

12

۴۴ سال دوازدهم ۴۴ شماره ۴۴ زمستان ۹۴

بهبودی

نشریه داخلی انجمن معتادان گمنام  
شماره ثبت: ۲۱۰۶۵

# بهبودی ام شرطی نیست

روشنایی انجمن

درزندگی سوت و کورما



قدم چهارم  
آیندهای  
روبه رویه

شکرگزاری  
اشک

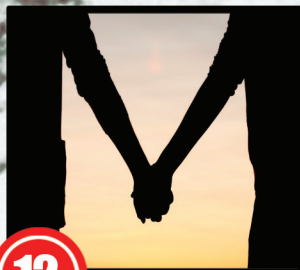
شروع تلخ  
پایان سپید



24



16



12



9





نشریه خلیهٔ گمنام ایران  
سال دوازدهم ■ شماره چهل و پنجم ■ زمستان ۱۳۹۴  
شماره ثبت: ۲۱۰۶۵

## فهرست

- ۸ اشک شکرگزاری  
بادمراهی برد
- ۱۱ قدم چهارم؛ آینه‌ای روبه‌رویم  
آغوش گرم‌شما
- ۱۲ بامن حرف‌بزن  
معرفی نشریات
- ۱۴ اجازه بده دوستت بداریم  
خط پایان
- ۱۸ گپ و گفتهٔ دوستانه باد و خدمتگزار  
هیأت امنای خدمات جهانی
- ۲۴ پس کومعجزه؟!  
"نداشتن جنبه قبول مسئولیت‌های فردی"
- ۲۷ صحبت‌های او برابیم امید را به ارمغان آورد  
پاک زیستن و عشق به انجمن
- ۲۹ لزوم کارکرد سنت‌ها  
بالاخره نوشتیم

■ مجله "پیام بهبودی" از دریافت نامه‌ها، مقالات، داستان بهبودی، تجارب شما در برنامه و طرح‌های تصویری استقبال می‌کند. از شما دعوت می‌شود تا تجربیات‌تان را از طریق فصل نامه 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 بفرستید.

■ کلیه حقوق مادی و معنوی نوشته‌های ارسال شده متعلق به شورای منطقه انجمن معناتان 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 اولویت بندی و ظرفیت موجود مجله، از نامه‌ها استفاده کرده و پاسخگوی نامه‌های چاپ نشده نمی‌باشد.

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

آدرس پستی مجله جهت ارسال نامه: تهران صندوق پستی ۷۱۴۳-۱۵۸۷۵  
آدرس اینترنتی: [www.nairan.org](http://www.nairan.org)  
پست الکترونیکی: [Pb@nairan.org](mailto:Pb@nairan.org)



## ایمان، اعتماد و احساس شایستگی



سنت دوم به ما یادآوری می‌کند که یک نیروی برتر عاشق می‌تواند گروه‌های ما را راهنمایی کند. هر چقدر این اتفاق در معنادان گمنام بیشتر بیافتد، باور اینکه این راهنمایی در زندگی شخصی‌مان نیز رخ می‌دهد، افزون‌تر خواهد شد. ایمان به نیروی برتری که خودش را در گروه نمایان می‌کند، به ما کمک می‌نماید که از خود و دیگران کمتر بهراسیم. بهبودی ما به همان نسبت که به خودمان دروغ نگوییم، ساده و یا پیچیده می‌گردد. قدم‌ها به ما کمک می‌کند که صادق باشیم و ارزش‌هایمان را یافته و گسترش دهیم. برای انجام این کار با پرهیز از اشتباهی دیگر شروع می‌کنیم. به تدریج یاد می‌گیریم با باورهایمان زندگی کنیم. تردیدی که در سنت دوم وجود دارد این است که، باور نداریم همه چیز به خوبی پیش برود. ما می‌ترسیم از اینکه بدترین انگیزه‌های ما و برخی اعضا بزرگتر از نیروی برتر باشد و یا اینکه حتی توانایی از هم پاشیدن NA را داشته باشیم. ما از اینکه کاری انجام دهیم یا پیشنهادی را رد کنیم و یا حتی به ایده‌ای که ترسناک است گوش دهیم، می‌ترسیم و تصور می‌کنیم که با این اتفاقات NA خواهد مرد.

در ضمن ایمان به اینکه NA به پیش خواهد رفت، نباید باعث شود از عضویت‌مان و یا استقامت در برابر چیزهایی که به آنها باور داریم، دست برداریم. بلکه به این معنی است که همان‌قدر که برای زندگی‌مان می‌جنگیم، می‌توانیم برای یک اصل نیز مقاومت به خرج دهیم. ایمان کمک می‌کند تا آگاهی‌مان را با عشق بیان کرده، متحدانه عمل کنیم و صدای نیروی برتر را بشنویم. ایمان به این معنی نیست که شعور و احساس خوبمان را نادیده بگیریم. ما با شناسایی کسی که می‌بایست به او اعتماد کنیم، می‌توانیم بهتر عمل کنیم. گاهی اوقات شخصی که با او احساس امنیت کرده و در مورد قلب آسیب دیده‌مان با او صحبت می‌کنیم، با کسی که به عنوان خزانه‌دار گروه انتخاب شده و به او اعتماد کرده‌ایم، تفاوت دارد. هر کدام از ما در بخشی از مسائل از دیگران سالم‌تر هستیم. ما کورکورانه به هر کسی اعتماد نمی‌کنیم. زندگی در کنار معنادان دیگر بصیرت و بینایی را به ما یاد می‌دهد. ایمان و اعتقاد، عملی از روی عشق است و بخشیدن این هدیه انتخابی است که برای خودمان خلق می‌کنیم.

ایمان، تجلی رابطه من با نیروی برتر است. وقتی قابل اعتماد هستیم، شروع به احساس شایستگی و لیاقت می‌کنیم. هنگامی که به این فرآیند ایمان داریم، آزاد هستیم که در آن سهیم شویم. وقتی به اعضا دیگر NA اعتماد می‌کنیم، به روشی تازه به دنیای پیرامون متصل می‌گردیم.

## سرمقاله

### دوازدهمین قدم، دوازدهمین سال

[مسئول نشریه - وحید.ن]

همراهان خوب مجله پیام بهبودی؛

سلام و درود بی‌پایان ما را از کمیته فصل‌نامه پذیرا باشید.

این شماره پیام بهبودی را در آستانه شیرین‌ترین رویداد مجله، یعنی دوازدهمین سالگرد انتشار پیام بهبودی، تقدیم تمامی شما عزیزانی می‌کنیم که دراصل، صاحبان حقیقی این مجله هستید. متشکریم که در طی این سال‌ها در کنارمان بودید و با تهیه این مجله، مطالعه آن، هدیه دادن به دیگران و ارسال مطالب و مشارکت‌هایتان، مایه دلگرمی و آرام‌بخش جانمان شدید. ما به این سرمایه روحانی می‌بالیم و با تمام وجود، از خداوند مهربان که این موهبت را به ما ارزانی داشته است، سپاس‌گزاری می‌کنیم.

البته اینکه مجله چقدر توانسته است هماهنگ با توقع و خواست اعضای محترم انجمن حرکت کند، پرسشی است که پاسخ و اظهارنظرهای خوانندگان محترم مجله و نیز مکاتبات و تماس‌های مستمر این عزیزان، همواره نقطه امید و مایه دلگرمی خدمتگزاران مجله بوده است. پر واضح است این به معنای نادیده انگاشتن انتقادات و خواسته‌های برآورده نشده خوانندگان محترم نیست.

خوشحال می‌شویم تا در آستانه دوازدهمین سال فعالیت پیام بهبودی، مشمول لطف شما عزیزان قرار گیریم تا به رسم دوستی و با دل نوشته‌ای که برای ما به یادگار می‌گذارید، قرین مهرتان واقع شویم و چه هدیه‌ای بهتر از این که ما خواننده‌ی دل نوشته‌ی شما باشیم. به ما بگوئید که از «مجله پیام بهبودی» در دوازدهمین سال انتشار، چه انتظاراتی دارید؟ چه پیشنهادی برای بهبود کار مجله و نیز خدمتگزاران خود در نشریه دارید؟ کدام بخش از مجله مورد توجه شما بوده و فکر می‌کنید کدام یک از مطالب مجله برای شما موثر واقع نشده است.

ما هم‌چنان نیازمند ایده‌ها، نقطه نظرهای اصلاحی و پیشنهادات مخاطبان فهمیم خود هستیم و پیشاپیش این همراهی ارزشمند را می‌ستاییم و سپاس‌گزار آن می‌باشیم. لطفاً همانند گذشته دست نوشته‌ها و نقطه نظرات راه‌گشای خود را در قالب نامه و یا ایمیل برای ما ارسال کنید.

همانطور که دوازدهمین قدم، پایان کار بهبودی ما نمی‌باشد و به قول کتاب که می‌گوید: قبل از اینکه بخواهیم بیش از حد در مورد به پایان رساندن کارکرد دوازده قدم هیجان زده شویم، باید درک کنیم که کار ما تمام نشده است؛ برای ما نیز رسیدن به دوازدهمین سالگرد انتشار پیام بهبودی، پایان راه و پایان کار نیست. ما باور داریم که تا رسیدن به دروازه‌های مقصد راه درازی پیش رو هست و این میسر نمی‌شود، مگر با اجرای مداوم و کاربردی کردن قدم دوازدهم و یاری شما اعضای محترم انجمن.

در پایان، امیدواریم در این سالی که از فعالیت مجله گذشت و همه‌ی این سال‌هایی که در پی آمدند و رفتند، رضایت شما را فراهم آورده باشیم که این، یگانه آرزوی ما است.

خرسندیم که همراه با انتشار چهل و پنجمین شماره از مجله، دوازدهمین سال این همگامی را با شما جشن می‌گیریم.

با عشق و احترام





رفته را مردود نشمارم. استفاده از تکنولوژی و دنیای مجازی یکی از ضروریات و حتی تا حدودی اجبارهای بشر امروز است. همانطور که می‌دانید سنت‌های دوازده گانه NA با روش آزمون و خطا به دست آمده و سال‌ها طول کشید تا به جایی برسد که امروز درک و اجرای آن برای من یک ضرورت حیاتی باشد و سپر دفاعی انجمن در مقابل فشارهای داخل و خارج گردد و بقای انجمن و گروه‌ها وابسته به آن باشد؛ مسئله فضای مجازی هم همینطور. باید فرآیندی را بگذرانند و آزمون و خطاهایی بشود تا معایب و محاسن آن دقیقاً روشن شود و بتوان به بهترین شیوه ممکن از این فضا بهره‌مند شد.

با این مقدمه به نظر من گروه‌های مجازی قادر نیست جای جلسات رسمی را بگیرد. چرا که آن عشق، در آغوش گرفتن‌ها، اشک‌ها و لبخندها و احساساتی که چهره به چهره و با برخورد و لمس فیزیکی همدردان در هنگام مشارکت‌ها و خواندن دعای آرامش رد و بدل می‌شود، در دنیای مجازی منتقل نمی‌گردد. در دنیای مجازی هر قدر هم سعی کنیم که عشق و محبت را انتقال دهیم و به یکدیگر ابراز لطف کنیم، این کار امکان پذیر نیست. تعارف صندلی در جلسه به یک تازه وارد و همین حضور و گرمای دست‌ها همدردان که عشق و مهربانی را منتقل می‌کنند حداقل مرا تا امروز پاک نگه داشته است. از طرفی گردهمایی‌های فضای مجازی خطراتی هم در بر دارد. اگر روزی این جلسات جای جلسات رسمی را بگیرد، سنت‌های ما شدیداً به مخاطره می‌افتد؛ چون دیگر اتحادی در کار نیست و هدف اصلی ما با مشکلاتی روبرو خواهد شد. دیگر گروهی نخواهد بود تا ساختار را از نظر نیازهایش (خدمت‌گزار، ایده، پول و وجدان) حمایت کند و نیز سنت ده ما در این گروه‌ها رعایت نمی‌شود. در دنیای مجازی ممکن است گمنامی ما به خطر بیفتد، ممکن است این جلسات مورد سوءاستفاده قرار گرفته و خوشنامی NA به مخاطره بیفتد و بسیاری موارد دیگر. البته محاسنی هم دارد؛ این فضا برای اعضای که امکان دسترسی به جلسات رسمی را ندارند می‌تواند کمک موثری باشد. این جلسات حداقل برای من این امکان را فراهم می‌کند که در گستره بیشتری کسب تجربه کنم، نه فقط در شهر و دیار خود.

کلام آخر اینکه "این جلسات قرار نیست جای جلسات رسمی را بگیرد" و من با عزمی راسخ به رفتن به جلسه ادامه داده و در کنار آن با دلی سرشار از امید از امکانات و توانایی‌های دنیای مجازی هم برای بهتر پیمودن راه NA استفاده می‌کنم.



## فضای مجازی و جلسه بهبودی

[رضا الف - کرمانشاه]

این مطلب به بحث گذاشته شده و سئوالاتی نیز مطرح کرده است، از جمله اینکه: آیا این فضاهای مجازی می‌تواند جای جلسات رسمی NA را بگیرد و ما می‌توانیم از این طریق بهبودی شخصی را دنبال کنیم؟ لذا بر آن شدم تجربه اندک خود را در این زمینه خدمت عزیزان عرضه بدارم، به این امید که سایر عزیزان نیز تجارب خود را ارائه نمایند و قبل از اینکه در این مسیر دچار انحراف و سردرگمی شویم، بتوانیم بنحو احسن از این فضا استفاده کنیم.

در مورد جایگزینی جلسات مجازی با جلسات رسمی باید عرض کنم آموزه‌های انجمن به من می‌گوید که روشن بین باشم و اصل روشن بینی تأکید می‌کند که راه



در دنیای مجازی هر قدر هم سعی کنیم که عشق و محبت را انتقال دهیم و به یکدیگر ابراز لطف کنیم، این کار امکان پذیر نیست

با عرض سلام وادب خدمت تمامی عزیزان همدردم به ویژه خدمت‌گزاران صدیق و پر تلاش فصلنامه پیام بهبودی.

اخیراً وقتی به جلسه می‌رفتم، می‌دیدم بسیاری از اعضا، به ویژه جوانان صحبت از فضای مجازی و تشکیل گروه‌های مجازی (بهبودی، کارکرد قدم، خدماتی و ...) در این فضا و عضو بودن‌شان در این گروه‌ها می‌کردند. بعضی با دید مثبت و بعضی با دید منفی به قضیه نگاه می‌کنند. من نیز در یکی از همین گروه‌های بهبودی عضو شدم تا از نزدیک تجربه کسب کنم. به سایت انجمن که مراجعه کردم، متوجه شدم در تالار گفتگو نیز



وقتی در بهبودی رشد می‌کنیم، همان مزایایی را به دست می‌آوریم که از حضور منظم در جلسات عاید ما می‌شود.

فقط برای امروز، ۱۵ شهریور



## ترس من از ناشناخته‌ها

✽ جعفر.ک-هفشجان

مدتی بود که درگیر مصرف مواد مخدر شده و چندین سال این اشتباه را تکرار می‌کردم. در این مدت به این نتیجه رسیده بودم که مصرف مواد زندگی و کار من را به نابودی کشانده، و روز به روز اوضاع بدتر می‌شد. حین مصرف چندین بار تصمیم به ترک گرفتم و هر بار یک هفته، دو هفته، یک ماه و دو ماه پاک می‌شدم ولی بعد از این مدت دوباره شروع به مصرف می‌کردم؛ خودم هم با اینکه می‌خواستم، نمی‌توانستم و دلیل این موضوع را هم نمی‌دانستم. تا اینکه یک شب که با دوست هم‌بازی‌ام در خیابان صحبت می‌کردیم، توسط یکی از بچه‌های انجمن تماسی با دوست من گرفته شد و گفت اگر تصمیم به ترک گرفته‌اید و در برابر این موضوع عاجز هستید، به انجمن بیاید تا به شما کمک شود. ابتدا از رفتن خودداری کردم. دوست انجمنی گفت هر موقع توانستی بر ترس خود غلبه کنی و به انجمن بیا، متوجه می‌شوی که انجمن چقدر می‌تواند به تو در بهبودی کمک کند. همان شب پس از مدتی چرخیدن، من و دوست هم‌بازی‌ام تصمیم گرفتیم که به جلسه شهر خودمان برویم. پس از رفتن به چند جلسه و آگاهی پیدا کردن نسبت به بیماری اعتیاد خود و چگونگی رفتار و جلوگیری از مصرف مواد و رعایت اصول اولیه انجمن، به راحتی توانستم قطع مصرف کنم و بهبودی خود را دنبال نمایم. همچنین در امور زندگی و کارم هم به من آگاهی فراوانی داده شد. اکنون که این نامه را می‌نویسم، مدت دو ماه و نوزده روز است که به لطف خداوند و با کمک انجمن و دوستان بهبودی، پاک هستم. نسبت به زندگی امیدوارم و با تلاش و توکل به خداوند، قدم به قدم و در حد توانم به جلو حرکت می‌کنم. خداوند را شکر می‌کنم بابت لطفی که به من کرد و انجمن و دوستان بهبودی را سر راه من قرار داد.



# بهبودی‌ام شرطی نیست

عضو گمنام- بروجرد

با عرض سلام به تمامی خدمتگزاران فصلنامه پیام بهبودی و همدردانم در سراسر کشور و با سپاس فراوان از خداوند بزرگ به جهت حضورم

در برنامه دوازده قدمی انجمن معتادان گمنام. هر وقت که مجله پیام بهبودی به دستم رسید دوست داشتم تا شرح حالی از دوران اعتیاد و بهبودی‌ام را نوشته و در اختیار سایر معتادان در حال بهبودی قرار دهم.

داستان اعتیاد از جایی شروع شد که در خانواده‌ای بزرگ شدم که ۳ عضو آن یعنی پدر و مادر و برادرم مصرف کننده بودند و هیچ وقت نفهمیدم که چطور بزرگ شدم و هیچ گاه فضای گرم خانواده را حس نکردم. همیشه اطرافیانم مشغول تهیه و مصرف بودند، اگر مواد داشتند همه چیز خوب بود و گر نه درگیری و تنش تمام فضای خانواده‌ام را در بر می‌گرفت. بعد از فوت پدرم من هم به علت داشتن بیماری اعتیاد مصرف کننده شدم و به همراه مادر و برادرم زندگی می‌کردم تا مصرف کنم و مصرف می‌کردم تا زندگی کنم. برای تهیه و مصرف مواد مخدر دست به کارهایی زدم که

کاملاً مغایر ارزش‌های درونی و اعتقاداتم بود. پس از چند سال زندگی بر همین منوال به قصد رهایی از چنگال بیماری اعتیاد تصمیم به ازدواج گرفتم، غافل از اینکه ازدواج نمی‌تواند درمان درد اعتیاد باشد. در زندگی متاهلی برای حفظ اعتیاد، الگوی مصرف را به همسرم منتقل نمودم و او نیز مصرف کننده شد. بیماری اعتیاد زنجیری به هم متصل از ما ساخته بود که در بحرانی‌ترین شرایط مصرف می‌کردیم و دیگر هیچ چیز برایمان مهم نبود. بارها با همسرم دست به قطع مصرف زدیم اما به دلیل عدم آگاهی لازم از بیماری اعتیاد، تلاش‌هایمان ثمربخش نبود. در تاریکی و ناامیدی‌ای که اعتیاد برایمان ساخته بود غرق شده بودیم. در این حین پیام عشق و امید انجمن به من رسید و توانستم با حضور در جلسات قطع مصرف کنم. در دوران بهبودی به دلیل شرایط بد مالی ناچار به جدا شدن از همسرم شده و تنها زندگی می‌کنم. امروز نزدیک به ۷ سال است که مادر و برادرم در شهر دیگری بدون سرپناه هستند و هیچ اطلاعی از آنها ندارم و هر روز برایشان دعا می‌کنم که آنها نیز وارد برنامه شوند. با تمام این شرایط اکنون نزدیک به ۲ سال است که پاک هستم و پاکی و بهبودی‌ام مشروط به چیزی نیست.



بیماری اعتیاد  
زنجیری به هم  
متصل از ما  
ساخته بود که  
در بحرانی‌ترین  
شرایط مصرف  
می‌کردیم و دیگر  
هیچ چیز برایمان  
مهم نبود





و چیزی جز درد و بدبختی ندارد، اما افسوس، با همبازی مصرف‌کننده‌ام ازدواج کردم و زندگی‌ای که پایان تلخش مثل روز روشن بود را شروع کردیم. به خیال خودم، با وجود عشقی که در قلب و وجودم هست، هم خودم و هم شوهر مصرف‌کننده‌ام را ترک می‌دهم و زندگی همانی می‌شود که می‌خواهم. یک سال از زندگی‌ام بعد از ازدواج بدون مصرف گذشت. اما ترک اجباری، بدون برنامه و خالی از کمک همدرانم و همچنین زندگی کردن در کنار شوهر مصرف‌کننده‌ای که مواد تاثیر خودش را روی رفتارش گذاشته بود، منجر به مصرف مجدد من شد! (یک بار زیاد و هزاران بار کافی نیست). دوباره درگیر مواد شدم. طی دو سال مصرف مداوم کارمان به چادرخوابی هم کشید.

بالاخره برادرم که پیام انجمن را گرفته بود، این پیام را به من هم رساند. اما دیوار انکار شوهرم بلند بود و معتاد بودن خودش را نمی‌پذیرفت. من با برنامه آشنا شدم، اما جدی نبودم و ایمان ضعیفی داشتم. طناب نجات جلوی رویم بود، چنگ زدم و گرفتم. اما بعد از چهار ماه لغزش کردم و دوباره افتادم تو منجلاب مصرف. طی اون چند ماه از همسر دور بودم، اما با لغزشم دوباره برگشتم پیش همبازی‌ام، مکان مصرف و زمین بازی و دو سال دیگر از عمرم در خواری، ذلت، حرف و طعنه و حقارت تباہ شد. با این وجود توانستم هشت ماه، بدون برنامه، همسرم را ترک بدهم، تکرار اشتباه و انتظار نتیجه متفاوت!!! همسرم به خیال خودش ترک کرده و قطع مصرف برای او به معنای بهبودی بود. او رفت و به راحتی مرا تنها گذاشت. بعد از رفتنش دوباره مواد را جایگزین تمام ناکامی‌های زندگی‌ام کردم و یک سال در تنهایی و بی‌کسی با خفت کردن و تیغ زدن گذشت. انگار داشتم از خودم انتقام می‌گرفتم که چرا عاشق شدم. بدون داشتن آگاهی از خود واقعی‌ام، دنبال انتقام



## (شروع تلخ، پایان سپید)

باران. الف - کرمانشاه

سال مصرف با موادهای گوناگون گذشت و روز به روز تخریبم بیشتر و بیشتر می‌شد و نمی‌فهمیدم و دیوار انکارم بلند. بعد از دو سال هم گرفتار مواد شده بودم، هم عشق. عشقی کاملاً یک طرفه، که بیماری‌ام به من اجازه نمی‌داد حقیقت را باور کنم. مدام خودم را گول می‌زدم و برای سرپوش گذاشتن به روی عقده‌ها و کمی و کاستی‌هایم مصرف می‌کردم. روز به روز مصرف بیشتر که در نهایت منجر به خودکشی و بستری شدنم در تیمارستان شد. با وجود اینکه می‌دانستم این راه پایانش تلخ است

درود بر شما. منم مثل شما از جهنم اعتیاد می‌آیم. دختر نوزده ساله‌ای بودم که همراه با کشیدن سیگار، مصرف ام شروع شد و چون خانواده‌ای بسیار متعصب داشتم، شرایط همیشگی مصرف را نداشتم و دوران تخریبم، ذره به ذره و آرام گذشت. من بیمار هم بودم و بیماری خودم را نمی‌شناختم، و به خیال خودم تفننی مصرف می‌کردم. در رفت و آمدهای کاری با پسری دوست شدم که او هم مصرف‌کننده بود. دو







## دردهایم به شمار است



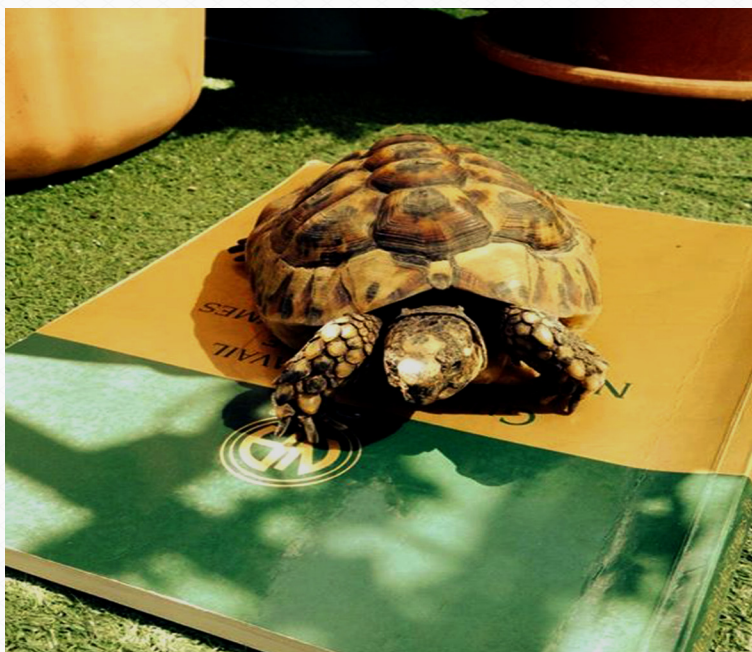
◀ اسماعیل.ح - ناغان

خدا را سپاس به خاطر این لحظه که فرصت داد تا برای همدردانم بنویسم.

به خاطر مصرف مواد مخدر و بیماری اعتیاد دردهای بسیاری کشیدم و می کشم. چرخه نابودی برای من بسیار سریع سپری شد و تمام امید و باورم را از من گرفت. شرایط تحصیلی بسیار خوبی داشتم، جسم سالم، دوستان خوب و مهمتر از همه به زندگی و آینده امید داشتم. اما این بیماری مزمن و کشنده همه رو از من گرفت و در آخر هم قصد جانم رو کرد. اواخر مصرف کارم شده بود تا صبح گریه کردن، خیلی آشفته و بی قرار بودم. از زمانی که فهمیدم اجبار به مصرف پیدا کردم به فکر قطع مصرف هم بودم، اما هیچ وقت موفق نشدم و هر بار باورم کمتر می شد. با وجود تصادف بسیار وحشتناکی که کردم و از ته دل آرزوی مرگ می نمودم، اما خداوند من را به زندگی برگرداند. با وجود دردها، تشنجه ها و دیوانگی کاملی که تجربه کردم باز هم از مصرف دست برداشتم. با این حال خداوند من را به سمت برنامه معتادان گمنام هدایت کرد و از روزی که وارد برنامه شدم تا الان حدود ۵ سال است که پاکم. با اینکه شب و روز به خاطر تصادفم درد می کشم ولی دوازده قدم رو به کمک راهنمایم کار کردم و متوجه شدم که تمام این دردها انتخاب خودم بوده، نه خداوند. بیماری اعتیاد جنبه های بسیاری دارد و من خیلی از جنبه هایش را نشناختم و تنها با درخواست آگاهی از اراده پروردگاری توانم از تیررس بیماری در امان باشم. در آخر از خداوند صبر و ایمان می خواهم و از شما همدردان دعا.

جنس مخالف می گشتم، اما تازه دارم عشق دادن و عشق گرفتن حقیقی و عاشق ماندن در کنار دوستان همدردم را یاد می گیرم. زمانی احساس می کردم بدون وجود عشقم، دو راه بیشتر ندارم، مرگ یا زندگی در مصرف. اما حالا ۹۳ روز پاکم و دارم مفهوم واقعی زندگی را می فهمم. راهنما دارم و در حال کارکرد قدم ها هستم. راهی طولانی در پیش رو دارم، شاید سخت و دشوار باشد، اما خوشایند و شیرین است. در مسیر بهبودی، انتهای این جاده رسیدن به نیروی برترم است و امیدوارم من هم مثل تجربه روحانی دیگر دوستان همدردم به آن برسم (که اگر از درون بهش برسی، هیچ وقت و در هیچ شرایط تنها نیستی). این را با تمام وجودم می گویم که، این نیرویی عاشق و مهربان است که حسش می کنم، تو مشارکت صادقانه همدردانم، توی عشق دادن های بدون قید و شرط دوستان همدردم، توی دعای آرامش پایان جلسات، توی اشک های همدردانی که پا به پای مشارکت های درداور بقیه اشک می ریزند. دوستان همدردم، خدا هست، کافی ست شما بخواهید و برنامه را با تمام وجود باور کنید. به امید روزی که با ماندن در انجمن و در مسیر بهبودی، با پاکی بی تاریخ، باوری شویم برای تمامی تازه واردان که بیایند و بمانند در حلقه معتادان گمنام.

گرفتن از مردمی بودم که در خانه و خانواده نقاب خوب بودن می زدند، و در شب نقاب را برمی داشتند و گرگ درون خودشان را رها می کردند و دنبال خالی کردن غرایزشان بودند. بعد از یک سال مصرف به عجز واقعی رسیدم. پر شده بودم از دروغ و ترس. پر از رنگ و نیرنگ، پر از عقده و حقارت، پر از من های تو خالی، پر از هیچ از زندگی، بی هدف و پوچ. از نگاه آدم های اطرافم خسته شده بودم. کسانی که صدای عاشقتم، دوستت دارم گفتنشان، گوشم را کمر کرده بود و بیزار بودم از شنیدنش. دنبال گرمای یک دست بودم که بتوانم بهش اعتماد کنم و من را از این منجلاب بیرون بکشد؛ که خدا خواست و به کمک مادرم برگشتم پیش خانواده ام. درهایی که روزها و سال ها به رویم بسته شده بود، به رویم باز شد. حالا ۹۳ روز است که با حمایت انجمن و خانواده ام پاکم؛ و خدا را برای وجود برنامه معتادان گمنام و خانواده ای که من را حمایت می کند شکر می کنم. دوستان همدردم، از زمانی که دستم را بالا بردم و کاملاً تسلیم، خودم را معتاد معرفی کردم، انگار تازه متولد شدم. هر روز جلسه می روم، صادقانه مشارکت می کنم و به مشارکت بچه ها گوش می دهم. در تمام دوران زندگی ام در گذشته، به دنبال عشق تو وجود یک







## بادمرا می‌برد



حسین.م. - تهرانسر

با سلام به دوستان همدرد  
با عرض سلام خدمت تمام دوستان و  
زحمت‌کشان مجله پیام بهبودی. بیش از  
۶۰ سال سن دارم و ۸ سال و ۱۰ ماه و ۶ روز  
است که پاک می‌باشم. در این مدت پاکی  
نشریات و پیام بهبودی را مطالعه می‌کنم و  
به نقطه‌ای از روشن‌بینی رسیده‌ام که دیگر  
یک اشتباه را دوبار تکرار نکنم. مدت سی  
سال از بهترین دوران عمرم را مواد مخدر  
مصرف کردم و هر بار می‌خواستم ترک  
کنم مثل آدمی که شنا بلد نبود، بیشتر  
غرق می‌شدم. روزهای آخر از خداوند  
مرگ می‌خواستم. هرچه مصرف می‌کردم،  
فقط دو ساعت توان راه رفتن داشتم و بعد  
تبدیل به مرده متحرک می‌شدم. با وجود  
داشتن تخصص کاری، تبدیل به یک کارگر  
ساده شده بودم و از آنجا هم مرا اخراج  
کردند. با داشتن زن و فرزند، درمانده  
شده و همه درها به رویم بسته شده بود.  
موتور خریدم و پیک موتوری شدم، با وزن  
۴۵ کیلو باد می‌خواست از روی موتور مرا  
ببرد. به خدا می‌گفتم حالا که من معتاد  
را آفریدی مرد باش و من را بکش. برای  
قطع مصرف به هر دری زدم، فقط چاره  
کار مرگ بود. در ناامیدی مطلق روزنه‌ای  
باز شد و به طریقی با انجمن معتادان گمنام  
آشنا شدم. شروع به قطع مصرف کردم و تا  
یک سال درد فیزیکی داشتم؛ ولی طاقت  
آوردم و مصرف نکردم. امروز زندگی‌ام پر  
از آرامش و دعای خیر است. هرروز صبح  
برای تمام بچه‌های همدرد در هر جای  
دنیا با هر زبان و ملیت که هستند دعا  
می‌کنم. شما من را از مرگ نجات دادید،  
دست تک تک شما را می‌بوسم و برایتان  
آرامش آرزو می‌کنم. امروز خانواده‌ام از من  
راضی هستند و به من افتخار می‌کنند. پسر  
بزرگم ازدواج کرده و به داشتن پدری مثل  
من افتخار می‌کند. دیگر دوست ندارم انگل  
اجتماع شوم و تا لحظه آخر زندگی پاک  
خواهم ماند. امروز به شغل سابقم برگشتم  
و در یک ارگان نظامی مشغول به کار  
می‌باشم. خدایا شکر، من لایق این همه  
نعمت و لطف نبودم. خدایا دوست دارم با  
همه وجود و قلبم.

# اشک و شکرگزاری



ناصر - جیرفت

دارد. آخرین خدمتی که داشتم از چهار ماه پیش  
شروع شد؛ به عنوان عضو تازه وارد کمیته زندان‌ها و  
بیمارستان‌ها وارد شدم. بعد از چندین جلسه حضور  
در درون کمیته‌ای زندان‌ها و بیمارستان‌ها، مسئول  
کمیته این خبر خوش را به من داد که می‌توانم به  
عنوان عضو پیام‌رسان وارد زندان شوم. دیشب تو  
جلسه درون کمیته‌ای وقتی مسئول کمیته گفت:  
برای رفتن به زندان چه کسانی تمایل دارند؟ من هم  
دستم را بالا گرفتم. شب تا دیر وقت تو فکر بودم،  
آخه این اولین تجربه ورودم به زندان بود. جالب  
این که به زور نمی‌بردنم، خودم می‌رفتم؛ آنهم به  
خاطر مهم‌ترین ارزش زندگی جدیدم، یعنی کمک  
یک معتاد به معتاد دیگر. امروز به اتفاق دو نفر از  
دوستان همدردم پس از اقدامات لازم و قانونی وارد  
زندان شدیم. تازه متوجه شدم پاک ماندن در آن  
سوی دیوارهای زندان چقدر سخت و عاشقانه است.  
عشق به پاکی دوستان همدردم داخل بند زندان  
چیزی بود که بعد از مدت‌ها مرا متحول کرد و اشک  
شوق و شکرگزاری‌ام را جاری ساخت. خدایا کمکم  
کن بتوانم عاشقانه خدمتگزار انجمن معتادان گمنام  
باشم و عاشقانه دوستان همدردم را یاری کنم تا بلکه  
خودم هم کمی آرامش یابم.

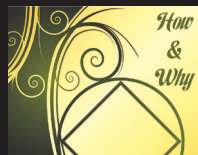
تشکر می‌کنم از خداوند که  
امروز هم کمکم کرد بدون مصرف  
هیچ‌گونه ماده مخدری روز خوبی  
داشته باشم. سلام همدردان عزیز،  
نمی‌دانم از کجا شروع کنم؛ بگذارید از همین چند  
ساعت پیش شروع کنم. حدود چهار ساعت پیش  
سرشار از انرژی مثبت، شادابی و حس سپاسگزاری از  
زندان اومدم بیرون. آنقدر حالم خوب است که شیدیدا  
به یک دوست همدرد احتیاج دارم تا باهاش مشارکت  
کنم، از ترس اینکه مبدا بر خلاف اصولم با یکی از  
اعضای خانواده صحبت کنم، سریع شروع کردم به  
نوشتن و مشارکت با شما.

پنج سال و هفت ماه پیش خیلی ساده با کمی  
تمایل به قطع مصرف و نیاز و وسوسه شدید به مواد  
مخدر و یک دنیا آشفتگی به عنوان عضو تازه وارد  
انجمن معتادان گمنام، پذیرفته شدم. نود روز اولم  
را با عشق به پاکی بچه‌ها به جلسه می‌رفتم. وقتی  
کسی اعلام پاکی می‌کرد من لذت می‌بردم. قدم‌ها  
رو مرور کردم و با کمک راهنمام از ۳ ماه پاکی شروع  
کردم به خدمت کردن در جلسات. وقتی در جلسه‌ای  
خدمت می‌کردم شب تو خونه حوصله همه رو داشتم،  
حتی حوصله افکار خودم را و هنوزم این ماجرا ادامه



ترازنامه به عنوان یک ابزار این امکان را به ما می دهد تا به تدریج روابط خود را بهبود بخشیم. امروز یاد می گیریم که با کمک ترازنامه می توانیم از روابط خود با دیگران لذت ببریم.

فقط برای امروز- ۲۴ اسفند



## چشم انتظار تازه واردیم



مجتبی - وراوی فارس

با سلام به دوستان همدرد

خدا را شاکر و سپاسگزارم، به خاطر فرصت زندگی که امروز در اختیار من قرار داده شده، تا بتوانم قطره‌ای از این دریای بیکران باشم و طعم زندگی را در بهبودی بچشم. دوست دارم این جریان زندگی را که در گذر است با همدردان، دوستان بهبودی و تمامی خدمت‌گزاران NA در میان بگذارم.

من مجتبی هستم، معتاد، با ۵ سال و ۱۰ ماه و ۱۰ روز پاکی، از دورترین جلسه NA از ناحیه ۸ شورا ۱۱. به لطف خداوند امروز در تاریخ یازدهم مرداد ماه ۱۳۹۴، جشن ۹ سالگی گروه آرامش شهر وراوی را برگزار کردیم. دوستان سخنران از نحوه شکل‌گیری این جلسه گفتند و من متوجه شدم که چقدر آن زمان به سختی توانسته‌اند در آن روستا - که اکنون شهر می‌باشد - با آن امکانات کم و ناچیز و با شمع و فانوس، با مخالفت اهالی (که با سنگ از آنها پذیرایی می‌شد) جلسات را برگزار کنند و ندای امید را از ته دل و با تمام وجود فریاد بزنند و این پیام را به ما برسانند. ایستادگی و مقاومتی که باعث نجات من و بقیه همدردان از اعتیاد فعال شده است، عشقی بدون چشم‌داشت که آرامش و آسایش امروز خود را به آن می‌بخشیم. امروز جلسات این شهر، به صورت روزانه برگزار شده، و به عنوان تنها گروه شورا ۱۱ این ناحیه، جمعه نیز درب جلسه باز است. با بیش از ۶۰ عضو این مسیر بی‌پایان را ادامه می‌دهند، و همیشه انتظار تازه وارد را می‌کشند تا این پیام عشق را به او برسانند و خوشبختی امروز را با او تقسیم کنند.



# فصلی از بازسازی

[لیلاس - زرین شهر]

ولی خدا را شکر دست از این روند برنداشتم و توانستم در خیلی از موارد نقش خودم را پیدا کنم. عواملی مانند: عدم اعتماد به نفس، سکوت‌های افراطی که موجب خسارت بود شد، قاطع فکر نکردن که موجب شکستن حد و مرزها و رنجش‌ها شد، ضعف در بیان احساسات برای اثبات حرف‌هایم به دیگران، متقاعد کردن دیگران با گریه، به‌خاطر ترس‌هایم مورد سواستفاده‌های عاطفی و مالی قرار گرفتن، بخاطر طمع سواستفاده می‌کردم و حق به جانب بودم و دیگران را مقصر می‌دانستم. زمانی که متوجه آنها شدم کم‌کم آرام گرفتم و لایه‌لای هر دردی که در زندگی کشیدم، معجزه‌هایی در زندگی‌ام اتفاق افتاد و کم‌کم این قدم باعث شد که تغییرات زیادی از درون در من رخ دهد. دیگر توی جمع گریه نمی‌کنم و برای اثبات وجودم به جای گریه کردن، حرفم را می‌زنم و اعتماد به نفسم بالا رفته است. خدا را شکر ادامه تحصیل دادم، قدرت بیان پیدا کردم و کمتر به فکر سواستفاده از دیگران هستم. در کل زیر بنای خودم را عوض کردم و امروز به شکر خدا با قدم چهارم توانسته‌ام خیلی راحت‌تر قدم پنچ خود را اقرار کنم. امروز می‌دانم که هرچقدر افکار خود را برای راهنمایی باز کنم، کمک بیشتری دریافت خواهم کرد.

با عرض سلام و خسته نباشید خدمت تمامی همدردان عزیزم. خیلی وقت بود که می‌خواستم با مجله پیام بهبودی مشارکتی داشته باشم، که خدا را شکر این لیاقت نصیبم شد. بعد از پایان قدم سوم، با اینکه می‌دانستم که بهتر می‌شوم، ولی ترس عجیبی در وجودم نهفته بود، زیرا داشتم وارد قدم چهارم می‌شدم. با اینکه این چندمین بار بود که این قدم را کار می‌کردم و تجربه‌اش کرده بودم. زمانی که شروع به کارکرد قدم چهارم کردم، مدام در حال فرار بودم. فکر به گذشته و اینکه چرا پدر و مادرم مرا به این دنیای پراز درد آوردند، باعث رنجش از آنها می‌شد. همیشه انگشت اشاره‌ام به سمت دیگران بود و دیگران را مقصر می‌دانستم که آنها باعث اعتیاد من شده‌اند. از درون خیلی داغون بودم، مانند ساختمانی که نیاز به تعمیر زیادی داشت. باید به تک‌تک آنها می‌رسیدم، آن هم با کمک خداوند، جلسه، قدم و راهنما. اقرار صادقانه برای من در جلسه قدم هر بار با حال بد و گریه همراه بود. همیشه به راهنمایی می‌گفتم که چرا تو باید من را به گذشته ببری، یا چرا باید از گذشته من مطلع شوی؟





## لغزش من

### لحظه دردناکی بود



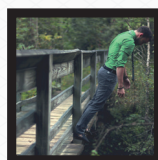
محمد پ. - عسلویه

۷ سال پیش وقتی برای اولین بار به جلسات NA وارد شدم و شروع به حفظ پاکی نمودم، به دلیل غرور و احساس تفاوتی که بخاطر تحصیلاتم داشتم، دچار یأس و انزوا شدم و ناصادقی که در درون من حکمفرما بود اجازه همسانی و همدلی با سایر همدردانم را نمی داد. در واقع خودم نمی خواستم و افکار بیمارگونه من بهبودی را در موفقیت های شغلی و مادی می دانست. پیشنهادهای اصولی برنامه را نادیده گرفتم. اگر مشورت می کردم به آن عمل نمی کردم و فکر می کردم که خودم همه چیز را می دانم و می توانم زندگی ام را کنترل کنم. با وجودی که در جلسات حضور داشتم، اما در انزوای کامل روحانی به سر می بردم. فکر می کردم که وقتی وسوسه و اجبار به مصرف به سراغم بیاید از قبل خبرم می کند. با خودم می گفتم که من هرگز مصرف نمی کنم، اما نمی دانستم که کسانی که با باور نیروی برتر مشکل دارند با عجز خود نیز مشکل دارند. به مرور زمان اولویت اول زندگی ام را فراموش نموده، تماس با راهنمایم قطع شد و قدم کار نمی کردم. در نتیجه زندگی ام از تعادل خارج شد و به صورت افراطی به کار مشغول و از لحاظ مالی رشد نمودم. اما بعد از گذشت مدتی از درون و بیرون دوباره غیرقابل اداره شدم و شروع به استفاده از

نواقص نمودم. پس از مدت ۵ سال پاکی به دلیل عدم رعایت اصول برنامه و قدم کار نکردن لغزش نمودم و وقتی به خودم اومدم دیدم دارم مصرف می کنم. لحظه دردناکی بود، اما باز عدم صداقت و انکارم بهم می گفت که تو می توانی مصرف را کنترل کنی. حقیقت چیز دیگه ای بود و من نتوانستم مصرف کنترل شده و موفقیت آمیزی داشته باشم و با کوله باری از عجز و ناتوانی مجدداً دست کمک به سمت انجمن دراز نموده و با راهنمایم تماس گرفتم و در مورد لغزشم با ایشان حرف زدم و دوباره به جلسات برگشتم. امروز تعجب می کنم که چطور ۵ سال بدون استفاده از اصول روحانی برنامه زنده ماندم؟ چرا که رفتارهای مخرب من به مراتب شدیدتر از زمان قبل از آشنایی با انجمن بوده است. خداوند یک بار دیگر فرصت زنده ماندن و اجازه نفس کشیدن را برایم فراهم ساخت و من با استفاده از فرصت جدیدم سعی نمودم با اشتیاق فراوان بهترین تلاش ها و حداکثر کوشش را در راستای انجام اصول روحانی برنامه و خدمت در NA به کار بندم. اقرار به عجز و ناتوانی نمودم، از کشمکش و جنگ دست برداشتم و اعتیادم را پذیرفتم و شروع به کارکرد قدم نمودم و سعی کردم قدم ها را در زندگی ام پیاده کنم. هر روز صبح که از خواب بیدار می شوم اولین کاری که انجام می دهم خدا را بابت زنده بودن و

فرصت نفس کشیدن شکر می کنم و پس از نطافت شخصی، دعا و مراقبه نموده و به خواندن فقط برای امروز پرداخته و یکی از سوالات قدم را مرور و مجدداً می نویسم؛ و در طول روز راجع به بیماری و بهبودی در اون قسمت از زندگی ام تجزیه و تحلیل نموده و تجربه می گیرم. انجمن به من یاد داده که فکر کنم، اما فکرم را قبل از انجام هرگونه تصمیمی بر اساس مشورت مورد بازبینی قرار دهم. به این باور رسیدیم که فقط یک نیروی برتر می تواند سلامت عقل را به من بازگرداند، باورهایم را تغییر دادم و امروز باور من اینست که بهبودی یک فرآیند درونی است و نیاز به تکرار و تمرین و استقامت من دارد و ربطی به مسائل بیرونی و مادی ندارد. رهجو دارم و در حال انتقال قدم ها هستم. در انجمن خدمت گرفتم و این خدمت حس ارزشمندی را در من به وجود می آورد. قدر دان برنامه هستم و اولویت اول من برنامه NA شده است و بیشترین وقتم را صرف خدمت در برنامه می نمایم. نوشتن ترازنامه روزانه به من کمک کرده که به خطاهایی که در طول روز مرتکب شده ام دقیقاً پی ببرم و سعی در جبران آنها داشته باشم. برنامه ریزی مکتوب و اولویت بندی و اجرای آن به من در حفظ تعادل در زندگی ام کمک شایانی نموده است. سعی می کنم از وقت و زمانی که دارم به بهترین شکل ممکن استفاده نمایم. به راهنمایم اعتماد نموده و به طور مرتب و روزانه با ایشان تماس داشته و نحوه مشارکت و مشورتم با او تغییر کرده و قبل از هر مشورتی سعی می کنم ترازنامه ای تهیه کنم و سپس راجع به نحوه دقیق مشکل و خطاهایم با راهنمایم گفتگو نمایم و به رهنمودهای او عمل نمایم. من امروز قدرت تجزیه و تحلیل مسائل و مشکلات را از این برنامه آموختم و سعی می کنم مسئولیت رفتارهایم را بپذیرم. با وجودی که در مسیر بهبودی گام برمی دارم اما ناخواسته از یکسری نواقص استفاده می کنم که موجب می شود به دو قدم عقب برگردم. فروتنی به من یاد داده که خودم را به عنوان یک انسان بپذیرم و با کوشش و تعهد پابرجا، تمایل، ایمان، استقامت و روشن بینی دو قدم عقب رفته را جبران نمایم و در مسیر بهبودی حرکتی مداوم داشته باشم. آگاهانه اراده و زندگی ام را به مراقبت نیروی برتر می سپارم و این روش بهبودی من آرامش، احساس رضایت و نشاط را برایم به ارمان آورده است. این بار خودم را به خدا، شما و اصول روحانی برنامه NA سپردم و در کنار شما امروز تولد کمالی ام را جشن می گیرم.

هر روز صبح که از خواب بیدار می شوم اولین کاری که انجام می دهم خدا را بابت زنده بودن و فرصت نفس کشیدن شکر می کنم و پس از نطافت شخصی، دعا و مراقبه نموده و به خواندن فقط برای امروز پرداخته و یکی از سوالات قدم را مرور و مجدداً می نویسم





اگرچه اهداف و روش های ما ممکن است با هم فرق داشته باشند، اما ابزار و اصولی که به ما اجازه می دهند تا آن کسی باشیم که هستیم، با یکدیگر مشترکند.

پاک زیستن



## آغوش گرم شما



«عبدالله.الف-افغانستان

اسم من عبدالله و یک معتاد اهل افغانستان و ساکن رفسنجان هستم. من رابطه خیلی خوبی در اجتماع و خانواده داشته و شغل خیلی خوبی نیز داشتم. در خانواده‌ای به دنیا آمدم که مذهبی بودند و هیچگونه آشنایی با مواد مخدر نداشتند. همیشه با تشویق خانواده‌ام روبرو بودم و در کشور ایران به دنبال به وقوع پیوستن رویاهایم بودم. از مواد مخدر و فروشندگی‌های مواد نیز نفرت داشتم. ناخواسته به دام اعتیاد گرفتار شدم و بعد از چهار سال تخریب مواد مخدر، تنها، منزوی و گوشه‌گیر شده بودم. از همه کس و همه چیز فرار می‌کردم و مواد همه هستی‌ام را گرفته بود و چیزی جز کارتن خوابی به من هدیه داده بود. تا اینکه به ناچار به فکر قطع مصرف افتادم و با خودم عهد بستم تا مدت کوتاهی مواد مخدر مصرف نکنم تا بتوانم جایگزین بهتری پیدا نمایم.

تو درد فیزیکی بودم که به واسطه یکی از دوستانم که از اقوامم نیز بود، پیام برنامه را گرفتم و به انجمن رفتم. شب اول احساس آرامش و امنیت کردم. همه حرف‌های دل من را می‌زدند، هیچ چیز از من نپرسیدند و تشویقم کردند که دوباره به جلسه برگردم. با آغوش گرم استقبال کردند و مرا در آغوش گرفتند و به من عشق دادند. این موضوع باعث شد که در انجمن ماندگار شوم. اکنون ۱۸ ماه پاک‌ای دارم که مدیون خداوند و انجمن معتادان گمنام و شما دوستان هستم. بابت دوازده قدم و ۱۲ سنت انجمن معتادان گمنام و راهنمایم که در مسیر بهبودی به من کمک کردند، از خدا سپاسگزارم و برای تمام معتادانی که در عذاب هستند دعا می‌کنم.



## قدم چهارم؛ آینه‌ای روبه‌رویم

سبحان

سلام به دوستان بهبودی و همدردان عزیز که جزیی از زندگی من را تشکیل می‌دهید و همیشه در قلبم هستید

و دوستون دارم. خدا را شکر می‌کنم که از مواد مخدر پاک هستم و روز به روز داره به پاک زندگی کردنم کمک می‌کنه و بهم انرژی میده. به جرأت می‌تونم بگم که تو این مدت پاک‌ی روزهای ناامید کننده مثل زندگی دوران اعتیاد تجربه نکردم. حالم بالا و پایین شده یا افکار بحران‌زا سراغم اومده، ولی همین افکار باعث شدن که بیشتر به خدای خودم نزدیک بشم و حشش بکنم.

همیشه در ذهنم از قدم چهارم ترس داشتم. در جلسات خیلی‌ها در مورد وحشتناک بودن قدم چهار مشارکت می‌کردند! و حتی بعضی‌ها بهم می‌گفتن قدم چهار که رسیدی درجا می‌زنی و از خودت بدت می‌آید! البته منم خیلی به این حرف‌ها اهمیت نمی‌دادم، چون سه قدم قبلی بهم پاک زیستن را بخشیده بود و یقین داشتم قدم چهار هم همین‌جوره. قدم چهار را که شروع کردم؛ تازه فهمیدم که وارد چه دنیای باحال‌تری شدم. اول خودم را جستجو کردم که بفهمم چی هستم و اگر هم ترسی داشتم برای کارکرد قدم چهار از

بین بردمش. بعد ترازنامه اخلاقی گرفتم، خیلی کمک کرد تا با مشکلاتی که داشتم روبه‌رو بشم و عملکردی از خودم نشون بدم. برای برطرف کردنشون، با بکارگیری اصول روحانی تمایل، شهامت، ایمان و صداقت با خود، وارد ترازنامه رنجش‌ها، ترس‌ها و ... شدم. هر کدوم هم بهم انرژی می‌داد، چون هر ترازوی که می‌گرفتم انگار لکه سیاهی از قلبم کنده می‌شد و روز به روز شفاف‌تر می‌شد و به آرامش نزدیک‌تر می‌شدم. با کارکرد قدم چهار امروز به نقطه‌ای رسیدم که رابطه‌ای را بی‌خود و بی‌جهت به هم نزتم، قانون شکنی و بدگویی نکنم و از کسی یا چیزی سوءاستفاده ننمایم. ناگفته نماند وقتی می‌دیدم این همه اشتباه و خطا داشتم، احساساتم بالا و پایین می‌شد، اما با دیدن داشته‌های خوب و زیبایم، انگار بزرگترین هدیه را از طرف خدا گرفته‌ام. این مسایل باعث شد خودم رو بیشتر دوست داشته باشم و عاشق قدم چهارم بشم. در پایان از خدا ممنونم که لیاقت بهم داد تا نامه به مجله خوب پیام بهبودی بفرستم.

امروز تولد ۲۳ سال پاک‌ایم هستش و روز به روز داره زندگیم قشنگ‌تر و آرام‌تر می‌شه. چون اول با خدا و بعد از آن با جلسه، راهنما، قدم‌ها و شما دوستان در ارتباط هستم.

بعد ترازنامه اخلاقی گرفتم، خیلی کمک کرد تا با مشکلاتی که داشتم روبه‌رو بشم و عملکردی از خودم نشون بدم. برای برطرف کردنشون، با بکارگیری اصول روحانی تمایل، شهامت، ایمان و صداقت بودن با خود، وارد ترازنامه رنجش‌ها، ترس‌ها و ... شدم





# بامن حرف بزن

[علی.ح - مشهد]



## معرفی نشریات

«راهنمای خدمات محلی فقط یک لازمه جهت عضویت در NA وجود دارد و آن تمایل به قطع مصرف است. اما در عوض این عضویت منافع بسیاری دارد. یکی از آن منافع، داشتن امتیاز خدمت کردن است. کتاب راهنمای خدمات محلی به این منظور چاپ شده تا منبعی در اختیار کسانی قرار دهد که در کشورهای مختلف خود را وقف خدمات‌های لازم برای رساندن پیام به معتادانی که در عذابند می‌کنند. این کتاب شامل بخش‌های متنوعی می‌باشد. در ابتدا نمودار ساختار خدماتی NA به چاپ رسیده است.

بخش اول: دوازده مفهوم خدماتی که جهت کامل نمودن سنت‌های ۱۲گانه به وجود آمده و هدایت کننده‌ای دقیق برای ساختار خدماتی NA می‌باشد.

بخش دوم: توسعه جوامع NA به این مسئله پرداخته شده است که یک جامعه جدید NA چگونه شروع به سازماندهی خدمات خود می‌کند تا بتواند پیام بهبودی را به معتادانی که در حال عذاب هستند برساند.

فصل‌های بعدی این کتاب به ترتیب و تفصیل به معرفی و تشریح چگونگی خدمات در گروه، کمیته خدمات ناحیه‌ای، تجزیه و جداسازی کمیته‌های خدماتی ناحیه، کمیته خدمات منطقه (شورای منطقه) و مراکز خدمات محلی (دفتر مرکزی) پرداخته شده است.

در قسمت آخر این کتاب قواعدی ساده برای برقراری نظم نگاشته شده که قرار است تا به عنوان ابزار به ما کمک کنند تا در جلسات خدماتی، تصمیمات جامع و هماهنگی را در کمال همکاری و احترام با حفظ روح ۱۲مفهوم بکار گیریم. در صفحه انتهایی این کتاب نیز لیستی از بولتن‌ها و کتابچه‌های موجود در رابطه با مسائل خدماتی در انجمن معتادان گمنام در اختیار اعضا قرار گرفته است.

تازه‌واردم، با من حرف بزن.

بعدها هر دوی‌مان در دو کمیته فرعی مختلف مشغول خدمت بودیم و در اکثر خدماتی که قرار بود با هم انجام دهیم با یکدیگر مشورت می‌کردیم. ما با هم تعداد زیادی سفرهای دور و نزدیک خدماتی رفتیم و با هم درد دل و مشارکت می‌کردیم؛ او خیلی فروتن‌تر از من است. درباره اکثر اقدامات خدماتی‌اش با من مشورت می‌کند، هر وقت می‌گوید: نظر تو چیست؟ توی دلم با لبخند می‌گویم: من یک تازه‌واردم با من حرف بزن. این روزها به این فکر می‌کنم که همه ما شاید از روزهای اول‌مان چیزی بخاطر نیاوریم، اما محال است کسانی که امید را به جان و دل‌مان بخشیدند فراموش کنیم. او حالا مسئول یک کمیته فرعی شده و من خوب می‌دانم با تمام مشغله‌اش اگر روزی به او بگویم که من همان تازه‌واردم که در آن شب سرد زمستانی به دردهایم گوش کردی، باورش نخواهد شد. شاید هم باید با او تماس تلفنی بگیرم و به او بگویم: من یک تازه‌واردم با من حرف بزن. اما او دیگر شماره تلفن مرا می‌شناسد و تا صدایم را بشنود می‌گوید: سلام خدمتگزار!

انگار داشتم نفس‌های آخرم را می‌کشیدم. روی نیمکت یخ‌زده پارک تمام قدرت تهی شده‌ام، میان چشم‌های منتظر جمع شده بود، تا یکی بیاید و درب جلسه‌ای که چند روز پیش در آن برای اولین بار شرکت کرده بودم، باز کند. بالاخره درب باز شد، اما جلسه مثل آن روز نبود! گرداننده‌ای با سنی کمتر از بیست سال گفت: قرار است امشب کارگاه آموزشی داشته باشیم!!! هیچ کدام از حرف‌های آن شب و حتی موضوع کارگاه یادم نیست. بعد از اتمام جلسه به او گفتم: من یک تازه‌واردم با من حرف بزن.

گرمای آغوشش، لبخندش و گوش شنوایش هیچ‌وقت از خاطرم نمی‌رود. لابلای حرف‌هایش بارها مرا به نام کوچک صدا زد و به من امید داد. بعد از پنج سال دوباره همدیگر را دیدیم، من خیلی تغییر کرده بودم و او حق داشت مرا نشناسد. هر دو خدمتگزار کمیته H&I در یک زندان شده بودیم. هر هفته بعد از خدمت‌مان به هم لبخندی سرشار از شکرگزاری می‌زدیم و من در دلم می‌گفتم: من یک

او خیلی فروتن‌تر از من است. درباره اکثر اقدامات خدماتی‌اش با من مشورت می‌کند، هر وقت می‌گوید: نظر تو چیست؟ توی دلم با لبخند می‌گویم: من یک تازه‌واردم با من حرف بزن





# روشنایه انجمن در زندگه سوت و کورما



حشمت.ک - صغاده، فارس

قفل زبانم باز شد. خدا را شکر پاکی و بهبودی ام شروع شد و تا الان چهار سال و هشت ماه و بیست و چهار روز است که پاک هستم. خدا را شکر که یک مرتبه قدم و یک مرتبه سنت کار کردم و دور دوم قدمها را با راهنمای جدیدم کار می کنم و رفتار و گفتار و کردارم خیلی تغییر کرده است. در طول کار کرد قدمها، بخصوص قدم چهارم، متوجه شدم که تمام مشکلات را خودم بر سر خودم آورده ام و هیچکس مقصر نیست. فهمیدم که باید افکارم را نسبت به زندگی و انسانها عوض کنم و رنجشها را به بخشش تبدیل نمایم. این من هستم که باید تغییر کنم، نه زن و فرزند و خانواده و جا و مکان و شغل و ... همه سر جای خود بودند و این من بودم که سر جای خود نبودم. خدا را شکر الان رابطه ام با خداوند، خانواده، جامعه و مخصوصا خودم بهتر شده است و در صلح و دوستی هستم. از زندگی خیلی راضی هستم و بابت همه این داشته ها از خداوند کمال تشکر و سپاسگزاری را دارم. در پایان از اعضای انجمن معتادان گمنام و تمام کسانی که طی این سالها در گمنامی خدمت کرده اند تا چراغ انجمن و خانه های سوت و کور ما روشن بماند، ممنون و سپاسگزارم و همه را به خداوند مهربان می سپارم.

تامین کنم و این بیشتر باعث ناامیدی و سرخوردگی من می شد و بیشتر مواد مصرف می کردم. در طول مدت اعتیاد چندین بار و به هر روشی قطع مصرف کردم و نشد. پیش خودم می گفتم: خدایا من دچار چه درد و مشکلی هستم که هیچ علاجه ندارم؟ چه باید بکنم؟ چندین بار تصمیم به خودکشی گرفتم ولی جرات نکردم. خدا می داند با هشتاد تا از دوستان و فامیل و اطرافیان قهر بودم و دلیلش را هم نمی دانستم. همیشه دنبال راه حل و جایی بودم که بتوانم مثل دیگران آدم باشم و بدون مواد مخدر و الکل زندگی کنم. تا اینکه برای آخرین بار قطع مصرف کردم و چند روزی هم سرگردان و حیران بودم. بالاخره دوستی سر راهم قرار گرفت و در مورد انجمن با من صحبت کرد. ایشان آن زمان چهار سال پاکی داشت. من قبول کردم که آن شب با هم به جلسه برویم. به دنبال ایشان رفتم اما خانه نبود و من خودم تنها به جلسه رفتم. برای اولین بار که وارد جلسه شدم، خوش آمدگو مرا در آغوش گرفت، و من آن دوست عزیز را هیچگاه فراموش نمی کنم و همیشه برایش دعا می کنم. خیلی به من حال داد و آن شب حالم خیلی خوب شد. به من گفتند: جای خوبی اومدی و باز هم بیا. ابتدا احساس غربت، تنهایی و ترس داشتم، ولی بعد از مدتی با اعلام پاکی و مشارکت منظم

با آرزوی توفیق روزافزون برای شما دست اندرکاران مجله پیام بهبودی و خدا قوت به تمامی خدمتگزاران گمنام انجمن.

من حدود ده سال تخریب مواد مخدر داشتم و قبل از مصرف، بیماری ام خیلی فعال بود. به دلیل مشکلات و اختلافات فراوانی که با خانواده ام داشتم، سرخورده و عصبی بودم و به زمین و زمان گیر می دادم و با همه سر جنگ داشتم؛ به خصوص با خداوند، همه را از چشم او می دیدم، که او این گذشته را برایم رقم زده است. تا اینکه خودم ازدواج کردم و بعد از ده سال زندگی و با داشتن چهار فرزند از همسرم جدا شدم، شغلم را از دست دادم. در همین اوضاع و احوال که گاهی تفننی مصرف می کردم، رفته رفته اجبار به مصرف پیدا کرده و زندگی ام روز به روز آشفته تر و نابودتر می شد. من بارها در مشارکت گفتمه ام که بیماری من از مواد مخدر شدیدتر بود و همین بیماری لعنتی باعث اجبار به مصرف من شد. در دوران مصرف مجدد ازدواج کردم و چهار فرزند اولم هم پیش خودم بودند. تا اینکه بچه ها بزرگ شدند و یکی یکی نزد مادرشان رفتند و من را رها کردند، زیرا پدر خوبی برای آنها نبودم. در خانه بددهنی و بداخلاقی می کردم، دستم خالی بود و نمی توانستم آنها را



برای اولین بار که وارد جلسه شدم، خوش آمدگو مرا در آغوش گرفت، و من آن دوست عزیز را هیچگاه فراموش نمی کنم و همیشه برایش دعا می کنم



دوستی های ما بزرگداشت و تجلی بر زنده ماندن ما است.  
بیماری مشترک و هدف اصلی مان ما را به گونه ای بی نظیر  
به یکدیگر مربوط ساخته است.  
پاک زیستن سفر ادامه دارد



## اجازه بده دوستت بداریم

تأمی ای جولای ۲۰۱۵



در آن مقطع این را درک نمی کردم اما دو معتاد فوق با اعمال و گفتار خویش، امیدی را که نیاز داشتیم برایم فراهم نموده و باعث شدند به حضور در جلسات ادامه دهم. وقتی از ایشان علت کارهایشان را سؤال کردم و خواستم بدانم از من چه توقعی داشتند، هردو پاسخ دادند اعضای دیگری همین کار را برای شان انجام داده بودند و آنها فقط می خواستند که من پاک بمانم و چنین کاری را برای یک تازه وارد دیگر که ممکن است امروز می بینم که خود من هم با تازه واردین همان طور رفتار می کنم، یعنی آنچه را که رایگان به من داده شده بود در اختیار دیگران قرار می دهم. اکنون معنی «اجازه بده دوستت بداریم تا یادگیری چطور خودت را دوست داشته باشی» به خوبی درک می کنم.

**وقتی از ایشان علت کارهایشان را سؤال کردم و خواستم بدانم از من چه توقعی داشتند، هردو پاسخ دادند اعضای دیگری همین کار را برای شان انجام داده بودند و آنها فقط می خواستند که من پاک بمانم**

چیپ را گرفتم و سریعاً به صندلی خود در ته اتاق بازگشتم. یکی از معتادان درحال بهبودی که ترس را در صورت من مشاهده کرده بود برخاست و به طرفم آمد. او سپس مانند یک بچه کوچک دستم را گرفت و مرا به سوی یک صندلی که در کنار صندلی خودش در بین دیگر اعضا قرار داشت هدایت کرد. سپس در گوشم گفت: «دیگر هرگز مجبور نیستی تنها باشی». این حرف برایم خیلی به یادماندنی بود و با وجودی که در آن لحظه دلیلش را درک نمی کردم، باعث شد احساس کنم که جزیی از یک گروه هستم. شب بعد برای بار دوم به جلسه رفتم و در طی آن ترسی که داشتم کاملاً از میان رفت. وقتی وارد جلسه شدم، معتاد دیگری چنان در آغوشم گرفت که هنوز به یاد دارم و هرگز فراموش نخواهم کرد. او محکم مرا بغل کرد و گفت «همه چیز درست می شه». البته من آن قدر هم بابت اینکه مرد دیگری چنین مرا در آغوش می گرفت خرسند نبودم!! یکی دوبار تلاش کردم از او دور شوم اما او این اجازه را به من نمی داد. فکر می کنم ترسم را احساس می کرد و تقریباً مطمئن هستم که بغل کردن سفت و سخت او ترس را از بدنم بیرون افشرد.

وقتی وارد انجمن شدم انگیزه و اهدافم کاملاً اشتباه بودند. تنها چیزی که می خواستم بدانم این بود که چطور بدون تحمل عواقب مصرف مواد مخدر که شامل طرد شدن توسط مادر و فرزندان هم می شد، به مصرف ادامه دهم. با وجودی که می دانستم یک معتاد بوده و زندگی ام غیر قابل اداره شده بود، و هم چنین زندگی نزدیکانم را نیز غیر قابل اداره کرده بودم، از دست همه شان عصبانی بودم. البته در اوایل و به واسطه ی خشم و انکاری که در آن گیر کرده بودم، این واقعیت در ذهنم ثبت نشد؛ چرا که تصور می کردم فقط داشتم به خودم خسارت می زدم و پولی که خرج مصرف می کردم، متعلق به خودم بود و هرکاری که دلم می خواست می توانستم انجام دهم.

وقتی برای اولین بار در یک جلسه NA شرکت کردم، به انتهای جلسه رفتم و چون کسی را نمی شناختم، تقریباً پشتم را به همه کرده و نشستم. فکر می کردم مثل دیگران نیستم و وجودم را ترس فرا گرفته بود. زمان دریافت چیپ سفید که شد، خودم را یک معتاد معرفی کردم،

## خط پایان

محمد رضا س-شیروان



خود می دانستم و اصلاً برای خودم نقشی در آن آشفتگی قائل نبودم و خودم را محکوم به مصرف تا آخر عمر می دیدم. یک روز که پول و موادم ته کشیده بود، پدرم برای اولین بار گفت: «بیا این پول را بگیر و برای خودت مواد بگیر». در آن لحظه به خودم گفتم: «یگانه نمی خوام مصرف کنم». همان زمان با انجمن آشنا شده و راهی جلسات شدم؛ آخر خط برای من این نقطه و این لحظه بود. شاید هرعضوی آخر خط را به شکلی خاص تجربه کند، اما پس از آن امکان بهبودی هم وجود دارد.

باسلام. از سن سیزده، چهارده سالگی برای رویارویی با زندگی ترس داشتم و از خودم و دیگران بیزار بودم. هیچ لذتی از زندگی نمی بردم تا اینکه در ۲۴ سالگی مواد مصرف کردم و چون برای مدتی ترس و ناامیدی ام را از بین برد، برای زندگی متکی به مواد مخدر شدم. اما تنها مدت کوتاهی باعث درمان ترس هایم شد و زندگی ام روز به روز آشفته تر گردید. همه درآمدم صرف مواد می شد و لباس خوبی برای پوشیدن نداشتم. خانواده و جامعه را باعث گرفتاری



هیچ چیز بیشتر از این به شهادت نیاز ندارد که بخواهیم طبق خواست و اراده خداوند زندگی کنیم. در حالی که تحت فشار دائم هستیم تا عکس آن عمل نماییم. راهنمای کارکرد قدم - قدم یازده



ترجمه

پیام بهبودی

زمستان ۱۳۹۴

# گوش فرادادن به صدای بهبودی ام

مایکل ف - خبرنگار صدای بهبودی (The voice of recovery)  
منطقه سونوما کاونتی... ژانویه، فوریه و مارس ۲۰۱۳



می ریخت و با خواهش و تمنا می گفت "اشکالی نداره، این دفعه فرق می کنه، یکبار که مهم نیست! حالا این رو تموم کن، فردا دوباره از نو شروع می کنیم، کسی متوجه نمی شه، تو کارت درسته، دیگه برنامه رو گرفتی، زود باش! الان دیگران می رسن و مچت باز می شه و غیره و غیره ..."

آن صدای اعتیاد مرا روانه کوچه پس کوچه‌هایی کرده که تنها خوش اقبالی ام باعث شد بتوانم از آنجا زنده بیرون بیایم. او مرا وادار به گرفتن تصمیم‌های آنسی و احماقانه نمود و در نهایت هر آنچه را که برایم ارزشمند بود، از من گرفت. صدای بهبودی ام با من به لحنی آرام، لطیف و پرمحبت صحبت می کند. او برای من اعتماد به نفس، اطمینان خاطر و تمایل به تسلیم نمودن اراده خود را فراهم کرده و همچنین نیرویی را در من به وجود می آورد که بواسطه آن بتوانم مکث نموده، یک نفس عمیق کشیده و مشکلات را رها کنم. صدای بهبودی ام همچنین مرا قادر می کند به قلب یک معتاد دیگر نیز گوش فرا دهم.

**آن صدای اعتیاد مرا روانه کوچه پس کوچه‌هایی کرده که تنها خوش اقبالی ام باعث شد بتوانم از آنجا زنده بیرون بیایم. او مرا وادار به گرفتن تصمیم‌های آنسی و احماقانه نمود و در نهایت هر آنچه را که برایم ارزشمند بود، از من گرفت**

دلایل، درخواست‌ها و توجیحات همیشگی را که به خوبی با آن‌ها آشنا هستم، نیز ارائه کرد. به نظر می‌رسید صدایی در ذهن من وجود داشت که مرا تشویق به ادامه رفتارهای گذشته می‌کرد.

در آن لحظه تصمیم گرفتم کمی مکث کنم، یک نفس عمیق بکشم و سعی کنم به صدای بهبودی ام گوش فرا دهم. این صدای کاملاً متفاوتی بود. صدایی آرام و با متانت که به‌طوری غریزی مرا به‌سوی تصمیم‌گیری درست و سپس کار درست راهنمایی می‌کرد. با خواندن دعای قدم سوم (خداوندا: اراده و زندگی ام را به تو می‌سپارم. مرا در بهبودی ام راهنمایی کن. به من نشان بده چطور زندگی کنم) تکه پیتزا را سر جایش گذاشته و از اینکه ناهار فردا هم مهیا شده بود خدا را شکر کردم. مهم‌تر از همه، متوجه شدم موضوع اصلی پیتزا نبود. موضوع خود من بودم که اکنون گزینه متفاوتی را برای پرداختن به چالش‌های زندگی در اختیار داشتم. سپس در مورد تمام دفعاتی که صدای اعتیاد مرا به سوی رفتارهای خودویرانگرانه سوق داده بود تعمق کردم. برخی اوقات صدای اعتیاد فریبنده بود و در اوقات دیگر همانند یک افسر مافوق در ارتش با عصبانیت به من فرمان می‌داد. در دیگر اوقات، آه و ناله می‌کرد، اشک

چند روز پیش داشتم پیتزا می‌خوردم! دقیق تر بگم، داشتم سعی می‌کردم پیتزای بیشتری نخورم. همین‌طور که مشغول تفکر راجع به تلاشم برای «داره نمودن» مقدار پیتزای مصرفی ام بودم، لحظه‌ای را که طی آن دخترم علت چاقی برخی افراد را از من سؤال کرده بود، به‌خاطر آوردم. دخترم اصلاً نمی‌توانست درک کند که چرا بعضی افراد نمی‌توانند با وجود داشتن یک شکم پُر، از خوردن دست بردارند. سؤال خوبی بود که در پاسخ آن گفتم: «بعضی وقت‌ها حتی اگر شکم پر باشد، دهان می‌تواند هنوز گرسنه باشد». چند لحظه از خوردن دست برداشته و در مورد آن گرسنگی که مرا مجبور به ادامه خوردن می‌کرد، فکر کردم. این گرسنگی از کجا نشأت می‌گیرد؟ ماهیت دقیق آن چیست؟ سپس متوجه شدم آن خلأیی است که بیماری اعتیاد در آنجا زندگی می‌کند. ناگهان بیماری ام با استفاده از آن صدای نرم، اغوا کننده و بسیار معقولش در گوشم گفت "باقی این پیتزا را تمام کن. یک تکه دیگر که تو را نمی‌کشد. درضمن اتلاف و دور انداختن غذا حرام است". در ادامه این جملات، بیماری ام یک سری

## مشکلات حل شدن

ایران ب - اهواز

آدم‌ها با احترام فراوان مرا به خانه‌هایشان دعوت کرده و برای حل مشکلم دعا می‌کنند. امروز ۱ سال و ۵۰ روز است که به انجمن معتادان گمنام آمده‌ام؛ قبل از این مدت با این که پاک از مواد مخدر بودم اما زندگی ام پر از آشفتگی، ترس، انزوا و بی‌خوابی شده بود و مثل یک مصرف کننده زندگی ام غیر قابل اداره. اما به واسطه انجمن معتادان گمنام تونستم به آرامش خاصی رسیده، به موقع بخوابم و به موقع هم بیدار بشم و به کارهای روزمره ام برسم. به امید روزی که هیچ معتادی از درد اعتیاد نمیره، همه شما را به خدا می‌سپارم.

برگزاری جلساتم نزدیک باشم و دوستان همدردم را ببینم، به خانه خواهرم رفتم. اما بعد از چند روز فهمیدم دامادم در حال عذاب است و به خاطر حفظ پاک‌ی من تونستم دوام بیاورم. اما خدا رو شکر می‌کنم که امروز مشکلاتم قابل حل شدن هستن. با درخواست کمک و با مشورت کردن با راهنمام و دوستان بهبودی ام می‌توانم به آرامش برسم. امروز وقتی به خودم نگاه می‌کنم می‌بینم که مورد احترام و عزت بین دوستان و فامیل و خانواده قرار گرفتم و همون آدم‌هایی که یک روز منو به خونشون راه نمی‌دادن یا حتی بهم نگاه نمی‌کردن، امروز همون

به نام خداوند مهربان و با تشکر و سپاسگزاری از او که لیاقت پاک شدن و پاک زندگی کردن را به من داد. الان که دارم این نامه را برای دوستان همدرد من نویسم قبلش داشتم پیام بهبودی بهار ۹۴ را می‌خوندم. یک دفعه یک حسی بهم گفت که احساسات امروزت رو برای دوستان همدردت مشارکت کن. الان من و ۳ ساله‌ام که خداوند بعد از پاک شدنم به من داد، در حال زندگی با دخترم هستیم. در حال حاضر به خاطر مشکلی که برامون پیش آمده مجبوریم سربرای دیگران باشیم و خانه‌ای از خودمون نداریم. به خاطر این که به محل





## مفهوم یکم

برای تحقق بخشیدن به هدف اصلی انجمن ما، گروه‌های NA گردهم می‌آیند تا ساختاری به وجود آورند که موجب توسعه، هماهنگی و تأمین خدمات NA در کل گردد.

مهمترین مسئولیت هر گروه NA برگزاری جلسات بهبودی و رساندن مستقیم پیام به معتاد در عذاب است. گروه‌ها نیروهای خود را در ساختار خدماتی، بر روی یکدیگر گذاشته و اطمینان حاصل می‌کنند که خدمات دیگری مانند H&I، اطلاع رسانی، توسعه نشریات و غیره... به طوری مؤثر فراهم شده و گروه‌ها را از هدف اصلی شان منحرف نمی‌سازند.

## مفهوم دوم

مسئولیت و اختیار نهایی برای خدمات در NA با گروه‌های معتادان گمنام است.

مسئولیت و همچنین اختیار نهایی ساختار خدماتی به عهده گروه‌هایی است که آن را ایجاد نموده‌اند. با انجام مسئولیت‌های خود در قبال این ساختار، یعنی فراهم نمودن وجدان، ایده، افراد و پول مورد نیاز گروه‌ها اختیار خود را نیز ابراز می‌دارند. به همین ترتیب، ساختار خدماتی همیشه باید حمایت و راهنمایی مورد نیازش را از گروه‌ها دریافت کند.

## مفهوم پنجم

برای هر مسئولیتی که به ساختار خدماتی واگذار می‌شود، باید محدوده تصمیم‌گیری و پاسخگویی به وضوح تعریف گردد.

زمانی که برای هر اقدام خدماتی یک نقطه تصمیم‌گیری را مشخص می‌کنیم، هر نوع سردرگمی درباره اینکه چه کسی اختیار چه کاری را دارد را از میان برمی‌داریم. ما همچنین پاسخگویی خدمات‌مان را تعریف می‌کنیم: هر فردی که مسئولیت انجام کاری به او واگذار شود، در رابطه با به پایان رساندن آن کار پاسخگو خواهد بود.

## مفهوم هشتم

وجدان گروه وسیله‌ای است روحانی برای دعوت از خداوند مهربان تا بر تصمیمات ما تأثیر بگذارد.

وجدان گروه شیوه‌ای است که در طی استفاده از آن، ما بیداری روحانی قدم دوازده را در زمان تصمیمات خدماتی بکار می‌گیریم و این خود از ملزومات فرایند تصمیم‌گیری در مورد مسائل خدماتی می‌باشد. ولیکن وجدان گروه فقط نام دیگری برای رأی‌گیری نبوده و به تنهایی فرایند تصمیم‌گیری در NA را تشکیل نمی‌دهد.

## مفهوم سوم

گروه‌های معتادان گمنام اختیارات لازم را به ساختار خدماتی جهت انجام مسئولیت‌هایشان واگذار می‌کند.

در طی مسائل روزمره، گروه‌ها به هیئت‌های خدماتی و کمیته‌های مان عملاً تفویض اختیار نموده‌اند تا ایشان بتوانند کارهایی را که به آنها واگذار گشته انجام دهند. این بدین معنی نیست که گروه‌ها یک چک سفید را در اختیار ساختار قرارداده باشند، بلکه مسئولیت نهایی هنوز به عهده گروه‌ها است. برای اینکه مفهوم سوم کاربرد داشته باشد، ما باید خدمتگزاران مورد اعتمادمان را با دقت انتخاب کنیم.

## مفهوم چهارم

رهبری مؤثر در NA ارزشی والا دارد. ویژگی‌های رهبری هنگام انتخاب خدمتگزاران مورد اعتماد باید مورد توجه قرار گیرند.

”رهبری“ برای منافع انجمن مان، اهمیت به سزایی دارد. متن این مفهوم یک سری ویژگی‌های رهبری را نام می‌برد که در زمان انتخاب یک خدمتگزار مورد اعتماد می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد.





## مفهوم نهم

تمامی عناصر ساختار خدماتی ما مسئول اند که به دقت همه نقطه نظرات را هنگام تصمیم گیری در نظر داشته باشند.

در طی فرآیند برنامه ریزی، خدمات مان باید کلیه نقطه نظرها را شامل شوند و به همین دلیل لازم است که خواهان دریافت ایده های جدید باشیم. چنین کاری برای توسعه یک وجدان گروه عادلانه، معقول و متعادل الزامی بوده و حربه ای در مقابل پیش قضاوت و تصمیمات عجولانه و از روی ناآگاهی می باشد.

## مفهوم دهم

هر عضو از کمیته خدماتی می تواند بدون ترس از تلافی، رسیدگی به شکایت شخصی اش را از کمیته درخواست کند.

مفهوم دهم ما را تشویق می کند که در فضاهای خدماتی، به یکدیگر احترام بگذاریم و ابزاری را در اختیارمان قرار می دهد تا با استفاده از آن ها و در صورت خسارت زدن به دیگران، بتوانیم جبران خسارت کنیم. متن این مفهوم همچنین روش هایی را توضیح می دهد که فردی که احساس می کند با او مغرضانه برخورد شده است، بتواند خواستار رسیدگی به شکایت خود شود.

## مفهوم یازدهم

منابع مالی NA باید تحت مدیریت مسئولانه بوده و برای پیشبرد هدف اصلی مان مورد استفاده قرار گیرد.

مفهوم یازدهم تنها اولویت مطلق برای استفاده از منابع مالی NA را که همان رساندن پیام می باشد، مشخص می نماید. اهمیت این اولویت پاسخگویی کامل را ایجاد می کند. پرداخت اعانات مستقیماً به هریک از سطوح خدماتی کمک می کند تا پاسخگویی بیشتر شده و تمرکزمان بر روی هدف اصلی منعکس گردد.

## مفهوم دوازدهم

در راستای حفظ ماهیت روحانی معنادان گمنام، ساختار ما همیشه خدماتی است و هرگز نباید حکومتی باشد.

عملکرد مفهوم ۱۲ در متن بدنه مفاهیم NA، مشابه عملکرد سنت ۱۲ در متن بدنه ۱۲ سنت است. مفهوم ۱۲ درک ما از مفاهیم خدماتی NA را به ریشه روحانی خدمت فداکارانه باز می گرداند. "ساختاری که بر روی این شالوده بنا شده باشد هرگز حکومت نکرده و فقط خدمت می کند".



## مفهوم هفتم

همه اعضای یک کمیته خدماتی مسئولیتی قابل توجه در مورد تصمیمات آن کمیته به عهده دارند. پس باید اجازه داشته باشند تا بطور کامل در فرآیند تصمیم گیری شرکت کنند.

کلیه اعضای یک بدنه خدماتی مسئولیت عمده ای را در مورد تصمیمات آن بدنه خدماتی به عهده خواهند داشت. بنابراین باید به همه این اعضا اجازه داده شود تا در فرآیندهای تصمیم گیری کاملاً سهیم باشند. ارائه خدمات در NA یک اقدام گروهی است و سهیم بودن کامل هریک از اعضای گروه خدماتی ارزش زیادی دارد، زیرا ما در جستجوی آنیم که وجدان کل گروه را بیان کنیم.

## مفهوم هشتم

ساختار خدماتی ما به انسجام و مؤثر بودن ارتباطات مان بستگی مستقیم دارد.

داشتن ارتباطات منظم، برای تحقق بخشیدن به اهداف این مفاهیم و اطمینان حاصل کردن از یکپارچگی و مؤثر بودن آنها، حیاتی است.





# گپ و گفته دوستانه با دو خدمتگزار هیات امنای خدمات جهانی

معرفی کرد و این کار باعث شد احساس خوبی به من دست بدهد. یک اتفاق دیگری هم که افتاد، این بود که یک نفر داشت مشارکت می کرد و می گفت که چطور می خواست سر یک نفر رو کلاه بگذارد و از او دزدی کنه، که منش را گرفتند. این مشارکت باعث شد که همه بزنند زیر خنده. من در آن لحظه احساس کردم که این خنده ها، خنده تمسخر نیست؛ بلکه همدردی و همسانی است. چون بقیه هم همین کارها را کرده بودند و منش را گرفته شده بود. در سیدنی یک فرهنگ دیگری که نیز جا افتاده بود، فرهنگ مصاحبت بود. اکثر اعضاء بعد از جلسه با هم به جایی می رفتند، قهوه ای می خوردند، گپ و گفتی می کردند و می گفتند و می خندیدند. یعنی آن انزوایی که یک معتاد داشت، وقتی وارد جمع می شد از آن جدا می گردید و بچه ها دورش را می گرفتند.

شرایط زندگی و شرایط روحی تان قبل از آمدن به NA چگونه بود؟ یعنی آخرین روزهای مصرف تان را برای ما تعریف کنید.

■ **پل:** آخر خط من به این شکل نبود که یهو سقوط کنم. به مدت پانزده سال پیش دکتروم می رفتم و نسخه موادم را می پیچید. این ور شکستگی روحی و روانی به مرور برای من اتفاق افتاد. من بیشتر بخاطر کنجکاوی وارد NA شده بودم. حوصله ام سر رفته بود و امیدی به هیچ چیز نداشتم. آخر خط من زمانی بود که هم مصرف می کردم و هم به جلسه می رفتم و تازه بعد از دو سال به این نتیجه رسیدم که من هم می خواهم پاک شوم. یک روز بالاخره از لحاظ عاطفی در هم شکستم. مثل هر روز رفتم دکتر و نسخه موادم را گرفتم و مصرف کردم. در این هنگام احساس درماندگی کامل کردم و شروع کردم به گریه کردن و در واقع آخر خط من آن لحظه بود. آن شب به جلسه NA رفتم و روز بعد دیگر برنگشتم که مواد بگیرم. و در خود جلسات ترک کردم. قبلا چندبار سم زدایی شده بودم ولی آن مقطع به اعتیاد به عنوان یک مشکل روانی نگاه می کردند. در آن زمان همه را به زور برای ترک می بردند ولی معتادان دوباره برمی گشتند.

■ **ران:** سه سال طول کشید تا به آخر خطم برسم. در آن سه سال آخر دریافتیم که نمی توانم مصرف را کنترل کنم؛ و زمانی که این واقعیت را قبول کرده بودم، زندگی با مواد مصرفی هی سخت تر و سخت تر می شد. طی آن چند سال چندبار آوردوز کردم. چندین بار زن و بچهام را ول کردم و از خانه بیرون

**پل:** قبل از اینکه پاک شوم، دو سال جلسه می رفتم و چیزی که بیشتر یادم می آید دعای آرامش بود که همه دست یکدیگر را گرفته بودند. یکدیگر را گرفته بودند. یک چیزهایی می گفتند که اصلا حالم نبود. فکر می کردم که دارم چیزهای مذهبی می گویند. چیز دیگری که آنجا به من گفتند این بود که: به خانه ات خوش آمدی، و آخرش هم به من گفتند: باز هم برگرد



می زد. فکر کردم که اگر برای آنها کار کرده، پس برای من هم کار خواهد کرد.

از روزهای اول برنامه چه چیزی یادتان هست؟ حال و احساساتان چه بود؟ چه شد که در جلسه ماندید؟ و اعضاء چه بر خوردی با شما داشتند؟

■ **پل:** قبل از اینکه پاک شوم، دو سال جلسه می رفتم و چیزی که بیشتر یادم می آید دعای آرامش بود که همه دست یکدیگر را گرفته بودند. یک چیزهایی می گفتند که اصلا حالم نبود. فکر می کردم که دارند چیزهای مذهبی می گویند. چیز دیگری که آنجا به من گفتند این بود که: به خانه ات خوش آمدی، و آخرش هم به من گفتند: باز هم برگرد. این جملات برای من جاودانه شد. به من نگفتند حتما باید پاک بشوی، و قضاوت نمی کردند. اگر یک هفته جلسه نمی رفتم به من زنگ می زدند و حالم را می پرسیدند.

■ **ران:** صادقانه می توانم بگویم کسانی که در NA بودند به من عشق دادند و خوش آمد گفتند. حتی از سگم مواظبت می کردند تا من به جلسه بروم. بعد از جلسه با اعضاء چای و قهوه می خوردیم. با گذشت این سال ها هنوز عشقی را که به من دادند، یادم هست. اولین جلسه ای که رفتم یکی از اعضاء آنجا را می شناختم، او من را به دیگران

با سلام و سپاس از حضور گرمشان در ایران و پذیرش دعوت مجله پیام بهبودی جهت مصاحبه. لطفا خودتان را معرفی کرده و بگویید متولد کجا هستید و در حال حاضر کجا زندگی می کنید؟

■ **اسم من پل اف و یک معتاد هستم. ۶۴ سال سن دارم و مدت ۲۶ سال است که پاک هستم. متولد ایرلند هستم ولی الان در بمبئی زندگی می کنم.**

■ **اسم من ران بی و یک معتاد هستم. ۶۶ سال سن دارم و ۲۷ سال و ده ماه است که پاک هستم، و در ملیورن استرالیا زندگی می کنم.**

**به چه صورت پیام NA را دریافت کردید؟**

■ **پل:** اولین بار که اسم NA به گوشم خورد، تو یک کتابخانه عمومی در انگلستان کتابی رو دیدم که درباره اعتیاد به مواد مخدر بود و نام انجمن در آن نوشته شده بود. و همچنین وقتی پیش دکتروم رفتم برای اینکه نسخه موادم را پیچید، یک پوستر آنجا بود که روی آن نوشته بود "یا با مواد مخدر مشکل دارید؟ شاید ما بتوانیم به شما کمک کنیم"، و آدرس یک جلسه هم زیرش بود. در آن مقطع که سال ۱۹۸۸ بود، خطوط امداد تلفنی وجود نداشت و فقط آدرس جلسات را روی پوسترها بدین شکل نشان می دادند.

■ **ران:** اولین بار درباره NA از دوتا از دوستانم شنیدم، که یکی از آنها با من در یک گروه گیتار



تازه واردها صدای پیام امید ما را می شنوند. آنها تمایل دارند  
با دیده خوش بینی به ما بنگرند.  
فقط برای امروز خرداد



گفت و گو

زمستان ۱۳۹۴ | پیام بهبودی

هستیم و مشارکت می کنیم. راجع به پیر شدن، راجع به مریضی و...

**چند بار قدم کار کردید؟ آیا رو در رو قدمها را کار کردید؟**

■ **پل:** من چهار بار راهنمایم را عوض کردم، و هر بار با راهنمای جدیدم قدم کار می کردم. اولین و دومین بار چون در یک کشور بودیم رودرو کار کردیم. دفعه سوم چون در دو کشور مختلف بودیم از فضای مجازی استفاده می کردیم، و سالی یک بار هم حضوری ملاقات داشتیم. (با خنده) الان که راهنمایم چند کیلومتر بیشتر با من فاصله ندارد، هر کاری می کنیم نمی توانیم همدیگر را ببینیم.

■ **ران:** من سه بار راهنما عوض کردم و در نتیجه سه بار قدمها را کار کردم. دو بار اول چون راهنمای کار کرد قدم وجود نداشت، از روی کتاب پایه قدمها را کار کردیم.

**چند تا رهجو دارید؟**

■ **پل:** حدود هشت نفر که در کشورهای مختلف هستند

■ **ران:** شش نفر، که فعال هستند و با آنها مشغول کار کردن قدمها هستیم. یکی از آنها هفته گذشته نامزد کرد و یکی دیگر هم چهار ماه شد.

**قدمها را چگونه در زندگی تان اجرا می کنید؟**

■ **پل:** اکثر روزها ترازنامه (برگه زندگی به روال برنامه) را می نویسم. یکی از سوال های قدم دهم این است که "امروز قدمها را چگونه به اجرا در آوردید؟" با کار کردن ترازنامه قدم دهم حداکثر سعی ام را می کنم که قدمها را در زندگی به کار گیرم. من قدمها را کار می کنم تا برداشت و درکم از اصول روحانی بیشتر شود، و این اصول روحانی است که سعی می کنم در زندگی روزمره ام بکار گیرم.

■ **ران:** قدمهای دو، سه و یازده برای من مبنا است. مثلاً قدم دوم اینطور برای من کار کرد که در زندگی امید داشته باشم و مایوس نشوم. قدم سوم برای من این است که من خدا نیستم و باید رها کنم و بسپارم و لزومی ندارد که رییس کل باشم. و قدم یازدهم دانستن این است که اراده خداوند برای من چیست. شاید اراده خدا این باشد که من زندگی خوبی داشته باشم، از خود مراقبت کنم و قدم دوازده، داشتن نقشی در رساندن پیام است.

**آیا تا به حال شده به برنامه شک کنید و پیش خودتان بگویید: خب، حالا که چی؟**

■ **پل:** فکر نمی کنم هیچ وقت به برنامه شک کرده باشم. ولی وقتی پسرم دستگیر شده بود، به خاطر آوردن و بی هوشی گوشه زندان افتاده بود، شک کردم که آیا بهبودی ارزشش را دارد یا نه؟ وقتی این اتفاق برای پسرم افتاد هجده ماه پاک بودم و

یکی زنگ زدم و گفتم که می خواهم پاک شوم. آن دوستم گفت: خب حالا می خوای چکار کنی؟ گفتم: نمی دونم. گفت ایرادی نداره، خانه من خارج از شهر است. چند روزی بیا و پیش من بمان، که چند روز بعد همان شخص راهنمایم شد. معجزه همان زمانی اتفاق افتاد که از آن دوست درخواست کمک کردم و قدرتی را احساس کردم که من هم می توانم پاک بمانم.

■ **ران:** من تا یک ماه که به جلسه می رفتم، هنوز مصرف می کردم. بدش به یک مرکز سم زدایی رفتم که H&I آنجا جلسه داشت. یکی از اعضای که آنجا دیدم به سمت من آمد و به من گفت که راهنما داری؟ من هم گفتم نه. همینطور همدیگر را نگاه کردیم که من یهو بهش گفتم: راهنمایم می شوی؟ انگار انتظارش را داشت که چنین درخواستی از او بکنم؛ همان شخص راهنمایم شد.

**اولین راهنمایتان چند سال راهنمای شما بود؟**

■ **پل:** یک سال

■ **ران:** سه سال. و راهنمای هر دویمان ده سال از ما جوانتر بودند.

**کلا ارتباط شما در حال حاضر با راهنمای تان چگونه است؟ چه مواقعی ارتباط می گذارید؟ روش تماس تان چگونه است؟ آخرین چیزی که با راهنمای تان مشورت کردید چه بود؟**

■ **پل:** من در حال حاضر نه ماه است که یک راهنمای جدید گرفتم. راهنمای من هندی است و سه کیلومتر با من فاصله دارد. هر دو عضو یک گروه خانگی هستیم و هر هفته یکدیگر را در جلسه می بینیم؛ و به وسیله فضای مجازی و تلفن با او در ارتباط هستیم. و گاهی اوقات هم، رودرو با هم صحبت می کنیم (با خنده). آخرین مشارکت چهار روز پیش بود. اخیراً یک تکلیفی در مورد قدم چهارم بود که باید انجام می دادم و چون تمومش کردم، سعی کردم برای مشارکت آن قراری با راهنمایم بگذارم. درواقع می خواستم قدم یکم را برایش بخوانم. چون هر دو ما می خواستیم برای توسعه انجمن به آفریقا برویم. از او خواستم قبل از اینکه به ایران بیایم، این قدم را برایش بخوانم. ولی ایشان گفت بعد از بازگشتم از ایران این کار را انجام دهم. ولی به طور شخصی طی چند ماه گذشته در مورد تغییر محل زندگی ام از مصر به بمبئی و یا مسائل کاری ام با او مشورت کردم.

■ **ران:** چون من هپاتیت دارم و مجبور هستم داروهای گران قیمت را از خارج بخرم، در این مورد درگیر احساساتی شدم و راجع به مسائل روحی و روانی با راهنمایم صحبت کردم. پاک راهنمای من دو سال از من بیشتر است و شانزده سال است که راهنمای من است. در این مدت خیلی به هم نزدیک

رفتم. هر موقع که از خانه بیرون می زدم (طی آن سه سال) در اتفاقی که بالای مشروب خوری ها بود، زندگی می کردم و فکر می کردم که در بهشتیم. بعد از آن هم در یک خانه بزرگ که هیچ وسیله ای نداشت به همراه یک سگ زندگی کردم. الان که فکر می کنم، خریدن آن سگ شاید به دلیل این بود که این حیوان به آدم، بدون قضاوت، عشق بی قید و شرط می دهد؛ و فکر می کنم بخاطر نیازهای عاطفی ام سگ گرفتم. تمام پول هایم را خرج مواد مخدر و آن سگ می کردم. بعضی مواقع می خواستم بیرون بروم اما جرات نمی کردم، چون به همه بدهی داشتم. بنابراین دو تا خیابان پایین تر به جلسه NA رفتم. فکر می کردم وقتی وارد NA بشوم، همینکه به هویتم پی ببرند آنها هم مرا طرد خواهند کرد.

**آیا اولین مشارکتی که در جلسه کردید را به یاد می آورید؟**

■ **پل:** اولین باری که مشارکت کردم شش روز پاک بودم. تنها چیزی که گفتم این بود: اسم من پل و یک معتادم و شش روز است که پاکم. هیچ موقع انقدر ترس وجودم را فرا نگرفته بود. اولین گروه خانگی من شش نفر بیشتر نبودیم. ما دور هم می نشستیم و جای پنهان شدن وجود نداشت. این جلسه، تنها جلسه ای بود که در آن زمان در شعاع ۱۲۰ کیلومتری وجود داشت.

■ **ران:** من هم تقریباً همینطور بودم که پل گفت. بعضی از جلسات در آنجا اینطور است که برای آشنایی با یکدیگر همه خود را معرفی می کنند. من هم خودم را معرفی کردم و دوستی که من را با ANA آشنا کرده بود به من لبخند زد. هنوز از لبخند یادم است. از مشارکت می ترسیدم و از اینکه از من بخواهند که مشارکت کنم متنفر بودم، چون در بعضی از جلسات سیدنی استرالیا، اگر کسی می خواست مشارکت کند، باید می رفت آن جلو می ایستاد و حرف می زد. من بیشتر دنبال جلساتی می گشتم که اینطور نبود و همه دور هم می نشستند، چون در این جور جلسات احساس بهتری به من دست می داد.

**چه اتفاقی افتاد که باز هم به جلسه برگشتید؟**

■ **پل:** چون به من گفتند باز هم به جلسات برگرد. پس از سالها آنجا تنها جایی بود که از من خواستند دوباره برگردم. چون اکثر اوقات به من می گفتند دیگر این جا برنگرد (با خنده)، اگر برگردی، به پلیس زنگ می زنیم.

■ **ران:** (با خنده) من جلسات را ترک نکردم که بخواهم برگردم.

**چه زمانی راهنما گرفتید؟**

■ **پل:** در هفته اول پاکی ام. همون روزی که به آخر خط رسیدم و تصمیم گرفتم که پاک شوم، به



هنكام خدمت با كسانى آشنا مى شويم كه نسبت به بهبودى آتش مزاج واحساساتى هستند، كه اين هيچان باعث انرژى بخشيدن به ما مى شود. پاك زيرتن سفر ادامه دارد



يكباره احساس كردم وقتى اين اتفاق براى پسرمر بيوفتد چه ارزشى دارد كه من بهبودى داشته باشم. از روى نااميدى به راهنمايم زنگ زدم، و راهنمايم به من گفت: اگر پليس بهت زنگ زده كه بروى دنبالش، دليلش اين بوده كه تو پاك هستى.

■ ران: هرگز، ايمانم به برنامه هر روز بيشتر شده است.

آيا در اين چند سال اخير، وسوسه يا ميل به مصرفى در شما بوجود آمده است؟

■ پل: از وقتى كه پاك شدم، وسوسه در من از بين رفته است و ديگر برنگشته. تنها موقعى كه فكرش به ذهنم مى آيد - كه آن هم گذراست - زمانى است كه يك تازه وارد به جلسه مى آيد و راجع به مصرف صحبت مى كند، يا كسى كه لغزش کرده و به جلسه برگشته است. البته هيچوقت فكر جذابى نيست، ولى لحظاتى مى آيد و مى رويد.

■ ران: فكر گذرا در مورد خيلى چيزها به سرم مى آيد، اما همه اين فكرها گذرا هستند. بعضى وقتها خواب مصرف مى بينم كه با هيچان و استرس از خواب مى پرسم و مى گويم خدا را شكر كه خواب بود، ولى هيچوقت تبديل به وسوسه نشده است.

هفته اى چند جلسه مى رويد؟

■ پل: حداقل دو جلسه. بعضى وقتها اگر در جايى كه هستم، هر روز جلسه باشد، هر روز مى روم.

■ ران: به طور مرتب هفته اى يكبار به جلسه خانگى ام مى روم. و غير از آن يك جلسه ديگر هم پر مى كنم.

كتاب مى گويد: "كسانى كه به طور مرتب در جلسات شركت مى كنند پاك مى مانند" درك شما از اين جمله چيست؟

■ پل: سوالى كه پرسيديد جالب بود. چون اين سوالى بود كه در بدو ورودم به انجمن من را تحت تاثير

خودش قرار داد. كنجاكوا بودم كه بدانم، اين هاى كه به جلسه مى آيند چطور پاك مى مانند؟ طى شش، هفت سال گذشته به طور مرتب در جلسات شركت مى كنم. هر كسى را كه ديدم و شنيدم كه لغزش کرده، هميشه اولين دليل لغزششان را عدم حضور در جلسه معرفى کرده اند.

■ ران: وقتى عضوى به جلسه نمى آيد، اغلب متوجه نمى شويم. اما زمانى كه لغزش مى كند و دوباره بر مى گردد، تازه متوجه مى شويم كه چند وقتى حضور نداشته. وقتى از اين اعضا در مورد لغزششان مى پرسيم، اولين جوابشان اين است كه به جلسه نمى آمدند.

آخريين بارى كه يك تازه وارد راديديد كى بوده؟ به او چه گفتيد و چگونه اميد داديد؟

■ پل: طى يك ماه گذشته بود. شماره تلفنم را به او دادم، و ازش خواستم كه به من زنگ بزند. گفتم: به خانه ات خوش آمدى، باز هم بيا.

■ ران: ما در جلسه خانگى مان تازه وارد زياد داريم. چون دو تا مركز سم زدائى معتادان شان را به جلسه ما مى آورند. هميشه به آنها مى گويم كه پمفلت ها را يگان است و دو پمفلت مثلث خودم شغولى و خويشتن پذيرى به آنها مى دهم.

كداميك از اصول روحانى بيشترين تاثير را در بهبودى تان داشته است؟

■ پل: عشق.

■ ران: عشق و فروتنى؛ نياز است كسانى كه خدمت مى كنند نيت خير بيشترى داشته باشند.

به ما بگويد فروتنى يعنى چه؟

■ پل: صداقت داشتن در مورد اينكه من چه كسى هستم و چه كسى نيستم؟ (چه هستم و چه نيستم) آخرين راهنمايم كه هندى است به من گفت: خواست خدا بود كه تو به هندوستان بيابى و ياد

ران: راه هاى مختلفى براى خدمت كردن است، و حتما خدمتى در NA وجود دارد كه هر كسى بتواند انجام دهد. اگر خدمت نكنى، احتمالا يك برنامه يازده قدمى را كار مى كنى.

خدمت كردن، من را با كسانى كه روحانيت داشته اند در ارتباط گذاشته و آنها تاثير مثبتى روى من گذاشته اند

بگيرى كه آنقدر كه فكر مى كنى اهميت ندارى.

■ ران: خويشتن پذيرى كليله خيلى از قدم ها و بهبودى است. اگر خويشتن پذيرى واقعى داشته باشى، فروتنى خيلى ساده براى شما به دست خواهد آمد.

از كى شروع به خدمت كرديد؟ چه خدمتى؟

■ پل: طى نود روز اول پاكي ام، جمع آورى ته سيگار هاى جلسه. (با خنده) چون آن موقع سيگار كشيدن در جلسه الزامى بود.

■ ران: يك جلسه بزرگ دويست نفرى داشتيم و كه كار من جمع كردن صندلى ها در پايان جلسه بود. البته اين كار را مى كردم تا بعد از جلسه مجبور نباشم با كسى صحبت كنم.

تعريف شما از خدمت در NA چيست؟ در بيرون NA چطور؟

■ پل: كمك به اينكه پيام ما به معتاد در عذاب برسد، و در بيرون، كمك به هموعان.

■ ران: برنامه زمانى كار مى كند كه آنچه را كه دارى در اختيار ديگران قرار دهى و بيرون از NA، تبعيت از قوانين جامعه است و خسارت نزن.

آيا همه اعضا در NA بايد خدمت كنند و اگر خدمت نكنند چه مى شود؟ تاثير خدمت براى شما چه بود؟

■ پل: اگر بخواهم نظرم را بگويم فروتنى نيست، ولى مى توانم تجربه ام را بگويم، زيرا نمى توانم بگويم ديگران چه كنند. تنها چيزى كه مى توانم بگويم اين است كه اگر شخصا خدمت نكنم، مسئوليت و دينم را در مقابل NA انجام ندهام و برنامه بهبودى من كامل نخواهد بود. من ايمان دارم كه زندگى و همه داشته هايم را به لطف NA دارم و هيچوقت نمى توانم اين دين و بدهى را پرداخت كنم. با خدمت يك مقدار از بهرمان را پرداخت مى كنم.

■ ران: راه هاى مختلفى براى خدمت كردن است، و حتما خدمتى در NA وجود دارد كه هر كسى بتواند انجام دهد. اگر خدمت نكنى، احتمالا يك برنامه يازده قدمى را كار مى كنى. خدمت كردن، من را با كسانى كه روحانيت داشته اند در ارتباط گذاشته و آنها تاثير مثبتى روى من گذاشته اند.

نظرتان در مورد NA ايران چيست؟

■ پل: من تحت تاثير قرار گرفتم، و واقعا نمى دانم چه لغتى به كار بگيرم كه بتوانم وصفش كنم. خيلى چيزها در NA ايران مى بينم كه انجام مى دهند و مى تواند الگوى جوامع NA جاهائى ديگر باشد. احساسى كه به NA ايران دارم اين است كه، عاشقش هستم.

■ ران: من قبلا راجع به NA ايران شنيده بودم، ولى بعضى وقتها تا آدم به چشم خودش نبينه، باورش نمى شود. احساسى كه در اين مدت داشتيم، احساس قدردانى و اينكه "خدا من را دوست دارد"



**همکاری و تعاون گروه‌ها با یکدیگر باعث تضمین بقای NA می‌شود و در عوض، این گروه‌ها مورد حمایت و پشتیبانی گروه‌های دیگر قرار می‌گیرند.**  
**چگونگی عملکرد**



**گفت و گو**

زمستان ۱۳۹۴ | پیام بهبودی

گرداننده سلب اعتماد شود و عزل گردد. هر دو اونها آدم‌های گردن کلفتی بودند. راهنمایم به نماینده بین گروه گفت که برویم بیرون مشکل مان را حل کنیم. من هم به عنوان نایب گرداننده به راهنمایم گفتم: خیلی خب، تو بشین سرجات و به نماینده گفتم تو هم برو بیرون. راهنمایم یک گوشه نشست و دیگر حرفی نزد. به این موضوع که الان فکر می‌کنم خنده‌ام می‌گیرد.

\* یک بازی کنیم. چندتا کلمه می‌گویم و اولین چیزی که به ذهن تان می‌آید بگویید.

■ قدم‌ها - پل: سنت‌ها / ران: زندگی  
■ مفاهیم - پل: دوازده / ران: خدمتگزار آگاه  
■ لغزش - پل: بهبودی / ران: من نه، یکی دیگه  
■ تازه‌وارد - پل: مهم / ران: مهم  
■ مصاحبه - پل: پلیس / ران: تحقیق  
■ NA - پل: زندگی / ران: زندگی  
■ سنت‌ها - پل: جلسه خانگی / ران: خدمت  
■ NA ایران - پل: فوق‌العاده / ران: جادویی  
■ مجله پیام بهبودی - پل: نجات دهنده  
■ زندگی / ران: چشم‌گیر و موثر

■ کشور ایران - پل: تعجب‌آور و شگفت‌انگیز / ران: زیبا  
■ جیمی کی - پل: فروتن / ران: سیاست‌گزار هستم

■ تعصب - پل: تناقض / ران: جهالت  
■ پاک‌بستن - پل: فوق‌العاده / ران: غیرقابل جایگزین  
■ حرف آخر؟  
■ پل: خیلی ممنون.

■ ران: نمی‌دانستیم که قرار است همچنین مصاحبه‌ای را داشته باشیم، ولی برای ما مفید بود. چون مجبورمان کردید درباره بعضی از مسائل تفکر کنیم

**پیام شما برای ما چیست؟ چه برای پیام بهبودی چه برای NA ایران؟**

■ پل: همان حرفی است که همیشه به تازه‌وارد و اعضای قدیمی می‌زنم "باز هم برگردید".

■ ران: به کاری که می‌کنید ادامه بدهید، چون دارد برای تان کار می‌کند. تا زمانی که هدف اصلی مان را مد نظر داشته باشیم همه چیز به خوبی پیش خواهد رفت. **شعاری دارید؟ آرزویی دارید؟**

■ ران: آرزو دارم دوباره به ایران بیایم و وقت بیشتری را اینجا صرف کنم. تجربه‌ای که در همایش داشتم باعث شد اشک در چشمانم حلقه بزند و این لحظه را هرگز فراموش نمی‌کنم. متشکرم.

■ پل: حضورم در اینجا یکی از عاطفه‌ترین لحظاتی بود که مدت زیادی تجربه نکرده بودم. واقعا از شما ممنونم که این وقت را به ما دادید.

دست آورده‌اند در اختیار دیگران قرار دهند.  
■ ران: فرقی نمی‌کند که در کدام جامعه NA باشید، ایران یا آمریکا. ولی چیزی که خدمتگزاران باید مد نظر قرار دهند، رساندن پیام است؛ و اینکه وقتی اختلاف نظری پیش می‌آید، آن هدف بزرگ جلوی چشم باشد، نه اینکه هدف اصلی در بحث‌ها و اختلاف نظرها گم شود. من با پل هم‌عقیده هستم، نیاز است NA ایران ارتباطش را با بیرون بیشتر و قوی‌تر کند.

■ پل: فقط یادمان باشد که اگر آن دورنمای خدماتی را انجام دهیم، همه چیز به خوبی پیش خواهد رفت. این مسائل همیشه در NA بوده است و همیشه هم خواهد بود. ما تنها کاری که می‌توانیم بکنیم این است که به اصول پایمان برگردیم، که همان چشم‌انداز خدماتی مان و سنت‌هایمان است. ما فقط یک هدف اصلی داریم و زمانی که این هدف را فراموش کنیم، مشکلات مان زیادتر و زیادتر می‌شوند.

**دردآورترین خاطره بهبودی و خدماتی تان؟**  
■ ران: دردآورترین: وقتی گرداننده APF بودم، با خرنه‌دار مشکل پیدا کردم و آنقدر پشت سرم کارهایی کرد که موضوع برایم خیلی دردناک شد و نقص‌هایم بالا زد. با اینکه می‌خواستم برای بار دوم کاندید این پست شوم، این کار را نکردم.

خنه‌دارترین: مسئول کمیته یک همایش بودم و یک مسابقه استعدادیابی آوازخوانی داشتیم ولی شرکت کننده زیادی نداشتیم. بعد به من گفتند تو هم می‌توانی شرکت کنی. من هم یک لباس زنانه تنم کردم و با یک نفر دیگر رقصیم و یک آهنگ معروف را خواندیم.

خنه دار: بعد از اینکه گرداننده APF بودم، گفتم که خدمتی را بگیرم. یک جلسه تازه‌واردها بود که خرنه‌دارشان مرتب لغزش کرده و با پول‌ها فرار می‌کرد. من خرنه‌دار این گروه تازه‌وارد شدم. از لحاظ سنی جای پدر آن تازه‌واردها بودم. بعد از دو سال حال‌شان دیگر از من به هم می‌خورد و حساب بانکی که باز کرده بودم بستند و یک خرنه‌دار جوان‌تر آوردند که او هم پول‌ها را برداشت و غیبش زد.

■ پل: من تجارب دردناک زیادی دارم، البته نه در چند سال اخیر. دردناک‌ترین آن زمانی بود که زیر شش ماه پاک بودم، به ناحیه رقص و خدمت H&I را گرفتم. نمی‌دانستم این خدمت چیست و از سر در نمی‌آوردم و نمی‌خواستم هم از کسی بپرسم. وقتی یک دوره گذشت هیچ کاری نکردم، دوره بعد رای وجدان گرفتند و بیرونم کردند.

خنه‌دارترین: زمانی که نایب گرداننده ناحیه بودم، راهنمایم هم گرداننده بود و یک نفر که راهنمای من از او رنجش قدیمی داشت به عنوان یک نماینده بین گروه به ناحیه آمد. اون نماینده پیشنهاد داد که از

بود. ارزش و عشقی که در ایران وجود داشت و به نمایش گذاشته شده بود، بی‌نظیر بود. من در گذشته چندین همایش جهانی شرکت داشتم و هیچ‌وقت در عمرم همچین چیزی را تجربه نکرده بودم. همین مجله پیام بهبودی، که نمونه‌اش را به من دادید، بهترین فصل‌نامه‌ای است که تا به حال به چشم دیده‌ام که NA تولید کرده باشد.

**خدمت و کاری که در هیئت امنای انجام می‌دهید چیست؟ آیا حقوق می‌گیرید؟ چقدر از وقتتان را این خدمت می‌گیرد؟**

■ پل: هیئت امنای مسئولیت قانونی داشته و هیات مدیره شرکت خدمات جهانی می‌باشد. کارشان این است که مطمئن شوند تمام عملکردهای خدمات جهانی قانونی و صادقانه است و طبق اساس‌نامه‌ای که دارند انجام می‌شود. پایداری و حفظ منافع مایملک معنوی NA، توسعه انجمن - آفریقا و افغانستان نمونه این کار هستند - و مسئولیت رویدادهایی مثل همایش جهانی و ایجاد نشریات جدید نیز با هیئت امنای است. خیر ما حقوق نمی‌گیریم.

**تجربه‌تان را در مورد APF و اینکه چه کارهایی برای ما کرده‌اید بگویید.**

■ ران: پانزده، شانزده سال پیش گرداننده APF بودم. در آن مقطع ده جامعه بیشتر عضو نبودند و هدف‌شان این بود که انجمن را در جوامع نوپا توسعه دهند. مثل بنگلادش و افغانستان. از آن موقع به عنوان عضو هیئت امنای چند بار در جلسات‌شان شرکت کردم. الان سی عضو دارم، که یکی از اعضایش کشور ایران است. اکنون، ایران نقش موثری در توسعه انجمن در کشورهای اسلامی دیگر دارد. فکر نمی‌کنم در حال حاضر از حداکثر توانایی‌های ایران برای این امر استفاده شده باشد. به کمک ایران انجمن در افغانستان خیلی رشد کرده است و تعداد جلسات در آنجا افزایش پیدا کرده است. در حال حاضر ایران سلاله در فعالیت‌های توسعه انجمن در افغانستان شرکت داشته و حتی در APF قبلی، افغانستان هم به عنوان یک جامعه حضور داشت. من شخصا دوست دارم ببینم که ایران این کار را در سایر کشورها نیز انجام می‌دهد.

**با توجه به شناختی که از ایران و خدمتگزارانش دارید، چه پیشنهادی برای خدمتگزاران ایران دارید؟**

■ پل: NA ایران برای جوامع NA خارج از ایران یک چیز ناشناخته و معماگونه است و جوامع دیگر اطلاعات زیادی از NA ایران ندارند. فقط به عنوان جایی شناخته می‌شود که بعد از آمریکا، بیشترین تعداد جلسات و اعضا را دارد. پس بهترین پیشنهادی که می‌توانم بدهم این است که ارتباطشان را با جوامع بیرونی قوی‌تر کرده و این تجاربی که به سختی به





## دردهای کهنه



محسن.ف-فریمان

## خوش آمدگویی به نشریات

ابراهیم-کرج

سلام دوستان همدرد - کسانی که امروز باور دارم مانند هوایی که برای نفس کشیدن و زنده ماندن به آن احتیاج دارم، به این همدردانم هم برای پاک ماندن و زندگی سرشار از امید و شادی و نیرو نیاز دارم.

سه سال و یک ماه و بیست روز است که پاک هستم و در این مدت پاک‌ام تقریباً تمام نشریات انجمن و مجله پیام بهبودی را بارها خوانده‌ام و هر بار اشتیاق بیشتری برای خواندن دارم. معمولاً پس از خواندن، آنها را به دوست تازه‌واردی هدیه می‌کنم. زندگی‌ام پس از آشنایی با NA و کارکرد قدم‌ها و سعی در اجرای آن‌ها در زندگی، به کلی دگرگون شد. زمانی به جز خودم و لذت‌طلبی و هوای نفسم به هیچ چیز و هیچ کس دیگری فکر نمی‌کردم. یاد می‌آید که پس از بارها تلاش خانوادگی و دوستانه برای قطع مصرف و ناامید شدن آنها، آخرین بار با کوله‌باری از درد و ناراحتی و رنج و عذاب برای سم‌زدایی به جایی رفتم. پس از هشت روز به جلسات وصل شدم؛ اما با ناامیدی، درد زیادی داشتم (چه از لحاظ فیزیکی و جسمی و چه از لحاظ روحی و روانی) ولی چون چند بار به جلسه وصل شده بودم اما بعد از مدتی لغزش کرده بودم، می‌دانستم که با پیروی و رعایت اصول دوازده گانه NA من هم پاک خواهم ماند. دلیل تمام لغزش‌های خودم محوری و رعایت نکردن اصول بود و پس (هرگز ندیده‌ایم کسی خود را تسلیم اصول NA کرده و لغزش کند). در این مدت پاک‌ی نقص‌هایی مثل: عدم خویشستن‌پذیری، تنبلی، لذت‌طلبی، افراط و تفریط را داشتم. اما درمان همه این دردها در دست خداوندی مهربان است که انجمن NA را سر راه من قرار داد. امروز که این نامه را می‌نویسم بسیاری از نواقص را انجام نمی‌دهم، راهنما دارم و داشته‌های فراوانی که همه هدیه خداوند و NA است. خدا را از تو ممنونم که انجمن معتادان گمنام که بزرگترین داشته زندگی‌ام است را به من هدیه کردی.

به امید روزی که هر معتاد خواستار بهبودی، یک بار پیام ما را بشنود.

نتوانست منصرف کند و رفتم. این بار هم ۳ ماه بیشتر طول نکشید، چند ماه آنجا بودم و مصرف می‌کردم. اما برایم خیلی سخت شده بود؛ حتی یک‌بار تصمیم گرفتم با خوردن قرص خودکشی کنم. بالاخره تصمیم گرفتم دوباره برگردم و قطع مصرف کنم. برگشتم و قطع مصرف کردم و دوباره به جلسه برگشتم؛ اما هنوز احساس توانایی مرا نکرده بود. این احساس باعث شد چند بار دیگر لغزش کنم و دردهای کهنه را دوباره تجربه کنم. بعد از آخرین لغزشم دیگر واقعاً خسته شده بودم، بدون اینکه به کسی چیزی بگویم اقدام به قطع مصرف کردم و دوباره به جلسه برگشتم. بعد از این همه لغزش بچه‌های جلسه مرا طرد نکردند و با آغوش گرم مرا پذیرفتند. دیگر نمی‌خواستم مواد مصرف کنم، اما هنوز با پدرم درگیر بودم. یک‌ماه پاک داشتم که پدرم به خاطر رفتارهای خشن، مرا از خانه بیرون کرد. طی مدتی که زاهدان بودم، او هم قطع مصرف کرده بود و اصلاً نمی‌توانستیم همدیگر را بپذیریم. خانه‌ای اجاره کردم قدیمی و مخروبه، بدون هیچ امکاناتی با یک بخاری برقی، دو تا پتو و یک زیرانداز کهنه آن‌هم در زمستان طاقت فرسا. دیگر تمایل به مصرف نداشتم. بعضی شب‌ها از شدت سرما بیدار می‌شدم و می‌دیدم سیم بخاری برقی قطع شده، با دست و پای لرزان هر طور بود وصلش می‌کردم و به خواب می‌رفتم. صبح سر کار می‌رفتم، بعد از ظهر برمی‌گشتم و به جلسه می‌رفتم و شب باز به آن خانه سرد و نمناک بر می‌گشتم و می‌خوابیدم. دوستان انجمنی که با من به خانه‌ام آمده بودن در تعجب بودن که چطور در چنین جایی زندگی می‌کنم. و پاک هستم. همین‌طور به جلسه می‌رفتم و قدم کار می‌کردم و بعد از حدود شش ماه با پدرم آشتی کرده و به خانه برگشتم. کم‌کم رابطام با پدرم بهتر شد، با اصول برنامه جلو رفتم و ازدواج کردم. الان که دارم داستان زندگی‌ام را برای شما می‌نویسم ۳ سال و ۱ ماه و ۱۸ روز پاکم و در کنار پدر، مادر و خانواده‌ام زندگی می‌کنم. سر کار می‌روم، در جلسه خانگی‌ام خدمت دارم و به تعهداتم نسبت به بهبودی، خانواده و کار عمل می‌کنم. آرزو و هدفم کمک به یک معتاد است تا بتواند مراحل بهبودی را مثل من طی کند و از درد اعتیاد روانه زندان، بیمارستان و مرگ نشود. برای تمام معتادانی که داخل و خارج انجمن در عذاب هستند هر روز دعا می‌کنم و از صبر و تحمل شما تشکر و قدردانی می‌نمایم.

اول از گذشته‌ام می‌گویم و این که چه احساسی و چطور باعث شد که مصرف کننده شوم. نوجوانی سیزده ساله بودم و احساس بزرگ بودن باعث می‌شد تا کارهایی برای اثبات این موضوع انجام دهم و مورد تایید قرار گیرم. یاد نمی‌رود که از سیگارهای پدر بزرگم برمی‌داشتم و یواشکی می‌کشیدم. با افرادی که از من بزرگتر بوده و دنبال رفتارهای ناهنجار و جنگ و دعوا بودند می‌گشتم. چند بار بخاطر دعوایم بازداشت شدم. در همان دوران با الکل و مواد مخدر آشنا شدم و از مصرف آنها خیلی لذت می‌بردم. بعد از خدمت سربازی با دوستانم گشت و گذار شبانه داشتم و مصرف می‌کردم و بخاطر بیکار گشتن همیشه با پدرم درگیر بودم. تا اینکه با چند دوست که اجبار به مصرف داشتند، برای کار به شهر دیگری رفتم. طولی نکشید که دیگر قادر نبودم که مصرف نکنم و در این اواخر آشنایی با مواد صنعتی نیز باعث شد اداره زندگی‌ام کاملاً از دستم خارج شود و مجبور شدم به خاطر مصرف زیاد به مدت ۵ ماه ۶ ماه در شهرهای دیگر بمانم و فقط کار کنم تا بتوانم مصرف کنم. توی همین آشفتگی‌ها چند بار تصمیم گرفتم قطع مصرف کنم، اما نتیجه‌ای نداشت و همیشه به مصرف ختم می‌شد تا اینکه به واسطه یکی از دوستانم که عضو انجمن بود با برنامه آشنا شدم. با حضور در جلسات برای اولین بار پاک‌ی را تجربه کردم، اما با این احساس که مواد مصرف نمی‌کنم اما به تجربه دیگران هم نیازی ندارم و می‌توانم با فکر خودم زندگی کنم. به جلسه می‌رفتم، یک ماه پاک‌ی داشتم که تصمیم گرفتم با یکی از دوستان زمان مصرف سر کار بروم. دوستان انجمنی‌ام گفتند این کار من اشتباه هست، اما من اهمیت نذاادم و رفتم. تجربه پاک‌ی اولم ۲۷ روز بیشتر طول نکشید. بعد از مدتی دوباره قطع مصرف کردم و به جلسه برگشتم، راهنما گرفتم اما هیچ تماسی نداشتم. حتی در شرایط خاص نیابدها هم که قرار می‌گرفتم با راهنمایم تماس نداشتم. از خانواده‌ام زیادی توقع داشتم؛ دوست داشتم زندگی‌ای که طی ۲۹ سال خراب کرده بودم، برایم درست کنند. پدرم مصرف کننده بود و زیر بار توقعات من نمی‌رفت و همیشه با هم درگیر بودیم و زندگی آشفته‌ای داشتم. بالاخره بعد از یکی از این درگیری‌ها تصمیم گرفتم به زاهدان بروم. راهنمایم هر چه قدر تلاش کرد





# عروسه من و قدم سوم

داریوش - گرگان



آروم تر شدم و خدارو شکر مجلسم فوق العاده خوب از کار در اومد و شب خاطره انگیزی رقم خورد. راستش هنوز توی شوک هستم که چطور آدمایی که فکر می کردم به خاطر خسارت های شدیدی که بهشون زدم هیچ وقت منو نمی بخشن، چقدر عاشقانه و بی منت بهم کمک کردن و هر کدوم یه قسمت از کار رو به دست گرفتن. هرچی فکر می کنم، این فقط و فقط لطفی بود که خداوند شامل حالم کرد. من توی این مدت پاکی در حق اون آدم ها کار خاصی نکرده بودم و حتی بصورت مستقیم جبران خسارتی هم نکردم. فقط مवाद نزدم و خسارت جدیدی بوجود نیاوردم. امروز که نزدیک یک ماه از مراسم عروسی ام می گذره باز هم از خداوند متشکرم و خجالت می کشم که بگم یه روزهایی احساس می کردم نمی تونه کمک کنه. از خداوند می خوام که هدایت و حمایت کنه که توی مسیر خواست و اراده خودش گام بردارم و از خود محوری هام کم بشه و منو وسیله ای قرار بده برای رساندن پیام این انجمن به دوستای در حال عذابم. امروز خدا رو شکر دو سال و یک ماه و پانزده روز پاکم و خدا رو بابت لحظه به لحظه زندگی ام شکر می کنم.

چند لحظه سکوت و یادآوری تیتیر قدم سوم آروم می گرفتم "ما تصمیم گرفتیم که اراده و زندگی مان را به مراقبت خداوند، بدان گونه که او را درک می کنیم، بسپاریم". دوباره سعی می کردم اداره امور زندگی ام رو به خداوند بسپارم و به نتیجه فکر نکنم. راستش خیلی وقته که به این نتیجه رسیدم که من نمی تونم خیلی از قسمت های زندگی ام رو مدیریت کنم و دوست دارم که خداوند مدیریت رو به عهده بگیره و من مثل یه کارگر خوب و حرف گوش کن فقط توی اون مسیر که مدیرم ازم می خواد تلاش کنم و توی کارهای مدیریتی دخالتی نکنم. حقیقتش اینه که هر وقت اینجوری زندگی کردم نتایج خیلی خوبی برام داشته؛ ولی یه فکر احمقانه می گفت این مسئله خیلی بزرگه و خودت هم باید درگیر مدیریتش بشی و همیشه همشو بسپاری. ولی خدا رو شکر راهنمایی های دوستان بهبودی و از همه مهمتر راهنمای عزیزم کمک می کرد که درک بهتری از قدم سه پیدا کنم و اصول رو شرطی و دست چین نکنم. این بود که دلم رو قرص و محکم کردم و سپردم به خودش و من فقط شروع به تلاش کردم. شبی که مراسم عروسی ام بود تا قبل از شام هنوز استرس و اضطراب داشتیم ولی بعد از شام



من با ذهنی حقیر و روحی فقیر، خسته و از گور برخواسته سال های عمرم را می شمردم، چرا که دیگر چیزی برای شمارش نداشتم. ساعت زندگی من در وقت های اضافه بود، بهترین هدیه در بدترین بسته بندی.

تقریباً هشت سال پیش با برنامه آشنا شدم و از طریق یه دوست قدیمی پیام رو گرفتم و به جلسات وصل شدم. ولی بنا به دلایل زیادی بارها و بارها لغزش کردم. هدفم از نوشتن این نامه دلایل لغزش هام نیست، امروز می خوام از کاربرد قدم سوم توی زندگی ام بنویسم.

حدود یه ماه پیش مراسم ازدواجم رو برگزار کردم. دو سال و نیم بود که توی عقد بودم و هر بار که بحث مراسم عروسی می شد دنیایی از ترس سراسر وجودم رو فرا می گرفت و همین ترسها باعث شده بود که دست به هیچ اقدام و عملی نزنم. تا اینکه از سه چهار ماه پیش تصمیم گرفتم که دیگه این مسئله رو به تعویق نندازم. مشورت های لازم رو انجام دادم و شروع کردم به دعا و تلاش کردن. سهم خودم و سهم خداوند رو مشخص کردم. هر روز که از خونه خارج می شدم از خدا می خواستم که کمک کنه که بتونم سهم خودم رو به درستی و تمام و کمال انجام بدم. در طول روز بارها پیش می اومد که دچار ترس و ناامیدی می شدم که نکنه مسائل اونطوری که من برنامه ریزی کردم پیش نره. ولی هر بار بعد از

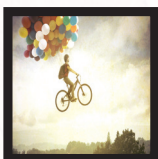




## پس کومعجزه؟!؟

حسن-ح. بافی- یزد

چندروز است که  
مواد مصرف نکردی؟  
گفتم: پنج روز.  
گفت: هیچ وقت  
فکر می کردی که  
یک ساعت خماری  
را تحمل کنی و به  
دنبال مواد نگردي و یا  
مصرف نکنی؟ امروز  
با معجزه NA پنج روز  
است که هیچگونه  
ماده مخدري مصرف  
نکردی



همان حرف های شب قبل گفته شد و به قول دوست بهبودی ام روشن بینی برایم اتفاق افتاد، که اگر آنها توانسته اند پس من هم می توانم. صبح روز بعد رفتم سرکار و مرخصی گرفتم؛ با دوست بهبودی ام تماس گرفتم و گفتم که می خواهم قطع مصرف کنم، او هم با کمال میل قبول کرد. اول وسیله های مصرفی ام را از بین برد و بعد با هم به بیمارستانی رفتیم که یکی از دوستان بهبودی کارمند آنجا بود. بعد از چند روز به یکی از دوستان بهبودی گفتم: اینهمه می گویند انجمن معجزه می کند، پس کومعجزه؟ گفت: چند روز است که مواد مصرف نکردی؟ گفتم: پنج روز. گفت: هیچ وقت فکر می کردی که یک ساعت خماری را تحمل کنی و به دنبال مواد نگردي و یا مصرف نکنی؟ امروز با معجزه NA پنج روز است که هیچگونه ماده مخدري مصرف نکردی، و این بزرگترین معجزه برای یک مصرف کننده است که با کمک NA رخ داده است. شکرانه اش امروز که این نامه را می نویسم چهل روز است که مصرف نکرده ام و خدا را به خاطر این قطع مصرف شاگرد و سپاسگزارم. خداوند را بابت این پاکی که به من عطا کرده شکر می کنم.

با سلام به تمامی همدردانم در سراسر دنیای پهناور می خواهم تجربه خود را به مجله پیام بهبودی بدهم تا شاید یکی از همدردانم بتواند از آن استفاده کند. من حدود شانزده الی هفده سال، معتاد بودم و می گفتم که دود آخر، بیل اول یا به قول قدیمی ها، هرکس که لب زد به وافور باید شسته شود با کافور. فکر می کردم که دیگر نمیتوانم ترک کنم تا بمیرم. تا اینکه به کمک خداوند و یک دوست بهبودی پیام انجمن به من هم رسید. آن موقع به او می گفتم که می خواهند معتادها را یک جا جمع کنند و بکشند. آن دوست به من گفت که در انجمن کپی شناسنامه و یا هیچ مدرک شناسایی نمی خواهند، همراه من بیا و اسمت را هرچه خواستی بگو. قبول کردم و یک ساعت مانده به جلسه گفتند مصرف نکن تا با هم به جلسه برویم، زیرا اینطور می فهمی که دوستان همدرد چه می گویند. من که این جلسه را باور نداشتم، رفتم و خوش آمدگو مرا در آغوش گرفت و هیچ مدرک شناسایی از من نخواست و خوش آمد گفت. شب دوم رفتم که باز هم

## "نداشتن جنبه قبول مسئولیت های فردی"

سامان-ق- دورود



من را به این درک رساند که خود محوری و خودخواهی در صورت اعتماد کردن و خودشناسی می تواند به خداشناسی ختم شود. خدایی که شبانه روز در زمینی که من ششم زده ام با عشقی بدون شرط کار می کند تا خرابی های افکار و رفتار یک معتاد در حال بهبودی را جبران نماید.

فرار از پذیرفتن اشتباه های فردی و اجتماعی شکل گرفت. در قدم دوم سوال کردند: آیا می دانی چه بذری برای آباد کردنش نیاز داری؟ گفتم: نمی دانم، آباد کردن این زمین از اختیار من خارج است. اولین بار بود که مجبور نبودم به خاطر مصرف مواد مخدر خود را استاد همه کارها معرفی کنم و این احساسی زیبا بود که در قدم دوم تجربه کردم. در قدم سوم من را با نیرویی برتر آشنا کردند و نشانم دادند که چگونه باید زمین را به او بسپارم تا آبادش کند؛ تا دیگر مجبور نباشم مانند دوران مصرف از روی ترس و خماری یا نشنگی سپرده را از بانک خداوند پس بگیرم. قدم سوم

در قدم اول حالم خیلی خراب شد! پرسیدم چرا؟ گفتند: این زمینی ست که تو ششم زده ای. من هم به خاطر نداشتم جنبه قبول مسئولیت های فردی، مانند زمان مصرف که همه چیز را انکار می کردم، باز هم نپذیرفتم. آن گاه بود که سند زمین (دفتر قدم) را نشانم دادند و گفتند: این نوشته های تو است، خودت اقرار کرده ای. دستم را بالا بردم و گفتم: تسلیم، من معتاد هستم. بعد از سال ها جنگ با مواد مخدر و شکست خورده از خویش، به ناچار قبول کردم که این زمین من است و در برابر به عهده گرفتن مسئولیت های فردی ام عاجزم. کلمه عجز برای من به معنی



هدف ما، نه فقط پرهیز جسمی بلکه بهبودی از طریق تجربه بکارگیری قدم های دوازده گانه است. از این رو لازم است مواظب دو دشمن درونی خود، بی تفاوتی و تنبلی باشیم.

کتاب پایه



## فرصت برای مطالعه



**«رسول.و- کرمانشاه**  
می خواهم یکی از تجربه هایی که اخیرا در مسیر تمام نشدنی بهبودی کسب کرده ام را با دوستان همدردم در میان بگذارم. من به علت زیاد بودن زمان کاری ام و دور بودن شرکتی که در آن مشغول به کار هستم فقط می توانستم در جلسه گروه و جلسه های قدمی که در منزل خودمان برگزار می شد، حضور پیدا کنم. بعد از چند مدت فکری به ذهنم رسید و یک کتابچه چگونگی عملکرد کوچک از گروه خانگی خریداری کردم و در سرویس شرکت (تا رسیدن به شرکت یک ساعت راه است) شروع به مطالعه کردم. امروز که این مطلب را برای شما می نویسم به لطف نیروی برتر توانسته ام مطالعه نشریات را در برنامه بهبودی ام رعایت کرده و کتاب چگونگی عملکرد را تمام کنم. در حال حاضر می خواهم یک کتاب پایه کوچک نیز خریداری کرده و آن را نیز مطالعه کنم. لطفی که این مطالعه به من کرد باعث شده در گروه یک خدمت کوچک نیز بگیرم و در مسیر بهبودی با امنیت بیشتری حرکت نمایم. تازه بعد از ۶ سال پاکی متوجه شدم که اصل روحانی تمایل در من شکوفا گردیده و می توانم این اصل را در تمام زندگی خود به اجرا در آورم.



# فریاد درونم؛ دیگر کافه ست

عنایت ش- میمند

خودم جای تعجب است که چگونه مواد نزدیکم. من بدون مصرف مواد مخدر در دوران پاکی دوباره به عجز رسیدم و لطف خداوند دوباره شامل حالم شد؛ چیزی از درونم فریاد می زد که دیگر کافی ست. یکی از همان روزها در محل کارم به دنبال چیزی می گشتم که چشمم به یک کتاب چگونگی عملکرد افتاد. کتاب را برداشتم، خاکش را پاک کردم و چند سطر از آن را خواندم، اتفاق جالبی درونم افتاد. خاطرات دوران برنامه برایم زنده شد و امید قدم دوم را درون خودم حس کردم. شب همان روز به جلسه رفتم و بعد از مدت کوتاهی دوباره شروع به شرکت منظم در جلسات و کارکرد قدم ها کردم. دوباره همه چیز به سر جای خود برگشت. آرامش از دست داده ام را تا حدودی دوباره پیدا کردم و در این مدت متوجه شدم که بدون برنامه نمی توان پاک ماند. حتی اگر مواد هم مصرف نکنم به عاقبت تلخ خود یعنی، زندان، تیمارستان و یا مرگ روانه می شوم. حال که این سرنوشت را می نویسم هفت سال و سه ماه است که پاکم. با داشتن جلسات، راهنما و قدم ها در زندگی ام به این نتیجه رسیده ام که خوشبختی و آرامش با اصول برنامه و انجام دادنش میسر می شود. با آرزوی خوشبختی و سالم زیستن و پاک بودن برای تمامی همدرانم.

هفت سال پیش با کوله باری از عجز و ناتوانی، وارد انجمن شدم. زندگی ام سراسر شکست، تاریکی و تباهی بود. از همه، دلخور و رنجیده خاطر بودم. هیچ کس به من توجهی نمی کرد. از جامعه و خانواده فراری بودم. تنها و منزوی شده بودم و تمام دربها به رویم بسته شده بود.

با این همه ناتوانی و دربه دری برای ۳ سال وارد مسیر برنامه شدم. در این مدت شرکت منظم در جلسات، تماس با راهنما، کارکرد قدم، خدمت و ارتباط با اعضا برنامه، زندگی آرامی را به من داده بود. بعد از یک دوره قدم کار کردن، به خیال اینکه بدون ابزار برنامه و به تنهایی می توانم پاک بمانم، از جلسات دور شدم و ارتباطم با دوستان بهبودی و راهنمایم قطع شد. در نتیجه بیماری ام دوباره شعله ور شد و باز هم افکار و رفتار گذشته، شب نشینی، پرخاشگری، عصبانیت، بی نظمی، بی تعهدی، آشفتگی، ارتباط با مصرف کننده و فکر خرید و فروش مواد مخدر و در نهایت رسیدن به آخر خط یاس و انزوا به سراغم آمد و خسارت زیادی به خودم و اطرافیانم زد. در این مدت سه سالی که از برنامه دور بودم و شرایط بسیار بدی که داشتم، برای



وقتی با از خود گذشتگی و با رعایت گمنامی در خدمتگزاری، احتیاجات دیگران را برآورده می کنیم، متوجه می شویم احتیاجات خود ما نیز برآورده می شوند. چگونگی عملکرد



H&I

## اهمیت گزارش نویسه در کمیته H&I

نمی شود پیام را توسعه داد و یا خدمات را تأمین نمود؛ پس ما با نوشتن گزارشی شفاف و صادقانه می توانیم به کمک یکدیگر در راستای هدف اصلی مان تلاش کنیم. با نوشتن گزارش شفاف از پانل پیام رسانی و به دور از هر حاشیه ای می توانیم پیام را سریعتر و موثرتر به معنای که هنوز در عذاب است و دسترسی کامل به جلسه ندارد برسانیم.

در گزارش نویسی به اصل هایی که بیش از همه می تواند به بهتر شدن پیام رسانی مان کمک کند اهمیت می دهیم. مانند: ساعت آغاز و پایان جلسه، موضوعات پانل برگزار شده، تعداد اعضای شرکت کننده و مشکلات موجود در برگزاری پانل پیام رسانی و... شاید از خود پرسیم نوشتن این موضوعات چه کمکی می کند؟ دانستن اطلاعات موجود در گزارش توسط اعضای کمیته می تواند جلوی اشتباهات، دوباره کاری، ناهماهنگی و به بیراهه رفتن اعضای کمیته و همچنین هدر دادن منابع را بگیرد و در عین حال به توسعه پیام، تأمین و هماهنگی خدمات در این کمیته کمک بسزایی کند.

هدف کمیته H&I انتقال پیام بهبودی NA به معتادانی است که دسترسی کامل به جلسات NA را ندارند، ما برای انجام این هدف بزرگ همواره از اصول پیروی می کنیم.

**کمیته بیمارستان ها و زندان های شورای منطقه ایران**

باید بدانیم  
گمنامی همیشه  
یادآور این است  
که ما اصول را  
به شخصیت  
ها ترجیح  
دهیم، این  
تفکرات ناسالم  
باعث می شود  
گزارشات ما  
شفاف، تاثیر  
گذار و سازنده  
نباشند



تفکرات ناسالم که تماماً مغایر اصول ما است. باید بدانیم گمنامی همیشه یادآور این است که ما اصول را به شخصیت ها ترجیح دهیم، این تفکرات ناسالم باعث می شود گزارشات ما شفاف، تاثیر گذار و سازنده نباشند.

بهتر است کمی فکر کنیم و از زاویه دیگری به موضوع نگاه کنیم؛ اگر یکی از ما با بقیه هماهنگ نباشد ما دچار مشکل می شویم. همه ی ما معتقدیم به تنهایی نمی توانیم موفق شویم. قدم یکم مارا متقاعد ساخته که تنهایی

نمی شود پاک ماند، ضمناً سنت یکم هم گروه های ما را متقاعد ساخته به تنهایی نمی شود اتحاد و منافع مشترک گروه را حفظ نمود و اگر بخواهیم فرا تر برویم، مفهوم یکم هم مارا متقاعد ساخته که به تنهایی

گزارش نویسی از پانل های پیام رسانی واقعا چه اهمیتی دارد؟ شاید شما هم

روزهای اولی که به انجمن آمدید را در یاد دارید؛ وقتی منشی جلسه می گفت: نماینده گروه، گزارش خود را بدهد. شاید آن روزها برای مان قابل فهم و درک نبود اما به هر حال با کلمه گزارش، در جلسات بهبودی آشنا شدیم و سپس اهمیت واقعی اش را زمانی که وارد خدمات شدیم، فهمیدیم. پر واضح است که با عضویت در کمیته بیمارستان ها و زندان ها فهمیدیم چه قدر گزارش نویسی می تواند به هدف اصلی مان در این کمیته کمک کند. ما می بایست پس از هر پیام رسانی در مراکز، گزارشی تهیه کنیم و به اطلاع کمیته برسانیم. اما امکان دارد در انجام آن با چالش هایی هم روبه رو شویم مانند: چطور اشتباه بهترین دوستم را بنویسم؟ او راهنمای من است، اگر بنویسم مرا طرد می کند؟ باید گمنامی جلسه و اتفاقات را حفظ کنیم؟ آدم فروشی در مرام من نیست و خلاصه از این قبیل





## پاک زیستن و عشق به انجمن



«عطاالله - ندامتگاه تهران بزرگ

نا امید و خسته وارد انجمن شدم و با امید اینکه همسر و دخترم باز می گردند، به جلسه رفتم. راهنما گرفتم، قدمها و سنتها را کار کردم و پیگیر بهبودی ام بودم. دو سالگی ام را وقتی جشن گرفتم، در این حسرت بودم که دوباره کانون گرم خانواده ام را تجربه کنم و بتوانم از همسر و فرزندم جبران خسارت نمایم. تا اینکه به علت یک خودمحروری (کار ناعقلانه) یک اشتباه بزرگ مرتکب شدم و الان حدود پنج سال و نیم است که در زندان، تحمل کیفر می کنم و هنوز هم بعد از حدود هشت سال پاکی، در حسرت دیدن تنها دخترم که ۱۴ ساله است، هستم. اما با این حال سپاسگزارم به خاطر اینکه هنوز امید به پاک زیستن و عشق به انجمن را دارم. دوران بهبودی ام را در زندان و با تمام سختی ها می گذرانم و دلیل پاک ماندنم را خدمت به همدردانم می دانم. در این چند سال حبس به سه زندان منتقل شدم و بارها و بارها از این بند به بند دیگر انتقال یافتم؛ ولی در هر کجا و در هر زمان به مجرد باز شدن روزنه ای شروع به برگزاری جلسه و عشق دادن به تازه وارد می کردم و تمام انرژی ام را با دیدن پیام رسانان کمیته زندان ها و بیمارستان ها که هر هفته می آمدند، می گرفتم.

بارالهی: با اینکه تمام مادیاتم را از دست دادم ولی می دانم که تو همه جا حضور داری؛ حتی گوشه تنهایی و غربت زندان و صدای منو می شنوی و آرزوی من، که آزادی از زندان و زندگی با دخترم زیر یک سقف و خدمت کردن برای جبران خسارت گذشته ی تلخم را محقق می سازی.

با تشکر از تمام خدمتگزاران معتادان گمنام. دعا می کنم برای همه معتادان و معتادانی که به واسطه اعتیاد در زندان هستند و آرزوی آزادی برای تک تک آنها. در پایان باید بگویم انجمن معتادان گمنام و اصول برنامه ۱۲ قدم هیچ ایرادی ندارد تمام ایرادها و مشکلات در من است.

## صحبت های او برایم امید را به ارمغان آورد

[ناجی. ق - آبادان]

در زمان اعتیاد فعال و مصرف مواد تصمیم گرفتم به اتفاق همسر به کشورهای عربی جهت کسب و کار و خرید پوشاک بروم. پرواز ما از شهر شیراز به طرف امارات بود. صبح که از خواب بیدار شدم به شدت حالت خماری در من ایجاد شد و به همسر گفتم: من نمی آیم! شما تنها برو و من در هتل منتظر برگشت شما می مانم. همسر را با چشمی گریان راهی فرودگاه کردم و من به دنبال تهیه و مصرف مواد، در کوچه پس کوچه های شیراز آواره شدم و بالاخره بعد از دو روز، دستگیر و راهی زندان شدم. یک روز یکی از هم اتاقی هایم در مورد برنامه NA شروع به صحبت کرد؛ اون کسی بود که در برنامه حضور داشت. برای اولین بار در عمرم صحبت های دوستم برایم تازگی داشت. وقتی به حرف های او گوش می دادم، برایم خیلی سخت بود که باور کنم. اما صحبت های او برایم امید را به ارمغان آورد.

بعد از آزادی از زندان وارد اولین جلسه NA شدم و خیلی مورد تشویق دیگران قرار گرفتم و تحت هر شرایطی به پاکی خود ادامه دادم. هجده ماه پاکی داشتم که عضو کمیته H&I شدم. این متن را که دارم می نویسم، چند سالی است که در این کمیته عضو و فعال می باشم و تجربیات زیادی در حین خدمت پیدا کردم. در کارگاه های آموزشی متعددی شرکت کرده و می کنم و هر موقعی که با اصل روحانی روشن بینی به موضوعات کارگاه نگاه می کنم، چیزهای جدید و متفاوتی را تجربه کرده که در زندگی شخصی ام به کار می گیرم. ضمناً تجارب خودم را با دیگران به مشارکت می گذارم.

امروز باور دارم که با کمک اصول برنامه معتادان گمنام می توانم پاک بمانم و بهبود پیدا کنم. من به سهم خود از تمامی خدمتگزارانی که در امر پیام رسانی کمیته H&I فعالیت می کنند تشکر و قدردانی می کنم و آرزوی موفقیت و سربلندی همراه با بهبودی برایشان آرزو دارم.







از جنس خودم هستند و مرا درک می کنند، سعی کردم به حرف هایشان گوش کنم و به تجربیاتشان عمل کنم. خلاصه یاد گرفتم اعتماد کنم و از دیگران کمک بگیرم و همین امر باعث شد دیدم نسبت به زندگی تغییر کنه و امید در من زنده بشه. من با زندگی کردن به روال برنامه توانستم موفقیت های زیادی کسب کنم، از جمله رفتن به خدمت سربازی و اتمام آن بدون هیچگونه مشکلی، اخذ مدرک فوق دیپلم و بعد هم مهندسی مکانیک، قبولی در یکی از بزرگترین آزمون های استخدامی کشور. البته جالبه این رو هم بگم ازدواج من هم طی همین ۷ ساله که در برنامه هستم صورت گرفت و الان هم خدمتگزار ساختار خدماتی NA هستم و تبدیل به یک انسان امیدوار شده ام و امروز واقعا معنی جمله خواستن، توانستن است رو درک می کنم. برای خواسته هایم تلاش کرده و مطمئن هستم نیروی برترم مزد تلاش هایم را می دهد. اینها موفقیت های من در برنامه بود که البته با تحمل سختی هایی آن ها رو بدست آوردم. البته باید این رو بگم من انسانی عاجز هستم که اگر لطف خداوند و کمک دوستان همدردم نبود الان معلوم نبود زنده بودم یا نه. بار دیگر خدا را سپاس می گویم که این فرصت را در اختیار من قرار داد که بتوانم این مطالب رو با دوستانم در میان بگذارم و از کلیه خدمتگزاران فصل نامه پیام بهبودی تشکر می کنم.



## پله های امید را ساختم

[ مهدی.پ - امیدیه ]

مصرف هفت بار اقدام به خودکشی کردم و اصلا آمیدی به زندگی و زنده ماندن نداشتم و به آخر خط رسیده بودم. وقتی وارد برنامه شدم احساس کردم کسانی را پیدا کردم که

سلام به همه دوستان همدردم. با سپاس از نیروی برتر، امروز حدود ۷ سال پاک هستم و دوست داشتم موفقیت های خودم رو با دوستان همدردم در میان بگذارم. در زمان

## جاذبه یک همکار

[ حمید.م - زنجان ]



کنم، چون همیشه در سختی ها کنارم بوده است. در آخر از اصول انجمن معتادان گمنام نیز تشکر می کنم.

یکی از همکاران خیلی قدیمی ام را دیدم که به علت مصرف مواد از اداره اخراج شده بود. چون مصرف او خیلی زیاد بود، شنیده بودم که در اثر تزریق فوت کرده است. وقتی فهمیدم که او توانسته هشت سال پاک بماند، به این نتیجه رسیدم که من هم می توانم. به هر حال از فردای آن روز شروع کردم به قطع مصرف سرپایی و تنها مرهم من جلسات بود که به من امید زندگی سالم را می داد. امروز به خواست خداوند و کمک شما همدردان عزیز یک سال و دوماه و یازده روز پاکی دارم و از زندگی ام راضی هستم. جا دارد که از همسر عزیزم نیز تشکر

با سلام به شما همدردان عزیز. من قبل از ورود به انجمن هر راهی را برای پاک ماندن امتحان کرده بودم ولی متأسفانه بعد از مدت کوتاهی دوباره به علت عدم آگاهی لازم به طرف مصرف مواد می رفتم. خیلی سختی در این راه کشیدم و اکثرا در قطع مصرف به سر می بردم. از نظر روحی و روانی و جسمی به هم ریخته بودم تا اینکه پیام انجمن را به خواست خداوند از زبان یکی از هم بازی هایم شنیدم. یک روز که مصرف کرده بودم با ناباوری و ترس به یکی از جلسات NA رفتم و همدردان با آغوش گرم مرا پذیرا شدند. در آن جلسه





## بالاخره نوشتیم



باسین.ش - روانسر

فصلنامه پیام بهبودی پاییز ۹۴ را در حالی که خسته و کسل از پادگان برگشته بودم، مطالعه می کردم. طبق روال فکری این چند سال که هر وقت فصل نامه را در دست می گرفتم، به این فکر می کردم که من هم چقدر علاقه و تمایل دارم که به واسطه این مجله گوشه ای از تجربه خود در مسیر بهبودی را با دوستانم در میان بگذارم؛ اما هر بار با بهانه های مختلف از روبرو شدن با این احساس و نوشتن، سر باز می زدم. ترس از قضاوت، ترس از اینکه خوب ننویسم، خود کم بینی و عدم اعتماد به نفس، و این فکر که بگذارم بیشتر رشد کنم و بعد مطلبی بنویسم مانع از اقدام می شد. افکارم را پی گرفتم و متوجه شدم بعد از نزدیک چهار سال در برنامه بودن، هنوز هم اکثر اوقات الگوی فکری معنادار را دنبال می کنم: «همیشه منتظر شرایط بهتر و موقعیت مناسب تری بوجد باید تا من بتوانم کاری را شروع کنم و به انجام برسانم». تجربه من نشان داده است که هیچ وقت آن شرایط اتفاق نمی افتد و من دست به کار نخواهم شد. در نهایت طی یک فرآیند نتیجه ای جز احساس شکست، ناکامی، از دست دادن اعتماد به نفس و غیر قابل اداره شدن زندگی و... نصیبم نخواهد شد. اما با ماندن در برنامه معنادار گمنام و تمرین آن، کم کم یاد می گیریم که شرایط و موقعیت های بهتر اتفاق افتادنی یا پیدا کردنی نیست، بلکه ساختنی و خلق کردنی است. امشب من برخلاف ترس ها و همه موانع درونی تصمیمی گرفتم و به آن عمل کردم. بالاخره نوشتیم، که نتیجه این چند خطی بود که مطالعه فرمودید. از این بابت از خداوندی که درک می کنم بسیار سپاسگزارم.



# لزوم کارکرد سنت ها

بهنام.ب - زرین شهر

باید ابتدای جلسه خوانده شود. سنت های ۱۲ گانه مجموعه قواعدی هستند که از بی راهه رفتن گروه های ما جلوگیری کرده و ما را به مسیر درست و صحیح هدایت می کنند. پس خیلی ساده می شود فهمید هر چه نورات سنت کار کرده در یک گروه بیشتر باشد، تصمیماتی که در آن گروه گرفته می شود تصمیماتی است که از یک خرد جمعی آگاه بیرون می آید و تصمیم صحیحی خواهد بود. به خاطر همین مسئله من به دوستانم پیشنهاد می کنم پس از کار کردن ۱۲ قدم تمایل بیشتری نسبت به کار کردن سنت ها نشان بدهند تا بتوانیم در راستای سنت پنجم پیام گروه را بهتر برسانیم.

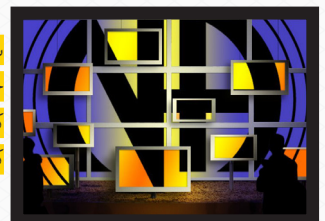
هشت سال پیش حدود پنج ماه پاکی داشتم و وقتی سنت های ۱۲ گانه را سر جلسه می خواندند، به خودم می گفتم این دیگر وقت تلف کردن است، مگر این سنت ها چه کاری برای من و گروه کرده است که همیشه در جلسات خوانده می شود و وقت جلسه و گروه را بی جهت می گیرد. وقتی قدم ها را کار کردم، فکر می کردم همه اصول را یاد گرفتم و حرف دیگران را اصلا گوش نمی کردم. زمانی که سنت های ۱۲ گانه را کار کردم، متوجه شدم که هنوز چیز زیادی از اصول را یاد نگرفته ام. و هنوز خیلی از پیشنهادات برنامه را در زندگی روزانه ام انجام نمی دهم و متوجه شدم چرا لازم است که سنت های ۱۲ گانه به طور مدام

سنت های دوازده گانه ما را در برابر فشارهای داخل و خارج که ممکن است باعث نابودیمان شود

حفظ می کنند. آنها رشته های واقعی پیوند ما می باشند و فقط بادرک و اجرایشان است که

کاربرد پیدا می کنند.

کتاب پایه





## مشکل امروز شما در مورد جلسات بهبودی چیست؟

مشکل خاصی برای جلسات بهبودی نداریم، ولی گاهی مواقع دچار مشکل مالی و انسانی می‌شویم. در ناحیه به علت مسافت زیاد بین کمیته‌های شهری در سطح استان مشکلات فراوانی داریم.

## موفقیت شما در برگزاری جلسات بهبودی چیست؟

برگزاری مرتب جلسات بهبودی و در اختیار داشتن مکان‌های دولتی (با تشکر از تمامی مسئولین استانی در مورد همکاری برای در اختیار قرار دادن اماکن مناسب) و در دست داشتن خدمتگزاران از خود گذشته و پرتلاش و با تجربه در سطح استان.

## برای اعضای که قصد سفر به ناحیه شما را دارند، نحوه دسترسی به جلسات چگونه است؟

از طریق آدرس جلسات ناحیه به شماره ۰۹۳۵۰۲۵۱۰۴۴ و هر شهری در استان ما شماره آدرس‌های ماندگار دارد که می‌توانند با تماس با آنها به نزدیک‌ترین جلسه راهنمایی شوند.

## سوغات بهبودی ناحیه شما چیست؟ فکر می‌کنید در چه زمینه‌ای در حوزه بهبودی و یا خدماتی می‌توانید برای دیگر نواحی الگو باشید؟

سوغات بهبودی ما، وحدت بین اقوام و در دسترس بودن جلسات بهبودی و با همدلی و وحدت و صمیمیت و عشق اعضا به همدیگر و استفاده از اصول روحانی در خدمات. ناحیه ما هم‌مرز با کشورهای افغانستان و پاکستان می‌باشد؛ و آمادگی خود را جهت خدمت‌رسانی به این دو کشور اعلام می‌کنیم.

## لطفاً در پایان یک پیام به نمایندگی از ناحیه خودتان به اعضای معتادان گمنام بگویید.

مذهب، نژاد و جنسیت در اعضای معتادان، هیچ تاثیری ندارد و همه می‌توانیم در کنار هم پاک بمانیم و از اصول بهتر زندگی کردن، استفاده کنیم. و حرف آخر ...

با تشکر از ناحیه ۱۶ هرمزگان و ناحیه ۹ کرمان که چندین سال در کنار هم تجارب خود را در اختیار ما قرار دادند و تشکر از اعضای شورای منطقه، که ما را در جمع خود پذیرفتند و با کمال تشکر و قدردانی از مجله پیام بهبودی که این صفحه را در اختیار ما قرار داد.



(ناحیه ۲۷)

# آشنایی با نواحی NA ایران

در بهمن سال ۱۳۸۰، در شهر زاهدان توسط چند عضو از اعضای انجمن و بعد به مرور زمان به دیگر شهرهای استان، پیام انجمن رسید و هم اکنون در تمام شهرها جلسات برگزار می‌گردد.

## هم اکنون پس از گذشت این سال‌ها، ناحیه شما دارای چه تعداد گروه و جلساتی است؟

در کل استان ۶۰ گروه در حال فعالیت می‌باشد؛ که ۵۶ گروه مختص آقایان و ۴ گروه مختص بانوان می‌باشد. در حال حاضر تقریباً ۳۵۰۰ نفر و از سن ۲۰ الی ۴۵ سال میانگین اعضا می‌باشد و در کل هفته ۳۷۳ جلسه برگزار می‌شود.

ضمن سلام و عرض ادب از اینکه وقت خود را در اختیار ما قرار دادید، سپاسگزاریم.

## ناحیه شما دربرگیرنده‌ی چه استان‌ها و شهرهایی می‌باشد؟

با سلام و خسته نباشید حضور همه خدمتگزاران علی‌الخصوص عزیزان مجله پیام بهبودی. ناحیه ۲۷ شامل شهرهای زاهدان، زابل، ایرانشهر، خاش، سراوان، نیک‌شهر، چابهار و نصرت‌آباد می‌باشد.

## مختصری از شکل گیری NA در منطقه خود بگویید. اینکه از چه سالی جلسات انجمن در ناحیه شما آغاز به کار کرد؟

ناحیه ۲۷ شامل شهرهای زاهدان، زابل، ایرانشهر، خاش، سراوان، نیک‌شهر، چابهار و نصرت‌آباد می‌باشد





## کلمات:

ارتقا- قدرت اجرایی- احساس صلح- اراده خداوند- کاوش- مذاهب- تداوم دعا- اطمینان- توسعه-  
خواهان- پالایش- راهنمایی- هدفمند- آگاهانه- همدلی- مطالعه- درک- طریقه جدید- اعتقاد- رابطه- رشد  
شخصی- روشن بین- روحانیت- مکاتب- شناسایی- سیستم اعتقادی- وقار- اعتماد- آرامش فکر- بصیرت-  
ارتباط روحانی- مراقبه منظم.

جدول  
کلمات و  
اصطلاحات  
قدم یازدهم

## راهنمای حل جدول

در این جدول پس از پیدا کردن کلمات و خط کشیدن بر روی آن‌ها، حروفی که باقی می‌ماند را ردیف و پشت سر هم قرار داده تا رمز جدول که از اصول روحانی مربوط به همان قدم است به دست آید. لازم به ذکر است که در این شماره، کلمات مربوط به قدم یازدهم می‌باشد. ضمناً تنظیم این جدول برابر با کتاب راهنمای کارکرد قدم و چگونگی عملکرد بوده است. توجه: در این جدول کلمات به صورت افقی و از چپ به راست و یا راست به چپ طراحی شده است.



|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| د | ن | م | ف | د | ه | ا | ر | ت | ب | ا | ط | ر | و | ح | ا | ن | ی |
| ت | د | ا | و | م | د | ع | ا | ت | د | ی | د | ج | ه | ق | ی | ر | ط |
| ه | ع | ل | ا | ط | م | ع | ش | و | ا | ک | ه | ا | ع | ت | م | ا | د |
| ب | ت | ا | ک | م | ا | ر | ت | ق | ا | د | ا | گ | ا | ه | ا | ن | ه |
| خ | و | ا | ه | ا | ن | ی | د | ا | ق | ت | ع | ا | م | ت | س | ی | س |
| ن | ا | ن | ی | م | ط | ا | ش | ر | ا | ب | ط | ه | ت | ر | ی | ص | ب |
| ه | ر | ش | د | ش | خ | ص | ی | ا | ح | ل | ص | س | ا | س | ح | ا | م |
| ا | ع | ت | ق | ا | د | ت | ر | ا | ق | و | ا | پ | ا | ل | ا | ی | ش |
| ن | ی | ب | ن | ش | و | ر | ا | ر | ا | د | ه | خ | د | ا | و | ن | د |
| ب | ه | ا | ذ | م | ه | م | د | ل | ی | ی | ش | ن | ا | س | ا | ی | ی |
| ه | ع | س | و | ت | م | ک | ر | د | ا | ا | ر | ا | م | ش | ف | ک | ر |
| ی | ی | ا | ر | ج | ا | ت | ر | د | ق | ن | ر | و | ح | ا | ن | ی | ت |
| م | ظ | ن | م | ه | ب | ق | ا | ر | م | ر | ا | ه | ن | م | ا | ی | ی |

## رمز جدول قبلی (قدم دهم): صداقت- انضباط شخصی- درستکاری

## اسامی اعضای که رمز جدول را برای مجله ارسال نمودند

حسن.ز- جغتای  
کاووس.د- شیراز  
ابراهیم.الف- بیرجند  
جزایر- بندرعباس  
غلام.الف- نوشهر  
مؤمن.الف- بهبهان  
علی اکبر.ن- اصفهان  
ایوب.ز- سنندج  
رضا.غ- تهران  
امیر.ب- نکا  
گل محمد.ر- ایرانشهر  
بهرام.ت- اصفهان  
حسن.ب- تهران

حیدر.م- سقز  
ابراهیم- بیرجند  
کمال.ن- فولادشهر  
سید رضی.س- شیراز  
محمد.گ- بهشهر  
عزت.خ- کوهدشت  
حسین.ت- مشهد  
یعقوب.ن- ایزه  
سلطان.س- پاکدشت  
یاسر.ق- اشتهارد کرج  
محسن.ف- شیراز  
محمد رضا.ش- ورزنه  
شیرمحمد.م- خرم‌آباد

حسین.ت- دهدشت  
غلامرضا.ن- الیگودرز  
رضوان.ر- لاهیجان  
غلامعباس.ز- رفسنجان  
عبدالرضا.ل- بندرانزلی  
علیرضا.ب- کرج  
مجید.ع- شیراز  
محمد.م- املش  
علیرضا.د- املش  
پرویز.آ- پیشکلیجان  
گورزانگ.ن- میناب  
احمد.و- میناب  
جلال.م- تهران

صادق.خ- اصفهان  
محمدی- گلپایگان  
هادی.ج- قروه  
شهاب.ج  
مصطفی.ب- مرودشت  
علی.د.ب- مشهد  
روح الله.ش- اسلام‌آباد غرب  
محمود- لاهیجان  
روح الله.ت- کهنوج  
حسن.ق- خمین  
احد.ب- مشهد  
مهران.ک- گلوگاه  
شاپور.ط- کرمانشاه



## اسامی نامه های و ایمیل های دریافتی

حمید.د- بندر خمیر  
پرویز.ج- اصفهان  
پیام- اسفراین  
کیانوش.خ  
مجید.ع- شیراز  
محمد.ذ- اهواز

احمد.ر- شوراب  
سعید.ک- کیاشهر  
حسن- زندان رفسنجان  
امیرمحمد.ر- کرج  
کریم.خ- رامهرمز  
محمد.ع- شاهرود

کیا- کرج  
حمید.ص- اهواز  
نجیب.ج- زندان شیروان  
مرتضی.ک  
علی.س- کنگاور  
امیر.خ- بردسیر

محمد.پ- گرگان  
مهدی.الف- الیگودرز  
محمود.م- اصفهان  
حمید.ت- بندر گناوه  
فرشاد- فولادشهر  
جواد وتورج- لارستان

ناصر.ب- مراغه  
محمد.خ- فاریاب  
اسماعیل.ی- فریدونشهر  
عظیم.م- بافق  
ناصر.ب- مراغه  
رامین.ش- اهواز



# Payam Behbudi

The background of the cover is a light gray with a subtle pattern of small white dots. A large, vibrant circular graphic is the central focus, composed of thick, overlapping brushstrokes in shades of magenta, purple, blue, and green. To the left of this circle, there are dynamic, sweeping brushstrokes in yellow and red. Below the central circle, there are several green, leaf-like shapes and a few small yellow dots scattered across the lower half of the page. The overall style is artistic and expressive.

**Narcotics Anonymous - Iran**  
**Winter 2016**