

- سوالات متداول در H&I
- معرفی مناطق APF
- قدم دوازدهم

سال چهاردهم . شماره ۴۵ . بهار ۹۷

پژوهش

نشریه داخلی انجمن محققان گمانه
شماره ثبت: ۲۱۰۶۵



سر مقاله

هر روزتان نوروز، نوروزتان پیروز
دوستان و همراهان فصلنامه پیام بهبودی، سلام
بهار که از راه می‌رسد، چراغ زندگی را با
شکوفه‌های رنگارنگش روشن می‌کند. جوانه
می‌زند، می‌روید و می‌خندد. بهار فرصت دوباره
زیستن است. فصل رویش و پیام‌آور زندگی
است و نوید رویش دوباره حیات است. در
شمایلش شباهتی نزدیک با انجمن معتادان
گمنام موج می‌زند، انجمنی که فرصت زندگی
دوباره را به ما هدیه کرده است.
بهار انجمن، دریچه افکارمان را به سوی آسمان
پاک زندگی گسترده است و سرمای کهنه
رفتارهایمان را از قامت ذهنمان می‌روبد.
بهبودی فرایند رسیدن به درک و شناخت است
و اکنون به یاری انجمن، احساس مسئولیت
می‌کنیم و صداقت و ایمان، جایگزین نگرش منفی
سابق ما شده و جهان اطراف خود را روشن،
شکوفا و امیدوارکننده می‌یابیم.
ما در سایه زندگی بدون مصرف مواد مخدر
با پشتکار و تلاش به شکوفایی بهاری خواهیم
رسید.

فصلنامه پیام بهبودی پیمودن گام‌های استوار در
مسیر بهبودی و سالی سرشار از موفقیت را برای
شما عزیزان آرزو می‌کند.

با سپاس فراوان
کمیته فصلنامه پیام بهبودی

فهرست

۶ مشارکت

رمز موفقیت

۷ ترجمه

هدیه راهنما بودن

۸ آموزش

قدم دوازدهم

۹ مشارکت

بدون محدودیت

۱۰ H&I

سؤالات متداول در H&I

۱۱ کارگاه‌های آموزشی

آیا مهمانی از شهرهای دیگر...

مجله «پیام بهبودی» از دریافت نامه‌ها، مقالات، داستان‌های بهبودی، تجارب شما در برنامه و طرح‌های تصویری استقبال می‌کند. از شما دعوت می‌شود تا تجربیاتتان را از طریق فصلنامه پیام بهبودی، با دیگر اعضای انجمن در میان بگذارید. لطفاً نامه‌های خود را به صورت خوانا و روشن با ذکر نام، حرف اول نام خانوادگی و شماره تماس، به آدرس پستی یا الکترونیکی مجله ارسال نمایید.

کلیه حقوق مادی و معنوی نوشته‌های ارسال شده متعلق به شورای منطقه انجمن معتادان گمنام ایران است. حق ویرایش برای مجله «پیام بهبودی» محفوظ بوده و این نشریه متناسب با ظرفیت خود، از مطالب ارسال شده استفاده می‌کند. بدیهی است که این کمیته بر اساس اولویت‌بندی و ظرفیت موجود مجله، از نامه‌ها استفاده کرده و پاسخگوی نامه‌های چاپ‌نشده نمی‌باشد.

مجله «پیام بهبودی» منعکس‌کننده تجربه‌ها و نظرات اعضای انجمن معتادان گمنام است. مقالات و مشارکت‌هایی که در این مجله به چاپ می‌رسد، در حکم نظر «کلیت انجمن معتادان گمنام» نبوده و همچنین چاپ هر یک از این نوشته‌ها به معنای تأیید مطلب و یا گویش آن از طرف انجمن معتادان گمنام یا مجله «پیام بهبودی» نیست.

پاک ماندن، اولین قدمی است که ما برای روبرو شدن با زندگی، برمی داریم.
(کتاب پایه)



الفبای زندگی

ناصر راز جیرفت

مشکلاتی در پی داشت؟ و صدها سؤال دیگر که باید خودم برایشان جواب پیدا می کردم. شاید آن قدر که خود سؤال مهم بود جوابش مهم نبود. انگار انقلابی در درونم رخ داده بود، غیرقابل توصیف. شور و شوق اولین روزهای مدرسه رفتنم را دوباره تجربه کردم، آ...ب...پ... انگار الفبای زندگی کمی تغییر کرده بود، از گذشته، از حال، از آرزوهای بر باد رفته، از تمایل، از صداقت، از روشن بینی و... از آن روز تا امروز مرتب مشغول نوشتنم و نتیجه اش این است که: دیگر اخم و عصبانیت و پرخاشگری را دوست ندارم. به دزدی و جنایت و خیانت هیچ علاقه ای ندارم. مسئولیت های زندگی ام را می پذیرم، بدون نقاب عشق می ورزم، بدون چشم داشت می بخشم و هر جا در توانم باشد خدمت می کنم. آشتی با خودم و خداوند مهربان بهترین هدیه ای این نوشتن هاست. از خدای مهربان سپاسگزارم و دوستدار شما همدردان عزیز هستم.

در یکی شدن با "جمع" است.
شروعی دوباره، شرکت در جلسات، قطع مصرف، تماس مداوم با آنها که چیزی مصرف نمی کنند و راه تازه ای برای زندگی پیدا کرده اند، مراحل اولیه فصل جدید زندگی ام بود. به سرعت و با شور و نشاط سه ماه گذشت، سه ماه دوری از مصرف مواد مخدر و پس از آن آغاز قدم، راه تازه ای برای زندگی، آشفته گی، نابسامانی، تنبلی، بی تفاوتی، خودمحوری که جزئی از شخصیتم شده بودند، دوباره زندگی ام را نا آرام کرده بودند. راهکار چه بود؟ همه ی پاسخ ها به کارکرد قدم ختم می شد. قدم دیگر چیست؟ من که خیلی چیزها را می دانم، کتب مختلف مذهبی و علمی و پزشکی را خوانده ام، اما این ها چیز دیگری بود. اولین سؤالاتی که با آنها روبرو شدم خیلی جالب بود، تاکنون به فکرم خطور نکرده بود که بیماری اعتیاد چیست؟ عجز چیست؟ مصرف مواد مخدر چه

خدای را سپاس می گویم که امروز هم به یاری او بدون مصرف هیچ گونه ماده مخدری روز خوبی داشتم. سپاس خدای را که به واسطه ی انجمن یاد گرفتم دوستی ها دوام دارد و دوستانی رانشانم داد که پاکی مداوم دارند. قسمتی از مشارکت برمی گردد به روزهای اسارت در چنگال بی رحم اعتیاد. چه سخت است بودن در حالتی که از اثباتش عاجز باشی. من بودم، درحالی که نبودم، من نبودم، درحالی که بودم، باینکه در خانه، کوچه و محله بودم، نفس می کشیدم و راه می رفتم ولی پدر نبودم، همسر نبودم، پسر نبودم، برادر نبودم، همسایه نبودم... و این داستان ادامه داشت. با چشمان خودم دیدم که در چشمان زیبا و معصوم فرزندانم، شوق در آغوش کشیدن پدر خاموش بود. به چشمان خودم می دیدم که احساس ناامیدی را که جای جای دیوارهای خانه مان آویخته بودم، سوی چراغ زندگی مان را برده بود. خودم شنیدم دعاهای دخترم حول محور "کاش بابا ترک می کرد" بود و زمزمه های همسر "کاش ازدواج نکرده بودم". فصل جدید زندگی ام در دی ماه سال هزار و سیصد و هشتاد و هشت رقم خورد. به لطف خداوند آن روزهای سرد و سیاه پایان یافت و دست یاریگر خداوند به یاری ام شتافت. دوستان همدرد، پلی شدند بین دستان خالی من و خداوند. همدردان مهربانم، شوق زیستن به دوراز مخدر را در من دیدند و شعله ورش کردند. دستانم را گرفتند، در آغوشم کشیدند، به جای قضاوت با درد هایم همدردی کردند و با شادی هایم خندیدند، با من یکی شدند تا من یکی شدن با جمع را بیاموزم. آنها می دانستند راز پاک ماندن و بهبودی ام



استارت

مصیب ب از میمند



خداوند مهربان را سپاسگزارم به خاطر نعمت پاکی و موهبت بهبودی و تشکر می‌کنم از تمام کسانی که در انجمن معتادان گمنام در حال خدمت هستند. بر آن شدم درک شخصی خود را از قدم یک با شما یاران همیشگی در میان بگذارم. به این امید که به کار همدردی بیاید.

بروم سر اصل مطلب، بیماری، بیماری و بیماری اعتیاد. واژه‌های خنده‌دار در اوایل پاکی. نمی‌توانستم یا نمی‌خواستم باور کنم در وجود من بیماری‌ای به نام اعتیاد وجود دارد که منشأ همه‌ی مشکلات من است. فکر بسته‌ی من همیشه مشکل را مواد، نوع آن و طریقه‌ی مصرف می‌دانست. اولین برکت کارکرد قدم یک، آگاهی از وجود این بیماری

بود. چیزی که من فکر می‌کردم اصلاً وجود ندارد؛ اما درواقع وجود داشت و با تمام قدرت پرچم سه رنگش یعنی زندان، تیمارستان و مرگ را به اهتزاز درآورده بود. با خودم گفتم: باشد قبول، همان‌طور که مواد را قطع کرده‌ام از روی این بیماری هم عمل نمی‌کنم. حتماً می‌دانید نتیجه چه بود؟ من در انکار بودم و مرتب به بیماری اعتیاد سوخت می‌رساندم. دومین آگاهی که کارکرد قدم یک داشت، صداقت بود. نقطه‌ی مقابل انکار و پادزهر بیماریم. متوجه شدم اصل روحانی صداقت نه تنها باعث می‌شود که دیگر مواد مصرف نکنم، بلکه باعث می‌شود بیماریم هم در همان نقطه‌ی معروف که نشریات ذکر می‌کند از فعالیت بازایستد، پس نتیجه گرفتیم ثابت نگه‌داشتن بیماری در یک نقطه، یعنی پیروزی بر آن.

تا اینجای کار به لطف کارکرد قدم یک در مورد این بیماری چیزهایی فراگرفته بودم و حالا باید برای عملی ساختن اصل روحانی صداقت کاری انجام می‌دادم. بله آن کار اقرار بود. در اول کار، اقرار برای من معتاد که غرورم به‌اندازه‌ی کوه بود، به‌منزله‌ی شلیک یک گلوله در شقیقه‌ام بود. اقرار به این‌که نتوانسته بودم از عهده‌ی زندگی‌ام برآیم، اقرار به این‌که تعادل در زندگی برابرم رؤیایی بیش نیست، اقرار به این‌که دیگر نمی‌توانم مواد مصرف کنم و مصرف تفتنی دیگر برای من وجود ندارد و بالاخره اقرار به این‌که به آخر خط رسیده‌ام و شدیداً به کمک نیاز دارم... این اقرارها برای من مایه‌ی خجالت و عذاب بود، اما خیلی زود متوجه شدم که با اقرار این مسائل، بار سنگینی از روی شانه‌های خسته‌ام برداشته شد. اقرار کردن، لطف دیگری هم داشت، من با اقرار به وسوسه‌هایم از اجبار به آن‌ها رها شدم.

سومین درس قدم یک برای من اصل روحانی اقرار کردن بود که در حال حاضر، مهارت جدیدی برای زندگی من شده است. در نهایت چاره‌ای نداشتم جز این‌که تسلیم شوم، اما هنوز برای رسیدن به تسلیم یک مانع جدی وجود داشت و آن بهانه و دستاویزهای موجود در فکرم بود. با نوشتن این بهانه‌ها فهمیدم منشأ آن‌ها علاوه بر عدم صداقت، عدم آگاهی نیز بود. برکت بعدی قدم یک در زندگی من آگاه شدن در مورد نقاط تاریکی از ذهنم بود که هیچ‌وقت به‌تنهایی نمی‌توانستم با آن‌ها روبرو شوم و آن‌ها را لغو کنم. من در قدم یک، از اقرار به پذیرش و از پذیرش به تسلیم رسیدم و تمایل امتحان راه جدیدی برای زندگی کردن را پیدا کردم. حاصل این تسلیم برای من جدی گرفتن برنامه، شرکت مرتب در جلسات، ارتباط روزانه با راهنما و کارکرد باقی قدم‌ها بوده است. من برای امروز هیچ اجباری به مصرف هیچ‌گونه ماده‌ی مخدري ندارم و از خداوند بسیار سپاسگزارم.





ما رشد روحانی خود را وقتی باور می‌کنیم که بتوانیم دست خود را برای کمک به سوی دیگران دراز کنیم.
(کتاب پایه)

من به شما نیاز دارم

علی م از نیشابور

همیشه فکر می‌کردم مشکل من در دوران بهبودی، کمبود دانش و آگاهی است و اگر مشکلات کمتری خواهم داشت، البته منکر ضرورت دانش و آگاهی نیستم، منظورم این است که بزرگ‌ترین مشکل من در دوران بهبودی ناامیدی است و سنت پنجم چه زیبا گفته است: پیام ما امید، وعده‌ی ما آزادی است. همه‌ی ما جدایی از این که سن پاکی ما چقدر است، معتاد در حال عذاب همیشه مصرف‌کننده سنت پنجم همچنین توضیح داده است، معتاد در حال عذاب در حال عذاب نیست. همه‌ی ما جدایی بدتر از ناامیدی وجود دارد. در کتاب پاک زیستن بیان می‌شود که: وقتی دانش ما زیاد و امید ما کم شود، درد زیادی را تجربه خواهیم کرد.

امید را به‌جز در جلسات حقیقی انجمن معتادان گمنام در جای دیگری نمی‌توان یافت. امید من وقتی بیشتر می‌شود که ضمن در آغوش گرفتن یک دوست تازه‌وارد به او بگویم که باز هم به جلسات برگرد، صبر کن، همه‌چیز درست می‌شود. امید من وقتی بیشتر می‌شود که ضمن گوش سپردن به درد دل‌های دوست تازه‌واردم متوجه شوم از ابتدای ورود به انجمن تاکنون چقدر تغییر کرده‌ام. مشکل امروز من ناسپاسی است. مشکل امروز من، بعد از هشت سال پاکی، مواد مخدر نیست! مشکل من ناامیدی است و چون امید من متناسب با دانش و آگاهی من رشد نکرده، امروز ناامیدی، تمام‌وقت و انرژی مرا می‌گیرد. من همیشه به‌حضور در جلسات حقیقی انجمن و در آغوش گرفتن تازه‌وارد نیاز دارم. من به شما نیاز دارم.

میثم از اصفهان

با موی سفید تنها تازه‌وارد آن شب بود. وارد چرخه‌ی خدمات شدم تا این که بعد از حدود یک سال دوباره برای گرداندگی به همان گروه که مکان آن تغییر کرده بود رفتم. پیرمردی سرحال با عینکی تمیز آمد و روبروی من نشست. جنس لبخندش آشنا بود ولی نمی‌دانستم کجا دیدمش.

بله، او همان پیرمرد تازه‌واردی بود که یک سال قبل چپ تازه‌وارد را به دستانش داده بودم. باز هم آن شب فقط یک تازه‌وارد داشتیم، این بار جوانی که خیلی تکیده بود. بعد از جلسه با یک لیوان چای به سراغ جوان تازه‌وارد رفتم و شروع کردیم به حرف زدن. از قطع مصرف خیلی می‌ترسید و می‌گفت: می‌ترسد از خماری بمیرد، ولی مواد هم دیگر به او جواب نمی‌دهد، پیشنهاد دادم باز به جلسه بیاید و به او گفتم: دوست خوبم تمام کسانی را که من دیده‌ام، از نشنگی مرده‌اند ولی تا به حال کسی از خماری نمرده است. پیرمرد رانشانش دادم و گفتم: من و نو نیروی جوانی‌مان را هنوز داریم، بین این دوستان با چه سنی آمده است. جوان تازه‌وارد نگاهم کرد و گفت: این پیرمرد، پدر من است. وقتی تغییر رفتار را در پدرم دیدم به خودم گفتم: اگر پدرم توانسته است، پس من هم می‌توانم. چند ماه پیش که خدمتی به من پیشنهاد شد و دوباره به شهرستان مبارکه رفتم، از پیرمرد موسفید که حالا نزدیک به پنج سال پاکی داشت سراغ پسرش را گرفتم. در کمال ناباوری، پسر جوان با تخریب بالایی که داشت توانسته بود قطع مصرف کند و پس از قطع مصرف و کارکرد قدم‌ها، باوری شود برای برادر کوچک‌ترش که پسر کوچک خانواده بود. هر دو برادر مسئول پذیرایی همان گروه شده بودند. آن شب بعد از جلسه بهترین و دل‌چسب‌ترین چای عمرم را از دست‌ان این دو برادر که حالا از خدمتگزاران انجمن شده بودند، گرفتم. درحالی که از پیرمرد و پسرانش دور می‌شدم به چپ‌های سفید پیرمرد و پسرش فکر می‌کردم و تغییراتی که در مدت حضورشان در انجمن شکل گرفته بود. به‌راستی معجزه یعنی همین. از آن شب معنای معجزه برایم تغییر کرد.

خانه نکانے

سینا الف از نهبندان

صداقت باید از درون باشد، بر اساس باور و اعتقادی سازنده. صداقت می‌تواند به معنای پاک‌کننده‌ی تمام خصوصیات ناشایست باشد. اگر بتوانم با درون خود با قاطعیت کامل برخورد کنم آنگاه خیلی راحت‌تر می‌توانم به توانایی‌های بالقوه خوداتکا کرده و از آنها کمک بگیرم. اگر من از نظر باطنی نسبت به فرد، شیء و یا عقیده‌ای وابستگی داشته باشم، این وابستگی به‌عنوان مانعی بر سر راه صداقت و واقع‌گرایی قرار می‌گیرد و ممکن است رفتارهایم به‌طور ناخواسته تغییر پیدا کند. من نباید به خود اجازه دهم که به خاطر وابستگی و منفی‌گرایی که به‌صورت ناآگاهانه به‌سراغم می‌آید، صداقتم از بین برود. خودخواهی، افکار مبهم، عادات نامتعارف و افکار منفی، صرفاً به‌منزله‌ی لکه‌هایی هستند که روح من را تیره می‌کنند.

در غیر این صورت به فریب دادن دیگران عادت پیدا می‌کنم و همواره مجبور می‌شوم تا برای توجیه کردن رفتار خود، ذهن دیگران را با توضیحات نامفهوم و خلاف واقع پرکنم و به هرکاری متوسل خواهم شد تا به اهدافم دست پیدا کنم. زمانی که آینه‌ی دل خود را صاف و بی‌آلایش کنم، آنگاه احساسات، انگیزه‌ها و اهداف نیز به‌وضوح قابل‌رؤیت خواهند بود و صداقت، کمک خواهد کرد که زندگی بهتری داشته باشم.

جستجو

رحیم

من در خانواده‌ای مذهبی به دنیا آمدم و بزرگ شدم. در خانواده‌ی ما فقط من بیماری اعتیاد داشتم، با این بیماری سعی می‌کردم خودم را از همه برتر بدانم و آدم خودم‌محور و مغروری بودم و این بیماری باعث شد از سن شانزده‌سالگی مواد مخدر مصرف کنم. چهارده سال مصرف مواد باعث شد تا خیلی آشفته باشم و گوشه‌گیر شوم و آخر روانه‌ی زندان شدم. یک مدت در زندان ماندم و روانه‌ی تیمارستان شدم.

مدتی در تیمارستان ماندم و از آنجا فرار کردم. رفتم تهران پیش رفیقم. یک روز با رفیقم به جلسه رفتم، من از بچه‌های جلسه خوشم آمد. دیدم بدون مواد مخدر پاک هستند و به یکدیگر کمک می‌کنند و همان روز اول تصمیم گرفتم قطع مصرف کنم و به جلسه بروم، ولی متأسفانه به خاطر رعایت نکردن اصول برنامه سه سال در عذاب ماندم یعنی در عرض سه سال، چهار بار لغزش کردم. بعد از لغزش، این سری برنامه را جدی گرفتم. راهنما گرفتم، قدم کار کردم و هرروز به جلسه رفتم چون که می‌خواستم بدون مواد مخدر تا آخر عمرم پاک بمانم. برای این که مواد مخدر زندگی‌ام را، جوانی‌ام را و پولم را از من گرفت. الآن که این نامه را می‌نویسم هشت سال است که به خاطر مصرفم در زندان به سر می‌برم؛ و حدود ده سال است پاک هستم. ناگفته نماند پرونده‌ی من مربوط به سال هشتاد و چهار می‌شود. بعد از آن، پنج سال فراری بودم، از اعتیاد دوری کردم و ترک کردم. به خاطر پرونده دوباره دستگیر شدم. به من حکم اعدام دادند و اعدام شکست و تبدیل به حبس ابد شد. پنج سال زندان بودم و الآن سه سال است هر هفته به مرخصی می‌روم، ولی باین‌همه حال، خیلی درد کشیدم. در جمع مصرف‌کننده زندگی کردم ولی با اصول برنامه زندگی کردم و از پاک‌ی‌ام لذت می‌بردم. اگر کسی بخواهد می‌تواند پاک بماند.

اولین نشانه‌ی بهبودی سلامت عقل آن است که دیگر مجبور به استفاده از مواد نیستیم. (چگونگی عملکرد)



آیا عقل من سالم است؟

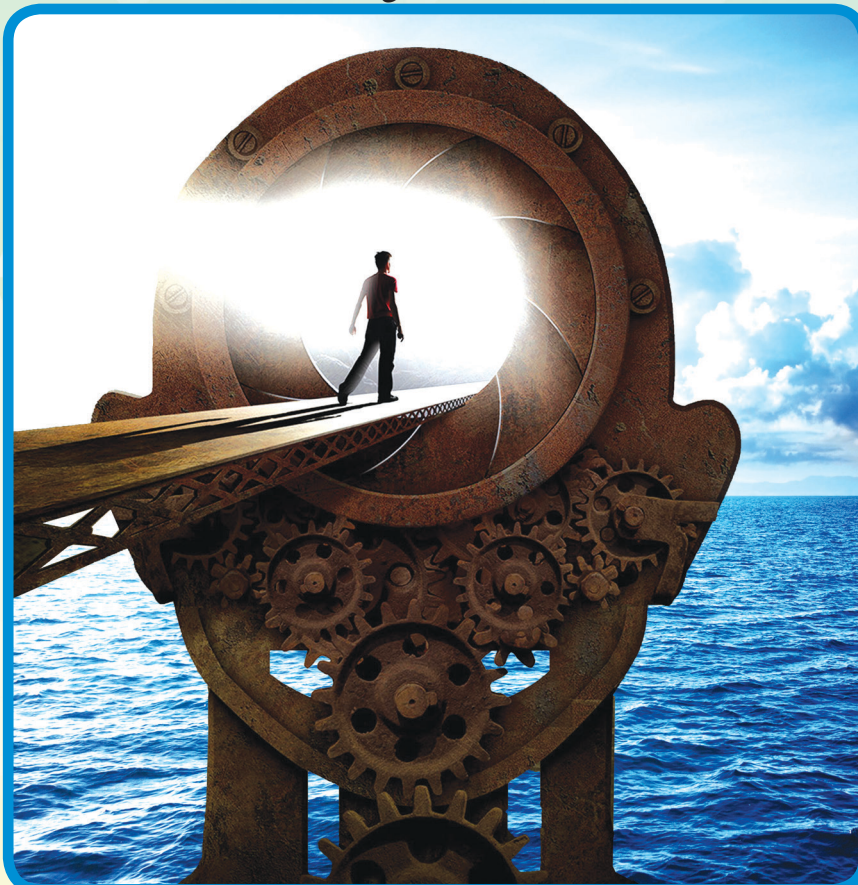
آنگاه فلان می‌کردم»، «اگر جلسه خانگی این‌طور بود گروه به سمت درست‌تری می‌رفت»، «اگر خانواده‌ام به من کمک مالی بیشتری می‌کردند می‌توانستم به موفقیت‌های بیشتری برسیم». تمام این «اگر» ها ریشه در همین اتفاق ساده دارد که برای عقل سالم می‌افتد: آنچه را می‌بیند باور می‌کند و می‌پذیرد. وسوسه‌های فکری من به خاطر همین «اگر» ها و همین «ناباوری» ها است. آیا عقل من سالم است؟ پاسخ منفی است. مشکل اصلی من «نپذیرفتن واقعیت به همان شکلی که هست» می‌باشد. به خاطر همین است که به کارکرد قدم‌ها، انتقال آن‌ها، رفتن به جلسات و تماس با راهنما ادامه می‌دهم. نمی‌توانم به عقل ناسالم خود اعتماد کنم، عقلی که آنچه را می‌بیند باور نمی‌کند.

نشانه‌های بارز اعتیاد فعال شده است. **وقتی وسوسه‌های فکری امروز خودم را بررسی می‌کنم، مثل وسوسه‌ی رابطه‌ی احساسی جدید، وسوسه‌ی فلان شغل یا فلان ماشین، وسوسه‌ی مشهور شدن و آدم مهمی شدن، متوجه می‌شوم زیربنای تمام این وسوسه‌ها عدم ارتباط درست با واقعیت است.** من نمی‌توانم واقعیت خودم و زندگی خودم را باور کنم. عقل سالم با دیدن هر اتفاقی سریعاً آن را باور می‌کند، می‌پذیرد و بر اساس آن برنامه‌ریزی می‌کند. ولی عقل من نمی‌تواند آنچه را که می‌بیند باور کند. مثلاً همسر، خانواده‌ام، شرایط شغلی و مالی‌ام، وضعیت تحصیلی‌ام، جلسه خانگی‌ام، همه را می‌بینم ولی باور نمی‌کنم و با خودم می‌گویم: «اگر فلان شغل را داشتم

امین از سیزوار

در ابتدا که قدم دوم را کار می‌کردم از من خواسته شد تا نمونه‌هایی از دیوانگی‌های زمان مصرفم را مثال بزنم. نمونه‌هایی که نوشتم این‌ها بود: دعوا با خانواده، اعتماد به افراد خلاف کاری که اصلاً نمی‌شناختم، قبول کردن هر پیشنهادی که به من می‌شد، کتک کاری با پدر و مادر، ترک تحصیل، ترک فرصت‌های شغلی مناسب، افسردگی‌های شدید و مراجعه به پزشک. همه این‌ها نشانه‌های دیوانگی و عدم سلامت عقل من بود، ولی مهم‌ترین نشانه، مصرف مواد مخدر بود. به قول کتاب پایه هیچ آدم عاقلی به پزشک مراجعه نمی‌کند برای این که پزشک یک سکت قلبی را برای او ترتیب دهد و او را بکشد. ولی من مُدام از ساقی خود جنس قوی‌تری تقاضا می‌کردم و دوزهای بالاتر و مواد جدیدتر را امتحان می‌کردم. بله، من در همان بار اول که قدم دوم را کار کردم عدم سلامت عقل خود را پذیرفتم ولی اکنون که به زندگی خودم نگاه می‌کنم، پس از چند سالی که در برنامه هستم، هیچ‌یک از نشانه‌ها و علائمی را که در بالا مثال زدم در زندگی من دیده نمی‌شود، من پاک هستم، عضو قابل قبول جامعه هستم و مسئولیت‌های بسیاری به من سپرده شده است. شاد و اجتماعی زندگی می‌کنم و دیگر از مراجعه به پزشک و خوردن قرص‌های اعصاب خبری نیست. حتی به دیگران کمک هم می‌کنم! به دوستان هم‌دردم تجربه می‌دهم. با خانواده در صلح هستم و خیلی وقت است فحش هم نداده‌ام.

با این اوضاع «آیا عقل من به‌طور کامل سالم شده است؟» اگر این‌طور باشد دیگر نیاز به قدم دوم، مشورت و حضور در برنامه NA و شرکت در جلسات ندارم. واقعیت این است که درک من از عدم سلامت عقل عمیق‌تر از آن





تلنگر

عبداله از عسلویه

قطع مصرف، صداقت، پذیرش، پرهیز از هم‌بازی، ابزار بازی، میدان بازی، خدمت، عشق، احساس، دوستان پاک، خسارت نزدن، همگی هدیه‌ای از طرف انجمن به من بوده است. سی‌ودو سال از بهترین لحظات عمرم را با مواد مخدر گذراندم و مواد مخدر هر دستوری می‌داد، اجرا می‌کردم بدون این‌که به عواقبش فکر کنم. خدا را شاکر و سپاسگزارم به خاطر این‌که فرصت زندگی دوباره را به من داد و به‌واسطه‌ی یک عضو انجمن این پیام به من رسید و انجمن معتادان گمنام را سر راهم قرار داد تا به‌واسطه‌ی اصول ساده‌ی برنامه، زندگی کردن بدون مواد را به مدت بیش از پنج سال تجربه کنم. در حدود دو ماه پاک‌ی، به‌واسطه‌ی یکی از شبکه‌های تلفن همراه پیام تبریک تولدی به دستم رسید، حیران شدم که اشتباه شده است و فهمیدم که مشترک شخص دیگری است و سیم کارت روی گوشی‌ام به نام همسرم می‌باشد.

بعد از بیست‌وهفت سال قلباً متوجه شدم روز تولد همسرم چه تاریخی است. با یک شاخه

گل رز تولدش را تبریک گفتم و لحظه‌ای بود فراموش نشدنی. از آن روز به بعد این کار را مرتب تکرار کردم و روز تولدش را فراموش نکردم. سی‌ودو سال فکر می‌کردم بدون مواد نمی‌شود کار کرد، مسافرت رفت، مجلس شادی رفت ولی در برنامه این باور برایم شکل گرفت که اگر تمایل باشد می‌شود در قطع مصرف ماند و بدون مواد هم زندگی کرد، الآن که این مشارکت را روی کاغذ می‌آورم هیچ‌گونه وابستگی ندارم و روزم را با کار کردن، اوقات آزادم را با جلسه رفتن، خدمت کردن، کارکرد قدم و خدمت به خانواده به پایان می‌برم و بیشترین چیزی که توانسته است مرا امیدوار کند اعتماد به خداوند، راهنما و برنامه است و مرور داشته‌های امروزم که باعث می‌شود شکرگزار باشم و حسرت گذشته را نخورم و ترسی هم از آینده نداشته باشم. از همه‌ی خدمت‌گزاران انجمن کمال تشکر رادارم، از این‌که در انجمن هستم افتخار می‌کنم و سپاسگزارم و امیدوارم که بتوانم پیام‌رسان خوبی باشم.

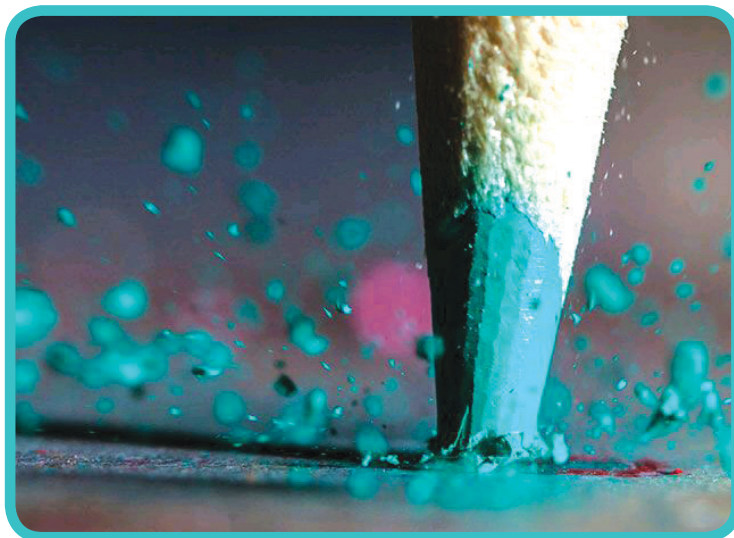
رمز موفقیت

مسلم م از کازرون

قبل از هر چیز از خداوند به خاطر موهبت‌های پاک‌ی و بهبودی و احساس خوبم سپاسگزارم که از طریق انجمن به من داده شده است. با سلام فراوان خدمت هم‌دردان و تشکر از خدمت‌گزاران مجله‌ی پیام بهبودی. امروز که این نامه را می‌نویسم یک روز مانده به تولد یک‌سالگی‌ام و هم‌چنین در جلسه‌ی خانگی‌ام منشی هستم. فردا چهارشنبه، تولدم را جشن می‌گیرم. از همان دوران مدرسه و فعال شدن بیماری با انجام کارهایی برای تأیید شدن و پذیرفته شدن به دلیل کمبودهای عاطفی و جسمی را در خود با عمل از روی نواقص پرورش دادم و در سن چهارده‌سالگی با مواد مخدر، سیگار و مشروبات، آتش اعتیادم شعله‌ور شد. دوستان خوبم را از دست دادم و دیگر به درس علاقه‌ای نداشتم و اطرافم را افرادی سیگاری و الکلی پر کردند. تا مدت‌ها، ماده‌های مخدر دیگری را امتحان کردم و روز به روز تنهاتر و ناامیدتر می‌شدم. در طول یک دوره‌ی یک‌ساله به معتادی قهار تبدیل شدم که در حال حرکت کردن، مواد مصرف می‌کردم. همه‌ی اعضای خانواده‌ام دست به هر کاری می‌زدند تا قطع مصرف کنم، ولی نمی‌شد. وسوسه رهایم نمی‌کرد، در نهایت با کوله باری از ترس، پیام انجمن را از طرف یکی از دوستانم، گرفتم و وارد جلسه‌ی NA شدم. اصلاً متوجه نبودم که چه می‌شود چون مصرف می‌کردم و یک فکر بسته هرگز پذیرش ایده‌های جدید را ندارد.

ورودم به انجمن مربوط به هفت سال پیش است. در جلسه، بعد از مدتی مشاهده کردم که من هم می‌توانم قطع مصرف کنم، اما ترس از خماری نمی‌گذاشت. به‌هرحال قطع مصرف کردم و در جلسه خدمت گرفتم، مشارکت می‌کردم ولی چون تسلیم کامل نبودم، چهار بار در این هفت سال لغزش کردم و هر بار که به انجمن برمی‌گشتم، سخت‌تر می‌شد. فقط خداوند در این لغزش‌ها کمکم می‌کرد تا نیم‌رم و تجربه‌ام را با دوستانم در میان بگذارم. دلایلی مثل می‌توانم کنترل کنم، یک‌بار مصرف کنم، جایگزین کردن و رفتن به دنبال مسائل بیرونی مانند کار و شهرت و دوری از انجمن، عوامل لغزش من بودند. هر بار از لحاظ روحی، یک شکست خورده‌ی به‌تمام‌معنا می‌شدم، نهایتاً بعد از آخرین لغزش وارد جلسه شدم. ولی این بار پذیرفتم بیماری اعتیاددارم و تسلیم کامل شدم.

راهنما گرفتم، قدم کارکردم، خدمت کردم، حضور مرتب را انجام دادم، مشارکت کردم و رمز موفقیت امروزم، خواندن نشریات است و هر بار برای من درکی متفاوت‌تر دارد.



می‌خواهیم زندگی کنیم و از آن لذت ببریم. برای انجام این کار، بهبودی خود را در اولویت قرار می‌دهیم. (فقط برای امروز)



عشق با وابستگی

مریم از گرگان

با سلام و خدا قوت خدمت تمامی همدردانم. از خداوند سپاسگزارم که به وسیله‌ی انجمن با عشق معتادان گمنام مرا با خودم و بیماریم آشنا کرد. در تیرماه ۱۳۸۹ بعد از تقریباً یازده سال تخریب مواد مخدر وارد انجمن شدم. با دنیایی پر از درد و سؤال از شکست و خلأهایی عاطفی، جسمی، مالی و خانوادگی. وقتی وارد انجمن شدم، تنها داشته‌هایم آشفتگی‌های ظاهری و بیرونی زندگی‌ام بود. خیلی سریع از سمت همدردانم مورد عشق و دوستی و حمایت قرار گرفتم، بسیار پر شور و شور بودم، سرم پر بود از هیاهوی لحظه‌ها و روزهای پاک‌ی از مواد مخدر شاد بودم و پرانرژی، اما یکجای کار می‌لنگید، این که من به جای گرفتن برنامه و اصول روحانی‌اش، خودم را خیلی جدی گرفته بودم، هفت ماه پاک‌ی داشتم، تازه واردی وارد جلسه شد، مهر ما به دل همدیگر نشست، بدجور به هم گره خوردیم، با عشق و خالصانه به او کمک کردم. علی‌رغم مخالفت‌های دیگر اعضای انجمن که تجربه‌ی بیشتری داشتند راهنمای او شدم و او شد رهجوی من. خودم هم می‌ترسیدم تا ببینم، روزها و ماه‌ها گذشت. من و رهجویم که رابطه‌ی صمیمی زیادی داشتیم، در واقع وابسته به هم شده بودیم، همچنان با هم پاک‌ی‌هایمان بالا می‌رفت، رابطه‌ی ما آن قدر عمیق بود که رابطه‌ی خانوادگی برقرار کردیم

و در مسائل کاری و مالی با هم قاطبی شده بودیم. من پاک‌ی‌ام پایین بود و تجربه‌ای نداشتم و او هم تازه واردی بیش نبود، به خاطر مسائل مالی و

و رهجویم و یک چراغ و مواد مخدر که حلقه‌های دودش به هوا می‌رفت. یادم نمی‌رود که آن لحظه‌ی اول چه احساس گناه و خجالتی داشتم، اما بیماری قهارتر از این بود که بتوانم از آن فرار کنم. بلکه من با رهجویم با هم مصرف کردیم آنجا بود که فهمیدم اصول تا جایی برایت کارساز است که از آن درست استفاده کنی، فهمیدم که باید اصول روحانی انجمن معتادان گمنام را جدی گرفت نه خودم را. بایستی بروم جلسه و بهبودی را جدی‌تر و بهتر انجام بدم، گوش کنم تا رشد کنم، فهمیدم تجربه اعضای قدیمی را باید گوش کنم تا خودم تجربه نکنم. به من گفتند فعلاً رهجو نگیر زود است،

اما من خودم‌محوری کردم، گوش نکردم و گفتم خودم می‌دانم و بلدم، چون فکر می‌کردم به من حسادت می‌کنند، اما آن‌ها دوست من و آن تازه‌وارد بودند. بعد از لغزش، بارها و بارها پاک شدم و باز لغزش کردم، اما جلسات را رفتم و اقرار کردم و این اقرارها بالاخره به من کمک کرد تا بیدار بشوم و عشق اعضای انجمن معتادان گمنام که من را قضاوت نکردند و هر باری که لغزش کردم من را با عشق تشویق و حمایت کردند، در حال حاضر خدا را شکر می‌کنم که بیش از دو سال است که پاکم، اما رهجوی سابق من هنوز در عذاب است و از شما همدردان می‌خواهم برای او هم دعا کنید تا به جمع ما برگردد. در حال حاضر راهنما دارم و قدم کار می‌کنم.

خانوادگی و احساسی که داشتیم بارها و بارها خواستم این رابطه را قطع کنم، اما احساس نیاز به دوستی مانع می‌شد. همان وابستگی‌ها، ترس از تنهایی، ترس از بی‌کسی، ترس از تأیید نشدن باعث شد تا به این روال ادامه بدهم. یادم است به خاطر دانش کمی که از برنامه داشتم بارها در مورد لذت مصرف صحبت می‌کردم، بلد نبودم چطور از خودم و پاک‌ی رهجویم مراقبت کنم.

هنوز دنیا را از زاویه‌ی لذت‌های کاذب و آبی می‌دیدم، این روال تا جایی ادامه پیدا کرد که بعد از هشت ماه با هم بودن یک‌دفعه دیدم من هستم



بلوغ عاطفی

خوب زندگی کنم، بیشتر مکان‌ها روی کره زمین برای من مثل همان بهشت خواهند بود. زمانی فکر می‌کردم که شاد و قانع بودن به‌طور دائم بر روی کره زمین چیزی غیرممکن است. اما در چند سال گذشته این برایم محقق شده است. جنبه‌های بسیاری از زندگی هستند که ما نهایتاً و با بالا رفتن سن از آن‌ها عبور می‌کنیم، اما این دلیل بر به وجود آمدن بلوغ عاطفی نمی‌شود و این در مورد دیگر جنبه‌های رشد روحانی که هیچ محدودیتی در آن‌ها نیست نیز صادق است. من تصور می‌کردم که صد درصد سلامت عقل داشته باشم و فقط از اتفاقات ناگهانی و لحظه‌ای لذت می‌بردم، اما اکنون فکر می‌کنم که تمایل به سلامت عقل کامل داشتن هم زیباست اما می‌پندارم که ما همیشه اینجا خواهیم بود چون که آنجا نیستیم.

Jim Tasmania

NA Today 2009

NA Today Magazine, Australia

Feb 2017

چیزی غمگین می‌شوم و یا احساس ناراحتی می‌کنم، نگاهی به طرز نگرشتم و دیدگاه‌هایم می‌اندازم و درمی‌یابم که به‌اندازه‌ی کافی منطقی، عملی و مثبت نیستند.

واقعیت برای من تبدیل به یک پناهگاه و مکان امن شده است و دیگر به‌عنوان یک تهدید به آن نمی‌نگرم. من اکنون سپاسگزاری می‌کنم و داشته‌هایم را دست‌کم نمی‌گیرم. من فکر می‌کنم که دارم قسمت زیادی از زندگی‌ام را از طریق عادات سپری می‌کنم، عادات خوبی که نگه‌داشتنشان نسبتاً ساده است. وقتی که مسائل طبق انتظارات من اتفاق نمی‌افتند، تنها کمی چاشنی به زندگی من اضافه می‌کنند. زندگی در حال حاضر تقریباً خیلی بهتر از آنیست که حقیقت داشته باشد اما من آن را به همین شکل می‌پذیرم.

«دون پرت تاسمانیا» جایی که من زندگی می‌کنم برای من مثل یک بهشت است و این را درک کرده‌ام که اگر نگرش و دیدگاه من در مورد زندگی مثبت و معقول باشد و من

به یاد می‌آورم شخصی را که می‌گفت: (دوران کودکی‌اش خوب و توأم با شادی و خوشحالی نبوده است، اما طولانی‌مدت بوده است!) و من هم در این زمینه با او احساس همسانی می‌کنم. تغییرات در دوران بهبودی من آن‌چنان به آهستگی صورت گرفته‌اند که من احساس نمی‌کنم بازمانی که تازه‌وارد بودم تفاوت زیادی داشته باشم؛ اما دنیا و مردم درون آن در طول این سالیان، بسیار بهتر و زیباتر شده‌اند و واقعیت برای من تبدیل به چیزی شده است که هیچ مشکلی با آن ندارم و روزانه آن را می‌پذیرم و خودم را با آن سازگار می‌سازم. من از مرکز دنیا خارج شده‌ام و تنها به آن چیزی می‌پردازم که سر راهم قرار می‌گیرد. من چیزهای باارزش را برای انجام دادن یافته‌ام و دیگر خیلی نگرانم و یا این که چه احساسی دارم، نیستم. متوجه شده‌ام که شادی وقتی می‌آید که من دیگر برایم مهم نباشد که شاد هستم یا نه.

امروزه هنگامی که در مورد

قسمتی از من

می‌کند و با مهربانی به او گوش می‌دهم. بخشیدن بدون درخواست چیزی درازای آن. درس‌هایی را که آموخته‌اید و خواهید آموخت را مشارکت کنید.

E.A.N.A Monthly, Edmonton Area

Nov 2017



موقعی است که هستی برایم بسیار سنگین می‌شود، احساس تنهایی می‌کنم و جایی را ندارم که بروم. می‌ترسم که آیا انتخاب‌هایم درست هستند؟ آیا دارم کار درست را انجام می‌دهم؟ دعا می‌کنم، چشم‌های پر از اشک را می‌بندم و ترس‌هایم و نگرانی‌هایم را در جهان رها می‌کنم. گاهی اوقات فراموش می‌کنم که تنها نیستم. فراموش می‌کنم که مرا دوست دارند و در توانایی‌هایم دچار شک و تردید می‌شوم.

گاهی اوقات احساس می‌کنم که گم‌شده‌ام، اما درعین‌حال نشانه‌هایی را دریافت می‌کنم که می‌گویند در مسیر درست هستم. گاهی اوقات احساس سرخوردگی می‌کنم، سؤال می‌کنم، بحث‌وجدل می‌کنم، اما از درون هرگز متوقف نشده‌ام. ادامه دادن خیلی سخت به نظر می‌رسد، حتی وقتی که می‌دانم این تنها کاری است که باید انجام دهم. دوباره تشویق می‌شوم و حرکت می‌کنم. به یاد می‌آورم، اطرافم را می‌نگرم و زیبایی‌ها را می‌بینم. آری، بعضی وقت‌ها فراموش می‌کنم! درون من، بهترین من را می‌خواهد. در یک چشم به هم زدن همه چیز تمام می‌شود. هر لحظه‌ای که در همان لحظه حضور دارم می‌توانم بگویم که زندگی کرده‌ام.

بلند می‌خندم، رنگین‌کمان را می‌بینم که فرزندم را نگاه

می خواهیم خوشبخت باشیم. خوشبختی خود را از طریق خدمت به دیگران به دست می آوریم. (فقط برای امروز)



هدیه‌ی راهنما بودن

به یاد داشته باشید که دست دراز کردن تا وقتی مشکل است که آن را انجام نداده باشید و این که شما استحقاق یک راهنما که به شما گوش فرا دهد و برای شما وقت بگذارد را دارید. اگر ما معتادان دستمان را بالا می‌بریم و اشتیاقمان را برای راهنما شدن نشان می‌دهیم این دقیقاً به همان معناست. من با تمام وجود مایلیم که در صورتی که نیاز داشته باشید به صحبت‌های شما گوش فرا دهم و اگر هنگامی که زندگی خوب و آرام پیش می‌رود و نیازی به من ندارید با من تماس بگیرید، می‌توانیم رابطه‌ای نزدیک را باهم پایه‌گذاری کنیم که در زمان روی دادن مشکلات تماس را برایتان آسان‌تر خواهد ساخت. مواردی است که همه‌ی ما واقعاً گرفتار و پرمشغله هستیم اما در بهبودی درمی‌یابیم که همیشه می‌توانیم وقتی را پیدا کنیم که در کنار هم از میان مسائل و مشکلات عبور کنیم.

«می‌گویند که به تازه‌واردان نیاز دارید که به شما بگویند که از کجا آمده‌اید، به اعضای قدیمی‌تر نیاز دارید که به شما بگویند که به کجا می‌توانید بروید و به یک راهنما نیاز دارید که به شما بگوید که اکنون کجا هستید.» (فقط برای امروز)

Diana G.
The Heartbeat, Los Angeles Area Newsletter
Nov. Dec. 2017

اسم من دیانا و یک معتاد هستم. من در سال اول حضورم در NA خودم راهنمای خودم بودم! من همیشه یک راهنما داشتم اما فکر می‌کردم که او گرفتار است و من نباید مزاحم او بشوم. من فقط وقتی با او تماس می‌گرفتم که زندگی به روال بود و یا این که نیاز به کارکرد قدم‌ها داشتم. سه سال پیش خودم راهنمای دیگر معتادان شدم و آنجا بود که متوجه ارزش درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگر شدم. این را هنگامی حس می‌کنم که یکی از رهجوهایم با من تماس می‌گیرد. این تماس نه تنها مرا از درون خودم بیرون می‌کشد، بلکه یک رابطه‌ی دوستانه‌ی راستین و پایدار را نیز تقویت می‌کند و توسعه می‌بخشد. آموخته‌ام که به‌عنوان یک راهنما قدر دان کسانی باشم که خداوند در زندگی‌ام قرار داده است و هیچ چیز مهم‌تر از انتقال پیام انجمن به آن‌ها نیست. من مجبورم که کارکنم و همچنین به خانواده‌ام خدمت کنم اما تنها راه محقق شدن این دو، ادا کردن دین من به NA است. پس دریافتم که راهنما به‌شدت به رهجو نیاز دارد و همین اصل این مسئله را برایم روشن ساخت که از تماس گرفتن با راهنمایم ترسی نداشته باشم و مادام به خودم نگویم که این کار را هم خودم به‌تنهایی و بافکر خودم انجام می‌دهم. **مسئله‌ی جالب**

در NA این است که لازم نیست تمام کارها را خودم به‌تنهایی انجام دهم. امروزه راهنمایم یکی از مهم‌ترین اشخاص زندگی من است. هیچ چیز نیست که من از گفتنش به او هراس داشته باشم. هرچند که می‌دانم که او هم گرفتاری‌های خاص خودش را دارد. رابطه‌ی من با او اهمیتی کمتر از مسائل دیگر زندگی‌اش ندارد. من برای او مهم هستم و او همیشه برای من وقت پیدا می‌کند؛ بنابراین اگر شما در ظاهر در یک رابطه‌ی راهنما و رهجویی به سر می‌برید یا اگر ذهنتان به شما می‌گوید که شما مهم نیستید یا این که راهنمایتان مشغول و گرفتار است و زندگی شما برایش حائز اهمیت نیست، لطفاً

بدانید که شما به یک جلسه نیاز دارید، وقتی که...

از خود می‌پرسید که آیا به یک جلسه نیاز دارید یا نه؟

فراموش کرده‌اید که جلسه کجاست؟
نام و شماره‌ی تلفن راهنمای خود را فراموش کرده‌اید؟

باراهنمای خود تماس می‌گیرید و او می‌پرسد: «شما»؟

از تازه‌واردان درخواست می‌شود که خودشان را معرفی کنند و همه به شما نگاه می‌کنند؟

فرزند سه‌ساله‌ی شما به شما می‌گوید که به یک جلسه بروید؟

صاحب کار شما به شما می‌گوید که به یک جلسه بروید؟

همه چیزتان را از دست داده‌اید به جز امید؟
شما یک معتاد هستید؟

چه زمانی به یک جلسه نیاز دارید؟ «به‌طور منظم»

N A Today Magazine, Australia Feb. 2017



از من تا NA

محمد ع از قم



با عرض سلام و درود خدمت همدردان و تمامی خدمتگزاران در سراسر ایران. تجربه‌ام را در مورد اعتیاد با این عنوان شروع می‌کنم: «از من تا NA» تمام سعی من این است که صادقانه و بدون غلو تجربه و پیامم را به گوش همدردانم برسانم. امروز دی‌ماه نودوشش است و در حال خواندن پیام بهبودی بودم، اشک در چشمانم حلقه زده و ندایی در درونم فریاد برآورد که من نیز نامه‌ای بنگارم. من یک معتاد و به خاطر مصرف یا بهتر است بگویم سوء مصرف مخدرات و الکل آسیب‌های فراوان دیده‌ام و امروز هم در مرز یازدهمین سال پاقی‌ام. به واسطه‌ی بیماری اعتیاد فعالم آسیب‌پذیر هستم و همین امر مرا وادار کرده که با باور و ایمان بیشتر و مصمم‌تری از برنامه‌ی انجمن و اصول آن پیروی کنم.

من در یک محیط روستایی از توابع استان مرکزی به دنیا آمدم و در یک خانواده پرجمعیت روستایی شروع به رشد کردم. از اولین باری که قدرت خودشناسی در سن پنج‌الی شش‌سالگی در من شروع شد، کمبود را در وجود خود و خانواده‌ام لمس و احساس کردم. احساس تفاوت و نارضایتی و خودکم‌بینی در من شکل گرفت و ناسازگاری کردن‌ها و گرفتن ایراد و شکوه و شکایت از پدرم و برادرهای بزرگ‌ترم به خاطر اعتیادشان و فقر و نداشتن امنیت مالی و اجتماعی خانواده‌ام در من شروع به فعالیت کرد. احساس خودکم‌بینی و تفاوت اولین صدمه‌اش بدون این‌که ماده‌ی مخدری مصرف کنم این بود که تحصیلاتم را از من گرفت و خانواده را ترک کردم و آواره‌ی این شهر و آن شهر شدم. بدون مصرف هیچ نوع مخدری کارتن‌خوابی را در شهرهای اراک و قم و تهران تجربه کردم و اولین بار در یکی از پارک‌های تهران با الکل آشنا شدم. طولی نکشید با انواع مواد مخدر آن زمان آشنا شدم، به طوری که در سن شانزده‌سالگی، سی‌ساله به نظر می‌آمدم.

بیست‌وسه سال پیش قم را برای محل سکونت انتخاب کردم. بسیار افسرده، پریشان، منزوی، ترسو و مظلوم‌نما شده بودم و بدترین و سخت‌ترین راه ممکن را برای زندگی پیدا و انتخاب نمودم. دوازده سال از بهترین دوران زندگی‌ام با اعتیاد فعال و مصرف بیش‌ازحد مواد مخدر و ضد ارزش‌های اجتماعی به تباهی گذشت. انواع خانه‌مجردی‌ها، روابط ناسالم و دوستی‌های خطرناک با افراد خطرناک، برای این‌که بتوانم نیازهای اعتیادی‌ام را فراهم کنم را تجربه کردم و عاقبت سر از زندان درآوردم. وقتی آزاد شدم احساس کردم من اشتباهاً معتاد شدم و میلی به ادامه‌ی این مسیر نداشتم، اما خبر از مرض اعتیاد نداشتم. با جایگزین کردن ماده‌ی مصرفی خودم، اطرافیان فکر می‌کردند پاکم و برای این‌که این پاک‌ی از بین نرود آن‌ها اشتباهی بدتر را کردند، فکر می‌کردند من زن بگیرم مسئله برای همیشه حل می‌شود. علی‌رغم میل باطنی و از روی ناچاری تن به ازدواج دادم. با نارضایتی مطلق، متأهل شدم. تاروپود زندگی مشترک، هنوز به هم نپیوسته بود که با یک چشم به هم زدنی از هم گسیخت. قبل از این‌که به خودم بیایم صاحب دختری شدم، خیلی دردناک بود. همیشه فکر می‌کنم همسر و دخترم چه دردی را متحمل

شدند. یخچال خانه‌ام همیشه خالی بود و در آن فقط یک پارچ آب‌شور قم بود. کرایه‌خانه‌ام همیشه معوق می‌شد و لوازم هرچند بی‌ارزش منزلم در گرو صاحب‌خانه بود تا این‌که بعد از چهار سال استقامت همسرم پایان پذیرفت و مرا ترک و بعد از درگیری‌های خانوادگی و فیزیکی تقاضای طلاق داد. در خیابان‌های غم‌زده، غمگین و تنها با جسمی خسته و رنجور و روحی آزرده، از خداوند تقاضای مرگ داشتم. دیگر از ترک‌های بی‌ثمر خسته شده بودم اما آخرین لغزشم در NA بود و آشنایی مختصری با NA داشتم. چند نفر از دوستان را دیده بودم که پاک‌ی‌های چشم‌گیری داشتند، بنابراین با علم به این‌که مواد مرا نخواهد کشت بلکه زنده‌زنده و به تدریج رنجم خواهد داد، ناچاراً وارد انجمن شدم. یادم است به محض ورود دستم را بالا بردم و از قضا، وقت مشارکت را به من دادند و از آنجا که آدم پرچانه‌ای هستم، با صحبت کردن مشکلی نداشتم. شروع به مشارکت صادقانه و عاجزانه کردم زانو زدم اشک ریختم و با صدای بلند فریاد زدم «کمک کمک» همه سکوت کردند و من گفتم و گفتم. وای چقدر برایم دست زدند و آن دست‌ها تکانم داد، چه لحظه شیرینی بود.

اولین بار بدون قضاوت مرا تشویق کردند انگار سال‌ها بود دنبال چنین جایی بودم. قدیمی‌ها حمایت کردند. طولی نکشید زود بر نامه را گرفتم. صادقانه بگویم یاد ندارم از آخرین جلسه‌ی من چهل‌وهشت ساعت گذشته باشد. هرروز دو جلسه سکوت اول تا سکوت آخر می‌روم، امروز به‌عنوان اطلاع‌رسان خدمت دارم و تقریباً تمامی پست‌های خدماتی را تجربه کرده‌ام. این‌ها را برای خودستایی نمی‌گویم، بلکه این‌ها واقعیت‌های من در برنامه است. امروز با پنج اصل برنامه زندگی می‌کنم، امروز به NA تعصبی ندارم بلکه احساس تعلق دارم، در مسیر خدماتی‌ام فقط یک کلمه بلدم «چشم» و این مسیر را ادامه نمی‌دهم که به جای خاصی برسم، فقط می‌خواهم به گذشته‌ی تلخ و تاریک گذشته‌ام برنگردم و تمامی این‌ها من نیستم بلکه شماها همدردانم هستید، شما به‌من آموختید زندگی در راستای قدم‌ها و سنت‌ها را، امروز بسیار مصمم و هرگز اجازه ندادم پول، شهرت و شهوت مرا از این مسیر دور کند فقط برای امروز در لحظه زندگی می‌کنم، اعتمادبه‌نفس، عزت‌نفس و از همه مهم‌تر نیروی برتری دارم که پیوسته همراه و پشتیبان من است که تمام این‌ها به‌واسطه‌ی شماها به من به ارمغان رسیده است.

امروز مفهوم «عشق» برای من یعنی (به جریان انداختن زندگی) در وجود دیگران است یعنی همان عشق بلاعوض. امروز من یک معتاد و بهبودی برای من خط پایانی ندارد، من هرگز تکامل نخواهم یافت و همه‌ی این‌ها که گفتم فقط درک و تجربه‌ی امروز من است و فقط اگر به کار بگیرم فقط برای امروز برایم کار می‌کند، چون خوب فهمیدم که کتاب پایه چرا می‌گوید «در شخصیت خودآزار من گرایش وجود دارد که پیوسته خواهان نابودی من است». مرا دعا کنید تا در راستای مسیر روحانی ثابت‌قدم باشم و گرفتار از خود خشنودی نباشم و عشق بلاعوض سرلوحه‌ی تمام خدماتم باشد. به امید رهایی تمامی اسیران بیماری اعتیاد.

ما راهی جدید برای زندگی‌ای توأم با آزادی، اشتیاق و
رشد بی‌انتهای پیدا کرده‌ایم.
(پاک زیستن)



امرج از گرج

همدردان عزیزم، درس‌هایی را که در طول بهبودی گرفته‌ایم و یا تجربه‌هایی را که به‌دست آورده‌ایم و یا احساساتی را که داشته‌ایم، گاهی تلخ و دردآور بوده است. ما با مشارکت‌هایمان در مورد این تجربه‌ها و درس‌ها و دردها شاید نتوانستیم از درد کشیدن معتادی دیگر جلوگیری کنیم. شاید حال و احساسمان هر لحظه بالا و پایین شود. شاید کمبودها و نیازهای مالی، از زندگی و ادامه‌ی مسیر خسته و دلسردمان کرده باشد. شاید دنیا بر وفق مرادمان نچرخیده، شاید شاد و غمگین بوده باشیم. در هر حال هیچ فرقی نمی‌کند، ما اگر بخواهیم در مسیر بهبودی و رعایت اصول روحانی قرار گرفته و ثابت قدم باشیم، باید در همه حال و با هر نوع احساسی که داریم در حال تمرین روزانه‌ی اصول روحانی باشیم.

زمانی که در حال تمرین اصول روحانی نیستیم، حتماً در حال تمرین اصول بیماری اعتیاد و استفاده از نواقصمان هستیم.

علی‌رغم هر احساسی که در طول روز دارم سعی می‌کنم حتی در بدترین شرایط، کار درست را انجام دهم. انتخاب کار درست یا همان اصول روحانی به من کمک می‌کند تا از نواقص استفاده نکنم و به خودم و دیگران آسیب و خسارت نزنم و به جای پناه بردن به خودمحوری‌ها به اصول روحانی پناهنده شوم تا متحمل درد اضافه نشوم. با تمرین اصول روحانی و در مسیر الهی بودن ترس‌هایم برطرف شده و بیشتر در مسیر خدمت قرار می‌گیرم. حال سعی می‌کنم برای انجام درست‌ترین کارها با راهنما و یا یک دوست مشورت کنم. دیگر یاد گرفته‌ام که اگر از انجام نقصی درد کشیدم، به مابقی نواقص پناه نبرم، بلکه دوباره به سمت اصول روحانی برگردم و به خدا پناه ببرم تا دوباره بهبودی در زندگی‌ام جاری شود.

وقتی به تدریج یاد می‌گیریم عمل درست را با دلیل درست انجام دهیم، می‌توانیم متوجه تغییر در وجود خود بشویم، در حالی که زمانی تحت فرمان اراده‌ی شخصی و بیماری اعتیاد بودیم. اکنون با نیت خیر خود نسبت به دیگران هدایت می‌شویم. خودمحوری ناشی از بیماری اعتیاد به‌واسطه‌ی تمرین اصول روحانی دست از سر ما برمی‌دارد. یاد می‌گیریم که این اصول روحانی را تمرین کرده و در تمام امور زندگی خود به اجرا دریاوریم. ما فقط برای امروز با رعایت و تمرین اصول روحانی با بهبودی خود زندگی می‌کنیم نه با بیماری اعتیاد و عادات بد و نواقصمان.

واقعیت زندگی

مهران از شاهین شهر



تا مرز لغزش

ناجی س از آبادان

من هم مثل تمامی دوستان بهبودی، زجر، تهایی و وحشت روزهای مصرف را تجربه کرده‌ام و با دریافت پیام از طریق یکی از اهالی محله‌ی خودمان وارد برنامه شدم؛ اما به دلیل رعایت نکردن اصول برنامه و گوش نکردن به رهنمودهای برنامه و راهنما، بیماری اعتیاد من که پیش‌رونده و مرموز است این بار به‌صورت استفاده از نواقص بروز کرد و سبب شد که دچار ورشکستگی کامل از لحاظ روحی، جسمی، روانی، احساسی و مالی شوم. اتفاقی که حتی در زمان مصرف مواد مخدر هم نیفتاده بود. در دوران پاک‌ی و در زمان کوتاهی، شغل، خانه، همسر و فرزندانم را از دست دادم. در ایستگاهی قرار گرفتم که دیگر قادر به ادامه‌ی زندگی نبودم و به عجز و درماندگی خود واقف شدم.

تازه متوجه شدم که بیماری اعتیاد فراتر از مصرف مواد مخدر می‌باشد و این بیماری، مستعد برای انجام هر کاری است. تنها موفقیت من مصرف نکردن مواد مخدر بود که تا مرز لغزش هم پیش رفته بودم، اما خدا را شکر که با حمایت دوستان بهبودی و راهنما و کارکرد قدم‌ها و خدمت مداوم در انجمن نجات پیدا کردم و بازیابی کنم و قسمتی از آنچه را که از دست داده بودم که مهم‌تر از همه، همسر و فرزندانم بودند، بازگردند و زندگی آرام و روبه‌جلو خود را شروع کنیم. امروز که با شما این تجربه را در میان می‌گذارم بیش از یازده سال پاک‌ی دارم و در انجمن خدمت می‌کنم تا قادر باشم بیماری اعتیاد را متوقف کنم.

قبل از هر چیز خدا را شکر می‌کنم بابت یک روز پاک. خدا را شکر می‌گویم بابت این خط تلگرام پیام بهبودی. چرا که حقیقتاً چند سالی است که می‌خواستم تجربه‌ی خود را به‌صورت نامه به مجله‌ی پیام بهبودی بفرستم، اما از آنجاکه یکی از شاخه‌های بیماری، تنبلی و بی‌تفاوتی است، هیچ‌وقت سعی نکردم بر آن غلبه کنم و چند سطری برای دوستان عزیزم بنویسم. وقتی که نماینده گروه شماره‌ی تلگرام را اعلام کرد خوشحال شدم و سریع تصمیم به نوشتن گرفتم.

بیش از هفت سال پیش توسط برادرم در شرایط آشفته‌ی روحی و روانی وارد انجمن شدم. فقط به این دلیل به جلسه رفتم که به زندگی‌ام سروسامان بدهم. به‌هیچ‌عنوان بیماری اعتیاد را نمی‌شناختم. پس از بیست‌وپنج روز راهنما گرفتم و به پیشنهاد راهنمای مرحومم شروع به کارکرد قدم‌های دوازده‌گانه کردم. از کارکرد قدم‌ها می‌ترسیدم ولی به کمک راهنما و دوستان بهبودی که قبل از من قدم‌ها را کار کرده بودند، متقاعد شدم که حتماً برای من هم ثمره‌ایی خواهد داشت. همه‌چیز خوب بود تا این که بعد از مدتی حقیقت زندگی خودش را به من نشان داد و این بار برای اولین بار با خرابی‌های زندگی‌ام روبه‌رو شدم. گویی تازه متولدشده بودم. برای اولین بار تمام چاله‌های زندگی را می‌دیدم و نمی‌دانستم از کجا و چگونه باید شروع کرد.

به‌هرحال به کمک راهنمای عزیزم متوجه شدم که من شروع به ساختن کرده‌ام. قدم اول پاک‌ی از مواد مخدر بود. در طول مسیر بهبودی خیلی خوش‌بین بودم که همه‌چیز طبق میل من پیش می‌رود اما این‌گونه نبود. در سال سوم پاک‌ی از همسرم جدا شدم. باوجود یک فرزند، از لحاظ روحی، احساسی و عاطفی ضربه‌ی شدیدی به من وارد شد. در این میان بعد از رهنمودهای راهنما و دوستان بهبودی، قدم‌های دوازده‌گانه‌ی انجمن مرا به زندگی امیدوار کرد. خدا را شکر که امروز همچنان مثل اوایل پاک‌ی به جلسه می‌روم، دوباره راهنما گرفتم و شروع به کارکرد مجدد قدم‌ها کردم و اکنون در قدم سوم هستم و همچنین رهجو دارم، چون فکر می‌کنم باید عشقی که به‌رایگان در اختیار من گذاشته شده را به‌رایگان و بدون هیچ چشم‌داشتی در اختیار دوستان و همدردانم بگذارم.

در پایان برای راهنمایم و دیگر عزیزانی که در کنار ما نیستند، طلب آمرزش می‌کنم. همچنین برای همه‌ی دوستان و خدمتگزاران برنامه‌ی معتادان گمنام آرزوی پاک‌ی بی‌تاریخ و سلامتی و تندرستی می‌کنم.

برای تحقق رؤیاهای خود از امروز هر کاری که بتوانم انجام می‌دهم. (فقط برای امروز)



م ص از سندج

حدود سیزده سال است که پاک هستم و عضو انجمن معتادان گمنام هستم. خاطره‌ای دارم که می‌خواهم با دوستان هم‌دردم در میان بگذارم. خواستن، توانستن است. در اواخر مصرفم به دلیل پیشرفت و شدت بیماری‌ام و سوءمصرف بیش‌ازحد برای اولین بار بازداشت شدم که بعد از مراحل قانونی به اردوگاه بازپروری بیستون (کرمانشاه) منتقل شدم و به مدت سه ماه در بازداشت بودم و برای اولین بار بود که با جایی به‌نام زندان آشنا شدم. دیواری بلند و محصور که آن‌سوی آن آزادی بود. اردوگاه در مجاورت «دیواره بیستون» که در کوهستان پراو (کوه بیستون) واقع گردیده است با ارتفاع هزار و دویست متر و وسعت بیش از پنج هزار متر، در میان فنی‌ترین دیواره‌های سنگ‌نوردی جهان جای داشته و به اورست‌سخره‌های جهان مشهور بوده و مرتفع‌ترین دیواره ایران و پنجمین دیواره مرتفع جهان است و بر روی آن دیواره، در ارتفاع هشتصد متری «جان‌پناه کام اژدها» قرار دارد. همیشه حسرت آن‌سوی

زمستانی قله دماوند، صعود از مسیرهای مختلف قله دماوند، قله سبلان، قله زرد کوه، قله کول‌چنو لرستان، صعود از سه مسیر مختلف علم‌کوه (گرده آلمان‌ها، سیاه سنگ‌ها، حصار چال و...) سرانجام بعد از گذشت سیزده سال، قرار بر صعود به میعادگاه سنگ‌نوردان دیواره بیستون شد و بار دیگر به پای آن دیواره بازگشتم، اما این بار برای صعود آن مسیری که روزی آرزویم را داشتم. بعد از تلاشی چندساعته بر روی آن دیواره

حسرت می‌خوردم. همیشه افسوس به حال خود می‌خوردم و دنیا را زندانی بیش نمی‌دیدم تا این که پس از چند بار بازداشت و سرخوردگی به انتهای مسیر رسیدم و دیگر قابلیت مصرف خود را از دست داده بودم. در مرحله جدید از زندگی با انجمن معتادان گمنام آشنا شدم، به یاری نیروی برتر و کمک انجمن معتادان گمنام پاک شدم، در جلساتی که انجمن برگزار می‌کرد آرزویی که در پشت دیوار آن زندان به



موفق به صعود آن شدم. برای من صعودی از ارض به عرش، صعودی که معنای زندگی دوباره برای من داشت، صعودی که با کمک انجمن NA باور به دوباره زیستن را در من زنده کرد، باور آن‌که می‌توان صعود کرد حتی در سخت‌ترین شرایط. در آن جان‌پناه خستگی سال‌ها را از تن در کردم و در آن ارتفاع به تماشای زندانی که روزی در پشت آن حسرت آزادی را داشتم، نشستم.

فکر من آمده بود، دوباره زنده شد و این بار باور آن‌که می‌توان به آن آرزو دست پیدا کرد و پس از روی آوردن به ورزش که نقطه‌ای عطفی بر بهبودیم بود، وارد رشته‌ی کوهنوردی و به طبع آن سنگ‌نوردی شدم. در طی چند سال آموزش و گذراندن دوره‌های آموزشی طرح‌شده توسط فدراسیون کوهنوردی ایران و همچنین کسب تجارب از صعودهایی که به قله‌های مطرح ایران داشتم، مانند صعود

دیوار زندان را می‌خوردم و در فکر کسانی که آن دیواره را صعود می‌کردند و در آن جان‌پناه در آن ارتفاع خستگی صعود آن دیواره عظیم را از تن بیرون می‌کردند، بودم. من آرزوی صعود به آن دیواره را و دیدن از نزدیک آن جان‌پناه در پشت دیوارهای زندان را در سر می‌پروراندم و همیشه از پایین در پشت آن دیوار زندان به تماشای آن آزادی که عده‌ای بر روی آن دیواره مشغول به صعود بودند، می‌نشستم و

قدم

با امید به تداوم آزادی در زندگی، قدم هشتم را برداشتیم تا بفهمیم در دوران اعتیاد فعال خود چه بر سر دیگران آورده‌ایم. تمایل ما برای جبران نمودن خسارت از تمام آن‌ها باعث شد هر چه بیشتر از افکار و سوسه آلود خود رهایی پیدا کنیم. برای ما دیگر بهبودی در تأمین منافع خود خلاصه نمی‌شد. افق دید ما از مرز مسائل زندگی شخصی خود فراتر رفته و کوشش‌های ما در مسیر بهبودی سخاوتمندانه‌تر و ایثارگرانه‌تر شد و حس همدردی با دیگران در ما پرورش یافت.

وقتی در قدم نهم به طی مراحل جبران خسارت پرداختیم، حس سخاوتمندی و بخشش در ما تقویت شد و از همه مهم‌تر، از گذشته‌ی خود رهایی پیدا کردیم و با آزادی کامل توانستیم در زمان حال زندگی کنیم و به این دنیا احساس تعلق کنیم.

تمرین رعایت نظم و انضباط در قدم دهم به ما اطمینان داد همچنان به روح در حال بیداری خود جان تازه‌ای بدمیم و زندگی جدیدی را تجربه کنیم. با جدیت و به‌طور مداوم، معیارها و ارزش‌های نویافته خود را در زندگی به کار گرفتیم و هر چه بیشتر به تمرین آن‌ها پرداختیم، اهمیت آن‌ها در زندگی ما آشکارتر شد.

توجه ما به رشد روحانی، سرانجام ما را به قدم یازدهم رسانید. آن خلأ روحانی که در ابتدای بهبودی در درون ما وجود داشت، اکنون با سپاسگزاری، عشق مطلق و اشتیاق برای خدمت به خداوند و مخلوقاتش پُر گردیده است. به‌طور قطع بیداری روحانی را تجربه کرده‌ایم.

در حقیقت، روح قدم دوازدهم از اصل ایثار و خدمت به دیگران بنیان گرفته است. توجه به این اصل در رسانیدن پیام (چه برای رشد روحانی خود و چه برای

طی کارکرد قدم سوم به تدریج درک کردیم به منبع نامحدود نیروی برتر خود دست‌یافته‌ایم. این منبع می‌توانست تمام ویژگی‌های لازم برای شفای روحانی را در اختیار ما بگذارد.

از جمله این ویژگی‌ها شجاعت ما برای کارکرد قدم چهارم بود. با این‌که هنوز می‌ترسیدیم، اما تجربه‌ی بقیه‌ی معتادان در حال بهبودی را باور کردیم و قدم چهارم را برداشتیم. روحیه‌ی ما به دلیل داشتن صداقت روزبه‌روز قوی‌تر می‌شد. شکل‌گیری ارزش‌های بسیار مهم شخصیت ما، تنها یکی از نتایج مثبت قدم چهارم بود.

اقراری که در قدم پنجم نمودیم، داوطلبانه انجام پذیرفت. با آشکار نمودن خصوصی‌ترین اسرار وجود خود در حضور شخصی دیگر توانستیم خود را باور نموده و به دیگران اعتماد پیدا کنیم. با آگاهی از چگونگی دقیق خطاهایمان، فروتنی بیشتری پیدا کردیم. به تدریج فهمیدیم فروتنی با ذلت تفاوت بسیاری دارد و این احساسات با یکدیگر فرق دارند و نمی‌توانند به‌طور هم‌زمان در ما بروز کنند. آگاهی چگونگی دقیق خطاها و نواقص شخصیتی خود و فروتنی برخاسته از این آگاهی، اشتیاق ما را برای تغییر یافتن ضمن کارکرد قدم ششم دوچندان کرد. با این‌که بعضی از ما هنوز در مورد تسلیم کردن نواقص شخصیتی خود دلپره داشتیم، اما سرانجام باایمان و اعتماد به خداوند مهربان بر ترس خود غلبه کردیم.

درخواست آگاهانه ما از خداوند جهت کمک در کارکرد قدم هفتم، مرحله‌ی مهمی در بیداری روحانی ما بود. از آنجاکه برای رهایی از نواقص شخصیتی خود دعا کردیم و تا حدودی نیز این رهایی به ما عطا گشت، سرانجام از اثرات ارزشمند معجزه‌ی بهبودی بهره‌مند شدیم.

«با بیداری روحانی حاصل از کارکرد این قدم‌ها، ما کوشیدیم این پیام را به معتادان برسانیم و این اصول را در تمام امور زندگی خود به اجرا درآوریم.»

قدم دوازدهم دربرگیرنده‌ی تمامی قدم‌هاست. باید از آنچه دریازده قدم قبلی آموخته‌ایم، برای رساندن پیام و نیز به‌کاربردن اصول بهبودی در تمام امور زندگی، استفاده کنیم. هر یک از قدم‌ها چه به‌صورت جداگانه و چه به‌طور دسته‌جمعی در به وجود آمدن این تغییر خارق‌العاده که ما به آن یک نوع بیداری روحانی می‌گوییم، تأثیرگذار بوده‌اند.

با این‌که تجربیات کاملاً متفاوتی در مورد چگونگی به وقوع پیوستن این بیداری روحانی داشته‌ایم، ولی همگی اتفاق‌نظر داریم این بیداری از کارکرد قدم‌ها حاصل شده است. بیداری ما پیش‌رونده بود و با یک جرعه‌ی آگاهی در قدم اول شروع شد. وقتی تسلیم شدیم و اقرار کردیم به‌تنهایی، قادر به متوقف کردن اعتیاد خود نیستیم و امیدی برای آینده‌ای بهتر نداریم، پرتو نوری آن تاریکی را شکافت و بیداری روحانی ما از همان‌جا آغاز گشت.

با این‌که یکایک ما از بیداری روحانی تجربه‌ی متفاوتی داریم، ولی بعضی از تجربیات ما مشترک است و حتی عمومیت دارد. فروتنی یکی از آن صفاتی است که تقریباً تمام کسانی که بیداری روحانی یافته‌اند، آن را تجربه نموده‌اند. وقتی چشمان ما به این حقیقت باز شد که نیروی برتر از ما وجود دارد، برای اولین بار فروتنی را تجربه کردیم. قدم دوم برای ما به‌عنوان نخستین روزه‌ی امیدواری بود. آن روزه‌ی امید، اثری کارآمد و نیرومند بر روح ناامید ما گذاشت و بهانه‌ای را برای ادامه‌ی مسیر بهبودی مهیا کرد.

دوازدهم

آموزش

پیام بهبودی

کسانی که پیام ما را دریافت می‌کنند) حائز اهمیت است.

قدم دوازدهم از یک جنبه تناقض‌آمیز برخوردار است: هر چه بیشتر به دیگران کمک می‌کنیم، در واقع بیشتر به خود کمک می‌کنیم. هر بار به شخص دیگری می‌گوییم «برنامه معتادان گمنام مؤثر است»، باور ما نسبت به برنامه تقویت می‌شود.

بسیاری از ما وقتی به خدمت معتادان گمنام کمر می‌بندیم، دلمان می‌خواهد همان‌گونه خدماتی را ارائه دهیم که خود ما در بدو ورود دریافت می‌کردیم. قطع نظر از نوع خدمتی که انتخاب کرده‌ایم، باید به‌خاطر داشته باشیم دلیل خدمتگزاری ما، انجام هدف اصلی یعنی رساندن پیام است.

پیام ما این است که با به کار گرفتن اصول قدم‌های دوازده‌گانه بیداری روحانی پیدا کرده‌ایم.

چند دستورالعمل اساسی وجود دارد که برای ما به‌عنوان یک انجمن، مفید است. اول و مهم‌تر از همه آن‌که، ما تجربه، توانایی و امیدهای خود را با بقیه‌ی اعضا در میان می‌گذاریم. به‌عبارت‌دیگر، از تجربه‌ی خود سخن می‌گوییم، نه از نظراتی که از منابع دیگر شنیده‌ایم. همچنین، تجربه‌ی شخصی خود را در میان می‌گذاریم، نه تجربیات شخصی دیگران. وظیفه نداریم به شخصی که جویای بهبودی است بگوییم کجا کار کند، با چه کسی زندگی کند، چگونه فرزندانش را بزرگ کند، یا از هر مسئله‌ی دیگری که خارج از زمینه‌ی تجربه‌ی شخصی ما در بهبودی است، سخن بگوییم. ممکن است، شخصی که می‌خواهیم به او کمک کنیم، واقعاً در این‌گونه موارد مشکل داشته باشد. در این مواقع، بهترین کمکی که از ما ساخته است، در میان گذاردن تجربیات شخصی خود با او در این موارد

خاص است، نه به عهده گرفتن مدیریت زندگی او.

دستیابی به روشی شخصی برای رساندن پیام، تنها یک شرط دارد: ما باید خودمان باشیم. هرکدام از ما یک شخصیت منحصر به فرد داریم که قطعاً برای بسیاری جالب است. فرقی نمی‌کند ساختار شخصیتی ما چیست، در هر حال وقتی با دلسوزی، سعی در رساندن پیام می‌کنیم، قطعاً به معتادان جویای بهبودی کمک کرده‌ایم.

با این وجود، در کمک به معتادی دیگر، محدودیت‌هایی نیز وجود دارد، ما نمی‌توانیم کسی را مجبور کنیم مصرف مواد مخدر را قطع کند. همچنین، نمی‌توانیم نتیجه‌ی حاصل از کارکرد قدم‌ها را به شخص دیگری بدهیم و به جای آن‌ها رشد کنیم یا به‌طور سحرآمیز معتاد دیگری را از تنهایی و رنج‌ها کنیم. نه‌تنها در مقابل اعتیاد خود عاجزیم، بلکه در مقابل اعتیاد اشخاص دیگر هم عاجز هستیم. فقط می‌توانیم پیام خود را برسانیم، ولی قادر نیستیم تعیین کنیم چه کسی آن را دریافت خواهد نمود! این‌که چه کسی آمادگی شنیدن پیام بهبودی را دارد، مطلقاً به ما مربوط نیست. بسیاری از ما در باره‌ی اشتیاق یک معتاد برای بهبودی پیش‌داوری کرده‌ایم و بعد از مدتی معلوم شده است که کاملاً در اشتباه بوده‌ایم. لغزش‌های متعدد، الزاماً معرف عدم علاقه‌ی یک معتاد به بهبودی خود نیست، همان‌گونه که نمی‌توان راجع به تازه‌واردی ظاهراً «نمونه» با اطمینان نظر داد که پاک باقی خواهد ماند. هدف ما باید این باشد که پیام بهبودی را بدون هیچ قید و شرطی به هرکسی که نسبت به آن ابراز علاقه می‌کند، برسانیم.

اصل ابراز محبت و دستگیری از دیگران در هر شرایطی در دستور کار ما قرار دارد. هر شخصی که از ما درخواست کمک کند، مطمئناً

مورد ترحم، توجه و استقبال قرار می‌گیرد. همدلی و درک ما از یک معتاد، سطحی و زبانی نیست، بلکه زاینده‌ی رنجی است که هر دو نفر ما شخصاً تجربه کرده‌ایم.

کمک به دیگران، شاید بزرگ‌ترین مُراد دل انسان باشد. اگر از خداوند خود استدعا کنیم ما را در رساندن پیام بهبودی به معتادی دیگر کمک کند، آنگاه وظیفه‌ی خود را به بهترین نحو ممکن انجام داده‌ایم.

وقتی اصول برنامه را در زندگی خود رعایت کنیم، زندگی ما نیز الگو و ثمره‌ای از یک زندگی به روال این اصول خواهد شد که به‌نوبه‌ی خود بهترین پیام برای معتادی دیگر است.

سعی ما بر این است که اصول بهبودی را در تمام امور زندگی خود، هم در داخل و هم در خارج از جلسات به اجرا درآوریم. نباید برای ما تفاوت داشته باشد با چه شخصی طرف هستیم و کار ما چقدر مشکل است. قدرشناسی ما از هدیه‌ی بهبودی، به زیربنایی برای تمام فعالیت‌های ما تبدیل می‌شود و در ضمن، مشوق ما در زندگی بوده و بر زندگی ما و اطرافیان تأثیر می‌گذارد.

حتی در سکوت نیز سپاسگزاری ما بی‌جواب باقی نخواهد ماند. وقتی در مسیر بهبودی قدم می‌زنیم و به کسانی که در راه می‌بینیم، کمک می‌کنیم، این صدا به حداکثر وضوح می‌رسد. وقتی خود را در این سفر روحانی به‌خاطر کمک به دیگری به مخاطره می‌اندازیم، زندگی ما بهبود می‌یابد، روح ما بیدار می‌شود و افقی که در برابر ما قرار دارد در نهایت گسترده‌تر می‌گردد. روح پاک‌ی که در درون هر یک از ما نهفته است، نور حیاتی که در وجود ما به دلیل بیماری اعتیاد تقریباً خاموش شده بود، بار دیگر با کارکرد قدم‌های دوازده‌گانه معتادان گمنام احیا می‌شود.

تنگنا

محمد از جاجرم



تنهای تنها شدم. تنهای تنها، آخرین نفری که در کنارم ماند ولی خسته، همسرم بود و خدا را شکر که هست و این مطلب از کتاب پایه را به یاد می‌آورم «آیا اعتقاد دارید که اگر نزد کسی بروید و بگویید ممکن است ترتیب یک سکنه قلبی و یا یک تصادف مرگبار را برای من بدهید کار احمقانه‌ای است؟» ولی خودم برای خودم ترتیب این‌ها را می‌دادم. (واقعاً سلامت عقل نداشتم). روزی به لطف خداوند دستم را برای یاری دراز کردم و الآن بیش از پنج سال است که پاک هستم و خدا را شکر کسانی که از من قطع امید کرده بودند، دوباره در کنارم هستند. به زندگی بازگشته‌ام، مواد مصرف نمی‌کنم، دزدی نمی‌کنم، کار می‌کنم و به دیگران نیز خدمت می‌کنم. به‌عنوان یک فرد مسئول جامعه، مسئولیت خودم را انجام می‌دهم. خدا را شکر، در این مدت هرگز جلسات را ترک نکردم، همیشه راهنما داشتم و قدم کار کردم و خدمت کردم و می‌کنم.

امروز قدم کار می‌کنم و از این موهبت خداوند سپاسگزارم که لایق خدمت کردن هستم. از خداوند منبعی برای حرکت و کمک باشم و این ماجرا چقدر زیباست. من باید این را بدانم که تا آخر عمر نیازمند حمایت یک نیروی برتر در زندگی هستم. فقط برای امروز باور دارم که ماجرای بیماری اعتیاد تمام‌نشده است و من با کمک نیروی برتر می‌توانم یک روز پاک و موفق دیگر را تجربه کنم. در غیر این صورت من خودم مسئول رشد بیماری‌ام خواهم بود و با این روش ما مسئول بیماری خود نیستیم ولی مسئول بهبودی خود هستیم.

فقط برای امروز زمانی را برای به یاد آوردن میزان عدم سلامت عقل خود در دوران اعتیاد اختصاص می‌دهم، سپس از نیروی برتر خود به خاطر سلامت عقلی که به زندگی‌ام بازگشته است، سپاسگزاری می‌کنم.

زمان خدمت سربازی که به‌تازگی اعتیادم به مواد مخدر را احساس می‌کردم، با هر بار مصرف مواد، خودم را در زندان و بازداشتگاه تصور می‌کردم با پرونده‌ای سیاه و با اضافه‌خدمت‌هایی طولانی... من این موارد را فقط در حین مصرف احساس می‌کردم که هنوز اتفاق نیفتاده بود. ولی خودم با ادامه مصرف ترتیبی دادم که تمام آن اتفاق‌ها بیفتد. بارها فرار کردم، بارها تبعید شدم، آخر به زندان نظام افتادم و به‌جای هجده ماه، سی‌وشش ماه خدمت کردم. بعد از خدمت با هر بار دزدی که برای تهیه مصرف می‌کردم، خودم را در تنگنا و زندان تصور می‌کردم. هنوز به زندان نرفته بودم، خودم با دست خودم ترتیبی دادم که زندان هم بروم. با هر بار مصرف احساس می‌کردم اوضاع بدتر می‌شود و اگر مصرف را ادامه بدهم، اوضاع بدتر هم خواهد شد ولی باز مصرف می‌کردم و اوضاع بسیار بدتر شد. هر بار که مواد مصرفی خودم را پیدا نمی‌کردم، هر آشغالی را که دم دستم بود وارد رگم می‌کردم و با هر بار که این کار را می‌کردم می‌دانستم ممکن است بدنم عفونت کند و یا سکنه کنم. خدا را شکر این اتفاق نیفتاد، دستم کمی عفونت کرد ولی سکنه نکردم ولی این‌قدر به این روند ادامه دادم که واقعاً چیزی برای نابود کردن نداشتم. هیچ چیز نداشتم، تمام کسانی که کنارم بودند از حمایت دست کشیدند و

وقتی که فراتر از مشکلات خود بنگریم و سعی در کمک به دیگران داشته باشیم، الگویی قدرتمند و مناسب از تعهد و تمایل هستیم.
(پاک زیستن)



بدون محدودیت

مهدیار از شهر بابک

پیامی برای معلولین

کردند و به کمک خدا و راهنما و دوستان بهبودی دوباره خیلی زود به برنامه برگشتم. این بار که پاک شدم اوضاع از اوایل خیلی بدتر بود، اما باور کردم تنها راه نجات و پیشرفت شنیدن، خدمت، توکل بر خدا و حرکت است. با تمام توان حرف گوش کردم و خدمت کردم. الان که بیش از دوازده سال پاک دارم، یک ساعت بدون خدمت نبوده‌ام و تقریباً در همه‌ی سطوح ساختار خدمت کرده‌ام. با تمام توان به دنبال کار رفتم و در زمان دو سال پاک، ازدواج کردم و خداوند لطف کرد و کاری مناسب بر سر راهم قرار داد. الان حدود ده سال است که در یک شرکت دولتی استخدام هستم و تقریباً تمام امکانات زندگی‌ام فراهم گردیده است. دوستان عزیز من، پدر و برادر بیست و دو ساله‌ام در حالی که سر هردوی آن‌ها روی دستم بود به فاصله یک سال تا پنج سال پاک‌ام فوت کردند، اما من به لطف خدا و کمک شما عزیزان حتی حاضر به مصرف سیگار هم نشدم و سعی کردم به زنده‌ها کمک کنم و بیشتر به برنامه وصل باشم. همین‌قدر بگویم که من شبانه‌روز را با درد فیزیکی شدید سپری می‌کنم، اما با همین شرایط، ماهانه حداقل صدها کیلومتر بابت خدمات رانندگی می‌کنم و از این استان به جاهای دیگر می‌روم. خدا را شکر، راضی هستم و شاکرم که زندگی خوبی در کنار زن و سه فرزند دخترم دارم. از خدا می‌خواهم تا روزی که زنده‌ام در جمع شما عزیزان و مسیر خدمت به همدردانم باشم.

سال هشتاد و سه از طریق یک دوست، پیام انجمن را دریافت کردم. آن زمان در شهر ما جلسه نبود و فاصله‌ی ما تا اولین جلسه، صد کیلومتر بود. هفته‌ای سه بار در عین بی‌پولی و فقر با ماشین خطی به سیرجان می‌رفتیم؛ یعنی برای شرکت در یک جلسه‌ی بهبودی دویست کیلومتر می‌رفتیم و برمی‌گشتیم. پس از هفت ماه که به اتفاق دوستم برای جلسه رفتن باید این مسافت طولانی را طی می‌کردیم، تصمیم گرفتیم و یک اتاق کوچک را اجاره کردیم و اولین جلسه‌ی شهر ما در دی‌ماه سال هشتاد و سه با چهار عضو استارت خورد و امروز پس از گذشت چند سال شهر ما حدود هشتصد عضو و پانزده جلسه‌ی بهبودی دارد که یکی از هیئت‌های منظم و پر خدمتگزار است که جای سپاسگزاری و خشنودی زیادی دارد. در آن زمان من از لحاظ اقتصادی، اجتماعی، جسمی، روحی، روانی و... کاملاً ورشکسته بودم. در ضمن بنده از ناحیه دو پا و کمر دچار معلولیت هستم، اما در برنامه آموختم که معلولیت، محدودیت نمی‌آورد.

حدود یک سال در برنامه با شرایط بیماری جسمی، قدم کار کردم و خدمت گرفتم، البته نیتم تأیید شدن بود و در آخر منجر به لغزش شد؛ اما به لطف خدا و دوستانی که اکثراً در اوایل کمکشان کرده بودم، حمایت



سؤال‌ها و جواب‌های متداول در زمینه

پیام‌رسانی H&I

۱۲- تکراری بودن فرمت پانل باعث حمایت نکردن زندانیان از جلسه شده است چه راه‌کاری برای حل این مشکل وجود دارد؟

می‌توان از فرمت‌های دیگری که کتاب بیمارستان‌ها و زندان‌ها گفته است استفاده کنیم. به هر حال هر نوع فرمتی که استفاده می‌کنید مهم است که پانل کمیته بیمارستان‌ها و زندان‌ها کنترل جلسات را به عهده داشته باشد.

۱۳- آیا می‌شود یک لیست از نشریات مفید، مؤثر و قابل قبول برای کمیته بیمارستان‌ها و زندان‌ها طراحی کرد تا نشریات اضافه به داخل زندان نرود؟

بله، این موضوع را می‌توان با توجه به منابع مالی موجود در جلسات درون کمیته‌ای مطرح کنید و با توجه به نیاز و منابع موجود لیست مشخصی را آماده کنید.

۱۴- کمیته بیمارستان‌ها و زندان‌ها در چند کشور به‌طور دائم فعالیت دارند؟

به‌طور تقریبی در ۱۲۸ کشور کمیته بیمارستان‌ها و زندان‌ها فعالیت دارد.

۱۵- آیا می‌شود از قدم‌ها در قالب موضوع برای پانل کمیته بیمارستان‌ها و زندان‌ها استفاده کرد؟

طبق مطالب کتاب راهنمای بیمارستان‌ها و زندان‌ها می‌شود از سه قدم اول در قالب موضوع برای پانل استفاده کرد.

۱۶- آیا کمیته شهری که در حوزه خدماتی خود زندان ندارد، کمیته بیمارستان‌ها و زندان‌ها نمی‌تواند فعالیت مؤثر دیگری داشته باشد؟

هدف کمیته فقط برگزاری پانل پیام‌رسانی در زندان نیست، بلکه بیمارستان‌ها و مراکز درمانی نیز جزء اهداف کمیته بیمارستان‌ها و زندان‌ها هست.

۱۷- آیا کمیته بیمارستان‌ها و زندان‌ها در مورد پیام‌رسانی انجمن معتادان گمنام در مورد معتادان خیابانی طرح و برنام‌ه‌ای دارد؟

خیر، هدف کمیته بیمارستان‌ها و زندان‌ها رساندن پیام بهبودی به معتادی است که دسترسی کامل به جلسات بهبودی انجمن معتادان گمنام را ندارد.

کمیته بیمارستان‌ها و زندان‌های شورای منطقه ایران

معتادان گمنام را دریافت نموده‌اند، باعث می‌شود که اهمیت پیام‌رسانی کمیته بیمارستان‌ها و زندان‌ها به‌وضوح مشخص شود.

۸- چگونه می‌توانیم به هم‌دردهایمان آموزش لازم برای پاک ماندن خارج از مرکزی که سال‌ها آنجا بوده‌اند را ارائه دهیم؟ (آن‌ها ترس از پاک ماندن در دنیای بیرون را دارند)

اهمیت حضور در یک جلسه انجمن معتادان گمنام را در اولین روز ترخیص از مرکز را یادآوری کنیم، اهمیت داشتن یک راهنما، حضور مرتب در جلسه انجمن معتادان گمنام و خدمت در گروه بعد از مرخص شدن می‌تواند به آن‌ها کمک کند.

۹- آیا می‌توانیم مجله پیام بهبودی به داخل زندان ببریم؟

ما برای پیام‌رسانی از نشریات تأییدشده خدمات جهانی انجمن معتادان گمنام استفاده می‌کنیم. مجله پیام بهبودی یک نشریه داخلی انجمن معتادان گمنام ایران است که ما می‌توانیم مجله پیام بهبودی را به زندانیان اهدا کنیم؛ اما نباید آن را روی میز نشریات داخل زندان قرار دهیم.

۱۰- آیا می‌توانیم مجله پیام بهبودی را به کلینیک‌هایی که پیام‌رسانی می‌کنیم ببریم؟

مجله پیام بهبودی را معمولاً به مراکز بلندمدت مانند زندان می‌بریم. بهتر است که این نشریه را به کلینیک‌ها ارائه نکنیم. لیست پیشنهادی نشریات اهدایی در مراکز درمانی: آیا من یک معتاد هستم، به معتادان گمنام خوش‌آمدید، کتابچه سفید، خطاب به تازه‌وارد، پاک ماندن در دنیای بیرون، بهبودی و لغزش، برای کسانی که تحت درمان هستند و آدرس جلسات محلی است.

۱۱- آیا می‌شود در زندان کتاب کارکرد قدم را روخوانی کرد و دو عضو پانل در مورد سؤال‌ها تجربه بدهند؟ یک جلسه مطالعه قدم می‌تواند در پانل پیام‌رسانی کمیته بیمارستان‌ها و زندان‌ها برگزار شود. کتاب پایه معتادان گمنام یا سایر نشریات تأییدشده خدمات جهانی در رابطه با قدم‌ها خوانده می‌شود و سپس در مورد آن گفتگو صورت می‌گیرد، این نوع جلسات در مراکز بلندمدت مؤثر هست.

۱- آیا تضمینی برای پاک ماندن وجود دارد؟

در کتاب پایه معتادان گمنام آمده است که ما ندیده‌ایم کسی برنامه معتادان گمنام را دنبال کند و لغزش کند. کسانی که به‌طور مرتب در جلسات NA شرکت می‌کنند پاک می‌مانند.

۲- لغزش از نظر شما چیست؟ مصرف هر نوع ماده‌ای که افکار و احساساتمان را تغییر دهد و در هر قسمتی از زندگی‌مان بروز مشکل کند برای ما لغزش محسوب می‌شود.

۳- از کجا بفهمیم که معتاد هستیم؟ معتاد بودن اصلاً شرم‌آور نیست، لطفاً جزوه آیا من یک معتاد هستم را بخوانید، خودتان به جواب سؤال‌تان خواهید رسید.

۴- اگر قطع مصرف کنم دارائی‌های ازدست‌رفته (پول، کار، موقعیت اجتماعی و...) من باز خواهد گشت؟ تنها وعده‌ای که برنامه معتادان گمنام می‌دهد، رهایی و آزادی از اعتیاد فعال است.

۵- چگونه می‌توان تمایل زندانیان و اعضای مؤسسات را جهت حضور در جلسات افزایش داد؟

تشویق و درخواست فروتنانه، استفاده از فرمت‌های متنوع در جلسات، تفاوت قائل نشدن بین آن‌ها، تحمیل نکردن دیدگاه‌هایمان به آن‌ها، مهربانی و خوش‌رویی را در رفتارمان به نمایش بگذاریم.

۶- چگونه می‌توانیم اعضاء پیام‌رسان کمیته را جذب جلسات آموزشی کنیم؟ برنامه‌ریزی مناسب برای برگزاری کارگاه‌ها، استفاده از موضوعات آموزشی مناسب و متنوع، شرایط لازم را برای گفتگو بین اعضاء پیام‌رسان در جلسات آموزشی فراهم کنیم.

۷- در جلسات آموزش چگونه می‌توانیم اهمیت پیام‌رسانی در بیمارستان‌ها و زندان‌ها را بیان کنیم؟

بیان کردن این که اگرچه جلسات بهبودی مهم‌ترین خدمت انجمن معتادان گمنام است ولی تنها راه تحقق بخشیدن به هدف اصلی انجمن ما نیست، خدمات دیگر انجمن معتادان گمنام هم موجب تحقق هدف اصلی (سنت پنجم) می‌شود، همچنین دعوت و فرصت مشارکت به اعضایی که در این مراکز پیام انجمن

خدمت کردن باعث می‌شود تا ما از خود خارج شویم و تمرکزمان را بر روی هدفی والاتر بگذاریم. (اصول راهنما)

پروانه

حرکت در مسیر شباهت‌ها نه تفاوت‌ها

اصول قرار گیرد.

اصول ما در خدمات بر پایه‌ی حفظ اتحاد و وحدت شکل می‌گیرد و برای اجرای خدمات، اولین اصل اتحاد است که باید همواره در نظر گرفته شود. **کمیته‌ی H&I وظیفه‌اش پیام‌رسانی به معتادانی است که دسترسی آسان به جلسات بهبودی را ندارند. این پیام بهبودی صرفاً از طریق اجرای پانل‌های پیام‌رسانی و ارائه‌ی نشریات انجام می‌شود و هر اقدام دیگری جزو وظایف این کمیته محسوب نمی‌شود.**

امروز به این باور رسیده‌ام اگر در مسیر بهبودی بخواهم متفاوت‌تر از همدردان خود با اتکا به اراده‌ی شخصی عمل کنم، حاصلی جز شکست در انتظارم نیست و این مطلب در مورد انجام خدمات نیز صدق می‌کند. امیدوارم همیشه بتوانم خدمتگزاری مورد اعتماد برای انجمن معتادان گمنام باشم.

به لطف خدا و فرصت خدمت از طرف انجمن معتادان گمنام سال‌هاست که در کمیته‌ی H&I خدمت می‌کنم. مدتی است که به دلایل مختلف در بین اعضای کمیته زمزمه‌هایی مبنی بر فعالیت‌های متفاوت کمیته‌های H&I در برخی از نقاط ایران دائماً فضای دوستی، تعامل و همکاری مشترک را تحت تأثیر خود قرار داده است.

باور من این است که ما زمانی می‌توانیم خدمت مؤثری ارائه کنیم که در کنار هم با حفظ روحیه‌ی اتحاد و همدلی تلاش کنیم که اتحاد انجمن معتادان گمنام را در رأس قرار دهیم. ما همه یک هدف مشترک در کمیته‌ی H&I دنبال می‌کنیم و برای رسیدن به این هدف نباید اصول انجمن معتادان گمنام را نادیده بگیریم.

خدمتگزاران ما می‌توانند از خلاقیت و توانایی‌های خود برای خدمات استفاده کنند اما نباید به صورت خودمخورهانه کمیته‌ی خدماتی را به مسیری حرکت دهند که خارج از اصول برنامه است. ما در انجام خدمات نباید با یکدیگر رقابت کنیم. بعضی از مواقع همه‌ی ما نیت خیر برای انجام خدمت داریم اما نباید اعمالمان در تضاد با

نرگس

عشق بلاعوض

دست آورده‌ام و توانسته‌ام با تکیه به این تجارب در مسیر زندگی رشد کنم. تأثیرات این خدمت باعث شده انسان صبوری شوم و هرزمان حس ناراضی‌ت به سراغم می‌آید یاد همدردانم می‌افتم و از خداوند بابت موهبت پاک‌ی سپاسگزاری می‌کنم.

امروز مسئولیت‌های زندگی خود را می‌پذیرم و سعی می‌کنم که اصول روحانی را در تمام قسمت‌ها به کارگیرم. هرروزی که برای پیام‌رسانی می‌روم، ایمانم نسبت به اصول برنامه معتادان گمنام قوی‌تر می‌شود، چون می‌بینم که معتادانی که دسترسی آسان برای حضور در جلسات بهبودی را ندارند با چه اشتیاقی در جلسات پانل حضور پیدا می‌کنند و این یعنی برنامه معتادان گمنام کار می‌کند. معنای کارکرد برنامه برایم امید، شوق زندگی و ایمان به پاک ماندن و بهبود پیدا کردن است.

هدیه دهم؛ اما در آن مقطع شرایط لازم برای خدمت کردن را نداشتم و صبر کردم تا که زمان لازم فرارسید. اولین تجربه‌ی خدمت کردنم در گروه رقم خورد و من توانستم طعم و لذت خدمت به همدردانم را حس کنم. بعد از مدتی با پیشنهاد اعضای قدیمی برای پیام‌رسانی به همدردان در زندان و مراکز درمانی در جلسات کمیته‌ی بیمارستان‌ها و زندان‌ها حضور پیدا کردم. پس از این که آموزش‌های لازم را دیدم، برای اولین بار برای پیام‌رسانی به زندان رفتم. این تجربه برایم آن قدر ارزشمند بود که همان موقع تصمیم گرفتم که تلاش کنم تا خدمت مؤثرتری ارائه کنم.

در این مدت که در این کمیته خدمت می‌کنم تجارب خوبی به

خدا را شکر که امروز پاک هستم و احتیاجی به مواد مخدر ندارم تا بتوانم در خدمت همدردان عزیز باشم. چند روزی است که تولد پنج‌سالگی خود را جشن گرفته‌ام. زمانی که وارد جلسات انجمن معتادان گمنام شدم تأثیرگذارترین چیزی که برایم جاذبه داشت عشق بلاعوض و ایثار گران‌های بود که بین همدردان رایج بود.

قبل از ورود به انجمن تمام راه‌های ممکن برای قطع مصرف را آزمایش کرده بودم و هرروز ناامیدتر می‌شدم، اما دقیقاً در اولین جلسه که حضور پیدا کردم امید دوباره در درونم زنده شد. برایم جالب بود که همدردانم با چه شور و اشتیاقی خدمت می‌کردند و همان موقع آرزو کردم که من هم بتوانم عشق بلاعوض را به دیگران

از خودکشی تا مراقبت

راسین از بروجرد

از سال اول پاکي و آشنایی با نشریات NA خیلی دوست داشتم یک نامه به فصلنامه بفرستم، ولی ایمیل نداشتم و سخت بود ولی خدا را شکر با کار خوب دوستان از طریق تلگرام ارسال نامه آسان‌تر می‌شود. وقتی شروع به

مصرف کردم جوان بودم، ورزشکار خوبی بودم ولی با ادامه مصرف، تمام قدرت جسمانی من نابود شد. من ماندم و یک دنیا ناامیدی و افسردگی. چند بار دست به خودکشی زدم. وضعیت جسمانی و روانی من روز به روز نابودتر می‌شد تا جایی که هیچ جایی به جز مراکز اجباری قطع مصرف به من اجازه ورود نمی‌دادند. قطع مصرف می‌کردم ولی راه پاک ماندن را بلد نبودم. هرروز با دیدن کسانی که ورزش می‌کردند، گریه می‌کردم و آرزو می‌کردم یک روز من هم بتوانم مثل گذشته ورزش کنم و خوش تیپ باشم. با کمک

نیروی برتر قطع مصرف کردم و از طریق دوستان وارد جلسات NA شدم. دیگر وقتش رسیده بود که به آرزوهایم فکر کنم. زندگی دوباره با اصول برنامه NA و یک دنیای جدید شکل گرفته بود. تا یک سال ورزش نکردم. وقتی یک‌ساله شدم ورزش را شروع کردم. امروز دو سال است که با دوستانم، یک تیم فوتبال تشکیل داده‌ایم. امروز من و دوستانم فرصت رسیدن به آرزوهایمان را داریم و بابت این‌که از خودکشی به سپاسگزاری و مراقبت از خود رسیده‌ایم، از خداوند سپاسگزاریم.

لذت حضور

ابراهیم د از یزد

ترک فیزیکی و تمام شدن دردهای جسمی‌ام در میان دیگر معتادان کاری ندارم. **به شدت احساس تفاوت می‌کردم، اما لذت حضور در کنار دوستانم کم‌کم حس تعلق عمیقی به انجمن در من ایجاد کرد که تا به حال احساسش نکرده بودم.** بعد از نود روز خدمت گرفتیم و کارکرد قدم‌ها با راهنمایم بسیار تأثیرگذار بود. می‌دانید، بالاخره قطع مصرف کرده بودم و از همه عجیب‌تر به شکل معجزه‌آسایی وسوسه و فکر مواد هم دیگر تمام‌شده است. دغدغه‌ی تهیه و مصرف مواد جایش را به تلاش برای رسیدن به اهداف و ایجاد رفاه و آرامش در خانواده‌ام داده است. این روزها کار می‌کنم، به جلسه می‌روم و شادم و در خانه می‌خندم، به دیدن اقوام می‌روم و در اجتماع حضور دارم و هنوز برایم عجیب است که شب‌ها مسواک می‌زنم و سر ساعت می‌خوابم. بله،

زندگی همین است. بی‌انصافی است اگر نگویم همه چیز عالی است، روزهای آخر مصرفم یادم است که تنها در خانه، تلفنم را خاموش می‌کردم و از همه فراری و از همه چیز ناامید و هراسان، زیر پتو به حال خودم گریه می‌کردم. در جلسات برای خودم و همه دعا می‌کنم، گاهی گذشته‌ام به من گوشزد می‌شود و گاهی نیز دیدن اعضای قدیمی امید و نیرو را به من هدیه می‌دهد. من با کوله‌باری از ترس، ناامیدی و یأس و انزوا، غم و اندوه و تنهایی برای اولین بار به جلسات NA رفتم ولی امروز باایمان، امید، شادی و خرسندی به جلو حرکت می‌کنم. باور کنید شعار نمی‌دهم، این واقعیتی است که انجمن معتادان گمنام به من وعده‌اش را داد و به آن وفا کرد. خدایا به خاطر پاکي، آشنایی با انجمن معتادان گمنام و حضورت در زندگی‌ام، سپاسگزارم.

اکنون که در حال نوشتن این نامه هستم چیزی حدود هشت ماه از پاک شدنم می‌گذرد و اگر این مشارکت در پیام بهبودی فصل بهار چاپ شود در آستانه‌ی روزهای تولد یک سال پاکي‌ام خواهد بود. اگر بخواهم از وضعیتیم بگویم، در حال جبران خسارت‌های مالی دوران اعتیاد فعالم هستم، اما از لحاظ روحی و احساسی بسیار خوبم. امروز یاد گرفته‌ام با واقعیت‌های زندگی کنار بیایم و خودم را همین‌طور که هستم بپذیرم و برای تغییر خودم تلاش کنم. واقعیت این است که حضور هرروزه در جلسات و مشارکت، تماس با راهنما و کارکرد قدم‌ها به‌طور عجیبی جواب می‌دهد! روزهای اول حضورم در انجمن همه چیز بد و تا حدی خنده‌دار به نظر می‌آمد، سادگی اصول را به پای بی‌ارزش بودنشان می‌گذاشتم و فکر می‌کردم بعد از

ما هرگز کسی را ندیده‌ایم که مطابق برنامه معتادان گمنام زندگی کند و بلغزد.
(کتاب پایه)



از سر لجبازی

رقیه ز از سعادت شهر

من در خانواده‌ای بزرگ شدم که پدرم مصرف‌کننده بود. سنی نداشتم که پدرم مرا مجبور به ازدواج کرد. خیلی ناراحت بودم، احساس تنهایی و پوچی می‌کردم، خیلی از دست پدرم ناراحت بودم که بدون در نظر گرفتن خواسته‌ام، من را مجبور به ازدواج کرد. با شوهرم هر روز دعوا داشتیم، به پدرم می‌گفتم: چرا می‌خواهی مرا شوهر بدهی، من که سنی ندارم؟ من می‌دانستم که شوهرم مصرف‌کننده است ولی پدرم اهمیت نمی‌داد. مدتی از ازدواجم گذشت. به خودم می‌گفتم زندگی دیگر چه معنایی دارد؟ برایم خیلی سخت بود. در کنار شوهرم شروع به مصرف کردم، می‌گفتم از این طریق من هم کار پدرم را تلافی می‌کنم، ولی نمی‌دانستم که با این کار به خودم آسیب می‌زنم. اوایل

که در زندگی به من کمک می‌کنند، نواقصم را شناسایی و به کمک خداوند آن‌ها را برطرف می‌کنم، اگر مشکلی داشته باشم می‌توانم با راهنمایم در میان بگذارم و با کمک او بهترین راه را انتخاب کنم.

چون شوهرم مصرف‌کننده بود به سختی اجازه می‌داد تا به جلسه بروم، اما الآن به لطف خدا سه ماه پاک‌ی دارم. از خدا می‌خواهم تا مانع جلسه رفتن و قدم کار کردن من نشود. من بدون جلسه و قدم نمی‌توانم زندگی کنم. من باور دارم که اگر کسی بخواهد به خاطر انتقام، مصرف کند، کسی به جز خودش آسیب نمی‌بیند. من از سر لجبازی و بی‌عقلی وقتی شروع به مصرف می‌کردم، عذاب کشیدن پدرم را تصور می‌کردم ولی تنها من بودم که عذاب می‌کشیدم. اکنون خدمت می‌کنم و با کارکرد قدم‌ها زندگی بهتری دارم و خوشحالم که دوستان بهبودی فراوانی دارم.

فکر می‌کردم می‌توانم کنترل‌شده مصرف کنم، ولی کم‌کم مصرفم بیش‌تر شد.

دیگر مواد جواب‌گو نبود.
حالم روز به روز بدتر می‌شد، گوشه‌گیر شده بودم، احساس ضعف می‌کردم، گاهی با خودم می‌گفتم: خداوند مرا دوست ندارد، اگر داشت معتاد نمی‌شدم. باورش سخت است، اما منی که ناامید بودم که هیچ وقت پاک نمی‌شوم، اکنون نزدیک به یک سال است که قطع مصرف کرده‌ام. خیلی خوشحالم که معجزه‌ی خداوند را دیدم. همین که الآن پاک هستم و پاک‌نفس می‌کشم خدا را شکر می‌کنم. از او سپاسگزارم به خاطر داشتن انجمن. خدایا ممنونم که راهنمای خیلی خوبی سر راهم قرار دادی. خدایا همیشه از تو خواستم و می‌خواهم که دست همه را بگیری تا به انجمن معتادان گمنام راه پیدا کنند. از طریق انجمن چیزهایی را یاد گرفتم

با مشکلاتی روبرو بودم که با مشورت دوستان بهبودی و صبوری حاصل از رعایت اصول پرنا مه برایم قابل تحمل شد. گاهی لاز خودم دلگیر می‌شوم که چرا این همه خسارت زده‌ام؟ بعضی از خسارت‌هایی که من زده‌ام، دیگر برایم قابل جبران نیست، چون پدر و مادرم را در زمان مصرف از دست دادم، ولی امروز به رهنمودهای راهنمایم گوش می‌دهم و عمل می‌کنم و می‌دانم تنها راه جبران خسارت، انجام اصول این برنامه و خدمت گرفتن در این راستا است.

خدا را شاکرم که انجمن را بر سر راه من قرار داد تا من زندگی جدیدی را تجربه کنم و داشته‌های امروزم را در اختیار دیگران قرار دهم. از دوستان بهبودی و راهنمایم سپاسگزارم که در این مسیر کمک کردند. از سه ماه پاک‌ی در انجمن معتادان گمنام، خدمت گرفته‌ام. خود را مدیون انجمن می‌دانم و از خدا می‌خواهم به من کمک کند تا خدمتگزار خوبی برای این انجمن باشم و حامل پیامی برای یک معتاد در حال مصرف. در پایان تشکر می‌کنم از خداوند مهربان که دستم را گرفت. راهنمایم که به من کمک کردند. همسر فداکارم که در مسیر بهبودی من نقش بسزایی دارد و اعضای نشریه‌ی بهبودی...

سال‌ها در انزوا

همت ر از جیرفت

بیست و پنج سال مصرف مواد مخدر همه‌ی هستی‌ام را نابود کرده بود. امید و باورهای من به کلی سلب شده بود. سال‌ها در انزوا و افسردگی بودم. همین افسردگی من باعث شده بود که خسارت‌های زیادی به خانواده و فرزندانم بزنم. به دلیل مصرف افراطی، چندین بار دستگیر و راهی زندان شدم. خانواده‌ام دیگر برایشان مقدور نبود که با من زندگی کنند. در واقع من قابل تحمل نبودم. کمک‌های آن‌ها هم هیچ فایده‌ای برای قطع مصرف من نداشت تا این که در زندان پیام پرنا مه‌ی انجمن معتادان گمنام را دریافت کردم. لطف خداوند شامل حال من شد و تمایل من به خدمت بیش‌تر از گذشته شد. اصول برنامه و قدم‌ها به من کمک کرده است تا تغییراتی در من صورت بگیرد که رفتار و کردار من شکل گذشته را به خود نگیرد. با عملکرد قدم‌ها همسرم بعد از ده سال جدایی، مجدداً مرا پذیرفت. البته



حسن

من قصدی برای قطع مصرف نداشتم، به خاطر مشکلات کاری ده روز دارو مصرف کردم، تست منفی را که گرفتم رفتم خانه تا مواد مصرفی‌ام را آماده کنم و مصرف کنم، یکی از دوستان به من گفت: به جلسه‌های ترک مواد برو و من هم که تکلیفم با خودم روشن بود و یقین داشتم که باید مصرف کنم تا بمیرم، جرقه‌ای در ذهنم ایجاد شد،

چون چند صدفبار قطع مصرف کرده بودم و موفق نشده بودم تا پاک بمانم. قطع مصرف برایم یک عجز شده بود. به همین دلیل پسر سه‌ساله‌ام را با خودم بردم تا اگر خواستند به‌زور مرا نگاه‌دارند، به خاطر فرزندم رهایم نکنند. با ترس و دلهره، بچه در بغل وارد یک جلسه شدم. خوش‌آمدگو، یک پسر جوان و خوش‌لباس و مرتب بود، با خودم گفتم: این یک نفر را برای جذب معتادها

گذاشتند، وارد جلسه شدم دوروبرم را نگاه کردم، معتادی غیر از من در جلسه نبود، چند دقیقه که نشستم، دیدم همه حرف‌هایشان درد دل من است و آن جرقه در سر من زده شد که من هم می‌توانم. رفتم پسر را گذاشتم و برگشتم به جلسه، آن بیش از شش سال است که پاک هستم. چند روز است که مادرم به رحمت خدا رفته است. دیشب به راهنمایم زنگ زدم که NA برای من بدیمن است.

چون در نه ماه پاک پسر سه‌ساله‌ام را از دست دادم. در سه سال پاکی از همسر جدا شدم. در چهار سال پاکی پدرم را از دست دادم و الآن در شش سال پاکی مادرم را از دست دادم. ولی خدا را شکر ایمان دارم که این‌ها همه خواست خداوند است و روند طبیعی زندگی که در بهبودی من اتفاق افتاده‌اند و من توانستم در همه‌ی این مراحل پاک باشم و به بهبودی ادامه دهم. خدا را شکر که پدر و مادرم پاکی من را دیدند و من توانستم به بهترین نحو وظیفه‌ی فرزندم را انجام دهم و نور رضایت را در چشمانشان ببینم. نمی‌دانم اگر پاک نبودم و این اتفاقات می‌افتاد، من الآن کجا بودم. اگر فرزند سه‌ساله‌ام بود، الآن بچه‌ی طلاق بود. خدا را شکر در چهار سال پاکی ازدواج کردم، الآن دخترم یک سال و هشت ماه دارد و زندگی‌ام همراه با آرامش، آسایش و نشاط است. من حتی در آرزوهایم هم فکر نمی‌کردم این‌طور زندگی‌ای داشته باشم. خداوند را سپاسگزارم بابت همه‌ی چیزهای زندگی‌ام که هرچه خواست خداوند است به صلاح من است. خداوند کمک کن قدر داشته‌هایم را بدانم و خدمت‌گزار خوبی برای انجمن، خانواده و جامعه باشم.

کرده بود.

کار، درآمد و داشتن موقعیت برای لذتجویی مهم‌تر بود. به دنبال شخصیت بودم تا خودم را در جامعه مطرح کنم و از لذت‌های واقعی زندگی‌ام دور می‌شدم و به همدرده‌هایم کمک نمی‌کردم. زمانی که خانواده‌ام به من احتیاج داشتند به دنبال لذتجویی خودم بودم و خسارت‌های عاطفی که به خانواده می‌زدم بدتر از زمان مصرف‌شده بود. بیماری درونم مثل یک گرگ سرکش بر من غالب شده بود. لغزش من از عاطفی شروع شد، نادیده گرفتن احساسات دیگران. بعد به لغزش روحانی تبدیل شد و در نهایت رفته‌رفته بعد از چند ماه، مصرف مواد، رفتار و گفتارم کاملاً عوض شده بود، دیگر هیچ چیز برایم اهمیت نداشت، وقتی دوستان بهبودی را می‌دیدم احساس شکست به من دست می‌داد و می‌ترسیدم که لغزشم را متوجه بشوند.

دیگر زندگی برایم به آخر رسیده بود؛ بنابراین تصمیم گرفتم به راهنمایم زنگ بزنم و واقعیت را بگویم. او هم با کمال عشق و محبت مرا دوباره به برنامه دوازده‌قدمی

شیب ملایم

رضاس از کرمان

امروز که این نامه را برای شما می‌نویسم به لطف خدا نزدیک به دو ماه است که پاکم و می‌خواهم در مورد اتفاقاتی که باعث لغزشم بعد از حدود نه سال شد، بنویسم. سقوط و لغزش من زمانی آغاز شد که احساس کردم خودم می‌دانم و می‌توانم. از سه سال پیش اصول برنامه و کارکرد قدم‌ها را زیر پا گذاشتم، کمتر به جلسه می‌رفتم و ترازنامه‌ی روزانه را نمی‌نوشتم. چند مدتی گذشت و اتفاقی نیفتاد و حتی وسوسه‌ی مواد هم نبود. ولی هرروز لغزش‌های روحانی و عاطفی وجود داشت. قرار گرفتن در مکان‌های مصرف، تمسخر دیگران و از اصول برنامه کاملاً دورافتاده بودم و پول برایم ارزش پیدا کرده بود. هدفم در زندگی کاملاً تغییر

چیزهای قدیمی را کنار می‌گذارم، از چیزهای جدید استقبال می‌کنم و رشد می‌کنم. (فقط برای امروز)



سینا ع از نشتاورد

یک سؤال ساده، من خودم را دوست دارم؟ طی سال‌های زیادی از زندگی‌ام حاضر نبودم به خودم فکر کنم و باورم این بود که یک انسان درجه چندم هستم و حق زندگی کردن برایم مهم نبود. خیلی جاها می‌رفتم و خیلی کارها می‌کردم و ذهنم پر از افکاری بود که به‌واقع ارزش نداشتند و بیشتر آزاردهنده بودند. گاهی اوقات پیش می‌آمد که می‌توانستم به خودم عمیق‌تر نگاه کنم و از خودم می‌پرسیدم: داری چکار می‌کنی؟ متوجه ای یکجای کارت می‌لنگد؟ اما جوابی نداشتیم و یک ترس بزرگ مانع می‌شد تا جلوتر بروم. کلی توجیه و بهانه داشتم و بهترین کار این بود که از خودم چیزی نپرسم اما مگر می‌شد! هر بار این سؤالات تکرار می‌شدند و انگار قدرتشان بیشتر می‌شد. اوایل مصرف، مواد واقعاً برای من پاک‌کن خوبی بود و همه چیز را پاک می‌کرد و فرمان می‌داد: بی‌خیال باش و مصرف کن

پاک‌کن

و لذت ببر! من هم باورم شده بود، مشکلی نیست اما همان سؤالات با همه‌ی دردی که داشتند درست و بجا بودند و این بی‌تفاوتی نادرست بود.

این درمانی که من انتخاب کرده بودم توهمی بیش نبود و باید کاری می‌کردم. بعد از چندین سال متوجه شدم دیگر نمی‌شود چیزی را پاک کرد. اعتیادم و مصرف مواد همه چیز را خراب کرده بود. تن و بدنی فرسوده و دلی گرفته و روزگاری سیاه. راستش در تمام این مدت می‌خواستم یا خودم کنار بیایم، خوب باشم و آن چیزی که آزارم می‌داد را پاک کنم، اما نشد، با مواد نشد. من به آخر خط رسیده بودم و کم‌کم صدایی از درونم می‌گفت: نمی‌خواهی توقف کنی؟ تو در این جنگ برنده نمی‌شوی. دست بردار! معجزه داشت اتفاق می‌افتاد و

این بار من بودم که پاک شدم، عذاب مصرف را تجربه کرده بودم و حالا رهایی و چه احساس شکفت‌انگیزی و چه هدیه‌ای از این بهتر. به جلسه آمدم، جایی که باید می‌آمدم، از خودم گفتم، کاری که باید از ابتدا می‌کردم. با ارزش‌ها و باورهای صحیحی آشنا شدم و از پوچی و بی‌ارزشی فاصله گرفتم. فهمیدم زندگی بر اساس اصول و معانی بنا شده که اگر می‌خواهم آرامش به دست بیاورم باید با این روش زندگی کنم، یعنی قدم‌های دوازده‌گانه معتادان گمنام و این برنامه را در زندگی‌ام پیاده کنم. اکنون با اتمام آن سال‌ها و کسب تجربیات بسیار و توانی که بابت بی‌توجهی و دوست‌نداشتن خودم پرداخته‌ام، به این درک رسیده‌ام که تا من به خودم احترام نگذارم و خودم را دوست نداشته باشم نمی‌توانم دیگران را دوست داشته باشم و عشق بورزم؛ و در آخر به جمله‌ی ساده: «من خودم را دوست دارم.»

معتادان گمنام دعوت کرد و گفتم: این لغزش می‌تواند سکوی پرتابی باشد که برنامه را جدی‌تر بگیرم. خداوند رحمتش را نصیبم کرد و مجدداً به NA برگشتم. اوایل ترس شدید داشتم که لغزشم را مشارکت کنم ولی راهنمایم گفت: حتماً مشارکت کنم. این اتفاق افتاد و من الآن حدود دو ماه است که پاکم و افتخار می‌کنم که مجدداً پاک شدم و واقعاً بر این باورم که عملکرد من در این مدت کوتاه قابل قیاس با آن چند سال پاک‌ی نیست. حدود ۹ سال پاک بودم، قدم کار کردم، رهجو داشتم، ولی تسلیم برنامه نبودم. امروز می‌دانم که اگر تسلیم واقعی نباشم نمی‌توانم موفق شوم. دوستان عزیز لغزش به یک‌باره اتفاق نمی‌افتد. کم‌کم و با در نظر نگرفتن اصول برنامه به سراغمان خواهد آمد. خواستم این تجربه‌ی تلخ را با شما در میان بگذارم تا شاید پیامی باشد برای هم‌درانم. از این که با شما هم‌دردهایم مشارکت کردم، مفتخرم. در پایان خاک‌پای شمارا در جلسات می‌بوسم چون هیچ جایی را در دنیا عزیزتر از این برنامه ندیدم. دوستان دارم و لطفاً برایم دعا کنید.



کورسوی امید

گمنام 

من در خانواده‌ای متوسط با تمام خصوصیات خوب یک خانواده‌ی ایرانی زندگی می‌کردم. پرجمعیت و مقید به اصول خانوادگی، افرادی که هم سنتی بودند و هم اجتماعی، پدر و مادرم تمام تلاششان برای خوشبختی فرزندان‌شان بود و مخصوصاً به تحصیلات ما اهمیت می‌دادند. من هم تحصیل می‌کردم و کلی آرزو و رؤیای خوب برای خودم پرورانده بودم. در ضمن از بسیاری از اتفاقات ناگوار زندگی خود را مصون می‌دانستم.

اما من با وجود تمام این امکانات جهت موفق شدن در زندگی هیچ‌وقت نتوانستم در برابر اعتیاد و مصرف موادمخدر مقاومتی از خود نشان دهم و خیلی راحت و سریع نه تنها، مواد مصرف کردم بلکه تا پایان خط مصرف هم رفتم و آخر خط را بارها و بارها تجربه کردم و هر بار شرایط بدتر از قبل بود، به طوری که فقط تهیه و مصرف مواد به هر قیمتی برایم مهم بود.

و حال سال‌ها است که پاک مانده‌ام. مهر خداوند با نشان دادن

باشم، به همان‌گونه که هستم، نه بیشتر و نه کمتر از دیگران. شاید این همان چیزی بود که من همیشه به دنبالش بودم. انسانی که در وجودش ویژگی‌های خوب انسانی نیز وجود دارد و فقط راه را اشتباه رفته است و حال با کمک این برنامه و سعی و تلاش دیگر معتادان خود را یافته و به اصلاح مسیر خویش پرداخته است. تمام این موارد به من کمک می‌کند تا همیشه در نظر داشته باشم که اعتیاد مصونیت ندارد و هرکسی می‌تواند معتاد باشد و به انجمن راه پیدا کند. در این میان ایجاد محیطی امن و تشویق نمودن او به ادامه راه، نقشی است که کارکرد اصول برنامه برای من به‌عنوان یک عضو در نظر گرفته است و جالب این است که بهبودی نیز ما را از انجام اشتباهات مصون نمی‌کند و شاید این مرحله‌ی آزمون و خطای بهبودی، نامش زندگی باشد، زیرا ما می‌توانیم که هر لحظه‌اش را به کمک اصول بهبودی جزئی از وجود خود کنیم و یا خود جزئی از آن شویم و با اعتماد به نفس حاصل از آن، پاک زیستن را ادامه دهیم.

راه NA برای من معنا پیدا کرده است. مدت‌ها است بدون وسوسه و مصرف مواد زندگی می‌کنم و با کمک انجمن راهی جدید برای پاک زیستن به من هدیه شده است. راهی که با حضور در جلسات، کارکرد قدم‌ها و خدمت به دست می‌آید. راهی که تا حد زیادی حق به‌جانبی و مظلوم‌نمایی را در من متوقف نموده و آن دیدگاه خودمحورانه، دیدگاهی که همه‌چیز را برای خود می‌خواستم در من اصلاح شده است. شاید همین عوامل باعث شده‌اند تا من هم خود را جزئی از کل بدانم، جزئی از زندگی و با همین نوید پاک بمانم.

وقتی تجربه‌ی زندگی کابوس گونه‌ی گذشته‌ام را مرور می‌کنم و به چگونگی ورودم به انجمن فکر می‌کنم، به یاد می‌آورم که بدون هیچ روزنه‌ای از امید، چگونه دوستان همدردم شوق پاک ماندن را در من زنده کردند و کورسوی امید در من شعله‌ور شد. آنگاه دریافتم که بالاخره موهبت انسان بودن، دوباره در من نیز شکوفا شده است. فهمیدم که من هم می‌توانم یک انسان



آشنایی با مناطق شورای فرامنطقه‌ای آسیا پاسیفیک APF

شورای فرامنطقه‌ای آسیا پاسیفیک از انجمن‌های محلی NA در سراسر منطقه آسیا و اقیانوسیه تشکیل شده است. بر اساس وبسایت رسمی APF در حال حاضر این شورا دارای ۲۹ جامعه عضو می‌باشد. در این شماره ۴ کشور از مناطق این شورا خدمتتان معرفی می‌گردد.

Afghanistan

افغانستان

واقع در مرکز آسیا و جمعیت این کشور ۳۳/۳۳۲/۰۰۰ نفر است.

تعداد گروه‌ها و جلسات: ۱۰ گروه و ۳۰ جلسه هفتگی.

تعداد تقریبی اعضا: ۲۰۰۰ نفر.

تعداد نواحی: ۱ ناحیه.

موفقیت‌ها: راه‌اندازی گروه‌های جدید و میزبانی از برگزاری کارگاه‌های توسعه انجمن.
مشکلات: عدم ثبت انجمن، کمبود بودجه و مشکلات برای شرکت در جلسه سالانه apf.
موارد دیگر: بدون کرسی در کنفرانس خدمات جهانی.

Philippines

فیلیپین

واقع در جنوب شرقی آسیا و جمعیت این کشور ۱۰۱/۵۲۴/۰۰۰ نفر است.

تعداد گروه‌ها و جلسات: ۷۷ گروه و ۱۶۰ جلسه هفتگی.

تعداد تقریبی اعضا: ۱۸۰ نفر عضو بالای ۵ سال.

تعداد نواحی: ۳ ناحیه.

موفقیت‌ها: به‌روز کردن ساختار منطقه و اطلاع‌رسانی مؤثر به مقامات.
مشکلات: کمبود اعضای آگاه و متعهد به سنت‌ها و ترجمه نشریات.
موارد دیگر: دارای کرسی در کنفرانس خدمات جهانی.

Vietnam

ویتنام

واقع در جنوب شرقی آسیا و جمعیت این کشور ۹۴/۵۶۹/۰۰۰ نفر است.

تعداد گروه‌ها و جلسات: ۳ گروه و ۹ جلسه هفتگی.

تعداد تقریبی اعضا: ۲۰ نفر.

تعداد نواحی: ۱ ناحیه.

موفقیت‌ها: حفظ جلسات و فعالیت کمیته بیمارستان‌ها و زندان‌ها.
مشکلات: نبود عضو بومی در جلسات.

موارد دیگر: بدون کرسی در کنفرانس خدمات جهانی.

Saudi Arabia

عربستان سعودی

واقع در شرق آسیا و جمعیت این کشور ۳۳/۰۰۰/۰۰۰ نفر است.

تعداد گروه‌ها و جلسات: ۱۳ گروه و ۳۵ جلسه هفتگی.

تعداد تقریبی اعضا: ۳۰۰ نفر.

تعداد نواحی: ۱ ناحیه.

موفقیت‌ها: شکل‌گیری بدنه خدماتی جدید، راه‌اندازی جلسه انگلیسی‌زبان‌ها و تمرکز بر روی آموزش.

مشکلات: نداشتن مجوز رسمی و کمبود کارگاه اطلاع‌رسانی.

موارد دیگر: بدون کرسی در کنفرانس خدمات جهانی.

آیا مهمانی از شهرهای

در پایان جلسه همه به من تبریک گفتند و مرا مورد لطف و مهربانی و مهمان‌نوازی خود قرار دادند.

در تعارف چای و شیرینی به من همه نسبت به هم سبقت می‌گرفتند. بیشتر اعضاء دور من حلقه زده بودند که تجربه‌ای دریافت کنند.

من نیز با اشتیاق فراوان به سخنان دوستم گوش می‌دادم که ادامه داد: آن شب اعضاء گروه، سوالاتی از قدم‌ها، تشکیل وجدان گروهی، وجدان شخصی، خرد جمعی، اجماع و بعضی از موارد داخل اساسنامه‌ی گروه با من مشارکت کردند.

گویا من آدم مهمی بودم، نظرات خود را قوی‌تر از اساسنامه گروه آن‌ها می‌دانستم. هر جا مورد و یا تجربه‌ای که در گروه و شهرستان خود اتفاق افتاده بود را بدون توجه به این که هر گروه مستقل است، عنوان می‌کردم.

تمام باورهای آن‌ها را با عناوین غلط، اصلاح کرده و تضاد عجیبی را در ذهنشان شعله‌ور می‌نمودم. هر چند در راه بازگشت، مسرور و خرسند از رفتار خود بودم، ولی به عواقب کار خود فکر نمی‌کردم تا مسافرتم به پایان رسید و به محل سکونت بازگشتم.

چند هفته‌ای گذشت و از آنجا شماره‌ی تماس خود را در اختیار آن‌ها گذاشته بودم، تماس‌هایشان با من شروع شد و آن‌ها از نظریات من که بی‌توجه به خرد و وجدان گروهی‌شان بودم و به هر نحوی ایده‌های آن‌ها را رد می‌کردم تا آنجا که باعث ایجاد تنش و دودستگی در گروه‌شان شده بود، اظهار رنجش و ناراضی‌تی می‌نمودند!

غوطه‌ور بودم تا گرداننده به من اجازه‌ی مشارکت داد.

ناگهان، بعد از معرفی، دعا و درخواست کمک از خداوند، قسمتی از مطالب یکی از نشریات انجمن به خاطر من آمد.

گفتم: اگرچه انجمن برنامه‌ای برای معتادان به مواد مخدر است که خواهان بهبودی‌اند، اما اولین قدم بر روی مواد مخدر مصرفی تمرکز ندارد، بلکه بر روی بیماری اعتیاد تمرکز دارد. این قدم برای تفکر در مورد اعمال و رفتاری هست که مدت‌ها پس از قطع مصرف مواد مخدر، هنوز باعث ناراحتی ما می‌شود.

این که مدتی پاک هستیم، داشتن تمایل برای قطع مصرف ممکن است، برای ما به معنی قطع مصرف وابستگی‌هایی باشد که جایگزین مواد مخدر کرده‌ایم تا از روبرو شدن با خود اجتناب کنیم.

مواردی مانند افراد، مکان‌ها، اشیاء، احساسات، رفتارها و ماجراهای مختلف. البته دیدگاه ما هر چه که باشد نمی‌توان این واقعیت را نادیده گرفت که اعتیاد را می‌شود متوقف کرد، اما نمی‌توان آن را درمان نمود!

فرقی هم نمی‌کند، چه مدت‌زمانی از آخرین بار مصرف من گذشته باشد!

همگی ما فقط به اندازه‌ی یک تصمیم اشتباه، از مصرف مجدد فاصله داریم! بعد از مشارکت مورد تشویق اعضاء قرار گرفتم. از خوشحالی روی ابرها راه می‌رفتم. خودخواهی و غرور باعث شده بود، بیماری‌ام فعال شود تا کمبودها و حفره‌های دوران قبل مصرف، به صورت عاطفی تعادل روحی و روانی مرا برهم زند.

در انجمن دوستی داشتم و از او بی‌خبر بودم که با دیدنش در جلسه‌ای هیجان زده شدم.

بعد از جلسه یکدیگر را در آغوش کشیدیم و با احوالپرسی، قدم‌زنان به سمت پارکی رفتیم تا از احوال همدیگر باخبر شویم.

او گفت: روزی در مسافرت به دنبال جلسه‌ای می‌گشتم، کسل و خسته بودم، نیاز فراوانی به جلسه داشتم. با جستجو و چند تماس، موفق به رفتن به جلسه‌ای شدم.

فرمت جلسه آن روز، بهبودی بود.

گرداننده با عنوان این که آیا مهمانی از شهرهای دیگر در جلسه حضور دارد، خود را معرفی کند، احساس تعلق عجیبی در من به وجود آورد. با معرفی خود، مورد تشویق حاضرین قرار گرفتم.

گویا آن شب جلسه به مناسبت حضور من تشکیل شده بود. کسلی و خستگی‌ام به سرعت برطرف شد. اعتیاد باعث شده بود با دیگر اعضاء احساس همسانی کرده و مشتاقانه در پی تبادل احساسات و ایجاد فضای پرمهر و دوستی بودم تا تمایلم برای رساندن پیام، دوباره زنده شود.

اما به سرعت بیماری، در جلسه مرا از مسیر بهبودی، منحرف کرد.

به خودم گفتم: مشارکتی داشته باشم که همه انگشت‌به‌دهان بمانند و تعجب کنند که این مهمان سرزده، چه چیزی در چنته دارد!

من به شدت به آخرین وابستگی‌ام، یعنی سنّ پاک‌ی متکی بودم و بادکنک غرورم در حال باد شدن بود.

از مهمان‌نوازی اعضاء جلسه به شگفت آمده بودم و در تحویل گرفتن آن‌ها

دیگر در جلسه حضور دارد؟

در ادامه‌ی صحبت با دوستم، گفتم: که یکی از چالش‌های بزرگ گروه‌ها این است که درب جلسات به روی همگان باز باشد و درعین حال بتوان فضای امنی از لحاظ روحانی و روانی، توأم با مهمان‌نوازی به وجود آورد. اتحاد گروه و حس همبستگی و همدلی و با چشم دیگران به خود نگاه کردن، می‌تواند از ما در رابطه با چالش عضویت آزاد حمایت کند. مسئله‌ی مهم در انجمن رساندن پیام است که ما شاهد آن در همه‌ی جلسات هستیم. ما شاهد آن هستیم، زمانی که یک اتفاق ساده تبدیل به فضایی گرم، توأم با همدلی و دوست داشتن و دوست داشته شدن می‌شود، روحمان صیقل می‌خورد. ما شاهد آن هستیم که اعضاء با دست‌ودلبازی و ازخودگذشتگی، از خود و وقتشان جهت خدمت مایه می‌گذارند. ما شاهد آن هستیم که تفاوت‌ها و علایق و منافع شخصی را کنار می‌گذاریم تا به یک معتاد در حال عذاب کمک کنیم. مسائل مهم‌تری که بعضاً برایمان قابل فهم نبودند این بود که در حال درد کشیدن بودیم اما از ما خواسته شد تا به دیگران کمک کنیم. کمک به دیگران نُسخوارِ فکری و چهارچوب غلط خود مشغولی ما را می‌شکند و ما را رها می‌سازد تا خود و دنیای اطرافمان را با نگاهی جدید و متفاوت بنگریم. ما با امید بخشیدن به دیگران، خود نیز امیدوار می‌شویم. احساس غریب بودن و بیگانگی در محیطی ناآشنا، با معرفی خود، تبدیل

به احساس تعلق می‌شود و خود را در جمع غریبه احساس نمی‌کنیم. این موضوع یکی از عملکردهای بهبودی است که حضور در جمع درمان آن است.

احساس پذیرفته شدن از طرف دیگر معتادان باعث می‌شود تا نیمه‌ی گم‌شده‌ی خود را در بین آن‌ها جستجو کنیم و درخواست کمک نمایم. این کار زندگی‌ام را نجات می‌دهد.

امروز نیز ممکن است به‌عنوان مهمان، علی‌رغم مدت قابل‌توجهی پاک‌نیازمند احساس مهم بودن باشم که با این سؤال گرداننده (آیا مهمانی... در من زنده می‌گردد. مهمان در شرایط محیطی جدید و خاص، نیاز به حمایت معنوی و پذیرش از همان لحظات اولیه‌ی حضور در جلسه را دارد تا بتواند خودش را احیاء کند و با یک مشارکت اصولی انرژی از دست‌رفته‌ی ناشی از سفر را باز یابد. چه‌بسا اعضایی هستند که به‌واسطه‌ی حفظ گمنامی مشارکتشان به جلسات شهرهای دیگر می‌روند تا راحت‌تر احساسات خود را بروز دهند که در این بین می‌توانند پیام‌های خوبی را در مشارکتشان منتقل کنند.

همین‌طور در روابط عمومی و خصوصی و در زمینه‌های مختلف زندگی می‌توانیم از آن بهره‌مند شویم تا جایی که جلسه و گروه مذکور می‌تواند به مجموعه‌ای امن برای اعضاء تبدیل شود تا هم اعضاء مهمان از آن بهره‌مند شوند و هم میزبان. ارائه‌ی ایده‌ای جدید برای گروه میزبان در کمال گمنامی، یعنی این که شخصیت مهمان برای اعضاء

گروه میزبان شناخته‌شده و فراتر از اصول نیست تا پیام او به‌دوراز هر نوع قضاوت و کنترل قبلی شنیده و موردتوجه قرار بگیرد.

این اصل (گمنامی) آن‌چنان که به اعضاء گروه میزبان فرصت می‌دهد تا از یک انرژی جدید یعنی عضو مهمان و جاری در گروه استفاده کنند، دریچه‌ای را نیز برای یک عضو مهمان باز می‌گذارد تا او در کمال امنیت به بیان تجربه و ایده خود پردازد و مهمان‌نوازی شکل واقعی به خود بگیرد.

همچنین این قسمت از پمفلت به اتحاد بین گروه‌ها می‌پردازد که منافع مشترک ما را گوشزد می‌کند و بیان می‌دارد که انجمن معتادان گمنام متعلق به همه‌ی اعضاء هست که علی‌رغم زبان، فرهنگ و اعتقاداتی متفاوت در آن حضور یافته‌اند و هر زمان که به گروهی وارد می‌شوند، صندلی آن‌ها همواره برای نشستن‌شان گرم است.

در پایان از دوستم بابت تجربه‌ی گران‌بهایش که به من هدیه داد تشکر کردم و دست در دست هم از خداوند خواستیم که زمانی که در مسافرت‌ها در جلسه‌ای به‌عنوان مهمان شرکت کردیم، با انتقال تجربه‌ی خود، تجربه‌ی آن‌ها را نیز دریافت کنیم و در پی شخم زدن گروه و بی‌احترامی به وجدان‌ها و اساسنامه‌ی آن‌ها نباشیم و عقاید جمعی گروه را دست‌کاری نکنیم. باشد که مهمان خوبی برای همدردان میزبان خود باشیم.

کمیته کارگاه‌های آموزشی شورای منطقه ایران





کارگاه تفریحی اتحاد ماسوله- ناحیه ۱۳



کارگاه آشنایی با ساختار شیریز- ناحیه ۲۲



کارگاه لذت پکی بوشهر- ناحیه ۲۰



کارگاه حفظ منابع و توسعه پوین زهر- ناحیه ۲۴



همایش تخت جمشید- مرودشت



اسامی نامه های دریافتی



نیشابور	فائزه	زرین شهر	رضا. ق	زرنديه	احمد. م
بروجرد	کور.ش. ز	بروجرد	رضا. ش	کهنوج	احمد
بروجرد	کور.ش. ر	کازرون	رمضان	زرنديه	احمد. س
گرگان	مهدی. ک	سیرجان	رحمت. آ	بهبهان	اکبر
پاسارگاد	مهدی. ر	ساری	رامین. ر	اصفهان	احمد. ک
البرز	موسی. ش	داراب	رضا. م	اصفهان	اسماعیل. ح
خانوک	محمدعلی	پاکدشت	رضا. ر	آمل	امید. ق
ورامین	محسن	بافت	رضا. م ع	اصفهان	اسماعیل. م
مشهد	محمد. ن	مشهد	ساسان. پ	اصفهان	اسماعیل. ش
اصفهان	مجتبی	شیراز	سیدعظیم	تهران	اکبر. س
ملارد	محمود. ج	شهرکرد	سجاد. ع	روانسر	بهنام. م
نقده	موسی	بم	سجاد. ح	قشم	بهروز
کلالة	مهلا	رودسر	سعید	رودان	بهروز. س
مشهد	مهدی. ک	مازندران	سواد کوهی	سنندج	جمیل. ر
شهربابک	محمد. الف	مهریز	علی رضا. غ	اوشاک ترکیه	جواد. م
برازجان	مهدی	تبریز	علی رضا	همدان	جواد
چهارمحال	نصیر. ط	تنکابن	علی. ح	دیزآباد	حمید
تهران	نورمحمد. ن	دزج	علی	مشهد	حسن
بیضا	نورالدین. ز	بوشهر	عباس. چ	اهواز	حمید
بندر انزلی	وحید. خ	گرگان	عبدالرضا. گ	هرسین	خدامراد. خ
شیراز	هادی. ر	گتوند	غلامرضا. خ	سنقر و کلیایی	خسرو. الف
		جیرفت	فردین. س	زنجان	داود. م



گردهمایی اتحاد شاهین شهر، میمه و بیرجوار



کارگاه مهر و دوستی زاهدان-ناحیه ۲۷



گردهمایی اتحاد کرمان-ناحیه ۹



گردهمایی اتحاد و همدلی جنوب و جنوب غرب اصفهان



گردهمایی همدلی و سپاسگزاری شمال و شمال غرب اصفهان



مجمع نمایندگان ناحیه ۷



مجمع نمایندگان ناحیه ۱۰



کارگاه سراسری نمایندگان ناحیه ۸



همایش ۱۹ سالگی ناحیه ۱



همایش پاک زیستن بروجن-ناحیه ۲۱

حتی در سکوت نیز صدای
سپاسگزاری ما بی جواب باقی
نخواهد ماند. وقتی در مسیر
بهبودی قدم می‌زنیم و به کسانی
که در راه می‌بینیم، کمک می‌کنیم
این صدا به حد اکثر وضوح می‌رسد.

