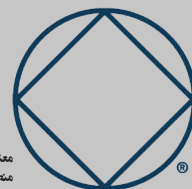


ماهنامه بهبودی خدماتی شورای منطقه یک ایران

سال چهارم، شماره ۴۲، مرداد ماه ۱۴۰۱

بسیاری از اوقات بین وجدان گروه و عقیده گروه که به وسیله شخصیت‌های با نفوذ و یا محبوبیت، دیکته و تحمیل می‌شود، تفاوت بزرگی وجود دارد. بعضی از دردآورترین تجربه‌های آموزنده ما از تصمیماتی که به نام وجدان گروه گرفته‌ایم، سرچشمه گرفته است. اصول روحانی حقیقی، هرگز با یکدیگر در تضاد نیستند و همیشه مکمل یکدیگرند.



معاونان گمنام
منطقه یک ایران

سرمقاله

حفظ خوشنامی NA

به زبان شکر سفن می‌گویم آنگاه که همدردی می‌کنم و آنگاه که با دیگران راه و رسم NA را شریک می‌شوم. عرض ادب و امتراجم به شما یاران جان و همراهان گرامی.

NA روش ساده‌ای را برای تغییر زندگی ما ارائه می‌دهد. آگاهی ما پس از آشنایی با NA افزایش می‌یابد، از اشتباهات گذشته خود درس می‌گیریم و شروع به تغییر می‌کنیم. همچنین دیر یا زود متوجه می‌شویم قرار نیست بهبودی در یک ظرف نقره‌ای به ما تقدیم شود و میبایست برای دستیابی به آن حرکت و تلاش کنیم. شرکت و حضور فعالانه در جلسات و فدمات، راهنما گرفتن و راهنما شدن، کارکرد قدم‌ها، مطالعه نشریات، دعا و مراقبت روزانه و زندگی فقط برای امروز به روال برنامه، همان اصول ساده‌ای هستند که آزادی را برایمان به ارمغان آورده‌اند.

ما در انجمن با این اصول آشنا شده‌ایم و امروز NA را با زبان و فرهنگ خودمان زندگی می‌کنیم. در مسیر بهبودی گاه روزهای پرتلاطم را هم تجربه می‌کنیم. ممکن است دچار مشکلات فردی شویم و یا حتی نظراتمان بصورت گروهی با یکدیگر متفاوت باشد. پر واضح است که قرار نیست همیشه شرایط بر وفق مراد ما باشد و یا نظرات همه اعضا یکسان باشد. اما همگی ما نسبت به حفظ شهرت و خوشنامی NA مسئول هستیم. در زمان مشکلات و کشمکش‌ها حتی اگر قادر به ایجاد صلح نباشیم، مسئول هستیم شرایط را به گونه‌ای حفظ کنیم که بر فضای بهبودی و جلسات تأثیر منفی نگذارد. در انجمن آموخته‌ایم که با حفظ رومیه اتماد همواره میبایست از اثبات نظر و برتری‌جویی نسبت به یکدیگر دست برداشته و بر هدف اصلی‌مان متمرکز باشیم. همانگونه که در نشریاتمان نیز بیان شده است "همدلی در انجمن به ما کمک می‌کند تا از نفس خود رها شویم و به چیزی بزرگتر وصل شویم". وقتی این رهایی را تجربه می‌کنیم با خود و دیگران صلح می‌کنیم و عشقی سرشار زندگیمان را فرا می‌گیرد. ما نیز به عنوان خدمتگزاران کمیته مجله، سعی در جهت ایجاد همدلی و انتقال مسئولانه پیام NA داریم. سرمایه اصلی ما اعضایمان هستند.

ما قدردان محبت شما عزیزان هستیم که با ارسال مطالب خود از شهرهای دور و نزدیک، عشق و آگاهی را تارمان می‌کنید. حمایت صمیمانه شما را ارج می‌نهیم و سپاسگزار هستیم. این توفیق شگفت‌انگیزی است که نصیبمان شده است و تلاش داریم تا با رعایت اصل امانت‌داری از نامه‌ها، مطالب و راهنمایی‌رومانی شما مراسم نماییم. با استعانت از نیروی برتر و حمایت اعضا، مسیرمان را به جلو ادامه می‌دهیم. امید که ابزاری باشیم در جهت رساندن پیام رهایی از اعتیاد، تا روزی که هیچ معتادی غریبانه و تنها از اعتیادش در عذاب نباشد. با این عشق و امید شماره ۱۴۴ مجله «یک وعده هزاران پاداش» را تقدیم نگاه پر مهرتان می‌نماییم.

مجتبی‌س

مسئول کمیته مجله بهبودی فدماتی
یک وعده هزاران پاداش

فهرست مطالب

ماجرای یوهپ: مساله خارجی یا چالش بهبودی

۴

ترجمه-نامه‌ای از واسکو.جی (قسمت اول)

۶

عشق بلاعوض

۸

زندگی به روال برنامه

۱۰

تنها زن مصرف کننده روستا

۱۱

برداشتی از مفهوم دوم

۱۲

۸



۱۰



۱۶



در مسیر بهبودی

۱۴

ترجمه- بهترین و بالاترین رابطه

۱۶

پاسخ‌های ارسالی اعضا به سوال ماه قبل

۱۷

ابزار بهبودی مورد علاقه من چیست؟

۱۸

■ نشریه داخلی معناتان گمنام شورای منطقه یک ایران تهیه شده در کمیته مجله
 بهبودی، خدماتی - ماهنامه شماره چهل و چهارم - مرداد ماه ۱۴۰۱

■ شورای انطباق: امیر.ر - سعید.م - 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) ■ [@vaadeh_ir](https://www.linkedin.com/company/vaadeh_ir) ■ [۰۹۱۲۹۵۷۶۶۴۸](https://www.youtube.com/channel/UCvadeh_ir)



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

این دستان:

ماجراهای

مسله خارجے یا چلش بہیوی

یوہی



کہ انگار من هنوز مصرف می‌کنم...

یوهپ گفت: من هم روزی که پاک شدم و اومدم تو انجمن، شرایطم اصلا جالب نبود. اعتیادم منو به جایی رسونده بود که خیلی امیدی به آینده نداشتم و حتی تو فکرش بودم که یه جوری خودمو از بین ببرم. بیشتر زندگیم رو یاس و ناامیدی گرفته بود. از لحاظ روحی و روانی و مادی ورشکسته کامل بودم. از آدمی که عاشقش بودم جدا شده بودم و همه منو طرد کرده بودند. یه مدتی هم بود که از خونه و خانواده جدا شده بودم و برای ادامه مصرفم دست به هر کاری می‌زدم. اون زمان بعد از آشناییم با انجمن یه کورسوی امیدی تو زندگیم ایجاد شد. حدودا یک‌سال پاکی بودم که تازه خانواده‌ام قبول کردند تا برگردم خونه. روزهای سخت زیادی رو گذروندم. حتی تو پاکی هم ورشکستگی رو تجربه کردم و یک‌بار همه اموالم رو از دست دادم. بیماری و از دست دادن عزیزانم رو هم تجربه کردم. اما هیچکدام از اینا باعث نشد پاکیم رو از دست بدم. اصول برنامه، هم تو شرایط خوب و خوش زندگی کمکم کرد و هم تو سختی‌ها قوت قلبم بود. امروز با حفظ پاکیم زندگیم ارزشمند شده و دارم زندگی می‌کنم. کلی هم نسبت به آینده امید و آرزو دارم. بعد از گذشت مدتی از پاکیم، شرایط برام متفاوت شده. منم با خیلی از این هزینه‌هایی که میگی دست و پنجه نرم می‌کنم. اجاره خونه و کلی قبض هم باید پرداخت کنم. اما دیگه ترسی ندارم. اینو فهمیدم که حال درونی من با شرایط بیرونیم متفاوت هست. درسته که شرایط بیرونی روی زندگیم اثر داره، ولی وقتی تو بهبودی هستم زندگیم تحت‌الشعاع اصول روحانی هست و تحت مراقبت نیروی برترم هستم. دیگه نمی‌ترسم و با این اخبار از مسیرم دور نمی‌شم. امروز عشق و ایمان جای خودشون رو تو زندگیم پیدا کردن و انجمن تاثیر زیادی برام داشته. احساس نگرانیت طبیعی و من هم گاهی نگران می‌شم. اما به خودت زمان بده. یه عمر با مصرف مواد زندگیت رو نابود کردی، حالا برای دوباره ساختنش نیاز به زمان هست. امروز شرایط اونقدری که تو افکارت هست، بد نیست. در ضمن همون خدایی که تو این چند وقت دستت رو گرفته و تا اینجا آورده، از اینجا به بعدم حواسش به تو هست و هوات رو داره. برنامه ما فقط برای امروز هست. هر روزی که میاد فقط مسئولیت‌های همون روز رو انجام بده و تو لحظه زندگی کن. از هر لحظه پاکیت لذت ببر و از این فرصت زندگیت نهایت استفاده رو ببر. این دقیقا همون کاریه که خودم انجام میدم. من وقتی به برنامه وصلم، با نیروی برترم ارتباطم قویه. وقتی هم که از سر عشق و آگاهانه خدمت می‌کنم و سعی می‌کنم به یه همدردم کمک کنم، نهایت لذت رو میبرم. دیگه اون موقع هیچ اخباری برام اهمیت نداره و تمرکزم روی همون لحظه است...

بعدش یوهپ به پاکیم اشاره کرد و یادم انداخت که چقدر براش زحمت کشیدم و آرزوش رو داشتم. یادم اومد من چقدر سختی کشیدم تا بالاخره پاک شدم. این پاکیم ارزشمندترین دارایی امروزمه و می‌خوام حفظش کنم. می‌خوام به خودم زمان بدم. از بچه‌ها یاد گرفتم که فقط برای امروز زندگی کنم. هر روزی که میاد، کارهای مربوط به همون روز رو انجام بدم. راستش کم و زیاد، روزیم میرسه و خدا رو شکر روی پاهای خودم ایستادم. همین برام یه دنیا می‌ارزه. یوهپ با چند تا از بچه‌ها یه کلاس قدم داره که اواسط قدم‌ها هستن. ازش درخواست کردم که با من هم قدم کار کنه و منم برم کارکرد قدم‌ها رو شروع کنم. این پاکیم علیرغم همه سختی‌هاش برام خیلی شیرین و لذت بخشه. من به خاطر اعتیادم خرابی‌های زیادی تو زندگیم داشتم و حالا می‌خوام جبران کنم....

من تو انجمن یه عضو تازه‌وارد هستم. تو این چند ماهی که پاک هستم، تقریبا هر روز به جلسات اومدم. کلی هم دوست جدید انجمنی پیدا کردم. اعتماد به نفسم خیلی بیشتر شده و به جلسه احساس تعلق پیدا کردم. جدیداً رفتم سرکار و به جا مشغول شدم. راهنمام بهم گفته که خودم رو فعلا خسته نکنم و در حد نیازهام کار کنم. منم همین که مشغول هستم و دستم تو جیب خودم هست برام خوبه. ولی این همه ماجرای من نیست. هنوز خانوادم باور نمیکنن که واقعا پاک شدم. انگار منتظرن که دوباره یه شب نشئه پیام خونه یا تلفن خونه دوباره زنگ بخوره و بفهمن که منو گرفتن و دستگیر شدم. تا حالا خیلی ترک کردم ولی هیچ وقت نتونستم پاکیم رو حفظ کنم.

این روزها شرایط یه جوریه که احساس می‌کنم هرچی تلاش می‌کنم کافی نیست. فکر می‌کنم خیلی دیر به برنامه اومدم و حالا دیگه شرایط زندگی خیلی سخت شده. کلی کارهای نیمه کاره تو زندگیم مونده. تحصیلم رو نصفه و نیمه رها کردم. مهارت خاصی بلد نیستم. بیشترین مهارتم تو تهیه و مصرف مواد مخدر بود. با آدمهای غیر انجمنی ارتباط جالبی ندارم. هنوز بابت اتفاقاتی که تو زندگیم رخ داده کلی از خودم و دیگران (بخصوص پدرم) رنجش دارم. راستش تو این چند وقت از دور و اطرافم انقدر خبرهای نگران کننده شنیدم که دیگه گوشم پر شده. احساس می‌کنم این خبرهای ضد و نقیض و شایعات فراوانی که تو هر زمینه‌ای هست خیلی روی من تاثیر میذاره. من اصلا نمی‌دونم زمانی که مصرف می‌کردم این همه خبرای بد کجا بودن که حالا پهلو همشون سرازیر شدن سمت من! چند روز پیش با یکی از دوستانم صحبت می‌کردم و اونم از فشارهای اقتصادی این روزهاش می‌گفت. از بی‌کاری و بی پولیش، از اجاره خونه و خرج و مخارج سنگین زندگیش و ترس‌هایی که داره... بعد از اون صحبت اینقدر خودم ترسیده بودم که فکم قفل شده بود. با خودم می‌گفتم پس من چی؟ من که هنوز اول راهم و تازه الان اومدم پاک شدم! من که تازه می‌خوام واسه خودم زندگی تشکیل بدم و تو پاکی کلی هدف واسه خودم گذاشتم...

با راهنمام یوهپ تماس گرفتم و قرار شد تا بعد از جلسه ببینیمش. وقتی دیدمش از شرایط و اوضاع و احوال این روزهام و تاثیرش تو زندگیم گفتم. از آرزوهایی که دارم براش توضیح دادم و گفتم: من با این وضعیت چه جوری می‌خوام زندگی کنم؟ با این همه هزینه‌های مختلف دیگه چیزی برام نمی‌مونه، کی می‌خوام ازدواج کنم و خانواده تشکیل بدم؟ همه زندگیم پر از شکست بوده، الانم می‌ترسم دوباره همه چی خراب بشه، یوهپ من حتی از موفقیت هم می‌ترسم! پدر و مادرم هم یه جوری برخورد می‌کنن

نامه‌ای از واسکو.جی به وعده

مطلب ارسالی
از خدمات
جهانی برای
مجله وعده

من یک معتاد در حال بهبودی ۵۹ ساله از کشور پرتغال هستم. بهبودی من در تاریخ ۳۰ نوامبر ۱۹۹۵ در سن ۳۲ سالگی شروع شد. پس سن پاکی من بالای ۲۶ سال است، فقط برای امروز.

از وقتی که نوجوان بودم به همراه دوستان نوجوانی که در همسایگی ما بودند شروع به مصرف مواد مخدر کردم که در آن دوران ایده خوبی برای جلب توجه بیشتر از سوی بچه‌های دیگر به نظر می‌رسید و البته بهترین راه بود برای آنکه با جلوه گستاخ جوانی‌ام کنار بیایم.

من از یک خانواده معتبر و متعادل کاتولیک هستم با سه برادر خواهر دیگر که من فرزند یکی به آخر بودم و مرا خیلی زرنک و باهوش می‌دانستند، اما من همیشه گرایش داشتم که به بیراهه بروم، اگر متوجه منظورم شده باشید. از کودکی میل زیادی به دزدی کردن و دروغگویی داشتم تا به هر چیزی که می‌خواستم دست پیدا کنم. به آن دوران که فکر می‌کنم، زندگی از دید من یک ماجرای پر مخاطره بود که در آن به هر دری می‌زدم تا باحال‌ترین و تخس‌ترین بچه‌ی محله‌مان باشم و این مسئله باعث شد مایه بدآموزی بچه‌های دیگر باشم و با قوانین اجتماعی به مشکل بخورم.

اینگونه بود که من با مصرف الکل و مواد مخدر بزرگ شدم و به کابوسی برای خانواده‌ام بدل شدم. هر کاری دلم می‌خواست می‌کردم بی‌آنکه به درستی یا نادرستی آن کاری داشته باشم تا جایی که به آنچه می‌خواستم برسیم. اگر چه بخاطر خانواده‌ام و پیشینه اجتماعی‌ام توانستم دبیرستان را به پایان برسانم و فارغ‌التحصیل شوم و همچنین عضو سایر مؤسسات جوانان بودم که از آنها تاثیرات خوبی می‌گرفتم، که البته هرگز برای جلوگیری از آنچه در نیمه تاریک زندگی‌ام در حال وقوع بود کافی نبود.

بعد از فارغ‌التحصیلی‌ام بود که اوضاع بدتر و بدتر شد. در آن دوران می‌بایست زندگی‌ام را به‌عنوان یک فرد بزرگسال مسئولیت‌پذیر شروع می‌کردم. باید کار پیدا می‌کردم و مثل همه دوستانم سر و سامان می‌گرفتم. حس غریبی داشتم چرا که نمی‌خواستم دوران کودکی‌ام تمام شود و هر کاری لازم بود انجام می‌دادم تا یک نوجوان ماجراجوی بی‌مسئولیت باقی بمانم. چند شغل مختلف را امتحان کردم ولی در همه آنها به مشکل خوردم و از آنها بیرون آمدم یا اخراج شدم. کارهای غیرقانونی و فروش مواد همیشه دم دست بود و وسوسه من به ماده مخدر مصرفی خودم رو به افزایش گذاشت و نیاز من به مصرف بیشتر و بیشتر شد و هرگز مجال توقف مصرف را به من نمی‌داد.

در سن بیست سالگی به کلی گرفتار دو نوع ماده مخدر مصرفی خودم بودم که برای من شروع انواع مشکلات از بیماری تا دادگاه بود. من راهم را گم کردم و هر چه بیشتر به اطرافیانم نگاه می‌کردم، برادرها و خواهرها و دوستانم که مثل افراد عادی رشد می‌کنند، بیشتر به مصرف مواد مخدر و بزهکاری پناه می‌بردم. در همان روزها بود که برای اولین بار سعی کردم قطع مصرف را امتحان کنم. اوایل خودم با وقفه‌های کوتاه مدت و دور شدن از شهر محل زندگی‌ام و بعدها با کمک خواستن از والدینم برای رفتن به مرکز بازپروری. ولی هیچ اقدامی کارساز نبود. من هرگز چیزی درباره برنامه ۱۲ قدمی ننشیده بودم و هنوز جلسه‌ای در کشور پرتغال وجود نداشت. در هر تلاشی به بن بست می‌خوردم و از هر شغل جدیدی یا بیرون می‌آمدم یا اخراج می‌شدم.

احساس کردم دیگر امیدی به من نیست و دیگر خانواده‌ام سعی می‌کردند خودشان را از اعتیادم و عواقب ادامه مصرفم مصون نگه دارند.

در حین این تلاش‌های نومیدانه برای قطع مصرف به دنبال کمک می‌گشتم. من در لیسبون، جایی دور از شهر زندگی می‌کردم و به هر شکلی که بود وارد اولین جلسه‌ام در **NA** شدم. این مربوط به اوایل دهه نود بود که **NA** در پرتغال شروع شده بود و اولین جلسات آن در شهر لیسبون، پایتخت کشور برگزار می‌شد.

من هیچوقت آن شب و تجربه قرار گرفتن بین افرادی که مثل خودم بودند را فراموش نمی‌کنم. کسانی که حرفشان حرف من بود، مثل من احساس ناامیدی داشتند و با مشکلاتی روبرو بودند که من هم داشتم. به خودم قول دادم فردا هم برگردم و تا وقتی که نیاز دارم به آمدن ادامه بدهم. اوایل بهبودی حیرت‌انگیز بود. احساس متفاوتی داشتم که قبلاً مانند آن احساس را هرگز نداشتم. ولی خیلی زود برداشت نادرست من از پیام **NA** شروع شد و من شروع کردم به خواستن سریع چیزها و هیچ جوابی برای جای خالی مواد مخدر در زندگی‌ام پیدا نکردم. بنا بر این بعد از چند ماه لغزش کردم و متعاقب آن شغلی را در جزیره‌ای دوردست در وسط اقیانوس اطلس قبول کردم به خیال اینکه این دوری و انزوا می‌تواند مرا از وسوسه نجات دهد. چند ماه بیشتر طول نکشید که من دوباره به مواد مخدر مصرفی خودم برگردم و این بار برای تهیه آن گرفتار آن فاصله جغرافیایی شدم. این شد که در اندک زمانی با آوردن مواد مخدر از داخل کشور به جزیره از مسیر هوایی، دست به کار خرید و فروش مواد مخدر شدم.

Letter dated 6.27.2022 from Vasco.G to Vaadeh

نویسنده:
واسکو.جی

لایحه در شماره بعد

طولی نکشید که هنگام ورود به جزیره در فرودگاه دستگیر شدم و به زندان افتادم. آن روز، دهم آوریل ۱۹۹۵ بود و برای من روز رسیدن به آخر خط بود. مجبور به تحمل حبس شدم و خانواده‌ام از این اتفاق شوکه شدند و تقریباً قیدم را زدند. بعد از چند هفته که در زندان جزیره ماندم تحت‌الحفظ پلیس به زندان مرکزی لیسبون در داخل کشور منتقل شدم که در آنجا مواد مخدر مثل بیرون آزادانه فروخته می‌شد. من در بند عادی زندان ماندم و از ماه آوریل تا نوامبر به مصرف مواد مخدر ادامه دادم در حالی که از مسئولین زندان می‌خواستم مرا به جای دیگری بفرستند که بتوانم قطع مصرف کنم. با کمک ده‌ها نامه‌ای که پدر و مادرم از بیرون به خدمات زندان فرستادند، توانستیم انتقالی مرا به ندامتگاه بدون مواد دریافت کنیم. آن روز سی‌ام نوامبر ۱۹۹۵ بود و من از آن تاریخ تا به امروز و فقط برای امروز هرگز مواد مخدری مصرف نکردم.

من تقریباً ۴ سال در این زندان ویژه ماندم که در آن مواد مخدر وجود نداشت و در آنجا معتادان دیگری مانند خودم پیدا کردم و این در حالی بود که من برای پاک ماندن و تغییر زندگی خودم تلاش می‌کردم. در این مدت تحت مراقبت گروهی از افراد قرار گرفتم که به من چیزهای زیادی یاد دادند و فرصت لازم برای شروع فرآیند خودشناسی را بدست آوردم که تا امروز مرا پاک نگه داشته است. در طی آن سالها بعضی فعالیت‌های سالم مثل ورزش کردن را وارد زندگی‌ام کردم و دویدن را شروع کردم. ادامه تحصیل دادم و دوباره به دانشگاه رفتم و همچنین قواعدی برای خوداتکایی آموختم که هنوز هم آنها را به کار می‌گیرم.

اولین تجربه بیداری روحانی‌ام زمانی بود که در باغچه‌های محوطه زندان باغبانی می‌کردم. هرگز فراموش نمی‌کنم در یک روز بهاری صبح خیلی زود در حال آبیاری گیاهانی بودم که در میان دیوارها و نگهبانان مسلح محصور بودند احساس شادمانی کردم و دوباره امیدوار شدم. من پاک بودم. از نظر مالی ضعیف بودم و پولی در جیبم نداشتیم. تنها چیزی که داشتم خود دوباره‌ام بود و طلوع خورشید. سعی می‌کنم هرگز آن احساس شکرگزاری و سرشاری را از یاد نبرم. امروز وقتی به آن زمان فکر می‌کنم درک می‌کنم که شاید آن روز اولین روز خوشبختی‌ام بود صرفنظر از اینکه زندگی‌ام از نظر مادی چگونه بوده است. ۳۴ سالم شده بود و آن همه طول کشیده بود تا به این درک برسم که برای خوشبختی به چه چیزی نیاز داشتم.

به تدریج شروع کردم به درست کردن زیرساخت‌های من جدید خودم. گاهی اشتباهاتی می‌کردم و دوستان زندان و تیمی که آن بخش از زندان را اداره می‌کردند به من کمک می‌کردند تا در طول مسیر اشتباهم را اصلاح کنم. سرانجام در ژوئن ۱۹۹۹ از زندان آزاد شدم. وارد دانشگاه شده بودم و تا حدی اعتماد خانواده‌ام را دوباره به دست آورده بودم اما آنها هنوز ترس و نگرانی داشتند و من هم قدری می‌ترسیدم. اولین کاری که بعد از آزاد شدن انجام دادم این بود که به دوستان قدیمی مصرف کننده‌ای که می‌دانستم پاک هستند و با شرکت در جلسات NA در حال بهبودی هستند تماس گرفتم. آنها مرا به اولین جلسه ام در نزدیکی محل زندگی‌مان بردند. در طی مدتی که در زندان بودم معجزه‌ای به وقوع پیوسته بود چرا که جلسات زیادی در حوالی خانه پدر و مادرم باز شده بود. راهنما گرفتم و برنامه ۹۰ روز ۹۰ جلسه را شروع کردم که در پایان بیشتر از ۳۰۰ جلسه رفتم. ناگهان هدفی در زندگی‌ام پیدا کردم. باید یک روز به یک روز پاک می‌ماندم و برنامه بهبودی‌ام را ادامه می‌دادم. اهداف دیگری هم در اولویت بعدی داشتم. می‌بایست بیماری هپاتیت را درمان کنم، دندانهایم را درست کنم، کاری پیدا کنم که برای اولین بار بخوایم آن را حفظ کنم، می‌بایست دانشگاهم را به تمام برسانم و مدرک بگیرم، می‌بایست برنامه‌های سالم روزانه از جمله ورزش دو و موج‌سواری و بعضی فعالیت‌های دیگر را که به زندگی تازه‌ام در بهبودی مرتبط بود بطور مرتب دنبال کنم.

بعد از آزادی‌ام و در اولین ماههای بهبودی، در یک عصر زیبای یکشنبه راهنمایم در اولین جلسه کمیته ناحیه‌ای کاری به من سپرد. در آن زمان در چند جلسه بهبودی خدمت داشتم ولی هیچ اطلاعی از ساختار خدماتی نداشتیم. در آن عصر یکشنبه به جلسه ناحیه‌ای مذکور رفتم که در آن یک کارگاه آموزشی با حضور رابط منطقه‌ای پرتغال برگزار می‌شد. من احساسی را که در آن روز داشتم هیچ وقت فراموش نمی‌کنم. برای من به مانند مکاشفه‌ای بود. بیداری خدماتی من بود. او بعنوان نماینده کشور پرتغال تازه از اولین حضورش در کنفرانس جهانی برگشته بود و از این صحبت می‌کرد که چقدر انجمن ما عظیم و گسترده است. یادم هست با خودم عهد کردم هرگز خدمت کردن در NA را کنار نگذارم و برای زندگی‌ام یک هدف جدید گذاشتم. حس کردم در هر روز هر کاری که می‌توانم انجام دهم تا همانگونه تجربه خدماتی را که از آن شخص شنیده بودم بدست آورم. و سرانجام پس از ۱۲ سال این اتفاق افتاد. بعد از سالها خدمت با کسب تجربه و آموزش فراوان در ناحیه و منطقه خود و البته در گروه خانگی‌ام، به عنوان علی‌البدل رابط منطقه‌ای پرتغال انتخاب شدم.

عشق بلاعوض



رامین.ر - ساری

احتمالا بسیاری از ما پر رنگ‌ترین خاطره‌ای که از اولین حضورمان در انجمن معتادان گمنام داریم در آغوش کشیده شدن توسط خوش آمدگوی دم در است. آنجایی که درک کردیم کافیت تمایل داشته باشیم تا بدون هیچ پیش‌نیازی عضوی از اعضای NA باشیم. وقتی در پایان جلسه بیمناک و هیجان‌زده خودمان را با پسوند معتاد معرفی کردیم در کمال ناباوری با تشویق اعضا اولین بارقه‌های عشق را در وجودمان حس کردیم. ما به جایی پا گذاشته بودیم که نه تنها بابت کارهایی که کرده بودیم سرزنش نمی‌شدیم بلکه بخاطر چیزی که بودیم و کرامت انسانی‌مان تشویق‌مان می‌کردند و در کمال سادگی از ما می‌خواستند باز هم به جلسات باز گردیم. اینجا بود که

پس از سالها زندگی اعتیادی حضور عشق را احساس کردیم. کتاب پایه عشق را اینگونه تعریف می‌کند: «انتقال شور زندگی از انسانی به انسان دیگر». شور زندگی که زمانی به کلی در وجودمان متوقف شده بود اکنون توسط یک معتاد دیگر در درونمان جریان می‌گرفت. ما محترم بودن را تجربه کردیم و یاد گرفتیم به دیگران احترام بگذاریم. احترام یکی از نیرومندترین ابزارهای عشق‌ورزی در انجمن است.

ما این فرصت را یافتیم که خود واقعی‌مان را عرضه کنیم. شغل ما، سابقه اجتماعی و دارایی و نداری ما، هیچ کدام تاثیری بر حضورمان در NA نداشت. عضویت ما مقدم بر همه چیز بود. ما این حق را داریم که بدون هیچ سازماندهی خاص و دستورالعمل مشخصی به یک معتاد دیگر کمک کنیم و برای عشق‌ورزی محدودیت نداریم. هر یک از ما تجربه، نیرو و امید خود را به روش خود به مشارکت می‌گذارد بدون آنکه نیاز به آموزش خاصی داشته باشیم. عشق بلاعوض به بهترین وجه در خدمات ما متجلی می‌شود. از لبخند صمیمانه‌ای که به یک تازه وارد می‌زنیم تا حمایت مالی که از سبد سنت هفتم می‌کنیم همه و همه نشان از حضور عشق و امید در وجود ما دارد.

عشق‌ورزی و اتحاد

البته در جاهایی ممکن است حضور عشق و پذیرش کمرنگ شود ممکن است احساس کنیم تجربیات عضوی برای ما خوش آیند نیست به عنوان یک انسان طبیعی است که نتوانیم همه را به یک اندازه دوست داشته باشیم اما تمام سعی و تلاش خود را بکار می‌بندیم که باعث سرخوردگی و ناامیدی یک عضو دیگر نشویم. در سنت سوم یاد می‌گیریم که دیگران را با وجود تمام تفاوت‌هایشان بپذیریم. پذیرفتن لزوماً به معنای تایید کردن نیست ما مهر تایید به رفتار اعتیادی یکدیگر نمی‌زنیم ولی تمرین می‌کنیم که با کمک اصل روحانی تحمل حضور یکدیگر را در جامعه معتادان گمنام به فال نیک بگیریم. عشق‌ورزی و اتحاد به معنی نبود تفاوت نیست. هر کدام از ما شخصیت انسانی منحصر به فردی داریم ولی عشق و اتحاد به ما کمک می‌کند که علیرغم همه این تفاوت‌ها همدیگر را بپذیریم و در مسیر بهبودی با یکدیگر همراه باشیم.

در انجمن معتادان گمنام چه خدمتگزار باشیم چه خدمتی نداشته باشیم در قبال یکدیگر مسئولیم، در قبال تازه‌وارد در قبال عضو قدیمی و از همه مهمتر در قبال رساندن پیام. عشق ما را مسئول می‌کند و باعث می‌شود شور حضورمان را با یکدیگر در میان بگذاریم. ما وقت و انرژی‌مان را در اختیار کسانی می‌گذاریم که در گذشته هیچ تعلقی نسبت بهشان نداشتیم اما امروز یاران بهبودی ما هستند.

ما سخاوت وجودمان و طراوت پاکیمان را تقدیم به تمام کسانی می‌کنیم که در این مسیر سبز همراهمان هستند.

زندگی به روال برنامه

خدا رو شکر بابت اینکه خداوند کمکم کرد تا من پاک شوم. قبل از اینکه مصرف مواد مخدر را شروع کنم، با بیماری اعتیاد زندگی می‌کردم. بعد از آشنایی با مواد مخدر زندگی به ناپودی تمام رسید و همه چیزم را از دست دادم. با اصرار و دعوای پدر و مادرم، مجبور به ازدواج با کسی شدم که از نظر سنی از خودم خیلی بزرگتر بود. هیچ خاطره خوشی از زندگی نداشتم. ثمره ازدواجم تولد دو دخترم بود و تنها امیدم در زندگی دخترهایم بودند.

یادم میاد همش گریه می‌کردم. مواد مخدر و مشکلات بسیارش یک طرف و بچه‌هایم یک طرف... فشار زندگی امانم را بریده بود. تا اینکه پیام انجمن معتادان گمنام را گرفتم و پاک شدم. اوایل بهبودی همش می‌جنگیدم. ولی نود روز و نود جلسه را صادقانه شرکت کردم. با راهنمایی آشنا شدم و با هم در ارتباط هستیم. بعد از سه ماه شروع به کارکرد قدم کردم و با دوازده قدم آشنا شدم و زندگی را دوباره شروع کردم. با تمام سختی‌هایی که داشتم بیشتر اوقات کار هم می‌کردم. الان

اگر جلسه نروم، حالم بد می‌شود. اگر خدمت نگیرم، فکرم درگیر می‌شود. اگر به خانواده سرویس ندهم، حال خوبی را تجربه نمی‌کنم. امروز مسئولیت کارهای خودم را می‌پذیرم. سعی می‌کنم اول آرامش خودم را حفظ کنم. بعد از پاک شدنم هردو دخترم ازدواج کردند و خداوند یک نوه کوچولو هم به من داد. توی انجمن یاد گرفتم که صبور باشم، شرایط امروز زندگی را بپذیرم و نجنگم. هر چیزی به وقت خودش اتفاق می‌افتد. همسرم مصرف کننده بود. با دیدن رفتارهایم، امروز او هم پاک شده و حدود دو سال پاک هست. امروز با داشته و نداشته‌ام زندگی می‌کنم و غر نمی‌زنم. من اصلاً زندگی بدون مواد مخدر را تجربه نکرده بودم. امروز فهمیدم بدون مصرف مواد مخدر هم می‌شود زندگی کرد و از آن لذت برد. بیشتر وقت‌ها می‌گویم ای کاش زودتر پیام انجمن را می‌گرفتم و پاک می‌شدم. این همه خودم را نابود نمی‌کردم و خسارت نمی‌زد. هدف‌های بزرگی دارم و برایشان تلاش می‌کنم. از خداوند می‌خواهم به آرزوهای دیگرم هم برسم. مطمئنم که خودش کمکم میکند. اینجا می‌خواهم از راهنمایی تشکر کنم که خیلی به من کمک کرد. هیچ وقت فراموش نمی‌کنم که هر وقت درد داشتم و دلتنگ بودم، تجربه‌اش مثل آب روی آتش بود. از خداوند بهترین‌ها را برای همدردانم می‌خواهم.

خدا رو شکر میکنم که من تسلیم شدم
زهره معتاد ۷ سال و ۴ ماه ۲۸ روز تمام

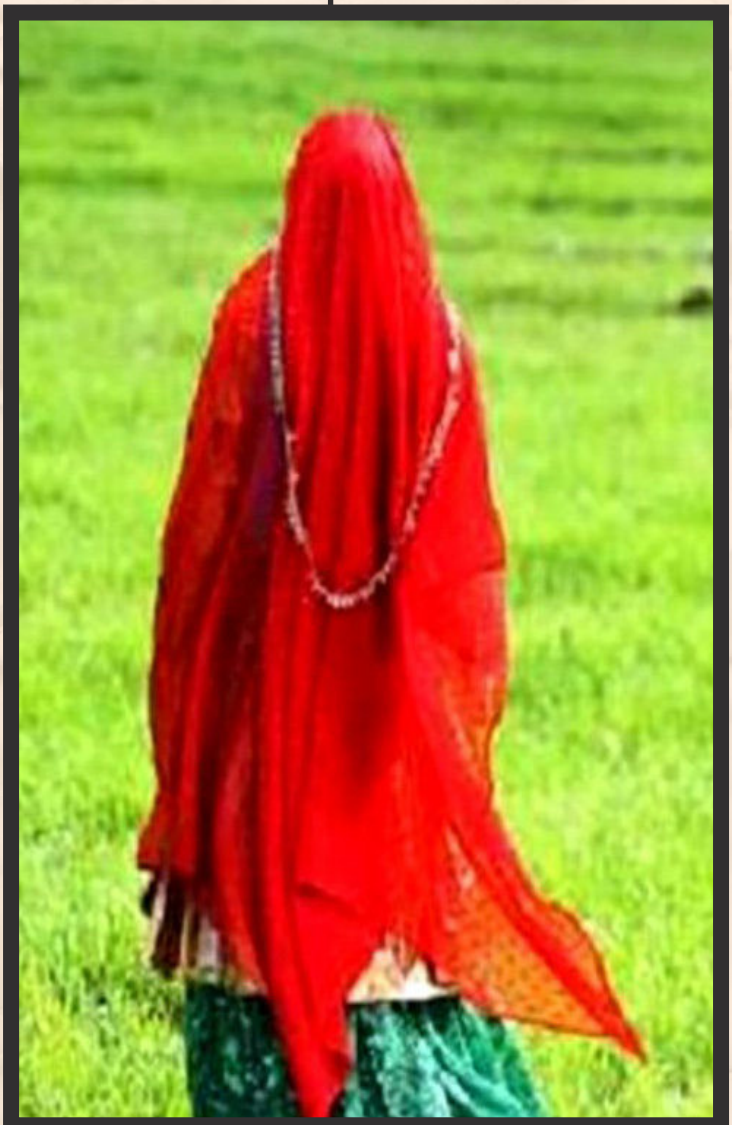


تنها زن مصرف کننده روستا

سلام به همدردان عزیزم فاطمه هستم معتاد از اصفهان من در روستای کوچکی زندگی می کردم و تنها زن مصرف کننده آنجا بودم. بیست سال مصرف مواد مخدر داشتم. تمام وجودم را برای مواد مخدر داده بودم، اعتبار، آبرو، شرف... زخم های زیادی خورده بودم. سرخورده و نا امید اقدام به ترک کردم. روزهای سخت خماری شروع شد. با کمک دوستی وارد جلسات شدم. نمی دانستم چه اتفاقی قرار هست در انجمن برایم بیفتد. از روز اول تصمیم گرفتم برای یک بار هم که شده این راه را امتحان کنم. شاید واقعا معجزه های که میگن، همینجاست. خیلی مشتاقانه در جلسات شرکت می کردم. مدام صدایی در درون من می گفت: تو هنوز مثل خیلی از اعضا اونقدر هم اوضاع خراب نیست. خیلی مسایل را تجربه نکردی پس تو برتری و جای تو اینجا نیست... ولی من از مصرف دوباره می ترسیدم و همین ترس باعث شد روی یکی از صندلی های انجمن بنشینم. در مقابل آینده ای نامعلوم، گذشته ای خراب و حال و روزی خمار بلا تکلیف بودم.

با نزدیک ترین جلسه به محل سکونتیم ۸۰ کیلومتر فاصله داشتم، ولی من آنقدر از مواد مخدر آسیب دیده بودم که حاضر بودم این مسیر را بروم، تا شاید دردم چاره بشود. به علت مواد مخدر سنگینی که مصرف می کردم و تخریب زیادی که داشتم، نزدیک به هفت ماه خماری کشیدم. چیزی از درون من بهم امید می داد که همه چیز درست میشه... خیلی زود با اعضا دوست شدم. راهنما گرفتم. شروع کردم تا قدم کار کنم. ولی متاسفانه فردی بسیار بازیگوش بودم. فکر می کردم راهکارهای انجمن مخصوص یک عده افراد خاص هست و شامل حال من نیست. خودم را تافته جدا بافته می دانستم. تا اینکه در مقطع دو سال و سه ماه لغزش کردم.

الهی شکر که صداقت داخل انجمن و دوران پاکیم (و البته ترس از برگشت به لجنزار مصرف) آنقدر برایم کار کرده بود که بلافاصله اعلام لغزش و روز بعدش ۲۴ ساعت پاکی را اعلام کردم. احساس گناه و شاید ترس از طرد شدن و نپذیرفته شدن از طرف اعضا بر من غلبه کرده بود. یک بار دیگر شهامت خودم را نشان دادم و معجزه های دوباره برایم اتفاق افتاد. فاطمه تایید طلب و خود محور شکسته شد. برای از نو ساخته شدن، آرام تر، صبور تر و با انگیزه تر شدم. الان که این مطلب را می نویسم، حدود یک سال و سه ماه پاک هستم. در زندگیم زمانی بود که حتی فرزندان و عزیزانم دیگر از من ناامید شده بودند. نگاه های سردشان همیشه من را آزار می داد. کسی حوصله شنیدن حرف من را نداشت و ارزوی مرگم را داشتند. اما برای من معجزه ای پاکی در انجمن اتفاق افتاد. امروز دارای آبرو و اعتبار هستم، عزیزانم را دوست دارم و آنها هم من را دوستم دارند. امروز دستی هستم برای کمک به همدردانم و انگیزه بسیاری برای کمک به یک معتاد دیگر دارم. بیشتر اوقات درونم احساس آرامش دارم. احساس یکی بودن با دیگر اعضا را دارم. خوشحالم در خانواده بزرگ معتادان گمنام عضو هستم. من تمامی داشته هایم را مدیون انجمن NA، خدمتگزارانش و دوستان با عشقم هستم.



مسئولیت و اختیار نهائی برای خدمت در معتمدان گمنام با گروه‌های معتمدان گمنام می باشد.

برداشت از مفهوم دوم

در دوران مصرف و در طی زندگی تحت سلطه اعتیاد، انکار آدم را وادار می کند تا دست و پا بزند و بگوید: ظاهراً خوبه، کارم درسته، من هیچ مشکلی ندارم و یا به اصطلاح اختیار دست خودمه! و اوضاع تحت کنترل خودمه! در حالیکه در تصمیمات حساس و حتی پیش پا افتاده زندگی، اعتیاد تصمیم می گیرد. تا جاییکه وجاهتم را در زندگی از دست می دهم و همه بجز خودم متوجه می شوند که من سر جای خودم نیستم. چون من در حال انکار اعتیادم هستم.

با وجود اعتیاد فعال، دیگران هم من را فردی دارای اختیار تصمیم گیری و قابل اعتماد نمی بینند. حتی ممکن است اگر اختیار را به دست من بدهند به خودم هم صدمه بزنم. همانگونه که در نشریاتمان اشاره شده اعتیاد، این دشمن زیرک زندگی قدرت انجام هرگونه اقدامی را از ما سلب کرده بود.

برای اختیاردار بودن بایست یک سری اصول و ویژگی ها وجود داشته باشد. داشتن اختیار من به تصمیمات و رفتارم بستگی دارد و با عملکردم نشان می دهم که آیا اختیار دارم یا خیر!

گروه های ان ای چون شخصیت، تصمیمات و فعالیتشان از فیلتر اصول دوازده قدم و دوازده سنت ان ای رد می شود و با آنها مطابقت دارد، این مقام و جایگاه محترم را دارا هستند که اختیاردار و مسؤل نهایی در انجمن باشند. گروه ها ساختارشان را براساس نیازشان تشکیل می دهند و خودشان آن را حمایت می کنند. ایده، وجدان، نفر و منابع مالی را در اختیار ساختار خدماتی قرار می دهند. گروه ها می گویند که با این منابع به چه صورت برخورد و به چه نحو استفاده شود تا در جهت پیشبرد هدف اصلی انجمن قرار بگیرند. در کتاب مفاهیم خدماتی نیز به وضوح بیان شده است که:

«مفهوم دوم را می توان به عنوان راهی برای گفتن این سخن از سوی گروه ها به ساختار خدماتی در معتمدان گمنام به حساب آورد که « با منابع روحانی ، شخصی و مالی که ما برایتان فراهم کرده ایم مسئولانه برخورد کنید، خواستار نظرات ما باشید و رهنمودهای ما را نادیده نگیرید.» گروه های معتمدان گمنام اختیاردار همه امور خدماتی در انجمن ما هستند و باید بطور مداوم در مورد مسائلی که بر آنها اثر می گذارد مورد مشورت قرار گیرند. برای مثال، پیشنهادات در مورد تغییر دوازده قدم معتمدان گمنام، دوازده سنت، نام، ماهیت و یا هدف انجمن باید مستقیماً از طرف گروه ها تایید شود. و بر عکس، اگر اتفاقی یا اشتباهی در ساختار خدماتی رخ دهد ، گروه های معتمدان گمنام مسئولند که قدم هایی سازنده جهت رفع مشکل بردارند.» راستی شاه کلید اختیاردار بودن شاید مداوم و ارتباط مداوم باشد. همان طور که ارتباط مداوم با باورهای سالم، سلامت عقل را هدیه می دهد. همچنین ارتباط مداوم با وجدان گروهی و هدایت گری مخصوص نیروی برتر موجب پرورش یک خدمتگزار و انجام خدمات مؤثر می شود. در مفهوم دوم نیز ارتباط مداوم باعث خواهد شد که جایگاه حقیقی اختیاردار بودن، مخصوص و برانده گروه های NA باشد. چرا که گروه ها از یک سو بعنوان بهترین و مؤثرترین وسیله رساندن پیام به معتمد در حال عذاب هستند و از یک طرف می خواهد ساختاری را که بر اساس نیاز تشکیل داده، با همان هدفی که در کف گروه دنبال می شود، همسو کند. به همین خاطر انتخاب خدمتگزاران ما با رای وجدان گروهی، بسیار مهم بوده و با انتخاب آگاهانه خدمتگزاران، پل ارتباطی گروه با ساختار خدماتی همواره در راستای هدف اصلی قرار



می‌گیرد. در غیر این صورت مادامیکه این پل ارتباطی قطع باشد یا سایه کم کاری، بی مسئولیتی و بی تعهدی بر آن تاثیر بگذارد، مثل ماشین بدون ترمزی در سرازیری افتاده ممکن هست به هرطرفی رفته و یا هرصدمه دور از ذهنی را به بار بیاورد. به همین خاطر هست که این کلمه اختیاردار بودن در ان.ای بسیار حائز اهمیت هست و بایستی همیشه یک گروه، یک معتاد، یک خدمتگزار و یک ساختار خدماتی نیم نگاهی به خودش، جایگاهش و اهمیت مسئولیت اختیاراتش داشته باشد.

ماهیت فعالیت خدماتی ما براساس تامین نیازهای گروه است. به همین خاطر من هم به‌عنوان خدمتگزار گروه بایست با بدنه خدماتی در ارتباط باشم، از آن مطلع باشم، گزارشات را دنبال کنم و از نزدیک تا جایی که در توانم است خدمت را لمس کرده باشم. قطاری که انقدر قوی، مؤثر و مورد اعتماد سرنشینانش را به طرف آزادی، رهایی از اعتیاد فعال و کمک یک معتاد به معتاد دیگر می‌برد بایستی داخل ریل ایمن هدف اصلی و اصول همیشگی و مورداعتماد **NA** قرار بگیرد تا به خودش و دیگران صدمه نزند. متأسفانه این از خط خارج شدن آنقدر نرم و بی سروصدا اتفاق می‌افتد که ما متوجه آن نمی‌شویم.

ما موظف هستیم که به اختیار امروزمان، با اتکا بر نیروی برتر خودمان توجه کنیم. با اعتماد به نفس و احساس مسئولیت خودم را بعنوان اختیاردار ببینم. همچنین فعالیتهایی که انجام می‌دهم را با این روحیه انجام دهم که کلیه خدمات در ان.ای تحت تاثیر تصمیمات و اقداماتم بصورت مستقیم و غیرمستقیم هستند. آنگاه مسئولیت تصمیماتم را به گردن دیگران نخواهم انداخت. در غیراینصورت دیگری برایم تصمیم می‌گیرد و من فقط با چشمان بسته پیرو، متعصب و همساز می‌شوم. خواه این ساز زیبا و مؤثر و اصولی نواخته شده باشد، خواه خارج از اصول و با تاثیر منفی به صدا درآمده باشد. موقعی که من مسئولیت‌پذیری و اعتماد به نفس مناسب را نداشته باشم آن وقت هر موجی می‌تواند من را به سمت دلخواه خودش ببرد و تبدیل می‌شوم به یک شخصیت بی ریشه که باد به هرسو دلش خواست من را ببرد... اما ارتباط مداوم با وجدان گروه، تازه وارد، جلسات بهبودی و اداری، نشریات، بخش‌های مختلف خدماتی، تراز، دعا و آموزش باعث می‌شود که شخصیتی ریشه‌دار داشته باشم و بدانم که ریشه‌ام در کجاست و با اعتماد به نفس خدماتم را پیگیری کنم.

امروز نیاز من در خدمات این است که بدانم جایگاه و مسئولیت خدماتی و تاثیر آن بر ان.ای در کل چیست؟ بدانم که کلمه ارزشمند و پرمسئولیت اختیاردار بودن یعنی چی؟ با فهم آگاهانه این‌ها اختیار ان.ای در دستان پرتوان نیروی برتر و اصول روحانی انجمن قرار خواهد گرفت. مادامی که این راه دنبال شود می‌توان از هیچ چیز واهمه نداشت! و در طی فعالیت‌های خدماتی، با ایمان و عشق و با سپاسگزاری کار ان.ای را به همان روشی که ان.ای می‌گوید انجام دهیم و پیش برویم.

در مسیر بهبودی



سلام اسم من رضا و یک معتاد هستم خدا را بخاطر تمام محبت‌ها و نعمتهایش که اکنون در اختیار دارم و تمام آنچه که قرار است به من ارزانی دارد شکر و سپاس می‌گویم. می‌خواهم تجربه‌ام را در مورد اینکه چگونه پیام گرفتم، وارد جلسات شدم و چگونه پاک‌ی‌ام را تا امروز حفظ کردم، برایتان بنویسم. تیرماه سال ۱۳۸۰ وارد انجمن شدم. دو روز مواد مخدر مصرف می‌کردم و نشئه به جلسات می‌رفتم. دو جلسه که گذشت، اتفاق روحانی برای من هم افتاد. نمی‌دانم چی شد توی جلسه زدم زیر گریه، بعد از آن جلسه هم رفتم که ترک کنم. آن زمان مثل الان مراکز درمانی و ترک اعتیاد نبود. همین جوری بصورت خود جوش بچه‌های شرق تهران در پارک پیروزی و غرب تهران هم یک جایی سمت فرحزاد جمع می‌شدند و به کمک هم ترک می‌کردند. من تو منطقه قلعه حسن خان زندگی می‌کردم و برای شرکت در جلسه باید این مسیر طولانی را می‌آمدم و برمی‌گشتم. چون به من گفته بودند برای حفظ پاک‌یت باید بیای جلسه، این مسیر را می‌آمدم. خلاصه که من دوران فیزیکی را مقداری در پارک و مقداری هم در منزل گذراندم. اعضا به من گفتند نود روز، نود جلسه نود دقیقه‌ای بیا جلسه **NA**. گفتم جلسه نود دقیقه‌ای **NA** چیه؟ گفتند جلسه **NA** یک ساعت و نیم، از سکوت اول پمفلت گرداننده تا دعای آرامش انتهای جلسه نود دقیقه کامل هست. ما جلسه یک ربع و بیست دقیقه و نیم ساعته نداریم. باید وقت رو برای پاک‌ی و بهبودیت هزینه کنی و من هم گفتم چشم.

آن زمان در تهران کلاً پنج تا جلسه بیشتر نبود. در منطقه ما و کرج و شهریار هم اصلاً جلسه و دوست بهبودی نبود. باید برای شرکت در جلسه از قلعه حسن خان می‌آمدم شرق تهران پارک پیروزی. ماشین و موتور هم نداشتم. جلسه از ساعت هشت تا نه و نیم شب بود. همسرم پانصد تومن بهم می‌داد که بروم جلسه و برگردم. جلسه که تمام می‌شد بچه‌ها برای خوردن چای و گپ و گفت بیرون جلسه جمع می‌شدند. چای بهم تعارف می‌شد می‌گفتم نمی‌خورم، چون پول نداشتم و برای برگشتن به پولم احتیاج داشتم. بعد از کمی صحبت با دوستان ساعت ده و نیم، یازده باید برمی‌گشتم. چون پول کم داشتم معمولاً تا رسالت پیاده می‌آمدم. از آنجا



با اتوبوس به آزادی و از آزادی با ماشین‌های کرج سرخط قلعه حسن خان پیاده می‌شدم. قسمتی از مسیر هم تا خانه پیاده می‌رفتم. به خانه که می‌رسیدم ساعت یک شب بود....

همیشه سعی کردم روشن‌بینی، صداقت و تمایل داشته باشم. بعد از یک سال پاکی، راهنما گفت با دوستان انجمنی اطلاع‌رسانی کنید و پیام انجمن را به همدردان در عذاب برسانید. تازه بعد از پنج سال پاکی یک خط و گوشی خریدم. قبل از آن ما تلفن نداشتیم، موبایل هم نبود. محل زندگیم دوست بهبودی نداشتیم که باهاش در ارتباط باشم. اطرافم پر از مواد فروش و مصرف کننده بود. مواقعی هم که وسوسه می‌شدم و یا حالم بد بود پشت خانه ما یک خرابه بود می‌رفتم گریه می‌کردم و با خدا صحبت می‌کردم. چون تلفنخانه هم با ما فاصله داشت و ساعت هشت شب تعطیل می‌شد، من دسترسی به هیچ چیزی نداشتیم.

بعد از مدتی که چند نفری شدیم داخل یک کفاشی و گاهی هم در ماشین یکی از دوستان صبح‌ها جلسه برگزار می‌کردیم. بعد از جلسه هم پول جمع می‌کردیم و صبحانه می‌خوردیم و خیلی خوشحال بودیم. مدتی هم که گذشت از مسئول اطلاع‌رسانی تهران نامه گرفتیم که برویم پیش شهردار منطقه و برای برگزاری جلسه جا بگیریم. اولش گفتند نامه شما رسمی نیست و اعتبار ندارد. ولی بعد از کلی صحبت اجازه گرفتیم با شهردار صحبت کنیم. شرایط انجمن و هدفش و یک سری چیزها را به ایشان گفتیم. بعد از آن یک اتاق در اختیار ما قرار دادند و آنجا شد محل برگزاری جلسات انجمن معتادان گمنام.

تو برنامه به من گفتن هر روز بیا جلسه، قدم کارکن، راهنما بگیر، توپ بازی، یار بازی و زمین بازی عوض کن، من هم گفتم چشم. من تسلیم کامل شدم، ماندم و تجربه کسب کردم. هنوز هم بطور مرتب به جلسات می‌روم. در این مدت اعضای را هم دیدم که راجع به جلسه، قدم، راهنما و روابط نامتعارف اصول را رعایت نمی‌کردند و می‌گفتند بدون این اصول هم می‌شود زندگی کرد و بواسطه همان عدم رعایت اصول لغزش کردند. بعضی از آنها برگشتند و بعضی هرگز برنگشتند. در این سالها خیلی از دوستان و عزیزانم را دیدم که روانه عاقبت تلخ اعتیاد، یعنی زندان، تیمارستان یا مرگ شدند.

از زمانی هم که بیماری کرونا باعث شد خیلی از جلسات بسته بشوند با تعدادی از دوستان یک جلسه مجازی تشکیل دادیم مثل یک جلسه رسمی و کامل **NA** با پمفلت، منشی، گرداننده، مشارکت و اعلام پاکی. از زمانی هم که شرایط کمی بهتر شده و دوباره جلسات باز شدند، به شرکت در جلسات ادامه می‌دهم. امروز از پاکیم بسیار راضی هستم. بارها در جلسات هم گفتم چون شما هستید من در کنار شما پاکی‌ام را دنبال می‌کنم. چون شما خوشحال و راضی هستید، من هم از بهبودی و پاکی لذت می‌برم. قلبم، چشم و کلیه‌ام را عمل کردم. مشکل داخلی دارم و مجبورم انسولین بزنم ولی هنوز هم به جلسه می‌روم و تا مادامیکه این راه را دنبال کنم از هیچ چیز واهمه نخواهم داشت.

بهترین و بالاترین رابطه

The Greatest Relationship By Jess C THE CLEAN TIMES WINTER EDITION



من اینجا نشسته‌ام و عمیقاً فکر می‌کنم که چه بنویسم؟ آن همه آدم‌هایی که در زندگیم تاثیر داشته‌اند به ذهنم می‌آیند و اتفاقاً می‌خواهم در مورد رابطه و تاثیری که آنها در بهبودی من تا کنون داشته‌اند بنویسم. راهنمایم کسی که عشق بی قید و شرط و حمایت را به من یاد داد. حتی زمانی که همه چیز را خراب کرده بودم. او مراقبت و عشق را به من نشان داد. مرزبندی‌ها را به من آموزش داد و اینکه چطور می‌توان در حین قاطعیت به دیگران عشق ورزید. دوستانم که مرتباً با غروب و طلوع خورشید برای کمک به من پیشگام بودند، تا بتوانم واقعیت اصلی خودم را بدون ترس از قضاوت پیدا کنم. کسانی که من را با حقایق سخت آشنا کردند و برایم فضایی ایجاد شد، که این حقایق را در خود پیدا کنم. روانشناسم، خانمی که فضای نفس کشیدن برای من خلق کرد و گفت به من افتخار می‌کند و به من نشان داد که انسان توانایی هستم.

اعضای گروه خانگیم، کسانی که در شرایط مختلف خودشان را نشان می‌دادند و در عین تفاوت، نسب به من بی‌اهمیت نبودند. کسانی که مرا باور داشتند و به من می‌گفتند که خدمت‌هایم را خوب انجام می‌دهم. کسانی که هر هفته به من گوش می‌دادند. همانطور که من راهم را پیدا می‌کردم، مرا تشویق می‌کردند و برای کمک به من حضور داشتند. یا رابطه من با نیروی برترم که آن خود سفر زیبایی بود (صادقانه این خودش یک موضوع بسیار بسیار طولانی است). اینها چیزهای شگفت‌انگیزی بودند و برای من خیلی ارزش داشتند. چطور من نباید درباره آنها بنویسم، منظورم بطور جدی است. من امروز باید از این فرصت و شانس که از طریق این روابط عمیق و عاشقانه بدست آورده‌ام حفاظت و مراقبت کنم. من می‌دانم بخشی از این کار به ساختن و اصلاح خودم صرف شد.

امروز با تحمل درد آنهایی که قرار بود در زندگیم باشند و نیستند، روبرو هستم. چالش‌هایی که با آنها روبرو بوده‌ام قابل چشم پوشی نیست، ولی گمان می‌کنم این‌ها چیزهایی نبود که قرار است من در مورد آنها بنویسم. ولی من درک می‌کنم که همه آنها خیلی اهمیت دارند.

اما مهم‌ترین رابطه برای من (غیر از رابطه با نیروی برتر) به سادگی و روشنی رابطه‌ای بود که با خودم ایجاد کردم. در ابتدای بهبودیم من از همه چیز خودم تنفر داشتم. تاریکی و ناصداقی تمام فضای زندگی امرا فرا گرفته بود. در اوج ترس بودم از اینکه از طرف دیگران رانده شوم. همانطور که بهبودی پیش می‌رفت دریافتم که بخش‌هایی از وجودم احتیاج داشت که از آنها با عشق، محافظت شود. همانطوری که دیگران به من عشق می‌دادند و از من مراقبت می‌کردند، من هم یاد گرفتم با خودم کمی مهربان باشم و عشق بورزم. امروزه در جستجوی بینش و بصیرت درونیم هستم تا بتوانم حقیقت واقعی خودم را بشنوم، تا بتوانم کودک آسیب خورده‌ام را ترمیم کنم. تا بتوانم خشم‌های نوجوانیم را مرزبندی کنم، از بزرگ شدن و بالغ شدن خودم مراقبت کنم. تا بتوانم خودم را تمام و کمال ارایه کنم.

اصل روحانے عشق امروز چگونه در زندگے شما در جریان است؟

چند روز اول پاکی که پر از ترس و بی اعتمادی بودم. بعد از جلسه دوستی که او را نمی‌شناختم، دستم را گرفت و به جمع خودشان دعوت کرد. عشق آغاز شد. اعضای در حال بهبودی با عمل به اصول روحانی انجمن، به گیرنده نگاه نمی‌کنند، به سرچشمه نگاه می‌کنند و فقط همین که هستند خود عشق است. احمدمعتاد از تهرانسر

.....

NA خانواده، کار، آبرو، شخصیت و زندگیم رو به من برگردوند. در حالی که در قبال این برگردوندن هیچ توقعی از من نداره. فقط من وظیفه خودم می‌دونم که در حد توان در خدمت انجمن باشم. این الگوی کمک کردن بدون چشم داشت رو از **NA** یاد گرفتم. سعی می‌کنم در روابطم در انجمن و بیرون از انجمن این الگو را به کار ببرم. حمید معتاد

.....

اصل روحانی عشق برای من اینگونه در جریان است که دوستی که هنوز هم او را ندیده‌ام ساعت ۲ نیمه شب با من تماس می‌گیرد و می‌گوید: «بخشید بیدارت کردم. حالم خوب نیست. دارم از ترس به خودم می‌پیچم و هرچه فکر کردم دیدم تنها کسی که عصبانی نمیشه از تلفن بد موقع من و حرف‌های من تونه منو آرام کنه شما هستی...» من هم با عشق به مشارکت او گوش می‌دهم. بعد از آن، هر دو با آرامش به خواب عمیقی فرو می‌رویم. این برای من جریان عشق است که از نیروی برتر و از طریق من به دوستی دیگر و از او به همدردی دیگر انتقال میابد و این چرخش ادامه دارد. مهدی معتاد

.....

شخصی به من آسیب زده بود و از او رنجش داشتم. هیچوقت هم بابت رفتار بدی که با من کرده بود ابراز پشیمانی نکرد. وقتی او را بخشیدم، اصل روحانی عشق رو چشیدم. فرزانه معتاد

.....

عشق به زندگی یعنی داشتن امید، انگیزه و هدفی که می‌دانیم چیست. عشق و امید به زندگی یعنی لذت بردن از مسیری که در آن قرار داریم و تجربه احساسات فوق العاده مثبت. بازگشت عشق به زندگی با غلبه بر الگوی درونی ما میسر می‌شود و این کار باعث می‌شود از نظر شخصیتی به انسانی بهتر تبدیل شویم. باورهای من هستند که عشق به زندگی را ایجاد می‌کنند در افکارم جاری است و در زندگی بیرونی هم نمود پیدا می‌کند. سعید معتاد از اهواز

عشق برای من ارتباط آگاهانه‌ای که صبح با خداوند می‌گذارم و در این ارتباط جایگاه خودم و خداوند مشخص است و درخواست کمکی که می‌کنم و بعد از آن با انجام اصول روحانی که توان آن را از این ارتباط گرفته و حتی در طول روز با انجام اصول روحانی و ارتباط آگاهانه با مخلوقات خداوند در جریان می‌گذارم. یعنی عشق را از خداوند دریافت و به عنوان یک رابط انتقال می‌دهم.
حمید.ع معتاد

.....

عشق به صورت درد و دل کردن، بخشش، گذشت کردن و فرصت اشتباه دادن جاری است.
مصطفی معتاد

.....

امروز تو NA یاد گرفتم اصل روحانی عشق را در زندگی مثل ماشین بازیافت زباله به کار بگیرم. هرکسی به ستمم آشغال پرت کرد با عشق و درستی برخورد کنم و هر کس بدی کرد، من بدی نکنم.
سید مرتضی معتاد

.....

سوال مرداد: ابزار بهبودی مورد علاقه من چیست؟

لطفًا 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.