

ماهنامه بهبودی خدماتی شورای منطقه یک ایران

سال ششم شماره ۶۲ بهمن ماه ۱۴۰۲

وقتی پاک می‌مانیم و شیوه زندگی ما تغییر می‌کند، اولویت‌های ما نیز تغییر می‌کند. کار و مدرسه ممکن است به این خاطر اهمیت پیدا کنند که کیفیت زندگی ما را بهبود می‌بخشند. روابط جدید ممکن است هیجان و پشتیبانی دوجانبه ایجاد کند. اما باید به خاطر بسپاریم برنامه بهبودی ما اساسی است که زندگی جدید ما بر آن بنا شده. هر روز باید میثاق خود با بهبودی را تجدید کنیم و آن را به عنوان بالاترین اولویت خود حفظ کنیم.

فقط برای امروز



NA
منطقه یک ایران

پادداشت سردیر

همراهان عزیز نشریه «یک وعده، هزاران پاداش» درود در سنت‌های ما بیان شده است که NA تنها یک هدف، یک وعده و یک پیام ساده دارد. همانند یک درخت که توانایی و قدرت خود را از ریشه‌ای عمیق و ثابت می‌گیرد، انجمن ما نیز از یک پیام ساده که ریشه تمام کارهای ماست قدرت می‌گیرد. با وفادار ماندن به پیام‌مان، ما قادر خواهیم بود هر طوفانی را از سر بگذرانیم. بنیان و اساس روحانی ما از ما مراقبت می‌کند، و نیروی برترمان ما را حفظ می‌کند.

در بهمن ماه ۱۴۰۲ همزمان با ششمین سالگرد فعالیت شورای منطقه یک ایران، بسیار مفتخریم که همچنان پر توان و با حمایت نیروی برترمان در خدمت شما عزیزان هستیم. ما خود را تسلیم نیروی برتر کرده و استوار در مسیر بهبودی گام برمی‌داریم. در تمام این سال‌ها علیرغم بالا و پایین‌های دوران، تمام سعی خود را برای تحقق هدف اصلی انجمن و حفظ فضای بهبودی داشته‌ایم. گروه‌های NA با تمرکز بر پیام‌رسانی همواره درخشیدند و خدمتگزاران ما همواره با حفظ روحیه اتحاد و نیت خیر در خدمات، از فضای بهبودی و ریشه‌های انجمن مراقبت کردند.

ما امروز ارزش هدیه بهبودی را می‌دانیم و از آن مراقبت می‌کنیم. شادی واقعی را در درون خود پیدا کرده‌ایم و آن را با خدمت، دوستی و حفظ روحیه وحدت نمایش می‌دهیم. ما آموخته‌ایم که روح خدمت، مخلوط عشق و مهربانی است. با یاری نیروی برتر و لطف بی‌پایان شما عزیزان، و با تمرکز بر هدف اصلی انجمن، چشم‌ها و قلب خود را برای خدمت به همدردانمان گشوده‌ایم. در لحظه اکنون زندگی می‌کنیم و تمام تلاش خود را با آنچه در اختیار داریم، انجام می‌دهیم. همواره منتظر حمایت شما هستیم تا شاهدی باشیم برای کسانی که به انجمن ما خواهند پیوست. شماره ۶۲ مجله بهبودی خدماتی «یک وعده، هزاران پاداش» را تقدیم نگاه پرمهرتان می‌کنیم.

حمید.ن

ماجرای یوهب: لازمه حفظ بهبودی، مراقبت روزانه

عشق و امید

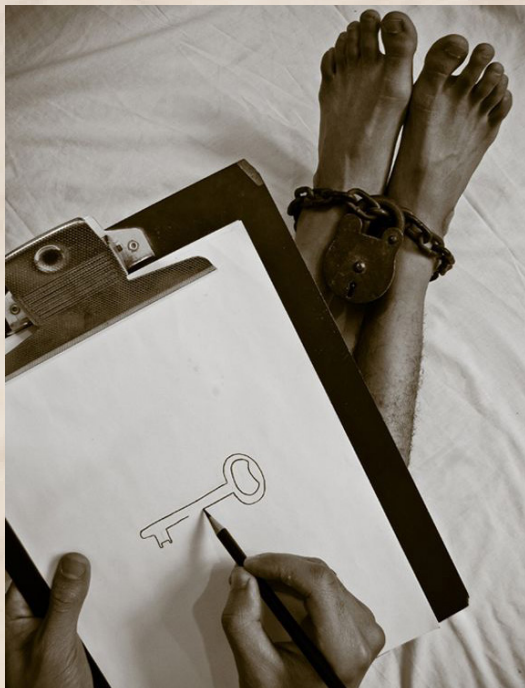
ترجمه: قدرت مثال

وکلاي شرکت

بسه ديگه ولس کن

فهرست مطالب

معرفی نواحی شورای منطقه یک ایران



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
بعدي 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

مستند هویت ملی نشریه
و مقاله مقابل را اسکن کنید.

ماجرای یوهپ



این داستان:
لازمه حفظ بهبودی،
مراقبت روزانه

به نام خدا یوهپ هستیم یک معتاد
اقرار کردن به اعتیاد برای من خیلی سخت بود. یک مقایسه ساده از اقرار در
زمان مصرف با دوران بهبودی، یک نکته مهم را برایم روشن می‌کند. هر زمان
که نمی‌توانستم مسئولیت یک تغییر را بپذیرم، زیرکانه و بیمارگونه مرحله
قبل از تغییر یعنی اقرار کردن را خط می‌زدم. من بیماریم را انکار می‌کردم و
از انجام مسئولیت‌هایم طفره می‌رفتم.
برای من حتی شادی و تفریح یا آراستگی ظاهری، صرفاً ابزاری است تا نگوییم من
مشکل دارم و بیمارم و یا همت انجام دادن چیزهایی که می‌گویم را ندارم. چون فکر
می‌کنم اگر بگویم، امنیت بیمارگونه‌ام به خطر می‌افتد.

بعضی اوقات حتی لازم نیست برنامه را بفهمم تا برایم کار کند، بلکه فقط باید انجامش دهم. لازم است انکار نکنم که ادبیات ترازنامه نویسی قدم دهم را فراموش کرده‌ام و مجدداً بایستی به آن سر بزنم. لازم است در جلسات اقرار کنم که من هنوز اعتیادم فعال است. اگر حالم بد است فقط بایست بررسی کنم تا ببینم کدام قسمت از برنامه را رعایت نکرده‌ام و یا لازم است قسمت‌هایی از برنامه که کم گذاشته‌ام را بیشتر تمرین کنم.

در برنامه بارها متوجه شده‌ام هرگاه ادعای بیشتری میکنم، کمتر میدانم که کم تجربه هستم. این خودش محصول مکانیزم انکار بود.

امروز اگر من ادعا می‌کنم نیازی به قدم دهم ندارم، این خودش اقرار به بی تجربگی‌ام در به کارگیری قدم‌ها است.

ترازنامه نویسی و کارکرد قدم دهم، به نوعی اقرار به نیاز به بهبودی است. اقرار به این است که من هنوز هم به اصول روحانی برنامه بیشتر از اصول شخصی خودم اعتماد دارم. اقرار به اینکه اعتیادم من بسیار جدی است و برای توقف آن در یک نقطه، همیشه نیازمند نظم و مراقبت و همچنین یک نگاه از بیرون هستم. با صرفاً جلسه رفتن شاید بتوان در کنار دیگر اعضا به پاکی ادامه داد. ولیکن برای دستیابی به گوهر نایاب بهبودی باید تغییر کنم. امروز برای یوهپ تغییر محصول تلاش مداوم، عمل به باورها و الگوهای سالم برنامه و دعا کردن است.

این مهم بدون بررسی روزانه که چقدر از مسیر بهبودی دور یا نزدیک هستم، امکان‌پذیر نخواهد بود. بدون ترازنامه قدم دهم حتی به اندوخته‌های روحانیم نمی‌توانم اکتفا کنم و متأسفانه با وجود سابقه طولانی مدت پاکی، عملکردم می‌تواند تندیس مقتدرانه اعتیاد باشد. امروز بهترین سعی خودم را در جهت انجام اصول NA به روش NA خواهم نمود.

گیجی و سردرگمی من باعث فعال شدن اعتیادم می‌شود. اگر مسائل شفاف شوند راه حل و تغییر بسیار ساده می‌شود. من برای اقرار صادقانه نیاز به صداقت درونی دارم. با کارکرد قدم‌ها و به خصوص با تکرار و تمرین قدم دهم متوجه شدم که برای حل بسیاری از مشکلاتم نیاز به ترازنامه نویسی دارم.

امروز می‌دانم که اگر ترازنامه بنویسم دیگر نمی‌توانم نقش خود را انکار کنم و دیگران را مقصر جلوه دهم. همچنین دیگر نمی‌توانم با ظاهرسازی چهره‌ای موجه خریداری کنم.

من دلایل فراوانی برای تهیه نکردن ترازنامه شخصی ابراز می‌کنم که بسیار منطقی و با کت و شلواری آراسته به ادبیات برنامه‌ای هستند، ولی هیچ‌کدام از این دلایل موجه نیستند.

دلایلی مثل اینکه بیماری و احساسات من بسیار پیچیده است و نیاز به چیزی فراتر از قلم و کاغذ دارد. یا اینکه مسئله من آنقدر بزرگ نیست که برای حل آن به قدمی به نام قدم دهم و تهیه ترازنامه شخصی نیاز باشد و خودم به زودی حلش خواهم کرد!

کارکرد قدم دهم و ترازنامه نویسی مرتب باعث می‌شود با باورهای سالم در زندگیم ارتباط برقرار کنم و بتوانم مجدداً اعتماد کنم. ولی معمولاً برای فرار از مسئولیت شروع می‌کنم به باورسازی‌های غیر واقعی، مثل اینکه با تراز ذهنی هم می‌توان قدم دهم را کار کرد، فقط باید تمرین کنم. یا بدون تراز هم می‌شود و یا اینکه من تراز می‌نویسم ولی آنچنان نیاز نیست به اشتباهاتم اقرار کنم!

انکار درونی و شکست‌هایم باعث می‌شود تا رنجش‌ها از خودم بیشتر شود. دردهای تکراری، بسیار مرموزانه با تکرار مرتب خودشان، باعث فرسایش باور من نسبت به برنامه می‌شوند.

ترازنامه به عنوان سوپاپ دفع فشار می‌تواند باورهای نو و انرژی حرکت رو به جلو را به من هدیه کند. امروز با فروتنی از نیروی برتر جهت ارتقاء کیفیت زندگی درخواست کمک می‌کنم.

وکلاي شرکت

اجازه بدهید از ماجراهای مفصل تخریب، سقوط و نجاتم، پرش بلندی بکنم تا برسیم به زمانی که بالاخره بعنوان یک «انجمنی در حال بهبودی» به وطن بازگشته بودم و بعد از تجربه چند شغل کوتاه و بلند، دوباره به همان کمپانی خودروسازی دعوت به همکاری مجدد شدم.

اینک؛ نه در خط تولید بلکه در امور قراردادهای و حواله‌های خودرو، یک مدیر میانی شده بودم. در یک اقامه دعوی یا همون طرح شکایت از سوی یکی از عاملین مجاز فروش خودرو، زیر «شکایت قرار پرداخت مبلغ هنگفتی» قرار گرفته بودیم. از طرف مدیر کل، اجباراً من به همراه دو وکیل زبده از طرف شرکت برای دفاع از کمپانی در دادگاه انتخاب شدیم. از سویی حضور آن دو وکیل کارکشته و قوی، آرامش قلبم بود. من با عنوان «نماینده شرکت» عملاً کار زیادی برای انجام دادن و نگرانی نداشتم و به نظر میرسید که فقط باید با یک عنوان اداری در روال پرونده حضور داشته باشم. حقیقتاً همه چیز از پیش حاضر آماده و مهیای موفقیت شرکت ما بود! و صد البته که قاضی هم نظر مساعدی با پرونده ما داشت. اما حقیقت کجا بود؟ راستشو بخواهید هم از نظر شکل فنی قرارداد و هم از سر صدق و حقیقت مطمئن بودم که حق با شرکت ما نیست! اما چه باید کرد؟! من که لازم نیست چیزی بگم! سکوت می‌کنم و بالاخره خودش یک طوری میشه.

یه روزایی از زندگیت قابل پیش‌بینی نیست. اصلاً آمادگی خوب یا بدش رو نداری.

اخلاقی یا غیراخلاقی بودنش مثل یک فشنگی می‌مونه که با سرعت سرسام آوری به سمت پرتاب شده. کلمه آزمون یکم کمه! باید بگی یه مهلکه!

برنامه‌ای بودن، انجمنی بودن، اخلاقی بودن، با اصول زندگی کردن، همه واژه‌هایی میشن که نه داخل یه سینی نقره بلکه گاهی در «چنگک فولادی یک لودر چند تنی» جلو چشمت ظاهر میشه! اونجاست که فارغ از هر گونه شعار و کلام که طبق عاداتهای هر روزه در مشارکتهای امن و امان مان در جلسات عنوان می‌کنیم، با ده‌ها تن وزن و با صدها کیلومتر بر ساعت به قفسه سینت میخوره! که باید حسش کنی، حملش کنی و تصمیمی بگیری!

سالهای بسیار دور، قبل از مهاجرت و غربت نشینی، مدیر خط تولید یه کمپانی خودروسازی بودم. چند سال فعالیت به ظاهر موفق و رو به رشد (در حالیکه الکل؛ مزه دائم بزم این موفقیت‌هایم بود) به عاقبتی ناخوش ختم شده بود که... ادامه این حکایت ناگفته پیداست و برای هممون مشترکه: یعنی آشفتگی، انکار، جابجایی و فرار از واقعیت‌ها و مسئولیت‌ها، جایگزینی‌های فانتزی و... که این همه در داستان من، در قالب مهاجرت و غربت نشینی، امکان نمایش بیشتری به خود گرفته بود!

مامور، منتظر اعزامش به شعبه بغلی بودن. معلوم بود از محکومین سنگین مالی یا اختلاس‌گرهای کله گنده بود. چون افسرا و سربازای مراقبش گوش به فرمانش بودن و هر چی می‌خواست آماده می‌کردن! بوی ادکلن و کیل شیک و پیکش سالن رو پر کرده بود و همه جلوش محترمانه رفتار می‌کردن! عجیب بود که من از این طرف سالن وسط اون همه ازدحام و هیاهو، صحبت یه سرباز صفر که خیلی ساده به نظر می‌رسید و لهجه شهرستانی غلیظی داشت، بگوשמ رسید که به اون مرد بازداشت شده گفت: «حاجی، مافوقم هر چی گوشی خواستی در اختیارت گذاشت و هر چی تونستی به این و اون زنگ زدی، تک و دو کردی، زد و بند کردی. آخرش؟ گیرم از این نقطه رفتی اون نقطه، بعدش؟!» دیگه چیزی نشنیدم. صداها و فریادها همه برگشته بودن و دیگه صدا به صدا نمی‌رسید.

عجیب بود؛ اون صدا چطور اینقدر واضح به گوش من رسید؟! آیا این بخشی از یک شهود یا مراقبه بود؟ هیچ وقت ندونستم چطور شد. هیچوقت نتونستم توضیحش بدم. اندازه شعور من به حکمت الهی نمی‌رسید. رفتم داخل و... بوم.

وکلای شرکت از خشم منفجر شدن. قاضی مبهوت نگاهم کرد که مطمئنم که حق با شرکت خودرو ساز نیست؟ میخوام خلاصه کنم: شغلم مهم بود. کارمو دوست داشتم. پولش خوب بود. دیگه این موقعیت به دست نمی‌اومد... انفصال خدمت شدم. تحت فشار با ۱۸ سال بیمه، زودتر باز خرید و باز نشسته شدم. اما آزاد شدم. صداقت سخت بود، اما سربلندم که ترفیع شغل و پول ناسالم در زندگی خانواده‌ام وارد نشد. از آنچه اصول روحانی قدمها به من آموخته بود تخطی نکرده بودم و با بیماری به مصالحه نپرداخته بودم. فقیر نشدم. منفعل نموندم. توی این چند سال کلی معامله سالم داشتم. کلی نان حلال در آوردم. کلی کتاب خوندم. کلی مطلب درست نوشتم. کلی یاد گرفتم و به همدردانم آنچه آموخته بودم را آموختم. خداوند به من قدرت اجرا می‌داد و هیچ وقت به رفع نیازهای واقعیم بی‌توجه نبود.

امروز باز هم در آموزشگاه بهبودی انجمن NA شاگردی می‌کنم و آماده‌ام که با تمام ضعف‌ها و کاستی‌هایم، باز در اجرای اراده او بگوشم و در خدمت او درآیم.

علی. م
 تهران

آخه؛ آبرو، ترفیع، آینده شغلی و بالاخره خانواده من چه خواهد شد؟! خون به سرم نمی‌رسید. فشارم افتاده بود. خدایا چرا من؟ در دادگاه گوشی نداشتم که به کسی، به راهنمایی، چیزی، زنگ بزنم و حالمو اقرار کنم. صد بار دعای آرامش و ... زمزمه می‌کردم که کار این پرونده به نظرخواهی از من نکشه و ادعای دروغ و دغل بازی‌های مالی بین وکلای شرکت و پرونده پیش روی قاضی ختم به خیر بشه!

حالا دیگه گفتگوهای کله من شروع شده بود: «اصلا همون آدمه همون عامل مجازه، که شاکی ما شدن خودشون یه پا دزدن. مال مردم خورن. به من چه. یه گرگ به یه گرگ دیگه زده. بزار همو پاره کنن. چرا من وسط این دعوا؛ شغل و زندگیمو به خطر بندازم؟ تَه تَه آخرش، گناهش گردن من نیست که! هست؟!»

اما تقدیر قصد دیگری داشت؛ خواست خداوند داستان دیگری رقم زد که هم نگاه و هم مسیر زندگی مرا زیر و رو کرد. انتهای جلسه استماع بود و قاضی در شرف ابلاغ حکم بود که به یکباره اسم منو صدا زد و پرسید که نظر شما بعنوان نماینده اعزامی چیه؟ آیا واقعا این قرارداد صحیح بوده؟ خشکم زد. اصلا قرار ما این نبود که از من سئوالی بشه. عرض کردم جناب قاضی وکلای شرکت خدمتتون اسناد رو ارائه کردن و حکم حکم شماست، بنده... گفت: «اما نظر شما بعنوان مسئول تنظیم قراردادها و نماینده رسمی برای علم قاضی ضروریه.»

یک کلمه «بله حق با ماست» تموم بود که بریم سر خونه و شغل و زندگیمون. اما نشد. نمی‌شد که بشه. یه چیزی مانع بود. یه چیزی از جنس هزار چیز. هزار مشارکت. صدها اصل اخلاقی. ده‌ها اصل روحانی برنامه. و یک تصمیم در قدم سوم.

تقاضای تنفس کردم. خودمو از اتاق قاضی پرت کردم توی سالن انتظار دادگاه. نفسم تنگ شده بود. روی یه نیمکت گوشه سالن مچاله نشسته بودم و شماتت‌های دو وکیل شرکت مثل شلاق روی سرم فرود می‌اومد که تمومش می‌کردی. یک کلمه می‌گفتی و خلاص...

سالن پر از ازدحام بود، همه‌همه بود، دعوا بود، فریاد زن و مردهای عصبانی، همه و همه در هم پیچیده شده بود. توی دلم دعا کردم، کمک خواستم، سرافکنده نشم، دروغ نگم، حقی ناحق نشه. اما قدرت اجراش رو نداشتم. یه نیمکت مقابل من اونور سالن با ده دوازده متر فاصله قرار داشت. یه مرد میانسال دست‌بند به دست و چند

قدرت مثال



چطور است؟ من گیج شده بودم. این شخص چه کسی بود و چرا در مورد مادر من که ۳۶ سال قبل فوت کرده بود از من سؤال می‌پرسید؟ او گفت: میدونی مادرت چند ماه پیش اینجا افتاده بود روی زمین و من بلندش کردم. حالش چطوره؟ با احساس شرم به او گفتم: اونی که افتاده بود و تو بلندش کردی من بودم، نه مادرم. «اوه نه. اون مادرت بود یک زن بسیار مسن‌تر از تو». نمی‌خواستم بحث را ادامه دهم و جزئیات بیشتری از خودم به او بدهم. اما به آرامی تکرار کردم که او واقعا خود من بودم و از او تشکر کردم. او در نابوری سرش را به جلو و عقب تکان داد و در حالی که زیر لب زمزمه می‌کرد که او مادر من بوده، همراه سگش از آنجا دور شد. او نتوانست باور کند و نکرد.

بقیه آن روز را من کاملاً در شوک و بهت سپری کردم. آیا وقتی عمیقاً در چنگال اعتیاد بودم، آنقدر پیر و سالخورده به نظر می‌رسیدم؟ فهمیده بودم که تغییرات درونی بزرگی در من رخ داده، اما نمی‌دانستم تغییرات بیرونی نیز به‌وقوع پیوسته‌اند. به دلیل همین تغییرات درونی و بیرونی که در طول بیداری روحانی برایم رخ داده است، دوستان و اعضای خانواده‌ام اکنون از من می‌پرسند که چطور توانستم؟ به آنها می‌گویم: من کاری انجام ندادم، این کار نیروی برتر و برنامه انجمن NA بوده است که به من تجربه، نیرو و امید برای رسیدن به نقطه‌ای که اکنون در آن هستم را، فقط برای امروز به من داده است. به قول کتاب پایه صفحه ۵۱، گاهی اوقات تنها پیامی که لازم است یک معتاد در حال عذاب دریافت کند، قدرت یک مثال است. ما مثال‌هایی از قدرت کارکرد این برنامه هستیم.

قدم دوازدهم به من آموخت که با اصول روحانی زندگی کنم و این پیام را به دیگر معتادان نیز برسانم. از آنجایی که کتاب پایه می‌گوید همان‌طور که منافع زیادی در کارکرد قدم‌ها وجود دارد، راه‌های زیادی نیز برای رساندن پیام وجود دارد، من گمان می‌کردم که بیداری روحانی که قدم دوازدهم از آن صحبت می‌کند صرفاً درونی است و هرگز فکر نمی‌کردم که بر دنیای بیرونی من نیز تاثیر می‌گذارد. من روزانه تغییراتی را در خودم احساس می‌کنم. با کمک نیروی برتر اعتیاد دیگر قادر به کنترل من نیست. با این وجود به‌واسطه کارکرد قدم، از چند ماه قبل تغییرات بیرونی نیز در من رخ داده است.

در دوران اعتیاد درست قبل از اینکه به NA پیوندم، یک روز خودم را با صورتی بر زمین افتاده جلوی چمن‌زاری در حال تلاش برای بلند شدن دیدم. به دلیل تاثیر اعتیاد، قادر به ایستادن عمودی بر روی پاهایم نبودم. ده دقیقه بعد مردی که با سگ خود در حال قدم زدن بود، از آن سوی خیابان فریاد زد: هی خانم کمک می‌خواهی؟ با تمام وجودم و به بلندی هر چه تمام‌تر نعره زدم: «بله». او از خیابان عبور کرد و کمکم کرد تا سرپا بایستم. شدیداً می‌ترسیدم که دوباره به زمین بیفتم. من یک کلمه به او نگفتم، حتی یک تشکر خالی. در عوض به سمت خانه دویدم و خود را بر روی صندلی متحرک مورد علاقه‌ام انداختم. با خودم عهد کردم تا زمانی که قادر به حرکت کردن بدون افتادن نشده‌ام، از جایم تکان نخورم.

این آخرین نقطه تاریک زندگی‌ام بود که منجر به آمدنم به NA شد. چهار ماه بعد وقتی که پاک در حال قدم زدن به سمت صندوق پستی‌ام کنار خیابان بودم، غریبه‌ای که با سگ خود در حال قدم زدن بود از من پرسید: حال مادرت

عشق و امید



داوود هستم یک معتاد از شهر قدس و نزدیک به ۲۰ سال تو برنامه هستم. این نامه رو برای مجله یک وعده هزاران پاداش می‌فرستم. مشارکت در مورد شرایط سختی است که در دی ماه سال ۱۴۰۱ برایم پیش آمد. بر اثر یک سرماخوردگی بعد از یک ماه پیگیری و آزمایش و نمونه برداری متوجه شدم دچار سرطان ریه شده‌ام. بهمن ماه با مراجعه به بیمارستان تحت مداوا قرار گرفتم. یعنی شیمی درمانی. وقتی فهمیدم سرطان دارم راستش برخورد من خیلی عادی بود. چون پذیرفتن رو در انجمن یاد گرفته بودم. ابتدا دکتر به من گفته بود شاید در ۱۰ الی ۱۵ دفعه شیمی درمانی این موضوع درست بشه و شاید هم نشه. همون اول اعلام کرد که من دکتر ۳۰ درصد می‌تونم بهت کمک کنم. مابقی این موضوع به خودت بستگی داره. یعنی ۷۰ درصد از این مسیر رو باید خودت ترمیم کنی. با اندوخته‌ای که از انجمن داشتم یعنی صبر، بردباری، پذیرفتن و یک انرژی مثبت بالا شروع کردم به درمان.

موقع خسته نشدم و پر انرژی شروع به درمان کردم. با وجودی که ۹۰ درصد فلج شده بودم هیچ موقع امیدم رو از خدا نبریدم. اسم خدا به من قوت قلب می‌داد و بعد از ۵ دوره شیمی درمانی، سرطان رو شکست دادم و برای رفع فلج عضلاتم هنوز تحت درمانم. ۹۰ درصد بی‌حسی بدنم امروز به ۲۰ درصد رسیده. از روی ویلچر به واکر و از واکر به عصا و با امید به نیروی برتر ۲ ماه دیگر عصا را هم کنار می‌گذارم. یک پیام مهم دیگر: تو بدترین دردهای طاقت فرسا دکتر متخصص مغز و اعصاب برای تسکین درد بدنم مرفین تجویز کرد ولی من قبول نکردم. درد رو با یاد خدا کردن تسکین دادم. خدا رو هزار بار شکر. وقتی می‌بینم انجمن با تمام قوا و همینطور شما تک‌تک اعضا دارید به من کمک می‌کنید خوشحالم و این شعار من است: داوود هستم یک معتاد خوشحال. خدا جون عاشقتم. تمام

ولی متأسفانه در زمان درمان بر اثر داروهای شیمی درمانی رفته رفته تمام سلول‌های عصبی من از کار افتادند. جالبه بدونید که اولین روز بهار ۱۴۰۲ و اولین روز عید دومین جلسه شیمی درمانی بود. بدن من شروع کرد به فلج شدن. روز هشتم اردیبهشت تولد ۱۹ سالگی‌ام بود. حالا من کلا فلج روی ویلچر. باید مثل یک آدم مفلوج من رو بغل می‌کردن و جابه‌جا می‌شدم. صدای من کلا رفته بود. ولی با انرژی خوب و بالا به کمک پسر رفتن جلسه و تولد گرفتم. تو بیمارستان به بمب انرژی معروف بودم. درست ۱۸ اردیبهشت تو بدترین شرایط بهترین یار دوران کودکی‌ام، برادرم، رو از دست دادم. یعنی یک گرفتاری دیگر. یک شرایط سخت دیگر به کاروان گرفتاری‌ام اضافه شد. ولی این رو فهمیدم که تو این شرایط باید شکرگزار باشم. من دنبال درمان رفتم و دنبال معجزه و شفا گرفتن از خدا نبودم. تعریف انجمن از عشق جالب بود «جریان انرژی زندگی از فردی به فرد دیگر.» با مرور همین نکات هیچ



جنگیدن و روحیه جنگی در من به عنوان یک معتاد همچنان باقی است. این جنگ چه زمانی پایان پیدا می کند؟ شرحی از وضعیت جنگیدن من با دیگران:

طبق معمول سعی می کنم بدون استرس رانندگی کنم. جلوی من وقتی یک فضایی خالی شد، نفر اول به سرعت خودش را لای ماشین ها فرو می کند؛ اندکی بعد نفر دوم. باز سعی می کنم با امنیت و حفظ فاصله رانندگی کنم. نفر سوم! انگار طاقتی برام نمونده بود. نه دیگه، به این نباید راه بدم. با بوق زدن اعتراضم را بهش نشان دادم. اما بی توجهی به اعتراض من باعث اوج عصبانیت شد. اما من به عنوان یک معتاد مگر چنین وضعیتی برایم قابل تحمل است؟ به فاصله ۲۰ ثانیه در اولین فرصت از سمت راست جلو رفتم و جلو ماشینش پیچیدم. این وضعیت می تواند هر روز و هر روز تکرار شود؛ و می شود! کمی جلوتر کنار من آمد و درگیری لفظی آغاز شد. من اجازه ندادم درگیری لفظی به درگیری فیزیکی منجر شود، اما آیا اشتباه کرده بودم؟

هر روز صبح دست کم یک ساعت و نیم در ترافیک باید به سر کار بروم و همین مقدار طول می کشد تا دوباره به خانه برگردم. همین که روزی سه ساعت را در ترافیک بگذرانی به اندازه کافی شکنجه هست، تلاش می کنم تا با اعصاب خردی آن را زیادتر نکنم. مدت هاست که سعی می کنم در ترافیک خودم را آرام تر کنم. از کتاب ها و پادکست های صوتی استفاده می کنم و انصافا بسیار مفید است. بی توجه به شتاب بیرونی در حال یادگیری هستم، اما گاهی واقعا نمی شود. نظیر اتفاقی که همین امروز افتاد. من اجازه ندادم درگیری لفظی به درگیری فیزیکی منجر شود. آیا ترسیده بودم؟ آنچه آن لحظه از ذهنم گذشت این بود که این درگیری روزت را خراب خواهد کرد، حتی اگر پیروز شوی. من از خودم تعجب می کنم، از اینکه در آن لحظه چطور شد این طور تصمیم گرفتم. من اصلا اهل چنین محاسباتی نبودم. یادم هست آخرین دعوایی که به خاطر همین جلو و عقب کردن

من دو پسر دارم و عمیقا باور دارم که برای تربیت آنها حرف‌ها و نصیحت‌های من هیچ فایده‌ای ندارد. تنها روش آموزش و تربیت، عمل درست است. دیدم تصویری که فرزندانم از من دارند چه نوع تصویری است و آنها در این رابطه از من چه چیزی را یاد گرفتند؟ مدارا با مردم یا تنش و درگیری؟ واقعیت این است که من با رفتارم تا امروز فقط به آنها یاد دادم که در مقابل کوچکترین تعرض به حریم شما باید تا غلط کردم انداختن طرف مقابل پیش بروند. در حالی که احساس می‌کنم حقم بود که به رفتار آن فرد آن طور واکنش نشان دهم، حق داشتم مانند همیشه دستی را بکشم، پیاده شوم و طبق معمول قبل اینکه اجازه پیاده شدن هم به طرف مقابل بدهم تکلیفم را از همان پنجره با او روشن کنم، امروز را رها کرده بودم. واقعیتش این بود که دلیل برای عدم درگیری امروز، خراب نشدن روزی بود که اتفاقا مشکلات بزرگتری را باید تحمل می‌کردم و لازم نبود سختی جدیدی به آن اضافه کنم. اگر چه سن و سالم زیاده‌تر شده، اما هنوز هم خیلی جاها در چنین درگیری‌هایی اساسا دست به محاسبه میزان قدرت نمی‌شوم و فقط به انتقام فکر می‌کنم.

نتیجه اینکه:

مهم نیست با چه انگیزه‌ای امروز کوتاه آمده بودم. اما الان سر کارم نشسته‌ام. بدون اینکه به کسی یا ماشین کسی مشیت و لگد زده باشم. بدون اینکه فکر کنم می‌توانستم مشیت‌های بیشتری بزنم یا جا خالی بیشتری بدهم. بدون اینکه خسارت مادی و روانی خورده باشم. اما به نظرم هیچ کدام از اینها به اندازه تجربه‌ای که در مورد تربیت فرزندانم به دست آوردم، برایم اهمیت ندارد. تصمیم دارم چهره خودم را در این مورد نزد فرزندانم عوض کنم. فکر می‌کنم برای زندگی بهتر باید از من بیاموزند که با مردم مدارای بیشتری داشته باشند. حق‌شان را بگیرند، اما دست از جنگیدن بردارند.

داود.ح

ماشین‌ها در خیابان داشتم، به نحوی بود که یک خیابان را بسته بودم. مردم زیادی جمع شده بودند. خانواده همراه من بود و با دو نفر درگیر شده بودم که هم‌سن و سال پسرم بودند. پیروزمندانه و با کتکی که آنها را زده بودم در حال خروج از میدان دعوا بودم که کار به ساطور کشیدن طرف مقابل رسید. نتیجه آن دعوا برای من یک حالت پیروزمندانه داشت، اما تجربه مهمی هم بود. وقتی نفر اولی که زده بودم از بین جمعیت داشت فریاد می‌زد: خجالت نمی‌کشی؟ پسرت باید بیاد من و تو رو از هم سوا کنه؟ از آن روز تصمیم گرفتم طور دیگری رفتار کنم. اگر به حریم کسی در خیابان تجاوز کردم به جای اینکه تنش را بالا ببرم، دستم را به علامت عذرخواهی بلند می‌کنم و همه چیز به سرعت تمام می‌شود. اما امروز حال و هوای دیگری داشتم.

خودم را بررسی می‌کنم:

درگیری لفظی من با ماشین بغلی منجر به توهین آنها به من شد؛ او حرفی زد و رفت بدون اینکه من ادامه دهم. آیا غرورم جریحه‌دار شده بود؟ بله. آیا می‌بایست طبق معمول همیشه دنبالش می‌رفتم؟ من این کار را نکردم و حالا باید واقعیت را می‌پذیرفتم و با خودم کنار می‌آمدم. یاد روز قبل افتادم و روزهای دیگر که در چنین وضعیتی تا فراری دادن طرف مقابل از خیابان ماجر را کش می‌دادم. طوری که اگر کسی کنارم بود، باید مرتبا از من خواهش می‌کرد: «داوود بسه دیگه.... ولش کن....»

برنامه به من آموخته است که وقتی دچار چنین وضعیتی می‌شوم، خودم را صادقانه بررسی کنم. امروز بعد از این اتفاق خودم را بررسی کردم. طبق معمول رسیدم به خطای خودم. به اینکه این رفتار در من مرتبا تکرار می‌شود. بعد بلافاصله به خودم گفتم: باز هم طبق معمول من مقصر هستم و ترازنامه اخلاقی من ضعف اخلاقی خودم را نشان می‌دهد. در کلنجار با این فکر چیزی به ذهنم خطور کرد که وضعیت را برایم حل کرد. من این بار واقعا تصمیم دارم به همین رفتار عدم درگیری با مردم در ترافیک (حتی اگر برایم سخت باشد) ادامه دهم؛ تنها به یک دلیل!

معرفی نواحی (ناحیه ۷) شورای منطقه یک ایران



کمیته شهری هیات ۲ از ناحیه ۱۷ همدان متشکل بود از یک گروه بانوان و ۳۰ گروه آقایان که برخی از گروه‌ها در شهر همدان و بعضی دیگر از شهرهای جورقان، فامنین و ازندریان بودند.

با توجه به گزارشات رابطین ساختار خدماتی که در اختیار گروه‌ها قرار می‌گرفت در سال ۱۳۹۷ به درخواست رابطین، مقرر گردید کارگروهی تشکیل و به شورای منطقه یک ایران جهت دریافت اطلاعات اعزام شود. فعالیت این کارگروه تا اواسط سال ۱۳۹۸ به طول انجامید.

با اطلاعاتی که از شورای منطقه یک ایران در اختیار رابطین گروه‌ها قرار گرفت و با توجه به اینکه هیات شماره ۲ ناحیه ۱۷ شرایط الحاق به این منطقه خدماتی را داشت، با رای اجماع به منطقه یک ملحق شدند. پس از آن گروه‌های این محدوده خدماتی با نام ناحیه ۷ شورای منطقه یک ایران فعالیت خود را ادامه دادند.

ساختار ناحیه ۷ متشکل از اعضای اداری، کمیته زندان‌ها و بیمارستان‌ها، کمیته توسعه، کمیته آدرس جلسات، کمیته نشریات، کمیته اموال داری و کمیته روابط عمومی می‌باشد. تمامی این عناصر خدماتی به صورت مستمر و موثر در خدمت همدردان‌مان می‌باشند. به عنوان مثال کمیته توسعه با ۲ جلسه آموزشی در ماه و اعزام سخنران برای روزهای آموزش در گروه‌ها فعالیت می‌کند. همچنین کمیته زندان‌ها و بیمارستان‌ها با برگزاری ۴ جلسه آموزشی در ماه و اعزام پیام‌رسان به مراکز ماده ۱۵ و ۱۶ همدان در خدمت همدردان‌مان هستند.

امروز با تمام چالش‌های مختلف در سال‌های گذشته، شکر گزار خداوند هستیم که توانستیم گامی مهم در راستای هدف اصلی انجمن برداریم.

چشم‌انداز ما آینده‌ای است که در آن تک تک اعضا، با شوقی برخاسته از موهبت بهبودی، در کارهای خدماتی طعم رشد و شکوفایی معنوی را می‌چشند.