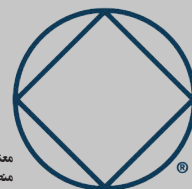




ماهنامه بهبودی خدماتی شورای منطقه یک ایران

سال چهارم، شماره ۴۳، تیر ماه ۱۴۰۱

انجمن NA با توجه به صدای گروه‌های خود، از طریق رابطین مناطق در کنفرانس خدمات جهانی، تأیید و تصویب می‌نماید که کلیه نشریات بهبودی، لوگوها و علائم تجاری، آرم خدماتی و هرگونه مایملک معنوی دیگر انجمن را به دفتر خدمات جهانی واگذار و انتقال می‌دهد. خدمات جهانی موظف است بعنوان امین از این مایملک نگهداری و از آن طبق هدف انجمن استفاده کند.



ممتاز گمنام
منطقه یک ایران

سرمقاله

مسئولیت مشترک

عرض ادب و احترام خدمت شما فوآونده گرامی NA در قلب، فکر، روح و اعمال ما زندگی می‌کند. با تکرار و تمرین اصول رومانی انجمن، قلب‌مان مملو از عشق و سپاسگزاری می‌شود. با این عشق دریچه قلب‌مان را به سوی یکدیگر می‌گشاییم. افکارمان را بر روی بهبودی‌مان متمرکز کرده و از زاویه بهتری به زندگی‌مان نگاه می‌کنیم. از فوآب غفلت بیدار می‌شویم، تکه‌های در هم شکسته روح‌مان را بازایی می‌کنیم و بیداری رومانی را تجربه فوآهیم کرد. ما در مورد اصول برنامه تنها مشارکت نمی‌کنیم، بلکه به آنها عمل می‌کنیم. آگاهانه از بهبودی‌مان مراقبت کرده و سعی می‌کنیم با اعمال و رفتارمان این اصول را در تمام امور زندگی خود به اجرا درآوریم. با اجرای این اصول آزادی را تجربه می‌کنیم و شهادت شرکت و مضور در زندگی را به دست می‌آوریم. ما با در میان گذاشتن تجربه، امید و نیروی‌مان، به کمک یکدیگر کاری را انجام می‌دهیم که خود به تنهایی هرگز قادر به انجام آن نبودیم. برای یکدیگر اهمیت قابل می‌شویم. در سایه همدلی و دست در دست یکدیگر از دل طوفان‌ها با قدرت گذر می‌نماییم و رهایی و آزادی از اعتیاد را تجربه می‌کنیم. آزادی و بهبودی ما با حرکت در مسیر ومدت انجمن محقق می‌شود. همگی ما در قبال حفظ رومیه اتماد و همچنین در قبال یکدیگر مسئولیت مشترک داریم. گروه‌های ما به این مسئولیت مشترک متعهد و پایبند هستند. این پایبندی به اصول به ما کمک می‌کند تا در مسیر هدف اصلی‌مان راهگشا، سازنده و موثر باشیم. هر یک از ما مسئول هستیم تا NA را، متی بهتر از آنطوری که در بدو ورودمان یافتیم، برای آیندگان باقی بگذاریم.

از ابتدای شکل‌گیری NA تا به امروز اعضای ما با چالش‌های بسیاری دست و پنجه نرم کرده‌اند. اما همواره مسیر بهبودی راه خود را از دل مشکلات و مسایل مختلف پیدا کرده و اعضای ما رشد خود را به سوی آزادی ادامه داده‌اند. زمان‌هایی که با فشارهای داخلی و خارجی روبرو می‌شویم، جایی که ممکن است درگیر شایعات و افبار ضد و نقیض شویم و یا وقتی‌که درگیر ترس‌ها و رنجش‌ها می‌گردیم، همان اصول ساده رومانی NA راهگشای ما هستند. همیشه قدمتگزاران مورد اعتماد بسیاری هستند که آماده راهنمایی ما هستند و می‌توانیم با تکیه بر دانش و تجربه همگانی، مسیر بهبودی‌مان را به سلامت طی کنیم.

در NA منافع گروهی را به منافع شفصی خود ترجیح می‌دهیم. ما یک انجمن جهانی هستیم و عضویت در انجمن به همه معتادان سراسر دنیا تعلق دارد. مرجع نهایی ما در انجمن فداوند مهربان است که خود را در وجدان گروه بیان می‌کند. هیچ گروهی بالاتر از دیگران نیست و نظر هیچ عضوی به فرد جمعی برتری ندارد. معتادان سراسر جهان با رومیه ومدت به یکدیگر پیوند فورده‌اند و با حفظ همین رومیه انجمن قادر به ایجاد تغییر در زندگی ما معتادان شده است. ما با درک متقابل و پذیرش دستان خود را در دست یکدیگر می‌گذاریم، دوستی‌هایمان را بیشتر می‌کنیم و با قدرت، پیام بهبودی از اعتیاد را به همدردانمان می‌رسانیم. ما نیز همانند سایر قدمتگزاران مورد اعتماد انجمن که با نیت غیر فعالیت می‌کنند، تمام سعی خود را داریم که اشاعه دهنده عشق، بفشش و فرهنگ بهبودی باشیم. باعث افتخارمان است که شماره ۴۳ مجله یک وعده، هزاران پاداش را به شما فوآونده گرامی تقدیم نماییم.

مجتبی‌س

مسئول کمیته مجله بهبودی فدماتی
یک وعده هزاران پاداش

فهرست مطالب

ماجرای یوهپ: بی تفاوتی

۴

ترجمه-پاک زیستن برای من چقدر ارزش دارد

۶

ترجمه-نامه‌ای از اسکات پی

۷

ورشکستگی در پاکی

۸

اول زنگ یزن

۱۰

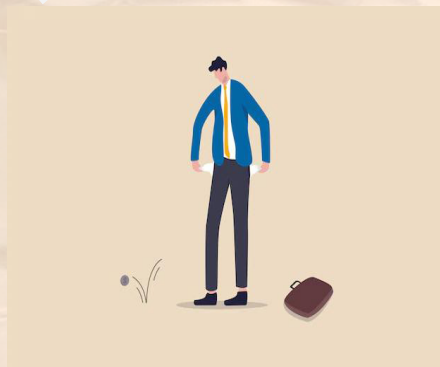
تابش مهربانی

۱۱

۷



۸



۱۴



درک تازه

۱۳

برداشتی از مفهوم یکم

۱۴

معجزه جلسه برای من

۱۶

پاسخ‌های ارسالی به سوال ماه

۱۷

■ نشریه داخلی معنادران گمنام شورای منطقه یک ایران تهیه شده در کمیته مجله
 بهبودی، خدماتی - ماهنامه شماره چهل و سوم - تیر ماه ۱۴۰۱
 ■ شورای انطباق: امیر - رضاح - سیاوش.س - وحید.م
 ■ آدرس: تهران، صندوق پستی: ۱۶۷۶۵-۱۷۵۵
 ■ vaadeh@nairan1.org [@vaadeh.ir](https://www.instagram.com/vaadeh.ir) [@Vaadeh_ir](https://www.facebook.com/Vaadeh_ir) [۰۹۱۲۹۵۷۶۶۴۸](https://www.whatsapp.com/channel/002999576648)



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

ماجرایا

این داستان: بے تفاوتی

یوہی



راستی حال پسرت چطور؟ من ناخودآگاه تو چشمم پر از بغض و اشک شد. انگار منتظر یه فرصت بودم تا دردی که می‌کشم رو واسه یکی تعریف کنم. گفتم: یوهپ راستش رو بخوای چند وقتی هست که با همسرم قهریم و همراه فرزندم رفتن خونه پدرش. به شدت عصبی هستم. اینقدر استرس تو زندگیم بالاست که خیلی شب‌ها خواب راحت ندارم؛ همش نگرانم. بعضی وقتا خودمم نمی‌دونم از چی و از کی، ولی از خیلی چیزا می‌ترسم. شاید به خیلی از خواسته‌های مالی‌م رسیده باشم ولی از درون حالم خوب نیست. بعضی وقتا به خودم میگم ای کاش خیلی ازین چیزا رو نداشتم ولی حالم خوب بود. امروز پول تو حسابم میاد، کلی منتظر بودم تا تو قرعه کشی ماشین برنده شدم ولی حالم خوب نیست. تنهام، خیلی تنهام، دلم لک زده واسه یه شام سه نفره با زن و بچم....

هنوز خیلی از مشارکت‌های قدیمی یوهپ یادم هست و اینکه چقدر روی من تاثیر داشت و بهم کمک می‌کرد. حرفهام که تموم شد از یوهپ پرسیدم چیکار کنم؟

یوهپ گفت: بعضی وقتا با اینکه می‌دونیم هر چی داریم با کمک نیروی برتر، کمک کردن و کمک گرفتن از دیگران به دست اومده ولی میل شدیدی داریم که دوباره اختیار زندگی‌مون رو به دست خودمون بگیریم. ما میلیمتر به میلیمتر از جلسات دور میشیم، بعدش به خودمون میایم و می‌بینیم کیلومترها از انجمن دور شدیم. من هنوز روزهای اولی که اومده بودی انجمن رو خوب یادمه. اینکه چقدر آشفته و پریشون بودی. نذار تو دام افکارت و الگوهای قدیمی بیفتی. بودن و نبودن ما تو انجمن برای ما مساله مرگ و زندگی‌مون هست. ما خودمون رو معتاد معرفی می‌کنیم تا یادمون نره کی بودیم و از کجا اومدیم. چون بیماری اعتیاد و مصرف مواد مخدر مشکل اصلی زندگی‌مون بوده. اگر هنوز یادت باشه برگه معتاد کیست رو وقتی پر کردی آوردیش پیش خود من. اکثر سوالاتش رو هم با ”آری“ پاسخ داده بودی. بهبودی برامون هزاران هزار پاداش داشته و داره؛ یکیش صلح درونیه. چیزی که خودت هم تو انجمن تجربش کردی. نذار این بی‌تفاوتی نسبت به برنامه، تو رو از مسیر دور کنه. اگر یادت باشه هر شب تو خواندنی‌های جلسه گفته می‌شد که ”تنها مساله‌ای که بیش از هر چیز دیگه باعث ناکامی ما در بهبودی می‌شود موضع بی‌تفاوتی و بی‌حوصلگی نسبت به اصول روحانی است.“

ما اگر در حال بهبودی باشیم می‌تونیم از زندگی‌مون لذت ببریم، از خانواده و اموالمون لذت ببریم، ولی تجربه به ما نشون داده که وقتی اعتیادمون فعاله از هیچ‌کدوم از داشته‌هامون هم لذتی نمی‌بریم... امشب تولدمه و خیلی از بچه‌های قدیمی هم میان جلسه. اگر پایه هستی بیا با هم بریم، رفقا مون هم مثل من دلتنگ هستن....

چند روز پیش خبر اومد که تو قرعه‌کشی ثبت‌نام ماشین اسمم در اومده و برنده شدم. تو این یکی دو روز خیلی توی تکاپوی جور کردن پول بودم. گفتم هر جوری هست باید این پول رو جور کنم و تا مهلت تموم نشده واریز کنم. حتی یه مقدار از وسایلم رو فروختم. هر جوری بود پول رو ردیفش کردم. امروز رفتم شیرینی بگیرم که به صورت اتفاقی یوهپ رو تو مغازه دیدم. اومده بود برای تولد ۱۳ سالگیش کیک بخره. فکر کنم دو سه سالی میشد که ندیده بودمش. هنوز همون جوری خنده‌رو و پر انرژی بود. بعد از خرید، نیم ساعتی با هم گپ زدیم. خیلی وقت بود با بچه‌های انجمن صحبت نکرده بودم. یوهپ جویای احوالم بود و نگران از اینکه من خیلی وقته نیستم. گفت که چند بار تماس گرفته بود و من جواب نداده بودم. بهش گفتم: از آخرین باری که مواد مخدر مصرف کردم سال‌های زیادی گذشته. اون زمان سنم کم بود و نادون بودم. یه سری شیطنت‌هایی تو دوران جوونی و نوجوونیم داشتم. الان که دیگه پخته شدم و اون افکار تو سرم نیست. اصلاً من اشتباهی با مواد مخدر آشنا شده بودم؛ اشتباه بزرگم انتخاب دوستان اشتباه بود. اونا مصرف کننده بودن و باعث می‌شدن منم مصرف کنم. وگرنه اگر به‌خودم بود که اصلاً سمت مواد نمی‌رفتم. بعضی وقتا با خودم میگم شاید من معتاد نیستم. چه لزومی داره که من خودمو تا آخر عمر معتاد معرفی کنم. کلی کارهای عقب افتاده تو زندگیم هست که باید به اونا رسیدگی کنم. امروز تو محل کارم واسه خودم کسی شدم. همه منو آقا صدا می‌زنن. تو دنیای بیرون همه به من احترام می‌زارن. تو خانواده هم که دیگه یادشون رفته یه زمانی من مواد می‌زدم. الان دوره زمنه یه جوری شده که صبح تا شب باید کار کنم و پول در بیارم، دیگه وقتی واسه جلسه رفتن و اینجور کارا نمی‌مونه. اگر یکمی هم وقت خالی پیدا کنم ترجیح میدم استراحت کنم یا برم تفریح. بسه دیگه چقدر جلسه و قدم و انجمن، الان دیگه وقتشه که برم سراغ زندگی شخصیم و اونجا رشد رو تجربه کنم... یوهپ گفت خودت ردیفی؟ حال دلت خوبه؟

پاک زیستن برای من چقدر ارزش دارد

ترجمه
ارسالی از میرا،
تورنتو

به عنوان یک معتاد، زمانی که وارد یک جلسه می‌شوم یا معتاد دیگری را در آغوش می‌گیرم، احساس می‌کنم که بار اعتیاد بر شانه‌هایم سنگینی نمی‌کند و بیش از این تنها نخواهم بود. حس امیدواری به من آرامش می‌دهد آنگاه که به یک جلسه می‌روم یا برای رها شدن از شر کنترل کردن اوضاع، دست کمک به سوی یکی از اعضای انجمن دراز می‌کنم. این اتفاق روزهایی می‌افتد که زندگی کردن و نبرد با بیماری اعتیاد را انتخاب می‌کنم. من می‌دانم که وقتی درباره خودم صحبت می‌کنم، تحقیر و دست کم گرفتن خودم، بسیار آسان‌تر از بیان کلمات محبت‌آمیز است. من خودم را بی‌رحمانه مورد قضاوت قرار می‌دهم و تنها مانعی هستم که راه خوشبختی را بر خودم می‌بندم. جلسات **NA** و افرادی که ملاقات کرده‌ام و مشارکت‌شان را شنیده‌ام، در مقایسه با تجربیات شخصی‌ام در زندگی، مطالب سازنده بیشتری را به من آموخته‌اند.

وقتی به این فکر می‌کنم که چه اتفاقی برایم می‌افتد اگر تصمیم بگیرم که به جلسه نروم یا دستم را برای کمک دراز نکنم یا از این اتاق‌ها بیرون بزنم خواهم دید که در آن صورت اعتیاد پیروز میدان می‌شود و با ایجاد این غوغا در سرم که برنامه هیچ کمکی به من نمی‌کند و دیگر به برنامه نیازی ندارم و باید دوباره به مصرف مواد رو کنم، به شادمانی خواهد پرداخت.

به عنوان یک معتاد می‌دانم هر وقت که از در بیرون می‌زنم و مصرف می‌کنم، بر روی زندگی‌ام قمار کرده‌ام و آگاه هستم که باید بیماری‌ام را متوقف کنم پیش از آنکه مرا از پای در آورد. خوب می‌دانم که جاده مصرف بی‌انتهاست و تنها زمان‌هایی که مواد مخدر ته بکشد و چیز دیگری هم برای به فنا دادن باقی نمانده باشد است که اعتیاد روزنه‌ای برای استراحت به رویم می‌گشاید. این اوضاع تا زمانی که من مصرف می‌کنم، ادامه خواهد یافت و من دائماً باید به خودم یادآوری کنم که اگر به مصرف ادامه دهم، هزینه‌اش را با زندگی‌ام پرداخت خواهم کرد.

روزهای زیادی در خلال اعتیاد فعال من وجود داشتند که در آنها، تصور مادر یا خواهر و دختر بودن برایم معنایی نداشت. من پیش از آنکه یک معتاد باشم یا قبل از اینکه یک دختر مورد اعتماد یا عضو مسئول جامعه باشم، یک مادر هستم. مادر بودن بزرگ‌ترین هدیه‌ای است که در زندگی‌ام دریافت کرده‌ام. با این وجود تا زمانی که در اسارت اعتیاد فعال بودم، خانواده و آشنایان برایم معنا و مفهومی داشتند در حد کلمات یا موانعی بودند در راه مصرف. زمانی که مصرف می‌کنم، به همه کسانی که در اطرافم هستند و مرا دوست دارند و می‌خواهند به من کمک کنند، آسیب می‌رسانم.

هر بامداد که از خواب بیدار می‌شوم، با خودم و نیروی برترم، با برنامه **NA** و با تمام کسانی که امروز در زندگی‌ام مرا دوست دارند

و می‌خواهند موفقیت‌م را ببینند، عهد و پیمان می‌بندم:
من می‌خواهم پاک زندگی کنم،
من می‌خواهم پسر به من افتخار کند،
من می‌خواهم احترام به خانواده‌ام باز گردد،
من می‌خواهم در طول حیاتم با سربلندی زندگی کنم،
من امروز پاک خواهم ماند.

**What the Price of
Staying Clean is for
Me
By Meera**

**THE CLEAN TIMES
WINTER EDITION
2022**

THE CLEAN TIMES WINTER EDITION 2022 SUBMITTED BY SCOTT P



نویسنده: اسکات پی

ہفتہ آئندہ بہ ۶۰ روز پاکی می‌رسم. حتم دارم اگر یک ماہ دیگر بہ مصرف ادامہ می‌دادم مردہ بودم. من ہر روز داشتم بہ معنای واقعی، خودم را می‌کشتم. خانہ، مغازہ، خانوادہ و ہر آنچہ را کہ در زندگی بہ دست آوردہ بودم باختم. ہمہ چیز را از دست دادم و درست در زمانی کہ فکر می‌کردم دیگر چیزی برای از دست دادن ندارم، چندا تا از دندان‌ہایم را از دست دادم. در ماہ نوامبر بہ یک مرکز درمانی جہت قطع مصرف رفتم. بعد از قطع مصرفم از روزی کہ بہ انجمن رسیدم با خودم عہد کردم ہر روز نقاشی بکشم. من بہ گونه‌ای کہ ہرگز ممکن نمی‌دانستم دوبارہ بہ خودم وصل شدم. در زمان کوتاہی فہمیدم کہ کارہای ہنریم برای من نیرویی برتر ہست. از آن زمان ہر روز بہ نقاشی کشیدن ادامہ دادم. این کار بہبودی مرا بہ شکلی باورنکردنی ارزشمند و مرا ہدفمند کردہ است.

در این مدت (حدوداً دو ماہ)، دستم بہ ہیچ نوع مادہ مخدری نخوردہ است... اصلاً! تمام چیزہایی را کہ از دست دادہ بودم، دوبارہ دارم بہ دست می‌آورم. خانوادہام دوبارہ بہ من افتخار می‌کنند. وضعیت سلامت جسمی و ہمینطور سلامت روانی من نسبت بہ زمان مصرف بہتر شدہ و فعالیت ہنریم نیز بہ خوبی پیش می‌رود.

من با اتکا ان.ای و قلم موہای کنار دستم بقیہ عمرم را با تغییر الگوہای رفتاریم ادامہ خواہم داد. ہمین کہ زندہام و نفس می‌کشم دلیل بر این است کہ بہبودی نہ تنها امکان پذیر، بلکہ حیرت انگیز است... من بہ خودم میگم بہ تغییرات ادامہ بدہ! بہ حرکت ادامہ بدہ! ہرگز امیدت را از دست ندہ!

ہمگیتان را دوست دارم و برایتان بہترینہا را آرزو دارم.

ورشکستگی دریاکے



مجید. الف از شهریار

عرض سلام و ادب دارم خدمت تمامی خدمتگزاران NA در تمامی سطوح مختلف خدماتی در جامعه جهانی؛ می‌خوام تجربه خودم رو در خصوص اینکه شناخت احساسات، مدیریت و ابراز اون‌ها چقدر می‌تونه برای معتاد در حال بهبودی حائز اهمیت باشه مشارکت کنم. من بارها و بارها در طی ۱۵ سال پاکی با فراز و نشیب‌های زندگی در مسیر بهبودی روبرو شده بودم و احساساتم به چالش کشیده شده بود. احساساتم بارها و بارها من رو در ورطه ناامیدی و انزوا کشانده بود. به وسیله راهنما و قدم‌ها و مشارکت تونسته بودم از میان احساساتم عبور کنم. ولی گاهی در بهبودی اتفاقاتی رخ میداد و چالش‌هایی پیش میاد که خارج از ظرفیت و کنترل ما هست.

کتاب پاک زیستن فصل اول صفحه ۹ میگه «دیر یا زود ما یک فرصت خوب و یا یک فاجعه رو تجربه می‌کنیم» و من هم از این قائله مستثنی نبودم. در طی سالیان بهبودی تصمیمات خودم‌محورانه، خودسرانه و احساسی رو گرفتم که نهایتا در سن ۱۵ سال پاکی منجر به ورشکستگی من شد. من مغازه، ماشین و خانه خودم رو از دست دادم. این مسئله باعث شد که شدیداً احساس شکست، بی‌پناهی و بیچارگی منو دچار ناامیدی مطلق بکنه و من شدیداً افسرده شدم. مدت سه ماه از خونه بیرون نیامدم و منزوی شدم. حتی از لحاظ جسمی هم دچار حمله‌های شدید قلبی می‌شدم که ضربان قلبم بالا می‌رفت و شدیداً دچار اضطراب می‌شدم. چیزی که من به دنبالش بودم علاج احساساتم بود. با کمک برنامه سعی کردم به درون خودم نگاهی بیندازم و شروع به نوشتن ترازنامه کردم. من دنیای بیرون خودم رو باخته بودم ولی سعی کردم از حق انتخاب‌هایم استفاده کنم؛ به احساسات و افکار خودم مسلط بشم و کنترل درون خودم رو بدست بیارم.

نگرش جدید

نگرش و دیدگاه من نسبت به پذیرش واقعیت موجود تضعیف و دچار اختلال شده بود. بنابراین احساساتی رو تجربه می‌کردم که توانایی روبرو شدن با اونها رو نداشتم و آسیب پذیر شده بودم. متوجه شدم احساسات من محرک رفتارهای من، حال چه به اونها آگاه باشم و یا آگاه نباشم. همچنین احساسات منفی قدرت این رو داره که منو فلج کنه و باعث منفعلانه عمل کردن من بشه. بنابراین سعی کردم که واقع‌بین باشم و اصول روحانی تسلیم، شهامت، پذیرش و پشتکار رو تمرین کنم. تا بتونم به جای اینکه مغلوب ترس‌ها و احساسات خود ویرانگر بشم اونها رو شناسایی و مدیریت کنم.

شروع به تمرین اصول روحانی کردم و سعی کردم باور کنم که شرایط سخت هم گذرا هست. سعی کردم اعتیاد خودم رو نسبت به نشخوار افکار و احساسات مخرب متوقف کنم و شادی و خوشحالی رو انتخاب کنم. شروع کردم به پذیرش زندگی جدید با داشته‌های فعلی، که هر چند هم خیلی کم بود..

تماسم رو با راهنمام بیشتر کردم. در جلسات بیشتری شرکت کردم. خدمت جدید گرفتم. بیشتر به اعضا وصل شدم. در مورد احساساتم تراز می‌نویسم و در طی روز سعی می‌کنم هوشیارانه زندگی کنم و اجازه ندم که احساسات و افکار خودم‌محورانه منو از پا در بیاره.

چند روز پیش تولد ۱۶ سالگیم بود و تونستم از این چالش و فاجعه هم جون سالم به در ببرم و پاک بمونم. بابت زندگی فعلی خودم از انجمن سپاسگزارم. امروز شادترین روزهای زندگیم رو تجربه می‌کنم و این چالش باعث رشد من شد.

با آرزوی شادی و موفقیت برای تمام اعضای انجمن

اول زنگ بزن

خدا را شکر می‌کنم که مواد مخدر مصرف نمی‌کنم و در مسیر بهبودی قرار دارم.

مهاجرت:

به تازگی به کشور انگلستان مهاجرت کردم و با تمام شرایطی که برای مصرف وجود دارد دنبال جلسات انجمن گشتم و موفق شدم یک جلسه فارسی زبان در شهر زندگی‌ام پیدا کنم.

بله، جلسه را می‌گویم همان مکان امنی که مرا از زندگی جهنمی گذشته‌ام به سوی امید هدایت کرد. هیچ وقت اولین روز پاک‌ی‌ام را فراموش نمی‌کنم. شش سال بود که در زندان بودم و هیچ آمیدی به آزادی نداشتم. من حتی دلم برای بوی چمن پارک هم تنگ شده بود.

طرد شده از خانواده، غمگین، تنها و یک مصرف کننده آشفته در زندان بودم. تا اینکه صدای بلندگوی سالن از حضور پیام‌رسان‌های کمیته H&A در داخل حسینیه خبر داد و همین خبر مسیر افکار و زندگی مرا تغییر داد. بازگشت امید:

بلاخره بعد از ده سال از زندان آزاد شدم. باز هم در جلسات شرکت کردم و درخواست کمک کردم.

هیچ وقت عشق و حمایت بچه‌های انجمن را فراموش نمی‌کنم. با رعایت اصول ساده بهبودی امروز زندگی آرامی دارم. به قول یکی از دوستان بهبودی که می‌گفت NA هزار تا اصول نداره چند تا اصول ساده داره که باید هزار بار تکرار کنی. روش درمانی ما:

من در انجمن یک روش درمانی برای خودم دارم. «اول زنگ بزن». هر احساس و مشکلی که برایم پیش می‌آید قبل از آنکه ذهنم را ساعت‌ها مشغول کند، در اولین فرصت با راهنما، دوستان بهبودی و یا متخصص همان مشکل در میان می‌گذارم. تا امروز نتیجه‌های بزرگی برایم داشته است که بزرگترین آن مصرف نکردن مواد مخدر و خودداری از مصرف در همان بار اول بوده است. بهبودی مداوم:

درسته که از راهنما و کلاس قدم در ایران دور هستم ولی در گروه حضور دارم و قدم‌هایم را می‌نویسم و در گروه قرار می‌دهم. دوستان همدرد من، در تمام دنیا بیماری اعتیاد یک شکل و احساسات مشابهی دارد. ما مسئول بیماری خود نبودیم، اما مسئول بهبودی خود هستیم. در همه جای دنیا یک صندلی خالی برای من وجود دارد.

کلام آخر:

دعا می‌کنم برای کسانی که امروز در عذابند. از خداوند برای‌شان تمایل، روشن‌بینی و صداقت طلب می‌نمایم.



سلام دوستان اسم من فرزین است و یک معتاد هستم. نیروی برتر را شاکر و سپاسگزارم که پاک هستم و مواد مخدر (بزرگترین مشکل زندگی) را مصرف نمی‌کنم. من نزدیک به ۳۰ سال از عمرم را به مصرف موادمخدر مشغول بودم و هیچگاه نتوانستم مصرف را حتی برای مدتی کوتاهی قطع کنم. تا اینکه سه سال و چند ماه پیش پیام انجمن به من رسید و توانستم مصرف مواد را قطع کنم. من از همان شب اول شرکت در یک جلسه ان‌ای تا به امروز وسوسه مصرف نداشته‌ام و توسط ۱۲ قدم و ۱۲ سنت معتادان گمنام توانسته‌ام زندگی به روال جدیدی را تجربه کنم.

امروز صبح جلسه رفته بودم و بعد از جلسه در همان پارک مکان برگزاری جلسه با دوستانم دور هم بودیم و راجع به موضوعات مختلفی با یکدیگر صحبت می‌کردیم. هوای معتدل و تابش خورشید و زیبایی گل‌ها و درختان مرا به فکر فرو برد. با خود اندیشیدم که من هیچگاه آدم‌ها را زیاد دوست نداشتم و خودم را هم نیز دوست نداشتم. اما اکنون در جمع دوستانم احساس دوست داشتن و تعلق به جمع می‌کردم.

خودم را در انزوا و تنهایی نمی‌دیدم. لبخند می‌زدم و درونم مملو از احساس سپاسگزاری بود. دیدم که من اینگونه نبودم و این‌ها همگی لطف انجمن هستند که توسط ۱۲ قدم و ۱۲ سنت من را تغییر داده است. آفتاب مرا گرم می‌کرد و به این جمله کتاب فکر می‌کردم که: «تفکر در مورد بخشش خداوند مهربان برای ما در زمان‌هایی که باعث آزار دیگران شده‌ایم به ما کمک می‌کند تا با دیگران با بخشش و عشق بیشتری رفتار کنیم». خورشید خداوند به همه موجودات می‌تابد این تابش انتخابی نیست. برای همه چیز و همه کس وجود دارد پس من هم باید همه را ببخشم. در همین افکار بودم و ناگهان از احساس رضایت عمیقی پر شدم.

انجمن معتادان گمنام هدایا و محبت‌های فراوانی برای همه ما داشته است. برای من توانایی دوست داشتن انسان‌ها هدیه بسیار بزرگی است. من این احساس و توانایی را از طریق خدمت در انجمن به دست آورده‌ام. منشی، خزانه‌دار، نماینده و خوش آمدگو.... همه این خدمات باعث شد که بتوانم شما را دوست بدارم و در نهایت خودم را. امروز صبح که می‌خواستم به جلسه بروم در حین رانندگی به راننده دیگری زیر لب ناسزا گفتم و این موضوع مرا ناراحت کرد. در وقت مشارکت در جلسه این موضوع را با دیگران مشارکت کردم. من امروز می‌توانم خودم را بهتر ببینم و شناسایی کنم. نواقص اخلاقی و کمبودهای خودم را ببینم و به این درک برسم که همانطور که در مقابل در برابر مصرف مواد مخدر عاجز هستم در برابر نواقص شخصی هم عاجز و ناتوان هستم. در همان پارک به خودم گفتم به پاس این همه برکت و لطف انجمن بهتر است تجربه ام را با دوستانم در مجله وعده در میان بگذارم. ممنون



درک تازه

وقتی ما به آخر خط می‌رسیم و «درک می‌کنیم» که چه با مواد مخدر و چه بدون آن نمی‌توانیم مثل یک انسان زندگی کنیم....

برای رسیدن به آخر خط فقط درد کافی نیست بلکه درک نیز لازم است. درک اینکه ما بیماری اعتیاد داریم و بدون مصرف مواد هم عاقبتی چون زندان، تیمارستان یا مرگ در انتظارمان است. من دختر بسیار باهوشی بودم ولی کاملاً تحت کنترل و تسلط مادرم برای درس خواندن بودم. مادرم از تمام ابزارها برای کنترل من استفاده می‌کرد. از جمله ایجاد ترس از راه محروم کردن من از توجه و محبت خودش، تنبیه، سرزنش و فریاد. فقط نمره ۲۰ لایق تشویق شدن بود و بقیه نمرات شرمندگی، تنبیه و سرزنش را به همراه داشتند.

۱۰ ساله بودم در درس علوم نمره ۱۳ آورده بودم. برای فرار از احساس ترس، می‌خواستم خودم رو از طبقه چهارم به پایین پرت کنم. ترس از محرومیت از عشق و لایق نبودن در من رشد کرد. بعدها در روابط عاطفی دائماً می‌خواستم این کمبود را با گدایی توجه و محبت از دیگران جبران کنم. بعدها متوجه شدم عشقی که در وجود دیگران به دنبالش هستم، همه از قبل درون خودم وجود داشته.

به زور و کنترل مادرم، درس می‌خواندم. اتفاقاً موفق هم بودم. توانستم سال اول کنکور رتبه خوبی کسب کنم و در رشته مهندسی شیمی در دانشگاه سراسری قبول شدم. وقتی برای تحصیل از تهران به شهر دیگری رفتم دیگر مادرم نبود که مرا هول بدهد. باید خودم همه چیز را مدیریت می‌کردم. تجربه کاملاً جدیدی بود. باید مسئولیت‌های فردی خودم را به عهده می‌گرفتم و من اصلاً نمی‌دانستم چه باید بکنم. خیلی برایم سخت بود. در دانشگاه خیلی موفق نبودم و معدل خوبی نداشتم. دوره ای که باید ۴ ساله تمام می‌شد، ۶ سال طول کشید. در تمام این دوران روابط عاطفی ناموفق یکی پس از دیگری روح و روان من را بیش از پیش بیمار کرده بود. روابط به شکلی که می‌خواستم پیش نمی‌رفت و آدم‌ها مرا با وابستگی و درد رها می‌کردند. در انتخاب رابطه‌ای که در نهایت به ازدواج منتهی شد، من بیمارترین ولی به تصورم خاص‌ترین دانشجوی دانشگاه را انتخاب کرده بودم. کسی که مصرف کننده بود و بارها سابقه خودکشی داشت. ۵ سال بعد از ازدوج:

تمام راه را اشتباه رفته بودم. نا امید، خسته و عاجز شده بودم. به دنبال مسکن می‌گشتم. چند بار قبلاً مواد مخدر را با همسرم تجربه کرده بودم، ولی این بار فرق می‌کرد. دلیل مصرف لذت جویی نبود. این بار می‌خواستم مواد قدرتی به من بدهد تا آخرین وابستگی عاطفی زندگی‌ام را که حالا همسرم بود، رها کنم. دلم می‌خواست مواد جایگزین تمام عشق‌ها و مهرطوبتی‌های بی سرانجام من باشد و من را بی نیاز کند. از زندگی با یک مصرف کننده و تلاش برای تغییر و نجاتش خسته، سرخورده و نا امید شده بودم. یک‌ساله بود که از زندگی مشترک به خانه پدرم آمده بودم و در انتظار تغییر و بهبود کسی بودم که تصور می‌کردم عاشقش هستم. تا اینکه خبر رسید که تمام وسایل خانه را که با هم خریده بودیم را فروخته و مواد مصرف کرده. خانه اجاره‌ای را هم تحویل داده و به شهرستان پیش پدر و مادرش برگشته.

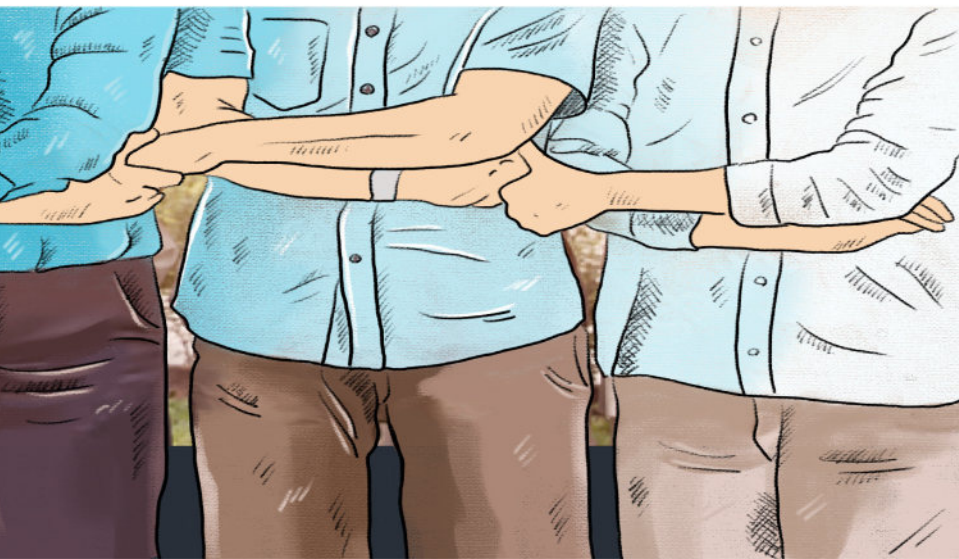
بعد از شنیدن این خبر داشتم دق می‌کردم. تمام نقشه‌ها و آرزوهایم نقش بر آب شده بود. زندگی داشت با این رنج درس بزرگی به من می‌داد ولی من در آن زمان درکی از این موضوع نداشتم و فقط در پی خلاصی از این رنج بودم. پر از خشم و رنجش و درد به سراغ همکارم رفتم که می‌دانستم مصرف کننده است. به او گفتم که حال خیلی بدی دارم و از او درخواست کردم قرص به من بدهد تا کمی آرام شوم. گفت در خانه دارد و گفتم همراهش می‌آیم. می‌دانستم حتماً مواد بیشتری در آنجا خواهم یافت و همینطور هم بود. با تمایل خودم با هم مصرف شدیم. شب اول بعد از مصرف که به خانه برمی‌گشتم، باد به صورتم می‌خورد و من انگار احساس سبکی خوبی را احساس می‌کردم. تصور می‌کردم واقعاً آرام شده بودم و مطمئن بودم این همان احساسی است که هر روز می‌خواهم تجربه کنم. فردا و فرداهای دیگر از پی هم آمدند و من به مصرف ادامه دادم. تمام همکاران محل کارم از چرت‌های من متوجه مصرفم شده بودند. همه فهمیده بودند اما فکر می‌کردم هیچ‌کس متوجه نمی‌شود....

خانواده‌ام از حالات غیرطبیعی من شک کرده بودند و به توصیه یکی از اعضای فامیل یک شب پس از بازگشت به خانه در نسکافه من قرص ضد مورفین حل کرده بودند. من آن شب تا مرز مرگ پیش رفتم. تمام مغزم مور مور می‌شد و بدنم می‌لرزید. به شدت ترسیده بودم. دکتری که همسایه ما بود را خبر کردند. آمد و من همه چیز را اعتراف کردم تا شاید کمک کننده باشد و از مرگ نجات پیدا کنم. از آن روز دیگر کنترل‌های جدی خانواده شروع شد. قرار شد در خانه بمانم



و پاک شوم. ولی وسوسه امانم را بریده بود. درب را قفل کرده و رفته بودند. من از کانال حمام به پشت بام رفتم و از آنجا فرار کردم. بدون پول خودم را به خانه هم‌بازیم رساندم و دوباره مصرف کردم. روز بعد رفتم خانه و با مادرم درگیر شدیم. به زور کلید را گرفتم و برای مصرف خانه را ترک کردم. وقتی برگشتم، شنیدم که مادرم به قصد خودکشی مقدار زیادی قرص خورده بود. ولی خوشبختانه پدرم به موقع رسیده بود و او را به بیمارستان برده بود. بعد از این اتفاق راضی شدم که برای سم زدایی ۲۱ روز در یک مرکز بمانم. در اثر بی‌خوابی‌های دوران ترک، دچار بیماری روحی و روانی شدم. نیمی مغزم از تعادل خارج شده بود و بروز احساس زیاد و اغراق آمیز داشتم. حتی یک دقیقه در شبانه روز نمی‌توانستم بخوابم و خیلی زیاد حرف می‌زدم. بعد از ۱۵ روز از مرکز به خانواده‌ام زنگ زدند تا بیایند و من را ببرند. خانواده متوجه غیر طبیعی بودن رفتارهای من شدند و با تشخیص پزشک من را در بیمارستان بخش روان بستری کردند. بعد از آن من را مرخص کردند و داروهایی را تجویز کردند که باید تا یک‌سال هر روز می‌خوردم. از عوارض داروها این بود که دستانم می‌لرزید و بزاق در دهانم جمع می‌شد. از این داروها متنفر بودم. بعد از مرخص شدن از بیمارستان فقط به یک چیز فکر می‌کردم: مصرف دوباره. مادرم در این فاصله با انجمن خانواده‌های معتادان «نارانان» آشنا شده بود و حال روحی بهتری داشت. از طریق آن‌ها و به توصیه راهنمایش آدرس یکی از جلسات **NA** بانوان را برایم پیدا کرد و با آژانس من را به آن جلسه فرستاد. به خودم پول نمی‌دادند که مبادا بروم مصرف کنم. مادرم به راننده آژانس سفارش کرده بود که من را فقط به این آدرس ببرد و بعد از تمام شدن جلسه من را به خانه برگرداند. در راه از راننده خواهش می‌کردم که من را به یک آدرس دیگر (آدرس همبازی‌ام) ببرد و من در آنجا به او دو برابر پول می‌دهم، ولی راننده قبول نکرد. به اجبار جلوی جلسه پیاده شدم و قدم به اولین جلسه **NA** گذاشتم. خوش‌آمدگو مرا در آغوش کشید و همه حاضرین خود را با پسوند معتاد معرفی می‌کردند. خیلی برام جذاب بود. کسانی که پاک بودند ولی هنوز خود را معتاد می‌نامیدند. پسوندی که من در حال مصرف هم هرگز نمی‌خواستم جلوی دیگران به آن اعتراف کنم، درحالی‌که در درون می‌دانستم که معتاد هستم. مشارکت اعضا توانسته بود قلب من را لمس کند. ناگهان خود را در حال مشارکت یافتم. اولین بار بود که با صدای بلند جلوی دیگران می‌گفتم که من یک معتاد هستم. همین یک جمله، سنگینی تمام دروغ‌ها، ترس‌ها و انکارها را از وجود من برطرف کرد. احساس سبکی کردم. مشارکت کردم و داستان خواهش از راننده آژانس و وسوسه مصرف مواد را تعریف کردم. بعد از جلسه تعدادی به سمت من آمدند و من در آغوش گرفتند و گفتند که چقدر خوشحالند که بجای خانه ساقی، سر از یک جلسه درآورده‌ام. گفتند باز هم بیا. شماره تلفن خود را به من دادند و گفتند در طول هفته با آن‌ها در تماس باشم. تا به امروز که در حال نوشتن این متن هستم ۱۲ سال و ۱۱ ماه و ۲۶ روز است که به کمک شما پاک هستم و هیچ‌گونه مواد مخدري مصرف نکرده‌ام و در حال تجربه بیداری روحانی از طریق برداشتن قدم‌های دوازده گانه هستم. خدا را هزاران بار شاکرم که این فرصت را به من داد تا بار دیگر ازدواج کنم و مادر دو فرزند زیبا و فوق‌العاده باشم. خداوند همیشه آنچه من برای رشد روحانی و یادگیری نیاز دارم در دسترس قرار می‌دهد. امروز در زندگی من سختی هست ولی به دلیل اعتماد به نیروی برتر دیگر رنج و رنجش نیست.

برداشت از مفهوم یکم



برای تحقق بخشیدن به هدف اصلی انجمن ما گروه های NA گرد هم می آیند، تا ساختاری بوجود آورده که موجب توسعه هماهنگی و تأمین خدمات NA در کل گردد.

پاک شدن و هدیه قطع مصرف بدون وسوسه فکری و اجبار، آنقدر ارزشمند و باورنکردنی است که هر لحظه برای این لطف نیروی برتر لازم هست که عملاً شکرگزار و قدردان باشیم.

اصول عمیق روحانی و تجربیات ارزشمند بهبودی اعضا موجب شدند که ما در کنار یکدیگر بتوانیم زندگی بدون مصرف مواد مخدر را تجربه کنیم. به قول چگونگی عملکرد اینها اصولی هستند که بهبودی ما را ممکن ساختند.

در بخش سنت‌های دوازده گانه NA تجربیات ناب و روش‌های آزمون و خطا پس داده‌ای جمع آوری شده که با درک و اجرای آنها گروه‌ها موجب اتحاد، انسجام و تحقق پیام رسانی و هدف اصلی می‌شوند.

ما متوجه می‌شویم که روش ساده NA این است که کمک یک معتاد به معتاد دیگر موجب تقویت حال روحانی هر دو طرف خواهد شد. درک این مسئولیت و پیگیری متعهدانه خدمت موجب می‌شود که بتوانیم مداوما شاهد بهبودی و تغییر و لمس موفقیت‌ها باشیم.

ولی متأسفانه هنوز هم معتادان زیادی می‌میرند!

معتادان زیادی هرروز با مصرف، درد، نشئگی و خماری دست به گریبان هستند. بعد از مدتی پاکی چون نوع زندگی من تغییر کرده بود و در طی روز، یا در محل کار بودم یا در جلسه و یا در جمع خانواده و افراد برنامه‌ای، چون در ساعات غیرمعارف و مکان‌های نامربوط حضور پیدا نمی‌کردم، با معتادان خیابانی و چهره اعتیاد در جامعه کمتر روبرو می‌شدم. تصور می‌کردم همه معتادان وارد NA شده‌اند در صورتی که هنوز هم معتادان بسیاری در گوشه کنار این شهر بعد از یک شب سرد خماری، بعد از یک زندگی دردناک، با کیسه‌های مشکی زیپ‌دار به گورستان و به سمت عاقبت تلخ خودشان می‌روند.

هنوز واقعیت‌های دردناک زیادی بواسطه اعتیاد در جامعه رخ می‌دهد. هنوز هم بواسطه اعتیاد صدمات زیادی به چهره جامعه و شهر زده می‌شود و نمی‌توان این‌ها را نادیده گرفت.

جلسات بهبودی که توسط گروه‌های NA برگزار می‌شود، بهترین و موثرترین روش برای رساندن پیام می‌باشند. ولیکن اگر بخواهیم پا را فراتر بگذاریم و در سطح وسیع‌تری برای رساندن پیام تلاش کنیم، لازم است با عشق و سپاسگزاری دست به دست هم دهیم، فکر کنیم، در جلسات خدماتی شرکت کنیم و تجربیات خود را به اشتراک بگذاریم، سنت هفتم را حمایت کنیم و منابع خودمان را اعم از ایده، نفر، پول و وجدان گردآوری کنیم. تا بصورت گسترده‌تر پیام را به معتادانی برسانیم که شرایط دریافت پیام را نداشته‌اند.

معتادانی هستند که در زندان‌ها و مراکز اقامتی و درمانی و بخش‌های بستری روانی هستند و نمی‌توانند به سادگی در جلسات شرکت کنند.



خانواده‌هایی هم هستند که بدون اطلاع از وجود این راه، فقط با ناامیدی و یأس آرزوی مرگ عزیزشان را می‌کنند. ما می‌توانیم شرایطی را ایجاد کنیم که پیام **NA** را فراتر از گروه خودمان در سطحی وسیع‌تر ارائه نماییم.

مفاهیم خدماتی محصول تجربیات ارزشمندیست که طی فعالیت‌های خدماتی و گذشت سالیان زیاد گردآوری شده‌اند. در مفهوم اول خدماتی **NA**، خدمتگزاران ما متوجه شدند وقتی ساختاری بوجود آورند و منابع خودشان را باهم به اشتراک بگذارند تا به نیازهای مشترک رسیدگی نمایند، می‌توانند کاری را انجام دهند که به تنهایی قادر به انجام آن نبودند. بدین ترتیب ساختارهای خدماتی توسط گروه‌ها شکل گرفتند و توسط گروه‌ها حمایت و قوی‌تر می‌شوند تا بصورت منسجم و موثر موجب ارائه خدمات و هماهنگی‌های لازم شوند تا توسعه پیام رسانی محقق گردد.

گروه‌ها بهترین روش را انجام می‌دهند. ولی خدمات دیگری هم هستند که پیام را به معتادانی می‌رسانند که گروه به آنها دسترسی ندارد. همچنین این خدمات شرایطی را فراهم می‌کنند و مسائلی را رسیدگی می‌کنند تا موجب دغدغه و درگیری گروه‌ها نگردد و تمرکز آنها را از هدف مهم خودشان دور و منحرف نکند.

آری ما به کمک یکدیگر کارهایی را انجام می‌دهیم که به تنهایی قادر به انجام آن‌ها نبودیم. زمانی تصور را هم نمی‌کردیم که با حمایت نیروی برتر و تکیه بر خوشنامی **NA** بتوانیم پیام را به معتادان داخل زندان‌ها و مراکز اقامتی و مراقبتی برسانیم و حتی به نحوی غیر معتادان آنقدر از کارایی برنامه مطلع باشند که ما را به معتادانی که می‌شناسند معرفی کنند. اینها نمونه‌هایی از خدمات گسترده و منسجم ارائه شده توسط ساختارهای خدماتی است که بر اساس مفهوم اول خدماتی توسط گروه‌ها تشکیل و حمایت می‌شوند. از طرفی فاصله جغرافیایی گروه‌ها از یکدیگر موجب می‌شود کمتر باهم ارتباط داشته باشند. با اجرای مفهوم اول خدماتی فرصت بیشتری برای ارتباط نزدیک و تبادل تجربیات پیدا می‌کنند و همچنین ساختارهای خدماتی ما از طریق آموزش مداوم و ارتباط و هماهنگی موجب می‌شوند تا گروه‌ها مجبور نباشند مجدداً چرخ را اختراع کنند.

ایجاد پل‌های ارتباطی مثل آدرس جلسات و خطوط تلفنی، برگزاری غرفه‌های اطلاع رسانی در سطح شهر، وبسایت **NA** و ... موجب می‌شوند آنهایی که آوازه خوشنامی انجمن ما را شنیده‌اند مطلع شوند که آن را کجا می‌توانند پیدا نموده و در جلسات شرکت کنند.

حفظ روحیه اتحاد که اعضای آن‌ای را در سرتاسر جهان به یکدیگر متصل می‌کند موجب می‌شود خدمات ما سمت و سوی روحانی و ایثارگری را داشته و باعث می‌شود ما فراتر از نیازهای خود و گروه و منطقه خود به روش‌هایی فکر کنیم که بتوانیم به معتادان بیشتری کمک کنیم.

تا زمانی که ما متعهدانه و مسئولانه رساندن پیام را دنبال می‌کنیم، ساختارهای ما بصورت موثر و قوی‌تری می‌توانند موجب تامین و هماهنگی و توسعه خدمات موثر در سطح جامعه خود باشند.

به امید روزی که دلیل مرگ هیچ معتادی، مصرف مواد مخدر نباشد.

معجزه جلسه برای من

مصرف مواد مخدر مدت ۳۰ سال از زندگی من رو از بین برد. تا اومدم به خودم بیام، دیدم آواره و بی‌اعتبار شدم. آخه اون موقع کاسب درجه یک بازار بودم. هرکس هرچی می‌خواست بفروشه یا بخره به من پیشنهاد می‌داد. از نظر جایگاه خانوادگی هم در پست ترین جایگاه قرار گرفتم. داخل منزل پدرخانومم یک انگشتر گم شده بود و یک روز بعدش من به آنجا رفتم. مادرخانومم به من گفت انگشتر رو تو برداشتی و بیار بزار سر جاش! در صورتی که من برای تهیه مواد اصلا دزدی نکردم. همون‌جا چقدر از برادرخانومم کتک خوردم و بابت این کارش چقدر از او رنجش دارم. خیلی دربه‌دري کشیدم. آواره، بی‌جا، بی‌کس و بی‌پول، بی‌اعتبار و بی‌شخصیت، بی‌رنگ و رو... خیلی دوست داشتم مصرف نکنم ولی نمی‌شد. قطع مصرف می‌کردم ولی چند روز بیشتر دوام نمی‌آوردم. دیگه بریده بودم. خسته و ناامید، نالان و گریان بودم و به هر دری می‌زدم نمی‌شد. پیام انجمن رو از یک دوست که با انجمن آشنا بود گرفتم. شب اولی که وارد جلسه شدم برام خیلی جذابیت داشت. با تشویق و خوش‌آمدگویی حاضرین در جلسه روبرو شدم. فردای همان روز من آدم دیگه‌ای شده بودم، چون مصرف نکردم. با امید دیدار افراد در جلسه طاقت آوردم. روزها و شب‌های درد فیزیکی رو فقط به عشق رفتن به جلسه طاقت آوردم. ناامیدی‌ها و دردها رو با خواندن دعای آرامش سپری کردم. باورم شده بود که می‌شه قطع مصرف کرد و پاک ماند. اعضای جلسه به عددهای مختلف و روزها و ماه‌ها و سال‌های مختلف اعلام پاکی می‌کردند. دوستان حاضر در جلسات این‌قدر با گرما و جذابیت خاص دور بر مرا گرفته بودند که فکر می‌کردم همه آنها را از بدو تولد می‌شناسم. آنها هیچ موقع درباره اینکه چی مصرف می‌کردم و چی دارم از من سوال نکردند و تنها حرفشان این بود که من باز هم در جلسات شرکت کنم. من به عشق این به جلسات می‌رفتم که بهم بگن ماشالله ف-ب دمت گرم سلطان و همین کلمات به من روحیه می‌داد. دست‌زدن‌ها و تشویق‌ها، نگاه مهربان و بغل کردن‌هایشان و اینکه به من هم فرصت خدمت می‌دادند تا به‌عنوان خوش‌آمدگویی خدمت کنم، به من انرژی مضاعف می‌داد. با این کارشان به من می‌گفتند تو هم زنده‌ای و حق زندگی کردن داری... لحظه به لحظه به پاکیم ادامه دادم و به طور مرتب در جلسات شرکت می‌کردم. رنگ و رویم تغییر کرده بود. رفتن به جلسه به من آرامش کامل می‌داد و روزها و ماه‌ها پاک ماندم. حالا که دیگه قطع مصرف کرده بودم، خانواده‌ام با رفتن من با جلسات مخالفت می‌کردند. معمولاً تا به خانه برمی‌گشتم دیر وقت می‌شد. من آدم بد دهن و بداخلاقی بودم. بعد از مدتی این پیام را از انجمن گرفتم که حالا که قطع مصرف کردم باید رفتارهای بد گذشته رو کنار بزارم تا بتونم زندگی بهتری رو تجربه کنم. خانواده هر شب می‌گفتن مواد رو که ترک کردی حالا رفتی چسبیدی به یک سری آدم‌های معتاد و کارتن‌خواب، خجالت بکش و اینقدر ما رو تنها نذار...

باورم شده بود که برای یک روز پاک زندگی کردن باید اصول برنامه رو اجرا کنم. با راهنمای شروع به کارکرد قدم کردم. خیلی دوست داشتم به یک سفر درونی بروم و خودم را بشناسم. یک مدت گذشته بود و خانواده همچنان مخالف رفتن من به جلسه و من مشتاق رفتن. یک شب همسرم با مهربانی خاصی بهم گفت چرا دیگه به ما فحش نمی‌دی؟ اولش نفهمیدم یعنی چی، بعد که گفت یه مدت هست دیگه فحش نمی‌دی. گفتم فحش دادن بده و... گفت تازه فهمیدی؟ گفتم آره، از موقعی که میرم انجمن. گفت چه ربطی داره؟ مگه اونجا از این حرف‌ها وحیث‌ها هست؟ مگه اونجا برای ترک مواد نیست؟ گفتم چرا تنها شرط ورود به آنجا تمایل به قطع مصرفه که من هم قطع مصرف هستم. بعد از آن شب همسرم خیلی منو تشویق می‌کنه که در جلسات شرکت کنم. در محل کار هم اعتبار و اعتماد گذشته رو بدست آوردم. به لطف خدا وانجمن در حال حاضر کار و زندگی خوبی دارم و همچنان در جلسات شرکت می‌کنم. ممنون از همراهی شما ف.ب هستم یک معتاد و پاکی من امروز شد دو سال، نه ماه و ده روز

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

باسلام مرتضی معتاد از ورامین. یکی از منافع خدمت برای من کشف توانمندی‌ها و نقاط قوت و دیدن کمبودها و نقاط ضعف بوده. این همان فهم عمیق و عملی از روحیه فروتنی است که برای من ملموس شده است. بازتاب خدمت برای من ابتدا توانمند شدن در ایجاد، حفظ و توسعه ارتباط موثر بوده است. یکی دیگر از دستاوردهای خدمت برای من تبدیل شدن به عضوی مسئول، انعطاف‌پذیر، انتقادپذیر، مفید و تاثیرگذار بوده است.

.....

خدمت که بگیری میفتی رو «غلطک اعتماد به نفس» و یاد میگیری کاری رو تا آخر تموم کنی و نتایجش می‌شه گرفتن مسئولیت جدید با اعتماد بیشتر به خودت. تشکر بهنام معتاد. فقط برای امروز ۱۶روز

یه خدمت نشریات گرفتم زندگی بهم داده. باور کنید از انزوا و تنهایی نجات پیدا کردم. تو ۳۸ سال عمرم کار سالم نکرده بودم ولی الان سرکار میرم. راهنما ۶ ماه می‌گفت برو سرکار نمی‌رفتم.

فرید

.....

بزرگترین چیزی که در برنامه یاد گرفتم عشق بلاعوض هست... که برای ما آرامش و حال خوب به ارمغان می‌آورد. که باعث می‌شود با ذهنی باز به آغوش مشکلات و ناآرامی‌های زندگی برویم و از داشته‌هایمان لذت ببریم.

.....

سلام. خدمت به ما نظم، انضباط، فروتنی، ارزش درمانی کمک به دیگران، همسانی و همدردی را در زندگی شخصی به ما یادآوری می‌کند.

.....

سلام رضا معتاد، ۱۴ سال ۳ ماه و ۸ روز. من بعد از اینکه از خانه بهبودی بیرون آمدم بلافاصله در یک جلسه خدمت منشی گرفتم و تا به امروز همیشه در پست‌های مختلف خدمت داشتم. خدمت باعث شد که در مرحله اول بتوانم پاک بمانم و به من اعتماد به نفس داد و یاد گرفتم که در جمع چطور باید زندگی کنم. خلاصه اینکه به برکت خدمت در انجمن معتادان گمنام توانایی اینو پیدا کردم که حق خودمو از زندگی بگیرم. من بعد از ۷ سال پاکی مهاجرت کردم به کشور آلمان و در این کشور دو تا جلسه در شهرهای مختلف تاسیس کردم و بهبودیم را ادامه می‌دهم. در اجتماع اینجا جایگاه خودمو پیدا کردم و زندگی شادی برای خودم و خانواده‌ام درست کردم. البته با حمایت نیروی برتر.

سلام دوستان

خدمت موثر در انجمن به من یاد داد که متعهدتر باشم. به من یاد که فروتن باشم. به من یاد داد که آستانه صبر و پذیرش به مراتب تو فرایند خدمت بیشتر باشه. و وقتی این اصول یا الگوهای رفتاری رو چه در انجمن و چه در اجتماع به طور نسبی اجرا کردم دو دست آورد داشتم: هم از لحاظ درونی دستخوش تحولات روحانی شدم و هم در ارتباطم با دیگران. دوستون دارم یا حق

.....

خدمت کردن مانند یک پل ارتباطی هست که منو سالم به سر منزل مقصود می‌رسانه من هر چه در حفظ نگهداری این پل کوشش کنم بیشتر می‌تونم در خارج از انجمن زندگی اصولی داشته باشم. مجتبی

.....

خدمت اول پذیرش و صبر را به من هدیه داد و نظم را یاد گرفتیم. یعنی به موقع بودن و مهمتر از همه احساس مسئولیت کردن را در وجودم نهاده‌اند. خدمت در زندگی هم مرا با خانواده و خودم اول آشتی و بعد هم آشنا کرد. ممنون از این نظر خواهی شما رضا

.....

خدمت باعث دلگرمی‌ام شده، باعث نظم و هدفمند شدنم شده، باعث شده وصل انجمن شوم، باعث شده احساس کنم که تو این دنیا کار خیری انجام داده‌ام، باعث شده الگو و نمونه‌ای برای دیگر معتادان شوم، در کل خدمت انگیزه‌هایم را تغییر داد. روح الله

.....

از هجده سالی که در برنامه هستم به جز سه ماه اول پاکی به طور مداوم در حال خدمت در انجمن هستم. بزرگترین دردهای من در دوران مصرف و حتی قبل از آن احساس مورد اعتماد نبودن برای انجام کارهای بزرگ و جدید از نگاه خودم و دیگران بود. خدمت کردن باعث شد من اصولی را تمرین کنم که آن احساس قدیمی تبدیل به اعتماد به نفس گردید و من توانایی اشتغال و ازدواج پیدا کردم. تمرین اصول روحانی حین خدمت من را برای اجرای همین اصول در زندگی شخصی و جامعه پیرامونم آماده کرد. محسن معتاد. از شهریار

سوال تیرماه: اصل روحانی عشق، امروز چگونه در زندگی شما در جریان 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.