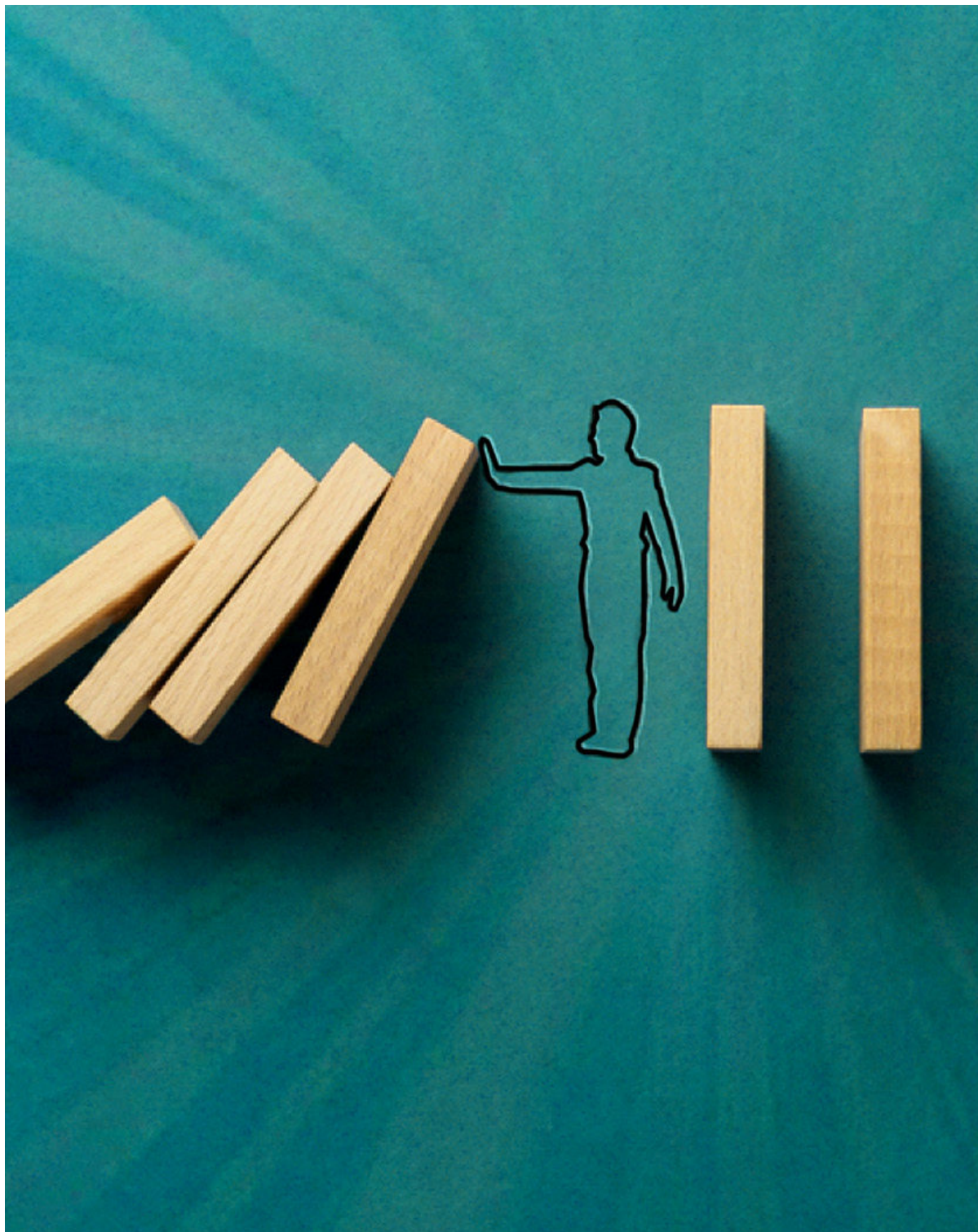
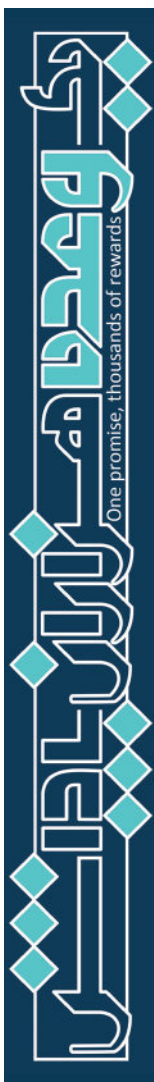
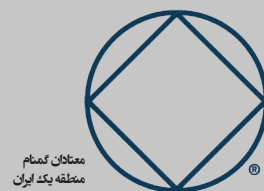




ماهنامه بهبودی خدماتی شورای منطقه یک ایران

سال پنجم شماره ۲۶ مهر ماه ۱۴۰۱

ما خواهان خدمتگزاران مورد اعتمادی هستیم که تمایل به صرف وقت و انرژی در راه خدمت فعال به دیگران را داشته باشند. نشریات و منابع در دسترس را بخوانند و بیاموزند، در معتادان گمنام با کسانی که تجربه بیشتری در مورد مسئولیت آنها دارند مشورت کنند و وظیفه ای را که ما بر عهده آنان گذارده‌ایم، به دقت و تا حد امکان کامل انجام دهند.



سرمقاله

فعالیت مستمر

همراهان عزیز سلام گرم و صمیمی ما را پذیرا باشید. از روزی که مواد مفدر مهمترین چیز زندگی ما می‌شود تا روزی که به آخر خط می‌رسیم، تسلیم می‌شویم و به انجمن می‌پیوندیم، مسیری طاقت‌فرسا را می‌پیماییم. تمت فرمان مواد مفدر و بیماری اعتیاد، این مکاره هزار نیرنگ، فارغ از هر موقعیت و وضعیتی که داشته باشیم، زندگی‌مان در مسیر تباهی و انزوا قرار می‌گیرد. امروز با یاری خداوند و پس از آشنایی با NA، راه تازه‌ای را برای زندگی یافته‌ایم و دیگر بابت اعتیادمان شرمسار نیستیم؛ NA برای همیشه پذیرای ماست. درد مشترک و فواهش مشترک، ما را با یکدیگر پیوند داده است. در اینجا تمام اعضا فودی هستند و هیچ معتاد غریبه‌ای وجود ندارد. اگر امروز از درد اعتیادتان چه با مواد مفدر و چه بدون آن در عذاب هستید، اعضای ما با آغوش باز پذیرای شما هستند. اصول رومانی انجمن در هر زمان و مکانی قابل اجراست. در دشواری‌های زندگی، متی جایی‌که فودمان هم از فود قطع امید کرده باشیم، انجمن ما را حمایت می‌کند. امروز اصول رومانی NA به ما قابلیت داده است که در جایی که از دست هیچ‌کس دیگر کاری ساخته نیست، بتوانیم به هم‌نوع معتاد فود کمک کنیم. ما فقط نگران این هستیم که چگونه می‌توانیم به بهبودی دیگر معتادان کمک کنیم. در اینجا تفاوت‌هایمان سد راه روابط سازنده و محبت‌آمیز ما نیستند و اعضای در حال بهبودی انجمن به نیکی نسبت به فود و دیگران، مهربان و با گذشت هستند. برنامه ما مجموعه‌ای از اصولی است که به سادگی بیان شده‌اند تا هر یک از ما بتوانیم در زندگی روزمره فود از آنها پیروی کنیم. مهمترین چیزی که لازم است بدانیم این است که این برنامه برایمان کار می‌کند. در اینجا پیام‌هایی و آزادی از اسارت اعتیاد توسط یک معتاد به معتاد دیگر منتقل می‌شود و برای این انتقال پیام نیاز به هیچ تخصص خاصی نیست. همین که معتاد باشید، با درد اعتیاد زندگی کرده و مامل تجربه عشق و امید در مسیر بهبودی باشید، کفایت می‌کند. مهرماه سال ۱۳۹۷ اولین شماره مجله یک وعده، هزاران پاداش منتشر شد. این مجله که با تلاش فدمتگزاران شورای منطقه یک ایران تهیه، تولید و منتشر می‌شود، منعکس‌کننده تجارب بهبودی اعضای این منطقه و سایر نقاط دنیاست. اکنون در آغاز پنجمین سال فعالیت فود، با سربلندی اعلام می‌کنیم که در تمام این ایام، علیرغم بالا و پایین دوران به صورت مستمر در حال فعالیت بوده‌ایم. همچنین افتخار می‌کنیم که مطالب گران‌بها و نفیس شما را منتشر می‌کنیم. با لطف نیروی برترمان و حمایت شما عزیزان همیشه سعی کرده‌ایم تا پیام‌آور و مدت، عشق و امید باشیم. ما وارث فعالیت اعضا و فدمتگزاران بسیاری هستیم که با ایثار، فروتنی و گمنامی به همدردان فود عشق ورزیده‌اند. مق‌شناس الطاف بی‌دریغ شما هستیم و به رسم وفاداری و با مفظ رومیه وفاق و همدلی، تجربیات ناب همدردان فود را به اشتراک می‌گذاریم. امروز بیشتر از هر زمان دیگری متوجه این موضوع هستیم که «NA در اصل روح کمک به دیگران، مشارکت کردن، روح اتماد و امساس امیدی است که با یکدیگر در میان می‌گذاریم». گفتنی است که همواره در راهمان مصمم هستیم و مسیر بهبودی را با جدیت ادامه می‌دهیم. شماره ۴۶ مجله یک وعده، هزاران پاداش را تقدیم به نگاه پرمحبت شما می‌کنیم؛ با ما همراه باشید.

مجتبی‌س

مسئول کمیته مجله بهبودی فدماتی
یک وعده هزاران پاداش

ماجرایا —————
این داستان:

پیامے درراہ —————
یوہپی



انجمن تو زندان چقدر ارزشمند و موثر هست.

وقتی بعد از چند روز وارد بند شدم، شرایط با چیزی که من فکر می‌کردم خیلی متفاوت بود. به واسطه پیام‌رسانی‌هایی که انجام گرفته بود، بچه‌ها آگاهی خوبی داشتند. اونا خیلی ساده‌تر از چیزی که فکرش رو می‌کردم، من و شخصیت‌م رو از ان ای و اصولش تفکیک کرده بودند. می‌دونستن که هر کسی ممکنه پاش به زندان باز بشه و این موضوع ربطی به انجمن و اصولش نداره. بعضی از دوستانم رو دیدم که قبلا پاک بودن و لغزش کرده بودن. یکی دیگه از دوستانم رو دیدم که چند سال پاک بود ولی خیلی وقت بود که به جلسات نمیومد. تو زندان حتی آدم‌هایی که قبلا تو ان ای بودن و لغزش کرده بودن، برای من قابل اعتمادتر از افرادی بودن که نمی‌دونستن درون من چی می‌گذره. با بچه‌ها حرف می‌زدم و متوجه شدم که جلسات پیام‌رسانی تغییر ساعت پیدا کرده بود. بی‌صبرانه منتظر روز برگزاری جلسه بودم. تا قبل از جلسه کتاب می‌خوندم و می‌گشتم افرادی که تو جلسات ان ای شرکت می‌کردند رو پیدا می‌کردم و باهاشون صحبت می‌کردم. تعدادی مجله هم به داخل زندان اومده بود. مجله‌ها بین بندها تقسیم شد و یکی هم به من رسید. هر روز که مجله و داستان‌هاش رو می‌خوندم کلی از مطالب و مشارکت‌هاش پیام می‌گرفتم و احساس امید می‌کردم.

روز برگزاری جلسه پیچ کردن که بچه‌های ان ای اومدن و جلسه در محل نمازخانه برگزار میشه. هرکسی که دوست داره بره...

وقتی وارد جلسه شدم یوهپ و یه دوست دیگرم رو دیدم. هم خوشحال بودم و هم خجالت می‌کشیدم، ولی با دیدنشون احساس امنیت کردم. من بارها با یوهپ برای پیام‌رسانی رفته بودم ولی اون روز در جایگاه دیگری بودم. به مشارکت بچه‌ها دقت می‌کردم تا بتونم پیام امید رو بگیرم. تو مشارکت‌ها دنبال کورسوی امیدی بودم تا بتونم اون روزها رو پشت سر بگذارم. کلی عشق و امید و زندگی تو صحبت‌هاشون بود. بعضی اوقات شنیدن یک جمله امیدبخش از زبان یک همدرد، هرچند که قبلا بارها اون جمله رو شنیده باشی، آب سردیه به روی آتش اعتیاد و انزوا و ناامیدی. حس می‌کردم انقدرها هم بی ارزش نشدم. هنوز هستند اعضای که پاکی من براشون مهم هست. تو سخت‌ترین شرایط زندگیم داشتم تاثیر اصول انجمن و حضور اعضا و خدمتگزاران رو به وضوح درک می‌کردم.

بعد از جلسه پائل اعضایی که پاک بودن رو شناسایی کردم و با اونها دوست شدم. دوستان صمیمی انجمنی در زندان پیدا کرده بودم. خودمون هم تو زندان بصورت مرتب جلسه برگزار می‌کردیم. به هم کمک می‌کردیم تا پاکیمون رو حفظ کنیم. انجمن و اصولش تو سخت‌ترین شرایط زندگیم یار و یاورم بود. سعی می‌کردم در دسترس اونایی که لغزش کردن هم باشم، تا اگر تمایل داشتن کمکی کنم...

بعد از مدتی از زندان آزاد شدم. اولین جلسه‌ای که رفتم مجددا یوهپ رو دیدم. بعد از جلسه با یوهپ گپ می‌زدیم. می‌گفت: منم تجربه‌ای مشابه خودت داشتم. تو مجله وعده شماره ۵ بهمن ۹۷ منتشر شد. از نقش راهنما هم تو این دوران نباید غافل بشیم. حفظ تماس با راهنما خیلی به من کمک کرد. البته من تو زندان زمانی رو هم تجربه کردم، که هیچی در دسترس نبود. نه راهنما و نه نشریات و نه اعضا، اون زمان با دعا کردن و حفظ ارتباطم با خداوند تونستم روزهام رو بگذرونم...

از اونجا به بعد با کلی انگیزه و ایده مجددا وارد خدمات و کمیته H&I شدم. این بار تجربه پیام‌رسان و پیام‌گیر رو با هم داشتم. از تاثیر مجله و نشریات هم تو زندان به خوبی آگاه بودم. بعد از مدتی بعضی از افرادی که تو زندان در عذاب بودن رو در جلسات بهبودی دیدم. خوشحال بودم از اینکه همدیگرو تو جلسات بهبودی پیدا کرده بودیم. امروز متوجه شدم که در مسیر بهبودی هر اتفاقی ممکنه رخ بده، مثل طلاق و ورشکستگی و از دست دادن و... اما چیزی که هیچ‌وقت در زندگی من متوقف نمیشه ادامه مسیر بهبودی هست.

من در سن پایین با ان ای آشنا شدم و عضوی از انجمن شدم. از همان ابتدا اشتیاق زیادی به شرکت در جلسات و یادگیری اصول برنامه داشتم. اعضای که با معیارهای آن زمان خودم، خوب حرف می‌زدن و خوب خدمت می‌کردن رو الگوی خودم قرار دادم. راهنمای من یکی از خدمتگزاران شناخته شده بود و جلسات قدم و سنت نسبتا شلوغی داشت. من هم با توجه به رشدی که از سن پایین تو برنامه داشتم خیلی تو چشم بودم و اعضا توجه زیادی به من داشتند. خدمت تو برنامه رو هم خیلی دوست داشتم و احساس شوق و شفع عجیبی رو هنگام خدمت تجربه می‌کردم. به واسطه خدمات، دوستان انجمنی صمیمی بسیاری پیدا کردم. بعد از تجربه خدمات گروهی مختلف، به عنوان نماینده گروه انتخاب و وارد ساختار خدماتی شدم. تجربه خدمت تو کمیته‌های فرعی هم برایم بسیار خوشایند بود. علاقه زیادی به خدمت در کمیته بیمارستان‌ها و زندان‌ها داشتم. در جلسات آموزشی این کمیته بصورت مرتب شرکت می‌کردم و به عنوان پیام‌رسان به زندان‌ها و مراکز می‌رفتم.

راستی تا فراموش نکردم بگم که حدود هشت سال پاکیم، ازدواج کردم. با همسر اختلافات بسیاری داشتیم و به مرور مشکلات جدیدی در زندگیم نمایان شد. البته برای اینکه از موضوع دور نشیم این اختلافات رو خیلی باز نمی‌کنم. هر چقدر تو زندگی جلوتر می‌رفتیم اختلافات بیشتر هم می‌شد تا اینکه منجر به طلاق و جدایی ما شد. با شکایت همسر سابقم برای درخواست مهریه، من راهی زندان شدم.

روزی که جلب و روانه زندان شدم، ترس و استرس زیادی داشتم. بعد از سالها پاکی و تجربه آشنایی با قدمها و خدمات تو برنامه، در شرایطی قرار گرفته بودم که ترس، اضطراب و نگرانی بهم حکم‌فرما شده بود. تو ذهنم پر از قضاوت بود. انگار مجددا از همه چیز می‌ترسیدم. منو به زندانی برده بودند، که به تازگی همان‌جا برای پیام‌رسانی رفته بودم. از خودم می‌پرسیدم حالا چی کار کنم؟ مسئولین اینجا چه فکری راجع به من می‌کنن؟ زندانی‌ها چی می‌کنن؟ من تو برنامه خدمت داشتم، خدمتم نیمه کاره موند. بچه‌های انجمن چه فکری راجع به من می‌کنن؟ کار و زندگیم و خانواده‌ام چی؟ تو ذهنم هزاران هزار سوال بدون جواب بود و با همین سوالات بیشتر درگیر ترس و نگرانی می‌شدم. احساس خجالت هم داشتم. حتی از خودم خجالت می‌کشیدم. با همین احساسات و افکار وارد زندان شدم. چون مدت کوتاهی از آخرین پیام‌رسانی به اونجا گذشته بود، زندانی‌ها هم منو شناختن...

تو قرنطینه زندان یکی از همون مسئولینی که نگران قضاوتش بودم منو شناخت. صدایم کرد و من هم با کلی ترس و لرز جلو رفتم. وقتی متوجه موضوع شد، برخلاف تصورم ازم پرسید چی لازم داری برات بیارم؟ من هم درخواست کتاب پاک زیستن رو کردم و ایشون هم از داخل بند برایم کتاب رو آورد. تو قرنطینه اون زندان شرایط برای برگزاری جلسه نبود. شروع کردم به خواندن کتاب پاک زیستن، اونجا متوجه شدم که کتاب و نشریات

نامه‌ای از واسکو.جی به وعده

Letter
dated
6.27.2022
from
Vasco.G
to Vaadeh

لایحه از شماره ۴۴

در ۲۶ سال گذشته چیزهای بسیاری در مورد خودم فرا گرفتم و به کشفیات جالبی رسیدم. من در شرایطی وارد جلسات شدم که بدنبال رهایی از درد بودم و ناگزیر از یافتن راهی برای خلاصی از مصرف مواد مخدر که زندگی‌ام را به تباهی کشانده بود. شما به من گفتید که اگر بمانم می‌توانم دست از مصرف بردارم، وسوسه مواد مخدر را از دست بدهم و در نهایت پاک بمانم. این تنها وعده‌ای بود که به من دادید. ولی ۲۴ سال بعد دیدم که شما خیلی بیشتر از آنچه به دنبالش بودم به من بخشیده‌اید و این ارزشمندترین هدیه‌ای بود که دریافت کردم. من خودم را به خودم برگرداندم. شما به من یاد دادید که چگونه خودم و دیگران و دنیای پیرامونم را دوست داشته باشم. شما عشق و آرامشی را در وجودم نهاده‌اید که از دو دهه پیش تاکنون تنها با شرکت در جلسات، خدمت کردن و کارکرد قدم‌ها در وجودم شکل گرفته و رشد یافته است.

شاید وقت آن باشد که درباره کارکرد قدم‌ها توضیح کوتاهی بدهم و بگویم شیوه پرتغالی‌ها چگونه است. من اهل کشور پرتغال هستم و اگر باخبر نیستید باید بگویم ما پرتغالی‌ها با خواندن و نوشتن مشکل داریم و از راه‌های دیگری برای انجام کارها استفاده می‌کنیم. به عنوان یک شاخصه فرهنگی، ما دوست داریم به جای خواندن کتابچه راهنما بطور مستقیم وارد عمل شویم. ما در برنامه‌ریزی استراتژیک زیاد قوی نیستیم ولی به شش درونی و درک شهودی خود اعتقاد زیادی داریم. به همین خاطر است که تعدادی از برترین مربیان فوتبال دنیا را داریم. آنها با شور و اشتیاق کار می‌کنند و نه چندان با دانسته‌های علمی. این مسئله فرهنگی تاثیر مستقیمی دارد بر اینکه انجمن پرتغال چگونه برنامه دوازده قدمی را زندگی می‌کند. بنابراین ما معمولاً ترجیح می‌دهیم به جلسه برویم و برنامه را از طریق مشارکت و خدمت کردن تمرین کنیم تا اینکه قدم‌ها را بارها و بارها بنویسیم. در طی این سالها فهمیده‌ام که اگرچه تا قدم شش و هفت کار کرده‌ام، در واقع برای اکثریت اعضای پرتغالی انجمن بسیار سخت است که از آنها بخواهیم قدم‌ها را با نوشتن کار کنند. گاهی اوقات اگر تازه‌وارد را تحت فشار قرار دهیم و سعی کنیم آنها را وادار به نوشتن قدم‌ها کنیم، ممکن است نتیجه این کار از آنچه که انتظار داشتیم بدتر باشد و در نهایت باعث ناامیدی آنها شود و کله‌شان به آنها بگوید که تو با دیگران تفاوت داری و از آنها کمتری چون کاری را که آنها می‌توانند انجام دهند تو نمی‌توانی و به این خاطر دیر یا زود از جلسات دور شوند و لغزش کنند. پس ما باید در مورد نحوه رساندن پیام در کشورمان (پرتغال) بسیار دقیق و حساس باشیم. این یک مسئله فرهنگی در کشور ماست که فکر می‌کنم باید محترم بشماریم و بپذیریم نه آنکه سعی کنیم به زور آن را تغییر دهیم یا دل‌زده و ناامید شویم. ناامید شدن بخصوص برای تازه‌واردان می‌تواند خیلی مخرب باشد و بیشتر از کار نکردن قدم‌ها به شیوه سنتی موجب لغزش شود. تا آنجا که من در طی این ۲۴ سال دیده‌ام، ما پرتغالی‌ها بیشتر از افراد سایر کشورها دچار لغزش نمی‌شویم. همین ویژگی فرهنگی است که به ما امکان می‌دهد برنامه **NA** را به گونه‌ای متفاوت زندگی کنیم.

اگر بخواهم به درس‌های فوق‌العاده‌ای که گرفتم برگردم - که من نام آنها را پاداش می‌گذارم - هرگز خودم را اینگونه که امروز می‌پذیرم نمی‌پذیرفتم. هرگز انتظار نداشتم هنر شگفت‌انگیز زندگی فقط برای امروز را یاد بگیرم. هرگز انتظار نداشتم به شخصی بدل شوم که در رویاهایم می‌دیدم. من فقط می‌خواستم از نابود کردن خودم با مصرف مواد مخدر دست بردارم ولی خیلی بیشتر از اینها نصیبم شد. نگاه **NA** به بیماری اعتیاد هم پیچیده و هم خیلی ساده است. امروز هیچ تفسیری از رفتارهای مشترک ما برایم معنی‌دارتر از آنچه از طریق برنامه ۱۲ قدمی به رایگان در اختیارمان نهاده شده نیست. تعریفی ساده اما چالش‌برانگیز که در آن حد بالایی از هوش احساسی و روح روشن بینی نقش دارد مادامی که لازمه آن برای ما ظرفیتی برای ساده کردن و بکارگیری اصول روحانی باشد. ما راه درازی در پیش داریم، مسیری از خودشناسی و روحانیت که نهایتاً مانع بازگشت ما به مصرف مواد مخدر می‌گردد. ما دیگر نمی‌توانیم معتقد باشیم که مشکلاتمان مسئله اصلی هستند بلکه باید شروع به درک این واقعیت کنیم که مشکل، خود ما هستیم یا بهتر بگویم مشکل در درون ما زندگی می‌کند. پس باید روی خودمان کار کنیم تا از وسوسه مصرف دور بمانیم و البته لازم است در مورد فرایند طولانی خودشناسی صحبت کنیم که باید پشت سر بگذاریم تا بتوانیم بگوییم که ما واقعا معتاد در حال بهبودی هستیم.

فرصت خودشناسی که با آغاز شرکت در جلسات به دست می‌آوریم، با دقت گوش دادن به مشارکت

دیگران و مشارکت صادقانه درباره خودمان عالی ترین هدیه‌ای است که می‌توانید دریافت کنید و بهترین جبران خسارت است برای تمام این سالهای درد و رنج. و کاملاً رایگان است، ما حتی یک یورو برای این آموزش بلندمدت و بی‌نظیر خودشناسی پرداخت نمی‌کنیم. اما چرا باید در این آموزش شرکت کنیم؟ زیرا کسانی که برنامه ۱۲ قدمی را بوجود آوردند پی بردند که مشارکت کردن یک معتاد با معتاد دیگر می‌تواند ما را از خودمان در امان بدارد و ما را قادر سازد از مصرف هر آنچه که محتاج مصرف آن بودیم پرهیز کنیم تا در شادی و سلامت زندگی کنیم. آنها دریافتند که ما صرفاً در صورتی می‌توانیم در مسیر پاکی و بهبودی زندگی کنیم که بتوانیم مشکلات و پیچیدگی‌های درونی خود را حل کنیم. این خرد ساده اما عمیق در واقع جان هزاران نفر را در سراسر جهان نجات می‌دهد.

بزرگترین چالش من پذیرش بوده و هنوز هم بعد از این همه سال هست. شما به من یاد دادید که هرگز در جستجوی کمال نباشم بلکه در عوض کمبودهایم را بپذیرم و این یک بیداری دیگر برای من بعنوان یک معتاد در حال بهبودی بود. از طریق دعای آرامش فهمیدم برخی چیزها هست که می‌توانم تغییر دهم و برخی دیگر را نمی‌توانم و برای آنچه که نمی‌توانم تغییر دهم بهتر است شروع به پذیرفتن آنها کنم پیش از آنکه دوباره دچار تنفر از خودم شوم و بار دیگر به دنبال تسکین مواد مخدر بروم. من انسان بسیار ناکاملی هستم پس بایستی خود را بپذیرم قبل از آنکه به سمت آن روزهای دردناک تنبیه خودم به عنوان یک انسان بد - که با همه قدیس‌های دور و بر خود تفاوت دارد - پیش بروم. این حرفی بود که کله بیمارم به من می‌زد تا مرا به آن روزها برگرداند. به همین خاطر است که پذیرش برای بهبودی من بسیار مهم است. این باور ساده که من نمی‌خواهم کامل باشم بلکه در عوض می‌خواهم کمبودهایم را بپذیرم به من کمک می‌کند که هر روز انسان بهتری باشم. من با پذیرفتن نقائص این فرصت را خواهم داشت که به نیروی برترم اجازه دهم در انجام آنچه که می‌توانم به من کمک کند.

زندگی فقط برای امروز شاید دومین حکمت گرانبهایی باشد که برنامه **NA** به زندگی من آورده است. زندگی فقط برای امروز هنری است که همیشه در آن جای پیشرفت و ارتقاء دارید. من هرگز نمی‌توانم بقدر کافی از این هنر بهره‌مند باشم و از زندگی لذت ببرم. زندگی دیگر برایم یک مسابقه دوی ۱۰۰ متر نیست، دیگر چیزی نیست که در گذشته جا گذاشته باشم و مهمتر اینکه زندگی چیزی نیست که بخواهم به جای اینکه در همین جا و همین لحظه زندگی کنم، بر اساس رویدادهایی که انتظار دارم در آینده اتفاق بیفتد آن را سپری کنم.

شما به من یاد دادید صرف نظر از آن زندگی شگفت‌انگیزی که در آینده نزدیک انتظار آن را دارم، هیچ چیزی بهتر از امروز نیست. بنابراین زندگی ماراتنی است که در آن هیچ نمره یا امتیازی وجود ندارد که بخواهی به خط پایان فکر کنی. زندگی اگر برای امروز باشد چیز شگفت‌انگیزی برای لذت بردن است با تمام زیبایی‌های امروز و همین طور چیزهایی که زیبایی کمتری دارند. یادم هست که زمانی در جایی در آینده زندگی می‌کردم با این توقع که اتفاقات بهتری پیش بیاید و این باعث می‌شد فراموش کنم در زمان حال زندگی کنم و با هر طپش قلبم از هر لحظه از زندگی لذت ببرم.

مبارزه کردن با شخصیت درونی خودمحرمان گوهر ارزشمند دیگری از برنامه است. قبل از آنکه تا این اندازه بر روی خودم تمرکز کنم نمی‌دانستم چقدر به نفع من است که به اطرافیانم اهمیت دهم. ما فقط زمانی شروع به احساس رهایی از دنیای کوچک اندوه‌بار خود می‌کنیم که به یکدیگر فکر کنیم و به هم اهمیت دهیم. وقتی در **NA** خدمت می‌کنیم، وقتی به اعضای **NA** و عزیزانمان در خانواده اهمیت می‌دهیم، احساس می‌کنیم که مشکلات ما بسیار کم اهمیت‌تر از آن است که تصور می‌کردیم. و از جایی در طول این سفر، زندگی‌مان لبریز عشق می‌شود. زیرا در پایان مسیر «عشق» است که واقعاً مهم است، اینطور نیست؟

بالای ۲۶ سال از پایان نوامبر سال ۱۹۹۵ که در آن زندان با مرگ دست و پنجه نرم می‌کردم می‌گذرد و من امروز در نهایت سپاسگزاری می‌دانم که چقدر خوش شانس هستم. نه تنها به این دلیل که به عنوان یک بازمانده از شعله‌های آتش جهنم هنوز زنده هستم، بلکه خوش شانس بودم که به دلیل اعتیادم به من کمک شد تا از طریق برنامه از اعتیاد فعال رهایی یابم که مرا به فرد بهتری تبدیل کرد. به فردی که مطمئنم اگر معتاد نبودم نمی‌توانستم به او برسم. به همین دلیل است که من، معتاد سپاسگزاری هستم که امروز هستم. به همین خاطر است که باز هم به جلسات برمی‌گردم. نه فقط برای اینکه زیاده‌تر از این می‌خواهم، بلکه به این دلیل که از قدرت بیماری در درونم آگاهم، ماهیت کمبودهایم را می‌دانم، به اشتباهاتی که هنوز در دوران بهبودی مرتکب می‌شوم واقفم، و دیگر نمی‌خواهم به آن زندان برگردم. با سپاس از شما که نامه مرا خواندید و به قول ما پرتغالی‌ها: به امید یک ۲۴ ساعت دیگر.

نویسنده:
واسکو. جی

هدیه قطع مصرف



سلام اسم من حسام، ساکن و متولد تهران هستم. در سن ۱۸ سالگی اجبار به مصرف مواد مخدر پیدا کردم. همان سال رشته دامپزشکی دانشگاه گرمسار قبول شدم. به خاطر مصرف مواد مخدر همیشه از محیط دانشگاه فراری بودم و به سختی توانستم مدرک بگیرم. در سن ۲۵ سالگی قطع مصرف کردم و وارد برنامه ان ای NA شدم. امروز ۱۱ سال، ۷ ماه و ۵ روزه که پاک از هر نوع مواد مخدری هستم و حدود ۳ سال هم شده که سیگار نمی کشم. ازدواج کردم و به صورت مستقل مشغول به کار هستم. با کمک ان ای NA، چیزهایی که هیچ گاه نمی توانستم بهش فکر کنم برایم تحقق یافت. امروز به این درک رسیده ام که یک معتاد، اغلب در زمان اجبار به مصرف و دوران اعتیاد فعال، از خسارت هایی که می زند یا می خورد آگاهی ندارد. تنها مساله ای که برایش اهمیت دارد این است که به هر قیمتی مواد مخدر را تهیه و مصرف کند. برنامه ان ای NA من را به شرکت منظم

در جلسات، گرفتن راهنما و کارکرد قدم‌ها تشویق کرد. قدم‌ها کمک کرد در دوران بهبودی با اشتباهات و کم کاری‌های خودم آشنا شوم و دست از سر دیگران و مقصر دانستن آنها بردارم. همچنین پذیرفتم که خودم نقش به‌سزایی در آشفتگی زندگی‌ام در خانواده، اجتماع و محیط کارم داشتم. متوجه شدم که دیگران و سازمان‌ها و ارگان‌ها در اعتیادم مقصر نبوده و همواره نقش اصلی متوجه خودم است. زمانی که این آگاهی درونم ایجاد شد، دست از جنگ با پیرامون خود و اصلاح جامعه برداشتم و بر روی بهبودی و اصلاح عادات، باورها و رفتارهای خودم متمرکز شدم. چون رد پای خود را در اکثر اتفاقات و مشکلات می‌دیدم.

بیماری اعتیاد ربط چندانی با میزان تحصیلات، وضعیت مالی و سطح خانوادگی و موقعیت اجتماعی ندارد. زمانی فکر می‌کردم کسی که از نظر مالی تامین باشد، نیاز به کمک گرفتن از دیگران و در نهایت نیاز به ترک مواد مخدر ندارد. من فردی بودم که دو تا مدرک تحصیلی داشتم. همزمان با مصرف شاغل و تقریباً متکی به خودم بودم. در خانه مصرف می‌کردم و کارتن خواب نشدم. به همین دلیل خودم را معتاد موجه می‌دانستم. فکر می‌کردم خسارتی به کسی نمی‌زنم. با حضور در برنامه و کارکرد قدم‌ها متوجه شدم پدر و مادرم که امید زندگیشان بودم وقتی که متوجه اعتیادم شدند، چه خسارتی از لحاظ روحی و عاطفی متحمل شدند. فرزندی که آنها آرزو داشتند در ورزش موفق شود و مدرک دانشگاهی بگیرد و آبرومند زندگی کند. اما من در سن ۱۸ سالگی مصرف‌کننده تمام شده بودم و تمام باورها و آرزوهایشان را بر باد داده بودم. در فامیل و همسایه هم مایه شرمساری شده بودم. من خانواده‌ام را به نقطه‌ای رساندم که راضی بودند از خانه بیرون نروم. برایم مواد تهیه می‌کردند تا در کنارشان باشم و همان‌جا مصرف کنم، ولی زور اعتیادم نمی‌گذاشت. در روابط با همکلاسی‌هایم نیز اغلب دنبال بهانه‌ای بودم که تنش ایجاد کنم، تا تنها شوم و به راحتی بتوانم مصرف کنم.

امروز گاهی اوقات به خاطر عمر جوانی که با مصرف مواد گذشت و چیزی از دوران تحصیل نفهمیدم، حسرت می‌خورم. دانشجویها را که می‌بینم حسودیم می‌شود. من یکی از جذاب‌ترین دوران زندگی در نوجوانی‌ام را هیچی نفهمیدم. اصلاً چیزی ازش یادم نیست. امروز برایم نمایان است که یک فرد مصرف‌کننده با مصرف مواد مخدر بیشترین خسارات را از لحاظ جسمی، روحی و روانی به خودش وارد می‌کند و بعد نزدیکانش و دیگران را هم متحمل خسارت می‌کند. حضور در انجمن ان ای NA برای من به عنوان یک فرد معتاد، بهترین و بزرگترین جبران خسارت از خودم و جامعه پیرامونم بود.

فرصتی برای جبران

امروز برای هدیه قطع مصرف خدا را شکر می‌کنم و بسیار امیدوار هستم. زندگی خوبی دارم و از خودم رضایت دارم. اطرافیانم از من دوری نمی‌کنند و خیلی کمتر خسارت می‌زنم. اگر هم اشتباهی انجام دهم با کارکرد قدم‌ها سریعاً متوجه آن می‌شوم و برای جبرانش اقدام می‌کنم. دیگر آن آدم سابق نیستم و به جای گشتن دنبال مواد، به دنبال آرامش و خدمت به دیگران می‌گردم. امروز دنبال آگاهی از خواست خداوندی که درک می‌کنم هستم تا بتوانم آن را در زندگی به کار بگیرم.

انجمن ان ای NA من را به خانواده‌ام بازگرداند. امروز بر خلاف گذشته پدر و مادرم خیلی زود دلتنگم می‌شوند. به میهمانی‌های خانوادگی دعوت می‌شوم و در جمع آنها دارای اهمیت هستم. در محیط کارم مورد اعتماد هستم. ظاهر موجه پیدا کرده و در جامعه تبدیل به یک عضو قابل قبول و مسئولیت‌پذیر شده‌ام. امروز در برنامه هدف و تمرکز بر روی بهبودی و خدمت است. همانگونه که انجمن ان ای NA هدفش رساندن پیام به معتاد در عذاب است، من هم سعی می‌کنم تا بتوانم دست معتاد دیگری را بگیرم، تا او هم مثل من به آغوش خانواده و جامعه برگردد. امروز به این درک رسیده‌ام که یک معتاد با پاک شدن و قطع مصرف و کارکرد اصول ان ای NA، آرامش را برای خودش، خانواده و جامعه به ارمغان می‌آورد. پایان

از معجزه مشارکت استفاده کن

احتمالا شما هم این فیلم را دیده‌اید که در آن یک مرد در حال مسابقه دادن است و از یک مسیر پرشیب بالا می‌رود. مسیر باریک است و اجسامی شبیه سنگ ساخته‌اند که در مسیر می‌غلطد، اگر فرد غفلت کند تعادلش را به هم می‌زنند و به ابتدای مسیر باز می‌گردد. زیر این ویدئو که در آن، این مرد با سختی تلاش می‌کند خود را به نقطه بالایی برساند، نوشته بود: مسیر بهبودی.

با خودم فکر می‌کردم که آیا به واقع مسیر بهبودی برای ما اینگونه است که هر لحظه باید منتظر حوادثی ناخواسته باشیم؟ جاده‌ای سربالایی، با جان‌پناه‌هایی کوچک و بحران‌هایی که بزرگ و بزرگ‌تر می‌شوند؟ برای رسیدن به قله باید از سختی‌ها گذشت؟ یا اینکه برای من اکثر بحران‌ها عموماً زایده بیماری، نواقص و یا مصرف مواد مخدر بوده و هستند؟ تعریفی که من از بحران دارم این است: بحران‌ها ناگهانی فرا می‌رسند. قابل پیش‌بینی نیستند و اگر مدیریت نشوند، تبدیل به معضلات بزرگ‌تر در

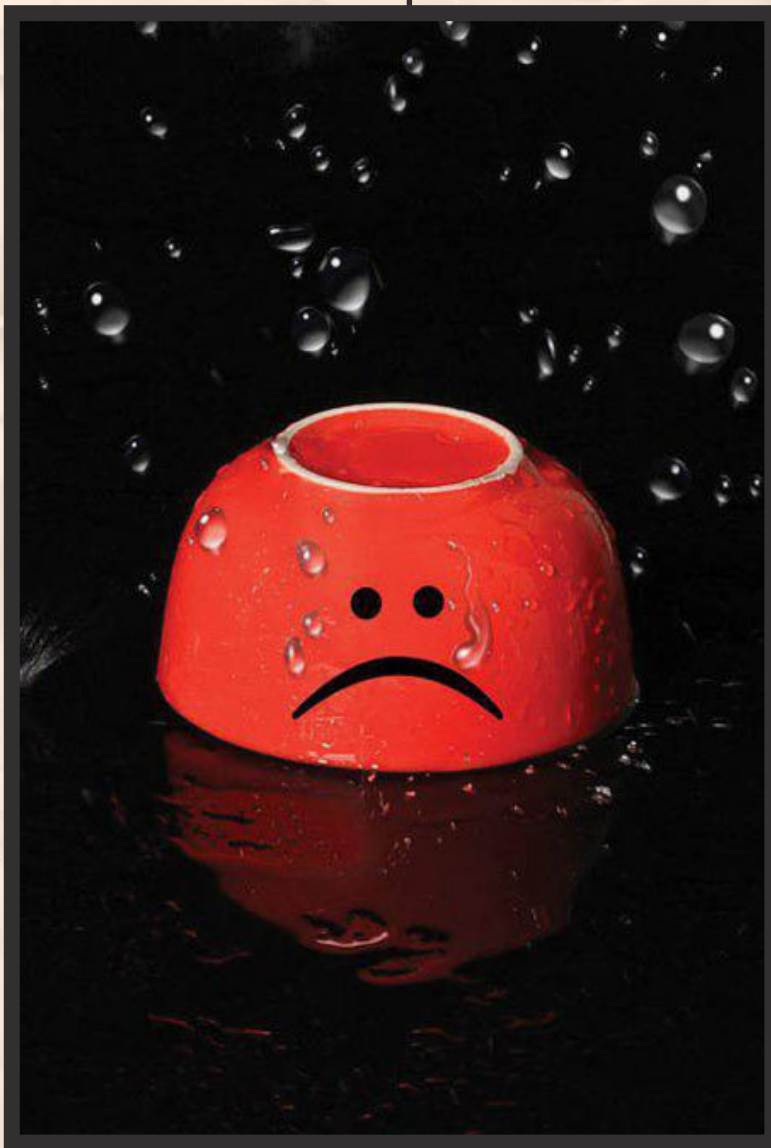
زندگی‌م خواهند شد. اما خاصیت اصلی آنها این است که چون ناگهانی وارد شدند، من را وادار می‌کنند که به سرعت برای آنها تصمیم بگیرم و آنها را مدیریت کنم.

بگذارید یک مثال بزنم. من از نقص شهوت‌رانی رنج می‌برم و گاهی فیلم‌های غیراخلاقی تماشا می‌کنم. ناگهان متوجه می‌شوم که در محیط کارم از اتاق خارج شده و صفحه لپ‌تاپم را را نبسته‌ام و و فردی این صفحه را دیده است. این لحظه برای من بحرانی اتفاق می‌افتد. بحرانی خودساخته که تصور نمی‌کردم در لحظه‌ای که از اتاق خارج می‌شوم، برایم رخ دهد. عبور از این بحران بسیار سخت است.

یک مثال دیگر: همزمان عادت دارم در چند گروه با موضوعات مختلف حرف بزنم. در حال گفتگو با بخشی از مدیران شغلیم در یک گروه هستم و به اشتباه شوخی نامربوطی را به جای اینکه برای خصوصی یکی از دوستانم بفرستم، در گروه ارسال می‌کنم...

یک مثال دیگر: در زمان مصرف با دوستانم به سفر و تفریح می‌رویم. من در آستانه ازدواج هستم. اما ناگهان یکی از ما بر اثر بی احتیاطی غرق می‌شود و فوت می‌کند. از این دست مثال‌ها در زندگی من بسیار فراوان است. موضوعاتی که اصلاً نمی‌توانستم پیش‌بینی کنم.

بحران‌ها گاهی در شرایط بهبودی هم ایجاد می‌شوند. مثلاً من به دلیل مصرف موادمخدر در سن کم دندان‌هایم را از دست داده بودم. اوایل پاکی می‌خواستم این مشکل را برطرف کنم. تمام دندان‌های خراب را کشیدم و در سن جوانی با دهان بی دندان خودم روبه‌رو شدم. درست در همین روزها دوستانی قدیمی را می‌دیدم. ناچار بودم به سرکار بروم. مراسم‌های خانوادگی مانند شب یلدا

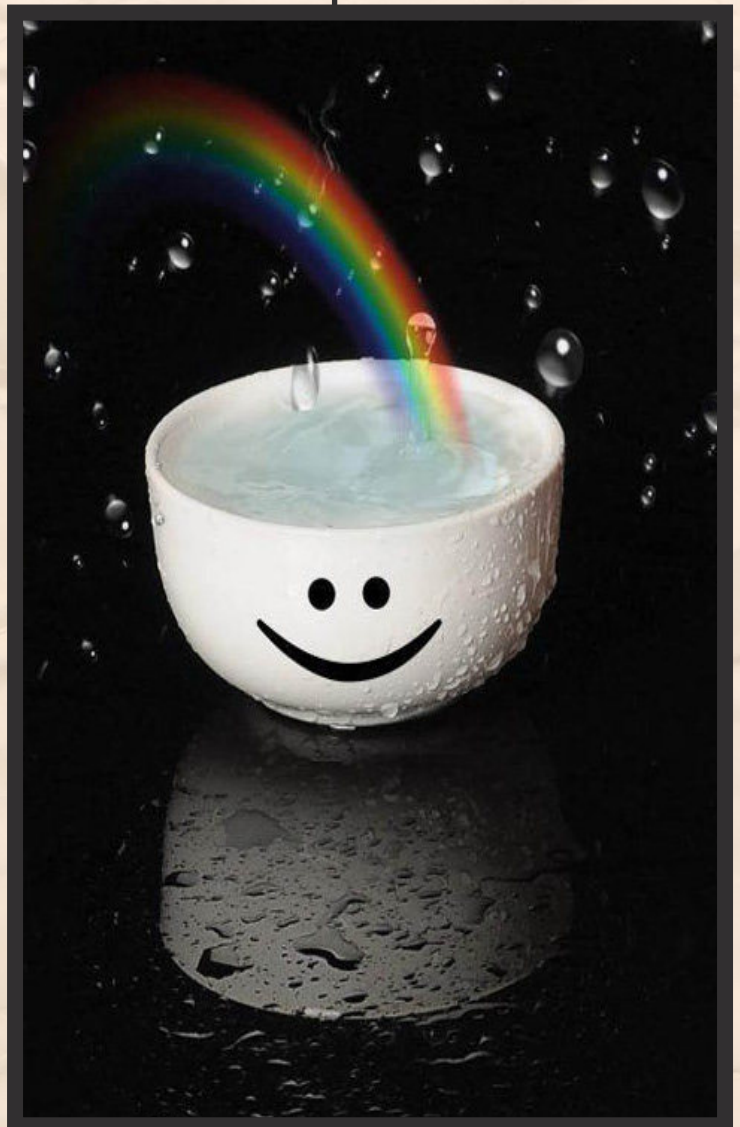


ادامه: از معجزه مشارکت استفاده کن

هم در پیش بود. این موضوع برای من به یک بحران روحی تبدیل شده بود. امروز متوجه شده‌ام که ما در مسیر بهبودی یک امتیاز ویژه داریم. ما قادر هستیم در چنین بحران‌هایی از موهبت مشارکت، (خواه با راهنما و خواه مشارکت در گروه) استفاده کنیم و این یک امتیاز بزرگ برای ماست. مشارکت کردن راه‌های جدیدی برای حل بحران برای ما ایجاد می‌کند. گاهی یک نفر پیدا می‌شود و می‌گوید: بین راستی من فلان جا آشنا دارم و همین خیال تو را راحت می‌کند. وقتی مسئولیت بهبودی خود را می‌پذیریم، مشارکت می‌کنیم و پس از آن اقدام و عمل می‌کنیم، معجزات برایمان به وقوع می‌پیوندد.

برای خود من اینگونه اتفاق افتاد: وقتی به شدت در حال خودخوری از ماجرای کشیدن دندان‌هایم بودم، با دوستی در این باره مشارکت کردم. این مساله بر می‌گردد به ۱۳ سال قبل که تازه اولین سال پاکی خودم را می‌گذراندم. آن دوستم بعد از شنیدن حرف‌ها و نگرانی‌هایی که من هر لحظه با آنها روبه‌رو بودم، گفت: «به نظر من شاید همه اینها تصورات باطل تو باشه. ممکنه در عالم واقع بری در جامعه و سرکار، بینی آنقدرها که تو فکر می‌کنی این موضوع برای مردم اهمیت نداره و کسی هم به تو توجه نکرده. مهمتر از اینکه دیگران چه فکری راجع به تو می‌کنند این است که امروز تو به سلامتی خودت اهمیت می‌دهی و در مسیر بهبودی هستی». واقعیت هم همین بود. هیچ‌کس رفتار من را آنطور که من تصور می‌کردم نبود. مدت زمان چندانی نگذشت که توانستم دندان‌هایم را روبه‌راه کنم. این تجربه برای من سالهاست به عنوان یک درس بزرگ قابل ارجاع است. در مواقعی که بحرانی در اثر به کارگیری یکی از نواقص در زندگی ایجاد می‌شود، به یاد می‌آورم که مشارکت کردن و اقدام و عمل پس از آن، چقدر می‌تواند به من کمک کند.

مثال دیگری بزنم. وقتی در زمان بیکاری، مشکلات به سمت من هجوم آورده بود و مستاصل مانده بودم، موضوع را در جلسه مشارکت کردم. بعد از جلسه چند نفر به سراغم آمدند و با من ابراز همدردی کردند که در این شرایط قرار داشتند. تجربیاتشان را در اختیارم گذاشتند و در نهایت احساس کردم در مواجهه با این بحران تنها نیستم. این لحظات همچون یک معجزه آسمانی من را از بحران خارج کرد. در مجموع امروز به این نتیجه رسیده‌ام که بحران‌ها دائمی نیستند. مسیر بهبودی جاده‌ای بسیار زیبا است. گاهی اعتیاد و نواقص‌مان، ما را با بحران‌های ناخواسته و پیش‌بینی نشده روبه‌رو می‌کند. اما در نهایت خود برنامه به ما ابزار آن را داده است: «از معجزه مشارکت استفاده کن» و با اقدام و عمل در مسیر بهبودی حرکت کن.



گروه‌های معتادان گمنام اختیارات لازم را به ساختار خدماتی جهت انجام مسئولیت‌هایشان واگذار می‌کنند.

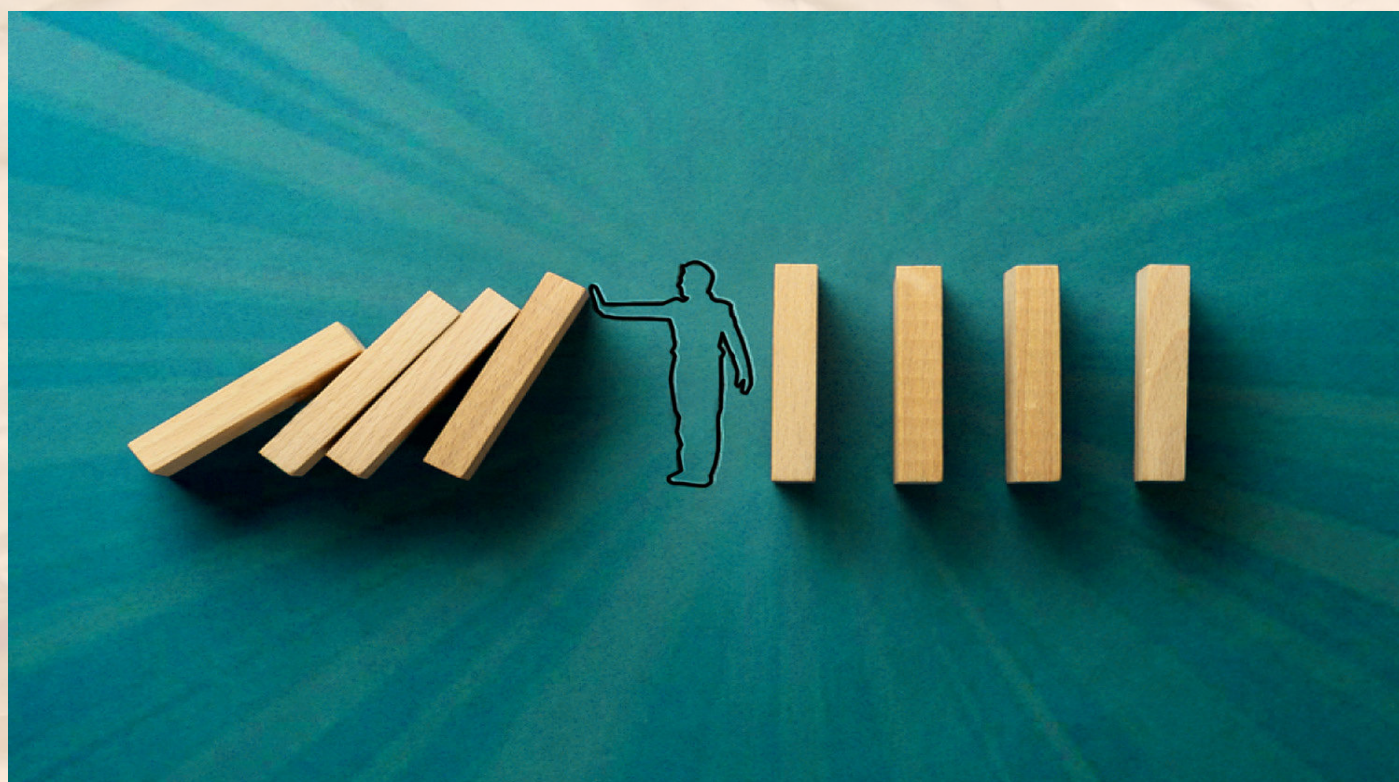
برگشته از مفهوم سوم

از الزامات اساسی و اولیه برای فعالیت‌های خدماتی در NA، بهبودی و آمادگی روحانی است. به تجربه و با هزینه بالایی آموخته‌ایم که تنها از طریق بکارگیری اصول روحانی، خدمات مؤثر در NA محقق شده است. گروه‌های ما که خود تعریف و ماهیتی روحانی دارند، الگوهای بهبودی بسیار خوبی در دسترس ما قرار می‌دهند. یکی از این الگوها دادن اختیار در برخی از امور به دیگران است. برای درک بهتر این مطلب رجوعی به گذشته خودم می‌کنم. شخصیت خودم‌محور و بی‌اعتماد من به هیچ عنوان اجازه واگذاری کاری را به دیگران نمی‌داد. خیلی دست و پا می‌زدیم تا تمام امور زندگی را خودم مدیریت کنم. با پیش زمینه اعتیاد خیلی ساده می‌توانم تجسم کرد که چطور به راحتی تمامی وجوه زندگی را دچار آشفتگی کردم. ولیکن با قدم کار کردن، شرکت در جلسات بهبودی و اداری گروه، ارتباط با اعضا و کمک به انجام فعالیت‌های گروه، آموختم که با واگذاری اموری که امکان واگذاری آنها هست، می‌توانم تمرکز را بر روی آن بخشی که در آن قوی‌تر هستم حفظ کنم. همچنین با کنترل کردن و شاید فضولی در اموری که به من و روش جدید زندگی من ربطی ندارد، خودم را درگیر نکنم.

گروه‌های NA با فعالیت مستمر و از طریق منابع در دسترس خود، پیام انجمن را به دیگر معتادان و جامعه می‌رسانند. در ضمن برای اینکه از هدف اصلی‌شان دور نشوند، برخی از امور را به ساختار خدماتی واگذار می‌کنند. اگر گروه‌ها بخواهند تمام امور ساختار خودشان را کنترل کنند و یا از ساختار خدماتی بخواهند در تمام امور ابتدا از آنها (گروه‌ها) راهنمایی و مجوز لازم را دریافت نمایند، در کارها کندی و دست‌انداز تحمیل خواهد شد. به همین خاطر گروه‌ها با استعانت از اصولشان آن بخشی از خدمات را که لازم می‌دانند، برای ساختار خدماتی تعریف می‌کنند. و در آن حوزه اختیارات لازم را به خدمتگزارانشان می‌دهند تا با فراغ بال بتوانند امور محوله را انجام و گزارش آنها را در اختیارشان قرار دهند. این روش ارتباط دو سویه و مهم بین گروه‌ها و ساختار خدماتی را حفظ می‌کند.

اما این تمام ماجرا نیست. به عنوان مثال زمانی که از یک شخص درخواست می‌کنم تا برای انجام کاری شخصی فعالیت کند، مسئولیت کار را به ایشان می‌دهم و خودم فاصله می‌گیرم. اگر این فاصله زیاد باشد، بعد از مدتی ممکن است ببینم کار خراب شده و آن طور که مد نظر بوده به انجام نرسیده، یا اینکه مدتهاست کار پیش نرفته است. یا کاری که اصلاً نمی‌خواستیم انجام بشود با هزینه و منابعی که در اختیارشان گذاشته‌ام انجام شده! حتی ممکن است خدای ناکرده به خاطر اینکه خودم بالای سر کارم نبودم، ببینم که مورد سرقت و یا خسارت قرار گرفته‌ام! از طرف دیگر هم ممکن است کسی را برای انجام کاری بیاورم و وسایل مورد نیازش را تامین کنم، اجرت هم پرداخت کنم، ولی خودم بیشتر از او کار کنم و او باشد که نظارت می‌کند! همه اینها دقیقاً اشتباه است چرا که کار از راه درستش تفهیم، تفویض و پیگیری نشده است. ولی وقتی فعالیت بصورت شفاف برای مجری آن کار تعریف شود و بصورت منظم و مداوم از نحوه اجرا باخبر شده و ضمن پیگیری لازم، مسئولیت خودم را انجام دهم، کار به بهترین شکل ممکن انجام می‌شود. در فرایند بهبودی با قدمی بسیار زیبا آشنا می‌شویم. قدم سوم. حین کارکرد این قدم یاد گرفتم، اموری را که خودم می‌توانم انجام دهم را حتی به نیروی برتر نمی‌توانم واگذار کنم. سهم خودم را به بهترین نحو ممکن انجام می‌دهم و سپس نتیجه را به نیروی برتر می‌سپارم. مثلاً رفتن به جلسه جزء مسئولیت‌های من هست و آن را به نیروی برترم واگذار نمی‌کنم تا او بجای من جلسه برود برای اینکه من پاک بمانم! ولی اینکه چطور فرایند جلسه روی افکار و رفتارم تغییر ایجاد می‌کند و چه چیزهایی به من می‌آموزد را نمی‌توانم کنترل و قضاوت کنم، آن را به نیروی برترم واگذار می‌کنم و فقط سعی می‌کنم بهترین پیام را دریافت کنم.

گروه‌ها قسمتی که جزء مسئولیت خودشان است را هیچ وقت به ساختار خدماتی واگذار نمی‌کنند. همچنین در اموری که بر گروه‌ها تاثیر مستقیم دارد، لازم است که حتماً



گروه‌ها مورد مشورت قرار بگیرند. ساختار خدماتی نیز در این درخواست راهنمایی خود از گروه‌ها، قضاوتی ندارد و اینکه آیا ممکن است با برنامه‌های ساختار مخالفت کنند و حمایت نکنند؟ همیشه در این مواقع اصول روحانی و نیروی برتر، راهنمای ما هستند. می‌بایست یادمان باشد در تمامی مراحل، هدایت‌گر اصلی، نیروی برتر بوده و هست و گروه‌ها از طریق وجدان جویای این هدایت‌گری می‌شوند. همه ما از یک اصول واحد در **NA** استفاده می‌کنیم. همگی دنبال تحقق یک هدف هستیم و منعی برای درخواست راهنمایی از گروه‌ها وجود ندارد. طی فرایند جویا شدن راهنمایی از گروه‌ها، حتماً بهترین شکل راهنمایی و حمایت را دریافت خواهیم کرد. گروه‌ها نیازهای خدماتی خود را به ساختارشان اعلام نموده و اختیار لازم برای انجامش را نیز واگذار می‌کنند. در راستای به‌جا آوردن مسئولیت‌شان از آن‌ها حمایت می‌کنند. با این کار تمام توجه خودشان را به برگزاری جلسات و رساندن پیام مستقیم به معتاد در حال عذاب معطوف می‌کنند.

یکی از مواردی که در قدم چهارم تجربه می‌کنیم این است که تا چه حد بی‌توجهی و بی‌ملاحظگی می‌تواند موجب رنجش شود و سالها مشغول جنگی بی‌ثمر شویم. بهتر است در تصمیم‌گیری‌ها و اعمال و رفتاری که انجام می‌دهیم، از زاویه دید طرف مقابل هم نگاهی به مسئله داشته باشیم. این خصلت، اصطکاک و تنش را کم می‌کند. بهترین تصمیمات برای انجام یک مسئولیت بدون در نظر گرفتن تأثیرش بر طرف مقابل، منجر به لیست بلند بالای خسارات در قدم هشتم می‌شود. اعضا و گروه‌ها نمی‌توانند با اینگونه تصمیمات ارتباط برقرار کنند. زمانی که من فکر می‌کنم در حال انجام لطفی فراتر از درک گروه‌ها هستم به ایشان آسیب می‌زنم. شاید به همین علت است که در جاهای مختلف **NA** متذکر می‌شود که برای تصمیم‌گیری لازم است وقت کافی صرف شود. از طرفی برای تصمیماتی که بر گروه‌ها تأثیر می‌گذارد حتماً بایستی از ایشان جویای نظر و راهنمایی شویم.

در مفهوم سوم اشاره بسیار مهم و ظریفی شده که می‌گوید خدمتگزارها می‌دانند که در جاهایی بهترین خدمت، خدمت نکردن است. این مفهوم بسیار به اصل چرخش و تداوم هم تذکر می‌دهد. به تجربه شخصی لمس کرده‌ام در جاهایی که خیلی زیاد رفت و آمد دارم احساس راحتی می‌کنم. فکر می‌کنم می‌توانم پاهایم را دراز کنم و یا دیگر لازم نیست با حالت مودبانه و رسمی صحبت کنم. شاید گاهی هم از ادبیات نامناسب استفاده کنم. برای حفظ احترام ساختار لازم است که همیشه چرخش و تداوم در آن رعایت شود و در به روی خلاقیت‌های نو و روش‌ها و نگاه نو باز باشد. این ورود ایده‌ها و خلاقیت‌های جدید باعث زنده بودن، پویایی و سلامت ساختار خدماتی می‌شود. ولی اگر من بخواهم در یک نقطه بیش از اندازه باقی بمانم شاید باعث شود فکری به ظاهر منطقی بگویم که از سایر اعضا در این مورد اشراف بیشتری دارم و آگاه‌تر هستم به اینکه چه تصمیمی برای **NA** در کل بگیرم.

با این مسائل ممکن است بی‌اعتماد شویم و دادن اختیار سخت به نظر برسد. ولی زمانی که ما به این سخن گروه‌ها توجه می‌کنیم که «از طرف ما و با راهنمایی ما، خدمات مورد نیاز ما را انجام بدهید» یک رابطه دوسویه از پاسخگویی، باعث می‌شود زنجیره قوی از ارائه خدمات، پیام‌رسانی و اتحاد وجود داشته باشد و **NA** در دنیا بصورت خوش‌نام و مؤثر به کار مهم خودش یعنی پیام‌رسانی ادامه دهد.

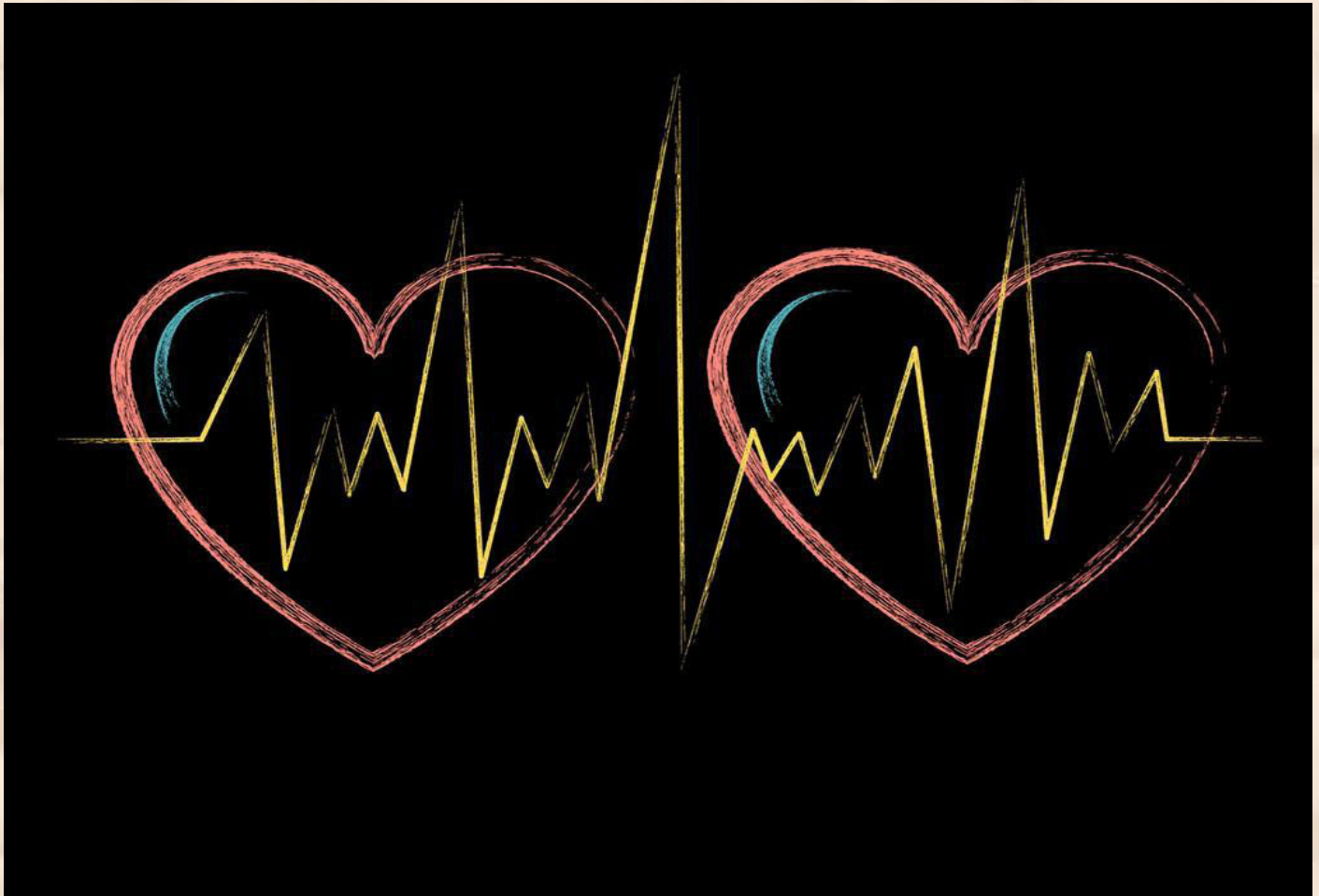
اتحاد

بی تردید درک ما از مفهوم اتحاد در همان روزهای آغازینی که پای به انجمن معتادان گمنام می‌گذاریم شکل می‌گیرد. آنجایی که با تمام وجود درک می‌کنیم که «من نمی‌توانم اما ما می‌توانیم». لازم نیست لزوماً برای فهم این موضوع که بهبودی شخصی به وحدت NA بستگی دارد، دوازده سنت را کار کرده باشیم. اما هر چقدر بیشتر در انجمن می‌مانیم و قدیمی‌تر می‌شویم بیشتر به اهمیت آن پی می‌بریم، همچنین متوجه می‌شویم که چرا اتحاد و رعایت منافع مشترک در آغاز راه و در ابتدای سنت‌ها قرار گرفته است. عملاً همه سنت‌ها و اصول ما به نوعی با این اتحاد پیوند ناگسستنی دارند، حتی سنت پنجم و هدف اصلی گروه نیز بصورت عجیبی با اتحاد پیوند می‌خورد.

کتاب روح سنتها می‌گوید: وقتی با یکدیگر در تعارض هستیم و زمانی که جلسه پر است از کشمکش و تلخی دیگر فرقی نمی‌کند که چه بگوییم، زیرا در این شرایط پیام امیدی ارائه نمی‌شود.

اتحاد خود یک نوع پیام است. اما اتحاد هم مثل هر چیز دیگری در انجمن معتادان گمنام بیش از آنکه تئوری باشد، جنبه عملی دارد و ما می‌بایست از خودمان سؤال کنیم: آیا اعمالمان با اعتقاداتمان درباره اتحاد همخوانی دارد؟ چه کارهایی انجام می‌دهیم که نشانه التزام عملی ما به اصل روحانی اتحاد است؟ آیا روابط درون انجمنی ما در ارتباطاتمان با سایر خدمتگزاران بر اساس اتحاد و منافع مشترک است؟

یکی از راههایی که می‌توانیم به این سئوالات تعیین کننده و مهم پاسخ دهیم رعایت وجدان گروه است، چه زمانی که می‌خواهد شکل بگیرد و چه زمانی که شکل گرفته است و باید محترم شمرده شود. ما فعالانه برای شکل‌گیری خرد جمعی در جلسات اداری «حضور» پیدا می‌کنیم و نقطه نظرات خود را ارائه می‌دهیم و در جاهایی که لازم باشد در نظرخواهی‌ها شرکت می‌نماییم. در نهایت سعی می‌کنیم از تصمیمات اتخاذ شده پشتیبانی کنیم، هر چند که گاهی ممکن است مطابق میل و باور ما نباشند. ما معتقدیم هیچ چیز به اندازه خرد جمعی نمی‌تواند متضمن اتحاد و همدلیمان باشد و ما را از خودمحوری‌ها و تک‌گویی‌هایمان دور کند. تمام تلاشمان را می‌کنیم که حضوری پر رنگ و موثر داشته باشیم. ایده‌هایمان را به مشارکت می‌گذاریم و از خلاقیت سایر اعضا پشتیبانی می‌کنیم. اما همیشه این احتمال وجود دارد که نتایج ماخوذه مطابق میل ما نباشد. ما در انجمن یاد می‌گیریم بیش از اندازه روی باورهایمان پافشاری نکنیم حتی اگر به درست بودن آنها یقین داشته باشیم. در سنت یازده وقتی از جاذبه صحبت می‌کنیم به این فهم می‌رسیم که بحث کردن بیش از حد و سعی در اثبات عقاید شخصی‌مان حتی اگر مبتنی بر بهبودی هم باشد، گاه می‌تواند نتیجه معکوس به همراه بیاورد و منادی بیماری باشد. در «جاذبه» ما اصرار نمی‌کنیم. لازم نیست یکدیگر را متهم و محکوم کنیم. اصول روحانی ما را به خویشن‌داری و تحمل دعوت می‌کند و فرق بین مخالفت و ناسازگاری را روشن می‌کند. شخصیت ما به همراه بهبودی شخصی‌مان به مرور شکل می‌گیرد. هر کدام از ما به شیوه خودمان و متناسب با جغرافیا و فرهنگ خود در انجمن رشد می‌کنیم. به شیوه خود قدم کار می‌کنیم، راهنمای سایر معتادان می‌شویم و در رویدادهای انجمن مشارکت می‌کنیم. شخصیت ما منحصر به فرد است و قرار نیست همه شبیه هم عمل کنیم. اصولاً اتحاد به معنای یکی شدن و در نظر نگرفتن تفاوت‌ها نیست. ولی بخوبی درک می‌کنیم که این تفاوت‌های فردی نباید مانعی برای حرکت در جهت هدف اصلی‌مان باشد. به همین دلیل ما همیشه اصول را به شخصیت‌ها ترجیح می‌دهیم. حتی اگر خودمان هم شامل این شخصیت‌ها باشیم.



ما می‌دانیم که دامن زدن به شایعات و قضاوت‌های ناعادلانه در مورد سایر اعضا می‌تواند بزرگترین آفت ممکن برای منافع مشترک‌مان باشد. مخصوصاً در شرایطی که فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی می‌توانند با سرعتی شگفت‌انگیز این شایعات را دست به دست کنند و گمنامی شخصی خود و دیگران را در تمام سطوح به مخاطره اندازند.

اینکه احساس کنیم در جایی اصول انجمن معتادان گمنام زیر سؤال رفته، مسئولیت فردی‌مان به عنوان یک عضو این است که در آن مورد خاص دخالت کنیم. اجتناب ناپذیر است که سکوت کنیم و بی‌تفاوت باشیم، ولی نباید فراموش کنیم که محکوم کردن کردن سایر هم‌درمان و زیر سؤال بردن تمام خدماتشان به بهانه یک اشتباه شیوه درستی برای ابراز مخالفت نیست و چه بسا به ناسازگاری و جدایی ختم شود.

پاسخگویی اصلی است که همه خدمتگزاران در تمام کمیته‌های خدماتی باید آن را بیاموزند. هرچند گاه برای ما تلخ و طاقت فرساست که بخاطر خدمات و عملکردی که ایمان داریم درست است به دیگران پاسخگو باشیم. ما در انجمن می‌آموزیم چگونه از خدمتگزاران‌مان پاسخ بخواهیم که احیاناً همه تلاش‌ها و زحمات صادقانه‌شان زیر سؤال نرود و در عین حال چگونه پاسخگو باشیم که به دام خودخواهی‌ها و خودمحوری‌های معمول در بیماری اعتیاد نیفتیم.

مبالغه کردن در هر مسیری حتی اگر روحانی و معنوی باشد، می‌تواند اولین نشانه‌های فاصله گرفتن از اصول تلقی شود. اینکه در موضوعات و مباحث خدماتی بیش از حد مبالغه کنیم و گمان ببریم با بزرگنمایی و برجسته کردن اشتباهات دیگران به نوعی حقانیت و شایستگی خود را به اثبات رسانده‌ایم، راهیست که به بهبودی ختم نمی‌شود و متضمن اتحاد نیست. در اینکه همه ما در قبال موضوعات جامعه معتادان گمنام مسئول هستیم شکی نیست. انجمن به همه تعلق دارد و همه ما حق اظهار نظر، موافقت و مخالفت را داریم. ولی اینکه تصور کنیم ناجی **NA** هستیم و اگر فریاد و اسفا سر ندهیم خانه خود را از دست خواهیم داد و باید به هر نحوی حتی به قیمت شکسته شدن گمنامی، دست متجاوزین را از پیکره انجمن معتادان گمنام دور نگه داریم، در واقع به دام رفتارهای افراطی خواهیم افتاد. چاره‌ای نداریم جز اینکه صادقانه و فروتنانه برای بازگشت به تعادل و بهبودی همان کارهای همیشگی را انجام دهیم:

به جلسات برویم با راهنما و دوستان بهبودی در تماس باشیم و مهمتر از همه از خود تراز بگیریم و فراموش نکنیم «بهبودی شخصی به وحدت **NA** بستگی دارد....»

ابزار بهبودی مورد علاقه من چیست؟

الان که تایپ می‌کنم ۱ سال و ۳ ماه و ۳۰ روزه که پاک هستم. چون در اوج کرونا به انجمن آمدم افتخار این مدت پاکی را فقط بر بستر آنلاین در جلسات زوم و با کمک سایر معتادان دارم. یکی از ابزارهای بسیار موثر برای من حضور مرتب در جلسات آنلاین و مشارکت واقعی حال و احساس روزانه‌ام هست و دیگر ابزار بسیار عالی ارتباط موثرم با راهنمای عزیزم می‌باشد. حسن معتاد

ابزار مورد علاقه من در بهبودی مثل جعبه آچاره: جلسه، خدمت، مشارکت، دعا و مراقبه، قدم، سنت، راهنما، تماس با دوستان بهبودی. هومان معتاد

ابزار مورد استفاده و مورد علاقه من در طول مدت هفت سال و نه ماه در برنامه بودن در دو کلمه سکوت و خدمت خلاصه می‌شود. روح اله معتاد از ملایر

بهترین ابزار سرویس دادن به تازه‌وارد است. علی.ب معتاد

هنوز هم خاطره ورود به اولین جلسه بهبودی، حس غریب درماندگی از مصرف را تا عمق وجودم زنده می‌کند و بی اختیار شکرگزاری می‌کنم. خاطرم هست دوست هم‌بازیم روحش شاد پایان جلسه آرام در گوشم گفت اگر می‌خواهی پاک بمانی بازهم بیا جلسه. من هم از فردایش مرتب به جلسه آمدم. یکی از بهترین ابزار بهبودی من شرکت در جلسات و مشارکت صادقانه‌ای هست که می‌گویم و می‌شنوم. عسگر معتاد از تنکابن

تسلیم بودن، صداقت با خود، قضاوت نکردن دیگران، مشورت کردن، مشارکت صادقانه، کارکرد قدم‌ها و انتقال آنها، تقویت روحیه خدمت، ایثار و از خود گذشتگی، بخشش و بکارگیری اصول روحانی برنامه در تمام امور زندگی و رساندن پیام به معتادی که در عذاب است. پوران معتاد

ابزارهای بهبودی من جلسه، کارگاه‌های آموزشی و خدماتی، کلاس قدم، سکوت و نگاه کردن، گوش کردن، کتاب خواندن و خدمت است. مرتضی معتاد

بهترین ابزار من در بهبودی در هر شرایطی این است که به طور مرتب در جلسات حضور داشته باشم و در هرشرایطی به راهنما وصل باشم، کارکرد قدم، در صورت داشتن حال خوب خدمت بگیرم چه با رای وجدان و چه بدون رای. رحیم معتاد

برنامه ان ای راه جدید و روش زندگی بدون مواد مخدر را به من نشان داد. ابزارهایی ساده مثل گوش کردن به تجربه‌ها داخل جلسه تا اقرار صادقانه در اوج تسلیم به روند بهبودی من کمک کرده است. برنامه ما روشی ساده و ابزارهایی کلیدی دارد که اگر با جدیت به کار ببندیم تغییرات و تحولات روحانی بزرگ و شگرفی خواهیم داشت. زینب.ن معتاد

امروز سعی می‌کنم شنونده خوبی باشم و مشتاق شنیدن تجربه همدردانم هستم که چطور از بحران‌ها عبور کرده و به آرامش رسیده‌اند. همچنین با تمام وجود به تجربه دوستانی که لغزش کرده‌اند گوش می‌دهم. محسن.ن معتاد

بهترین ابزار من برای بهبودی مشورت با راهنماست. کسی که بهش اعتماد دارم و در مسیر بهبودی من را به بهترین شکل ممکن راهنمایی می‌کند. محسن.ع معتاد

بهترین چیزی که برای من ابزار شد داشتن چیزهایی بود که انتها نداشتند مثل صداقت. میثم.ک معتاد

خواندن روزانه نشریات با فروتنی برای من جرعه‌ای از آرامش، انگیزه و هدف را به ارمغان می‌آورد. نیکو معتاد

در هر شرایطی به اصول روحانی وفادار باشم. چه خدمت داشته باشم و چه خدمت نداشته باشم و حتی تنها باشم روی اصولم قمار نمی‌کنم. احمد معتاد از قم

من سال‌ها با بی‌نظمی زندگی کردم و هیچ وقت آدم مسئولیت‌پذیر کامل نبودم و از زیر مسئولیت شانه خالی می‌کردم. این روزها سعی می‌کنم اصل روحانی انضباط و مسئولیت‌پذیری را در زندگی تمرین کنم و به اجرا در بیاورم. روح الله معتاد .

ابزار مورد علاقه بهبودی من تراز قدم دهم و رعایت و به اجرا گذاشتن قدم‌ها می‌باشد. بانو معتاد

وقتی که من با دوستان بهبودی‌ام هستم و شماره تلفن رد بدل می‌کنم، یا خدمت می‌گیرم، از ابزار بهبودی استفاده می‌کنم. چون روزی بود که هیچ کسی منو باور نداشت و ابزار من مواد مخدر و اعتیاد بود، ولی امروز در جمع دوستانی هستم که خون بهای من شدند تا یک صندلی برای من معتاد به جا بمونه. با تشکر از همه دوستان بهبودی قربان معتاد

کارکرد قدم‌ها، خدمت کردن به دوستان همدرد در جلسات بهبودی، خواندن چند صفحه نشریات **NA** در روز و دعا و مراقبه. رضا معتاد

قدم یک تنها قدمی که می‌گویند امیدوارم این اصول درون شما رسوخ کند و جزیی از شخصیت شما بشود. پس رعایت اصول روحانی قدم یک می‌تواند قدرت زیادی در بهبودی من داشته باشد. ابوالفضل معتاد

ابزار مورد علاقه من رعایت اصول برنامه در تمامی سطوح می‌باشد. چه سطح خدماتی و چه خانواده و اجتماع. از همه بیشتر عشق و پذیرش و تحمل دیگران مورد علاقه بنده می‌باشد. معتاد گمنام

تغییر رفتارهای گذشته و از خداوند کمک خواستن. رحمت‌ذ. معتاد

درخواست کمک از اعضای گروه در جلسه، مشارکت حال و احساس، نوشتن ترازنامه. رها معتاد

ابزار بهبودی مورد علاقه من در مقاطع و شرایط مختلف زندگی فرق داشته است. رفتن به جلسه خانگی و مشارکت با اعضا گروه، تماس با راهنمایم و شرکت مرتب در جلسات کارکرد قدم با راهنمایم، گرفتن تراز قدم ده، خدمت کردن در سطوح مختلف **NA** و ارتباط با اعضا انجمن در قالب خدمت مشترک یا کلوپ و معاشرت کردن با یکدیگر ابزارهای مورد علاقه من در بهبودی شخصی‌ام بوده است. فرزین معتاد

حضور مرتب در جلسات، کارکرد قدم‌ها و ارتباط با راهنما. نادر معتاد

نشریات، خدمت کردن، جلسه رفتن، مشارکت کردن و ترازنامه گرفتن. ولی معتاد ۵ سال و ۱۱ ماه

همه ابزارها در دوران بهبودی و اصول انجمن مکمل یکدیگر هستند. ما نباید در بکارگیری ابزاری از بهبودی افراط کنیم و یا در بکارگیری ابزار دیگر تفریط کنیم. مثال وقتی ما یک ماشین را برای تعمیر به تعمیرگاه می‌بریم آیا تعمیرکار چون فقط آچار ده رو دوست دارد فقط از یک نوع ابزار استفاده می‌کند؟ جواب خیر است و همه ابزارهای موجود در بهبودی مکمل همدیگر هستند. امید هستم یک معتاد

صداقت با خود، پذیرش بیماری اعتیاد، ایمان به نیروی برتر، فروتنی، مشارکت سالم، حفظ تازه‌وارد، خدمت، فقط برای امروز زندگی کردن، مطالعه نشریات، حضور مرتب در جلسات. رضام. معتاد

بهبودی یک مسیر پر پیچ و خم با یک نقشه راه ساده است. مهمترین ابزار برای بهبودی، یک معتاد در حال بهبودی دیگر است. جواد معتاد

من بعد از لغزش متوجه شدم هر خدمتی که چه در انجمن و چه خارج از آن دارم وظیفه‌ام است. همچنین امروز نیاز فراوان به عزت نفس دارم. محسن.ع. معتاد

ابزارهای زیادی برای بهبودی هست که مهمترین آنها برای من جلسه، کارکرد قدم و ایجاد روابط سالم و صمیمی با دوستان بهبودی می‌باشد. سلیمان معتاد

به نظر من صداقت قشنگ‌ترین و یکی از کاربردی‌ترین ابزارهای برنامه است و یک کلید طلایی و

راهبردی برای رسیدن به اهداف بهبودی و آرامش است. محمد.ق معتمد

.....
من تشنه مسیر سبز بهبودی هستم و تمام کارهایی که جهت بهبودی نیاز باشد را دوست دارم. آنها زنجیروار به یکدیگر وصل هستند و هرکدام مکمل یکدیگرند. جلسه، خدمت، راهنما، قدم‌ها، سنت‌ها، مفاهیم و رهجو و البته تازه‌واردها. مسعود معتمد

.....
جلسه رفتن، مشارکت، خدمت به تازه وارد، اقرار به نواقص، راهنما، دعا و مراقبه. داوود.ا معتمد

.....
اتفاق خوشایند برای من خدمت، گوش دادن فعال و قضاوت نکردن دیگران هست. محمد معتمد

.....
من به محض اینکه این سوال را خواندم ذهنم درگیر دو تا از ابزارهای بهبودی شد که نمی‌توانم بین آنها اولویت‌بندی کنم. هر دو واقعا قدرتمند و کارآمد هستند و من دوستشون دارم. اول راهنما: ابزاری که زمانی که من دسترسی به جلسه ندارم یا شاید مدت‌ها باشد که از برنامه دور باشم، یا اینکه توی ساعاتی از زندگیم واقعا نیازمند همدردی هستم و یا به مشورت نیاز دارم، او در دسترس من هست و من را به برنامه وصل می‌کند. دومی خدمت کردن: این اصل که خیلی هم در انجمن طرفدار دارد و حتی بعضی از ما آن را به عنوان یک مراقبه یا راه ارتباطی با نیروی برتر می‌دونیم. خدمت یک میدان تمرین اصول روحانی توی برنامه است که تو هم باید مسئولیت‌پذیر و پاسخگو باشی. هم فرصت اشتباه داری و هم می‌تونی تجربه یک زندگی روحانی را با خدمات داشته باشی. میثم معتمد از گلپایگان

.....
ابزار بهبودی من در الویت اول شرکت در جلسه و مشارکت صادقانه کردن با راهنما و مراقبه می باشد. ک.م معتمد از تهران

.....
خواندن کتاب فقط برای امروز، رفتن پیش راهنما و حضوری صحبت کردن. پوریا معتمد

.....
بهترین و مهمترین ابزار برای من جلسه و خدمت است. فتاح معتمد از رشت

.....
ابزاری که همیشه در این مسیر روحانی مانند ابزارهای چندمنظوره برای من کارکرده تا امروز، خدمت کردن با انگیزه درست است. میثم معتمد

.....
ابزار بهبودی مورد علاقه من به ترتیب اولویت ۱. صداقت ۲. روشن بینی ۳. تمایل ۴. تسلیم ۵. اقرار ۶. راهنما ۷. قدم ۸. سنت ۹. جبران خسارت ۱۰. تراز ۱۱. دعا و مراقبه ۱۲. خدمت می‌باشد. سعید.ن معتمد

.....
بزرگترین دستاورد من بعد از قطع مصرف شناخت ریشه بیماریم است. دیگر در مشکلاتم دستاویزی ندارم. یقه کسی را نمی‌گیرم و یا کسی را مقصر نمی‌کنم. خدمت بلاعوض بهترین و شیرین‌ترین ابزار من در بهبودی است. حاصله.ب معتمد

سوال مهرماه: از چه روش‌هایی دین خود را به انجمن ادا می‌کنم؟

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.