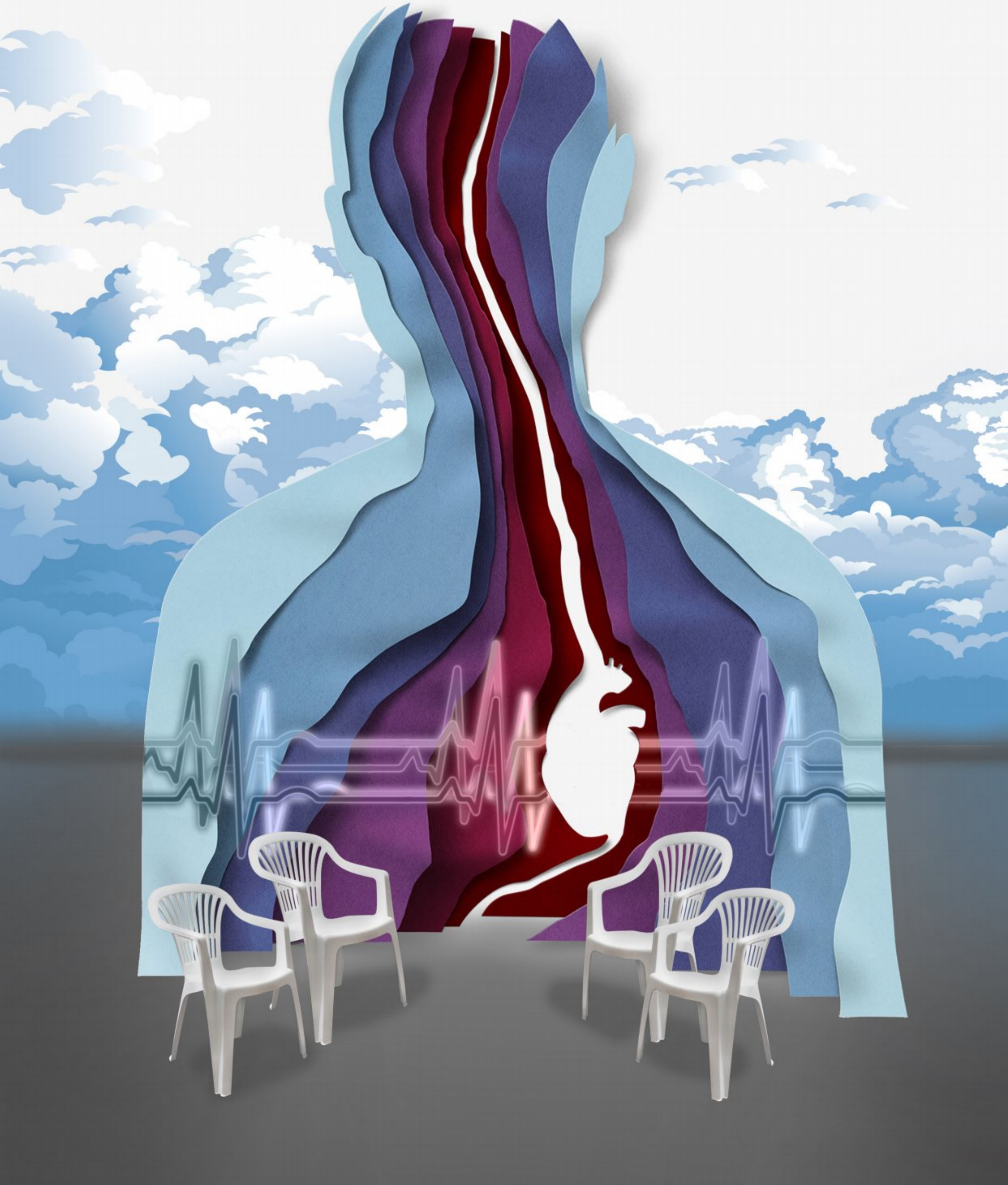
یک وعده هزاران پاداش
One promise, thousands of rewards
معتادان گمنام
منطقه یک ایران
سال دوم• شماره ۲۲• مرداد ماه ۱۳۹۹
ماهنامه بهبودی خدماتی شورای منطقه یک ایران



فهرست

شما من را زنده نگه می دارید — ۳

ماجراهای یوهپ-کارتن خواب های محل ما — ۴

«««ادامه — ۵

منبع رهنمود های نجات بخش — ۶

بیماری اعتیاد — ۷

تعهدی برای ماندگاری — ۸

رهایی از تکرار — ۸

چه کسی کنار تو نشسته است — ۱۰

از اعتیاد تا آگاهی با خداوند — ۱۱

من، اعتیاد و یک زندگی پرتلاطم — ۱۲

مردگی — ۱۴

توهم اعتماد به نفس — ۱۵

از یک معتاد بپرس — ۱۶

از یک راهنما بپرس — ۱۶

پروفایل یک معتاد — ۱۷

تولدهای این ماه — ۱۸

سرمقاله

دعوت

سلام و عرض ادب خدمت خوانندگان محترم مجله یک وعده هزاران پاداش.
در این سرمقاله قصد دارم درباره دو موضوع با شما صحبت کنم، یکی درمورد انتشار نشریات و مجله در فضای مجازی و دیگری هم سنت هفتم معتادان گمنام است.
موضوع انتشار کتب و نشریات معتادان گمنام درفضای مجازی و تأثیر آن بر سنت ۷ و تأمین هزینه‌های خدمات جهانی معتادان گمنام، یک موضوع قدیمی بوده و جای بحث و گفتگوی بسیار دارد که مجال آن در این مطلب نمی گنجد، ولی در مورد انتشار مجله جا دارد در جهت هدف اصلی قدری هماهنگ تر از این عمل کنیم.
درست است که تمام سعی ما در رساندن پیام است و این کار را به رایگان انجام می‌دهیم و نسخه الکترونیک مجله نیز رایگان در اختیار اعضا و عموم قرار می گیرد ولی از شما تقاضا مندیم بجای ارسال مستقیم فایل مجله در فضای مجازی، لینک دانلود منتشر شده از طرف کمیته در سایت و صفحات اجتماعی مجله را منتشر نمایید تا در وهله اول اگر فایل به‌روزرسانی‌ای داشت به راحتی در اختیار دریافت کنندگان قرارگیرد و ازطرف دیگر ضمن اعتبار بخشی به این صفحات، کمک کنیم تا پیام ما در دسترس افراد و معتادان بیشتری قرار گیرد.
موضوع دوم در مورد سبد سنت ۷ است که با توجه به عدم برگزاری جلسات اکثر گروه ها در چند ماه اخیر، آسیب جدی دیده است. شاید بگویید خوب گروهی که جلسه برگزار نمی‌کند خرج هم ندارد پس چه لزومی به چرخش سبد است؟!
لازم به یادآوری است که هزینه‌هایی که در ساختار خدماتی صورت می‌گیرد، در اصل قسمتی از مخارج خود گروه است که با توجه به نیاز مشترک با سایر گروه‌ها، انجام و خرجکرد آن را به ساختار سپرده‌ایم.
بسیاری از این مخارج، چه جلسه برگزار بشود چه نشود پا برجا بوده و بی توجهی به آن‌ها ما را دچار دردسر خواهد کرد. از آن جمله می‌توان هزینه‌های دفاتر مرکزی و خدماتی مناطق و نواحی، هزینه‌های تأمین و نگهداری نشریات، خطوط تلفنی و ... را نامبرد.
چه باید کرد؟
در وضعیت کنونی گروه‌هایی که می‌توانند با رعایت پروتکل‌های بهداشتی جلسه برگزار کنند ویا جلسات مجازی دارند، می‌توانند ضمن درخواست از اعضا برای کمک‌های سخاوت‌مندانه‌تر ، قدری در هزینه‌ها بازنگری نموده و این مهم را درنظر داشته‌باشند که هزینه‌های خدمات دائمی که توسط ساختارهای خدماتی صورت می‌گیرد نیز قسمتی از مخارج خود گروه می‌باشد.
شماره بیست و دوم از مجله یک وعده هزاران پاداش، به رایگان تقدیم شما خوبان باد و باشد که با یاری هم نگذاریم هیچ خدمتی زمین بماند.
مسعود.ب

برای مشاهده نسخه دیجیتالی نشریه رمزینه مقابل را اسکن کنید.

نشریه داخلی معتادان گمنام شورای منطقه یک ایران تهیه شده در کمیته مجله بهبودی،خدماتی - ماهنامه شماره بیست و دوم - مرداد ماه ۱۳۹۹
شورای انطباق:مهدی.پ- رضا.ح-سیاوش.س- وحید.ن- امیر.ر

آدرس: تهران ، صندوق پستی:۱۷۵۵-۱۶۷۶۵ vaadeh@nairan1.org
@vaadeh @vaadeh.ir ۰۹۱۲۹۵۷۶۶۴۸ @Vaadeh_ir

شما من را زنده نگه می‌دارید

You Keep Me Alive
Gwenneth
۲۰۲۰ NA Today, March

پاکی‌ام را در یک مرکز بازپروری به دست آوردم و ۱۱ ماه آنجا زندگی کردم. هر شب جلسه می‌رفتم و هر وقت می‌توانستم جلسه خانگی هم شرکت می‌کردم و آخر هفته ۳ جلسه در روز شرکت می‌کردم.

به مدت ۷ سال هر روز جلسه می‌رفتم. وقتی ۵ سال پاک بودم برای زندگی به حومه شهر Brisbane رفتم و برای شرکت در جلسه به مدت ۱۸ ماه مسیر رفت و برگشت را رانندگی می‌کردم. هنوز روزی یک جلسه را شرکت می‌کردم و به واسطه تعهدات زندگی‌ام، به ندرت پیش می‌آمد که دو سه روزی جلسه شرکت نکنم. دانشجوی پاره وقت بودم و همزمان کار می‌کردم. مدت زیادی از آن روزها نگذشته و وقتی به آن روزها فکر می‌کنم تعجب می‌کنم که چطور توانستم این کار را انجام دهم. ایمانم بسیار قوی است و در واقع تصورم این است که ایمان تمام آن چیزی است که دارم. ایمان دارم خدا من را وارد جلسات NA کرد و به من توانایی انجام هر کاری را می‌دهد.

وقتی احساس ترس وجودم را پر می‌کند و چشمانم پر از اشک می‌شود و دچار سردرگمی می‌شوم به خودم می‌گویم که با شرکت در جلسه به آرامش می‌رسم چرا که شرکت در جلسات خود محوری را از من دور می‌کند و رخوت و بی‌قراریم را از بین می‌برد.

همیشه چیزهایی می‌شنوم که باعث می‌شود مجددا شکرگزار باشم و نسبت به آینده به وجد بیایم. دارایی‌هایم مانند حیاط منزلم، بازی کردن سگهایم با توله‌هایشان، صحبت کردن با پسر کوچکم که در بالی اندونزی زندگی می‌کند و تماس‌های تصویری که با او دارم و اینکه می‌توانم با دوستش دَنیل که پنج سال هست که الان با هم دوست هستند صحبت کنم. اینها همه باعث شکرگزاریم شده‌اند. هر دو جویای احوالات سگ ژرمن شپرد من و توله‌اش هستند. برای آنها فیلمی از سگهایم و باغم فرستادم هم اکنون مشغول تمیز کردن آنجا هستم چون بیش از ۵ سال است که در آنجا زندگی نکرده‌ام. مادر دَنیل اینجا را دوست دارد و این چقدر جالب است. با آنها در مورد کبوتری که روی درخت انگور بالای ایوان لانه کرده بود و دو تخم گذاشته بود و در این خشکسالی از تخم‌هایش مراقبت می‌کرد صحبت می‌کردم و برای آنها تعریف کردم چطور یک روز بعد از ظهر روی صندلی زیر درخت نشسته بودم یکی از جوجه‌ها از لانه بیرون پرید و بر روی زمین افتاد و مرد.

دائما چشمانم پر از اشک می‌شود و این موضوع کمی من را می‌ترساند. از اینکه انسان احساساتی شده‌ام خجالت می‌کشم. بعضی اوقات نمی‌دانم که چطور آدمی هستم چرا که ۲۵ سال هیچ حسی نداشتم اما ۵ سال بعدش در دوران بهبودی احساسات دیگری را تجربه می‌کنم، اما نمی‌توانم آنها را تشخیص دهم. اگر چه فکر می‌کنم بیشتر احساساتم ترس و خشم بوده اما بعدا متوجه شدم که عاشق شده بودم. انگار که در تشخیص این احساسات هنوز سر در گم هستم.

الان احساس می‌کنم کم کم باید در مورد زندگی و خودم و اینکه چطور خودم را با آن وفق دهم چیزهای جدید یاد بگیرم.

امشب در جلسه شنیدم که هر چه بیشتر در جلسات شرکت کنیم نیاز ما به آن بیشتر خواهد شد و من کاملا این واقعیت را درک می‌کنم.

هنوز تشنه یادگیری و رشد هستم و نمی‌خواهم تسلیم شوم.

این هدیه‌ای است از جانب خداوند و چیزی است که هرگز خودم قادر به دستیابی آن نبودم. هدایای زیادی در دوران بهبودی وجود دارد. هدیه شنیدن پیام در جلسات، هدیه جدال در اوایل دوران بهبودی برای پاک ماندن آن هم فقط برای یک روز، هدیه شناخت و اینکه من بسیار بیمار بودم و زندگی‌ام به آن بیماری وابسته بود. هدیه گریستن مثل همین الان که چشمانم گریان هستند.

نمی‌توانم بگویم که آیا الان ناراحتم یا صرفا از اینکه زنده هستم خوشحال و شکرگزارم که می‌توانم در این مسابقه هنوز حضور داشته باشم و اینها همه هدایایی هستند که در بالا هم به آنها اشاره کردم.

آخر چه کسی می‌تواند ذهن، قلب و روح یک معتاد را درک کند...؟!؟ می‌دانید این توانایی را فقط ما معتادان داریم و این زمانی است که به مشارکت‌های یکدیگر در جلسات گوش می‌دهیم.

شکرگزار خداوندم چرا که شما را به من عطا کرده است. این هدیه بزرگی است. به امید دیدار شما در جلسه بهبودی بعدی، شما من را زنده نگه می‌دارید.

ماجراهای یوهپ

کارتن خواب های محل ما

مادرم خدا بیامرز خیلی دوست داشت منو تو لباس دامادی ببینه.
من که خودمم فکرشو نمی‌کردم که یه روز بخوام زندگیمو سر و سامون بدم.
زمانی‌که مصرف می‌کردم اصلا به ادامه زندگی فکر نمی‌کردم، چه برسه به اینکه بخوام ازدواج کنم! به خودمو یه آدم دیگه تعهد بدم...
بعد از کلی برو بیا قرار مراسم عروسی رو فیکس کرده بودیم؛ قرارمون شد فروردین۹۹...
انگار دنیا قبل از شیوع کرونا یه رنگ و بوی دیگه داشت.
از روزی که کرونا اومد همه چی دگرگون شد.
اون از جلسات که همگی بسته شدن، اینم از وضعیت کار و کاسبی، مراسم ازدواجم که کنسل شد...
این روزا تو دو حالت هستم، بیماریم میگه غر بزن، شکایت کن، به این و اون گیر بده، ناراحت باش...
بهبودیم میگه: فقط برای امروز زندگی کن، اصلا فقط برای همین لحظه زندگی کن (انگار یه وقتایی فقط برای امروز هم زیاده و باید فقط تو لحظه باشی)، بهبودیم میگه: یوهپ شکرگزار باش، به داشته‌هات توجه کن، حفظشون کن، یوهپ اگر میخوای داشته‌هات رو حفظ کنی باید سپاسگزار باشی و اینکه هدایای بهبودی رو با دیگران هم در میون بزاری...
این روزا ممکنه تو یه لحظه هر دو روی سکه رو ببینم. هم بیماری و هم بهبودی. ولی از یه چیزی مطمئنم، اینکه تا بحال نشده به روال برنامه معتادان گمنام زندگی کنم و آخرش خوب نباشه... از اینم مطمئنم که خیلی موقعها تصمیماتی رو از سر اعتیادم و خودمحوری گرفتم و آخرش هم پشیمون بودم...
یه جمله جالب یکی از دوستام میگفت: «اگه اولش به آخرش فکر نکنی، حتما آخرش به اولش فکر میکنی»
من اون موقع‌ها به این حرفش می‌خندیدم ولی این روزا می‌بینم که همینه! من تو بهبودیم یاد گرفتم که به عواقب تصمیماتم فکر کنم و بعدش تصمیم بگیرم. پس دیگه نیازی به غر زدن نیست!
امروز خیلی مسایل مهمی تو زندگیم هست که باید به اونا توجه کنم. از ابزارای برنامه معتادان گمنام و بهترین قضاوتم باید استفاده کنم تا تصمیمات درست بگیرم. انگار تو این چند وقتی که جلسات بخاطر شیوع ویروس کرونا بسته بودن به جلسه نرفتن عادت کردم. با پیشنهاد راهنمام چند روزیه که دوباره استارت نود روز و نود جلسه رو زدم.
سعی می‌کنم به خودم کمک کنم، خیلی از بچه معتادا هم هستن که مثل خودم نیاز به کمک دارن. این روزا بهتره تو زندگی شخصیم، هم خودم آرامش داشته باشم و هم اینکه این آرامش رو به همسرم و خانواده‌ام بدم...
تو برنامه هم که جای کم کاری ندارم! کم درد اعتیاد رو نکشیدم. به خودم میگم یوهپ بهبودیت رو جدی بگیر، برنامه رو جدی بگیر؛ به خاطر خودت، همسر و خانوادت و هم به خاطر همدردات و بقیه بچه معتادا...
تو همین جلسه دیشب، دوستم سپهر رو دیدم. با سپهر تو یه مرکز سم‌زدایی آشنا شده بودم. هنوز اون روز پیام‌رسانی جلو چشمامه. سپهر خسته و ناامید یه گوشه نشسته بود و چند تا سوال هم راجع به جلسات از من پرسید... حدودا یک ماه بعد تقریبا آخرین روزای قبل از کرونا بود که همو تو جلسه خونگیم دیدیم. از اون روز با هم دوست شدیم. ولی دیگه بعد از بسته شدن جلسات همو ندیده بودیم تا دیشب...
سپهر می‌گفت: «تو این چند وقت خیلی سختی کشیدم. یوهپ یادته میگفتی فعلا فقط روی پاکیت و جلسات تمرکز کن؟ کدوم جلسات؟! از وقتی من اومدم تو برنامه که جلسات بسته شدن! الانم که چند روزیه دوباره جلسات باز شدن و من میام انگار

> تقریبا مطمئن بودم که این روزا دیگه اونجا هیچکس نیست... ولی اونجا با یه صحنه عجیب روبرو شدیم. ازدحام جمعیت معتادا و شلوغی و مصرف و...
> انگار کرونا اونجا تاثیری نگذاشته بود. تازه شلوغ‌تر هم شده بود. کلی آدم آشفته..

هیچکدوم از اون اعضای قدیمی دیگه نیستن. پس کجاست اون عشقی که می‌گفتین؟ من خیلی روزا تنها میام و همونطوری هم تنها بعد از جلسه میرم»

سپهر که صحبت می‌کرد انگار داشتن با پتک می‌کوبیدن تو سر من!!! پیش خودم گفتم: «پس تازه‌واردا چی؟ قبلا این همه هیاهوی خدماتی داشتم. چقدر با بهانه تازه‌واردا تو جلسات خدماتی رگ گردنم می‌زد بیرون! چقدر با اسمشون تصمیم می‌گرفتیم...» انگار جمله تازه‌واردین مهمترین اعضای جلسه هستند واسه من فقط یه شعار بود!

امروز باید بند کفشم رو محکمتر از همیشه ببندم! امروز بیشتر از همیشه کار برای انجام دادن هست.

من نتونستم مراسم جشن ازدواجم رو بگیرم. کسب و کاسبی جالبی ندارم. نتونستم جلوی خیلی از اتفاقات رو بگیرم ولی می‌تونم زندگی کنم. می‌تونم عاشق باشم و عاشقانه زندگی کنم. می‌تونم باز هم به جلسات برگردم. می‌تونم خدمت کنم. می‌تونم دست یه بچه معتاد مثل خودم رو بگیرم و بگم رفیق لازم نیست تنهایی درد بکشی. میتونم به آدما لبخند بزنم و تو همین لحظه زندگی کنم.

می‌تونم تو هر شرایطی شکرگزار نیروی برترم باشم...

امروز با خودم عهدی بستم. لیست شکرگزاریم رو نوشتم.

با سپهر تماس گرفتم و قرار گذاشتیم...

تو محل ما یه جایی هست که قبلا معتادا اونجا جمع می‌شدن و مصرف و خرید و فروش مواد...

بچه‌های خدماتی ما خیلی برای پیام‌رسانی اونجا می‌رفتن. چندباری هم خودم با بچه‌ها رفته بودم اونجا واسه پیام‌رسانی. به معتادا آدرس جلسات و مجله وعده می‌دادیم. گاهی هم بچه‌ها براشون غذای گرم درست می‌کردن و می‌رفتیم...

بعد از صحبتهای دیشب سپهر، تصمیم گرفتم با هم بریم اونجا. بعدش هم بریم جلسه. تقریبا مطمئن بودم که این روزا دیگه اونجا هیچکس نیست... ولی اونجا با یه صحنه عجیب روبرو شدیم. ازدحام جمعیت معتادا و شلوغی و مصرف و...

انگار کرونا اونجا تاثیری نگذاشته بود. تازه شلوغ‌تر هم شده بود. کلی آدم آشفته...

ما که توانایی پیام‌رسانی تو اون لحظه رو نداشتیم. ولی تصمیم گرفتیم بر و بچه‌های خدماتی رو جمع کنیم تا دوباره شروع کنیم...

منبع رهنمودهای نجات بخش

عرض سلام و خدا قوت خدمت همدردان عزیز خصوصا خدمتگزاران.
دوست دارم احساسات خوشایند و تجربیاتی که این روزها لمس می‌کنم را با شما عزیزان در میان بگذارم.
به عقب بر می‌گردم، سال ۸۷ وارد انجمن شدم. تا ۷ سال پاکی همه چیز به خوبی پیش می‌رفت شاید به این دلیل که من سرجای خودم بودم. پکیج بهبودی: جلسه، قدم، راهنما و رهجو را تا حد توانم رعایت می‌کردم و همین باعث شده بود درهای رحمت خداوند به رویم باز شود. قبل از رسیدن به دری بسته به آن در باز می‌شد. فکر می‌کنم تاثیرات خدمت و ایثار به اعضای انجمن معتادان گمنام بود. من سوار بر اسبی زیبا گذران زندگی می‌کردم، تا اینکه به مرور همه چیز تغییر کرد و وارد بازار کار شدم. به مرور خدمات را با این توجیه که، من خدماتم را انجام داده‌ام و فرصت خدمت را به دیگران می‌دهم و زمان کافی ندارم، کنار گذاشتم. جلسه هم نمی‌رفتم. فقط و فقط نقطه اتصالم برنامه جلسه هفتگی با راهنمایم بود.
به این ترتیب بیماری اعتیادم عود کرد. طی ۳ سال وارد روابط ناسالم شدم. همه درها بسته شد. من که روزی سوار بر بهبودی می‌توانستم چند هندوانه را بردارم، دیگر توان برداشتن یک عدد پرتقال هم نداشتم.
در این مدت مواد مصرف نکردم... اما وسوسه کشتن شریک کاری‌ام را داشتم.
فکر می‌کنم اگر برنامه معتادان گمنام را نداشتم، زندان و تیمارستان یا مرگ در پاکی انتظارم را می‌کشید. مجدد راهنما... و یک تماس... مسیر مرا تغییر داد.
راهنمایم گفت: هیچ معجونی برایت ندارم جز برنامه « ۹۰ روز ، ۹۰ جلسه» البته جلسه حرکت صبح. به سختی به پا خواستم. خرد شدم اما دوباره ایستادم.

فکر می‌کنم اگر برنامه معتادان گمنام را نداشتم، زندان و تیمارستان یا مرگ در پاکی انتظارم را می‌کشید.

در این بین نقش امید دهنده راهنما و تعدادی از دوستان بهبودی‌ام بسیار پررنگ و غیر قابل انکار بود.
ورشکسته مالی و عاطفی، مجددا استارت زدم. تقریبا دو سال در سن ۴۲ سالگی در مغازه یکی از دوستان پادویی کردم. ۲۰ روزی است که مغازه‌ای اجاره کرده‌ام و همراه همسرم همچون جوانی۲۰ ساله و پرانرژی مشغول کار هستم. شبی که می‌خواستم مغازه را اجاره کنم، با راهنمایم تماس گرفتم. باز هم با یک جمله که آویزه گوش من است مسیر کاری و زندگی مرا به سمتی درست هدایت کرد. او گفت : «حمید استقلال یک اصل روحانی است و کار درستی انجام می‌دهی، اما همراه با استقلال دو اصل روحانی وفاداری و سپاسگزاری را هم تمرین کن. به آنهایی که در شرایط سخت کنارت بودند، وفادار بمان». از او ممنونم که چراغ‌های ذهنم را روشن کرد و در آخر این جمله را بگویم که سبب تمام خوشی‌ها و ناخوشی‌های هر شخصی خودش می‌باشد.

حمید.س

بیماری اعتیاد

مهدی هستم معتاد از شهرقدس

با سلام خدمت، خدمتگزاران مجله ماهنامه وعده

در ۱۶ سالگی با مواد مخدر آشنا شدم. مسیر بیماری به دو سال نکشید که به اجبار به مصرف رسیدم. با بدبختی دیپلم گرفتم. دوران سختی را در زمان مصرف داشتم، چه جاهایی که برای مصرف می رفتم و با چه کسانی هم مصرف بودم . مهم نبود چون خمار بودم، آبرو در زندگی ام جایی نداشت. شاید صد بار بعد مصرف گریه کردم که چرا من در این سن، نباید کنار خانواده ام باشم و مثل بقیه هم سن و سالانم زندگی کنم. چرا باید به خاطر مقداری مواد و نشئگی آویزان این و آن باشم و شخصیت و انسانیت خود را زیر پا بگذارم. اما هر بار که خمار می شدم همه این افکار از بین می رفت. روز از نو و روزی از نو. چند باری خودکشی کردم، به ناامیدی مطلق رسیده بودم. با نگاه تحقیر آمیز یا دلسوزانه دیگران می فهمیدم در این دنیا جایگاهی ندارم. روزها شبیه هم و هر روز بدتر از دیروز...

تا اینکه به پیشنهاد یکی از دوستان و هم مصرفی های قدیمی در سن ۲۵ سالگی به اولین جلسه **NA** پا گذاشتم. نشئه بودم. هیچ از جلسه نفهمیدم به جز اعلام پاکی اعضا و «خواندنی برنامه معتادان گمنام چیست» و آیا من معتاد هستم که به من دادند. هیچ وقت نفهمیدم که چه اتفاقی در جلسه اول افتاد. چه نیرویی در جلسه بود که دیگر میلی به مصرف مواد مخدر نداشتم. جالب اینجا بود که بعد از جلسه به غیر از دوستم هیچ کس، سمت من نیامد. احساس می کردم فرد جزامی هستم. به دلیل عدم آگاهی این رفتار را داشتند، اما مهم نبود من پیام را گرفتم و انجمن را پیدا کردم...

اواخر مصرف در انباری خانه پدرم مصرف می کردم. پدرم می‌گفت: همین جا مصرف کن و آبروی مرا نبر. وقتی مصرف می‌کردم به برگه آیا من معتاد هستم فکر می‌کردم. تمام سوالات به زندگی من می‌خورد. به یک ماه نکشید پاک از مواد مخدر به جلسات برگشتم.

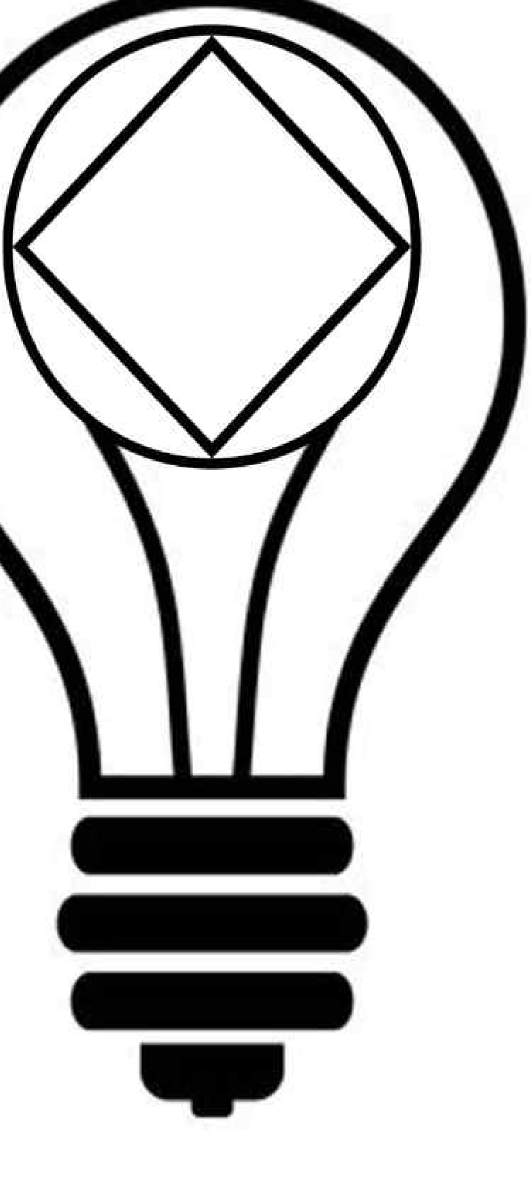
به پیشنهاد دوستان راهنما گرفتم، قدم کار کردم و خدمت کردم. از سه ماه پاکی تاکنون که ۱۳ سال پاک هستم(چه با رای وجدان و چه بدون آن) خدمت کردم. عاشقانه راهنمایم را دوست دارم و تاثیر ایشان و دوستانم در زندگی ام نمایانگر است.

تاثیر قدم ها در زندگی ام به صورتی است که نه به خود و نه دیگران، آسیب روحی و روانی و جسمی نمی زنم. به این علت که می دانم بعد از هر خسارتی باید جبران خسارت کنم چه از خود و چه از دیگران.

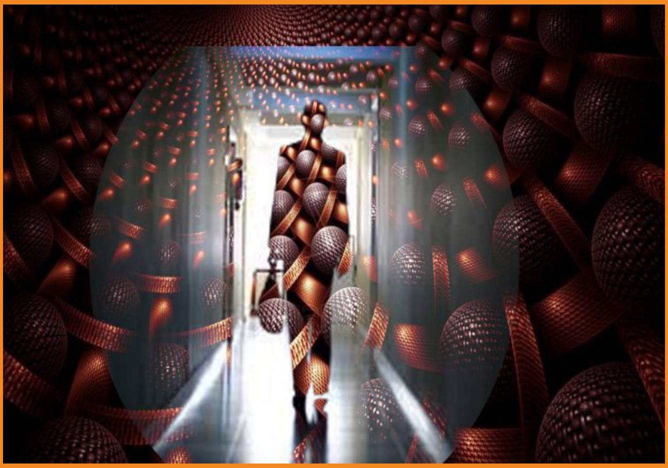
گاهی اوقات فکر می کنم که چقد خوشبختم که با انجمن معتادان گمنام آشنا شدم. همچنین اعضایی که عضو انجمن هستند و در این مسیر روحانی همراهم هستند.

خدایا شکرت که امروز از زندگی در کنار همسر و فرزندانم لذت می برم. فهمیدم زندگی فقط کمک یک معتاد به معتاد دیگر نیست. کمک یک انسان به انسان دیگر است.

عاشقانه انجمن معتادان گمنام را دوست دارم و خدمتگزار خواهم بود.



تعهدی برای ماندگاری



شهاب هستم یک معتاد درحال بهبودی
عرض سلام و خسته نباشید دارم به دوستان خدمتگزار
امروز احساس می‌کنم که توانایی عاشق بودن رو دارم. پس ضمن سلام مجدد خدمت تمام همدردانم می‌گم عاشق همه شما هستم. دوست دارم تجربه پاک موندنم در ارتباط با سبد سنت هفت رو با شما در میان بگذارم.
اوایل پاکی به گفته راهنما فقط به خاطر اینکه بیکار نباشم رایگان روی یه کامیونت کار می‌کردم، بعد از چند وقت صاحب ماشین اجازه داد که اون‌روز درآمد حاصل از ماشین رو برای خودم بردارم که حدود ۹ سال پیش حداقل درآمد یک روز دویست هزار تومان می‌شد. من خوشحال، زودتر از هر روز دیگه آغاز به کار کردم و دیرتر از هر روز دیگه دست از کار کشیدم. اما حاصل زحمت اون‌روز من صفر تومان بود. ناامید به سمت منزل برگشتم. کل پولی که همراه داشتم دو هزار تومان بود. از سر خیابانی که دوران مصرف مواد تهیه می‌کردم می‌گذشتم. وسوسه مصرف مواد سراغم اومد، شروع به حساب کتاب کردم که چطوری مواد تهیه کنم. فکر کردم خب دو هزار دارم، هزار تومان برای سیگار پانصد هم برای سبد، پانصد برای مواد. با خودم فکر کردم با پانصد تومان که مواد نمیدن. دوباره حساب کتاب کردم گفتم این هزار تومان برای سیگار این پانصد تومان برای سبد. مکث کردم. گفتم سبد؟ تازه یادم افتاد که من پاکم و جلسه می‌رم. سبد سنت هفت دارم. به خودم آمدم. به راهم ادامه دادم. به منزل رفتم. با راهنما و دوستان بهبودی موضوع را بیان کردم و امروز که این نامه را می‌نویسم نه سال و یک ماه و بیست و پنج روزه پاک هستم.
تعهد من نسبت به سبد سنت هفت تنها کاری بود که در اون مقطع زیر سه ماه می‌توانستم انجامش دهم و همان تعهد، زندگی امروز مرا تضمین کرد.
برای همه شما آرزوی پاکی، طول عمر به همراه بهبودی و عمری با عزت را دارم.
عاشق خالق عشق هستم و عاشق همه همدردانم

رهایی از تکرار

داستان آدم‌های معتاد، داستان آدم‌های تکراری است. آدم‌هایی که در موقعیت‌های مختلف یک عکس‌العمل تکراری از خود نشان می‌دهند. این شاید برای ما خیلی عجیب نباشد اما واقعا عجیب است. اصلا به همین خاطر است که انگار ماها شبیه هم هستیم و داستان‌های زندگیمان به نوعی تکراری است. سوالی که برای من وجود دارد این است که چرا من همیشه در زندگی مشغول بازی مار و پله هستم؟ انگار مرتب تا جایی پله‌ها را بالا می‌روم و بدون آنکه اتفاقا کسی کاری به من داشته باشد با یک اشتباه تکراری (روی این تکراری بودن تاکید می‌کنم) به همان مسیری می‌روم که که خودم به خودم می‌گم: بازم که همون شد.
من به دنبال پیدا کردن راهی به درونم بودم، تا بفهمم ریشه این مشکل کجاست؟ گفتند: «قدم چهارم این کار را برایت انجام می‌دهد.» اما چگونه؟
اجازه بدید برای روشن‌تر شدن موضوع مثالی بزنم. اگر به دنیای سریال‌های روز علاقه داشته باشید حتما **westworld** را دیده‌اید. اگر هم ندیدید باید بگم در دنیای وست ورلد، ربات‌ها درست شبیه آدم‌ها طراحی شدند و هیچ تفاوتی با انسان ندارند، الا یک اختلاف. آنها دارای یک داستان «پیش‌نویس» و یا «داستان پیش‌زمینه هستند». در واقع به آنها القا شده که چه کسی هستند و در موقعیت‌های مختلف بر مبنای همان داستان پیش‌نویس عمل می‌کنند. کسی که داستان پیش‌نویسش عاشقی و فداکاری است، همواره در موقعیت‌های گوناگون همین‌گونه رفتار می‌کند. یا انسان‌های تندخو همیشه بر همان مبنا عمل می‌کنند.
احساس عجیبی نسبت به این افراد داشتم. انگار من هم درست مانند اینها عمل می‌کردم. یک اشتباه تکراری را بارها در زندگی تکرار می‌کنم که پیش‌نویسش یا ترس است یا رنجش و سرخوردگی. انگار این احساسات در درون من یک دستورالعمل کلی نوشتند و من بر مبنای آن عمل می‌کنم. سالهاست آنقدر با آنها زندگی کردم که جزئی از وجودم شدند. برای همین هم به راحتی برای خودم قابل تشخیص نیست.
داستان قدم چهار ما در معتادان گمنام داستان همین قصه‌های پیش‌نویس است. به زندگی خودتان نگاه کنید. تا حالا چند بار کاری را شروع کردید و بعد رها کردید؟ چند بار به صورت تکراری با مدیرانتان درگیر شدید؟

قدم چهارم؛ ما یک ترازنامه اخلاقی بی‌باکانه و جستجوگرانه از خود تهیه کردیم.

چند بار با همسایه‌ها دچار اختلاف شدید؟ چندین و چند بار در خانواده همان اشتباهات گذشته را تکرار کردید؟ چرا همیشه از یک دسته آدم‌ها دچار رنجش می‌شوید حتی بدون آنکه آنها را بشناسید؟ چرا مکررا می‌گویید: از این تیپ آدم‌ها بدم می‌آید؟
چه چیزی ما را به این سمت می‌کشد؟ اجازه بدید یک مثال از خودم بزنم. به تازگی فهمیدم من از اینکه در یک موقعیت حتی به اوج برسم هم خسته می‌شوم. سالها دوست داشتم نویسنده باشم. وقتی نوشتن را یاد گرفتم و دیگرانی پیدا شدند که برای نوشته‌های من پول پرداخت کنند، حالا به این فکر می‌کنم که باید به جای نوشتن، در روزنامه داستان بنویسم. مطمئنم که بعدها هم از داستان نویسی به فیلمنامه نوشتن، و بعد هم احتمالا به کارگردانی یا یه گوشه دیگر این دنیا پرتاب می‌شوم. شاید برای برخی، این روند طبیعی و حتی مطلوب یا روند پیشرفت باشد. اما واقعیت این است که من وقتی به نقطه‌ای می‌رسم که حس می‌کنم توانمندی کافی پیدا کردم دیگر آن کار من را راضی نمی‌کند. برگردم به سالها قبل. حتی در زمان پیش از اعتیاد. وقتی نگاه می‌کنم می‌بینم من از فوتبال به والیبال و کاراته و بعد بسکتبال و کوه‌نوردی نقل مکان می‌کردم و اتفاقا در همه اینها هم تجربیات خوبی کسب کردم. اما هیچ راهی را تا انتها نرفتم. هیچ وقت نرفتم آن پرچم لعنتی را بکوبم بالای قله و همچون فاتحان برگردم به دوربین نگاه کنم و در حالی که دو دستم را به نشانه پیروزی بالا بردم عکس یادگاری بگیرم و آرام برگردم به سراغ فتح قله‌ای دیگر. مگر چه مرگم است؟ سندروم بی‌قرار کدام عضو ناشریف من را رها نمی‌کند؟
همیشه در نزدیکی‌های قله گفتم: خوب دیگه رسیدیم، بریم سراغ بعدی. اما واقعیت این است که من هرگز به قله‌ای نرسیدم و قبل از رسیدن آن را رها کردم. این زیربنایی در وجودم دارد که اگر باور می‌کنید یا نه، بعد از دوازده سال پاکی باز هم با آن درگیرم. آنقدر که در پاسخ به سوال قدم چهار که: رفتارهای من چگونه به افزایش رنجش‌هایم کمک کرد؟ می‌خواهم بنویسم: من از تکرار اشتباهاتم که مانع بهبودی و مانع پیشرفت در زندگی و مانع تبدیل شدنم به انسانی مسئول در جامعه است، از خودم رنجش دارم. وقتی قرار است مراقبه کنم، وقتی به یاد می‌آورم که باز هم اشتباهاتم را تکرار می‌کنم از خودم می‌رنجم. گویی با آدمی روبهرو هستم که می‌خواهم به او بگویم: آخه تو چطور موجودی هستی؟ چرا همیشه رفتارهایت باعث آزار و رنجش خودت از خودت می‌شود؟
با این حال من به یک چیز ایمان دارم. همه دنیا هم اگر از کرونا بمیرند، همه ماهی‌های دریا هم سرشان را از آب بیرون کنند و هر دفعه که من را می‌بینند و به نشانه تمسخر بگویند: باز هم که همون شد؟ من ایمان دارم که دست کم یک راه برای تغییر این داستان تکراری پیش‌نویس زندگی من وجود دارد. راهی که آن داستان نوشته تکراری را برایم پاک می‌کند و می‌تواند به جایش داستانی جدید که در آن تجربیات جدید و خوشایند باشد به من هدیه کند.
فراموش نکنید. ما به موقعیت‌های تکراری (هرچند تلخ)، آشنایی و نزدیکی بیشتری احساس می‌کنیم تا تجربیات و موقعیت‌های جدید. قدم چهار برای همین آمده تا به من بگوید: مجبور نیستی همیشه همان راه را بروی. زندگی راه‌های جدیدی هم برایت دارد.

قدم چهار، راهِ رهایی از تکرارست، تو مجبور به تکرار نیستی راه جدید هم هست ...

چه کسی کنار تو نشسته است ...

Who is sitting next to you...

Author unknown,
1991 March
UNCOAST
MATTERS
,3 Issue ,3 Volume
2005 August

Uncoast Matters August, 2005

Poetry Corner

Who is sitting next to you...

I know who you are. You are "X" who attends the ABC Meeting at the XYZ Club where NAs meet in Anywhere, U.S.A.

I saw you there the other night at the eight o'clock meeting. I don't know how long you've been clean, but I know you've been coming around for a while because you spoke to a lot of people who knew you. I wasn't one of them. You don't know who I am. I wandered into your meeting place alone the other night, a stranger in a strange town. I got a cup of coffee, and sat down by myself. You didn't speak to me.

The topic was gratitude. You and your friends spoke about how much NA means to you. You Only as talked about the camaraderie in your meeting place. You said how much the people there had helped you when you first came through the door how they extended the hand of friendship to make you feel welcome, and asked you to come back. And I wondered where they had gone, those nice people who made your entrance so welcoming and so comfortable.

You talked about how the newcomer is the life blood of NA I agree, but I didn't say so. In fact, I didn't share in your meeting. I signed my name in the book that was passed around, but the chairperson didn't refer to it. He only called on those people in the room whom he knew. So who am I? You don't know, because you didn't bother to find out. Although yours was a closed meeting, you didn't even ask if I belonged there.

It might have been my first meeting. I could have been full of fear and distrust, knowing NA wouldn't work any better than anything else I'd tried, and I would have left convinced that I was right. I might have been suicidal, grasping at one last straw, hoping someone would reach out and pull me from the pit of loathing and self-pity from which, by myself, I could find no escape.

I might have been a student with a tape recorder in my pocket, assigned to write a paper on how N.A. works - someone who shouldn't have been permitted to sit there at all but could have been directed to an open meeting to learn what I needed to know.

Or I could have been sent by the courts, wanting to know more, but afraid to ask. It happens that I was just an ordinary addict with a few years of clean living in NA who was traveling and was in need of a meeting. My only problem that night was that I'd been alone with my own mind too long. I just needed to touch base with my NA family. I know from past experience that I could have walked into your meeting- place smiling, stuck out my hand to the first person I saw and said, "Hi. My name is - . I'm an addict from - ."If I'd felt like doing that, I probably would have been warmly welcomed. You would have asked me if I knew Old So-and-so from my state, or you might have shared a part of your drug-a-log that occurred in my part of the country. Why didn't I? I was hungry, lonely, and tired. The only thing missing was angry, but three out of four isn't a good place for me to be.

So I sat silently through your meeting, and when it was over I watched enviously as all of you gathered in small groups, talking to one another the same way we do in my home-town.

You and some of your friends were planning a meeting after the meeting at a nearby coffee shop. By this time I had been silent too long to reach out to you. I stopped by the bulletin board to read the notices there, kind of hanging around without being too obvious, hoping you might ask if I wanted to join you, but you didn't.

As I walked slowly across the parking lot to my car with the out-of-state license plates you looked my way again. Our eyes met briefly and I mustered a smile. Again, you looked away. I buckled my seat belt, started the car, and drove to the motel where I was staying.

As I lay in my bed waiting for sleep to come, I made a gratitude list. You were on it, along with your friends at the meeting place. I knew that you were there for me, and that I needed you far more than you needed me. I knew that if I had needed help, and had asked for it, you would have gladly given it.

But I wondered . . . what if I hadn't been able to ask?
I know who you are. Do you remember me?

(Author unknown, March 1991)

Volume 3, Issue 3 Page 3 of 10

من شما را می‌شناسم. شما آقا یا خانم فلانی هستی که در جلسه فلان شرکت می‌کنی و در باشگاه بهمان جایی که انجمنی‌ها در هر جای ایالات متحده هستند شرکت می‌کنی.

یک شب شما را در جلسه ساعت ۸ دیدم. نمی‌دانستم که شما چند وقت پاک بوده‌ای اما می‌دانم که هر چند وقت یک بار به این جا می‌آیی و برای افرادی که تو را می‌شناسند صحبت می‌کنی. من یکی از آن‌ها نبودم و شما من را نمی‌شناسی. یک شب که اطراف جلسه شما پرسه می‌زدم، آمدم و در جلسه شما به تنهایی نشستم. یک غریبه در شهری غریب. یک فنجان قهوه گرفتم و در گوشه ای تنها نشستم ولی شما با من صحبت نکردید.

موضوع جلسه درباره شکرگزاری بود. شما و دوستان‌تون درباره این که انجمن تا چه حد در زندگی شما تاثیرگذار بوده صحبت می‌کردید. شما فقط درباره رفاقت در محیط جلسات صحبت می‌کردید. می‌گفتید که افراد در آن جلسه چه قدر به شما کمک کردند وقتی برای اولین بار در آن جلسه شرکت کرده بودید و با آغوشی باز از شما استقبال کردند و باعث شدند که احساس راحتی کنید و از شما خواستند که باز هم به جلسات برگردید. متعجبم از اینکه آنها کجا رفتند، همان‌هایی که به گرمی و با آغوش باز از شما استقبال کردند. شما می‌گفتید که چه قدر حضور تازه وارد در جلسات اهمیت دارد و حضور آن‌ها مثل خون تازه‌ای در رگ **NA** است. من در جلسه شما مشارکت نکردم. فقط اسمم را در دفترچه‌ای که اسامی اعضا را در آن می‌نویسند نوشتم و آن را به دست منشی جلسه رساندم، اما او هیچ اشاره‌ای به آن نکرد. او فقط کسانی را نام برد که در آن جلسه می‌شناخت. پس من چه کسی هستم. شما هم نمی‌دانستی که چه کسی هستم. به خاطر این‌که برایتان اهمیت نداشت که بدانید من چه کسی هستم. اگر چه جلسه **NA** شما یک جلسه بسته بود ولی حتی از من سوال نکردید که آیا به آن جا تعلق دارم یا خیر؟ آن جلسه می‌توانست اولین جلسه من باشد و می‌توانستم پر از ترس و ناامیدی و بی‌اعتمادی باشم و شاید این طور فکر می‌کردم که **NA** نیز مانند چیزهایی که تاکنون امتحان کرده بودم نمی‌تواند برای من کار کند. من می‌توانستم در شرایط خودکشی باشم و آن جلسه آخرین تلنگر و امید برای کسی مثل من بود که از دنیایی پر از تنفر و حسرت دنبال جایی یا کسی می‌گشتم که نجاتم دهد.

ممکن بود دانشجویی بوده باشم که به عنوان تکلیف می‌بایست در یک جلسه **NA** حضور پیدا کنم و با دستگاه ضبط مشارکت‌ها را ضبط کنم و آن را بررسی کنم که **NA** چه طور می‌تواند کار کند. در حالی‌که چنین شخصی اجازه حضور در جلسات بسته را ندارد و می‌تواند برای انجام چنین کاری در جلسه باز حضور پیدا کند. ممکن بود که از دادگاه به آن جا فرستاده شده بودم و قرار بود چیزهای بیشتری راجع به آن جا بدانم اما می‌ترسیدم که سوال کنم. یا این که معتادی عادی بودم که بعد از چند سال پاکی و زندگی در **NA** در سفر بودم و دنبال جلسه‌ای می‌گشتم که در آن شرکت کنم.

تنها مشکل من آن شب این بود که مدت زمان زیادی را با ذهنم درون خودم تنها بودم.

نیاز داشتم که در یک جلسه NA شرکت کنم. اگر پای پیاده تا جلسه شما آمده بودم و با لبخند و دست دادن و معرفی خودم وارد جلسه می‌شدم، به گرمی از من استقبال می‌شد و شاید شما هم تجربه‌هایتان را با من مشارکت می‌کردید. چرا این کار را نکردم؟ من خسته، گرسنه و تنها بودم. فقط عصبانی نبودم و وقتی از چهار مورد سه مورد در درون من فعال است یعنی شرایط خوب نیست.

بنابراین به آرامی در گوشه ای از جلسه نشستم. وقتی که جلسه تمام شد اعضای گروه در گروه‌های کوچک دور هم جمع شدند و شروع به گپ زدن با هم کردند مثل کاری که ما در شهر خود می‌کنیم.

شما و تعدادی از دوستانتان مشغول برنامه‌ریزی کردن جلسات در نزدیکی کافی شاپ بودید. من هم خیلی ساکت و آرام بودم و فاصله‌ام برای اینکه به شما برسم دور بود. نزدیک تابلو اعلانات ایستاده بودم و مشغول خواندن اعلامیه‌ها بودم. یه جورایی داشتم پرسه می‌زدم بدون امید این‌که شما از من درخواست کنید که به شما ملحق شوم.

به آرامی به سمت پارکینگ ماشینم رفتم و برای لحظه کوتاهی چشمان ما به هم افتاد و لبخندی از روی رضایت به هم زدیم و من راهم را ادامه دادم و سوار ماشینم شدم. کمربند ایمنی ماشینم را بستم و ماشین را روشن کردم و به متلی که اقامت داشتم برگشتم.

وقتی در رختخوابم دراز کشیده بودم و داشتم خودم را برای خواب آماده می‌کردم لیست شکرگزاریم را چک کردم. شما در آن لیست بودید، به همراه دوستانتان در جلسه حضور داشتید. شما آنجا بودید برای کمک به من و اگر دستم را برای کمک گرفتن دراز کرده بودم شما با خوشحالی به من کمک می‌کردید.

اما در تعجب هستم که چرا قادر به درخواست کردن نبودم. من می‌دانم که شما چه کسی هستی؟ من را به خاطر آوردی؟

نویسنده گمنام. (مارس ۱۹۹۱). چاپ مجدد در آگوست ۲۰۰۵

از اعتیاد تا آگاهی با خداوند

امروز نامه‌ام را با تشکر از خداوندی آغاز می‌کنم که روزی آشفته و نالان بودم و فقط از بی‌عدالتی‌اش شکوه می‌کردم.

درگذشته متاسفانه براثر نادانی و ناآگاهی، دچار مصرف شدید قرص و مواد مخدر شدم. تا جایی‌که آنقدر آشفته شدم که هر روز در انتظار مرگ بودم کاملا ناامید و منزوی شده بودم و خود را فردی طرد شده می‌دانستم.

نه در اجتماع احساس امنیت می‌کردم نه کنار خانواده...

فاقد هویت، جایگاه اجتماعی و شخصیت شده بودم...

سرگشته و حیران دنبال مواد مخدر بودم و این بیماری اعتیاد بود که به هر نحوی مایل بود مرا به بازیچه می‌گرفت.

او فرمان می‌داد و من اجرا می‌کردم.

یک روز که شدیدا ناامید و خسته و نگران بودم، احساس کردم دیگر توان پرداخت بهای مصرف مواد مخدر را ندارم و کل اراده و زندگی‌ام در دست بیماری اعتیاد است و باید یک کاری کنم. دستانم را به آسمان بردم و از پروردگار کمک خواستم. فقط همان کمک خواستن باعث شد مسیرم را پیدا کنم. امروز ۶ سال است که عضو انجمن معتادان گمنام هستم. بدون هیچ نوع دودی زندگی بدون مصرف را تجربه می‌کنم و از آن بهره می‌برم.

طی این ۶ سال اتفاقات عجیبی، یک چیزی شبیه معجزه در زندگی من رخ داد و ورق برگشت خورد.

شخصی که طرد شده و بی ارزش بود، در خانواده و محل کار امنیت هایش برقرار است. از لحاظ اجتماعی، خانوادگی و کاری فردی موفق به شمار می‌آیم.

امروز ترس و آرامش را خود انتخاب می‌کنم.

در انجمن عشق بدون شرط را دریافت می‌کنم و از همه مهم‌تر با نقش خود ارتباط برقرار کرده‌ام. با خداوندی آشنا شدم که سال ها در پی او می‌گشتم و غافل از اینکه او جایی نیست جز در درون من و کنار من و همراه من است.

خداوند مرا عاشقانه دوست دارد و ایمان دارم همیشه کنارم حرکت می‌کند و اشتباهات گذشته‌ام را می‌بخشد زیرا تمام اشتباهاتم محصول عدم آگاهی بود.

پگاه از تهران

من، اعتیاد و یک زندگی پرتلاطم

زندگی من به سه مرحله تقسیم شده که من سه مرحله رو به طور اختصار براتون می نویسم. و اگه این سه مرحله و یا هر کدوم از این سه مرحله بتونه مسیر یه نفر رو از تاریکی به روشنایی تغییر بده
من دیگه ازاین دنیا هیچ چیز نمی خوام.

مرحله اول زندگی من؛

روزهای اول سال ۵۶ به این دنیا آمدم.
از همون ابتدا پر انرژی، دقیقا مثل فنر فشرده شده ای که تازه باز شده و به این طرف و اونطرف پرتاب میشه، بودم.
دلیل این گفته ام تو بازی کردن با بچه ها قبل از ورودم به مدرسه و در ایجاد بی نظمی در دوران مدرسه ام کاملا مشهود بود!
در پانزده سالگیم تیم فوتبال نونهالان تشکیل دادم و جسارت اینو به خرج دادم که توی اون شرایط بد اقتصادی و حمایتی خودم و خانوادم سریعا به بازی های استانی هدایت‌شون کنم .
اینقدر از بوی دود سیگار متنفر بودم که فقط کافی بود یکی از بچه ها لباسش بوی سیگار بده، بدون خواستن هیچ توضیحی اخراج بود...
از طرفی عضو بسیج محل شدم و مسولیت ورزش و تبلیغات و گشت شبانه منطقه‌مون رو به عهده گرفتم و چقدر با کسایی که ناهنجاری می کردند بدرفتاری داشتم، تنها کافی بود یه نفر رو درحال مصرف مواد یا هر کار قبیحی می‌دیدم دیگه حسابش با کرام‌الکاتبین بود.
کلاس آوازمو شروع کردم چون خیلی علاقه به آواز اصیل ایرانی داشتم و درعین حال عاشق طراحی سیاه قلم، طراحی رو شیشه، چوب، پارچه و آینه بودم.
از بس شیطون و دردسر ساز بودم بارها و بارها کارم با پدرم به دعوا و مشاجره و کتک کاری کشید...
طوری که خدا رحمت کنه همه اسیران خاک رو برای کمتر شدن این درگیری ها به پیشنهاد عمه م برای پر کردن اوقات فراقت و تعطیلات تابستونیم به یه استاد کانالسازی و حلبی سازی معرفی شدم؛ از همون اول این دوتا شغل به دلم نشست و عاشقشون شدم.
تو این گیر و دار موقعی که داشتیم به همراه دختر خاله ام به مادربزگم تو خونه تکونی کمک می کردیم، یک دل نه صد دل عاشق دختر خاله‌ام شدم، طوری که تمام فکر و ذهنمو مشغول خودش کرد. ولی اصلا جرات گفتنش رو به پدر و مادرم نداشتم. آخر دلو به دریا زدم و از طریق یکی از خاله هام خبر عشقم به دختر خالمو به پدرم انتقال دادم وخدا بیامرز پدرم هم در کمال خونسردی گفت: تکلیف مدرسه، خدمت وکارشو معلوم می‌کنه بعد من براش می رم خواستگاری.
اره مخالفت نکرد ولی دقیقا سه تاسنگ بزرگی جلوی پام انداخت که کمترین زمان ممکن برای برداشتنشون دوسال ونیم دیگه بود. ولی طرف حساب من بودم، کسی که تنها کاری که بلد نبود فکرکردن به انتهای کار بود و استاد عمل کردن تو راستای رسیدن به خواسته بود.
از این رو فردا صبح همون روز تو اوج ناباوری مسئولین مدرسه و تو ترم ششم و با درخواست شخصی و اصرار زیاد، ترک تحصیل کردم و نامه مدرسمو برای اعزام به خدمت بردم قائمیه اصفهان که با زیادی نیرو مواجه شدم.
لذا با دیدن یه آشنا به صورت داوطلبانه دفترچه اعزام به خدمتمو به تاریخ ۱۸ اردیبهشت سال هفتاد و پنج گرفتم. به این ترتیب اولین سنگ که مدرسه‌ام بود، برای گرفتن مدرک ترک تحصیل برداشته شد و با اون کله خراب و اون دل عاشق و اون شخصیت ظاهراً هنرمند و هنردوست، در تلاطم امواج نارضایتی خانواده به خاطر اجرای تصمیمات خودسرانه عازم خدمت شدم.
باوجود اینکه می‌تونستم از سابقه بسیج استفاده کنم و تو همین اصفهان خودمون خدمتمو تموم کنم اما به خاطر بیماری نهفته درونم و شخصیت مغرور و ماجراجویی که داشتم ناخواسته واداار شدم که با اصرار و لجاجت، عازم صفر پنج کرمان شوم تا خدمت آموزشیم رو اونجا انجام بدم.
دور بودن از خانواده و اعمال فشارهایی که اصلا در تصوراتم نمی گنجید و آشنایی با کسایی که با همه نوع مصرفی آشنا بودند و داشتن گرایش عجیب من به همچین افرادی که تا اون موقع خودم هم ازش خبر نداشتم، باعث شد با اولین مرخصی شهری و اولین پیشنهاد مصرف سیگار از طرف همون افراد بی‌درنگ قبول کنم و تا به خودم اومدم دیدم دارم سیگار می کشم.
این اولین مصرف سیگار بود که با وجود تنفر زیادم ازون تجربه کردم و دیگه فقط منتظر فراهم شدن شرایط مصرف بودم که منم همراه اونها یکی دو نخ سیگاربکشم.
وقتی برای پایان دوره اومدم اصفهان و قراربود ده روز مرخصی باشم و بعد به تهران عازم شم، هرچه هم تلاش کردم خانوادم متوجه مصرفم نشوند ولی آخرش مادرم متوجه شد و با ناراحتی تمام به من نگاه کرد وگفت این سوغات خدمتته؟
به هر حال مرخصیم تموم شد و عازم تهران شدم شرایط حضور در پادگان تهران یک روز در پادگان ویک روز در اختیار خودم بود. این روند شرایطی رو فراهم کرد که اون روزی رو که در اختیار بودم پنج نخ سیگار می‌گرفتم و مصرف می کردم.
این روال ادامه داشت؛ بعد از دو ماه که به همدان انتقالم دادند و دیگه تمام شرایط برام فراهم شد که بیماریم به اوج فعالیتش برسه، چراکه درهمدان قراربود در یک خانه شخصی و با حضور چهار نفر سرباز دیگه که فقط یه نفرشون سلامت بود، بیست ماه خدمت کنم.
وهمین امر باعث شد که خیلی سریع روزی یک پاکت سیگار مصرف کنم و از اون بدتر هرازگاهی با همون سربازها به مصرف مشروب دست بزنم و چقدر سریع تو مصرف الکل ،تریاک و هر مخدری حرفه ای شدم، بدون اینکه اصلا یه لحظه به این فکر کنم که من یه ورزشکار، هنرمند و یه مسجدی محل بودم و حالا...
به هر حال خدمتم تموم شد و قسم خوردم چون تو خدمت آلوده مصرف سیگار و مواد شدم، با گرفتن کارت پایان خدمتم، بذارمش کنار و در واقع این اولین ترک رسمی من بود که انجام دادم و فقط چهل روز طول کشید. با اولین اتفاقی که افتاد و باب میلم نبود بی اختیار دوباره مصرف کردم.
با اون شخصیتی که دیگه حالا یه معتاد محسوب می شد و باسفارش عموم تو یه کارگاه کانال سازی مشغول کار شدم، بعد از دو ماه با پدرم خلوت کردم و گفتم که تکلیف درس، خدمت وکارم که معلوم شد حالا دیگه وقتشه که به قولتون عمل کنید و برام برید خواستگاری.
پدرم قبول کرد و همراه خانوادم رفتیم خواستگاری و خانواده دختر خاله‌ام برحسب شناخت قبلی که از شخصیت من داشتند بدون هیچ درنگی موافقت کردند و مصیبت‌های من با این موافقت، دو برابر شد. چرا که قرار بود یه شخص پاک و بی‌گناه دیگه هم بیاد وسط تلاطم اعتیاد من، بدون اینکه کوچکترین اطلاعی از وضعیت اون موقع من داشته باشه و چقدر آمال و آرزو داشت که فکر

می کرد با ازدواج با من به تموم اونها دست پیدا می‌کنه.
اوضاع قمر در عقرب من و زیاد شدن روز به روز مصرفم باعث شد، هم کنتاکتم با خانواده خانومم بیشترَ بشه طوری که یک هفته در میون کارمون قهر، آشتی و شکایت بود و هم اوضاع کاسبیم روز به روز بدتر از قبل بشه و هیچ کدوم ترکهام هم موفقیت آمیز نبود یعنی هرچی بیشتر ترک می کردم بیشتر تو لجنزار اعتیاد فرو می رفتم.
شبها تا صبح گریه می کردم وصبح ها تاشب مشغول تهیه و مصرف مواد بودم. کارم شده بود دروغ گفتن وکلاشی و بریدن گوش این و اون برای مصرف کردن، دعوا و مشاجره کردن با خانومم و خانوادش و خانواده خودم.
شده بودم یه ورشکسته کامل مالی، روحی و روانی و یه منزوی اجتماعی که هیچ اعتباری نداشت.
تا اینکه دیگه صبر خانواده خانومم تموم شد و تو دادگاه درخواست مهریه وطلاق کردند.
به هرکس رو می‌انداختم که برام پا در میونی کنه کاری نمی کرد. همه بهترین راه حل رو از هم پاشیدن زندگیم می دونستند. تمام امیدمو از دست داده بودم. نه راه پیش داشتم و نه راه پس. از خودم متنفر شده بودم. خیلی دوست داشتم از این زندگی خودمو راحت کنم، اما حتی جرات خودکشی هم نداشتم.
تا اینکه یه نفر پیدا شد که به شرط قطع کردن مصرفم دوباره، خانواده خانومم رو متقاعد کنه و همسرم برگرده سر زندگی. من هم که هیچ راهی برام نمونده بود با هر مکافاتی بود ترک کردم و بعداز دو ماه درد کشیدن اعلام آمادگی کردم که برا برگردوندن همسرم جلسه بذارند.
جلسه برگزار شد و با دادن تعهد اخلاقی و کتبی من، در حضور حدودا پنجاه نفر، خانومم برگشت سر زندگیش. ولی چه فایده! چون صبح فردای اون شب بدون اینکه کوچکترین فکری به اتفاقاتی کنم که چند ماه بود درگیرش بودم و بدون توجه به تعهداتی که دادم به راحتی رفتم مواد گرفتم و مصرف کردم!
انگار راهی غیراز مصرف برای ادامه زندگی وکسب وکارم بلد نبودم. پیش خودم گفتم دور رفیقامو خط می زنم و دور از محل هم کارم می‌کنم و به مصرفم ادامه می دم.
تا اینکه بعد از شش ماه یکی از دوستای هم مصرفی قدیمیم، که خیلی وقت بود ندیده بودمش سرزده اومد دم کارگاه و بدون مقدمه پیام انجمن معتادان گمنام رو به من داد و من که تا حالا اونو اینقدر خوشتیپ و مهربون و مودب ندیده بودم و دیگه از ادامه زندگی با مصرف مواد خسته شده بودم، بدون هیچ فکری پیشنهادشو قبول کردم.
این شد که سال هشتاد و سه پا به اولین جلسه گذاشتم و نقطه عطفی در زندگی ام شد. امروز که دارم این شرح حال رو می‌نویسم فقط یک روز دیگه مونده که شمع شانزده سالگیم رو فوت کنم باورتون می شه!
شانزده سال از اون دوران مخوف و وحشناک گذشت و حالا خاطرات تلخش، چراغ راهم شده. وارد شدنم در برنامه معتادان گمنام برای من فقط قطع مواد مخدر نبود، همون‌طور که آشنا شدنم با مواد، فقط مصرف کردن مواد نبود.
برام مهم نیست که مصرف مواد انتخاب خودم بود، خواست خدا بود یا تحمیل اجتماع؟ بلکه مهمتر از هر چیز اینه که مواد مخدر سدی شد جلوی من برای رسیدن به تمام اهدافی که از کودکی تو ذهنم پرورش داده بودم.
حضورم در انجمن چنان رهایم کرد که با شتاب بیشتر، انرژی بالاتر و شخصیتی پخته تر دوباره تو مسیر اهدافم قرار گرفتم و چه حس قشنگی بود آزادی پس از اسارت.
اول راهنما گرفتم و ازش درخواست کردم که قدمها رو با من کار کنه و چه لذتی داشت گذاشتن پا جای پای کسی که زودتر از من موانع رو رد کرده و لذت پاکی رو چشیده بود. به بیست روز نکشید که توانستم قطع مصرف نیکوتین کنم.
با پاک شدن از نیکوتین و برداشته شدن دومین سد آرزوهام، شروع به پیاده روی کردم، با یه سالن فوتبال قرارداد بستم و دوباره یه تیم فوتبال نونهالان راه اندازی کردم و شروع به گذاشتن بازی روی زمین خاکی محلمون تو غالب جام کردم. شب‌های ماه رمضان تو مدرسه محلمون کاپ گل کوچیک می ذاشتم و اینقدر فعالیتم چشم گیر بود که توسط امنای محل به سمت ریاست موسسه ورزشی محلمون انتخاب شدم که هنوزم تو اون سمت دارم خدمت می کنم.
بعد از یک سال دوباره کلاس آوازمو ادامه دادم. این بار تونستم دوره تکمیلی این رشته دوست داشتنیمو طی کنم. به باشگاه بدنسازی رفتم و از اون روز تا حالا روزی یک ساعت ونیم ورزش سنگین می کنم. به دستی به کارگاهم کشیدم و طرحهایی که داشت آزارم می‌داد ولی سدِ بیرحم اعتیاد فعال جلوشونو گرفته بود، اجرایی کردم و شرکت نصب کانال وکولر س... (اصفهان) رو به نام خودم ثبت کردم. دفتر زدم، کارگاهمو گسترش دادم و توانستم به عنوان چهاردهمین کانال ساز اصفهان جامو تو شرکت توسعه مسکن باز کنم. با یه نفر از بچه های خوانسار آشنا شدم که تولید و توزیع بهترین عسل رو راه اندازی کردم. باورتون نمیشه ولی یه دستگاه جوجه کشی خریدم و شروع به پرورش مرغ و خروس کردم.
شروع به ادامه دادن فعالیتهای هنریم از قبیل طراحی، آینه کاری، ماسه کاری و...کردم که ضمن اینکه بهترین لحظات زندگیم رو شکل میده، یه جوراِیی کمک درآمدم هم محسوب میشه.
در حال حاضر تو کمیته اطلاع رسانی زندانها هم سهم کوچیک ولی ادامه دار تو مسیر خدمت به همنوعانم رو عهده دار هستم.
تمام کسایی که یک زمانی از اینکه ضمانت منو بکنند خجالت می‌کشیدند، جدیدا تمام امور مشورتی فرزنداشونو به من می‌سپارند. خانومم در کنار من احساس ارامش و امنیت می‌کنه، خانواده خانمم تو بیشتر مسائل به من اعتماد میکنند و با من مشورت می کنند و...
شاید جملاتی که دارید الان از من می خوانید غلو به نظر برسه، ولی واقعیت امر اینه که تمام مطالب فوق فقط بخشی از الطاف بیکران این برنامه به دست خدای مهربونمه.
بعضی مواقع از خودم سوال می کنم یعنی اگه مواد مخدر جلومو نمی‌گرفت و اگه با Na آشنا نمی‌شدم آیا می‌توانستم این زندگی رویایی رو تجربه کنم.
شاید روز اول که پام به برنامه باز شد امروز رو نمی‌دیدم، ولی با صبر کردن و اعتماد کردن و تلاش کردن و خدمت کردن بی وقفه و توکل کردن به نیروی برترم و با کسب دانش از طریق قدمها و سنتها و انتقال اون به تازه واردها به نتایج چشم گیری رسیدم و ایمان دارم، اتفاقاتی که الان شاهدش هستم پیش چیزهایی که این برنامه قراره در آینده نصیبم کنه اصلا قابل قیاس نیست.
از خدا می خوام همینطور که در اوج بی‌لیاقتی من، لیاقت پاک شدن و تو مسیر موفقیت قرارگرفتن رو به من داد، این توفیق رو شامل حال همه بیمارانی بکنه که درحال حاضر دارند از وجود بیماری اعتیادشون رنج می برند.

آمین

ستار از اصفهان

مُردگی

سیف الله ازری

۳۲ سالگی سنی بود که همیشه در سالها و روزهای کودکی و نوجوانی ام فکر می کردم هیچوقت به آن دست پیدا نمی کنم . همیشه چیزی درونم می گفت که تو تا سی سالگی بیشتر زنده نیستی ، تو شب تولد سی سالگیت خواهی مُرد و من مُردم ، دقیقا شب تولد سی سالگی ام ، اما چگونه می نویسم اگر مُرده ام ؟

بعد از آن که مُردم فهمیدم که زنده شده ام و سی سال زندگی را که گمان می کردم زنده ام را مُرده بوده ام . من از نطفه ای مرده شکل گرفتم!!! در رحم مادرم جنینی مُرده بودم به طوریکه مادرم و دیگران می پنداشتند که زنده ام تا روزی که مرده به دنیا آمدم .

مادرم نوزادی را در بغل گرفت و به او شیر داد که مرده بود ، طعم شیری که می خورد هیچ ، درکی هم از آن کسی که به او شیر می دادنداشت و حتی بوی مادرش را هم نمی دانست .

آنچنانی که مادر مرا شیر می داد و جثه ریز و نحیف نوزادانه ام رشد می کرد همچنان از روح خبری نبود تا بدانم که من نیز مانند دیگران زنده ام .

بزرگ و بزرگتر شدم ، کودکی مرده که هیچ احساس خوبی راجع به زندگی کودکانه خود نداشتم ، در مدرسه یا کوچه و خیابان ، فرقی نمی کرد ، من تنها در درون خویش با دنیایی از احساس متفاوت بودن با همسالانم ، این تفاوت زنده و مرده مرا همیشه آزار می داد و این احساسات باعث شد که دقیقا زمانی که باید شور و شوق کودکانه ام دنیا را غرق شادی کند ، در درونم احساس پوچی بی حد و حصری به وجود آمد ، اینجا بود که چیزی درونم گفت به زودی خواهی مُرد ، برای چه تلاش می کنی . با آنکه خودم نیز نمی دانستم که مرده ام و قرار نیست که بار دیگر بمیرم همیشه از مرگ می ترسیدم . بالای سر پدرم می ماندم و نفس کشیدنش را از ترس اینکه مبادا مرده باشد نگاه می کردم و با هر دم و بازدمش هزار بار جان می دادم ، در روزگاری که همه احساس سرزندگی و شادی داشتند سایه مرگ بر سرم سایه انداخته بود و وجودم را غمی

عمیق فرا گرفته بود .

در نوجوانی ام فهمیدم که چیزی درونم کم است و نمی دانستم چیست ؟ آری درونم پوچ و خالی از هر احساسی بود که بتوانم با همسالانم احساس همسانی کنم . به هر کاری دست می زدم تا دیده شوم ، تایید شوم و عزیز ؛

اما دست به هر کاری زدم چون مرده بودم می مرد .

در نوجوانی ورزش کردم و تا مدتها خلادرونم را پر کرد . اما در همان سالهای ورزشی هم بارها و بارها چیزی مرا از تلاش جدی باز می داشت . چیزی درونم می گفت برای چه تلاش می کنی ، به زودی خواهی مُرد. درس خواندم و دانشگاه رفتم چیزی درونم گفت به زودی خواهی مُرد .

کار کردم که پولی درآورم چیزی درونم گفت به زودی خواهی مرد . حتی عاشق شدم و دختری را تا حد جنون دوست داشتم اما باز هم چیزی درونم گفت تلاش نکن به زودی خواهی مرد . سربازی رفتم و باز هم چیزی درونم گفت تو تا سی سالگی بیشتر زنده نیستی !!!

همه آن چیزی را که می توانستم داشته باشم و داشتم رها کردم و خود مرده ام را به شیطان سپردم ، ۱۰ سال طولانی ، سرد و بی روح از سالهای مردگی را با شیطان زندگی کردم ، به سختی برایم گذشت ، هر کاری می کردم تا دیگران مرا ببینند و از همه مهمتر خودم احساس زنده بودن ، بودن و وجود داشتن کنم، نا امیدانه سالهای باقی مانده از زندگی که گمان می کردم در آن زنده ام را با مصرف مواد مخدر ادامه دادم .

آن شب فرا رسید ، شب سالگرد سی سالگی ام ، سالگرد سی سال مردگی.

آن شب اما از اولش جور دیگر بود ، انگار حضور کسی یا چیزی را از سر شب در کنارم حس می کردم . بوی مرگ می دادم و خودم حسش کرده بودم ، می دانستم که امشب شبی معمولی نیست ، و همچنین یادم نمی آمد که چه تاریخی را برایم یادآور می شود . اما طبق معمول هرشبم ، آنجایی رفتم که هرشب می رفتم و کاری که هرشب می کردم را انجام می دادم مصرف کردم و مصرف کردم و مصرف ، گریه می کردم و مصرف می کردم . شب از نیمه شب گذشته بود که دیگر نفهمیدم چه شد .

مُردَم یا که شاید زنده

خواب بود یا رویا ، برزخ بود یا جهنم و بهشت نمی دانم ، فقط مُردم و سپس زنده شدم تا اینبار نه فقط زنده باشم و نفس بکشم ، بلکه زندگی کنم و لذت ببرم . در رویایی که در آن شب یک اتفاق روحانی برای من افتاد و تازه فهمیدم که سی سال مرده زیسته ام ، سی سال بدون ذره ای ارتباط با روحم و وجود خداوند. بعد که بیدار شدم همه جسم و ذهن و روحم می گفت که مصرف مواد بس است و NA راه نجات من از این درد است، همان شب قطع مصرف کردم و پا به اولین جلسه NA گذاشتم، مرا در آغوش کشیدند و سال‌های مردگی ام تمام شد . حضور خداوند در زندگی ام جاری شد . حال فهمیدم و می دانم که خلاء درونی‌ام از کودکی، خداوند بود، خداوندی که من درکش می کنم. امروز احساس زنده بودن دارم و دیگر آن کودک افسرده ی مرده روحی که آن سالها بودم نیستم .

امروز دوساله شدم و مانند کودکی نوپا دست در دست راهنما و همدردانم، در مسیر بهبودی و اصول انجمن معتادان گمنام، پاک از هرگونه ماده مخدری قدم بر می دارم .

توهم اعتماد به نفس

سلام

اوایل وقتی وارد برنامه شدم، همیشه حسرت چیزی را داشتم. با خود می‌گفتم: قبول مصرف مواد چیز خوبی نیست اما خاطراتی که از گرفتن اعتماد به نفس و انرژی به واسطه مصرف داشتم، مرا گاهی اوقات (که غالباً حاصل مقایسه بود) دچار حالتی از کمبود و عدم اعتماد به نفس می‌کرد. خصوصا به واسطه شغلم که هم توان فیزیکی و هم فکری و سخنوری را می‌طلبید، می‌گفتم: «اگر می‌شد که مصرف کنم چه موفقیت‌هایی برایم اتفاق می افتاد...» اما حیف که به خاطر بیماری اعتیاد توان دوباره مصرف کردن و آن همه دربه‌دری را ندارم.

یک روز در مسیر برگشت از شهرستان با خودروی شخصی‌ام بودم. یک سرباز که قصد آمدن به تهران داشت را در مسیر سوار کردم. چون خودمون دو نفر بودیم زیاد صحبت کردیم. می‌گفت شاعر و خواننده رپ است. بعد از کلی صحبت گفت: می‌خواد قطعه‌ای که خودش نوشته و تنظیم کرده رو برام بخونه. خوند. قشنگ خوند. اما چند دقیقه بعد گفت: «الان حالم اونی که باید باشه نیست». خلاصه سر صحبت رو باز کرد و گفت: «بذار یه سیگاری بچاقم. بعد می‌خونم اونوقت می‌بینی چه طوری می‌خونم.»

برای بنزین زدن مجبور به توقف شدم. اون دوستمون هم پیاده شد و چند دقیقه‌ای پیداش نبود. وقتی نشست گفت: «می‌خوام دوباره برات بخونم»، که فهمیدم احتمالا یک کاری کرده. منم با دقت بیشتری بهش گوش دادم. زیر چشمی هم نگاهش می‌کردم. وقتی تموم شد دیدم فرقی با دفعه قبلش نداشت. هرچند وقتی تموم شد خودش سرشو بالا گرفت و با توهمی از اعتماد به نفس گفت: «حالا دیدی.»

رفتم تو فکر. یاد یکی از سوالات قدم ها افتادم «از چه راه‌هایی، نداشتن سلامت عقل به من می‌گوید که چیزی خارج از خودم می‌تواند مرا کامل کند و مشکلاتم را حل نماید؟ مصرف مواد مخدر، قمار، سکس یا غذا خوردن؟ یا چیزهای دیگر؟»

به این نتیجه رسیدم که خیلی اوقات عمل من به واسطه مصرف مواد، تغییر مشهود بیرونی نداشته. فقط از عملی که انجام می‌دادم لذت توهم‌آلود بیشتری می‌بردم. حتی خیلی اوقات که به واسطه مواد، توانایی انجام کار بیشتری را داشتم، در یک بازه زمانی کوتاه بوده. اگر مثلاً من با مصرف مواد قادر بودم ۲۴ ساعت بدون خستگی کار کنم، وقتی در یک مقطع بلندتر مثلاً یک هفته‌ای نگاه می‌کردم می‌دیدم یک جایی باید حالا ۲۴ ساعت و حتی بیشتر بیفتم و بخوابم. یعنی راندمان من در درازمدت فرقی نداشته. تازه آسیب‌های جسمی خودش هم به همراه داشته. من به عنوان یک انسان در طول ۲۴ ساعت نیاز به حدود ۸ ساعت خواب دارم.

حالا بماند که یکی از دلایل اصلی ادامه مصرف موادم، فرار از احساساتم و عدم توانایی روبه‌رو شدن و چگونگی برخورد با آن‌ها بود، که خدا رو شکر به کمک برنامه در حال رشد در این زمینه هستم. اما بعد از این خاطره از یکی از دست آویزهایی که به شکل مرموزی گاهی اوقات در من ریشه می‌دوانید رها شدم. امروز به واسطه حضور اصل مهربانی و تعهد در سخنرانی‌ها و کارهایم همان احساسی را دارم که با مصرف مواد در این شرایط داشتم. احساسی خوشایند و البته واقعی...

گمنام

از یک معتاد بپرس

نوشته مارک سی.

پاک شدن
من در شهر بربنک ایالت کالیفرنیا پاک شدم. به این خاطر تصمیم گرفتم پاک شوم که یک معتاد خیابانی بودم و از این وضع خسته شده بودم. من مشمول طرح ایالتی درمان بجای زندان شدم.

کارکرد قدم
چقدر طول کشید قدم چهارم را تمام کنید؟
۲ سال
شگفت انگیزترین چیزی که با کارکرد قدمها در مورد خودم دریافتم، این است که من مسئول اعمال خود و عواقب انتخاب‌هایم هستم.

حکایت مورد علاقه من در کارکرد قدم
وقتی به این نتیجه رسیدم که من «عادی» نیستم، هرگز عادی نبوده‌ام و نخواهم بود، چقدر راحت شدم. از اینکه فهمیدم می توانم از تلاش و تقلا برای عادی بودن دست بردارم و کافیست فقط خودم باشم (مثل هر بنده دیگر خدا) فارغ از اینکه چگونه به نظر بیایم.

تجربه، نیرو و امید
کدام بخش از نشریات NA مورد علاقه شماست؟
پمفلت «زندگی به روال برنامه». اگر روزانه آن‌را بخوانید و به همه پرسشهایش پاسخ دهید، قدم دهم تان را کار کرده‌اید که شما را در مسیر بهبودی نگه می دارد.
بطور مرتب چند جلسه در هفته شرکت می کنید؟
۷ تا ۱۰ جلسه
در بهبودی چگونه با مصیبت‌ها و گرفتاری‌ها کنار می‌آیید؟
از مشکل بیرون می‌آیم و به راه حل وارد می‌شوم. زمانی که دکترها تشخیص دادند به بیماری انسداد ریه مبتلا هستم، سیگارم را بعد از ۴۷ سال ترک کردم. آنقدرها هم برایم سخت نبود. در مورد هپاتیت سی هم همینطور. اقدام کردم و درمان شدم.
خانواده‌ام را در سال ۱۹۸۹ ترک کردم و در سال ۲۰۰۱ دوباره به آنها پیوستم. خبردار شدم که مادرم دچار حمله قلبی شده و روز بعد به دیدنش رفتم. همه این‌ها بخاطر تکیه من به نیروی برترم بوده و دیگر چیزی برای نگرانی ندارم.
مهمترین چیزی که راهنمایتان به شما یاد داده است چیست؟
راهنمایم به من آموخته که خودم باشم، یک نیروی برتر پیدا کنم و در هر کاری به او تکیه کنم. آنچه را که هرگز قادر به انجامش نبوده ام، این نیرو می تواند برایم انجام دهد. پس به او این اجازه را می دهم.
تا به حال چه خدمتی مورد علاقه شما بوده و چرا؟
خدمت بعنوان منشی یک جلسه سخنرانی. برای پیدا کردن سخنران ها وادار می شوی با افراد ملاقات کنی، از آنها شماره تماس بگیری و از آنها استفاده کنی.

ASK AN ADDICT . By: Mark.C
NEVER ALONE NEWSLETTER
2015 November / December

از یک راهنما بپرس

راهنمای انتخاب شده در این ماه: کریس و. و لورتا اس.

NEVER ALONE NEWSLETTER
ISSUE 2 • DECMBER & JANUARY 2019-20
ISSUE 3 • FEBRUARY & MARCH2020

- **چگونه در روزهایی که هیچ کاری درست پیش نرفته است به احساس شکرگزاری دست می یابید؟**

سعی می کنم زاویه دیدم را تغییر دهم و بر روی موارد و دورانی تمرکز کنم که همه چیز بخوبی پیش رفته است. همچنین به مواقعی توجه کنم که کارها به درستی پیش نرفته بود ولی درنهایت به بهبودی ام کمک شد. مواقعی که خودم راهکاری سراغ نداشتم و شاید آنچه که خواهانش بودم اتفاق نیافتاد، ولی همیشه حاصل کار خوب در می‌آمد.

- **می‌گوییم افراد، مکان‌ها و کارهای زمان مصرف را تغییر دهید. می‌دانیم که مهم است خودمان را از افرادی که با آنها مصرف کرده‌ایم دور نگه داریم. اما چگونه می‌توانید با خانواده‌ای که هنوز در مصرف است رابطه سالمی داشته باشید؟**

مادرم و برادرم و چند تا از بستگان نزدیکم درگیر اعتیاد فعال هستند. اوایل فقط در اوقات تعطیلی با آنها بودم و اگر اوضاع برایم سخت می شد یک راه فرار یا یک برنامه متفاوت برای خودم می‌گذاشتم (یعنی با یک نفر از دوستان بهبودی قراری می‌گذاشتم تا از او کمک بگیرم). این روزها بعد از مدتی پاکی، عموما دید و بازدیدهای خانوادگی را در خانه خودمان انجام می‌دهم و زمان رفت و آمدها را کمتر کرده‌ام تا در کنترلم باشد و از دستم خارج نشود.

- **بین متکی به خود نبودن و همیشه بله گفتن برای جلب رضایت از یک سو و بله گفتن در بهبودی بجای بهانه آوردن چگونه تمایز قائل می‌شوید؟**

در اوایل بهبودی، به هر چیزی بله می گفتم چون نمی‌دانستم چه کاری برایم لذتبخش خواهد بود. حالا که مدتی پاکی دارم و می‌دانم از کدام کارهای خدماتی لذت می‌برم، تنها به کارهایی که در آنها توانایی دارم بله می‌گوییم. همچنین اگر تعهدی دارم بر سر آن می‌مانم. نه برای خوشایند دیگران بلکه برای ادای دین خود به بهبودی.

- **برای کسی که با ارتباط برقرارنمودن و وصل شدن به دیگر اعضای NA مشکل دارد، چه توصیه‌ای دارید؟**

در کارهای خدماتی شرکت کنید. در هر سطحی که باشد. به ویژه در گروه خانگی خودتان. این روش بسیار خوبی برای آشنا شدن

با «برندگان» است. زود به جلسه بیایید و تا پایان آن بمانید. بعد از جلسه برای صرف چای و قهوه به دیگر اعضا بپیوندید و با دوستان اختلاط کنید.

- **با موضوع پذیرش چطور برخورد می‌کنید؟**

ابتدا با نپذیرفتن. سپس معمولا به عجز خود و ناتوانی‌ام در کنترل نتایج اذعان می‌کنم. بعد از آن به پذیرفتن واقعیت مسئله روی می‌آورم و شروع می‌کنم به تسلیم شدن در برابر این فرایند.

- **رهجویان خود را چگونه تشویق می‌کنید که به پیشنهادهای شما عمل کنند تا در نهایت بتوانند قدمها را کار کنند؟**

اولین روش برای تشویق رهجویانم، مثال آوردن است. مهم است به آنچه توصیه می‌کنم عمل کنند. پیشنهاداتی که می‌شنویم به حفظ پاکی ما کمک می‌کنند و تلاش من این است که پیشنهاداتی را که شنیده‌ام و به من کمک کرده است، برای آنها بازگو کنم.
همچنین برای گوش دادن به صحبتهای دیگران و شنیدن اینکه آنها چگونه رهجویان خود را راهنمایی می‌کنند وقت می‌گذارم. به حرف‌های تازه‌واردانی که تمایل زیادی به پاک ماندن دارند و اینکه توصیه‌های راهنما چگونه برای آنها کار می‌کند گوش می‌دهم. من همیشه مشغول یادگیری هستم تا بتوانم خودم را قویتر کنم و خدمات بهتری به دیگران ارائه دهم. بعلاوه، رهجویانم را ترغیب می‌کنم که نه «در نهایت» بلکه بی درنگ قدمها را کار کنند. قدمها به ما کمک می‌کنند که از درون تغییر کنیم تا پاک بمانیم.

ASK A SPONSOR
This month's featured sponsors: Kris W. and Loretta S.

پروفایل یک معتاد

دان ای.
تاریخ پاکی: ۲۰۰۲/۷/۴
گروه خانگی: پیام بهبودی
جمله مورد علاقه: دعای آرامش

چه چیزی باعث می‌شود باز هم به جلسات برگردید؟
من از طریق مشاور خانواده‌ام به انجمن معتادان گمنام راه پیدا کرده‌ام. قبلا هرگز چیزی از NA نشنیده بودم تا اینکه او درباره آن با من صحبت کرد. با پذیرفتن و پیروی کردن از پیشنهادات اعضا و راهنمایی هایی که در کتاب پایه و سایر نشریات NA آمده است توانسته‌ام در این انجمن دوستی باقی بمانم.

با اعتیادتان و با بهبودیتان چگونه کنار آمده‌اید؟
نکات کلیدی برای من شرکت در ۹۰ جلسه در طی ۹۰ روز، تماس گرفتن با اعضا، مشارکت کردن آنچه که موجب ناراحتی‌ام می‌شد و تقاضای کمک و راهنمایی از دیگران بود. اما مهمتر از همه، گوش فرا دادن و باز گذاشتن دریچه ذهن به روی آن توصیه‌ها بود. گرفتن یک راهنما که بتوانم به او اعتماد کنم و احساس وصل بودن داشته باشم و تلفن کردن به او بطور مرتب، بدون نادیده گرفتن وقت او نیز موارد کلیدی بوده اند.
همچنین تا حد امکان خود را درگیر برنامه کردم. این کار نیاز به توجه بیشتری داشت چرا که من متاهلم و دو دختر بزرگ دارم که می‌بایست برای آنها هم وقت می‌گذاشتم. احساس می‌کنم باید درگیر خدمات و جلسات شد ولی در هر کاری در زندگی باید تعادل ایجاد کرد.
می‌دانم که چقدر مهم است که در متن این برنامه قرار گیریم، ولی افراط در هر چیزی ممکن است مشکلات دیگری به بار آورد. سعی می‌کنم این را به خاطر داشته باشم و با علاقه افراطی باعث بروز مشکلات تازه نشوم.
این روزها هفته‌ای سه بار به جلسه می‌روم، چندین بار در روز دعا می‌کنم و بطور منظم اوقاتی را برای مراقبه صرف می‌کنم تا به خواست و اراده خداوند گوش دهم. همچنین تا آنجا که وقتم اجازه می‌دهد به خانواده، همکاران و سایر مردم با اشتیاق خدمت می‌کنم.
من به راهنمایم زنگ می‌زنم، با او قدم کار می‌کنم و هر کاری از دستم بر می‌آید برای تازه وارد انجام می‌دهم. اکنون در حال کارکرد قدم نهم هستم. پیام من به تازه وارد این است: زندگیت بهتر می شود، تو فقط باز هم به جلسات برگرد.

Profile of an Addict
ILS Don.A
UNCOAST MATTERS
Issue3 , Volume3

#یک_روز_پاک_یک_روز_موفق
تولد دوستانی که درمرداد ماه است را صمیمانه تبریک میگوییم. به درستی که شما یکی از نشانه های کارکرد برنامه هستید. در جدول زیر نام دوستانی که تولد خود را برای ما ارسال نموده‌اند آمده است. شما نیز می‌توانید شادی سالروز پاکی خود را با ارسال به ماهنامه وعده با دیگران به اشتراک بگذارید.

حسین ۱ سالگی گروه صبح سپاه شهریار چهاردهم مرداد
احسان ۳ سالگی گروه شقایق تهران نهم مرداد
حامد ۵ سالگی گروه صبح ساحل تهران پنجم مرداد
وحید ۶ سالگی گروه آرامش آبشار غربی تهران بیستم مرداد
علی ۸ سالگی گروه رشد میاندوآب شانزدهم مرداد
مجید ۹ سالگی گروه شب زدگان پردیس سوم مرداد
مریم ۱۰ سالگی گروه همدلان تهران سیزدهم مرداد
سلیمان۱۰ سالگی گروه صوفیان تبریز بیست و هفتم مرداد
مهدی ۱۱ سالگی گروه آرامش بوستان پلیس تهران شانزدهم مرداد
مجید ۱۱ سالگی گروه شقایق تهران پنجم مرداد
هادی ۱۳ سالگی گروه سبز زنجان هجدهم مرداد
پیمان ۱۳ سالگی گروه آرامش پارک پلیس تهران دوم مرداد
افشین ۱۳ سالگی گروه سه باندی گوهردشت اول مرداد
فرشید ۱۴ سالگی گروه بهبودی قائمیه اسلامشهر هفدهم مرداد
شهریار۱۵ سالگی گروه گلچین تهران پانزدهم مرداد
سید علی ۱۸ سالگی گروه صبح سپاه شهریار هفتم مرداد