



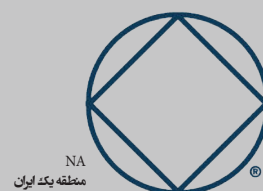
لطفا برداشت های خودتان از تصویر فوق را در چند سطر برای ما ارسال نمایید.
مطالب ارسالی شما را در صفحات مجازی مجله به اشتراک گذاشته و مطالب برگزیده در شماره بعدی چاپ می گردند.

ماهنامه بهبودی خدماتی شورای منطقه یک ایران

سال پنجم شماره ۵۲ خرداد ماه ۱۴۰۲

هر معتاد یک معجزه است. ما این معجزه را با تداوم بهبودی و دیدگاه مثبت، زنده نگاه می داریم. اگر پس از مدتی بهبودی مان دچار اشکالاتی شود، مفهومی این است که احتمالا یک یا چند کاری را که در اوایل بهبودی به ما کمک کرده است، دیگر انجام نمی دهیم.

کتاب پایه



تنوع ما قدرت ما

سلام بر شما خوانندگان عزیز و همراهان همدل؛ دریافت پیام‌های پر مهر و نامه‌های ارزشمندتان، بند بند این مجله را به ارزش درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگر مزین کرده است. چندی پیش مال و هوای فصل بهار و سر سبزی رنگارنگ آن نظرم را جلب کرد. جوانه‌های کوچک فروردین، در اردیبهشت شافه‌های نازکی به نظر می‌رسیدند. با ورود به ماه پایانی بهار، یعنی فرادماه علاوه بر رشد و قدکشیدن، شاهد تفاوت‌های بسیاری هم هستیم. این همه تفاوت و تنوع به معنای واقعی کلمه باعث زیبایی طبیعت شده است. ما خدمتگزاران این مجله، از روز نفست بر آن بودیم و بر آن شدیم که بی‌دریغ، تنوع و تکثر را پاس بداریم و از تفاوت‌ها نترسیم. قیچی اصلاح را بر کوتاه و بلند نغزانیم و همه را در سبد یک قواره‌گی نگذاریم.

داستانی در ایام قدیم نقل بود که: "دیوی راهزن" مسافران را بر سر کوره راه‌های منتهی به شهر می‌ربود. به قلعه می‌برد و بر تفت فویش می‌بست. هر که از تفت او بلندتر بود گردن یا ساق پایش را می‌برید تا اندازه شود. هر که کوتاه‌تر از تفت او بود آنقدر با ریسمان و غلتک می‌کشید تا بلندتر شود و هم قواره تفت گرداند.

این عارضه‌ایست که بایستی همواره مراقب آن بود. سعی می‌کنیم با هر ابزار یا مسئولیتی که در دست ماست به تک قواره‌گی افکار و نظرات پیرامون خود و وظایف‌مان دامن نزنیم. این معنی را در سنت دوم در پذیرش آرا و عقاید مختلف و نیز در سنت سوم در کرامت نهادن به حق عضویت همه اعضا و ممتزم شمردن تجربیات‌شان، درک کردیم و به آن متعهد گشته‌ایم. امید آنکه این شماره از مجله یک وعده هزاران پاداش، بتواند هم‌زمان با امانتداری از مطالب شما، بر سکانداری هدایت نیروی برتر گردن نهد و با عشق و اطمینان، در خدمت همه سلايق و عقاید بماند.

ممیدن

مسئول کمیته مجله بهبودی خدماتی
یک وعده هزاران پاداش

فهرست مطالب

ماجرای یوهپ: حق انتخاب

قدم سوم

گامی دیگر...

به مرور و آهستگی

من همه زندگیمو از انجمن دارم

یک شات بهبودی

مفهوم یازدهم NA



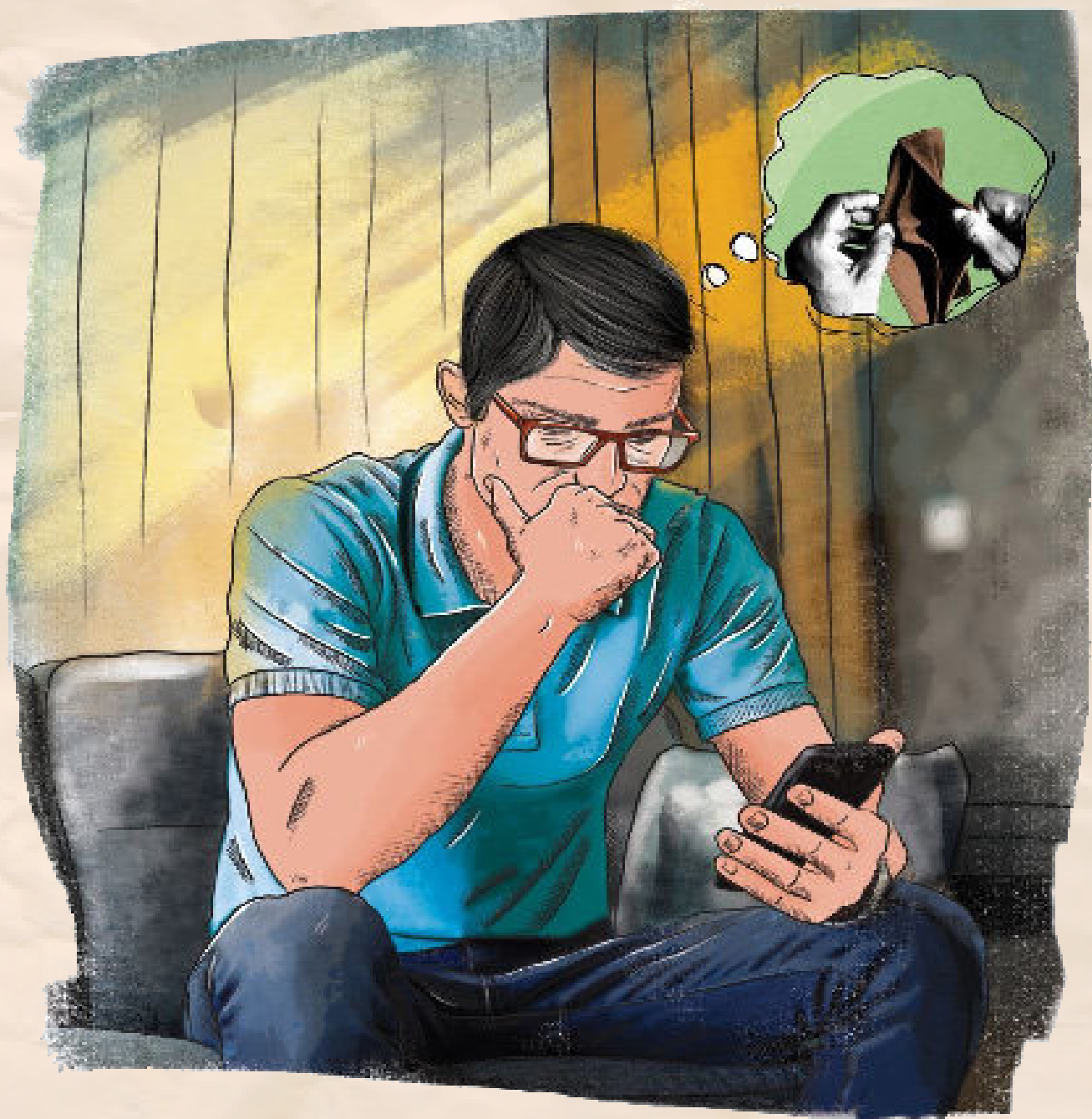
زندگی فقط برای امروز چیست؟

■ نشریه داخلی NA منطقه یک ایران تهیه شده در کمیته مجله
 بهبودی، خدماتی - ماهنامه شماره پنجاه و چهار - خرداد ماه ۱۴۰۲
 ■ شورای انطباق: محمد.الف - سیاوش.س - 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)
 ■ [۰۹۱۲۹۵۷۶۶۴۸](https://www.whatsapp.com/channel/002999576648) [۰۹۱۲۹۵۷۶۶۴۸](https://www.telegram.me/vaadeh_ir)



ماجرایاں —————
این داستان:

یوہی —————
حق انتخاب



می‌کردم و احساس عقب‌ماندن و جاماندن داشتم. طمع کردم و دست و پای اضافی زدم، نتیجه هم من رو به این وضعیت رسونده بود.

تصمیم گرفتم که این بار هم به نیروی برترم اعتماد کنم. ماشینی که به تازگی خریده بودم رو فروختم و بدهی‌ها رو پرداخت کردم. ایام عید رو بدون وسیله بودم اما دیگه اضطراب و ترس و نگرانی نداشتم. توی انتخاب بین اصول انجمن (همراه با ارزش‌هایی که به زندگیم داده بود) با نگهداری ماشینم، اولی رو انتخاب کردم.

این اصول زندگی من رو از جهنم نجات داده بود. مطمئن بودم که ارزشش برام خیلی بیشتر از اون ماشینه. امروز بعد از گذشت چند ماه بابت انتخابم خدا رو شکر می‌کنم. بعد از عید کسب و کارم دوباره رونق گرفت و اوضاع و احوالم بهتر شد. اما کار اشتباه نکردم و عزت نفس و اصولم تو زندگیم حفظ شد. امروز دیگه حاضر نیستم چیزی که تو برنامه با تلاش زیاد به دست آوردم رو به آسونی از دست بدم. این که تو زندگیم یک سری اصول و ارزش‌ها وجود داره، خیلی برام اهمیت داره. گاهی اوقات انتخاب بین اصول ان ای و پولی که برای من نیست و یا به رابطه به ظاهر جذاب اما ناسالم و یا به رفتار اعتیادی و... تو لحظه برام سخت می‌شه. اما هروقت اصول برنامه و حفظ ارزش‌هام رو انتخاب کردم، در نتیجه آرامش درونیم حفظ شد و زندگیم از طوفان‌ها نجات پیدا کرد.

قبل از عید نوروز اوضاع مالییم به هم ریخته بود. کسب و کارم مطابق برنامه‌هام پیش نمی‌رفت و هر چی که رو به جلو می‌رفتم وضعیت خراب‌تر می‌شد. موعد سررسید بدهی‌ها و چک‌هام رسیده بود و هیچ پولی نداشتم.

ترس و اضطراب سراسر زندگیم رو فرا گرفته بود. هر چی به موعد چک‌ها نزدیک‌تر می‌شدم استرس و ترس‌هام هم بیشتر می‌شدند.

تو این چند سالی که از پاکیم می‌گذشت تا به حال این اوضاع و احوال رو تجربه نکرده بودم. یه جورایی انگار زندگیم فلج شده بود. دست به هرکاری می‌زدم، کارم درست نمی‌شد.

شب عید بود، کلی خرج و مخارج برای خونه و زندگیم داشتم. بدهکار هم بودم، پولی هم نداشتم. خیلی این در و اون در زدم که یه پولی جور کنم و فعلا خودم رو از این شرایط خلاص کنم. اما نمی‌شد که نمی‌شد. انگار این بار برخلاف تمام سال‌های گذشته تو پاکیم، قرار نبود این پول جور بشه!

به فکر رسید که یک مقدار پول، از راه‌هایی که بر خلاف ارزش‌های امروزم بود، جور کنم. فکرم رو با یکی از دوستان نزدیکم مطرح کردم. با پیشنهاد دوستم، با راهنماییم تماس گرفتم و موضوع رو به ایشان گفتم.

راهنمام گفت: ”یوهپ امروز زندگی تو پر از ارزش‌هاییه که با کلی تلاش و تکرار و تمرین به دست آوردی. این ارزش‌ها به زندگیت رنگ و بو بخشیدن. امروز تو زندگیت وقار داری. عزت نفس و اعتماد به نفست رو از دست نده. احترام و آبرویی داری که با زحمت به دست آوردی. همون خدایی که تا امروز از تو حمایت و مراقبت کرده، قطعاً از این به بعد هم هست. چندین و چند بار تو برهه‌های حساس زندگیت نیروی برتر حضور پیدا کرده و تو رو از مهلکه نجات داده. مشکل امروزت اینه که می‌خوای همه چیزو خودت درست کنی. اما انگار یادت رفته تو فقط قراره سهم خودت رو انجام بدی ... تو انتخاب‌هات خیلی دقت کن تا پا روی اصول و ارزش‌هات نگذاری“

تو چند ماه اخیر، با این فکر که باید یه کاری انجام بدم که پول بیشتری به دست بیارم، خودم رو به این نقطه رسونده بودم. اصلاً انگار یادم رفته بود که از کجا اومدم و تو چه مسیری هستم. همش ذهنم درگیر مقایسه بود. خودم رو با دیگران مقایسه

امروز زندگی تو پر از ارزش‌هاییه که با کلی تلاش و تکرار و تمرین به دست آوردی. این ارزش‌ها به زندگیت رنگ و بو بخشیدن...

قدم سوم



زندگی آنها را قضاوت می‌کنم و ناراحتی خود را مهمتر از تجربیات آنها برای یادگیری می‌دانم.

شغلی که ازش متنفر بودم را یادتان هست؟ من آن شغل را ترک کردم، اما قبل از بیرون آمدن خبر دادم و وقتی که پرسیدند چرا، صادقانه دلیل آن را گفتم.

رابطه‌ای که در آن احساس ناراضی می‌کردم چه شد؟ من تمایل پیدا کردم تأیید طلبی دائم را کنار بگذارم و با آن شخص حرف‌هایم را صادقانه بزنم، نیازهایم را بیان کنم و اعتراف کنم که مدتی بسیار طولانی برای جلوگیری از اختلافی که عمیقاً از آن می‌ترسیدم، ناصادقی می‌کردم.

اراده خدا برای من این است که خودم را بدون قید و شرط دوست داشته باشم و خودم را به خاطر تمام کارهای گذشته ببخشم. این است که شجاعت حرف زدن صادقانه را داشته باشم و همچنین نقش خود در تضادهایم را ببینم.

این است که مهربان بودن را به اصرار کردن بر اینکه حق با من است ترجیح دهم.

اعتقاد ناگسستنی به این که اگر برای به دست آوردن چیزی مجبورم دروغ بگویم، پس آن را نمی‌خواهم.

این است که هنگام گوش دادن به دیگران، به این فکر نکنم که وقتی نوبت من می‌شود، چه بگویم.

این است که تمام تلاشم را برای هر چیزی که پیش روی من است انجام دهم.

و قبول مسئولیت اینکه انتخاب‌های خودم مرا به این لحظه رسانده است. هر لحظه‌طوری زندگی می‌کنم که انگار خودم آن را انتخاب کرده‌ام و تمام افکار قربانی بودن را دور ریخته‌ام. این درک باعث آرامش من شده است.

منبع: The NA time

March 2023

نوشته شده توسط: Karisma D

قدم سوم: ما تصمیم گرفتیم که اراده و زندگی خود را به مراقبت خداوند، بدان گونه که او را درک می‌کردیم، بسپاریم.

سال‌ها جلسه می‌رفتم و درباره‌ی قدم‌ها چیزهای زیادی به گوشم خورده بود، اما نمی‌دانستم چطور این مفاهیم را عملی کنم تا فقط دانش نباشد و در زندگی واقعی‌ام برایم کار کند. من ایده قدم سوم را دوست داشتم که می‌گوید: ما تصمیم گرفتیم که اراده و زندگی خود را به مراقبت خداوند آنطور که او را درک کردیم، بسپاریم؛ اما منظور این جملات دقیقاً یعنی چه؟ احساس می‌کردم باید چیزی فراتر از فقط گفتن این چند کلمه باشد.

سوالاتی داشتم؛ مثل اینکه آیا باید بلند شوم و به شغلی بروم که از آن متنفرم؟ پس اراده چه کسی دخیل است؟ اصلاً آیا باید بلند شوم وقتی که من حتی واقعا نمی‌خواهم؟ اگر تمام روز را اینجا دراز بکشم، آیا این اراده من است؟ از کجا می‌توانم بفهمم؟ آیا این خواست خدا برای من است که به رابطه‌ای که در آن مضطرب و ناراضی هستم ادامه دهم؟ یا این اراده من است که باعث اضطراب و ناراحتی‌ام می‌شود؟ چون چیزی بیشتر از آنچه خدا به من پیشنهاد کرده است می‌خواهم؟ آیا من فقط به اسم این قدم می‌خواهم ناراحتی خود را بپذیرم تا کمتر درد بکشم؟ آیا این واقعا می‌تواند خواست خدا باشد که من این قدر ناراحت و ناراضی باشم؟ و سوالات بی‌شمار دیگری از این قبیل.

این چیزی است که به آن باور پیدا کردم: «خواست خدا برای من این است که صرف نظر از شرایط بیرونی، شاد و در آرامش باشم.»

بعد عملی این قضیه یعنی برخی چیزها که نتیجه آنها از کنترل من خارج است را بپذیرم، مثل انتخاب‌هایی که فرزندان بزرگسالم انجام می‌دهند. وقتی سعی می‌کنم دخالت کنم،

گامی دیگر...



همه جلسات کاری در کنفرانس رای و پیشنهاد می‌دهند. کنفرانس خدمات جهانی امسال، برای انجمن NA ایران جلوه‌ای خاص داشت. با توجه به اینکه چندین سال است که از تشکیل شورای منطقه یک ایران می‌گذرد، این شورا از کنفرانس خدمات جهانی تقاضای کرسی کرد. این تقاضا را هیئت امنای بررسی کرد و با تشکیل یک کارگروه به کندوکاو این موضوع پرداخت. ارزیابی کارگروه از تقاضای کرسی توسط شورای منطقه یک ایران مثبت بود، از نظر آنان شورای ایران شایستگی و شرایط دریافت کرسی را داشت. هیئت امنای گزارش کارگروه را به صحن کنفرانس برای رای‌گیری رابطین دنیا فرستاد.

این تقاضا به عنوان موضوع شماره ۳۹ در صحن کنفرانس مورد بحث و بررسی دقیق قرار گرفت و در نهایت وجدان گروهی دنیا با تقاضای کرسی از سوی شورای منطقه یک ایران موافقت کرد. نتایج آرای مأخوذه به این شرح است:

۱۱۶ رای موافق

۱۲ رای مخالف

۴ رای ممتنع

۳ رای دهنده که حاضر بودند ولی رای ندادند.

به این ترتیب با ۸۷ درصد قاطع آرای موافق این درخواست رای آورد. ضمن عرض تبریک و شادباش، به همه اعضا NA ایران امیدواریم بتوانیم از فضای کنفرانس، بهترین بهره‌برداری را کرده و در صورت لزوم تجارب غنی NA ایران را در اختیار انجمن جهانی قرار دهیم.

با تشکر رابطین شورای منطقه یک ایران

جواد. م

حمید. خ

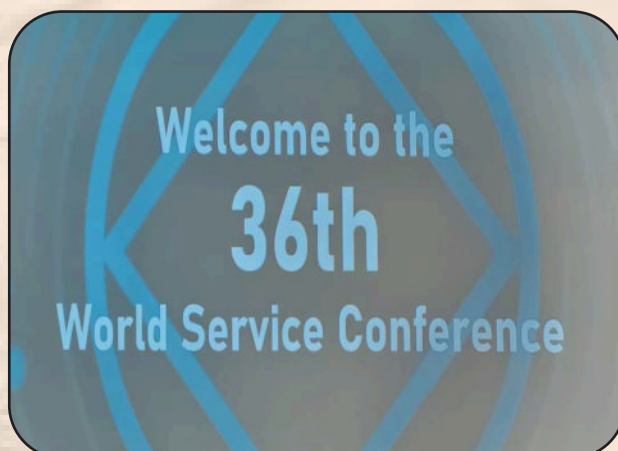
با سلام و احترام

همانطور که اطلاع دارید سی و ششمین کنفرانس خدمات جهانی در اردیبهشت ماه امسال با شرکت نمایندگان تعداد زیادی از کشورها با شعار (آینده را بسازیم) برگزار شد. بد نیست تا اطلاعات بیشتری از کنفرانس خدمات جهانی به خوانندگان عزیز مجله وعده عرضه شود.

همه ما به خوبی می‌دانیم قسمت نهایی ساختار خدماتی ما کنفرانس خدمات جهانی است که به اختصار WSC می‌شود. کنفرانس مرکز رهبری انجمن است.

کنفرانس ما مکان و زمانی است که همه عناصر خدمات جهانی ما، گرد هم می‌آیند. برخلاف سطوح خدماتی دیگر در NA، کنفرانس یک وجود مستقل نیست بلکه یک همایش و یا یک گردهمایی است. هر دو سال یکبار اعضای هیئت امنای خدمات جهانی، رابطین دارای کرسی از همه مناطق دنیا و مدیر اجرایی دفتر خدمات جهانی برای به بحث گذاشتن پرسش‌های مهم انجمن NA در کل همدیگر را ملاقات می‌کنند. هدف کنفرانس خدمات جهانی حمایت از انجمن در کل و ادامه فعالیت بر طبق وجدان گروهی NA است.

NA یک برنامه نجات زندگی است. هنگامی که تنها یک گروه و یک جلسه در دنیا وجود داشت آرزوی اعضای اولیه ما ایجاد انجمن جهانی معتادان بود. در زمانی که NA تنها در یک کشور آن هم با زبان و فرهنگی واحد پا به عرصه وجود گذاشت، اعضای اولیه ما برای رساندن پیام به معتادان در هر کجای جهان، ساختار خدمات جهانی را به وجود آوردند. با باور و ایمان راسخ، به NA که متولد شده از بهبودی و تجربه شخصی است، کنفرانس خدمات جهانی در سال ۱۹۷۶ متولد شد. و اینک به شکل کنونی جلسات خود را برگزار می‌کند. در رابطه با فرایند تصمیم‌گیری، شرکت کنندگان در کنفرانس، شامل رابطین منطقه و اعضای هیئت امنای جهانی می‌شوند. رابطین منطقه، در



به مرور و آهستگی



اولین باری را که در یک جلسه اداری شرکت کردم، هرگز فراموش نمی‌کنم. مخصوصاً شیوه گفتگو و سبک محاوره‌ای را که اعضا در بیان نقطه نظرها و پیشنهادهایشان بکار می‌بردند، به کلی با مشارکت‌های جلسات بهبودی تفاوت داشت، پرشور و به مراتب پراشتهاب‌تر از جلسات بهبودی. از همه جالب‌تر استنادها و ارجاع‌هایی بود که برای بعضی اظهارنظرها به کار می‌رفت و من اصلاً متوجه آنها نمی‌شدم:

«مراقب باشید! بنا بر سنت دوم خدمتگزاران نباید حکومت کنند!»
«همانطور که سنت چهارم می‌گوید گروه‌ها هم مثل اعضا برتر از یکدیگر نیستند»
«با توجه به سنت پنج هدف اصلی ما رساندن پیام است...»
«سنت هشت می‌گوید ما حرفه‌ای نیستیم...»

و من شگفت زده به مشارکت کنندگان جلسه اداری نگاه می‌کردم، ظاهراً آنها چیزهایی می‌دانستند که من اطلاعی از آن نداشتم و آنها سنت‌های دوازده‌گانه معتادان گمنام بودند.

روز بعد در حین گفتگو راجع به سنت‌ها از راهنمایم خواستم که آنها را با من کار کند، هر چند راهنما از این پیشنهاد استقبال کرد و از کارکرد سنت‌ها به عنوان بخشی از سفر بهبودی یاد کرد؛ ولی در عین حال عقیده داشت که هنوز برای کارکرد سنت‌ها آماده نیستم و می‌بایست تا پایان دوازده قدم صبر کنم تا بهره بیشتری از کارکرد آنها نصیبم شود.

را اجبار به اجرای آنها کنیم. ما درک شخصی و منحصر به خود را از کارکرد اصول داریم، قرار نیست داشته‌های فردی و اجتماعی خود را به دیگران تحمیل کنیم. انجمن بیش از آنکه نیاز به نیروهای پاسدار و حافظ سنت‌ها داشته باشد نیاز به اعضای دارد که در کمال فروتنی خود را ملزم به اجرای اصول می‌دانند و در کمال گمنامی این اصول را در روابط درون گروهی خود به عمل در می‌آورند.

شکی نیست که دوازده سنت غیر قابل مصالحه هستند، ولی این بدان معنی نیست که آنها خشک و انعطاف ناپذیرند و باعث محدودیت ما می‌شوند، ما ناچاریم روح سنت‌ها را با روح زمانه خود به لحاظ جغرافیایی و تاریخی و اقتضای شرایط هماهنگ کنیم و این به معنای تحریف و دستکاری آنها نیست. بلکه به این معناست که بتوانیم از حداکثر ظرفیت‌های موجود برای رشد و بالندگی استفاده کنیم و حرکت گروهی‌مان پویا و ناظر به جلو باشد.

به عنوان مثال در آغاز که فضای آنلاین و شبکه‌های مجازی در اقصی نقاط دنیا کار خود را شروع کرد خیلی از ما فکر می‌کردیم که اتکا به این فناوری می‌تواند تهدیدی برای گمنامی به حساب آید و سنت یازدهم را زیر سوال ببرد. اما زمانی که ترس‌های خود را کنار گذاشتیم و اجازه دادیم خلاقیت‌مان شکوفا شود، همان تهدیدها تبدیل به فرصت شد و افق‌های روشنی برای ساماندهی جلسات و رساندن پیام پدیدار گردید. ما فرصت کردیم مرزهای جغرافیایی را درهم نوردیم و به کمک تکنولوژی با هم رابطه برقرار کردیم. ما از موقعیت بوجود آمده استفاده کردیم چون می‌خواستیم زنده بمانیم و بهبود پیدا کنیم.

به نظر می‌رسد درک ما از سطحی‌ترین اصول و تعاریف برنامه تا بنیادی‌ترین آنها به مرور و آهستگی شکل می‌گیرد و بعضاً تغییر می‌کند، از تعریف نیروی برتر گرفته تا خط مشی روابطمان در سنت یازدهم و حفظ گمنامی.

سال‌ها حضور در انجمن NA به ما آموخت که هرگونه پافشاری روی چگونگی کارکرد قدمها و سنتها و اصرار بر طریقه ای خاص و منحصر به فرد به عنوان الگویی ثابت، نمی‌تواند نظر تمام اعضای جامعه NA را جلب کند. بلکه به روح آزادی و حق انتخابی که برنامه برای تک تک اعضا قائل است آسیب می‌زند. و ما را به سمت خود مرجع پنداری و سلطه‌گری هدایت می‌کند.

رامین ر.
 ساری

یک سالی از آن تاریخ گذشت و راهنمایم کارکرد دوازده سنت را تقریباً به همان شیوه‌ای که قدمها را کار کرده بود شروع کرد، بصورت گروهی و به شیوه پاسخ مکتوب به سوالات. بعدها متوجه شدم که این شیوه تنها طریقه آموختن سنت‌های دوازده‌گانه نیست و اصولاً دستورالعمل خاصی برای این آموزش وجود ندارد. ما می‌توانیم بصورت گروهی یا سینه به سینه شروع به فراگیری کنیم و همانطور که کتاب روح سنتها می‌گوید: «روشهای بیشماری برای آموختن سنتها وجود دارد. از گوش دادن به آنها وقتی خیلی ساده در جلسات خوانده می‌شوند تا یادگیری آنها بصورت خیلی دقیق و با تمام جزئیات.»

باید توجه داشته باشیم که ما از همان بدو ورودمان به جلسات به نوعی کارکرد سنتها را شروع می‌کنیم: وقتی سکوت می‌کنیم و در کمال احترام به مشارکت اعضا گوش فرا می‌دهیم به سنت یک عمل می‌کنیم و وقتی در کمال صمیمیت تازه‌واردی را در آغوش می‌کشیم سنت سوم را و وقتی سبد پول را حمایت می‌کنیم سنت هفتم را اجرا کرده‌ایم. و همینطور سایر سنتها بصورت عملی در عملکرد گروهی ما خودشان را نشان می‌دهند. گاهی حتی خودمان هم متوجه نیستیم اما به بهترین شکل اصول نهفته در سنت‌ها را به اجرا می‌گذاریم.

تقریباً ده سال بعد از اینکه من برای اولین بار سنت‌ها را کار کردم کتاب «اصول راهنمای روح سنت‌ها» ترجمه شد و در اختیار گروهها قرار گرفت و نقطه نظرهای متنوع‌تر و مستندی برای اعضا مطرح شد. نکته قابل توجه این بود که بر خلاف تصور اکثر ما لازم نبود برای کارکرد سنتها منتظر پایان دوازده قدم باشیم. کتاب «روح سنتها» در سنت اول به صراحت اشاره می‌کند: «کارکرد دوازده قدم لازم است تا بتوانیم خرابی‌ها و آشفتگی‌های گذشته را از بین ببریم و راهی به قلبمان باز کنیم اما نمی‌توانیم صبر کنیم تا کارکرد قدمها را تمام کنیم و بعد درکی از سنتها پیدا کنیم.»

بنابراین ما می‌توانستیم این اجازه را به خود بدهیم که در حین کارکرد دوازده قدم و خودآگاهی حاصل از آنها، از طریق کارکرد سنتها به موضوعات اجتماعی‌تر هم بپردازیم و خودمان را با جامعه NA و کارهای گروهی هماهنگ‌تر کنیم. به هر شکلی که کار خود را به روی سنتها آغاز کنیم نباید فراموش کنیم که یادگیری و اجرای آنها مثل هر چیز دیگری در انجمن NA یک فرایند است، یک سفر مستمر و دائم، دقیقاً شبیه کارکرد قدمها.

هر چند ما در هر مقطعی ملزم به رعایت سنت‌های دوازده‌گانه هستیم، ولی ملزم به این نیستیم که دیگران

من همه زندگیمو

از انجمن دارم

سلام دوستان خوبم
 شدیداً کلیشه‌ای بودم. به جمله ثابت داشتم. جمله بود، هنوز درک و فهم نبود. همه مشارکت‌هام با اون شروع می‌شد. هر جا که قرار بود مسئولیتی رو در زندگیم ایفا کنم بازم این جمله توی ذهنم فعال بود. حتی اوقاتی که به شغل و زن و بچه و هر چی داشتم فکر می‌کردم؛ «من همه زندگیمو از انجمن دارم.» جمله‌ای که انگار که با چسب آهن به مغزم چسبونده بودم. البته که این جمله مشکل نداشت. اما در افکار من؛ تعصبی پشت این جمله پنهان شده بود. شایدم راه فراری بود که از قبول مسئولیت‌ها و یا فهم موضوعات بیشمار زندگی طفره برم.

یک همقدمی محترمی داشتم که در خدمات برخی از گروه‌ها و سطوح ساختار با هم شرکت می‌کردیم. از نظر من، تمام و کمال، قلبش با انجمن نبود. گاهی می‌رفت، گاهی به مشکلات روزمره زن و بچه‌اش می‌رسید. یه وقتایی می‌شنیدم درسشو ادامه میده، شغل دوم داره و حتی در یک مرکز معلولین حرکتی که برادر کوچیکش در آنجا مداوا می‌شد کار پاره وقت گرفته بود. حقیقتاً که گرفتاریاش زیاد بود و توان مالیش کم. اما در من؛ این فکر که فقط انجمنه که بما زندگی میده و ما نباید اینور و اونور کنیم، مدام خونم رو به جوش می‌آورد. روی دوستم حساس شده بودم، انگار کارای اون با چارچوب‌های ذهنی من در شعار «عشق بی حد و مرز برای انجمن» در تعارضی شدید بود. تا اینکه بزرگترین معصیتش از اونجایی رقم خورد که بعنوان کارمند خاص، رفت توی انبار نشریات انجمن. حقوق هم میگرفت! بند بند وجودم

بابت اینهمه بی‌انصافی و نمک‌شناسی به درد آمده بود! «انجمن زندگی بخش» سوژه کسب درآمد شده بود؟!

آه از این «شیاطین مورد نیاز»! آروم و قرار نداشتم. انگار سوژه‌ای برای دفاع تمام قد از انجمن و حیثیت از دست رفته‌ی «عشق بلاعوض» پیدا کرده بودم. درگروه، درصحن خدماتی، در جلسات پاسخگویی؛ لجابت و سوالات سخت و چالش برانگیزی رو مطرح می‌کردم تا دلم خنک بشه. با نماینده‌های دیگر هم لابی می‌کردیم که اینگونه اعضا و کارمندا را خیلی آسوده نذاریم و حقوقشون رو با اینکارها حلال کنیم.

خیلی طول کشید، خیلی تراز و اقرار صادقانه نیاز داشت تا متوجه بشم و بپذیرم که درست و غلط کدومه. اینکه انجمن به این همه تعصب نیاز نداشت، به تفکر قربانی شدن، قربانی دادن و فدایی نیاز نداشت.

این همه سال؛ بقا و قوام انجمن NA به اتحاد و درک درست از شرایط زندگی همدردانی همدل گره خورده بود که توانایی‌ها و محدودیت‌هاشون را درست شناسایی کرده بودند و واقع‌بینانه عمل می‌کردند.

من یاد گرفتم که بجای قضاوت، گاهی خود را در شرایط سخت مالی و معیشتی اونا بذارم تا بلکه درک کنم که چگونه میشه که بهبودی رو در اونهمه مشکل دنبال کرد.

امروز سپاسگزار نیروی برترم هستم که در مسیر درک درست «خدمت و خدمتگزار بودن» تمرین شفقت، دلسوزی و همراهی را الزامی و در عین حال مهیا کرده است.



فرامرز از تهران

یک شات بهبودی

وقتی یک موضوع خارجی بهبودی مرا تحت تأثیر قرار می‌دهد آن موضوع دیگر یک موضوع خارجی نیست. سنت ۱۰

گوشه‌ی محوطه‌ی حیاط تالار ردیف ایستاده‌اند و به سبک بازیگران هالیوودی اسکناس‌ها را لوله کرده و از طریق بینی مشغول مصرف انفیه هستند! صحنه‌ای منزجر کننده که مصرف مواد مخدر را در ذهن تداعی می‌کند... صحنه‌ی فوق چند سال پیش در یکی از کارگاه‌های خدماتی اتفاق افتاد! مدیر مجموعه، برگزارکنندگان کارگاه را صدا زد و بخاطر چنین صحنه‌ای از آنها توضیح خواست. آقای مدیر فکر می‌کرد اعضای انجمنی که خود را معتادان در حال بهبودی معرفی می‌کنند مشغول مصرف مواد مخدر هستند! چه اتفاقی می‌افتد که ما در دام رفتارهای افراطی و مخرب گرفتار می‌شویم؟ آیا ما قرار است تنها مصرف مواد مخدر را قطع کنیم و در پرهیز از آن باقی بمانیم؟ به خوبی به یاد دارم هنگامی که کتاب راهنمای کارکرد قدم ترجمه و در دسترس قرار گرفته بود درک بسیاری از جملات، اصطلاحات و کلماتش برایمان سخت بود، برای مثال راهنمای من می‌گفت برای

اینکه بهتر و بیشتر مفهوم سوالات را درک کنیم هر جا که از عبارت مصرف مواد مخدر استفاده شده است آن را به عبارت بیماری اعتیاد تغییر

دهیم! نتایج این جابجایی واژگان حیرت‌آور بود! در بخش‌های گسترده‌ای از زندگی‌ام بیماری اعتیاد فعال بود! و من مشغول مصرف بودم! هر جایی که در دام افراط و تفریط گرفتار شده بودم...

چند روز پیش پس از مدتها بی‌خبری با یک دوست قدیمی دیدار کردم، درمانده و مستاصل بود، می‌گفت برای درمان بیماری قلبی به پزشک مراجعه کرده است، دکتر بیماری‌اش را به مصرف افراطی و بیش از حد قهوه مرتبط دانسته و او را از مصرف کافئین (قهوه) منع کرده بود. و دوست من اکنون زانوی غم بغل گرفته بود که چطور مصرف کافئین را قطع کند! مصرف افراطی نوشیدنی بنام قهوه، انگار که چند سالی است تبدیل به یک مراسم غیررسمی در انجمن ما شده است! مصرف بی‌اندازه و افراطی این نوشیدنی محرک آن هم با میزان کافئین بالا و در نتیجه بروز بیماریهای جدی مختلف می‌تواند برای ما دردسر تولید کند. این رفتار برای ما معتادان تازگی ندارد. بارها و بارها به خاطر پرهیز از یک رفتار ناپسند و افراطی در دام رفتارهای ناشایست دیگر افتاده‌ایم.

ما با این رفتار ملموس، در قدم‌ها (مشخصاً قدم ۴ و ۵) بیشتر آشنا می‌شویم، آنجا که بخاطر فرار از یک احساس تصمیم گرفتیم یک احساس دیگر را تجربه و جایگزین کنیم! امروزه اما، با یک جستجوی ساده و کمی مطالعه می‌توانیم در خصوص مضرات رفتارهای افراطی که برایمان در زندگی تولید دردسر کرده است اطلاعات کسب کنیم. چه می‌شود که در مدت کوتاهی پس از قطع مصرف، حضور در انجمن و بازگشت اشتها... تبدیل به معتاد در حال بهبودی چاق و فربه‌ای می‌شوم که بدون توجه به سلامتی و عوارضی که می‌تواند چاقی بیش از حد برای من به همراه داشته باشد در دام پرخوری و «ناسالم خوری» می‌افتم؟ جمله‌اشنای یک عضو قدیمی همواره در گوشم صدا می‌کند: «بهبودی را در تمام جنبه‌های زندگی‌ات جاری کن!» آیا در نظر داشتن تناسب و تعادل در زندگی و بررسی اینکه با دست خود؛ خودم را دچار مشکلات جسمی، روانی، روحانی و احساسی نکنم، معنایی جز جاری کردن بهبودی در تمام قسمت‌های زندگی دارد؟

امروز سلامت عقل و شکرگزاری از نیروی برتر برای من این است که استفاده‌ی بهینه و هوشمندانه از تمامی مواهب خداوند را در دستور کار بهبودی روزانه‌ی خودم قرار دهم. به این امید که بهبودی در تمامی جنبه‌های زندگی‌امان جاری شود.

فرزاد.ع
تهران

مفهوم یازدهم NA



بودجه NA باید تحت مدیریت مسئولانه بوده و برای پیشبرد هدف اصلی ما مورد استفاده قرار گیرد.

خدماتی در مسیر رساندن پیام نیز بر عهده گروه‌ها است، البته که خدمتگزاران مورد اعتماد ما نیز موظفند بطور مرتب و پیوسته گزارشات شفاف مالی و لیست اولویتهای خدماتی خود را ارائه دهند تا کمترین اهمال و ریخت و پاشی در هزینه‌ها صورت نگیرد. اما اگر باز هم خطا یا حیف و میل پول در یک هیئت یا کمیته خدماتی اتفاق افتاد، این گروه‌های ما هستند که در راستای اصلاح آن از هر کمکی که بتوانند فروگذار نخواهند بود. موضوعی که بسیار اهمیت دارد این است که ما برای انتقال پیام و گسترش آن ای به منابع مالی احتیاج داریم و این بودجه نباید به‌خاطر اهمال و اشتباه یک کمیته یا هیئت خدماتی قطع شود و ما همواره بایستی در جهت اشاعه پیام ان ای در سراسر دنیا فعال باشیم. موضوع پر اهمیت دیگر آن است که اگر زمانی برای انجام خدماتی از نظر منابع مالی قوی بودیم و پول کافی داشتیم؛ اما از نظر منابع انسانی ضعیف، بهتر است صبر داشته باشیم تا منابع خدماتی مان اعم از مالی و انسانی به طور کامل محیا گردد و بعد در پی انجام آن خدمات باشیم، در غیر این صورت این خطر وجود دارد که سرمایه خدماتی ان ای که از راه اعتماد و کمک‌های سخاوتمندانه اعضایمان به‌دست آمده است را هدر دهیم. وجود مقادیر زیادی پول همواره برای ما مشکل‌ساز و خطرآفرین بوده و هیئت‌های خدماتی ما همواره باید مراقب باشند تا بهبودی اعضای خدمتگزار یا کمیته‌های خدماتی را با ایجاد فضای وسوسه برانگیز به خطر نیندازند.

برای ما کاملاً واضح و مشخص است که هدف اصلی ما رساندن پیام به معتادی است که در حال عذاب است. از آنجایی که ما برای پیشبرد این هدف، هیئت‌های خدماتی و کمیته‌های مشخصی را انتخاب نموده‌ایم مدیریت مسئولانه‌ی بودجه NA بر عهده این کمیته‌ها می‌باشد.

اما خدماتی که منجر به انتقال پیام ان ای می‌شود کدام است؟ امروزه دیگر جلسات ان ای از مرز کشورها فراتر رفته است و اعضای این انجمن جهانی در دوردست‌ترین روستاها، شهرها و کشورها مشغول برگزاری جلسات بهبودی هستند. حتی کمیته‌های خدماتی ان ای همواره در تلاش هستند تا پیام‌رهای از اعتیاد فعال را از راه برگزاری پانل‌های اطلاع‌رسانی برای افراد غیرمعتاد (خانواده‌ها، مدیران و یا مسئولان دولتی) یا جلسات بهبودی مشخصی برای معتادانی که بخاطر محکومیت‌های قانونی در زندان به سر می‌برند یا در مراکز درمانی مشغول سم‌زدایی هستند برسانند و یا حتی خدمات انجمن را در کشورهایی که هنوز از نظر منابع مالی یا انسانی، توانایی کمتری دارند توسعه دهند. مشخص است که این بودجه تنها از راه کمک‌های داوطلبانه اعضای انجمن و از طریق چرخاندن سبد سنت هفتم در دل گروه‌ها تامین می‌شود و ما کوچک‌ترین کمک مالی از دیگران قبول نمی‌کنیم. این موضوع باعث شده است که انجمن معتادان گمنام به عنوان یک جمعیت مستقل و خوشنام شناخته شود.

از آنجایی که گروه‌های ما وظیفه تامین منابع مالی را بر عهده دارند، نظارت بر نحوه خرج کرد و اولویتهای کمیته‌های

زندگی فقط برای امروز چیست؟



همیشه در چنگال این (چه میشه اگر...) هستم. با راهنمای تماس می‌گیرم. باورتان می‌شود؟ زمانی که تصمیم گرفتم تماس بگیرم، با خودم گفتم: «الان زنگ بزنم بهم می‌گه: باز تو دوباره بیش از حد معمول نگرانی عود کرد؟!». همین نشان می‌دهد این رفتار و این ترس در من تکراری است. همین نشان می‌دهد من سالهاست با این ترس زندگی کردم اما در عین حال آنچه در زندگی نصیبم شده اتفاقی نبوده که من انتظارش را می‌کشیدم. برمی‌گردم و به ۱۵ سال گذشته که در برنامه بهبودی هستم نگاهی می‌کنم. من روز به روز پیشرفت کردم. این نشان از این است که ظاهراً دنیا آن طوری که من هر روز پیش بینی می‌کنم پیش نرفته است. وگرنه باید حتماً وضع من به یکی از اوضاع وخیمی که هر روز بهش فکر می‌کردم تبدیل می‌شد.

اما نه تنها بدتر نشده، بلکه بهتر شده. این نشان می‌دهد که من یک کارهایی رو درست انجام داده‌ام و نگرانی‌هام عموماً - نه همه آنها- بیهوده بوده و این نگرانی‌های بیهوده من را فلج کرده. باور کنید یا نه اما قدرت کار و تصمیم‌گیری و انرژی روزانه را از من می‌گیرد.

به این فکر می‌کنم که چطور می‌شود فقط به امروز فکر کرد؟ تصمیمم را گرفته‌ام. لیست کارهای آن روزم را ثبت کردم. به خودم گفتم: امروز فقط همین کارها رو انجام می‌دهم. من نوازنده روی عرشه تایتانیک هستم. فقط کار من نوازندگی است. باقی‌اش به من مربوط نیست.

سعی می‌کنم سال دیگه همین موقع نتیجه این تصمیمم را به عنوان یک تجربه برای مجله ارسال کنم.

ساعتم زنگ می‌زند. ساعت ۶:۲۳ دقیقه را نشان می‌دهد. بیدار می‌شوم و گوشی خودم را چک می‌کنم. همکارم پیام داده بود: «امروز باید بریم کارخانه، شنیدم مدیر عامل قراره تغییر کنه.» از همان زمان ذهنم درگیر می‌شود. باز هم قرار است تغییرات انجام شود. هر بار که تغییرات صورت می‌گیرد نگرانی و ترس از آینده سراغ من هم می‌آید. چه کار باید بکنم؟ نگرانی از آینده شغلی. مبادا نفر بعدی که انتخاب می‌شود، با آوردن مدیران جدید من را هم بیکار کند؟ چه باید بکنم؟ بار سنگین «ترس از آینده» من را فلج می‌کند.

از همان زمان که پیامک را خواندم، حالم خراب است. مدام بررسی می‌کنم. چه باید بکنم؟ این ترس بر عملکرد من تاثیر می‌گذارد. من حتی به این فکر می‌کنم که احتمالاً مدیر آینده در مورد من چگونه فکر خواهد کرد؟ چگونه می‌توانم وضعیت خودم را با ثبات کنم؟

فیلم تایتانیک را به یاد می‌آورم. لحظه‌ای که دیگر امیدی برای نجات کشتی نیست. همه تلاش می‌کنند خودشان را نجات دهند. آن وسط گروه موسیقی ناگهان تصمیم متفاوتی می‌گیرد. گروه دور هم جمع می‌شوند و فارغ از هیاهوی اطراف، شروع به نواختن می‌کنند. هیاهوی اطراف، تلاش برای فرار و یا نجات، کمک به دیگران و یا نجات برایشان مهم نیست. آنها به فکر انجام وظیفه هستند.

به یاد برنامه معتادان گمنام می‌افتم. کتاب پایه توصیه می‌کند: «زندگی فقط برای امروز بار سنگین گذشته و ترس از آینده را کاهش می‌دهد. آموختیم همه اقدامات لازم را انجام دهیم و نتایج را به عهده نیروی برتر خود بسپاریم.» واقعیت این است که من

داوود.ح
تهران