



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 گردد.

ماهنامه بهبودی خدماتی شورای منطقه یک ایران

سال ششم شماره ۵۶ مرداد ماه ۱۴۰۲

کتابچه سفید ما می گوید: «برنامه ما مجموعه ای از اصول است». هر چه به
طور مداوم تر سعی در بهبود بخشیدن سپاسگزاری آگاهانه خود از این اصول
کنیم، برای اجرای آنها تمایل بیشتری خواهیم داشت.

فقط برای امروز ۸ آذر



NA
منطقه یک ایران

بیان تجربیات راهی برای ارتباط موثر

با درود و عرض امتراحم خدمت فواندگان گرامی مجله «یک وعده، هزاران پاداش» در جلسات انجمن و از اعضای قدیمی شنیده‌ایم، هر جایی که معتادی در مال بهبودی زندگی می‌کند، جای بهتری برای زندگی است. این بدان معنی است که ما وقتی در مسیر رشد و بهبودی خود قدم بر می‌داریم، از توجه به اطراف خود و ارتباط با دنیای بیرون خود نیز غافل نیستیم. آموخته‌ایم که ارتباطات موثر لازمه رشد رومانی ما است. ما ارتباطمان را با دنیای درون و بیرون خود اصلاح می‌کنیم، هماهنگ با جریان زندگی رو به جلو می‌رویم و بهبودی را در تمام امور زندگی‌مان به کار می‌بندیم. یاد می‌گیریم که عاشقانه زندگی

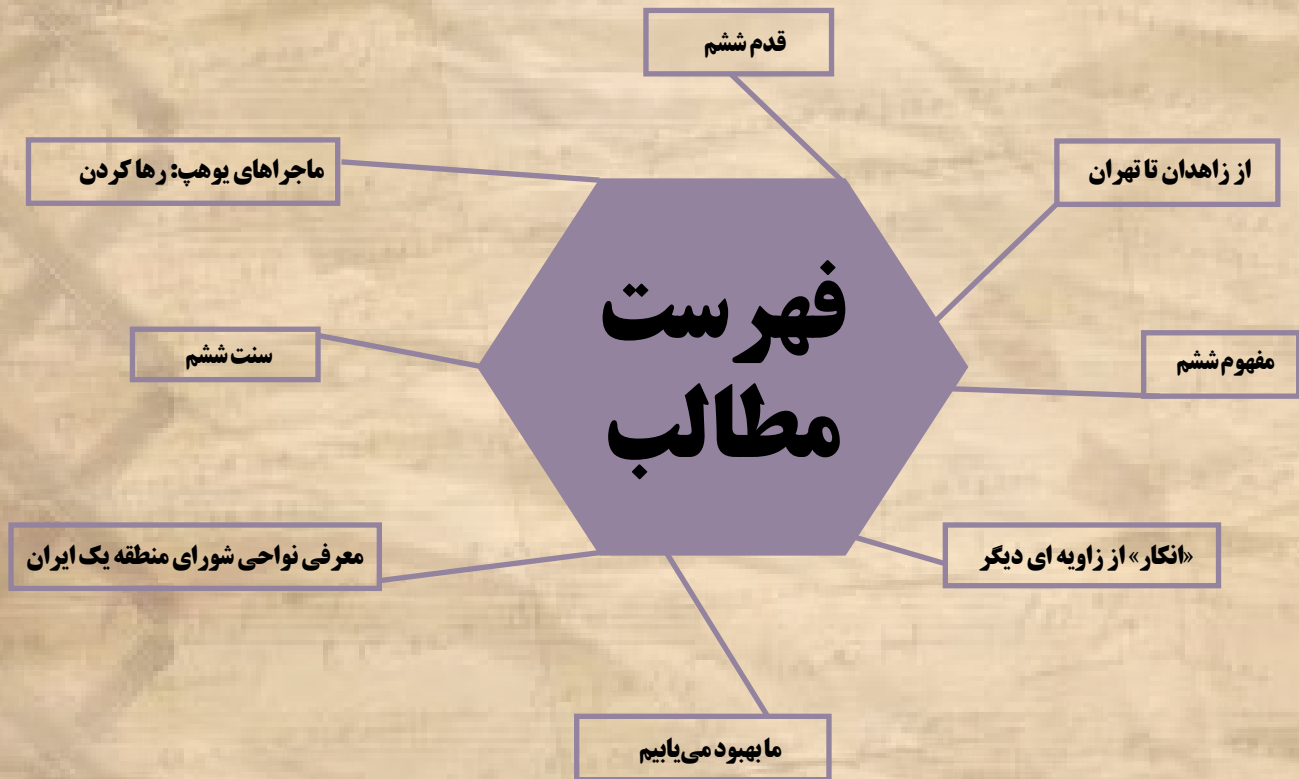
کنیم و جریان انرژی زندگی را به دیگران منتقل کنیم. خدمت، عملی رومانی است که بخش بزرگی از زندگی ما را در بر می‌گیرد و هر یک از ما روح خدمت را به گونه‌ای در زندگی خود تعریف می‌کنیم. در جلسات NA قدرتی وجود دارد که در میان اعضا پیوندی مشترک ایجاد کرده است. ما هیچ‌وقت از بهبودی فارغ‌التمصیل نمی‌شویم.

مجله وعده با هدف ایجاد فضایی جهت در میان گذاشتن تجارب بهبودی و خدماتی و همچنین انتقال آخرین اخبار از رویدادهای NA در خدمت شما می‌باشد. ما خود را به این هدف متعهد می‌دانیم. تلاش می‌کنیم پیام عشق و امید را با استفاده از مطالب ارسالی شما منتشر کنیم.

از شما عزیزان درخواست می‌کنیم هم‌چنان ما را از حمایت‌های خود بهره‌مند نمایید. قسمتی از این حمایت می‌تواند ارسال مطلب باشد. دست به کار شوید و تجارب بهبودی‌تان را بنویسید. این نوشتن هم به خودتان و هم به سایر همدردان‌مان کمک می‌کند. قسمت دیگری از این حمایت هم انتشار مجله برای دیگر معتادان است. مجله را هم خودتان مطالعه کنید و هم لینک دانلود آن را برای دیگران بفرستید. با انتشار تجارب بهبودی ما می‌توانیم آن را برای خودمان نیز مفید کنیم. بهبودی از طریق دعا و عمل تقویت می‌شود و راه ما شرکت در این برنامه رشد رومانی است. امیدوارم بتوانیم دست در دست هم پیام امید و آزادی را به دیگر معتادان برسانیم. شماره ۵۶ مجله «یک وعده، هزاران پاداش» را به نگاه پرمهرتان تقدیم می‌کنیم.

ممیدن

مسئول کمیته مجله بهبودی خدماتی
یک وعده هزاران پاداش



■ نشریه داخلی NA منطقه یک ایران تهیه شده در کمیته مجله بهبودی، خدماتی

■ با تشکر از تمامی اعضای که ما را در تهیه این مجله یاری دادند.

■ شورای انطباق: محمد.الف - سیاوش.س - محمد.ر

■ آدرس: تهران، صندوق پستی: ۱۶۷۶۵-۱۷۵۵

✉ vaadeh@nairan1.org

🌐 @Vaadeh_ir

🐦 @vaadeh

📞 ۰۹۱۲۹۵۷۶۶۴۸

📠 ۰۹۱۲۹۵۷۶۶۴۸

📧 @vaadeh.ir

📞 ۰۹۱۲۹۵۷۶۶۴۸

📞 ۰۹۱۲۹۵۷۶۶۴۸

📞 ۰۹۱۲۹۵۷۶۶۴۸

📞 ۰۹۱۲۹۵۷۶۶۴۸

📞 ۰۹۱۲۹۵۷۶۶۴۸



برای مشاهده
نسخه دیجیتال نشریه
و فایل‌های قابل استفاده کلیک کنید.

ماجراهای

یوهی



این داستان:

رها کردن

چند سالی بود که با سرطان سینه، دست و پنجه نرم می‌کرد. راه‌های درمانی مختلفی رو به تجویز پزشکان رفتیم. از جراحی و پرتوگرافی گرفته تا چندین مرحله شیمی درمانی با دوزهای رو به افزایش. هر بار بیماری‌اش متوقف می‌شد، چند سالی خوب بود و بعد دوباره عود می‌کرد. فراز و نشیب‌های زیادی را طی کردیم و آرام آرام روزهای سخت و تلخ از راه رسید. مدام سرفه می‌کرد و بخاطر سرفه‌های مداومش کمتر می‌خوابید و از سردرد گله داشت. با توجه به مشغله‌های کاری وقت کمتری برای خدمت در انجمن داشتیم می‌بایست بیشتر به پدرم می‌پرداختم. یک هفته در میان، سه شب برای تزریق در بیمارستان بستری می‌شد که شب‌ها بعنوان همراه پیشش می‌ماندم و صبح از همانجا به محل کارم می‌رفتم. در خواب و بیداری، پیش‌رو و پشت سر، دعا می‌کرد و من از اینکه می‌توانم مرهمی باشم برای دردهایش، در احساسات متناقضی از خوشی و ناراحتی به سر می‌بردم. خوشحال از فرصت خدمت و جبران خسارت و نگران از احوال رو به افول پدر.

بالاخره رسید لحظه‌ای که همیشه از آن می‌ترسیدم و بارها و بارها در ذهنم مرورش کرده بودم که چطور با آن واقعیت تلخ روبرو شوم. با اینحال و متاسفانه با وجود سال‌ها تمرین بهبودی، بارها و بارها دوره کردن و انتقال قدم‌ها نتوانستم از آن لحظه‌ی سخت، سر بلند بیرون بیایم. آخرین باری که از بیمارستان ترخیص شد، توان ایستادن رو پاهایش را نداشت و مجبور شدم برایش ویلچر بگیرم. باورم نمی‌شد که چند روز پیش روی پاهای خودش آمده بود و بستری شده بود. رسیدیم خانه و بردمش حمام. داشتم کمک می‌کردم از روی صندلی

دوستت دارم و سپاسگزارم که با من و در قلب منی. دوستت دارم و سپاسگزارم که فرصت خدمت و جبران قسمت اندکی از خسارت‌هایی که زده بودم را دادی. قرار بود راجع به رها کردن بنویسم. وقتی که مثل همیشه شروع به مراقبه و درخواست کمک از خداوند برای نوشتن تجربه‌ام نمودم؛ پیوندهایی بین این موضوع با جبران خسارت و شکرگزاری یافتیم و غرق در خاطرات و ماجراهای سالها پیش شدم، وقتی که ۸ سال پاک بودم! سال‌های آخر مصرف، مادرم را با کوهی از درد و رنج و خسارت‌های جبران نشده، از دست داده بودم و در آن هشت سال هرچه توان داشتیم در راه خدمت به پدر پیرمردی که تا آخرین روز مصرف، تاوان هزینه‌های مصرفم را بر دوش کشیده بود، گذاشته بودم. در اون مدت خاطرات تلخ و شیرین زیادی را دو نفری از سر گذرونده بودیم. تا حدود سه سال که من مجرد بودم، منزل مون پاتق بچه‌های آن‌ای بود. از اینکه پاکم و تبدیل به آدم موجهی شدم و خوب زندگی می‌کنم، شاد و مسرور بود.

پیرمرد با دست‌های پر از پینه و چروکیده و قد خمیده، صبح قبل از من می‌رفت سرکار و شب بعد از من برمی‌گشت. با اینحال یه دنیا انرژی برای پخت و پز و پذیرایی از من و دوستان بهبودی داشت. بعد از ازدوایم، شرایط کمی بهتر شد. بازم با هم زندگی می‌کردیم و انصافا همسرم خیلی کمک حال مون بود. عروس و پدر شوهر رابطه خوب و صمیمانه‌ای داشتند و دور هم دوباره یه خانواده کامل بودیم. کم کم داشت توان کار کردن را از دست می‌داد. به زحمت متقاعد شد که خودش را بازنشست نماید.

توفیقاتی حاصل شده بود ولی مشکل اصلی جای دیگری بود. کلید بیماری اعتیاد من همچنان فعال بود و رشته‌ها را پنبه می‌کرد. اعتیاد من با شکل و فرمی جدید در ۸ سال پاکی! ترکیب نابودگری از رنجش، عصبانیت و ترس. من از دست تمام اطرافیانم رنجیده بودم که نمی‌توانند غم و اندوه بی‌کراں من را درک کنند و بقدر کافی مهربان باشند. از دست خداوندی که فکر می‌کردم درک کرده‌ام، عصبانی بودم چون عزیزترینم را گرفته بود و به شدت از تنهایی می‌ترسیدم.

مدت‌ها بود که راهنمایم از جلسات دور شده بود. پاک بود و رابطه نزدیک و دوستانه‌ای داشتیم ولی دوریش از جلسات باعث سستی باورهایم می‌شد. بعد از آن همه درد و رنج و تنهایی که تجربه کرده بودم، عزم من برای شروع فصل جدیدی از بهبودی جدی بود. از یک دوست قدیمی درخواست کردم که راهنمایی من را بپذیرد. یکبار دیگر قدم‌ها را با او نفس به نفس مرور کردیم. نتایج؛ عجیب و شگفت‌انگیز و البته از دید قدم‌ها کاملاً طبیعی بود. لایه‌های جدیدی از پوست پیاپی برداشته شده بود و بیماری اعتیاد با شکل جدیدی خود را عیان کرده بود و من فقط پاک بودم.

هرآنچه در طول این سال‌ها با خودم، راهنمایم و رهجوهایم گفته بودم، حالا برایم به شعاری بیشتر نمی‌نمود. خلاف آنچه که فکر می‌کردم باور دارم و مشارکت‌های همیشگی‌ام، نیروی برتر من آن پیرمرد عاشق و مهربان بود نه کس دیگر. او بقدری نزدیک من بود و ضعیف به نظر می‌رسید که نمی‌دیدمش. ظاهراً در دوران کودکی گیر کرده بودم و خبر نداشتم. ابر سنگین تعصبات باورهای قدیمی روشن‌بینی را از من گرفته بود. نمی‌گذاشت ببینم چه چیزی واقعا دارد در زندگی من کار می‌کند. بنابراین فرصت رشد و بزرگ شدن را از خودم گرفته بودم. من اراده و زندگی‌ام را به دست خداوندی کوچک سپرده بودم و داد سخن و شعارهایی در مدح و ستایش خدایی بزرگ‌تر از درک انسان داده بودم.

تمرکز را بر روی تمایلم به بهبودی گذاشتم و ایمان داشتم که نیروی برتر فارق از اینکه کیست؟ و چیست؟ مرا همچون گذشته حمایت خواهد کرد. درک جدیدی در حال شکل گرفتن بود. درکی که با تمایل به تسلیم شروع شد و به مرور و آهستگی با ترکیبی از اعتماد به نفس و فروتنی و توکل کمک می‌کرد بتوانم ببخشم و رها کنم. حال من نمک رو به بهبودی می‌رفت. یاد گرفتم که احساس ارزشمند بودن را از درون خودم بدست بیارم، از عشقی که در خدماتم نثار دیگران می‌کنم. تایید طلبی و حفظ جایگاه خدماتی یا پست و مقام اجتماعی نمی‌تواند این احساس را بصورت واقعی ایجاد کند. امروز، پدرم قسمتی از من و عشقی است که با من در جریان است. آرزوی من برای جبران خسارت از او این است که خداوند آنقدر به من قدرت و فرصت بدهد تا بتوانم این ایمان نویافته‌ام را در دسترس و معرض دید فرزندانم قرار دهم و امیدوار باشم که او لحظه رفتن من درک بهتر و عمیق‌تری از رها کردن داشته باشد. باشد که نگاه حمایتگر پدر دیگری، با نگرانی به روی این دنیا بسته نشود.

دوستت دارم عشق و سپاسگزارم که هرگز نمی‌میری.

یوهپ یک معتاد در حال بهبودی

بلند شود، که یک دفعه در حالت نیم خیز ماند. همسرم را صدا کردم و با هم کمک کردیم بیايد داخل اتاق و روی زمین دراز بکشد. چشمانش باز و خیره مانده بود. انگار در عالم خلسه بود. خیلی ترسیده بودم با صدای لرزان که به مرور و ناخواسته بلند و بلندتر می‌شد صدایش می‌زد. همسرم گفت: یوهپ! آرام باش! داری می‌ترسونی آقا جون رو!

چه لحظات سخت و کش‌داری. تا اون لحظه از نزدیک با مرگ کسی مواجه نشده بودم ولی سایه مرگ رو روی تمام اتاق احساس می‌کردم. یک دفعه لبخند کمرنگی روی صورتش نقش بست، نگاهش از آن حالت خیره به دور دست‌ها درآمد، نگاهی به من و اطراف کرد و وسط بی‌قراری‌ها و دست و پا زدن‌های من بغضی کرد و بعد چشمانش را آرام بست. دیگر نفس نکشید. و صدای ضجه‌ها و التماس‌های من که نرو، صبر کن، الان کمک می‌ارم، تو رو خدا یکی کمک کنه!!! آنقدر عربده زدم و به زمین و آسمان چنگ انداختم که تمام اهالی محل را کشاندم داخل منزل مان. اورژانس، بیمارستان، پرستار، دکتر رو به خط کردم، هر چقدر گفتند تمامه، نپذیرفتم. و جسم بی‌جان پدر که همچنان آزار می‌دید... افسوس که هنگام رفتن چه درد و رنجی به او تحمیل کردم.

تا به آن مقطع از پاکی، سمت قشنگ نوار، برایم پخش شده بود. هر چه می‌خواستم با سعی و تلاش به دست آورده بودم. شغل مناسب، ازدواج خوب، ادامه تحصیل، درآمد کافی، خدمات موثر داخل انجمن، عزت، احترام و... و هیچ تجربه جدی از بخشش و رها کردن نداشتم. حالا یکباره در برابر اوج تضاد و تناقض بین خواسته‌ها، دلبستگی‌ها و امیالم در برابر واقعیت زندگی قرار گرفته بودم. بعد از آنروز تلخ، دوره‌های سخت و متناوبی از افسردگی، زود رنجی، دردهای جسمانی حاصل از امراض سیستم گوارشی و به عبارت صحیح‌تر بیماری اعتیاد فعال را سپری نمودم. گاهی اوقات شب‌ها تحت تاثیر حملات عصبی، حالم به شدت بد می‌شد. چند بار همسرم مجبور شده بود از اورژانس تهران درخواست کمک نماید. یکبار که از شدت رعبه از درون می‌لرزیدم و می‌دانستم که تماس و حضور اورژانس نیز کمکی به من نخواهد نمود، از همسرم خواستم با تلفن به راهنمایم پیامک بدهد که اگر می‌تواند به دیدنم بیاید. او خودش را به سرعت به من رساند و با کمک یکی دیگر از دوستان بهبودی، مرا به بیمارستان رساندند.

پزشک متخصص طب اورژانس بعد از توضیحات راهنمایم درمورد بیماری اعتیاد من و برنامه بهبودی معتادان گمنام، رو کرد به راهنمای من و گفت: اگر مثل برخی از اعضای NA مقاومت بیهوده در برابر مصرف دارو از خودش نشان ندهد، هیچ مشکل خاصی نیست. دوباره رو کرد به من و گفت، نگاه پریشان و چشمان کم سویت فریاد می‌زند که افسرده‌ای و اگر اقدام به موقعی در این مورد انجام ندهی، ممکن است آنوقت وضعیت نگران کننده‌ای پیش بیاید. به پزشک متخصص مراجعه کن و در صورت نیاز دارو بگیر. این سرم و داروهایی که اینجا به تو داده شد برای خروج از وضعیت اورژانس بود.

طبق توصیه دارو گرفتم و از لحاظ وضعیت فیزیکی و جسمانی



ما آمادگی کامل پیدا کردیم تا خداوند کلیه این نواقص شخصیتی ما را برطرف کند.

غیرواقعی داشتیم، مرا مات و مبهوت کرد. همیشه در جوانی به من می‌گفتند آرزوهای بزرگ کن، ماه را نشانه بگیر، تو می‌توانی تبدیل به کسی بشوی که می‌خواهی و...

بعدها، نرسیدن به آن انتظارات، مرا حقیر و بی‌مصرف کرد. اهدافم را به واقعیت تبدیل کردم و قدم برداشتن در مسیر تحقق آنها، کمی از آن بار را، از دوشم برداشت. گاهی اوقات، همچنان از خودم توقعات غیرواقعی دارم ولی خیلی کمتر شده و زودتر آنها را تشخیص می‌دهم. این، برای من هم یک پیشرفت است و هم یادآور این است که این یک برنامه بهبودی است نه کمال گرایی. من بهترین کار ممکن را در این لحظه انجام می‌دهم و اگر بقدر کافی خوب نیست، همین بوده که توانسته‌ام انجام بدهم.

بالاخره اینکه اگر می‌خواهید از خودتان توقعات غیرواقعی داشته باشید، منتظر عواقب سنگین آن هم باشید. و اگر این توصیه را جدی نگیرید، باور کنید که از نزدیک آن را لمس می‌کنید. اجازه ندهید تا لذت این بازی زندگی از شما گرفته شود (مثل من که در این کار استادم).

تام تی.

جمله «ما وقتی زمین خوردیم، تمایل پیدا کردیم» چه جمله درستی است و برای معتادی مثل من، بله، کاملاً واقعیت دارد. یکی از خوبی‌های در سنن بالا (۵۱ سال) پاک شدن این است که بعد از کلی کشمکش، بالاخره تصمیم می‌گیری یک کاری برای خودت کنی. و این خیلی طول نمی‌کشد، یک پیشرفت کوچک را مثل یک رویداد تاریخی جلوه می‌دهی.

من نمی‌خواستم پاک شوم که به بیداری روحانی برسم و یا قدم‌ها را کار کنم. من فقط می‌خواستم دیگر بطور مرتب به زندان نروم. بنابراین برای من، پاک ماندن، داشتن جایی واقعی برای زندگی و وعده‌های منظم غذایی، پیشرفتی بزرگ در زندگی‌ام محسوب می‌شد. همین‌ها کافی بود که به شرکت در جلسات ادامه دهم. از زمین بازی و یار بازی دوری کنم و یک گروه حمایتی داشته باشم. تا بتوانم هر وقت خواستم با آنها تماس بگیرم و فکر نکنم که مزاحمتی برایشان دارم. حتی اگر در بعضی موارد احتمالاً داشتم.

وقتی به این قدم رسیدم، می‌دانستم که یک یا دو نقصی دارم اما به کمک راهنمایم متوجه تعداد بیشتری از نواقص شدم که نیاز به رسیدگی داشت. زمانی که راجع به انتظارات غیرواقعی حرف می‌زدیم، این موضوع کاملاً چشمان مرا باز کرد. این فکر که از خودم انتظارات

از زاهدان تا تهران

سلام خدمت دوستان همدرم. این نامه بخشی از تجربه‌ام است که در ذهنم مانده و به صرافت افتادم که به امید تابش نور عشق و امید در زندگی یک معتاد برای مجله وعده بنویسم. اسمم محمد و یک معتاد هستم. در خانواده‌ای به دنیا آمده بودم که وضع مالی خوبی داشتیم. متمول و ثروتمند. سفره‌دار و مهمان‌نواز. اکثر اوقات در خانه ما، برای پذیرایی از مهمان‌ها بساط مصرف مواد مخدر فراهم بود. با اینکه اون زمان، سن کمی داشتم ولی احساس خوبی نسبت به این مسئله نداشتم.

منم در این خانواده و در کنار مصرف پدرم و مهمان‌ها اولین بار در ۱۱ سالگی سیگار مصرف کردم. نفهمیدم چی شد! آخه سیگار پدرم دم دست بود و براحتی از آن برمی‌داشتم. چند سالی از سیگار کشیدن دزدکی گذشت و برای اولین بار الکل مصرف کردم. طولی نکشید که در سرازیری اعتیاد سرعت گرفتم و شدم مصرف‌کننده حرفه‌ای. سنی نداشتم. تازه ۱۷ سالم شده بود، اما اعتیاد شدید به مواد مخدر پیدا کرده بودم.

پول زیادی داشتم و از طرف خانواده حمایت می‌شدم. در کنار مصرف مواد مخدر، ورزش هم می‌کردم. بدنی تنومند و چغر داشتم. فکر می‌کردم مثل بقیه معتاد نمی‌شم. با همین طرز فکر برای اولین بار هروئین مصرف کردم. به مرور قبح و زشتی مصرف مواد مخدر و اعتیاد به آن، در من و خانواده‌ام از بین رفت و به‌راحتی در خانه به همراه برادران و پدرم مصرف می‌کردیم. همیشه خانه‌مان پر از فریاد و جار و جنجال من و برادرانم بود. فقط مادرم مصرف‌کننده نبود. بیچاره مادرم. طولی نکشید تمام ثروت و دارایی‌مان از بین رفت. هیکل تنومندم هر روز ضعیف و ضعیف‌تر می‌شد. لاغر و رنجور و تکیده.

بعد از مدتی با این فکر که اگر شهر محل زندگی‌ام را عوض کنم اوضاع بهتر می‌شود، بار و بندیل رو جمع کردم رفتم زاهدان. پاتوقم حلبی‌آباد بود. اما اوضاع بهتر که نشد هیچ، بدترم شد. چند ماهی اونجا کارتن خواب بودم. توی پارک، کنار پل. یواش‌یواش دیگه مهم نبود کجا خوابم می‌بره. کارتن خواب که باشی صبح و ظهر و شب رو خودت تعیین می‌کنی. ساعتی آفتاب و ماه بود. بخاطر بیش‌مصرفی، چند باری مرگ رو جلوی چشمم دیدم و نیمی از صورتم لمس شده بود. به شدت وزنم کم شده بود و دیگه رگی تو بدنم نمونه بود. اون زمان من فقط ۲۸ سالم بود.

بالاخره به واسطه دوستان و پی‌گیرهای چند نفر خیرخواه، برگشتم تهران. به خانه که رسیدم، دیدم حال و احوال برادران و پدرم از من بهتر نیست. چند وقتی به همین منوال گذشت. با تمام وجودم می‌خواستم از این شرایط خارج شوم، اما امیدی نداشتم. بیرون که می‌رفتم چند باری تو محل من رو دیده بودند و شناخته بودند. یک روز که خانه نشسته بودم و دنیا دنیا غم رو سرم خراب



شده بود زنگ درب خانه به صدا درآمد. معمولاً کسی با ما کاری نداشت. دوباره زنگ زده شد. با بی‌حالی و ناامیدی، لنگ‌لنگان، رفتم و درب را باز کردم. ذهنم به بیش از ۱۵ سال پیش پرکشید. قدرت تشخیص چهره‌ها رو نداشتم، اما چقدر آشنا بودند. چشم‌هام رو تیزتر کردم و با دقت نگاهشون کردم. بله رفقای دوران جاهلیت و مصرف بودند که همگی کلی تغییر کرده بودند.

با صدای محمد منم... به خودم اومدم و بدون اینکه حرفی بین ما رد و بدل بشه همدیگر رو بغل کردیم. ناخودآگاه بغضم ترکید و همه با هم چند دقیقه‌ای گریه کردیم. حرفی برای گفتن نداشتم. از بس تو شیشه رفته بودم یا از درد خماری و تشنج خودزنی کرده بودم، تمام بدنم پاره پاره بود. ولی آغوش گرم و امنی من رو بغل کرده بود. در همون لحظات کوتاه اتفاق عجیبی برابم افتاد. نمی‌دونم شاید به اتفاق روحانی. با درخواست دوستانم چند قدمی بیرون از خانه آمدم و هم‌مسیر شدیم. حتی برنگشتم وسایلم رو از خونه بردارم. اصلاً وسایلی نداشتم که بخوام بردارم. و همگی به اتفاق هم برای شروع مسیری جدید حرکت کردیم و پام به جلسات انجمن معتادان گمنام باز شد.

امروز پس از سالها خدمت و حمایت کردن و شدن توسط NA، زندگی‌ام، تغییر کرده است. تغییراتی که در آرزوهایم هم غیرقابل تصور بود. معمولاً هر شب به جلسه می‌روم. هم برای خودم و هم شاید بتونم گوشه‌ای از بدهکاری‌ام را به معتادان گمنام بپردازم. خداروشکر، کارمند دولت شدم، ازدواج کردم و پدر دختر و پسری زیبا شدم. زندان و حبس و شلاق را فراموش کردم و فقط افکارم بر بهبودی‌ام متمرکز شده. اولویت اصلی زندگی‌ام شده برنامه. رفاقت و شراکت با برنامه همش شد سود و منفعت. من در پناه برنامه و زیر چتر برنامه قرار گرفتم. این بود گوشه‌ای از تجربه زنده من، می‌خوام این رو بگم، هر که باشی، با هر شکل و هر فرمی، حتماً برنامه برایت کار خواهد کرد.

محمد معتاد
۱۸ سال و ۱ ماه ۴ روز



همیشه نمی‌توانیم به اتفاق آرا برسیم. بنابراین بیشتر سعی می‌کنیم به «اجماع» برسیم که به معنای «توافق جمعی» است. به عبارت دیگر، تلاش ما بر اتفاق آرا (یک صدایی) است و اغلب منجر به «اجماع» (صدای جمع) می‌شود. هر چه به اتفاق آرا نزدیک‌تر شویم، احساس بهتری داریم چرا که ما سخت می‌کوشیم تا اطمینان حاصل کنیم هیچ‌کس احساس نکند از این روند کنار گذاشته شده است.

در عمل، این بدان معناست که برای یک تصمیم‌گیری ساده هم ممکن است گفتگوی مفصلی صورت گیرد. گاهی اوقات ما، کسانی هستیم که می‌خواهیم به سرعت اوضاع را به دست بگیریم «تصمیم بگیرید و از موضوع بگذرید». دستیابی به اتفاق آرا روند کندتری به نسبت اجماع دارد و نیازمند صبر، انعطاف‌پذیری و درجه‌ای از بلوغ است. وجدان گروهی ما جزیی حیاتی است که تضمین می‌کند عملکرد NA روان و یک صدا است. همان‌طور که در نشریه دوازده مفهوم ساختار خدماتی آمده است: «در تصمیم‌گیری خدماتی، وقتی خواهان انجام اراده خدا می‌شویم، نه اراده خود و خواهان خدمت به دیگران می‌شویم، نه خدمت به خود، مفهوم ششم را بکار گرفته‌ایم.»

نانسی، جی

وجدان گروه وسیله‌ای روحانی است برای دعوت از خداوند مهربان تا بر تصمیم‌های ما تاثیر بگذارد. وجدان گروه مفهوم مهمی است که ما را به هم متصل می‌کند. ما از وجدان گروه نه تنها برای چگونگی برگزاری جلسات خود بلکه برای همکاری با یکدیگر در تعهدات خدماتی‌مان استفاده می‌کنیم. به عنوان معتادان در حال بهبودی (یا شاید به عنوان یک انسان) تمایل داریم تا خودمحور باشیم. ممکن است فکر کنیم بهتر از همه می‌دانیم نه تنها چه چیزی برای ما بلکه برای گروه‌ها و کمیته‌های خدماتی‌مان بهتر است. مفهوم ششم ما را از این کار باز می‌دارد و از ما می‌خواهد تا هم خود و هم دیگران را در نظر بگیریم.

مثالی در این باره وجود دارد. من یک خبرنامه جدید را ویرایش می‌کردم و قسمت جدیدی با عنوان شرح واقعه سال‌های پاکی را شروع کردیم. این قسمت مربوط به تجربه، نیرو و امید یک معتاد است. در حین مصاحبه، گزارشگر ما، چند مرکز درمانی را نام برد. بعد از آن که ما مقاله را ویرایش کردیم، آن را برای یکی از اعضای کمیته روابط عمومی فرستادیم تا محتویات مقاله را از لحاظ مطابقت با سنت‌ها و هدف اصلی ما بررسی کند. این کار مصداق وجدان گروه در عمل است.

در وجدان گروه، ما به دنبال «اتفاق آرا» هستیم؛ یعنی همه افراد دخیل در آن فرآیند، موافق باشند. اما از آنجایی که ما اغلب عقاید سرسختانه‌ای داریم،

«انکار» از زاویه‌ای دیگر

شاید به جرات بتوان گفت واژه انکار از اولین تعاریفی است که ما در انجمن معتادان گمنام با آن آشنا می‌شویم. درک مفهوم «انکار» خیلی سخت نیست. اکثر ما کم و بیش با کلیت آن آشنا هستیم و چه قبل از حضورمان در برنامه و چه بعد از آن به‌نوعی با آن مانوس بوده‌ایم. شاید شیوه مواجهه و میزان اطلاع ما از آن متفاوت باشد ولی، ماهیت و نحوه اثر آن کاملاً مشخص و قابل پیش‌بینی است: تقویت بیماری اعتیاد!

به‌نظر می‌رسد بهترین و ساده‌ترین تعریف از این کلمه همانی است که در کتاب راهنمای کارکرد قدم آمده: «انکار آن بخش از بیماری است که به ما می‌گوید، بیمار نیستیم.» شاید ذکر این مطلب خالی از لطف نباشد که، انکار صرفاً یک عملکرد اعتیادی مختص افرادی که از بیماری اعتیاد رنج می‌برند نیست؛ بلکه بسیاری

از مردم برای اینکه بتوانند زندگی را قابل تحمل و توجیه‌پذیر کنند، از انکار استفاده می‌نمایند. از انکار بیماری و پیری گرفته تا مرگ یا هر چیز دردناک دیگر. این ابزار به عنوان یک مکانیزم دفاعی گاهی کمک می‌کند انسان‌ها راحت‌تر با زندگی کنار بیایند. در واقع یک روش دفاعی است برای وقتی که نمی‌توانیم خود را با واقعیت‌های زندگی هماهنگ کنیم و پذیرش شرایط آن طور که هست دشوار می‌شود. انکار باعث می‌شود که فشار روانی کمتر و قابل تحمل‌تر شود. انکار به عنوان یک ابزار دفاعی قابلیت سازش ما را بیشتر کرده و شدت هیجان و احساس‌های منفی را کاهش می‌دهد. بنابراین انکار در حالت عادی بد و قابل نکوهش نیست؛ ولی برای کسی که از بیماری اعتیاد رنج می‌برد از حالت تعادل خارج شده، جنبه نقص اخلاقی به خود گرفته و تبدیل به ابزاری می‌شود در جهت حفظ و تقویت بیماری اعتیاد.

انکار نوعی خودفریبی است و تفاوتی که با دروغ دارد این است که منشا و خاستگاه آن بر خلاف دروغ پیش‌آگاهی نیست؛ در واقع وقتی دروغ می‌گوییم واقعیت موجود را با علم و آگاهی تحریف می‌کنیم ولی وقتی در انکار هستیم احتمالاً خودمان هم متوجه آن نیستیم و در واقع بدون اینکه حواس‌مان باشد واقعیت را تحریف کرده‌ایم. به‌نظر می‌رسد به‌کار بستن نامعقول و مداوم مکانیزم‌های دفاعی از جمله انکار برای یک معتاد در حال بهبودی سبب دور شدن شخص از حقایق موجود شده و به مرور یک شخصیت تحریف شده را طراحی می‌کند؛ تا هر جا که لازم باشد به‌جای «خود واقعی» وارد عمل شده و به مرور جای خود واقعی را بگیرد. کتاب راهنمای کارکرد قدم ابزارهایی را معرفی می‌کند که می‌تواند انکار را تقویت کند و با شناخت و بررسی آنها درک ما از این کلمه عمیق‌تر و همه‌جانبه‌تر می‌شود.

«دلیل تراشی» یکی از این ساز و کارهاست. وقتی شروع می‌کنیم به آوردن دلایل خوب به جای دلایل منطقی، وقتی وانمود می‌کنیم زندگی‌مان غیر قابل اداره نیست و همه چیز طبق نقشه پیش می‌رود، وقتی بابت کارهایی که خودمان مسبب هستیم دیگران را سرزنش کرده یا به عبارتی فرافکنی می‌کنیم، باز هم به‌نوعی پای انکار را به افکار خود باز کرده‌ایم و شاید خودمان هم متوجه نباشیم که «سرزنش دیگران فرار از خویشتن است». کتاب به ابزار «مقایسه» به‌عنوان یکی دیگر از حامیان

انکار اشاره کرده و می‌گوید: هر گاه مشغول مقایسه بیماری خود و شدت و حدت آن با دیگران هستیم، به‌نوعی تلاش می‌کنیم مشکلات و دردهای شخصی و اجتماعی آن را نادیده بگیریم و مسئولیت بیماری خود را نپذیریم....

در مجموع اگر به انکار به عنوان یک سپر دفاعی نگاه کنیم این پرسش برای‌مان ایجاد می‌شود که دفاع در برابر چه چیزی؟ بیش از هر چیز دفاع در مقابل پذیرش این واقعیت که دچار یک بیماری مهلک و لاعلاج هستیم که زندگی ما را غیر قابل اداره کرده است. دژ انکار به ما کمک می‌کند که تا آخرین لحظه در مقابل فشار تغییر مقاومت کنیم؛ و اگر بر اساس اصول بهبودی رفتار نمی‌کنیم بتوانیم خودمان و دیگران را توجیه کنیم که می‌توانیم به زندگی کنونی با همه نقص‌ها و کاستی‌هایش ادامه دهیم. شکستن سد انکار هر چند ممکن است در کوتاه مدت سخت و دردناک باشد و گاهی احساس‌های ما را به چالش بکشد، ولی به مرور باعث می‌گردد با خود واقعی‌مان آشتی کنیم و در مسیر پذیرش و صداقت با خود قرار بگیریم.

همان قدر که بیماری اعتیاد در انکار و خودفریبی تبحر دارد، بهبودی ما هم می‌تواند در شناخت و مقابله با آن متبحر شود. ما اقرار می‌کنیم، چرا که می‌دانیم اقرار صادقانه اساسی‌ترین ضربات را به پیکره انکار وارد می‌کند. ولی قبل از آن لازم است به اندازه کافی پدیده انکار را شناخته و در مورد چیستی و ماهیت آن آگاهی کسب نماییم. شناختی که از قدم اول و در همان اوایل حضورمان در برنامه شروع شده و در قدم ده به اوج می‌رسد؛ به این ترتیب که هر گاه در اشتباه هستیم نه تنها آن را انکار نمی‌کنیم، بلکه به یاری اقرار از آن خارج می‌شویم. در هر مقطع از پاکی و بهبودی انکار می‌تواند زندگی ما را تحت تاثیر قرار دهد و نمی‌توانیم بگوییم یک بار و برای همیشه از شر انکار رهایی یافته‌ایم. اما چیزی که امیدوارمان می‌کند این است که به کمک ابزار روحانی، شناخت و آگاهی حاصل از دوازده قدم می‌توانیم قبل از اینکه در بحران انکار غرق شویم، خودمان را از آن خارج کرده و خود را همان‌طور که هست ببینیم، نه از لنز دوربین بیماری اعتیاد. رامین‌ر از ساری

معرفی نواحی شورای منطقه یک ایران

ناحیه چهار شورای منطقه یک ایران متشکل از پنج هیئت نمایندگان شهریار، اندیشه، ملارد، رباط کریم و شهر جدید پرند می‌باشد. این ناحیه در محدوده سه فرمانداری و شهرداری‌های تابعه فعالیت می‌نماید.

در این محدوده خدماتی جلسات بهبودی بطور منظم در قالب ۸۸ گروه و ۴۰۳ جلسه هفتگی برگزار می‌گردد، که شامل ۳۸۲ جلسه آقایان و ۲۱ جلسه بانوان در هفته می‌باشد. جلسات باز (جلساتی که شرکت عموم و غیر معتادان در آن آزاد است) بنا به درخواست گروه‌ها نیز برگزار می‌شود.

کمیته‌های خدماتی فرعی این ناحیه شامل روابط عمومی و اطلاع رسانی، زندان‌ها و بیمارستان‌ها، آدرس جلسات و کارگاه‌ها است که هر کدام بنا به شرح وظایف خود، نقش به‌سزایی در رساندن پیام بهبودی به دیگر معتادان دارند. به عنوان مثال کمیته کارگاه‌ها کمک به روند آموزش اعضا و توسعه انجمن را دارد. کمیته آدرس جلسات دسترسی معتادان به جلسات را آسان نموده است و کمیته بیمارستان‌ها و زندان‌ها، پیام انجمن را به معتادانی که امکان دسترسی آسان به جلسات ندارند را می‌رساند. حوزه فعالیت کمیته روابط عمومی و اطلاع رسانی ناحیه چهار شامل ادارات، نهادهای سازمان‌ها و ارگان‌ها که به شرح زیر می‌باشد:

-ستاد فرماندهی نیروی انتظامی، دبیر شورای هماهنگی مبارزه با مواد مخدر، نیروی انتظامی و معاونت اجتماعی، ستاد مبارزه با مواد مخدر و پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی، فرمانداری ویژه غرب استان تهران شهریار، اداره اوقاف، اداره میراث فرهنگی رباط کریم، مرکز نگهداری و کاهش آسیب و درمان ماده ۱۶ اردوگاه اخوان ملارد

لازم به ذکر است که انجمن ان ای فقط یک قول می‌دهد و آن رهایی از اعتیاد فعال است. امروز یک برنامه روحانی بهبودی برای همه معتادان قابل دسترس است و دیگر لازم نیست که معتادان ناامیدانه رنج بکشند و بمیرند. آروزی بزرگ، متعالی و مشترکمان را مشخص می‌کند و رویای ما مرجع و معیارمان می‌باشد که الهام بخش کلیه اقدامات ما است. صداقت، ایمان و نیت خیر اساس و پایه این ایده‌آل‌ها می‌باشند. در کلیه تلاش‌های خدماتی خود، ما به راهنمایی نیروی برتر و مهربان خود اتکا می‌کنیم.

ما بهبود می‌یابیم

بهبودی چیزی است که در جلسات ما اتفاق می‌افتد. کسانی که به‌طور مرتب در جلسات شرکت می‌کنند، پاک می‌مانند. همه‌ی ما در طول روند بهبودی خود این جملات را شنیده‌ایم. آیا این اظهارات هنوز هم درست است؟ در مورد کسانی از ما که اتفاقاتی در زندگی‌مان رخ داده و حضور ما را در جلسه تغییر داده است، چطور؟ اگر رفتار ما تغییر کند چه؟ آیا این در بهبودی شخصی حکم پرچم قرمز را دارد؟ اصولاً موضوع اصلی بهبودی، درباره تغییر است. درباره تغییر فعال در ایده‌ها و نگرش‌های ما. کلمه فعال نشان می‌دهد اقداماتی هستند که باید از جانب ما برای حفظ بهبودی‌مان صورت گیرند. بهبودی یک شبه اتفاق نمی‌افتد بلکه در طول زمان حاصل می‌شود. وقتی توانایی انطباق، رشد و پردازش زندگی را پیدا می‌کنیم، احتمالاً تشخیص می‌دهیم که چه زمانی ممکن است ماهیت روحانی ما کمرنگ یا خاموش شده باشد. طبیعت روحانی‌مان در روند بهبودی، ما را راهنمایی می‌کند. حتی ممکن

است برخی بگویند نیروی برتر، نیروی محرکه‌ای برای بهبودی پایدار ما است. همه گل‌ها در یک زمان شکوفا نمی‌شوند. برخی از ما پیشرفت می‌کنیم و سپس همان مسیری که تا به اینجا پیشرفت‌مان داده را گم می‌کنیم. گم کردن راه در بهبودی به مراتب بهتر است از، از دست دادن بهبودی. بسیاری از ما بهبودی خود را در مقطعی به چالش کشیده‌ایم. «آیا بهبودی ارزشش را دارد؟»، «هیچ‌کس نمی‌فهمد با چه چیزی سر و کار دارم»، «هیچ‌کس نمی‌تواند با زندگی من ارتباط برقرار کند»، «احساس می‌کنم تا الان بهتر شده باشم»، «چرا وقتی همه اطرافیان به اصولی پایبند نیستند،

من اصول را تمرین می‌کنم؟». «این قسمت از بهبودی برای من کار نمی‌کند»، «اگر فقط از جنس مصرفی خود دوری کنم، فکر می‌کنم خوب خواهم شد»، «من برای بهبودی ساخته نشده‌ام»، «این برای من نیست». اینها همه اظهارات و سؤالاتی هستند که ممکن است از خود پرسیده باشیم، به خود گفته باشیم یا حتی به آنها فکر کرده باشیم. ما حق داریم افکار و عواطف داشته باشیم. کلیدی که ادبیات ما به ما یادآوری می‌کند این است که عواطف همیشه واقعیت ندارند. ممکن است فکر کنیم که بهبودی نتیجه نمی‌دهد، اما اقدامات ما نشان می‌دهد که کارهای درستی را در بهبودی انجام می‌دهیم. ما در مورد افکار و احساسات خود صحبت می‌کنیم، به جلسات می‌رویم، تماس می‌گیریم و با راهنما و دوستان بهبودی خود صحبت می‌کنیم. همه این اقدامات مثبت، گواهی بر این حقیقت است که بهبودی نیازمند ذهنیت فعال ما برای مقابله با تفکر بیمار است. بیماری اعتیاد در ذهن ما نهفته و فعال است.

ما باید به یاد داشته باشیم که امروز قدرت انتخاب داریم. ما همچنین باید به یاد داشته باشیم که تنها چیزی که به دست می‌آوریم یک امان یک روزه از بیماری اعتیاد است. ما می‌توانیم برنده باشیم، اما باید در تیم برنده بهبودی بمانیم. هنگامی که ما بر آنچه در مورد بهبودی درست است تمرکز می‌کنیم، آنچه ممکن است اشتباه باشد در زندگی بهبودی ما اولویت نخواهد داشت. بهبودی ما قوی‌تر می‌شود و آن وقت می‌بینیم چگونه از داشتن طرز فکر درست «ما بهبود می‌یابیم» واقعا موفق می‌شویم.





سنت شش

Narcotics Anonymous

TRADITION SIX

یک گروه NA هرگز نباید هیچ موسسه مرتبط و یا هر سازمان خارجی را تأیید و یا در آنها سرمایه‌گذاری کند، مبدا مسائل مالی، ملکی و شهرت ما را از هدف اصلی خود منحرف سازد.

بهبتر شدن خود از لحاظ روحانی به تمرین ادامه دهم. باید به‌خاطر داشت که اگر عمل‌گرا نباشیم، به روحانیت نمی‌رسیم و کلید این موضوع در انضباط فردی است. در ارتباط با سنت ششم، چندین اصل روحانی وجود دارد. فروتنی یادآور این است که NA تنها یک وعده داده است: رهایی از اعتیاد فعال. هم‌چنین این یعنی به وسوسه به‌دست آوردن آوازه و شهرت، بها ندهیم و به‌طور مداوم نفس خود را مورد بررسی قرار دهیم تا بتوانیم تمرکزمان را بر تحقق هدف اصلی خود قرار دهیم. پیام ما، هویت ماست. بنابراین، یک‌پارچگی در این سنت به‌معنای این است که ما نباید باورها و نشریات دیگر را آمیخته این پیام کنیم.

نیروی برتر ما در همه جنبه‌های بهبودی، راهنمای ما است؛ پس ما هم با تکیه بر قدرت برنامه NA، ایمان خود را ابراز می‌کنیم. اگر ما ارتباط خود را با سازمان‌های دیگر مرزگذاری کرده و آن را حفظ کنیم، می‌توانیم به‌طور مستقیم و شفاف به مسائل مختلف بپردازیم و بدین ترتیب هماهنگی و نظم را پرورش می‌دهیم. گمنامی و خدمت ایثارگرانه به ما کمک می‌کنند تا تمرکز خود را بر رساندن پیام گذاشته و از خدشه‌دار شدن آن اجتناب کنیم. تا وقتی که بتوانیم محدودیت‌هایی که سنت ششم برای ما تعیین کرده را رعایت کنیم، نه تنها قادر به برقراری پیوند با سازمان‌های مختلف در اجتماع هستیم، بلکه توانایی خود را برای رساندن پیام به معتادانی که هنوز بیمار و در عذاب هستند، بالا می‌بریم.

با عشق در خدمت، جرمی یو

سنت ششم بیشتر در مورد مرزگذاری برای محافظت از گروه‌ها در برابر مشکلاتی است که در اثر همکاری سازمان‌ها با یکدیگر، به‌طور مشترک به‌وجود می‌آید. به‌عنوان عضوی از NA که در یکی از مراکز درمانی کار می‌کنم، بی‌شک ارزش این سنت را بیشتر می‌فهمم. اگر نام انجمن به هر سازمان دیگری پیوست شود، چنانچه در حوزه آن سازمان هرگونه مشکلی پیش بیاید، می‌تواند بر وجهه NA از منظر اجتماعی، تأثیر مستقیم بگذارد. اگر چه انجمن نام و سرمایه خود را به هیچ سازمانی به عاریت نمی‌دهد، اما توجه به این نکته مهم است که NA برای تحقق بهتر هدف اصلی ما و رساندن پیام، با سازمان‌ها و مراکز دیگر همکاری می‌کند.

چیزی که سال‌ها پیش آموختم این است که، قدم‌ها به ما یاد می‌دهند چگونه با مشکلات خود روبرو شویم و سنت‌ها به ما می‌آموزند تا چگونه با دیگران رفتار مناسبی داشته باشیم. پیشینیان ما به ما یاد دادند که می‌توانیم سنت‌ها را هم، مثل قدم‌ها در حوزه‌های مختلف زندگی خود به‌کار بگیریم. سنت شش، به من یاد می‌دهد که اگر چه پول، ملک و شهرت همگی خوب و بااهمیت هستند، اما باید هوشیار باشم تا آنها باعث دوری من نشوند. مصرف یک‌بار زیاد و هزاران بار کافی نیست و این فقط محدود به مواد مخدر نمی‌شود و در موارد زیاد دیگری کاربرد دارد. در حالی که ما به‌دنبال بهبود کیفیت زندگی خود هستیم، بی‌گمان موارد فوق می‌تواند حاصل کاری باشد که ما بر روی خودمان انجام می‌دهیم. همان‌طور که گفته شده، ثروت اندوزی و مقبولیت اجتماعی مساوی با بهبودی نیست. هدف اصلی من این است که تمرکزم را بر روی خود نگه دارم و برای