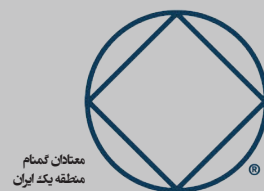




ماهنامه بهبودی خدماتی شورای منطقه یک ایران

سال پنجم شماره ۲۸-آذر ماه ۱۴۰۱

ما دیگر مجبور نیستیم به دام الگوهای قدیمی خود بیافتیم. امروز حق انتخاب داریم.



سرمقاله

بهبودی با وقار و متانت

همراهان گرامی درود
ما در جلسات NA با معتادانی آشنا می‌شویم که آنها نیز با تمام وجودشان، درد
اعتیاد را احساس کرده‌اند و امروز خود را متعهد کمک به سایر معتادان می‌دانند.
اکثر ما وقتی به NA آمدیم، منزوی و تنها بودیم. ما بلد نبودیم که چطور
بدون مواد مخدر خودمان باشیم. در انجمن فرصت پیدا می‌کنیم که خود
واقعی‌مان باشیم.

ما امروز حق انتخاب داریم. می‌توانیم در لحظه اکنون زندگی کنیم. در
NA با تمایل خود، فرصت عضویت پیدا می‌کنیم. امروز اعتیاد برای
ما عذاب بی‌پایان نیست. می‌توانیم در مسیر بهبودی قدم برداریم
و اعتیاد را در نقطه‌ای از فعالیت متوقف کنیم. با رعایت اصول
ساده انجمن با جریان زندگی هم‌آهنگ می‌شویم و زندگی را با فراز
و نشیب‌هایش می‌پذیریم. شاید زندگی همیشه بر وفق مراد نباشد،
اما همیشه می‌تواند رو به بهبودی باشد.

در مسیر بهبودی، زندگی با شرافت را یاد می‌گیریم و با وقار و متانت
بهبود پیدا می‌کنیم. ارزشش را دارد که زندگی به روال برنامه را تجربه کنیم.
با تمرین و ممارست در بهبودی به پاداش‌های بسیاری نائل می‌شویم. خود
“بهبودی” پاداش است.

مبنای روابط ما احترام و برابری است. NA جای من و دیگری نیست، جای
ما است. خدمت به ما کمک می‌کند تا بپذیریم پاکی دیگران نیز به اندازه پاکی
خودمان مهم است. ما با اشتیاق در خدمات حاضر می‌شویم و هر چیزی که باعث
جدا شدن‌مان از یکدیگر می‌شود را کنار می‌گذاریم.

مجله «یک‌وعده، هزاران پاداش» در خدمت و متعلق به تمام اعضای NA است.
تمام تلاش خود را می‌کنیم تا پیام انجمن را به بهترین نموی که می‌توانیم، به
دیگر معتادان برسانیم. همانگونه که در کتاب پایه NA هم بیان شده است، سعی
می‌کنیم آن دروغ قدیمی که می‌گوید “وقتی معتاد شدی تا ابد آلوده می‌مانی” را
تغییر دهیم. شما نیز با ارسال مطالب و ایده‌های خود، مایه سربلندی و پیشرفت ما
در این مسیر هستید. امروز سرشار از امید و شاکر نیروی برتر هستیم. دست در دست
یکدیگر و با حمایت نیروی برتر، قدرت انجام کارهایی را پیدا می‌کنیم که زمانی
انجام‌شان برای‌مان ممکن نبود.

شماره ۴۸ مجله «یک وعده، هزاران پاداش» را به شما فواننده گرامی تقدیم
می‌نماییم.

مجتبی.س

مسئول کمیته مجله بهبودی خدماتی
یک وعده هزاران پاداش

فهرست مطالب

ماجرای یوهپ: پدر یا مادر شدن

۴

ترجمه-برداشتی از قدم دهم

۶

عملکرد خوب، احساس خوب می‌سازد

۸

یک زن مستقل

۱۰

قدرت و جاذبه اتحاد

۱۱

معجزه‌های در من اتفاق افتاد

۱۲

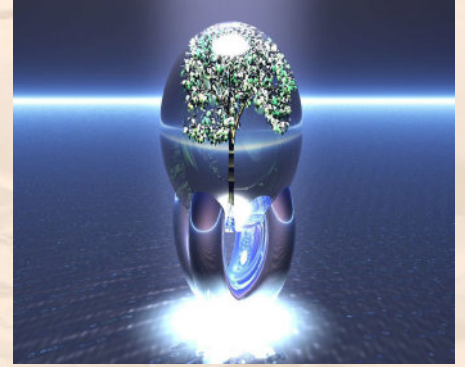
۸



۱۰



۱۳



برداشتی از مفهوم پنجم

۱۴

من به تنهایی نتوانستم

۱۶

ترجمه - خودآگاهی

۱۸

■ نشریه داخلی معنادران گمنام شورای منطقه یک ایران تهیه شده در کمیته مجله

بهبودی، خدماتی - ماهنامه شماره چهل و هشتم - آذر ماه ۱۴۰۱

■ شورای انطباق: امیر.ر - سیاوش.س - وحید.م - محمد.ر

■ 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.

ماجرایا

یوہی

این گلستان: پدریا مادرشدن



گفت باید آزمایش بده و رفتیم آزمایشگاه. مسئول مربوطه دست فرزندم رو بست تا یکمی ازش خون بگیره. وقتی سرنگ رو تو دستش زد، انگار تیری به وجود من زده. حتی طاقت دیدن این آزمایش ساده رو هم نداشتم. چند سال پیش وقتی مصرف می‌کردم، مادرم در اتاق رو باز کرد و من رو با سرنگ تو دستم دیده بود، در حالی که بیهوش کف اتاق افتاده بودم. نمی‌دونم اون روز چه حجمی از درد رو متحمل شد، اما امروز اینو فهمیدم که چرا اینقدر زود موهای سفید شد...

روزی که وارد **NA** شدم، کلی پل خراب پشت سرم داشتم و امید چندانی هم به آینده نداشتم. تنها چیزی که می‌دونستم این بود که دیگه مال مواد مصرف کردن نیستم. تو دلم گفتم «خدایا اگر هستی دستم رو بگیر و کمک کن.» چند باری قبلش ترک کرده بودم ولی هر بار به دلیلی دوباره مصرف کرده بودم.

این بار شرایط فرق می‌کرد. با جایی آشنا شده بودم که کلی آدم دیگه مثل خودم اونجا بودن. بچه‌های انجمن منو باور داشتن و می‌خواستن بهم کمک کنن. حرف دل بچه‌ها حرف دل خودم بود. روزهای اول بهم گفتن یوهپ تو مسئول بیماریت نبودی، ولی مسئولیت بهبودیت با خودته. اگر می‌خواهی بهبودی رو تجربه کنی باید یک‌سری کارهایی رو بصورت مرتب انجام بدی.

با رعایت اصول انجمن به مرور یاد گرفتم چی کار کنم. **NA** برای من جای تازه‌ای بود که اعضاهاش راجع به پاکی صحبت نمی‌کردن، بلکه پاک زندگی می‌کردن. یاد گرفتم که از خودم و زندگی مراقبت کنم.

هر چیزی که تو جلسات یاد می‌گرفتم رو سعی کردم تو زندگی اجرا کنم. خانواده هم بعد از مدتی منو باور کردن و فهمیدن که این‌بار واقعا شرایط فرق می‌کنه و من دیگه اون یوهپ سابق نیستم. من خدمتگزاری رو یاد گرفتم و سعی کردم همه جا خدمتگزار باشم.

خدمت به خانواده یکی از اون کارهایی بود که قبل از انجمن تجربشو نداشتم. سعی کردم دستگیر مادرم باشم و در زمان‌هایی که بهم نیاز داره باعشق در کنارش باشم.

این چند وقت حسابی درگیر کار، زندگی، خدمت و امور شخصیم هستم. ولی هر چند روز یک بار میرم به مادرم سر می‌زنم. یه چایی با هم می‌خوریم و کلی با هم صحبت می‌کنیم.

زمان مصرفم پدرم کلی تلاش کرد کمک کنه پاک بشم، اما نشد. حالا که خودم پدر شدم، تا حدودی حس و حال آن زمان پدرم رو درک می‌کنم.

ارزشمندترین دارایی امروزم پاکی هست. امروز از خودم مراقبت می‌کنم، پاکیم رو حفظ می‌کنم و زندگی می‌کنم.

پشت در اتاق زایمان نشسته بودم. پرستار بهم گفت: به امید خدا تا حدود نیم ساعت دیگه شما می‌تونید بیاید فرزندتون رو ببینید، مادرش هم یک ساعت دیگه وارد بخش میشه. از زمانی که وارد اتاق عمل شدند، بیشتر از یک ساعت گذشت و هیچ خبری نشد، نگران و مضطرب بودم...

چند سال پیش با مقداری مواد مخدر تو جیبم به سمت مکان مصرف می‌رفتم که دستگیر شدم. این چندمین بار بود که با دلایل مختلف دستگیر می‌شدم. بارها و بارها مثل همین دفعه پدر و مادرم، دنبال کارهای آزادیم بودن. این بار وقتی آزاد شدم، پدرم پشت در بازداشتگاه منتظرم بود. خیلی پیر شده بود، پیرتر از همیشه، انگار این چند وقتی که من نبودم به اندازه چند سال بهش گذشته بود. نگاهش رو به پایین بود. بهم گفت یوهپ بیا بریم خونه. منم اون لحظه خمار و پریشون احوال بودم. گفتم شما برید من کار دارم و خونه نمیام.

رفتم دوباره مواد گرفتم و مصرف کردم. وقتی برگشتم سمت خونه، فهمیدم که پدرم سخته کرده و تو بیمارستانه، چند روز بعدش هم فوت شد.

حدوداً ۱۵ سال از اون اتفاق می‌گذره و امروز من نزدیک به چهارده سال پاکی دارم. تو این سال‌ها با اصول برنامه زندگی کردم، پاک موندم و کلی تجربیات جدید تو زندگی کسب کردم. حالا هم پشت در اتاق زایمان منتظرم تا فرزندم به دنیا بیاد. از نیم ساعتی که پرستار بهم گفته بود، هنوز زمان زیادی نگذشته، اما دلم هزار جا رفته و هزار تا فکر مختلف از ذهنم گذشته.

تازه می‌فهمم که اون زمان وقتی مواد مصرف می‌کردم، خانوادم چه دردی می‌کشیدن. چه شب‌هایی که تا دیر وقت منتظر بودن تا من پیام خونه. چه روزهایی که پشت در کلانتری و بازداشتگاه و مراکز بازپروری دنبال کارهای من اومدن...

حدود یک هفته از تولد فرزندم گذشت و برای انجام یک‌سری معاینات آوردمش درمانگاه. دکتر

قدم دهم: ما به تهیه ترازنامه شخصی خود ادامه دادیم و هرگاه در اشتباه بودیم، سریعاً به آن اقرار کردیم.

کارکرد قدم ۱۰ چالشی است که باید از آن استقبال کرد. فرصتی است برای دستیابی منشی روحانی و کسب فروتنی. قدم‌های قبلی به من آموختند که دیدگاهی واقع‌بینانه و عاشقانه نسبت به

خود داشته باشم. دیدگاهی جدید که امکان آن را فراهم می‌کند تا رشد کنم و رابطه روحانی‌ام را با یک نیروی برتر ارتقاء دهم. به قدم‌های ده تا دوازده، قدم‌های «حفظ و نگهداری» هم می‌گویند. من متوجه شده‌ام که قدم‌ها وابسته به یکدیگر هستند و کارکرد هر قدم، زمینه‌ساز کارکرد قدم بعدی است. مهارت من در قدم دهم، نتیجه کارکرد نه قدم قبلی با راهنما و ایجاد یک رابطه اولیه با نیرویی برتر است. درک مادام‌العمر بودن فرآیند جبران خسارت در قدم نهم، ضرورت وجود آئین و روشی برای «حفظ و نگهداری» را آشکار می‌کند.

من قدم دهم را روشی در تداوم فرآیند رشد روحانی تجسم می‌کنم که شامل بررسی‌های مقطعی در طول روز است. من با یک بررسی منطقی با خودم قرار گذاشتم که سه بار در روز قدم ده را کار کنم و عاقلانه بود که صبح و ظهر و عصر این کار را انجام بدهم.

صبح‌ها از خودم می‌پرسم که از لحاظ جسمی و روحانی برای امروز چه هدفی دارم؟

احساساتم را بررسی می‌کنم و اینکه آیا



مضطرب، عصبی یا هراسان هستم؟
آیا صداقت، روشن بینی و تمایل دارم؟
من هر کاری را که لازم باشد انجام می دهم تا از لحاظ جسمی، ذهنی
و روحی، خود را برای رویارویی با روزی که در پیش رو دارم آماده کنم.
ظهر درست قبل از جلسه NA، دومین نوبت قدم ده خودم را انجام
می دهم و از خودم می پرسم که:
چه احساسی دارم؟

ترجمه
تجربه‌ای از قدم دهم
مکس

به چه چیزی فکر می‌کنم؟
آیا هنوز بر روی بهبودیم متمرکز هستم؟
آیا بر موضوعات عاطفی و روحانی تمرکز دارم؟
من هرآنچه را که لازم باشد انجام می‌دهم تا اشکالاتم
را برطرف کنم و نرم‌نرمک خود را به مسیر روحانی
بازگردانم.
عصر بعد از شام، سومین و آخرین مرحله قدم دهم
را انجام می‌دهم و روزم را بررسی می‌کنم.
آیا جبران خسارتی بدهکارم؟
آیا دروغ گفتم یا تقلب و دزدی کردم؟
از نظر جسمی، روانی و روحانی چه احساسی دارم؟
و باز نرم‌نرمک خود را به مسیر روحانی باز می‌گردانم.
من فقط ۱۹ روز است که این رویه را در پیش
گرفته‌ام و در این مدت شاهد تغییرات چشمگیری
در رفتارهایم بوده‌ام. بیش از پیش نسبت به خودم و
دیگران شکیبایی به خرج می‌دهم. به نظرم در تمرکز
نکردن بر روی الگوهای منفی فکری، قدرت بیشتری
پیدا کرده‌ام و امید و انرژی بیشتری برای آینده
دارم. توانایی یافته‌ام که بدون خودزنی با کلماتی
تحکم‌آمیز همچون «تو باید» و «تو لازم است که» و غیره، کمتر
احساس تاسف کنم و با آزادی بیشتری خود را به مسیر روحانی‌ام باز
گردانم. از اینکه انجمن معتادان گمنام را دارم، بسیار خوشحالم.
مکس

Step 10
We continued to take
personal inventory
and
when we were wrong
promptly admitted it
The NA TIMES
OCT. 2022
Step 10
MAX

عملکرد خوب احساس خوب می سازد

داوود



در بین فقط برای امروزها، فقط برای امروز ۸ شهریور برای من یکی از جذاب ترین هاست و بی نظیره. کاملاً مثل خود ما معکوس عمل کرده. مثل همه دنیایی که برای ما وجود دارد. درست برعکس همه چیزهایی که خصوصاً در دنیای معاصر در مورد ارتباط فکر و عمل گفته می شود. من سالها اسیر چیزی بودم که فکرم می گفت و قدرت عمل کردن را از من گرفته بود. فقط برای امروز ۸ شهریور حرف مهم و نهایی را در اولین خط زده و گفته «اغلب متوجه می شویم که عملکردمان بهتر از احساساتی است که داریم.» حرفی که در آخر زده در واقع اولین چیزی که باید می گفت: «به خاطر می سپارم اگر اعمال خود را تغییر دهم، افکار من نیز تغییر می کند.» این درست معکوس چیزی است که این روزها مرسوم شده. این روزها خیلی مرسوم است که می گویند: افکارت رو تغییر بده زندگیت تغییر می کنه. اما برای من به عنوان یک معتاد، اینجوری نبود. مشکل اصلی زندگی من با ذهنم هست که نمی توانم تغییرش بدم. اینجا در برنامه از من خواسته شده، اعمالم رو تغییر بدم، فکرم هم به دنبالش تغییر می کنه. احساسی که من از نتیجه اعمالم پیدا می کنم به مراتب بهتر از احساسی است که وقتی

می‌نشینم و خودم را بررسی می‌کنم به من دست می‌ده. وقتی خودم را بررسی می‌کنم بیشتر نقاط تاریک را می‌بینم. وقتی عمل می‌کنم، آن عمل باعث می‌شود ارزیابیم از خودم بهتر شده و احساس بهتری داشته باشم. مثال بزنم: اوایل پاکی بیکار نبودم و شغل داشتم. اما یک کار فشرده که هفته‌ای دو و نیم روز بود و من بقیه هفته را فرصت داشتم که کار دیگری انجام بدهم. وضع مالی خوبی نداشتم، اما محتاج هم نبودم. همیشه همسرم به من اصرار می‌کردم که حداقل در روزهایی که کار نداری، کار کردن با ماشین هم بد نیست و توصیه می‌کرد از این راه هم پول در بیاورم. ولی آن زمان من کلاً از کار کردن با ماشین و اینکه راننده کسی باشم متنفر بودم. آن روزها در پایین‌ترین رده سازمانی در یک روزنامه کار می‌کردم. اما واقعیتش این بود که همیشه خودم را از سردبیر اون نشریه هم بهتر و با شعورتر می‌دونستم (البته زمان ثابت کرد که بی‌راه فکر نمی‌کردم. من موقعیت‌های بسیاری را سوزانده بودم. من سال‌های زیادی را به اعتیاد فعال گذرانده بودم و سردبیرمان هم برخلاف من که درس را رها کرده بودم، تحصیل کرده بود. اینطور بود که شرایط ما را به جایی رسانده بود که او در آنجا نشسته بود و من در پایین‌ترین سطح). واقعیتش این است که امروز در جایی که ما دو نفر حضور داشته باشیم، لازم به این نیست که من تلاش خاصی بکنم. خود به خود حرف‌های من اگر بیشتر از حرف همان سردبیر مورد توجه دیگران نباشد، اهمیتش کمتر نیست. با این حال در ۱۴ سال پاکی هیچ وقت نتوانسته بودم خودم را راضی کنم

«عمل‌ها، عکس‌العمل‌ها و انگیزه‌های خود را بررسی می‌کنیم.»

که می‌توانم حتی در مسیر رفت و آمد منزل به محل کار و برعکس، با ماشین کار کنم. مدتی بود که با خودم کلنجار می‌رفتم باید دست به این کار بزنم. اما در برنامه سعی کردم برعکس عمل کنم و امروز با احساسی بهتر مسافرکشی می‌کنم. از اینکه موقع رفتن سرکار و در بازگشت با ماشین کار می‌کنم احساس بهتری دارم. احساس می‌کنم برای خانواده مفیدتر هستم. ارزیابی خودم از خودم بهتر است. این احساس نتیجه عملی است که به آن دست زدم.

فقط برای امروز ۸ شهریور می‌گویم: «عمل‌ها، عکس‌العمل‌ها و انگیزه‌های خود را بررسی می‌کنیم.» من در همین مورد آن را بررسی کردم و به وضوح می‌بینم که وقتی احساس بدی نسبت به خودم دارم به طور ناخودآگاه با دیگران بدرفتاری می‌کنم. اما وقتی عمل مثبتی انجام می‌دهم، در نتیجه این عمل احساس بهتری دارم. مثل همین کار کردن اخیر من با ماشین، که امروز متوجه شدم اتفاقاً شغل شریف و ارزشمندی هست. فارغ از اینکه من چه فکری داشتم، وقتی احساس می‌کنم می‌توانم بخشی از هزینه‌های خانواده را اینگونه جبران کنم، حال بهتری دارم و وقتی این مساله را به بخش مثبت ترازنامه خودم اضافه می‌کنم، احساس شادمانی بیشتری دارم. طبیعتاً این شادمانی و احساس خوب، اطرافیان و خانواده‌ام را هم شاد می‌کند.

یک زن مستقل

زهرا

من زمانی که مواد مخدر مصرف می‌کردم منزوی، افسرده و متوهم بودم و فوق‌العاده از اجتماع و آدم‌ها ترس داشتم. به واسطه مصرف مواد مخدر حتی از روز روشن هم می‌ترسیدم. آنقدر اجبار به مصرف داشتم که از خانواده فاصله گرفته بودم و معنی اعتیاد را هم نمی‌دانستم. خودم آخرین نفری بودم که متوجه شدم معتاد هستم.

عجزهای بسیاری در دوران مصرف داشتم، مثل عدم امنیت روحی- روانی و جنسی و اجتماعی، احساس قربانی شدن، عدم اعتماد به نفس و احساس گناه و خجالت و عجزهایی مثل مرگ تدریجی... و حتی وقتی بعد از مدت‌ها خودم را در آینه می‌دیدم از خودم وحشت داشتم؛ اواخر مدام با خودم می‌گفتم: خدایا بهم کمک کن!...

با یاری خداوند و خانواده به یک مرکز سم زدایی رفتم. یک ماه را در آنجا گذراندم و بعد برای اولین بار با جلسات انجمن معتادان گمنام و همچنین

با جلسات بانوان آن‌ای در شهر خودم و شهرهای دیگر آشنا شدم. وقتی وارد جلسات شدم، آغوش گرم خوش آمدگو و مشارکت سالم اعضاء برایم جاذبه شد و جذب برنامه شدم تا بمانم. در انجمن علامت سوال‌های بسیاری در ذهنم بود؛ اما بعد که یکی یکی با اصول آن‌ای آشنا شدم، آن علامت سوال‌ها در ذهنم کمرنگ شد. راهنما انتخاب کردم و قدم کارکردم. با شروع قدم اول متوجه شدم که با چه بیماری مرموزی دست و پنجه نرم می‌کنم. اوایل خیلی بابت بیماری اعتیادم اذیت می‌شدم و حالم همش بد بود؛ اما با کارکرد قدم‌ها، سنت‌ها، مفاهیم و خدمت کردن امروز حال خوشی دارم و با وجود تمام مشکلاتم حال و روز درونی خوبی دارم. خدمت در انجمن باعث شد به یک فرد مسئولیت‌پذیر تبدیل شوم.

شروع به کار و برقراری ارتباط موثر با زندگی، اجتماع و مردم کردم. امروز آن دختر افسرده و منزوی و ترسو، تبدیل به یک خانم مستقل، با شهامت، شاد و شوخ طبع شده است. امروز سختی‌های زندگی را با شهامت پشت سر می‌گذارم چون خداوند را دارم و بهترین دوستانم خدا، خودم، راهنما، دوستان بهبودی و خانواده عزیزم هستند.

حال خوب لحظه لحظه وجودم را مدیون انجمن آن‌ای هستم و تا نفس دارم جلساتم را به طور مرتب شرکت می‌کنم و در آنجا خدمت می‌کنم.



قدرت و جاذبه اتحاد

سیاوش

با سلام خدمت اعضا انجمن معتادان گمنام (NA). گاهی اوقات خیلی چیزها را می دانم و درونم آنها را درک می کنم اما انجامش نمی دهم و یا برایم دچار بی تفاوتی و کهنگی شده اند. مسئله ای که ذهن مرا به خود معطوف کرده و شاید نیاز به بروزرسانی و شارژ مجدد دارد مسئله اتحاد است. آری خود اتحاد!

وقتی نشریات را مطالعه می کردم جمله ای مرا تکان داد: اتحاد ما یک اجبار است. همیشه انجمن را یک برنامه پیشنهادی تلقی کردم. اما اهمیت اتحاد و حیاتی بودن آن، ما را به یک هم دلی و هم سانی خواهد کشاند. آیا احساس تعلق من نسبت به یک گروه می تواند مرا از گروه های دیگر جدا کند؟ آیا مرزهای جغرافیایی یا مرزبندی های خدماتی می تواند ما را از بدنه های دیگر جدا کند؟ آنقدر درگیر مسائل داخلی شوم که همدردان خود را در سراسر جهان فراموش کنم؟ چشم انداز و رویای کنفرانس خدمات جهانی را از یاد ببرم؟

اینکه من از انجمن تعریف قبیله ای داشته باشم، یا کوچکترش کنم و خود و رهجوهایم را NA بدانم، یا کوچکترش کنم و شخصیت خودم را غالب بر هر چیزی تصور کنم، اینها اتحاد را تعریف نمی کند. انجمن NA یک برنامه وسیع است. قرار است گسترش پیدا کند و با هر معتادی با هر رنگ و زبانی و فرهنگ و هر جغرافیایی ارتباط برقرار کند. معمولا ما شنیده ایم که اتحاد قدرت ماست. کسانی که بهبودی شخصی دارند اتحاد را شکل می دهند و کسانی که به اتحاد NA نگاه مناسبی داشته باشند، بهبودی شخصی را ادامه می دهند.

امروز به این نتیجه رسیده ام که اتحاد دانستنی نیست، بلکه نیاز به حفظ، مراقبت و تداوم دارد. اتحاد یک نگاه آکواریومی نیست. بلکه باید با کل NA در دنیا و همه گروه ها و بدنه ها اتحاد شکل بگیرد. چقدر زیباست که معتادان در عذاب و اجتماع ما یک پیام ساده و شفاف از ما بشنوند. شخصیت های متفاوت ما، اعتقادات و استعداد های منحصر بفرد ما، نوع واکنش های متفاوت اعضا نسبت به یک رخداد و ظاهر متنوع ما می تواند پیامرسانی را متنوع بسیار جذاب کند. وقتی تازه واردی در جلسه حضور می یابد، تجربه های گوناگون اعضا می تواند او را جذب کند. ما همه یک شکل نیستیم. ما با همه این تفاوت ها باز هم از طریق بخشش، از خود گذشتگی، مهربانی و همکاری با هم اتحاد را تمرین می کنیم. خود اتحاد برای ما ایجاد جاذبه می کند.

اتحاد باعث می شود ما بهتر تصمیم بگیریم و نقش خود را مسئولانه تر انجام دهیم. از منابع مالی و معنوی انجمن بهتر استفاده کنیم. همه ما با از خود گذشتگی و تمرین عشق تصویری کلی از اتحاد را ایجاد می کنیم.



معجزه‌ای در من اتفاق افتاد

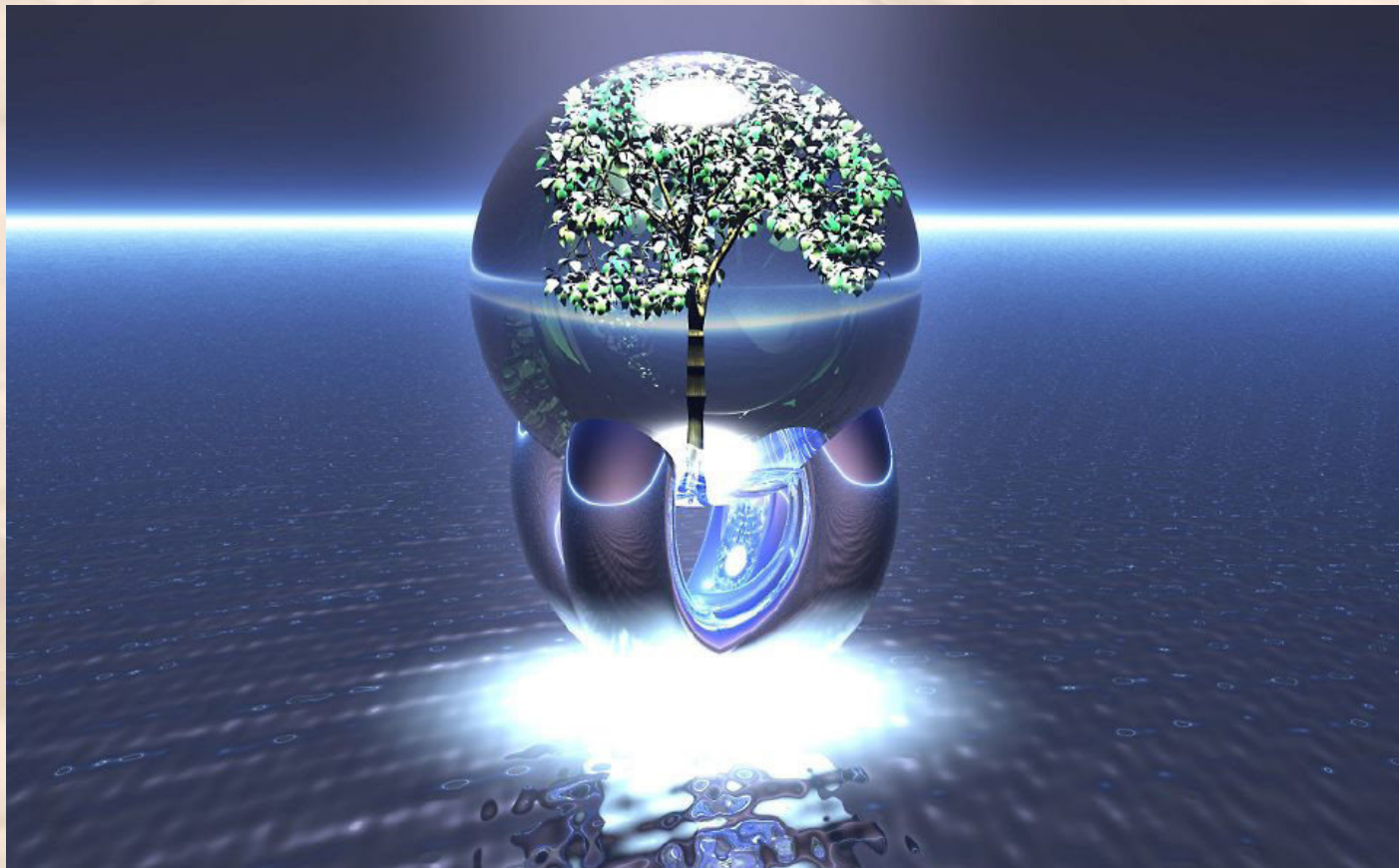
من مصرف مواد مخدر را از سن ۱۶ یا ۱۷ سالگی با الکل آغاز کردم. طولی نکشید که با مواد مخدر آشنا شدم و به آن اعتیاد پیدا کردم. از همان اولین باری که متوجه اجبار به مصرفم شدم، تلاشم برای قطع مصرف هم شروع شد. مواد جدید جایگزین مواد قبلی می‌شد، اما اوضاع روز به روز بدتر می‌شد. در مدت حدودا هفت هشت سال مصرف بارها به صورت اجباری از طرف خانواده به مراکز ترک اعتیاد فرستاده شدم.

آخرین باری که با پیشنهاد دوست صمیمی‌ام به مرکزی برای ترک مواد مخدر رفتم، اوضاع به شدت بحرانی بود. پدرم بر اثر سکته مغزی در بستر بیماری بود و چهار برادری که همگی مصرف کننده مواد بودیم. تصورش هم سخت است. خانه‌ای که بوی گند مواد مخدر می‌داد و مادری که هم از پدر بیمار و هم از چهار فرزند معتادش نگهداری می‌کرد. برای خروج از این فضا به پیشنهاد دوستم در سن ۲۴ سالگی برای ترک مواد جواب مثبت دادم و راهی شدم. معجزه از اینجا آغاز شد...

در آن مرکز ترک اعتیاد اوضاع به شدت سخت می‌گذشت. من به همراه پنج نفر دیگر تصمیم به فرار گرفتیم. در یکی از روزها تمام آن پنج نفر فرار کردند و من موفق به فرار نشدم. لحظه به لحظه احساس بی‌عرضگی و کمبود می‌کردم. ماندم و بعد از چند روز دوستم مرا از آن مرکز مرخص کرد. وقتی به خانه برگشتم هنوز اوضاع همان شکلی بود و هر سه برادرم هنوز در حال مصرف بودند. اولین کاری که کردم به بالین پدرم رفتم. تمام بدنش زخم بستر داشت و رنج زیادی می‌کشید. سعی کردم پدرم را به طرفی بخوابانم که زخمی نداشت تا درد کمتری را تحمل کند. چند ساعتی گذشت و من در همان اتاق در نزدیکی پدرم خوابیدم. نیمه شب با صدای جیغ و ناله مادرم بیدار شدم، پدرم مرده بود. تنها چند ساعت بعد از برگشتن من!

برادرهایم برای مصرف مواد مخدر به گوشه‌ای خزیده بودند و من تنها بر سر جنازه پدرم گریه می‌کردم. تا قبل از این اتفاق تصمیمی برای حفظ پاکیم نداشتم، اما آن شب اتفاقی در من افتاد. تلفن را برداشتم و به دوست صمیمی‌ام زنگ زدم که در کنارم باشد. می‌ترسیدم وسوسه مواد مخدر شوم. دوستم جواب تلفن را نداد و من در سردرگم کنار پدرم گریه می‌کردم. اما هیچ وسوسه‌ای در مورد مواد مخدر نداشتم.

بالاخره روز بعد مراسم تشییع انجام شد. بعد از مراسم ختم یک عضو انجمن **NA** که برای عرض تسلیت آمده بود از من پرسید که آیا پاک هستم؟ من در جوابش گفتم بله. دستم را گرفت و گفت جای تو اینجا نیست تو الان باید در جلسه حضور داشته باشی. من به پیشنهادش گوش کردم و مراسم را رها کردم و به جلسه‌ای در نزدیکی محل زندگی‌مان رفتم.



هنوز هم موضوع آن جلسه را هم بخوبی بخاطر دارم. پرسش و تجربه بود. با این که دوست داشتم مشارکت کنم و کمی آرام شوم، بخاطر موضوع جلسه موفق نشدم حرف بزنم. اما احساس بهتری داشتم و دلم می‌خواست جلسه تمام نشود. در آخر جلسه به من گفتند که فردا هم حضور داشته باشم. از آن روز به بعد تصمیم گرفتم بطور مرتب به جلسات بروم. در آنجا هر روز توجهاتی به من می‌شد که اصلاً شبیه به ترحم به خاطر مرگ پدرم نبود. من این را حس می‌کردم، احساس پذیرفته شدن و تعلق.

معجزه‌ای در من اتفاق افتاده بود. من تمایل کامل داشتم تا پاک بمانم. من می‌خواستم هر روز به جلسه بروم و همین کار را هم کردم. راهنما انتخاب کردم. قدم‌ها را با شوق فراوان کار کردم. در سه ماه پاک‌ی مسئول ارائه نشریات گروه و در یک سالگی منشی همان گروه شدم. خدمت هر روز بیشتر به من احساس میزبان بودن و تعلق می‌داد. راهنمای تازه‌واردی شدم و قدم‌ها را به او انتقال دادم.

الان ۱۱ سال و ۸ ماه و ۱۰ روز از آن روزها می‌گذرد و فکر که می‌کنم می‌بینم چیزی جز معجزه با وجود آن همه سختی برایم اتفاق نیفتاده است. داستان پاک‌ی من برایم مثل فیلم درامی است که هر بار می‌بینمش در من تاثیر می‌گذارد. از اقدام به فرار برای مصرف و مرگ پدرم، شبی که مرخص شدم تا تصمیم برای حضور مرتب در جلسات... و تمام این‌ها مرا متعهدتر و با انگیزه‌تر می‌کند تا برنامه ان‌ای را بصورت روزانه کار کنم. امروز یکی از خدمتگزاران انجمن معتادان گمنام هستم و از این که می‌توانم به دیگر معتادان کمک کنم و در رساندن پیام **NA** نقشی داشته باشم احساس غرور می‌کنم.

با تشکر فراوان
 وحید از ورامین

برگشته از مفهوم پنجم

شهریار

یکی از چالشی‌ترین سوالات ذهنی من در اوایل پاکی و بهبودی این بود که چگونه اقرار قدم پنجم، بعد از ترازنامه قدم ۴ می‌تواند مرا رها کند؟! مگر ممکن است آن همه درد فراموش شود؟ امکان ندارد! زندگی من پر از روابطی بود که به رنجش و شکست ختم شده بود، درحالی‌که حتی در خیلی از موارد بدی و ظلمی هم به طرف مقابل نکرده بودم. کارهای بسیاری داشتم که نیمه تمام مانده بود. همکاری‌هایی که حق مطلب در آنها ادا نشده بود. دوستی‌هایی که توقعات من را تامین نکرده بود و بسیاری فتوحات ناگفتنی دیگر...

جالب اینکه جملات قبل از سکانس پایانی در همه آنها تقریباً همیشه تکراری بود: خودش باید می‌فهمید دیگه! یعنی مطلب به این سادگی رو هم من باید بهت می‌گفتم؟ تو نباید خودت بفهمی من ازت چی می‌خوام؟ واضح دیگه، از این واضح‌تر؟ و جملاتی از این دست که همگی به وضوح یک مفهوم را می‌رساندند: من در روابطم با شفافیت برخورد نمی‌کردم و بهای تداوم یک رابطه را نمی‌پرداختم.

برای من رهایی یعنی روشی روحانی به من هدیه شود که با رعایت آن دیگر مجبور به تجربه مجدد دردهای تکراری نباشم. «رهایی از درد تکراری» آن چیزی است که در خدمات باعث می‌شود مؤثرترین دستاوردها در امر پیام رسانی حاصل شود. همان اجرای صحیح اصول و تجربیات روحانی در تمام امور است.

شفافیت یکی از شاه کلیدهای خدمات موثر است. وقتی ما نیاز به انجام خدمتی را احساس می‌کنیم، برای محقق شدن و به نتیجه رسیدن آن نیاز است که نوع فعالیت، فردی که بایستی آن را انجام دهد، چگونگی اجرا و محدوده اختیار و پاسخگویی را مشخص می‌نماییم تا مجبور به دوباره کاری و یا شکست و اتلاف منابع نباشیم. در نتیجه این شفافیت نیز می‌توانیم شاهد پاسخگویی مناسب و درخواست راهنمایی از خدمتگزاران به عنوان یک ویژگی ارزشمند باشیم. از همه مهم‌تر شفافیت باعث می‌شود نحوه اجرای خدمات و پیام‌رسانی همیشه رو به جلو و پویا باشد. فقط وقتی یک خدمتگزار بصورت واضح و صریح بداند که از او چه می‌خواهیم و تا کجا می‌تواند در استفاده از اختیارات تفویض شده پیش برود، موفق می‌شود با اعتماد به نفس و حداکثر مقبولیت، نیازهای خدماتی را مرتفع نماید.

بدین صورت می‌توان یک چارچوب ایمن و مطمئن برای موفقیت در خدمات به خدمتگزاران هدیه داد.

یک احتیاط نیز وجود دارد و آن هم اینکه در تعاریف و چارچوب‌هایی که تدوین می‌نماییم بایستی اصول و تجربه تاثیر بگذارد نه ترس‌ها و رنجش‌ها و نمی‌توان



برای خدمتگزاران محدودیت‌های دست و پاگیر ایجاد نمود تا ترس‌ها و رنجش‌های ما را پوشش بدهند. بایستی شفافیت سر جای خودش باشد و دقت نظر در انتخاب خدمتگزاران با ویژگی‌های مناسب رهبری در خدمات، سر جای خود، هر چیز به جای خویش نیکوست. بکارگیری این مفهوم در همان ابتدای تعریف خدمات و همچنین زمان‌هایی که تجربیات ارزشمندی حاصل می‌گردد می‌تواند مانند تمامی اصول روحانی دیگر اثربخش و رهایی‌دهنده باشد.

برای هر مسئولیتی که به ساختار خدماتی واگذار می‌شود ، باید محدوده تصمیم‌گیری و پاسخگویی به وضوح تعریف گردد.

من به تنهایی نتوانستم



بابت نعمت پاکی، دوباره زیستن و آشنایی با اصول روحانی نهفته در دوازده قدم **NA** از خداوند سپاسگزارم.

من تقریباً یازده سال مواد مخدر مصرف کردم. امروز که این نامه را برای مجله وعده می‌نویسم چهل و پنج سال سن شناسنامه‌ای و ۱۲ سال و ۳ ماه پاکی دارم. من در خانواده‌ای بزرگ شدم که بر خلاف خیلی از دوستان، هیچ مصرف کننده‌ای نداشتیم. تا قبل از اولین مصرف مواد مخدر را از نزدیک ندیده بودم و آشنایی من با اعتیاد، در حد فیلم‌هایی بود که در آن مواد مصرف می‌کردند. اما از آنجایی که بیماری اعتیاد در وجود من نهفته بود و منتظر جرقه‌ای بود تا شعله‌ور شود با مواد آشنا شدم و مسیر زندگی‌م تحت تاثیر آن قرار گرفت.

در سن ۱۵ سالگی از خانواده جدا شدم و برای ادامه تحصیل به تهران آمدم. بعد از اینکه مدرک سیکل را گرفتم، استخدام سازمانی دولتی شدم. آنجا می‌توانستم ادامه تحصیل بدهم. تا دو سال اول خوب بود، منم مثل دیگران بودم و وظایف خودم را به درستی انجام می‌دادم. بعد از مدتی احساس تفاوت به سراغم آمد و دنبال تایید بودم. هر کاری برای تایید منفی از طرف دیگران انجام می‌دادم، مثل دیر خوابیدن، دیر بلند شدن و متفاوت صحبت کردن، احساس می‌کردم با این کارها بیشتر دیده می‌شوم. حتی تا امروز هم با وجود پاکی و آشنایی با قدم‌ها، تایید را دوست دارم (البته خیلی کمتر از گذشته). بعد از گرفتن دیپلم به اصفهان برگشتم. آنجا برای اولین بار سیگار کشیدم. البته قبلش یکی دوبار با دوستانم در حد چند پوک با سیگار آشنا شده بودم. چندان طولی نکشید که با اولین بار تعارف مواد مخدر از سمت دوستانم نه نگفتم و به راحتی مصرف کردم. پروسه مصرف من ۱۱ سال طول کشید و عواقب این مصرف چندین بار کلانتری، بازداشتگاه، زندان و هزار بدبختی بود.



چند ماه اول مصرفم تفننی بود و بعدش هر کسی هر موادی تعارف کرد نه نگفتم. برای اینکه خودم را به دیگران ثابت کنم، مدتی مشروب فروشی و پس از آن مواد هم فروختم. با این کارها نه تنها به آرزوهایم نرسیدم بلکه آشفتنگی و زندان و تحقیر و توهین بسیاری را تجربه کردم. خانواده‌ام با خیال اینکه اگر من ازدواج کنم، حال و اوضاعم بهتر می‌شود برای ازدواج اقدام کردند. همسر و زندگی خوبی داشتم و حتی چند ماه اول زندگی مصرفم را کمتر کردم. اما خیلی زود دوباره مصرفم شدت گرفت. بچه‌دار شدم و مدتی مصرفم را کم کردم ولی باز هم خیلی دوام نیاوردم و دوباره اعتیاد شعله‌ور شد.

به مرور منزوی و کارتن خواب خانه شدم. سلامتی، عزت، آبرو، شغل و همه چیزم را از دست دادم. همه طردم کرده بودند. فقط همسر و فرزندم را داشتم که البته آنها از من نگهداری و مراقبت می‌کردند. چند بار شهرم را عوض کردم اما باز زندگیم رو به راه نشد. شغلی نداشتم و برای تامین مایحتاج زندگی و مواد مخدر دست به هر کاری می‌زدم. هر چه بیشتر تلاش می‌کردم بیشتر غرق می‌شدم. فکر می‌کردم که تا آخر عمر باید مواد مصرف کنم و هیچ راهی وجود ندارد. حتی برای ادامه مصرف روی فروش کلیه‌های خودم حساب باز کرده بودم. وقتی با انجمن ان ای آشنا شدم، با اینکه انکارم قوی بود وارد جلسه شدم و خودم را معتاد معرفی کردم. بعد از گذشت ۱۲ سال پاکی من هنوز هم با اولین بار مصرف مشکل دارم. در انجمن متوجه شدم که دیگر نمی‌توانم مصرف کنم. در تمام این سال‌ها به همدردانم خدمت کردم و امروز سهم خودم را انجام می‌دهم. با قدم‌ها و سنت‌ها آشنا شدم و انتقال دادم. امروز زندگی خوبی دارم و خیلی از چیزهایی که از دست داده بودم برگشته است. برای دوستانم پیام امید شدم. خیلی از دوستان و فامیل به واسطه پاکی و تغییرات زندگیم به انجمن آمدند و امروز پاک هستند. هنوز نواقص بسیاری دارم ولی نسبت به گذشته خیلی کم‌رنگ‌تر شده‌اند. خدمت در انجمن به من کمک کرد تا احساس مفید و موثر بودن داشته باشم و اینکه من هم جزیی از کل هستم. من به تنهایی نتوانستم ولی تا زمانیکه در جمع دوستان بهبودیم هستم می‌توانم یک روز پاک و موفق را سپری کنم. امروز متوجه شدم باید بصورت روزانه و مرتب با جلسه، نشریات، خدمت، دعا و مراقبه و اصول انجمن در ارتباط باشم تا از مسیر بهبودی دور نشوم. از اینکه عضو انجمن هستم بسیار خوشحالم. امیدوارم همه همدردانم طعم زندگی بدون مواد را بچشند و در مسیر پاکی و بهبودی قرار بگیرند.

مصطفی معتاد

خودآگاهی

بعضی روزها سرم ساکت نمی شود. احساس جنون می کنم و نمی توانم بفهمم چه بلایی سر من یا دنیا آمده است، هیچ چیز مطابق میل من پیش نمی رود. تصور می کنم تمام دنیا مرا قضاوت می کنند (در واقع این فقط من هستم که در حال قضاوتم) و من باید سعی کنم تصاویر مختلفی از خودم به نمایش بگذارم فقط برای اینکه «همه را راضی نگه دارم» (قاعدتا من نمی توانم اینطور باشم). دائماً صحبت های قدیمی را تکرار می کنم، به دنبال نقص های شخصیتی یا چیزهایی می گردم تا احساسات واقعی ام را پنهان کنم. درون خودم می گویم «اگر فقط این را می گفتم، یا این کار را انجام می دادم، یا فقط یک فرد کاملاً متفاوت بودم... زندگی من بهتر از این شرایط پیش می رفت که حالا سعی می کنم آن را به نتیجه برسانم...»

جای تعجب نیست که به همین منوال از مواد مخدر استفاده کردم. تصویری از طغیان خودمحوری و عدم توانایی در پذیرش زندگی (یا خودم!) آنطور که هست باعث مشکلات جدی سلامت روانی می شود. مسئله این بود که من قبلاً متوجه نبودم چرا اینطور رفتار می کردم و این رفتار تنها چیزی بود که برای زنده ماندن داشتم. سعی می کردم دائماً دیگران را راضی نگه دارم. کاملاً خودشیفته بودم و قادر به گفتن حقیقت نبودم و نگران کشف شدنم بودم. در تعاملات عادی کاملاً دست و پا می زدم زیرا نمی دانستم ارزش هایم چیست یا واقعاً چه کسی هستم. در عوض ترکیبی از هر آنچه که شما نیاز داشتید ارائه می کردم تا بتوانم نیازهایم را برآورده کنم. زندگی درونی من یک بحران دائمی استرس زا و کاملاً ناپایدار بود. این برنامه در مورد مثلث خود مشغولی رنجش، عصبانیت و ترس به من آموزش داده است. اگر احساس ناراحتی می کنم، یا سعی می کنم مردم را راضی کنم، یا اطرافیانم را تغییر دهم، معمولاً محرک من یکی از این سه مورد مثلث خود مشغولی است. وقتی اعتیادم را ببینم، می توانم چیز متفاوتی را انتخاب کنم. گاهی حتی در دوران بهبودی، باز هم بیمارگونه رفتار می کنم. من کامل نیستم و هرگز نخواهم بود، اما حداقل اکنون می توانم ریشه اعتیادم را شناسایی کنم. داشتن یک نیروی برتر به من کمک می کند بهتر باشم و این پیشرفت است نه کمال.

Self-Understanding A Grateful Member- NA Today Free Publication Of The Australian Region Mental Health In Recovery 2022 Mid-year

ترجمه:
 از مجله
 ۲۰۲۲ NA ToDay

یک عضو سپاسگزار