



مها نامه بهبودی
منطقه یک ایران



وبسایت بهبودی
نشریه
مها نامه بهبودی

مها نامه بهبودی خدماتی شورای منطقه یک ایران

وعده ما یکم هر ماه روی میز نشريات

سال پنجم شماره ۵۱

سرمقاله

سپاسگزار خداوند مهربان بابت فرصت خدمتی که مرزهای جغرافیایی را بواسطه این مجله از میان برداشته و بستری فراهم آورده تا انتقال تجربیات دوستان همدرد فارغ از ساعت و تاریخ معین در دسترس اعضا قرار گیرد، تا به نوعی دیگر ارزش درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگر را تجربه کنیم. قدرت ما در تنوع ماست. (سنت یک)

در این مجموعه می‌کوشیم تا مطالب متنوعی را برای سلايق مختلف، اعم از اخبار خدماتی، مشارکت‌های اعضا، سرگذشت‌های جذاب از سراسر جهان و حتی موضوع‌های طنز، چگونگی دریافت پیام و ماندگاری اعضا و مسایلی که باعث دوریشان شده و...گرد هم آوریم تا در پیام رسانی سنت پنجم سهیم باشیم.

تشکر می‌کنیم از خدمتگزاران قبلی این کمیته که مانند علائم راهنما ما را در این مسیر یاری کردند و اعضایی که با نوشتن نامه، دادن ایده‌های خلاقانه و انتقادهای سازنده‌شان موجب دلگرمی ما شده و به ما انگیزه‌ای مضاعف می‌بخشند.

این شماره از مجله را همراه با یک دنیا عشق تقدیم حضورتان می‌نماییم؛ امید است که مفید فایده واقع گردد.

حمید.ن

ماجرای یوهی

منحصر به فرد بودن



@vaadeh.ir

لطفا صفحه ما را در اینستاگرام دنبال کنید

مشارکت	مشارکت	ترجمه
حداقل به ...	برداشتی از مفهوم	پیامی در راه



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 می‌گردند.

سایت و آدرس جلسات: ۰۹۱۲۸۱۵۵۵۷۶

روابط عمومی: ۰۹۱۲۳۲۶۰۶۵۶

بیمارستان ها و زندان ها: ۰۹۱۲۸۱۵۱۱۷۴

www.nairan1.org

آفت بهبودی

را دچار رخوت و بی‌حوصلگی کند. "استمرار" در برنامه بهبودی کلید مقابله با بی‌انگیزگی و بی‌تفاوتی به حساب می‌آید. ما به فرایند بهبودی ایمان داریم و بخشی از بازگشت سلامت عقل را در رعایت و وفاداری نسبت به اصول می‌بینیم. "از خود خوشنودی" کیفیتی است که در مقاطع مختلف بهبودی ممکن است ما را تحت تاثیر خود قرار دهد. بعد از مدتی حضور در برنامه احساس می‌کنیم که دیگر همه چیز خوب است و زندگی در مسیری منطقی قرار دارد و ما به اندازه کافی تجربه برای طی طریق و باقی ماندن در این مسیر را داریم. طول پاکی، امتیازات اجتماعی، شرایط ایده آل اقتصادی، بدست آوردن پذیرش و مقبولیت اجتماعی و خانوادگی و خیلی از مواهب این چینی که روزگاری جزیی از آرزوهای ما به حساب می آمدند، گاهی می‌توانند عاملی برای از خودخشنودی و غرور کاذب به حساب آیند. ما در برنامه به خواب می‌رویم و دچار رکود و بی‌حوصلگی می‌شویم. ظاهرا این امتیازات بر علیه ما به کار گرفته می‌شوند و به رهبری بیماری اعتیاد، بر علیه بهبودی‌مان قیام می‌کنند. ایجاد تعادل بین مشغله‌ها و دستاوردهای بیرونی و نیازها و تمایلات درونی بدون اینکه ما را دچار از خودخشنودی کند، موهبتی است که می‌تواند همیشه بهبودی ما را با طراوت نگه دارد.

جمله: "سخت‌نگیر اما جدی بگیر" در هر مقطعی می‌تواند به ما کمک کند بهترین انتخاب‌ها را داشته باشیم. قرار نیست زندگی خود را تبدیل به کلافی بی پایان کنیم و غرق در فراز و نشیب‌ها و حواشی درون انجمنی شویم، و در عین حال نمی‌توانیم بی‌حوصله و بی تفاوت باشیم نه نسبت به خودمان نه انجمن معتادان گمنام. ما یاد می‌گیریم که "خرسند" باشیم بدون اینکه در باتلاق "از خود خشنودی" فرو رویم.

همانطور که کتاب پاک زیستن می‌گوید: هیچ پایدانی بر نعمت‌های بهبودی متصور نیست. ما تازه درک می‌کنیم که روحانیت، فقط راهی برای رهایی نیست بلکه روشی برای زندگی است.

راهی توأم با آزادی و اشتیاق که می‌توانیم آن را به دیگران هم معرفی کنیم. به نظر می‌رسد پادزهر بی‌حوصلگی و بی تفاوتی "حضور" است. حضور در جلسات، حضور در رویدادهای انجمن، حضور در کنار اعضای که نسبت به انجمن معتادان گمنام احساس



مسئولیت می‌کنند و بخشی از زندگی و سرنوشت‌شان را در رعایت اصول برنامه جستجو می‌کنند و ما به آنها "برندگان" می‌گوییم.

گاه تصور می‌کنیم اتاق‌های انجمن معتادان گمنام برای‌مان سرد و کسل کننده است. مشارکت‌ها تکراری شده و نمی‌توانیم آن پیوند عمیق و قلبی اوایل حضورمان را با اعضا تجدید کنیم. اصل روحانی "انضباط شخصی" در قدم دهم به ما کمک می‌کند علی‌رغم هر احساسی کارهایی را که برای بهبودی لازم است انجام دهیم، حتی اگر ما

می‌شود که ما ضرورت آن را با تمام وجود از درون حس کنیم و با آن مانوس شویم. بهبودی یک سفر است و مقصد قابل تصویری نیست که بعد از رسیدن به آن متوقف شویم و ماموریت‌مان را پایان یافته تلقی کنیم. سفر ما همیشه در حال شروع است. ما یاد

می‌گیریم اشتیاق و هیجان را جایگزین درد و ناامیدی و بی‌حوصلگی کنیم. یکی از موثرترین راه‌های زنده نگه داشتن تمایل به بهبودی، تعهد ما به کمک کردن به دیگران است. هر بار که در فرم خدمتگزار ظاهر می‌شویم باورمان نسبت به برنامه مستحکم‌تر می‌شود. ما نه تنها شور و اشتیاق بهبودی را در خود احساس می‌کنیم بلکه به این نتیجه می‌رسیم که می‌توانیم مقداری از این انرژی سرشار را هم با دیگر همدردان به اشتراک بگذاریم. ما راهی جدید برای زندگی پیدا کرده‌ایم.

ما می‌گیریم اشتیاق و هیجان را جایگزین درد و ناامیدی و بی‌حوصلگی کنیم. یکی از موثرترین راه‌های زنده نگه داشتن تمایل به بهبودی، تعهد ما به کمک کردن به دیگران است. هر بار که در فرم خدمتگزار ظاهر می‌شویم باورمان نسبت به برنامه مستحکم‌تر می‌شود. ما نه تنها شور و اشتیاق بهبودی را در خود احساس می‌کنیم بلکه به این نتیجه می‌رسیم که می‌توانیم مقداری از این انرژی سرشار را هم با دیگر همدردان به اشتراک بگذاریم. ما راهی جدید برای زندگی پیدا کرده‌ایم.

بی تردید مهمترین چیزی که باعث حضورمان در برنامه معتادان گمنام شد، اشتیاقی بود که نسبت به پاکی داشتیم. بعدها متوجه شدیم به این اشتیاق در انجمن معتادان گمنام "تمایل" می‌گویند. تمایلی که می‌توانست ریشه در عجز، درد و ناامیدی داشته باشد.

هر بار که پمفلت چگونگی عملکرد خوانده می‌شود این زنگ در ذهن به صدا در می‌آید:

"تنها چیزی که بیش از هر چیز دیگری باعث ناکامی ما در بهبودی می‌شود، موضع بی تفاوتی و بی‌حوصلگی نسبت به اصول روحانیست..."

با گذشت زمان عملا به این نتیجه می‌رسیم که بی تفاوتی و بی‌حوصلگی می‌تواند بزرگترین آفت برای محصولات باغ بهبودی ما باشند. خیلی وقت‌ها این انفعال ریشه در ناامیدی دارد. مخصوصا وقتی که ما در برنامه تازه‌وارد هستیم و هنوز نمی‌توانیم باور کنیم که راه دیگری هم وجود دارد.

برای ما "استمرار" در هر کاری سخت و طاقت فرساست. نمی‌توانیم برای خود تصمیم بگیریم و به حضور مستمر در جلسات به صورت یک اولویت نگاه کنیم. ما بی‌حوصله هستیم چون ذهن‌مان مرتب در گرداب خود مشغولی‌های بیمارگونه گرفتار می‌شود. برای ما سخت است که "فرایند بودن" برنامه بهبودی را درک کنیم و گاه تصور می‌کنیم وارد چرخه‌ای از تکرار مکررها شده‌ایم. نقطه مقابل بی تفاوتی و بی‌حوصلگی، اشتیاق و هیجان است. یکی از اعضا در تولد بیست سالگی خود می‌گفت:

از خدا می‌خواهم به من کمک کند اشتیاق و هیجان و شور بهبودی خود را همانطور که ماه‌ها و سال‌های اول حضورم در برنامه وجود داشت، حفظ کنم.

شاید مدتی زمان ببرد تا به این نتیجه برسیم که این اشتیاق را از خارج از خود نمی‌توانیم دریافت کنیم و این حس از درون ما سرچشمه می‌گیرد. مشوق‌های بیرونی شاید بتوانند برای مدت کوتاهی انگیزه‌ساز شوند و بی تفاوتی و بی‌حوصلگی ما را کمرنگ کنند، اما شور بهبودی زمانی نهاده‌ای



منحصر به فرد بودن

من شکل گرفتم. بعد از چندین بار ترک ناموفق یک حسی به من می‌گفت «تو نمی‌توانی و باید مصرف کنی تا بمیری!»

به لطف خداوند پیام دلنشین انجمن **NA** به گوشم رسید، اما فکر می‌کردم این برنامه برای من کار نخواهد کرد.

شکل مصرف و دوز مصرف خودم را با دیگران مقایسه و فکر می‌کردم من با بقیه فرق دارم.

پس از مدتی کلنجار رفتن در نهایت چیزی از درون به من می‌گفت حالا امتحان کن! شاید تو هم توانستی... در اولین جلسه‌ای که شرکت کردم این احساس منحصر به فرد بودن را بیشتر از همیشه داشتم. تمرکز بر روی تفاوت‌هایم با اعضا بود. اما امیدی در من شکل گرفته بود. بعد از جلسه با یکی از اعضا صحبت می‌کردم و به او گفتم که چقدر احساس می‌کنم با دیگران تفاوت دارم. دوستم گفت: «یوهپ لطفا بمان و این را هم امتحان کن. اگر نشد ایرادی ندارد. مواد و مواد فروش همیشه هستند. اتفاقاً تنوع ما نشانه قدرت ماست. این برنامه برای اعضای که با هم تفاوت‌های بسیاری دارند کار می‌کند. اینجا ما تو دو چیز مشابه هم هستیم. مشکلی داریم به نام اعتیاد و به دنبال راه حلی هستیم برای بهبودی، انجمن ان ای کمک می‌کند تجربه کنی...»

چند ماه از پاکیم گذشته بود. یک روز همراه راهنمایم به ساختار خدماتی رفتم. در آنجا خدمتگزاران بسیاری را دیدم و حالا فکر می‌کردم من با بقیه اعضای که خدمتگزاران را ندیده‌اند فرق دارم! به واسطه آن حضور، در یکی از جلسات کمیته‌های فرعی شرکت کردم. شماره



مصرف مواد مخدر در من اوج گرفت و مدت زمان زیادی نگذشت که طور دیگری از حس منحصر به فرد بودن در

من همیشه فکر می‌کردم با همه عالم و آدم فرق دارم. از زمانی که یادم میاد پدرم مصرف کننده مواد مخدر بود. اوضاع مالی خوبی داشتیم و از معدود کسانی بودیم که در محله‌مان ماشین داشتیم. اما به واسطه کار خلاف و قاچاق مواد مخدر، پدرم به زندان افتاد. وضعیت زندگی و معیشت ما روز به روز بدتر شد؛ تا جایی که تمام اعضای خانواده ما در کارگاه قالی‌بافی کار می‌کردیم. با فلاکت و سختی تمام گذران زندگی می‌کردیم و حتی گاهی گرسنه می‌خوابیدیم.

بارها با صدای پوتین مامورین که برای دستگیری پدرم آمده بودند از خواب بیدار شدیم. یک بار هم مرحومه مادرم دستگیر شد و حدود یک سال را دور از مادرم زندگی کردیم. ما در آن مدت چی کشیدیم و چه زندگی سوت و کوری داشتیم. شاید با دیدن این همه درد، رنج، عجز و بدبختی خانواده، خودم نباید مصرف کننده مواد مخدر می‌شدم، اما...

من همیشه فکر می‌کردم با همه عالم و آدم فرق دارم و احساس منحصر به فرد بودن سال‌های زیادی همراه من بود. این احساس آنقدر در من زیاد بود که حتی در خواب هم نمی‌دیدم روزی برسد که مواد مخدر مصرف کنم و من هم معتاد شوم. شناختی از بیماری اعتیاد نداشتم. تصور می‌کردم کنترل در دست من است و هر وقت بخواهم می‌توانم از مصرف دست بکشم. به خودم می‌گفتم «تو معتاد نمی‌شوی، چون می‌دانی چه زمان‌هایی مصرف کنی! تو که نمی‌خواهی خودت را بدبخت کنی! تو فقط فلان مواد را می‌زنی و کسانی که آن یکی مواد را مصرف می‌کنند معتادند...»

زیربنای خدمت

سلام، مهدی هستم یک معتاد.

بیست و هشتم بهمن‌ماه ۱۶ سال پیش، اولین حضورم در جلسات معتادان گمنام، در جنوب تهران بود. اتاقی مملو از جمعیت، و من پر از ترس، استرس، اضطراب. رفته بودم که مدتی باشم و بروم؛ چون تصور می‌کردم با مدتی در برنامه ماندن مشکلم حل می‌شود. روز به‌روز در ذهنم سوالات بیشتری مطرح می‌شد.

اینجا کجاست؟ چرا رایگان بهم

سرویس میدن، چه‌جوری میشه خدمتگزار شد و سوال‌های فراوان دیگر.

رسیدم به

مقطع ۳ماه

پاکی؛ خیلی

خوشحال

بودم. چون

اولین

خدمت با

رای گروه را

می‌توانستم

در آن جلسه

بگیرم، مسئول

نشریات. یادم

می‌آید زمان اعلام

نشریات استرس

زیادی می‌گرفتم.

طوری که تمام وجودم

ترس و احساس بی‌وزنی

می‌شد. بعد از آن منشی گروه‌مان

شدم.

هدف بعدی خدماتی‌ام نماینده شدن بود. چون دوست داشتم وارد ساختار شوم و بالاخره با کلی تنش در گروه، نماینده شدم. تا چند سال حضورم در انجمن مهمترین انگیزه‌ی خدمتم، رضایت و تایید راهنمام بود. گذشت و گذشت تا اینکه در کمیته شهری‌مان مسئول کمیته کارگاه‌ها و بعد از آن در ناحیه همین خدمت را داشتم؛ و باز تایید دیگران

نیروی محرکه من بود.

بعد از پایان خدمتم چند سال درگیر کار و زندگی شخصی‌ام شدم و دوباره برگشتم به خدمات. اما این‌بار شرایط خدمات فرق‌هایی کرده بود که من را گیج و گنگ می‌کرد و چیزهایی دیدم که درکش برایم سخت بود. دوستانی که اواخر خدمتم همراه من بودند، امروز مقابل هم قرار گرفتند و با یک قلم درشت خطی بین خودشان کشیده بودند. با

هر کدام از آنها که برخورد می‌کردم،

می‌پرسیدند: اینوری هستی یا

اونوری؟! راستش دلم گرفت؛

چون در زمان خدمتم خاطرات

خوبی را با آنها تجربه کرده

بودم و این فاصله من را

آزار می‌داد. خیلی سعی

کردم با حرف زدن با

آنها یادآور شوم که،

بحث اینور و اونور

بیهوده‌س و همه

یکی هستیم. اما هر

چه توضیح می‌دادم

انگار از دیدگاهم

دور و دورتر می‌شدند.

تصمیم گرفتم که دیگر

بحث نکنم و در هر دو

طرف خدمت کنم. چون

به این درک رسیدم فقط با

رفتارم می‌توانم پیامی بدهم و

درگیر افکار دیگران نشوم. امروز

مهدی اینگونه تعریف می‌شود- من

خدمتگزار انجمن معتادان گمنام هستم، هر

کجای دنیا کاری از من برآید کمک می‌کنم. پیش

شرط خدمتم دیدگاه دیگران، نام راهنمای طرف، منطقه

خدماتی و نیست. می‌خواهم ابری باشم که فقط ببارم؛

من حق انتخابی جز پیام‌رسانی ندارم.

آخرین حرف اینکه: ما همه یکی هستیم، موفق شویم همه

موفق می‌شویم و اگر ببازیم، همه باختیم.

خدا نگهدار

تماس مرا گرفته بودند و برایم از خط خدماتی ان ای پیامک می‌آمد. همین موضوع هم باعث جدا دانستن من از دیگران بود.

با پیشنهاد راهنمایم گروه خانگی و همیشگی انتخاب کردم و شرکت مرتب و منظم در جلسات را در دستور کارم قرار دادم.

بعد از مدت کوتاهی نماینده گروه خانگی‌ام شدم. فکر می‌کردم دیگر قطعاً با دیگران تفاوت دارم! خدماتم در ساختار خدماتی یکی پس از دیگری شروع شد. خودم‌محوری من تا جایی بود که فکر می‌کردم هر کس مثل من خدمتگزار نیست کاری از پیش نخواهد برد و این احساس یعنی منحصر به فرد بودن همچنان با من بود.

من پس از گذشت سال‌ها پاکی و در حین فرایند کارکرد قدم‌ها تازه متوجه «احساس منحصر به فرد بودن» خودم شدم. احساسی که سال‌های سال همراه من بود و من متوجه آن نبودم.

اصول روحانی انجمن و کارکرد قدم‌ها به من کمک شایانی کرد. امروز از خودم، افکار و احساساتم مراقبت می‌کنم. به طور مرتب در جلسات حضور دارم. آموزش‌پذیر هستم. با اعضای در حال بهبودی و به خصوص تازه واردان رفاقت می‌کنم. پذیرایی از اعضا به عهده من است و در گمنامی خدمات را انجام می‌دهم. در جلسات بهبودی بیشتر سکوت می‌کنم و به روح نهفته در پس کلمات اعضا دقت می‌کنم. معمولاً پیام‌های دریافتی از اعضا را یادداشت می‌کنم. بصورت مرتب در جلسات قدم راهنمایم شرکت می‌کنم. اصولی که به رایگان در اختیار من گذاشته شده را به رایگان در اختیار دیگران و رهجوهایم قرار می‌دهم. امروز جایگاه واقعی خودم را می‌شناسم و خودم را بالاتر و پایین‌تر از دیگران نمی‌بینم.

من یوهپ هستم با تمام موفقیت‌ها و شکست‌های زندگیم و همین‌ها من را به اینجا رسانده‌اند. خودم را دوست دارم و برای بهبودیم تلاش می‌کنم. با رعایت همین اصول ساده از احساس منحصر به فرد بودن رهایی پیدا کرده‌ام. به گفته نشریات انجمن: «مهم نیست چه احساسی به ما دست می‌دهد. مهم این است که بر اساس آن احساس عمل نکنیم.» امروز خداوند همراه من هست تا بر اساس افکار، احساسات و رفتارهای بیمارگونه‌ام عمل نکنم.



ارتباط صریح و رک داشتن، یکی از خواص حساس رهبری موثر است. دوازده مفهوم خدماتی

ماهنامه بهبودی خدماتی-سال پنجم- شماره ۵۱



۳

ترجمه



بخش پیامی از داخل (From the inside)

زمانی که برای اولین بار به جلسات NA رفتم متواری بودم. تصمیم گرفتم به جلسات بروم، زیرا فهمیدم باید متعهد شوم و تغییری در زندگی‌ام ایجاد کنم. با ورود به جلسات، تسلیم بهبودی شدم و مشتاق درس گرفتن از گذشته‌ام شدم و شروع به کار کردن صادقانه برنامه بهبودی کردم. هم اکنون در زندان ایالتی در حال گذراندن دوران محکومیتیم هستم.

اینجا در زندان در حال کار کردن قدم‌ها و شرکت در جلسات NA هستم. در نتیجه، معتقدم وقت من در اینجا تلف نمی‌شود. در زندان برنامه بهبودی من ادامه دارد، و من مشتاقانه به دنبال زندگی بدون اعتیاد فعال هستم، زندگی که ارزش زیستن داشته باشد. من از برنامه NA و زندگی در لحظه اکنون سپاسگزارم.

RS, Arizona

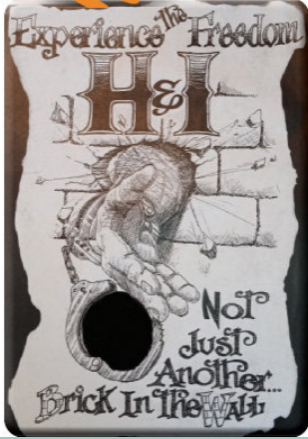
امروز می‌خواهم یک اصل را به اشتراک بگذارم که محرک امروزه من است. این اصل استواری است. استواری به معنای ادامه تلاش برای انجام بهترین کار است. هر روز که از خواب بیدار می‌شوم، تمام سعی‌ام را می‌کنم تا با مردم بیشتری ارتباط برقرار کنم و صرف نظر از اینکه از چه اعتیادی رنج می‌برند، پیام بهبودی را با آنها به اشتراک بگذارم. پیام روزانه‌ام مبنی بر امید و رهایی از اعتیاد فعال به پاک نگه داشتنم کمک می‌کند.

بله، بعضی‌ها لجباز هستند، اما من هرگز آنها را رها نمی‌کنم. تلاش روزانه من تماماً در مورد سنت یک و اتحاد اعضای NA است. من هر روز زندگی می‌کنم و هرگز امیدم را از دست نمی‌دهم که هر کسی می‌تواند بهبود یابد.

EC, California

همانطور که در یکی از شماره‌های اولیه ماهنامه یک وعده هزاران پاداش معرفی شد: نشریه پیامی در راه (Reaching out) توسط دفتر خدمات جهانی هر سه ماه یکبار منتشر می‌شود، این فصلنامه توسط کمیته زندانها و بیمارستانهای انجمن معتادان گمنام منتشر می‌شود.

متأسفانه با شروع پاندمی کووید این نشریه نسخه جدیدی بیرون نداد تا اینکه اخیراً در ژانویه ۲۰۲۳ شماره جدیدی را منتشر کرد. در این شماره از ماهنامه وعده نامه‌های این مجله جهت مطالعه شما عزیزان ترجمه شده است.



من یک معتاد به نام DR هستم و بالاخره بیرون آمدم. شبی که بیرون آمدم در عرض چند ساعت خودم را به جلسه رساندم و از آن زمان هر روز به یکی از جلسات می‌روم. سازگاری مجدد با دنیای آزاد برای چندین روز دشوار بود، و درگیریهایی با حملات عصبی یا پَنیک داشتم، اما از آنها عبور کردم.

من با زنی محبوس بودم که چند روز بعد از من بیرون آمده بود. در دفتر آزادی مشروط با هم برخورد کردیم. من این افتخار را داشتم که او را به اولین جلسه‌اش ببرم. پیام یک بار دیگر انتقال یافت. ممنون از امیدی که در زمانی که در زندان بودم به من می‌دادید. به کار خوب خود ادامه دهید. آزاد در بیرون.

DR-L, California

برداشتی از مفهوم هشتم

ساختار خدماتی به انسجام و موثر بودن ارتباط ما بستگی مستقیم دارد.

”بسیاری از نگرانی‌های بزرگ و مشکلات اساسی ما به خاطر بی‌تجربگی ما در زندگی بدون مواد مخدر است.“

کتاب پایه

حالا وقتی می‌بینم عزیزی سوالات ویژه‌ای را مرتب تکرار می‌کند، همان پیشنهاد را به او می‌کنم و همیشه هم جواب خوبی گرفته‌ام. راستش را بخواهید من خودم به شخصه علیرغم اینکه در کارهای تیمی و اجرایی راحت می‌توانم با اعضا ارتباط برقرار کرده و همراهی کنم، ولی در زمینه ارتباط با اعضای تشکیل دهنده یک سطح خدماتی ضعیف عمل کرده‌ام.

چون از برجسب لابی‌گری می‌ترسیدم، کلاً ارتباط بیرون از صحن رسمی با هیچ یک از نمایندگان و رابطین نداشتم. این موضوع باعث شده بود بعضی از دوستانم فکر کنند من با همه تماس برقرار می‌کنم جز آنها! آن زمان معتقد بودم همه تصمیمات باید در صحن شکل بگیرد و حقیقتش این فقط ظاهری روحانی داشت و در اجرا لنگ می‌زد.

چند بار پیشنهادات و نیازهای دیگران را متوجه نشدم و مانع اجرایی شدن و رای آوردنش شدم. بعد که پیشنهاد دهنده در خارج از فضای خدماتی موضوع را برایم توضیح داد و دغدغه‌ها و نیازهایش را گفت، نظرم تغییر کرد ولی دیگر فرصت بازگشت به عقب نبود.

پرهیز از ارتباط یعنی انزواء، یعنی ضعیف شدن و آموزش ندیدن و ارتباط بدون انسجام منجر به دوباره کاری و بیراهه رفتن و از دست دادن منابع خواهد شد.

اعضای با تجربه که بسیار از ایشان یاد گرفتم، متوجه شده بودند طی فرایند ارتباط بهتر می‌شود پرورش منابع داشت.

اگر دیگران ارتباط بلد نباشند و یا هدف‌شان با هدف انجمن هم‌سو و منسجم و متحد نباشد، قضاوتش با من نیست. ول مسئولیت من سعی در برقراری ارتباط سالم و منسجم است تا به پیشبرد هدف اصلی کمک شود. با این روحیه و نگرش جدید، از چالش‌های ارتباط و صرف وقت و هزینه برای این انسجام ارزشمند استقبال می‌کنم. چون ما در تنهایی رفقای خوبی برای خودمان نیستیم و بدون ارتباط، عملاً توانایی درک و کمک را نخواهیم داشت.



■ نشریه داخلی معتادان گمنام شورای 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: سیاوش.س - مجتبی.س - محمد.ر

■ vaadeh@nairan1.org

■ صندوق پستی: ۱۷۵۵-۱۶۷۶۵

■ @vaadeh

■ @Vaadeh_ir

■ @vaadeh.ir

■ ۰۹۱۲۹۵۷۶۶۴۸

هدیه چگونگی عملکرد

اویس هستم معتاد از اصفهان
خدا را شاکرم به خاطر پاکی امروزم و به خاطر اینکه آخر خط
مواد مخدرم به انجمن معتادان گمنام رسید.

من به مدت ۸ سال تجربه تخریب و مصرف مواد مخدر داشتم.
دوران طلایی و لوکس مصرف مواد مخدرم، خیلی زود به اوج
خود رسید.

راه‌های تهیه و مصرف را یاد گرفتم و یک روز به خودم آمدم که
اگر موادم دیر می‌شد، آب از بینی‌ام سرازیر می‌شد.

در این ۸ سال تمام کارها، نیمه کاره رها شده بود. هدفی برای
ادامه زندگی نداشتم و موقعیت‌ها یکی پس از دیگری از دست
می‌رفت.

جرقه و جاذبه آمدن من به انجمن معتادان گمنام، برادر
کوچکترم بود. من تغییر را در او دیدم. طرز صحبت کردنش،
طرز لباس پوشیدنش و رفتارش به کلی تغییر کرده بود. او با
کمک انجمن پاک شده بود و تغییر را با عملکردش به من نشان
می‌داد.

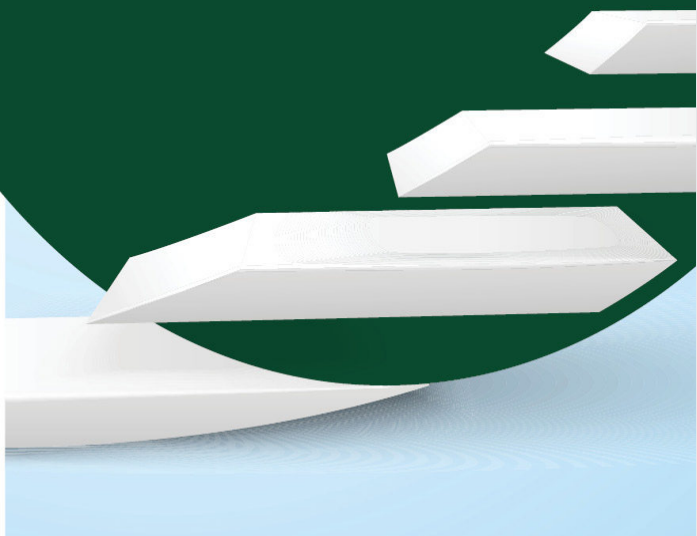
یک روز که روبروی تلویزیون دراز کشیده بودم، یک کتاب توجه
مرا به خودش جلب کرد. کتاب چگونگی عملکردی که برادرم
در سالگرد یک سال پاکیش از دوست همدردش هدیه گرفته
بود. شروع به خواندن کردم و خیلی از کلماتش مثل اقرار و عجز
و ... برایم عجیب و غریب بود.

همانجا شماره برادرم را گرفتم و گفتم من هم می‌خواهم به
جلسات بیام.

فردای آن روز با برادرم به اولین جلسه رفتم. چند تا از دوستان
قدیمی را هم آنجا دیدم. در ابتدا ترس داشتم که من را می‌بینند
و می‌فهمند که معتاد بوده‌ام. بعد از آن جلسه با پیشنهاد اعضا
تصمیم گرفتم به حضورم در جلسات ادامه بدهم. با هر شب
جلسه رفتن، ترسم ریخت و تا به امروز که ۸ سال پاکم جلساتم

چگونگی عملکرد

IT WORKS
HOW AND WAY



ترک نشده است.

امروز از زندگی‌ام راضی هستم. با قدم‌ها آشنا شدم و خدمت
دارم. ازدواج کرده‌ام و دو هفته دیگر فرزندم به دنیا می‌آید. امروز
در زندگی‌ام آرامش دارم.

پیام من برای دوستان تازه‌وارد این است، که هر چیزی به وقتش
اتفاق می‌افتاد.

امروز خداوندی که خود درک کرده‌ام را دارم. در گذشته فقط
وقتی گیر می‌افتم صدایش می‌زد و ولی امروز تمام زندگی‌ام
را به او سپرده‌ام و می‌دانم مدیریت زندگی‌ام را به بهترین و
کامل‌ترین شکل ممکن انجام می‌دهد.

حداقل به جواد بگو

محمد



بچه‌های قدیم انجمن رو اونجا دیدم.
صداش کردم جواد! برگشت نگام کرد. گفت: سلام،
خوبی؟ رفتم جلوتر و بهش نزدیک شدم. وسوسه تموم
وجودم رو فرا گرفته و بدنم یخ کرده بود. چشم‌ام واقعا
هیچی نمی‌دید جز مصرف. یه چیزی تو وجودم گفت:
حالا که می‌خوای مصرف کنی، حداقل به جواد بگو. با
گریه به جواد گفتم: من دارم میرم مصرف کنم. جواد
منو به یه تالار که تو چند قدمی ما بود، برد. توش
کارگاه برگزار شده بود و قریب به ۲۰۰ نفر از اعضا
اونجا حضور داشتن. گرداننده سوالی از اعضا پرسیده
بود و من بدون اینکه جواب رو بدونم با ترس و وحشت
دستم رو بردم بالا و اقرار کردم؛ به وسعت سه سال
دوری از جلسات برام دست زدن. این دست زدن،
شبیه تشویق اولین روز جلسه‌ام بود. بعد از آن راهنما
گرفتم و شروع به کارکرد قدم کردم. خدا رو شکر امروز
دیگه از اون همه وسوسه یه طبیعی بودنش مونده که
اونم ذات بیماریه و باید باشه. خدا رو شکر امروز پاکیم
۱۴ سال و ۶ ماهه شده.

خیلی دوست دارم این
تجربه را که با اشک و درد
فراوان بدست آوردم، برای
همدرانم مشارکت کنم.
وقتی با برنامه آشنا شدم یه
ورشکسته روحی، روانی و
مالی بودم و شروع کردم به
جلسه رفتن. انجمن هر روز
برایم جذاب‌تر می‌شد؛ تا به
مقطع پنج سالگی رسیدم و
مدام به عنوان سخنران در
جلسات صحبت می‌کردم.
اما واقعیت زندگی چیز
برعکس گفته‌هام رو نشون
می‌داد. تا اینکه جلساتم به مرور کم‌رنگ‌تر شد و بعدم
یواش یواش دیگه جلسه نفرتم. مدتی طولانی شد که
فکر می‌کردم هنوز یک انجمنی هستم. غافل از اینکه
نه تنها سه ساله که جلسه‌ای رو ندیدم، بلکه همه
پیشنهادهای **NA** رو رد می‌کردم و با بیماریم زندگی
می‌کردم. احساسی شبیه به اینکه قطار رفته و من
جامانده‌ام رو داشتم.

به زندگی بدون جلسه و راهنما ادامه می‌دادم تا اینکه
یک شب درست ساعت هشت وسوسه مصرف بی‌خبر
و بی‌اطلاع در خونه رو زد و به من گفت: الان وقتش
شده، دیگه برو مواد تو بگیر. چیزی از جلسات، راهنما و
قدم‌ها تو ذهنم نبود. تا صبح رو با وسوسه سپری کرده،
اشک ریختم و مجدد خدا رو صدا زدم. صبح که بیدار
شدم، ساعت ده شده بود. نمی‌دونستم جلسات صبح
کجا و چه ساعتی برگزار میشه. به محدوده جلسه‌ای
که قبلا می‌رفتم سری زدم، دیدم جلسه بسته است.
وسوسه امنم رو بریده بود و داشتم برمی‌گشتم که برم
خونه مواد مصرف کنم. تو همین افکار بودم که یکی از

جوانی و بهبودی

من در یک خانواده مصرف‌کننده بزرگ شدم. آشفته‌گی‌های
بسیاری را به واسطه مصرف مواد مخدر در خانواده‌ام دیده
بودم. همیشه از این ناآرامی‌ها گریزان بودم و سعی می‌کردم
از آن شرایط فرار کنم. در سن ۱۴ سالگی به دنبال راهی
برای رهایی از آن وضعیت، از خانواده جدا شدم. خیلی
زود من هم با مواد مخدر آشنا شدم. در سن ۲۰ سالگی
آخر خط اعتیاد را تجربه کردم. در یک بیغوله کوچک
زندگی می‌کردم. هم سن و سال‌های خودم را می‌دیدم و
گریه می‌کردم که «چرا من مثل بقیه نیستم.» می‌گفتم:
«یعنی واقعا باید تا آخر عمر اینجوری زندگی کنم؟» حال
و اوضاع آشفته‌ای داشتم. پیش دوست صمیمیم رفتم تا با
او صحبت کنم، اما به خاطر وضعیت ظاهری نامناسبم من
رو طرد کرد و حتی به حرف‌هام گوش نداد.

بارها قطع مصرف کردم و حتی محل زندگی‌م را عوض
کردم. اما هربار دوستان هم‌مصرفیم عوض می‌شدند و
نهایتا برای مدتی مواد جدیدی مصرف می‌کردم. هرکار
می‌کردم نمی‌تونستم در قطع مصرف باقی بمانم.

دوست دیگری داشتم که فقط می‌دونستم در جلسات
معتادان شرکت می‌کند. هیچ آشنایی هم با برنامه ان ای
نداشتم. تماس گرفتم و جوابم را داد. پیشنهاد کرد که به
جلسات بیام. طی کل مسیری که تا جلسه می‌رفتم، با
خودم می‌گفتم «اونجا من رو به خاطر نوع پوشش‌م طرد
نمی‌کنن؟» «من که سنم از بقیه کمتر، منو راه میدن
داخل جلسه؟» «اگر اونجا هم دست رد به سینه‌ام بزنن
چی؟...» گلوم پر از بغض بود که نکنه اونجا هم مناسب
من نباشه...

وارد جلسه شدم. بغض کرده بودم و خیلی آروم یه
گوشه نشستم. جلسه شروع شد. هیچ چیز از اون جلسه
نفهمیدم. راجع به قدم‌ها و سنت‌ها صحبت می‌کردند. تنها
چیزی که به من کمک کرد تا باز هم در جلسات ان‌ای
شرکت کنم، محبت اعضای بود که در حق من سنگ
تمام گذاشتند. یکی از بچه‌ها برایم چای آورد. یکی دیگه
مقداری خوراکی برام آورد. بچه‌ها شمارشون رو به من دادند
و گفتند تو جلسات بعدی هم شرکت کن تا ببینیمت.
گرداننده جلسه هم وقتی فهمید تازه‌وارد هستم، بعد از
جلسه گفت که صبر کن می‌رسونمت.

این پذیرفته شدن و اینکه کسانی هستند که به من

