

ماهنامه بهبودی خدماتی شورای منطقه یک ایران

سال ششم شماره ۶۰ آذر ماه ۱۴۰۲

پیوندهایی که مارا به یکدیگر متصل می سازد :

وقتی که بر روی شخصیت دیگران تمرکز کنیم، شروع به غیبت کردن و جنگ و جدل می کنیم و باعث عدم اتحاد می شویم. اگر بر روی شخصیت خودمان تمرکز کنیم، خیلی سریع گرفتار خود محوری و خود مشغولی می شویم. اما وقتی بر روی زندگی طبق اراده نیروی برترمان و رساندن پیام تمرکز می کنیم، هویت و شخصیت مان رشد می کند و می درخشد. قدم ده فرصت بزرگی جهت پرداختن به این پیشرفت در اختیارمان می گذارد.

پاک زیستن صفحه ۴۳ و ۴۴



NA
منطقه یک ایران

سرمقاله

دوستان خوبم، یاران ارزشمندی که با نشریه «یک وعده هزاران پاداش» همراهی‌مان می‌کنید، سلام.

ماه پایانی پاییز، آذر رنгарنگ ۱۴۰۲ از راه رسید و این شصتمین شماره از این نشریه‌ی وزین است که با یاری و همدلی شما، دست به‌دست، از خدمت خدمتگزاران پیشین تاکنون به بار نشسته است. شصتمین «پیام‌واره‌ی» که علاوه بر نسخه کاغذی، در فضای الکترونیک در جریان بوده و بارها و بارها نام و مطالب ارزشمند شما را در دل و متن خویش نجوا کرده و به گوش و چشم یاران در سراسر دنیا رسانده است.

ما اعضا در گروه‌های انجمن محبوب‌مان NA، همواره تلاش کرده‌ایم پیام بهبودی را در قالب گفتار و نوشتار بیان کنیم و تجارب خویش را به مشارکت گذاریم. ما اعضا بارها در همایش‌ها و کارگاه‌ها تلاش کردیم که پیام‌آور و پیام‌پذیر باشیم و همواره از سطوح خدماتی خویش متقاضی کشف بسترهای خلاق در پیام‌رسانی بیشتر بوده‌ایم. با آنچه طرح شد، با یک نگاه دقیق و منصفانه، منبعی همچون نشریه «یک وعده هزاران پاداش» را نیز پیش روی خود داشته و داریم، که همیشه مشتاق و خواهان پیام‌ها و تجارب شماست و بارزترین ویژگی مورد نظر همه ما یعنی «سیال بودن در زمان‌ها و مکان‌ها» را داراست. یعنی در هر زمانی و در هر نقطه از جغرافیای الکترونیکی جهان در دسترس و ماندگار است. پس با ما در این نشریه تشریک مساعی کنید و پیام و تجارب خود را ویژگی مانایی و پرواز دهید.

باز می‌گوییم؛ گر چه خوب می‌دانید، همواره مشتاق و چشم به‌راه نامه‌ها و مطالب‌تان هستیم.

«ما در میدان عمل، انزوا و خموشی را انتخاب نمی‌کنیم»

سردبیر مجله حمید.ن

ماجرای یوهب: غریبه های آشنا... آشنایان غریبه

کنار شمشادها

ترجمه: NA برای من به چه معناست؟

زخم ها

روشنایی در تاریک ترین قسمت وجودم

معرفی نواحی شورای منطقه یک ایران

فهرست مطالب



لطفا برداشت های خودتان از تصویر مقابل 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.

■ 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: ۱۷۵۵-۱۶۷۶۵

✉ vaadeh@nairan1.org

🐦 @Vaadeh_ir

🐦 @vaadeh

📞 ۰۹۱۲۹۵۷۶۶۴۸

📞 ۰۹۱۲۹۵۷۶۶۴۸

📷 @vaadeh.ir

📞 ۰۹۱۲۹۵۷۶۶۴۸



برای مشاهده
نسخه مجله آنلاین نشریه
مجله مقابل را اسکن کنید

ماجرایای یوهپ



این داستان:
غریبه‌های آشنا
آشنایان غریبه

سلام

یوهپ هستم یک معتاد. سال‌ها پیش در همین نقطه که اکنون در خانه خودمان نشسته‌ام، در انزوا و تنهایی خودم مشغول به مصرف مواد بودم. خانواده یعنی پدر و مادر و برادرم در خانه حضور داشتند، ولی من با مصرفم، تنها و در انزوا بودم.

چه روزگار دردناکی بود، دیگر مصرف مواد هم نمی‌توانست دردها را حتی به صورت موقتی تسکین بدهد. آنقدر مصرف می‌کردم تا مسموم شوم و از مسمومیت چند ساعتی از فشار سنگینی خودم خلاص شده و بعد دوباره با خماری مفرط بیدار می‌شدم و ادامه مصرف به امید نابودی.

اشتباه کنند، چون همه اقرار می‌کنیم که ممکن است اشتباه کنیم. ولی پدر من یا خانواده‌ام قرار نیست اول اقرار کنند تا من اسلحه‌ام را پایین بیاورم! تلاش مفرد برای اقرار گرفتن از کسانی که قرار بود برایم تکیه‌گاه زندگی باشند، بسیار رنج‌آور، اشتباه و بیهوده است.

شاید اکنون وقت آن باشد که این اصول را در تمام امور زندگی خود به اجرا درآورم. یعنی شروع کنم همان‌طور که در جلسه و با اعضای NA طی مدت زمانی به یک زبان مشترک رسیدم، مدتی در خانواده نیز برای رسیدن به این پایه و اساس ارتباط یعنی زبان مشترک، وقت صرف کنم و یاد بگیرم و سعی کنم نقطه پیوند بین‌مان را پیدا نموده و تقویت کنم.

دوتا مطلب کلیدی در طی فرآیند عمیق‌تر نگاه کردن به رابطه خانوادگیم برایم شفاف‌تر شد، یکی اینکه قرار نیست یک روزه و بدون تلاش و برنامه‌ریزی و مشورت رابطه‌ام با خانواده نزدیک‌تر شود و بهبود پیدا کند. ولی این روند حتماً بایستی شروع شود و فرار و انکار دیگر جواب نمی‌دهد. دیگر اینکه **الگوی خط زدن افراد به خاطر اینکه مطابق میل من نیستند بایستی در من تغییر کند**، من به روابطم نیاز دارم. من بیمار اعتیاد هستم و تنهایی حریف اعتیادم نمی‌شوم و منابع روحی و احساسی من هم برای این تقابل محدود و بسیار کم هستند.

با دقت که نگاه می‌کنم می‌بینم بعضی اوقات صحنه‌های احساسی، حمایتی و غیره را که در جامعه، فضای مجازی و فیلم و تلویزیون می‌بینم، بغض گلویم را می‌گیرد. چرا که هیچ وقت به عزیزانم فرصت ندادم انقدر به من نزدیک شوند که برایم نقش حامی و دوست‌دار و عاشق را بازی کنند و همیشه از ایشان و مسئولیت‌های ارتباطی خودم فرار کرده‌ام. بد نیست با خانواده‌ام و روحیات‌شان بیشتر آشنا شوم و اقرار کنم که بلد نیستم و بایستی وقت صرف کنم و یاد بگیرم و اصلاح کنم، مطمئنم ارزشش را دارد.

خدا را شکر این چند جمله با تداعی فشار حداکثری آن روزها، سال‌هاست که به لطف برنامه ۱۲ قدمی NA به صورتی معجزه آسا و باورنشدنی تغییر کرده ولی.... الان هم در همان نقطه نشسته‌ام! ترجیح می‌دهم با خودم و یا با فضای مجازی و اطلاعات پراکنده و غیر مرتبط تنها باشم! بارها به خودم می‌گویم یوهپ جان ظاهرت خیلی بهتر شده، ادبیات و لحن و سخن گفتنت تغییر کرده، در برنامه مورد اعتماد هستی، با اعضای که تا حالا هرگز ندیده‌ای راحت ارتباط برقرار می‌کنی و از عمیق‌ترین دردها و والاترین دستاوردهای روحانیت به سادگی صحبت می‌کنی ولی چه چیز باعث شده در بخش خانوادگی‌ات انقدر از ایشان دور هستی؟ مگر قرار نبود بهبودی را وارد محیط کار و زندگی و خانواده کنی؟

مدت‌ها برای مواجه نشدن با این سوالات، بسیار عمیق، متمرکز و سخت در NA و جامعه کار کردم و حتی برخی مسئولیت‌ها را به خوبی در قبال خانواده انجام دادم ولی دروغ چرا؟! ارتباط صمیمانه‌ای با عزیزانم ندارم. سعی می‌کنم بیشتر نقاط موفق ارتباطی خودم را ببینم؛ چون دیدن این جای خالی بزرگ خیلی برایم دردآور بوده و عمیقاً مرا زیر سوال می‌برد. و من اکثراً از مورد سوال قرار گرفتن فرار می‌کنم مگر اینکه جواب سوالات را از قبل بدانم.

بچه‌های NA و کسانی که با همدیگر خدمت و کارهای مشترک می‌کنیم، خب اطلاعات بیشتری در مورد درد مشترک و روش بهبودی دارند و اکثراً به روش بهتری انتقاد می‌کنند؛ و معمولاً در مورد مسائل و سوتفاهم‌ها همان موقع با هم صحبت می‌کنیم. ولی در رابطه من و خانواده‌ام نمی‌شود توقع داشته باشم با همان زبان و روش برنامه، با من برخورد شود. همچنین اعضا و دوستان جلسه با هدف کمک یک معتاد به معتاد دیگر و البته با احتیاط نسبت به حساسیت‌ها و نوسانات حال و احساس من برخورد می‌کنند و عمدتاً در ذهن من دارای سوپیشینه نیستند.

از ایشان می‌پذیرم که یک‌سری چیزها را بلد نباشند و

کنار شمشادها



کنار شمشادها نشسته بودم. خسته و مستاصل؛
مردی مرتب و کت شلواری به نزد من آمد و پرسید: کار میکنی؟
من هم که بیکار و گرسنه. گفتم: بله، چه کاری؟

گفت: در مقابل رستوران من داخل عروسک بری و مشتری‌ها را ترغیب به رستوران آمدن کنی.
قبول کردم. از ظهر تا شب داخل عروسک موشی می‌رفتم. تنگی لباس از یک طرف، تاریکی و گرما
از طرف دیگر امانم را می‌برید.

در لباس عروسک مجبور بودم لودگی و مسخرگی کنم و قری هم بدهم تا مردم توجه‌شان جلب
شود. روزگار عجیب و طاقت فرسایی بود، خماری از یک طرف و تاریکی و تنگی لباس از طرف
دیگر و برخورد مردم هم خود قصه‌ای دردآور بود. یکی دم عروسک را می‌کشید، دیگری به پس
گردن من می‌زد و من همچنان باید قر می‌دادم و مسخرگی می‌کردم.

هر شب حقوقم را می‌گرفتم و با لباسی که صاحب رستوران به من داده بود راهی پاتوق می‌شدم
تا مواد روز بعد را تهیه کنم. یک شب صاحب رستوران صدایم زد و گفت: این ساندویچ‌ها را ببر

پارک روبرو و زیر آلاچیق تحویل بده...

وقتی رفتم، چند نفری زیر آلاچیق بودن و چندتایی بیرون.

نزدیک که شدم اولین نفر مرا در آغوش گرفت.

تعجب کردم و گفتم: من ساندویچ براتون آوردم، مجدد در آغوشم گرفت و گفت خیلی خوش آمدی. برای اولین بار طی سالها کارتن خوابی و آوارگی یک نفر بی دلیل مرا در آغوش گرفته بود. ساندویچها را که دادم جایی برایم باز کردند و گفتند: تو هم بشین. از حرفهایشان متوجه شدم قبلا آنها هم مثل من بودند. آن شب چیز زیادی دستگیرم نشد غیر از آن آغوش و آن ساندویچ...

من اینگونه با جلسات NA آشنا شدم.

نمی دانم گرمای آغوش بود یا درد گرسنگی و تنهایی. هر چه بود باعث شد هر شب مزدم را بگیرم، راهی پاتوق شوم، مصرف کنم و به جلسه بروم.

کم کم تمایل به قطع مصرف پیدا کردم، قبل تر میل زیادی برای قطع مصرف داشتم ولی قدمی در جهتش بر نداشته بودم. بعدها در انجمن فهمیدم تمایل با عمل همراه است و من باید برای پاک شدن و پاک ماندن قدمی بردارم.

بالاخره روزی رسید که درخواست کمک کردم. آنها تشویقم کردند. فقط یک مشکل وجود داشت، کار. شب رفتم پیش صاحب رستوران و با ترس گفتم: چند روزی مرخصی می خواهم. پرسید چرا؟

واقعیت را بهش گفتم. که قصد قطع مصرف دارم. گفت: از تصمیمی که گرفتی اطمینان داری علی؟ تعجب کردم، نام مرا از کجا می داند؟ من حتی مدرک شناسایی نداشتم؟ پرسیدم: اسم مرا از کجا می دانی؟ در جواب گفت: محمودم. دبیرستان فلان، همکلاس بودیم...

تازه شناختمش و خودم را در آغوشش انداختم و زار زار گریه کردیم.

دوره سم زدایی را طی کردم و محمود دیگر اجازه نداد در لباس عروسک بروم. هر شب جلسات را پر می کردم. حتی خدمت گرفتم و سپس با محمود و چند تن از اعضا شروع به کارکرد قدم کردم. در پاکی سختی های فراوانی کشیدم ولی بهبودی به من کمک کرد سختی های پاکی و زندگی را تاب بیاورم.

اکنون که این نامه را برای شما دوستان می فرستم دوازده سال و دو ماه و هفت روز است که پاک هستم. مدیر داخلی همان رستوران شدم و محمود مدیریت یکی از شعبه های رستورانش را به من سپرد.

ازدواج کردم و با صداقت، گذشته ام را به همسرم گفتم، البته با صلاح دید راهنمایم. و امروز دختری زیبا و خوش زبان به جمع ما دو نفر پیوسته.

علی معتاد



زخم‌ها

انتخاب کرده بودم. همان موادی که می‌توانستم کنترل شده مصرف کنم و همانی که «اعتیاد آور نبود» و یا من اینطور گمان می‌کردم. آنچه که باعث لذت من می‌شد، ذره ذره از من جدا شد تا جایی که فقط پوسته‌ای از آدمیت برایم باقی ماند و در بیستم آپریل سال ۲۰۲۰ همان دو زخمی که دارای نام و چهره بودند بر روی بدنم حکاکی شدند.

من تا سال‌ها آن دو نفری که این زخم‌ها متعلق به آنهاست را نمی‌توانم ببینم و درد آن می‌تواند طاقت فرسا باشد. این درد می‌تواند هر لحظه مرا تکه‌تکه کند و به زانو درآورد. خیلی از زخم‌های من از عشق شکل گرفتند؛ بعضا عشق بی‌قید و شرط که همین به من نشان می‌دهد اگر عشقی نبود، این زخم‌ها اصلا بوجود نمی‌آمدند و همین است که با همه دردناک بودنشان، زخم‌هایم زیبا هم هستند. این زخم‌ها مرا به اتاق‌های NA آوردند و وقتی به انجمن پیوستم، عشق آنها پیوندی بین من و نیروی برترم شد. آنها بطور مداوم به من یادآوری می‌کنند که چرا بدنبال بهبودی هستم. زخم‌هایم زیبا هستند و اگر چه برخی مواقع سعی در پنهان کردنشان دارم اما آنها مرا به کسی که هستم، تبدیل کرده‌اند. آنها کلماتی که برای نوشتن نیاز داشتم را به من می‌دهند و اجازه دادند تا من بارها با شما از این طریق مشارکت کنم.

من نیاز دارم بخاطر داشته باشم چرا زخم برداشتم و چطور شد که آنها مال من شدند و آنها را با شما به مشارکت بگذارم، همانطور که روزی با دخترانم آن را مشارکت خواهم کرد. با انجام این کار، زخم‌هایم به شفای دردشان کمک می‌کنند و یک زمانی ممکن است جای آنها را شادمانی، خنده و عشق بگیرد، نه فقط برای کسانی که این زخم‌ها نمایان‌گر آنهاست، بلکه برای کسی که باعث بوجود آمدنشان شد، خودم!

اسم من تاد است و من یک معتادم.

من زخم‌هایی دارم که در پوستم رخنه کرده‌اند، آنها عمیق هستند و بعضی از آنها تا به استخوان رسیده‌اند. اینها زخم‌هایی هستند که ده‌ها سال قبل شکل گرفته‌اند و خیلی از آنها هم اخیرا بوجود آمدند. زخم‌هایی که در طی سالیان قبل بوجود آمدند، هنوز درد می‌کنند. من نمی‌توانم خودم را از شر دردشان خلاص کنم و این را می‌دانم که ممکن است سال‌ها طول بکشد. شما نمی‌توانید این زخم‌ها را حداقل روی پوستم ببینید. بعضی اوقات شاید بتوانید آنها را روی صورتم تشخیص بدهید، چون وقتی لحظات شکل‌گیری آنها را بخاطر می‌آورم، زخم‌ها در چهره‌ام نمایان می‌شوند. شاید من سعی کنم آنها را پنهان کنم، شاید برای پوشاندن آنها ماسک بزنم، اما آنها همیشه وجود دارند.

خوشحال باشید که وقتی مرا نگاه می‌کنید، نمی‌توانید آنها را ببینید. اگر من آنها را روی پوستم نمایان کنم، احتمالا از سر خجالت، از من دوری کنید و یا وقتی در برابر شما عریان شوم، چندان‌تان شود. زخم‌های من یادگاری‌اند، آنها دارای نام و چهره‌اند. من عمیق‌ترین آنها را وقتی شکل گرفت، بیاد دارم.

زخم‌هایم روحم را خدشه‌دار می‌کنند، اشک به چشمانم می‌آورند و باعث حسرت، ترس و تنفر از خود می‌شوند. می‌توانم به آنها اجازه دهم تا در وجود من جشن بگیرند و گوهر درونی مرا به یغما ببرند. از اینکه به آنها اجازه دادم تا شکل بگیرند، از خودم عصبانی می‌شوم و درست همین‌جا حقیقتی نهفته است. من خود باعث بوجود آمدن خیلی از زخم‌هایم شدم. من با دست خودم بدنم را سوراخ کردم؛ گاه آن‌قدر عمیق و ناهموار که گمان نمی‌کنم هرگز بهبود پیدا کنند. دو تا از زخم‌هایم بیشتر از بقیه درد می‌کنند و هر دو در یک روز بوجود آمدند. من برایشان اسم گذاشتم و دوستشان داشتم تا روزی که تصمیم گرفتم اعتیادم را بیشتر دوست داشته باشم. این تیغ نبود که بدن مرا برید بلکه این منیت من و مواد مخدری بود که

روشنایی در تاریک‌ترین قسمت وجودم



با سلام و خداقوت خدمت همه خدمتگزارهای یک وعده هزاران پاداش و تمام همدردهای خوبم ۱۰ سال پیش وارد انجمن شدم. پر از ناامیدی. از مردم، از خانواده. پر از ترس و سیاهی. قلبم پر شده بود از نفرت و رنجش و عدم اعتماد به نفس. ولی تسلیم. یا شاید هم تسلیم به خاطر وحشت از عواقب مصرف و تجربه روزهای دردناک بیمارستان، تیمارستان، مردن و بعد زنده شدنم بود.

اوایل پاکی خیلی تمایلم به برنامه پررنگ بود و تسلیم اصول بودم و خدا رو شکر تحت حمایت دوستانی قرار گرفتم که واقعا نهایت لطف، صمیمیت، مهربانی و عشق رو به من داشتند. کمکم کردند امیدوار بمونم و متوجه اصول انجمن باشم. از ماه‌های اول پاکی به من فهموندند برای ماندن باید تسلیم باشم. هر روز جلسه پیام. قدم کار کنم. راهنما داشته باشم و مهم‌تر از همه خدمت کنم.

اولین خدمتم رو تو زمستون و بیرون کانکس که محل برگزاری جلسه بود شروع کردم. در خدمت بعدی انقدر که شوق و شور داشتم به عنوان مسئول پرفروش‌ترین نشریات در ناحیه که الان شامل ۴۳ جلسه هست معرفی شدم. خدمت بعدی منشی. و این فرآیند که تا الان ادامه داشته رو طی کردم و می‌کنم. درگیر مشکلات زیادی

بودم. کسی که تا قبل از پاکی کار نکرده و مورد حمایت دیگران بود و درگیر تهیه و مصرف و زد و بند کاسبی مواد و مشروب بود، از اوایل پاکی شروع به کارکردن کرد. از کار ساختمانی تا کار تو معدن و دستفروشی و فروشندگی...

درگیر یک رابطه پر خطر هم شدم که چیزی جز احساس پوچی و ناامیدی به همراه نداشت. حتی مورد تمسخر و توهین فامیلها و بچه‌محله‌ها قرار گرفتم. دنبال این بودند کاری کنن من از انجمن برم. میدیدن من مواد نمی‌زنم و با این وجود آرومم. بعدها که خودشون وارد انجمن شدن گفتن «حسادت می‌کردیم». یک سری هم که از من بدشون میومد. خلاصه با این همه، تمام من پر بود از امید در اوج ناامیدی. باور در ناباوری.

به خودم می‌گفتم که «شاید یک روز تو هم به جز مصرف نکردن مواد، از روزهای خوبت، از احساس قشنگت حرف بزنی». ولی پر درد بودم. همش داد می‌زدم و گریه می‌کردم. همه اصول رو انجام می‌دادم ولی درد داشتم. سخته بود. منی که پول مفت درمی‌آوردم حالا کارگری می‌کردم. باید تسلیم می‌بودم. اعتماد نداشتم، باورهام فرق داشت. یه روز تو مقطع نزدیک ۴ سالگی گفتم «این انجمن مال تو نیست یا تو مال این انجمن نیستی». با خودم حرف می‌زدم که «دیگه بسه. برو بمیر. تو لیاقت زندگی چه با مواد چه بدون مواد رو نداری». که یک عضو که قبلا چند بار حرفاش رو شنیده بودم اومده بود به یکی از اعضا جلسه چیپ بده. با هم حرف زدیم. با هم رفتیم دور زدیم. آمیوه خوردیم. انقدر با امید از خودش حرف زد که من پر شدم. ازش تقاضا کردم اجازه بده برم کلاس قدمش و اجازه داد. چراغی بود در تاریکی. مثل روح و جانی بود به مرده‌ایی که روح نداشت ولی حرکت می‌کرد. اشتیاقش در کمک کردن و حرف‌هاش به من شهادت و شجاعت داد. همیشه دنبال ناجی می‌گشتم که من رو نجات بده و کاری برام کنه. بالاخره اون رو پیدا

کردم. بله اون ناجی خودم بودم. من به کمک راهنما و خودم، توانایی هامو یافتم. من دیگه از خودم و حتی مسئولیت‌هام فرار نمی‌کردم. تو این چند سال با بحران‌هایی مثل مرگ عزیزان، جدایی و استقلال شغلی و مسئولیت خانواده روبرو شدم. نه تنها فرار نکردم بلکه با تمام ترس‌هایم ایستادم و با واقعیت‌ها روبرو شدم. ایستادم و ساختم چیزی از خودم رو که هرگز ندیده بودم و نمی‌شناختم. کسی که بجز ناامیدی، فرار، خشم، کنترل و یاس و انزوا چیزی تجربه نکرده بود.

در حال حاضر اصول روحانی مثل امید، ایمان، تعهد، شجاعت، صبر، سپردن، خدمت و ایثار تو زندگیم نقششون پررنگ‌تره. کسی که هیچ چیز و هیچ کس خوشحالش نمی‌کرد، آرزوی مرگ برای خودش و بدترین اتفاقات برای اطرافیانش داشت، امروز به کمک انجمن و راهنما این فرد استثنایی و شگفت‌انگیز بهترین و بزرگترین چیزی که خوشحالش می‌کنه خوشحالی و خنده همدرها و دیگران هست. چند روز پیش در جلسه خونگیم یواشکی و آروم گریه کردم و خوشحال بودم کنار کسانی هستم که بدون چشم داشت و با خلوص نیت برای خوشحالی همدیگه خوشحال هستن.

الان که این نامه رو برای شما می‌نویسم ۹ سال و ۱۱ ماه و ۲۳ روز پاکی دارم و یخاطر تاثیر اصول NA زندگی خوبی دارم و خوشحالم. همیشه آرزوی ۱۰ سال پاکی رو داشتم. الان که این نامه رو می‌نویسم و نزدیک هستم به مقطع ۱۰ سالگی فهمیدم الان بعد کارکرد قدم‌ها و کارکرد قدم ۱۲ تازه شروع زندگی هست و من در برابر تمام همدردان ناامیدی که مثل من آرزوی مرگ دارند مسئولیت دارم.

در آخر دوستتون دارم

ج - مارلیک (ملارد)

NA برای من به چه معناست؟

DoWhat NA Means To Me The Clean Times, No. 14

سلام اسم من سارا است و یک معتاد هستم.

به زبان آوردن این جمله برای بار اول شهامت فوق العاده‌ای می‌خواهد؛ اقرار به اینکه ما در چنگ یک بیماری کشنده گرفتاریم، شاید خیلی ترسناک باشد ولی در عین حال می‌تواند رهایی بخش باشد. قبل از اینکه وارد اولین جلسه‌ام شوم می‌دانستم چیزی می‌بایست در زندگی‌ام تغییر کند. گفته می‌شود هر کسی آخر خط خودش را دارد - همان دلیلی که تغییر را رقم می‌زند برای من فقط یک چیز نبود، بلکه مجموعه‌ای از ناکامی‌ها و زیان‌هایی بود که در نتیجه تصمیمات غلط من روی هم انباشته شده بودند.

من از برادر معلولم دزدی می‌کردم و حتی از مادرم که همیشه یک ارتباط عاطفی صمیمی با او داشتم. من انتخاب‌های اشتباه فراوانی در زندگی داشتم. یک روز از خواب بیدار شدم و دیدم که به جرم ورود به خانه یکی دیگر از اعضای خانواده‌ام، در زندان هستم؛ و چه بیداری بی‌رحمی بود. هرگز چنین احساس بدی نسبت به خودم نداشتم. زندگی‌ام به بن‌بست رسیده بود. نمی‌خواستم مثل یک

معتاد بمیرم. آنجا بود که فهمیدم چاره‌ای ندارم جز آنکه تغییر کنم. وقتی در اولین جلسه انجمن شرکت کردم، عصبی و نگران بودم از اینکه دیگران درباره‌ی من چه فکری خواهند کرد. اصلاً لب باز نکردم. فقط سعی کردم روشن بین باشم و ببینم دیگران چه حرفی برای گفتن دارند. جلسه که تمام شد، همگی دست به دست هم برای خواندن دعای پایانی یک حلقه تشکیل دادیم. همه به من می‌گفتند (هر روز بیا جلسه).

گفتند تا زمانی که من خودم را دوست داشته باشم، آنها هم دوستم خواهند داشت. من آماده بودم که از اول شروع کنم. به من گفتند باید از تمام کسانی که با آنها مصرف کرده بودم یا در زمان مصرف با آنها رفت و آمد داشتم دوری کنم. این کار به نظرم غیر ممکن می‌آمد. مطمئن نبودم که برای انجامش آمادگی لازم را داشته باشم. واقعاً کار آسانی نبود ولی کاملاً ضروری بود. بنابراین گوشی موبایلم را با تمام شماره تماس‌های قبلی‌ام دور انداختم و عملاً راه‌های ارتباطی به گذشته را از بین بردم. مصمم شدم این سفر را به سوی یک زندگی پاک و با نشاط شروع کنم. اوایل متوجه بعضی از کارهایی که به من توصیه می‌کردند نمی‌شدم و حتی از بعضی حرف‌هایی که در جلسه می‌شنیدم سر در نمی‌آوردم. ولی با گذشت زمان کم‌کم برایم معنی پیدا کردند. و در طی این مسیر به تدریج پی بردم که من واقعاً چه کسی هستم و فهمیدم حق انتخاب دارم و این هدیه برنامه NA به من بوده است. امروز انتخاب می‌کنم که پاک بمانم، انتخاب می‌کنم که به ندای نیروی برترم گوش بسپارم و قدم بعدی را با هدایت او بردارم. انتخاب می‌کنم که خودم را ببخشم و به جلو حرکت کنم. امروز به لطف برنامه NA چیزهایی زیادی دارم که

به‌خاطرشان شکرگزار باشم. اعتماد خانواده‌ام که به من برگشته‌است، دوستانی که به من اهمیت می‌دهند و کسانی که می‌توانم روی دوستی‌شان حساب کنم. یک راهنما دارم که خودش هم راهنما دارد و من توصیه‌های فوق‌العاده‌ای از آنها دریافت می‌کنم. من عشق ورزیدن و احترام به خود را تمرین می‌کنم و از اینکه به چه انسانی تبدیل می‌شوم به خودم می‌بالم. این اولین باری است که نسبت به آینده‌ام شور و شوق دارم. بسیار سپاسگزارم برای داشتن انجمنی از دوستانی که از من مراقبت می‌کنند. من هم به آنها توجه می‌کنم. من تنها نیستم، تو هم دیگر لازم نیست تنها باشی دوست من! اگر به‌تازگی وارد این مسیر شده‌ای سعی کن با اعضای دیگر هم صحبت شوی. شماره رد و بدل کنی و در هر تعداد جلسه که می‌توانی شرکت کنی. به خودت سخت نگیر. کتاب پایه را بگیر و آن را بخوان و از همه مهم‌تر یادت باشد می‌توانی انتخاب کنی که مصرف نکنی.

سارا کی

معرفی نواحی (ناحیه ۶) شورای منطقه یک ایران

ناحیه ۶ شورای منطقه یک ایران متشکل از محدوده خدماتی قرچک، ورامین و پیشوا می‌باشد. لازم به ذکر است که برای اولین بار پیام انجمن NA در سال ۱۳۶۹ و در محل بازپروری شهرستان قرچک توسط چند عضو رسانده شد. در سال ۱۳۷۳ با افزایش تعداد اعضای در حال بهبودی، اولین جلسه بهبودی خارج از محل بازپروری قرچک، فعالیت خود را آغاز کرد. پس از گذشت مدتی از فعالیت رسمی انجمن، در سال ۱۳۸۲ جلسات NA در شهر ورامین تشکیل و به صورت مرتب برگزار می‌شد.

با توجه به شرایط این منطقه تعداد گروه‌ها به سرعت افزایش پیدا کرد، بطوریکه برای مدت ۱۴ سال بیش از ۴۰ گروه در قالب یک کمیته شهری به امر پیام‌رسانی مشغول بودند.

سرانجام در سال ۱۳۹۶ با تصمیم گروه‌های این محدوده، در راستای امر توسعه و گسترش پیام انجمن، ناحیه ۶ متشکل از سه هیئت نمایندگان مستقل قرچک، ورامین و پیشوا به بدنه خدماتی شورای منطقه یک ایران پیوست.

در حال حاضر نزدیک به شش سال است که پیام‌رسانی در این ناحیه توسط بیش از ۴۰ گروه با بیش از ۸۰۰۰ جلسه در سال انجام می‌گردد. همچنین خدمات متنوع انجمن در قالب کمیته‌های فرعی از جمله آدرس جلسات، چیپ و سکه و نشریات، زندان‌ها و بیمارستان‌ها، کارگاه‌ها، روابط عمومی و اطلاع‌رسانی، بصورت مستمر ارائه می‌شود. شاید بتوان شروع پیام‌رسانی در مراکز درمانی (ماده ۱۵ و ۱۶) را نقطه عطفی در این ناحیه دانست. هم اکنون در پانزده مرکز مربوط به آقایان و یک مرکز بانوان، پیام‌رسانی توسط بیش از ۳۰۰ خدمتگزار خانم و آقا برای بیشتر از ۲۵۰۰ مددجو، ماهانه و به صورت منظم انجام می‌گردد.

اتحاد یکی از اصول مهم در سطح ناحیه ۶ شورای منطقه یک ایران است. خدمتگزاران این ناحیه تلاش می‌نمایند با حفظ روحیه اتحاد در جهت هدف اصلی انجمن، که رساندن پیام به معتاد در حال عذاب است، خدمات خود را ارائه نمایند.

پیام ما، قلب انجمن NA است. هر کاری که انجام می‌دهیم و هر چیزی که به عنوان یک انجمن برای ما مهم است، همگی در ارتباط با پیام ساده ما از امید و آزادی است. با این مضمون که: معتاد، هر معتادی می‌تواند مصرف مواد مخدر را قطع کند، از وسوسه مصرف رهایی یابد و راه تازه‌ای برای زندگی پیدا کند.