



پر تگاه اعتیاد

فرصتی دیگر برای زندگی

معنادران گمنام در افغانستان

من حرف راهنمایم را گوش کردم

**«پیام بهبودی» آسیب شناسی
جاذبه در جلسات را بررسی می کند**

سرمقاله

با سلامی گرم به تک تک شما همراهان. تابستان اغلب یادآور سفرهای به یادماندنی و سرشار از تجارب گوناگون میباشد. گذران زندگی همانند تغییر فصول است. نمیتوان فصل‌ها را تغییر داد اما با الگو گرفتن از طبیعت میتوانیم خود را با تغییرات و فراز و نشیبهای فصل‌های زندگی هماهنگ کنیم.

به لطف پروردگار، اعضای انجمن دست در دست یکدیگر سفری معنوی و مملو از تجارب متفاوت را آغاز کرده و با بکارگیری قدم‌های دوازده گانه و اصول روحانی تلاش میکنند تا بذر عشق و امید را در دل‌ها بنشانند.

در این فصل از زندگی، کمیته فصلنامه نیز امید دارد با خدمتی مستمر و مملو از عشق با رساندن پیام امید و آزادی به همدردانمان در این سفر روحانی با دیگر اعضا شریک بوده تا به یاری خداوند و تک تک شما عزیزان به مراقبت از کاشتها و داشته‌هایمان فقط برای امروز و هر روز ادامه دهیم.

مسئول کمیته فصلنامه: رضا ز

یادداشت سردبیر

خوش آمدید! وقتی تازه واردی قدم به اولین جلسه خود در انجمن معتادان گمنام می‌گذارید، معمولاً شکست خورده، صدمه دیده و افسرده است و نمی‌داند چه باید بکند. خوشبختانه این ابزار زیادی به عضو جدید ارائه می‌کند تا پایان روز از مصرف خودداری کند. معتاد تازه وارد در جلسه امید به بهبودی پیدا میکند و راه جدیدی در زندگی خود آغاز می‌نماید. هدف نشریه «پیام بهبودی» نیز کمک یک معتاد به معتاد دیگر است، ما هم یکی از همین ابزار بهبودی هستیم و با همکاری و یاری شما دوستان ۱۵ سال است که در این سفر همراه صدها هزار عضو دیگر، این برنامه معنوی و روحانی را با هم اجرا میکنیم. قطع مصرف پله اول است... هدف اصلی این است که ما بتوانیم خوب زندگی کنیم و افراد مفیدی برای خانواده و جامعه باشیم.

برای این شماره خبرنگاران ما در شهرهای مختلف ایران و جهان درباره دو موضوع چالش برانگیز «سادگی» و «جادبه» گزارش‌های آموزنده‌ای تدارک دیده‌اند که امیدواریم با مطالعه و بحث در مورد آنها بتوانیم کیفیت جلسات این‌ا در ایران را بهتر کنیم. خواهشمند است درباره این مسایل مهم به ما نامه بنویسید و اظهار نظر کنید. همچنین مصاحبه جالبی داریم با یکی از اعضای قدیمی انجمن در ایران با ۲۹ سال پاک و در هر شماره قصد داریم از تجربه‌های ارزنده اعضای قدیمی بهره بگیریم. از شما تقاضا می‌کنیم با نوشتن و فرستادن داستان‌های بهبودی خود، تجربه‌های خود را در اختیار تازه واردان قرار دهید. فصل گذشته من فرصت کم‌ظییری به دست آوردم: بازدید از دفتر خدمات جهانی NA. این مرکز پنجاه کارمند متخصص فول‌تایم در استخدام دارد که در ساختمان بسیار بزرگ، شیک و مجهزی با کارایی بالا و با استفاده از آخرین تکنولوژی، کلیه امور انجمن در جهان را مدیریت می‌کند. در شماره آینده گزارش پیام بهبودی درباره این بازدید را مطالعه کنید چون می‌توانیم از تجارب دفتر جهانی بسیار بیاموزیم.

از همه دوستانی که در تهیه این شماره ما را یاری کردند صمیمانه سپاسگزاریم ولی هنوز نیرو کم داریم و دوستانی را که تجربه مطبوعاتی دارند، به همکاری دعوت می‌کنیم.

با تشکر از شما، سپهر الف، سردبیر



نشریه‌ی خلیج‌تجمع معتادان گمنام ایران

سال پانزدهم ■ شماره پنجاه و نهم ■ تابستان ۱۳۹۸

شماره ثبت: ۲۱۰۶۵

فهرست

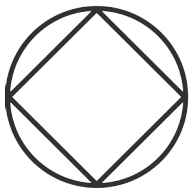
۳	معتادان گمنام در افغانستان از آغاز تاکنون
۴	آسیب شناسی جاذبه در جلسات
۶	فرصتی دیگر برای زندگی
۷	پاک و هوشیار
۸	سر پناه
۹	پرتگاه اعتیاد / خدمتی مملو از آرامش
۱۰	آیا از سادگی معتادان گمنام کاسته شده است؟
۱۲	۳۰ سال پاک
۱۳	تسلیم
۱۴	من حرف را همنامیم را گوش کردم!
۱۸	سنت پنجم
۱۹	گروه و فضای امن بهبودی
۲۰	سفر بهبودی با کارکرد قدم‌ها امکان پذیر است
۲۱	چشم‌هایم بینا شد / خوش اومدی
۲۲	در جستجوی صداقت
۲۴	۱۱ سال پاک و ۱۲ تجربه
۲۶	جدول

پیام بهبودی از دریافت نامه‌ها، مقاله‌ها، داستان بهبودی و تجربه‌های شما در بر نامه استقبال می‌کند. از شما دعوت می‌شود با مجله خودتان همکاری کنید. نامه‌های خود را لطفاً تایپ کرده یا در یک طرف صفحه و به صورت خوانا و روشن با ذکر نام، حرف اول فامیل و شماره تماس، به آدرس پستی یا ایمیل مجله بفرستید. واضح است چاپ نامه‌ها و مقالات، به مفهوم تایید مطالب آنها نمی‌باشد و فقط مبین نظرات فرستنده است.

آدرس ما: تهران صندوق پستی ۷۱۴۳-۱۵۸۷۵ پست الکترونیکی: pb@na-iran.org

آدرس اینترنتی: www.na-iran.org

تلگرام: ۰۹۱۹۳۱۲۲۷۲۹



تجربه من در بهبودی بزرگترین هدیه‌ای است که می‌توانم به معتاد دیگری ببخشم. تجربه خود را صادقانه با دیگران در میان می‌گذارم. (فقط برای امروز)

در جلسه فرامنطقه‌ای آسیا پاسفیک ۲۰۱۹ چه گذشت؟

اعضای شورای فرامنطقه آسیا پاسفیک در تاریخ دوشنبه ۲۹ بهمن ماه تا پنجشنبه ۲ اسفندماه ۱۳۹۷ در جزیره بالی کشور اندونزی گرد هم آمدند تا در مورد موضوعات پیش رو با یکدیگر به بحث و تبادل نظر بپردازند.

کشورهای حاضر نیوزلند، استرالیا، بنگلادش، چین، هاوایی، هنگ کنگ، هند، اندونزی، ایران، ژاپن، کویت، مالزی، نپال، نرف، عمان، پاکستان جنوب، فیلیپین، سنگاپور، کره جنوبی، تایلند و امارات بودند. کشورهای افغانستان، بحرین، بوتان، کامبوج، مالدیو، پاکستان شمال، عربستان و ویتنام شرکت نکرده بودند.

۲۱ نماینده منطقه، ۱۱ نماینده فرامنطقه، ۲ مترجم، ۲ نفر از اعضای دفتر خدمات جهانی و ۲ نفر از اعضای هیات امن و کادر اداری و کمیته‌های فرعی از جمله شرکت کنندگان در این جلسه بودند. ۱۹ نفر برای اولین بار در جلسه فرامنطقه‌ای حضور داشتند. در حین برگزاری جلسه میهمانان زیادی از کشورهای مختلف برای مشاهده این رویداد مهم به جزیره زیبای بالی آمدند.

دستور جلسه از بازخورد نشست کارگروها در طول سال (به صورت جلسات مجازی) و همچنین جلسه فرامنطقه‌ای سال گذشته انتخاب شده بود. بررسی چالش‌های جوامع عضو، کمی طولانی‌تر از همیشه بود و در دو قسمت بررسی و تبادل تجربه شد. دو کارگاه از کارگاه‌های خدمات جهانی از سری "موضوعات سر فصل گفتمان" برگزار شد که در سایت انجمن ایران در صفحه رابطین منطقه در دسترس می‌باشد.

مهمترین دستاورد کمیته، توسعه انجمن در کره جنوبی در سال گذشته بود و دوباره ساختار خدماتی آنجا شکل گرفته بود و نماینده‌های هم به فرامنطقه فرستاده بودند. همچنین استفاده از اعضای انجمن ایران برای کارگاه‌های توسعه انجمن، در امارات بسیار ارزنده بود.

در حاشیه این نشست جلسه‌ای رسمی با اعضای خدمات جهانی شرکت کننده در APF در مورد مسایل و مشکلات ایران برگزار شد و در مورد مسایل کیفی نشریات، افزایش ناگهانی قیمت آن و مسایل قانونی و مالیاتی توضیحاتی داده شد.

یکی از دستاوردهای این نشست برای انجمن بالی، این بود که با فعالیت‌های انجمن، اولین جلسه در زندان بانوان در بالی برگزار شد.

با اینکه این همایش هر دو سال بکبار برگزار می‌شود اما برای دومین بار نیز این همایش در روز جمعه ۳ اسفند ماه تا یکشنبه ۵ اسفند ماه در همان مکان برگزار شد. در این همایش تعداد ۴۲۰ نفر از ۳۴ کشور شرکت داشتند ۳۰ نفر تازه وارد در این همایش شرکت کرده بودند.



معتادان گمنام در افغانستان از آغاز تا کنون

■ بشیر احمد از هرات افغانستان

اولین حرکت شروع فعالیت انجمن معتادان گمنام در افغانستان، توسط تعدادی از دوستان که در ایران پاک شده بودند آغاز گردید. در ابتدا تنها فعالیت آنها دور هم نشستن و مشارکت کردن بود، بدون اینکه از نشریات NA چیزی در اختیار داشته باشند. به مرور با تماس‌های مکرر با ایران، نشریات و پمفلت‌ها وارد افغانستان شد و یک جلسه NA، به صورت بهتر و اصولی شروع به فعالیت کرد. این آغازی بود برای یک حرکت جامع، رهگشایی و هدایت اعضایی که در مراکز درمانی و کلینیک‌ها پاک می‌شدند و راهی برای پاک ماندن نداشتند. پیام رسانی از طریق یک گروه ۳ نفره شروع شد که بچه‌ها با اشتیاق هر هفته، به کلینیک می‌رفتند و برنامه آن‌ها را معرفی و از دوستانی که آنجا بودند دعوت می‌کردند که به آنها بپیوندند.

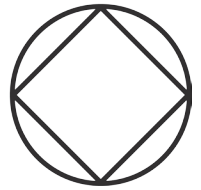
بعد از چند ماه اطلاع‌رسانی عاشقانه‌ی بچه‌های گروه و حمایت بی‌دریغ اعضای داخل گروه تعداد اعضای تازه وارد بیشتر و بیشتر شد. این حضور پرشور تازه واردها، انگیزه‌های شدت دوستان، به ماندن و انتقال قدم‌ها و گرفتن رهجو ترغیب شوند. فعالیت دومین جلسه هم آغاز گردید و اولین کارگاه آموزشی با حمایت ساختار جهانی و خدمت‌گزاران منطقه‌ی ایران در افغانستان برگزار گردید. شور و اشتیاق فراوان در این کارگاه زبانشهر مردم شهر و مسئولین دولتی و ارگان‌های مدنی و اجتماعی شد. بطوریکه خواستار تیم‌های اطلاع‌رسانی بیشتری در دفاترشان شدند.

خدا را سپاس که هر روز به تعداد اعضای ما اضافه شد و اولین جلسه ساختاری ناحیه، در شهر هرات، شروع به فعالیت کرد تا پیام بهبودی به صورت بهتر و اعضای مسئولیت‌پذیر

بیشتری به دیگران برسد. در سال‌های بعدی با تلاش خستگی‌ناپذیر اعضای خدمتگزار ناحیه، جلسات بیشتری در شهر هرات راه اندازی شد و به دنبال آن ساختار شورا در کابل برای اجرای کاری کامل‌تر شروع به کار کرد و نماینده فرا منطقه‌ای انتخاب شد. مشکلاتی که در شهرها و داخل جلسات حل نشدنی بود در ناحیه و شورا مورد بحث قرار گرفته و راهکارهایی از آنجا به گروه‌ها می‌رسید.

در طول چند سال گذشته ۱۵ جلسه بهبودی NA و یک جلسه بانوان، در افغانستان شروع به فعالیت کرده است. بیش از چند کارگاه، به کمک صندوق جهانی و APF در هرات و کابل برگزاری شد و اعضا از همه شهرهایی که در آن جلسات معتادان گمنام برگزار می‌شد؛ حضور پیدا کردند. شعله‌های عشق و کمک یک معتاد به معتاد دیگر روز به روز بیشتر می‌شد که به دنبال آن اعضا کمیته‌های بیشتری، به وجود آوردند. امروز خوشبختانه در افغانستان کمیته نشریات کل، اطلاع‌رسانی کل، نماینده فرامنطقه‌ای فعال و کمیته کارگاهی، چاپ آدرس جلسات و کمیته پاسخ‌گویی را فعالانه به پیش می‌برند و روز به روز به تعداد اعضای NA اضافه می‌شود.

به همین سادگی، این خواست خدا بود که، ما معتادان، در کشوری که ۹۰ درصد مواد مخدر جهان را تولید می‌کند و در هر نقطه شهر مواد مخدر به فراوانی پیدا می‌شود، در گوشه‌تنبهایی و ازوا، نمرده باشیم و برنامه‌های را پیدا کنیم که با کمک آن زنده هستیم و پاک زیستن و پاک ماندن را هر روز تجربه می‌کنیم. به امید آنکه روزی در افغانستان هیچ معتاد خواستار پاکی و بهبودی، از درد بیماری اعتیاد نمیرد.



آسیب شناسی جاذبه در جلسات

آن روزها...



دیدگاه‌ها و تجربه‌های فراوانی از طریق نامه، تلفن، ایمیل و یا پیام رسان‌های اجتماعی به دست ما رسیده است. نظر به این که درج این نقطه نظرات در یک شماره امکان پذیر نیست، با حذف دیدگاه‌های مشابه، به مرور گزیده‌هایی از آن را منتشر می‌کنیم. اینک برخی از این تجربه‌ها پیش روی شماست:

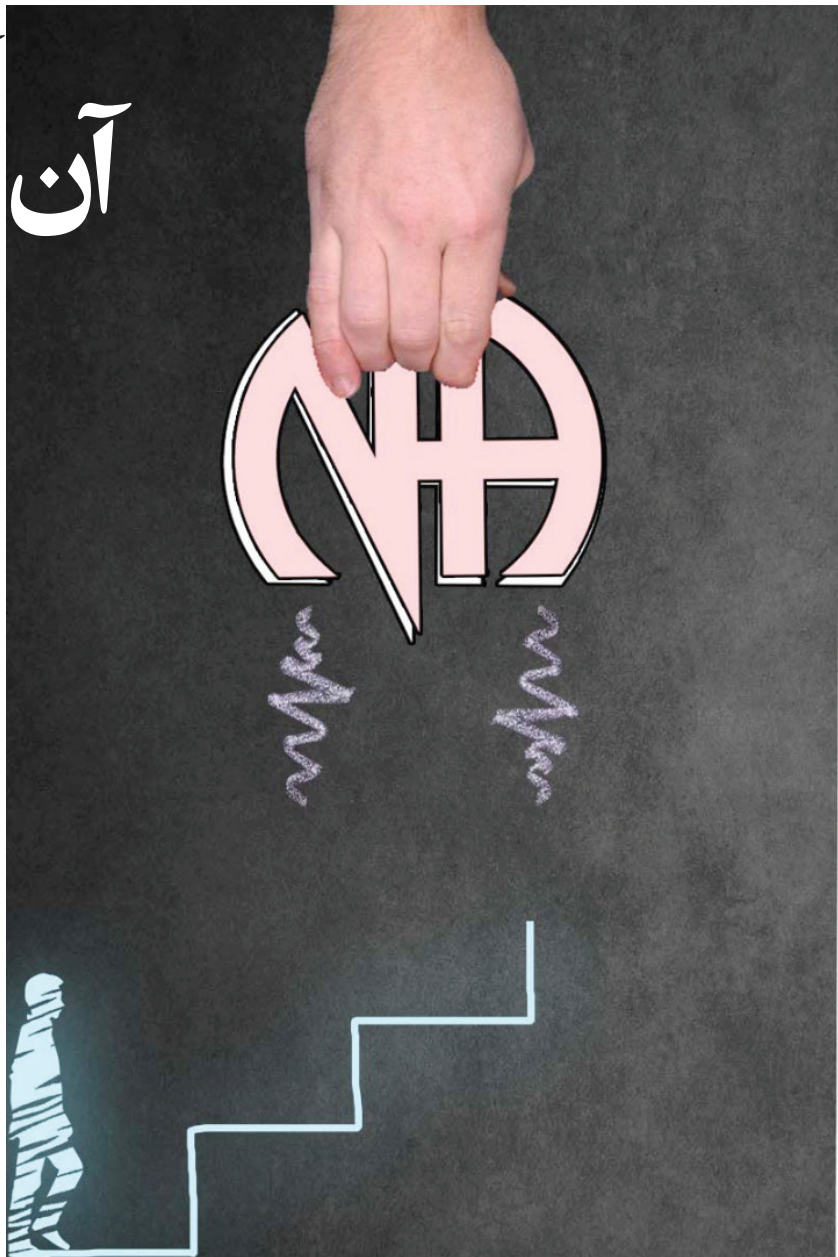
◀ احترام به باید و نبایدها

اولین چیزی که نظرم را جلب کرد، اهمیت پرداختن به این موضوع بود که همه ما صرف نظر از طول پاکی، به این نیاز داریم که دلایلی قوی برای حضور مرتب در جلسات داشته باشیم. دلایلی از جنس عشق، امید و جاذبه و نه صرفاً از سر ترس و اجبار....

از سویی علاوه بر عملکرد فردی، نقش گروه را هم باید در این رابطه در نظر داشت. مثلاً کارکرد سنت‌ها و به اجرا گذاشتن آن‌ها در حین برگزاری جلسات می‌تواند یکی از مهمترین اقدامات ما برای افزایش جاذبه باشد. همین که ما به قدر کافی با سنت‌ها آشنا شویم، خود را ملزم می‌کنیم که به «باید و نباید»های گروه احترام بگذاریم. از مشارکت صحیح و اصولی و انتخاب سخنران‌های با تجربه گرفته تا رعایت امنیت داخل و خارج جلسه و حمایت از سبد پول و مهم‌تر از همه، رعایت گمنامی.

تناسب موضوع جلسات با نیاز اعضا

گروه موظف است با گذاشتن موضوع و فرمت‌های مناسب و متناسب با نیاز اعضا، آن‌ها را برای حضور هر چه بیشتر در جلسات ترغیب کند. بنابراین لازم است که بطور منظم در جلسات اداری گروه شرکت کنیم و نقطه



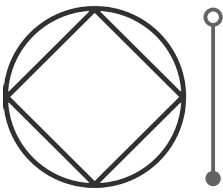
زیادی از اعضا، گمنامی و برابری، جاذبه‌ای را برای‌شان رقم زده که پاکی و امنیت‌شان را در گروهی آن می‌دانند.

در عین حال گاهی، بسته و گریخته از اعضای می‌شنویم که نگران برخی اعمال سلیقه‌ها و کم‌کاری‌ها هستند که می‌تواند، روند جذابیت برنامه را با افت و خیزهایی روبرو کند. باری، با عنایت به اهمیت مفهوم و کارکرد موثر «جاذبه» در برنامه‌ی «معتادان گمنام» فصلنامه پیام بهبودی پیش از این اقدام به انتشار فراخوانی با موضوع «جاذبه» کرده بود. در این فراخوان از مخاطبان پرسیده شد: «چه اقداماتی لازم است تا جاذبه را در جلسات مان افزایش دهیم.»

خرسند هستیم اعلام کنیم که در این باره

در باره مفهوم «جاذبه» در این ای زیاد شنیده‌ایم، تا آن‌جا که عنوان برخی از جلسات بهبودی جاذبه است. برای برخی از ما، جاذبه در لحظه ورود به نخستین جلسه موثر افتاد؛ آن‌گاه که خوش‌آمدگو بی‌دریغ ما را در آغوش خود فشرد و بی آن که بداند کیستیم، تبسم معناداری بر لبانش گل کرد و سپس در حالی که با یک دستش شانه‌مان را نوازش می‌داد با دست دیگرش راه را به ما نشان داد.

بعضی دیگر درباره‌ی جاذبه از لحظه‌ای گفته‌اند که با کمک اعضای دیگر، این ای را آزادانه و با میل خودشان انتخاب کرده‌اند. عده دیگری از ما کشش برنامه را در بیان احساسات‌شان بدون آن که مورد قضاوت قرار بگیرند، عنوان کرده‌اند. البته از نگاه شمار



بعضی از مهم‌ترین پیام‌ها از طریق اشخاصی به ما می‌رسد که فکرش را هم نمی‌کنیم. وقتی که با روشن بینی گوش بدهیم پیامی را که نیاز داریم، خواهیم شنید. (پاک زیستن)

« باربارا و لبخندها

خبرنگار «پیام بهبودی» اخیراً در سفری به کانادا، موضوع فراخوان فصلنامه را با برخی از اعضای انجمن در ونکوور، از شهرهای ساحلی این کشور در میان گذاشت. خانم «باربارا» نخستین کسی بود که در مواجهه با این پرسش قرار گرفت.

ایشان در پاسخ گفت: وقتی به برنامه آمدم اعضای قدیمی تشویق می‌کردند که به حضور در جلسات ادامه دهم. به نظر می‌رسید آنها شاد و خوشحال‌تر از من بودند و من کاملاً ورشکسته وارد آن ای شدم. با گذشت زمان بیشتر متوجه و قدردان اعضایی شدم که مهربان و فروتن بودند و به سادگی حمایت کردند. آنها به حرفهایم گوش می‌دادند و تجربه امید و نیروی خود را با من در میان می‌گذاشتند. آنها قدردانی خود نسبت به برنامه را از راه خدمت و با لبخند بیان می‌کردند.

من از مهربانی، فروتنی و آغوش باز آنها الهام می‌گرفتم تا یاد بگیرم بازیگر نقش خوب زندگی خودم باشم. آن‌ها بدون غرور به رونق و ترقی آن ای فکر می‌کردند و از راه آن ای محافظت می‌کردند. آن‌ها همچنین مشوق اعضایی بودند که تمایل و توانایی خدمت را داشتند تا خدمت همواره در چرخش باشد تا فرصت تمرین اصول روحانی برای همه اعضا و خدمت‌گزاران جدید ایجاد شود. آن‌ها نگرش‌های شخصی و غرورشان را در پشت درهای جلسه می‌گذاشتند تا رهبری جلسات از طریق فروتنی و سخاوت‌مندانه دنبال شود. جذاب کردن هر چه بیشتر جلسه زمانی به دست می‌آید که تمرکز ما بر روی هدف

اصلی‌مان که سنت ۵ است، باشد و اصولی که می‌تواند وحدت ما را تقویت کند. سنت یک ما از وحدت و منافع مشترکی صحبت می‌کند که حتی بهبودی هر فرد هم به آن متکی است که باید در وحله نخست مورد توجه قرار گیرد. به این معنا که هر چه گفته یا انجام می‌شود باید متناسب با جان و روح برنامه باشد و نباید به سادگی از آن گذشت. وجدان گروهی نیز یک عنصر حیاتی در حفظ و نگهداری این اتحاد است. در طول سال‌های زیادی که در کارهای خدماتی هستیم، هنوز مجذوب اعضایی می‌شوم که مهربانانه خدمت می‌کنند همان‌هایی که از وقت و زندگی‌شان می‌بخشند تا انجمنی بزرگ داشته باشیم.

و در آخر تشکر می‌کنم که این فرصت را در اختیار من گذاشتید تا بهبودیم را با شما تقسیم کنم. از رشد شگفت‌انگیز و فوق‌العاده جلسات شما با خبر هستم و برای اعضای‌مان در ایران برکت آرزو می‌کنم.

« برخورد صمیمانه خدمت‌گزاران

عضو دیگری از اهمیت انتخاب خدمت‌گزاران و نحوه‌ی خدمت آن‌ها گفته و این که تا چه حد فروتنی و مسئولیت‌پذیری و برخورد خوب و اصولی آن‌ها می‌تواند به جذابیت جلسات کمک کند. اینکه خدمت‌گزاری با تعهد و جدیت و پایبندی به اساسنامه خدمت‌کننده، بی‌شک الگوی مناسبی برای سایر اعضا خواهد بود و این پیام را یادآور می‌شود که خدمت در عین سادگی و صمیمیت موضوعی جدی و حیاتی برای انجمن معتادان گمنام است. و شمار زیادی بر این باورند که:

حضور اعضای قدیمی می‌تواند تنور جذابیت جلسات را گرم‌تر کند اما این که چطور می‌توانیم اعضای قدیمی‌تر را به حضور بیشتر و موثر در جلسات ترغیب کنیم، احتمالاً در جوامع مختلف این ای رویکرد متفاوتی دارد. گاهی به طور مستقیم و گاه غیر مستقیم از طریق برگزاری کارگاه‌های آموزشی. نکته این‌جاست که همه قبول داریم که حضور تازه واردان در کنار اعضای قدیمی ترکیب معجزه آسایی است که می‌تواند تمایل و انگیزه‌ی اعضا را برای حضور هر چه بیشتر تقویت کند.

« نقش جلسات باز

یکی از دوستان هم معتقد است: برگزاری جلسات باز در کنار جلسات بسته می‌تواند مکمل خوبی برای حضور اعضا در جلسات باشد. این که هر چه بیشتر آگاهی خانواده‌ها نسبت به انجمن معتادان گمنام و پیام آن بیشتر شود، همکاری‌شان با شخص معتاد برای حضور در جلسات بیشتر می‌شود.

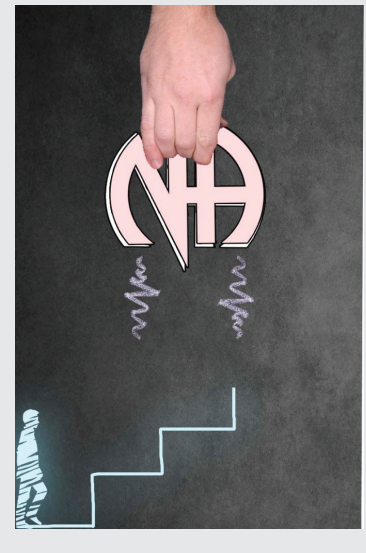
« عرضه محصولات متنوع آن ای

عضو دیگری که از آن سوی آب آمده، به کارگیری محصولات متنوع آن ای در کنار نشریات را از عوامل جذابیت جلسات برمی‌شمارد و می‌گوید: شاید در نگاه نخست چیز پیش پا افتاده‌ای به نظر آید اما علاوه بر اینکه می‌تواند به خود اکتایی آن ای در کل، کمک کند، جذابیت ظاهری جلسات را هم بیشتر خواهد کرد، مشروط بر آن که گروه برای آوردن آنها به اتفاق نظر رسیده باشد.

به هر تقدیر به نظر می‌رسد هر کدام از ما علاوه بر حضور منظم در جلسات این وظیفه را هم داریم که از خودمان سؤال کنیم: چه مسئولیتی در جذاب کردن هر چه بیشتر جلسات داریم و این را نیز بپذیریم که قرار نیست کسی جلسات انجمن معتادان گمنام را برای‌مان جذاب‌تر و قابل قبول‌تر کند و این تنها خود ما هستیم که باید این مسئولیت را به عهده بگیریم.



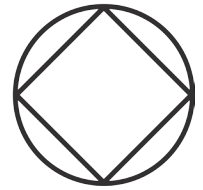
هر کدام از ما علاوه بر حضور منظم در جلسات این وظیفه را هم داریم که از خودمان سؤال کنیم: چه مسئولیتی در جذاب کردن هر چه بیشتر جلسات داریم و این را نیز بپذیریم که قرار نیست کسی جلسات انجمن معتادان گمنام را برای‌مان جذاب‌تر و قابل قبول‌تر کند و این تنها خود ما هستیم که باید این مسئولیت را به عهده بگیریم.



نظریه‌های خود را جهت برگزاری هر چه موثرتر جلسات ارائه دهیم.

« پذیرایی در عین سادگی

یکی دیگر از مخاطبان به اهمیت مکان جلسه، ساعت برگزاری آن و پذیرایی از اعضا با در نظر گرفتن سادگی و بضاعت گروه اشاره می‌کند: شاید برای اعضای قدیمی‌تر این مسائل خیلی هم مهم نباشد ولی قطعاً برای تازه واردان تعیین کننده است.



فرستی دیگر برای زندگی

Another Shot of Life

نویسنده: گمنام، ترجمه: محبوبه NA Today, March 2019

این روش برای من کار نمی‌کند برای همین پرسیدم دیگر چه گزینه‌هایی دارند.

یک سری تبلیغات کمپ‌های مختلف را به من دادند که از بین آنها طولانی مدت‌ترین و مشکل‌ترین‌شان را انتخاب کرده و بلافاصله تماس گرفتم. آنها گفتند در لیست انتظار ۸ تا ۱۲ هفته طول می‌کشد تا نوبت به من برسد پس من هم به آخرین مصرف‌هایم ادامه دادم....

نیازی نیست که بگویم وقتی به آنجا رسیدم کاملاً بهم ریخته بودم از لحاظ فیزیکی و هم روانی و معنوی و احساسی یک ورشکسته کامل بودم، پوسته‌ای خالی از مردی که نمونه بسیار بدی از یک آدم بود. در مرکز درمانی چیزی را به من پیشنهاد دادند که همه زندگی در جستجوی آن بودم... راه جدیدی برای زندگی. راهی که با اغفال مردم، دروغ، دغل‌کاری، معامله مواد و مصرف سر و کاری نداشت. حالا از اینکه می‌دانستم چرا همه عمر آنگونه بوده‌ام یک حس رهایی داشتم (خدای من، من یک معتادم!) اینکه دیگر تنها نیستم و دیگر نیازی نیست مثل گذشته عمل کنم.

همه کاری که باید می‌کردم این بود که همه چیز را تغییر دهم!!! وای، کار راحتی بنظر نمی‌رسید اما مطمئناً از آن جایی که آمده بودم بهتر بود، نه؟ در آن کمپ من سی ساله شدم و آنزمان

آزادی از دنیایی که برای خود ساخته بودم می‌دادند.

چیزی طول نکشید که پلیس در خانه والدینم را زد و من آنقدر بزرگ شده بودم که مشمول محاکمه و سپری کردن ایام در زندان شوم.

من زندگی را طور دیگری نمی‌شناختم و همیشه همان کارها را انجام می‌دادم حتی با وجودی که مادرم مرا بخاطر اختلالات رفتاری نزد مشاور می‌برد. من در انکار کامل بودم و همین‌طور که می‌گویند بی‌خبری، خوش خبری است. از زندگی‌ام متنفر بودم از اعمالم و آدمی که به آن تبدیل شده بودم منزجر بودم اما درعین حال نمی‌دانستم که همه اینها خودکرده و نتیجه رفتار و باورهای خودم هستند.

برای من خیلی طول نکشید که با محکومیت‌های بیشتر در سن ۲۹ سالگی خود را سرگردان بیابم و بدنبال راه فراری از فلاکتی که خود آن را ساخته بودم باشم تا آن که روزی یکی از دوستان خانوادگی ما پیش من نشست و پیشنهاد داد تا به مرکز بازپروری بروم قبل از آنکه مرا به زندان بفرستند. بنابراین به مراکز درمانی مراجعه کردم و در آنجا به من پیشنهاد دادند که برنامه مصرف کنترل شده را امتحان کنم؛ من درجا آن را رد کردم چون از کمک‌های قبلی دادگاه می‌دانستم که

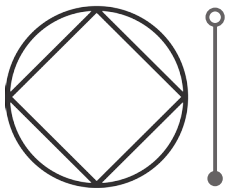
من در دهه‌های ۷۰ و ۸۰ میلادی در شهر کوچکی در نیوزلند بزرگ شدم.

از همان خاطرات اولیه بین من و دو برادر بزرگترم و خواهر کوچکم تفاوتی وجود داشت. بنظر می‌رسید آنها محدودیت‌ها و ترس‌هایی دارند و کارهایی را نمی‌کردند که من با هیجان و بدون درنظر گرفتن عواقب آنها انجام می‌دادم. مادرم خیلی ما را کنترل می‌کرد و همیشه عصبانی بود تا جایی که به خشونت می‌کشید، پدرم بخاطر فشار خون بالا تحت درمان بود و اگرچه بسختی کار می‌کرد و به اندازه مامان عصبانی نبود، اما یک دائم‌الخمر بود که از لحاظ احساسی حضور نداشت و اصلاً وقتش را با ما بچه‌ها نمی‌گذراند.

بیاد دارم از همان بچگی از کیف مادرم پول می‌دزدیدم و سر راه مدرسه آن‌بات می‌خریدم و گیر هم می‌افتادم.

چند سال بیشتر نگذشته بود که این دزدی‌ها پیشرفت کردند و با پول شیر، سیگار می‌خریدم و بعدها با شکستن شیشه مغازه‌ها، الکل می‌دزدیدم.

واقعاً برایم مهم نبود که در این راه به چه کسانی خسارت می‌زنم. من با نفرت از خود و کارهایی که می‌کردم، بزرگ شدم. فقط بیاد دارم که می‌خواستم از واقعیت خودم فرار کنم بنابراین الکل و بعد مواد، بسرعت تبدیل به دوستان صمیمی من شدند چون به من حس



این راه مسیر ما به سوی رشد روحانی است.
هر روز تغییر می‌کنیم... این رشد، نتیجه آرزو کردن نیست،
بلکه نتیجه عمل و دعاست.
(کتاب پایه)

پاک و هوشیار

Clean and Sober

جو / مجله معتادان گمنام ناحیه سن فرناندو - مه و ژوئن ۲۰۱۲

دسته جمعی ما این تفکر است که به‌سادگی آن را می‌شنویم: «ماده مخدر، ماده مخدر است و ماده مخدر است.»

من مطمئن نیستم چرا برخی، همچنان از این اصطلاحات استفاده می‌کنند. باورم این است که آن‌ها بطور عمدی نشریات NA و آن‌چه برای بهبود یافتن ما ضروری است، یعنی، «پرهیز از هرگونه ماده مخدر»، را انکار نمی‌کنند.

بنابراین ضروری است که من این توضیح را بدهم که قصد ندارم بین اشخاص مرزبندی کنم. درحقیقت بعضی از کسانی که این حرف‌ها را می‌زنند جزو آدم‌های موردعلاقه اطراف من هم هستند.

برخی دیگر این مسئله را یک مبحث غیرضروری می‌دانند. گفته می‌شود که اگر الکل یک ماده مخدر است آن‌ها هم می‌گویند: من یک معتادم و «فقط» یک معتادم. من اما از طرف دیگر فکر می‌کنم این مسئله باعث پیچیدگی پیام NA شده و اتحاد انجمن را هم تحت تاثیر قرار می‌دهد. من فقط یک مصرف‌کننده یا هروئینی نیستم، بلکه معتادم. الکل یک ماده مخدر است و ما افراد مبتلا به بیماری اعتیاد باید از هرگونه ماده مخدر پرهیز کرده تا بهبود یابیم.

وقتی من می‌گویم: «یک نوشیدنی یا ماده مخدر» برای شما چه معنایی دارد؟ یا وقتی می‌گویم: «من یک معتاد و یا یک الکلی» هستم یا «من پاک و هوشیارم.» مهم‌تر از این به‌نظر شما این کلمات چه پیامی را به یک تازه‌وارد در جلسات NA منتقل می‌کند؟

من معتقدم این‌ها پیامی را منتقل می‌کنند که در جامعه رایج است و کاملاً برخلاف آن چیزی است که ما در معتادان گمنام می‌دانیم. این جملات باید ریشه در باور داشته باشند اگرچه ممکن است ناخودآگاه، الکل را ماده مخدر جداگانه‌ای بدانیم. این طرز فکر برای معتادان خطرناک است.

این که اخبار رسانه‌ها، سازندگان فیلم‌ها یا حتی مأمور قانون، بین مواد مخدر تفاوت قائل شوند، کاملاً قابل درک است. در افکار عمومی ممکن است یک ماده مخدر از دیگری مشکل کمتری داشته باشد. اگر چه خیلی از ما در NA با تحمل درد فراوان در جستجوی چاره‌ای برای اعتیادمان، ماده مخدری را با دیگر مواد تاخت زده‌ایم. الکل هم بی‌شک منبع مشترک تردید برانگیزی است که باعث استمرار مصرف مداوم مواد یا لغزش ما می‌شود. نتیجه نهایی تجارب

فکرش را هم نمی‌کردم که قرار است کل زندگی‌ام تغییر کند. آن مرکز بازپروری در خیلی از موارد به من کمک کرد ولی مهم‌ترین آن معرفی NA بود. NA هم مرا با آدم‌های بیشتری شبیه خودم آشنا کرد که از زندگی رها از اعتیاد فعال ناامید بودند. NA به من آموخت هر چه بیشتر روی خودم کار کنم هدایای بیشتری در انتظارم است که آنها را تجربه کنم.

بالاخره من جایی را یافتم که در آن حس پذیرفته‌شدن داشتم، حس تعلق، حس خانه. حالا من برنامه‌ای داشتم، یک انجمن و حسیه که شبیه فرصتی دیگر برای زندگی است، همان زندگی که درواقع می‌خواستم داشته باشم!

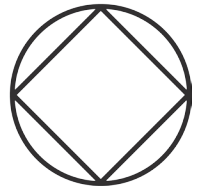
یک جایی وقتی نزدیک به دو سال پاکي داشتم تصمیم گرفتم یک بار دیگر مواد بزنم، آخر چه چیزی برای از دست دادن داشتم؟ من قبلاً همه چیزم را از دست داده بودم و حالا برای بدست آوردنشان باید منتظر می‌ماندم تا ببینم چه اتفاقی می‌افتد. هنوز آن بیرون، مواد وجود داشت و من هر موقع که می‌خواستم می‌توانستم به آن برگردم اما بهبودی چیزی بود که نه خیلی‌ها بدستش می‌آوردند و نه قادر به حفظ آن بودند پس به آنچه به من پیشنهاد شد عمل کردم؛ به جلسات برگشتم حتی وقتی واقعاً تمایلی به این کار نداشتم و بتدریج هدایای بهبودی را دریافت کردم.

هیچ‌گاه در وحشتناک‌ترین رویاهایم هم فکر نمی‌کردم رویارویی با اعمالم و پذیرفتن مسئولیت آن چنین اثر عمیقی بر زندگی‌ام داشته باشد، اما داشت! اگرچه کارهای زیادی در بهبودی انجام می‌دادم ولی در عین حال برای اولین بار در عمرم زندگی را آنطور که هست، زندگی می‌کردم.

چندین اشتباه مرتکب شدم، درس‌های سختی گرفتم و در نهایت می‌دانم که بهبودی پایانی برای عدم سلامت عقل من نیست اما شروعی است برای آموختن اینکه اصول من چه هستند و مرزهای من کجا قرار دارند. چه چیزهایی برایم قابل قبول است و چه چیزهایی نیست. زندگی‌ام بعد از پاکي مجموعه‌ای از آزمون و خطاها، درس‌ها و موفقیت‌ها و فراز و نشیب‌هاست. دیگر برای من زندگی، رسیدن به مقصد نیست بلکه خود سفر و چگونگی آن در انتخاب راه‌های بسیاری است که به من پیشنهاد می‌شود.

اولین روز پاکي من همان روز ورودم به کمپ بود. بتاریخ اول فوریه سال ۲۰۰۰، آنها مرا به اولین جلسه‌ام در NA بردند و از همان روز دیگر مواد مصرف نکردم و حالا سال ۲۰۱۹ است. NA از تو ممنونم، تو به من زندگی را هدیه دادی... با همه خوبی‌ها، بدی‌ها و زشتی‌هایش و عجیب اینجاست که من عاشق همه آنها هستم.





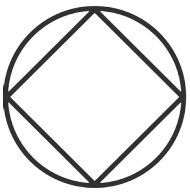
سرپناه

حسن ش. مشهد

سلام به تک تک دوستان همدردی که امروز پاک زندگی می‌کنند و اجازه می‌دهند تا دیگران هم زندگی کنند. ۱۰ سالی بود که غرق مصرف مواد شده بودم. همسرم بیماری شدیدی گرفت. بخاطر درد زیاد مجبور بودم او را پیش تنها آقای دکتر متخصصی ببرم که در محلمان بود. ولی خانمم با اینکه از درد به خودش می‌پیچید، اجازه نداد که اینکار را بکنم چون از رفتن پیش دکتر آقا خجالت می‌کشید. به ناچار گاهی برای تسکین دردش چند دود از مواد به او می‌دادم تا اینکه اجبار به مصرف پیدا کرد. بعد از مدتی مصرف، مواد هم دردش را تسکین نمی‌داد. به ناچار او را نزد همان دکتری که نمی‌خواست، بردم. مورد عمل جراحی قرار گرفت ولی باز هم خوب نشد. مدتی از زندگی تلخمان گذشت تا اینکه سال ۱۳۸۱ به اصرار یکی از دوستانم که هم مصرف بودیم و پاک شده بود؛ اولین بار به جلسه ان ای رفتم. بعد از چند روز برای خودم توجیه آوردم که من داخل منزل مصرف کننده دارم. نمی‌توانم ترک کنم و دوباره شروع به مصرف کردم. زندگی‌ام روز به روز بدتر و آشفته‌تر می‌شد. بعضی اوقات همسرم جیره مواد مخدری که به او می‌دادم گم می‌کرد، پرخاشگری می‌کرد و از شدت ناراحتی، دختر و پسرمان را کتک می‌زد. طفل‌های معصوم را در آتش جهنمی که ایجاد کرده بودیم، می‌سوزانیدیم.

www.na-iran.org

مجدداً سال ۱۳۸۸ پیام انجمن را از طریق برادرم دریافت کردم، من و همسرم هر دو قطع مصرف کردیم البته بعد از یک مدتی متوجه شدم که همسرم مصرف می‌کند. زمانی که وارد انجمن شدم شرکتی که در آن کار می‌کردم، ورشکست شد. حالا من مانده بودم با بیکاری و مستاجری و با همسر مصرف کننده، چه کار کنم. انگار همه بدبختی‌ها یکجا بر سرم می‌بارید. با همه این بدبختی‌ها صبر کردم ۸ سال و ۱۰ ماه در دوران پاکی زندگی آشفته‌ای داشتم. صورتم را باسیلی سرخ نگه داشته بودم. زندگی با یک مصرف کننده و جنگ و جدال‌هایی که با هم داشتیم خیلی سخت بود. تنها چیزی که به من آرامش می‌داد جلسات بود. بارها زمانی که با همسرم درگیری داشتم تصمیم به خودکشی گرفتم. اما وقتی به دخترم و آینده او فکر می‌کردم منصرف می‌شدم. قصد داشتم تا ۱۰ سال پاکی بیماری همسر را در جلسه بازگو نکنم چون غرورم اجازه نمی‌داد. ولی پناهی داشته باشد. آمین



ماجرای شخصی ما ممکن است از لحاظ فردی با یکدیگر تفاوت داشته باشد اما در نهایت همه در چیزهای یکسانی با هم شریک هستیم. (کتاب پایه)

پرتگاه اعتیاد

زنده یاد مصطفی از لنگرود.

می‌شدم بطوریکه روزانه با مواد مخدر سنتی و صنعتی و دوستانی که فقط بخاطر مصرف مواد با من دوست شده بودند، هم‌نشین شدم. در ادامه‌ی اجبار به مصرف، دست به آدم‌ربایی و فروش مواد مخدر زدم و سر از زندان در آوردم. حدود ۷ سال در زندان بودم که خسته و درمانده از مصرف مواد مخدر، پیام انجمن را دریافت کردم. استارت پاک شدنم در زندان باعث شد با بیرون ارتباط برقرار کنم و دوستی با آوردن کتاب و نشریات به زندان انگیزه‌ام را برای پاک ماندن بیشتر کرد. پاک شدنم در زندان باعث شد که هم بندهایم در زندان نیز پاک شدند و کردار و رفتارم در زندان باعث شد که مسئولین هم برای آزادیم تلاش کنند. بالاخره بعد از یکسال و نیم از زندان آزاد شدم و امیدم به بهتر زندگی کردن روز به روز بیشتر شد. در زندگی ام آرامش نسبی دارم و کسانی هم در کنارم راحت زندگی می‌کنند. بابت همه اینها خداوند بزرگ را شکرگزارم.

الان حدود یکسال است که دوباره ورزشم را شروع کرده‌ام و باشگاه می‌روم. هدفم از نوشتن این نامه این است که بگویم قدرت مواد مخدر آنقدر زیاد است که ورزشکار تیم ملی نمی‌شناسد. این تجربه‌ام را روی کاغذ آوردم که شاید برای همدردانم در جامعه و قربانیان مواد مخدر مفید واقع گردد.

مصطفی عضو سابق تیم ملی کشتی ایران بعد از تحویل زندگینامه خود به خدمتگزاران انجمن برای ایمیل به مجله پیام بهبودی، در تاریخ ۹۸/۲/۹ در سالن کشتی شهرستان لنگرود در حال تمرین ایست قلبی نمود و از دنیا رفت. جایگاهش بهشت برین. (آمین)

سلام، اسم من مصطفی و یک معتاد هستم و از اینکه عضوی از انجمن معتادان گمنام بسیار خوشحالم. الان که این نامه را می‌نویسم ۴ سال و ۳ ماه و ۶ روز پاک هستم. خدا را بخاطر این پاکی شکرگزارم و در مسیر بهبودی راهنما دارم، قدم کار می‌کنم و خدمت دارم. من در سال ۱۳۶۸ تا ۱۳۷۴ عضو تیم ملی کشتی بودم و در میادین ایران، آسیا و جهان مدال‌های زیادی گرفتم. در همان سال‌ها با مواد مخدر آشنا شدم چون از کوچکی در محیط خانواده، پدرم مواد مخدر مصرف می‌کرد، این آشنایی باعث شد من، ماهی یکبار مصرف کنم چون به من توانایی کاذب می‌داد. کم‌کم به ماهی دوبار و هفته‌ای تبدیل شد. با مصرف مواد، هر روز از ورزش بیشتر دور

خدمتی مملو از آرامش

سهراب ع از تهران



سال‌ها پیش به واسطه‌ی شنیدن نوع خدمت و عشق جاری در کمیته‌ی زندان‌ها و بیمارستان‌ها (H&I)، اشتیاق زیادی برای فعالیت در این کمیته‌ی خدمتی پیدا کردم، اما تنبلی و ترس از روبرو شدن با خاطرات تلخ مانند حضور در زندان و مراکز سم‌زدایی که احتمالاً اکثر ما در ذهن داشته‌ایم، مانع از برآوردن آرزویم می‌شد.

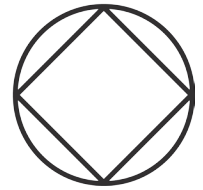
مدتها گذشت، تا این‌که پیامی از زبان عضوی قدیمی‌تر باعث شد به سمت آرزو و هدف خود حرکت کنم و با خدمت در کمیته زندان‌ها و بیمارستان‌ها، به همراه دوستانی از جنس عشق و آرامش، قدمی هر چند کوچک اما با تمام توان در راستای رساندن پیام امید و آزادی به همدردان گرفتار در چرخه‌ی معیوب اعتیاد فعال، بردارم.

هرگز فراموش نمی‌کنم که خداوند زیباترین هدیه‌اش - ارسال پیام اعزام به زندان - را دقیقاً در روز تولد چهار سال پاک‌ی‌ام به من عطا نمود؛ که این هدیه، قدرت و انگیزه‌ی مضاعف جهت معرفی فعالیت‌های این کمیته در مشارکت تولدم به من داد.

امروز با افتخار می‌گویم خدمت در این کمیته برای من همچون کلاسی جهت کسب آرامش، یادگیری ادب، انتخاب روش درست برخورد در زمان مواجه شدن با مشکلات زندگی و لمس واقعی کلمه‌ای به نام خدمت در گمنامی است.

به عنوان عضوی کوچک از معتادان گمنام به دوستان همدردم پیشنهاد می‌کنم که اگر به دنبال خدمتی مملو از آرامش هستید حتماً در کمیته‌ی زندان‌ها و بیمارستان‌های ناحیه‌ی خود شرکت و قبول خدمت نمایید.

با سپاس از خدمتگزاران محترم مجله‌ی پر از عشق و امید "پیام بهبودی"



آیا از سادگی معتادان گمنام کاسته شده است؟

سادگی

تا دیگر مشارکت دلنشینی به گوشمان نخورد. برای برون رفت از این مشکل، همه‌ی ما بایستی بیشتر بر روی خودمان کار کنیم، با این تصور به جلسات وارد شویم که همه با هم یکسانیم و به جای مشارکتهای قلمبه سلمبه، خیلی ساده و بی تکلف از خودمان و درونمان بگوییم.»

اما مهدی با ۱۳ سال پاکی نظری متفاوت را با ما در میان می‌گذارد. او می‌گوید که رشد و افزایش جمعیت معتادان گمنام نشانگر عشق و سادگی آن است:

«من اعتقاد این نیست که از سادگی معتادان گمنام کاسته شده است. جمعیت ما رشد کرده و تنوع اعضا زیاد شده که این امر اینطور وانمود می‌کند سادگی از بین رفته؛ یک واقعیتی که وجود دارد این است که وقتی تکنولوژی وارد منطقه ای می‌شود کسی دیگر با امکانات گذشته کار نمی‌کند

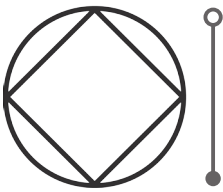
سادگی در معتادان گمنام به گفتگو نشستیم. حسین با ۱۵ سال پاکی که از اعضای قدیمی شهر خود در معتادان گمنام است در مورد ساده بودن جلسات در گذشته اینطور می‌گوید:

«جمعیت معتادان گمنام در شهر ما بسیار کم بود، ما صندلی نداشتیم، چشم در چشم یکدیگر و بر روی زمین می‌نشستیم. چیزی که مرا جذب معتادان گمنام کرد مشارکت صادقانه اعضا بود که خیلی ساده از دردها، شکست‌ها و موفقیت‌هاشان می‌گفتند، از مسائل روزشان می‌گفتند...

اما اکنون جمعیت ما اینقدر زیاد شده که با میکروفن و بلندگو مشارکت می‌کنیم. حس می‌کنم که دیگر کسی ساده مشارکت نمی‌کند و همه درگیر این مطلب شده‌ایم که اگر از خودمان بگوییم ممکن است مورد قضاوت قرار گیریم و گمنامی‌مان شکسته شود، این موضوع سبب شده

احتمالا در مشارکت برخی اعضا و یا در گفتگوهای بعد از جلسه شنیده‌ایم که قدیم‌ترها NA ساده و آسان‌تر بود، اتحاد نقش پررنگ تری ایفا می‌کرد و محصول همه اینها «عشق» بود، اصلی روحانی که همه‌ی ما را در معتادان گمنام گرد هم جمع نموده است. اما آیا واقعا معتادان گمنام سادگی‌اش را از دست داده است و تبدیل به انجمنی مملو از دستورالعمل‌های پیچیده و جلسات نامفهوم و گنگ شده است؟

اصولا سادگی امری کیفی است و سنجش آن با معیارهای کمی، عملی ناممکن و بیهوده می‌نماید. سادگی برای هر فرد تعریفی خاص دارد که احتمالا با دیگر افراد متفاوت است. از آنجا که هر یک از اعضا برداشت منحصر به فردی از سادگی دارد، تصورات فردی و تکلم وحده در این باره نمیتواند حق مطلب را ادا کند. در همین راستا با برخی اعضا پیرامون



برای اولین بار در تاریخ بشر راه ساده‌ای برای معتادان پیدا شده که تأثیر آن در زندگی بسیاری از آن‌ها به اثبات رسیده است و در دسترس همه قرار دارد. (کتاب پایه)



سمبل ما «سادگی» است و ما همواره بر این کوششیم که جلساتی ساده داشته باشیم و خیلی ساده و روان پیام برسانیم، همیشه مواظبت کنیم تا مبدا پیچیده شدن پیام، معتادی را از شنیدن آن محروم کند. اینکه هر کدام از ما تعریفی متفاوت و مجزا از سادگی داشته باشیم امری قابل پیش‌بینی است اما اینکه پیام برای همه قابل فهم باشد موردی تغییر ناپذیر است.

و قطعاً از تکنولوژی روز جهت انجام امور بهره می‌گیرند، در معتادان گمنام نیز گاهی ما قدیمی‌ها دچار این خودفریبی می‌شویم که در گذشته چون امکانات و آگاهی و نشریات کم بود و جمعیت ما ضعیف‌تر بود پس ساده‌تر بودیم و امروز چون تعداد کمیته‌های ما زیاد شده، جمعیت زیاد و متنوع شده و تعدد پست‌های خدماتی وجود دارد پس ما پیچیده شده‌ایم. اگر ما در خدمات‌مان از ابزار روز استفاده می‌کنیم به دلیل ازدیاد جمعیت و استقبال اعضاست، شما تصور کنید برگزاری کارگاه با کاغذ و ماژیک برای یک جمعیت چند صد نفره بسیار مشکل است و در اینجا استفاده از ویدئوپروژکتور و لپ‌تاپ اجتناب‌ناپذیر است»

سمبل ما «سادگی» است و ما همواره بر این کوششیم که جلساتی ساده داشته باشیم و خیلی ساده و روان پیام برسانیم، همیشه مواظبت کنیم تا مبدا پیچیده شدن پیام، معتادی را از شنیدن آن محروم کند. اینکه هر کدام از ما تعریفی متفاوت و مجزا از سادگی داشته باشیم امری قابل پیش‌بینی است اما اینکه پیام برای همه قابل فهم باشد موردی تغییر ناپذیر است.

محمد که اکنون بیش از ۱۲ سال پاک است می‌گوید:

«وقتی معتادان گمنام به شهر ما وارد شد، همگی همچنان زده بودیم و آگاهی بسیار کمی از اصول معتادان گمنام داشتیم. آن زمان‌ها ما هر طور که می‌توانستیم برای هم کار می‌کردیم، از پول قرض دادن تا پیدا کردن کار و سعی در حل مشکلات خانوادگی یکدیگر؛ از صبح تا شب دنبال کارهای یکدیگر بودیم و برای زندگی خودمان برنامه‌های نداشتیم. ما فکر می‌کردیم این کارها عشق و سادگی است. این مسئله باعث شد تا خیلی درد بکشیم و توقعات نابجا موجب دوری مان از یکدیگر شد. اکنون فهمیده‌ایم معنای واقعی سادگی، عشق و دوستی چقدر با تصورات گذشته‌ی ما فاصله داشته است. امروز اعضا به جلسه می‌آیند، بهبودی خود را دنبال می‌کنند و در طول روز برای اهداف خود برنامه ریزی و تلاش می‌کنند. زمانی NA برای قشر کارتن خواب و معتادان سن و سال بالا بود اما الان اعضای باسواد و جوانی به عضویت معتادان گمنام درآمده‌اند که این موضوع باعث شده نسل قدیمی‌تر فکر کنند اعضای جدید و تفکرات آنها دارد سادگی NA را از بین می‌برد، در صورتی که این تنوع و گوناگونی تفکرات و رویکردها موجب قوی‌تر شدن ماست»

ما می‌توانیم بدون تأثیر بر گروه‌های دیگر و کل معتادان گمنام، هر طور که صلاح می‌دانیم اقدام به برگزاری جلسات بهبودی نماییم اما همواره سعی می‌کنیم انجام سادگی در امور معتادان گمنام، زیر پرچم اتحاد انجام پذیرد و منافع مشترک ما را به خطر نیندازد.

اصغر با ۱۳ سال پاک می‌گوید:

سعی کنیم در عین سادگی، جلساتی پرشور و منظم برگزار کنیم و مطمئن باشیم تمامی کارها بر اساس وجدان گروه و با بیشترین کوشش‌ها به انجام خواهد رسید.

حمید که ۱۱ سال پاکی دارد تجربه‌اش را اینطور بیان می‌کند:

«دلیل اینکه من با ۱۱ سال پاکی فکر می‌کنم عشق و سادگی کمتر شده این است که هنوز توقع دارم مانند اوایل ورود به NA به من عشق بدهند و خودم حاضر نیستم عاشقانه به کسی خدمت کنم؛ بعد می‌آیم و می‌گویم عشق و سادگی در معتادان گمنام از بین رفته است. برای من سادگی یعنی: جلسه رفتن، قدم کار کردن، خدمت کردن و داشتن انگیزه‌ای بهتر نسبت به گذشته»

مریم با ۱۴ سال پاکی عنوان می‌کند:

«امروز جنگ و دعوای خدماتی ما خیلی زیاد شده و همین موضوع ما را از یکدیگر دور کرده و سادگی جلساتمان را از بین برده است. ما باید آموزش بهبودی و قدم کار کردن را بیشتر داشته باشیم، به جای گردهمایی‌های خدماتی بیشتر گردهمایی بهبودی داشته باشیم و اعضا را ترغیب کنیم بیشتر بر روی بهبودی خود کار کنند. امروز ما بیشتر از آنکه به فکر بقای بهبودی اعضا و گروه‌هایمان باشیم، سعی می‌کنیم ساختارهای خدماتی را حفظ کنیم»

«معتادان گمنام ساده است» به این معنی که همه فهم است و شما برای دریافت پیام احتیاج به مدرک خاصی ندارید. لازم نیست برای عضویت شرایط و جایگاه خاصی داشته باشید؛ مقداری تمایل و روشن بینی کفایت تا پیام را دریافت کنید و به عضویت NA درآیید. روش درمانی ما ساده است: «کمک یک معتاد به معتادی دیگر» و تمامی معتادان صلاحیت استفاده از این روش را دارند. امروز سهم من در قبال سادگی این است: هر کاری را که می‌خواهم انجام دهم - از شرکت در خدمات تا پذیرایی تولد در گروه - سعی کنم ساده و بی‌آلایش انجام دهم. همه اینها در اشاعه سادگی در گروه موثر است. اینها به معنی این نیست که ما نباید از راه حل‌های جدید استقبال کنیم و دست از انجام کارهای خلاقانه بشوییم، نه، ما می‌توانیم در عین سادگی خلاق و نوآور هم باشیم و همین طور که با چالش‌های جدید روبرو می‌شویم برای آن‌ها راه حل‌های جدید تعریف کنیم. کافی‌ست که در اجرای تمام امور اصول سنت‌هایمان را مد نظر قرار دهیم و از وجدان گروه تبعیت کنیم. دعا می‌کنیم معتادان گمنام هرگز به مجموعه‌ای از معتادان افسرده، بی تفاوت و بی هویت تبدیل نگردد.

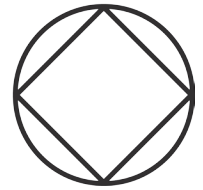
(ما مصاحبه‌های زیادی انجام دادیم و نظرات متفاوتی را از سراسر منطقه ایران جویا شدیم که به دلیل محدودیت این مقاله امکان درج تمامی آنها ناممکن می‌نمود. از تمامی کسانی که در این راه به «پیام بهبودی» یاری رسانند سپاسگزاریم)

«قدیم‌ترها همه تلاش می‌کردند تا به تازه‌واردها سرویس دهند و با آنها صحبت کنند. اگر کسی برای خدمتی رای می‌آورد همه سعی می‌کردیم به او کمک کنیم تا خدمتش را به بهترین نحو انجام دهد؛ اما اکنون توجه به تازه‌وارد کمتر شده و تقریباً اکثر اعضای قدیمی برای خودشان شخصیت شده‌اند، بین بچه‌ها رقابت افتاده و همه سعی می‌کنند با تعدد رهنجو، پست‌های خدماتی و مشارکت‌های پیچیده و تشکیل برای خود نامی دست و پا کنند. قدیم‌ها چون رقابت نبود همه چیز ساده بود. ما گاهی در خدمات حیل‌گر و سیاست باز می‌شویم. من اگر بدانم و درک کنم که بدون دیگر معتادان هیچم و برای بقا به آنها و جلسات احتیاج دارم، دست از این کارها برمی‌دارم و دوباره به تازه‌وارد و رفاقت رو می‌آورم و ساده می‌شوم.»

ما دریافته‌ایم هر گاه از سادگی فاصله گرفتیم، اعضایمان سردرگم شدند و بیشتر از همه خودمان آسیب دیدیم. سنت‌های معتادان گمنام ضامن سادگی و بقای گروه‌های ما هستند. اگر از آنها پیروی کنیم همه چیز به خوبی پیش خواهد رفت. فریب‌رزه که اکنون ۱۸ سال است که پاک است می‌گوید:

«من الان در گروه خانگی مان مسئول پذیرایی هستم و گاهی مسئولیت انتظامات پارکینگ خودروها را قبول می‌کنم. من سعی می‌کنم پست‌های خدماتی را به اعضای جدیدتر واگذار کنم و خودم بیشتر بر روی بهبودی شخصی‌ام کار کنم؛ این حداقل سهمی است که من در قبال سادگی دارم»

محصول سادگی، آسفتگی و بی نظمی نیست، ما نباید این‌دو را با هم اشتباه بگیریم بلکه باید



۳۰ سال پاکه

نویسنده: گمنام
NA Today, November 2018
مترجم: مسعود. ن.

نو و شورانگیز بود. تمامی لحظه‌ها را زندگی می کردم و
برای زندگی تازه سپاسگزار خداوند بودم.

اما امروز و در نزدیکی سی سالگی، من با رنجش
دست و پنجه نرم می کنم و نسبت به آینده ترس دارم.
در جلسات بی قرار و مکرر از یک رنجش شخصی هستم.
شاید اسکیت سواری در زمان کودکی را به یاد داشته
باشید. ابتدا همه چیز خوب پیش می رفت و احتمالاً در
ادامه تعادل تان برهم می خورد، آن بی تعادلی‌ها «تکانه‌های
مرگ» نامیده می شدند؛ هنگامی که تعادل شما به هم
می خورد، حرکت در سرازیری بسیار خطرناک بود. در
بهبودی هم «تکانه‌های مرگ» وجود دارد. وقتی که در
رنجش و نفرت غرق می شوید و نمی توانید افرادی که به
شما صدمه زده‌اند را ببخشید، این موضوع در قسمت‌های
دیگر زندگی تان هم منتشر و باعث می شود، قدرت حفظ
تعادل و بازگشت به سواری روان را از دست بدهید. این
جایی است که هم‌اکنون در آن هستم، من در بدترین
وضعیت خود در ۳۰ سال گذشته‌ام و این ترسناک است.
اما همچنان یقین دارم که مصرف علاج درد من
نیست، مصرف، بدترین بخش زندگی‌ام بود و هر روز بدون
هیچ اراده‌ای از خواب بیدار می شدم و واقعا نمی دانستم
چه خواهد شد. بدترین دردهای من، در زمان مصرف بود،
هر چقدر هم که مشکلاتم زیاد باشند هرگز نمی خواهم به
مصرف مجدد روی بیاورم.

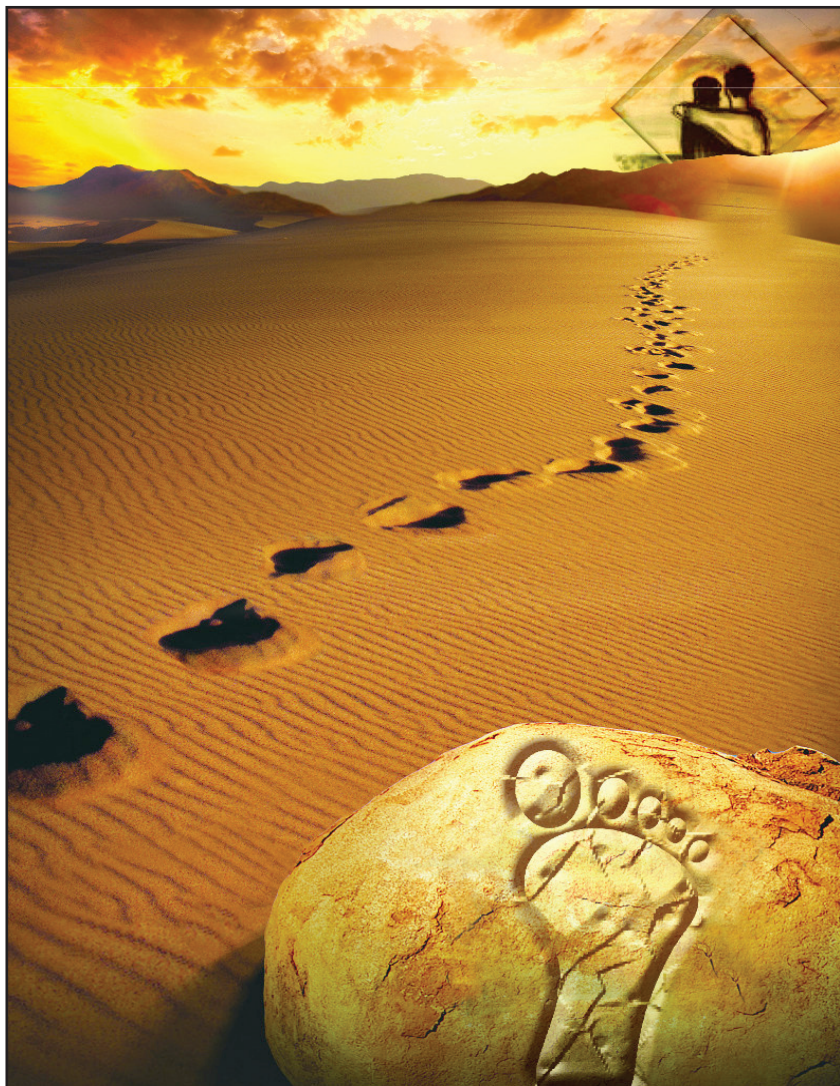
در آخر اینکه ما هیچ‌گاه از مشکلات رها نمی شویم.
من برخی از راهکارهای برون رفت از این شرایط را
می دانم، اما بنظر می رسد برای عمل به آنها آماده نیستم.
نمی توانم آنچه را اتفاق افتاده بپذیرم و از آن بگذرم...
نمی توانم ببخشم.

مرزهای مشخصی ترسیم کرده‌ام. می دانم چه چیز
درست و چه چیز نادرست است. این برای برخی افراد،
قدمی بزرگ است. برخی کارها که حتما باید انجام می شد
انجام شده است.

شرکت منظم در جلسات علاج اصلی من است و
ارتباط با دوستان بهبودی تکمیل کننده‌ی آن.

من خدمت می کنم و سعی دارم مانند یک فرد بالغ
رفتار کنم. گاهی با یک متخصص درمانی صحبت می کنم.
غذای سالم می خورم و تناسب اندامم را حفظ می کنم و
سعی می کنم از فعالیت‌های اجبار گونه دوری کنم.

می گویند «زمان درد را التیام می بخشد». من در مورد
آن خیلی مطمئن نیستم. اما فکر می کنم زمان شکل و
تجتم درد احساسی را تغییر می دهد و واقعا ایمان دارم
که این کارهای کوچک سرانجام باعث تغییر خواهد شد.
امیدوارم به ۴۰ سالگی برسم و حکایت بسیار متفاوتی را
تعریف کنم.



به مصرفی توقف ناپذیر که داشت نابودم می کرد؛ همراه
بودم، شغل، تحصیلات و جایی برای زندگی نداشتم، بدون
هیچ تجربه‌ای که بتوانم روی آن حساب کنم و با رفتار و
کرداری کاملاً معتادگونه! زندگی می گذراندم.

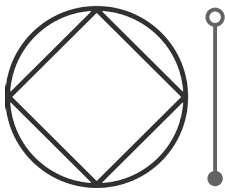
با گذشت زمان، معجزه‌ی بهبودی برای من هم اتفاق
افتاد؛ رفتار من تغییر کرد و بهتر شد. من یاد گرفتم
بخندم و گریه کنم.

دوستتانی پیدا کردم و چگونگی ارتباط با مردم را یاد
گرفتم. آفتاب گرم به تَرَکهای روحم نفوذ کرد و برای
اولین بار دوست داشتم شدن را حس کردم. دوره‌ی
شگفت‌انگیزی در زندگی‌ام بود. همه چیز حتی سختی‌ها،

من نزدیک سی سالگی هستم... سی سال پاکه!
فکر می کردم سی سالگی باید مثل ۵، ۱۰ و ۲۰ سالگی
شگفت انگیز، فوق العاده و رویایی باشد؛ احتمالاً هنوز
همه‌ی اینها هست و من نمی توانم آن‌ها را حس کنم.

دچار چالش‌هایی شده‌ام که آرزو می کنم هرگز درگیر
آنها نمی شدم؛ اکنون در حال تلاش برای بازیابی آرامش و
پذیرشی هستم که اغلب شاخص بهبودی‌ام بوده‌اند.

تردیدی ندارم که شرایط کلی زندگی‌ام هنوز بسیار
خوب است، بخصوص وقتی آن را با اولین روزی که پا به
جلسه گذاشتم مقایسه می کنم. در آن موقع تازه از زندان
آزاد شده بودم، هیچ پولی و امیدی نداشتم و با اجبار



تسلیم به این معنی است که بیاموزم قدم یک را بطور کامل زندگی کنم تا بهبودی را تجربه کنم، نه این که فقط پاک بمانم. باید رشد کنم و گرنه مرگ در انتظارم است. پختگی برای بقاء الزامی است.

تسلیم



دیگر استفاده کنم. تسلیم به این معنی است که بیاموزم قدم یک را بطور کامل زندگی کنم تا بهبودی را تجربه کنم، نه اینکه فقط پاک بمانم. باید رشد کنم و گرنه مرگ در انتظارم است. پختگی برای بقاء الزامی است. باید تمایل داشته باشم که صداقت کامل را تمرین کنم تا بتوانم بطور کامل از این برنامه‌ی خودیاری، استفاده کنم. من خام بودم و هنوز هم می‌توانم خام باشم. دیگر لذت اجباری همراه با عذاب، روش زندگی نیست که بتوانم بپذیریم. جزوه‌ی «نگاه دیگر» به من کمک کرد تا ببینم با خودم چه می‌کردم و کمک کرد که تسلیم یک هدف پاک‌تر شوم. اکنون می‌دانم که قدم اول دو بخش دارد: «عجز و غیر قابل اداره بودن»، عجز به شکل‌های مختلفی به سراغم می‌آید. هنوز از تمام راه‌هایی که بر من اثر می‌گذارد آگاه نیستیم. برخی آشکار و برخی پوشیده‌تر هستند. آشکارترین آنها وقتی است که یک فکر، بخصوص یک فکر لذت‌جویانه به ذهنم می‌رسد. البته این یک فکر سالم نیست. بیشتر مواقع یک فکر، لذت‌جو یا در دگر یز است. در ابتدا منطقی بنظر می‌رسد اما وقتی فقط بر اساس این افکار و احساساتم عمل کرده‌ام غیر قابل اداره بودن را تجربه کرده‌ام. این آگاهی به من کمک کرده که بفهمم نیاز به کمک دارم. نمی‌توانم مستقل باشم و تنها به اراده شخصی خودم تکیه کنم. آشکار کردن بدون خجالت آن چیزی را که واقعا فکر و احساس می‌کنم، به من کمک کرده تا از «خود بی‌زاری و تأسف به حال خود» دوری کنم و نیاز به درمان دارویی نداشته باشم. به تجربه می‌توانم بیاموزم که با افکار خودم مقابله کنم یا از دیگران کمک بخواهم تا در تسلیم شدن کمکم کنند.

تسلیم، پذیرش، مراقبت و صداقت با خود، کلیدهای من برای باز کردن در، به یک زندگی راه‌حل‌محور هستند. برخی مسائل بزرگ هستند و برخی کوچک بنظر می‌رسند. من دریافته‌ام که زندگی با هر یک از یازده پیامد بیماری که در قدم یک توصیف شده غیر ضروری است. وقتی اصول این قدم را بکار می‌گیرم، می‌تواند باعث آرامش آنی و کاهش غیر قابل اراده بودن، شود. سپس می‌توانم قدم‌های دیگر را بکار گیرم تا ضعف‌هایم را در مواجهه با زندگی، برطرف کنم. فهمیده‌ام وقتی که جنبه‌های دیگر بیماری را درمان کنم، یک دیوار محافظ به دورم کشیده می‌شود که کمک می‌کند یک شخص باثبات و سالم باشم نه یک روانی بی‌مسئولیت و لذت‌طلب یا یک دیوانه‌ی مخرب. یک نمونه از این روند برایم حدود ده سال پیش رخ داد، که ظاهراً کوچک بنظر می‌رسید.

من مشکل اضافه وزن جدی دارم و نمی‌توانم جلوی خوردن خودم را بگیرم. این یکی از اولین نشانه‌های بیماری‌ام است حتی قبل از نشانه مواد مخدرم. من چند سگ دارم و فهمیده‌ام که می‌توانم با پاداش آنها را کنترل کنم. من دوست ندارم از قلاده استفاده کنم، بنابراین وقتی آنها را بیرون می‌برم با خودم غذا می‌برم. وقتی حواس پرت یا مهاجم می‌شوند، سوت می‌زنم، تکه‌ای غذا به آنها می‌دهم و خیلی سریع به آنها قلاده می‌زنم. عالی بنظر می‌رسد، نه؟ خوب، در ابتدا اینطور بود. بعد یک فکر درخشان به ذهنم رسید و چون بی ضرر بنظر می‌رسید، آنرا چک نکردم. فکر کردم اگر به آنها غذای بیشتری بدهم بهتر رفتار می‌کنند و بد نیست خودم هم خوراکی مختصری بخورم. آ.آ. شروع به خوردن بیشتر و بیشتر استنک کردم.

شروع کردم به خوردن در نیمه شب و سه صبح، از یکشنبه تا دوشنبه. سگ‌ها عاشق من بودند و هر وقت به خانه می‌آمدم یا بلند می‌شدم تا برای همه غذا آماده کنم؛ کلی به من توجه می‌کردند. گرفتار توجه آنها و غذا شده بودم. آن فکر تبدیل به یک اجبار شده و حالا یک وسوسه دائمی بود. می‌دانم خیلی بیچگانه بنظر می‌رسد اما بعد از ۱۵ کیلو افزایش وزن قضیه جدی‌تر شد. باید تسلیم می‌شدم. پس از آن، سلامت عقلم را بازیافتیم و به خواست و اراده خدا بازگشتم. ترازنامه‌ای تهیه کردم و نقایص اخلاقی و الگوی فکری نادرستی که سبب غیر قابل اداره شدن بودند را شناسایی کردم، و پس از آن رشد را تجربه کردم.

من از اعضای در حال بهبودی «ان ای» که به من یاد دادند چگونه زندگی کنم سپاسگزارم. اگر تنها به عهده خودم بود، من فقط به درمان جنبه‌های آشکار بیماری‌ام می‌پرداختم و بقیه را نادیده می‌گرفتم. وقتی قدم‌ها را در تمام جنبه‌های زندگی‌ام بکار می‌گیرم، به حدی باور نکردنی از آزادی، دست پیدا می‌کنم.

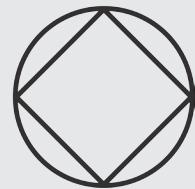
Paul W

The Clean Times, West Tennessee Area of Narcotics Anonymous Newsletter No. 9, 2018

بسیاری از اعضای در حال بهبودی در «ان ای» بر اساس اطلاعات نادرست یا درک اشتباه، کورکورانه پیش رفته و زمین خورده‌اند. نتیجه این می‌تواند گاهی کشنده باشد. من نیز از این باورهای نادرست و از نادیده گرفتن این واقعیت که مصرف مواد فقط آشکارترین جنبه بیماری است و از نپرداختن به جنبه‌های دیگر آن، آسیب‌های بسیار دیده‌ام، دلیل آن نیز انکار و تفکر غیرمنطقی من بوده است. این دو عامل باعث ناتوانی من در شناخت سایر جنبه‌های بیماری و پذیرش غیر قابل اداره بودن بعنوان یک واقعیت روزانه شده است. واقعیت این است که، من تصور می‌کنم زندگی پاک، گاهی می‌تواند به اندازه زندگی آلوده دردناک باشد. این طرف احساسی شروع به درگیر کردن فکر من و یادآوری تجربیات لذت بخشی می‌کند که همیشه به عنوان راه حل موقت کار کرده‌اند که برایم کلید واژه‌ی «راه حل» بوده است. در این لحظه من فراموش کرده‌ام که راه حلی وجود ندارد. این یک برنامه روحانی است؛ نه برنامه‌ای که به شخص آموزش دهد چگونه از چیزهای خارجی برای درمان درون استفاده کند.

بر اساس تجربه‌ی من، پرداختن به جنبه‌های نه چندان آشکار بیماری ضروری است تا آزادی را تجربه کنم و برای بی‌حس کردن دردهای احساسی، روحانی و روانی، نیازی به بازگشت به مواد احساس نکنم. این تجربه‌ی من بوده است. من این را نمی‌توانم بگویم که به دیگران بگویم چه کاری انجام دهند یا چگونه انجام دهند. برخی معتادان الگوهای رفتاری خاص یا تجربه‌های متفاوتی دارند.

در کتاب پایه ما، معتاد کسی تعریف شده است که مصرف هر گونه ماده تغییردهنده‌ی خلق یا ذهن، باعث اختلال در هر جنبه‌ای از زندگی‌اش شده است. کلماتی که اینجا استفاده شده اهمیت دارند. گرچه من خیلی زود مهارت‌های تسلیم در برابر مواد را یاد گرفتم، جنبه‌های دیگر بیماری، به ایجاد مشکل در زندگی‌ام ادامه دادند. آموختم که برای تغییر حال و ذهنم از تمام روش‌های دیگر استفاده کنم. می‌توانم از غذا، خیال‌بافی، پول داشتن یا نداشتن، روابط جنسی و بسیاری از روش‌های بیمارگونه



چرا بعضی ماندنی می شوند و بعضی ها می روند...

من حرف راهنمایم را گوش کردم!

علت این که شما ماندید چی بود؟ چه کارها کردید و چه کارها نکردید؟

من حرف راهنمایم را گوش کردم و اصول را رعایت کردم. البته اول کار هفت هشت ماه می آمدم، می رفتم چون مرتب لغزش می کردم. اول کار شخصی به نام بیل با ۱۶ سال پاکی راهنمای من شد. یک روز آمد آپارتمان من، هم اطاقی من آن شب یک مهمانی داشت و انواع نوشیدنی و مواد خرید بود، بیل آمد بساط را که دید گفت علی تو هم امشب اینجا می مانی؟ من گفتم: «خوب خونم اینجاست، بله میمونم.» بیل چیزی نگفت، نگفت برو. نگفت بیا... خوب می دانست که من لغزش خواهم کرد ولی حرفی نزد. او همیشه به من آزادی می داد. من هم هنوز به آخر خط نرسیده بودم هنوز آپارتمان داشتم ماشین شیک داشتم، آماده نبودم... بعد از لغزش یک ماه رفتم یک مرکز بازپروری. آنجا به من گفتند علی! تو شانس زیادی نداری پاک شوی ولی چون آدم خوبی هستی به تو توصیه می کنیم از اینجا که

جدیدی را تجربه و در مسیر بهبودی حرکت کنند.

نشریه پیام بهبودی با توجه به اهمیت این موضوع و بررسی عوامل این اتفاق مهم و عواملی که توانست این جاذبه را ایجاد کند با اعضای قدیمی انجمن معتادان گمنام در ایران مصاحبه و گفتگو خواهد کرد. در این شماره با علی ع، که اکنون وارد ۳۰ سالگی زندگی بدون مصرف هیچ گونه مواد مخدری شده، گفتگویی انجام داده ایم، با این امید که معتادان در حال بهبودی ضمن شکرگزاری از این هدیه الهی بتوانند جاذبه های باشنید برای همدردانی که هنوز در چنگال این بیماری مرموز دست و پا می زنند، راه نجاتی برایشان باشند.



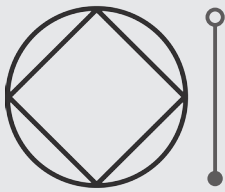
■ در این ۲۹ سالی که شما در برنامه بودید ان ای ایران بارها پر و خالی شده، عده زیادی آمده ولی نماندند، به چه دلیل بعضی ماندگار می شوند و بعضی ها می روند...

■ مصاحبه با علی ع

شکل گیری انجمن معتادان گمنام در ایران برای معتادان و خانواده های آنها، بیشتر شبیه یک معجزه بود. چه کسی باور می کرد که یک معتاد بتواند بدون مواد زندگی کند و تحولاتی در زندگی شخصی، خانوادگی و اجتماعی اش ایجاد شود.

دو، سه نفر از ایرانیانی که بقول معروف آن طرف آب پاک شده بودند بر اثر یک اتفاق بدون برنامه ریزی قبلی توانستند اولین هسته های شکل گیری ان ای را در ایران بوجود بیاورند.

به لطف خداوند و تلاش این معتادان نجات یافته از مواد مخدر و با حمایت مسئولان، پذیرفته شد معتادان بیمارند و مجرم نیستند. در مدت زمان کمی این انجمن مورد استقبال قرار گرفت و نه تنها در تهران بلکه در سراسر کشور توسعه و گسترش یافت؛ به گونه ای که ظرف ۱۰ سال نخست، صدها جلسه در ایران برگزار شد و هزاران معتاد توانستند بدون مصرف مواد مخدر زندگی



قدم دهم به ما اجازه میدهد اعمال خود را بررسی کرده و قبل از آنکه وضع بدتر شود به خطاهایمان اقرار کنیم. (کتاب پایه)



را دیدم، گفתי میدانی چه شده است؟ من برای اولین بار از زندگی راضی هستم! سوال من این است: چه اتفاقی افتاده بود که تو این حرف را زدی و این احساس را به دست آوردی؟

این قضیه «راضی» چندین جنبه دارد. اول رابطه ما با خدا باید درست بشود. سپس رابطه ما در خانواده درست می‌شود. بعد با رهجوهایت کار می‌کنی می‌بینی زندگی آنها هم دارد بهتر می‌شود، خوب این هم راضیات می‌کند. اگر صد نفر هم دور و برت باشند همه‌اش چاکرم مخلصم بکنند ولی چابولوس باشند و صداقت نداشته باشند؛ مفت نمی‌ارزد... ولی الان می‌بینم بچه‌ها پیشرفت کرده‌اند... همه صداقت دارند. اون آقا کوپن فروش بوده، سواد هم ندارد، حالا مغازه دارد، خانه دارد، ماشین مدل بالا دارد، زمین هم خریده است. در جامعه به او احترام می‌گذارند زن و بچه‌اش از او راضی هستند. برای بچه‌هایش خانه ساخته است. از موفقیت این دوستان چیزی گیر من نمی‌آید؛ غیر از یک رضایت درونی. این رضایت از درون می‌آید. ما معتادها نسبت به خودمان کم بین هستیم. عزت نفس پایینی داشتیم. سعی می‌کردیم با مسایل مصنوعی مثل پول خرج کردن، مهمان کردن همه و... جبران کنیم.

حالا من برگشتم به خانواده، پدر، مادر، خواهر... در خدمت همه هستیم. من فکر می‌کنم همه جبران خسارت‌ها را کرده‌ام... از

اگر هنوز ما به جای بیمار، «مجرم» شناخته می‌شدیم ممکن نبود انجمن رشد کند. ما باید همیشه ممنون مسئولین و کسانی که کمکمان کردند باشیم. ما به اندازه کافی از اینها قدر دانی نمی‌کنیم.

برو، قدم‌هایت را با راهنمایت کار کن و بعد زندگی کن و از زندگی لذت ببر! همانطور باش که خدا می‌خواهد. چاک تاکید کرد: علی، من و تو باید ساده بگیریم زندگی را پیچیده نکنیم! مثل خود تو (مصاحبه کننده) که صورتت نشان می‌دهد از خودت داری مواظبت می‌کنی و حالت خوب است. من هم خوبم، عاشق همسر و خانواده‌ام هستم و زندگی خوبی داریم، پسر امسال دبیرستان را تمام کرد. دارد وارد یک دانشگاه معتبر می‌شود... خوب اگر زحمت نکشیده بودم سخت‌کوش نبودم که نمی‌توانستم این کارها را بکنم. من دیگر نمی‌دانم! دارم ریلکس می‌کنم! من در دوران مصرف هم‌ه‌اش دنبال یک چیزی می‌گشتم که به من حال بدهد. حالا دارم از زندگی لذت می‌برم.

■ علی! یادم می‌آید ۸-۷ سال پیش، از جلسه صبح اکباتان (تهران) آدم بیرون تو

رفتی بیرون، مرتب جلسه بروی و بلافاصله راهنما بگیری. من خجالت می‌کشیدم بروم پیش بیل که از من مسن‌تر بود. گفتم بهتر است یک راهنمای جوان‌تر و باحال‌تر مثل خودم بگیرم! یک آقای بود که همیشه جوان‌های خوش‌لباس و خوش تیپ دور و برش می‌پرخیدند، اسمش ریچارد بود، او راهنمایم شد... من هر روز جلسه می‌رفتم و می‌دیدمش... ولی یک بار که حرفش را گوش نکردم جلوی همه به من گفت علی، برو یک راهنمای دیگر بگیر!

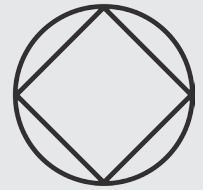
ما معتادها بیشتر می‌دانیم، بهتر بودیم... در برنامه حتماً شنیدید همه می‌گویند ما قهرمان بودیم، قهرمان کاراته، تکواندو... در یک دوره‌ای از زندگی موفق بودیم وضع‌مان خوب بود، افرادی را می‌بینیم که در زندگی موفقیت‌های زیادی به دست آورده‌اند... بعد رفتیم معتاد شدیم همه چیز را خراب کردیم. ما همیشه می‌خواهیم در ابراز این که ما از همه بیشتر مواد زدیم زندگی سختی داشتیم... غلو کنیم. بعد فکر می‌کنیم از دیگران بهتر هستیم، به حرف راهنما گوش نمی‌کنیم... من همیشه به رهجوهایم می‌گویم با من در ارتباط باشند.

چند سال پیش من به یک همایش عالی در شهر دیگری به عنوان سخنران دعوت شدم، من درباره «خدمت در انجمن» صحبت کردم. به نظر من باید یک دوره خدمت کرد بعد برگشت به زندگی. ما باید زندگی خوب داشته باشیم. باید اصول برنامه را وارد زندگی کنیم. آنجا پسر جوانی رهجوی من شد، گروه ما از او دعوت کرد بیاید کرمان. این جوان تمام وقت خود را در کمیته‌های مختلف و ساختار شهر خود گذاشته بود و ۲۴ ساعته خدمت می‌کرد. من به او گفتم خدمت کافی است. حالا تو باید به زندگی کاری و زندگی خانوادگی خود سر و سامان بدهی. خیلی مهم است که ما خوب زندگی کنیم، بخندیم، شاد باشیم و احساس خوشبختی کنیم.

■ به نظر شما برنامه ان ای در این مدتی که شما اینجا بودید چه تغییراتی کرده است؟

ما گاهی یادمان می‌رود از کجا آمدیم. من در آن طرف آب پاک شدم و مرتب آدمم و رفتم... در این ۲۹ سال می‌بینم که بچه‌های ان ای ایران چه کارهای بزرگی کردند و زندگی‌های پرثمری تشکیل داده‌اند... به واسطه لطف خداوند و راهنمای خوبم بیل (د) که ۴۵ سال پاکي دارد، من خیلی تغییر کردم. من وارد اصل برنامه شدم. همین هفته پیش با راهنمای بیل به نام چاک (د) که مرد بزرگی است صحبت می‌کردم. چاک به من می‌گفت علی، امروزه همه دارند به برنامه پر و بال می‌دهند، سختش می‌کنند. کارگاه اینجا همایش آنجا، پوستر، مفاهیم، مصاحبه... ولی برنامه NA در قدیم خیلی ساده بود... جلسه

ما به بصیرت و تشویق راهنمای خود و نیز به بینش و امید او نیازمندیم. اعجاب آور است که یک صحبت ساده با راهنمای مان تا چه حد میتواند به ما در دست یافتن به نیرویی که در درون ما نهفته است، کمک کند. (راهنمای کارکرد قدم)



فاکتورهای دیگری هم موثر بودند از جمله برخی مسئولین دولتی نیز به ما کمک کردند. جلسات این ای کجاها برگزار می‌شوند؟ ساختمان‌های شهرداری، پارک‌ها، مسجدها، اماکن متعلق به بهزیستی. اینها دست خدا بود که انجمن در ایران حمایت بشود... پشت ما خیلی‌ها بودند و گرنه در کشور ما با قوانین خاص خودش انجمن معتادان گمنام به این گونه رشد نمی‌کرد. اگر هنوز ما به جای بیمار، «مجرم» شناخته می‌شدیم ممکن نبود انجمن رشد کند. ما باید همیشه ممنون مسئولین و کسانی که کمکمان کردند باشیم. ما به اندازه کافی از اینها قدردانی نمی‌کنیم.

■ ممکن است بگویید شما چگونه با رهجوهای خود قدم کار می‌کنید؟

مهم‌ترین مساله «اعتماد» است که ما به هیچ کس نداریم! وقتی راهنما به طور رایگان وقت می‌گذارد، می‌روید یک چای یا صبحانه با هم می‌خورید و به درد و دل شما گوش می‌دهد؛ این شروع یک دوستی و پیوند مخصوص به خودش است. من قبل از این که با راهنمای خودم رابطه برقرار کنم حس می‌کردم آدم پوچی هستم. فکر می‌کردم یک ریهال هم نمی‌ارزم. وقتی با رهجوهایم می‌نشینم با دقت به حرف‌های آنها گوش می‌کنم و به آنها عشق می‌دهم، اینها شروع این پیوند معنوی است. آنها جواب سوالات را برای من می‌خوانند،

شما باید به زندگی کاری و زندگی خانوادگی خود سر و سامان بدهی. خیلی مهم است که ما خوب زندگی کنیم، بخندیم، شاد باشیم و احساس خوشبختی کنیم

برنامه را اجرا می‌کنم... شما حتماً آدم‌هایی را دیده‌ای که می‌آیند پاک می‌شوند بعد کم کم از جلسه دور می‌شوند، قدم‌ها را کار نمی‌کنند، دور می‌شوند... خوب، این خیلی خطرناک است. من بعضی اوقات هر روز جلسه می‌روم... کی دورم از بچه‌ها؟ هیچوقت. خوشبختانه نه، به فکرم نرسیده!

■ رشد انفجارگونه این ای در کشور ما اگر چه کار خدا بود ولی این سوال را در ذهن برخی از خدمت‌گزاران به وجود آورد که چرا در ایران این معجزه رخ داد نه در کشور دیگری؟ چه چیز در این جا به این ای رونق بخشید؟ آیا فقط کار خدا بود؟

البته که اول خدا بود. خدا مهره‌هایی را در کنار هم قرار داد که بتوانند چنین بکنند. ولی

همه مهم‌تر هم خود "fellowship" مهمه... خود برنامه... بچه‌های جلسات... همه تغییر می‌کنند و بهتر می‌شوند... وقتی همه باهم خوشحالند و زندگی‌شان تغییر کرده خوب تو هم خوشحالی... مهم‌ترین چیز برای من همه این آدم‌های دور و بر من هستند. بیشتر اطرافیان من در این ای شاد و خوشحال و خوشبخت هستند و من هم از این مساله راضی و خشنود هستم. من در خدمت همه هستم.

البته بعضی‌ها، خود بزرگ بینی و خود محوری باعث می‌شود زندگی‌شان را دوباره خراب کنند. دوباره می‌روند به جهنم اعتیاد... دوباره بیچاره می‌شوند... خوشبختانه بعضی‌ها دوباره برمی‌گردند.

تازه واردان داغان وارد برنامه می‌شوند پس وظیفه ماست که به آنها خدمت کنیم و راه و چاه بهبودی را نشانشان بدهیم و کار کردن با آنها حال خود ما را هم خوب می‌کند. وظیفه رهجو هم این است که با راهنمایش در ارتباط باشد و از تجربه‌هایش یاد بگیرد و عمل کند.

■ آیا هیچ وقت شده که بگویید من دیگر خوب شده‌ام، «بابا بسه دیگه!» و فکر کنی موقع‌اش شده از برنامه بیرون بروی؟

یادم نمی‌آید ولی اگر هم فکرش به سرم آمده باشد چون من در برنامه هستم هیچ وقت به خودم اجازه ندادم از برنامه دور بشوم... اصول



اکنون احساس مسئولیت، صداقت و ایمان جایگزین نگرش منفی سابق ما شده و جهان اطراف خود را روشن و امیدوارکننده می‌یابیم. (چگونگی عملکرد)



اول اراده و زندگی‌ات را به خدا سپردی نواقص را هم به خدا بسپار. همینطور هم شد. نواقص یکی یکی بالا آمد. من در زمان مصرف فکر می‌کردم خیلی دست و دلباز هستم. در سال هفتم پاکی به این نتیجه رسیدم که خیلی خسیسم! خیلی حالم بد شد باورم نمی‌شد. قبلا دست و دلباز بودم به دلایل مختلف... می‌خواستم ترس‌هایم را پنهان کنم... بیل به من گفت از این به بعد پول بیشتری در سبد سنت هفتم بریز و من اینکار را کردم. از اون موقع دیگه هیچ وقت جیبم خالی نبوده. راهنمایم برای من وقت گذاشت... خدا عمرش بدهد چند روز پیش در تولد ۲۹ سالگی‌ام او را دیدم. خوشحال و قیراق... ۱۰۱ سالش شده! خدا را شکر می‌کنم که این راهنما را سر راه من قرار داد.

نوشتن قدم ۱۰ که هر روز تراز بگیرم و در پایان روز هیچ آشغالی ته دلم نماند. داستان همین است. من بلافاصله اسامی را نوشتم و جبران خسارت را شروع کردم. ۱۱ و ۱۲ هم که دعا و نیایش است و پیام دادن به معنای که هنوز در عذاب است. قدم‌ها خیلی ساده هستند. یک روز داشتم رانندگی می‌کردم یکی بهم زنگ زد گفت من در قدم چهار ۷۰ تا نقص درآوردم راهنمایم می‌گوید کم است. برو سیصد تای دیگر هم در بیاور!! گفتم بار اولی که من قدم ۴ را نوشتم پنج شش نقص بیشتر در نیامد اگر ۷۰ تا بود ممکن بود برم بزنم! بیل به من گفت برو کار کن زندگی کن... به تدریج نقص‌ها یکی یکی در می‌آید. بعد با خدا درمیان می‌گذاری و از خدا درخواست کمک می‌کنی. همانطور که بار

من می‌خواهم بدانم احساس آن‌ها موقع نوشتن قدم‌ها چی بوده؟ رنجش، ترس، درد، کینه، احساس گناه... در موقع مصرف چه احساسی داشتند و الان به چه چیزی فکر می‌کنند؟ بعضی اوقات زنگ می‌زنند می‌گویند جواب فلان سوال چیست؟ من می‌گویم سوال‌ها جواب خاصی ندارند. هر کسی جواب را طبق زندگی خود بازگو می‌کند. خرابکاری، دزدی، درس خواندن یا نخواندن... بنابراین راهنما می‌تواند ایده و مشورت بدهد که نواقص و کمبودهای رهجو چیست. مغرور است، وقیح است، پر رو است... خجالتی است؟... بعد از سه قدم اول به قدم چهار می‌رسیم. راهنمای من به من گفت روی کاغذ هرچی در زندگی تو را اذیت کرده و از آن رنجش داری بنویس. خرابکاری‌هایت را بنویس. از هر چیزی شرم داری بنویس. چند ماه گذشته و وجدانت بیدار شده، بنویس روی کاغذ!

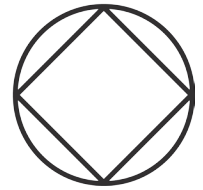
من بعد از چهار ماه قدم چهارم را شروع کردم و همه سوالات را جواب دادم ولی در سه مورد گیر کردم و پنج ماه طول کشید تمامش کنم. بعد با راهنمایم رفتیم صبحانه و برایش خواندم. هر چه فکر می‌کنم فقط یکی از آن سه موضوع یاد می‌آید! من ۷۶ صفحه نوشته بودم!! چهار صفحه‌اش راجع به مسایل جنسی بود. حداقل یک ساعتی گذشته بود، بعد از این که تمام کردم بیل من را بغل کرد و گفت: دوست داری خدا این نقص‌ها را از تو بگیرد؟ در نقص‌های من تنبلی، ترس، خجالت، به عقب انداختن کارها و غیره بود. من جواب دادم: همه نقص‌ها؟! گفت خوب آن آخری را می‌گذاریم برای بعد. من حاضر بودم چون خسته شده بودم. از همه چیزهایی که در آن زمان در قدم چهار من در آمده بود خسته شده بودم. گفت همه را حضری بسپاری به خدا؟ گفتم بله. بیل گفت خوب این هم از قدم ۶ بعد دعای قدم ۷ را هم خواندیم، گفت این هم از قدم ۷، حالا برو خانه از بین آن چه نوشته‌ای ببین به چه کسی صدمه زده‌ای. لیست آن‌ها را تهیه کن. بعد تاکید کرد که از همان شب شروع کنم به

فراخوان مقاله

مجله پیام بهبودی چه تاثیری در زندگی و بهبودی شما داشته است؟

درباره سؤال بالا به ما نامه بنویسید و اظهار نظر کنید

پاسخ‌های خود را به آدرس پستی، ایمیل یا تلگرام پیام بهبودی ارسال نمایید



سنت پنجم

سید محمد. بهشهر



خود نیز هدفمند می‌شویم و زمانی که راه خود را گم کنیم، حس هدفمندی پر قدرتی در انجمن، به یادمان می‌آورد که چه کسی هستیم، تا کجا آمده‌ایم و هنوز چه چیزهایی در دسترس همگی ماست. به عنوان یک گروه نیز تمام تلاشمان بر این است که با ایجاد احساس همدردی، احترام متقابل و فضای امن بهبودی، برای هر کسی که خواهان بهبودی باشد؛ احساس پذیرفته شدن و تعلق را به وجود آوریم.

قدرت گروه‌های ما از تمرکز آنها بر روی هدف اصلی سرچشمه می‌گیرد و قدرت پیام‌مان از اتحاد و انسجام گروه‌های ما و این یک ارتباط دوسویه است، ضمن آنکه باید در نظر داشته باشیم آنچه برای ما حائز اهمیت است، جو بازیابی و فضای بهبودی در جلسات است نه کثرت اعضای آن. فرقی نمی‌کند؛ ما به عنوان یک عضو، یک گروه، ساختار خدماتی و یا انجمنی جهانی، اگر بخواهیم تشخیص دهیم که هدف خود را گم کرده و یا منحرف شده‌ایم؛ یک راه حل ساده وجود دارد و آن ترازنامه‌ای بر مبنای رساندن پیام است.

گونگونی و تنوع ما اگر در خدمت رساندن پیام باشد، موجب قدرت آن می‌گردد و خدمت در انجمن معتادان گمنام، هر چه که باشد از شرکت در جلسات بهبودی و بازکردن درب جلسات و پذیرایی گرفته تا خدمت در سطوح مختلف ساختاری، فارغ از هر گونه تبعیض و طبقه بندی از ارزش والایی برخوردار است. ما باید در نظر داشته باشیم که اگر تازه واردی به جلسه برود و آن را خالی ببیند دیگر اینکه چند کمیته خدماتی داریم؛ مهم نیست زیرا آن معتاد پیام ما را دریافت نخواهد کرد.

سنت پنجم می‌گوید؛ همان طور که معتادان گمنام برای ما دارای اهمیت است، هر یک از ما نیز برای معتادان گمنام مهم هستیم. چه ما یکدیگر را دوست داشته باشیم و چه نداشته باشیم، تازه وارد باشیم و یا عضوی قدیمی، صاحب پست خدماتی باشیم یا نباشیم فرقی نمی‌کند. آنچه مهم است این است که هیچ یک از ما از دریافت پیام بی‌نیاز نیستیم و می‌توانیم مصداق یک معتاد در حال عذاب باشیم.

از یک سو انجام قدم دوازدهم در سایه رهنمودهای سنت پنجم ما را به یکدیگر نزدیکتر می‌کند و بر قدرت و شفافیت پیام‌مان می‌افزاید و سبب اتحاد ما می‌شود و از سوی دیگر این اتحاد، هم حامل پیام است و هم موجب تقویت آن.

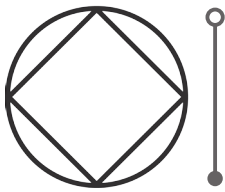
امید دارم که تحت راهنمایی و عنایت خداوند مهربان و با درک و اجرای این اصول، همواره نقش خود را در پیش برد هدف اصلی‌مان به درستی ایفا کنیم

را به انجمنی جهانی در قالب پیکرهای واحد، تبدیل نموده است که ورای هر درک و دیدگاه، به صورت هدفمند و متحد پیش می‌رویم و از قفس خود ساخته خویش بیرون آمده و چارچوب‌های خود مشغولی‌مان را در هم می‌شکنیم و به دیگران هم می‌اندیشیم. دیگرانی که در این مسیر با ما هم‌سفرند، آنانی که هنوز به ما نپیوسته‌اند و فراتر از آن، آنانی که حتی قدم به عرصه وجود نهاده‌اند و این دگر خواهی نویافته ما، راهنمای ما به سوی آزادی وعده داده شده، در انجمن معتادان گمنام است. سنت پنجم روح حاکم بر جلسات و راهنمای ما در خدمات است و به عنوان یک عضو به ما خاطر نشان می‌سازد که نقش خود را در پیشبرد هدف اصلی درک و ایفا کنیم. بسیار واضح است چه بخواهیم و چه نخواهیم هر یک از ما حامل پیام هستیم و بر این اساس اگر چه گفتارمان نیز حائز اهمیت است اما رفتار ما مهم‌تر است و در نگاه اجتماع و تازه واردین معرف انجمن معتادان گمنام است. این مهم، پل ارتباطی مستحکمی میان قدم دوازدهم و سنت پنجم است. باید همیشه مد نظر داشته باشیم که ایمان و وفاداری به پیام‌مان، ما را از وسوسه‌ی مصالحه با اصول، خودنمایی، غلو، تحریف و امثال آن که شفافیت پیام را خدشه‌دار می‌سازد مصون می‌دارد. ما در حین رساندن پیام، خود نیز پیام دریافت می‌کنیم و زمانی که در خدمت یک هدف باشیم

برای اغلب ما قبل از ورود به انجمن معتادان گمنام و با حتی مدتها پیش‌تر از اولین بار مصرف، زندگی معنا و مفهوم خود را از دست داده بود و فراتر از آن شاید به زعم برخی از ما هیچگاه زندگی‌مان دارای معنا و مفهوم نبوده است چرا که از هدفی که آنرا سمت و سو دهد، تهی بوده است.

ما یا هدفی برای خود متصور نبودیم و یا اهدافمان بر پایه عقلانیت، منطق و نیت خیر بنا نشده بود و به همین سبب در راه دستیابی به آن به خود و دیگران آسیب رسانده‌ایم. شاید بی‌راه نباشد که، بگوئیم برای نخستین بار، ما حس هدفمندی را به معنای واقعی آن در انجمن معتادان گمنام و سنت پنجم درک کرده‌ایم و به نوعی وام‌دار هدف اصلی انجمن معتادان گمنام هستیم که به بهبودی، خدمت و زندگیمان، معنا، مفهوم و سمت و سو بخشیده است و حتی اگر با هدف اصلی‌مان در زندگی شخصی متفاوت باشد، می‌تواند بر آن اثر گذار باشد.

ما به عنوان معتادان گمنام زیر لوای هدفی مشترک، که نه تنها آرمان، معیار و قطب نمای ماست بلکه عامل اصلی اتحادمان نیز می‌باشد، علیرغم همه تفاوت‌ها و اختلاف سلیقه‌ها، با تمام وجود در حال رساندن پیام به معتاد در حال عذاب، هستیم و در این راه زندگی‌مان نیز متحول می‌شود. رساندن پیام به عنوان هدف اصلی و مشترک، ما



زمانی که فقط برای امروز زندگی می‌کنیم، به شهادتی دست می‌یابیم که تصویرش را نمی‌کردیم و می‌توانیم در زندگی با نشاط، هیجان و امید فراوان به جلو برویم.

گروه و فضای امن بهبودی

خودمشغولی هسته
بیماری اعتیاد است. این
ویژگی اعتیادی باعث
می‌شود ما تاثیر اعمال
خود را بر روی دیگران
نبینیم. باید باور کنیم که
اعمال ما در گروه هرگز
خنثی نخواهد بود.



در جلسات به روی یکدیگر، باز باشد و تفاوت‌های موجود، کسی را از داشتن شانس بهبودی محروم ننماید. پذیرا بودن دیگران نیاز به تغییر در قلب ما دارد. نکته اینجاست که همه ما در ایجاد فضای پذیرش برای یک تازه وارد مسئولیم.

همدردی روش ارتباطی ما در برنامه است. هر چند برای ابراز همدردی لزوماً نباید حالات و احساسات یکدیگر را عیناً تجربه کرده باشیم. روشی که به زبان و صحبت کردن وابسته نیست. ما عواطف و احساسات یکدیگر را درک می‌کنیم. نگاه توام با همدردی زمینه عشق بدون قید و شرط را در گروه فراهم می‌آورد. فضای همدردی باعث می‌شود، خدمات و فعالیت‌های اعضا در گروه همراه با مهربانی باشد. در این فضا ما به یکدیگر فرصت اشتباه می‌دهیم و به جای تخریب و رقابت با خدمت‌گزاران و دیگر اعضا، از یکدیگر حمایت می‌کنیم.

رعایت اصل گمنامی فضای امن را در گروه تضمین می‌کند. گمنامی باعث می‌شود اعضا از لحاظ روحی و روانی نیز احساس امنیت کنند. وقتی اعضای گروه در فضایی قرار می‌گیرند که مملو از اعتماد، احترام، درک متقابل، به دور از قضاوت و احساس تفاوت باشند، اشتیاق هر عضو برای حضور در جلسه بعدی دوچندان خواهد شد. زمانی که فعالیت‌ها در گروه بر اساس اصول و وجدان گروه انجام شود نه بر اساس شخصیت‌ها، فضای امن شکل خواهد گرفت. در فضای امن ما می‌توانیم بدون ترس از تلافی، از خدمت‌گزاران پاسخ بخواهیم و خدمت‌گزار بخاطر داشتن حس امنیت هر اعتراضی را توهین تلقی نخواهد کرد.

برای داشتن یک گروه خانگی قوی، لازم است به فضا و مشخصات گروه خود بیشتر از قبل توجه کنیم. مشخصاتی از قبیل ایده‌آل‌ها، وظایف و نقش‌ها. شاید لازم باشد از خود پرسیم، چه کسانی جلسات ما را ترک می‌کنند؟ چه کسانی در جلسات ما حضور ندارند؟ به نظر می‌رسد جواب این دو سوال با توجه به شرایط و شخصیت گروه‌ها با یکدیگر متفاوت باشد ولی جواب هر آنچه هست؛ گروه‌های ما وظیفه دارند تا تلاش‌های آگاهانه و خاص و شرایط خود را جهت ایجاد فضای بهبودی و حرکت به سمت ایده‌آل‌های یک گروه خانگی قوی، بررسی و ادامه دهند.

با تمام این توصیف‌ها نباید فراموش کرد که گروه‌ها هم ممکن است به دام انحرافات بیفتند. کتاب «اصول راهنما و روح سنت‌ها» در سنت ششم خود می‌گوید: یک گروه ممکن است بهترین القاب را به خود بدهد یا بر سر اعتبار گروه یا اعضای آن شروع به رقابت با دیگر گروه‌ها کند. آن گروهی که در مراسم خود دچار غرور شود بطور حتم گرفتار مشکلات زیادی خواهد شد.

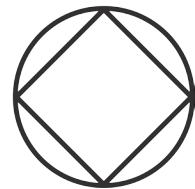
■ کمیته کارگاه‌های شورای منطقه ایران

جاده بهبودی مسیری شگفت‌انگیز است. ما در این مسیر سبز، وارد دنیایی می‌شویم که شاید تا پیش از این، از آن هیچ شناختی نداشته‌ایم. در این راه، اعضای قدیمی از تجربیات خود، بی هیچ هزینه‌ای نهایت بهره‌ها را در اختیار ما می‌گذارند. اعضا و به تبع آن، کمیته‌های انجمن معتادان گمنام طعم شیرین این تجربه هیجان‌انگیز را چشیده‌اند و همچنان این روند را ادامه می‌دهند. چون می‌دانند رویش شاخه‌های درخت بهبودی بی وقفه تداوم دارد.

بر این اساس کمیته کارگاه‌های منطقه نیز در نظر دارد به بررسی ویژگی‌های گروه‌های معتادان گمنام بپردازد. در این شماره به بررسی فضای یک گروه و در شماره‌های بعدی به ویژگی گروه‌های موثر خواهیم پرداخت. امیدواریم ارائه این مطالب به شکوفایی و طراوت هر چه بیشتر گروه‌ها در سطح شورای منطقه ایران بیانجامد.

فعالیت‌های انجمن بر پایه رساندن پیام است. روش‌های زیادی طبق این رسالت برعهده اعضا و گروه‌ها است. اما پرسش اینجاست که قوی‌ترین روش برای رساندن پیام چیست؟ بی‌شک با استناد به نشریات انجمن، گروه قوی‌ترین وسیله رساندن پیام است. در سنت‌های NA عنوان شده: «زمانی که تصمیم می‌گیریم به گروهی به عنوان گروه خانگی خود ملحق شویم؛ ممکن است ندانیم که داریم عاشق می‌شویم». با اینکه داشتن یک گروه همیشگی یک رسم جهانی نیست ولی داشتن یک گروه همیشگی (خانگی) یکی از فرصت‌ها و روش‌هایی است که به ما کمک می‌کند با NA در هم آمیزیم. داشتن گروه خانگی هم به نفع عضو است و هم به نفع گروه، احساس تعهد به گروه؛ حس درخانه بودن، حس تعلق و احساسات شبیه آن باعث تداوم حضور در جلسات می‌شود. احساساتی که سالها به واسطه مصرف مواد مخدر و ترس‌های خودمحورانه جهت پذیرفتن برنامه برای هر عضو ضروری به نظر می‌رسد.

خودمشغولی هسته بیماری اعتیاد است. این ویژگی اعتیادی باعث می‌شود ما تاثیر اعمال خود را بر روی دیگران نبینیم. باید باور کنیم که اعمال ما در گروه هرگز خنثی نخواهد بود. فضای یک گروه از اعمال و رفتار اعضا آن گروه شکل می‌گیرد. بی‌شک اعضای گروه باید از رفتار و کردار خود مراقبت کنند. اما چگونه؟ شاخص‌ترین احساساتی را که می‌توان در فضای بهبودی تجربه کرد، احساس پذیرش، همدردی، همدلی و امنیت است. چه تازه وارد و چه قدیمی باشیم، پذیرفته شدن همیشگی احساس خوبی به ما می‌دهد. فضای پذیرش در گروه زمانی بوجود خواهد آمد که همه‌ی اعضا با هر تفاوتی که با یکدیگر دارند هرگز احساس غریبی نکنند. سنت سوم ضمانت پذیرا بودن هر معتادی را بدون قید و شرط در گروه فراهم می‌نماید. این اصل به تنهایی فضای پذیرش را فراهم نخواهد کرد مگر زمانی که در پیچه قلب اعضا نیز علی‌رغم همه تفاوت‌ها، مانند



گم شدگان بیابان

■ فردین ص

در بیابان گم شده بودم، دیگر امیدی به زنده ماندن نداشتم و به هر سو که می رفتم جز سراب چیزی عاید نمی شد؛ نه پایم توان رفتن داشت نه امیدی بود برای برداشتن گام بعدی، خدایی را صدا می زدم که سال ها از یاد برده بودم، چشمانم جز سیاهی چیزی نمی دید.

صدایی آشنا در گوشم پیچید:
"بلند شو"

ناخودآگاه چشمانم را گشودم، دسته ی پرنده ای سفید را مشغول پرواز در آسمانی نه چندان دور دیدم. شاید نجات پیدا کرده بودم؛ به سختی از جایم بلند شدم و به حرکت در آمدم...

آری، چیزی که می دیدم سراب نبود؛ تابلویی در ورودی شهر دیده می شد: "نگران نباشید شما نجات پیدا کرده اید، قدمی دیگر بردارید."

گم شدگان این بیابان، گرد هم جمع شده و به کمک یکدیگر شهری ساخته بودند به نام "معتادان گمنام". آن ها تجربه هایشان از مسیرهایی که آمده بودند و اتفاقاتی را که در بیابان گریبان گیرشان شده بود با یکدیگر در میان گذاشته و توانسته بودند نقشه ای را برای گذر از این بیابان سوزان به شهرهای مختلف به دست آورند.

هر گم شده ای که به این شهر می رسید در ابتدا از او پذیرایی می کردند تا قوای جسمی و روحی خود را که در گرمای طاقت فرسای بیابان از دست داده بود را به دست آورد، سپس راهنمایی در اختیار او می گذاشتند تا وی را به دیار مورد نظرش برسانند. در این شهر چشمه ای بود که هر کس از آن می نوشید خود را متعهد می دانست تا مدتی از وقت خود را صرف راهنما شدن و خدمت به سایر گم شدگان کند، زیرا خودشان درد سرگردانی را کشیده بودند و نمی خواستند چراغ شهر خاموش شود و کسی در بیابان تلف شود.

من فردین هستم یک معتاد که شش روز است به این شهر رسیده ام، ساکنین شهر گم شدگان برایم دعا کنید که بار دگر سرگردان بیابان نشوم زیرا تاب و توانی برایم نمانده است.



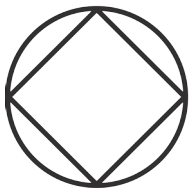
سفر بهبودی با کارکرد قدم ها امکان پذیر است

■ ناجی. س از آبادان

امروز که این تجربه را می نویسم در آستانه ۱۳ سال پاکی هستم و قدمها را به عنوان یک طریقه روحانی در دسترس می دانم و به نظرم همانطور که NA می تواند یک نقشه راه باشد، کارکرد قدمها همین توانایی را دارند. روزهای اول ورود به انجمن، مشکلات فراوانی داشتم. بخاطر زندانی شدن، از دست دادن شغل و جایگاهم در اجتماع و خانواده بسیار احساس شکست می کردم، رنجشها و ترسها وجودم را احاطه کرده بود، احساس قربانی بودن می کردم. نمی دانستم دقیقاً چه کاری را باید انجام دهم، درد حاصل از این عوامل می توانست حتی در زمان پاکی، بار دیگر مرا به منجلاب مصرف برگرداند. اما به توصیه ای اعضای انجمن و دوستان بهبودی، قدمها را با یک راهنما آغاز کردم. در کنار کارکرد قدمها، خدمت در انجمن را هم ادامه دادم. البته هنوز اطمینان نداشتم که قدمها تاثیر گذارند و در بهبودیم کار می کنند. با این حال بدون توجه به افکار و قضاوت هایم کارکرد قدمها را ادامه دادم.

بهره برداری از قدمها شروع شده بود، من دیگر از شر وسوسه و اجبار دایمی رها شده بودم و کمتر از روی احساساتم عمل می کردم. قدرت تشخیص درونم بیشتر شده بود و این پیشرفت به صورت نامحسوس اتفاق افتاده بود، بدون اینکه متوجه شده باشم. خوشبختانه با تمامی فراز نشیبهای

که در انجمن داشتم به کارکردن قدمها ادامه دادم. اطلاعات دست اول زیادی در باره ی بهبودی و بیماری در اختیارم قرار گرفت که در تعامل با خودم و دیگران، بسیار مفید واقع شد. حفظ پاکی در ناملایمات و بحرانها ارمان قدمها بود. دیگر بین احساسات و اعمالم تفاوت قائل می شدم. هر قدر به این سفر ادامه می دهم، از نقاط قوت و ضعفی که لازمه ی یک زندگی سالم می باشد بیشتر آگاه می شوم. در کنار این توانمندیهای درونی که حاصل قدمها بوده است، زندگی بیرونی هم دستخوش تغییرات زیادی شد؛ در رابطه هایم با دوستان و خانواده، محبت و عشق فراوانی بوجود آمد و این رابطه ها بادوام تر و شاداب تر از همیشه شدند. کار و فعالیت و تفریح بدون افراط و تفریط، اتفاق جدید زندگیم هستند. در این سفر روحانی وقتی که خواهان بهبودی باشی، معجزات به موقع اتفاق می افتد و در کنار راهنما و دیگر دوستان همدرد و در میان گذاشتن تجربه ها با یکدیگر، قدمها معنی و مفهوم بیشتری پیدا می کنند زیرا می توانند در بحران های زندگی، نجات بخش باشند. البته هر چند ما قدمها را، به روش خودمان اجرا می کنیم ولی نور حاصل از تابش قدمها تا زمانی ادامه دارد که به سفر بهبودی با قدمها ادامه دهیم. امیدوارم که فواید بی شمار کارکرد قدمها که بر امر پیام رسانی تاثیر می گذارد؛ زمینه جذب معتادان بیشتری را فراهم نماید. انشالله



به کار خود نظم می‌دهم.
امروز نقش خود را در مشکلات زندگی خود بررسی می‌کنم.
اگر مدیون به جبران خسارت هستم، دین خود را ادا می‌کنم.
(فقط برای امروز)



چشم‌هایم بینا شد

دفعات زیادی به شیوه‌های مختلف تصمیم گرفتم قطع مصرف کنم و فکر می‌کردم مشکل من فقط یک نوع ماده مخدر است؛ کم و زیاد کردن و جایگزینی مواد را بارها آزمودم اما هر بار شکست خوردم. کم‌وبیش با انجمن آشنایی داشتم ولی احساس تفاوت، عدم صداقت و گوش ندادن به حرف دیگران باعث دوری من از این برنامه‌ی رویایی شده بود تا در نهایت در مانده و شکست خورده وارد اتاق‌های انجمن معتادان گمنام شدم. در آنجا دوستانم را دیدم که به گرمی از من استقبال کردند؛ دیدم که آنها تغییر کردند و اوضاع خوبی دارند و دیگر مصرف نمی‌کنند، انگار این بار چشم‌هایم بینا شده بود. وقتی برای اولین بار از خودم حرف زدم و درخواست کمک کردم درها به روی من باز شد. قبلاً افکار منفی و احساس تفاوت، گوش‌های مرا ناشنوا کرده بود اما وقتی برنامه را دنبال کردم گوش‌هایم شنوا شد. امروز که حدود چهار سال پاک هستم، روزهای خوبی دارم که هرگز در سی سال گذشته‌ی زندگی‌ام تجربه نکرده بودم. عشق، این زیباترین و قدرتمندترین هدیه‌ی خداوند توسط انجمن معتادان گمنام، راهنمای عزیزم و شما هم‌درانم به من عطا شده است و من با صداقت، گوش دادن و صبر کردن از نو تازه شدم. راست گفتن من را نجات داد. امروز هر لحظه از خداوند سپاسگزارم و درست در همان جایی قرار دارم که باید باشم.

خوش اومدی

■ کیوان - رشت

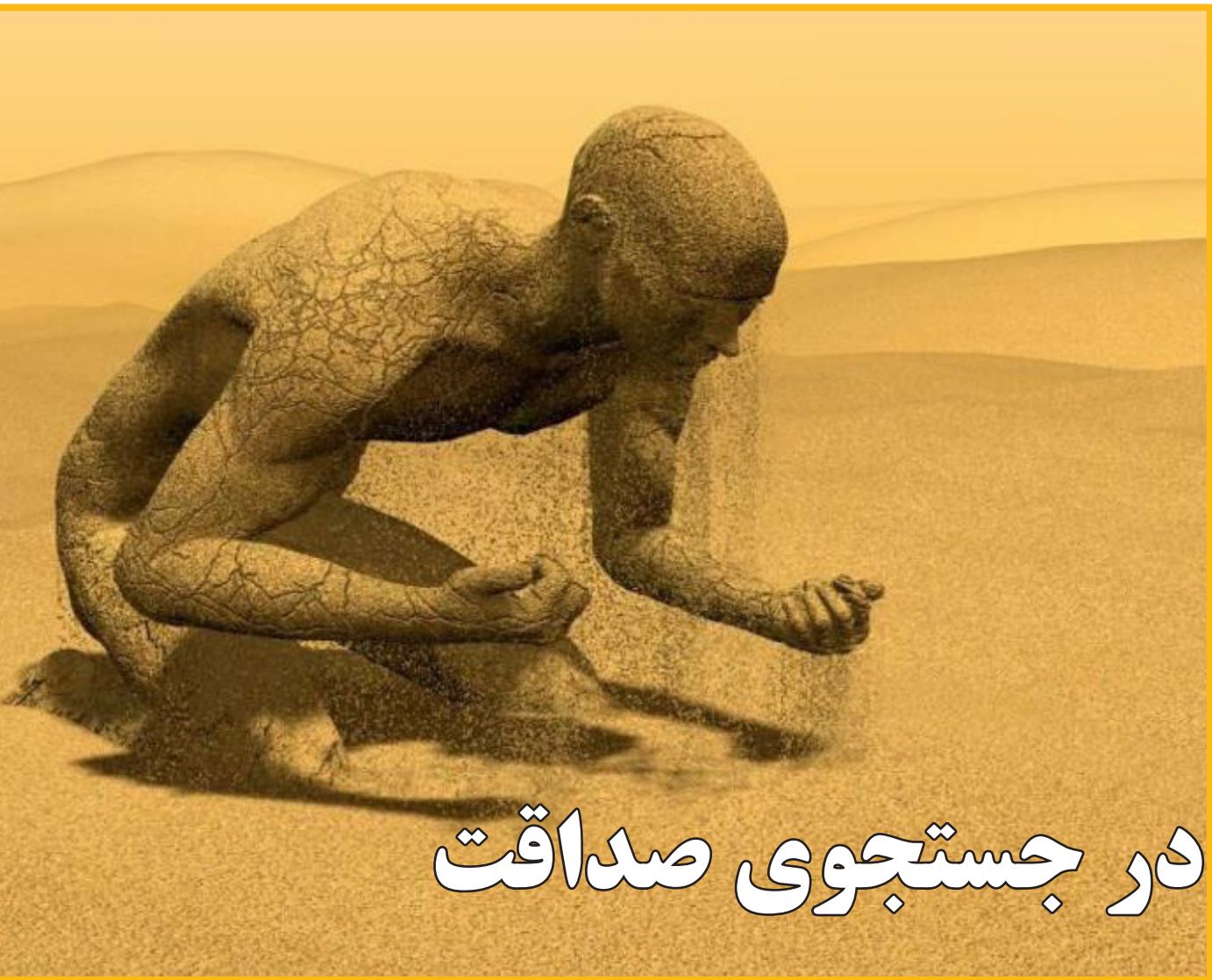
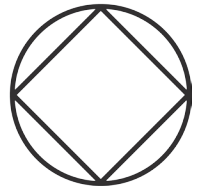
دنبالش می‌گشتم. به نظر من کسی که مبتلا به بیماری اعتیاد باشد بالاخره مواد او نو پیدا می‌کنه. تا چند سال اول خیلی لذت می‌بردم و دوستانمو که هر روز می‌کشیدن مسخره می‌کردم و می‌گفتم که شما تعادل ندارین ولی طولی نکشید که مواد مخدر منم به زانو در آورد. تا جوون بودمو مغازه‌ای داشتم، تا حدودی اعتباری داشتم ولی بعد چند وقت همه رو از دست دادم. خیلی ناامید شده بودم. همه از من فاصله گرفتن. مادرم همیشه به حالو روزم گریه می‌کرد ولی من کاری نمی‌تونستم انجام بدم. تمایل داشتم ولی راشو بلد نبودم. شبا موقع خواب از ناراحتی اشک تو چشم جمع می‌شد. واقعاً نای راه رفتنم نداشتم و از همه چی ناامید بودم. فقط تو دلم صادقانه و از سر نیاز خدارو صدا می‌کردم که بهم کمک کنه تا از این زنجیر اسارت مواد آزاد بشم.

تا اینکه اون اتفاق برام افتاد و با این ای آشنا شدم. اولش می‌ترسیدم به جلسات این ای بیام و خجالت می‌کشیدم. یه دوستی داشتم که از قبل می‌شناختمش چن سالی بود که پاک بود یه روز برا اولین بار همراهش رفتم جلسه. از خجالت سرم رو بالا نمی‌بردم. آخر جلسه از شادی تو پوست خودم نمی‌گنجیدم. هر کی که، به سمتم میومد با اسم کوچیک صدام می‌کرد و می‌گفت خوش اومدی ما خیلی وقت بود که منتظرت بودیم. بازم به جلسه بیا. منم هرروز با شور و شوق می‌رفتم و می‌نشستم. همون دوستمو که منو با این ای آشنا کرده بود تا یه سال راهنما گرفتم. اون بهم می‌گفت سعی کن پنج دقیقه زودتر بیای جلسه و قبل از شروع اینجا باشی و یه خدمتی بگیری. منم تا امروز دارم همین کارو انجام می‌دم و الانم تو گروه خانگی خودم، دارم خدمت می‌کنم. واقعاً هر روز با عشق این کارو انجام میدم. این رو هم بگم که حدود چند ماه میشه که ازدواج کردم و کنار همسرم زندگی آرومی دارم. بازم از تمام خدمت‌گزارای انجمن تشکر می‌کنم. به امید اون روزی که هیچ معنایی بدون دریافت پیام ما از دنیا نره.

قبلنا همیشه فکر می‌کردم «پیام بهبودی» چیزی خارج از انجمن ماست. ولی الان هر فصل که مجله چاپ میشه ناخودآگاه میرم از نشریاتمون می‌گیرمو می‌خونم. نمی‌دونم هر بار که مشارکت هم‌درامو می‌خونم، خود به خود چشمم پر اشک میشه. یه حس بی‌هم دست می‌ده که همیشه توصیفش کرد. احساس می‌کنم اون طرف دنیا هم اگر کسی نامه بده چقد شبیه و نزدیکیم بهم.

من حدود ۳ ساله که به کمک خداوند و شما دوستان، پاکم و دارم بدون مواد زندگی می‌کنم. می‌خوام یه خورده از زندگیم بگم. تک پسر خانواده بودم و چقدر منو دوست داشتن. از کوچیکی ورزشو خیلی دوس داشتم و به صورت حرفه‌ای ورزش می‌کردم. خانوادم هرچه از دستشون می‌رسید، برام انجام دادن ولی من همیشه احساس می‌کردم یه چیزی تو وجودمه که واقعاً نمی‌زاره مئه انسان زندگی کنم. اولین بار که با دوستانمو مواد کشیدم گفتم همون چیزی که





در جستجوی صداقت

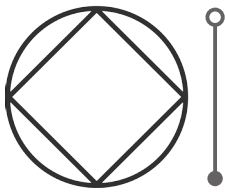
اخلاقی دیگر دارد. در حالی که کاملاً واضح است که برای دستیابی به اهداف والا و یک زندگی شرافتمندانه لازم است که ناصدقی را به کمترین حد خود برسانیم ولی راه‌های دیگری نیز برای رسیدن به چالش قدم اول وجود دارد.

یکی از روش‌های دستیابی به صداقت که احتیاج به فعالیت عملی خاصی ندارد «راه انفعالی» این است که وقتی حقیقتی به من ارائه می‌شود آن را تشخیص داده و قبول کنم. مثال کلاسیک و معمول تشخیص حقیقت در قدم یک، این است که اقرار کنم من یک معتاد هستم. در مقابل روش انفعالی فوق، روش فعالانه‌ای برای جستجوی حقیقت و رسیدن به آن نیز وجود دارد. ما می‌توانیم جویای حقیقت درباره خودمان، روابط مان با دیگران و چگونگی عملکرد دنیای اطراف خود باشیم. من این کار را با نوشتن، دعا کردن، مراقبه و مشارکت با دیگران انجام می‌دهم.

آن‌ها وارد کرده‌ام، جبران خسارت نمایم. قدم یازدهم به ما پیشنهاد می‌کند تا به دنبال آگاهی از خواست خداوند برای خود باشیم و قدم دوازدهم به ما می‌گوید که قدم‌های قبلی ما را به بیداری روحانی رهنمود کردند. بنابراین در قدم اول برای من بیداری، از طریق صداقت با خودم حاصل می‌شود. صداقت چیست؟ خوب، یک راه رسیدن به صداقت حذف بی‌صداقتی است. من در حالی وارد برنامه بهبودی شدم که برداشت کمی درباره ناصداقتی داشتم. ناصداقتی شامل: دروغ‌گویی، تقلب و دزدی می‌شود. وسعت نادرستی و عدم صداقت در من به اندازه تمام زمین‌هایی است که به خودم و دیگران وارد کرده‌ام، چه آگاهانه و چه ناآگاهانه. چه برای جلوگیری از درد و چه برای روبرو نشدن با حقایق و فرار از واقعیت. عملی که در این راستا انجام می‌شود رفتاری ناصداقانه است که اغلب ریشه در سایر نواقص و کمبودهای

وقتی که پرسیده می‌شود اصل روحانی موجود در قدم اول چیست؟ بعضی‌ها پاسخ می‌دهند: «پذیرش»، عده‌ای دیگر می‌گویند: «تسلیم» ولی برای من صداقت مهم‌ترین است. بعد از سال‌ها غوطه‌ور بودن در انکار، اقرار صادقانه به عجز خود در برابر اعتیاد و اعتراف به غیر قابل اداره شدن زندگی‌ام، بی‌نهایت به رهایی من کمک کرد. برای درک بهتر اصول، می‌توان بین آن چه وجود ندارد تفاوت قائل شد. درست مانند آن مجسمه‌سازی که چیزی را که درون حصار سنگ مرمر وجود دارد می‌بیند و با کنار گذاشتن و حذف تمام چیزهای زاید اطراف آن، مجسمه‌سازی می‌کند. طریقه کارکرد قدم‌های ۱۲ گانه هم به همین نحو است.

من به دنبال شناخت عجز، نداشتن سلامت عقل، اشتباهات، نواقص اخلاقی و کمبودهای شخصیتی خود هستم تا بعداً برای صدمات و ضررهایی که به خاطر



ما به عجز خود اقرار می‌کنیم، در خواست کمک می‌کنیم، به اشتباهات خود اعتراف می‌نماییم، بر روی نقص‌های خود کار می‌کنیم، جبران خسارت می‌نماییم و خواهان راهنمایی مستمر می‌شویم. وقتی این اصول را در افکار و اعمال روزانه خود بکار ببندیم، کیفیت زندگی‌مان را بالا می‌بریم. (کتاب پاک زیستن)

به احتمال زیاد اصول روحانی دیگری نیز در حال اجرا هستند، بدین ترتیب من می‌توانم در جستجوی صداقت باشم در جایی که امید، ایمان، شجاعت، فروتنی، صبر و عشق را نیز تمرین می‌کنم. از طرف دیگر داشتن صداقت با نواقص و کمبودهای اخلاقی سازگاری ندارد. برای مثال: عنوان کردن حقیقت به صورتی تلخ و گزنده و یا رک‌گویی بی‌رحمانه و همراه با خشونت، راهی برای دستیابی به صداقت واقعی نیست. صداقت واقعی، عمیق و ژرف بوده و به این راحتی پرده‌ای را پاره نمی‌کند تا نقص فردی آشکار شود و ضمناً صداقت واقعی اهداف پنهانی ندارد.

این لیستی از فعالیت‌هایی است که من سعی می‌کنم برای ایجاد و پرورش صداقت در زندگی‌ام انجام دهم:

توجه کردن در جلسات و گوش دادن دقیق به دوستانی که در مورد صداقت مشارکت می‌کنند. سعی می‌کنم اجازه ندهم که تکرار یک پیام صادقانه حوصله‌ام را سر ببرد. فراموش نمی‌کنم که من دیر یاد می‌گیرم و زود فراموش می‌کنم.

تمامی آن چه را که در اثر صادق بودن می‌توانم به دست بیاورم و هم چنین همه چیزهایی را که می‌توانم به خاطر بی‌صداقتی از دست بدهم، روی کاغذ می‌آورم و می‌نویسم. این کار معمولاً به تقویت انگیزه‌های من برای ایجاد و ادامه صداقت کمک زیادی می‌کند.

از طریق کمک خواستن از دیگران برای یادگیری صداقت داشتن، انگیزه‌های خود را برای صادق بودن تقویت می‌کنم.

باز کردن دریچه ذهنم به روی افکار جدید از طریق «دعای کنار گذاشتن» و به صورت روزانه همان‌طور که قبلاً راجع به آن صحبت شد.

توجه کردن به صفات، خصوصیات فردی و الگوهایی که در زندگی من تکرار می‌شوند. در این گونه موارد من آمادگی پذیرفتن نقش پنهان خود و حقیقتی که در این صفات نهفته است را دارم.

مشاهده و توجه به آن‌هایی که امیدوار، متواضع و صبور هستند. به احتمال زیاد این دسته افراد می‌توانند چیزهای زیادی در مورد یک زندگی صادقانه به من بیاموزند.

وقتی به خاطر مشکلات، زندگی‌ام آشفته و مغشوش می‌شود، با راهنمایم تماس می‌گیرم تا به من کمک کند و بتوانم فهم و ادراک ساده‌تری از مسائل داشته باشم.

■ کریگ پی. ان - کالیفرنیا

مجله NA WAY - جولای ۲۰۰۴

پیام بهبودی. تابستان ۱۳۸۵

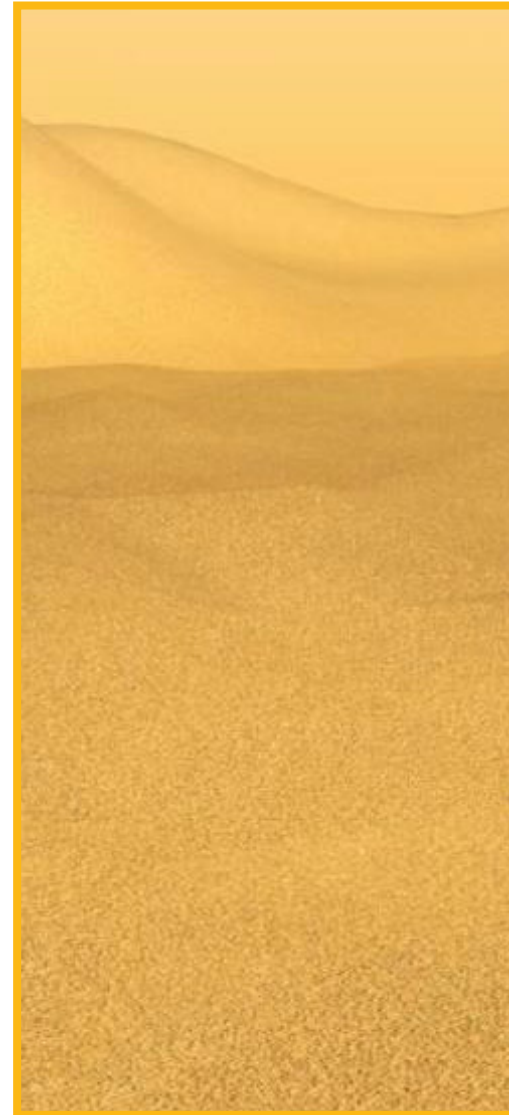
پرورش و تقویت صداقت در خود را می‌توانیم با تمرکز بر روی زمان حال یا زمان‌های دیگر انجام دهیم چون بعضی حقایق در طول زمان تغییر پیدا می‌کنند مانند سن افراد و یا قیمت یک میوه. اگر من جوای صدافت در این لحظه هستم، نیاز دارم که نسبت به تغییرات در حقایق، حساس باشم و فاکتورهای جامعه مانند فرهنگ و سطح مسائل روحانی را نیز در نظر بگیرم. «دعای کنار گذاشتن» مثالی است برای این نوع از جوای صدافت. «خداوندا درخواست می‌کنم به من کمک کن تا افکارم را درباره خودم، بیماری‌ام و قدم‌ها به کناری بگذارم، مخصوصاً آن چه که فکر می‌کنم راجع به تو می‌دانم. خداوندا، تمنا می‌کنم به من روشن بینی و تجربیاتی جدید درباره خودم، بیماری‌ام و قدم‌های ۱۲ گانه و مخصوصاً درباره خودت عطا فرما».

همچنین می‌توان صدافت را در وقایع و رویدادهایی یافت که خصوصیات و الگوهای رفتاری من، خودشان را در مواقع مختلف بروز می‌دهند و بر اثر مرور زمان آشکار می‌شوند.

یکی از این موارد برای من در قدم‌های چهارم و پنجم آشکار شد و الگوهایی را برایم فاش کرد تا نقش من در روابط شکست خورده به نمایش گذاشته شود.

صداقت می‌تواند به طریق ساده و یا پیچیده جستجو شود. NA به من آموزش داد که به جای داشتن پاکی جداگانه‌ای برای هروئین و پاکی دیگری برای ال.اس. دی و پاکی دیگری برای الکل و پاکی دیگری برای... این حقیقت ساده را قبول کنم که: شروع روزهای پاک در زندگی من درست بعد از آخرین باری اتفاق افتاد که من مصرف هر گونه مواد تغییر دهنده حال و ذهنم را متوقف کردم و پاکی من از روز بعد از آن آغاز گردید.

در مواردی صدافت از توجه به پیامدهای یک حقیقت ساده، آشکار می‌گردد. مثلاً: من فکر می‌کردم که بهبودی فقط پرهیز از مصرف مواد مخدر است ولی حقیقت این است که من باید تغییراتی در تمامی زمینه‌های جسمی، روحی، روانی، احساسی و معنوی زندگی‌ام به وجود بیاورم. گرچه گاهی اوقات صداقت به معنی جستجوی جنگل از میان درختان است ولی در بعضی مواقع دیگر می‌توان تفاوت بین تک درختان را درک کرد و خود جنگل را نادیده گرفت. بعضی‌ها می‌گویند که اصول روحانی واقعی هرگز با یکدیگر تضادی ندارند. نتیجه مستقیم و منطقی چنین فرضی این است که در جایی که یک اصل روحانی تمرین می‌شود



من فکر می‌کردم که بهبودی فقط پرهیز از مصرف مواد مخدر است ولی حقیقت این است که من باید تغییراتی در تمامی زمینه‌های جسمی، روحی، روانی، احساسی و معنوی زندگی‌ام به وجود بیاورم





اسال پاکه و ۱۲ تجربه

محمد از اصفهان

رانده شده. عشق یک حقیقت است و وجود دارد و تجربه‌ی آن کار سختی نیست، مقداری از خود گذشتگی و فروتنی و البته خدمت در گمنامی، به راحتی تجربه کردن عشق را میسر می‌کند؛ نه اینکه لذت‌های مادی بد باشند، خوب هستند؛ مثلاً پول یک نیاز است و زیادش هم خوبتر، البته همین پول می‌تواند آتشی سوزان باشد بر پیکره بهبودی، اگر در بستر عشق نباشد.

۳. راهنما:

رانندگی بدون چراغ در یک جاده‌ی تاریک را تصور کنید... «راهنما» چراغ زندگی در مسیر ناشناخته‌ی بهبودی است؛ بدون راهنما بهبودی امکان ندارد. من معتاد شاید با افزایش مقطع پاکي و موفقیت‌های روزمره، احساس استقلال یا کاردرست بودن بکنم اما این مرحله، مرحله‌ی بسیار خطرناکی است که امکان دارد به از دست دادن پاکي یا نابودی زندگی ختم شود. نباید اجازه دهم تغییر شرایط و روابط، تاثیری بر رابطه‌ی عاشقانه با راهنمایم بگذارد. بهترین راهکار، ایجاد قابلیت انطباق، تغییر و

و در نهایت خستگی گفتم: «دیگر فایده ندارد» و این، آن لحظه‌ای بود که من «تسلیم» واقعی شدم. ما در دوران پاکي شاید، بارها در مورد تسلیم مشارکت کنیم ولی فاصله‌ی اقرار تا عمل بسیار است، مخصوصاً در بحث تسلیم. در حقیقت اقرار، شروع و پله‌ی اول و باور قلبی، در بطن عمل نهفته است و این میسر نیست مگر اینکه از خداوند طلب کمک نمایم و از لذت‌های گذرا فاصله گرفته، صبر پیشه کنم و تلاش نمایم.

۲. عشق:

در حساب و کتاب دنیا دو تا می‌شود، چهارتا، ولی در عشق جاری در انجمن، دو تا ممکن است هر عددی بشود! «عشق» تعریف ندارد، وابسته به شرایط، زمان و مکان نیست و فقط با تجربه می‌توان آن را یافت؛ در لحظاتی مانند: خلوت کردن و درد و دل با خداوند، خداوند را از ته قلب به کمک طلبیدن و لمس کردن یاری خداوند، در خدمت گمنامانه به یک همدرد تازه وارد ناشناس، در نشانیدن لبخند بر لب یک معتاد از همه جا

نیم‌روز زیبای دو روز دیگر تولد یازده سال پاکي‌ام است. خواستم بر اساس ندای درونی‌ام، احساسات و تجربیاتم را برای دیگر دوستان هم‌دردم، بنویسم و بر خود یادآوری کنم: «پاکي، همیشه اولین اولویت است.» خداوند در بین یکی از روزهای پرمشغله، مانند همیشه شرایطی مهیا نمود تا دست به قلم شدم:

۱. تسلیم:

حدوداً ۱۱ سال قبل، پس از آخرین بار مصرف، در یک نیم‌روز و در حین خدمت سربازی احساس کردم از حالت تعادل خارج شده و بر خود مسلط نیستم؛ از محل خدمت با پدرم تماس گرفتم و گفتم حال خوب نیست. پدرم - که برای همیشه بابت دردهایی که در زمان مصرف من کشیده، شرمندehاش هستم. - بلافاصله بعد از اولین جمله، حال مرا درک کرد و خودش را رساند. در مسیر برگشت به خانه در آن حال خراب، به من گفت: «محمد این طور فایده ندارد، بالاخره چه می‌خواهی بکنی؟» و من در آن لحظه از ته قلب و وجودم



در دوران مصرف، در عالم دیگری بودیم و فقط گاه‌گاهی دنیای واقعی و یا «خودآگاهی» را تجربه می‌کردیم. مانند داستان «دکتر جکیل و مستر هاید». به نظر می‌رسید که در وجود ما به جای یک نفر دو نفر زندگی می‌کردند. (کتاب پایه)



باور کنم که نباید همه چیز را بر گردن بیماری انداخت. بعضی موارد در درونم است و من دست بردار آن‌ها نیستم. گاهی لازم است من از شنیدن صدای بوق پشت چراغ قرمز، آزرده نشوم، آن را باور و در زندگی ام هضم نمایم؛ وارد مسیر و مرحله‌ای جدید در زندگی شوم و افق دید و دیدگاهم را با ابزار انجمن گسترده‌تر کنم.

۱۲. گمنامی:

من باید یاد بگیرم تا زمانی که لازم نیست حرفی را به زبان نیآورم، بسیاری از مشکلات من ناشی از صحبت کردن‌های نابه‌جا است. «گمنامی» در انجمن یک اصل اجتناب‌ناپذیر است و همین‌طور در کل زندگی؛ عدم بیان بسیاری از مسائل غیرضروری و کمی صبر، از بروز مشکلات بسیاری در آینده جلوگیری می‌کند.

در پایان از راهنما، دوستان بهبودی و همچنین کسانی که باعث آزار من شدند که این آزار و درد کشیدن موجب جستجو و کشف راه حل و انجام عمل درست و بهبودی در من شد تشکر می‌نمایم. از خداوند سپاسگزارم و دست تمام دوستان را به گرمی می‌فشارم.

فروتنی می‌باشد. راهنما یک نیاز حتمی است و اگر از رهنمودهای او استفاده نکنم؛ چیزی جز مقصدی تاریک و خطرناک و درد در انتظام نیست.

۴. خانواده:

به طور کلی وقتی می‌توانم بگویم بهبود یافته‌ام که بهبودی را به زیر سقف خانه انتقال دهم و «خانواده‌ام» از من احساس رضایت نسبی داشته باشند و گرنه در یک و نیم ساعت زمان جلسه همه پاک و بهبود یافته‌اند. مهم، اجرای اصول در بستر جاری زندگی است.

۵. کار:

تجربه‌ی من این است: «هیچ‌گاه و در هیچ نقطه از دنیا، آرامشی که مد نظر من است در شغل، کسب و کار، حاصل نمی‌شود و هر کاری مشکلات خاص خودش را دارد. این من هستم که باید قوی شوم. از اصول استفاده نمایم و خودم را تطبیق دهم.» باید به یاد داشته باشم که بهبود وضعیت مالی و افزایش مقبولیت در اجتماع، شاخص بهبودی نیست؛ شاخص بهبودی ارتباطی به این مسایل ندارد و تنها در عملکرد من می‌باشد و بس.

۶. خدمت:

بالاترین لذت و برکت زندگی یک معتاد، «خدمت در گمنامی» خصوصاً به یک همدرد تازه وارد بدون هیچ چشم‌داشت است. بعضی وقت‌ها، ما یک کمبود در روان و احساسمان پیدا می‌کنیم که این کمبود فقط با خدمت تکمیل می‌گردد. خدمت یک بازنگری و کاوش در مسیر بهبودی است و از دید انجمن، ما با در میان گذاشتن آنچه که آموخته‌ایم موفق به حفظ آن می‌شویم.

۷. سنت‌ها:

سنت‌ها «انتخاب» نیستند. «باید» هستند و ما ۱۲ سنت داریم و ۱۲ باید، که این باید‌ها نه فقط در انجمن که اجرای آن‌ها در تمام امور زندگی برای من یک واقعیت غیرقابل چشم‌پوشی است. «سنت‌ها» خطوط قرمزی هستند که با زیر پا گذاشتن آن‌ها اولین کسی که تحت تاثیر قرار می‌گیرد خود من هستم. در طول دوران بهبودی‌ام متوجه شدم خط به خط سنت‌ها تبصره و تعریف مجزا ندارد.

۸. روابط:

«چارچوب» در روابط بسیار حائز اهمیت است و عدم رعایت این اصل در جنبه‌های مختلف زندگی، مشکلات بسیاری برای من ایجاد کرد. با یاد گرفتن اینکه «چارچوب هر رابطه‌ای مربوط به آن مقطع زمانی و مکانی و شرایط خاص آن رابطه است»، می‌توان از بسیاری از حال‌بدی‌ها، نجات پیدا کرد.

۹. صداقت:

اگر خداوندی که مرا پاک نگه داشته، در باور

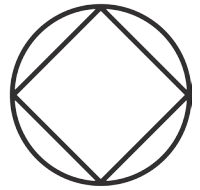
من تعریف شده باشد؛ دیگر دلیلی بر حقه‌بازی و استفاده از نواقص نیست. برای من، همیشه بهترین و راحت‌ترین راه اینگونه بوده که با «صداقت» زندگی کنم و از نواقص استفاده نکنم. با دروغ‌گویی و عدم صداقت، انرژی محدود روزانه‌ام در اول وقت تحلیل رفته و مابقی روز چیزی جز حال بدی و احساسات ناخوش‌آیند در انتظام نیست.

۱۰. تلاش:

اهداف برایم حاصل نمی‌شود، مگر با تلاش، صرف زمان و تحمل سختی‌های مرتبط با آن؛ در زندگی، یک شبه به اهداف نمی‌شود، دست یافت. من آموخته‌ام نمی‌توان به چیزی دست یافت مگر با «تلاش» و کوشش مستمر. البته در این مسیر خداوند قدم به قدم یاری‌رسان من است و دست پنهانی است که کمک دهنده‌ی افراد در حرکت می‌باشد.

۱۱. روشن بینی:

من تا کی می‌خواهم از نواقص تکراریم صحبت و مشارکت کنم؟! تا کی موارد مشابه بایستی باعث آزار من شوند؟! تا زمان مرگ؟؟ نه، قرار بر این نیست، من باید واقعا برخی مسائل و مشکلات خودم را حل کنم و باید



جدول سؤالات قدم‌ها

راهنمای حل جدول

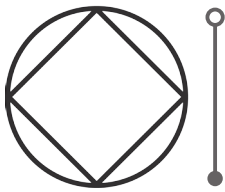
با سلام، از همه عزیزان همدردی که نسبت به ارسال رمز و پاسخ سوال جدول شماره ۱ اقدام نمودند؛ سپاسگزاری می‌کنم. به علت بالا بودن تعداد جواب‌های ارسالی، نوشتن تمامی اسامی و پاسخ‌ها میسر نیست لذا ضمن پوزش از همه دوستان گرامی، در ادامه جدول، فقط تعدادی از بهترین پاسخ‌ها و تجارب ارسالی آورده شده است. در این جدول نیز ابتدا، کلمات کلیدی بکار رفته در کتاب‌های چگونگی عملکرد و راهنمای کارکرد قدم مربوط به قدم دوم را که از راست به چپ یا از چپ به راست چیده شده است، پیدا کرده و روی حروف آن کلمات خط بکشید. از حروف باقیمانده یکی از سؤالات قدم دو بدست می‌آید. شما عزیزان تجربه‌ی خود را در مورد آن سؤال نوشته و برای مجله ارسال نمایید. در شماره بعدی نیز اسامی تعدادی از دوستانی که بهترین تجربه را در مورد آن سؤال برای مجله ارسال نمایند، به چاپ خواهد رسید.

کلمات کلیدی قدم دو:

موفقیت - تمرکز - تداوم - تظاهر - عاشق - همراهی - اعتدال - فرآیند - درک - عملکرد - کنترل - تناسب - بلوغ - عقلانیت - تحمل - رضایت - ذهن روشن - باور - نیروی برتر - سلامت عقل - اصول روحانی - بهبودی - رشد - ایمان - اعتماد - شکرگزاری - فروتنی - دعا - پیمان - تغییر - بالندگی - صبر - دلایلی منطقی - راه حل - التیام - خیزش - حقیقت - بخششده - روان‌کاوی - ناخوشایند - قادر - حرکت - اقرار

ش	ک	ر	گ	ز	ا	ر	ی	ا	ی	م	ا	ن	ه	چ
ب	خ	ش	ن	د	ه	ن	ا	خ	و	ش	ا	ی	ن	د
ت	ق	ی	ق	ح	ع	م	ل	ک	ر	د	ح	ر	ک	ت
ب	ه	ف	ر	و	ت	ن	ی	ی	گ	د	ن	ل	ا	ب
ب	ه	ب	و	د	ی	ن	ی	ر	و	ی	ب	ر	ت	ر
ز	ک	ر	م	ت	ت	د	ا	و	م	ر	ه	ا	ظ	ت
د	ا	ر	م	ر	و	ا	ب	ی	ی	ا	ه	ز	ی	چ
د	ل	ا	ی	ل	ی	م	ن	ط	ق	ی	ب	ل	و	غ
ر	و	ا	ن	ک	ا	و	ی	ن	ش	و	ر	ن	ه	ذ
ا	ع	ت	م	ا	د	ع	ا	ش	ق	ک	ن	ت	ر	ل
ا	م	ر	و	ز	ا	ص	و	ل	ر	و	ح	ا	ن	ی
ا	ق	ر	ا	ر	ت	غ	ی	ی	ر	ن	ا	م	ی	پ
ل	ح	ه	ا	ر	خ	ی	ز	ش	م	ا	ی	ت	ل	ا
ت	ح	م	ل	م	و	ف	ق	ی	ت	ب	س	ا	ن	ت
ت	ی	ن	ا	ل	ق	ع	ر	ب	ص	ر	ش	د	ن	م
ا	م	ی	د	د	ع	ا	ل	ق	ع	ت	م	ا	ل	س
ک	ر	د	ف	ر	ا	ی	ن	د	ا	ع	ت	د	ا	ل
ر	د	ا	ق	ر	ض	ا	ی	ت	ی	ه	ا	ر	م	ه

تهیه کننده: ارشد ح.



صداقت، روشن بینی و تمایل هر سه با هم کار می کنند. کمبود یکی از این اصول در برنامه ما، می تواند به لغزش ختم شود و بهبودی ما را که می توانست روند ساده ای داشته باشد مشکل و دردآور کند. (کتاب پایه)

سجاد. ع شهر کرد: چیزی که می شنوم یاد می رود. وقتی حرفش را میزنم حفظش می کنم. وقتی عمل می کنم درکش می کنم. لازمه ی تشخیص دادن چیزی داشتن تعریف از آن است. من باید از بیماری اعتیاد تعریف داشته باشم. قدم یک به خویشتن پذیری من کمک کرد و من را به جایگاه واقعی خودم برگرداند. **حبیب. ت از دورود:** بیماری اعتیاد، باعث بروز مشکلات روحی، روانی و جسمی و رفتارهای ناهنجار و الگوی های نامناسب برای من شده است. من باید رفتارهای از روی اجبار خود را اصلاح کنم و تسلیم و پذیرش را سرلوحه زندگی ام کنم. این بیماری تا پایان عمر با من خواهد بود و روزانه به شکل های مختلف بر روی من کار می کند. اگر بتوانم تسلیم شدن را بفهمم، قدم یک را به خوبی درک کرده ام. فهمیدم باید تسلیم باشم و صداقت، روشن بینی و تمایل داشته باشم.

همدرد گمنام: امروز درکم با مقطع ۱۴ سال پاکی این هست که هنوزم من یک معتاد عاجز در حال بهبودی هستم و در چنگال بیماری اعتیاد هستم و فقط با رعایت اصول و قدمها می توانم یک زندگی خوبی داشته باشم. من هنوز یک تازه واردم و طول پاکی تضمینی برای مصون ماندن از بیماری اعتیاد نیست. بیماری من گسترده و به هر شکل و فرمی خود را در زندگی نمایان می کند. قدم یک به من می آموزد خود واقفیم باشم و دست از تنش و جنگ بردارم. **جواد از کرمانشاه:** درمان بیماری و بهبودی من با کارکرد قدم یک آغاز شد. قدم یک تصورات قبلی مرا درباره اعتیاد و مواد مخدر تغییر داد چون همیشه فکر می کردم مشکل من مصرف مواد است و اگر قطع مصرف کنم؛ همه مشکلاتم حل می شود. با آشنا شدن با بیماریم، متوجه شدم که مصرف مواد مخدر یکی از علائم بیماری من بود. بیماری من قدرت خیلی زیادی دارد و من به تنهایی از پس آن بر نمی آیم و نیازمند کمک هم دردهایم هستم. این قدم پایه و اساس بهبودی من است و تکلیف مرا با مصرف مواد روشن می کند. رعایت اصول قدم یک برای من تا آخر عمر ضرورت دارد.



محمدخ. دزفول: من دارای بیماری مزمن و خطرناکی هستم که خواهان نابودی من است. این بیماری را نمی دانم از چه کسی، گرفته ام. قدرت بسیار زیادی دارد. به طوریکه من درست و غلط را تشخیص می دادم اما قدرت انجام کار درست را نداشتم. این بیماری قابلیت های مرا مهار کرده بود و با تولید ترس و احساسات بد، مرا وادار کرده بود که برای رهایی از این ترسها و احساسات مواد مصرف کنم و به این شکل مرا به سوی مرگ، زندان یا تیمارستان هدایت می کرد. **پرویز. ب گنبد کاووس:** من فهمیدم که این بیماری خوب شدنی نیست بلکه من فقط سم زدایی شده ام و مواد مصرف نمی کنم و با داشتن این بیماری با استفاده از برنامه های انجمن، می توانم یک فرد موفق باشم. فهمیدم که در این دنیا نیازی نیست، دائماً باخودم و یا هر چیزی که زورم نمی رسد، بجنگم و فهمیدم که من هم می توانم مثل همه انسانها در آرامش و صلح به نیازها و خواسته هایم برسیم. **مسعود:** من در مقابل رفتار، گفتار و کردارم هیچ کنترلی نداشتم. یعنی در مقابل شرایطی که برایم پیش می آمد عاجز بودم و نمی توانستم درست عمل کنم. سریع واکنش نشان می دادم و این باعث می شد زندگیم غیر قابل اداره شود.

آرش. ایلام: در قدم یک مهم این است که بدانم چیزی از درون باعث می شد، نتوانم مصرفم را کنترل کنم. من هیچ نیرویی در برابر آن قدرت وحشتناک که داشت مرا به کام مرگ می کشانید، نداشتم. درون آشفته و ظاهر پربشانه نشان دهنده ی غیر قابل اداره بودن زندگی ام بود و برای فرار از این وحشت، همچنان احساساتم را سرکوب و از آن ها فرار می کردم. عاجز بودن و غیر قابل اداره بودن را به عنوان واقعیت و بهبودی را بعنوان راه حل پذیرفتم. **محمد. ع بندرکیشهر گیلان:** در این قدم با بیماری اعتیاد آشنا شدم و فهمیدم بیماری اعتیاد همیشه از چهار جنبه جسم، روح، روان و احساس، درکمین نشسته تا در فرصتی مناسب بر من غلبه کند. این بیماری مزمن، و پیش رونده است. امروز با درک قدم یک سعی می کنم کمتر حرف بزنم و بیشتر عمل کنم. از پشت دیوار انکار بیرون بیایم و بیماریم را آشکار کنم تا یک روز آرام و خوبی داشته باشم.



درود بر همه دوستداران مجله پیام بهبودی ، از این شماره به بعد قصد داریم بخشی با نام " طرح مفهومی " ایجاد نماییم که هدف از آن، جمع آوری برداشت‌های شخصی شما از آن طرح و در ادامه درج بهترین دیدگاه در شمارگان بعد میباشد.

لذا از شما درخواست می‌کنیم برداشت خود را از این طرح برای مجله پیام بهبودی ارسال کنید. لازم به ذکر است جهت درج مطلب شما برداشت باید در چارچوب اصول انجمن معتادان گمنام باشد.



لطفا با اینترنت روشن QRکوشی خود را فعال کرده و دوربین گوشی را روی عکس بگیرید