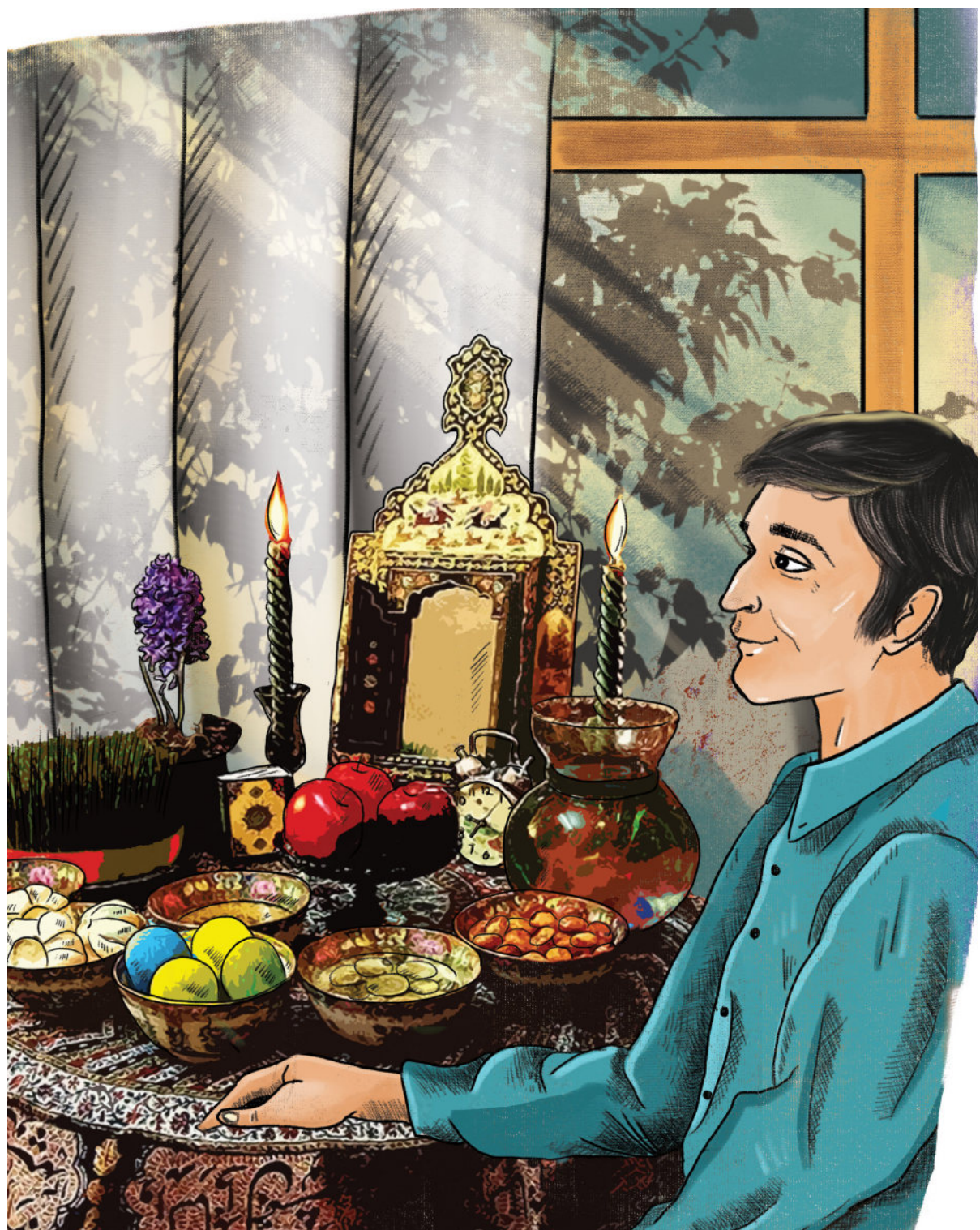
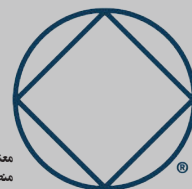




ماهنامه بهبودی خدماتی شورای منطقه یک ایران

سال چهارم، شماره ۴۰، فروردین ماه ۱۴۰۱

تنها چیز ثابت در شرایط روحانی من تغییر است. نمی توانم به برنامه دیروز اتکا کنم. امروز از طریق دعا و عمل رشد روحانی جدیدی را جستجو می کنم.



معاونت گمنام
منطقه یکد ایران

سرمقاله

تغییر

همراهان گرامی درود
در فرهنگ ما نوروز نمادی از سالگرد بیداری طبیعت از خواب زمستانی و همچنین نمادی از تغییر و تحول است.

بهبودی ما نیز همراه با تغییر و بیداری روحانی است. همچنین در نشریات ما مطالب بسیاری در مورد تغییر منتشر گردیده است. در این شماره سعی شده با بکارگیری بخشی از مطالب نشریات و تجربیات ارسالی اعضا به استقبال نوروز و تغییر برویم.

اکثر ما با مشکلاتی بسیار فراتر از مصرف مواد مخدر به جلسات NA رسیدیم. بیماری اعتیاد کل الگوی زندگی ما را تحت تاثیر قرار داده بود. ترس‌های بی‌شماری بر زندگی ما غالب شده بود و این ترس‌ها زندگیمان را فلج کرده بود. همواره به دنبال راهی جهت فرار از آن‌ها بودیم. ما با تمام ترس‌ها و تاثیرات اعتیادمان به انجمن پناه آوردیم. فرقی نمی‌کند مشکلات ما چیست و یا وخامت آنها چقدر است، بهبودی تاثیر جدیدی بر زندگی ما می‌گذارد و این تاثیر به آرامی ما را به سوی الگوهای جدید و سالم زندگی هدایت می‌کند. در NA همه ما فرصت یادگیری شیوه جدید زندگی را در اختیار داریم و یاد می‌گیریم که تغییر، راه پیشرفت در زندگی است. با کمک راهنما و اعتماد به کسانی که ما را باور دارند، چیزهای جدید را امتحان می‌کنیم حتی اگر ترسناک به نظر برسند.

وقتی بعد از مدتی به زندگی خود نگاه می‌کنیم متوجه می‌شویم نیروی برتر از ما مراقبت کرده است و تمام تغییراتی که همراه با بهبودی داشته‌ایم به صلاح ما بوده‌اند.

در NA فضا برای رشد همواره وجود دارد. در زندگی حضور پیدا می‌کنیم و با یکدیگر رشد می‌کنیم. هرچه بیشتر رشد می‌کنیم با سخاوت بیشتری عشق می‌ورزیم و بهبودی خود را در میان می‌گذاریم. دوستان جدید، روابط جدید، علایق و چالش‌های جدید جای گذشته را می‌گیرد. با این چیزهای جدید شادی‌ها و عشق‌های جدیدی در زندگی خود پیدا می‌کنیم. بهبودی فرایندی است که در زندگی ما تغییر ایجاد می‌کند. با کارکرد قدمها با ترس و انکار مقابله می‌کنیم و آزادی لازم جهت تغییر را به دست می‌آوریم. برای ما با رسیدن به صلح درونی و از بین رفتن آشفته‌گی‌ها آرامش و ثبات معنی پیدا می‌کند. این صلح درونی یکی دیگر از پاداش‌های کارکرد قدم‌ها در زندگیمان است.

سال نو را همراه با برنامه بهبودی و در کنار یکدیگر جشن می‌گیریم و آغوش خود را برای ایده‌های تازه، طرز تفکری جدید و نگاهی تازه می‌گشاییم.
با ما همراه باشید

مجتبی‌س

مسئول کمیته مجله بهبودی خدماتی
یک وعده هزاران پاداش

فهرست مطالب

ماجرای یوهپ: بوی خوش بهبودی

۴

ترجمه-پس می‌خوای NA رو تغییر بدی؟!!!

۶

برداشت از تصویر شماره قبل

۷

معجزه برای یک معتادعجول

۸

اعتیاد، بهبودی، نوروز

۱۰

اولین نوروز پاکی

۱۱

۷



۸



۱۵



راهی برای زندگی

۱۲

قضاوت، میراث اعتیاد فعال

۱۲

مسافرت‌های نوروزی

۱۳

برداشتی از سنت یازدهم

۱۴

پاسخ اعضا به سوال ماه قبل

۱۷

عدم مسئولیت‌پذیری

۱۶

■ نشریه داخلی معتادان گمنام شورای منطقه یک ایران تهیه شده در کمیته مجله بهبودی، خدماتی - ماهنامه شماره چهل‌ام - فروردین ماه ۱۴۰۱

■ شورای انطباق: امیر - رضا - سیاوش - 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) | [@vaadeh_ir](https://www.linkedin.com/company/vaadeh_ir) | [۰۹۱۲۹۵۷۶۶۴۸](https://www.youtube.com/channel/UCvadeh_ir)

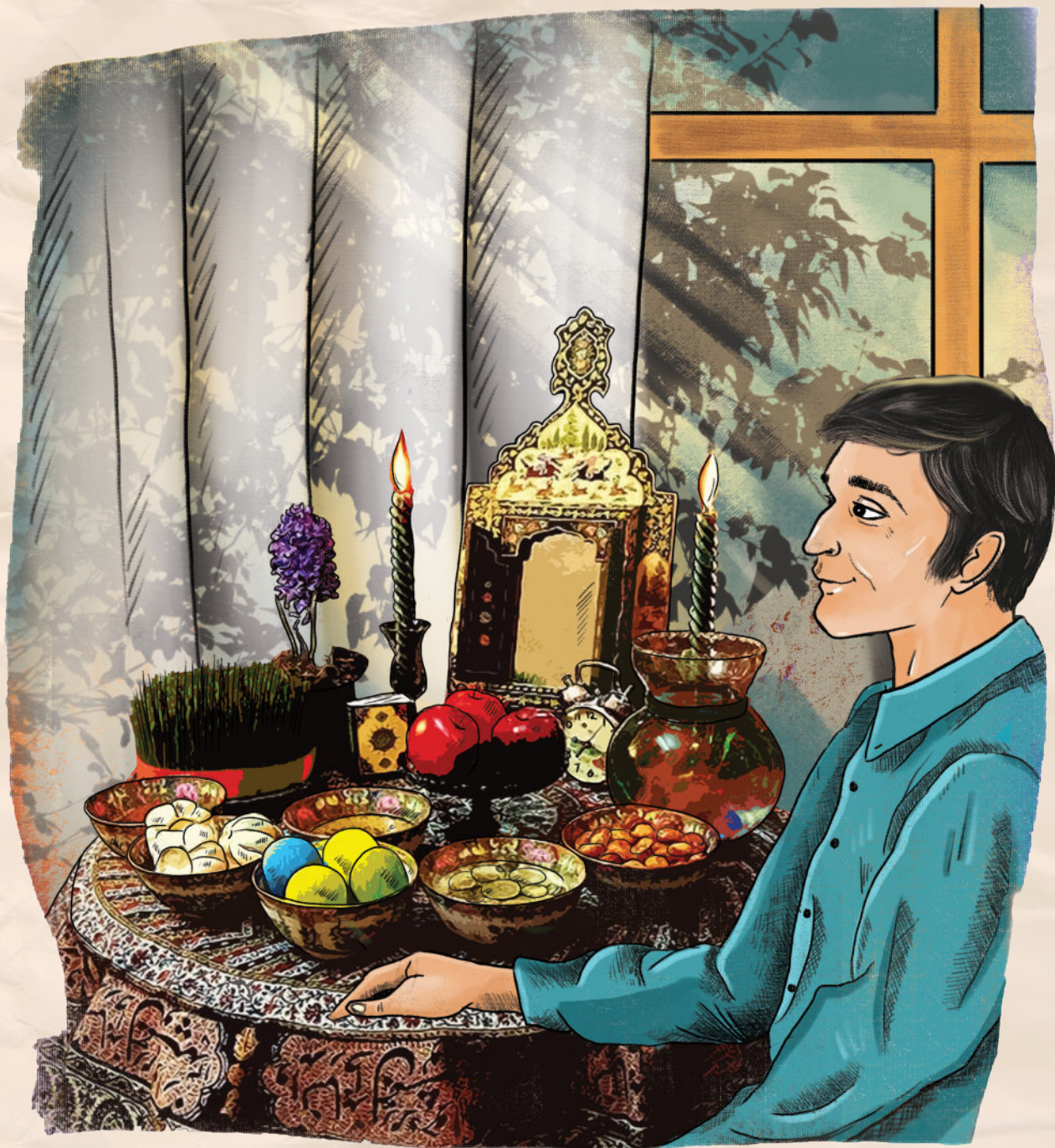


برای مشاهده
نسخه دیجیتالی نشریه
ومرئنه مقابل را اسکن کنید.

ماجرایای

این داستان: بوی خوش بهبودی

یوهپی



شغلی» برای اینکه بهتر و بیشتر بتوانم از خانواده‌ام حمایت کنم و در ضمن بتوانم اعتباری پیدا کنم، تا شرایط رو برای یه ازدواج خوب و موفق مهیا کنم.

خیلی برام سخت بود تا از اون پیک موتوری و از اون همه دوست و رفیقی که یجورایی امنیت‌هامو تامین می‌کردن دل بکنم و بیام بیرون، ولی این کارو کردم.

خداییش هم یه نیمچه سواد و یکمی هم دست به آچاری داشتم، که همین می‌تونست شرایط ارتقای شغلی و افزایش درآمد و امنیت رو برام فراهم کنه.

به هر حال وارد یه سازمان شدم، درس رو هم ادامه دادم. ارتقای شغلی زیادی داشتم. جایگاه اجتماعی هم به کلی دگرگون شد. ازدواج خوبی داشتم و همه چیز رو به رشد بود.

حالا بعد از گذشت چند سال باز هم بایست برای ادامه بهبودی از امنیت‌هایی که بهشون چسبیده بودم خارج می‌شدم.

مدتی بود که دو دستی چسبیده بودم به میز و صندلی اداره و جایگاهی که داشتم و در حال درجا زدن بودم. چند وقتی می‌شد که احوال خوبی نداشتم و احساسات ناخوشایندی رو در محل کارم تجربه می‌کردم. حدود یک سال هر شب ترازنامه نوشتن و تمام مسیرها رو با راهنما چک کردم. تا اینکه بالاخره به این نتیجه رسیدم که باید باز هم روی ترسم پا بگذارم و علیرغم ترس‌هام حرکت کنم. بایست یه بار دیگه استقلال و خوداتکایی رو تمرین کنم.

این بار تمرین بهبودیم این بود که از وابستگی‌هام و امنیت‌های بیمارگونه در شغلم خارج بشم و یه کسب و کار جدید راه بندازم. برای اینکه دوباره رشد کنم و حتی چند تا فرصت شغلی جدید برای دیگران ایجاد کنم... حالا دوباره بوی شب عید میاد و من همان یوهپی هستم که عادت کرده بدون نگرانی از کسی و چیزی، حقوق و عیدی و پاداشم رو بگیرم و برم سراغ عید و عیدی و مسافرت و ...

امسال تو کار جدیدم نه تنها ازون حقوق و عیدی خبری نیست بلکه خودم بایست عیدی و حقوق و پاداش بدم. امسال باید فکر فروردین با ۱۵ روز تعطیلی باشم، به فکر آدم‌هایی که بهم اعتماد کردن باشم و وحشت کم شدن سکه عیدی.

آینده مثل همیشه برام غیرقابل پیش‌بینی و ترسناکه ولی تو این چند سال بوی بهبودی رو خوب شناختم. وقتی مسئولیت آدم‌هایی که بهم اعتماد کردن رو روی دوشم احساس می‌کنم و برق امید رو توی چشمشون می‌بینم. وقتی که چپ و راست آدم‌هایی توی زندگیم ظاهر می‌شن که من نمی‌شناسمشون و می‌خوان به من کمک کنن و بهترین تلاششون رو برام هزینه می‌کنن، می‌فهمم که توی جاده بهبودی هستم. امروز همان جایی هستم که نیرویی برتر از همه چیز و همه کس هست، نیرویی که دستم را گرفته و از من مراقبت می‌کنه...

فکر کنم حدود ۱۰ سال پاکی بودم که یه مشارکت راجع به تجربه‌ام از عید اولین سال پاکیم رو برای مجله وعده فرستادم. توی مجله چاپ هم شد. جملاتم خوب یادمه:

«بوی مواد، ترس از تموم شدنش، جاساز کردن موادم برای ۱۳ روز، مسافرت رفتن افراد خانه، مکان و خونه خالی، مصرف و بی بند و باری و ... خیلی برام آشنا بود. ولی عید تو دوران پاکی برام غریب بود. نمی‌تونستم خودمو وفق بدم. دید و بازدید، رسم و رسومی که محدودم می‌کرد و هزار و یه چیز کلافه کننده دیگه...»

حالا ازون روزها خیلی گذشته. من سیزده تا نوروز رو سپری کردم. زندگی و لذت بردن از اون رو تو شرایط مختلف و بدون مصرف مواد تجربه کردم. توی شادی و غم، عروسی و عزا و اتفاقات خوب و بد مختلف با کمک ان‌ای مواد مصرف نکردم. حالا درک و احساس بهتری نسبت به آداب و رسوم اجتماعی پیدا کردم.

برنامه بهبودی به من یاد داد که چطور توی جمع زندگی کنم و از یگانگی با افراد خانواده و جامعه پیرامونم لذت ببرم. اما اعتیاد این دشمن زیرک زندگی من هنوز هم هست...

«شادی شکستن قلک پول... وحشت کم شدن سکه عیدی»

شاید بگین چه ربطی داره؟!!

اوایل پاکیم رو که یادتون هست. خیلی مشارکتش کردم. به من گفتن بایست شاغل بشی و روی پای خودت باشی. منم با اینکه کلی غرور و باید و نباید برای خودم داشتم، حرف گوش کردم. استارت بهبودیم رو با خود اتکایی زدم. اولش با مشورت چندتا شغل عوض کردم تا بالاخره برای یه مدت تو پیک موتوری پاگیر شدم. توی اون دوره آبی زیر پوستم اومد و دستم تو جیب خودم بود. برعکس همیشه که وبال خونه بودم، کم‌کم داشتم شخصیت واقعی خودمو پیدا می‌کردم و تو قسمتی از مخارج خونه به پدر و مادر پیرم کمک می‌کردم. یه امنیت نسبی پیدا کردم و به واسطه همون چسبیدم به جلسه بهبودی و خدمت.

تا اینکه راهنمام یه تکلیف بهبودی جدید بهم پیشنهاد کرد: «پیدا کردن شهامت

پس مه خوی NA رو تغییریدی؟؟!!

به یاد دارم زمانی که چندین سال پیش در کمیته خدماتی منطقه خودم خدمت می کردم. تقریباً بعد از هر جلسه منطقه، چند نفر از ما دور هم می نشستیم و صحبت می کردیم و مسائل را بررسی می کردیم. ما از اینکه چقدر یکی از نماینده های بین گروهی عصبانی و خودرایی بود، چرا نیمی از نماینده های بین گروهی پس از دریافت نشریات سریع فضا را ترک کردند، چرا برخی از مسئولین کمیته ها آماده نبودند، دستور کارهای نیمه کاره و معماهای سازمانی که به نظر می رسید همه درگیر آن هستند، شکایت می کردیم. ما فقط در حال نق زدن نبودیم، و این فقط نظر ما نبود. این چیزها برای هر کسی که خدمات انجام داده است بسیار آشنا خواهد بود. به هر حال، در کنار صحبت در مورد مشکل، سعی می کنیم راه حل را نیز بررسی کنیم. ما پیشنهادات مختلفی را ارائه می دادیم - اینکه تا دستور کار جدید رسیدگی نشده، مسئولین نشریات، نشریات خود را تحویل نگیرید، دستور کار را تغییر می دادیم، فرم های جدید برای گزارش کمیته تهیه می کردیم، دهن شخص عصبانی را ببندیم (برای مزاح اینطور گفتیم) - و همیشه در نهایت به یک نتیجه یکسان می رسیدیم: ما می توانیم روی مشکل بانداز ببندیم، اما تا زمانی که پاکی و بهبودی اعضا رشد پیدا نکند، هیچ چیز واقعاً تغییر نخواهد کرد.

به خاطر می آورم که چندین بار چیزهایی در مورد راهنماها و یا درخواست آنها از رهجویانشان شنیده بودم که مرا وحشت زده می کرد. برخی به من می گفتند که اگر دارو مصرف کنند راهنمای شان آنها را اخراج خواهد کرد. راهنماهایی را دیده ام که مقدار زیادی پول و زمان برای رهجوی خود صرف می کنند - با رشته های ارتباطی خاص خودشان، و البته، خشم و رها کردن رهجو وقتی رهجو به درستی به آن رشته ها و اصول پایبند نباشد. بخصوص، بسیاری از راهنماها را دیده ام که مانند بدترین والدین ایرادگیری که کسی را به روانپزشک برده اند، رفتار می کنند. صحبت از شرم! درست مانند زمان های بعد از جلسه منطقه، در این مورد با برخی از دوستانم صحبت کرده ام. به نظر می رسد که ما همیشه به یک چیز یکسان می رسیم: تا زمانی که افراد بیشتری که قدم ها را کار کرده اند، به عنوان راهنما نداشته باشیم، شرایط خیلی بهتر نخواهد شد.

به عنوان آخرین چیز اما نه اینکه اهمیت کمی داشته باشد، به یاد می آورم چند سال پیش، به نظر می رسید که همه بسیار بسیار نگران تعصب در انجمن بودند. هر همایشی که می رفتیم، کارگاهی با این عنوان داشت. مدام داستان های ترسناکی درباره مناطق و نواحی که بر اساس خطوط نژادی تقسیم می شدند می شنیدیم. و البته، زمانی که آگاهی من بالا رفت، نمونه هایی از نژادپرستی، تبعیض جنسیتی و ... را دیدم. از آنجائیکه اکثریت قریب به اتفاق ما خوش نیت هستیم (و من واقعاً به این اعتقاد دارم)، به عنوان یک انجمن می خواهیم عاری از تعصب باشیم. بنابراین مقالاتی نوشتیم و در کنفرانس ها ارائه دادیم. ما در مورد تغییر منابع و ارجاعاتمان به خدا در کارکرد قدم های مان صحبت کردیم تا از نظر جنسیتی بی طرف باشند. و همانطور که قبلاً اشاره کردم، اعضای را یافتیم که زخم خورده تعصب بودند و از آنها خواستیم در کارگاه ها در مورد آن صحبت کنند. و بعد از همه این ها ما خودمان را نتیجه چیزی یافتیم که اکنون برای مان خیلی آشنا بود: اقدامات ما بازتابی از بهبودی ما بودند و وقتی بهبودی ما رشد می کرد، همه چیز تغییر می کرد. آیا می خواهید NA رشد کند؟ آیا می خواهید رویای ما را تحقق بخشید که هیچ معتادی برای یافتن فرصت راه بهتری برای زندگی نیاز به مرگ ندارد؟ شما می توانید به تحقق بخشیدن آن کمک کنید. تنها کاری که باید انجام دهید این است که روی بهبودی خود کار کنید.

ترجمه

نویسنده: جینا. ال از
کالیفرنیا مجله ان. ای تایمز
ژانویه ۲۰۲۲

THE NA
TIMES.
January
2022
So you
want to
change NA
!!!?
Gina L,
California



مطلب ارساله از خوانندگان درمورد برداشت از تصویر شماره قبل مجله

سلام. سیف الله هستم معتاد.

خواستم برداشتم رو در مورد تصویر ماهنامه شماره ۳۹ با شما در میان بذارم. به نظرم این تصویر به خوبی کار کرد سنت‌ها به خصوص سنت یکم و اصل روحانی اتحاد، سنت دوم و خدمتگزار مورد اعتماد بودن و رهبری، سنت دهم و دوری از مسائل خارجی، سنت یازدهم و خط مشی ما که جاذبه است و هم چنین سنت دوازدهم گمنامی رو به خوبی بیان می‌کنه. همون طور که در مطلب چاپ شده در مورد سنت دهم می‌گه، ما در NA مانند یک ارکستر سمفونیک هستیم که قرار است یک موسیقی فاخر از خود به اجرا بگذاریم. در جلسات اعضای زیادی شرکت می‌کنند، با علایق و سلیقه‌های متفاوت و دست هر کدام یک ساز است و قرار است هر کدام مان در این اثر جذاب نقشی داشته باشیم. حال اگر هر کسی ساز خودش را بزند و به دنبال مسایل شخصی‌اش باشد و اتحاد و گمنامی را رعایت نکند، ببینید که چه آهنگ ناموزون و گوش خراشی شاهد خواهیم بود؛ ولی با رعایت سنت‌ها ما خالق یک اثر جذاب خواهیم بود.

معجزه برای یک معتاد عجول



علی از گرگان

این روزها یاد اوایل پاکی و اولین نوروز که حدود دو ماه پاک بودم می‌فتم. تصمیم گرفتم نگاه امروزم و احساسات اون روزهامو به اشتراک بذارم، شاید به درد کسی بخوره. خاطرات، رنجش‌ها، گناه و خجالت‌ها و مجموعه احساسات ناخوشایندی که در ایام نوروز و آن روزها به عنوان تازه وارد نه می‌دانستم اسمشان چیست و نه می‌دانستم باید چه کارشون کنم. الان پس از سال‌ها به آن روزها نگاه متفاوتی دارم و متوجه شدم بسیاری از آن احساسات اشتباه بود. چند ماه قبل از قطع مصرف از کار اخراج شده بودم، تحصیلاتم بلا تکلیف بود، بدهکار بودم و به نوعی از خانواده طرد شده بودم. علی که قرار بود مایه فخر خانواده باشه و برای خودش برنامه‌ها داشت، به خودش اومده بود و دیده بود یک معتاد ناتوان شده و باعث خجالت و سرافکندگی خانواده شده. در زمان مصرف که اصلاً حالیم نبود دور و برم چی می‌گذره. وقتی یکی دو ماه پاک شدم این موضوع باعث شده بود دائم اشتغال فکری داشته باشم و غرق

احساس گناه و خجالت و رنجش از خودم باشم. تو دید و بازدیدهای عید نوروز بعضیا رو بعد از چند سال می دیدم که چه ترگل ورگل شدن، بعضیا با زن و بچه و بعضیا با ماشین و ... و باز من بیشتر غرق احساسات منفی می شدم. آدم هایی که از روی بیماری اعتیاد تو دلم خطابشون می کردم «بابا من اینا رو آدم حساب نمی کردم و ...» غافل از این که تو تمام مدتی که من غرق اعتیاد فعال بودم این بنده خداها تلاش می کردند. دوست داشتم برای خانواده خرج کنم ولی خرج خودمم نداشتم. و باز خجالت و باز رنجش از خودم و از روزگار...

چیزی بلد نبودم. نه قدم کار کردن، نه تراز نوشتن. تنها پناه من جلسه و مشارکت بود. مشارکت می کردم، خوش آمدگو می ایستادم، چایی می دادم و صندلی ها رو جمع می کردم. تا چیزی می شد مثل بچه ها که قهر می کنن، از دنیا قهر می کردم و در به در دنبال جلسه می رفتم و مشارکت می کردم، گاهی وسطش گریه می کردم، خالی می شدم. بچه های جلسه باهام صحبت می کردن و این خیلی کمک می کرد. من که سال ها طعم داشتن دوست واقعی رو نچشیده بودم، حالا تو بحرانی ترین زمان، کلی رفیق پیدا کرده بودم. یادم میاد بهم می گفتند «صبر کن». «صبر کن علی درست می شه». «راه دیگه ای داری علی، پس صبر کن». حتی یادم میاد رفتیم مسافرت و اونقدر جلسه برام مهم بود که به محض وارد شدن به هر شهر کار من این بود دنبال جلسه بگردم و چقدر بنرهای اطلاع رسانی جلسات که ورودی بعضی شهرها بود کمک می کرد. شاید اگر جلسه نبود تنها کاری که من بلد بودم برای فرار از احساساتم انجام بدم مصرف مواد بود.

قضاوت من

سخت ترین احساسم وقتی بود که کنار خانواده باید در مهمانی ها حاضر می شدم. فکر می کردم که اون ها چقدر دارن خجالت می کشند که من با این چهره و فیزیک متلاشی شده که هنوز سخت بود باور کنی پاک شده کنارشون نشستیم. اما این روزها که به اون اوایل نگاه می کنم می بینم اشتباه می کردم. وقتی بعدها باهاشون صحبت می کردم می گفتند اون ها غرق شادی بودن. برق ذوق و شغف تو نگاهشون بود که علی بعد از سال ها کنارشون نشسته و غیبش نمی زنه. خوشحال بودند که بالاخره تموم شد. اون ها از شادی اون لحظات لذت می بردند و به آینده و روزهای بهتر امید داشتند. ولی من غرق گذشته بودم و این روزها رو نمی دیدم. من اون روزها رو فقط تحمل می کردم. الان که دارم اون روزها رو تعریف می کنم می بینم تمام اون نگاه ها از دید من بود. شاید خیلی ها باورم کرده بودند و خیلی ها هم نه... اصلا چه اهمیتی داشت؟ اون روزها من در ابتدای راه بودم و در پله اول در حال بهبودی فیزیکی بودم و همین که علی رغم این احساسات پیش اومدم و نزد خودش پیشرفت به سمت بهبودی و رهایی از این احساسات بود. در واقع فقط صبر کردن و استقامت به من کمک کرد. صبر و استقامتی که مدیون جلسات هستم. خیلی ها می گفتند صبر کن معجزه اتفاق میفته. شاید اوایل به واسطه مشارکت ها در مورد معجزات زندگی شون، فکر می کردم یک دفعه همه چیز باید درست بشه و من مثلاً یک پول بزرگ به دستم برسه. اما همین که خانواده ای که دیگر کوچکترین حساسی روی من نمی کردند حالا تو مهمترین مسائل از من مشورت می گیرند برای من معجزه بوده و هست. این که تونستم دوباره شغل داشته باشم و منظم سر کار برم معجزه بوده و هست. در واقع مهمترین معجزه برای من به عنوان یک معتاد عجول، پیگیری مسائل با صبر و پشتکار از مسیر درست و معمول خودش بدون کلک و دغل بود.

اعتیاد، بهبودی، نوروز

۲۵ سال پیش نزدیک عید بود و دغدغه اینو داشتم که ای وای دوباره باید برم شهر محل خانواده همسرم، و باید کلی مواد بخرم و با خودم ببرم اونجا؛ چون اونجا کسی رو سراغ نداشتم که ازش مواد بخرم. با کلی گرفتاری مواد مصرفی‌ام رو تهیه کردم و راهی اونجا شدیم. روز اول همسرم فهمید مواد آوردم و برای اینکه بهش ثابت کنم گیر مواد نیستم، از پنجره پرتش کردم بیرون. اون روز گذشت و روز بعد که خماری‌ام بالا زد و حالم بد شد، پشیمون بودم چرا چنین کاری کردم. یواشکی رفتم دم در و کل کوچه رو گشتم و چیزی رو که دنبالش بودم توی جوی روبروی خونه داخل آب کثیف پیدا کردم. همون لحظه مقداری از اون رو مصرف کردم و بقیه رو قایم کردم. چند روز گذشت و علی‌رغم اینکه جنسم کثیف شده بود، بازم ازش استفاده می‌کردم. مواد مخدر منو به درجه‌ای رسونده بود که تحت هر شرایطی حاضر به مصرف بودم، چون حق انتخابی نداشتم.

گذشت و گذشت تا وارد انجمن شدم. نزدیک عید شد و نمی‌دونم چی شد یهو یاد اون خاطره‌ای افتادم که تعریف کردم. هفت ماه و پانزده روز از پاکیم گذشته بود که به اولین عید زمان پاکیم رسیدم. خیلی می‌ترسیدم از همه چی؛ از مهمونی، مسافرت، دورهمی. اولین کاری که کردم با راهنما صحبت کردم. بعد تو جلسه مشارکت کردم و از ترس‌هام گفتم. چون تازه وارد انجمن شده بودم و هنوز یک سالم پر نشده بود دائم با اعضاء انجمن در تماس بودم. به‌طور مرتب جلسه رفتم و نگذاشتم مغزم تنها بمونه و برایم فرمان اشتباه صادر کنه. صبح‌ها که از خواب بلند می‌شدم، سعی می‌کردم فقط برای امروز رو بخونم و صبح خودم رو با یک نشریه شروع کنم. چون تعطیلات بود و زمان هم داشتم، معمولاً جلسه صبح رو می‌رفتم و حال خوبی پیدا می‌کردم. نزدیک ظهر که می‌شد اولین کارم این بود که با راهنما یا هم قدمی‌هام تماس می‌گرفتم و با اونایی که تمایل به رفتن جلسه داشتن، قرار می‌ذاشتم. شب جلسه می‌رفتیم یا اینکه با دوستای انجمنی می‌رفتیم گردش و تفریح. بعد مدت‌ها برای اولین بار بود که بدون اینکه موادی مصرف کنم و نشئه باشم با دوستانم تفریح می‌رفتم، لذت می‌بردم و خوشحال بودم. انجمن معتادان گمنام اولین چیزی که به من داد همین حق انتخاب بود.

شهریار، ن تهران

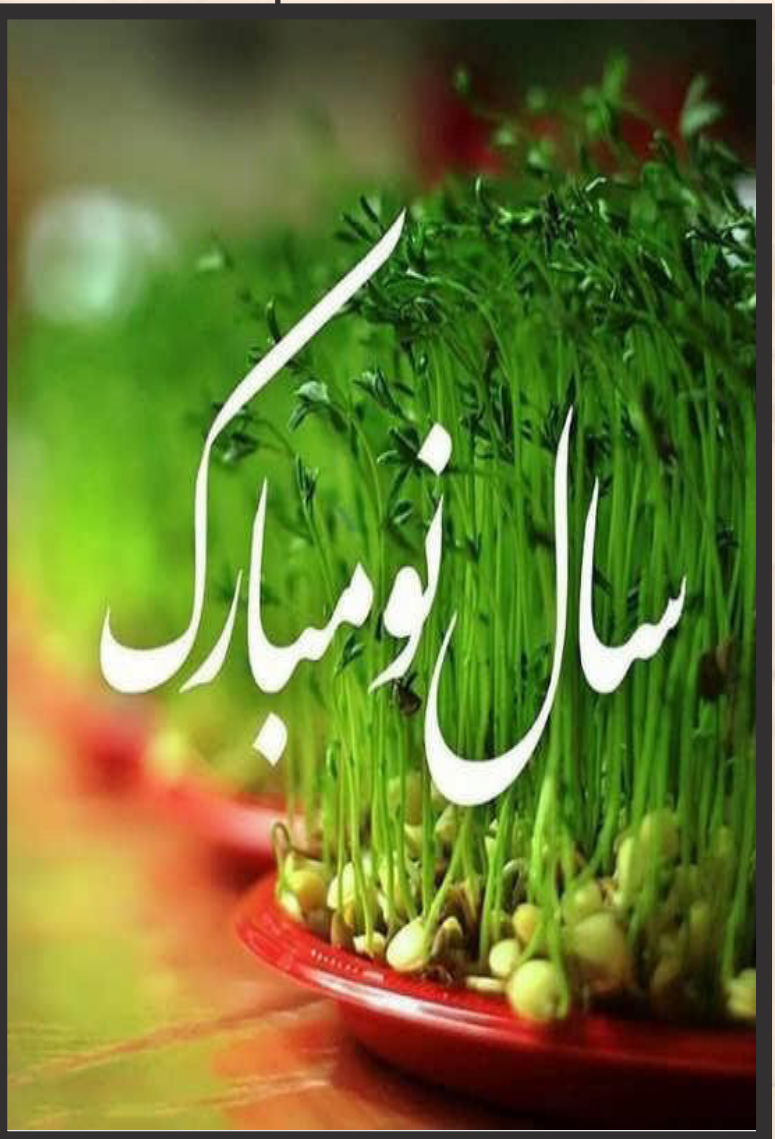


به نام خدا

با سلام خدمت همدردان عزیز و خدمتگزاران محترم مجله یک وعده، هزاران پاداش

باتوجه به نزدیک شدن سال نو، ضمن عرض تبریک، می‌خواستم تجربه خودم در مورد تعطیلات نوروز برای دوستان عرض کنم. یادمه سال اول پاکی تو مشارکت دوستان از یک مورد زیاد صحبت می‌شد. اینکه تو دوتا ماه هست که لغزش‌های زیادی اتفاق می‌وفته. یکی عید نوروز و دیگری ماه محرم. به‌همین خاطر ترس زیادی تو سال اول پاکیم داشتم. درست نزدیک ۹ ماه پاک بودم و در حال کارکرد قدم‌ها. سر جلسه قدم از راهنمام سوال کردم: چیکار کنم، می‌ترسم دچار مشکل بشم؟ یادمه می‌گفت: همین کارایی که الان انجام میدی، شرکت در جلسات، ارتباط با دوستان بهبودی و مسافرت تنهایی نرفتن و اینکه شماره آدرس جلسات رو همیشه همراه داشت باش.

سال نو فرا رسید و به همراه خانواده و با کسب اجازه از راهنما، راهی شمال کشور شدیم. ساعت ۵ عصر یکم فروردین بود و تو حیاط ویلای فامیل‌مون آتش روشن کردیم و مشغول کباب درست کردن شدیم. حدود ۲۰ دقیقه بعد روی بالکن بساط مشروب چیده شده بود و دلم می‌خواست یک لیوان مشروب همراه با کباب و سایر مخلفات تست کنم. ولی یک سوال از جلو ذهنم می‌گذشت: آیا به عواقب اولین بار مصرف دوباره بعد از ترک فکر کرده‌اید؟ عجب جنگی شروع شده بود توی مغزم! تلفنم رو برداشتم و رفتم بیرون ویلا. با راهنمام تماس گرفتم و متاسفانه جواب نداد. تلفن نفر بعدی یکی از اعضای قدیمی بود، توی دومین زنگ جواب داد. گفتم سلام و اوضاع و احوال رو شرح دادم. حدود نیم ساعت با من صحبت کرد و گفت: خودت رو به جلسه برسون و مشارکت کن. زیاد تو جمع نباش، مگر مواقعی که سر سفره هستی یا بساطی به پا نیست. با خط آدرس جلسات تماس گرفتم، خوشبختانه آدرسی به من داد که فاصلش تا من ۲۰ دقیقه بود. جلسه رفتم، مشارکت کردم و ذهنم آرام شد. بعد از جلسه بچه‌ها آدرس جلسه منطقه رو به من دادن و اون چند روز رو اونجا به‌طور مرتب در جلسات شرکت کردم؛ و توانستم با اصول برنامه اولین بهار زندگیم رو تو پاکی ببینم و از لذت ببرم. در انتها براتون سالی پر از موفقیت و بهبودی آرزو مند.



قضاوت، میراث اعتیاد فعال

سال‌ها پیش وقتی به کسی می‌رسیدم که اطلاعات چندانی ازش نداشتم، شروع می‌کردم به سؤال کردن و تیپ سازی. بچه کدوم محلی؟! چه رشته‌ای خوندی؟! شغلت چیه؟! راهنمات کیه؟! چند سال پاکی؟! ناخودآگاه شروع می‌کردم به قضاوت و نتیجه گیری؛ شغلت اینه، پس اینجوری هستی! راهنمات فلانیه، شنیدم قدم‌ها رو گروهی کار می‌کنه. بچه جنوب شهری، پس حتما این مدلی فکر می‌کنی....

من بر اساس پیش فرض‌هام درست یا غلط آدم‌ها رو طبقه‌بندی کرده و نوع روابطم رو بر اساس این طبقه‌بندی تنظیم می‌کنم. واقعیت اینه که این نوع نگرش پا به دنیای بهبودی من هم گذاشته بود. چند وقته پاکی؟! با کی کار می‌کنی؟! چه خدماتی انجام دادی؟! از رو کتاب قدم‌ها رو کار کردی یا از روی..... که تمام این پیش فرض‌ها موجب می‌شد قضاوت و تیپ سازی کنم. در حالی که این شاید با حقیقت وجودی افراد مغایرت داشته باشه. غالبا فراموش می‌کنم که طول پاکی، نحوه کارکرد قدم‌ها، میزان خدمات و مدت پاکی، هیچ‌کدام معیار دقیقی برای سنجش بهبودی افراد نیست و اصولا بهبودی، ممکنه در مورد افراد مختلف به صورت مشابه تجلی نکنه. شخصا فکر می‌کنم عادت به تحلیل بهبودی سایر همدردان یه بازی ذهنیه که به نوعی میراث دوران اعتیاد فعال من بود. هر کدوم از افراد با درک شخصی و متناسب با فرهنگ و شرایط اجتماعی خاص خود پای به دنیای بهبودی میذاره و این دنیاها لزوما مشابه هم نیستند.

رفته رفته در جلسات با بیماری خودم آشنا شدم، بیماری‌ای که هیچ پزشکی نتونست با هیچ دارویی برام درمانش کنه. اما اینجا می‌شود تحت مراقبت قرار داد و متوقف ساخت. در جلسات با افرادی روبرو شدم که هنگام کمک به همدرد، هیچ عقیده‌ای درباره مسایل مهم و روز دنیا نداشتند، کسانی که می‌توانی در کنارشان، خودت باشی. بدون ترس از قضاوت تمام روحت را عریان کنی، کسانی که از دردها و احساسات خود بی‌واهمه حرف می‌زنند. کسانی که نه لب‌ها، بلکه چشم‌ها و روح‌شان لبخند می‌زند. کسانی که شبیه هم نیستن ولی یک بیماری مشترک دارند. در جلسات و انجمن آموختم که یکی از شاخه‌های بیماری من قضاوت و دخالت در بهبودی دیگر همدردان است. علی هستم یک معتاد ۴ماه و ۱۱روز

راه‌های برتری زندگی

با نام و یاد خداوند، اکرم هستم معتاد و بیش از ۲ سال که از خداوند هدیه با ارزش پاکی رو گرفتم. چندین سال با مصرف مواد و ناآگاهی به خودم و زندگیم خسارت زدم. امروز با وجود تمام مشکلات و زندگی کنار مصرف کننده، راه پاک موندن رو یاد گرفتم. تو مسیر بهبودی نسبی دارم قدم برمی‌دارم و امید دارم به آرامش می‌رسم. دوستان، من زندان و تیمارستان رو با تمام سلولای وجودم درک کردم و می‌دونم که اگر جلوی یه بار زدن رو نگیرم و به بیماریم بها بدم، فقط مرگ در انتظار منه.

درک کردم خدایی که به من کمک کرد تا هیولای مواد رو کنار بذارم، نیرویی به من میدده تا یکی یکی مشکلاتم رو پشت سر بذارم و به بهبودی برسم. در طول پاکیم دخترم رو سه بار بردم کمپ و الان خدا رو شکر شش ماه پاکه. پسر من در حال انکاره و فکر می‌کنه که کنترلی مصرف می‌کنه و شوهرم تو زندان. درک الانم اینجوریه که انجمن راهی برای زندگیه نه جایی برای زندگی. دوستای همدردم رو مثل اعضای وجودم می‌بینم، با درداشون درد می‌کشم و با شادی‌هاشون شادم. هدف امروزم به عنوان عضو انجمن کمک به یه معتاد. ایمان دارم نیروی عظیم خداس که در من نهاده شده و من به تنهایی محکوم به فنا هستم. برای همه دوستای همدردم دعا می‌کنم. امیدوارم تجربه امروزم به درد یه همدرد بخوره، ممنون که اجازه خدمت دادید.

مسافرت‌های نوروزی

سلام؛ امیدوارم حالتون خوب باشه و سال ۱۴۰۱ رو بهتون تبریک میگم. همیشه این وقت سال که میشه، یاد اولین سالی می‌فتم که راجب **NA** مطالبی رو از زبان چند نفری شنیدم و کنجکاوی من رو برانگیخت. ما ایام عید رو واسه تعطیلات می‌رفتیم شهرستان و زادگاهمون. شنیدم که چند نفری هستن که جلسه برگزار می‌کنند (در محل سکونت‌شون جلسه می‌رفتن ولی به‌خاطر اینکه تو این مدت دوری از جلسات به خطر نیوفتن، یک جلسه خودجوش و موقت راه انداخته بودن). به یکی از این اعضا نزدیک شدم و پرسیدم: چی می‌گین دور هم؟ گفت: راجع به تجربه‌مون صحبت می‌کنیم. مایل نبودن من رو بین خودشون راه بدن و من هم خیلی جرات رفتن رو نداشتم. چون نه تنها خودم رو معتاد نمی‌دونستم، اطرافیان هم من رو معتاد نمی‌دونستن. در همین اندازه اکتفا کردم که از همون یه نفر راجع به مطالب‌شون بدونم. در مورد قدم‌ها و رابطه راهنما و رهجو برام صحبت می‌کرد. از شانس خوب من در روستای نه‌چندان دور که نیم‌ساعتی فاصله داشت، یک جلسه باز برگزار شد و با اشتیاق شرکت کردم و پیام لازم و کامل رو در این جلسه گرفتم.

۲۴ فروردین همون سال بود که برای آخرین بار الکل مصرف کردم و چندی نگذشت که به جلسات وصل شدم و الان بیش از یک دهه تجربه پاکی و بهبودی رو دارم. من همیشه سعی دارم در ایام عید برنامه بهبودی خودم رو بر این اساس تنظیم کنم که در دسترس دوستانی که دور از شرایط شرکت در جلسه هستند باشم. عید امسال رو در حال وارد شدن چهارده سالگی هستم. مسافرت‌های نوروزی رو همیشه با یک برنامه جدی‌تر آغاز می‌کنم؛ رسوندن خودم به جلسه، یک تماس بیشتر، همراه داشتن نشریات. خدا رو شکر با پاکی و بهبودی و تغییرات اگر یک معتاد با من حرف بزنه دیگران مطمئن هستند که اون قراره پاک بشه و کسی نگران این نیست که من بخوام مصرف کنم. در آخر برای دوستانم که ۱۴ سال پیش جلسات خودجوش رو راه انداختن و من از حواشی اون جلسه پیام گرفتم دعا می‌کنم تا باز هم به جلسات برگردند. تغییرات ظاهری، رشد مالی، اعتبار و اعتماد جامعه و پیدا کردن یک مسیر معنوی دلیلی بر این نیست که من به جلسات نیاز نداشته باشم. اعتیاد یک بیماری همیشه همراه‌ست و بهبودی ابزارهای همیشه همراه خود را نیاز دارد. از دوستان وعده تشکر می‌کنم و سال خوبی رو برای تک تک اعضای **NA** آرزو دارم.



برداشت‌های سنت یازدهم

وقتی تازه وارد **NA** شده بودم نظم و اولویت بندی خیلی از چیزهایی که با آنها روبرو می‌شدم برام عجیب بود و دلیلش رو نمی‌دونستم. فکر می‌کردم چرا قدم ۱۲ که پیام‌رسانی و راحت‌تره رو نیاموردم اول تا زودتر بریم پیام بدیم و قدم ۴ به اون سختی رو نبردم آخر سر؟! یا وقتی می‌گفتن در یک سال اول پاکی رابطه احساسی نداشته باش، فکر می‌کردم من سال‌ها به‌خاطر مصرف از ارتباطات محروم بودم و در انزوا؛ حالا که پاک شدم چرا نباید زودتر برم ارتباط برقرار کنم. در این ارتباط برقرار کردن‌ها چون آمادگی لازم و بهبودی و فروتنی که برای ایجاد و حفظ و تداوم ارتباط لازم بود رو نداشتم، خیلی جاها ارتباط برقرار می‌کردم و به‌خاطر اینکه خودم رو بزرگتر جلوه کنم بیش از اندازه مایه می‌گذاشتم و باعث میشد رابطه از دست بره. بعد سرخورده می‌شدم و در روابطم با دیگران خودم رو سانسور می‌کردم یا کوچک‌تر جلوه می‌دادم.

در سنت یازدهم می‌شنیدم که می‌گفتن ما باید جاذبه داشته باشیم، نیاز به تبلیغات پر زرق و برق، افراد مشهور، وعده و وعید و سازش نداریم. بایستی برای ارتباطاتمون برنامه‌ریزی و خط مشی داشته باشیم. ما قراره **NA** رو به خوبی و شفافیت معرفی کنیم و لازم نیست شخصیت خودمون رو معرفی کنیم! و همه اینها هی من رو گیج‌تر می‌کرد. که با این پرهیزها و احتیاط‌ها، پس من باید چه بکنم؟ چطور باید روابطم رو جذاب و بادوام بکنم؟ وقتی از اعضای باتجربه می‌پرسیدم چه باید بکنم تا روابطم جذاب، مؤثر، عمیق باشه؟ خیلی ساده می‌گفتن: خوب نگاه کن! دقت کن بین **NA** با تو چطور برخورد کرد و چه چیزهاییش برات جذاب بود که باعث شد مداوم ارتباطت رو با انجمن حفظ کنی؟ یه سوال بزرگ بود، ولی براش شاهد داشتم؛ که چطور باصراحت، با آرامش، با وفاداری، با نظم و مهربانی باهام برخورد شده بود. از اعضا شنیده بودم که می‌گفتن عملکردمون بایستی اصولی باشه، چرا که شاید تصویر اشتباه ارائه کردن باعث بشه آخرین فرصت برای زنده ماندن و تغییر از یک همدرد گرفته بشه!

چوب جادویی که در کار روابط عمومی چه در داخل و چه در خارج از **NA** داشت کار می‌کرد همون اصول روحانی جذاب و کارآمد برنامه بود. وقتی از چیزی صحبت می‌کنیم که قادر بوده زندگی معتادان بسیاری رو تغییر بده، دیگر نیاز به هیچ تبلیغ و مبالغه‌ای نداریم. مسلماً صدای رفتارمون از صدای گفتارمون بسیار بلندتر و نافذتره و نگاه دیگران به این رفتارهاست. می‌بایست تا جایی که می‌تونیم خوب عمل کنیم. مثل وقت‌هایی که بعد از جلسه محیط اطراف رو از زباله‌ها و فیلتر سیگارها پاک می‌کنیم. اینها خیلی شور و شعف بهم داد تا وارد کارهای خدماتی بشم و این اصول نویافته رو در فعالیت‌های خدماتی و روابط داخلی و در خارج از **NA** هر چه بیشتر تاثیرش رو ببینم.

از ارتباط با اعضا فهمیدم که نیاز به زبان مشترک دارم. همان‌طور که زبان مشترک همدردی و مسیر مشترک باعث جذابیت شخصی شده بود برای ارتباط با دیگران باید زبان مشترک‌شون رو پیدا می‌کردم. زبانی که دارای احترام و وقار باشه؛ این زبان همان عملکردهای من بود.

مواقعی که خوش‌قولی می‌کردم یا با گشاده‌رویی صحبت می‌کردم، مردم جذب می‌شدن. زمان‌هایی که دروغ نمی‌گفتم و به اندازه عملکردم صحبت می‌کردم و حتی



از من «نه» می‌شنیدن احترام و اعتبار ویژه‌ای برایم قائل می‌شدن. جاهایی که در توانم بود کارها رو مسئولانه انجام می‌دادم و بازخوردهاش رو می‌دیدم؛ و من کیف می‌کردم که اصول روحانی چقدر جذابیت داره و چقدر اعتبار و احترام به‌همراه خودش میاره. در فعالیت‌های روابط عمومی هم سعی کردم چهره واقعی از **NA** و بهبودی به جامعه اطراف ارائه کنم چون ایمان داشتم اینها نیاز ندارن که من بزرگتر یا کوچیک‌ترشون کنم و خودشون ذاتا ارزشمند هستن.

از نگاه به شکست‌هام در روابطم بهتر متوجه میشم که چرا برنامه می‌گه ما تریبون شخصی نداریم و یا هیچکس داخل و خارج از انجمن نماینده **NA** نیست. چون این کار برای جامعه مخاطب ما دارای جذابیت و اعتبار مورد نظر ما نیست و زمانی که ما بصورت یک جمعیت و بعنوان یک انجمن باصدای مشترک و متحد یک پیام رو ارائه میدیم، اعتباری دوچندان داره و در حقیقت بی‌معرفیه که موفقیت‌های حاصل از فعالیت‌های همگی اعضا به نام یک نفر نوشته بشه و برعکس نمی‌خواهیم اشتباهاتمون بهبودی پر اهمیت و جایگاه یک عضو رو تهدید کنه.

روح و نبض **NA** در پیام‌رسانی و هدف اصلی انجمن قرار داره و این روحیه همیشه در کنار خودش ایثار و از خودگذشتگی رو همراه داشته و اونجاست که باعث میشه من از وسوسه‌های چهره و شخصیت شدن بگذرم و بر روی معرفی **NA** همون‌طور که هست تمرکز کنم. تا چندی پیش بیشترین ارتباط گروه‌ها در اجرای سنت یازدهم و روابط عمومی، در وفاداری به روش برنامه و جذب و حفظ اعضا و همچنین حفظ اعتبار **NA** در محیط برگزاری جلسات خلاصه میشد، ولیکن در شرایط فعلی می‌بینیم که اعضا وقتی در فضاهای مجازی فعالیت می‌کنند (که مخاطب وسیع‌تری هم دارد و عموم جامعه و مسئولین و خانواده‌ها هم می‌توانند مستقیم و غیر مستقیم از برگزاری این رویداد مطلع بشن و در اونها حضور پیدا کنند)، رعایت اصول روحانی نظم، احتیاط، وفاداری و احترام کاملاً مشهود بوده و یادآوری می‌کند که تحت هر شرایطی اولویت بین شخصیت من و اصول، همانا حفظ وفاداری به اصول روحانی قابل اتکای **NA** هستش.

مرور تمام اینها یک خط مشی در ذهن و رفتار ما نمایان می‌کنه که عمیقاً بهش نیاز داریم. چرا که فعالیت‌های روابط عمومی، پیام‌رسانی و خدمات بدون برنامه‌ریزی و نظم و چارچوب‌های اساسی و قابل اتکا پیش نمیره و به‌همین خاطره که خط مشی روابط عمومی ما و خدمات ما و ارتباطات ما همان اصول روحانی است که همیشه قابل احترام و مستحکم بوده، هست و خواهد بود.

عدم مسئولیت پذیری

سلام خدمت همدردان عزیزم

یاد اولین نوروز پاکی که سپری کردم افتادم. ۲۶ اسفند سال ۱۳۹۱ درست ۴ روز قبل از تولد یک سالگیم، پسر خاله‌ام که همسایه ما بود خودکشی کرد و شوق وصف ناشدنی‌ام برای تولد یکسالگی، بعد از ۵ سال دست و پا زدن فروکش کرد. بهم گفته بودن بهتره اوایل پاکی از خودت مراقبت کنی مبادا منجر به مصرف بشه؛ من باید تو مراسم شرکت می‌کردم؛ مراسم، سفر به شهرستان و ایام نوروز با هم مصادف شدن. از ۱۴ سالگی قرص مصرف می‌کردم و این اولین سفر و حضور پاک تو جمع اقوام بود. با وجود صحنه تلخ خودکشی و اینکه تا ۴۰ روز شب تو خواب داد می‌زدم و اختلافات فرهنگی که پذیرای یه دختر معتاد نبودن و همه حرف و حدیث‌های زاپیده گذشته، خانه اقوام موندم. خانواده نگران بودن که بعد از لغزش‌های مداوم نتونم مقاومت کنم. اما انقدری خسته و تسلیم بودم که قابلیت مصرف رو از دست بدم. اون روزها فقط درد، حائل بین من و مصرف شد. توان ورود به ورطه نابود کننده مواد رو نداشتم. جالبه که عجز مساعدت لازم رو انجام داد؛ این تجربه یکسال پاکی‌ام بود.

اما امروز هم خطر در کمینه و با دیدگاه جدیدی وارد اجتماعات میشم. متوجه‌ام که همه روزهای سال می‌تونه نوروز باشه، اگر تسلیم اصول باشم و از مسیر روحانی‌ام خارج نشم. مناسبت‌ها و روزها میان و میرن و اگر می‌خوام طی این رویدادها گم نشم، سهم این فریب اعتیاد رو نخورم. زره قدرتمند اصول رو به تن کنم تا صدای اعتیاد که دائما یادآور دست‌یابی به حال خوب از طریق عوامل خارجی، بهم غلبه نکنه. اعتیاد ظاهرا هدفش کمک به تجربه احساس بهتر در جهت خوشحال کردن منه و وانمود می‌کنه تلاش‌هاش به نفعمه. البته که می‌خواد با یک عامل بیرونی من رو سر شوق بیاره، اما اینکه در ازاش چه بهای سنگینی که به قیمت زندان، تیمارستان و مرگ تمام میشه رو بپردازم، پنهان می‌کنه. از حق نگذریم این ابرقدرت مرموز (بیماری اعتیاد) با همه این تفاسیر به شرطی توان زمین زدنم رو داره که راه نفوذ پیداکنه. نکته مهمی که تجربه کردم اینه که معمولا شرایط نفوذش به درونم رو خودم با فرار از مسئولیت‌هام به وجود میارم. واقعیت اینه زندگی من به دلیل ندونم کاری غیرقابل اداره است و این غیر قابل اداره بودن دردی رو در من به وجود میاره که برای حس نکردنش به لذت‌های خارجی پناه میبرم. در واقع می‌خوام درد نکشم، بدون اینکه متوجه باشم که درد زاپیده اعمال خودم هست. من در روبه‌رو شدن با آنچه هستم و وظیفه‌ای که در قبالش لازم انجام بدم کوتاهی می‌کنم. متعاقبا ذهن حيله‌گرم برای خلاصی از عذاب وجدان، فرارهای پی در پی از تبدیل شدن به عضو قابل قبول، مسئول و سازنده شدن، شروع می‌کنه به یک عمل اضافه به‌ظاهر مسئولانه تا خودش رو از خطا مبرا کنه. کافیه متوجه این چرخه آزار ناآگاهانه و در نتیجه ناامید کننده خودم بشم تا مجبور نباشم برای تجربه امید و شادی بازی فریب کارانه اعتیاد رو بخورم. بیماری و بهبودی فعالیت‌های درونی من هستند و اگر مهارت لازم برای پذیرش اعتیادم را ندارم و یا به اندازه کافی تسلیم نیستم نمی‌تونم از زمان و مکان به عنوان ابزاری برای پاسخ به وسوسه‌هایم استفاده کنم.

برداشت شخصی‌ام از بخش‌هایی از قدم یک: تفکیک و انجام کارهایی که باید انجام بدهم و کارهایی که نباید انجام بدهم است. «اگر از این توهم که چیزهایی خارج از ما می‌توانند خلاهای درونی ما را پر کنند رها شویم، آنگاه می‌توانیم از تبدیل ابزار برنامه به اسلحه‌ای بر علیه خودمان دست برداریم.» روح سنت‌ها



سخت‌ترین و درعین حال شیرین‌ترین تجربه‌ای که از رفتار صادقانه داشته‌اید چه بوده است؟

من موفقیت‌ها و مشکلات زیادی را در بهبودی تجربه کرده‌ام. یکی از آنها این بود که به‌خاطر بی‌توجهی کارگر همسایه‌ام، کارگاهم دچار آتش‌سوزی شد. اول از او خواستم فقط خسارت مستاجرم را بدهد، ولی قبول نکرد. در نهایت کار به داوری کشید و در داوری به‌خاطر مبلغ بالای خسارتی که به من خورده بود، در خفا پیشنهاد شد مبلغی را پرداخت نمایم تا موضوع به نفع من تمام شود. وسوسه و بیماری می‌توانست مرا دور بزند، ولی در سخت‌ترین شرایط مالی و دشوارترین موقعیت که باید این داوری به نفع من تمام می‌شد، با ابزارهای برنامه و مشارکت صادقانه با راهنما دست رد به پیشنهاد مذکور زدم. زیرا به این باور رسیدم که اگر حقی از من موقتاً سلب شود قرار نیست با کاری نادرست حق خود را بگیرم؛ زیرا خداوند اسرار پیروزی در تسلیم و برخورد صادقانه را برایم قبلاً با هدیه پاکی فاش نموده بود. این نتیجه مشارکت صادقانه، دعا صادقانه و تراز صادقانه از خودم در شرایط بحرانی و دشوار بوده است که در نهایت تصمیم درست باعث احساس رضایت، ارزش، شادی و آزادی برایم شد.

سلام وقت بخیر روح الله هستم یک معتاد، ۵ سال و ۵ ماه و ۱۰ روزه به لطف خدا پاکم. در مورد سوالی که مطرح شد باید بگویم که من یک سال در معامله‌ای سهام یک آپارتمان رو فروختم. من خودم صد و پنجاه میلیون تومان پول داده بودم، صد و پنج میلیون تومان هم وام بود که باید اقساطی پرداخت می‌کردم. شرکتی که این سهام رو به ما واگذار کرده بود تو قرارداد قید کرده بود، هر عضوی که سهامش رو فروخت، باید اون وام رو یک‌جا تسویه کنه؛ ولی خریداری که از من می‌خريد اینو نمی‌دونست، من هم موقع فروختن چیزی نگفتم. پول رو یک‌جا گرفتم، با این که می‌دونستم باید برم وام رو تسویه کنم تا بعداً خریدار دچار مشکل نشه. ولی از طرفی من پول رو داده بودم به شاکی برادرم رضایت گرفته بودم تا برادرم بعد از سه سال از زندان آزاد شده بود. دستم خالی خالی بود. با وجدان بیدار عذاب می‌کشیدم. تا اینکه با راهنمایم در میان گذاشتم و قرار شد برم به خریدار بگویم. قضیه رو با خریدار مطرح کردم. با هم رفتیم شرکت صحبت کردیم. خدا رو شکر با من مساعدت شد و این مبلغ رو طی یک‌سال اقساطی برگردونم. من نمی‌دونم چه اتفاقی می‌فته، فقط اینو می‌دونم که هر وقت موعد چک میشد، خیلی جلوتر از همه طرف برام پول می‌آمد. خدا رو شکر الان یه چک دیگه مونده که تموم بشه. می‌خوام بگویم که ما پاک شدیم، دیگه راه نداره زیر و رو بکشیم. خروج از مسیر روحانی گامی است برای لغزش جسمانی.

باعرض سلام من مصطفی هستم و نزدیک به ۱۵ سال پاکم. تجربه من از صادقانه‌ترین و درعین حال سخت‌ترین رفتار، جبران خسارت از پدر و مادرم بود. چون اصلاً بلد نبودم حرف بزنم، تا چه برسد از کسی معذرت‌خواهی کنم و غرورم را زیر پا بگذارم. اما اتفاقی افتاد که انتظارش را نداشتم و هرگز آن لحظه از یادم نخواهد رفت. زیرا مادرم نگذاشت حرف‌هایم تمام شود. با جون و دل عذرخواهیم را پذیرفت و با لبخندی من را شگفت زده کرد. او الان دو سال است که ما را برای همیشه ترک کرده.

دل کندن از مصرف مواد مخدر سخت‌ترین و درعین حال شیرین‌ترین رفتار صادقانه‌ام بوده است. مجید معتاد ۳ سال و ۷ ماه و ۱۱ روز

سخت‌ترین و شیرین‌ترین تجربه من نسبت به صادقانه رفتارکردن، زمانی بود که برای اولین بار خودم را یک معتاد معرفی کردم و زمانی که به راهنمایم رازهایم را گفتم.

سخت‌ترین تجربه من قطع مصرف مواد مخدر و شیرین‌ترین قسمت آن با صداقت در قطع مصرف

ماندن است. ناصر معتاد

حواسم نبود و جعبه ابزارم به ماشین مشتری گیر کرد و خط افتاد. به مشتری گفتم که من کردم، هزینه‌اش هر چقدر شد، تقدیم می‌کنم. الان هم خودش هنوز پیشم میاد و خیلی آدم‌های دیگر رو هم برام فرستاده.

زمانی که در حال جبران خسارت بودم، صداقت داشتن خیلی سخت بود ولی بعد از آن خیلی شیرین شد که با صداقت رفتار کردم.

حالا که پاکیم دو رقمی شده بعضی وقتها سعی می‌کنم از ترسها و رنجشهایی که قبلا داشتم و الان کمتر شده تو خونه صحبت کنم. دیروز که جمعه بود با دخترم و همسرم طبق معمول خونه نشسته بودیم. گفتم بیاید من می‌خوام در مورد موضوعی صحبت کنم، دوست دارم شما هم اگه مسئله‌ای مثل من دارید با هم در میان بزاریم. شروع کردم به صحبت که من سعی می‌کنم با بعضی از ترسهایم روبرو بشم. مثلاً از سگ می‌ترسم، چند روز پیش که سر کار غذا می‌خوردم مقداری از غذا مونده بود واسه سگ نگهبان کارگاه ریختم و سعی کردم با ترسم روبرو بشم و دست کشیدم رو سرش... در این لحظه دخترم هم صحبت کرد و گفت منم از تنهایی می‌ترسم، ولی بابایی می‌خوام امروز یه چیزی رو صادقانه بگم. اونم این‌که برای جلب توجه چند قاشق چای کله مورچه‌ی رو روی سرم ریختم بعد به مادر گفتم که نمیدونم چرا سرم می‌خواره. آره راست می‌گفت. آخه شب که از سر کار اومدم خونه همسرم می‌گفت نمی‌دونم چه حشره‌ای اومده خونه و توی سر رها تخم گذاشته. خلاصه با تموم شدن صحبت‌های رها ما کلی خندیدیم و من گفتم که چقدر خوبه که ما راجع به بعضی از مسائل با هم صحبت می‌کنیم. خدایا شکرت مرتضی .

سلام محسن هستم معتاد. سخت‌ترین و در عین حال شیرین‌ترین اتفاقی که در برنامه برای من افتاد رسیدن به نقطه‌ای بود که به طرف مقابل بگم حق با شماست و عذرخواهی کنم. برام سخت بود ولی نتیجه شیرینی داشت. این اتفاق به سادگی نیفتاد. حاصل یک روند بود و رسیدن به یک آگاهی؛ و همون رویه رو ادامه می‌دم.

اوایل پاکی لغزش کردم ولی از ترس قضاوت دیگران و خجالت نگفتم. دوباره پاک شدم و به جلسات ادامه دادم ولی مطابق پاکی قبلیم اعلام پاکی می‌کردم. دیگه اعلام پاکی و حتی اینکه عضو انجمن معتادان گمنام هستم برام اذیت کننده شده بود. یک روز با خجالت و درد به راهنمام گفتم. تحسینم کرد و گفت هر وقت دلت خواست شروع کن پاکی اصلیت رو بگو. در اولین فرصت مشارکت کردم و رها شدم. سخت بود ولی شیرین.

سوال فروردین: آیا تا بحال در دوران پاکی در شرایط مصرف و یا در آستانه لغزش قرار گرفته‌اید؟ تجربه شما حتماً برای سایر اعضا مفید خواهد بود.

لطفاً پاسخ‌های خود را در حدود چند جمله و یا یک پاراگراف برای ما ارسال نمایید. از بین تجربه شما عزیزان چند تجربه جهت هر چه بهتر رسانده شدن پیام در شماره بعدی ماهنامه وعده چاپ خواهد شد.