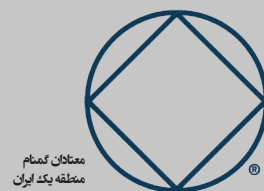


ماهنامه بهبودی خدماتی شورای منطقه یک ایران

سال سوم، شماره ۳۵، مهر ماه ۱۴۰۰

زمانی که از وسوسه منحرف شدن و از مسیر خارج شدن اجتناب کنیم.
زمینه را برای معجزه آماده می کنیم. آنگاه می توانیم زندگی دیگران یا حتی
خود را نجات بخشیم.



معاونان گمنام
منطقه یکد ایران

سرمقاله

گوهری گران بها

سرمقاله

ماه گذشته روز جهانی اتحاد اعضای NA را با یکدیگر جشن گرفتیم. مفض فضای امن بهبودی در سایه اتحاد، زمینه را جهت مضور سایر همدردانمان فراهم می‌کند. ما در کنار یکدیگر به قدرتی در جهت توقف اعتیادمان دست پیدا می‌کنیم که شاید هرگز به تنهایی قادر به انجامش نبودیم. محبزه برای ما زمانی اتفاق افتاد که از خودمهوری دست برداشته و در راستای مفض و مدت و اتحاد گام برداشتیم. با حرکت در مسیر بهبودی رومیه از خودگذشتگی و عشق‌ورزی در ما تقویت می‌شود. وقتی به دیگر همدردانمان خدمت می‌کنیم، مسایل خودمان نیز به مرور حل می‌شوند. با اجرای اصول رومانی قدما و سنت‌هایمان از بند خودمهوری رها می‌شویم و آزادی را تجربه می‌کنیم. با تکرار و تمرین، این اصول به قسمتی از زندگیمان تبدیل می‌شوند. با رعایت دستورالعمل‌های NA، دنیا تبدیل به جای بهتری برای زندگی به نظر می‌رسد و تأثیرات بهبودی ما، هم در زندگی خودمان و هم در اجتماع کاملاً نمایان می‌شود. امروز اگر معتادی در مال بهبودی هستید و زندگیتان مملو از سپاسگزاری و نشاط هست، به شما تبریک می‌گوییم. شما نمونه‌های واقعی کارکرد این برنامه هستید. همچنین چنانچه امروز در شرایط نامساعد و نامتعادل هستید و اعتیادتان فعال هست، ما برای شما راه حل داریم. باز هم به جلسات برگردید چون برایتان کار خواهد کرد. اعضای در مال بهبودی ما نمونه‌های واقعی کارکرد این برنامه هستند.

ما امروز مسئولیت بهبودی خود را به عهده می‌گیریم. منتظر نیستیم تا دنیا و مردمانش باب میل ما رفتار کنند. به جلسات می‌رویم، خدمت می‌کنیم، قدم کار می‌کنیم، با راهنمای خود در ارتباط هستیم، دعا می‌کنیم و با اصول NA زندگی می‌کنیم. با ادامه این سفر پاک، هر روز پاداش‌های بسیاری دریافت می‌کنیم. همراه با تغییرات زندگی رشد می‌کنیم و یاد می‌گیریم که چگونه با واقعیت زندگیمان هماهنگ شویم. همچنین با اجرای مداوم برنامه بهبودی خود، سلامت رومانیمان را مفض می‌کنیم.

ما قدردان اعضای هستیم که با مشارکت تجربه بهبودی خود قلب NA را به طپش در می‌آورند. در NA آموخته‌ایم که تنها با در میان گذاشتن آنچه که داریم می‌توانیم مفضش کنیم. تجربه بهبودی ما گوهری گران بها و ارزشمند است که می‌تواند امیدبخش زندگی خود و سایر همدردانمان باشد. بیصبرانه منتظر مطالب، تجربیات و ایده‌های شما هستیم. مجله یک وعده هزاران پاداش توسط معتادان و برای معتادان تهیه شده است. از اینکه در این مسیر ما را یاری می‌کنید از شما سپاسگزاریم.

مجتبی‌س

مسئول کمیته مجله بهبودی خدماتی
یک وعده هزاران پاداش

فهرست مطالب

ماجرای یوهپ: حضور مرتب

۴

ترجمه-یک فرایند مستمر

۷

ترجمه-پذیرفتن احساسات

۸

در انجمن تربیت شدم

۱۰

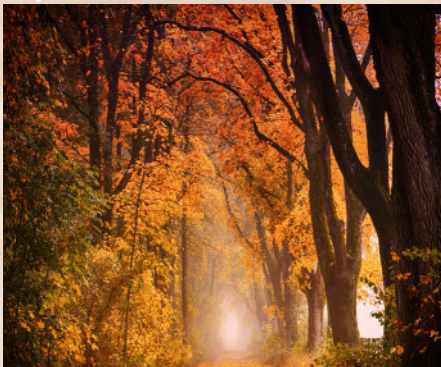
حبس ابد تا آزادی

۱۱

نقش واقعی

۱۲

۸



۱۰



۱۴



برداشتی از سنت ششم

۱۴

بهبودی در نقطه صفر مرزی

۱۶

صبر کن

۱۷

مهربانم یک معتاد

۱۸

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

■ شورای انطباق: امیر - رضا - سیاهوش - وحید - وحید - وحید

■ 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.linkedin.com/company/vaadeh)



برای مشاهده
 نسخه دیجیتالی نشریه
 و زمینه مقابل را اسکن کنید.

ماجرای

یوهی

این داستان: حضور مرتب



جلسات خیلی تغییر کرده بود. هر وقت که لینکی برام ارسال میشد یا هر وقت که حوصله داشتم، جلسه می‌رفتم. گروه مشخصی برای شرکت در جلسات انتخاب نکرده بودم و برنامه منظمی هم براش نداشتم. کمتر پیش اومده بود که یک جلسه رو به‌صورت کامل از سکوت اول تا سکوت آخر شرکت کنم. وقتی که وارد جلسه آنلاین می‌شدم، اول تو صفحات مختلف ورق می‌زدم تا ببینم چه کسانی اونجا شرکت کردن. به مشارکت‌ها توجهی نداشتم؛ نه جایی خدمت گرفته بودم، نه سهم منصفانه و مسئولانه خودم رو در قبال جلسات انجام می‌دادم. احساس تعلقی هم به هیچکدوم از گروه‌ها نداشتم. ارتباطم با دوستان بهبودیم کم‌رنگ شده بود. اعتیادم رو دست کم گرفته بودم و فکر می‌کردم خودم راه رو بلدم....

با کمک راهنمام متوجه شدم گمنامی رو هم تو جلسات آنلاین رعایت نمی‌کنم. بیشتر دوست داشتم تو جلسات شلوغ شرکت کنم و برای همون جلسات آنلاین هم تفاوت قایل می‌شدم. خب با این رفتار من طبیعی بود که هیچ گروهی رو هم به‌عنوان گروه خانگی نداشتم. چند باری هم که تو همون جلسات مشارکت کرده بودم، از تجربه بهبودیم هیچی نگفته بودم. چون خیلی درگیر فضای مجازی و رسانه‌های اجتماعی شده بودم، پیش اومده بود که مطلبی رو تو فضای مجازی خونده بودم که خیلی روم تاثیر گذاشته بود. بعد با کلی شوق و ذوق همون رو تو جلسه مشارکت می‌کردم. با کمک راهنمام متوجه شدم که شاید خیلی از مسایل باشه که بیرون از **NA** من رو شگفت زده می‌کنه، ولی ارتباطی با **NA** ندارن. من نباید مشارکتی که خارج از تجربه بهبودیم هست داشته باشم. به‌صرف اینکه من تو جلسات آنلاین هستم نمی‌تونم هر مشارکتی رو داشته باشم. همونجوری که اول تمام جلسات هم گفته میشه، نباید راجع به موضوعات علمی، روانشناسی و.... مشارکت کنم. در جلسات آنلاین باید تصویر و نام مناسب داشته باشم تا گمنامی رو رعایت کرده باشم.

بعد از خوندن ترازنامه‌ها و متوجه شدن نقش خودم، دوباره در جلسات آنلاین شرکت کردم. این بار یکی از جلسات رو انتخاب کردم. سعی کردم

تازه تصمیم به فعالیت جدید تو کارم گرفته بودم که کرونا شروع شد، به‌یکباره خیلی چیزا عوض شد. شدیداً تحت فشار اقتصادی بودم. همین شرایط روی بهبودیم هم تاثیر گذاشته بود. اون روزها نیاز شدیدی به جلسات داشتم و تو جلسات **NA** بود که آرام می‌شدم. کرونا هم که تو اوج بود و جلسات **NA** هم مثل خیلی جاهای دیگه تعطیل شد. اولین باری که به‌خاطر کرونا جلسات **NA** تعطیل شد ترس و نگرانی تمام وجودم رو فراگرفته بود؛ اصلاً تو شرایط خوبی نبودم. از نظر شغلی بهم ریخته بودم و کلی بدهی هم داشتم. تو روابطم مشکل داشتم. بهبودیم تحت‌تاثیر اتفاقات بیرونی زندگی‌ام قرار گرفته بود. خیلی طول نکشید که تو فضای مجازی، جلسات بصورت آنلاین شروع به فعالیت کردند. خیلی وقت بود که به جلسات حضوری نرفته بودم. اوایل علیرغم مقاومتی که نسبت به جلسات آنلاین داشتم، از سر کنجکاوی در این جلسات شرکت می‌کردم. بعد از مدتی که اوضاع وخیم‌تر شد، حتی جلسات قدم با راهنمام هم به فضای مجازی منتقل شد. جلسات آنلاین رو هر وقت که میشد، یا اگر لینکی دریافت می‌کردم، شرکت می‌کردم. اوایل نتونستم خیلی ارتباط برقرار کنم. حتی به مدت طولانی رو تو هیچ جلسه‌ای شرکت نکردم و بی‌تفاوتی عجیبی رو نسبت به **NA** احساس می‌کردم. به راهنمام گفتم من اصلاً نمی‌تونم با جلسات آنلاین ارتباط برقرار کنم و اون تاثیرات لازم رو از این جلسات دریافت نمی‌کنم. شاید نیاز نباشه که همیشه هم تو جلسات شرکت کنم... راهنمام گفت: یوهپ باز هم در جلسات شرکت کن. به عملکردت و رفتارها تو فضای جلسه بیشتر توجه کن و ترازنامه بنویس. بیا بررسی کنیم که چرا این احساس رو داری. با پیشنهاد راهنمام دوباره چند جلسه آنلاین شرکت کردم. ترازنامه‌هایی که گفته بود رو تهیه کردم و دوباره قرار ملاقات گذاشتم. زمانی که با راهنمام ترازنامه‌ها رو بررسی کردم، متوجه نقش خودم تو اون احساسات و افکار شدم. من فقط می‌خواستم با شرکت در جلسات آنلاین ارتباطم رو با **NA** حفظ کنم، انگار برای من نوعی رفع تکلیف بود. نوع عملکرد من خیلی تو شکل‌گیری اون احساس تاثیر داشت. رفتارم تو



ماجرای یوهی: ادامه



با برنامه‌ریزی قبلی و به‌صورت منظم در اون جلسه شرکت کنم. وقتی که وارد برنامه جلسه می‌شدم، دیگه خیلی صفحات رو ورق نمی‌زدم و تمرکز رو می‌ذاشتم برای جلسه. به مشارکت‌ها توجه می‌کردم و سعی می‌کردم فقط در مورد برنامه NA و اصولش و تجربه خودم از بهبودی مشارکت کنم. حتی بعد از چند ماه همون جلسه خدمت گرفتم و تو یکی از روزهای هفته منشی جلسه شدم. با کلی دوست جدید تو جلسه آشنا شده بودم. اون گروه شده بود گروه خانگی من و به‌صورت مرتب در جلسات شرکت می‌کردم. بعضی‌وقتاً به جلسات بهبودی آنلاین دیگه هم می‌رفتم. با رعایت همین کارهای ساده دوباره تو مسیر بهبودی قرار گرفتم. بعد از مدتی بعضی از جلسات که تو فضای باز برگزار می‌شدن دوباره شروع به کار کردند.

بعد از بازگشایی مجدد جلسات، با دعوت یکی از دوستانم قرار شد به یکی از جلسات حضوری برم. اولش مردد بودم و کلی ترس و نگرانی داشتم. خیلی وقت بود که به جلسات حضوری نرفته بودم. کرونا هم که هنوز از بین نرفته بود و آمار مبتلایانش بالا بود. بالاخره تصمیم خودم رو گرفتم و رفتم. جلسه تو فضای باز برگزار می‌شد. بعد از ورودم به جلسه با صحنه عجیبی روبرو شدم. شلوغ بود و اعضای زیادی اومده بودن. همگی با فاصله مناسب از هم نشسته بودن و ماسک داشتن. خوش‌آمدگوی جلسه هم با ماسک و الکل و با حفظ فاصله از اعضا استقبال می‌کرد. هر عضوی که وارد جلسه میشد یا خودش

ماسک داشت و یا از خوش‌آمدگو ماسک می‌گرفت. آخر جلسه هم سبد پول به گردش در اومد، ولی دست به دست نمی‌شد. یکی از اعضا سبد پول رو می‌گردوند و به دست هر عضوی که تو سبد پول می‌نداخت، الکل می‌زد. متوجه شدم برخلاف تصورات من، تو NA اعضا خیلی به رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی اهمیت میدن. امروز برای من شرکت در جلسات، به‌خصوص جلسات حضوری از اولویت و ارزش خاصی برخوردار هست. تا زمانی که جلسات باز باشند و امکان رفتن به جلسه حضوری رو داشته باشم، سعی می‌کنم تحت هر شرایطی بصورت منظم در جلسات شرکت کنم، مسئولیت بهبودیم را بپذیرم و سهم منصفانه خودم را رعایت کنم. در زمان‌هایی هم که بنا به شرایط امکان حضور وجود نداشته باشه، با همان اصول در جلسات آنلاین شرکت می‌کنم. با رعایت همین اصول ساده متوجه شدم که تو هر شرایطی که باشم کافیه انتخابم بهبودی باشه. در این‌صورت هر روز پاداش‌های بسیاری دریافت خواهیم کرد.

یک فرآیند مستمر

ترجمه
نویسنده: جوز آر.
کروزال، پورتوریکو
جولای ۲۰۱۸

زندگی کردن بر اساس «زندگی آن طور که هست» در انجمنی به نام معتادان گمنام زندگی مرا نجات داد. این برنامه بر عدم امنیت من، پیچیدگی‌ها، ترس‌ها، بی‌اعتمادی‌ها، بی‌مسئولیتی و فریب‌کاری و به‌خصوص بر انزوای من تاثیر گذاشته است. دیگر در حفظ یک شغل ناتوان نیستم و دیگر باور ندارم که از مصرف مواد مخدر خواهم مرد. امروز یک عضو سازنده و قابل اعتماد جامعه هستم و زندگی‌ام از هر نظر بهتر شده است. از کمبودهای شخصیتی‌ام یاد گرفته‌ام که نه بهتر از هیچ‌کس دیگر هستم و نه بدتر؛ من فقط خودم هستم. عیب‌جویی، حقه‌بازی و ستیزه‌جویی در تمام زندگی‌ام نمایان است.

انکار و منیت می‌تواند باعث شود در مقابل تغییر مقاومت کنم، که مانع بهبودی‌ام می‌شود. بیماری‌ام سعی دارد به من بگوید که من فرق دارم، که این اتفاق برای من نمی‌افتد و کاری که بعضی از اعضا انجام می‌دهند هرگز از من سر نمی‌زند. اعتیاد تلاش می‌کند مرا از تنها چیزی که می‌تواند زندگی‌ام را نجات دهد دور نگه دارد.

من همچنان التیام می‌یابم به‌خصوص از طریق خدمت کردن به انجمن‌مان؛ تا هر معتاد در غذایی که جویای بهبودی است از NA آگاهی پیدا کند. تجربه‌های فراوانی که در طول سالیان بدست آورده‌ام نقاب از چهره بیماری‌ام برداشته است. از جمله به‌خاطر مرگ دو تا از فرزندانم، به‌هم خوردن روابطم، طلاق، ورشکستگی و خانه به‌دوشی. با وجود این، از طریق برقراری ارتباط با دوستان قابل اعتمادم در بهبودی

چیزهای زیادی یاد گرفته‌ام و رشد کرده‌ام. اعضای که در بهبودی‌ام نقش حیاتی داشته‌اند. بنابراین، بهبودی یک فرآیند مستمر از دستیابی به آگاهی و بلوغ برای تغییر کردن و التیام یافتن است. کارکرد قدم‌ها، راهنما شدن، درخواست کمک از افراد حرفه‌ای آگاه و خدمت‌رسانی در NA و در اجتماع برای من بخشی از این فرآیند است. من از طریق کمک یک معتاد به معتاد دیگر به راه حل دست پیدا می‌کنم: از طریق گفتگو با رهجوها و راهنمایم، تازه واردان و کسانی که مدت زیادی است در بهبودی هستند. به‌لطف این تجربه‌ها و برنامه‌مان امروز مسئولیت رفتارهایم را به عهده می‌گیرم، در صلح و آرامش زندگی می‌کنم و آزادم.

A Continuous Process NA Way, July 2018 Jose R, Corozal, Puerto Rico

پذیرفتن احساسات



ترجمه

نویسنده: بن پ خبرنامه ناحیه ادمونتون کانادا سپتامبر ۲۰۲۱

ما اکنون در اردوگاه «واپیتی»، در پارک ملی «جاسپر» که در یکی از کوهستان‌های غرب کانادا قرار دارد، اقامت داریم. کلمه «واپیتی» از زبان سرخ‌پوستان کانادایی که نام‌شان قبیله «کری» است، گرفته شده و به معنی نوعی آهوی بسیار بزرگ می‌باشد که در همه جای این پارک ملی دیده می‌شوند. آهوهای نر و ماده و همچنین بچه آهوهای بزرگ جثه و با عظمت در تمام نقاط پارک «جاسپر» مشاهده می‌گردند. تاریکی شب طی سه مرحله کاملاً متمایز فرا رسیده است و تقریباً می‌توان انتهای یک مرحله و ابتدای مرحله بعدی را شنید: تاپ تاپ تاپ.

شب گرمی است در تابستان و ما همه در اردوگاه دور آتش نشستیم. در حدود صد متر آن طرف‌تر، می‌توان از میان درخت‌های کاج، رودخانه «آتاباسکا» را که به واسطه

هوای گرم طغیان کرده و با سرعت در حال حرکت است، مشاهده نمود. آب رودخانه همه نگرانی‌ها و ترس‌هایمان را با خود برده و صدای شیرین جریان آب را بر جای می‌گذارد. جاده ماشین رو از محل اردوگاه زیاد دور نیست ولی ما هر چند صبحی صدای ماشین مسافری را که با خیال پردازی‌هایشان در سفر هستند، می‌شنویم؛ صدایی که توسط نسیمی گذرا حمل می‌گردد. سپس آن صدای دل‌خراش را می‌شنویم و احساس می‌کنیم. آرامش چند لحظه قبل با صدای ترمز ماشین و برخورد آن با یک حیوان درهم می‌شکند. کاملاً مشخص بود که برخورد ماشین با آن حیوان بی‌زبان بلافاصله بعد از سرعت زیاد و قبل از گرفتن ترمز اتفاق افتاده بود. این صدا که در واقع نتیجه یک واقعه ناخواسته محسوب می‌شود، در جسم‌مان طنین انداخته و گویی روح آن حیوان است که یک‌باره در ما دمیده شده و از درون‌مان عبور می‌کند.

می‌دانیم که اتفاق بدی رخ داده و می‌توانیم آن را بشنویم و احساس کنیم. قلب‌مان تحت فشار حاصل از این واقعه غم‌انگیز ضجه می‌زند و میلیون‌ها سؤال از قبیل «اگر این‌طور شود» سریعاً و به‌طوری نامحسوس از ذهن‌مان عبور می‌کند. همسر شهادت به خرج داده و بعضی از این ترس‌ها را به زبان می‌آورد. آیا باید به صحنه تصادف برویم؟ نه، حتماً ماشین‌های دیگری در آنجا هستند و ما احتمالاً به مشکلات اضافه خواهیم کرد. اگر کسی صدمه دیده باشد چی؟ به احتمال زیاد حتماً کسانی مصدوم شده‌اند ولی ما نمی‌توانیم این واقعیت را تغییر دهیم. دیگری در آنجا هستند که می‌توانند به خطوط امداد اضطراری زنگ بزنند و از زخمی‌ها مراقبت کنند. آن حیوانی که ماشین با او تصادف کرده چی؟ آنچه را که ذهن‌مان با دشواری سعی در نادیده گرفتن‌اش داشت،

EANA NEWSLETTER Edmonton Area Narcotics Anonymous Newsletter SEPTEMBER 2021-ISSUE 71

قلب‌مان به‌خوبی می‌دانست؛ آن حیوان زیبا جان‌اش را از دست داده بود. نه.... تنها کاری که می‌شد انجام داد، تجربه و تحمل آن احساسات بود - یعنی پذیرش آن احساسات و نشان ندادن هر گونه واکنشی در مقابل آنها.

ما اخیراً چند تن از دوستان‌مان، و طی سال‌های گذشته دوستان زیاد دیگری را از دست داده‌ایم. همچنان‌که ذهنم کاملاً گیج و مبهوت سعی در درک این شرایط ظاهراً بی‌معنی دارد، تلاش می‌کند راهی برای نشان دادن عکس‌العمل پیدا کند. راهی که منجر به ناپدید شدن این احساسات غیرقابل تحمل شود. ذهنم می‌خواهد وانمود کند که من به حکم اراده می‌توانم احساساتم را کنترل کنم، اما من کاملاً در مقابل احساساتم عاجزم. برای من اعمال هر گونه کنترلی در این رابطه، صرفاً راه دیگری است که از طریق آن تلاش می‌کنم احساساتم را دست‌کاری کرده و گول بزنم. اگر کاری را انجام دهم، هر کاری را، که احساساتم تغییر کنند، می‌خواهم این تغییر چگونه باشد؟ احساساتم راحت‌تر و قابل تحمل‌تر باشند؟ امروز این مسئله را نوعی امتناع از پذیرفتن احساساتم تلقی می‌کنم. بله درست است که شاید آنها دردناک و ناراحت‌کننده باشند ولی ایرادی ندارد و من مجبور نیستم آنها را تغییر دهم و می‌توانم تجربه‌شان کنم. به‌نظر می‌رسد هرچه بیشتر احساساتم را تجربه کرده و دردهای ناشی از آن را تحمل می‌کنم، قدرت آنها کاهش یافته و در پرتو نور پذیرش کم‌رنگ می‌شوند. این واقعیت نوعی پارادوکس محسوب می‌گردد. البته این احساسات همچنان وجود دارند ولی شدت‌شان کاهش یافته و ممکن است بعدها در قالب نوعی خاطره شدید و گذرا ظاهر شوند که این هم ایرادی ندارد؛ چرا که من هیچ کاری در این رابطه نمی‌توانم انجام دهم. تنها کاری که باقی می‌ماند این است که اکنون در اینجا باشم. اکنون اینجا باشم که یک روز دیگر را دوست بدارم و از هیبت و عظمت یک آهوی بزرگ جثه دیگر لذت ببرم. اکنون اینجا باشم که احساساتم را بپذیرم و تجربه کنم، که این نیز بخشی از تجربه اسرارآمیزی است که به آن زندگی، مرگ و هر آنچه که در بین این دو باشد، می‌گوییم.

از اینکه با من و همهٔ احساساتم همراه بودید از شما تشکر می‌کنم.

درانجمن تربیت شدم

زمانی شروع به مصرف کردم که هنوز جسمم به بلوغ نرسیده بود. از همان ابتدای مصرف به دنبال راهی برای مصرف نکردن گشتم. قطع مصرف برایم آسان بود، تغییر مدرسه، تغییر مکان زندگی، تغییر دوستان؛ تنها وجه مشترک بین این تغییرها قطع مصرفام بود و مصرف‌های مجدد. این جنگ سال‌ها به طول انجامید و با یک سال کارتن خوابی حسابی با فرهنگ‌های اعتیادی خو گرفته بودم. یک شخصیت کاملاً بی ثبات در این چرخه معیوب بی پایان (تهیه، مصرف و خماری). چند سالی گذشت و کارم به گدایی در شهرهای غریب و در آوردن ادای معلولین شده بود.

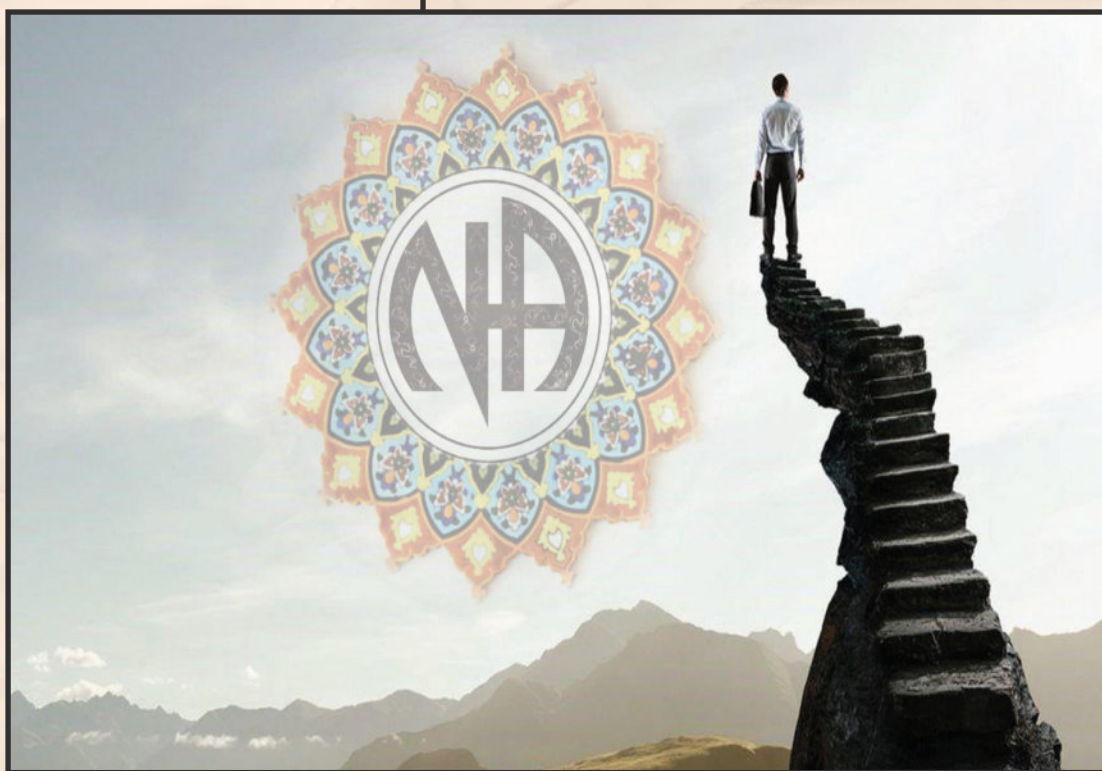
یک روز بارانی روی پل عابر نشسته بودم، غرق در گریه و دلتنگ یک حس غریب. در همان حین یکی از شماها بدون هیچ حرفی یک دفترچه، یک و آبمیوه‌ای را خیلی با احترام جلوی من گذاشت و رفت؛ حتی فرصت تشکر به من نداد. میل و رغبتی به آن دفترچه نداشت، با ولع شروع به خوردن کردم. ناخودآگاه نوشته رو دفترچه نظرم را جلب کرد: انجمن معتادان گمنام، آدرس جلسات من. فقط معتادان را فهمیدم و به نزدیک‌ترین آدرس رفتم. بعد از سال‌ها یکی بغلم کرد. اولش شوکه بودم، اما آنقدر آروم شدم که محکم بغلش کردم و گریه کردم. تمام جلسه من رو تشویق کردند و فهمیدم جایی هستم که دنبالش بودم. چرا که با حرف‌هایشان همسو و همدرد بودم. چند روزی به آن آدرس می‌رفتم و به کمک اعضا رفتم مرکز سم‌زدایی. برگشتم به خانه، همه چیز جدید بود، انگار تازه متولد شده بودم. در سه مقطع پاکی مصرف کردم و هر بار درد فزاینده‌تری رو تجربه می‌کردم. هر بار صدای خرد شدن استخوان‌هایم را می‌شنیدم؛ درد ناشی از مصرف جدد به مراتب شدیدتر از درد قبل آشناییم با شما بود. می‌گفتم اجرای این اصول و همگامی با انجمن سخت است، آره سخت بود، چون من سخت مقاومت می‌کردم.

دیگر به دنبال ترمیم افکار خود نرفتم، این بار برای تغییر خود تسلیم شدم. انجمن معتادان گمنام و اصول روحانی‌اش را در راس و محوریت زندگی‌ام قرار دادم. روز اول برای قطع مصرف وارد جلسات NA شدم، اما حالا برای یادگیری این روش

جدید حاضر می‌شوم.

در انجمن تربیت شدم؛ شما به من یاد دادید که بدون مواد مخدر زندگی کنم، من خود را فرزند انجمن می‌دانم. امروز فهمیدم که هیچ راهی جز تغییر طرز تفکر قبلی خود ندارم. باور دارم، مادامی که در این مسیر باشم از هیچ چیز واهمه‌ای نخواهم داشت. چند سال است که سعی می‌کنم دفترچه آدرس جلسات همراهم باشد، شاید بتوانم من هم با چند برگه فرصت زندگی کردن به دیگران بدهم.

مهدی‌زیند



در آستانه تولد ده سالگی ام هستم. از سن نوجوانی به دلیل زیاده خواهی و حس تایید طلبی زود گرفتار دام اعتیاد شدم. در خانواده‌ای بزرگ شدم که پدرم نیز گرفتار اعتیاد است و همیشه برایش دعا می‌کنم. عاشق ماشین پراید بودم و برای اینکه به خواسته خود برسم از پدرم بارها خواهش کردم که کمک کند تا بتوانم یک پراید بخرم. ولی با اینکه توان مالی خوبی داشت از این کار دریغ کرد. کم‌کم جذب دوستانی شدم که مصرف مشروبات الکلی و مواد مخدر داشتند و به پیشنهاد آنها شروع به فروش و مصرف مواد کردم. تو خانواده ما شوهر خواهرم عضو انجمن بود و بارها پیشنهاد قطع مصرف و شرکت در جلسات رو به من داد. از آنجا که از او بی دلیل ناراحت بودم، به حرف‌هایش هم گوش نمی‌دادم. یادم هست یک روز یقه پیراهنش را گرفتم و گفتم: از شما انجمنی‌ها بدم میاد. ولی با خنده جواب داد: ولی ما تو رو دوست داریم و منتظر اومدنت هستیم.

یک روز حین فروش مواد دستگیر شدم؛ انگار تمام دنیا آوار شده بود روی سرم. تو دادگاه می‌گفتند: این قاضی که پرونده تو پیشش هست تنها دو تا حکم میده، یا اعدام و اگر خوش شانس باشی، حبس ابد. قاضی پرونده من رو بررسی کرد و بدون اینکه حکمی بدهد روانه زندان قزل‌حصار شدم. بلا تکلیف بودم و حال بدی داشتم. بعد از چند روز قرنطینه وارد سالن شدم. یک روز ساعت ۱۰ صبح تو بلندگو سالن اعلام شد: کسانی که می‌خوان جلسه شرکت کنن، برن داخل حسینیه. من هم برای اینکه ساعتی را سپری کرده باشم، وارد حسینیه شدم. با صحنه باور نکردنی‌ای روبرو شدم. سه تا دوست از کمیته زندان‌ها و بیمارستان‌ها برای پیام‌رسانی آمده بودند که یکی از آنها شوهر خواهرم بود. بعد از جلسه نزدیکش رفتم و فقط چند کلمه بیشتر نتوانستم با او صحبت کنم. گریه کردم و گفتم: کمک کن. فقط دو تا جمله گفت: رحیم داداش جلسه شرکت کن و از خدا کمک بخواه. با کمک بچه‌ها تو زندان پاک شدم و شروع به شرکت در جلسات زندان کردم. همیشه منتظر این بودم که بچه‌های پیام‌رسان بیایند و نشریه‌ای برای مطالعه بگیرم.

یک روز بالاخره حکم رو اعلام کردند، حبس ابد به همراه ۱۰۰ میلیون تومان جریمه نقدی. با حال بد برگشتم تو اتاق. همه دلداریم دادند و راهنمایی که تو زندان داشتم بهم گفت: صبر کن، درست میشه. سه سال به همین شکل گذشت. طی دو مرحله عفو خوردم و حکم تبدیل شد به ۱۵ سال زندان. اشک می‌ریختم، خدا را شکر می‌کردم و با اشتیاق به جلسات ادامه

می‌دادم. بعد از ۵ سال توانستم با گذاشتن سند به مرخصی بیایم. جلسه رفتم، به خواهر و برادرم سرزدم. بعد از چند وقت به مناسبت‌های مختلف بهم عفو خورد و بالاخره بعد از ۹ سال از زندان آزاد شدم. سریع شروع به کار کردم و تشکیل خانواده دادم. الان که نزدیک ده سالگی‌ام هست، منتظر تولد فرزندم هستم. در آخر می‌خواهم به خودم و انجمن این قول را بدهم که، همیشه عشقی را که به رایگان در این برنامه دریافت کردم، در اختیار سایر هم‌دردانم قرار دهم.





«تحقیرشدگی» قرار داشتیم؟ هیچ وقت نبوده که در طرف ظالم ماجرا ایستاده باشیم؟ در کتاب فقط برای امروز در روز ۹ شهریور نوشته شده: «نتیجه نهایی بهبودی مطمئناً رهایی از اجبار به مصرف است. دیگر نباید همه قابلیت‌های خود را به تقویت اعتیاد خود اختصاص دهیم. دیگر نباید صرفاً برای به دست آوردن مواد مخدر بعدی، دیگران را به خطر بیندازیم، تحقیر کنیم یا از آنها سوءاستفاده نماییم.»

من هم مثل اکثر مردم تمایل دارم که ماجرا را از زاویه نقش مظلوم داستان ببینم. اما واقعیت این است که بسیاری از ما در دوران اعتیاد دیگران را برای به دست آوردن مواد مخدر تحقیر کردیم یا آنها را مورد سوءاستفاده قرار دادیم. از تحقیر پدر و مادر و خانواده گرفته تا تحقیر کسانی که برای کمک به ما دست خواش و یاری دراز می‌کردند. خاطرم هست که چگونه در نقش ظالم از دیگران برای تهیه و نگهداری مواد مخدر استفاده می‌کردم. خاطرم هست که همواره برای در امان ماندن از دست پلیس از پوشک فرزندم و یا لباس همسرم استفاده می‌کردم. روزی را به خاطر می‌آورم که موجب تحقیر همسر و

هفت ماه بعد از اینکه پاک شده بودم، اولین سفرم را در بهبودی تجربه کردم. سفری سه نفره، به همراه همسر و فرزندم. پاسگاه مرزن آباد را که رد می‌کردیم، مامور ایستاده در جاده، به ماشین ما نگاهی کرد. اضطرابی آشنا اما بیهوده در درون ما موج می‌زد. ما به او نگاه می‌کردیم و گذشتیم؛ به همین راحتی. اما آن لحظه، در حد فاصل زمانی که مامور را از دور دیدیم تا از او عبور کنیم، در درون من و همسرم غوغایی بود. ما به هم نگاه کردیم و هیچ نگفتیم، اما در میان این سکوت یک کتاب حرف بود. دست بردم به سمت پخش ماشین و صدای موسیقی را زیاد کردم، تا صدایی که درونم فریاد می‌کشید را نشنوم.

اکثر قریب به اتفاق ما آن صحنه از فیلم گوزن‌ها را به خاطر می‌آوریم که چه طور «سید» (شخص معتاد)، زیر دست و پا به «اصغرآقا» مواد فروش التماس می‌کرد. بسیاری از ما آن لحظه را درک می‌کنیم و بسیاری از مردم (نه فقط ما) با آن صحنه احساس تحقیرشدگی را به نهایت درجه لمس می‌کنند. اما این معادله دو طرف دارد که ما همیشه دوست داریم یک طرف آن را ببینیم. آیا همیشه در موقعیت

نقش واقعے (الامہ)



بہ یاد می آورم چگونه دیگران را برای مواد مخدر در موقعیت تحقیر آمیز قرار داده بودم. من در نقش همان ظالمی ایستاده بودم که به دوست مصرف کننده خود ظلم می کرد. موادش را می دزدید و او را به بدبختی بیشتر می انداخت. هنوز هم به یاد می آورم که شبی دوست مصرف کننده ای را از مسافتی دور به دلیل خماری به خانه خودمان کشیدم، اما در را به رویش باز نکردم. تنها به این خاطر که کار گذشته او را تلافی کرده باشم. به یاد می آورم خاطرات زیادی از کسانی که به من برای گرفتن مواد التماس می کردند، اما من با وجود آنکه مواد داشتم اما احساس می کردم خود به آن بیشتر نیاز دارم، از او دریغ می کردم.

«اصغر آقای گوزن ها» در درون همه ما زنده بود و نفس می کشید؛ اما همه ما دوست داشتیم «سید» داستان باشیم. سیدی که اصغر آقای بی رحم را می کشد. سال ها قبل NA این فرصت را به من داد تا آن شخصیت ظالم درونی را زمین بیندازم. آن شخصیت فعلا مرده است و این آزادی سال هاست به من داده شده است. و بزرگترین هدیه ای که می توانم به خودم ببخشم، تداوم این آزادی است.

خانواده ام شدم. من در طرف ظالم ماجرا زیاد ایستاده بودم و سعی می کردم نقش مظلوم را بازی کنم. ظلم من بود که مواد در وسائل همسرم یافت شد و او از سوی ماموران مورد سرزنش قرار گرفت. چه باید می کردم؟ و کدام راه را بلد بودم تا از این وضعیت خارج شوم؟

هیچ راهی جز تحقیر بیشتر خودم و التماس وجود نداشت. اما همین هم زخمی است بر زخم های روح همسرم که بعد از سال ها هم شاید نتوانسته با آن کنار بیاید. مساله این بود که من نه فقط خود را تحقیر کرده بودم بلکه موجب تحقیر دوباره همسرم هم شدم که تنها گناهش دوست داشتن من و زندگی با من بود.

آن روز در سکوت میان عبور از آن پاسگاه کل خاطرات دفعه قبل که در این نقطه گرفتار شده بودیم، مثل یک فیلم برای ما زنده شد؛ نه من حرفی زدم و نه همسرم. تلخی آن اما قابل انکار نبود. این مهم نیست ظلمی که من به خانواده کرده و آنها را در موقعیت تحقیر آمیز قرار دادم، چقدر کوچک یا بزرگ بوده است، اکثر ما از این موقعیت ها زیاد داشتیم. من

برداشت از سنت ششم

به نام خدا
طبق تجربه من سنت ششم به سر تیتر خیلی واضح داره که میگه: یک گروه **NA** هرگز (وقتی میگه هرگز، یعنی اصلاً تعارف نداره) نباید هیچ موسسه مرتبط یا سازمان خارجی را تایید یا در آنها سرمایه‌گذاری کند، یا نام **NA** را به آنها عاریت دهد؛ مبدا مسائل مالی، ملکی و شهرت ما را از هدف اصلی مان دور کند. «هرگز» در قسمت اول یک دلیل داره؛ در سنت ششم یک جمله‌ای هست که میگه: بعضی از ما وسوسه این را داریم که پیام **NA** را بزرگتر از آنچه که هست نشان دهیم. انگار که ترک کردن جزیی از پیام ماست، در صورتی که پیام ما این است: هر معتادی قطع مصرف کند و راه جدیدی برای زندگی‌اش پیدا کند و راه جدید پیام ماست. تغییر پیام ماست....

زمانی که انجمن در ایران و یا یک سری از کشورهایی که فعالیت چندانی نداشتن شروع به فعالیت کرد با مراکز سم زدایی اشتباه گرفته می‌شد؛ در صورتی که ما یکی نیستیم. ما به فعالیت این مراکز که حتماً با نیت خیر هم هست احترام می‌گذاریم، اما آنها کاری متفاوت از ما انجام می‌دهند و هدفی متفاوت را دنبال می‌کنند. ما این مراکز (سم زدایی، ترک اعتیاد، پزشکان) را نه تایید و نه رد می‌کنیم، اما اگر در شرایطی باشد که شفافیت پیام ما از بین نرود، با آنها همکاری خواهیم کرد. همکاری ما به چه شکل است؟

یک روزهایی در ایران به دلیل شرایط و شفافیتی که پیام‌رسانی ما با این مراکز نداشت و نمی‌توانستیم مرزمان را از آنها جدا کنیم، امکان همکاری وجود نداشت. اما امروز با توجه به شناختی که جامعه از ما و مراکز سم زدایی دارد، با آنها همکاری می‌کنیم. این تصمیم با توجه به نیاز و وجدان‌های ما تغییر می‌کند. خیلی وقت‌ها تایید این مراکز می‌تواند به ما آسیب وارد کند. می‌تواند شهرت و خوشنامی ما را به مخاطره بیندازد و تمرکزمان از هدف اصلی برداشته شود.

سنت ششم به انحراف اشاره می‌کند که ما را از هدف اصلی دور می‌نماید. این سنت به ما اجازه می‌دهد هر جایی که معتادان تجمع دارند، در صورتی که پیام‌رسانی ما شفافیت داشته باشد و حد و مرزهای ما از بین نرود، با آن مرکز همکاری کنیم. همکاری ما صرفاً برای معتادان است تا بتوانیم این راه را معرفی کرده و معتادان بیشتری به ما دسترسی داشته باشند. ما به تمام انجمن‌ها احترام می‌گذاریم، اما نه خودمان را به آنها نسبت می‌دهیم و نه نام خود را به آنها عاریت خواهیم داد. سنت ششم از نفی وابستگی حرف می‌زند و می‌گوید: ما نباید به جایی وابسته باشیم چون وابستگی پیام ما را مخدوش می‌کند. اگر ما به جایی وابسته باشیم مجبور به اجرای خواسته‌های آنها خواهیم بود. در آنها سرمایه‌گذاری نمی‌کنیم، چون این سرمایه‌گذاری حتی اگر سود زیادی داشته باشد یا ضرری را رقم بزند، در نهایت باعث دوری ما از هم می‌شود. هدف ما متعالی است و سنت ششم می‌خواهد از آن مراقبت کند. این سنت می‌خواهد از تداوم در بهبودی معتادان بدون هیچ‌گونه حاشیه‌ای مراقبت کند.

چنانچه بخواهم از نگاه فردی و در قالب اصل روحانی گمنامی به این سنت نگاه کنم، روزهای اولی که وارد انجمن شده بودم، هر کسی هر حرفی می‌زد با روحیه آموزش



پذیری، فروتنی و تسلیم می‌شنیدم و تمامی این حرف‌ها برای من حاوی پیام بود. بعد از یک دوره‌ای و ارتباط با آدم‌های شاخص انجمن، درگیر شهرت شدم و غرور حاصل از این شهرت طلبی باعث شد چندین سال از آموزش پذیری دور بمانم. معروف شدن باعث میشه از شنیدن فعال دور بمانی، درگیر متفاوت عمل کردن بشی، دنبال پیامهای شیک باشی و در نتیجه گمنامی از بین بره. در صورتی که سمبل انجمن سادگی ست و ما از همه می‌توانیم پیام بگیریم. به امید اینکه نام **NA** همچنان نیک باقی بماند.

یک گروه NA هرگز نبایست هیچ مؤسسه مرتبط یا هر سازمان خارجی را تأیید و یا در آن ها سرمایه‌گذاری کند، یا نام NA را به آن ها عاریت دهد، مبادا که مسائل مالی، ملکی و شهرت، ما را از هدف اصلی خود منحرف سازد. گروه NA هرگز نبایست هیچ مؤسسه مرتبط یا هر سازمان خارجی را تأیید و یا در آن ها سرمایه‌گذاری کند، یا نام NA را به آن ها عاریت دهد، مبادا که مسائل مالی، ملکی و شهرت، ما را از هدف اصلی خود منحرف سازد.

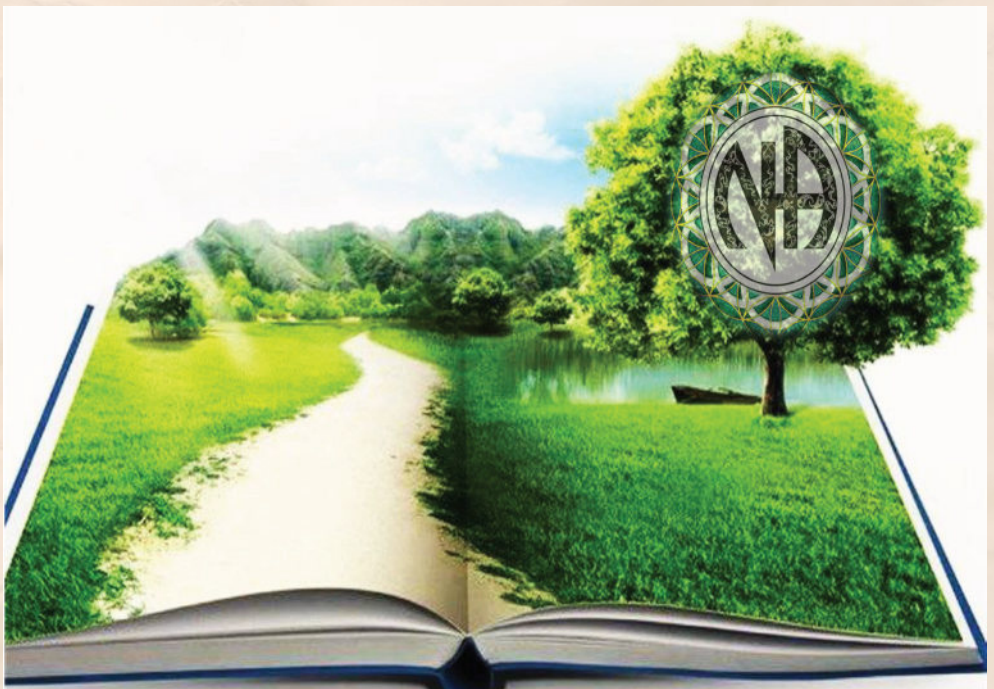
بهبودی در نقطه صفر مرزی

تازه با انجمن آشنا شده بودم و وجودم پر از انگیزه و تمایل بود. انگار اونجایی که مدت‌های زیادی دنبالش می‌گشتم رو پیدا کردم. شور و اشتیاق نجات از مصرف و وسوسه مواد آنچنان در من تمایل ایجاد کرده بود که با تمام وجود هرکاری که راهنما و اعضای پاکی بالاتر می‌گفتن انجام می‌دادم. همانند کسی که در حال غرق شدن باشه و بعد از مدتی خودش را در یک ساحل آرام و زیبا ببیند. اما عواقب زمان مصرف با من بود و دیگه نمی‌تونستم از زیر بار مشکلات شانه خالی کنم. به شدت از نظر مالی تحت فشار بودم و متأسفانه به خاطر گذشته بدی که داشتم، کاملاً اعتماد خانواده‌ام رو از دست داده بودم. حتی بعد از چند ماه پاکی هیچ توجهی بهم نمی‌شد، چون باور نداشتن که من پاک می‌مانم. از بدو ورود خدمت کردم و جلسات بهبودی و قدمم رو به‌طور مرتب شرکت می‌کردم. ولی روز به روز شرایط زندگی و مالی‌ام بدتر می‌شد و گاهی لوازم ضروری زندگی رو دوستانم برایم تهیه می‌کردند.

تا اینکه در ۱۶ ماه پاکی بعد از پیگیری‌های زیاد، مشورت و دعا، نزدیک نقطه صفر مرزی کاری برایم پیدا شد. برای اولین بار بود که می‌خواستم پاک و با این شرایط کار کنم، خیلی می‌ترسیدم. محل کارم از شهرمون که مرزی است نزدیک ۲ ساعت فاصله داشت. از همان شب اول و ناخواسته با مصرف کنندگان روبرو شدم. کتاب‌های انجمن را با خودم برده بودم و هر شب تو خوابگاه مطالعه می‌کردم. برای تماس با راهنما هر هفته ۱۵ کیلومتر می‌رودم تا زنگ بزنم و از حال و هوا و شرایطم براش بگم. کار من داخل تونل بود و به مدت ۱۲ ساعت داخل آب و با انواع گازهای خطرناک سر و کار داشتم. بعد از مدتی به شدت مریض شدم و خیلی تحت فشار بودم. ولی به کمک خداوند و اصول برنامه دیگر نمی‌خواستم مانند قبل باشم. درست کار می‌کردم، صداقت داشتم و مسولیت‌پذیر بودم. همین کارها باعث پیشرفتم شد و به‌عنوان سرمکانیک تو اون مجموعه انتخاب شدم. کم‌کم حقوق گرفتم و شروع کردم به جبران خسارت. با تمام سختی‌ها با امید و ایمان جلو می‌رفتم. ریه‌ام عفونت شدید کرد، اولش خیلی برام سخت بود. چون باعث تغییر در سمتم میشد و دیگه نمی‌تونستم داخل تونل بروم. ولی بعد همین عفونت ریه زمینه‌ساز قطع نیکوتینم شد؛ و باز هم در فهمیدن و درک خواست خداوند عجله کردم. در بیرون تونل هم مسولیت قسمت مهمی به من داده شد. باورم نمیشد؛ من که تمام زندگی گذشته‌ام پر از شکست، جنگ با خود و دیگران بود و هیچ‌وقت هیچ‌کاری را درست و بدون خسارت و با صداقت انجام نداده بودم. روزهای سختی داشتم، بعضی مواقع نزدیک ۴۰ روز باید می‌ماندم و بعد یک هفته مرخصی می‌رودم. بعد از چند وقت چندتا از همدردانم رو تو کارگاه پیدا کردم. پمفلت‌ها رو چاپ کردیم و هر شب تو خوابگاه یکمونه جلسه برگزار میشد. به مدت ۹ سال اونجا ماندگار شدم، ازدواج کردم و خونه ساختم.

در تمام این سال‌ها دوری هیچ‌وقت خودم را از انجمن و اعضای آن جدا ندانستم. اکثر همایش‌ها و کارگاه‌هایی که برگزار میشد رو با مرخصیم هماهنگ می‌کردم. الان ۲ سال است که کارمان تمام شده و داخل شهر خودمان هستیم. قدردان جلسات و تمام خدمتگزاران آن هستیم. وقتی دور هستی تازه می‌فهمی ارزش درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگر یعنی چه. تمام این سال‌ها را به‌عنوان یک دستاورد بزرگ در بهبودی می‌دانم؛ با تمام فراز و نشیب‌هایی که داشتم و اشتباهاتی که به‌خاطر کم تجربگی انجام دادم. ولی به‌عنوان بزرگترین لطف و هدیه خداوند به آن نگاه می‌کنم. امیدوارم قدر این همه هدیه رایگان که در اختیارمان قرار گرفته است را بیشتر بدانیم.

جهانگیر ن ۱۲ سال
پاکه از
کرمانشاه





صبر کن

سال ۸۴ با ۴۲ کیلو وزن و مبلغ خیلی زیادہی توسط یکی از دوستان ہم مصرفم کہ ۱۸ روز پاکی داشت وارد انجمن شدم. ۱۰ نفر حکم جلب سیارم رو داشتند و یکی از این طلبکارہام کہ فہمیدہ صبحہا جلسہ میام، میومد تو جلسات دنبالم می گشت. بی پولی، دردہای جسمی ناشی از قطع مصرف و فرار از دست طلبکار وضعیت خیلی سختی رو برام درست کردہ بود؛ اما راہی نداشتم، دیگہ نمی تونستم مصرف کنم. حاضر بودم برم تو زندان بخوابم، اما دیگہ مصرف نکنم. صبر کردم و این صبر اولین نتیجش رو بہم نشون داد. من بعد از سالہا مصرف موفق شدم ۱ ماہ پاک بمونم و شروع بہ کار کردن بکنم. امید زیادہی بہ زندگی پیدا کردہ بودم. اولین قرارداد کاریم رو بعد از ۳۲ روز پاکی، با یکی از مشتریہای قبلیم کہ خیلی بہ پاک موندن تشویقم میکرد بستم. توی جلسات از ہر کدوم از دوستان تجربہ می گرفتیم، می گفتند: صبر کن.

چارہای جز صبر نداشتم؛ این اجبار باعث شد کہ تمرین کنم کہ صبر داشته باشم. وقتی ۲ ماہ پاک بودم، توسط ہمین مشتریم تمام طلبکارام جمع شدند تو دفتر کارش و من رو ہم برد اونجا. تمام این افراد وقتی دیدند من پاک شدم و کمی از لحاظ فیزیکی و چہرہ تغییر کردم با وساطت ہمین مشتریم راضی شدند کہ من بہ طور اقساطی بدہی ہاشون رو پرداخت کنم. ہمون روزہا بود کہ با دعا کردن و ارتباط با خداوند مہربان آشنا شدم. خدایی کہ خیلی فرق می کرد با شناخت قبلم؛ درک تازہای از خداوند پیدا کردہ بودم. فہمیدہ بودم کہ می تونم با خداوند حرف بزنام، عشق بازی کنم، زانو بزنم و دعا کنم. روزہای خیلی سختی بود. کار می کردم اما هنوز بہ خاطر زیاد بودن مبلغ بدہیہا خیلی وقتہا قادر بہ تہیہ مایحتاج روزانہ خونہ نبودم. اون موقع دخترم ۳ سالش بود، یادمہ یہ روز وقتی بہم گفت من بستنی می خوام، نمی دونستم باید چکار کنم. ہمہ اینہا رو فقط با صبر و امید تحمل کردم.

وقتی ۱۴ ماہ پاک بودم، یک سال زودتر از موعد و قراری کہ با طلبکارہام داشتم، آخرین اقساط بدہیم رو پرداخت کردم و این باعث شد اعتبار دوبارہای توی بازار پیدا کنم. روز بہ روز از لحاظ مادی و معنوی رشدتم تو برنامه بیشتر می شد. ہمہ چیز خیلی خوب داشت پیش می رفت، اما غافل از اینکہ بیماری خیلی قوی تر از من عمل میکنہ و بہ قول معروف موی لای درز اصول برنامه نمیرہ.

من خارج از اصول برنامه درگیر یک ارتباط احساسی شدم و بہ ۲ سال نکشید کہ ہمہ چیز دوبارہ آشفته شد؛ ہمہ چیز مثل روزای آخر پاکیم شد. دوبارہ بدہی، بدقولی و خیلی چیزہای دیگہ، با این تفاوت کہ مواد مصرف نکردم. وقتی رفتم پیش راہنمام و اقرار کردم، بہم گفت: عین روز اول باید شروع کنی بہ ۹۰ روز ۹۰ جلسہ رفتن و ارتباط احساسیت باید قطع بشہ، مثل مصرف مواد باہاش رفتار کنی و انگار کہ یہ تازہواردی. دوبارہ سختیہا شروع شد و این دفعہ زمان بیشتری برد تا ہمہ چی برگردہ؛ اما من باز صبر کردم و نزدیک بہ تولد ۱۱ سالگیم بدہیہام تموم شد و از صفر شروع کردم. این بار قوی تر، محکم تر و با تجربہ بیشتر.

امروز ۱۶ سال و ۴ ماہ و چند روز از پاکیم می گذرہ. بہ لطف خداوند، کمک دوستان و اصول انجمن این روزہا خیلی کم حالم بد میشہ، خیلی کم و بہ ندرت عصبانیت و خشم بہ سراغم میاد. امروز ہم سختیہای روزمرہ هست، اما من طی ہمہ این سالہا یاد گرفتم با صبر کردن مشکلاتم رو حل کردہ و رو بہ جلو حرکت کنم. من هیچ وقت انسان کاملی نمیشم، اما بہ لطف خداوند و انجمن بہ انسانی کاملاً متفاوت تبدیل شدم و امیدوارم تونستہ باشم پیامی ہر چند کوچک برای دوستان ہمدردم باشم.

مهربانم، به معتاد

سلام، مهربانم به معتاد. من تو خانواده‌ای بزرگ شدم که اعتیاد و مواد در اون وجود داشت. تو سن ۱۶ سالگی یکی از فامیلای پدرم به خواستگاریم اومد؛ و چون خانوادم اعتیاد رو چیز بدی نمی‌دونستن، اعتیاد همسرم براشون مهم نبود و با ازدواج ما موافقت کردن. همسرم به آدم شکاک بود و چون شبها زود می‌خوابیدم و صبحم زود بیدار می‌شدم، بهم گیر می‌داد. به‌همین خاطر شبها باهاش بیدار می‌موندم و بعضی وقتا چندتا دود باهاش می‌گرفتم. این وضع چند سالی طول کشید و اصلا فکرش نمی‌کردم که معتاد بشم. آخه هر وقت می‌خواستم مصرف نمی‌کردم و اگه کسی بهم می‌گفت معتاد میشی، زیر بار نمی‌رفتم.

تا اینکه دخترم به دنیا اومد. خیلی حالم بد بود؛ اونجا بود که فهمیدم بدون مصرف نمی‌تونم زندگی کنم. برای خرج اعتیادمون شروع به فروش مواد کردیم. چند سالی گذشت و شروع به مصرف موادهای دیگه هم کردیم. کارمون شده بود فروش، مصرف و چرت زدن. اصلا حواسم نبود که بچه دارم، یا حتی به لقمه غذا براش درست کنم. دخترم از مدرسه به سال عقب موند. پسرم که به‌دنیا اومد، تو بیمارستان به دکتر گفتیم که دردمون چیه. خواستن پسر رو ترک بدن، اما دکتر بهم گفت: انقدر مصرفت بالا بوده که بچت داره فلج میشه. این ماجرا تا حدود ۲ سالگی پسرم طول کشید. انقدر خسته شده بودم که به کلانتری محل رفتم و بهشون گفتم: به‌خاطر خدا به دادم برسید، می‌خوام ترک کنم، اما نمی‌دونم چطور. خواستن من رو به مرکز سم‌زدایی ببرن، اما شوهرم به بهونه اینکه بچه شیرخواره تو خونه هست، اجازه نداد. چند ماه گذشت و من همچنان مشغول فروش و مصرف بودم. دیگه هیچی بهم مزه نمی‌داد و از همه جا ناامید شده بودم. اصلا من رو آدم حساب نمی‌کردن. با وجود اینکه مشکل مالی چندانی نداشتم، ولی چند روز به بار می‌تونستم غذا بخورم و خیلی داغون شده بودم. دوست داشتم مصرف نکنم، اما نمی‌شد؛ از خدا می‌خواستم کمک کنه، خیلی دل‌شکسته بودم.

به مادرم زنگ زدم تا پیش پسرم بمونه و خودم رفتم برای قطع مصرف. خدا رو شکر تو این مدت خانواده، پسر رو هم ترک داده بودن. انقدر درد کشیده بودم، قبل از اینکه پام رو از در مرکز بیرون بذارم، شماره یکی از اعضا رو گرفتم و هر وقت حالم بد میشد بهش زنگ می‌زدم و خیلی آرامش پیدا می‌کردم. انگار نه انگار اون آدم به غریبه بود؛ انگاری خیلی وقت بود می‌شناختمش. اولین بار که جلسه رفتم، زیاد حس و اشتیاق خاصی نداشتم. هفته‌ی بعد که رفتم، راهنمام برای تولد یک ماهگیم شیرینی گرفته بود. خیلی خوشحال شدم که برام ارزش قائل شده بودن. وقتی چیپ گرفتم و تشویق بچه‌ها رو دیدم، وقتی می‌دیدم از دوران مصرفشون و زندگی الانشون می‌گن، این برابرم به نقطه امید شد. تا ۱۸ ماه پاکی جلسه رفتم، خدمت کردم و قدم کار کردم. متأسفانه بعد از اینکه راهنمام ازدواج کرد و رفت به شهر دیگه، هیچ کسی رو نمی‌تونستم جای اون قبول کنم و لغزش کردم. به کمک همون راهنمام و دوستای قدیم دوباره پاک شدم و به برنامه برگشتم، ولی جلسمون به‌دلیل حمایت نکردن اعضا بسته شده بود. اما ناامید نشدم و به راهنمای دیگه رفتم. هر از گاهی می‌رفتم و می‌دیدمش؛ تا اینکه راهنمام هم لغزش کرد و به جلسات مجازی پناه آوردم. خدا رو شکر الان ۴ سال و ۱۰ ماهه که پاک هستم. خدا رو شکر عزت و احترامم رو تو خانواده و فامیل به‌دست آوردم و هر کاری که بخوان انجام بدن حتماً با من مشورت می‌کنن. به زندگی عادی دارم و به بچه‌هام و خانوادم خدمت می‌کنم. در حد توانم سعی می‌کنم نیازهاشون رو برطرف کنم. نمیگم مشکل ندارم، اما همین که مشکلاتم رو می‌فهمم و برای برطرف کردنشون تلاش می‌کنم، خداوند رو شاکر هستم؛ و پاکیم رو با تمام دارایی‌ها دنیا عوض نمی‌کنم.