

ماهنامه بهبودی خدماتی شورای منطقه یک ایران

سال چهارم، شماره ۳۸، پهنه ماه ۱۴۰۰

زمانی که یک معتاد به معتاد دیگری کمک می کند، NA آنجا حضور دارد. NA در اصل هیچ یک از آن دو معتاد نیست، بلکه روح کمک به دیگران، مشارکت کردن، روح اتحاد و احساس امیدی است که با یکدیگر در میان می گذاریم.



معتادان گمنام
منطقه یک ایران

سرمقاله

عشق و وفاداری

اکثر ما معتادان روزهای بسیاری را با این فکر که دنیا به آخر رسیده است، گذرانده‌ایم. زمانی‌که با شرایط نامساعدی مثل فماری، از دست دادن فرصت‌های بی‌شمار، فیانت، ورشکستگی، جدایی، مرگ عزیزان، بیماری و یا غم‌های شدید روبرو می‌شویم، ممکن است دچار این فکر شویم که دنیا برایمان به آخر رسیده است.

ما در دوران مصرف و یا حتی بعد از گذشت مدتی از پاک، آخر فط‌های مفتلی را تجربه می‌کنیم. آخر فط و نومیدی برای بسیاری از ما می‌تواند هدیه‌ای باشد که با NA آشنایمان کند. جلسات NA به همراه اعضایش دقیقاً در همین نقطه پذیرای ما هستند. معتادان بسیاری در جلسات ما هستند که می‌توانیم به‌رامتی برق پاک و رهایی و معجزه بهبودی را در پشمان‌شان ببینیم. ما می‌توانیم جهت دریافت کمک، روی NA مساب ویژه‌ای باز کنیم. هدیه رایگان عشق در جلسات منتظر ماست. برای دریافت این هدیه اصلاً نیازی نیست کار فاصی را انجام بدهیم، فقط کافیسف فود واقعی‌مان باشیم. با اعتماد به اصول رومانی NA می‌توانیم قدرت عشق را تجربه کنیم. در NA متوجه می‌شویم علی‌رغم تمام ناملایمات، اتفاقات و اعتیادمان، فود واقعی‌مان بسیار ارزشمند است. اعضای بسیاری عاشقانه پذیرای ما هستند تا پشتیبان ما باشند. با یاری اعضا قدرت می‌گیریم و امید به زندگی‌مان باز می‌گردد. با اجرای اصول ساده NA معجزه بهبودی را در فودمان نیز مشاهده می‌کنیم. ما می‌توانیم دوران سفت فود را سپری کنیم، پاک بمانیم و با ایمان رو به جلو حرکت کنیم. برای مفا و نگهداری از این عشق برای هر یک از ما زمانی فرا می‌رسد که باید وفاداری را تجربه کنیم. با مشارکت تجربه بهبودی فود این وفاداری را تمرین می‌کنیم.

مجله یک وعده هزاران پاداش مملو از تجربیات اعضایی‌ست که وفادارانه و با رومیه قدرشناسی تجربه بهبودی فود را به مشارکت گذاشته‌اند. اگر شما هم یکی از ما و عضوی از انجمن جهانی NA هستید همین حالا دست به کار شوید. در هر کجایی که باشید تجربه بهبودی شما برای ما مهم است. از اینکه تجربیات بهبودی فود را از شهرهای دور و نزدیک با ما در میان می‌گذارید، بسیار سپاسگزاریم. شماره ماندگار مجله -۰۹۱۲۹۵۷۶۶۴۸- را در گوشی فود ذخیره کنید و از طریق پل‌های ارتباطی‌مان با ما در تماس باشید.

ما جزئی از کل NA هستیم که در کنار یکدیگر قدرت می‌گیریم. در این مجله با بکارگیری تجربیات اعضای NA پیام‌آور عشق و امید برای همدردان‌مان هستیم. تلاش می‌کنیم به بهترین نمو ممکن تجربه بهبودی شما را مفا و مراست کنیم و آن را به سایر همدردان‌مان برسانیم. در این ماه چهارمین سالگرد فعالیت شورای منطقه یک ایران را با افتخار جشن می‌گیریم. ما گواهی روشن بر کارکرد اصول رومانی NA هستیم. با یکدیگر همراه می‌شویم، از نومیدی به سمت اشتیاق حرکت می‌کنیم و در سایه حمایت اعضا و با یاری نیروی برترمان، پر قدرت به همگان می‌گوییم:

«آری، ما دورنمای امیدیم»

مجتبی‌س

مسئول کمیته مجله بهبودی فدماتی
یک وعده هزاران پاداش

فهرست مطالب

ماجرای یوهپ: آقای همه چیزدان

۴

ترجمه-چطور شد که دوباره به اینجا رسیدم

۶

وقتی او مرا شناخت

۸

کمد چای

۱۰

احساس جدایی یا تعلق

۱۱

گودال اعتیاد

۱۲

۸



۱۰



۱۶



یکبار و هزاران بار

۱۲

ترجمه -بهبودی ما را بیدار کرد...هنر یک عضو

۱۳

برداشتی از سنت نهم

۱۴

یک همدرد افغان

۱۶

مشکلم بیماری اعتیاد بود

۱۸

برکت خدمت

۱۷

■ نشریه داخلی معتادان گمنام شورای منطقه یک ایران تهیه شده در کمیته مجله
 بهبودی، خدماتی - ماهنامه شماره سی و هشتم - بهمن 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) | [@vaadeh_ir](https://www.linkedin.com/company/vaadeh_ir) | [۰۹۱۲۹۵۷۶۶۴۸](https://www.youtube.com/channel/UCvadeh_ir)



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

ماجرایای

این داستان: آقای همه چیز دان

یوهپی



در بیارم. دیگه یادم رفته بود برای چی و برای کی خدمت می‌کنم. فقط می‌خواستم حرف، حرف من باشه. به هر طریقی که بود باید حرفم رو به کرسی می‌نشوندم.

به خودم که اومدم دیدم خیلی وقته در جلسات بهبودی شرکت نمی‌کنم. مدت زمان زیادی گذشته بود و من فقط برای انجام کارهای خدماتی به جلسات می‌رفتم. راهنمام هم خدماتی بود ولی من مسیرم رو از اون هم جدا کرده بودم. راهنمام مدل خدمتش با من خیلی فرق می‌کرد. علیرغم تمام مشغله‌هاش و خدمات ساختاری و غیر ساختاریش، دایم تو جلسات بهبودی حضور داشت. همیشه هم با گروهی از اعضا در حال آموزش و کارکرد قدم، سنت و مفهوم بود. ولی من حاضر بودم ساعت‌ها تو جلسات خدماتی باشم و در مورد موضوعات مختلف بحث کنم ولی حاضر نبودم ۹۰ دقیقه تو جلسه بهبودی شرکت کنم.

خودم، افکارم و تصمیماتم رو خیلی کار درست می‌دیدم. خودم رو «آقای یوهپ همه‌چیز دان» می‌دونستم. وقتی کسی تو موضوعی با من مخالفت می‌کرد روی نظرم پافشاری داشتم و فکر می‌کردم بیشتر از بقیه می‌دونم و بلدم. در زمان انتخاب خدمتگزاران برنامه هم بیشتر از اینکه توجه کنم کدوم عضو ویژگی‌های رهبری بهتری داره، دنبال رفیق و آشنا و باندبازی بودم. سودای قدرت و حکومت در برنامه رو تو سرم داشتم. انگار اون میز خدمتی اعتیادم رو ارضا می‌کرد. هر چند تو سطح ساختارمون گاهی صدای اعتراض بقیه رو می‌شنیدم، اما به روی خودم نمی‌آوردم. اون روزها تو ساختار خدماتیمون کلی اعضای دیگه (مثل راهنمام بودن) که برعکس من، با بهبودیشون خدمت می‌کردن. همونا هم به رفتاری من معترض بودن. اعتیادم میز خدمتی رو دوست داشت و اصلا حاضر نبودم به هیچ قیمتی اون میز رو رها کنم. یک‌بار برای یک پست خدماتی کاندید شدم و اتفاقی که ازش می‌ترسیدم، رخ داد؛ من انتخاب نشدم. خیلی سعی کردم خودم رو جلوی دیگران عادی نشون بدم ولی انگار از درون ترکیدم. بعد از اون جلسه با کلی رنجش و ناراحتی رفتم و تا مدت‌ها سمت خدمات نرفتم. یه جورایی حس خماری داشتم. اصلا انگار تمایلم به خود **NA** هم کم‌رنگ شده بود و دیگه حتی اشتیاقی به شرکت در جلسات نداشتم. تنها و منزوی شده بودم.

باز هم دست از پا درازتر رفتم سراغ راهنمام. اونم مثل همیشه، علی‌رغم تمام اشتباهاتم پذیرای من بود. راهنمام بهم گوشزد کرد که: یوهپ تو وابسته به خدمت شده‌ای و امروز اگر خدمت رو از تو بگیرند چیز دیگری در بهبودی نداری! بعد از صحبت با راهنمام متوجه شدم که حفظ بهبودی در اولویته؛ خدماتم باید بر اساس بهبودیم باشه، نه این که بهبودیم وابسته به خدمات بشه! راهنمام پیشنهاد شرکت در ۹۰ جلسه، در ۹۰ روز رو داد. منم که اصلا روزگار خوبی نداشتم به حرفش گوش دادم. چندتا ترازنامه هم به پیشنهادش نوشتم. متوجه شدم چرخش در خدمات اصل مهمیه و امروز بهش احترام میذارم. سعی می‌کنم بدون داشتن پست خدماتی هم یه عضو موثر باشم. مفهوم ارزش درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگه رو درک کردم. متوجه شدم خدمت در ان‌ای یه روحیه است که همراه با بهبودی و به سادگی و با عشق و از خودگذشتگی میسر میشه.

اولین خدمتی که تو برنامه داشتم خوش‌آمدگو بود. وای خدا، چقدر بعدش حالم خوب بود. احساس می‌کردم بالاخره به یه جایی تعلق دارم. از طریق یکی از اعضا، با مسئول نشریات گروهمون ارتباط برقرار کردم. قبول کرد تا بهم کیف نشریات رو بده و منم سه شب در هفته به‌عنوان بازوی نشریات خدمت کنم. چند ماه بازوی نشریات بودم، خیلی دوست داشتم تو گروهمون پست منشی جلسات بهبودی رو داشته باشم. تو گروه ما اگر کسی می‌خواست برای پست منشی کاندید بشه، باید حداقل با ۹ تا قدم آشنا بود. خیلی با اشتیاق به جلسات قدم می‌رفتم و با راهنمام قدم کار می‌کردم تا زودتر بتونم منشی بشم. اون شبی که می‌خواستم برای اولین بار کاندید بشم، جلسه اداری خیلی شلوغ بود. با مشورت راهنمام کاندید شدم. کلی ترسیده بودم و صدام می‌لرزید، ولی گروه بهم اعتماد کرد و من رای آوردم. کلی با ذوق خدمت می‌کردم، دوست داشتم بهترین باشم. سعی می‌کردم به‌زعم خودم بهترین گرداننده‌ها رو برای جلسه بیارم. نیم ساعت قبل از همه می‌رفتم جلسه تا مکان برگزاری رو تمیز و مرتب کنم. بعد از جلسه هم نیم ساعت بعد از بقیه می‌رفتم تا محیط جلسه رو آب و جارویی کنم.

به مرور با ۱۲ قدم و ۱۲ سنت آشنا شدم. بعدش تو گروهمون پست‌های مختلفی رو تجربه کردم. خزانه‌دار، منشی جلسات اداری، نشریات و تا جایی که به‌عنوان نماینده بین گروهی انتخاب شدم. اون روزا پیش خودم فکر می‌کردم قله رو فتح کردم. حس قدرت طلبی با چاشنی تایید طلبی داشتم. به‌عنوان خدمتگزار وارد ساختار خدماتی **NA** شدم. اوایل همه چیز خوب پیش می‌رفت. قبل از انجام هر خدمتی دعا می‌خوندم، ترازنامه می‌نوشتم و قبل از تصمیم‌گیری‌ها مشورت می‌گرفتم. سعی می‌کردم به رفتار باتجربه‌ها و قدیمی‌ترها دقت کنم تا منم مثل اونا رفتار کنم. ولی بعد از مدتی کم‌کم ترازنامه نویسی از دستور کارم خارج شد. مشورت‌هام بیشتر تبدیل به لابی جانب‌دارانه شد. به خودم که اومدم دیدم تو سطح ساختارمون ما یه تیم هستیم، بقیه هم تیم‌های خودشون رو دارن. اون روزا تنش تو رفتارم خیلی بالا رفته بود. یادمه یک‌بار یکی از خدمتگزاران جلوی دیگران از رفتارم انتقاد کرد. منم ازش ناراحت شدم و این رنجش رو ماه‌ها با خودم حمل می‌کردم. دایما در حال نقشه‌کشی بودم تا بتونم انتقام بگیرم؛ گزارش‌ها رو می‌خوندم فقط برای این که ازشون ایراد و اشکال و کم‌کاری

چطور شد که دوباره به این جا رسیدم؟

بله، من دوباره خود را در حالت نشئگی، خماری و یأس پیدا کردم و داشتم فکر می کردم چگونه دوباره و به این سرعت، به جای اولم برگشتم. فقط دوماه پیش بود که در یک روز کسل کننده و غمگین تصمیم گرفتم فقط یکبار مصرف کنم. فقط یک کام تا آرام تر شوم و بتوانم روزهای بی انتهای قرنطینه کوید ۱۹ را تحمل کنم. برای من لغزش همیشه همان بار اول بوده است و آن را صدها و شاید هزارها بار تکرار کرده بودم: «یکبار زیاد و هزار بار هرگز کافی نیست». با همان کام اول اژدهای خفته را که طی ۲ سال پاکوام، در خواب زمستانی بود بیدار کردم و وقتی او بیدار شد، بسیار گرسنه بود. می دانستم که راه بهتری برای زندگی وجود دارد ولی ظاهراً هیچ کاری از دستم بر نمی آمد و در نهایت خود را دوباره در جای اولم یافتم. البته این بار یک چیز نسبت به دفعات قبل متفاوت به نظر می رسید؛ بیماری ام پیشرفت کرده بود.

حتی نمی شود آن را تصور نمود، چرا من باید به کوبیدن سرم به دیوار ادامه دهم تا به خودم ثابت کنم که هر چه راهنمایم به من گفته بود، هر چه را که در جلسات شنیده بودم، در نشریات مان خوانده بودم و از دیگر معتادان شنیده بودم حقیقت دارد؟ بنابراین، برای اولین بار در عمرم، خود را بی خانمان و در حال فرار از قانون یافتم. من بیمارم؛ از نظر جسمی، روانی و روحانی و فقط برای اینکه بتوانم شرایطی عادی را احساس کنم باید بیشتر مواد مصرف کنم. تمام دارایی ها و اشیای با ارزشم را می توان درون یک اطاقک ۲متر در ۱متری جای داد. در حال حاضر در ماشین خود زندگی می کنم. بسیار خوش شانس بودم که بتوانم هنوز این چیزها را داشته باشم ولیکن چیزهایی را که واقعاً اهمیت داشتند و با ارزش بودند، مانند روحانیت، احساسات و چیزهای ناملموس دیگر، عشق، روابط، اخلاقیات، ارزش ها، بهبودی ام و رابطه با نیروی برترم را از دست دادم. همه آنها کاملاً ناپدید شدند.

وقایع فوق حتی واقعی نیز به نظر نمی رسید و مانند خوابی بود که پس از بیداری جزئیاتش به سرعت از ذهنم محو می شدند. من فقط ظاهر یک انسان را داشتم و درونم تهی بود. همه چیز خیلی سریع اتفاق افتاد ولی نمی شود همان چیز را در مورد لغزش گفت. منظورم از سریع، پیامدهای ماجراست که خیلی زود خود را نشان دادند. اکنون که به گذشته می نگرم، آن پرچم های قرمز هشدار دهنده به طور چشمگیری واضح به نظر می رسند. آن رفتارهای متفاوت، مشکلات موجود در روابط، اعمال غیر روحانی، پس روی در برنامه بهبودی ام که به خود خوشنودی تبدیل شده و سپس به رنجش منتهی گشت. علی رغم تمام شواهد موجود، اعتیادم مرا به نوعی متقاعد کرده بود که دیگر نیازی به انجمن نداشتیم. این داستانی است که ما دوباره و دوباره در جلسات بهبودی می شنویم و در عین حال، زمانی که در مسیر لغزش قرار گرفته ام، اصلاً نمی توانم آن را ببینم.

همه اطرافیان ام تلاش می کردند به من بگویند که در کارم اشکال وجود دارد، اما انکار من

ترجمه
نویسنده: یک همدرد
مجله صدای بهبودی
از سونوما کاونتی
دسامبر ۲۰۲۱



بسیار قدرتمند بود و فکر می‌کردم که همه عقل‌شان را از دست داده‌اند. چیزی که در مورد انکار بسیار نگران کننده است، این است که در مورد اینکه در انکارم، در انکار هستم! در حقیقت تنها راهی که می‌توان از طریق آن چشم‌بندها را باز کرد و آنچه را که درست در جلوی رو قرار دارد دید، روشن‌بین بودن و اعتماد کردن است. اعتماد به گفته‌های کسانی که دوست‌تان دارند. من این مطلب را در مرکز بازپروری آموختم. در حقیقت خیلی چیزها در آنجا آموختم، چیزهایی در مورد خودم، زندگی‌ام و بهبودی‌ام، که اگر لغزش نکرده بودم و در آن مرکز تحت درمان قرار نگرفته بودم، شاید هرگز بدان‌ها پی نمی‌بردم. البته ناگفته نماند که اگر پاک مانده بودم و برنامه‌ام را با جدیت پیگیری کرده بودم احتمالاً به وقت خودش چنین چیزهایی را یاد می‌گرفتم. ولیکن این داستان سفر من نبود و من باید الزاماً در منجلابی از نومیدی و خویشتن‌آزاری قرار می‌گرفتم تا بتوانم حقیقتاً از زنده و پاک بودنم قدردانی کنم. همانطور که در کتاب پایه گفته شده: «گاه لغزش می‌تواند چنان تجربه تکان دهنده‌ای باشد که ما را وادار به دنبال کردن جدی‌تر این برنامه کند» و «لغزش، اگر از آن جان سالم به‌در ببریم..... می‌تواند ما را به خود بیاورد و چشم ما را در مورد لزوم یک عکس‌العمل شدید باز کند».

HOW DID I GET HERE AGAIN ? - Voice Of Recovery, 2022 Winter Sonoma County

من فقط به لطف نیروی برترم از لغزش جان سالم به‌در بردم اما این اتفاق برای بسیاری از ما نمی‌افتد. یک روز در اوایل ژانویه ۲۰۲۱ وقتی به‌نظر می‌رسید که دیگر نمی‌توانستم حتی یک روز دیگر را در چرخه اعتیاد فعال سپری کنم، نیروی برتر کاری را برایم انجام داد که من خود قادر به انجامش نبودم. او از طریق مامورین پلیس به کمکم آمد و بالاخره پس از مدت‌ها، توسط مراجع قانونی دستگیر شدم. یک دوستی در مقطعی به من گفته بود که تاریخ روز دستگیر شدنم، که مصادف با اولین روز پاک‌ی‌ام نیز هست، به‌راحتی می‌توانست تاریخ روی سنگ قبرم باشد و من هرگز این جمله را فراموش نخواهم کرد. امروز واژه‌هایی را که بتوانند سپاسگزاری‌ام را نسبت به پاک بودن توصیف کنند، در اختیار ندارم. داشتن یک فرصت دیگر برای پاک شدن. جان سالم به‌در بردن از لغزش و اینکه بتوانم هر روز به کمک درس‌های سختی که طی لغزش گرفتم و اطلاعاتی که در مراکز بازپروری کسب کردم، برای حفظ زندگی‌ام بجنگم. در مقطع خاصی، حقیقتاً باور کرده بودم که آنقدر زنده نخواهم ماند تا یک روز پاک دیگر را تجربه کنم. اکنون فقط در یک جلسه حضور داشتن و در کنار معتادهای دیگر نشستن، اشک به چشمانم می‌آورد. من هنوز در ابتدای سفرم هستم و با این وجود، پاداش‌های متعدد بهبودی به‌سویم سرازیر گشته‌اند. از شما متشکرم، از همه شما، به‌خاطر اینکه مرا مجدداً با آغوش باز پذیرفتید و اکنون به‌من کمک می‌کنید که برای یک روز دیگر پاک بمانم.

با عرض ادب و احترام، یک هم‌در

وقته او مرا نشاخت



يعقوب از ورامين

به نام خدا و با سلام
من یک معتادم و نامم.... است
خدا را شکر که امروز پاک و زنده هستم و این لطف بزرگی است از طرف
خداوندی مهربان. چند سالی است که در انجمن معتادان گمنام عضو هستم
و همه تلاشم را کرده‌ام که خدمتگزار هم باشم. در دوران اعتیاد فعال
خانواده‌ام سختی‌های بسیاری را به خاطر من تحمل کردند و پدرم واقعا رنج
دید و عذاب کشید. بعد از پاکی خیلی تلاش کرده‌ام که به او و سایر اعضای
خانواده خدمت کنم. آنها همیشه حامی من برای شرکت در جلسه و خدمات

بوده‌اند و مشتاقانه کمک می‌کنند که برنامه را انجام دهم. چند وقت پیش پدرم به خاطر کھولت سن دچار سکتہ مغزی شد و برای مدتی حافظه‌اش را از دست داد، به‌طوری که هیچ‌کسی را نمی‌شناخت و حتی جهت‌ها را هم نمی‌توانست درست تشخیص دهد. روزها و شب‌های سختی بود و من مرتب سعی می‌کردم به او خدمت کنم؛ ولی کار آسانی نبود. با راهنمایی تماس می‌گرفتم و گریه می‌کردم. جوابش همیشه ساده بود که برنامه را انجام بده و در خدمت پدرت باش. انجام برنامه لازمه‌اش این بود من در جلسه شرکت کنم، با اعضا و رهجوهایم در تماس باشم و قدم‌ها را با آنها کار کنم. راستش را بگویم، ترسیده بودم و فکر می‌کردم نمی‌توانم همه این کارها را انجام بدهم؛ ولی خداوند آن موجود دوست داشتنی، همه چیز را فراهم می‌کرد. حتی یک شب که خیلی حالم بد بود و در بیمارستان همراه پدرم بودم و نتوانستم در جلسه شرکت کنم، چندتا از رهجوهایم به بیمارستان آمدند و در کنار هم یک جلسه ساده برگزار کردیم. چقدر آن لحظه یادآور این جمله بود که، هر جا دو معتاد باشند و در مورد اعتیاد و بهبودی‌شان صحبت کنند، آنجا یک جلسه معتادان گمنام است. در تمام این مدت همه تلاشم را کردم که ارتباطم با انجمن معتادان گمنام حفظ کنم. یک شب که در کنار پدرم دراز کشیده بودم خستگی، درد و ناامیدی باعث شد بیماریم فعال شود و به اصطلاح بچه‌های برنامه کله‌ام با من صحبت کند. بله خودش بود.

بیماری اعتیاد!

کاملاً شفاف و واضح می‌دیدمش که مدام تکرار می‌کرد: وقتی پدرت دیگر تو را نمی‌شناسد و به‌خاطر نمی‌آورد، چرا به او خدمت می‌کنی؟! بیماریم راست می‌گفت، او دیگر مرا نمی‌شناخت. از جایم بلند شدم به گوشه خلوتی در بیمارستان رفتم و زانو زدم و گفتم: خدایا می‌دانم که او مرا نمی‌شناسد، ولی من که خوب او را می‌شناسم. این پیرمرد کسی است که تا لحظه آخر هم مرا رها نکرد و تلاش کرد تا از دام اعتیاد رها شوم. حال عجیبی پیدا کردم و همان‌جا با خدای خودم عهد کردم تا زنده هستم به پدر و مادرم خدمت کنم. الان بیش از یک سال از آن جریان می‌گذرد، پدرم بهبود پیدا کرده و بارها گفته که آن شب‌ها همیشه گرمای دستانت را احساس می‌کردم و همین گرما مرا وادار به زنده ماندن کرد. رابطه‌ام با پدرم خیلی ترمیم شده و تقریباً هر روز او را در اغوش می‌گیرم و می‌بوسم. تقریباً اکثر اعضای گروه همیشگی من، پدرم را می‌شناسند و جویای احوالاتش هستند و برایش دعا می‌کنند. در یک جمله، همه زندگی‌ام را مدیون انجمن و خدمتگزاری در انجمن می‌دانم و عهد کرده‌ام تا می‌توانم به انجمن خدمت کنم. امیدوارم و دعا می‌کنم خداوند به انجمن معتادان گمنام برکت دهد.

کمد چای

ابراهیم معتاد شکر خدا ۴ سال، ۳ ماه و ۸ روز. اول از همه خدا رو شکر می‌کنم بابت پاکی، سلامتی، خانواده و همه چیزهایی که به من داده و خواهد داد. بدترین دوران زندگیم دوران مصرف بود. واقعا یه سری از کارام دست خودم نبود. من فقط باید هر جوری شده و تو هر ساعتی مواد می‌زدم. دخترم تقریباً ۳ ماهش بود. خانمم گفت: خیلی خسته شدم، من می‌خواهم مواظب بچه باش. ساعت ۲ نیمه شب بچم بیدار بود و زل زده بود تو چشم من. خانمم گفت تبش رفته بالا، سه قطره تب‌بر بهش بده. با خودم گفتم مواد می‌زنم تا صبح مواظبش. گوشی رو برداشتم پیام دادم به کاسب. گفت: زود بیا، براش نوشتم رو چشمم. با خودم گفتم خانمم که خوابه، بچه رو با خودم می‌برم. بچه رو بغل کردم رفتم بیرون مواد رو گرفتم. دیدم ساعت ۴ صبح یه دفعه شروع کردم دویدن که زود برسم خونه. داشتم می‌دویدم که یهو پلیس منو دید. گفت:

وایسا کجا میری؟ گفتم: میرم خونه. قیافه منو که دید گفت بچه رو از کجا دزدیدی؟ هر چی قسم خوردم که بچه خودمه قبول نکرد؛ منو بردن کلانتری. زنگ زدم خونه بابام، که منو گرفتن بیا کلانتری. اون روز خانوادم خیلی سختی کشیدن و آبروشون رفت. ولی برام مهم نبود و به هر قیمتی باید مواد می‌زدم.

دوران مصرف با اینکه تو یه شرکت دولتی کار می‌کردم، خونه و ماشین داشتم، ولی بیشتر وقت‌ها پول نداشتم یا اگه داشتم اندازه خرید مواد بود و نمی‌تونستم چیزهای دیگه رو تهیه کنم. یکی از روزها سر کار بودم و قند برای چایی خوردن نداشتم. همبازی‌م گفت برو از تو کمد چایی بچه‌ها قند بردار. منم رفتم دیدم کمد‌ها قفله. با قاشق شانسی در یه کمد رو باز کردم. تو کمد چشمم خورد به یه کتاب سفید رنگ کوچیک روش نوشته بود: انجمن معتادان گمنام. برای چند لحظه نمی‌تونم توصیف کنم چه حسی بهم دست داد. فقط حس آرامش بهم دست داد. چیزایی که تو اون کتابچه خوندم انگار سرگذشت خودم بود. بعد از چند روز اون دوست کتاب رو به من داد؛ اون کتاب جزئی از وجودم شد. اون دوست عزیز که الان یکی از اعضای خدمتگزار یه کتاب پایه دیگه با جلد قهوه‌ای به من داد که هنوز بعد از ۱۱ سال دارمش. بعد از چندین سال رفت و آمد تو انجمن بالاخره خدا منو لایق دونست و با کمک خودش و جلسات که دوستان انجمن اون رو حمایت کردن، منم راز پاکی، خوشبختی و شاد بودن رو بدست آوردم.



احساس جدایی یا تعلق؟

اوایل سال ۱۳۸۰، روزگرم به دلیل مصرف، تیره و تار و غم‌آلود بود. چند مدتی بود که به خاطر زندگی اعتیادی، همسر و دخترم را ندیده بودم. آنها به خانه پدر همسرم که در همسایگی ما بود، رفته بودند و من تنها زندگی می‌کردم. به سختی پول مصرف و اجاره خانه را فراهم می‌کردم. تا اینکه یک روز توسط یکی از اقوام که در آن زمان به تازگی پاک شده بود پیام انجمن رو دریافت کردم. اولین باری بود که اسم ان‌ای را می‌شنیدم. ایشان به من پیشنهاد شرکت در جلسات انجمن رو دادند و با او به اولین جلسه ان‌ای که چند کیلومتری با منزل ما فاصله داشت رفتم. قبل از جلسه به خاطر ترس از خماری و وسایل مصرفم را در پاکت سیگار و جورابم مخفی کرده بودم! وقتی که وارد جلسه شدم، یک اتاق پر از معتادان پاک شده از هر گونه ماده مخدر را دیدم که از زندگی پاک صحبت می‌کردند. در جمع آنها کمی امیدوار شدم. صحبت‌ها را به دقت گوش می‌دادم. گرداننده جلسه نوبت مشارکت را به نفر جلویی من که در صندلی نشسته بود داد و ایشان شروع به صحبت کرد. در لابه‌لای حرف‌هایش از شرایط مصرف هروئین و تزریق با سرنگ کثیف و کارتن خوابی می‌گفت. در آن لحظه به من احساس جدایی دست داد، چون من تا آن لحظه تزریق نکرده بودم و همیشه ترس داشتم و از معتادان تزریقی فاصله می‌گرفتم. به هر حال در آن جلسه نتوانستم احساس تعلق کنم و فکر می‌کردم که با آدم‌های این جلسه فرق دارم! در آن زمان نمی‌دانستم و هنوز درک نکرده بودم که: مقدار یا نوع مصرف تفاوتی ندارد. خلاصه با این بهانه که من با اینها فرق دارم و شرایط مصرفم متفاوت است از جلسه دور شدم. پس از مدتی کوتاه خودم تبدیل به یک معتاد تزریقی شدم که انواع مخدرها را با سرنگ مشترک استفاده می‌کند. چندین سال طول کشید تا دوباره برگردم و در جلسات انجمن حاضر شوم و احساس تعلق کنم. امروز حدود ۱۵ سال است که پاک هستم و همیشه در مشارکت‌هایم مراقبم که نیاز تازه‌واردان را در نظر بگیرم و طوری مشارکت کنم که آنها احساس تعلق پیدا کنند و احساس جدایی نکنند. چون این موضوع رو خوب متوجه شدم که تازه‌وارد به دنبال بهانه‌ایست که برود و متقاعد کردن او برای ماندن کاری دشوار است. یادمان باشد که همیشه در جلسات ما تازه‌واردی وجود دارد و نوع مشارکت‌های ما می‌تواند به ایشان *احساس تعلق* را هدیه بدهد.



یکبار و هزاران بار

گودال اعتیاد

سلام بر همدردان عزیز. محمد هستم معتاد و نزدیک به ۵ ماه پاکم.

امیدوارم که حالتون خوب باشه و از لحظه‌ها تون بهترین استفاده رو ببرید. آشنایی من با جلسات ان.ای به ۶ سال پیش برمی‌گردد. اوایل که احساسی به انجمن نداشتم و هنوز لذت یکبار مصرف زیر دندانم بود! از طرفی هنوز فاصله زیادی تا جمله یکبار زیاد و هزاران بار کافی نیست، داشتم. علی‌رغم پیشنهادات راهنما و دیگر دوستان، بعد از یکسال پاکی، دوباره لغزش کردم. هنوز به خودم می‌گفتم: جا داری، مشکل خاصی نیست! اصلاً مواد مخدر مشکل تو نیست. دوباره مصرف و آوارگی و زندگی حیوانی.

به قول قدم یک دستاویزی داشتم و لغو آن از سر لذت برایم ناممکن بود. همسرم از دستم کلافه شده بود. بیماری اعتیاد بیشتر از اینکه خودم را بکشد، داشت دستی دستی عزیزترین کسانم را از من می‌گرفت و من هم هیچ کار قابل توجهی نمی‌توانستم انجام دهم. دوبار تا مرحله طلاق با همسرم رفتیم. آخرین بار مصرف که با برادرم در اعماق بدبختی و فلاکت بودیم، گفتم: دیگه بسه، من که نیستم. با اینکه مقداری پول در کارتم داشتم، منتهی همیشه چندین جمله **NA** (ما اقرار کردیم که در برابر اعتیادمان عاجز بودیم و زندگی‌مان غیرقابل اداره گردید) (این فرصت را از دست ندهید) باهام حرف می‌زد و نمی‌توانستم به راحتی مصرف کنم. می‌دونستم جلسات و فضای امن آنجا داروی بالقوه دردها و مشکلات من است. با خلوص نیت و عجز و لابه به پیشگاه ملکوتی خداوند زانو زدم، درخواست کردم و قدم برداشتم و انجام دادم. به شکرانه خداوند امروز پاکم. گرچه بهبودی با پاکی تفاوت دارد ولی در این مسیری که فرآیندی بسیار شیرین و دارای آزادی و آگاهی است، همه چیز به وقت خود انجام می‌گردد. از نیروی مافوق برای‌تان بهترین‌ها را در راه خواست و مشیت الهی خواستارم، باشد که بر اراده‌اش گردن نهم.

با سلام خدمت دوستان، حافظ هستم معتاد.

خدا رو شکر می‌کنم که امروز مواد مخدر تو زندگیم هیچ نقشی نداره. یادمه اون روزهای آخر مصرف مواد، اون زمان که هیچ اختیاری تو زندگیم نداشتم و فقط مواد برام تصمیم می‌گرفت که چکار کنم، کجا برم، چی بخورم، کی بخوابم و.... پر از ناامیدی بودم. تا نزدیکی‌های صبح تو خیابون‌ها راه می‌رفتم و دنبال فیلتر سیگارهایی می‌گشتم که به اندازه چند کام سیگار داشته باشه و جمع می‌کردم. من بیرون دنبال فیلتر سیگار می‌گشتم، آدمای دیگه بعد از چند ساعت خواب بیدار شده بودن و می‌رفتن سر کارهاشون؛ بهشون حسادت می‌کردم. می‌گفتم: خدایا چرا من سرنوشتم شده این؟ چرا باید انقدر عذاب بکشم؟ من چه گناهی کردم آخه؟ حتی به گربه روی سطل آشغال هم حسادت می‌کردم.

خیلی وقت‌ها همراه با مصرف گریه می‌کردم. هم خودم پر از آشفتگی بودم و زندگی همسرم نیز سیاه شده بود. یک دختر جوان که با هزار امید وارد زندگیم شده بود و تمام اونها رو نقش بر آب کرده و تو گودال اعتیاد خودم غرق شده بودم. با تمام ناباوری‌هایی که اوایل ترک کردنم تو انجمن معتادان گمنام داشتم و با هزار و یک سوالی که تو کلام بود، به کمک شما دوستان روز به روز به پاکیم اضافه شد و نزدیک به هشت ساله که مواد مخدر مصرف نمی‌کنم. امروز مشکلات زندگیم رو طبیعت زندگیم می‌دونم و دلیلی برای مصرف مواد ندارم. به تمام آرزوهایی که فقط پای بساط بهشون فکر می‌کردم، رسیدم. تشکر می‌کنم از بانیان این انجمن که چراغ مسیری رو روشن نگه داشتن که درد من معتاد با بکارگیری این اصول طی ساعات شبانه روز در زندگی درمان بشه. خدا رو شکر می‌کنم که با ان.ای آشنا شدم تا مسیر درست زندگی کردن رو یاد بگیرم و نه تنها به خودم به اطرافیانم هم خسارتی نزدم.

بهبودی ما را بیدار کرد... هنریک عضو

ترجمه:

از مجله شیوانا

آگوست ۲۰۲۱

زمانی که مصرف می‌کردم عکاسی برایم مهم بود، چون احساس می‌کردم آنقدر از واقعیت جدا شده‌ام که به چیزی شبیه به بتن سیمانی پیوند زده شده بودم. همیشه احساس می‌کردم در آستانه مرگ هستم و می‌خواستم زندگی رو به افول خود را مستند کنم.

وقتی پاک شدم فهمیدم که عکاسی برای من راهی برای ارتباط برقرار کردن با مردم به روشی معنادارتر و تاثیرگذارتر است. وقتی عکس می‌گرفتم صدای درونی و بی‌وقفه من که اغلب انتقادی بود، ساکت می‌شد. از آنجایی که سعی می‌کردم خودم را آن‌طور که هستم ببینم، سعی کردم که دیگران را قادر سازم تا

ببیند که چقدر شگفت‌انگیز و زیبا هستند. می‌دانستم که می‌توانم از مهارت‌هایم استفاده کنم تا به دیگران فرصتی بدهم تا با تمام وجود شادی و درد و عشق و آسیب و اشتیاق واقعی‌شان را درک کنند و در آن متبلور شوند. در روزهای سخت اوایل بهبودی با دوربین عکاسی توانستم خودم را در برابر اضطراب و آشفتگی آن دوران مسلح کنم. قطعاً من امروز اینجایی که هستم نبودم بدون وجود دوستانی که من را درک می‌کردند و من را به عنوان دختری که همیشه در حال عکس گرفتن است می‌شناختند و از من ناراحت نمی‌شدند. حتی زمانی که دیر وقت کار خود را ترک می‌کردند و اولین سیگار خود را می‌کشیدند و یا به آرامی در حال چرخ زدن در اینستاگرام بودند، از دیدن عکس‌های من دلگیر نمی‌شدند.

اعتیاد و انزوا افکار منطقی را تحریف می‌کنند و افراد تازه‌وارد معمولاً به جای شباهت‌ها بر تفاوت‌ها تمرکز می‌کنند. آنها به دنبال راه‌هایی هستند تا شواهد اعتیاد را رد کنند یا خود را از بهبودی محروم نمایند. با جلسه، صحبت و کمک به سایر معتادان ما قادر خواهیم بود که پاک بمانیم. تازه‌واردین مهمترین اعضا جلسه هستند، زیرا ما آنچه را که داریم فقط با در میان گذاشتن آن می‌توانیم حفظ کنیم.

**Recovery
awakens us
... member
art, August
2021
Lila M,
Shivana Zine**

برگشته‌زسنت‌نهم

خدا رو شکر، نیازهای امروزم با نیازهای دوران مختلف زندگی‌ام، متفاوت شده است. درک این تفاوت باعث شد فکر کنم نسبت به تغییرات مختلف، چقدر به روش‌ها و وسایل جدید نیاز دارم؟ اگر متناسب با رشد، ابزار و روش‌های من رشد نکند، به خودم و دیگران صدمه می‌زنم. مثلاً اگر زمانی که تنها نیازم پوشک و یا اسباب‌بازی بود، به جایش پیچ گوشتی و قلم داشتم، نه تنها برایم کارآمد نبود بلکه خطرناک هم بود. امروز هم وقتی جایگاهم در حد انجام یک مسئولیتی شده، نمی‌توانم فقط با شکلات و شیرین زبانی کارم را پیش ببرم! برای انجام کار درست در هر زمینه‌ای، خیلی ساده بایستی فهم مناسب، ارتباط، احتیاط و تناسب، در نظر گرفته شود. همان‌طور که در فرآیند اجرای قدم نهم و جبران خسارت برای روابطی که موجب صدمه مجدد می‌شود (مثلاً اصلاح رابطه با مواد فروش)، برنامه‌ریزی نمی‌کنم، در فعالیت‌های خدماتی و زندگی هم برای چیزهایی که نیاز نیستند، سازماندهی نمی‌کنم و منابع، وقت و انرژی به هدر نمی‌دهم. یکی از هزاران هدایای **NA** دقت کردن درباره این است که چه کاری می‌کنم و چرا آن کار را انجام می‌دهم. این دقت و بررسی آن، مشابه با همان گوشزد و احتیاطی‌ست که در قدم نهم برای من کلید خورد تا کارهایم موجب خسارت مجدد نشود. در **NA** این احتیاط را در چگونگی راه اندازی فعالیت‌ها و در اهمیت شفاف‌سازی محدوده اختیارات و شفاف بودن نقطه پاسخگویی استفاده می‌کنیم.

به شکل بسیار زیبایی در فعالیت‌های خدماتی و تمرین سنت‌ها می‌شود از یافته‌های بهبودی و درک‌های بدست آمده از کارکرد قدم‌ها استفاده کرد؛ و این همان به اجرا درآوردن بیداری روحانی در تمام امور هم هست، که یک بخش مهمش برای من در خدمات است. مثلاً در قدم چهارم متوجه شدم در زمان‌هایی که چهارچوب‌های خودم را نمی‌دانم، خراب‌کاری می‌کنم. و جالب‌تر اینکه بعد از آن تازه شروع به تدوین اصول جدید (اصول من درآوردی) برای پوشش خرابکاری‌هایم می‌کنم.

ولی نگاه و برخورد **NA** بسیار فروتنانه است. انگار آگاه بوده که وقتی ما در فعالیت‌های خدماتی و عمیق شدن روابطمان، به روش‌های مشترکی عادت می‌کنیم، همان موقع پرسیدن نظرات و عقاید کسانی که خارج از جمع خودمانی ما هستند کمی سخت می‌شود. به همین خاطر در **NA** بر روش‌هایی برای تعویض رهبران و اصل چرخش در خدمات و یا شنیدن صداهای تنها بسیار تاکید شده است. حالا که برای فعالیت‌هایمان در جهت هدف اصلی یک حداقل سازماندهی رو نیاز دیدیم و ایجاد کردیم، به یک بدنه خشک و بی‌روح تبدیل نشویم و با اجازه ورود خلاقیت‌ها و روش‌های تازه، باعث جذابیت و موثر بودن خدمات شده و سادگی و پویایی برنامه حفظ شود. کسانی که وارد حلقه ارتباط با ما می‌شوند مثل دوستان، همکاران، همسر و.... مطمئناً به عشقی و امیدی آمده‌اند؛ و من امروز اگر نیت و دغدغه‌هایشان را در نظر نگیرم، باعث می‌شود نسبت به آنها بی‌وفایی کرده و بین راه آنها را جا بگذارم. در فعالیت‌ها باید خودم را عضو بدانم، تا اساس و ماهیت وجودی خدمتی را که انجام می‌دهم، فراموش نکنم. در آن هنگام حفظ روشی که به آن عادت دارم مهم‌تر از هدف نمی‌شود و این نرمی و انعطاف هدیه ارتباط و توجه به اصل سادگی در خدمات است.

کلیدی در صفحه ۲۲۸ کتاب روح سنت‌ها خیلی خیلی به من کمک کرد که می‌گفت:



«مسئولیت پذیری بدون ایجاد ارتباط فایده ندارد.» اعتیاد، بدون اغراق من را بی‌ریشه کرده بود و هیچ ابائی از این نداشتم که به عزیزترین کسانم و خانواده‌ام توهین کنم و یا وجود آنها را بیهوده و مزاحم تلقی کنم. روح متواضع و فروتنانه برنامه باعث شده فراموش نکنم ریشه‌هایم کجا هستند: «راهنمایی که کمکم کرد ادبیات NA رو یاد بگیرم، دوست بهبودی که کمک کرد شب‌های سیاه و دردناکی را بدون مصرف بخیر بگذرانم، گروهی که ساختاری بوجود آورد و فرصت داد به کمترین بها بکارگیری اصول روحانی را تمرین و اشتباهات را تجربه کنم و NA بصورت یک ریشه‌ی جمعی و روحانی، که زنده موندن، تغییر، خدمت، اعتبار و احترام را به یکایک ما هدیه داد....»

تعلق داشتن به برنامه جهانی NA برای ما یک رابطه دوطرفه قابل احترام ایجاد کرده که باعث شده همگی برای ارائه اطلاعات و راهنمایی به خدمتگزاران و دریافت پاسخگویی محترمانه و مناسب، مسئول باشیم. حتی اگر در جایی هم این اصول رعایت نشد، نشان دهنده بدی آدم‌ها نیست، بلکه نشان دهنده نیاز به تغییر هست. قدم ششم، چگونگی عملکرد از تغییر بعنوان تنها (و تنها) چیز ثابت در روند بهبودی یاد می‌کند. پس با این دیدگاه به‌طور دائمی نیازمند بازبینی فروتنانه، تغییر و ایجاد ابزار و روش‌های جدید در جهت پیشبرد هدف اصلی خواهیم بود. لازم است که هر جا خسران، کم و کاستی و ایرادی لمس کردم به جای مایوس شدن از ساختاری که ایجاد کردم و حس متضرر شدن، از سهم خودم و روش خودم آگاه بشوم و اینکه من مهم هستم. چیزی که در قلب و تجربه هر یک از ماست، مهم می‌باشد و اصلاً چیزی در کل NA وجود ندارد که به اعضا ربط نداشته باشد. با این نگاه دیگر ترسی از بیان دیدگاهم و همچنین اصلاح ایرادات رفتاری و خدماتی ندارم و افتخار می‌کنم که در یک برنامه روحانی ساده با روحیه گمنامی و برابری عضو و خدمتگزار هستم.

دوستتون دارم، معتاد گمنام از تهران

زمانی که تمام سختی‌های تشکیل یک کمیته را پشت سر می‌گذاریم، یا وقتی که اجماع بر سر مسئله‌ای شکل گرفته و راه پیش رو روشن به نظر می‌رسد، ممکن است به نظر رسد پرسیدن عقیده دیگران خارج از جمع کوچک مان در دس‌آور یا حتی اشتباه باشد. بدنه‌های خدماتی ممکن است خود را جدا از کسانی احساس کنند که به آنها خدمت می‌کنند. اما مسئولیت‌پذیری بدون ایجاد ارتباط فایده‌ای ندارد، و بعضی مواقع لازم است ما درباره تصمیمات خود توضیح دهیم و نظرات دیگران را بپذیریم، حتی ممکن است مجبور به تغییر مسیری شویم که مورد دلخواه کمیته نیست.

-روح سنتها-

یک همدرد افغان

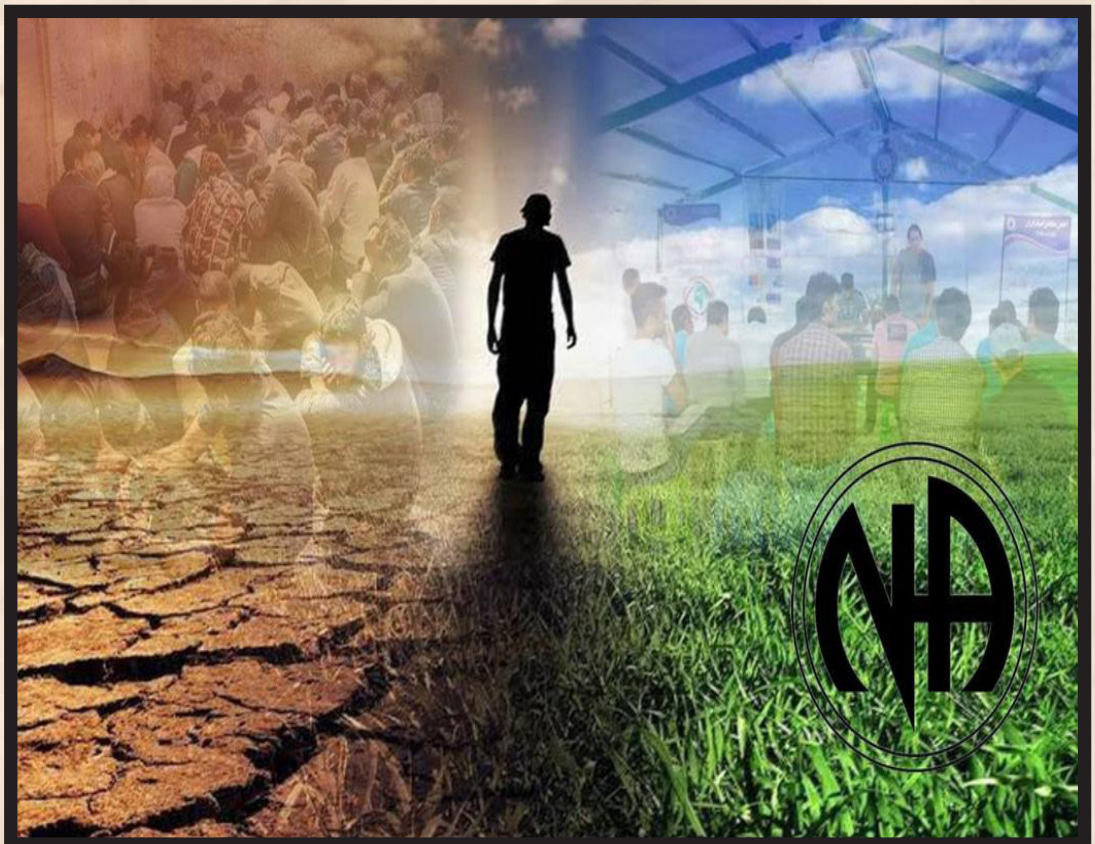
من زمان مصرف خیلی داغون و آشفته شده بودم و از همه چیز می‌ترسیدم، حتی از خودم. همیشه دنبال انکار، بهانه و دستاویز بودم و فکر می‌کردم دیگران مسبب بدبختی من هستند. زندگی من پر از خودمحوری، خودخواهی و لذت‌طلبی بود و همیشه از واقعیت‌ها در حال فرار بودم؛ رفتارها و اشتباهات خودم را قبول نمی‌کردم. تا اینکه یک روزی خوابی دیدم و فرداش دنبال این خواب بودم. انگار تو خواب یک کسی به من می‌گفت: می‌شود در ترک باقی بمانی. چون بارها ترک کرده بودم و هیچ کدامش به‌خاطر خودم نبود.

فردای اون روزی که خواب را دیده بودم انگار یک چیزی می‌گفت: برو دنبال خوابت. من ۸ ساعت راه رفتم تا که یک جلسه‌ای پیدا کردم و وارد اون جلسه شدم. چون افغانستانی بودم و از همه جا رانده شده بودم، اینجا هم می‌ترسیدم. تا که یک خوش‌آمدگو من را بغل کرد و به من خوش‌آمد گفت. انگار خیلی وقته همدیگر را می‌شناسیم. روی یک صندلی نشستیم و محبت اعضا من را جذب برنامه کرد. یکی بهم نشریات داد، یکی بهم جایی داد. اینجا مطرح نشد تو کجایی هستی، خونه‌ات کجاست، چقدر پول داری و مذهبیت چیه؟ اینجا بهم محبت کردند و راجع به من قضاوت نکردند. همین محبت‌ها و احترام‌ها من را حفظ کرد. بارها در مسیری که برای کارکرد قدم‌ها می‌رفتم کتک خوردم و موبایلم دزدیده شد ولی اینها باعث نشد به راهم ادامه ندهم، چون تشنه این مسیر بودم. امروز هم دارم این مسیر را ادامه می‌دهم و دیگه تو زندگی من انکار و بهانه نیست. امروز از طریق ترازنامه قدم دهم مراقب رفتارهایم هستم. به تازه‌واردان نشریات می‌دهم و پای حرف‌هایشان می‌نشینم. تو این مسیر برادر کوچیکم را از دست دادم. خیلی زور زدم برادرم را ترک بدهم اما وقتی این اتفاق افتاد فهمیدم من جای خدا نشسته بودم و باید از سر راه خدا کنار می‌رفتم تا خود خدا هر چی خیر باشد انجام بدهد. ۸۰ روز پیش مادر و پدرم را از دست دادم و خیلی دارم درد می‌کشم.

ولی این را فهمیدم دردهایم با مواد مخدر درست نمی‌شود و باید از طریق کمک گرفتن از اصول روحانی ۱۲ قدم این دردها را رد بکنم.

با این همه درد خدمت را ول نکردم و بیشتر خدمت کردم. این را آگاه شده‌ام که باید از اصول کمک بگیرم و در موقعیت دردهای زندگی راجبشان حرف بزنم و دیگه از واقعیت‌ها فرار نکنم. تو این دنیا که ماها هیچ کاره‌ایم و نباید زور بزنیم. ما سر جای خودمان باید باشیم و خداوند سر جای خودش. باید تشنه این برنامه باشم و همیشه تسلیم باشم در برابر برنامه و خواست خداوند حتی در بدترین شرایط.

با سپاس
محمد رضا معتاد





برکت خدمت

سلام و عرض ادب خدمت تمامی دوستان همدرد، از یک روز پاکی تازه‌وارد تا دوستی که مصرف کننده است و این مطلب را مطالعه می‌کند.

۱۱ سال داشتیم که توسط همکلاسی‌هایم با سیگار آشنا شدم و بعد از ۴ سال سیگار فروشی می‌کردم. یک شب برای پیدا کردن برادرم به منزل دوستش رفتم، و همان‌جا با مواد مخدر آشنا شدم و مصرف کردم. بعد از چند وقت برای کار به تهران آمدم. تبدیل شده بودم به یک مصرف کننده حرفه‌ای ولی باز به خودم می‌گفتم: تو معتاد نمیشی! اونایی که تزریق می‌کنن معتاد هستن. چند سال بعد متوجه شدم که اجبار به مصرف پیدا کردم و از همان وقت همیشه دنبال راهی برای قطع مصرف بودم و اینکه اطرافیان هم متوجه وضعیت من نشوند. بر خلاف میل باطنی زندان رفتم و ترسم از زندان ریخته شد. الگوی من برادر بزرگترم بود که خلاف می‌کرد و پول خوبی به دست می‌آورد؛ من هم می‌خواستم مثل او شوم. برای بار دوم به خاطر مواد مخدر، سرقت و جعل اسناد راهی زندان شدم و کلاً دوران جوانی را در زندان سپری کردم. بارها به اجبار زندان، خانواده و ازدواج قطع مصرف کردم و مشکل اصلی خود را که بیماری اعتیاد بود، هنوز نمی‌شناختم. دعوا و درگیری دائمی با همسر، مشکلات فراوان مالی و جواب کردن صاحب‌خانه‌مان من را به آخر خط رساند.

چند روز قبل از پاک شدنم انگار یک نیروی به من دستور داد و من هم تکرار کردم با خودم که، خدایا تا کی باید مصرف کنم؟ زندگیم و بچه‌هایم چه می‌شوند؟ با حال بسیار بد گریه می‌کردم، که انگار خدا صدایم را شنید و چند روز بعد پیام انجمن را از یک همدرد گرفتم و خیلی جدی وارد برنامه شدم. صادقانه از روز اول سعی کردم خود را تغییر بدهم. مثلاً حرف گوش کردم، اصول را تقریباً رعایت کردم، راهنما گرفتم، مرتب جلسه رفتم، قدم کار کردم و به مرور خدمت کردم. چیزی که خیلی به من کمک کرد خدمت به همدرد بدون چشمداشت بود. تا به امروز خدمت را برای خودم در جلسات یک وظیفه می‌دانم، چون برکت خدمت کردن را در زندگیم مشاهده می‌کنم. امروز که تجربه خود را در اختیار شما می‌گذارم، به لطف خدا یک پسر و یک دختر دارم، و صاحب تمام چیزهایی شدم که روزی برایم مثل یک رویا بود. می‌خواهم بگویم که ما آدم‌های توانمندی هستیم و به هر چیزی که بخواهیم می‌توانیم برسیم. مهم این است که هدف‌گذاری کنیم و در راستای آن حرکت نماییم. امروز شغلم را گسترش دادم و چند خانواده از این سفره نان می‌برند. امروز هم بعد از ۱۶ سال و ۷ ماه هنوز اولویت من جلسه رفتن و خدمت در جلسات است.

ممنون از شما، برای من دعا کنید.

محمود معتاد

مشکلم بیماری اعتیاد بود

من از بچگی همش دنبال این بودم که خودم را بزرگتر جلوه بدهم. وقتی می‌دیدم بزرگترها سیگار می‌کشند من هم می‌رفتم ته سیگار آنها را برمی‌داشتم و شروع می‌کردم به کشیدن. وقتی نوجوان بودم توی مراسم‌ها می‌نشستم و با بزرگترها مشروب می‌خوردم، با این کار احساس بزرگ شدن می‌کردم و نمی‌خواستم آن چیزی که هستم باشم. تا اینکه در دوران نامزدی یکی از همدردان به من پیشنهاد مصرف مواد را داد. شروع کردم به مصرف. اوایل خیلی به من حال می‌داد، ماهی یک‌بار استفاده می‌کردم. ولی کار به جایی رسید که هر روز و هر ساعت مصرف می‌کردم تا حالم خوب بشود. مشکلات من از این زمان شروع شد. آشفتگیم تو زندگی و محل کار و خانواده باعث شد که هیچ‌کس رو حرف من حساب نمی‌کرد. به خودم هم می‌گفتم من معتاد نیستم و مشکلی ندارم. خودم‌محوری من باعث اختلاف بین خانواده‌ام شده بود. در محل کار هم همیشه درگیر بودم. از لحاظ مالی مشکلی برای تهیه مواد نداشتم ولی از لحاظ تخریب شخصیتی مشکل داشتم؛ مواد شخصیت مرا کوچک کرده بود. هرکاری می‌خواستم بکنم اول باید مواد می‌زدم و بعد فکر می‌کردم. بعد از آن خیلی اقدام به ترک مواد کردم، ولی نمی‌شد. همیشه بعد از چند روز ترک با اولین بار مصرف مجدداً آشفتگیم شروع می‌شد. تا اینکه در شرکت محل کارم مورد آزمایش اعتیاد قرار گرفتم و باعث شد که اجباراً به مرکز بهبودی بروم. از آنجا با جلسات آشنا شدم. در یکی از جلسات مشارکت یکی از دوستان همدرد باعث شد که یک جرقه در سر من زده شود و تصمیم گرفتم از این به بعد در جلسات ان‌ای شرکت کنم. با آشفتگی زیاد وارد جلسه شدم. در جلسات انجمن فهمیدم که مشکل من مصرف مواد مخدر نبود، مشکلم بیماری اعتیاد بود که باعث می‌شد به مصرف مواد روی بیاورم.

کارکرد قدم‌ها باعث شد که با بیماری خود آشنا بشوم و نواقص خود را بشناسم، راه‌حلی برای کمتر شدن نواقص در این قدم‌ها پیدا کنم و تو زندگی‌م ببرم. خدا رو شکر مشکلاتم روز به روز کمتر شدند و به کمک راهنما و دوستان همدرد توانستم اکثر مشکلات قبلی را حل کنم. کارکرد قدم‌ها باعث شد که بفهمم تمام این مشکلات مربوط به خود من می‌باشد. این من هستم که سلامت عقل ندارم و باید یکی به جز خودم به من کمک کند. با کمک دوستان و راهنما و مشورت کردن توانستم حال و احساس خوب و آرامش داشته باشم و این آرامش را به خانواده خود انتقال می‌دهم. امروز خدا را شکر می‌کنم که پاکم و مواد مخدر مصرف نمی‌کنم.

عباس معتاد

