



معاونت گشام
منطقه یک ایران



ورای مشاهده
نسخه دیجیتالی نشریه
روایتها مقابل را اسکن کنید.

ماهنامه بهبودی خدماتی شورای منطقه یک ایران

وعده ما یکم هر ماه روی میز نشریات

سال دوم • شماره ۱۵ • آذر ماه ۱۳۹۸

سرمقاله

زبان همدردی

سلام به تمام همدردان عزیزم، شما که خواننده مجله وعده هستید، شمایی که منت نهاده، وقت می‌گذارید و تجربیات معتادان در حال بهبودی را مطالعه می‌کنید و قصد یا نیت کمک دارید و یا به دنبال کمک می‌گردید.

داستان و ماجرای این شماره یوهپ، این خدمتگزار کمترین را بر آن داشت تا قدری راجع به چیزی که ما معتادان را در انجمن معتادان گمنام گرد هم آورده و نگه میدارد، صحبت کنم:

زبان همدردی

اصلی که در تمام جوانب و زوایای بهبودی و خدماتی کاربرد داشته و هیچ محدودیتی برای بکار گیری ندارد. البته تا جاییکه NA هست و ما هستیم. و صد البته، کیفیت و اثربخشی این اصل اساسی، بستگی به میزان تجربه و حضور ما در انجمن، بهبودی و خدماتی دارد که تجربه کرده‌ایم.

شاید اگر مواقعی هست که در خدمات ویا جلسات، یکدیگر را قضاوت می‌کنیم، عضویت هم را زیر سوال برده، کسی یا کسانی را غیر و خارج از خود می‌نامیم، بخاطر نداشتن تجربه کافی در بکار بردن زبان همدردیست. تاوقتی پیوندهایی که ما را به یکدیگر متصل نگه می‌دارد، از آنچه ما را از هم جدا می‌کند قویتر باشد، همه چیز به خوبی پیش خواهد رفت و همدردی قویترین پیوندیست که می‌تواند ما را به هم وصل نگه دارد.

از شما تمنا داریم فارغ از هر اختلاف نظری، تجربیات دوستان همدرد ما را در این مجله، خوانده و اگر می‌توانید به دست یک دوست همدرد دیگر برسانید.

شماره پانزدهم از ماهنامه یک وعده هزاران پاداش تقدیم شما همدردان و کسانی که به آنها هدیه می‌دهید.

مسعود ب

www.nairan1.org

جلسات باز گروه های معتادان گمنام منطقه یک ایران

در ماه جاری که شرکت برای عموم در آن آزاد می باشد

ناحیه یک

هیئت نمایندگان شمال تهران

تلفن: ۰۹۱۲۶۲۷۲۸۳۴

نام گروه: صبح قیطریه

ساعت: ۱۹:۳۰ الی ۲۱

مکان: قیطریه. پارک قیطریه سالن فرهنگ سرای ملل

زمان برگزاری: ۹۸،۰۹،۲۵

هیئت نمایندگان شمال شرق

تلفن: ۰۹۱۲۷۱۹۵۰۰۲

نام گروه: شهید فامیلی

ساعت: ۱۷:۳۰ الی ۱۸

مکان برگزاری: تهرانپارس خ جشنواره جنب هلال احمر

کوچه محمدی شمالی داخل بهزیستی محل برگزاری

جلسه فامیلی زمان برگزاری: ۹۸،۰۹،۱۴

ناحیه دو

هیئت نمایندگان جنوب شرق دو

تلفن: ۰۹۱۹۵۰۴۹۴۰۸

گروه زمزم

ساعت: ۱۸ الی ۲۰

مکان برگزاری: اتوبان شهید محلاتی. بلوار ابوذر پایین تر از

پل چهارم جنب فروشگاه کوروش. سرای محله شهدای گمنام

زمان برگزاری: ۹۸،۰۹،۰۷

هیئت نمایندگان جنوب شرق

تلفن: ۰۹۱۹۴۸۵۶۹۳۵

گروه شیردگان فدک

ساعت: ۱۸ الی ۲۰

مکان برگزاری: ضلع شمال شرقی میدان فدک، میدان

هلال احمر، سرای محله فدک سالن آمفی تئاتر

زمان برگزاری: ۹۸،۰۹،۲۹

ناحیه سه

هیئت نمایندگان اسلامشهر

تلفن: ۰۹۱۲۸۴۶۱۱۲۴

گروه جوانه امید

ساعت: ۱۱ الی ۱۳

مکان برگزاری: اسلامشهر میدان قائم داخل پارک فرهنگ

سرای امام علی سالن آمفی تئاتر

زمان برگزاری: ۹۸،۰۹،۲۹

تماس با ما

سایت و آدرس جلسات: ۰۹۱۲۸۱۵۵۵۷۶

روابط عمومی: ۰۹۱۲۳۳۶۰۶۵۶

بیمارستان ها و زندان ها: ۰۹۱۲۸۱۵۱۱۷۴

چالش تصویر: برداشتی از قدم

دوم



لطفا برداشت های خودتان از تصویر فوق را در چند سطر برای ما ارسال نمایید.

مطالب ارسالی شما را در صفحات مجازی مجله به اشتراک گذاشته و مطالب برگزیده در شماره بعدی چاپ می‌گردند.



ماجرای یوهپ

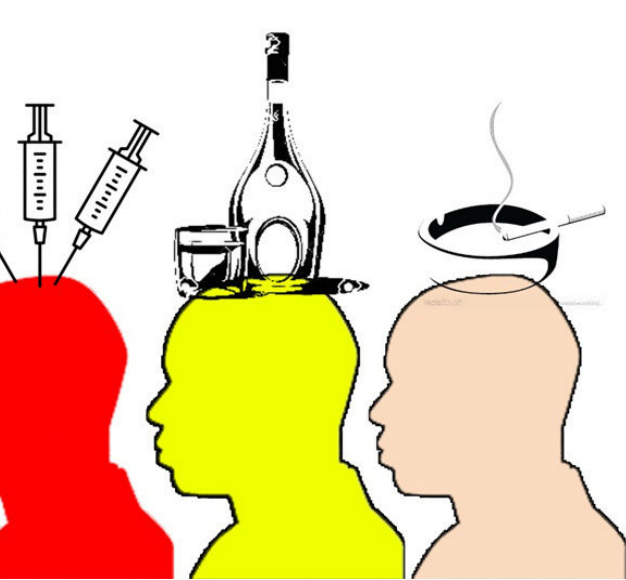
سنت های ما: ابرازی برای تمام امور



لطفا صفحه ما را در اینستاگرام دنبال کنید @vaadeh.ir

از سیگار کشیدن پیش کنده های مدرسه تا حضور در جلسات

می کردم ولی مصرف نکردم. باهاشون زیاد رابطه نداشتم حتی سیگار هم نکشیدم. احساس خلا داشتم و یک رابطه احساسی هم با یک دختر گذاشتم. انگار منتظر یه بشکن برای مصرف بودم. رفتم پارک پیش هم بازی های قدیمیم و اسنارت مصرف خوردم. خیلی شدیدتر از دفعه قبل هم بود. هرکاری کردم مواد نزنم نشد. توی پادگان خبر رسید میخوان از ما بش بگیرن. من از ترسم چند روزی مصرف نکردم. یه روز وقتی از پادگان برگشتم جایی رو دیدم که دور تا دورش با چادر بسته بود و روی چادر نوشته بود NA. وقتی وارد اولین جلسه با میل خودم



می شدم و همین باعث شد پدرم متوجه بشه. پدرم یک برنامه ای بود و گذشته بدی رو داشت. من خیلی کم یادم میاد چون بچه کوچکی بودم. پدرم متوجه مصرفم می شد ولی به روم نمی آورد. منم یک مصرف کننده ناشی بودم. چند باری پلیس منو گرفت و دیگه کل خانواده فهمیدن که من یک مصرف کننده ام. چند روز از خانه فرار کردم. وقتی برگشتم خونه، کسی باهام کاری نداشت. انگار من اصلا وجود ندارم. تا اینکه پدرم دعوتم کرد برای اولین جلسه که تولدش بود و از من درخواست کرد که به تولدش بروم. به اولین جلسه رفتم. تعجب کردم که اینا چی مصرف کردن که انقدر شادان و لذت می برن. تنها برداشتم همین بود و دیگه به جلسه نرفتم. ولی این همیشه توی ذهنم بود که یه جایی برای قطع مصرف هست. بارها اومدم به تنهایی ترک کنم نشد. مگه می شد هم مصرفی رو بینم و مصرف نکنم؟

رفتم به آموزشی سربازی. از دست هم مصرفی هام خلاص شدم. ۲ ماه نه مواد کشیدم و نه سیگار و خیلی حالم خوب بود! آموزشیم تموم شد و توی یگان خیلی از بچه ها مصرف می کردن یا درباره مصرف صحبت می کردن. منم هوس

الان که دارم به گذشته خود نگاه می کنم چیزی جز بیماری اعتیاد نمی بینم. بچه ی شیطونی بودم و فکر می کردم این شیطنت رو دیگران دوست دارند که تعریف می کنند. ولی بعد دیدم نه، بابت همون شیطنتی که می کردم خیلی تحقیرها شدم. مدرسه که رفتم شیطنتم کمتر شد. به درس علاقه زیادی نداشتم ولی جوایزی به درس خوان ها داده می شد، من هم دوست داشتم یه جایزه بگیرم. درس می خوندم و توی کلاس گوش می دادم و سعی می کردم یاد بگیرم. این روند تا دبیرستان جواب داد. دیگه باید واقعا می خوندم ولی من از اول انتخابم مشخص بود، درس نخوندم! یعنی تفریح و هیجان بیشتر و لذت بیشتر... خیلی تحقیر شدم بابت درس نخوندن.

آره تنبیه هم شدم. همه اینا به خاطر این بود که می خواستن منو تغییر بدن، ولی من لج کردم و بدتر شدم. ذهن شیطنتی که می داشتم تفریح و هیجان را دوست داشت. می گن همه چیز از سیگار شروع میشه. من باور نمی کردم تا اینکه این اتفاق برایم افتاد. دیدم گنده های مدرسه، پشت مدرسه یواشکی سیگار می کشن و لذت می برن. منم خیلی دوست داشتم توی جمعشون باشم ولی سیگار کشیدن بلد نبودم. سعی کردم یاد بگیرم. بعد پیش گنده های مدرسه هم سیگار کشیدم. دیدم اونا چیزای دیگه هم می کشن که الان می فهمم مواد مخدر بود. تا یک ماه می کشیدم. حالم بد می شد ولی نمیدونم چرا دوست داشتم مثل اونا بشم. مواد بکشم و بخندم و لذت ببرم.

در سن ۱۷ سالگی با مواد خو گرفتم و حال می کردم و همه چیزم شده بود مصرف. برای هر اتفاقی که می افتاد فقط مصرف باعث می شد از اون اتفاق گذر کنم. من وقتی مصرف می کردم آدم خنگی



اصلی روحانی وجود دارد که به منظور حفظ آنچه در معتادان گمنام در اختیار ما گذاشته شده، آن را به دیگران می بخشیم. از طریق کمک به دیگران در پاک ماندن، از مزیت غنای روحانی که به دست آورده ایم، استفاده میکنیم.

کتاب پایه

ماهنامه بهبودی خدماتی-سال دوم• شماره ۱۵• آذر ماه ۱۳۹۸



۳

معرفی

مجله راه NA (NA Way) یک مجله بهبودی و خدماتی گسترده برای اعضا NA است که توسط خدمات جهانی معتادان گمنام منتشر می گردد. مطالب مجله، نشأت گرفته از اعضا انجمن معتادان گمنام است. محتوای تحریریه از تجربه

بهبودی شخصی (شامل شوخ طبعی یا دلتنگی) گرفته تا عقاید و نظرات درمورد موضوعات NA، به علاوه گزارش های خلاصه شده از خدمات جهانی را شامل می شود. مجله پذیرای مطالب به همان زبانهایی است که در آن NA را منتشر می کند: انگلیسی، فارسی، فرانسوی، آلمانی، ژاپنی، پر تغالی، روسی و اسپانیایی. راه NA هر ۳ ماه در ابتدای هر فصل با ۲۰ صفحه و به شکل تمام رنگی و در هر

در هر سنی که باشی... NA خانه ما است!

NA means home...at any age!

لغزش کنیم خیلی واهمه داشتیم و اصلا نمی خواستیم که مثل قبل زندگی کنیم و به همین خاطر با هم ماندیم.

با هم به رستورانهای قدیمی رفته و کیک می خوردیم، برای شرکت در جلسات نواحی دیگر با هم سفر می کردیم و با غذای تایلندی زندگی می کردیم. با فولکس واگن من به واشنگتن رفتیم که در سخنرانی راهنمای من در همایش آنجا شرکت کنیم. چهارتای ما با ماشین من به همایش جهانی رفتیم. در راه چون فقط دو تا جا برای خوابیدن در عقب ماشین بود، نوبتی می خوابیدیم به هم راست می گفتیم و در مورد عمیق ترین زخمهایمان با هم مشارکت می کردیم، و آن سالهای اول با هم پاک ماندیم.

منظور پیام ما...

کری: شنیدن خواندنی های اول جلسه تأییدی بود بر اینکه بدانم من هم یک جا اینجا دارم. تشریفات NA می گوید «صرف نظر از سن، نژاد و جنسیت» ما به اینجا تعلق داریم، و «برای ما فرقی نمی کند که چقدر مصرف کرده اید و آن را از کجا تهیه نموده اید»، که برای من به این معنی است که فرقی نمی کند که داستان شما چقدر وحشتناک است و یا چندین دهه در حال مصرف بوده اید! این معنی را می دهد که اگر شما مواد مصرف کرده اید و حالا تمایل به قطع مصرف دارید، پس خوش آمدید!

تونی: در جلسات شنیدم که، تو یک روزی میتوانی حامل رساندن پیام به کسی باشی که فقط می تواند آن را از تو دریافت کند. وقتی تازه وارد بودم با توجه به خودمخوری عظیمی که داشتم، این بهانه ای شد برای ماندنم و این محقق نشد تا وقتی که شروع کردم به قدم کار کردن و نتایجش را در زندگی ام دیدم. آن موقع بود که واقعا می خواستم آنچه را که دارم حفظ کنم و تنها راه آن، همین است که می گوید، با بخشیدنش به دیگران.

به نظرم این گوناگونی ما قدرت ما است. فکر نکنم ما بخواهیم وانمود کنیم که آدمهایی بی نام و بدون صورت و شکل هستیم، چون که نیستیم. ما مثل یک نقاشی دیواری هستیم که بزرگتر از اجزای تشکیل دهنده اش است. ما مثل نقشی هستیم که بر روی دیوار زشتی به نام بیماری اعتیاد نقاشی شده است. نقشی زیبا و درخشان که همزمان تاریک و ترسناک هم هست. این نقش، زندگی ماست با همه جنبه هایش. اما هر قسمت -هر معتادی- شکل، رنگ و طرحی متفاوت است که همه در کنار هم و با هم این نقاشی دیواری را درست کرده ایم و نامش انجمن معتادان گمنام است.

خوشحالم که من هم بخشی از این نقاشی دیواری هستم. من جزء «افراد جوان» در حال بهبودی هستم. من کسی هستم که در هفده سالگی پاک شد و امروز شش سال پاکي دارد. من یک معتاد سفید پوستم با گرایش های مخصوص خودم. معتادی که عشق خدمت است. معتادی که کارمند خاص است. معتادی که راهنمای دیگر معتادهای جوان می شود. معتادی که از یک خانواده معتاد است. معتادی که نیروی برتر خودش را دارد - نه آنکه بهش تحمیل شده.

من معتادی هستم که قاب خودم را دارم. قابی با لبه هایی که فقط خودم قادرم آنها را برای کسی ابراز کنم، بگویم و یا بنویسم، و آن شخص برای اولین بار باشد که آنرا بشنود و یا بخواند، و بالاخره پیام بهبودی را دریافت کند. خوشحالم که آن چیز را پیدا کرده ام که شاید فردی فقط آن را از من بشنود. امروز این به من دلیل و هدفی برای ادامه مسیر و رشد میدهد.

امروز تفاوت های من بیشتر از فقط قدرت من است -تفاوت های من هدیه ای از نیروی برترم است. هدیه من رهجوهایم هستند که به زندگی من وارد شده اند زیرا که احساس کردند این تفاهم را با هیچ کس دیگری ندارند. هدیه من امتیاز این است که بتوانم در این مجله صرف نظر از هر دلیلی مشارکت کنم.

کیم: یکی از بزرگترین مسایل معتادان جوانی که وارد انجمن می شوند این است که به دنبال بهبودی هستند ولی همچنان در همان وضعیت قبلی و خانواده هایی ناهنجار و مخرب که بعضا ما هم در آنها هم رشد کرده ایم زندگی می کنند.

من نتوانستم با والدینی که ترجیح می دادند من نشئه و مست باشم زندگی کنم، احترامی نداشتم و آنها هم نمی دانستند که چطور به من کمک کنند. خوشبختانه هیچ قانونی وجود نداشت که جلوی رفتن من را بگیرد. قانونا می توانستم کار کنم و برای خودم تصمیم بگیرم. دو تا دوستانم، البته وضعیتشان فرق می کرد. آنها مجبور بودند مشاوره های اولیا و مربیان مدرسه، فرستاده شدن پیش روانپزشکان، و زندگی کردن در کنار کسانی که از آنها سوء استفاده می کنند، را تحمل کنند. متأسفانه امروز فقط یکی از آنها پاک مانده است.

قصدم قضاوت این نیست که چرا یکی پاک ماند و دیگری نه. من فقط می دانم آن دوستم که الان پاک است و در NA مانده، در آپارتمان شخصی خودش زندگی می کند، کاملاً مستقل است و رویاها و اهداف خودش را زندگی می کند. الان بیست ساله است و تقریباً پنج سال پاکي دارد. در کاستاریکا ادامه تحصیل داد و به دو زبان صحبت می کند، و به نسبت آن دختر داغونی که وارد جلسات شد کلاً یک آدم دیگری شده است.

وقتی من وارد NA شدم احساس پوچی می کردم و داغون بودم. احساس خشکی و خشونت و ترس داشتم. ولی هر چه بیشتر پاک می مانم بیشتر احساس جوانی می کنم! نمی دانم با این اظهار نظر که می گویند «اوه، تو خیلی جوانی» چه برخوردی کنم. حس می کنم تحقیر و توهین آمیز است. من به خانمهای مسن که بهبودی دارند نگاهی تحسین آمیز و با احترام دارم. دوست دارم یاد بگیرم که آنها صداقت را چگونه تمرین می کنند، همچنین عزت نفسشان را و شجاعتشان را.

در سومین جلسه ای که رفته بودم خانمی را ملاقات کردم که غرغرکنان و ناسزا گویان ازش دور شدم، که البته بعدها راهنمایم شد. با وجود اینکه من کسی را می خواستم که حقیقت را به من بگوید -کشته مرده این بودم که از کسی حقیقت بشنوم- خیلی هم با شنیدنش راحت نبودم او هرگز حتی یکبار هم به من اجازه نداد که تحت پوشش معصومیت و ساده لوحی و جوان بودن اصول برنامه را دور بزنم. او از من همان تسلیم محکم و بی چون و چرایی را می خواست که لازم است همه ما اگر خواهان بهبودی از اعتیاد در برنامه معتادان گمنام هستیم آن را داشته باشیم. اجرای اصول بهبودی در NA برای همه امکان پذیر است، بخصوص برای کسانی از ما که در جوانی هستیم. ما برایش انرژی داریم و تمام زندگی مان را در پیش رو داریم تا بهبودی خود را زندگی کنیم.

کری ب، تونی ج، کیم وای، از کالیفرنیا

مجله راه ان ای NA WAY، اکتبر ۲۰۰۱، ویژه جوانان -از قسمت مقاله اصلی Feature

واقعا وضعیت جوانان در NA چگونه است؟ آیا واقعا تفاوتی است؟ آیا بهبودی این نیست که فضایی بوجود بیاوریم جهت شناخت هویتمان به جای جدایی و تفاوتمان؟

تقریباً در هر معتادی که وارد NA میشود میلی برای توجه به تفاوتها وجود دارد. بیماریمان آنها را جستجو میکنند و آنها را حقیقی نشان میدهد و بعضاً بر تصمیم ما جهت ماندن یا نماندن در NA تاثیر میگذارد.

ما سه نفر از اعضای جوان برای ارج نهادن به تفاوتها موجود در بین جوانان این مقاله را نوشته ایم. ما اصلاً عقیده نداریم که اینها تجربه هایی همه جانبه است و یا این مقاله حرف همه معتادهای جوان است. فقط می خواستیم فرایند بهبودیمان، تفاوت انتخابهایمان و اینکه چطور پاک ماندیم و NA شد خانه ما را با شما مشارکت کنیم.

ورود به جلسات...

کری: من اولین جلسه ام را خوب یادم هست، انگار که دیروز بود. بعد سه روز خواب متمادی در یک مرکز باز پروری بیدار شده و به جلسه فرستاده شدم. تهی و کرخت و عرق آلود. نمیدانستم چه اتفاقی قرار است که بیافتد. مستاصل و ناامید به دنبال چیزی بودم؛ تسکینی، آرامشی و یا احساس اینکه من هم جزیی از این جهان هستم که از آن جدا و منزوی بودم.

تونی: من اصلاً نمی خواستم یک «عضو جوان» در انجمن باشم. وقتی که به انجمن معتادان گمنام وارد شدم فقط به نفر کم سن تر از من بود و او کاملاً متفاوت از من به نظر می رسید. -ما به سبک های موسیقی متفاوتی گوش می کردیم، طرز لباسمان متفاوت بود، گرایش های متفاوتی داشتیم، سبک خانواده هایمان متفاوت بود، اساساً ما کاملاً از هم متفاوت بودیم- البته در ظاهر. اما اینها اصلاً مهم نبودند، چون من برنامه نداشتم که مدت زیادی در انجمن بمانم. میخواستم خوب شوم و برگردم سراغ همان «دوستانم».

کیم: وقتی وارد برنامه شدم اعضای کم سن و سال تر از من هم آنجا بودند. آنها به برنامه های تقریبی NA می رفتند. با هم شب رو صبح می کردند و تا ۴ صبح ورق بازی می کردند. من کلاً آدم سحرخیزی هستم و در ضمن، وقتی که وارد برنامه شدم خیلی آسیب دیده و پریشان بودم. روابط اجتماعی به خصوص در جمعهای شلوغ و یا با جنس مخالف معذب می کرد و دچار استرس می شدم. خیلی سخت بود که خودم باشم و جالب اینجااست وقتی که پاک شدم اعضا جوانتری در برنامه بودند ولی من همچنان احساس تفاوت می کردم.

باید صبور می بودم و افرادی را پیدا می کردم که علایق مشترکی داشته باشیم. باید علایق و چیزهایی را که دوست دارم انجام بدهم را کشف می کردم. و باید به خودم می گفتم که من جایی در انجمن دارم.

پیدا کردن یک خانه...

کری: وقتی بیست و یک ساله بودم پاک شدم و نگران بودم که برای معتاد بودن، به نظر «خیلی جوان» بایم که البته تعدادی از اعضا هم همین نظر را درمورد من داشتند! آنها نه من را می شناختند و نه داستان زندگیم را.

فقط به خاطر سن کمم دلیل نمی شود که به اندازه اعضا «بزرگسال» تجربه های زندگی را نداشته باشم. آنها نمی دانستند که من سه سال شاهد رنج و درد مادر سرطانی ام بودم و در زمان فوتش یازده سال بیشتر نداشتم. آنها نمی دانستند که اعضای خانواده به من خیانت کردند و به اجبار به تنهایی رشد و پرورش یافتم.

من هم به اندازه هر کس دیگر در این انجمن در اثر اعتیادم داغون شده ام. اینجوری بگویم که وقتی وارد انجمن شدم از نظر روحی سرخورده و ورشکسته بودم، دیگر چیزی ازم باقی نمانده بود، نه عزت نفسی، نه شانی و نه وقاری.

شنیده ام که بعضی ها مشارکت می کنند که سی سال تزریق کرده اند و بعد ده سال متادون درمانی. خوب، من هرگز هروئین مصرف نکرده ام، اینجوری شد که از بعضی معتادها خودم را جدا کردم.

شنیده ام که بعضی ها می گویند «ریزه های موادی که از دست من ریخته رو زمین از کل مقدار مصرف تو بیشتر بوده.» فکر کرده بودم که ول کنم و برم و بیست سال دیگه، وقتی برگردم تو NA که بی خانمان شده و خود فروشی می کنم و همه چیز را از دست داده ام.

خوب به لطف خدا که این کار را با خودم نکردم. صرف نظر از همه احساس تفاوتها تو انجمن ماندن و آفت بود که چیزی را اینجا شنیدم؛ پیام بهبودی.

شروع کردم به برقراری ارتباط با دیگر اعضا جوان در انجمن، همین طور اعضای مسن تری که در جوانی وارد انجمن شده بودند و مانده بودند. به برنامه های تفریحی و کارگاه ها و همایش ها می رفتم. می رفتم بیرون برای چای و قهوه و غذا، و کلاً هر چیزی که کله ام را از روال زندگی گذشته ام دور میکرد و بالاخره احساس کردم به اینجا تعلق دارم و من هم یک عضو هستم. تونی: من آن چیزی که برنامه پیشنهاد کرده را انجام دادم. نود روز نود جلسه رفتم. راهنما گرفتم و شروع کردم به قدم کار کردن. به برنامه وصل ماندم و همینطور آن یکی که از من جوانتر بود. ما با هم خدمت گرفتیم. برای قهوه با «مسن ها» بیرون رفتیم و بهترین چیزی را که می توانستیم انجام دادیم. سخت بود وقتی که رو زمین می ماندیم و نمی شد که با بقیه بعد از جلسه برویم بیرون. ولی بیشتر اوقات اعضا حواسشان به ما بود و هوایمان را داشتند، البته نه به عنوان «اعضا جوان»، بلکه به عنوان معتادانی که دنبال بهبودی هستیم.

تقریباً بعد از چند سال پاکي بود که به عنوان یک «عضو جوان» انجمن مورد توجه قرار گرفتم و آن وقتی بود که افراد کم سن سال و جوان دیگری از کف خیابانها سرازیر شدن تو جلسات. از آنجایی که آنها می توانستند همان راهی را بروند که ما رفته بودیم، ورود و احساس تعلق برایشان راحت تر بود آنجا کسانی بودند عین خودشان.

برایم خیلی راحت که روی تفاوتها زوم کنم اما در طول زمان یاد گرفتم که به شباهت ها توجه کنم. حالا بعد از مدتی در بهبودی میدانم که پیدا کردن هویت خودت در میان همه گوناگونی ها چگونه است.

کیم: به مرور با دو تا خانم دیگر در ناحیه خودم آشنا شدم و ما با هم به همه جلسه ها می رفتم. یکی سیزده ساله و آن یکی پانزده ساله و من بیست سالم بود و ماشین دارمون من بودم و هر روز می رفتم دنبالشان. شاید این بود که به یک سبک موسیقی علاقه داشتیم. یا اینکه خل بازی هایمان مثل هم بود، و یا اینکه واقعا همگی خواهان بهبودی بودیم که ما را به هم وصل نگه داشت. بعضی ها می گویند که آن اعضایی که دوران مصرف سخت و رو به افولی داشته اند پاک می مانند. همه ما خیلی جوان بودیم، ولی از دوران اعتیاد فعال یک رد عمیق زخم بر ما بود. ما از اینکه

شب تولد سه سالگی رو بُرجک نگهبانی سربازی



در اوایل جوانی خداوند عاشق و مهربان از طریق انجمن، بزرگترین معجزه‌ی زندگی من و خانواده‌ام را رقم زد. در اوج خستگی و درماندگی دوران فعال اعتیاد و در عین ناباوری طی یک اتفاق روحانی کسی که فقط و فقط به فکر تمام کردن زندگی خودش بود تسلیم اصول ساده اما جدی انجمن NA شد و مسیر زندگی خود، خانواده و اطرافیان را تغییر داد.

بعد از رهایی از وسوسه کشنده مواد مخدر اهدافی چون تحصیل و ورزش در درونم زنده شد. برنامه آزادی لازم برای دنبال کردن هدف‌هایی که موقعی به دنبالش بودیم اما مصرف مواد و اعتیاد فعال اجازه نداده بود را به ما به رایگان اعطا کرده است. من برای شکرگزاری عملی موظف به حرکت در راستای توانایی‌های به ودیعه گذاشته شده در درونم هستم. از اوایل پاکی با مشورت اعضای که تجربه‌ی ورزش در بهبودی را داشتند گام به گام پیش رفتم.

امریه‌ی ورزشی از دو تیم نظامی برای بازی کردن در لیگ به عنوان سربازی را داشتم. اما در کمال ناباوری به یکی از دورترین نقاط ایران وسط کوهستان‌ها و به قول دوستان تبعیدگاه افتادم.

اگرچه در آن زمان نتوانستم ورزش کنم، قدم سوم جلوی تلاش‌های بیهوده را گرفت و تسلیم کمک کرد در عین سختی غیر قابل وصف هدف دوم که ادامه تحصیل از اول دبیرستان به صورت غیر حضوری بود را پی بگیرم.

دوری از جلسات، عدم شناخت NA در آن زمان توسط مراکز سربازی، مرخصی ۳ ماه یکبار، نبودن جلسه در نزدیک‌ترین شهر کوچک، ترس

کلید موفقیت

با عرض سلام و ادب خدمت همه همدردان عزیزم. دوست دارم در قالب مشارکت، احساس امروزم و تجربه‌ی دیروزم را با شما در میان بگذارم. خسته از زندگی به انجمن آمدم و امروز به دنبال زندگی‌ام. یک روز ناامید و درمانده و بی‌پناه وارد انجمن شدم، امروز نه تنها امیدوارم بلکه دیگران را هم در این امید شریک می‌کنم. همانطور که می‌دانید وارد شدن به انجمن کار زیاد دشواری نیست بلکه این ماندن در انجمن است که زندگی یک معتاد را رو به بهبود می‌برد. کسانی که راه ما را به جدیت دنبال کنند، دچار لغزش نمی‌شوند. یکی از معجزات انجمن و هدیه آن به من این بود که مرا با خود آشتی داد. کار کرد قدمها مرا به یک صلح درونی رساند که این هدیه آثار شگرفی در زندگی من گذاشت. می‌خواهم در مشارکت من از خداوند خود سپاسگزاری کنم و همیشه به یاد داشته باشم که کجا و در چه شرایطی دست مرا گرفت و مرا از منجلا ب اعتیاد نجات داد. کاری که سال‌های سال خود می‌خواستم انجام دهم، نه تنها نمی‌شد بلکه بدتر هم می‌شد. سپاس و شکر خداوند که مرا با انجمن آشنا کرد. امید دارم که بتوانم به همدردانم خدمت کنم و دین خود را ادا کنم.

من خود را متعلق به NA می‌دانم و تمام تلاشم این است که از اصول برنامه پیروی کنم و به خودشناسی برسم.

اسماعیل س از فردیس کرج

بهبودی با کیلومترها فاصله در تماس هستم. شب تولد سه سالگی روی برجک نگهبانی با عشق به نیروی برتر و معجزات انجمن و دعا و دلتنگی به سختی به پایان رسید... امروز با کمک خداوند و انجمن موفقیت‌های بزرگ درسی و ورزشی که در مقابل لطف‌های معنوی دوازده قدم بسیار کوچک است برای من اتفاق افتاده است. اگر همراه با اصول فقط برای امروز باشم این موهبت‌ها بزرگ و بزرگ‌تر می‌شود...

از شکستن گمنامی از سختی‌های آن چند سال بود. هر سه ماه مدت خیلی کوتاهی برای جلسه، خانواده و امتحانات مرخصی می‌گرفتم. مهمترین عواملی که آن روزها به من کمک می‌کرد: نشریات، تماس تلفنی با دوستان بهبودی از بیرون پادگان و کارکرد عملی ۱۲ قدم. در اواخر خدمت دوستی به پادگان آمد و از حرف‌هایش متوجه این شدم که او نیز انجمنی است و قدم دوازدهم همراه با انتقال قسمتی از قدم‌ها نیز اتفاق افتاد. هنوز با آن دوست

چرا کمک نمی‌کنی...

خداوند مهربان که نیروی برترم بود و او را در جلسات لمس می‌کردم، کمک خواستم که پاک بمانم و این پریشانی را از من و خانواده‌ام بگیرد. ساعت سه همان روز در جلسه پارک تندرستی فردیس حضور پیدا کردم و آنجا هم در مشارکت من از خداوند و دوستان همدرد کمک خواستم. هر چه زمان به پایان جلسه نزدیکتر می‌شد ترس من هم بیشتر می‌شد. بعد از پایان جلسه چند دقیقه‌ای با اعضا جلسه صحبت کردم و آنها به من امید و انگیزه دادند برای قطع مصرف. از آنها خداحافظی کردم. رفتم که بروم خانه اما مسیرم عوض شد. باز هم رفتم مواد تهیه کنم و مصرف کنم. با خودم هم عهد بستم که دیگر اگر مصرف کردم برای همیشه از انجمن معتادان گمنام فاصله بگیرم. در راهی که به دنبال تهیه جنس بودم با خدای خودم حرف می‌زدم. از او رنجش گرفته بودم و می‌گفتم: «تو وجود نداری. تو نیستی. تو مرا و خانواده‌ام را دوست نداری. چرا کمک نمی‌کنی؟!» یک پیامک از کمیته زندانها و بیمارستان

با سپاس از خداوند مهربان سلام به دوستان همدردم

زمانی پیام عشق و امید را گرفتم و وارد انجمن معتادان گمنام شدم اما به خاطر رعایت نکردن اصول برنامه دوبار لغزش کردم. اولین لغزش من در چهار ماه و بیست و پنج روز بود و دومین لغزشم در مقطع یک سال، دو ماه و سیزده روز، اتفاق افتاد. به خاطر نقص تنبلی و اثرات بیماری اعتیاد از مسیر بهبودی خارج شدم. همیشه احساس تاسف، سرافکندگی، شرمساری و انزوا داشتم. با خودم می‌گفتم دوباره به مسیر بر می‌گردم. ولی شدت بیماری‌ام خیلی بالا بود. در جلسه خانگی‌ام شرکت می‌کردم و فکر می‌کردم مورد قضاوت قرار گرفته‌ام. بعد از پایان جلسه دوباره به دنبال تهیه و مصرف می‌رفتم. دوباره اقدام به پاک شدن می‌کردم و در جلسات دیگری حضور پیدا می‌کردم. اما باز هم بعد از جلسه می‌رفتم و مصرف می‌کردم. خانواده‌ام و مخصوصا فرزندانم اوضاع پریشان مرا می‌دیدند و مستاصل بودند. از



برایم رسید که: «شما در یکی از مراکز سم زدایی واقع در ملارد در چند روزه آینده به عنوان عضو دوم خدمت دارید». این پیام زندگی دوباره به من و خانواده‌ام بخشید.

قار قار دلنشین کلاغهای تهران

«از دیدن کلاغ‌ها روی درختان کاج لذت می‌برم، زندگی می‌کنم و می‌گذارم دیگران هم لذت ببرند». ولی من به خاطر مصرف مواد همیشه سرم پایین بود و به آسمان نگاه نمی‌کردم؛ نمی‌دانستم که تهران کلاغ هم دارد. برای مدت طولانی در پارکها قدم می‌زدم و برای کلاغها دانه می‌پاشیدم. شکرگزاری من از این است که می‌توانم قار قار دلنشین کلاغهای تهران را و هر آنچه در اطرافم هست (مثل برف، پرندگان و...) احساس کنم و از آنها لذت ببرم. امروز با این احساس زیبا و حس بودن و جریان داشتن، چهاردهمین سال پاکی خود را جشن می‌گیرم.

حسین هستم معتاد

یکی از دلایلی که روزهای اول آشنایی‌ام با NA به طور مرتب و با اشتیاق در جلسات حضور پیدا می‌کردم، شنیدن جملات و اصطلاحات جدید و جالب بود. شنیدن آنها مرا به فکر و تعجب وا می‌داشت. یاد می‌آید یکی از روزهایی که برف باریده بود دوستی مشارکت می‌کرد: «از اینکه برف را و صدای خش خش آنرا زیر پاهایم احساس میکنم لذت می‌برم». من با عجله از جلسه بیرون رفتم و روی برف‌ها قدم زدم. برای اولین بار برف را، سفیدی و سکوتش را حس کردم و این احساسی بود که من سالها نسبت به آن بی‌توجه بودم.

مشارکت عضو دیگری برایم بسیار جذاب بود، می‌گفت:

