

ماهنامه بهبودی خدماتی شورای منطقه یک ایران

سال سوم، شماره ۳۳، مرداد ماه ۱۴۰۰

از آنجا که بهبودی شخصی به اتحاد NA بستگی دارد، سنت چهار از ما می خواهد تا اعمال خود در رابطه با معتادان دیگر، گروه ها و NA در کل را در نظر داشته باشیم.



معتادان گمنام
منطقه یک ایران

سرمقاله

زندگی در لحظه

همراهان گرامی درود

شاید زمانی فکر می‌کردیم که پاکی و بهبودی مربوط به دیگران است و ما نمی‌توانیم از آن بهره‌مند باشیم. پس از آشنایی با NA و رعایت اصولش، پاک ماندن رویایی بود که برای‌مان به حقیقت پیوست. با قرار گرفتن در شرایط بهبودی امید در ما زنده می‌شود. با رعایت اصول انجمن معتادان گمنام متوجه تغییرات شگفت‌آور در زندگی خود می‌شویم. زندگی به روال NA با دیگر روش‌هایی که شاید در گذشته تجربه کرده‌ایم بسیار متفاوت است. هر چقدر بیشتر در فرآیند بهبودی قرار می‌گیریم، تغییرات بیشتری را در زندگی خود تجربه می‌کنیم. با تلاش مستمر و مراقبت‌های روزانه به آهستگی تعادل در قسمت‌های مختلف زندگی‌مان پدیدار می‌شود. در هر قسمت از زندگی‌مان که اصول بهبودی را رعایت می‌کنیم، تأثیرات آن را می‌بینیم. با اقدام و عمل و راهنمایی اصول NA، آرامش به زندگی‌مان باز می‌گردد. وقتی تلاش می‌کنیم و نتیجه را به نیروی برتر خود می‌سپاریم، معجزات به وقوع می‌پیوندد و با هدایای شگفت‌انگیز بهبودی روبرو می‌شویم.

در دوران بهبودی ما با شرایط مختلف روبرو می‌شویم؛ روزهای تلخ و شیرین بسیاری را پشت سر می‌گذاریم. یکی از ویژگی‌های اصول NA این هست که در هر شرایطی قابل اجراست. دستورالعمل‌های معتادان گمنام در فوشی‌ها و نافوشی‌های زندگی کاربردی هستند. شاید لازم نباشد ما همه راهمل‌ها را در مسایل مختلف بدانیم. همین که تمام تلاش خود را در هر شرایطی بکار گیریم و در لحظه زندگی کنیم، برای‌مان کافی‌ست. وقتی اعتماد به نیروی برتر را تمرین می‌کنیم راهمل‌ها هم پیدا می‌شوند. زندگی در لحظه یکی دیگر از هزاران پاداش بهبودی‌ست.

به اشتراک گذاشتن تجربیات بهبودی شما با سایر همدردان‌مان افتخاری‌ست که نصیب‌مان گردیده است. از شما خوانندگان عزیز که موجب دلگرمی ما هستید، سپاسگزاریم و همچنان منتظر حمایت‌های شما هستیم. در صورت تمایل می‌توانید مانند روال قبل از طریق پل‌های ارتباطی مجله که در همین شماره نیز منتشر گردیده‌اند با ما در ارتباط باشید.

مجتبی‌س

مسئول کمیته مجله بهبودی خدماتی
یک وعده هزاران پاداش

ماجراہای

یوہی

این دستن: یک کیے ناکارآمد



عضو، موقع خوندن پمفلت‌ها می‌رفتم بیرون جلسه. همون عضو رو به‌عنوان راهنما انتخاب کردم و شروع کردم به کارکرد قدم. دقت می‌کردم که چه‌جوری مشارکت می‌کنه و چه رفتاری داره؛ منم همون کلمات رو به‌کار می‌بردم و همون رفتار رو تکرار می‌کردم.

بعدها متوجه شدم که راهنما اون روز کار مهمی براش پیش اومده بود و مجبور به ترک جلسه شده بود. بیشتر جلسات رو هم ۹۰ دقیقه کامل شرکت می‌کرد. ولی من انگار عادت کرده بودم جلسات رو بصورت کامل و نود دقیقه‌ای شرکت نکنم. بعد از مدتی نوع مشارکت‌هام، کلماتی که بکار می‌بردم و حتی طرز راه رفتن و رفتارام شبیه راهنما شده بود. گاهی پیش می‌ومد راجع به یه موضوع راهنما نظری داشت و مورد استقبال دیگران هم قرار می‌گرفت. همون نظر رو من جای دیگه بیان می‌کردم ولی کلی هم با من مخالفت می‌شد. وقتی خدمت می‌کردم، خیلی سعی می‌کردم دقیقاً و مو به مو مثل راهنما باشم ولی بعد از مدتی خلاقیت از من گرفته می‌شد. خدمت هم انگار برام سخت شده بود. تو فضاهای خدماتی هم از اصطلاحات و الفاظ راهنما استفاده می‌کردم. حتی دوست داشتم همون خدماتی رو داشته باشم که راهنما داشت.

مدتی بود که راهنما از برنامه دور شده بود و چند ماهی در دسترس نبود. مشکلات زندگی شخصیش زیاد شده بود. به سختی می‌تونستم ببینمش و پیداش کنم. بارها و بارها تماس تلفنی می‌گرفتم ولی پاسخ نمی‌داد. تا حدودی هم از مشکلاتش با خبر بودم، اما خیلی دوست نداشت من و بقیه رهجوهایش در جریان مشکلاتش باشیم. در جلسات هم خیلی کمتر شرکت می‌کرد. راهنما تصمیم گرفته بود شهر زندگیش رو عوض کرده و مهاجرت کنه. خیلی طول نکشید که تصمیمش رو عملی کرد و از پیش ما رفت. یه شب قبل از رفتنش با من و بقیه رهجوهای جلسه‌ای برگزار کرد و ما از تصمیمش مطلع شدیم. بعد از رفتن راهنما، من حتی تو کوچکترین تصمیمات هم دچار مشکل شدم؛ دچار دوگانگی شده بودم. کمک

روزهای اول که تازه وارد NA شده بودم، همه چیز برام تازگی داشت. مشارکت‌هایی که می‌شنیدم، آدم‌هایی که اعلام پاکی می‌کردن، عشقی که تو جلسات بود، همه و همه واسه من جدید بود. مثل گم‌شده‌ای بودم که تازه راه رو پیدا کرده. به NA اطمینان نداشتم ولی خب دیگه چاره‌ای واسم نمونده بود. قبلش خیلی ترک کرده بودم ولی دوام نمی‌آوردم و دوباره مصرف می‌کردم.

تو مشارکت اعضا کلماتی رو می‌شنیدم که انگار سال‌ها بود ازشون فاصله گرفته بودم. یه بار بعد جلسه از یکی از بچه‌ها پرسیدم "امید یعنی چی؟ من اصلاً ارتباطی با این کلمه برقرار نمی‌کنم!" دوستم که خودش هم مثل من تازه‌وارد بود گفت: "همین که ما امروز پاک هستیم و با اومدن به جلسه می‌خوایم از این به بعد هم پاک بمونیم یعنی امید...." همین حس غریب رو نسبت به کلماتی مثل عشق، اتحاد، تسلیم، ایمان و ... داشتم. انگار تازه برای اولین بار بود که این کلمات به گوشم می‌خوردن و شاید سال‌ها بود از این واژه‌ها فاصله گرفته بودم. تو یکی از همون اولین جلسات بعد از ورودم به NA، عضوی رو دیدم که خیلی قشنگ مشارکت می‌کرد. صحبت‌های جذاب و دلنشین بود. چهره‌ی جالبی هم داشت. تصمیم گرفتم بعد از جلسه برم سراغش. هنوز جلسه تموم نشده بود که اون عضو از جلسه رفت بیرون. پشت سرش حدوداً ۲۰ نفر از اعضای جلسه رفتن بیرون. جلسه خلوت شد. دوباره از دوستم پرسیدم می‌شناسیش؟ رفیقم گفت: آره، از اعضای قدیمی و خدماتی هست. کلاس‌های قدم و سنت هم برگزار می‌کنه.

همونجا تصمیم خودم رو گرفتم. پیش خودم گفتم من باید یکی مثل اون بشم. خیلی دوست داشتم منم مورد توجه باشم. یه حس خودبزرگ‌بینی اومده بود سراغم. می‌گفتم وای خدا، یعنی می‌شه منم اینجوری بشم و همه بیان سراغ من! بعد از اون روز، با جدیت بیشتری جلسات رو دنبال کردم. خیلی از جلسات رو هم تا آخر نمی‌موندم. مثل همون





کردم. سعی کردم قدم‌ها رو تو زندگیم اجرا کنم. متوجه شدم که من باید یه نسخه خوب از خودم باشم. با ویژگی‌ها و توانایی‌ها و شخصیت خودم بیشتر آشنا شدم. اصلاً قرار نیست که کپی دیگران باشم. همانقدر که وجود راهنمام و شخصیتش تو برنامه ارزشمند، وجود یوهپ هم دارای ارزش و احترامه. بارها و بارها تو NA شنیده بودم که ما شما را به‌خاطر آنچه که هستید دوست داریم، اما بهش توجهی نداشتیم. اوایل فکر می‌کردم اگر خودم باشم، خیلی نمی‌تونم مورد اعتماد باشم. برای خود واقعی بودن خیلی تلاش کردم. هرچقدر بیشتر در فرآیند قدم‌ها قرار گرفتم، بیشتر به خود واقعیم نزدیک‌تر شدم. در روبرو شدن با مشکلات روزمره‌ام، سعی می‌کردم از راهنمام مشورت بگیرم ولی خودم تصمیم‌گیری کنم. امروز مسئولیت تصمیماتم را بر عهده می‌گیرم. شاید همه تصمیمات و اقداماتم موفقیت‌آمیز نباشه ولی من! یوهپ! امروز از اینکه بهترین نسخه‌ی تا به امروز خودم هستم و روی پای خودم ایستادم و از اینکه در مسیر بهبودی هستم و زندگی می‌کنم، شکرگزارم....

گرفتن از دیگر اعضا هم برام سخت بود، چون از راهنمام توی ذهنم بت ساخته بودم و فکر می‌کردم فقط اون می‌تونه کمکم کنه. سازگاری با بقیه آدم‌ها برام خیلی سخت شده بود. به مرور خودم هم از برنامه فاصله گرفتم. تا یه مدت خودم راهنمای خودم بودم. دیگه خدمات و حتی جلسات برام جذابیت قبل رو نداشت. گه‌گاهی با دوستان هم‌قدمی سابقم دورهمی می‌داشتیم و با هم بودیم. بعد از یه مدت دورهمی با دوستان بهبودیم هم از بین رفت و من تنها شدم. هنوز خدمت داشتم ولی مدتی بود که دیگه جلسه نمی‌رفتم. دیگه خدمت برام از روی عشق و تمایل نبود. به سختی خدمت می‌کردم و دوست داشتم زودتر خدمتم تموم بشه. تو زندگی شخصیم هم دچار آشفتگی شدم. میل به انزوام زیاد شده بود. با خودم هم ارتباط خوبی نداشتیم. دیگه نسبت به اصول برنامه بی‌تفاوت شده بودم و خودم رو ملزم به اجرای اصول نمی‌دونستم. حتی تو یه میهمانی شرکت کردم که مشروب مصرف می‌کردن. هنوز پاک بودم ولی از بهبودی خبری نبود. نیاز به تغییر را احساس می‌کردم. به‌واسطه خدمات دوستان زیادی پیدا کرده بودم که از اصول NA آگاه بودن و در مسیر بهبودی بودن. یه شب به یکی از همون دوستانم زنگ زدم و قرار گذاشتم. مشکلاتم را باهاش درمیان گذاشتم. بعد از چند بار ترازنامه نویسی به دوستم گفتم تصمیم گرفتم شما راهنمای جدیدم باشید. مجدداً شروع به کارکرد قدم‌ها

قدم اول: عجزپذیرش

ترجمه
نویسنده: کیت.ای،
مینه‌سوتا، آمریکا،
مجله راه NA،
ژانویه ۲۰۱۵

اقرار قدم اول به عاجز بودن در مقابل بیماری اعتیاد، به من الهام بخشید تا از رهجوهای جدیدم بخواهم فهرستی از یکصد چیز که آنها در مقابلشان عاجز بودند، تهیه کنند. برای این کار من ۳ دلیل وجود دارد. اول اینکه کمک می‌کند عضو تازه وارد وسعت ناتوانی خود را درک کند، که این به مراتب فراتر از اعتیاد به مواد مخدر می‌باشد. دوم اینکه چنین لیستی به من فرصت می‌دهد رهجوهایم و همچنین چیزهایی را که برایشان حائز ارزش و اهمیت است، بهتر بشناسم و سوم اینکه، چنین کاری یک نوع تمرین در آموختن است و به ما فرصت می‌دهد که بلافاصله کار کردن بهبودی با یکدیگر را شروع کنیم. وقتی آنها در طی تهیه فهرست فوق به مشکل برمی‌خورند، از ایشان سؤالهایی می‌کنم که کمک می‌کند چیزهای جدیدتری را به لیست خود اضافه کرده و متوجه شوند که در مقابل چه چیزهایی عاجز بوده و نسبت به چه چیزهایی عاجز نیستند.

مبحث عجز مرا تشویق می‌کند تا بطور عمیق‌تری راجع به دعای آرامش فکر کنم. این دعا از من می‌خواهد بپذیرم آنچه را که نمی‌توانم تغییر دهم، تغییردهم آنچه را که می‌توانم و دانش تفاوت بین این دو را به دست بیاورم. با تجربه‌ای که از انتقال قدم به رهجوهایم بدست آورده‌ام، درک عمیقی از یک مانع درونی که بین ما است کسب کرده‌ام. اکثر اوقات من دعای آرامش را از آخر به اول تمرین می‌کنم و طی تلف کردن وقت و انرژی‌ام در تلاش برای تغییر دیگران، مکان‌ها و چیزهایی که در مقابلشان عاجزم در نهایت به آن چیزهایی را که می‌توانم بطوری متناسب تغییر دهم می‌رسم و آنها را می‌پذیرم.

وقتی به عجز بدین‌گونه می‌نگرم، درک عمیقی که از عجز قدم اول بدست آورده‌ام، بطور غیرقابل قیاسی به من نیرو می‌بخشد. شاید سؤال کنید چرا؟ زیرا زمانی که بر روی چیزهایی که تغییر دادن نسبی آنها در توانم است تمرکز می‌کنم (به غیر از ریاکاری و نارو زدن یا زورگویی کردن)، قدرت انجام آن کارها بمن داده می‌شود. به عنوان مثال، در اوایل بهبودی به دنبال فرصت‌های بیشتری در زندگی بودم و به همین دلیل تحصیلاتم را از سر گرفته و توانستم لیسانسم را بگیرم. این مدرک تحصیلی باعث شد بتوانم به یک برنامه توسعه تجارت در سازمانی مردم نهاد که در کشورهای مختلف خدمات داوطلبانه و رایگان ارائه می‌داد، بپیوندم. در نتیجه، در سن چهل سالگی از شغل استعفا داده و به شهر کراکو در لهستان نقل مکان کردم تا کمک کنم جامعه محلی در آنجا به سوی یک اقتصاد مبتنی بر عرضه و تقاضا حرکت کند. بدین ترتیب ماجراهای سفر و زندگی‌ام با نقل مکان به یک کشور دیگر آغاز شد. ماجراهایی مانند تنها با یک کوله پشتی مسافرت کردن به روسیه و مدار قطب شمال در فنلاند و دیدن بخش درونی مقبره هرم عظیم در گیزای مصر. در کل از سی کشور مختلف بازدید کرده‌ام و طی این دوره، روی دیوار چین راه رفتم، تاج محل را موقع طلوع آفتاب دیدم و از جاهایی مانند اولان باتار مغولستان، دابلین در ایرلند جنوبی، استانبول، رکیاویک در ایسلند و... نیز دیدن کردم.

وقتی شرایط اقتصادی به شدت بحرانی شد، به مدت سه سال بیکار شدم و طی پذیرفتن این واقعیت که من نمی‌توانم اقتصاد کشور را تغییر دهم، با کمک عجز قدم اول از خود سؤال کردم: «برای پرداخت هزینه‌های زندگی، من چه کارهایی را می‌توانم انجام دهم؟» بنابراین در سن شصت سالگی خود را دوباره احیا کردم و اکنون مجدداً و با خوشحالی مشغول کار شده‌ام. به همین ترتیب با آگاهی از اینکه سلامتی جسمی‌ام نیاز به توجه دارد، تصمیم گرفتم شرایط جسمی‌ام را تغییر دهم. سپس سی و شش کیلوگرم وزن کم کردم و اکنون بهتر غذا می‌خورم و ورزش را بخشی از برنامه روزانه خود کرده‌ام.

من درک خویش از عجز را طی خدمت در NA هم بکار گرفتم. زمانی به عنوان عضوی از یک کارگروه که وظیفه‌اش تغییر نحوه کار منطقه مینه‌سوتا بود خدمت می‌کردم، ما کلیه آدرس جلساتی را که توسط نواحی مختلف ایجاد شده بودند ادغام نموده و راه را برای یکی شدن خطوط تلفنی‌مان هموار کردیم. ما همچنین از برنامه‌مان تحت عنوان «پرکردن یک شکاف» استفاده کرده و با کمیته راهنما و رهجو از راه دور که توسط ناحیه سانتاکروز کالیفرنیا تشکیل شده بود، ارتباط ایجاد کرده و همسو شدیم. قدم اول توجه مرا به سوی آنچه که در مقابلش ناتوان‌ام و همچنین آنچه که در مقابلش ناتوان نیستم سوق می‌دهد. بنابراین من با یک درک واضح از آنچه که در مقابلش ناتوان نیستم، آزادم تا هر روز صبح از خواب بیدار شده و از خود سؤال کنم که توان انجام چه کارهایی را دارم تا فقط برای امروز، زندگی خودم و دیگران را به تدریج بهتر کنم.

The NA Way
Magazine – Jan-
uary 2015
First Step
Powerlessness
and acceptance
Kit E, Minneso-
ta, USA

رابطه



«ما بی‌محابا وارد رابطه می‌شویم و تازه بعد از آن به این نتیجه می‌رسیم که این روابط مقدر چالش برانگیز هستند. دو نفر بیمار به سفتی می‌توانند زوج فوبی باشند. ما رابطه تازه و نو را با عشق اشتباه می‌گیریم و قبل از اینکه طرف مقابل را به فوبی بشناسیم به شدت متعهد می‌شویم، یا برعکس از ترس تعهد هیچ فرصتی به طرف مقابل نمی‌دهیم. با گیر کردن در چرخه وسوسه و اجبار راه را برای لغزش باز می‌کنیم. کوشش خود را می‌کنیم، و البته بعضی اوقات اشتباه نیز می‌نماییم.»

سلام من یه دخترم، با یه دنیا لطافت. لطافت زیباست، اما وقتی به محصول میشینه که از ثبات عاطفی برخوردار باشم. این یه ویژگی روحانیه، اما هنگامی که درون من متزلزله، میتونه تبدیل به یک ضعف بشه. از وقتی یادمه شدیداً دوس داشتم از طرف یه جنس مخالف مورد توجه قرار بگیرم؛ از دوران بلوغ هر ترفندی رو برای اجرای این امر به خدمت می‌گرفتم. یک ساعت صحبت با یه آقا رو به ساعت‌ها خوش گذرانی با هم جنس‌هام ترجیح می‌دادم. وقتی دیده می‌شدم حس پرواز بهم دست می‌داد و نشئگی عاطفی رو تجربه می‌کردم. تشنه بودم، تشنه عشق (البته تصور عشق). خیلی جالبه در تمام قسمت‌ها ناخودآگاه محوریت

خواسته‌های من دریافت محبت از سمت جنس متفاوت. ولع خواسته شدن ارجحیت داره به تمام الویت‌هام. تو مسائل کاری با آقایان انعطاف بیشتری دارم، موقع رانندگی آقایان رو بیشتر درک می‌کنم، تو خدمت در انجمن به آقایان فرصت اشتباه بیشتری میدم؛ محرک این نوع سازش‌ها حقارت در برابر یک جنسیت متفاوت. گرسنگی احساسیم باعث خسارت‌های زنجیره‌ای بسیاری شده. چند روز پیش تو یه موقعیت اجتماعی متوجه شدم در حال بزرگ‌نمایی راجع به روابطم هستم، یعنی وانمود می‌کردم روابط عاطفی موجهی دارم. احساس بدی از این بزرگ‌نمایی بهم دست داد که اسمش رو می‌ذارم دروغ‌گویی؛ آره، داشتم دروغ می‌گفتم که خیلی خوشبختم و برای یه شخص دیگه مهم هستم.

بعد از نوشتن ترازنامه به این نکته رسیدم که من در واقع برادرم رو که تو سن ۸ سالگی از دست داده بودم و همبازی دوست داشتنی من بود، می‌خواستم. از اونجایی که تو شناخت و درک خودم عاجزم، متوجه نیستم درونم چی از من می‌خواد. اشتباهاتی که انجام میدم یا بهتر بگم انتخاب‌های اشتباهم برام حکم زنگ خطر رو دارن که پیام وجود یک گرفتگی عاطفی رو می‌دهند. من مسئول بهبودیم هستم و تسلیم برام به مفهوم نجات‌دین با خلا عاطفی و پیدا کردن راه حله. تو این سال‌ها به این درک رسیدم که بهبودی یه فرآیند و زمان و مراقبت روحانی لازمه که تو مسیر رشد قرار بگیرم. شاید لازمه

بهبودی در گرو تعادل هست. تعادل تو در نظر گرفتن خودم و دیگری. می‌دونم که مسئولیت‌پذیری و تغییر، عزت نفس (و تو وجودم) شکوفا می‌کنه.

شرایط توجهی که از جنس متفاوت می‌خوام رو خودم فراهم کنم. شاید لازمه خودم، خودم رو ببینم و مسئولیت احساسات و عواطفم رو به عهده بگیرم. تا کی تو چرخه معیوب خواستن و نرسیدن باشم، تا کی تشنه باشم و به آب نرسم؟! خسته شدم می‌خوام تغییر کنم، اما چه جوری؟ سال‌ها عادت کردم خودم رو انکار کنم؛ انکار می‌کردم چون شخصیتم باعث خجالتم میشد. همیشه از نگاه به عمق وجودم شرم کردم. تو برنامه فهمیدم نه تنها شرم و خجالتم واقعی نیست بلکه کاملاً بیمارگونه است. بر اساس صدای ذهنم که بهم می‌گفت: تو به اندازه کافی خوب نیستی، بی‌رحمانه خودم رو گوشه رینگ قرار دادم و خودم رو قضاوت کردم؛ وقتشه از خودم جبران خسارت کنم. چقدر ناآگاهانه خودم و نیازهام رو ندیدم، فقط به این خاطر که به غلط خودم رو شناختم. معنی جبران خسارت تغییر رفتار و ترمیم آسیب هست. باید الگوی تحقیر و تخریب رو تغییر بدم و سعی کنم به درونم گوش کنم.

هیچ وقت با خودم حرف زدم؟ نه....

هیچ وقت تو اولویت بودم؟ نه....

چرا؟؟؟ چون با درونم رابطه ندارم. می‌خوام عوارض و فشار تنهایی درونیم رو با روابط سطحی بیرونی بگیرم. به اندازه‌ای که صدای درونیم رو نمی‌شنوم می‌خوام از بیرون شنیده بشم؛ این راهش نیست، بهبودی در گرو تعادل هست. تعادل تو در نظر گرفتن خودم و دیگری. می‌دونم که مسئولیت‌پذیری و تغییر، عزت نفس رو تو وجودم شکوفا می‌کنه و در نتیجه این شکوفایی می‌تونم استقلال عاطفی رو تا حدودی تجربه کنم.

نقش‌های زندگی

سلام دوستان، حمید هستم معتاد. خداوند را سپاسگزارم به‌خاطر فرصت دوباره‌ای که برای زندگی کردن به من داد. من تا شش سالگی فکر می‌کردم اسمم دست نزن، از بس به من می‌گفتند دست نزن! یک مقدار که بزرگتر شدم و آشنا با مواد مخدر، از بس مادرم می‌گفت: پاشو ظهره. تا چند وقت فکر می‌کردم اسمم زهره‌ست. دوباره یک مقدار بزرگتر که شدم و همچنان اعتیاد فعال داشتم و ازدواج کردم، در آن دوره فکر می‌کردم اسمم راستی‌ه. همسر می‌گفت: راستی حمله شدم، مادرم می‌گفت: راستی برای خواهرت خواستگار آمده، پدرم می‌گفت: راستی خونه رو فروختم. مرده متحرک شده بودم، نه مورد مشورت قرار می‌گرفتم و نه نقشی داخل زندگی داشتم. داشتم قبر خودم را می‌کندم تا این که لطف خداوند شامل حالم شد و در سال ۸۶ پنجره زندگی من روی باغ NA باز شد. یک دوستی که برادرش در اثر اعتیاد فوت کرده بود پیام انجمن را به من و برادرم داد. مهمترین اتفاقی که در این برنامه برای من افتاد این بود که من صاحب نقش شدم. انجمن معتادان گمنام به من نقش شهروند خوب، پدر، فرزند و همسر را داد. نقش‌هایی که بلد نبودم بازی کنم و در تمامی آنها خراب‌کاری کرده بودم. امروز دیگر سحرخیز شدم و طوری زندگی نمی‌کنم که کسی به من تذکر بدهد. با خودم، خداوند و جامعه آشتی کردم و سعی می‌کنم زندگی را با چشم دیگری ببینم. امروز ۱۳ سال و ۴ ماه و ۹ روز است که پاک هستم و از خداوند تشکر می‌کنم.



زندگی معمولی

۱۱ سالم که بود وقتی بابام مواد مصرف می‌کرد، به بهونه بردن چایی یا میوه می‌رفتم داخل اتاقش تا هم دوستاش رو ببینم و هم بوی مواد بخوره به دماغم. یکی از دوستای پدرم به‌نظم خیلی خوش‌تیپ و جذاب بود. همه از خودش و نوع موادی که می‌کشه تعریف می‌کردن.

من بزرگ شدم و تبدیل شدم به یک مصرف‌کننده تمام‌عیار. هر روز پشت پنجره می‌نشستم و مصرف می‌کردم. هر صبح یه مردی با یه ظرف غذا میومد و از جلوی اون پنجره رد می‌شد و می‌رفت سر کار؛ و من مصرف می‌کردم تا غروب که اون میومد. همیشه اون مرد رو تو فکرم مسخره می‌کردم که این چه جور آدمی که چیزی مصرف نمی‌کنه و چه حالی داره که میره سر کار.

بالاخره یه نفر که هیچ‌وقت ندیدمش اتفاقی تو یه داروخانه به من یه آدرس جلسه داد، منم از طریق اون آدرس جلسه وارد برنامه شدم. قدم کار کردم، نشریات خوندم و با درک جدید قدم‌ها به زندگی گذشتم نگاه کردم. آره یه روز یه مصرف‌کننده برای من جذاب بود و حتی تو نوجوونی برام الگو و یک آدم معمولی که هر روز می‌رفت سر کار و سرش تو کار خودش بود برام کسل‌کننده و مسخره بود. این باور قدیم من بود، اما دیگه برام اون مصرف‌کننده الگو نیست و فقط یه همدرد. خودم شدم مثل اون آدم که برام مسخره بود و مثل اون هر روز میرم سر کار و سرم تو لاک خودم. هنوز جلسه میرم و همون ابزارهای ساده برنامه که روزهای اول توسط اعضا دیگه به من معرفی شد رو به‌طور جدی انجام میدم. امروز ارزش‌ها و باورهای جدیدی پیدا کردم و راه زندگی به کمک همین باورهای جدید برام روشن شده.





بازم فرصت دارم پاک بشم؟

پاک بشم؟ دیگه تصمیم نهایی‌ام را گرفتم و فردای همان روز رفتم جلسه، دستم رو گرفتم بالا و یهو تمام وجودم شد بغض و گریه. خیلی برام سخت بود، خیلی درد کشیده بودم؛ ولی یک حسی بهم می‌گفت جای امنی هستم. همیشه حس می‌کردم تو وجودم یک چیزی کم است و دیگر مواد هم نمی‌توانست این کمبود را جبران کند. اولین جلسه‌ای که رفتم بیشتر رفقای برادرم را آنجا دیدم. از خجالت خیس عرق شدم، همش توی ذهنم می‌گفتم دیگه نمیام، همه فهمیدن من مواد مصرف می‌کنم. آخر جلسه من را بغل کردند و گفتن خوش اومدی؛ خیلی وقت بود منتظرت بودیم. تا چند وقتی جلسه و اصول برنامه اولویت زندگی‌ام بود و اوضاع بسیار خوب پیش می‌رفت. ولی به‌خاطر رعایت نکردن اصول برنامه و درگیر شدن در روابط ناسالم و وابستگی شدید لغزش کردم. الان ۳ سال از اون روزها می‌گذرد و خدا را با تمام وجودم شکر می‌کنم. الان بدون جلسه و اصول بهبودی حتی نمی‌توانم یک هفته زندگی کنم. خواستم با حرف‌هایم امیدی باشم برای کسانی که لغزش کرده‌اند و دوباره وارد برنامه شده‌اند. امیدوارم هر جا هستید خوب و سلامت باشید و دوباره به بهبودی خودتان ادامه بدهید.

سلام مرتضی هستم یک معتاد. تشکر می‌کنم از تمام بچه‌های انجمن و کسانی که هر ماه مجله وعده را تهیه می‌کنند تا پیامی باشد برای تمام معتادها. من در یک خانواده پر جمعیت و آسیب دیده بزرگ شدم. با وجود چند تا برادر مصرف کننده، هیچ‌وقت الگوی خوبی در خانواده نداشتم. تا سن ۲۰ سالگی چند تا شغل و رشته ورزشی را عوض کردم. هر روز می‌خواستم یک کار متفاوت انجام بدهم؛ خلاصه اینکه هر جا باد می‌رفت من هم می‌رفتم. بالاخره اعتیاد اعضای خانواده و دوستانم من رو هم چندین سال به سمت مصرف کشاند. کم‌کم همه فهمیدند و از همه جا و همه کس فراری بودم؛ هیچ‌وقت کنار خانواده نبودم و کل زندگی‌م شده بود مواد و رفقای مصرف کننده. آن روزها یکی از برادران پاک شده بود و همش از رفتن به جلسه حرف می‌زد. پیش خودم گفتم که با وجود اون همه تجربه‌ی ناموفق قطع مصرف، چطور اینجا بهش کمک کردند؟! بعد از یک مدت تصمیم به قطع مصرف گرفتم و تمام راه‌هایی که بلد بودم را امتحان کردم، ولی هیچ‌کدام ثمر نداشت و کافی نبود. بار آخر که مصرف کردم یک‌ماه نشد که خون‌ریزی داخلی کردم و چند روز بیمارستان بودم. وقتی برگشتم با خودم فکر کردم می‌خوام مصرف کنم؟ تا کی؟ بازم فرصت دارم

کاربرد اصول بهبودی در روابط زناشویی

اخیراً مصاحبه‌ای با گای و سامانتا در خصوص بکارگیری اصول بهبودی در زندگی زناشویی داشتم. مصاحبه با این زوج در حال بهبودی برای من فوق العاده تاثیر گذار بود. پرسش: ممکن است اطلاعاتی در خصوص میزان پاکی، طول رابطه و تعداد فرزندان در اختیار من قرار دهید؟

پاسخ: از پنج سال آشنایی مان چهار سال است که متأهل هستیم و هر دو به کمک NA پنج سال است که در پرهیز کامل به سر می‌بریم. هر دو با داشتن راهنما بطور فعال قدم‌ها را کار می‌کنیم. دارای یک فرزند پسر پس از ازدواجمان شدیم و یک دختر ۱۱ ساله که از ازدواج قبلی سامانتا است.

پرسش: برنامه‌تان در سال اخیر به چه صورت بوده؟ آیا در جلسات شرکت می‌کنید و با راهنماهایتان در تماس هستید؟

پاسخ: قبل از کرونا هر دوی ما به طور مرتب جلسه می‌رفتیم، یک جلسه خانگی داشتیم و هر دو دارای پست خدماتی در انجمن بودیم. از آنجا که هر دو تمایل کمی به شرکت در جلسات آنلاین «زوم» داریم میزان شرکت ما در جلسات کاهش پیدا کرده است و واقعاً دلمان برای جلسات حضوری تنگ شده است. هیچکدام شرایط فعلی را دوست نداریم. با وجود این می‌دانیم که این شرایط همیشگی نخواهد بود و ما به اندازه کافی با راهنما و سایر معتادان در حال بهبودی در تماس هستیم و اوضاع و شرایطمان مساعد است.

گای می‌گوید نمی‌تواند بهبودی واقعی را بطور مجازی تجربه کند و در انتظار فرصتی است تا بتواند «به طور حقیقی با اعضا در شرایطی واقعی ارتباط برقرار کند». او علاقه بسیار زیادی به جلسات کتابخوانی دارد و به اعتقاد او «برنامه واقعی بهبودی در این جلسات در بطن خواندنیهای NA نمود پیدا می‌کند». سامانتا می‌گوید که او هنوز قدمها را تمام نکرده است. می‌گوید: «من فکر نمی‌کردم که بعد از دوران بازپروری که فقط تا قدم ۹ کار کردم نیازی به کارکرد قدم داشته باشم. بعد از آن، دوران افسردگی شدیدی را پشت سر گذاشتم و یک راهنمای جدید گرفتم و الان هم مجدداً در حال کارکرد قدم و بکارگیری آنها در زندگی هستیم».

پرسش: از آنها پرسیدم که چطور باهم آشنا شدند و اینکه آیا در آن زمان به دنبال شریک زندگی بودند.

پاسخ: گای گفت که او قطعاً دنبال شریک زندگی می‌گشت. او خواستار تمامی مزایا و امتیازات یک زندگی واقعی بود که بهبودی به همراه داشت.

سامانتا گفت در آن زمان با ۹ ماه پاکی در مرکز بازپروری به سر می‌برد و بدنال چیزی جز تأیید یک مرد نبود. آنها همدیگر را در جلسات می‌دیدند. هر جا که سامانتا جلسه می‌رفت گای هم در آن جلسه شرکت می‌کرد و درست قبل از پایان جلسه و دعای آرامش به کنار او می‌رفت تا بتواند دعای آرامش را دست در دست سامانتا بخواند. به قول خودش برای رسیدن به سامانتا برنامه‌ریزی کرده بود و نقشه کشیده بود. گای به یکی از دوستانش در جلسه گفته بود که من بالاخره با سامانتا ازدواج می‌کنم و با هم صاحب فرزند خواهیم شد. یک شب سامانتا از مرکز بازپروری مرخصی می‌گیرد و یک روز کامل را با گای سپری می‌کند. بعد از آن برای شناخت بهتر هر دفعه ساعتها با هم صحبت می‌کردند و متوجه شدند که ارزش‌ها، اهداف و رویاهای مشترکی دارند و این چیزی بود که باعث علاقه بیشتر

ترجمه: مصاحبه با زوج انجمنی،
گای و سامانتا

Voice of re-
covery, summer
2021

Using Principles
of Recovery in a
Marriage-An In-
terview

With NA cou-
ple, Guy and Sa-
mantha

آنها نسبت به یکدیگر می‌شد. به قول سامانتا او خوش شانس بود که با بهترین دوستش آشنا شده بود. گای قبول دارد که واقعاً کلک و ناقل بود. یادش می‌آید که یک روز قبل از اولین قرار آشنایی‌شان یک ماشین زوار دررفته داشت که درب آن خراب بود و اگر قرار بود کسی را سوار کند باید از پنجره وارد ماشین می‌شدند. بنابراین برای روز قرار می‌رود یک ماشین جدید می‌خرد.

گای می‌گوید با این کار خودم را متشخص نشان می‌دادم. به تعبیر سامانتا این ارزش بالای او از نگاه گای بود که برای جلب رضایتش چنین کارهایی می‌کرد. پس از حدود یک سال به عقد یکدیگر درآمدند. نقل مکان کردند، صاحب یک فرزند پسر شدند. به مسافرت طولانی رفتند و سپس به محل زندگی‌شان بازگشتند. خانه خریدند و هم اکنون هر دو صاحب شغل خوبی هستند.

پرسش: مهمترین اصل روحانی که در رابطه‌تان بکار گرفته‌اید چیست؟

پاسخ: جواب سامانتا به این سوال اصل دلسوزی است. مثلاً وقتی که گای با اعصاب به هم ریخته از سر کار برمی‌گردد تصمیم می‌گیرم با او با مهر و شفقت برخورد کنم. سپس احترام گذاشتن به حد و حدود در رابطمان را تمرین می‌کنم و از گای می‌خواهم که به واسطه اتفاقات بیرون با من بدرفتاری نکند. سپس هر دو از درختی که بیرون از منزل قرار دارد به اسم «درخت مشکلات» یاد کردند که قبل از ورود به خانه تمامی مشکلات، ناراحتیه‌ها، فشارهای روانی و هر آنچه که به دنیای بیرون از خانه ربط دارد باید به این درخت آویزان شوند و با روحیه‌ی زندگی در لحظه حال پا به منزل بگذارند. سامانتا از اصل دلسوزی به عنوان اصل عاشق بودن، مهربانی و در صلح و آشتی بودن یاد کرد. او گفت این انتخابی است که در لحظه انجام می‌دهند. گای گفت از میان اصول بسیار زیادی که وجود دارد من اخیراً صداقت و پذیرش را بکار می‌گیرم. من و سامانتا در برخی از موارد اختلاف نظر داریم و من به واسطه حس جنسیتی‌ام و اینکه یک مرد هستم تمایل دارم تا با مسائل با جنگ و ستیز و تند برخورد کنم. وقتی که من در خصوص یک باور ابراز علاقه می‌کنم مادامی که سامانتا با آن مخالف است، یاد گرفته‌ام تا به اختلاف نظرم احترام بگذارم و برای آن ارزش قائل شوم و دست از چیره شدن به نظرات او بردارم و از اینکه او نظر مخالفی دارد قضاوتش نکنم. وقتی اصل پذیرش را تمرین می‌کنم با این قضیه که او هم نیروی برتر خود را دارد و این که این نیرو من نیستم، کنار می‌آیم.

گای می‌گوید که این عدم توافق رابطه آنها را به چالش کشیده است و با یادآوری اولویتهایش پیرامون عشق و ارتباط، بجای اینکه موافقت سامانتا را بخواهد بدست آورد، تمرکز خود را معطوف پرورش رابطه‌شان می‌کند.

پرسش: هنگام بروز اختلاف نظر کارآمدترین ابزارتان چیست؟

پاسخ: کلید یک رابطه بادوام، صداقت و تبادل اندیشه‌هاست، حتی اگر شنیدن آنچه که با درون ما مغایرت دارد، ما را آزار دهد و اکثر ما وقتی متوجه می‌شویم چیزی را که در موردش مشغول جر و بحث هستیم نسبت به آن چیزی که واقعاً اهمیت دارد بی ارزش است، با فروتنی به خودمان می‌خندیم. آنها چند اصل ابتدایی را بکار می‌گیرند مانند: دعوی منصفانه، از لحاظ فیزیکی و عاطفی از یکدیگر سو استفاده نمی‌کنند و اینکه تمرکزشان بر روی حل مشکل است نه پیروزی در بحث. سامانتا می‌گوید به من پیشنهاد شده «به راهنمایم بگویم چرا از دست گای عصبانی‌ام و قبل از اینکه به گای چیزی بگویم باید سه روز صبر کنم. من متوجه شدم بیشتر عصبانیتها بعد از سه روز اثر خود را از دست می‌دهند».

Guy and Samantha

مجله صدای بهبودی،

تابستان ۲۰۲۱

کاربرد اصول بهبودی

در روابط زناشویی

مصاحبه با زوج انجمنی

(گای و سامانتا)



سنت چهارم

مصطفی

سنت چهارم استقلالی به گروه‌ها می‌دهد تا هر گروه به بهترین شکل ممکن در راستای پیام‌رسانی نقش خود را ایفا کند. مثل فرمت‌های برگزاری جلسات که بیشتر باعث جذب اعضا می‌شود؛ یا نحوه برگزاری جلسه مثل پذیرایی یا انتخاب مکان جلسه برای به‌وجود آوردن فضای امن بهبودی برای اعضا. در کل استقلال سنت ۴ قدرت تصمیم‌گیری را به گروه‌ها داده و همچنین مسئولیت این تصمیمات را به خود گروه واگذار می‌کند. گروه قوی‌ترین عامل رساندن پیام می‌باشد، در همین راستا باید در زمان تصمیم‌گیری محدودیت‌های خود را در نظر بگیرد و هنگام تصمیم‌گیری از استقلال خود به نحوی استفاده نکند که باعث خسارت به گروه‌های دیگر یا **NA** در کل شود. به عقیده من همه ما مثل کسانی می‌مانیم که سوار بر یک کشتی شده و هیچ شخصی نمی‌تواند جایی را که نشسته - به بهانه اینکه سهم خودش است - سوراخ کند؛ چون باعث غرق شدن همه می‌شود. استقلال گروه‌ها هم همینطور است. زمانی که در تصمیمات خود بقیه سنت‌ها را در نظر نگیریم، شبیه تیغ دو لبه شده و احتمال خسارت وجود دارد.

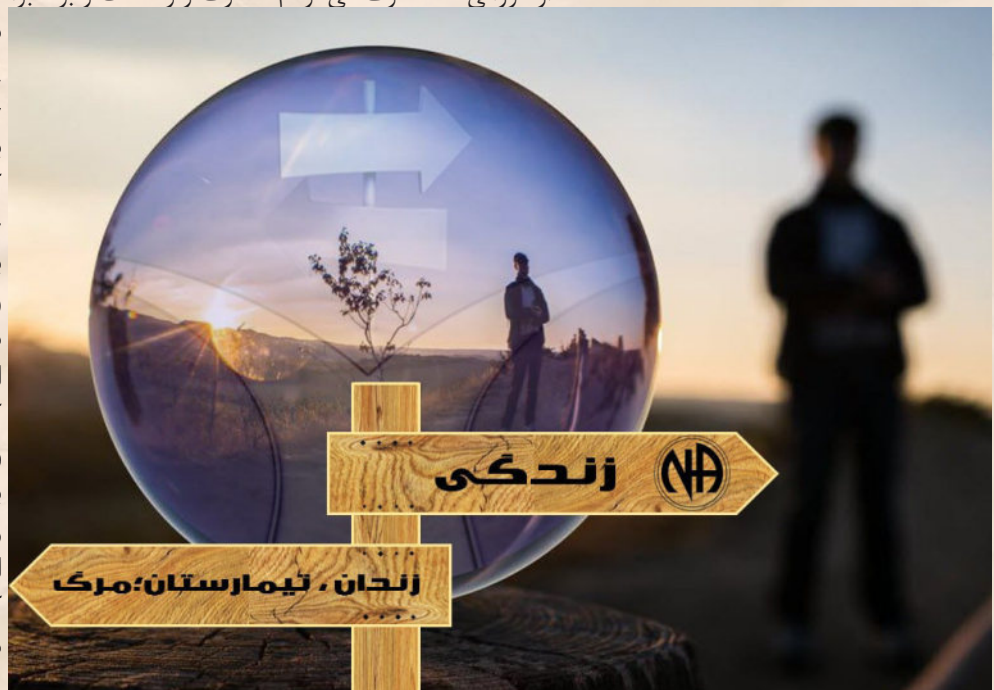
سنت ۴ آزادی به گروه‌ها می‌دهد که بتوانند با خلاقیت بیشتری هم پیام‌رسانی کرده و هم اعضا را جذب کنند. مثلاً یک گروه می‌تواند با اطلاع از فرمت گروه‌های هم‌جوار کمک کند تا یک معتاد بتواند آزادانه موضوع یا فرمت دلخواه خود را انتخاب و در جلسه شرکت کند. اصول روحانی با یکدیگر در تضاد نیستند و مکمل همدیگرند؛ و این سنت از ما می‌خواهد که ۱۱ سنت دیگر را در نظر داشته تا بتوانیم **NA** در کل را ببینیم و بدانیم که بهبودی شخصی به اتحاد **NA** بستگی دارد و اصل دوراندیشی را در نظر بگیریم. برای همین در این سنت از کلمه استثنا استفاده می‌کند، تا در موارد خاصی که عقیده و نظر من در بیرون از یک گروه تاثیر گذار می‌باشد شخص را از مطلق بودن عقیده رها ساخته و انگیزه‌اش را متعادل سازد. می‌بایست در تصمیمات خود زیاده روی نکرده و بین نظر خود و اراده نیروی برتر بتوانیم فروتنی لازم را بخرج دهیم و منافع مشترک را در نظر بگیریم. سنت ۴ شاید خیلی اوقات محدودیت‌ها را برای ما روشن می‌کند ولی بیانگر این نیز هست که هیچ‌وقت سد راه ما نیست و فقط استقلال را در راستای اتحاد و هدف اصلی بکار می‌گیرد. استقلال سنت ۴، بیشتر از اصول انجمن ما محافظت می‌کند؛ که این امانت همچنان که از گذشته‌ها و اعضا قدیمی‌تر به ما رسیده، از ما می‌خواهد که این امانت را بدون دستکاری در سنت‌ها به آیندگان برسانیم. همان‌طور که قبل از متولد شدن من انجمن در جریان بود و تازه پس از سال‌ها من وارد انجمن شدم، شاید اعضای باشند که هنوز با اعتیاد درگیر نشده‌اند و من موظف هستم چراغ جلسات را برای آنها روشن نگه دارم. از همین حیث این امانتی است که به من داده شده و با مراقبت کامل باید آن را به دیگران برسانم.

به تفاوتی و به حوصلگی، سمر مهلک

به نام خدا، ناصر هستم یک معتاد در حال بهبودی از خداوند بابت پاکی و داشته‌های امروزم سپاسگزارم. سال ۸۵ با آشفتگی کامل و با ناامیدی مطلق به انجمن معتادان گمنام وارد شدم. برایم سخت بود تا با اعضای که در جلسات می‌دیدم انس پیدا کنم. خجالت می‌کشیدم و احساس تفاوت می‌کردم. به‌خاطر اینکه کسی را نمی‌شناختم و با اکثر اعضا از لحاظ سنی اختلاف زیادی داشتم، گوشه‌گیر بودم و مشارکت نمی‌کردم، سریع آنجا را ترک کردم. ولی بهم کمک شد، چون با خودم عهد بسته بودم که این بار تحت هر شرایطی مواد مخدر مصرف نکنم. راهنمایی انتخاب کردم آن هم احساسی؛ چون در محل زندگی‌مان یک نفر را می‌شناختم که جلوتر از من پاک شده بود، ایشان را به عنوان راهنما انتخاب کردم و ۷ ماه با هم بودیم. تا اینکه متوجه شدم که همه اعضای NA از یک بیماری رنج می‌بریم که درمان شناخته‌شده‌ای ندارد. با شنیدن این جمله خوشحال شدم و فهمیدم که من یک بیمار هستم نه مجرم؛ و حق انتخاب دارم تا با هر کسی که دوست دارم و راحت هستم، قدم کار کنم. از راهنمای اولم تشکر کردم و راهنمای جدیدی انتخاب کرده و شروع به کارکرد قدم‌ها کردم. تولد یک سالگی‌ام را جشن گرفتم و شروع به فعالیت و خدمت در انجمن کردم. مرتب به جلسات رفتم و زندگی‌ام روز به روز بهتر می‌شد. صاحب فرزندی شدم و تولد یکسالگی پسر من با مشورت اعضا به خدمت سربازی رفتم. خیلی برایم سخت بود اما شرایط آنجا را پذیرفتم؛ دور از جلسات، راهنما، دوستان بهبودی و دلتنگی خانواده. به هر نحوی بود با یک کتابچه سفید که همدم تنهایی من بود با شرایط سخت آنجا کنار آمدم. در دوران خدمت سربازی جلسات هم کم رنگ شد و من احساس می‌کردم که تو این مدت که جلسه نرفتم هیچ اتفاقی نیفتاده پس می‌توانم از این پس هم به همین روال زندگی کنم.

شش سال از آن روز گذشت، پاکی من به ۹ سال رسید و هر روز زندگی‌ام آشفته‌تر می‌شد. ناخوش احوال از لحاظ روحی و روانی، عرصه را بر خانواده و خودم تنگ کرده بودم. هر روز سر مسائل بی‌مورد در خانه مان دعا بود و آنها فقط باید اطاعت می‌کردند. خیلی کارها کردم تا جای جلسات و انجمن را برایم پر کند؛ مثل خرید کردن‌های بی‌مورد، مسافرت رفتن‌های افراطی، وابسته شدن به حیوانات مثل کبوتر. واقعا زندگی‌ام غیر قابل اداره شده بود. به جایی رسیدم که اگر از خواب می‌پریدم دیگر خواب نمی‌برد، ترس‌ها، کینه و نفرت تمام وجودم را در بر گرفته بود. با تمام وجود می‌گویم که این چند سال از دورانی که مصرف می‌کردم متفاوت‌تر و سخت‌تر بود. برادر کوچکم که تازه وارد برنامه شده بود، تمام سعی و تلاشش را کرد تا در جلسات حضور پیدا کنم. هیچ کس را دوست نداشتم، چون خودم را هم دوست نداشتم.

برخلاف میل شخصی‌ام، سخت‌تر از زمانی که برای بار اول وارد برنامه شدم، شروع به جلسه رفتن کردم. بعد از مدتی چند تا از بچه‌ها من را به عنوان راهنما انتخاب کردند و به این خاطر احساس مسئولیت می‌کردم. شروع به خدمت کردم و راهنمای جدیدی انتخاب کردم. امروز نزدیک ۱۵ سال است که پاک هستم. شاید ما عادی به نظر بیاییم ولی هیچ‌وقت آدم عادی نمی‌توانیم بشویم. برای رسیدن به این جمله و درکش تاوان زیادی دادم. متأسفانه همان برادرم امروز از جلسات دور شده و من برای او و تمام کسانی که از درد اعتیادشان رنج می‌برند، دعا می‌کنم.





آگاهی ظاهری

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 نمی‌دانست و به اصطلاح الان (فقر آگاهی) بود. ما پیام را بیشتر با احساسات، هیجانات و درک ناچیز خودمان منتقل می‌کردیم تا با آگاهی و دانش.

درست یا غلط هر وقت تازه‌واردی به گروه ما می‌آید، این تکه کلام را در موردش بکار می‌بردند که: این دوستمون با قلاب کی گرفته شده؟ (یعنی کی بهش پیام داده و اومده جلسه). و این موضوع برای فرد پیام‌رسان خیلی افتخار آمیز محسوب می‌شد. 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 متأثر از خودم بدانم؛ یا به عبارتی امضای من پای پاکی و بهبودی دیگران باشد.

چون هر کس تولد یک سال پاکی رو جشن می‌گرفت، موقع گفتن احساس و تجربه‌اش از کسی که به او پیام انجمن را رسانده بود اسم می‌برد و ازش تشکر می‌کرد! این برای من شده بود به 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 می‌دیدم 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 می‌آید.

پس از آشنایی با سنت‌ها دیگر جرات نمی‌کردم به کسی بصورت مستقیم پیام بدهم. آگاهانه‌تر از قبل عمل می‌کردم 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 می‌گوید پیام انجمن فقط برای تازه‌واردان نیست و اعضای قدیمی هم نیاز به پیام دارند.

همه ما می‌دانیم پیام انجمن چیست؛ یک معتاد می‌تواند مصرف مواد مخدر را قطع کند، وسوسه را از دست بدهد و راه جدیدی برای زندگی پیدا کند. اما متأسفانه باید بگوییم که از نظر من پیام دادن به عضو قدیمی بسیار سخت‌تر از یک عضو تازه‌وارد است؛ چون او از توجیه و انکاری رنج می‌برد که ظاهرش آگاهی است.

آموزه‌های من

سلام کریم هستم معتاد

من جنوب تهران به دنیا آمدم و در شرایطی سخت زندگی کردم. تو خونه ما همیشه جنگ بود و از نظر مالی شرایط خوبی نداشتیم. عید که میشد به پدرم می‌گفتم فلان کفش رو میخوام، می‌گفت باشه موردی نداره. به مغازه‌دار می‌گفت یه شماره بزرگ‌تر بده که هم امسال پا کنه و هم سال دیگه. منم با لجبازی تو همون چند ماه اول کفش رو پاره می‌کردم. بخاطر این کمبودها بیماری من شدتش بیشتر شد. یه دایی مصرف‌کننده هم داشتم که خیلی راحت مصرف می‌کرد. از روی کنجکاوی رفتم وسایلش رو برداشتم بردم مدرسه و اونجا ازم گرفتن. گفتن چی؟ گفتم مداد! گفتن مداد نیست و مواد مخدر. خلاصه تنبیه خیلی بدی شدم. هر روز کنجکاوی من بیشتر و بیشتر می‌شد. بعد با سیگار آشنا شدم و با وجود سرگیجه‌ای که از اولین پُک گرفتم، بازم ادامه دادم و در کنار سیگار با مشروب و موادهای دیگه آشنا شدم.

پدرم می‌گفت باید ازدواج کنی و از طرف خانواده تحت فشار بودم. ازدواج کردم و حاصل اون ازدواج یه فرزند شد. بابت مصرف همیشه با همسرم در جنگ بودم. رفته رفته کارم رو به دلیل غیبت‌های زیاد از دست دادم. کفگیر به ته دیگ خورد و مجبور شدم برای اینکه خودم هم بتونم موادم رو بکشم دوستانم رو به خونه‌ام بیارم. چند بار بخاطر مواد گیر کردم و رفتم زندان. هر موقع همسرم میومد ملاقاتی می‌گفتم پول آوردی؟ می‌گفت چرا حال من و بچه‌ت رو نمی‌پرسی؟ آره پول آوردم، قلک بچه رو شکستم شده پنج هزار تومان! می‌گفتم پنج هزار تومان چی میشه؟ یه چیزی بهم گفت که اونروز خیلی بهم بر خورد و ۲۱ سال که داره ازش می‌گذره. از زندان که آمدم بیرون گفتم دیگه مواد نمی‌زنم، اما باز مصرف می‌کردم. بخاطر وزن خیلی پایینم منو بردن پیش دکتر و بعد از آزمایش گفت روده‌هات پوسیدن و باید درشون بیاری. گفتم راه دیگه‌ای نیست، گفت میری بهزیستی اونجا کمکت می‌کنند.

تو بهزیستی بهم دارو دادن، هم داروها رو استفاده می‌کردم، هم موادم رو. یه روز همونجا بچه‌های **NA** اومدن و برنامه رو معرفی کردن و آدرس دادن. وقتی رفتم دم جلسه خوشامدگو گفت معتادی؟ گفتم نه! همه جور داغون بودم، اما معتاد بودنم رو گردن نمی‌گرفتم. جلسه می‌رفتم ولی هم زمان درگیر مواد هم بودم. تا یه روز یه دوستی اعلام ۲۴ ساعت پاکی کرد. چند روز بعد همون همدرد رو دیدم که عروزی پاکی اعلام کرد. به خودم گفتم اگر اون میتونه منم میتونم، دستم رو بردم بالا و گفتم کریم هستم معتاد ۲۴ ساعت. نفهمیدم چه اتفاقی افتاد، واقعا نفهمیدم. الان نزدیک به ۱۹ سال از اون روز می‌گذره و من مواد مخدر مصرف نکردم. بعد از اون موفق شدم سیگارم رو هم ترک کنم و کفتر بازی رو گذاشتم کنار. یکی از موفقیت‌هام اقرار کردن بود که ازش خجالت می‌کشیدم. شاید اوایل مشکل داشتم، اما راهنمام به من گفت با اعتماد به نفس برو جلو و صحبت کن. یه مقدار که بهبودی رو طی کردم پدر و مادرم رو از دست دادم اما اینا باعث نشد مواد بزنم.

از همون اوایل پاکی خودم رو درگیر خدمت، نشریات و کارکرد قدم و سنت و مفهوم کردم؛ همه اینها باعث بهبود کیفیت زندگیم شد و دریچه افکارم رو باز کرد. تو این مسیر هر چیزی که بهم کمک کرده رو بهش میگم آموزه‌ها. همیشه میگم وقتی دستم تو دست خدا باشه لازم نیست دست کسی رو بگیرم؛ اما وقتی رابطم با خدا قطع میشه نواقص و بیماری عود میکنه، که باعث آزار و اذیت خودم و اطرافیان میشه.

از خداوند سپاسگذارم