

ماهنامه بهبودی خدماتی شورای منطقه یک ایران

سال پنجم • شماره ۵۲ • فروردین ماه ۱۴۰۲

ما هرچه مشتاقانه‌تر زحمت بکشیم و بیشتر خدمت کنیم، بیداری روحانی
پربارتری خواهیم داشت.
«کتاب پایه»



ان‌ای منطقه یک ایران

سرمقاله

شروعی تازه

سلام و درود بر شما فواندگان گرامی و اعضای ممتزج انجمن ان‌ای. فرا رسیدن فصل بهار و سال نو را به همه شما تبریک می‌گوییم. از بهار مهربان که نویدبخش امید و انگیزه برای شروعی تازه است، رویش دوباره و هدف‌مندی را می‌آموزیم. شاید اگر زمستانی در کار نبود، بهار برای ما لذت‌بخش نبود. با تمام دردهایی که از اعتیادمان کشیدیم، بهبودی برای ما فارق‌العاده، با وقار و فرزند است. تلفی طعم اعتیاد با برنامه بهبودی شیرین می‌شود. با اصول ساده انجمن دست در دست یکدیگر از اعتیاد گذر می‌کنیم و به استقبال بهبودی می‌رویم.

سالی دیگر از راه رسید و ما همچنان مشتاق دریافت تبارک شما هستیم. در مجله «یک وعده هزاران پاداش» تلاش می‌کنیم تبارک گران‌بهای اعضای انجمن را به اشتراک بگذاریم. با این تجربه‌ها فصل جدید و سرشار از بهبودی زندگی اعضای ما را می‌بینیم، می‌شنویم و می‌فوانیم. امسال همچنان مسئولیت‌پذیری و سازنده بودن را تمرین می‌کنیم. برنامه بهبودی به ما کمک می‌کند تا پاک زندگی کنیم، درست ببینیم، سالم مس کنیم و شکرگزار باشیم. در این فرصت از تمام عزیزانی که به‌صورت مستقیم و غیرمستقیم باعث شدند، به قابلیت زندگی بدون مصرف مواد مخدر برسیم و به معنای واقعی کلمه زندگی کنیم، تشکر می‌کنم. ما بهبود پیدا می‌کنیم و این امر مهم با همراهی شما عزیزان میسر می‌گردد.

با آرزوی شادی و سلامتی برای شما فواندگان گرامی، شماره پنجاه و دوم از مجله «یک وعده هزاران پاداش» را پیشکش نگاه پر مهرتان می‌نماییم.

ممیدن

مسئول کمیته مجله بهبودی خدماتی
یک وعده هزاران پاداش

فهرست مطالب

ماجرای یوهپ: بهبودی در همه زمینه‌های زندگی

۴

رمز ماندگاری

۶

ترجمه-تجربه‌ای از قدم دوم

۷

تفاوت من با من

۸

از رنجش تا رهایی

۱۰

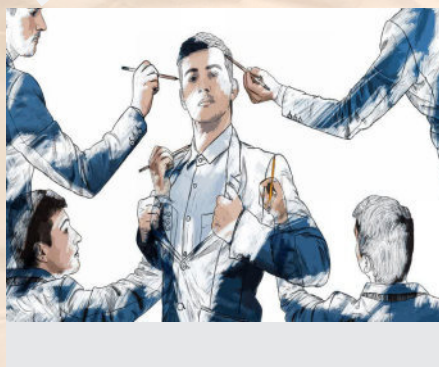
اوج لذت زندگی

۱۱

۶



۸



۱۶



وقتی راهنمایم فوت کرد

۱۲

برداشتی از مفهوم نهم

۱۴

ساختمان شماره ۳۲ استروگت

۱۶

معرفی نواحی شورای منطقه یک ایران

۱۸

■ نشریه داخلی ان‌ای منطقه یک ایران تهیه شده در کمیته مجله بهبودی، خدماتی - ماهنامه شماره پنجاه و دوم - فروردین ماه ۱۴۰۲
■ شورای انطباق: سیاوش.س - محمد.الف - محمد.ر
■ آدرس: تهران، صندوق پستی: ۱۶۷۶۵-۱۷۵۵
■ @vaadeh_ir @vaadeh @vaadeh_ir
■ ۰۹۱۲۹۵۷۶۶۴۸ @vaadeh.ir

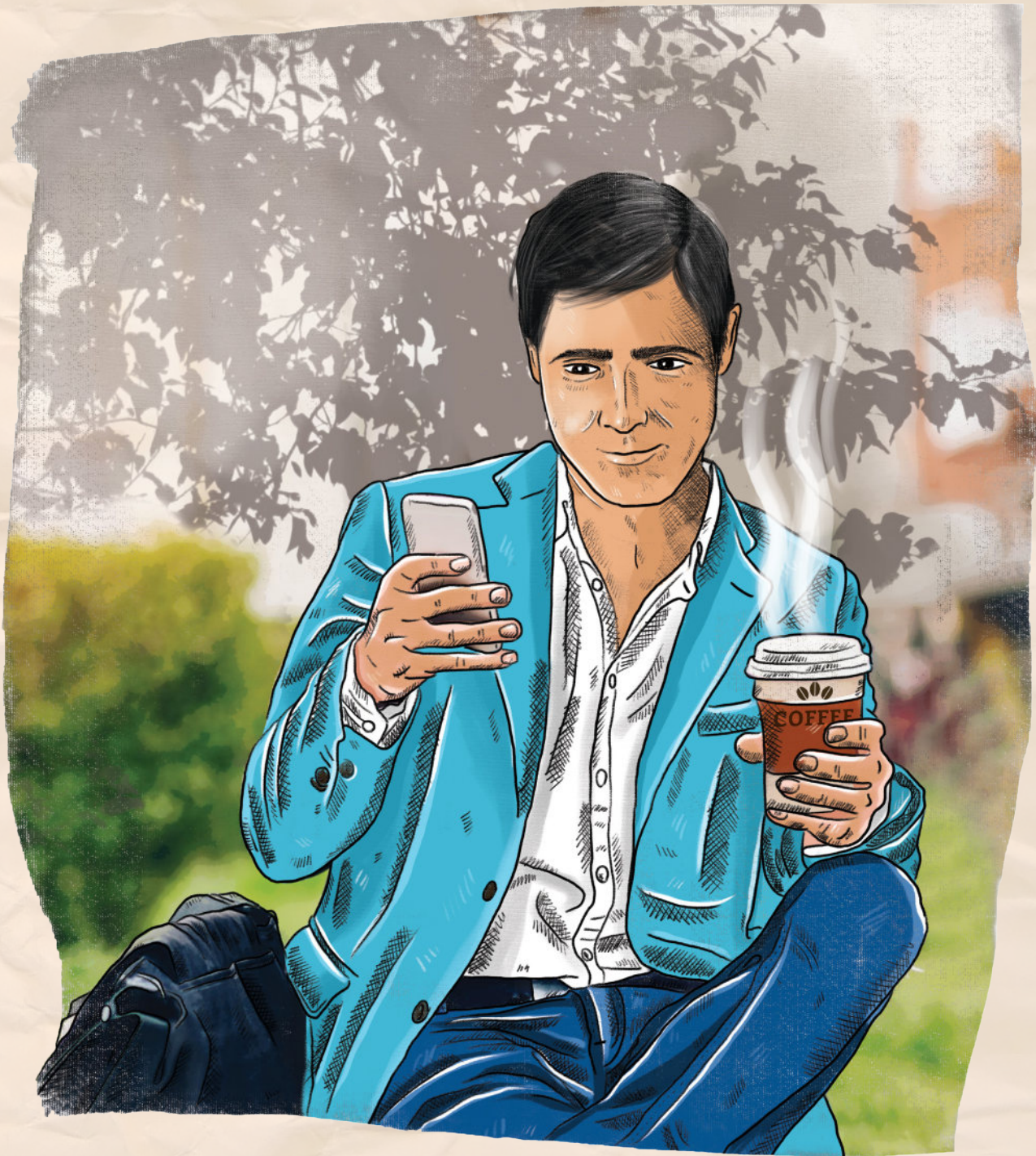


برای مشاهده
نسخه دیجیتالی نشریه
ومرئنه مقابل را اسکن کنید.

ماجرایای

این داستان: بهبودی در همه زمینه‌های زندگی

یوهی



راهنما بهم پیشنهاد نوشتن تراژنامه رو داد و گفت: "یوهپ گاهی اوقات تو زندگی روزمره ما درگیر مسایلی می‌شیم که به ظاهر ساده هستند ولی با افراط و تفریط تبدیل می‌شن به مشکلات اصلی زندگی مون؛ مثلاً همین نوشیدن قهوه که یه خوراکی ساده هست، اینقدر با زیاده‌روی و افراط میل کردی که به رفتار اعتیادی تبدیل شد و زندگی تو با مشکل مواجه کرد. یوهپ باید بهبودی رو در تمام قسمت‌های زندگی جاری کنی. این رو هم بگم که امروز تو زندگی پاداش‌های بسیاری هست که الان نمی‌بینی. خود بهبودی پاداش هست. بعضی وقت‌ها تو برنامه هدایا با بسته بندی عجیب و غریب میان...."

راستش با حرف‌های راهنما فکرم مشغول شد. متوجه شدم که چقدر قسمت‌های زیادی تو زندگیم هست که بایست بهبودیم رو اونجا به اجرا در بیارم.

وقتی تراژنامه رو نوشتم و برای راهنما خوندم، متوجه شدم خیلی اوقات وقتی اعتیادم فعال می‌شه از تاسف به حال خودم به عنوان یه ابزار دفاعی استفاده می‌کنم. من معمولاً می‌خوام اعتیادم رو با اعتیاد جایگزین کنم. دقیقاً مثل زمانی که مصرف‌کننده مواد مخدر بودم و تصور می‌کردم با جایگزین کردن مواد جدید از شر قبلی راحت می‌شم. حتی بعد از گذشت سال‌ها از پاکیم وقتی مرتب با برنامه در تماس نباشم، دنبال پر کردن درونم با چیزهای بیرونی می‌گردم. من وقتی اعتیادم تو یکی از قسمت‌های زندگیم فعال میشه، چیزی نمی‌گذره که تموم زندگیم رو درگیر می‌کنه. اعتیادم منو گول می‌زنه و تو دامش می‌افتم. با فعال شدن اعتیادم ترس‌هام فعال می‌شن و زندگیم رو مختل می‌کنن.

امروز فرصت زندگی پاک و جدید رو در اختیار دارم. با کمک برنامه ان‌ای، راه حل‌ها و ابزار بهبودی رو دارم و می‌تونم اون‌ها رو با اعتیادم جایگزین کنم. من باید هر روز برای زندگی و عقاید جدید آماده باشم و این آمادگی رو با تکرار و تمرین اصول برنامه به دست میارم. با کمک برنامه به آسونی می‌تونم راه تازه‌ای برای زندگیم پیدا کنم.

با پیشنهاد راهنما، زندگیم رو به مراقبت نیروی برتر سپردم و ارتباطم رو با اعضای برنامه قوی‌تر کردم. تو جلسات بهبودی، پررنگ‌تر و مرتب حضور دارم. جلسات کارکرد قدم رو هم بصورت جدی دنبال می‌کنم. امروز سپاسگزاری یه ابزار قدرتمند برای ادامه زندگیم شده. با خدمت سعی می‌کنم پیام‌آور عشق و امید برای همدردانم باشم. با رعایت همین اصول ساده از شر ترس‌ها، استرس‌ها و وسوسه‌های مختلف رها شدم و آروم‌تر از دیروز زندگی می‌کنم.

چند روزی بود که درد عجیبی رو تو قفسه سینه‌ام احساس می‌کردم. یه روز صبح که از خواب بیدار شدم کتف و کمرم هم درد گرفته بود. با اصرار همسرم رفتم آزمایشگاه و یه آزمایش کامل دادم.

مسئول مربوطه گفت: چند روز دیگه جواب آزمایش آماده می‌شه و می‌تونید جواب رو بصورت آنلاین مشاهده کنید؛ در صورت تمایل حضوری هم می‌تونید برگه آزمایش رو تحویل بگیرید.

هنوز چند ساعت نگذشته بود که از آزمایشگاه تماس گرفتم. گفتن که در صورت امکان زودتر برگردم آزمایشگاه. اولش فکر کردم احتمالاً تو آزمایشم اشتباهی پیش اومده و می‌خوان دوباره ازم تست بگیرن. اما وقتی رفتم متوجه شدم که چند مورد حاد هست که فوراً باید با پزشک متخصص مشورت کنم.

ترس و استرس تموم وجودم رو گرفته بود. دست و پاهام شل شده بودن و اصلاً انگار تموم بدنم لمس شده بود. حتی توان حرکت هم نداشتم. یه جورایی بی‌قدرتی رو تجربه می‌کردم. اون روز متوجه شدم که مشکلات قلبی حاد و نیاز به مراقبت ویژه دارم.

چند روز تو بیمارستان بستری شدم. بعد از ترخیص یکی از اولین توصیه‌های مراقبتی برای من، رعایت برنامه غذایی مناسب و قطع مصرف قهوه بود.

تو این چند سال اخیر بدون اینکه خودم متوجه بشم، مصرف افراطی قهوه بخش بزرگی از زندگیم رو تحت تاثیر قرار داده بود. صبح، ظهر، عصر، تو محل کار، قبل و بعد جلسه، وقتی با رفقای انجمنیم بودم و تقریباً اکثر اوقات قهوه قسمت جدایی‌ناپذیر زندگی من شده بود. حالا هم که با مشکل قلبی حاد می‌بایست یک‌سری باید و نباید رو تو زندگیم رعایت کنم و قهوه رو هم دیگه نخورم. پیش خودم می‌گفتم که "یوهپ چقدر بی‌جنبه‌ای که حتی نمی‌تونی از زندگی لذت ببری و تو هر چیزی شورش رو در میاری." این موضوع رو با راهنما در میون گذاشتم.

رمز ماندگاری



علی.د

سلام بر شما همدردان همراه
وصل بودن به یکدیگر از طریق بیماری مشترک مان و هدف اصلی مان، پیوند مشترکی به وجود می آورد که کاملاً بی نظیر است.
مهم ترین دلیل شکست هایم که در ترک های قبلی صورت می گرفت، ابتدا به علت عدم آشنایی با بیماری اعتیادم بود و در
وهله دوم به خاطر این بود که در تنهایی روزگار می گذراندم.
همین شکست ها، باعث شده بود که اعتماد به نفس و نیز ایمانم نسبت به خدا، به پایین ترین حد خود برسد. همیشه احساس
پوچی و بی ارزشی می کردم و همین عاملی شده بود که ناخواسته از خودم با مصرف غیرمعارف مواد مخدر، انتقام بگیرم. در
واقع زنده مانی می کردم، نه زندگانی. فقط نفس می کشیدم، تا به جای مرده دفنم نکنند.
وقتی وارد انجمن شدم و در جمعی قرار گرفتم که از جنس خودم و همسفر مسیر خودم بودند، نوعی احساس آرامش در من
ایجاد شد. همین امر باعث شد که از نظر روانی احساس امنیت کنم و این احساس امنیت باعث شد تا انگیزه ای در من ایجاد
شود تا حضور در جلسات و احترام به اصول انجمن را جدی بگیرم. چون بعد از مدتی که از پاکدامنی گذشت و شروع به کارکرد
قدم ها کردم، متوجه شدم که همه ما دچار یک بیماری، یک درد و یک هدف مشترک هستیم.
فهمیدم تنها راه موفقیت در این مسیر روحانی، حفظ منافع مشترک در قالب تشکیل گروه های **NA** می باشد. چون رمز
ماندگاری انجمن فقط و فقط کمک یک معتاد به معتاد دیگر است. با این رمز است که اعضای انجمن ضمن اینکه به صورت
یک پیکر واحد و جدا ناشدنی به هم وصل هستند، می توانند به بقا و زندگی شرافتمندانه خود ادامه دهند.
با تشکر علی - د. از هویزه ۱۲ سال و ۱۰ ماه و ۹ روز
خدایا سپاسگزارم

قدم دوم: ما به این باور رسیدیم که یک نیروی برتر، می‌تواند سلامت عقل را به ما بازگرداند.

یادم می‌آید اولین بار که قدم کار می‌کردم، قدم دوم، قدم مورد علاقه‌ی من بود؛ اما در نگاه اول، با کلمه «بازگرداندن» مشکل داشتم که در ادامه به آن هم می‌پردازم. من دوست دارم که در ذهنم نسبت به کلمات دقیق باشم (اگر چه که ذهن بدترین مکان برای معتاد است). پس بیایید شروع کنیم...

ترجمه
نوشته شده توسط
رزی.دی.جی

«ما به این باور رسیدیم...»
«من به مهمانی رسیدم...»، «به جلسه رسیدم...»، «من به محل کارم رسیدم...». وقتی کلمه «باور» را برداشتم و جایش را با کلمات آشناتری عوض کردم، به‌نظرم رسید که این قدم (مانند همه قدم‌ها) یک مرحله عملی است. «ما رسیدیم» قبل از هر چیز، یک عمل ساده و نشان از انجام دادن کاری است! برای لذت بردن از مهمانی، اول باید حاضر شده و تا مکان مهمانی برویم. همچنین برای گرفتن دستمزد، باید کاری انجام دهیم. در هر صورت، اکثر اوقات وقتی شروع به انجام کاری می‌کنیم، همیشه مطمئن نیستیم که در آینده چه اتفاقی می‌افتد. ما اول دم در می‌رسیم، بعد وارد می‌شویم و آن وقت است که می‌بینیم که چه چیزی در انتظار ماست.

«که»
شما را نمی‌دانم اما من وقتی که تازه به برنامه آمده بودم، با خدا، مذهب، نیروی برتر و مشکل داشتم. اما وقتی که این قدم را کار می‌کردم، متوجه شدم که نمی‌گویند: «ما به یک نیروی برتر ایمان آوردیم...». یادم می‌آید که مردی به نام مایکل بود که به جلسه می‌آمد و در همه‌ی رویدادها و کارگاه‌ها هم حضور داشت. این مرد هر زمان که نیاز به وسیله داشتم با ماشینش ظاهر می‌شد. مجبور نبودم به مایکل اعتقاد داشته باشم، اما توانستم به این باور برسم که مایکل آنجا خواهد بود و کار من راه خواهد افتاد.

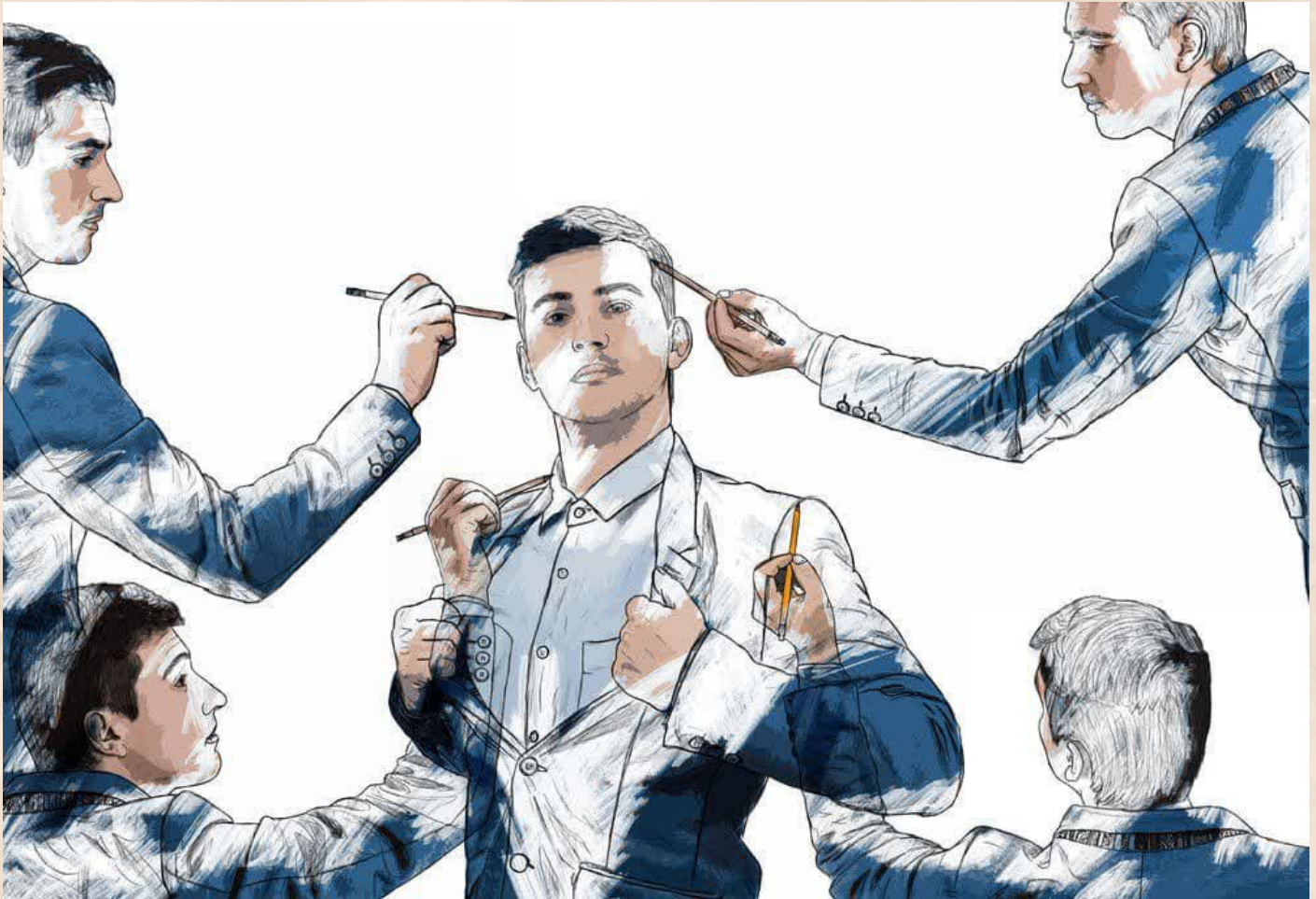
«...یک نیروی برتر...»
در این مرحله، من فقط سعی کردم به این حقیقت اعتماد کنم که برنامه پیشنهاد می‌دهد، یعنی تنها چیزی که یک نیروی برتر باید داشته باشد این است که عاشق، مهربان و بزرگتر از من باشد. [در قدم سوم، بیشتر به نیروی برتر پرداخته خواهد شد.]

«... می‌تواند سلامت عقل را به ما...»
کلمه «می‌تواند» مشروط است. اکثر انسان‌ها، عشق و دوست داشته شدن را با هزاران شرط و شروط تجربه کرده‌اند. (فقط خوش شانس‌ها عشق بی قید و شرط را تجربه کرده‌اند). در حالی که، تنها ویژگی نیروی برتر این است که عاشق و مهربان باشد؛ این عشق، قید و شرط ندارد! نیروی برتر با «شاید دلم بخواهد، شاید دلم نخواهد...»، عشق را از من دریغ نمی‌کند و مرا برای دوست داشته شدن، بازی نمی‌دهد. تنها شرط «می‌تواند سلامت عقل را به من بازگرداند» این است که «من» بخواهم یا نخواهم. اگر من به جلسات بروم، راهنما بگیرم، قدم‌ها را کار کنم و در چرخه‌ی خدمت باشم، آنگاه نیروی برتر، هم «می‌تواند» و هم «می‌خواهد» که سلامت عقل را به من بازگرداند.

«...باز گرداند.»
وقتی برای اولین بار این قدم را شروع کردم، از اینکه دوباره به افکار و شرایط دوران قبل از مصرف بازگردانده شوم، وحشت کردم. زندگی من مسخره بود، اصلاً برای همین معتاد شدم. در هر صورت، کلمه‌ی «بازگرداندن» را در اینترنت سرچ کردم و دیدم در بخش ریشه‌ی این کلمه به زبان لاتین، نوشته بود: از نو ساختن یا برگرداندن به حالتی که باید باشد. پس، معنی بازگرداندن این نیست که نیروی برتر، مرا به حالتی که قبلاً بودم برگرداند. این بدان معناست که من دوباره از نو ساخته می‌شوم یا به همان چیزی که از اول قرار بوده باشم برمی‌گردم!

تفاوت من با من

داود



همسر من تماس گرفت و گفت: «فردا شب وقت داری؟ مهندس گفته اگر شما هم می آیید، هماهنگ کنیم تا سری به یکی از همکاران من بزنیم که تازه پدرش را از دست داده». و اضافه کرد: «مهندس می خواست تو هم همراه ما بیایی». گفتم: «نه متأسفانه» و تماس پایان یافت. چند ساعت بعد دوباره زنگ زد و گفت: «مهندس گفته ببینیم شما کی وقت دارید که ما با شما هماهنگ بشیم و همان روز با هم برویم». بعد از ظهر آخرین روز کاری هفته یعنی چهارشنبه را وعده دادم و تلفن را قطع کردیم.

خاطره ای در من زنده شده بود. وقتی دقیق می شوم نه یک خاطره بلکه چندین و چند خاطره است که ظاهراً هم دیگر مرا آزار نمی دهد. به یاد می آورم که در گذشته چطور همسر من ناگزیر بود من را از همکارانش مخفی کند. به یاد می آورم که مدیر عامل شرکت شان در چند جلسه

که مرا دیده بود اگر چه سعی می‌کرد با محبت برخورد کند، اما رفتارش توأم بود با دلسوزی برای همسرم، که اسیر یک معتاد شده است. به یاد می‌آورم روزی را که برای اولین و آخرین بار در مهمانی همکاران شرکتی که همسرم در آن کار می‌کرد، شرکت کردیم. در میانه مهمانی ناچار شدم برای خرید مواد به پارک نزدیک آنجا بروم و یک ساعت بعد باز گردم. وقتی به خانه برگشتیم همسرم حتی حال دعوا کردن با من را هم نداشت. چون به اندازه کافی در داخل مهمانی تلاش کرده بود نبودن من را توجیه کند. من که رفته بودم مثلاً یک سیگار بکشم و برگردم؛ اما این سیگار کشیدن یک ساعت طول کشیده بود. همکاران امروز همسرم را بارها دیده بودم. من در این مسایل مقداری حساس هستم. پس از دوران پاکی، همسرم شرکتی که در آن کار می‌کرد را تغییر داد. اما هر دو شرکت در یک برج واقع شده و تنها یک طبقه با هم فاصله دارند. اما در محیطی که امروز همسرم در آن کار می‌کند کسی از دوران گذشته ما مطلع نیست. پیشتر برنامه‌ی سفر یک روزه‌ی خانوادگی با همکارانش ترتیب داده بودم تا از محیطی که در آن کار می‌کند مطلع باشم. برای همین همه آنها من را به خوبی می‌شناسند. از کجا به کجا رسیدن برای من در همین دعوت ساده و کوتاه، در همان دو تلفنی که رد و بدل شد، در احترام بیش از حد نیازی که مهندس به من گذاشت، آشکار شد. یکی از رنجش‌های همسرم که هنوز هم رفع نشده، رنجش او از دو کارگر خدماتی شرکت‌شان بود. روزی که پشت سر من در شرکت به دیگران می‌گفتند، همسر فلانی بدجوری معتاد است. این را همسرم شنیده بود و هنوز وقتی یکی از آن دو نفر را در برج محل کارش می‌بیند، یا با آنها در آسانسور روبه‌رو می‌شود آن روز حالش مناسب نیست.

موقعیت اجتماعی من تغییر کرده...

اما اجازه بدید من یک اقراری بکنم. می‌خواهم به شما بگویم، درست است که موقعیت اجتماعی من تغییر کرده، درست است که من در موقعیتی هستم که همکاران همسرم وقتی با من در یک جمع قرار می‌گیرند دست و پا بسته می‌نشینند گوش می‌کنند، ببینند من چه می‌گویم که تایید کنند. درست است که من در این مدت تحصیلاتم را افزایش دادم و یا شغل بهتری دارم، اما باور کنید من همان آدم هستم. همان آدم ساده‌ای که از صمیم قلبش حرف می‌زد و هنوز هم می‌زند. همان آدمی که چه در دوره مصرف و چه در دوران حاضر، برای کسی بدی نمی‌خواهد. تنها تفاوت «من» امروز که رئیس همسرم سعی می‌کند وقتش را با من تنظیم کند، با «من» دیروز که دون پایه‌ترین عضو شرکت همسرم تحقیرش می‌کرد، فقط یک تصمیم است. آن هم تصمیمی که در آن روز سرد زمستان سال ۱۳۸۶ گرفتم. تصمیمی که با کمک سه تن از اعضای انجمن منجر به قطع مصرف مواد مخدر من شد. «من» امروز محصول همان تصمیم است.

از رنجش تا رهایی

حمید.ر



بخش تا بخشیده شوی
چقدر شبیه این جمله رو در حین کارکرد قدم‌ها، یا در گفتار اعضا در قالب مشارکت شنیدم! اما همیشه به‌خودم می‌گفتم: مگه میشه به همین سادگی رنجش رو با بخشش عوض کرد، تا بشه اسیر خود مشغولی و غرق شدن در گذشته نشد. اما امروز به کمک اجرای اصول برنامه به این باور رسیدم که، بله میشه.

یادم میاد میاد زمانی که کودکی ۶ ساله بودم، خانوادم به جهت برخی مشکلات مالی مجبور شدن که از شهرستان پدری به پایتخت مهاجرت کنن، اما موجری که دو اطاق به آنها اجاره داده بود شرط گذاشته بود که فقط دو فرزند مستاجر را می‌پذیرد! بنابراین، خانوادم از بین ۳ فرزند، (دو برادر و یک خواهر) منو انتخاب کردن و منو پیش پدر بزرگ و مادر بزرگ تو شهرستان گذاشتن. اونا به من قول دادن بزودی منو پیش خودشون خواهند برد. اما این قول والدینم حدود ۵ سال بطول انجامید! یعنی کل تحصیلات دوران ابتدایی‌ام در شهرستان گذشت.

یادم است وقتی پدر و مادر دوستانم می‌آمدند مدرسه، من چقدر حسرت می‌خوردم؛ وقتی یاد مادرم و مهر مادری می‌افتادم در خرابه‌های مجاور منزل ساعت‌ها گریه می‌کردم و به خداوندی که به صورت بچه‌گانه درک می‌کردم، می‌گفتم: «خدایا، چرا من؟! الان هم که این متن را می‌نویسم به جهت یادآوری درد و تنهایی خودم در آن زمان، اشک می‌ریزم. بعدها که پیش خانواده‌ام آمدم، رنجش و کینه عجیبی - بیش از سی سال - از پدر و مادرم به دل داشتم. اما وقتی با انجمن آشنا شدم و در قدم چهار با احساسات مدفون شده خودم روبرو شدم، فهمیدم پدر و مادرم ناچار به انجام آن تصمیم شدند. حالا که من هم پدر هستم، مشکلات زندگی رو به خوبی درک می‌کنم.

من پدر و مادرم را بخشیدم، هر چند که دیگر نیستند و من فقط می‌توانم وقتی در قبرستان در محل دفن آنها حاضر می‌شوم، به آنها بگویم که دوستان دارم، هیچ رنجشی از شما ندارم و من را بابت افکار بچه‌گانه‌ام ببخشید.

اوج لذت زندگی

رضا

قبل از اینکه برای اولین بار مواد مخدر مصرف کنم، احساس می کردم با دیگران فرق دارم. نوعی بی کفایتی را در احساسات و شخصیت خودم حس می کردم. علیرغم قلب مهربانی که داشتم، از نظر ظاهری و رفتاری بیشتر دافعه داشتم تا جاذبه و نمی توانستم آنگونه که می خواهم باشم. وقتی رفتار سرد دیگران را می دیدم آنها را مقصر می دانستم و دچار رنجش می شدم. نمی دانستم کسی که بلد نیست خودش و دیگران را درک کند، عشق و محبت دیگران را نیز از دست می دهد.

من با اولین بار مصرف مواد به گونه ای غیر قابل باور شخصیت دیگری در وجودم احساس کردم. سرخوشی حاصل از مصرف باعث شد که به طرز عجیبی با اطرافیان و دیگران خوش برخورد و معاشرتی شوم و در نظر مردم به انسانی مهربان تبدیل شدم. دیگر از آن احساس بی کفایتی آزار دهنده در وجودم خبری نبود. تا مدتی هم هر گاه مصرف می کردم به قول معروف گل می گفتم و گل می شنیدم.

تا اینکه سرانجام آن لذت، به اجبار ویرانگر مصرف منتهی شد. به گونه ای که دیگر برای علاج درد بی درمانم «مصرف می کردم تا زندگی کنم و زندگی می کردم تا مصرف کنم.»

دیگر هیچ اثری از آن لذت های اولیه در مصرفم نبود. مسیر قهقرا را با سرعتی خارق العاده طی کردم و به آخر خط رسیدم.

بعد از آشنایی با ان ای و قطع مصرف، تازه متوجه شدم

چه کسی بودم، دردم چه بود و چرا به دام مصرف افتادم؟

راهنما گرفتم و در حین کارکرد قدم ها، خودم را شناختم.

امروز شکر خدا بی نیاز از هر نوع ماده مخدری باور دارم که قدم های ۱۲ گانه و اصول روحانی انجمن، لذت واقعی زندگی را به من بازگردانده است. تکرار و تمرین اصول روحانی انجمن مرا از هر ماده مخدر و هر چیزی که احساساتم را تحت تاثیر قرار می داد، بی نیاز کرده است.

امروز باور دارم که بهترین لذت های زندگی را در ان ای تجربه می کنم و اوج لذت زندگی را در خدمت به دیگران و خانواده ام یافته ام.

رضا معتاد از کرمانشاه ۵ سال و ۵ روز



وقتی راهنمایم فوت کرد

ترجمه

ماری دی

وقتی که راهنمای شما می‌میرد

زمانی که یک سال پاک بودم، از کارولین خواستم راهنمای من شود. او از شدت سرسختی، ترسناک به نظر می‌رسید. اما من بهبودی او را تحسین می‌کردم؛ به سختی می‌توان گفت که چقدر از او یاد گرفته‌ام! در جلسات، کارولین به خوبی شناخته شده و مورد احترام بود. او همیشه خدمتگزار و وفادار به برنامه بود. دوست دارم مثل او یکی از پایه‌های بهبودی من، بودن در چرخه‌ی خدمت باشد. مهم نیست که چه نوع خدمتی، فقط یک خدمت را گرفته و برای انجام آن تلاش می‌کنم. حداقل یک تعهد را در گروه خانگی خود حفظ می‌کنم.

صحبت از خدمت شد. در این کار، دور ماندن از حاشیه، در خط مقدم بود. بسیاری از اعضا به دلیل رنجش از یک عضو دیگر، پاکی خود را از دست داده اند، من به راهنمایم نیاز داشتم تا گاهی به من کمک کند تا بفهمم چه چیزی حاشیه است و چه چیزی نیست. من در تشخیص دادن تفاوت این مسائل مشکل داشتم. حاشیه‌ها آنقدر بود که مدام مرا نگران می‌کرد و اجازه نمی‌داد روی بعضی از مسائل واقعی‌ام کار کنم. کارولین به من یاد داد که به اصل مطلب برسم. برای رساندن اصل موضوع، نیازی نیست که پنج دقیقه داستان تعریف کنم. این تمرین، مرا برای کنار آمدن با رئیسی در محل کار آماده کرد که شخصیت مشابهی داشت. او آدمی دوست داشتنی بود. حاشیه نرفتن، مرا وادار می‌کرد که از قبل به وضعیت‌ها و حرف‌های خودم فکر کنم. از آن به بعد می‌توانستم مسائل را ساده کرده و معمولاً راه حل‌شان را پیدا کنم.

کارولین به شکل بی‌رحمانه‌ای صادق و بی‌رودربایستی بود. من نیز یاد گرفتم مثل او باشم. اما من در کمک کردن به همدردانم روی حذف قسمت «بی‌رحمانه»ی خود کار کردم، زیرا صدمه زدن به احساسات کسی، کمکی به او نمی‌کند. همه‌ی ما به اندازه کافی درد کشیده‌ایم. یاد گرفتم که به اصل مطلب توجه کنم و آنچه که برای موقعیت طرف نیاز است را مشخص کنم. من هنگام صحبت کردن با آنها بسیار احتیاط می‌کنم، گفتن «تو همیشه این کار را می‌کنی» یا «تو هرگز به من گوش نمی‌دهی» آسان است، در حالی که این جملات به ندرت درست هستند.

من یاد گرفتم که چگونه از دیگران بپرسم که حال «آنها» چگونه است. کارولین به من یاد داد که بی ادبی است که فقط بپرسم وسط حرف کسی و شروع کنم همه مشکلات را گردن کسی بیاندازم، طوری که انگار تنها منم که مهم هستم. حالا فقط می‌پرسم و منتظر جواب «آنها» هستم.

داستان یکی از زن‌هایی که رهجوی کارولین بود را به یاد می‌آورم، او برای تمیز

این تجربه به درخواست
و دعوت مجله وعده از
منطقه آریزونا، توسط
مسول روابط عمومی
نامیه غرب والی تهیه و
ارسال شده است.



کردن خانه‌اش دست و پا می‌زد و این کار برایش خیلی طاقت‌فرسا بود. کارولین پیشنهاد کرد که «یک اتاق» را انتخاب کند، سپس از آن اتاق «یک چیز» را بردارد و سر جایش بگذارد. سپس این کار را آنقدر انجام دهد تا زمانی که اتاق تمیز شود، «یک کار» در «یک زمان».

من هر زمان که دست‌پاچه شده یا در افکار غرق می‌شوم و نمی‌دانم چه کار کنم، از این فرآیند استفاده می‌کنم. من یک چیز را انتخاب می‌کنم و روی آن تمرکز می‌کنم، سپس وقتی کارم با آن یکی تمام شد، چیز دیگری را انتخاب می‌کنم. گاهی اوقات این بهترین کاری است که می‌توانم انجام دهم.

او به من حد و مرزها را آموخت، مثلاً قبل از اینکه کسی را لمس کنی یا به صورت فیزیکی ابراز احساسات کنی، از طرف مقابل اجازه بگیر؛ چون تو هرگز نمی‌دانی مسائل و گذشته‌ی آنها چیست. این اجازه گرفتن چیز بدی نیست و فقط نشان دهنده‌ی ادب توست. مثلاً خود کارولین شخصاً دوست نداشت که او را لمس کنند.

وقتی تازه به **NA** آمده بودم، فکر کردم از سرگذشت خودم کتابی بنویسم، چون خیلی چیزها را پشت سر گذاشته بودم. کم‌کم از طریق رفتن به جلسات و کارکرد قدم‌ها، متوجه شدم که بقیه هم داستان مشابهی دارند و مسائل من خیلی منحصر به فرد نیستند. حالا شنیدم که چند معتاد تازه وارد دیگر هم همین را می‌گویند. حالا با شنیدنش فقط به خودم می‌خندم.

کارولین جدی و سرسخت بود، اما وقتی قدم‌هایم را برایش می‌خواندم و زمان‌هایی که درد می‌کشیدم، مهربان و دوست داشتنی بود. هرگز او و تاثیری که روی زندگی من گذاشت را فراموش نخواهم کرد. او همیشه در قلبم خواهد ماند.

با یاد و خاطره‌ای سرشار از عشق، محبت و سپاسگزاری، دلتنگ او خواهم شد.

برداشتی از مفهوم نهم

فرزاد

مفهوم نهم خدماتی معتادان گمنام تمامی عناصر ساختار خدماتی ما مسئولند که به دقت همه نقطه نظرات را هنگام تصمیم‌گیری در نظر داشته باشند.

به صدای مخالف گوش کن شاید پیام خدا باشد! این جمله چقدر برایتان آشناست؟ حتما در جلسات خدماتی یا اداری گروه یا حتی کارگاه‌های آموزشی زیاد این جمله را شنیده‌اید. اما چقدر به این هشدار توجه می‌کنیم؟

وقتی در خصوص موضوعی اطلاعات کافی داریم چرا باید به صدای مخالفان مان گوش کنیم؟

خوب بخاطر دارم سالها پیش که تازه وارد انجمن شده بودم جلسات اداری آخر ماه توجه من را به خود جلب کرده بود، وقتی موضوع را با راهنمایم در میان گذاشتم به من پیشنهاد کرد که در یکی از جلسات اداری گروه شرکت کنم و در مباحث طرح شده مشارکت داشته باشم، در ابتدا در حضور اعضای قدیمی‌تر حتی جرات صحبت کردن نیز نداشتم، چه برسد به مخالفت یا اظهار نظری متفاوت، اما خوب یادم هست که اعضای که همواره برای من قابل احترام بودند؛ شرایطی را برایم فراهم کردند تا نظراتم را بیان کنم، البته که همان موقع هم احساس می‌کردم که برخی از آنها اهمیتی به گفته‌هایم نمی‌دهند، اما تعدادی دیگر از اعضای قدیمی با دقت به حرف‌هایم گوش می‌دادند.

باور کردنی نبود! من دیگر متعلق به جایی بودم که در تصمیماتش سهیم بودم. اساسا همین احساس تعلق باعث شد که به محض اینکه شرایط خدمت را دارا شدم بعنوان نماینده گروه کاندید و انتخاب شوم.

هرچه در خدمات گروهی تجارب بیشتری کسب می‌کردم متوجه می‌شدم که نظر و تصمیم یک نماینده گروه باید متأثر از تصمیم اعضای گروهش باشد. بدین معنی که ممکن بود در موضوعی شخصا نظری متفاوت داشته باشم، اما آنجا زمانی بود که دیگر نظر و عقیده‌ی شخصی من مطرح نبود، بلکه نظر من متأثر از خرد جمعی یا همان وجدان گروهی بود. وجدانی که به دقت سعی نموده بود تمامی نقطه نظرات را شنیده و آنرا منتقل کند.

هرچند که باید در نظر داشته باشیم؛ اصرار و پافشاری روی نظر شخصی‌مان به عنوان یک صدای صرفا مخالف غلط و ناپسند است، اما؛ ما فقط سهم خودمان را تا آنجایی که فکر می‌کنیم نیروی برتر برایمان در نظر گرفته است؛ انجام می‌دهیم. و در نهایت تابع جمعی هستیم که رشد و شکوفایی خود را مدیون گوناگونی عقاید و در نهایت تصمیمات جمعی اعضایش می‌دانیم. تصمیماتی که حتی اگر مورد پسندمان نباشد، اما باز هم بخاطر منافع جمعی و اتحادمان از آن تصمیمات حمایت می‌کنیم.

اما آیا مفهوم نهم خدماتی فقط در خدمات برنامه معتادان گمنام برای ما کارایی دارد؟ برنامه‌ی **NA** از همان ابتدا به ما گوشزد می‌کند که قدمها، سنت‌ها و هر آنچه که ما بعنوان اصول راهنمای زندگی بدون مصرف مواد مخدر می‌آموزیم را قرار است در تمامی جنبه‌های زندگی‌مان بکار بسته و رعایت کنیم.

گوش دادن به حرف‌های کسانی که نظری متفاوت دارند و جور دیگری فکر می‌کنند، شاید از حوصله‌مان خارج باشد، اما رفته رفته با تمرین گوش دادن فعال و آگاهانه و خاموش کردن افکارمان؛ یاد می‌گیریم که خیلی از اوقات بهترین انتخاب لزوماً آن چیزی نیست که ما فکر می‌کنیم.

وقتی در برنامه‌ی معتادان گمنام وارد شده بودم و نسبت به امروز تازه واردتر بودم،



یک دوست قدیمی با زبان ساده به من گفت: «خیلی از اوقات واقعا لازم نیست در مورد هر چیزی کاری انجام دهی که متاثر از افکار و احساسات باشد، بلکه لازم است هوشیارانه فقط گوش کنی! بعضی وقت‌ها پیام نیروی برتر را از یک رادیو، یک ترانه‌ی در حال پخش، متن یک نوشته، یک شعر یا صحبت‌های یک تازه وارد می‌شنوی! فقط باید با گوش جان بشنوی نه با گوش سر!» یکی از مشخصه‌های بارز و مشخص NA در مباحث خدماتی و ارتباط با جامعه آن است که، ما جمعیتی هستیم که تصمیمات‌مان را به صورت گروهی اتخاذ می‌کنیم.

همانطور که کتاب‌مان می‌گوید تصمیم‌گیری گروهی و شنیدن تمامی نقطه نظرها؛ شاید وقت ما را بگیرد و حوصله سر بر باشد اما مسلما از اتخاذ تصمیمات عجولانه‌ای که می‌تواند در آینده برایمان دردسرساز شود جلوگیری می‌کند. فراموش نکنیم زندگی، مرگ، سعادت و خوشبختی و یا ناکامی معتادانی که قرار است بعدها به ما بپیوندند در گرو تصمیماتی است که ما امروز اخذ می‌کنیم.

پس به صدای مخالف گوش می‌کنم؛ شاید پیام خدا باشد.

**تمامی عناصر ساختار خدماتی ما مسئولند که به دقت همه
نقطه نظرات را هنگام تصمیم‌گیری در نظر داشته باشند.**

ساختمان شماره ۳۲ استروگت



علی.م

یازدهم مارچ سال ۲۰۰۱ یکی از مهم‌ترین روزهای زندگی من بود! سال ۲۰۰۱ را با شیرینی هیجان انگیز تجربه پاکی آغاز کردم. در عین حال، شاهد تلخ‌ترین اتفاق ممکن برای یک گروه فعال بهبودی نیز بودم! گروه بهبودی محله استروگت کپنهاک، یکی از گروه‌های پر رفت و آمد بود. جلسات این گروه در مرکز قدیمی شهر، جایی که مصرف‌کنندگان بی‌شمار مواد مخدر در آن حضور داشتند، برگزار می‌شد.

خدمتگزاران گروه برای جذب حداکثری اعضا مدام در حال تلاش بودند. از پخش غذای رایگان برای جذب معتادان و تازه‌واردان گرفته، تا برپایی غرفه نشریات، کتاب، عکس و محصولات NA.

یک مرکز حمایتی کلیسایی نیز در کنار این فعالیت‌ها مشغول تبلیغات مذهبی بود و خانم نسبتاً مسنی نیز چند متر آن طرف‌تر همراه با نوه‌های دختر زیبارویش، در حال برگزاری مراسم موسیقی و رقص بودند تا در این امر خیر سهیم باشند. در ساختمان شماره ۳۲ محله استروگت کپنهاک و اطراف آن که برای برگزاری جلسات و کارگاه‌های آموزشی اجاره شده بود، شور و بلوایی به‌راه بود.

در ابتدای امر همسایه‌های محله هیجان‌زده و خرسند به‌نظر می‌رسیدند. اما رفته رفته ازدحام معتادان، شرایط خاصی را برای ساکنین قدیمی محله رقم زده بود



که آنچنان خوش آیند به نظر نمی‌رسید. به مرور شدت کار آن قدر بالا گرفت که بین همسایگان محله با تعدادی از اعضای گروه درگیری به وجود آمد. در نهایت کار به مراجع حل اختلافات شهری کشیده شد و مابقی ماجرا....

جلسه ساختمان ۳۲، جلسه‌ای که می‌توانست مکان امنی برای معتمدان در جستجوی بهبودی باشد، تعطیل شد! شاید آن زمان و پیش از به وجود آمدن نارضایتی‌ها، خدمتگزاران گروه می‌بایست با درخواست راهنمایی از دفتر مرکزی منطقه و یا اطلاع‌رسانی و ایجاد شفافیت در جدا سازی آن جلسه از اجتماعات خارج ساختمان و فعالیت‌های اقتصادی و تفکیک خیریه‌هایی که در آن جا در جریان بودند، مرز بین انجمن با موضوعات دیگر را (که شرایط ازدحام و شلوغی محله را فراهم کرده بود) روشن می‌کردند.

شاید حتی می‌شد اعضای آگاه و قدیمی گروه که از تاثیرگذاری مثبتی هم برخوردار بودند، به راه اندازی جلسه‌ای تازه، در محله‌های مجاور اقدام می‌کردند تا جمعیت زیاد حاضر در ساختمان ۳۲ متناسب‌تر و معقول‌تر به نظر می‌رسید. البته اگر و تنها اگر تعصب می‌گذاشت. خودمحوری و تعصب برخی از اعضا باعث شده بود که با هر گونه تغییر و یا نقل مکانی مخالفت و مقاومت بورزند.

انعطاف‌پذیری اصل مهمی است که فهم و اجرای آن می‌توانست در برپا ماندن جلسات قدیمی ساختمان شماره ۳۲ (که به جرأت می‌توان گفت یکی از گروه‌های پرشور و قدرتمند کل منطقه اسکاندیناوی) بود، موثر باشد. در نتیجه، آن سال که با تجربه خوش‌آیند پاکی و پرهیز از مواد مخدر برای من آغاز شده بود، در نهایت به تجربه تلخ تعطیلی جلسه خانگی من خاتمه یافت.

معرفی نواحی شورای منطقه یک آبران

ناحیه یک

ناحیه یک متشکل از ۴ هیئت نمایندگان (شمال، شمال شرق، پردیس و شمیران) می باشد. محدوده خدماتی آن در مناطق ۱، ۳، ۴ و قسمت هایی از مناطق ۶ و ۷ شهرداری تهران، رودبار قصران، شهرستان پردیس، جاجرود، رودهن و قسمتی از شهرستان دماوند (مهرآباد) می باشد.

تعداد گروه های سطح ناحیه، ۱۱۸ گروه است که ۲۱ گروه به صورت آنلاین و ۹۷ گروه به صورت حضوری فعالیت می نمایند. همچنین در این محدوده ۲۶ گروه به صورت مشترک و ۱۱ گروه مختص بانوان گرمی دایر می باشد.

از موفقیت های این ناحیه خدماتی می توان به برپایی مرتب جلسات، توجه ویژه به تمام اعضا از طریق حفظ تنوع در فرمت های جلسات، پیام رسانی و اطلاع رسانی مستمر، وجود کمیته های خدماتی فعال در سطح ناحیه، اتحاد بین اعضا و خدمتگزاران و رعایت اصل چرخش بین خدمتگزاران، جاری بودن عشق بین اعضا و کمک به معتادان برای دریافت هر چه بهتر پیام رهایی انجمن اشاره نمود.

قسمتی از فعالیت های خدمتگزاران ناحیه یک:

* اطلاع رسانی گسترده در سطح ناحیه به مسئولین و عموم جامعه

* پاسخگویی خطوط تلفنی جهت دسترسی آسان اعضا به جلسات

* حضور در ۱۷ مرکز بهبودی و اقامتی معتادان، بیمارستان و کلینیک درمانی برای پیام رسانی

* ارتباط موثر با مسئولین شهرداری، مدیران سراهای محله ها و کلانتری ها

* حضور در دادگاه های ناحیه برای پیام رسانی از طریق ارائه نشریات

* استفاده از فضاهای موجود در مناطق برای برگزاری جلسات و کارگاه های خدماتی و بهبودی

* اعانه مستمر اعضا و حمایت از ساختار خدماتی

* دارا بودن جلسات بهبودی با قدمت نزدیک به ۲۵ سال

گروه های فعال در این محدوده خدماتی در راستای رسیدن به هدف اصلی انجمن ان ای، فعالیت می نمایند و با برپایی جلسات بهبودی به طور مستمر از ساعات اولیه صبح تا شامگاه، عاشقانه پذیرای معتادان خواهان بهبودی هستند.