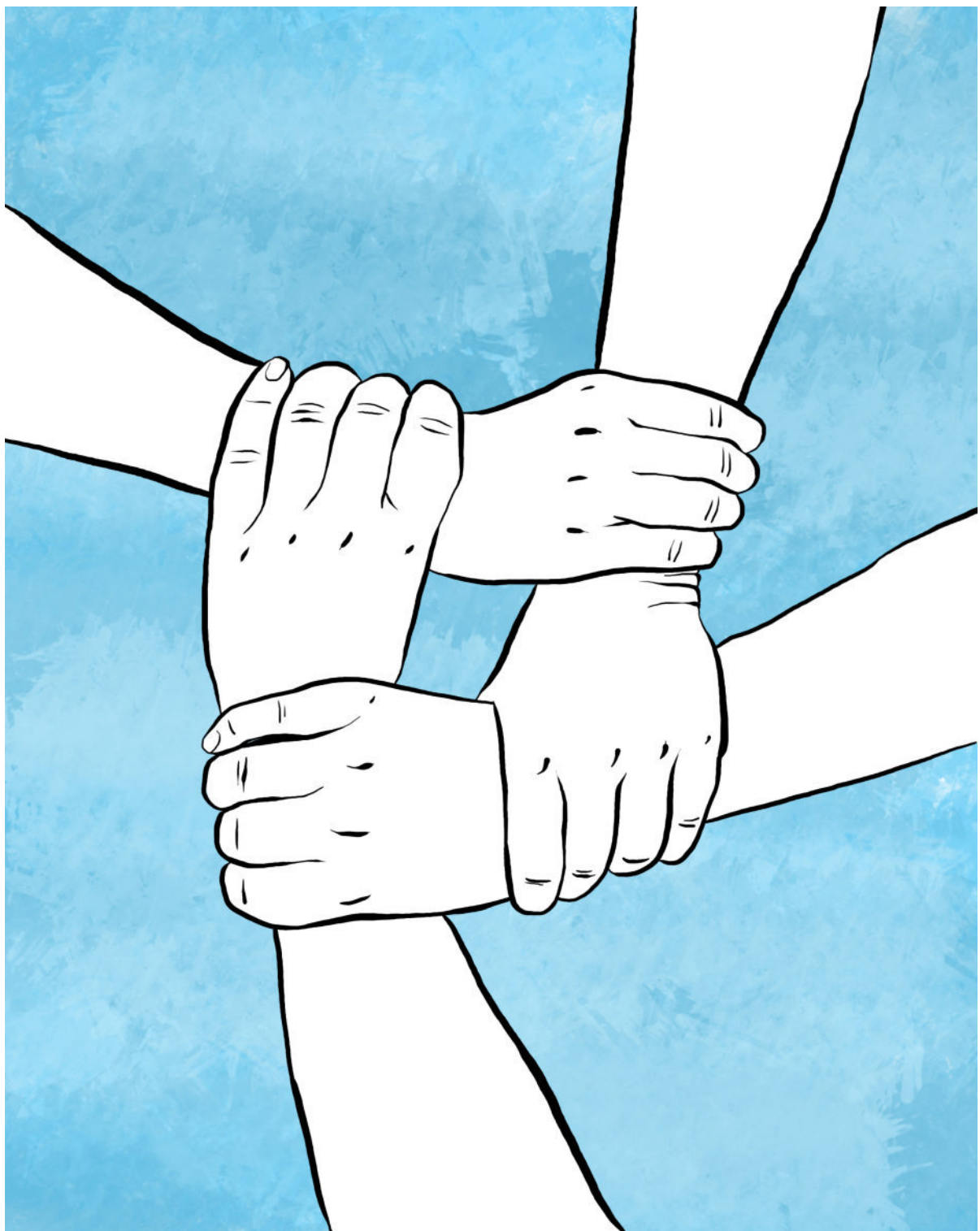
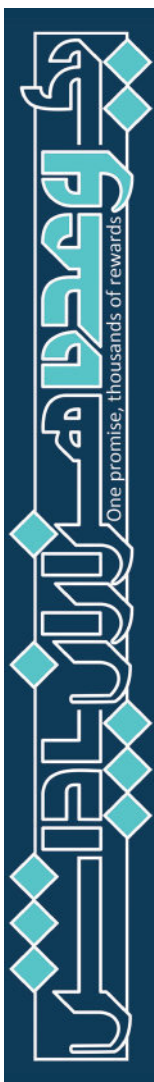
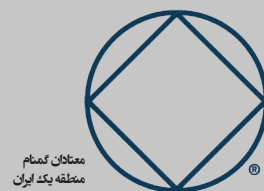




ماهنامه بهبودی خدماتی شورای منطقه یک ایران

سال سوم، شماره ۳۲ شهریور ماه ۱۴۰۰

قدرت گروه های NA از تمرکز آنها بر روی هدف اصلی سرچشمه می گیرد، و قدرت پیام ما از اتحاد و انسجام گروه های مان نشأت گرفته. گروه مؤثرترین ابزار پیام رسانی است، اما این کار بدون اعضا مهربان و متعهد مقدور نیست.



ممتنان گمنام
منطقه یک ایران

سرمقاله

فراز و نشیب بهبودی

همراهان گرامی درود پس از شیوع کرونا و تا به امروز، اعضای NA بیشتر از هر زمان دیگری مسئولیت‌پذیری اجتماعی خود را به نمایش گذاشتند. ما همواره خود را در رعایت هر چه بیشتر دستورالعمل‌های بهداشتی، بخصوص در فضای جلسات ملزم می‌دانیم. آنجا که لازم شد حتی جلسات مفزوری خود را موقتاً تعطیل کردیم. در جلسات NA می‌توانیم اتماد و همدلی اعضا در جهت حفظ فضای بهبودی را به وضوح مشاهده نماییم.

روزهای شیرین بسیاری را با شروع پاک و در مسیر بهبودی خود تجربه می‌کنیم. اما واقعیت این است که همیشه هم اوضاع بر وفق مراد ما نیست. ممکن است روزهایی برای هر یک از ما برسد که در سفتی قرار بگیریم و تصمیم‌گیری برایمان دشوار شود. گاهی حتی ممکن است به خودمان بیاییم و متوجه شویم پر از درد هستیم و بفوایم آنها را فریاد بزنیم. فراز و نشیب بسیاری را در دوران بهبودی تجربه می‌کنیم. با کمک NA می‌توانیم در دوران مختلف رشد کنیم و بزرگ‌تر شویم. بعضی وقت‌ها از اعضا می‌شنویم که می‌گویند ما برای یک‌بار ایستادن هزاران بار زمین خورده‌ایم.

می‌توانیم با مضور مرتب در جلسات NA، معتادی در حال بهبودی باشیم و با کمک اصول رومانی NA روزگار بگذرانیم و از پیچ و تاب زندگی با شهامت و ایمان عبور کنیم. یا می‌توانیم با بیماری فعال خود به جنگ مشکلات برویم و نتایج تلی چون زندان، تیمارستان و مرگ را تجربه کنیم؛ انتفاب با فودمان است. اگر انتفاب شما بهبودی است که سفر ادامه دارد. جلسات همچنان فعال هستند، اعضای NA جهت فوش‌آمدگویی منتظر ما هستند و درب جلسات همیشه به روی ما باز است. شما می‌توانید فراخور نیاز و با توجه به شرایط روز خود در جلسات مفزوری و یا مجازی شرکت کنید.

اصول رومانی معتادان گمنام ویژگی‌های فراوانی دارند و در هر زمان و مکانی قابل اجرا هستند. با کمک این اصول با واقعیت زندگی و همچنین با خود واقعی‌مان روبه‌رو می‌شویم. با نقاط ضعف و قوت شفصیت‌مان آشنا شده و درصد رفع کمبودها برمی‌آییم. با جبران آسیب‌های گذشته و مال، از طوفان‌های درون عبور کرده و به شامل آرامش می‌رسیم. از نیروی برتر خود کمک می‌گیریم و برای حفظ آنچه داریم بهبودی‌مان را با یکدیگر در میان می‌گذاریم. این‌گونه سپاسگزاری در عمل را تجربه می‌کنیم.

این شماره از مجله یک وعده، هزاران پاداش با توجه به شرایط فعلی کرونا مانند شماره گذشته امکان چاپ و انتشار نسخه چاپی میسر نبود. فوشبفتانه شرایط برای انتشار الکترونیک مجله مهیاست.

فدمتگزاران بسیاری برای تهیه مجله‌ای ماوی پیام NA برای شما فعالیت می‌کنند. سی و سومین شماره از مجله یک وعده، هزاران پاداش به شما فواننده گرامی تقدیم می‌گردد. با ارسال تجربیات بهبودی و فدماتی خود ما را یاری نمایید.

مجتبی.س

مسئول کمیته مجله بهبودی فدماتی
یک وعده هزاران پاداش

فهرست مطالب

ماجرای یوهپ: خودباوری

۴

به یک معتاد در حال مصرف، سلام کن

۶

ترجمه-شعله‌ور شدن دوباره اشتیاق به خدمت

۷

ترجمه-رها کردن نواقص

۸

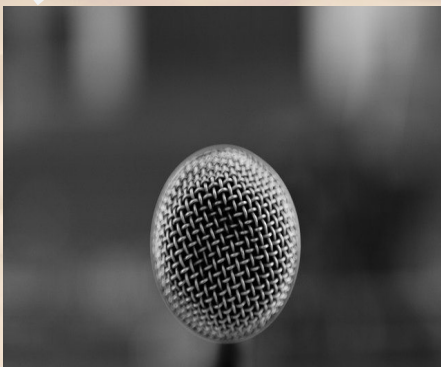
شروعی ساده: اقرار

۱۰

با تمام وجود

۱۱

۸



۱۰



۱۶



چند نکته ساده، هزاران بار تکرار

۱۲

برداشتی از سنت پنجم

۱۴

جذب، یا حفظ منابع؟

۱۶

محتاج‌تر از گذشته

۱۷

روز جهانی اتحاد

۱۸

■ نشریه داخلی معتادان گمنام شورای منطقه یک ایران تهیه شده در کمیته مجله
بهبودی، خدماتی - ماهنامه شماره سی و چهارم - شهریور ماه ۱۴۰۰

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

■ 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) | [۰۹۱۲۹۵۷۶۶۴۸](https://www.whatsapp.com/channel/0029995766648) | [@vaadeh](https://www.telegram.me/vaadeh)



برای مشاهده
نسخه دیجیتالی نشریه
ومرئنه مقابل را اسکن کنید.

ماجرای

این داستان: خودباوری

یوهی



این زمینه ضعیف بودم و سبب عزت نفسم از این نظر خالی بوده است.

یکی از نقاط عطف بهبودی من رسیدن به این مطلب در سیر کارکرد قدم‌ها بود. وقتی در ترازهای مختلف، مشورت‌های مختلف با راهنما و حتی شنیدن مشارکت‌ها و خواندن نامه‌های مجلات بهبودی با توانایی‌ها و ناتوانی‌های خودم آشنا شدم، به احساس ارزشمندی واقع بینانه‌ای دست یافتم. وقتی تا حدودی با خود واقفیم آشنا شدم، فهمیدم خیلی هم آدم به‌درد نخوری نیستم. در گذر سال‌های بهبودی و کارکرد قدم‌ها مثل آدمی بودم که در حال رنگ‌آمیزی شدن هستم. هر بار بخشی از وجودم رنگ می‌شد؛ رنگ خودباوری. رنگی که الان با تمام وجود جلوی آینه از لذت می‌برم. در یک جمله: از شخصیت، از همین‌ی که هستم لذت می‌برم. در قدم پنجم، وقتی به روابط جنسی رسیدگی کردم از احساس سرخوردگی و خجالتی رها شدم که سال‌ها از آن رنج می‌بردم. اتفاقی که ربطی به من نداشت و به خاطر عدم آگاهی اطرافیانم و حتی گاهی کنجکاوی خودم رخ داده بود و من چند دهه با عدم خودباوری روزها و شب‌ها نواقصی مثل پرحرفی و لودگی که وقتی شب‌ها به رفتارهای روزم فکر می‌کردم احساس نداشتن وقار و ادب از ارم می‌داد و می‌گفتم دیگه حواسم هست؛ اما فقط یک فکر آنی و هیجانی بود. اما در قدم هفتم فهمیدم شوخ‌طبعی که دارم خیلی هم خوب است، فقط من به شکل بیمارگونه‌ای تبدیل به لودگی‌اش کرده بودم. و دوباره یک رنگ خوب... یک احساس خوب... خودباوری و عزت نفس.

در گذشته یک ویژگی خوب یا شاخص یک نفر رو با خودم مقایسه می‌کردم و سرخورده می‌شدم. در صورتی که در مجموع اگر به طور کلی نگاه می‌کردم و تمام ویژگی‌های خودم را در نظر می‌گرفتم آن احساسات بد را تجربه نمی‌کردم. اگر چه در هر صورت مقایسه درست نیست. خلاصه این که برنامه در حوزه ارتباطات باعث رشد شخصیتی غیرقابل توصیفی در من شده که خود این رشد زمینه‌ساز موقعیت‌های خوب کاری و خانوادگی برای من شده است. بارها بازخورد مثبتی داشته‌ام که مثلاً در محیط کارم وقتی با اعتماد به نفس کاری را قبول کرده‌ام و به سرانجام رسانده‌ام و یا حتی با صداقت گفته‌ام من تجربه این کار را ندارم. در هر دو صورت هم خودم و هم بقیه تکلیف‌شان با من معلوم شده و دچار استرس و نگرانی نمی‌شدم.

برنامه معتادان گمنام عزت نفس از دست رفته من را به من برگرداند، چیزی که در اعتبار من، تربیت فرزندانم، روابطم، شرایط شغلی‌ام و همه جوانب زندگی من تأثیر شگرفی داشته است.



از زمان بچگی، از دورترین زمانی که یادم می‌اد عدم اعتماد به نفس، شخصیت ضعیف و زیادی تأثیرپذیرم، رنج می‌بردم. جلو آینه که رد می‌شدم، می‌گفتم: آخه این چه قیافه‌ای یوهپ؟ چه قدیه؟ چه خانواده‌ای که داری؟ چه خونه‌ای که دارید؟ همیشه حسرت همه چیز دیگران رو داشتم. قبل از آشنایی با مواد، هر کاری که پیش می‌آمد انجام می‌دادم تا به‌طور ویژه دیده بشم و در حقیقت از ضعفی که داشتم فرار کنم. شرط‌بندی‌های غیر متعارف بر سر انجام یک حرکت فیزیکی یا ورزشی خطرناک و غیر معمول و یا رفتن به جاهای خطرناک مثل جنگل در شب یا لبه پرتگاه و... در هر مقطعی از زندگی و در هر عرصه‌ای - کار، بازار، ورزش، تحصیل، عشق، دعوا و در نهایت خلاف- دنبال دیده شدن بودم. کیف می‌کردم می‌گفتند فلانی این کار رو کرد. الانم تا حدودی این طوری هستم، یعنی تأیید حالم رو خوب می‌کنه اما خیلی کم؛ و یا اگر آگاهانه نباشد سریع به قصد و نیت درونی‌ام پی می‌برم. ولی قدیم همه چیزم و همه هدفم همین بود. کافی بود یکی بگه نمی‌تونی. عزمم رو جزم می‌کردم، لباس رزم می‌پوشیدم، برنامه می‌ریختم و محکم دنبال هدف رو می‌گرفتم. اما هدف مهم نبود، در ناخودآگاه و خودآگاهم تودهنی زدن به کسی بود که بهم گفته بود «نمی‌تونی!؟»

بعدها در نشریات انجمن معتادان گمنام متوجه شدم، به نوعی این کار پیگیری معتادگونه است که در بعضی جاها در جهت مثبت، خوب هم است. شاید خنده‌دار باشد، اما همین الان چند لحظه از نوشتن دست کشیدم و رفتم تو خیال این که باید نامه‌ای بنویسم که همه کیف کنند و بگن فلانی دمت گرم؛ پس بهتر که بر خلاف خواسته اعتیاد، گمنامی را رعایت کنم. خلاصه که همه اعتماد به نفس و عزت نفسم مشروط به دریافت تأیید از بیرون بود. اگر می‌گرفتم که گلوله انرژی بودم و اگر هم نه، تمام کشتی‌هایم غرق می‌شد. تأیید رو به نوعی گدایی می‌کردم. خیلی وقت‌ها بحث رو یک جور پیش می‌بردم که دو تا دمت گرم دریافت کنم.

بعدها که وارد برنامه شدم و برنامه من رو فرستاد سراغ خودم، ضمن تجربیات شخصی که از کار کردن برنامه بدست آوردم، متوجه شدم که اعتماد به نفس مربوط به یک توانایی خاص است. وقتی آن را خوب انجام می‌دهم در همان زمینه اعتماد به نفس دارم؛ مثل خوانندگی و یا یک مهارت فنی. اما عزت نفس سبب متنوعی از مجموعه توانایی‌هایی است که دارم. در این سبب عزت نفس، اعتماد به نفس در زمینه مهارت ارتباطات خصوصاً رابطه با خودم از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است و من به معنی واقعی کلمه در

به یک معتاد در حال مصرف سلام کن



با افزایش آرامش فکری و توجه به مسایل دیگران همراه نباشد، هیچ مفهومی ندارد» آیا بیداری روحانی حاصل از کارکرد قدم‌ها وقتی که من نسبت به همسایه کنار دستی خود بی تفاوت هستم در من دیده می‌شد؟ آیا می‌توانستم ادعا کنم که «آرامش فکری و بیداری روحانی» در من وجود دارد؟

من به خاطر مسائل کاری به شدت به گمنامی توجه دارم. اعتقاد دارم که گمنامی اساس روحانی همه فعالیت‌های جمعی ماست؛ که در سنت‌ها به آن اشاره شده است. اما سؤال این بود که آیا بدون شکستن گمنامی راهی وجود ندارد که من نشان دهم نسبت به مسائل دیگران بی تفاوت نیستم؟

روزی به این نتیجه رسیدم که امکانش وجود دارد. تصمیم گرفتم مانند سایر ساکنان مجموعه نسبت به این خانواده بی تفاوت نباشم. تصمیم گرفتم به دنبال راه‌حلی باشم تا نشان دهم نسبت به سرنوشت او بی تفاوت نیستم و در من «بیداری روحانی» حاصل شده است. از همین رو به جای اینکه در محوطه ساختمان بی تفاوت از کنارش رد شوم، به او سلام می‌کردم. تلاش کردم تا اگر کمک عادی و کوچکی می‌خواهد نسبت به آن بی تفاوت نباشم. مثلاً روزی ماشین را نگه داشتم و گفتم: «من به این سمت می‌رم، اگر تمایل دارید می‌تونم شما رو برسونم».

حالا درب خانه او (که به شکل عجیبی هم درب و داغان شده) برای من مفهوم دیگری دارد. او را در اولویت رسیدگی همسایه‌ها قرار دادم؛ وقتی قرار است نذری پخش کنم اول از آنجا شروع می‌کنم. نمی‌دانم این کار تا چه زمانی طول می‌کشد و او چه زمانی دست از مصرف برمی‌دارد. اما آنچه برای من مهم است این است که «بیداری روحانی حاصل از کارکرد قدم‌ها» را باید طوری نشان دهم. یکی از ساده‌ترین کارها عدم بی تفاوتی نسبت به سرنوشت دیگران است. با این کار امیدوارم روزی نه چندان دور، او از جانب من احساس آرامش و امید کند. من تصور می‌کنم که همه ما افراد زیادی را در اطرافمان داریم که آرامش و امید را می‌توانیم به آنها منتقل کنیم. برای این کار هم می‌شود از کارهای بسیار کوچک شروع کرد. کارهایی مثل سلام کردن به یک معتاد در حال مصرف.

داوود - ح
من فردی «گمراه»، «تنها» و «وحشت‌زده» بودم و این را هر کس که من را از دور می‌دید یا با من در یک محیط قرار می‌گرفت، به راحتی احساس می‌کرد. امروز اما به واسطه عدم مصرف مواد مخدر در چنین وضعیتی نیستم. اگر امروز با کار کردن قدم‌ها به قدم ۱۲ رسیده باشم، نیاز است تا این تغییر نمایان شود. اما چگونه؟

ما در یک ساختمان ۸۰ واحدی زندگی می‌کنیم. و در هر طبقه درهای واحدها تقریباً روبه‌روی هم باز می‌شود. اولین ماه‌هایی که به این خانه آمده بودیم، وقتی به یکی از جلسات همان اطراف رفتم، احساس کردم خوش‌آمدگو سعی می‌کند خودش را از من مخفی کند. در زمان اعلام پاکي موضوع برایم جالب شد و حس کردم او را در ساختمان جدیدمان دیده‌ام. هنوز به اولین سالگرد تولد پاکي‌اش نرسیده بود و از اینکه من را در آن جلسه می‌دید خجالت‌زده و فراری بود. بدون اینکه نزدیک‌اش شوم بعد از پایان جلسه با چند نفر خوش و بش کردم و از محل جلسه خارج شدم. بعدها متوجه شدم که آن فرد همسایه دست چپی آپارتمان ما است. اما مساله اصلی من در این‌جا آن همسایه نیست. درست درب روبه‌روی این همسایه که در بخش سمت راست ما قرار دارد، یک مصرف کننده زندگی می‌کند؛ این را از همان روز اول که برای خرید خانه آمده بودیم فهمیده بودم. این مصرف کننده آیین تمام نمای روزهای گذشته خودم است. با زن و دو فرزندش زندگی می‌کند، هزینه‌های زندگی‌اش را با بدبختی جفت و جور می‌کند؛ اما در عین حال سعی می‌کند خانواده را نیز در کنار خودش نگه دارد. عصرها که دوچرخه فرزند کوچکش را کشان کشان می‌برد تا بچه را ساعتی به پارک نزدیک خانه ببرد، یاد روزهایی می‌افتم که دوچرخه پسرم را پشت موتور می‌بستم و روزهای تعطیل در تنهایی و به دور از همه به پارک می‌بردم. امروز او درست در جایی ایستاده که من ۲۰ سال گذشته قرار داشتم. اما من امروز نزدیک به ۱۴ سال است که دیگر مصرف کننده نیستم. حالا شرایط را یک‌بار دیگر مرور کنید. درب سمت چپ آپارتمان ما یک دوست بهبودی زندگی می‌کند و در سمت راست یک مصرف کننده. اما ما سه تا هیچ ارتباطی با هم نداریم. این مساله زمانی برای من اهمیت پیدا کرد که با جمله زیر در قدم ۱۲ روبه‌رو شدم. جایی که نوشته بود: «بسیاری از ما معتقدند که اگر بیداری روحانی

شعله ور شدن دوباره اشتیاق به خدمت

ترجمه
نویسنده: بکی-سی،
کرل کرل، استرالیا،
مجله راه NA،
آوریل ۲۰۱۸

پس از ۲۷ سال خدمت در انجمن معتادان گمنام، صادقانه می توانم بگویم داشتم خسته می شدم. دیگر آن شور و هیجان قدیم برای انجام خدمات ساختاری را نداشتم. استرس ناشی از شرکت در جلسات خدماتی، سر تا پای وجودم را فراگرفته بود و از اعضای جدیدتر می شنیدم که می گفتند: «دیگر مایل نیستند بخشی از این ساختار چرند سلسله مراتبی باشند؛ چون چیز مزخرفی است.» من از این که فعالیت خدماتی برای اعضای جدیدتر ما جذاب به نظر نمی رسد احساس نگرانی میکردم. خدمت در اصل راهکاری است برای کمک به رشد انجمن و تداوم جریان نقش «معتادان گمنام» در جامعه و مهمتر از همه، ابزاری است جهت کمک به معتادان برای پاک شدن و پاک ماندن. در این راستا «سنت» های مان ما را راهنمایی می کرد و «مفاهیم» خدماتی، اطمینان خاطری مضاعف به ما می بخشید.

در تمام دوران پاکی ام، من هرگز تصور نمی کردم که می توان تغییری در نحوه ارائه خدمات ایجاد کرد، بنابراین از پذیرفتن ایده های پیشنهاد شده جدید در خدمات، طفره می رفتم. چه کسی تغییر را دوست دارد؟ درست است؟ من با خود میگفتم، «چیزی که خراب نشده، چه نیازی به تعمیر دارد؟». تصور من این بود که فقط افراد سرسخت و با اشتیاق فوق العاده می دانند که چگونه باید در یک جلسه خدماتی بحث و تبادل نظر کنند.

آنچه در طی دو روز گذشته تجربه کردم، امید را در اعماق قلبم زنده کرد و باعث شد همه آنچه که در گذر سالها خدمت در انجمن تجربه کرده بودم را زیر سوال ببرم. من هرگز تصورش را هم نمی کردم که خدمت در سطوح ساختاری می تواند لذتبخش و آموزنده هم باشد.

چه کسی فکرش را می کرد که با «اتحاد» می توان موانع را از بین برد؟ اما زمانی که عقاید قدیمی را رها می کنیم، درها برای تغییر باز می شوند. آنگونه که اشاره کردم، تغییر می تواند بسیار ترسناک باشد، ولی من بر اساس آنچه به تازگی تجربه کرده ام، به شما اطمینان می دهم که خدمت در عین بی خطر بودن، به شکلی باور نکردنی می تواند پرورش دهنده و حمایت کننده و به وجود آورنده خلاقیت باشد، بی طرف و فارغ از هر گونه مرز و محدوده باشد، و در راستای یک

**The NA WAY,
APRIL 2018
Rekindling
service
enthusiasm
Becci C, Curl
,Curl
Australia**

هدف مشترک ما را گرد هم آورد.

در آن گرد هم آیی خدماتی هیچ کس فریاد نزد-اگرچه برخی، سر و صدایی کردند- هیچ کس از این جهت که پاکی طولانی تری دارد، برتر از دیگران نبود. حتی جوانترین اعضای ما نیز احساس می کردند که در جمع پذیرفته شده و مورد حمایت قرار گرفته اند. من شکرکنان و در حالی که اشک در چشمانم حلقه زده بود، آنجا را ترک کردم.

قصد من از مشارکت این مطالب این بود که بگویم، چگونه کنفرانس هیئت مدیره خدمات محلی کوئینزلند بزرگ در بریزبین استرالیا، بر من تأثیر گذاشت و مرا جذب کرد و دوباره به خدمت در انجمن معتادان گمنام علاقمند نمود.

رها کردن نواقص

وینس-آ



برای من، کنار گذاشتن نواقص شفصیتی، روندی آهسته و تدریجی بوده که گاهی آرزو می‌کنم سریع‌تر اتفاق بیفتد.

اما نواقص من چه هستند؟

از نظر من، این نواقص، فصوصه‌های بنیادی انسانی است که توسط خودم‌موری‌ام از حالت تعادل خارج شده‌اند. نواقص شفصیتی، آن چیزهایی هستند که درد و بدبختی را در زندگی من به وجود می‌آورند. آنها قدمتی به من نمی‌کنند، اما توانایی دیدن صادقانه وجوه مخرب شفصیتی‌ام، اهمیت به سزایی دارد.

خوب، چطور میتوانم از (شر) آنها خلاص شوم؟

پیش از آنکه بتوانم نقصی را رها کنم و از نیروی برترم کمک بخواهم، باید صداقت داشته باشم. باید اقرار کنم که نواقص شخصیتی من، اغلب مرا به سمت یک رفتار خودنابودگر با پیامدهای دردسرساز سوق می‌دهد. اگر من نتوانم مشکل را ببینم، نیروی برترم چطور می‌تواند کمک کند؟ چه چیزی تغییر خواهد کرد؟

من هر کدام از نواقص شخصیتی را با هدف خاصی به کار می‌گیرم و نیاز دارم که آن هدف را مشخص کنم.

فقط با گذراندن دقیق فرآیند قدم‌های چهار، پنج، شش و هفت است که می‌توانم نواقص خود و تأثیراتی که بر زندگی من دارند را شناسایی کنم. در طی مسیر شناسایی نواقص،

من به برخی از اصول روحانی نظیر: صداقت، روشن بینی، تمایل و فروتنی نیاز دارم. «تمایل» به رها کردن و پذیرش اینکه من کامل نیستم و عادت‌های بدی دارم. تمایل به باور اینکه یک راه حل وجود دارد. «فروتنی» یعنی اینکه با اقرار به نواقصی که پیامدهای نامطلوب و رفتارهای خود نابودگر را در پی داشته‌اند، قادر خواهیم بود به غرور و هوای نفس خود در گذشته نظری بیندازم و فضای لازم برای تغییر را در درون خود ایجاد کنم. «روشن بینی» آبدین معناست که من از نواقص خود آگاه هستم و هنوز هم در پاره‌ای از مواقع، اشتباهات گذشته را مرتکب می‌شوم. من ممکن است که خود تلاش کنم تا عادت‌های بد و نواقص را ترک کنم و اشکالی هم ندارد. به هر حال من انسان هستم و گاهی اوقات از مسیر خارج می‌شوم. زمانی که نواقص خود را شناختم و اصول فوق را کاملاً پذیرفتم، می‌توانم برای دریافت شهامت، قدرت و امید، به نیروی برتر خودم مراجعه کنم. این جایی است که «فروتنی» دوباره وارد می‌شود تا برای آزاد شدن از شر محدودیت‌های روال قبلی زندگی، از نیروی برتر درخواست کمک کنم. من می‌خواهم که از اراده خداوند پیروی کنم. آنگاه که ایمان، قدرت و شهامت را از نیروی برتر دریافت نمودم، و این باور نویافته را پیدا کردم که تغییر واقعاً امکان پذیر است، می‌توانم کار رها کردن را آغاز نمایم. این نکته برایم جالب است که خیلی‌ها معتقدند نیروی برتر نواقص شخصیتی آنها را برطرف می‌کند، اما من چنین اعتقادی ندارم. نیروی برتر من تنها، ایمان، قدرت و شهامت را به من عطا می‌کند تا قادر شوم در زندگی‌ام تغییر ایجاد نمایم. قدم هفتم، یک قدم عملی

Stepping Up the NA Way (South Africa), May - Edition 35 Letting Go Of Defects Vince A

است و رها شدن از عادت‌های بد، یک روند تدریجی بوده که نیازمند آن است بین راهنمایی نیروی برتر و تلاش و آگاهی خودم، تعادل برقرار نمایم. زمانی که قادر باشم رها کنم و به خداوند اجازه حضور در زندگی‌ام را بدهم، احساس سبکبالی خواهم کرد و شفقت بیشتری نسبت به خود خواهم داشت و علی‌رغم تمام نواقصی که دارم، بیشتر خود را خواهم پذیرفت. آنها بیش از این، باری بر دوش من نخواهند بود و من پس از این - همانند اوایلی که آنها را شناختم - سنگینی‌شان را با خود حمل نخواهم کرد. هرچه زمان به جلو می‌رود، آگاهی بیشتری ایجاد می‌شود. اگر در استفاده از یک نقص شخصیتی افراط کنم، بر توان تفکر منطقی‌ام سایه خواهد افکند و احساس ناخوش آیندی را تجربه خواهم کرد. اگر از روی نقصی عمل کرده و به شخصی خسارت زده باشم، حس می‌کنم که نیازمند جبران آن خسارت، انجام قدم ده و بررسی صادقانه خود و عملکردم هستم. به نیروی برتر خود دوباره وصل می‌شوم، برای انجام خواست و اراده او دعا می‌کنم و تلاش می‌کنم زیاد به خودم سخت نگیرم. به‌راستی که فردا روز دیگری است. بر اساس تجربه شخصی، تغییر باورهای درونی من، به تلاشی بی‌حد و حصر نیاز دارد. تغییر آنها در اصل یک بیداری روحانی به شمار می‌آید. اساساً این ماهیت باورهای درونی من است که اغلب در زندگی من محدودیت ایجاد می‌کند. اساس آنچه که من تجربه می‌کنم و چگونگی این تجارب، بر این باور قرار گرفته که من چه کسی هستم و اینکه کسی را که اعتقاد دارم هستم، با آن باورهای درونی در ارتباط است. مراجعه به اولین قدم چهار برای مقایسه میزان بدی آن روزها نسبت به امروز، همیشه ارزشمند است و مرا امیدوار می‌کند و نشانم می‌دهد که چگونه نیروی برتر در زندگی من کار می‌کند. من فکر می‌کنم نواقص شخصیتی، چیزهایی هستند که باید با آنها زندگی کنم، آنها را بپذیرم و بهترین سعی خود را به عمل آورم تا بر اساس آنها عمل نکنم. هرگاه به طور کامل بپذیرم و تسلیم شوم، سرتاسر زندگی قابل اداره می‌شود.

شروع ساده؛ اقرار

اولین کلمه‌ای که قدم‌ها با آن شروع می‌شود، کلمه اقرار است. در شروع برنامه بهبودی با اینکه کاملاً با آن بیگانه بودم، ولی لحظه‌ای که دستم را بالا بردم و با ذکر نام خودم به عنوان معتاد، دیوار سال‌ها خودفریبی، دروغ و انکار فرو ریختم. هیچ وقت فراموش نمی‌کنم؛ این شروع فرآیندی بود که اکنون بیست سال و چند ماه است که از آن می‌گذرد و برای زندگی در فضای بهبودی به این لحظه احتیاج داشتم. پذیرفتن بیماری، درخواست بهبودی و جدا شدن از من، که تمام سختی‌ها و سیاهی‌های گذشته‌ام را کنار زدم، با این اقرار شروع شد. این شروع ساده آغاز سفری شد که هنوز هم ادامه دارد؛ با اقرار صادقانه و عاجزانه در مقابل مواد مخدر و بیماری اعتیاد امکان کمک به من فراهم شد. در رابطه با راهنما و تماس با دوستان بهبودی یاد گرفتم که اعتیاد خجالت ندارد و من دوستان هم‌دردی دارم که در کم می‌کنند و با اقرار کردن، کمک درمانی به یک معتاد راحت‌تر انجام شده و درهای بهبودی به رویم باز می‌شوند. پذیرفتن مسئولیت بهبودی کمک کرد که این اصل روحانی یکی از راهکارهای جذابی باشد برای اینکه صداقتم را تمرین کنم. کم‌کم یاد گرفتم فضای جلسه جای هر اقرار کردنی نیست و اگر رابطه‌ام را با راهنمایم نزدیک کنم می‌توانم خیلی از قسمت‌های رفتارهای بیمارگونه‌ام را با او مشارکت کرده و اقرار صادقانه داشته باشم. مسئله‌ای که امروز فهمیدم این است که اقرار به تنهایی کاربرد یک اصل روحانی را ندارد. اقرار فرآیند شروع یک تغییر است و زمانی که اقرار می‌کنم همه تمایل خود را برای تغییر کردن به کار می‌برم تا مثل گذشته‌ها آشفتگی را تجربه نکنم.

رضا ز تهران



با تمام وجود...

سلام، اسم من نیاز و یک معتاد هستم. تیرماه سال ۱۳۹۲ پدرم پر کشید و من به عنوان تنها فرزند خانواده خواب اول صبح هم برام کابوس شد. البته با به نگاه کلی به گذشته -یعنی قبل سال ۹۲- کاملاً بیماری رو میشه تو وجودم دید. روابط ناپایدار با آدم‌ها، نداشتن دوست صمیمی و ارتباط با جنس مخالف به دلیل اینکه احساس مهم بودن و ارزشمندی بهم می‌داد؛ اما همیشه انگار چیزی کم بود. توی جنگ بودم با خودم و مجموعه‌ای از تضادهای درونی و بیرونی. ارتباط عاطفی نزدیکی با پدرم داشتم، با رفتن پدرم شروع به مردن کردم. بعد از فوت پدرم برای اولین بار مصرف کردم. از خونه رسماً فراری بودم، چون نمی‌خواستم نبود پدرم رو ببینم. تو این ۸ سال، در مجموع فقط ۱۸ ماه پاک بودم و همیشه احساس تفاوت داشتم با اعضا. هر بار لغزشم به واسطه اهمال کاری و عدم صداقت با خودم بود. در برهه‌ای از زمان این احساس رو داشتم که تو مال هیچی نیستی، نه پاکی، نه بهبودی و نه خودکشی. تا اینکه حدود ۲ ماه پیش تصمیم گرفتم بپذیرم که معتادم. این بار یکی از دوستانم رو بعنوان راهنما گرفتم. تنها راه کارش این بود که حضور مرتب در جلسات داشته باشم و دعا کنم. امروز من، نیاز ۸ سال پیش نیستم و این بزرگترین دستاورد منه. تمام آدم‌ها و راهنماهایی که در این مدت کنارم بودن رسالتی داشتن تو مسیر خودشناسی من؛ مسیر بهبودی مثل اثر انگشت منحصر بفرد. به خاطر قطع داروی پزشک به پیشنهاد راهنمای سابقم و سر خود بستری شدم و مجبور شدم شوک بگیرم. امروز می‌دونم صرفاً خودم و خودم مسئول بهبودی‌ام هستم. برنامه ۱۲ قدم به سبک زندگی برام برای اینکه بفهمم در من چه می‌گذره. امروز برنامه برای من طوری کار می‌کنه که با آگاهی زندگی، فکر، رفتار و حتی اشتباه کنم و خودم رو دوست داشته باشم. حضور امروزم در جلسات دیگه فقط فیزیکی نیست، بلکه از احساس تنهایی عمیقی که همیشه تو اعماق وجودم بود منو جدا می‌کنه. کارکرد قدم‌ها چگونگی ارتباط درست رو با خودم و دیگران رو مشخص می‌کنه و من رو به این درک می‌رسونه که من انسان بدی نیستم. ارتباط کاملاً صادقانه و مرتب با راهنما کمک می‌کنه بتونم موازی با بیماریم حرکت کنم. در صورتی که در ارتباط نباشم، همیشه بیماری به شکل‌های بروز خواهد کرد. این جوری بود که بعد از ۸ سال ایمان آوردم با تمام وجود معتاد هستم.



چند نکته ساده، هزاران بار تکرار

شخصیتی، ترس‌های عجیب و غریب، همراه با کمی لذت‌جویی و عدم سلامت عقل انفجار صورت گرفت و مواد مخدر وارد زندگیم شد. این روند تا جایی جلو رفت که سال آخر دانشگاه اخراج شدم و لیسانسم تبدیل شد به فوق‌دیپلم. این موضوع اوضاع رو بدتر کرد و پسری که قرار بود روزی باعث افتخار خانواده بشه، شد لکه ننگ. از روزی که اجبار به مصرف پیدا کردم، یادمه تو ترک بودم. پای خانواده رو به کلانتری و دادگاه کشوندم و تا یه قدمی زندان رفتم. هنوزم نمی‌دونم که چرا آن روز قاضی بین اون همه متهم من رو تبرئه کرد.

خلاصه پیام برنامه به من هم رسید، وارد جلسات شدم و خیلی زود داستان رو گرفتم. شروع کردم مرتب جلسه رفتن، قدم کار کردن و خدمت کردن. همه چیز عالی بود و من حدود شش سال روی ابرها راه می‌رفتم. تو سال پنجم پاکی که توی ساختار هم خدمت داشتم و رابط بین کمیته شهری و ناحیه بودم، از بعضی از اعضا شروع به گرفتن رنجش کردم. فکر می‌کردم اصول را من خوب فهمیدم و دیگران با رفتارهاشون منو ناراحت می‌کردند. متأسفانه راجع به این مسائل با راهنمام مشارکت نکردم و فقط

سلام اسم من وحید و یک معتاد هستم. امروز تصمیم گرفتم که قصه زندگی خودم رو از طریق ماهنامه وعده با شما عزیزان به اشتراک بذارم.

من ۴۷ سالمه و در یک خانواده متوسط به دنیا آمدم. تو خانواده ما تقریباً کسی سیگار نمی‌کشید و مواد مصرف نمی‌کرد ولی الکل تو مهمونی‌ها استفاده میشد. من همیشه از کسانی که مشروب می‌خوردن خوشم می‌اومد. توی خانواده کسی به صورت افراطی مشروب نمی‌خورد و من هم اصلاً فکر نمی‌کردم که روزی الکی و معتاد بشم. پسر کوچک خانواده بودم و این باعث شده بود که تو زندگی به من کمتر مسئولیت بدن و اعتماد به نفسم اصلاً رشد نکنه. خیلی از رفتارهام مقبول مادرم نبود و هنوز باهاش رابطه خوبی ندارم؛ یه رابطه مبتنی بر عشق و نفرت. مادرم بیش از حد کنترل می‌کرد و می‌ترسید که مبادا از راه به‌در بشم! این باعث میشد که من همیشه منتظر یک فرصت باشم تا طغیان کنم و انتقام سال‌ها رو ازش بگیرم. وارد دانشگاه شدم و این فرصت به‌وجود اومد. خانواده خوشحال از این که قراره پسرشون مهندس بشه و اون طرف من بودم که به اسم دانشگاه هر جا که دلم می‌خواست می‌رفتم. به واسطه اختلالات

وحید از تهران

می‌کنم و همان اصول ساده همیشگی را دارم انجام میدم. من فکر می‌کردم که این برنامه هزاران نکته خاص دارد و باید همه رو انجام داد، اما بعداً متوجه شدم که این برنامه فقط چند تا نکته ساده دارد، که هزاران بار تکرار میشه.

لغزش به من یاد داد که زندگی با اصول روحانی بهترین شکل زندگیه و من وظیفه دارم به اصول احترام بذارم و زندگی رو باهاش پرورش بدم. اما اینا فقط مال منه و به من ربطی نداره که کسی رعایت می‌کنه یا نه و هرکسی مسئول رفتار خودشه. یاد گرفتم تو قضاوت دیگران گیر نکنم تا دچار رنجش نشم. سعی کردم بیماری خودم و دیگران را بپذیرم و زندگی دیگران را همان‌طور که هستند بپذیرم. حتی اون دوستانی که تو جلسات اداری یا کمیته‌های شهری آدم رو به سر حد جنون می‌رسونن. این برنامه به نظر من یه قسمت و پایه مهمش بر اساس تغییر باوره و لغزش باورهای منو داغون کرد و این موضوع بزرگ‌ترین نتیجه لغزشم بود. بالاخره زندگی پر از اتفاقات خوب و بد، مهم اینه که من از اونا چه برداشتی داشته باشم و چه‌طور بتونم در زندگی ازش استفاده کنم. به امید پاکی همگان تا انتهای عمر.

رنجش به دل گرفتم. غافل بودم؛ کار بیماری بردن به انزوا بود، به هر طریقی که میتونه. بیماری موفق شد، از خدمتم انصراف دادم و تمام اتصالاتم را با انجمن قطع کردم و ۸ ماه جلسه نرفتم. تا اینکه یک سفر کاری به خارج از کشور نصیبم شد و در اولین فرصت مشروب خوردم. خیلی مراقب بودم که بتونم از تجربیاتم استفاده کنم و دیگه مثل گذشته دچار آشفتگی نشوم، اما این سفر جدیدم به جای حرکت به جلو، برگشت به عقب بود.

در کل ۶ سال گیر کردم تو لغزش و همش خودم می‌خواستم به خودم کمک کنم، که نشد. سه سال اوضاع بدک نبود، به زور خودم را تا یک حدی کنترل کردم. اما ۳ سال بعدش روز از نو و روزی از نو. یه روز ترک، یه روز مواد، یه روز خماری. عین یه موش که تو تله افتاده باشه، دور خودم می‌چرخیدم. تا اینکه یک دوستی از آسمون پیدا شد و بهش گفتم: خیلی دلم برای جلسه تنگ شده. اونم فرداش اومد دنبالم و اومدیم جلسه. از اونجایی که نکته مهم برنامه عملی بودن آن است، من با عمل به همون اصول قبلی تونستم پاکی را ادامه بدم و الان نزدیک ۶ ساله که پاکم. دوباره خدمت می‌کنم، جلسه میرم، قدم کار

برهشته از سنت پنجم

با تشکر از خدمتگزاران محترم مجله که این فرصت را به بنده داده‌اند. در ابتدا خدمت‌تان عرض کنم که نوشته اینجانب تجربیات و درک شخصی‌ام از موضوع می‌باشد.

به عقیده من لازمه رشد درونی انسان هدف‌مندی است و گروه‌های ما نیز برای پیشرفت و تعالی هدف‌مند حرکت می‌کنند. سنت پنجم صراحتاً به این نکته اشاره می‌کند که هر گروه فقط یک هدف اصلی دارد، رساندن پیام به معنای که هنوز در عذاب است. پر واضح است که رساندن پیام انجمن یک هدف روحانی است، بنابراین برای رسیدن به اهداف روحانی باید از ابزارهای روحانی استفاده شود. در راستای این مهم سوالاتی به وجود می‌آید.

پیام انجمن چیست؟ معتاد، هر معنایی می‌تواند مصرف مواد مخدر را قطع کند. پیام انجمن امید دهنده است، امید به اینکه می‌توانم تغییر کنم و لازم نیست از مشکلاتم فرار کنم. برنامه این فرصت را در اختیار من قرار داده که پیام **NA** را برسانم. اجازه ندارم پیام و روش‌های خودم را به جای پیام انجمن منتقل کنم؛ نمی‌توانم کمبودهای خود را به نام **NA** ترویج دهم. برای رساندن این پیام نباید حق کسی را نادیده بگیرم، چون همه اجازه رشد دارند.

شفافیت در پیام به چه معنا است؟ خاصیت بیماری اعتیاد من تمرکز بر حواشی و خودمحوری است و معمولاً مانع اجرای اصل شفافیت است. به دلیل ولع شدیدی که برای به نمایش گذاشتن خودم دارم، فراموش می‌کنم مسئولیت شخصی‌ام چیست و با قرار گرفتن در دام اهداف شخصی، گرفتار حاشیه می‌شوم.

چرا اینجا هستیم؟ بعضی مواقع از خود بپرسم که در جستجوی چه چیزی هستم و آیا آن چیزی که برایش تلاش می‌کنم درمان درد است یا ابزار گریز. مواردی پیش می‌آید که متوجه می‌شوم نه تنها پیام **NA** را نمی‌رسانم، بلکه در مسیر بی‌راهه هستم. باید بدانم برای رساندن پیام بهتر است ابتدا مفهوم پیام را دریافت کنم. اصل روحانی امانت‌داری به من کمک می‌کند هر آنچه که به من داده شده را حفظ و با دیگران در میان بگذارم. در عین حال باید بدانم که تنها من نیستم که پیام را می‌رسانم. پیام‌رسانی، هم مسئولیت من و هم مسئولیت گروه است. پیام‌رسانی زمانی اتفاق می‌افتد که هر عضو تلاش‌های شخصی برای بهبودی را انجام دهد. اصطلاحاً من بهبودی شخصی را دنبال می‌کنم و گروه کار خودش را می‌کند. من در هر پست و جایگاهی که هستم اگر در مسیر بهبودی باشم به امر پیام‌رسانی کمک کرده‌ام و قطعاً اگر در گمنامی قادر به رساندن پیام نباشم در مواردی هم که مرکز توجه هستم قادر نخواهم بود.

گمنامی گاهی مفهومی است که در اوج تفاوت‌ها قادر به رساندن پیام باشیم. شاید مخالف‌ترین اعضا با من نیازمندترین آنها در دریافت پیام باشد. آن عضو که عقاید متفاوت با من دارد شاید بتواند مهمترین پیام را به خود من برساند. همه اعضا به یک اندازه حق برداشت از معتادان گمنام را دارند و به همان نسبت مسئولیت برابر هم بر عهده اعضا است. معتادان گمنام برای همه اعضا عضویت برابر قائل است؛ خدمت، عضویت و مسئولیت متعلق به همه است. در نهایت تمام این تلاش‌ها برای رساندن پیام به معتاد در عذاب است و این پیام در مسیر شفافیت رسانده می‌شود. امروز در دسترس‌ترین معتاد در عذاب خود من هستم.



هر گروه فقط یک هدف اصلی دارد، رساندن پیام به معنای که هنوز در عذاب است.

معتادان در حال بهبودی و گروه ها جهت ادامه حیات به یکدیگر نیاز دارند. گروه ها جهت خدمت ایثارگرانه به اعضای خود تکیه دارند و اعضا هم به گروهی که وفادار به هدف خود باشد اتکا می کنند. سنت پنجم جزیی جدانشدنی از سنت اول است، به این معنی که:

بهبودی شخصی ما به اتحاد NA بستگی دارد، و اتحاد ما به توجه مان نسبت به هدف اصلی وابسته است.

جذب یا حفظ منابع؟

من احمد، یک معتاد و نزدیک به ۱۸ سال کہ پاک هستم. قطع مصرفم در پاییز ۸۲ اتفاق افتاد. زمانی کہ وارد انجمن معتادان گمنام شدم از موقعیت اجتماعی، خانوادگی و شرایط جسمی خوبی برخوردار نبودم. یعنی از طرف خانواده طرد شدہ بودم و نزدیک ۷ ماه کنار جلسہ خانگیام، داخل ماشین قدیمی و یا مسجدی در همان اطراف می‌خوابیدم. با وجود سرمای پاییز و زمستان و مشکلات فراوان دیگر، بہ دلیل پاک بودنم حال و هوای خوبی داشتم. اکثر اعضای کہ در گروه خانگی من شرکت می‌کردند زندگی‌شان توسط اصول روحانی متحول شدہ بود. عشق را یاد گرفته بودند و با عشق خدمت می‌کردند. از همان روزهای اول اعتماد کردن را بہ من آموختند و بہ اجازہ دادند چند ماہی کلیددار جلسہ باشم. با دادن خدمات مختلف بہ من یاد دادند کہ احساس تعلق کنم. در همین شرکت و حضور در جلسات خانگی توانستم راهنمایم را انتخاب کنم. در حین آشنایی با اصول روحانی متوجہ شدم کہ ہمگی ما مانند حلقہ‌های زنجیر بہ ہمدیگر متصل هستیم و برای اینکہ بتوانیم چشم‌انداز و رویای خدمات جهانی را تحقق بخشیم می‌بایست بہ ہر نحوی کہ می‌توانیم خدمت کنیم. از اوایل پاکی بہ غیر از خزانہ‌داری، اکثر خدمات گروہی را انجام دادم. و پس از آن بہ واسطہ اعتماد اعضا شروع بہ خدمت در سطح ساختار کردم. از سال دوم بہبودی ہم توانستم در خدمت کمیٹہ بیمارستان‌ها و زندان‌ها باشم. ہر گاہ می‌خواستم برای خدمتی بہ ندامتگاہ‌ها بروم، از خودم سوال می‌کردم کہ چہ طور می‌توانم یک فرد ناامید را بہ واسطہ تجربہ‌ام بہ زندگی امیدوار کنم؟ چہ طور می‌توانم با کلام بہ قلب مخاطب ورود کردہ و اشتیاق و میل بہ مصرف آنها را قطع کنم و بہ آنها انگیزہ برای پاک زندگی کردن بدهم؟

من مدت پنج سال خدمتگزار این کمیٹہ بودم و خاطرات تلخ و شیرین زیادی را تجربہ کردم. آخرین خدمتی کہ در کمیٹہ داشتم، حدود ۱۲ سال پیش بود. ہنگامی کہ برای پیام‌رسانی بہ طرف محل مورد نظر می‌رفتم در اثر سانحہ‌ای تصادف کردم. گردن و کتفم آسیب دید و قبل از اینکہ ماشین اورژانس برسد، با تلفن وضعیت خود را بہ مسئول کمیٹہ اعلام کردم. مدت یک ماہ خانہ‌نشین شدہ بودم و تنہا کسانی کہ بہ ملاقات من می‌آمدند اعضای گروہ خانگی، راهنما و چند تا از دوستانم بودند. متأسفانہ نہ مسئول کمیٹہ وقت و نہ دوستان دیگرم در این کمیٹہ بہ ملاقاتم نیامدند. بعد از آن شکل خدمت من در انجمن معتادان گمنام تغییر پیدا کرد و بہ عنوان یک خدمتگزار در کارگاہ‌های آموزشی شروع بہ خدمت کردم.

متأسفانہ جذب و آموزش در انجمن معتادان گمنام حرف اول را می‌زند، اما در حفظ و نگہداری خدمتگزاران خیلی ضعیف عمل می‌کنیم. وقتی یک عضو وارد انجمن معتادان گمنام می‌شود ہمگی با ہم متحد و ہمدل شدہ و چگونگی راهنما گرفتن، مشارکت کردن، قدم کار کردن و خدمت کردن را بہ او آموزش می‌دہیم. اما بہ محض اینکہ ہمین عضو چند وقتی از پاکی‌اش می‌گذرد و یا وارد ساختار خدماتی می‌شود، با رفتار و کردارمان بہ جای حمایت کردن، آزارشان می‌دہیم و یک منبع خدماتی ارزشمند را بہ انزوا دعوت می‌کنیم. ہمہ ما در حفظ، توسعہ و تامین خدمات مسئولیتی برابر با یکدیگر داریم.





محتاج تر از گذشته

نوجوانی بلندپرواز و کوشا بودم و برای اینکه خودم را به دیگران ثابت کنم، از انجام هیچ کاری ترس و واهمه‌ای نداشتم. زندگی به همین منوال در جریان بود تا با مواد مخدر آشنا شدم. تاثیر منفی آن به قدری در زندگی‌ام نمایان شد که تجربه چندین خودکشی ناموفق را به کارنامه‌ام اضافه کرده بودم؛ ولی این پایان زندگی من نبود.

یک روز معمولی مانند همه روزهای مصرفم از کنار آرایشگاه دوستم رد می‌شدم که او مرا دید و شروع به گفتگو کرد. درماندگی و استیصال من باعث شد که با او گفتگو کنم و تمایل به یک زندگی دیگر و بهتر را برای او بازگو کنم. او به من دو راه را پیشنهاد کرد و اختیار تصمیم گرفتن را به من داد. پیشنهاد نخست آدرس یک جلسه NA بود و پیشنهاد دوم مصرف الکل در کنار خودش. زیرا خودش قبلاً عضو انجمن بود که حالا لغزش کرده و مصرف الکل را در زندگی خود جایگزین کرده است. من تا آن روز هیچ‌گونه آشنایی با انجمن نداشتم و صحبت‌های او درباره لغزش و انجمن برای من نامفهوم و ناآشنا بود. نخستین تصمیم درست من در همان روز و در سن ۲۴ سالگی رقم خورد؛ آدرس جلسه را از دوستم گرفتم. دو ساعت زودتر به جلسه رسیده بودم؛ هوا سرد بود ولی اشتیاقی در درونم من را ملزم به انتظار می‌کرد. جلسه شروع شده بود ولی من در نزدیکی جلسه پرسه می‌زدم. خوش‌آمدگو که گویا از رفتارم متوجه تازه‌وارد بودن من شده بود، با لحن بسیار محبت آمیز همراه با احترام مرا به شرکت و نشستن در جلسه دعوت کرد. در همان زمان احساساتی بسیار متفاوت و غریبی را تجربه کردم و نمی‌توانستم خودم را جمع و جور کنم. زمانی که پمفلت‌ها در حال خواندن بود، تنها جمله‌ای که من را به سوی خود جذب کرد و توانست من را در جلسه نگاه دارد، این بود که «اگر شما هم طالب آنچه که ما داریم هستید و حاضرید برای به‌دست آوردنش کوشش کنید، در آن صورت آماده‌اید که قدم‌های خاصی بردارید.»

به اندازه‌ای این جمله تکان دهنده بود که اشتیاق شرکت کردن در ۹۰ روز و ۹۰ جلسه را در من به‌وجود آورد. حلقه گمشده زندگی‌ام را پیدا کرده بودم و به‌واسطه انجمن و اصول روحانی برنامه در حال برطرف کردن مشکلات زندگی‌ام بودم. اتفاقی که با حضور من در جلسات رخ داد، دقیقاً مصداق جمله‌ای از «کتاب پایه» بود، «با کار کردن و به‌کارگیری اصول روحانی برنامه توانستم از شدت درد زندگی‌ام بکاهم و رو به جلو حرکت کنم، با کارکرد قدم‌ها شخصیت رو به نابودی خودم را دوباره ساختم و زندگی به روال برنامه را تجربه کردم.» با شرکت کردن مستمر در جلسات من با صفاتی مانند فروتنی، فداکاری، بخشش و خدمت کردن آشنا شدم و تلاش کردم که آنها را در زندگی هم به اجرا درآورم. امروز که بیش از یک دهه از رهایی من از اعتیاد می‌گذرد، هنوز هم همان اصول اولیه انجمن که صداقت، روشن بینی و تمایل است در زندگی و بهبودی‌ام کاربرد اساسی دارند و همین موارد دلیلی بر آن شده که خودم را محتاج‌تر از گذشته دانسته و به‌کارگیری اصول روحانی انجمن در زندگی‌ام را یک نیاز اساسی بدانم.

4
SEPTEMBER
2021
10 AM PDT

سیزدهم
شهریور

ساعت ۲۱:۳۰

عجربابر
روز

برای بیان صمیمانه اتحاد جهانی معتادان گمنام به اعضای NA پیوندید تا لحظه ای را خلق کنیم که نشان دهنده انجمن جهانی ما و هدف اصلی ما باشد: رساندن پیام NA به معتادی که هنوز در عذاب است. در ۴ سپتامبر همه ما برای خواندن دعای آرامش به هم می پیوندیم.

به هر شکلی که می توانید در این امر مشارکت کنید، در سالروز یا جلسه روز اتحاد شرکت کنید، به صورت حضوری یا مجازی با دوستان خود جمع شوید، یا در روز اتحاد لحظه ای را به خودتان اختصاص دهید تا انجمن جهانی NA خودمان را جشن بگیریم.

روز جهانی اتحاد
وقتی با اتحاد کرده می آییم می درخشیم.
اصول راهنما روح سنت های ما
ساعت ۱۰ AM PDT چهارم سپتامبر ۲۰۲۱ برابر با
ساعت ۲۱:۳۰ سیزدهم شهریور

A sampling of worldwide times for Unity Day

