی از اصول روحانی رو بہ کمک خداوند و خدمتگزاران دیگہ تجربہ کردہ بودم. انقد حال خوب بود کہ بہ راهنمام زنگ زدم و احساسم رو گفتم و انتقال این احساس بہ دیگران شدتش رو بیشتر می‌کرد. اون روز من ایمانم بہ خدمت، تاثیر برنامه و قدرت اصول روحانی رو درک کردم. از ہمتون بابت اینکہ تجربہ منو تو سہ نسخہ مجلہ وعده دنبال کردید ممنونم و از اینکہ تونستم این تجربہ و احساس رو با شما درمیون بذارم از خداوند سپاسگزارم.

آدم‌های اشتباهی

سلام به دوستان خدمتگزار مجله وعده محمد هستم یک معتاد

یکی از مشکلاتی که همیشه باهاش درگیر بودم و دست و پنجه نرم می‌کردم پیدا کردن دوست بود. نه اینکه نتونم با کسی دوست بشم، بلکه برعکس با آدم‌های اشتباهی زیادی دوست می‌شدم. از همون کودکی دوستان زیادی داشتم و تو جمعشون می‌خواستم رییس باشم. کم‌کم که پا به نوجوانی گذاشتم، همیشه دلم می‌خواست با آدم‌های بزرگتر از خودم دوست باشم. تو سن ۱۷، ۱۸ سالگی، شاید بیشتر از صدتا دوست داشتم. تعداد زیادی از اونها هم سنشون بیشتر از من بود. حدودا ۱۵ ساله بودم که برای اولین بار با الکل و حدودای ۱۶ سالگی‌ام با مواد مخدر آشنا شدم. تو اون زمان الگوهای غلط زیادی تو زندگیم وجود داشت. یه زمانی فکر می‌کردم اگر تو یه جمع مشروب زیاد بخورم و سر پا باشم، زرنگیه! یه زمانی فکر می‌کردم اگر مواد مصرف کنم و از بقیه سر حال تر باشم خیلی کارم درسته! تو همون دوران، جمع دوستانی که انتخاب کرده بودم خیلی به آتش اعتیاد من سرعت بخشیدن. درس و مدرسه رو رها کردم و بچه‌ی خیابون شدم. عاشق کوچه و خیابون بودم. فقط برای خوابیدن می‌رفتم خونه. اوایل هنوز حق انتخاب داشتم. تو جمع‌هایی مواد مصرف می‌کردم که فکر می‌کردم بهترین رفیق‌ها هستن. بعد از مدتی حق انتخابام کمتر و کمتر شدن. تا رسیدم به جایی که دیگه تو اجبار بودم و حق انتخابی برام نمونده بود.

منزوی و تنها شده بودم و دوستی برام باقی نمونده بود. خودمم هیچ تمایلی نداشتم که بخوام با کسی باشم. اصلا مواد اجازه نمی‌داد که بخوام با کسی تقسیمش کنم. انقدرم از آدم‌های مختلف ضربه خورده بودم که دیگه به هیچکس اعتماد نداشتم. حتی به خودم هم اعتماد نمی‌کردم.

چند بار تصمیم گرفتم ترک کنم ولی انگار دیگه نمی‌شد. نمی‌تونستم پاک بمونم. انقدر ترک کردم و دوباره مصرف کردم که از خودم بدم می‌ومد. یه شب‌هایی تا صبح تو تنهایی گریه می‌کردم. چندین بار تو بیمارستان بستری شدم؛ بارها تو خونه ترک کردم ولی نشد که نشد! یادمه با خودم کلی قول و قرار می‌ذاشتم که دیگه مصرف نکنم، ولی چون راهش رو بلد نبودم خیلی زود دوباره مواد می‌زدم. تو یه کلینیک از طریق نشریات و آدرس جلسات، با NA آشنا شدم. پیش خودم گفتم من که هر راهی بلد بودم، امتحان کردم، این یکی هم میرم. اگر پاک شدم که هیچ ولی اگر اینجا هم نشد خودم رو می‌کشم. الان بیشتر از ده سال از اون روزها می‌گذره و من پاکم.

راهش رو یاد گرفتم. با کلی آدم جدید دوست شدم، ولی این بار دوستان واقعی! انگار من از اول دوست داشتم تو جمع معتادا باشم. الانم تو جمع معتادا هستم ولی معتادان در حال بهبودی. تو انجمن هم آدم‌های مختلف زیادی رو دیدم. اعضای رو دیدم که تو مسیر بهبودی هستن، اعضای رو هم دیدم که از دوستان زمان مصرف اعتیادشون فعالتر بود....

این بار سعی کردم تو انتخاب دوستانم دقت کنم و با آدم‌های اشتباهی تو NA دوست نشم. خدا رو شکر این بار تونستم دوستان بهبودی خوبی پیدا کنم. چقدر دوستان بهبودی تو مسیر زندگیم کمک کردن. چقدر ازشون زندگی کردن رو یاد گرفتم. چقدر حس خوب و عشق رو از بچه‌های انجمن می‌گیرم. الان دیگه با خوشحالی هر کدوم از بچه‌ها همه می‌خندیم و خوشحال میشیم و تو غم و غصه هم با همدیگه شریکیم. پیش اومده با دوستانم با هم گریه کردیم، با هم خندیدیم، با هم جلسه رفتیم، با هم کوه رفتیم، با هم خدمت کردیم، سفر رفتیم و با هم زندگی کردیم. به هم عشق دادیم و به هم زندگی رو یاد دادیم. خدایا برای برنامه بهبودی و تمام دوستان بهبودی‌ام شکر.



اتاق پر از دود

سلام من مدت ۱۳ سال هست که به لطف خدا پاکم؛ تقریباً تمام این مدت در اکثر سطوح خدماتی استان مان خدمت داشتم و دارم. رای وجدانی که اعضا در گروه خانگی به من می دادند، باعث اعتماد به نفس و پشت گرمی من شد و توانستم در سطوح دیگر خدماتی حضور داشه باشم. در این سال های خدمت یک تجربه تامل برانگیز دارم که خواستم با شما در میان بگذارم.

حدود ۱۰ سال پاک بودم که با رای اعتماد همدردانم برای خدمت مسئول نشریات ناحیه رای آوردم. از طرفی فکر می کردم چون برای این خدمت سنگین و سخت به من رای دادند، پس توانایی اش رو دارم؛ و از طرفی دیگر بعد از چند ماه نوشتن و صحبت با راهنما متوجه شدم که غرور بسیار زیاد و کاذبی در این مدت به وجود من راه پیدا کرده و همین ماجرا من را از اطرافیانم دور کرده بود!

به بقیه از بالا نگاه کرده و فکر می کردم حالا که اینقدر برای این خدمت زحمت می کشم، این حق را دارم که خیلی از کارها را انجام دهم. مثلاً صندلی کنار بخاری در جلسه بهبودی مال من است، یا حرف من بر بقیه ارجحیت دارد یا من می توانم بدون توجه به وجدان گروه بهبودی وسیله نقلیه ام را هر جایی پارک کنم. اوایل متوجه نمی شدم که چه اتفاقی در حال وقوع است. همیشه در حال مقایسه خودم با دیگران بودم. واقعیت زندگی من این بود که اصلاً شرایط مالی خوبی نداشتم ولی درگیر زندگی غیر واقعی ای شده بودم که هر ماه به دلیل خدمتی که داشتم پول زیادی به حسابم ریخته می شد. گیر کرده بودم و این سردرگمی و بلا تکلیفی خسته کننده دو راه برای من گذاشته بود، یا اینکه تا اوضاع بدتر نشده است خدمتم را تحویل بدهم و یا اینکه خودم را با تمام سختی هایش تغییر بدهم. با توجه به اینکه خدمتم رو خیلی خوب انجام می دادم و رفاقت و دوستی که بین من و دیگر دوستانی که رای وجدان شون پشت من بود، وجود داشت، تحویل دادن خدمت هم برایم بسیار سخت بود.

تا اینکه اواخر سال دوم خدمتم در این پست، عین روزهای اول با اوج فروتنی از نیروی برتر درخواست کمک کردم تا تحولی را در من شکل بدهد. یک روز در جلسه اداری گروه خانگی که شرکت می کردم، یکی پیشنهاد داد که برای کمک به کلیددار محل برگزاری جلسه، ماهیانه مبلغی جهت شستن سرویس های بهداشتی کنار بگذاریم. این صدای زنگی بود در سر من که الان وقتش است که این غرور را له کنی و خدمتی با فروتنی انجام بدهی. بنابراین پیشنهاد دادم که مبلغ را مشخص کنید و اجازه بدهید که من نیروی خدماتی برای نظافت بیاورم و خودم هم بر کارش نظارت کنم. از هفته بعد با رعایت گمنامی، سرویس های بهداشتی تکیه را خودم تمیز می کردم و پولی را که گروه برای نظافت ماهیانه می داد، به سید سنت هفتم برمی گرداندم. اوایل دلم می خواست بقیه متوجه کارم بشوند و تاییدم کنند، ولی خوشبختانه بیماری اعتیاد زورش به من نرسید و این کار در گمنامی تا به امروز باقی مانده و واقعاً دیگر از آن غرور خبری نیست. خدا را بابت همه چیز شاکر و سپاسگزارم.





وجدان بیدار

با سلام حضور خدمتگزاران مجله وعده و خدمتگزاران شهرم.

از بچگی آدم منزوی و ساکتی بودم و همیشه خود کم‌بینی سراغم می‌آمد. فکر می‌کردم از نظر خلاف باید آدم معروف و سرشناسی تو شهرم باشم. وقتی می‌دیدم دیگران ورزش می‌کنن و باشگاه میرن من هم می‌رفتم باشگاه. در عرض چهار ماه سه تا باشگاه عوض کردم تا خودی نشون بدم و تو دعوا کم نیارم. همش دنبال خلاف و شرارت بودم که آخرش به سیگار و مواد مخدر منجر شد.

در اوایل مصرف مخدر با بدنم ناسازگار بود و حالم بد می‌شد، ولی اینقدر مصرف کردم تا بدنم عادت کرد و از اون حال بد به ظاهر رها شدم. معتاد شده بودم و دنبال پول دراوردن زیاد و راحت بودم. همراه چند نفر دیگه شروع کردم به فروش مواد. هر روزی که می‌گذشت می‌دیدم که مردم چه نگاه شرم‌آوری به من می‌کنند. می‌دیدم که معتادا عروسک فرزندشون، پرنج و مایحتاج خودشون رو برای تهیه مواد پیش من می‌آوردن؛ و من هر روز وجدانم بیشتر درد می‌گرفت و می‌فهمیدم که نفرین ادما پشت سر من و خانواده‌ام بود. همیشه درگیر زندان و جنگ با خلاف‌کارای دیگه بودم. شب‌ها و روزها برایم یکی شده بود و همیشه در خانواده آشوب داشتم. مواد مخدر مصرف کردن سقف خانه هر معتادی را میاره پایین که این دامن زندگی من رو گرفته بود و خانواده من داشتن دچار مصرف می‌شدن. چون درد مالی نداشتم درد وجدان گرفته بودم. منتها برایم خیلی سخت بود که فروش مواد رو کنار بذارم، چون به راحتی پول به دست می‌آوردم و هر

کاری که می‌خواستم انجام می‌دادم.

بالاخره به پیشنهاد یکی از دوستانم که مثل خودم مواد فروشی می‌کرد با NA آشنا شدم. بعد از مرکز سم‌زدایی وارد جلسات شدم و می‌دانستم که باید تغییر کنم و این تغییر با درد همراه بود و باید به سمت رشد فردی حرکت می‌کردم، دست برداشتن از خلاف و تمام کارهای گذشته و کسانی که کنارم خلاف می‌کردن. در خانواده باورشون نمی‌شد که ترک کردم، اما با تغییر در رفتار و کردارم باورشون یواش یواش ایجاد شد. به پیشنهاد راهنمام یک چهار چرخ خریدم و میوه، باقالی، لپو و لباس فروختم. خجالت می‌کشیدم، مسخره می‌کردن و می‌گفتن عباس دیوونه شده. اما من به انجمن اطمینان داشتم و می‌دونستم که انجمن داره کمک می‌کنه و همیشه یک حس خوبی به انجمن داشتم و همین باعث شد که یواش یواش پیام جلو و قدم کارکردن و جلسات رفتن و خدمت کردن به انجمن و همین باعث شد که شانزده سال پاک باشم و هنوز هم همون اصول اولیه در زندگیم کار میکنه و کار خواهد کرد. شاید اوایل به دلیل بیماری رفیق بازی می‌کردم و از بهبودی لذت نمی‌بردم و یا ده سالگی توانایی سراغم آمده بود که با این همه رهجو و عدد پاکی تیغ دو سر بشه و زندگی من را آشفته کرده بود اما همیشه یک راه برای برگشت به بهبودی وجود دارد و من برگشتم، با تراز گرفتن و ارتباط مستمر با راهنما. انجمن چیزی نمی‌خواهد فقط می‌خواهد که خودت را پیدا کنی و وجدان بیداری داشته باشی.

عباس- شهر قدس

چرا باید؟ چگونه می‌تون؟

ترجمه

نویسنده: دیوید.ک

درک من از برنامه دوازده قدمی معتادان گمنام اصولی است که آنقدر ساده بیان شده‌اند که ما می‌توانیم آنها را در زندگی روزمره خود به کار گیریم. قدمها برای من رهایی از اعتیاد فعال به هر شکل ممکن، را به ارمغان می‌آورند. با خودآگاهی آغاز گشته، با مسئولیت‌پذیری ادامه پیدا کرده و سپس به اقدام و عمل منتهی می‌شوند. برای من کارکرد قدمها بدین معنی است که در زندگی روزمره و تمام تجارب و تعامل‌های روزانه خود با دیگران، طبق اصول این قدمها زندگی کنم. در ضمن این فلسفه تنها به مسائل بهبودی مانند جلسات، گفتگو با راهنما و یا رهجو محدود نمی‌شود و باید در کلیه موارد زندگی‌ام نیز به کار گرفته شود.

به نظر می‌رسد ریشه بیماری من خودخواهی، خودمحوری و خودمشغولی است. من تنها به احساس خودم نسبت به مسائل اهمیت می‌دادم و حداکثر تلاشم را به کار می‌بردم تا از داشتن احساسات ناخوشایند پرهیز کنم. احساساتی مانند ترس، خجالت، خمار، جسمی و نگرانی بواسطه روبروشدن با واقعیت آنچه که زندگی‌ام بدان تبدیل شده بود. حقیقت امر این است که دیگران تنها زمانی برایم اهمیت داشتند که منافع من نیز به نوعی مطرح بودند. دیگران برای من فقط وسیله‌ای برای رسیدن به اهدافم بودند و ناصادقی‌ها، ریاکاری‌ها، خودخواهی‌ها و خودمحوری‌های من به منتهی درجه رسیده بودند. حتی احساس نداشتن اعتماد به نفس نیز از خود مشغولی‌ام نشأت می‌گرفت.

جالب اینجاست زمانی که من درگیر الگوهای رفتاری فوق بودم هیچ‌گونه خودآگاهی نداشته و ابتدا از اینکه چنین رفتارهایی را از خود نشان می‌دادم مطلع نبودم. کارکرد قدمها، باعث شد من رابطه بین اعتیاد و رفتارهای ناسالم خود با دیگران و دنیای اطرافم را ببینم و لمس کنم. من یک معتاد به مواد مخدرم و در عین حال از بیماری اعتیاد نیز رنج می‌برم. برای من، مصرف مواد نیز مربوط می‌شد به روش‌هایی که برای تعامل با دنیای اطراف خود به کار می‌گرفتم.

قدمها و همچنین روابط من با یاران بهبودی کمک کردند تا بتوانم با به کارگرفتن اصول برنامه در زندگی خود، راهی را برای مقابله با این نقائص شخصیتی پیدا کنم. متوجه شده‌ام که یکی از بزرگترین مشکلاتی که من نیاز دارم روی آن کار کنم، روابطم با دیگران است. اما قدمها در این مورد نیز به من کمک زیادی کرده‌اند. ریشه این مشکل نیز در همان نواقص، یعنی خودخواهی و خودمشغولی قرار دارد. من هنوز هم در میان جمع احساس خجالت می‌کنم. باور دارم پادزهر خودخواهی و خودمحوری، تمرین اصول روحانی شفقت، سپاسگزاری، همدردی، احترام، صداقت، تمایل، فروتنی و... می‌باشد.

این مسئله دیگر زیاد اتفاق نمی‌افتد اما در اوائل بهبودی خیلی می‌شنیدم که این برنامه یک برنامه خودخواه است. من که تا به حال به چنین اصطلاحی در نشریاتمان برخوردیم. نمی‌گویم که این قطعاً در جایی گفته نشده است اما من شخصاً بدان برخورده‌ام. البته متوجه هستم که چرا دیگران این طور می‌گویند. می‌دانم که هدف اصلی گروه‌های انجمن دستیابی به معتاد هنوز در عذاب است اما هدف شخصی یک معتاد کارکردن برنامه و پاک ماندن است. وقتی می‌گویند این یک برنامه خودخواه است منظورشان این است که نباید اجازه داد چیزی سر راه بهبودی‌مان قرار گیرد. با وجودیکه این مطلب را درک می‌کنم، باور دارم ما بعضی وقتها این را بیش از حد جدی می‌گیریم. بله ما نیاز داریم در رابطه با چیزهایی که بهبودی‌مان را به خطر می‌اندازند خودخواه باشیم. چیزهایی مانند: دوری از یار بازی، توپ بازی و محل بازی و قطع رابطه با اشخاص خطرناک حتی اگر آنها عضو خانواده و یا ازدوستان نزدیک ما باشند. ممکن است نیاز داشته باشیم به جلسه رفتن و بهبودی خود ارجحیت دهیم، حتی اگر این در مقابل نیازهای همسر، خانواده و کار ما قرار گیرد. فکر می‌کنم برخی اوقات ما این خودخواهی برنامه‌ای را خیلی جدی می‌گیریم و آن را به خودمحوری‌مان مرتبط می‌کنیم. یعنی این که من فقط باید نگران کارهای خودم باشم. آنطور که من تجربه کردم، اگر من فقط نگران کارهای خودم باشم، دیر یا زود دلیلی برای اینکه واقعاً نگران کارهای خودم باشم پیدا خواهد شد. طبق تجربه من، این مسیر روحانی که بواسطه دوازده قدم در آن قرار گرفته‌ام، بدین معنی است که من باید تلاش کنم نقطه مقابل خودخواهی‌ام باشم. و در عین حال ممکن است نخواهم آنچه را که بیشترین تأثیر را روی پاک شدن و پاک ماندنم می‌گذارد انجام دهم.

فکر می‌کنم خودخواهی واقعی نقطه شروع یک سرخوردن به سمت الگوهای رفتاری گذشته من بوده و به مصرف مواد، بی‌خانمانی، بی‌خانوادگی، فلاکت و بیماری مجدد من ختم می‌شود که من خواستار هیچ یک از آنها نیستم. طی هشت سال گذشته، من عضو ثابتی در گروه خانگی خود بوده‌ام. خدمتی که در آنجا انجام می‌دهم قسمت باارزشی از رشد، هم به عنوان یک فرد بالغ و هم به عنوان یک انسان را تشکیل می‌دهد. طی این هشت سال در سطح ناحیه نیز خدمات‌های مختلفی داشته و در جلسات سالانه کمیته خدماتی ناحیه هم شرکت کرده‌ام. طی پنج سال آخر رابط ناحیه ساحلی استرالیا در شورای منطقه استرالیا بودم. در کمیته روابط عمومی منطقه نیز خدمت داشتم و یکی از

Why Should I?

How Can I?

NA Today

November 2011

David K

وظایفم جواب دادن به ایمیل‌های دریافتی منطقه بود. هر چقدر راجع به تأثیر خدمتهای فوق در بهبودیم بگویم کم گفتم. و وقتی می‌گویم بهبودی، منظورم زندگی است. کارهایی که در خدمت به NA انجام دادم کمک کردند تا از خودم بیرون بیایم و خجالت و خودخواهی را فراموش کنم. در عین حال این مسائل کمک کردند تا بتوانم کارهای مشابهی را در کار خود و همچنین بقیه زندگی خود انجام دهم. خدمت یک شبکه دوستی در سراسر استرالیا و همچنین جهان را برایم فراهم کرده و این خود باعث می‌شود که من از انزوا و تنهایی بیرون بیایم و احساس کنم که به دیگران متصل هستم.

البته خدمت کردن تنها به معنای خدمت در گروه‌ها و کمیته‌ها نیست. در خدمت بودن و خودخواه نبودن یعنی به همه خدمت کردن، که این تنها شامل جلسات NA یا ساختار خدماتی‌مان نمی‌شود. من حداکثر تلاش خود را می‌کنم تا با همه برخوردی دوستانه و مهربانانه داشته باشم و این شامل اپراتور پاسخ به تلفن در ادارات، ویزیتورهای فروش (نه اینکه ساعت‌ها با ایشان گفتگو کنم اما رفتار بدی هم نخواهم داشت)، مردم عادی در سوپرمارکت‌ها، در حال رانندگی، در وسائل نقلیه عمومی، پسر بچه‌هایی که در خیابان بازی می‌کنند و کلاً همه می‌گردد. این بدین معنی است که در حد توانم از گروه‌های بیرون از انجمن نیز حمایت کنم در صورت امکان برایشان زمان بگذارم (من و همسرم این کار را طی کارکرد قدم نه انجام می‌دهیم). قسمتی از کتاب فقط برای امروز راجع به خواستن دنیایی بهتر به خاطر اینکه یک عضو انجمن نیز در آنجا قرار دارد، صحبت می‌کند. من تا حدی این کار را ماموریت خود تلقی می‌کنم.

سعی می‌کنم سپاسگزاری و ایثار را تمرین کنم. سعی می‌کنم از صمیم قلب بابت اینکه دیگران وضعیت خوبی پیدا کرده و کارشان خوب پیش می‌رود، خوشحال باشم. خوشبختی بیشتر دیگران بدین معنی نیست که کمتر به من می‌رسد. اما تیریک گفتن به دیگری بخاطر خوش اقبالی‌اش، بدون اینکه آن را به خودم ربط دهم، کار واقعاً مشکلی است. یکی از مهمترین جاهایی که من اصول از خود گذشتگی، فروتنی، شفقت، سپاسگزاری، همدردی و... را تمرین می‌کنم، در منزل خودمان است. یکی دوسال پیش در مجله NA Today راجع به تولد پسر و همچنین اثری که این رویداد روی من گذاشته بود، نوشتم. این تجربه درب عشق و رابطه داشتن را به نحوی که تا آن روز احساس نکرده بودم، به روی من باز کرد. این آقا کوچولو الان سه سالش است و یک خواهر یکساله نیز دارد. برای این دو کودک پدر بودن و در عین حال برای همسرم شوهر بودن مشکل‌ترین و بهترین ارمغان‌هاست. این بچه‌ها مفهوم خواب اضافی پدر و مادر را نمی‌دانند و به نوعی خودمحور نیز می‌باشند و آنچه را که می‌خواهند همان موقع باید در اختیارشان گذاشت. بعضی وقتها اصلاً خسته نمی‌شوند و من پیرمرد را واقعاً خسته می‌کنند (الان ۳۷ سال دارم ولی احساس می‌کنم ۵۷ ساله هستم!).

محل کارم تا محل زندگی‌ام فاصله زیادی دارد. بنابراین همسرم بیشترین وقت را صرف نگهداری از فرزندانمان می‌کند. به همین خاطر وقتی که از سر کار به خانه می‌روم، وظیفه دارم خود را در حد نیاز با مسائل خانه و بچه‌ها درگیر کنم. این اقدام، درمان کاملی برای خودخواهی است و این که چقدر خسته‌ام یا می‌خواهم تلویزیون نگاه کنم یا روزنامه بخوانم، اصلاً مهم نیست. من باید از بچه‌ها مراقبت کرده و احتیاجاتشان را برآورده کنم. می‌توانم بدون هیچ شک و تردیدی بگویم اگر فرزندانم در معرض خطر قرار بگیرند، هرکاری را که لازم باشد برای محافظت و نجاتشان انجام می‌دهم، هرکاری را! آنها حقیقتاً مرا از خود بیرون می‌آورند. برخی اوقات این کار خیلی سخت به نظر می‌رسد (مثلاً بیدار شدن از خواب در شش صبح روز تعطیل)، اما در عین حال از بارزش ترین موهبت‌هاست.

شاید در برخی موارد این یک برنامه خودخواه باشد اما اگر کسی این روزها از من تقاضای کاری را کند، یا اینکه ببینم کسی به کمک احتیاج دارد یا موقعیتی پیش آید که من بتوانم نسبت به دیگران یا مهربان و یا نامهربان باشم، سعی می‌کنم «چگونه می‌توان» را تمرین کرده و تحت تأثیر «چرا باید (به من چه که...)» قرار نگیرم. به عبارت دیگر بجای گفتن «به من چه که کمک کنم» بگویم «چطور می‌توانم کمک کنم» و چطور می‌توانم روز بهتری را برای آن شخص ایجاد کنم. به همین ترتیب، فکر کنم: چطور می‌توانم به NA بهتر خدمت کنم یا پدر بهتری باشم یا بیشتر سعی کنم به دیگران پیشنهاد کمک دهم. اکنون تلاش می‌کنم فعالانه با مسائل برخورد کنم و به دنبال بهتر نمودن دنیایی باشم که مرا در خود جای داده است.

اکنون می‌توانم با اطمینان بگویم که قبل از اینکه پاک شوم و وارد این مسیر روحانی شوم، دنیا بخاطر جای دادن من در خود، اصلاً جای بهتری نبود اما امیدوارم که این روزها، حداقل یک کم، جای بهتری شده باشد. بنابراین تصمیم دارم به تمرین «چگونه می‌توان» ها ادامه دهم که این کار کمک می‌کند انسان بهتری باشم و دنیا نیز جای بهتری...

به عبارت دیگر بجای گفتن
«به من چه که کمک کنم»
بگویم «چطور می‌توانم
کمک کنم» و چطور می‌توانم
روز بهتری را برای آن شفص
ایجاد کنم. به همین ترتیب،
فکر کنم: چطور می‌توانم به
NA بهتر خدمت کنم یا پدر
بهتری باشم یا بیشتر سعی
کنم به دیگران پیشنهاد کمک
دهم. اکنون تلاش می‌کنم
فعالانه با مسائل برخورد کنم
و به دنبال بهتر نمودن دنیایی
باشم که مرا در خود جای داده
است.



پرهیز از شایعہ پراکنی، بویژه در دوران خدمت

چند بار در دوران بهبودی بواسطه رفتار دیگران دچار سوء تفاهم شده و سریعاً در مورد آنها قضاوت کردیم. برچسب زدیم و پروندہ شخص مورد نظر را خیلی تمیز برای خود بستیم؟ اما با ہر بار قضاوت، دیگر نتوانستیم بہ او بہ عنوان یک دوست نگاہ کنیم.

در کتاب پایہ آمدہ است: «ما سعی می کنیم طبق اصول بهبودی از قضاوت، طبقہ بندی و داوری اخلاقی در مورد یکدیگر خودداری کنیم (ص ۱۵). قضاوت در مورد تقصیر دیگران ما را آدمہای بہتری نمی کند (ص ۵۵).»

بہ ہر حال در دوران خدمت نقاط قوت و ضعف ما آشکار می گردد. اغلب اوقات در دوران خدمت با تاثیر گذارترین نواقص اخلاقی خود روبہ رو می شویم. این موضوع نباید باعث شود تا از تعہدات خود در خدمت شانہ خالی کنیم، بلکہ بہتر است از این موضوع جہت شناخت بہتر خود بہرہ مند شویم.

درست است کہ ہمگی ما سوء مدیریت داشتہ و نمیتوانیم بہ طور ثابت و ہمیشہ تصمیمات درست بگیریم، اما نبایستی قربانی عدم تأیید دیگران شویم. کہ این خود منجر بہ تہمت و شایعہ می شود و



الحامه: پرهیز از شایعه پراکنی، بویژه در دوران خدمت

ترجمه

نویسنده: گمنام

به نوبه خود باعث تفرقه خواهد شد. شاید ناراحت شویم از اینکه دیگران در مورد ما شایعه پراکنی کنند. اگر برای در امان ماندن از شایعه از انجمن فاصله گرفته و منزوی شویم، تنها خود را از عشق، دوستی و تجارب ارزنده بهبودی محروم ساخته‌ایم.

چقدر آسان است که از دیگران ایراد گرفته و دائما راجع به بدقابالی و مشکلاتشان صحبت کنیم. نواقص شخصیتی که به راحتی در دیگران شناسایی می‌کنیم اغلب همان‌هایی هستند که ما نیز در شخصیت خود با آنها آشنا هستیم و ممکن است نیاز باشد تا به آنها رسیدگی کنیم.

چیزی را که اعضا نمی‌دانند، می‌توانند تصویر آن را برای خود بسازند و حدس بزنند. این اعمال مخرب باعث هرج و مرج و از دست رفتن اتحاد در انجمن ما می‌شود؛ که این عدم اتحاد زائیده چنین تأثیرات مخربی است که در انجمن گریبان‌گیر آن هستیم.

با این حال نگران نباشید چرا که نگرانی نتیجه نداشتن ایمان است. ما در انتخاب خود آزادیم و می‌توانیم هر چیزی را تمرین کنیم. از ما خواسته می‌شود تا انتخاب‌های خود را بسنجیم و عواقب آن را بپذیریم.

انتخابی که امروز داریم می‌بایست از آنچه که به آن ایمان داریم دفاع کند- یعنی خدمت به انجمن معتادان گمنام. آموخته‌ایم برای انجام کارها (بویژه در دوران خدمت) از طریق دعا، مراقبه، قدم‌ها و صحبت با راهنما و اعضای انجمن، انگیزه‌های خود را بررسی کنیم. ما باید تصمیم بگیریم که شرایط موجود، خودمان و برنامه بهبودی شخصی که به آن اطمینان داریم را همان‌طور که هست به راحتی بپذیریم. تصمیماتی که می‌گیریم و راهنمایی که از جانب خداوند مهربان دریافت می‌کنیم سبب می‌شود عقاید دیگران کمتر باعث نگرانی ما شود.

درگیر خدمت بودن به ما حس ارزشمندی می‌دهد. همواره همین‌طور بوده و خواهد بود؛ اگر بواقع بر این باور باشیم که ما در حال انجام خدمت مناسب و توأم با عشق هستیم، حس باارزش بودن را تجربه می‌کنیم- «انجام کار درست با زیربنای درست». با چنین روندی می‌توانیم اصل درستکاری را حفظ کنیم، که خود استوارترین ابزار به کارگیری اصول روحانی محسوب می‌شود. مهم نیست شرایط چه باشد، عقاید دیگران بر تعهد ما نسبت به بهبودی تأثیر نمی‌گذارد. و ما تلاش خواهیم کرد تا همچنان این خدمات را در منطقه، ناحیه یا گروه اصلی خود ارائه دهیم.

خودتان و دنیا را آن‌طور که هست بپذیرید. بدانید که اختلافات بخشی از واقعیت است، یاد بگیرید چطور آنها را رفع و رجوع کنید. یاد بگیرید که در مواجهه با مشکلات احساسی عمل نکنید. سهم خود را انجام دهید و در راه حل‌ها پافشاری نکنید. اگر راه‌حلی عملی نیست، دارای بعد روحانی نیست و لذا همواره برای خدمت به انجمنی که عاشقش هستید هر آن‌طور که نیروی برتر شما مناسب می‌داند مهیا و در دسترس باشید.

Being above
gossip
especially in
service

The heartbeat
Vol. 27/ No. 1
JAN/FEB 2021

Anonymous
reprinted from
2010

"مادامی که نسبت به دیگران عشق و مهر می‌ورزیم نه تنها باعث می‌شود مورد توجه و عشق دیگران قرار گیریم بلکه به فو شبفتی و صلح درونی مان کمک می‌کند."

About a year ago VOR was contacted by Vaadeh Magazine, a publication of the Iranian fellowship of Narcotics Anonymous. Gratefully perusing this regional newsletter of NA in Iran, we were curious of the cultural variations that constitute the unique experience of the Iranian addict. What does ending the meeting in the 'usual fashion' look like? Do y'all serve tea instead of coffee? Do your fellowships have activities committees, and if so what do they do for fun? Etc. But most humbling, was that in spite of any greater differences; politics, religion, and customs, the tradition of "principles before personalities" reigns supreme.

To our NA brothers and sisters in Iran, WE LOVE YOU AND WE NEED YOU!



"Emancipation"

I thought I was just having a problem and it was a drug addiction. But it was not, in fact, my main problem with my thoughts and thoughts. Filled with disease. A disease called addiction. After getting into other anonymous addicts, I was not alone.

I entered a land full of people like myself. People who have lived through the era of blindness and ignorance like me. And now it has come to freedom and emancipation through the association of anonymous addicts and the observance of the principle of that association. Freedom does not mean coercion. Freedom in the sense of having the right to choose to understand the facts. Freedom in the sense of self-examination (function-step), freedom means consulting when making decisions (guiding). Emancipation in a meaningful way to overcome your own shortcomings and to recognize the superior force (God)

"For Me Today, Power Means Having the Right to Choose" - www.vaadeh.ir November 1997

مدود یکسال پیش ازطرف مجله وعده با مجله صدای بهبودی تماسی برقرار شد مبنی براینکه همکاری و تعامل داشته باشیم تا تجربیات بهبودی خود را با یکدیگر به اشتراک بگذاریم. مجله وعده متعلق به انجمن معتادان گمنام منطقه یک ایران می باشد. ما فیلی مشتاق بودیم راجب تجربیات انجمن معتادان گمنام در ایران و نحوه برگزاری جلسات و خدمت رسانی به معتادان گمنام تعاملی دوطرفه داشته باشیم. اما چیزی که بیشتر از همه برایمان مهم بود اینکه: علی رغم تمام تفاوت های فرهنگی و اجتماعی سنت اربعیت اصول برشفصیتها فیلی برایشان مهم است.

برای برادران و فوهران انجمنی ما در ایران: ما عاشق شما هستیم و به شما نیاز داریم.

مجله صدای بهبودی متعلق به انجمن معتادان گمنام منطقه سونوماکانتی در کالیفرنیا می باشد. از این مجله تعدادی مشارکت و تجربیات بهبودی، ترجمه شده و در شماره های پیشین وعده به چاپ رسیده است. صدای بهبودی در شماره تابستان گذشته خود اقدام به معرفی مجله یک وعده هزاران پاداش نموده است.



<http://www.sonomacountyna.org/voice-of-recovery>

لینک مجله صدای بهبودی

Summer 2020

V O R



برای برادران و خواهران انجمنی ما در ایران: ما عاشق شما
هستیم و به شما نیاز داریم.
مجله صدای بهبودی از منطقه سوناما کانتی