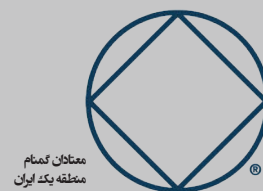


ماهنامه بهبودی خدماتی شورای منطقه یک ایران

سال چهارم، شماره ۲۱ اردیبهشت ماه ۱۴۰۱

وقتی به یکدیگر ملحق می‌گردیم و نسبت به آنچه خیر و صلاح انجمن است متعهد می‌شویم، منفعت و رفاه خود ما نیز فزونی پیدا می‌کند.



سرمقاله

عاشق خدمت و عشق ورزی

در طول بیش از دو سال گذشته ما با روشی جدید از زندگی روبرو شدیم. در جلسات با فاصله از هم نشستیم و با ماسک‌هایی بر صورت مشارکت کردیم. در جلسات آنلاین شرکت کردیم و اعضا را از طریق صفحات گوشی خود دیدیم. متی در اوج سفتی‌ها ما اعضای بسیاری را دیدیم که با امید مشارکت می‌کنند، می‌فندند و در مسیر بهبودی حرکت می‌کنند.

با وجود عشقی که در NA دریافت می‌کنیم، از انزوا فاصله می‌گیریم و دیگر بهانه‌ای برای ابراز تنهایی نداریم. پاکی اعضا همان چیزی است که متی از پشت ماسک، از راه دور و از طریق صفحات آنلاین نیز عیان است. ما در تمام دوران سفت قرنطینه و کرونا و بیماری از یکدیگر حمایت کردیم. با حمایت از بهبودی یکدیگر بوسیله مراقبت، عشق و توجه، هدف اصلی‌مان را برآورده ساختیم. با کمک اصول NA از شر وسوسه‌هایمان رها شدیم و باز هم آموختیم که در هر شرایطی می‌توان راه تازه‌ای برای زندگی پیدا کرد.

تجربه ما در بهبودی نشان می‌دهد که ما حق انتخاب داریم. ما می‌توانیم به هر تجربه‌ای یا به شکل یک بمران و یا به صورت فرصتی برای رشد روحانی نگاه کنیم. ما می‌توانیم با استفاده روزانه از اصول روحانی، فراز و نشیب‌های زندگی را پشت سر بگذاریم. در شرایط سفت ارزش دوستان بهبودی بیش از همیشه نمایان است. آنها به گونه‌ای متفاوت ما را درک می‌کنند.

ما تجربه رویارویی با مشکلات، پیروزی‌ها و شکست‌های خود را با آنها در میان می‌گذاریم و از همین طریق آن تجارب را برای خودمان نیز مفض می‌کنیم. ما در NA می‌آموزیم که بدون توقع بخشش کنیم و عشق بورزیم، نه برای اینکه آنها ما را دوست داشته باشند بلکه به این دلیل که ما آنها را دوست داریم. متی شاید به کسانی محبت کنیم که ما نیز لزوماً آنها را نشناسیم و یا دوستشان نداشته باشیم. با تکرار و تمرین اصول روحانی NA، در می‌یابیم که ما عاشق خدمت و محبت به دیگران هستیم و خود همین عملکرد و رفتار ماست که مائز اهمیت است.

یکی از اهداف ما در مجله وعده، ایجاد فضایی جهت در میان گذاشتن تجارب بهبودی و خدماتی اعضاست. شما نیز می‌توانید با ارسال تجربه بهبودی خود یاور ما و سایر هم‌مردان‌مان باشید. چهل و یکمین شماره از مجله «یک وعده، هزاران پاداش» را به شما خواننده گرامی تقدیم می‌کنیم.

مجتبی.س

مسئول کمیته مجله بهبودی خدماتی
یک وعده هزاران پاداش

فهرست مطالب

ماجرای یوهپ: ادامه تحصیل

۴

ترجمه- ما می‌توانیم به روشی جدید...

۶

اعضایی که در بین مانیتند

۸

نشریات همیشه زنده هستند ...

۱۰

دوست بهبودی در زندان

۱۱

مشکلات جدید

۱۲

۸



۱۰



۱۳



برداشتی از سنت دوازدهم، برابری و رهایی

۱۴

پاسخ‌های ارسالی به سوال ماه

۱۶

سوال ماه آینده

۱۸

■ نشریه داخلی معتادان گمنام شورای منطقه یک ایران تهیه شده در کمیته مجله
 بهبودی، خدماتی - ماهنامه شماره چهل و یکم - اردیبهشت ماه ۱۴۰۱

■ شورای انطباق: امیر - رضاح - سیاوش - وحیدم - وحیدن

■ 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
 رمزینکه مقابل را اسکن کنید.

ماجرای

یوهی

این داستان: ادامه تحصیل



کردی وقتی در مورد یک موضوع مردد و مبہوت هستی و از هر دری حرف می‌زنی، با نوشتن و به روی کاغذ آوردن افکارت و دیدنشون به روشن‌بینی بهتری برای تصمیم‌گیری میرسی. باید فکر کنی و بنویسی. اهداف و انگیزه‌ها، سود و زیان‌هایی که از نظر وقت، انرژی و هزینه ممکن برات داشته باشه. تعهداتی که نسبت به شغل و خانوادت داری. همه رو باید در نظر بگیری.

من می‌تونم چند تا سرنخ بهت بدم و تو فرایند تصمیم‌گیری کمکت کنم اما همانطور که میدونی درنهایت تصمیم با خودته و مسئولیتش هم با خودته. وقتی ما پاک می‌شیم دنبال اهداف گذشته و اهداف جدیدمون میریم. خیلی از ما قبل از قطع مصرف و حتی قبل از شروع مصرف مواد در نوجوانی و جوانی اهدافی داشتیم مثل دانشگاه رفتن، ورزشکار شدن و یا مهاجرت و... اما امروز باید ببینیم این هدف، مثلاً دانشگاه رفتن، الان هم هدف ارزشمندی برای شخص من و شرایط الانم می‌تونه باشه؟

کسب دانش و آگاهی همیشه کار خوبیه ولی فقط با دانشگاه رفتن حاصل نمی‌شه. خیلی چیزها مثل مطالعه و تفکر کردن هم همین نتیجه رو داره. خود برنامه معتادان گمنام باعث ارتقاء شخصیتی آدم از این نظر می‌شه و خودت رشد، آگاهی و بصیرت بچه‌ها رو دیدی. دیدی که بعضی از بچه‌ها تو مشارکتشون می‌گن اینجا براشون مثل دانشگاهست. دانشگاه انسان‌سازی.

یا باید حواست باشه انگیزه اصلیت این نباشه که با این کار به دیگران یا حتی خودت چیزی رو ثابت کنی و تو بازی «دیدید تونستم» بیفتی. یا دنبال اتیکت پیدا کردن و دنبال کسب اعتبار با چیزی بیرون از خودت باشی. احساس احترام و اعتماد به نفس موضوعی درونیه و راه رسیدنش برای ما کارکرد قدم هاست. مثلاً یکی از اعضا می‌گفت: «من سال‌ها درس خوندم. استاد دانشگاه شدم و خیلی شرایط خوب شغلی و اجتماعی برایم رقم خورد. حتی بعضی وقتها می‌گفتم دیگه نیازی به انجمن ندارم. اما فقط چند صبحی پاره‌ای از احساساتم رو فراموش کرده بودم و خیلی زود متوجه شدم من همون آدمی هستم که بیماری اعتیاد دارم و هیچ چیز به جز مسیر بهبودی حالمو به شکل واقعی خوب نخواهد کرد. دوباره به خاطر رفتارهای اعتیادیم، شرایط شغلیم داشت به خطر می‌افتاد. این شد که فرایندی جدید در بهبودی، علیرغم هر جایگاه اجتماعی برایم شروع شد.»

این‌ها و خیلی جنبه‌های دیگر رو باید در نظر بگیری که زیربنای تصمیمت درست باشه وگرنه قطعاً ادامه تحصیل و کسب دانش کار خوبیه و فواید و مزایای خودش رو داره. یکی مثل عباس به خاطر شرایط شغلی که داشت به این نتیجه رسید با ارتقاء مدرک تحصیلیش ارتقا شرایط شغلیش هم هموارتر می‌شه و این کار رو کرد. یا محمد چون شغلی نداشت، علاقه‌مند بود و هنوز تو سنی بود که در صورت گرفتن مدرک شرایط استخدام براش فراهم بود، این کار رو کرد. یا حتی سعید می‌گفت به قدری علاقه داره در مورد جامعه‌شناسی تحصیل آکادمیک داشته باشه که علی‌رغم اینکه تو شرایط شغلیش تاثیر نداشت تصمیم گرفت پاره وقت در کنار کارهایش این کار رو انجام بده.

پس باید قشنگ فکر کنی که برای تو چه کاری خوبه. این سوال که درس بخونم خوبه یا نه؟ برای همه یک جواب نداره.

-یوهپ: سلام. چند وقته تو فکر ادامه تحصیل ولی...
-راهنما: ولی چی؟

-ولی دو تا چیز فکرمو مشغول کرده. اول اینکه آیا اصلاً توانایی ادامه تحصیل رو دارم؟ دوم اینکه اصلاً کار درستیه؟

- چرا فکر میکنی توانایی‌شو نداری؟
- بالاخره من بیماری اعتیاد دارم بواسطه مصرف مواد باعث تخریب مغزم شدم، سن تحصیلم گذشته.
- از تو بعیده یوهپ! اینقدر خودتو با وجود برنامه دست کم بگیری! درست‌ه مواد باعث تخریب جسم و روح و روان ما شده، اما به اندازه‌ای که واقعاً اتفاق افتاده باید بهش نگاه کنی. برنامه به ما یاد داده به جای اینکه دنبال این چیزا باشیم، بهتره روی بهبودیمون متمرکز بشیم. اون چیزا به متخصصین خودش مربوط می‌شه و خیلی جنبه‌هاش هم هنوز ناشناخته مونده. تو، من و خیلیای دیگه علی‌رغم تخریب‌هایی که داشتیم، بعد از پاک شدن با کارکرد برنامه و با برگشت سلامت عقل، فکر و حافظه ما هم بهبود پیدا کرده. حین کارکرد قدم‌ها، سنت‌ها و مفاهیم و یا خواندن نشریات و حتی مشارکت منظم مثل یک محصل قدرت تفکر و تمرکزمون افزایش پیدا کرده.

اگه بخوام تجربه خودمو بگم اینه که وقتی تصمیم گرفتم ادامه تحصیل بدم با این واقعیت کنار اومدم که سن من بالا رفته و از طرفی به خاطر مصرف مواد ممکنه انرژی و تمرکز گذشته رو برای درس خوندن نداشته باشم، اما با تلاش بیشتر نتیجه گرفتم مثلاً اگر قرار بود دو بار یک مطلب رو بخونم، حالا سه بار باید می‌خوندم. دیدی یکی مثل مهدی هم به هوای تمرکز بهتر تو درس خوندن به قول خودش شروع کرد یک مقدار مواد مصرف کردن. ولی وقتی دوباره پاک شد می‌گفت بیشتر از اینکه تو درس خوندن کمکم کنه همش حیرون مصرف و بعدشم خط نشنگی و این حرف‌ها بوده و کلاً از مسیر زندگی خارج شده چه برسه به درس خوندن. اینکه باید اعتماد به نفس لازم رو داشته باشی و خودتو باور کنی تو هر تصمیمی مهمه، اما در مورد ادامه تحصیل مهمتر از این برای تو اینه که چرا می‌خوای این کارو کنی؟

-بالاخره ادامه تحصیل خوبه دیگه! مدرک می‌گیرم.
-بعدش قراره چی بشه؟

-بعدش...

-ببین یوهپ، من علاقه تو به ادامه تحصیل رو درک می‌کنم، اما ما باید انگیزه‌ها و اهدافمون رو قبل از انجام یک کار بازبینی کنیم. ما تو برنامه با موهبتی به نام نوشتن آشنا شدیم. بارها خودت تجربه

ما می‌توانیم به روشی جدید از وجود خانواده‌هایمان لذت برده و به جای اینکه مایهٔ شرم و فحالت آنها شده و برایشان مشکل ایجاد کنیم، باعث افتخارشان گردیم

از وقتی که بچه‌هایم به دنیا آمدند، من بهترین‌ها را برایشان می‌خواستم - در آن مقطع کاملاً از اینکه بیماری اعتیاد دارم ناآگاه بودم و هیچ چیز نمی‌دانستم. طی اعتیاد فعالم، با کمک پدر و مادرم موفق شدم بچه‌هایم را نزد خودم نگه دارم و بر این تصور بودم که با فراهم نمودن یک چهار دیواری، غذا و پوشاک مورد نیازشان، مادر خوبی خواهم بود.

سپس **NA** به من معرفی شد - به اولین جلسه‌ام رفتم و با افکاری متفاوت آنجا را ترک کردم. فکر می‌کنم در طی هفته‌های بعد به آخر خط نهایی‌ام رسیدم و تسلیم شدم و از پنجم اوت ۲۰۰۴ (۱۴ مرداد ۱۳۸۳) تا کنون پاک بوده‌ام. وقتی به جلسات می‌رفتم احساس یأس و ترس داشته و مملو از شرم و خجالت بودم. این احساسات رفته رفته کاهش یافتند. در ابتدا به عنوان یک والد تنها شرایط دشواری را پشت سر گذاشتم. ۹۰ جلسه

را در ۹۰ روز پر کردم و بیش از ۲۲۵ کیلومتر رانندگی کردم تا بتوانم در یک جلسه حضور یابم. خدمت گرفتم، راهنما انتخاب کردم و شروع به نوشتن و زندگی کردن قدم‌ها نمودم. به زودی متوجه شدم آنچه که باعث می‌شد مادر خوبی باشم چیزهای مادی نبوده است، بلکه



ترجمه
جین م شش سال
پاک از کاونتی داون
ایرلند

وقت، توجه، گوش دادن و ارتباط گذاشتن با فرزندانم بود. من برای فرزندانم حضور عاطفی نداشتم و با کمک **NA** سفرم را در مسیر مادر بودن آغاز کردم. در اوایل سر و صدای موجود در خانه‌ام طاقت فرسا بود و بچه‌هایم مثل جوجه اردک به دنبال راه می‌افتادند و کمی طول کشید تا به این وضعیت عادت کنم. به نظر می‌رسید که همه‌مان در حال تغییر بودیم. فرزندانم برای اولین بار در زندگی، حضور عاطفی مادرشان را احساس می‌کردند و این برایشان کاملاً تازگی داشت. من هم شروع به دوست داشتن احساسات جدید خود کردم و به مرور زمان، همه‌ما شروع به بهبود یافتن نمودیم.

شش فرزند زیبا دارم و آشنایی با آنها واقعاً تجربه شگفت‌آوری بوده است. طی این فرآیند اولین‌های متعدد و خارق‌العاده‌ای را تجربه کرده‌ام. برای اولین بار توانستم مادر مسئولیت‌پذیری بوده و راه درست را در زندگی به فرزندانم نشان دهم. ما شروع کردیم به انجام کارهای گروهی و خانوادگی مانند تماشای فیلم، هم‌زمان سر میز غذا نشستن، پارک رفتن و انجام کارهای تفریحی؛ و توانستم از کلیه احساساتی که با آنها وارد انجمن شده بودم عبور کنم. من حقیقتاً از انجمن تشکر می‌کنم که راه را نشانم داد.

دو تا از فرزندانم اکنون صاحب فرزند شده‌اند و مادر بزرگ بودن هدیه‌ایست که در خواب هم تصورش نکرده بودم. من براین باورم که خداوند فرصت دوباره‌ای را به من عطا کرده است. شاید در گذشته و طی به دنیا آمدن فرزندانم، پیوندی را احساس نکرده بودم ولیکن وقتی نوه‌هایم به دنیا آمدند قادر بودم آن را احساس کنم. وقتی آنها به دنیا آمدند من حضور داشتم و زمانی که دخترم مشغول به دنیا آوردن دختر کوچولوی خودش بود، او را در آغوش گرفتم، پیشانی‌اش را پاک کردم و به او گفتم که دوستش دارم.

اکنون فرزندانم ۲۱، ۲۰، ۱۷، ۱۶، ۱۲ و ۹ سال دارند و کوچکترین آنها هیچ خاطره‌ای از دوران زندگی‌مان قبل از ورودم به **NA** ندارد. مادر بودن کار راحتی نیست و ما لحظات بسیار دشواری را نیز تجربه کرده‌ایم. بعضی اوقات نسبت به برخی از انتخاب‌های فرزندانم در زندگی‌شان کاملاً احساس ناتوانی و عجز نموده‌ام ولیکن این را نیز آموخته‌ام که تا زمانی که من تصمیمات درستی را برای پاک ماندن اتخاذ کنم، همه‌ما فرصت آن را خواهیم داشت تا تحت هر شرایطی، از این دشواری‌ها عبور کنیم. امروز من یک مادر در حال بهبودی هستم که به واسطه **NA** راه جدیدی را برای زندگی پیدا کرده است.

**A Newsletter for NA in
Ireland
Fourth Edition March
2011
Jane M
six years clean Co Down
As we recover we gain
a new outlook on being
clean, life can become a
new adventure for us**

اعضایه که در بین ما نیستند



وحید

با سلام خدمت شما دوستان همیشه همراه. امیدوارم که ایام خوبی رو سپری کرده باشید. من این روزها و در این شرایط از بهبودی درگیر مسائلی از زندگی هستم که نسبت به قبل کمتر فرصت شرکت در جلسه حضوری را دارم.

امروز خاطراتی در ذهنم تداعی شد و من رو یاد سالهای اول پاکی که تقریباً هر شب در جلسات شرکت می کردم، انداخت. تصمیم گرفتم تجربه ام را در قالب یک نامه برای مجله وعده ارسال کنم. در آن زمان دوستانی در جلسات بودند که چند سال پاکی بیشتری نسبت به من داشتند. زمان

گذشت و خیلی از آن دوستان کمتر از قبل به جلسه می آمدند. به طوری که مدت ها بود بعضی از آن ها در جلسات دیده نمی شدند. من در آن زمان در تنهایی خودم به این موضوع فکر می کردم که چطور می توان آن ها را به جلسات برگرداند. «دعوت آنها برای گرداندگی؟ دعوت آنها به یک کارگاه با موضوع اعضای دور افتاده؟ نصیحتو؟ متلک؟...» بعدها فهمیدم که شاید هیچ کدام از این راه ها نمی توانست کار مفیدی باشد!

در همین مسیر به سال های پاکی خودم نیز اضافه می شد. رهجو گرفتم و مشغول دریافت و انتقال قدم ها شدم. ازدواج کردم مسئولیت های زندگیم بیشتر شد. سعی داشتم برنامه جلسات قدم رو حفظ کنم و همین طور همسرم رو هم باید از برنامه های شخصی که داشتم راضی نگه می داشتم. مدتی بعد از ازدواج باید برای پرداخت اقساط بیشتر کار می کردم. مجبور بودم خارج از شهر خودمان هم کار کنم. به همین دلیل نمی توانستم در گروه خونگی خودم خدمت بگیرم. در همان سال ها بچه دار هم شدم. بعد از چند سال از همسرم جدا شدم و حدود ۱۶ ماه به خاطر موضوع مالی راهی زندان شدم. به خاطر زندان خدمتم را در ساختار پس دادم...

با مشکلاتی که داشتم مدت ها نتوانستم مثل اوایل در جلسات شرکت کنم. هر از گاهی که به جلسات می رفتم با کنایه ها و متلک های دوستان روبرو می شدم. صحبت هایی مثل اینکه: «جلسه خوب شدگان میری؟ تو آسمونا دنبالت می گشتیم...»

قضاوت نکنم

بعضی روزها خیلی آدم تنهایی بودم و خیلی نیاز داشتم به اعضای که با من احساس همدلی و همذات پنداری کنند. دوست داشتم از سمت بچه ها درک بشم، ولی متأسفانه بعضی از رفتارها من را بیشتر درگیر انزوای خودم می کرد. در این شرایط بود که به قضاوت های خودم نسبت به اعضای قدیمی فکر می کردم. شاید کسانی که بین ما نبودند نیاز به همدلی داشتند تا متلک. به همین دلیل تصمیم گرفتم این پیام را از طریق مجله وعده به دیگر اعضا برسونم که هر کس در بین ما نیست حتما دور افتاده نیست. شاید نیاز به تماس محبت آمیز یا یک ملاقات داشته باشد. راستی من امشب قبل از اینکه این نامه رو بنویسم تصمیم گرفتم به یکی از اعضای قدیمی که در جلسات ما شرکت می کرد و بچه ها از حضور اون احساس خوبی داشتند و در گروه وساختار هم خدمت داشت، حالی بپرسم. بهم گفت مدتی درگیر فیزیوتراپی هست و راه رفتن برایش خیلی دشوارتر از همیشه شده. خیلی دلم گرفت و ازش خواستم که هر زمان شرایط مناسب بود، برم ببینمش.

من وقتی این نامه رو نوشتم خیلی احساس عجیبی داشتم و سعی می کنم بعد از این اعضای قدیمی را قضاوت نکنم بلکه حمایت کنم و در دسترس باشم.

برای همه اعضا قدیمی دور از جلسه دعای خیر و سلامتی دارم با تشکر از همه شما خدمتگزار NA

دوست بهبودی در زندان

مصرف مواد مخدر باعث شده بود که فردی منفی و بی‌مصرف در جامعه شوم و برای تهیه و مصرف مواد کارهای غیر قانونی انجام می‌دادم. تا اینکه پاک شدم ولی همچنان کارهای ناپسندم ادامه داشت. در دوران پاکی گرفتار قانون شدم و بالاجبار راهی زندان. داخل یکی از اندرزگاه‌های زندان تهران بزرگ چیزی به نام جلسه و نشریات انجمن وجود نداشت؛ و این خیلی برایم دل تنگی به بار می‌آورد. یک روز یک زندانی جدید آوردن به نام سید که در بدو ورود قطع مصرف کرده بود و حال و روز خوبی نداشت. من هم به خاطر احساساتم هر کسی که تازه وارد میشد از نظر سیگار و غذا بهش توجه می‌کردم، چون مشکل مالی نداشتیم. خب من اینطوری حال خودم رو خوب می‌کردم. تا اینکه با سید آشنا شدم؛ درد فیزیکی، بی‌قراری و بی‌حوصلگی امانش رو بریده بود. اصلاً افراد حاضر در سالن توجه‌ای به کسی نمی‌کردند، چه برسه به کسی که درب و داغونه. از همون اولین دیدار من یه حس خوبی بهش داشتم. فکر نمی‌کردم می‌خواد قطع مصرف کنه و فقط بهش سیگار می‌دادم. تا اینکه بعد از یک روز به من گفت که خیلی درد داره و نمی‌خواد مصرف کنه. پیش خودم گفتم: خدایا شکر که برای حال خوبی من، یه نفرو رسوندی. آره، زندگی طاقت‌فرسای من با ورود سید در زندان، به یک زندگی آرام تبدیل شد.

من و سید با هم زندگی می‌کردیم و همیشه در کنار هم بودیم. من برای پاک ماندن در زندان بهش احتیاج داشتم و فقط اون بود که حال خرابی منو می‌فهمید. روزهای اول که با سید بودم، افرادی که با من آشنا بودن، من رو مسخره می‌کردند. چون رفتار من و سید با هم برای آنها جذابیت داشت. سید روز به روز حالش بهتر میشد و ما با مهربانی خاصی در کنار هم زندگی می‌کردیم و به پاکی خودمون ادامه می‌دادیم. عشقی که بین ما بود برای دیگران عجیب بود و هرگز نفهمیدن که چه چیزای مشترکی بین من و اون هست. رفتار من و سید با هم دیگه باعث شده بود که نگاه کل زندان به ما تغییر کنه و همیشه ما رو به صورت احترام آمیزی نگاه می‌کردند. افرادی بودن در آنجا که از نظر مالی و تحصیل و مرتبه اجتماعی زبان‌زد جامعه و رسانه‌های گروهی بودند، ولی دوست داشتن همیشه حال من و سید رو تجربه کنند.

سید هم در زندان با اصول، مفاهیم و عشقی که در انجمن وجود داره آشنا شد. در زندان شروع به کار کرد و درآمدش رو برای همسرش می‌فرستاد؛ و این خیلی برایش جذابیت و تازگی داشت. این عشق و علاقه باعث شد در زندان پاک زندگی کنم، وگرنه در زندان، در اوج دل‌تنگی و در میان مواد زندگی کردن، فقط خواست خداوند بود که بتونم پاک بمونم.



مشکلات جدید

شاید باورش برای همه ما سخت باشد که در سختی‌ها و مشکلات به جای اینکه از آن فرار کنیم، اتفاقاً قصد داشته باشیم به استقبال مشکلات برویم. من داوودم معتاد و استقبال کردن از سختی‌های کار و مشکلات، تجربه جدید (و البته بسیار دردناک) زندگی من است.

در دو ماه گذشته به واسطه بیماری برادرم به‌طور ناگهانی همه زندگی ما تحت‌الشعاع قرار گرفت. لایه‌لای روبرو شدن با این مشکلات و حل مسائل مالی و درمانی و گرفتاری‌های شخصی یک جمله هدیه خداوند بود برای من. جمله‌ای که یک پرستار کم سن و سال که (احتمالاً هم سن فرزند من بود) در کنار تخت بی‌اختیار بر زبان جاری کرد. هدیه آسمانی برای من این جمله بود: «آخ جون مریض جدید...» این را داشته باشید تا مقدمه را بگویم.

تازه وارد انجمن شده بودم و هرگز جلسات روز چهارشنبه مهدی‌زاده که یکی از جلسات قدیمی تهران بود را از دست نمی‌دادم. جلسات جاذبه که انرژی زیادی برای پاک بودن به من می‌داد؛ تابستان ۱۳۸۷ بود. گرداننده یکی از اعضای قدیمی NA بود که تولد ۱۲ سالگی‌اش را جشن می‌گرفت. از آن تاریخ ۱۳ سال گذشته است و آن روز در مشارکتش جمله‌ای گفت که مثل هک شدن واژه‌ها روی یک سنگ، در خاطرم ماند. وقتی داشت از موهبت‌های بهبودی حرف می‌زد، تاکید کرد: « مشکلات برای همه ما هست. تنها کسانی که در سینه قبرستان خوابیدند دیگر مشکلی در زندگی ندارند. مهم این است چطوری با آن برخورد کنی »؛ خدارحمتش کند. حالا بیش از ۱۱ سال است که از درگذشت او می‌گذرد، اما جمله‌اش به یادگار برای من ماند تا همین یک ماه پیش که برادرم را از یک بیمارستان به بیمارستان دیگر منتقل کردیم.

هزینه‌های درمانی بیمارستان خصوصی کمرشکن بود. به این فکر می‌کردیم که هر آنچه ممکن است به سرعت تبدیل به وجه نقد شود را تبدیل به پول کنیم. و حتی به این فکر می‌کردم که تا کجا امکان قرض کردن و در آینده پس دادن وجود دارد. با همه سختی‌ها مرحله کما و عفونت ناگهانی که خطر مرگ در پی داشت را پشت سر گذاشتیم. استرس و فشار تصمیم‌گیری که با حیات و مرگ عزیزترین فرد خانواده‌ات سر و کار دارد، ویران کننده است. ناچار برای یک دوره درمانی دیگر برادرم را با هر جان‌کدنی بود به یک بیمارستان دیگر منتقل کردیم. بعد از گذشت دو هفته متخصص مغز اعلام کرد که درمان سکتة مغزی به پایان رسیده و از حالا به بعد مریض در اختیار پزشک متخصص قلب قرار می‌گیرد. بیمار را به‌واسطه شرایط سختش از بخشی که بستری بود جابجا نکردند و پزشک متخصص باید هر روز به این بخش می‌آمد تا او را ببیند.

اتفاقی که گفتم در همان روز اول افتاد. یکی از شاگردان جوان قبل از حضور دکتر آمده بود تا مریض را بررسی و شناسایی کند و بعداً به همراه پزشک او را ویزیت کنند. وقتی جراح قلب بالای سر مریض آمد، به همراهش چند نفر از همکارانش حضور داشتند. آن شاگرد جوان هم بود، که نشان می‌داد بیشتر از دیگران اکتیو و فعال است. پزشک وضعیت برادرم را که دید مرتباً با دیگران حرف می‌زد و از شرایط سخت او برای درمان می‌گفت. تقریباً همه آنها از روبرو شدن با مریضی که شرایط سخت و ویژه‌ای دارد، نگران بودند. من کنار تخت ایستاده بودم و به حرف‌های دکتر و دستیارانش گوش می‌دادم. این وسط



شاگرد جوان دکتر ناگهان گفت: «آخ جون مریض جدید...» من برای یک لحظه خشکم زد. مریضی را که همه به خاطر سختی زیاد از آن گریزان بودند، با چه جمله‌ای استقبال کرد؟ او می‌دانست که برای درمان این بیمار تا چه اندازه باید سختی ببیند. خصوصا اینکه حتی مریض در بخش خودشان هم بستری نبود و باید مرتبا در یک ساختمان دیگر او را ویزیت می‌کردند. اما با این حال شاگرد جوان از اینکه فرصت تجربه کردن شرایط جدید را داشت با چنان اشتیاقی استقبال کرد که برای من درس بزرگ زندگی بود. من سال‌های سال کارهای عقب افتاده داشتم. سعی می‌کنم کارهایم را روزانه یادداشت کنم و به توصیه فقط برای امروز، «برنامه ای داشته باشم» و سعی کنم «آن را به بهترین نحو ممکن انجام دهم». اما در تلاشم برای انجام همه آن کارها همیشه ناموفق بودم. وقتی به خودم نگاه می‌کنم می‌بینم که اساسا من به این دلیل اعتیاد را انتخاب کردم که به من کمک می‌کرد تا مشکلات را نبینم. تفاوت من به عنوان یک معتاد با آن عضو قدیمی این بود که من مشکلات را نمی‌پذیرم و سعی می‌کنم از آن فرار کنم. آن عضو قدیمی اما پذیرفته بود که مشکلات در زندگی یک امر طبیعی است. از طرف دیگر، تفاوت من با آن دختر جوان از زمین تا به آسمان بود. او به استقبال مشکلات می‌رفت و من از آن فرار می‌کنم. ما دو جهت مخالف هم هستیم. من «زندگی را آن‌طور که بود نمی‌توانستم بپذیریم» و ریشه اعتیاد من در این بود که از مواد مخدر برای اینکه زندگی را قابل تحمل‌تر کنم (یا بهتر است بگویم مشکلاتش را نبینم) استفاده کردم.

امروز که نگاه می‌کنم؛ آنچه از دست دادم گذشته است. زمان زیادی همچون برف آب شد و از دستم رفت. زمان‌های زیادی که نشستم و به جای روبرو شدن با یک مشکل به راه‌های فرار از آن فکر کردم. به این فکر کردم که چه راهی هست که به آن فکر نکنم! این موضوع رفته رفته به یک مساله ریشه‌ای در زندگی من تبدیل شده است. حتی ریشه تنبلی در کار هم به همین فرار از مشکلات بر می‌گردد. این راهی است که من با آن آشنا هستم و آن را بلدم. اعتراف می‌کنم که دو ماه است با روش آن دانشجو با مسائل روبرو می‌شوم. کار بسیار سختی است، اما دست‌کم امروز که تراز این دو ماه را می‌گیرم می‌بینم از این مشکلات فرار نکردم. این خودش تغییر بسیار بزرگی است. تغییری که همان چند عبارت ساده و به‌ظاهر بی‌اهمیت برایم ایجاد کرد.

برداشت از سنت دوازدهم: برابری ورهای

نگاه به سنت‌ها از زاویه اصل روحانی برابری به عنوان یکی از اصول روحانی سنت دوازدهم خالی از لطف نیست. نگاه به کاربرد برابری در سنت‌ها می‌تواند تعریف ملموس و واقعی‌تری از گمنامی را ارائه دهد. اعتقاد من این هست که هر فعالیت و روشی که در آن گمنامی نقش نداشته باشد برنامه‌ای نیست.

یکی از بزرگترین هدایایی که به من داده شد تا راحت به انجمن وارد شوم، نگاه برابر بود. روحیه برابری برای من موجب نجات از جنگ‌ها و اتلاف وقت و انرژی بود. متوجه شدم از هیچ‌کس مهم‌تر نیستم. اگر چیزی من دارم که دیگری ندارد، نشان‌دهنده برتری من و حقارت او نیست و اگر چیزی من ندارم که شاید همگان داشته باشند، نشانه پستی و حقارت من نیست.

هویت کلی انجمن بر اساس هدف اصلی آن (رساندن پیام به معتاد در عذاب) شناخته می‌شود و حیات **NA** به همین هدف بستگی دارد. انجام سهم برابر برای شعله‌ور کردن آتش اشتیاق یک عضو، بیش از همه خودمان را دلگرم می‌کند و امید را در زندگی ما جاری می‌کند. ما در جهت ایجاد و حفظ فضای مناسب بهبودی برای هر معتادی و با هر شرایط شخصی و شخصیتی تلاش می‌کنیم. در فعالیت‌های انجمن فرصتی برابر برای شرکت و حضور همه اعضا وجود دارد. به هیچ عنوان شخصیت یک عضو، یا یک گروه و یک ساختار خدماتی قضاوت نمی‌شود تا به شخصیت‌های متناسب با خودشان در صورت تمایل خدمت کنند. مسئولیت‌ها و تعهدات هم به کل اعضا سپرده شده و همگی در جهت یک هدف مشترک همراه هستیم. برابری به عنوان یک خدمتگزار موجب می‌شود همیشه یک عضو باشیم نه یک مسئول برتر از دیگران و همچنین همیشه شکرگزار این فرصت بهبودی باشیم. در خدمات سعی می‌کنیم خوب گوش بدهیم و خوب پاسخ‌گویی داشته باشیم. حتی در زمانی که تحمل شخص پرسش‌کننده سخت هست، به نیاز اعضا توجه می‌کنیم.

ما ادعای کامل بودن را نداریم. تمام خدمات در انجمن از جایگاه برابر برخوردارند و تفاوتی بین جایگاه خدماتی خوش‌آمدگویی در جلسات با سخنرانی در همایش نیست. نگاه برابری در زیر سایه گمنامی یادآور این است که فروتنانه بپذیریم برای فعالیت پیام‌رسانی همیشه در حال خوب و پر حوصله و در دسترس نیستیم. با پیام‌رسانی بصورت حرفه‌ای برخورد نمی‌کنیم و چون نمی‌خواهیم از جایگاه برابری خارج شویم، از وسوسه شخص مهم بودن دست برداشته و ارزش روحانی کمک یک معتاد به معتاد دیگر جای رقابت را می‌گیرد. نگاه برابر موجب می‌شود خوب گوش بدهیم و خوب پاسخ‌گویی داشته باشیم.

NA متعلق به تمام اعضاست. ما اجازه نظریه‌پردازی و به مخاطره انداختن بهبودی اعضا را از خودمان سلب کرده و **NA** را وارد مباحث اجتماعی نمی‌کنیم. همانطور که دیگران با رعایت این امر مهم موجب شدند تا ما در زمان ورود دچار گیجی و سردرگمی بین نظریات نشویم، ما نیز همین فرصت را برای دیگران مهیا می‌کنیم. هیچ‌کدام از ما نه رییس هستیم نه مرئوس، و آنچه که دارای جذابیت هست تاثیر اصول روحانی برنامه در عملکرد ماست. این خط مشی برابر باعث می‌شود تا رشد



جمعی برای ان.ای حاصل شود و با دقت نظر در گفته‌ها و حضور در فعالیت‌ها و فضاها، خوشنمایی و اعتبار برنامه را به مخاطره نیندازیم.
 با امنیتی که از اجرای رعایت اصول روحانی حاصل می‌شود، معجزه‌رهایی از فشارها و انحرافات میسر می‌شود تا بتوانیم در یک فضای امن و محترم و بدون حواشی اضافی، به نعمت و هدیه راستین گمنامی نائل شویم.

**گمنامی اساس روحانی تمام سنت‌های ماست و همیشه
 یادآور این است که اصول را به شخصیت‌ها ترجیح دهیم.**

اگر در دوران پاکه در شرایط مصرف و یا در آستانه لغزش قرار گرفتید و تجربه‌ای دارید که می‌تواند برای اعضا مفید باشد لطفاً برای ما ارسال نمایید.

آنچه در انجمن باعث بالا رفتن اعتماد کاذب و اعتبار شخصی یا اصطلاحاً پرستیژ من شده بود، باعث احساس توانایی در من شد. آن هم نه یک احساس توانایی سازنده... بلکه احساس توانایی مخربی چون توانایی در برابر مواد مخدر! و با وجود بکارگیری اصول برنامه مرا بارها و بارها در آستانه لغزش قرار داد و این به یک باره پیش نیامده بود. بسیاری از همدردان من در این نقطه احساس خطر کرده و به اصل فروتنی و عجز در انجمن مراجعت کردند. ولی بنده عاقبت تلخ لغزش را تجربه کردم و متأسفانه تلاش‌هایم در جهت پاک شدن مجدد کافی نبود. چون در این مرحله قطعاً کوششی فراتر از بار قبل را می‌طلبید.

ولی ناامید نیستم و احتیاج به دعای همدردان دارم.
محسن معتاد از اصفهان

بنده در آستانه ده سالگی در شرایط مصرف قرار گرفتم. در جمع‌هایی رفتم که مشروب خوردند و... و اکنون وسوسه شدید دارم. به جایی رسیدم که احساس می‌کنم بهبودی هم همچین جالب نیست و کار اونا درسته! رفت و آمد با مصرف کننده تماماً آدم رو از بهبودی دور می‌کنه و باورها رو خراب می‌کنه و به سختی میشه دوباره در مسیر درست قرار گرفت.

سلام محمد معتاد ۱۳ سال و ۱ ماه و ۲۵ روز
خوب من در سن خیلی پایین اومدم تو انجمن و کارهای نکرده زیاد داشتم. فقط دنبال این بودم که با چیزهای بیرونی حالمو خوب کنم. پول زیاد بدست آوردم و همین باعث شده بود که تو شرایط مصرف و در کنار آدم‌های مصرف کننده و مشروب قرار بگیرم. بارها تو رودربایستی قرار گرفتم. به لطف خدا از شرایط دور شدم و مصرف نکردم. ممکن بود خیلی راحت مصرف کنم. مصرف کننده آدم بدی نیست و دشمن من نیست ولی دشمن بهبودی منه.
ممنون

علی معتاد حدود یک سال پاک بودم. برای خرید خونه بیرون رفتم و تو مسیر وسایل مصرفیم رو دیدم. اشتباه بزرگم این بود که با ترس از اینکه موقع برگشتن دوباره بنیمن و میل مصرف سراغم نیاد برش داشتم که بریزمش دور. درحال باز کردن بودم که بریزم، رفتم تو فکر مصرفش ولی به خودم گفتم تمام زندگی و عمرم رو گرفتی... و دور ریختم و در جلسه مشارکت کردم. احساسم خوب شد. خدا رو شکر امروز پاکم

با سلام خدمت تمام همدردانم. من اسماعیل هستم یک معتاد در حال بهبودی. ۱۳ سال و ۹ ماه و ۲۲ روز پاک هستم. به علت کم رنگ شدن جلساتم و کار نکردن قدم و ارتباط نداشتن با راهنما حدود ۴ یا ۵ روز پیش در محل کارم یک مصرف کننده مواد سیاه بود که در حال مصرف بود. برای مدتی رفت بیرون و تمام وسایل مصرف و ماده مصرفی را در همان مکان باقی گذاشته بود. وسوسه بد جووری به سراغ من آمد و رفتم سراغ مواد که کمی بردارم و مصرف کنم. خیلی هم می‌ترسیدم زود برسه. بعد از چند دقیقه که با خودم کلنجار رفتم، یکباره گفتم خدایا چه کار کنم؟ خدایا کمکم کن.... که یک دفعه صاحب مواد وارد شد که من اصلاً متوجه ورود ایشان نشدم. شب همان روز رفتم جلسه و اقرار کردم. یعنی اگر یک دقیقه دیرتر می‌رسید من به همین راحتی مصرف کرده بودم.

درود، رضا هستم یه معتاد و تازه وارد. بله متاسفانه بارها به ناچار پیش اومده که در یک قدمی لغزش برم و به مصرف فکر کنم. ده ماه و خورده‌ای که فقط پاکم. هنوز به معنای واقعی نتونستم بهبودی رو درک کنم و انجام بدم؛ نزدیک پنج ماه پیش دیسک کمر گرفتم و نتونستم کار کنم. با حدود سی سال سن و شرایط اقتصادی بد و زندگی با پدر و مادرم و مجردیم، بیکار و خونه نشین شدم. اما اصلی‌تر از پول، چیزی که حال و احساسمو بد می‌کنه اینکه اصلا نه پدرم و نه من، رابطه خوب پدر و فرزندی رو نداشتیم و نداریم. جدا از اینکه یه مصرف کننده هست، اختلاف و تنفر شدیدی بین ما هست که چشم دیدن همدیگر رو نداریم و وارد بازی و بیماری پدرم میشم. یا با کل‌کل می‌خوام حالشو بگیرم و یا به دنبال راه فرار برای مستقل شدنم می‌گردم. اینجا بیماری دست به کار میشه و می‌گه تو این دنیای سیاه آخه پاکی به چه دردت میخوره؟! از وقتی کمربت دیسک زده بیرون، نه سلامتی داری، نه آرامش داری تو خونه، نه پول، نه موقعیت اجتماعی مناسبی و نه عشقی! در صورتی که مصرف یه مسکن زودگذر که دردی هم از من دوا نمی‌کنه؛ در آخر از نیروی برتر می‌خوام سلامتیم رو بهم برگردونه و با فرصت شغلی مناسبی روبه رو شم تا کمتر افکارم درگیر باشه و با قوتش در مسیر بهبودی قدم بردارم تا سلامت عقلم حفظ بشه و فرد خوبی برای خودم و خانواده و جامعه بمونم.

احمد معتاد

حدود ۲ سال پاک بودم. وسوسه مصرف داشتم و به راهنمام زنگ زدم. گفتم که هوس کردم با شما پیام بریم یک مواد وزنی و زیاد بگیریم و با هم بریم مصرف کنیم. راهنمام هم خوب گوش داد و من گفتم اصلا شوخی نمی‌کنم. واقعا دوست دارم مصرف کنم و می‌خوام با خودت این کار رو کنم. اونم بدون اینکه عصبانی شود و مرا نصیحت و ارشاد کند گفت: «خوب اگه جایی سراغ داری بیا تا با هم بریم بگیریم و بریم یکجا مصرف کنیم.» من رفتم در خونه راهنمام ولی موقعی که راهنمام رو دیدم اتفاق دیگه‌ای افتاد و تمام وسوسه مصرف از من گرفته شد. اتفاقا رفتیم با هم قهوه خوردیم و در پارک همون نزدیکی کمی قدم زدیم و من با حال خوب بدون وسوسه و مصرف به خانه برگشتم. من یاد گرفتم حتی اگر وسوسه مصرف به سراغم آمد باز باید به راهنمام زنگ بزنم و دقیقا آنچه در کله من می‌گذرد را با راهنمام درمیان بگذارم.

چند سالی دور از برنامه بودم هر ۳ الی ۴ ماه یک جلسه می‌رفتم، اونم برای دیدن دوستان. شب‌ها بخاطر دوری منزل از محل کارم در خانه یکی از دوستان قدیمی می‌رفتم. یک شب که به آنجا رفتم دیدم دوستانم چندین صندوق انگور خریداری کرده و منتظر من است که با هم انگورها را برای شراب آماده کنیم. من هم بدون معطلی شروع به همکاری کردم. هر شب برای بهم زدن بشکه شراب بی‌قراری می‌کردم و خودم را زود به آنجا می‌رساندم. نفسم را حبس می‌کردم و درب بشکه را باز می‌کردم و به هم می‌زدم. و بیماریم بهم تبریک می‌گفت که ببین تو می‌تونی جلوی خودت را بگیری و حتی می‌تونی کنترل شده مصرف کنی... تو که مشکلی با الکل نداشتی... در همین ایام یکی از دوستانم را در خیابان دیدم و از او جویای اینکه چرا بعد از ۵ سال لغزش کرده شدم. او در پاسخ گفت که ابتدا مدتی از نوشیدن الکل شروع شد و به این بدبختی رسید که اکنون در خیابان می‌خوابم. این پیام من را از آن خانه فراری داد و من اکنون سالهاست که پاک در انجمن هستم. الهی صدهزار مرتبه شکر که نیروی برترم مرا از این بلا در امان داشت.

اسم من محمود و یک معتاد هستم

من امروز ۷ ماه و ۱۴ روز پاک هستم و خدا رو شکر می‌کنم که عضوی از انجمن معتادان گمنام هستم.

بعد از ۹۰ روز جلسه رفتن، احساسم این‌گونه بود که دیگه هیچ وسوسه‌ای برای مصرف مواد مخدر

ندارم.

با این خونسردی کاذبی که بدست آورده بودم، بعد چندین ماه از محل مصرف همیشگیم رد شدم. چشمم به کرکره نیمه باز مغازه همبازیم افتاد... اون لحظه انگار همه وجودم نیاز شد! اینکه الان چه کسانی در حال مصرف با دوست من هستند؟ چی مصرف می‌کنند؟ چه لذتی دارن از مصرف می‌برن؟ واقعا از خود بی‌خود شده بودم.

با بدترین حالت ممکن و احساس نیاز به مصرف از اونجا رد شدم و توقف نکردم... و تنها کاری که تونستم بکنم به دوست بهبودی خودم زنگ زدم و اون با تلنگرهاش به من فهموند که من از چه جهنمی در اومدم و گذشته خودمو به یادم آورد. بعد از اون به راهنما زنگ زدم. جلسه رفتم. مشارکت کردم. تا تونستم از این شرایط در بیام و فهمیدم اصول برنامه با تمام سادگی باید جدی رعایت شه.

بخاطر دوری از جلسات و اینکه دیگه خودم می‌تونم به تنهایی پاک بمونم. بعد رفتم پیش افرادی که مشروب مصرف می‌کردند و مصرف الکل را شروع کردم. بعد از چند هفته مواد مصرف کردم و ده سال در لغزش ماندم. با حالی آشفته و اینکه راه دیگری نداشتم دوباره به جلسات برگشتم و الان ۱۸ ماهه که پاکم. فقط خواستم یکبار استفاده کنم ولی نشد که نشد....

برای اولین بار بود بعد پاکیم اعصابم خورد بود و رفتم مواد گرفتم. تو راه بودم گفتم هزار یک بار امتحان کنم و به یک نفر از اعضای انجمن زنگ بزنم ببینم چی داره بگه. خدایی الانم نمی‌دونم چی شد من مصرف نکردم. اون بنده خدا فقط به حرفام گوش کرد نه نصیحتم کرد و نه چیز دیگه. از خدا ممنونم بابت انجمن ان‌ای.

با عرض سلام و خدا قوت رسول معتاد. بنده تجربه زنده و جدید در این مورد داشتم. سال ۱۴۰۰ سال خیلی بدی برایم بود. چون اوایل سال مادرم فوت کرد و شب چهارشنبه سوری پدرم رو از دست دادم. از آنجایی که خیلی فرد احساسی هستم بد جوری احساس تنهایی می‌کردم. تا حدی حالم خراب بود که هفت سال و سه ماه پاکی و خدمت در انجمن یادم رفته بود. حتی با نیروی برترم نمی‌تونستم ارتباطی موثر داشته باشم. از همه حتی خودم رنجش گرفته بودم. یک روز تو همین حال خرابی شماره یکی از دوستانم که می‌دانستم لغزش کرده را گرفتم. فقط با نیت مصرف دوباره ولی جواب نداد. فردای اون روز خودش زنگ زد و گفت که حالم خرابه و تازه از کمپ در اومدم و ازم کمک خواست. من ماجرا رو واسش توضیح دادم ولی وقتی پیشش رفتم و از تجربه تلخ لغزش برام گفتم، دوباره به خودم اومدم و با هم به جلسه رفتیم. تا به امروز همش سپاسگزاری می‌کنم که خدا کمکم کرد تا لغزش نکنم.

سوال اردیبهشت: خدمت موثر در NA چه تاثیری در زندگی و بهبودی شخصی شما داشته است؟

لطفا 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.