

پيام بهروردى

سال دوازدهم، شماره ۴۸، پاييز ۹۵

نشریه داغلی انجمن معتادان گمنام
شماره ثبت ۲۱۰۶۵

قدم اول
مسیر پرواز

تمدید مجوز فعالیت انجمن معتادان گمنام
معتادان امروز خوشبخت ترند



فهرست

سرمقاله

مشارکت

اقرار صادقانه

۳

ترجمه

من دارم چه کسی می شوم؟

۸

مشارکت

مسیر پرواز

۱۳

H & I

کاربرد سنتها در H&I

۱۸

مشارکت

گذشته تلخ آینده شیرین

۲۱

گزارش

کنفرانس خدمات جهانی ۲۰۱۶

۲۴

■ مجله "پیام بهبودی" از دریافت نامه‌ها، مقالات، داستان‌های بهبودی، تجارب شما در برنامه و طرح‌های تصویری استقبال می‌کند. از شما دعوت می‌شود تا تجربیات تان را از طریق فصلنامه پیام بهبودی، با دیگر اعضای انجمن در میان بگذارید.

لطفاً نامه‌های خود را به صورت خوانا و روشن با ذکر نام، حرف اول نام خانوادگی و شماره تماس، به آدرس پستی یا الکترونیکی مجله بفرستید. ■ کلیه حقوق مادی و معنوی نوشته‌های ارسال شده متعلق به شورای منطقه انجمن معتادان گمنام ایران است. حق ویرایش برای مجله "پیام بهبودی" محفوظ بوده و این نشریه متناسب با ظرفیت خود از مطالب ارسال شده استفاده می‌کند. بدیهی است که این کمیته براساس اولویت‌بندی و ظرفیت موجود مجله، از نامه‌ها استفاده کرده و پاسخگویی نامه‌های چاپ نشده نمی‌باشد.

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

سلام

سلامی ساده اما سرشار از صمیمیت و نشاط بر شما همراهان مسیر بهبودی.

پاییز از راه می‌رسد تا با حوصله و دقت، دست به کار آراستن طبیعت گردد و رنگ‌های دل‌انگیز خود را بر چهره زمین بیفشاند.

بعضی‌ها پاییز را فصل خزان و دل‌تنگی می‌خوانند! درحالی‌که فصل پاییز هم به نوبه خود از زیبایی‌هایی برخوردار است که قابل تحسین و شایان توجه است و برای ما اعضای انجمن پاییز فصل پاک زیستن، فصل سپاسگزاری و فصل عشق است، زیرا ما فصلی دیگر را آغاز می‌کنیم بدون مصرف مواد مخدر.

پاییز امسال را با گشاده رویی استقبال کرده و با قلبی مملو از شادی و چشمانی امیدوار و لبانی خندان این فصل را گرامی داشته و برای نو شدن و تغییر آماده می‌شویم.

ما خود را مدیون اصول انجمن معتادان گمنام می‌دانیم. اصول روحانی که در تمام زمینه‌های زندگی راه‌گشای ما بوده‌اند.

ما این راه را با دل‌گرمی و امیدواری طی می‌کنیم زیرا همواره حمایت شما عزیزان را سرمایه راه خود نموده و امیدمان این است که بتوانیم در راستای هدف اصلیمان، با خدمتی در خور و شایسته همه اعضای انجمن، به وظیفه خویش عمل نماییم.

لذا ضمن تشکر و قدردانی از عزیزانی که تجربیات خویش را برای ما ارسال می‌کنند، امید داریم که پیشنهادات، مقالات، نامه‌ها و همراهی شما مخاطبین مجله، به رشد و شکوفایی روز افزون فصلنامه پیام بهبودی بیافزاید.

با سپاس فراوان کمیته فصلنامه پیام بهبودی



من باید پاک بمانم

سعید . م

سلام به تمام همدردانم، سلام به دوستان گمنامی که وقت و انرژی خود را در اختیار فصلنامه پیام بهبودی می گذارند. سلام به دوستانی که با زحمت خالصانه ی خود، نشریات انجمن را تهیه، چاپ، نشر و پخش می کنند و در نهایت سلام به تمام اعضای انجمن که به من کمک کردند زندگی بدون مواد مخدر را بیاموزم.

گذشته ی مه آلودی داشتم، با لذت کامل مصرف می کردم تا زمانی که از لاک انکار خارج شدم و اطرافیانم متوجه مصرف من شدند.

و من هم با کمال پر رویی و با کبر و غرور رو در روی همه ایستادم و با قیافه ای حق به جانب گفتم مصرف می کنم و به هیچکس ارتباطی ندارد!

فکر می کردم همیشه وضعیت خوبی خواهم داشت و به همین منوال خواهم ماند و هیچ مشکلی هم برایم پیش نخواهد آمد، اما زهی خیال باطل، چرا که این تصور فقط یک توهم بود و دیگر هیچ!

با خواهر یکی از دوستان هم مصرف ازدواج کردم و صاحب یک فرزند شدم، به تدریج عرصه برای من تنگ و تنگ تر شد و مصرف مواد مخدر زندگی را به کامم تلخ کرد. چند بار اقدام به قطع مصرف کردم اما هر بار به مصرف برگشتم. همسرم از گفتار و رفتار من خسته شد و بالاخره یک روز با یک سیلی محکم، من و فرزندم را از خانه بیرون کرد.

با فرزند بی گناهم، شب ها در کانال می خوابیدیم. آوارگی، در بدری، کارتن خوابی، قرض و گدایی از پدر و مادر و

فکر می کردم همیشه وضعیت خوبی خواهم داشت و به همین منوال خواهم ماند و هیچ مشکلی هم برایم پیش نخواهد آمد، اما زهی خیال باطل، چرا که این تصور فقط یک توهم بود و دیگر هیچ!

دیگران با زور و التماس و حقه بازی و ... سال ها به طول انجامید.

در این مدت، چون من لیاقت نگهداری فرزندم را نداشتم، پدر و مادرم از او مراقبت می کردند.

بالاخره یک روز خواست خداوند بر این قرار گرفت که من هم پیام انجمن را از یکی از دوستانم بگیرم.

پس از سم زدایی به کمک دوستان وارد جلسات شدم و به حضور در جلسات ادامه دادم، راهنما گرفتم و قدم ها را شروع کردم. این شرح پریشانی و بی سر و سامانی من بود اما پس از آشنایی با انجمن همه چیز تغییر کرد. در حال حاضر به طور مرتب در جلسات شرکت می کنم و خدا را شکر با خانواده و فرزندم زندگی می کنم و سعی من این است که در حد توانم به آنها خدمت کنم.

روز اول انگیزه من این بود که پاک شوم و با همسر سابقم زندگی مجدد را شروع کنم اما این اتفاق رخ نداد.

و من امروز به این نتیجه رسیده ام که چه با همسر چه بی همسر من باید پاک بمانم و پاک زندگی کنم.

معجزه یعنی قطع مصرف مواد مخدر و ادامه ی آن و زندگی با اصول روحانی نهفته در قدم ها، در آخر لازم می دانم از کمک های عاشقانه و حمایت های صادقانه ی راهنمایم تشکر کنم و بهترین نوع سپاسگزاری و تشکر، کمک یک معتاد به معتاد دیگر است.



احساس خوب بهبودی

بار اول و دومی که قدم ۲ را کار کردم، خیلی دوست داشتم مفهوم نداشتن سلامت عقل را به خوبی درک کنم اما نتوانستم. وقتی اعضاء در مورد سلامت عقل مشارکت می کردند، آنقدر احساس عجز و درماندگی و خودکم بینی می کردم که فکر می کردم به درد هیچ کاری نمی خورم.

تمام تمرکز من روی نداشته هایم بود و اصلاً از زندگی لذت نمی بردم و فقط از اشتباهات گذشته در رنج بودم و همین طرز تفکر باعث انزوای من گردید.

این درک باعث شده بود از جلسات انرژی

نگیرم و در کنار خانواده نیز احساس خوبی نداشتم و دائماً در حال خسارت زدن بودم، احساس رنجش و خودخوری امانم را بریده بود.

تا اینکه با شروع دور جدید قدم ها شرایط کاملاً عوض شد! نسبت به خانواده مسئولیت پذیر شدم و به این آگاهی رسیدم که زندگی مسئولانه و تعهد در زندگی برایم سخت شده است.

من دیگر نمی توانستم نسبت به خانواده و تعهداتم بی تفاوت باشم و به این باور رسیده بودم که بهبودی برای من زمانی ارزش دارد که خانواده از من رضایت داشته باشند و فقط قطع مصرف مواد مخدر نشانه بهبودی نیست.

این چالش باعث شده بود نقص ها و کمبودهای اخلاقی من به همراه کنترل شدید، زندگی را به کام خانواده تلخ کند.

هر چه سن پاکی من بیشتر می شد نواقص اخلاقی من نیز رشد می کرد و مانع از آن می شد که من حال و احساس خوبی را تجربه کنم.

دریافتم که هر گاه از خودم می گذرم و دست از خود محوری برمی دارم یا کسی را می بخشم، احساس بهتری دارم.

اینجا بود که متوجه شدم بهبودی شخصی حتی اگر سخت هم باشد، بسیار لذت بخش است. وسوسه مواد مخدر در من به صفر رسیده بود ولی دردها و رنج هایی که می کشیدم به علت تکرار

بعضی از رفتارهایم، از من انرژی می گرفت. در یک چرخه تکراری و معیوب گیر افتاده بودم و همواره ناراحتی های حاصل از رفتارهای معتاد گونه با من بود تا اینکه تصمیم گرفتم به کمک راهنما دوباره ترازنامه قدم ۱۰ را به طور مرتب شروع کنم. نوشتن ترازنامه باعث شد تغییرات زیادی در رفتارهای من حاصل شود.

مهمترین تغییر، شناخت بهتری بود که از خودم و توانایی ها و توقعاتم پیدا کردم. ترس های خود

محورانه ام کمتر شد و در صورت اشتباه، سریعاً عذرخواهی و رفتارم را اصلاح می کردم. کنترل دیگران و خود مشغولی های بعد از آن که بیشتر باعث رنجش و ناراحتی در من می شد را کمتر کردم، برای رفع نواقص دعا کردم، از سر راه خداوند کنار رفتم و با تلاشی که انجام دادم، کانون خانواده دوباره گرم شد و شادی بنیادینی که برنامه از آن سخن می گوید از سر گرفته شد.

امروز به لطف خداوند و انجمن و قدم ها در میان خانواده و جامعه عزت و اعتبار کسب کرده ام و شرایطم با زمانی که برگشت سلامت عقل را درک نمی کردم، کاملاً متفاوت شده است. امروز خودم و دیگران را به چشم یک انسان می بینم و این توانایی را دارم که احساسات دیگران را درک کنم و بپذیرم. امروز اگر اشتباهی می کنم، زیاد در چرخه خود مشغولی گرفتار نمی شوم زیرا می دانم دو راه در پیش رو دارم: یکی بخشش و عذرخواهی و دیگری تماس با راهنما و استفاده از تجربه اوست.

امروز به لطف خداوند با خانواده ام دوست هستم و چهره زشت و عبوس بیماری اعتیاد که فضای صمیمی خانواده را تیره کرده بود، کنار رفته است.

به خاطر لحظه لحظه این آگاهی و نعمت بهبودی از خداوند مهربان سپاسگزارم و از خدا می خواهم آنقدر در وجود من عشق را گسترش دهد که لیاقت کمک به یک معتاد را داشته باشم و همیشه در مسیر بهبودی واقعی حرکت کنم.

مهمترین تغییر، شناخت بهتری بود که از خودم و توانایی ها و توقعاتم پیدا کردم. ترس های خود محورانه ام کمتر شد و در صورت اشتباه، سریعاً عذرخواهی و رفتارم را اصلاح می کردم. کنترل دیگران و خود مشغولی های بعد از آن که بیشتر باعث رنجش و ناراحتی در من می شد را کمتر کردم، برای رفع نواقص دعا کردم، از سر راه خداوند کنار رفتم و با تلاشی که انجام دادم، کانون خانواده دوباره گرم شد و شادی بنیادینی که برنامه از آن سخن می گوید از سر گرفته شد.

امروز به لطف خداوند و انجمن و قدم ها در میان خانواده و جامعه عزت و اعتبار کسب کرده ام و شرایطم با زمانی که برگشت سلامت عقل را درک نمی کردم، کاملاً متفاوت شده است. امروز خودم و دیگران را به چشم یک انسان می بینم و این توانایی را دارم که احساسات دیگران را درک کنم و بپذیرم. امروز اگر اشتباهی می کنم، زیاد در چرخه خود مشغولی گرفتار نمی شوم زیرا می دانم دو راه در پیش رو دارم: یکی بخشش و عذرخواهی و دیگری تماس با راهنما و استفاده از تجربه اوست.

امروز به لطف خداوند با خانواده ام دوست هستم و چهره زشت و عبوس بیماری اعتیاد که فضای صمیمی خانواده را تیره کرده بود، کنار رفته است.



اقرار صادقانه

اشکان . ط از شاهین شهر

در ماه‌های اول ورودم به انجمن و پس از آشنایی با قدم ششم، اقرار صادقانه در مورد نقص‌هایم باعث جلوگیری از رشد آن‌ها می‌شد.

اقرارهایی که از روی عجز و ناتوانی مطلق و خستگی و همچنین نیاز به کمک خداوند و انگیزه‌های روحانی صورت می‌گرفت، نتیجه روحانی خوبی هم در پی داشت. اما در بُرهه‌ای از بهبودی احساس می‌کردم که از اقرارهایم بهره‌ی روحانی نمی‌برم و این طور به نظر می‌رسید که در این میان چیزی تغییر کرده است و درست در همین زمان بود که به یکی دیگر از دام‌هایی که بر سر راه بهبودیم قرار گرفته بود پی بردم.

تله‌ای زیبا و فریبنده با طعمه دلچسب تأیید طلبی. داستان از این قرار بود که گاهی در حین مشارکت از نقص‌هایم در جلسه یا در جمع دوستان، از دیگر اعضا درباره‌ی فروتنی‌ام می‌شنیدم که می‌گفتند: ((آفرین! چقدر راحت و بدون ترس از قضاوت در مورد نواقص مشارکت می‌کنی...)) و این گونه مرا تأیید و تشویق می‌کردند. به مرور انگیزه‌ی من از مشارکت و اقرار شروع به تغییر کرد،

به مرور انگیزه‌ی من از مشارکت و اقرار شروع به تغییر کرد، تا جایی که متوجه شدم دیگر به دنبال رها شدن از نواقص نیستم و هر گاه از نقص‌هایم مشارکت می‌کنم فقط به دنبال تأیید و تشویق دیگران هستم. مثلاً اگر از نقص‌هایم مشارکت می‌کردم، نقص دیگری مانند تأیید طلبی را جایگزین آن کرده بودم!

تا جایی که متوجه شدم دیگر به دنبال رها شدن از نواقص نیستم و هر گاه از نقص‌هایم مشارکت می‌کنم فقط به دنبال تأیید و تشویق دیگران هستم. مثلاً اگر از نقص‌هایم مشارکت می‌کردم، نقص دیگری مانند تأیید طلبی را جایگزین آن کرده بودم!

این چنین مشارکت و اقراری نه تنها برای بهبودیم سودمند نبود، بلکه بیماری مرا تشدید می‌کرد.

خوشبختانه راهنمایم مرا متوجه این قضیه نمود و من هم سعی کردم از آن به بعد مبنای اقرارم بر اساس پذیرش، رهایی و در خدمت بهبودی باشد، نه ابزاری در دست بیماری. امروز می‌دانم که تأیید شدن از سوی دیگران هر چند لذت بخش باشد اما پادزهر بیماری را باید در صداقت با خود جستجو کنم.



امید و استقامت

درد و به خاطر عوارض داروهایی که مصرف می کردم، در تنهایی خودم گریه می کردم اما به ندهای احمقانه بیماری اعتیاد گوش ندادم.

بر خلاف میلیم، حضور در جلسات و ارتباط با راهنما را بیشتر کردم، صادقانه مشارکت می کردم و برای رفع مشکلاتم اقدام می کردم و سهم خودم را انجام می دادم.

دکتر یک دوره درمان یک ساله برای بیماری هپاتیت من تعیین کرده بود که طی شش ماه معجزه اتفاق افتاد و جواب آزمایش من منفی بود اما به دستور پزشکم شش ماه دیگر درمان را ادامه دادم، به لطف ایمان به نیروی برتر و

اقدامات عاقلانه توانستم بیماری هایم را درمان کنم. بعد از این مراحل در یک عمل جراحی سخت در یک بیمارستان، مشکل دیسک کمرم نیز برطرف شد. شرایط سختی در محل زندگی داشتم و به اجبار در زمین بازی محل سکونتتم قرار می گرفتم و بعد از عمل جراحی نمی توانستم به طور مرتب در جلسات شرکت کنم. به لطف خداوند و رابطه با او و دعا کردن و استفاده از ابزار و اصول برنامه و کمک دوستان بهبودی و راهنما توانستم در این شرایط سخت پنج سال پاک بمانم.

امروز حدود یک ساعت مسافت را پیاده روی می کنم تا در جلسه خانگی ام شرکت کنم چون پاکی و سلامتی خود را مدیون جلسات هستم، هنوز هم مشکلات و آشفتگی های زیادی در پیش دارم اما تلاش من این است تا از ابزار برنامه برای رویارویی با این چالش ها استفاده کنم، زیرا ایمان دارم که خداوند همه جا و در همه حال مرا حمایت می کند و هر روز پاک یک روز موفق برای من معتاد در حال بهبودی است.

بعد از هجده سال مصرف مواد مخدر، با برادرم از خانه فرار کردیم و عاقبت یک روز در کنار جسد برادرم که در اثر مصرف جان خود را از دست داده بود قرار گرفتیم.

مات و مبهوت نظاره گر این اتفاق وحشتناک بودم. شش سال از این جریان گذشت و من نمی خواستم به سر نوشت برادرم دچار شوم. به دنبال قطع مصرف بودم و می

خواستم خودم را از مرگ در اثر مصرف مواد نجات دهم اما هر روز بدتر از قبل می شدم. خانواده ام نیز تلاش زیادی کردند اما من آنها را نا امید کردم تا این که یک روز در اوج ناامیدی و در حالی که در انتظار مرگ بودم، پیام انجمن را گرفتم و وارد جلسه شدم، راهنما گرفتم، قدم کار کردم و خدمت کردم. پس از مدتی با واقعیت های زندگی روبرو شدم و حاصل و پیامدهای مصرف مواد مخدر را دیدم!

از ناحیه کمر دچار مشکل شده و به خاطر دیسک کمر خانه نشین شدم. برای آزمایش خون به مرکز انتقال خون مراجعه کردم و در آنجا بود که متوجه شدم به بیماری هپاتیت C مزمن از نوع یک مبتلا هستم، با مراجعه به متخصص به دو بیماری دیگر هم پی بردم. یکی عفونت پروستات و دیگری عفونت شدید معده که احتمال ایجاد سرطان را داشت.

دنیا روی سرم خراب شد، برای چند روز کاملاً خودم را باخته بودم و در همین روزها بود که نامزدم مرا به خاطر بیماری هایی که داشتم، رها کرد و از من جدا شد.

یاس و ناامیدی به سراغ من آمده بود و بعضی اوقات از شدت



بهترین هدیه در بدترین شرایط

علی . الف

من در خانواده ای متولد شدم که سرپرست آن یعنی پدرم مصرف کننده بود. از همان کودکی با آشفته‌گی های مواد مخدر آشنا شدم و از اسم معتاد بیزار بودم اما در سن ۱۷ یا ۱۸ سالگی شروع به مصرف مواد مخدر کردم.

اوایل با لذت مصرف می کردم و احساس من این بود که گمشده خودم را پیدا کرده ام اما زهی خیال باطل، زیرا به جایی رسیدم که به خاطر اجبار به مصرف، خانواده و اطرافیانم از اعتیاد من با خبر شدند در حالی که پدرم قطع مصرف کرده و وارد برنامه انجمن معتادان گمنام شده بود. چندین بار اقدام به قطع مصرف کردم ولی نتیجه ای نداشت، حتی در بیمارستان بستری شدم ولی مدتی بعد از ترخیص از بیمارستان دوباره شروع به مصرف کردم.

به علت مصرف مواد مخدر و نداشتن حالت عادی، تصادف کردم، تصادفی وحشتناک که مرا تا حد مرگ رساند. چند روزی را در بیهوشی و کما گذراندم و داشتم با مرگ دست و پنجه نرم می کردم اما نجات پیدا کرده و از بیمارستان مرخص شدم و دوباره به مصرف ادامه دادم.

بالاخره یک شب در حین مصرف دستگیر شدم و به زندان افتادم، در زندان هم به مصرف فکر می کردم تا این که یک روز صبح از بلندگوی زندان جمله ای را شنیدم که زندگی مرا دگرگون کرد و آن جمله این بود: «جلسه NA در یکی از اتاق های زندان برگزار می شود، کسانی که تمایل دارند می توانند در جلسه شرکت کنند.»

من هم با این که هیچ تمایلی به این کار نداشتم به جلسه رفتم. در جلسه بودم که چشمم به نشریات انجمن افتاد و چون خانواده ام با برنامه آشنا بودند و این نشریات را در خانه دیده بودم، ناخودآگاه به یاد مادرم افتادم و گریه کردم.

وقتی به افرادی که در جلسه حضور داشتند نگاه کردم، چند نفر از هم اتافی های خودم را در میان آن ها دیدم، همان کسانی که شب گذشته در حضورشان از مصرف مواد و رفتارهای معتاد گونه گفته بودم! از این کارم احساس شرمندگی می کردم اما بعد از پایان جلسه آن ها مرا به

بالاخره یک شب در حین مصرف دستگیر شدم و به زندان افتادم، در زندان هم به مصرف فکر می کردم تا این که یک روز صبح از بلندگوی زندان جمله ای را شنیدم که زندگی مرا دگرگون کرد و آن جمله این بود: «جلسه NA در یکی از اتاق های زندان برگزار می شود، کسانی که تمایل دارند می توانند در جلسه شرکت کنند.»

آغوش کشیدند و به صحبت هایم گوش دادند و من هم از دردهایم گفتم و از این که خسته شده ام و می خواهم به جمع آن ها بپیوندم. و آن ها بودند که به من کمک کردند. یکی از ایشان که به عنوان راهنما انتخابش کرده بودم کتابی به من داد به نام آسوی دیوارها، این کتاب را چندین بار خواندم و هر بار از ماجرا های آن عبرت بزرگی گرفتم. راهنمای من با وجود حبس سنگینی که داشت نزدیک ۵ سال بود که پاک شده بود و به جلسه می رفت و قدم کار می کرد. من هم تا قدم ۲ با او کار کردم و از زندان آزاد شدم. پس از آزادی، رفتن به جلسات را ادامه دادم، راهنمای دیگری گرفتم و دوباره قدم ها را شروع کردم. این برنامه باعث شد تا احترام خانواده و آرامش به زندگی من برگردد. زندگی بدون مصرف مواد مخدر برای من خیلی زیباست.

احساس می کنم از طریق این برنامه توانسته ام ارتباطم با خداوند را قوی کنم و حضورش را در زندگیم لمس کنم و تمام اینها را مدیون انجمن معتادان گمنام هستم و امروز به لطف خداوند پاک زیستن را تجربه می کنم.

حفظ پاکی

عباس . ن از گرگان

پس از سال ها مصرف مواد مخدر، دربدری، آشفتگی، بستری شدن در تیمارستان و شوک مغزی و همچنین مصرف انواع داروها، بالاخره لطف خدا شامل حالم شد و پیام انجمن را از یک راننده آژانس گرفتم.

این راننده از دوستان من بود و حدود شش سال قبل زندگی مرا نجات داد و مرا با جلسات آشنا کرد. من در خانواده ای زندگی می کردم که سرپرست خانواده یعنی پدرم مصرف کننده بود و من در حالی که از اعتیاد متنفر بودم در سن ۱۹ سالگی در دام اعتیاد اسیر شدم. البته تصور میکردم که تا آخر عمر می توانم کنترل شده مصرف کنم و هیچ اتفاقی هم نخواهد افتاد، زیرا در یک اداره مشغول به کار شده بودم و با غروری کاذب به درآمد ماهانه خود می نازیدم. تا اینکه اجبار به مصرف بیشتر و بیشتر شد، دیگر حقوقم کافی نبود و به هر کاری برای تهیه مواد دست می زدم. اعتبار و احترام خود را از دست دادم تا جایی که سند ملکی منزلم را برای

هرگز جلسات را ترک نکرده و یا بی تفاوتی نسبت به جلسه، قدم، خدمت و راهنما نداشته ام، این رمز موفقیت و پاک ماندن من بوده است.

خرید مواد مخدر به گرو گذاشتم، کاری که هرگز فکر نمی کردم که یک روز من هم مرتکب آن بشوم. بارها اقدام به قطع مصرف کردم، هر بار چیزی را جایگزین می کردم اما فایده ای نداشت. وارد جلسات که شدم، ترس از شکسته شدن گمنامی داشتم که هرگز این اتفاق رخ نداد. در ابتدا هیچ امیدی به پاک ماندن نداشتم، با خودم می گفتم مگر می شود بدون دارو پاک ماند؟ آری می شود! با رعایت اصول برنامه این کار امکان پذیر گردید.

اوایل برای من سخت بود که به صحبت های همدردانم گوش بدهم و بپذیرم، اما با رفتن به جلسه و ادامه دادن متوجه شدم در جلسات یک نیروی بی پایانی وجود دارد که



تاثیر آن بر جسم و روح غیر قابل انکار است. با اینکه روزهای اول تمایلم خیلی کم بود، اما مهربانی دوستان و جملات آنها عشق و امید را در وجودم شعله ور کرد. پس از چند ماه پاکی شروع به خدمت نمودم و اکنون نیز در کمیته کارگاهی مشغول به خدمت هستم و از این هدیه الهی سپاسگزارم.

هرگز جلسات را ترک نکرده و یا بی تفاوتی نسبت به جلسه، قدم، خدمت و راهنما نداشته ام، این رمز موفقیت و پاک ماندن من بوده است.

با اینکه در جریان بهبودی دچار مشکلات جسمی و بیماری دیابت شدم، اما هرگز به بیماری اجازه ندادم تا برایم تصمیم بگیرد و مرا وسوسه کند، چون معتقدم هیچ چیزی ارزش تقاص دردناک مصرف را ندارد. با مصرف مواد نه تنها دردها پایان نمی پذیرد بلکه هر روز بر دردها افزوده می گردد و این آزادی و رهایی از مواد مخدر را با هیچ چیزی عوض نمی کنم.

حفظ پاکی موجب شد برادرم نیز به ما بپیوندد و از خدمتگزاران انجمن نشود. ای کاش زودتر به انجمن راه پیدا کرده بودم تا این آرامش و آسایش را بیشتر تجربه می کردم. از نیروی برتر، راهنما و خدمتگزاران مجله پیام بهبودی به خاطر زحمات بی منت و خدمت در راستای هدف اصلی سپاسگزارم.

معتادان گمنام پلی بسوی زندگی است و راهی است که می توانیم تمام زندگی مان در آن قدم برداریم. هدیه آن آزادی است. (پاک زیستن)



گمنامی

داوود . ب

در ابتدای ورودم به برنامه با این که تقریباً یک ماه پاک بودم ولی با رفتن به جلسات مشکل داشتم زیرا خودم را از بقیه معتادان برتر می دانستم و آن هم به علت شغلم بود. شغل من معلمی است، به همین علت ترس از گمنامی در کنار خود برتر بینی، شرکت در جلسات را برایم مشکل می ساخت علاوه بر آن شهر ما کوچک بود و همه مرا می شناختند. ولی راهی دیگر برای خلاص شدن از اعتیاد نداشتم و به ناچار وارد جلسات شدم. ترس از این که بقیه مردم من را در لحظه ورود و خروج از درب جلسه

ترس از این که بقیه مردم من را در لحظه ورود و خروج از درب جلسه ببینند مثل سایه همیشه همراهم بود. تا این که یک بار در کتاب (فقط برای امروز) مطلبی را خواندم که از بین حفظ جان و حفظ آبرو باید یکی را انتخاب کنم.

ببینند مثل سایه همیشه همراهم بود. تا این که یک بار در کتاب (فقط برای امروز) مطلبی را خواندم که از بین حفظ جان و حفظ آبرو باید یکی را انتخاب کنم. این مطلب باعث شد شرکت در جلسات را با علاقه بیشتر و اعتماد به نفس بیشتر ادامه دهم. الآن بیش از هفت سال است که پاکم و به کمک انجمن و اصول روحانی قدم ها توانستم هم جانم را حفظ کنم و هم آبروی بیشتری در انجمن و جامعه کسب کنم.

امیدوارم تمام دوستان همدردم چه کارمند چه دارای شغل آزاد، چه ثروتمند و چه فقیر از بلایای ناشی از اعتیاد نجات پیدا کنند.

پیوند با زنجیره بهبودی

فرید . ل . ح از آبادان

در دوران نوجوانی به نظر خودم مورد تبعیض قرار می گرفتم و احساس می کردم که پدرم برادرانم را بیشتر از من دوست دارد. به همین دلیل شروع به فعالیت های ورزشی نمودم تا خلاء خود را پر کنم و مورد تأیید قرار بگیرم. در این بین با دوستان هم تیمی خود شروع به تفریح و شب نشینی نمودم و با الکل آشنا شدم. در آن هنگام تمایل به لذت های دیگر نیز در وجود من شعله ور شد تا اینکه به خدمت سربازی اعزام شدم. در ابتدای خدمتم بود که مادرم را از دست دادم و به دلیل وابستگی شدیدی که به مادرم داشتم، افسرده شدم و ۴ روز پس از خاک سپاری مادرم به مصرف سیگار و مواد مخدر و قرص های آرامبخش روی آوردم. این روند ۲۰ سال ادامه داشت. بالاخره آشفته گی تمام زندگیم را فرا گرفت. بارها اقدام به قطع مصرف کردم اما با کوچکترین تنش، بزرگترین مشکل را در برابر خود می دیدم و دوباره شروع به مصرف کردم. بالاخره در سال گذشته مورد لطف و عنایت خداوند قرار گرفتم و یک جای خالی در انجمن معتادان گمنام، با عشق به من اهداء گردید.

هنگامی که من قبول کردم که یک معتاد هستم، متوجه شدم که در بین اعضاء می توانم پاک بمانم و جهت بهبودیم تلاش کنم چرا که در اینجا همه یک وجه مشترک داریم و آن بیماری اعتیاد است.

به محض ورودم به جلسه، خوشامدگو آنچنان مرا در آغوش گرفت که گویی سال هاست مرا می شناسد. مشارکت صادقانه دوستان بهبودی مرا به این زنجیره پنج انگشت پیوند داد. هنگامی که من قبول کردم که یک معتاد هستم، متوجه شدم که در بین اعضاء می توانم پاک بمانم و جهت بهبودیم تلاش کنم چرا که در اینجا همه یک وجه مشترک داریم و آن بیماری اعتیاد است.

از خداوند سپاسگزارم و از تمام کسانی که در این امر به من کمک کردند تا پاک بمانم و در مسیر بهبودی قدم بردارم و همچنین از شما دوستان گمنام که با انتشار و چاپ تجربیات دیگر معتادان، پیام بهبودی را به دیگران می رسانید. به امید پاکی مستمر برای همه معتادان گمنام



من دارم چه کسی می شوم؟

Kris. S.

(voice of recovery magazine, July, August, September 2106)

زندگی است نه جنگ و تقلا. تمام افکارم را متمرکز کرده ام بر روی تبدیل شدن به آن زنی که همیشه می خواستم باشم. همیشه به دلیل این که خدا مرا یک روز دیگر بیدار می کرد تا بجنگم از او رنجش داشتم. اما اکنون بیدار می شوم و نیروی برترم را به این علت که یک روز دیگر اجازه بیدار شدن به من داد شکر می کنم، فرصتی که کسی دیگر ممکن است نداشته باشد اما من داشتم. پس قدردان او هستم، هر روز، حتی روزهای سخت. زندگی همیشه همراه با شادی و خوشی نیست، اصلاً قرار نیست این چنین باشد. بدون درد، طعم شیرین شادی را حس نخواهیم کرد. بدون اشتباه کردن چیزی نخواهیم آموخت.

در ابتدا زندگی را بدون مشروب و مواد نمی توانستم تصور کنم. اما اکنون بدون آن ها امروز را سپری می کنم و این را دوست دارم. افراد فوق العاده ای را در

زندگی همیشه همراه با شادی و خوشی نیست، اصلاً قرار نیست این چنین باشد. بدون درد، طعم شیرین شادی را حس نخواهیم کرد. بدون اشتباه کردن چیزی نخواهیم آموخت.

NA ملاقات کرده ام. آن ها جزئی از خانواده من شده اند که به هر شکلی از پول گرفته تا غذا، تماس های تلفنی، حمایت و پشتیبانی و حتی با اشک ها و لبخندهایشان مرا یاری می دهند. دوستان، من به شما عشق می ورزم. زندگی یک هدیه خارق العاده است. اکنون این را می دانم. NA و اعضای آن زندگی مرا نجات دادند. اگر در حال عذاب کشیدن هستید، اوضاع بهتر خواهد شد اما باید تمایل به انجام یک سری کارها را داشته باشید. ارزشش را دارد و شما هم ارزشش را دارید. من آن زنی نیستم که در هنگام ورود به اتاق های NA بودم و این را دوست دارم.

اسم من کریس و یک معتاد هستم. من مریض و سرشار از ترس وارد اتاق های NA شدم. به عنوان یک معتاد که ۴۹ سال از عمرش می گذشت، می دانستم که دارم جان خود را از دست می دهم. اما چیزی سرانجام گفت: ((بس است.)) دویدن بس است، دنبال نشنگی رفتن بس است، زندگی خود و دیگران را به خطر انداختن بس است.

گیج و سردرگم بودم. هیچ راه دیگری را بلد نبودم. در NA آن چیزی را که هرگز تصورش را نمی کردم یافتم.

اخيراً قدم اول را برای بار سوم کار کردم. حقیقتاً زندگی را تغییر داد. نه این که دوبار اول مؤثر واقع نشدند، اما این بار چیزی فراتر از قطع مصرف مواد مخدر آموختم.

در ابتدای ورود به برنامه راهنمایم این قول را به من داد که اگر اصول برنامه را دنبال کنم وسوسه ام کم رنگ خواهد شد و این اتفاق افتاد. بله، من همیشه یک معتاد خواهم بود و هنوز هم بعضی اوقات مورد هدف بیماریم قرار می گیرم. اما اکنون ابزاری برای مقابله با آن دارم که توسط آن ها وسوسه روزانه و ساعتی ام پشت سر گذاشته شده است. آن ترس و اضطراب دیگر ناپدید شده و حالا تمرکز من بر روی



خواهم بود؟ چگونه می‌توانم این را بفهمم؟ من نمی‌توانم با اطمینان بگویم که این برای دیگران چگونه کار می‌کند. برای من معتاد، هرگاه که شروع به اندیشیدن می‌کنم، کسی جز یک معتاد عملی نیستم که روز خود را می‌خواهد با مصرف سپری کند و به دنیایی از نابودی یا تباهی ختم کند. من باید استفاده از اصل فروتنی را یاد می‌گرفتم، اصلی که بدون آن داشتم خودم را نابود می‌کردم. این آغاز راه بیداری روحانی است و دیگران هم آن را قبل از خود ما در ما مشاهده می‌کنند.

و حالا قسمت رساندن پیام به دیگر معتادان. این اولین چیزی است که در هنگام شروع این قدم قصد داشتم انجام دهم. هر چیزی را که در آن زمان انجام میدادم خودمحرانه بود تا زمانی که راهم را از طریق کار کردن قدمها پیدا کردم. برای تأمین راهی جدید برای زندگی کردن تلاش کردم، من حامل پیامی نبودم، من فقط می‌خواستم خوب دیده شوم. برای یک معتاد مثل من یافتن راهی برای توجه نکردن به نواقص دیگران و آغاز به کار کردن بر روی نواقص خودم تنها از طریق کارکرد قدمها صورت می‌گرفت.

نکته اینجاست که من منحصر به فرد نیستم. اگر قدمها برای من کار می‌کنند پس برای شما هم کار خواهند کرد.

پس به کارگیری این اصول در زندگیمان چطور؟ مسئله اصلی اینجاست، تا وقتی که به اندازه کافی قدمهایمان را برای رسیدن به این نقطه کار نکنیم، چیز زیادی برای عرضه به تازه واردان نخواهیم داشت.

من بخش اعظمی از زندگیم را به ریاکاری گذراندم، چیزی می‌گفتم و چیز دیگری را انجام می‌دادم.

در بهبودی می‌خواهم زندگی عالی جدیدم را که برنامه به من هدیه داده با دیگران سهیم شوم. اگر به دیگر معتادان بگویم که ((قدمها را کار کنید و گرنه خواهید مُرد)) لازم است که اول خودم آنها را کار کنم. اگر شما یک یا دو سال که در برنامه بوده‌اید و قدمهایتان را هنوز کار نکرده‌اید، پس چه پیامی دارید که به اعضای جدیدتر منتقل کنید؟ تنها کمی تفکر لازم است.

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

Joe, an addict
(heart beat magazine March , April 2016)

یک بیدار روحانی؟! واقعاً چگونه ممکن است؟! این همان فکری است که اولین بار وقتی که قدم دوازدهم را خواندم به ذهنم خطور کرد. اما با خواندن این قدمها هرگز ما به بیداری روحانی که به سختی حاصل می‌شود و می‌تواند برای ما مفید هم باشد، دست نمی‌یابیم. شما را نمی‌دانم، ولی من همیشه می‌خواهم که همه چیز سریع اتفاق بیفتد، دقیقاً مثل همین حالا. ما

همگی باید یک راهنما پیدا کنیم و قدمها را کار کنیم، قدمهایی که آغازشان قدم اول است. رهایی از دردی که اعتیاد بر ما تحمیل کرد و دردی که ما برای خودمان بوجود آوردیم را در این قدمها می‌توان جست، اما این امر یک شبه اتفاق نمی‌افتد. کتاب پایه می‌گوید: ((بیماری ما خیلی فراتر از مصرف مواد مخدر است، بنابراین بهبودیمان هم باید فراتر از تنها خودداری از مصرف باشد.)) پس هنگامی که من به بیداری روحانی دست پیدا کنم آیا فردی خاص



راه جدیدی برای زندگی

سعید. ق از مرودشت

میشه وقتی توی برنامه بمونی، و این جمله مکرر راهنمایم بود که حتی گاهی باعث رنجش میشد. آن روزها حس آدمی را داشتم که به تعبیر قدم سوم انگار لگدی به شکمش خورده، حس بوکسوری که گوشه رینگ آماج مشت‌های پی درپی قرار گرفته و آرزو می کند که ای کاش ضربه نهایی را هم می خوردم و کارم تمام میشد! اما راهنمایم و خداوندی که طی کارکرد قدم ها درک کرده بودم و نیز پُست‌های خدماتی و دوستان بهبودی، بخصوص رهجوهایم که در آن شرایط سخت من و برادرم را ساعتی تنها نمی گذاشتند باعث شدند

آن روزها حس آدمی را داشتم که به تعبیر قدم سوم انگار لگدی به شکمش خورده، حس بوکسوری که گوشه رینگ آماج مشت‌های پی درپی قرار گرفته و آرزو می کند که ای کاش ضربه نهایی را هم می خوردم و کارم تمام میشد!

همه چیز درست شود! اگر نه بطور قطعی و صد در صد، پس از مدتی درمان شدم اما پزشکان کماکان توصیه می کردند بهتر است ازدواج نکنم و یا لااقل صاحب فرزند نشوم. اما من ازدواج کرده ام و امروز صاحب فرزند سالم و طبیعی شده ام و مطمئنم الان که شما نامه را می خوانید قدم به عرصه وجود گذاشته است (همزمان با تولد ۸ سالگی) و به شغل اصلی خودم که متناسب با تحصیلاتم هست برگشته ام و کم و بیش موفقیت های دیگر! اما برنامه وعده این موفقیت ها را نداده است! بله همه چیز درست شده، اما نه بدین معنا که طی این ۸ سال مشکلی نداشته ام و یا اینکه نخواهم داشت. همه چیز درست شده، برای من همان چیزی است که سنت ۵ وعده ی آنرا داده است: « همه معتادان می توانند مصرف مواد مخدر را قطع کنند، اشتیاق خود را نسبت به مصرف مواد از دست بدهند و راهی جدید برای زندگی پیدا کنند.»

و همه چیز درست شده! چرا که من راه جدیدی را، که باعث شده با واقعیت ها، مشکلات و در عین حال زیبایی های زندگی روبرو شوم و در عین حال پاک بمانم و به سفر بی پایان بهبودیم ادامه دهم، آموخته ام. چیزی که در دانشگاه، فعالیت های هنری، کتابهای مختلف و حتی در بستر خانواده و اجتماع نیاموخته بودم. و اگر من این راه را بلد بودم هرگز معتاد نمیشدم!...

زمانی که وارد انجمن شدم این جمله اعضا قدیمی: بمون همه چیز درست میشه، در من احساسات متفاوت و گاه متضادی بوجود می آورد. امید به اینکه آیا واقعاً درست می شود؟! یا اینکه نکند درست نشود! برای یک تازه وارد، اعضا قدیمی، چشم انداز آینده هستند و من هر روز اعضایی را می دیدم که در مشارکت هایشان می گفتند: بیکاریم، صاحبخانه جوابمان کرده، فرزندمان بیمار است و هزینه درمان نداریم... اما خدا را شکر که پاکیم! و یا همه چیز درست شده! ازدواج کرده ایم، صاحب فرزند شده ایم، خانه و ماشین خریده ایم و... و برای منی که صادقانه بگویم بیشتر، آشفتگی های مالی و ظاهریم را می دیدم و هدفم بازسازی ویرانی های زندگیم بود تا خودم، عملاً این شنیده ها توأم ایجاد امید و ناامیدی می کرد.

تقریباً ۴۰ سالم بود که وارد انجمن شدم و به معنای واقعی هیچ چیز نداشتم و عملاً فرسنگ ها زیر صفر بودم و به هیچ عنوان با ایمان و صداقت وارد برنامه نشدم و فقط به تعبیر قدم یک، بدلیل خسته شدن در نبرد فرساینده با مواد مخدر این آخرین راه را هم می خواستم امتحان کنم، قبل از خودکشی نهایی و پس از چندین بار اقدام به خودکشی! نه شغلی، نه درآمدی، در خانه ای کلنگی با پدر و مادری پیر که ما فرسوده شان کردیم و برادری مصرف کننده در انزوای کامل، بهبودیم را آغاز کردم. خواهر و برادر دیگرم نیز از آنجا که بارها حامی قطع مصرفم بودند و من همیشه باورشان را می ریختم، دیگر چندان جدی ام نگرفتند. من بودم و چندین سال سوء پیشینه که همه مربوط به مواد بود و خود به تنهایی بزرگ ترین عامل ناامیدیم بود، اما همه چیز درست شد! همان خواهر و برادر، مقدمات ازدواج را برایم فراهم کردند و همانها در هزینه هایش کمکم کردند! همان پدر و مادر پیر باز هم حمایت کردند، خوشاوندان کم کم من را پذیرفتند و برادرم نیز پاک شد، و من سر کار رفتم، همه چیز درست شده بود که برادرم لغزش کرد و طی لغزش از هر دو پا فلج شد! مادرم تنها حامی ام و تنها کسی که من را باور داشت سکنه مغزی کرد و دیری نپایید که از میان ما رفت! و اما همه چیز درست شد! برادرم دوباره پاک شد! اما یکسال پس از ازدواجم پزشکان به من گفتند که تو، دو بیماری صعب‌العلاج داری و باید درمان کنی... هزینه های درمان، لاغری شدید و فشار جسمی، روحی و روانی ناشی از مصرف داروها هم من و هم همسرم را خسته و ناامید کرده بود و او رفت! او توان تحمل این شرایط را نداشت و من تنها تر شدم، با فاصله ی کمی پدرم هم فوت کرد و من ماندم و برادر فلجم! اما همه چیز درست بود و ما هر دو پاک بودیم و پاک ماندیم. واقعاً همه چیز درست

نه گفتن

نگین از بندرعباس



هیچ وقت فکر نمی کردم که معتاد بشوم، چون در ذهنم هدف و آرزوهای زیادی داشتم. اوایل تفننی مصرف می کردم، در مهمانی ها و تفریحات با سیگار و الکل شروع کردم و همواره فکر می کردم چون الکل مصرف می کنم، معتاد نیستم و دوستانم را که مواد مصرف می کردند، سرزنش می کردم.

همیشه یک ندای درونی به من هشدار می داد که این کار را نکن و این راه را ادامه نده، اما متأسفانه من توان نه گفتن به دوستانم را نداشتم و به محض قرار گرفتن در جمع دوستان به مصرف ادامه می دادم، چون احساس می کردم با این کار

در جمع دوستان پذیرفته می شوم و بیشتر دوستم دارند.

تصور من از فرد معتاد، کسی بود که در خیابان ها روی کارتون می خوابد و چون تحصیلات، خانواده و جوانی ام را داشتم، احساس می

کردم چیزی را از دست نداده ام و با مصرف مواد مخدر هم هیچ اتفاقی برای من نخواهد افتاد.

روزی که وارد دانشگاه شدم و در رشته مورد علاقه ام شروع به تحصیل کردم همه آشنایان به حال من غبطه می خوردند ولی خودم غافل از آن بودم که اعتیادم روز به روز شدیدتر می شد و به بهانه امتحان و دستاویزهای دیگر به مصرف ادامه می دادم ولی هیچ وقت به امتحان نمی رسیدم!

بالاخره مشروط شدم و در مرز اخراج از دانشگاه قرار گرفتم و مادرم به من می گفت برای من هیچ فرقی با یک غریبه نداری. چرا که من در هیچکدام از جشن ها و مهمانی های خانوادگی حضور نداشتم.

در جشن عروسی تنها دختر خاله ام، آخر عروسی رسیدم، بدترین دوران من زمانی بود که خواهرم فوت کرد و هنگام مراسم او من در حال چرت زدن بودم و دلم می خواست زودتر مراسم تمام بشود، چون اصلاً متوجه نبودم که چه اتفاقی برای خانواده ام افتاده است. نه اشکی، نه گریه ای، نه عزاداری... به طور کلی تمام احساساتم را با مواد مخدر سرکوب کرده بودم.

روزها سپری می شد و روز به روز قیافه من بدتر و بدتر می شد و همواره سعی می کردم از مواد آرایشی سنگین تری

استفاده کنم تا کسی متوجه اعتیاد من نشود. از خانواده طرد شده بودم، از دانشگاه اخراج شدم و با دوستانم قطع رابطه کرده بودم. فقط با کسانی معاشرت می کردم که بتوانم با آنها مصرف کنم.

نا امید و خسته در خانه زندانی شده بودم و فقط زمانی که مواد و سیگار می خواستم از خانه خارج می شدم. دیگر چه با مواد و چه بدون مواد حال خوبی را احساس نمی کردم، بارها اقدام به قطع مصرف کردم ولی موفق نشدم، موادهای مختلف را امتحان و جایگزین کردم اما بعد از مدتی

تصور من از فرد معتاد، کسی بود که در خیابان ها روی کارتون می خوابد و چون تحصیلات، خانواده و جوانی ام را داشتم، احساس می کردم چیزی را از دست نداده ام و با مصرف مواد مخدر هم هیچ اتفاقی برای من نخواهد افتاد.

دوباره روز از نو روزی از نو.

تا اینکه یک شب خسته و نا امید رو به آسمان کردم و گفتم: دیگر خسته شدم، من نمی خواهم مواد مصرف کنم ولی راهش را بلد نیستم، خدایا تو راهش را به من نشان بده! کمک کن! دو سه روز بعد سوار یک تاکسی شدم و از راننده اجازه گرفتم تا سیگار بکشم. وقتی سیگارم تمام شد راننده شروع کرد به تعریف از داستان اعتیاد خودش و نحوه پاک شدنش در انجمن معتادان گمنام و چگونگی تغییراتی که در زندگی اش پدیدار شده است. من کنجکاو شده بودم، آدرس جلسات را از او پرسیدم و نا باورانه با همه ترسی که داشتم وارد جلسه شدم. از همان ابتدا شروع به تمرین راهکارهایی که به من می دادند، کردم. به مرور اعتماد خانواده به من جلب شد، وارد دانشگاه شدم، درسم را ادامه داده و فارغ التحصیل شدم، در تمام جشن ها، مهمانی ها و مراسم شرکت می کنم و سهم خودم را انجام می دهم.

بعد از پاکی بود که جای خالی خواهرم را احساس کرده و برای او عزاداری و گریه کردم. البته امروز دوستان عزیز می دارم که جای خواهرم را برایم پر کرده اند و به لطف آن ها نزدیک ۹ سال است که پاک هستم و از خداوند به خاطر حضورش در زندگی و تمام داشته هایم سپاسگزارم.

با سپاس از همه خوانندگان مجله و تشکر از نگاه گرمتان



وارد جلسات شدم، راهنما گرفتم، قدم کار کردم، خدمت کردم اما یک نگرانی بزرگ داشتم و آن این بود که پدرم شدیداً مصرف می کرد و من داشتم دق می کردم اما با رعایت تسلیم قدم سوم، حدود ۱۶ ماه پاکی من بود که پدرم نیز پاک شد و روزی که پدرم در جلسه اعلام پاکی کرد دنیای من پر از امید شد و اعتمادم بیشتر گردید.

کرده و رفته بودند. دیوانه وار در محل می گشتم و از مردم سؤال می کردم خانواده مرا ندیدید؟ و کسی پاسخ نمی داد. به پارک محل رفتم و شروع به مصرف کردم. بعد از چند روز خانواده ام را پیدا کردم، وقتی مادرم را دیدم چند دقیقه محکم در آغوشش بودم و من همچنان یک مصرف کننده بودم.

مادرم طلاهایش را فروخت و به من کمک کرد تا قطع مصرف کنم و من هم هر وقت می خواستم مصرف کنم، یاد النگوهای مادرم می افتادم و از این کار منصرف می شدم.

وارد جلسات شدم، راهنما گرفتم، قدم کار کردم، خدمت کردم اما یک نگرانی بزرگ داشتم و آن این بود که پدرم شدیداً مصرف می کرد و من داشتم دق می کردم اما با رعایت تسلیم قدم سوم، حدود ۱۶ ماه پاکی من بود که پدرم نیز پاک شد و روزی که پدرم در جلسه اعلام پاکی کرد دنیای من پر از امید شد و اعتمادم بیشتر گردید.

۲۲ ماه پاک بودم که به خدمت سربازی اعزام شدم. در حین آموزش با تمام محدودیت هایی که داشتم به جلسه می رفتم. دوره آموزشی تمام شد و به چالوس آمدم یعنی به زادگاهم. تولد ۲ سالگی ام را جشن گرفتم.

در حین خدمت خیلی اذیت شدم ولی از خداوند کمک می خواستم و خداوند همواره به من کمک می کرد.

پدرم تصادف کرد و در آی سی یو بستری شد. دوراه بیشتر نداشتم، یا فرار از واقعیت و یا اعتماد به خداوند.

به خاطر خرجی مجبور بودم آخر هفته از تهران به چالوس بیایم و کار کنم و اینجا بود که یاد جمله کتاب افتادم که می گوید ثمره کوشش های عاشقانه در محصول آن است که موسم آن همیشه به وقت خود فرا خواهد رسید.

و امروز نتیجه شیرین سپردن را می بینم. پدرم حالش خوب شد و من به شغل سابقم برگشتم و در حال حاضر در انجمن خدمت می کنم و در کمیته زندان ها و بیمارستان ها نیز خدمت دارم. نزدیک به پنج سال است که پاکم و شکرگزار خداوند. امیدوارم بتوانم با پیام رسانی صحیح، چراغ امید را دل دیگر معتادان روشن کنم.

نتیجه شیرین سپردن

حامد ب از چالوس

مدت زیادی بود که می خواستم تجربه ام را با شما در میان بگذارم اما انگیزه کافی نداشتم.

من پسر بچه ای بازیگوش و به قول معروف شیطون بودم و همیشه تصور می کردم که من باید سردسته و رئیس باشم و همه دوستانم با خواست و اراده من رفتار کنند.

این احساس تفاوت بالاخره مرا به مصرف سیگار کشاند و من در سن ۱۲ سالگی شروع به سیگار کشیدن کردم. خیلی زودتر از آن چه که فکر می کردم مصرف مواد را شروع کرده و در این راه چنان سریع به پیش رفتم که دوستانم از من فاصله گرفتند، انزوا و تنهایی را تجربه کردم و یک روز در حال خماری دستبند پلیس روی دستم خورد و دستگیر شدم.

فکر می کردم دارم خواب می بینم! هنگامی که روانه زندان شدم، شوکه شده بودم و با خودم زمزمه می کردم: ((من؟! زندان؟! دادگاه؟!...))

آری اتفاقی که هرگز فکرم را نمی کردم افتاد و من زندانی شدم. هر شب دلم می گرفت و زیر پتو گریه می کردم. دلم برای مادرم تنگ می شد ولی هیچ ملاقاتی نداشتم. همواره با حسرت به اتاق ملاقات نگاه می کردم. دوران محکومیت تمام شد و آزاد شدم. از شدت خوشحالی لباس های کهنه ام را می بوسیدم. وقتی به خانه رسیدم کسی درب خانه را باز نکرد، از دیوار بالا رفتم و با کمال تعجب خانه را خالی از سکنه دیدم.

هیچکس درون خانه نبود، خانواده ام بدون خبر اسباب کشی

هیچ محدودیتی در این فرآیند وجود ندارد. هیچ محدوده‌ای برای بهبودی و اینکه ما چقدر می‌توانیم پیشرفت کنیم و بهتر شویم وجود ندارد. (پاک زیستن)

امروز متوجه شدم که هیچ پرنده‌ای نمی‌تواند با بالهای شکسته پرواز کند، امروز معنی تسلیم را عمیقاً درک کرده‌ام و اصول برنامه در اولویت زندگی من قرار دارد.

مسیر پرواز

سعید. ز از شیراز

من زندگی امروز خود را هدیه‌ای می‌دانم از طرف نیروی برتری که مرا به سمت NA هدایت کرد. همه ما متوجه شده‌ایم که در هر لحظه و با هر احساسی، یک دلیل بزرگ برای سپاسگزاری وجود دارد، چرا که در هر جای دنیا که هستیم و در هر موقعیت و وضعیتی که قرار داریم، تعداد زیادی معتاد در حال مصرف هستند که منتظر حکم دادگاه و یا در صف مرگ و یا در مراکز درمانی و بیمارستان‌ها به سر می‌برند، زیرا از نعمت بهبودی برخوردار نیستند و داستان ما در حریم امن انجمن با ایشان کاملاً متفاوت است. من شخصاً بهای سنگینی را در انجمن فقط به خاطر خود خواهی و خود محوری‌هایم پرداخت کردم و امروز از اینکه دوباره زنده هستم و در کنار شما نفس می‌کشم، سپاسگزار و ممنون خداوند هستم.

سن و سال کمی داشتم که وارد انجمن شدم. از همان ابتدا به برنامه اعتماد کردم و با وجود تمام احساسات بدی که در دوران اعتیاد فعال تجربه کرده بودم، باز هم کمبودهای خودم را به طور قطع از وجود بیماری اعتیاد نمی‌دانستم. بنابراین پس از مدتی تمرکز را بر مسائل مالی گذاشتم و اصول بهبودی را فراموش کردم، هیچ وقت حال خوبی نداشتم اما علاقه مند بودم مثل گذشته رفتار کنم، دروغ

می‌گفتم، با حقه و کلک پول در می‌آوردم مسؤلیت زندگی‌م را نمی‌پذیرفتم و ... با وجود آن که یکی از آرزوهای من ازدواج و تشکیل خانواده بود، این اتفاق در برنامه برایم افتاد اما من به مرحله ای از بحران رسیده بودم که آرزو می‌کردم که ای کاش هیچ یک از آرزوهایم برآورده نشده بود!

به دلیل انکار شدید از برنامه دور شده بودم و دیگر بهبودی را یک فرآیند نمی‌دانستم و چون هیچ وسوسه‌ای ((به خیال خودم)) نداشتم، ابزارهای برنامه را فراموش کرده و خیلی راحت در ۱۰ سال پاک‌ی دچار لغزش شدم.

اصلاً باورم نمی‌شد!

روزها و ساعت‌هایی را تجربه کردم که توصیفش برایم ممکن نیست. در آن لحظات، بهترین اتفاق زندگی برای من مرگ بود. بعد از دو سال در اوج ناامیدی و با از دست دادن تمام زندگی‌م، به کمک دوستان بهبودی مجدداً به جلسه برگشتم.

حدود یک سال است که پاک هستم. فقط زن و فرزندم برایم مانده و از آن‌ها مهم‌تر خدایی که مرا به جایی که به آن تعلق داشتم، یعنی انجمن معتادان گمنام برگرداند.

امروز متوجه شدم که هیچ پرنده‌ای نمی‌تواند با بالهای شکسته پرواز کند، امروز معنی تسلیم را عمیقاً درک کرده‌ام و اصول برنامه در اولویت زندگی من قرار دارد.

امیدوارم تجربه من به درد دوست همدردی بخورد که دیگر حالت‌های اعتیاد مرا تجربه نکند.

به امید پرواز حقیقی با دو بال بهبودی

قدم اول

ما اقرار کردیم که در برابر اعتیادمان عاجز بودیم و زندگی مان غیر قابل اداره شده بود.

ضمن تشکر از تمام عزیزانی که در رابطه با قدم اول برای ما نامه ارسال کردند، چکیده ای از این قدم که بر گرفته از نشریات انجمن معتادان گمنام است را به حضورتان ارائه می دهیم.

همه ما به عنوان یک فرد معتاد، تنهایی، درد و ناامیدی ناشی از اعتیاد را تجربه کرده ایم. اکثر ما پیش از آمدن به NA، هر کاری به فکرمان می رسید امتحان کردیم تا مصرف مواد مخدر را کنترل کنیم. ماده مصرفی خود را عوض کردیم، چون فکر می کردیم مشکل ما مواد به خصوصی است.

ما به عنوان اعضای معتادان گمنام به تجربه دریافته ایم که اعتیاد، یک بیماری پیشرونده است و این پیشروی می تواند سریع یا کند باشد اما همیشه به زوال و انحطاط ختم می گردد. ارائه تعریفی دقیق از اعتیاد آنگونه که مورد قبول همگان واقع شود، کاری غیر ممکن است. از جنبه روانی، فکر و ذهن ما دائماً با وسوسه مواد تحریک می شود. از جنبه جسمی، حالتی از اجبار برای ادامه مصرف بدون توجه به

عواقب کار، در خود پرورش می دهیم. از جنبه روحانی در طول دوران اعتیاد، کاملاً به افرادی خودمحمور تبدیل می شویم. در جریان قدم اول، مسائلی چون وسوسه، اجبار به ادامه مصرف و انکار را مورد بررسی قرار می دهیم. از نظر ما وسوسه جریان فکری بی پایانی است که با مصرف مواد مخدر، اتمام مواد مخدر، بدست آوردن بیشتر مواد مخدر و مسائلی از این دست، در ارتباط است.

بر اساس تجربیات ما ((اجبار ((یک میل غیر منطقی به ادامه مصرف مواد مخدر، بدون توجه به عواقب آن است.

((انکار)) قسمتی از بیماری ما است که اعتراف به واقعیت را برای ما مشکل یا غیر ممکن می سازد.

جنبه روحانی بیماری ما که طی اولین دوره پاک شدن، در ما نوعی احساس تنهایی و تهی بودن ایجاد می کند، شاید مشکل ترین و پیچیده ترین جنبه اعتیاد ما باشد. هنگامی که به بررسی

آثار و نتایج بیماری خود می پردازیم، مسلماً به این نتیجه می رسیم که اختیار زندگی از کف ما خارج شده است و این مسئله را در تمام مشکلات زندگی خود مشاهده می کنیم. شاید وقتی که به NA آمدیم، عامل اصلی مشکلات خود را نمی پذیرفتیم، به دلیل خود محوری، اکثر اوقات خود ما آخرین کسی بودیم که متوجه اعتیاد خود می شدیم.

فرق نمی کند که چگونه به اینجا رسیدیم، بلکه مهم این است که این سراب کهنه از بین برود، برای پذیرش حقیقت اعتیاد خود اول لازم بود صداقت را جانشین انکار کنیم.

این که ما چه کسی بودیم و چه بر سرمان آمده بود، برای ما روشن تر شد. دیگر نمی توانستیم از حقیقت فرار کنیم. ما متوجه شده ایم که بدون داشتن صداقت نمی توان به بهبودی دست یافت. بسیاری از ما پس از سالها دروغگویی و نداشتن

صداقت به معتادان گمنام آمده ایم. با این همه می توانیم یاد بگیریم که صادق باشیم و باید شروع به تمرین آن کنیم. آموختن صداقت، مقطعی و لحظه ای نیست، بلکه یک فرآیند مداوم است.

اگر بخواهیم بین یافتن یک روش زندگی جدید در NA و ادامه اعتیاد یکی را انتخاب کنیم، آنگاه بهبودی برای ما به تدریج جذابیت بیشتری پیدا می کند.

ما در اوایل پاک شدن خود دستاویزهایی داریم، با کمک بقیه معتادانی که در حال بهبودی هستند، می توانیم راههایی را برای از میان برداشتن این دستاویزها پیدا کنیم. مسئله بسیار مهمی که باید راجع به این دستاویزها بدانیم این است که با نگهداری و حفظ آنها همیشه در برنامه ما احتمال لغزش وجود خواهد داشت.

لغزش از مصرف تمامی انواع مواد مخدر تنها راه غلبه بر اعتیاد است. با آنکه پرهیز از مصرف مواد مخدر

مرحله اول بهبودی ماست اما تنها امید ما برای بهبودی، ایجاد یک تغییر و تحول عمیق عاطفی و روحانی است.

تجربه ما نشان می دهد برای بدست آوردن گوهر گرانهای بهبودی باید به مرحله ای برسیم که تمایل به انجام هر کاری را برای رسیدن به آن داشته باشیم. وقتی برای اولین بار شروع به تمرین و به کار بستن این اصول در زندگی خود می کنیم،

ما به عنوان اعضای معتادان گمنام به تجربه دریافته ایم که اعتیاد، یک بیماری پیشرونده است و این پیشروی می تواند سریع یا کند باشد اما همیشه به زوال و انحطاط ختم می گردد.

بر اساس تجربیات ما ((اجبار)) یک میل غیر منطقی به ادامه مصرف مواد مخدر، بدون توجه به عواقب آن است.

فرق نمی کند که چگونه به اینجا رسیدیم، بلکه مهم این است که این سراب کهنه از بین برود، برای پذیرش حقیقت اعتیاد خود اول لازم بود صداقت را جانشین انکار کنیم.

ممکن است بسیار غیر طبیعی به نظر رسند، به همین دلیل لازم است برای اقرار صادقانه که لازمه کارکرد قدم اول است آگاهانه کوشش کنیم.

در دوران بهبودی متوجه می شویم که تسلیم به معنای رها شدن از دستاویزهای سر راه بهبودی و تمایل به تجربه نگرشی جدید به زندگی است. هنگامی که تسلیم می شویم در قلب خود احساس می کنیم که دیگر به حد کافی زجر کشیده ایم. ما دیگر از جنگ و کشمکش خسته شده ایم. مهم نیست چقدر جنگیده ایم، سرانجام به نقطه تسلیم رسیده ایم. ما توانستیم عاجز بودن خود را در مقابل اعتیاد اقرار کنیم.

بسیاری از ما برای بار اول، فرآیند تسلیم را با حضور در یکی از جلسات NA، ذکر نام خود و گفتن اینکه ((من یک معتاد هستم)) آغاز می کنیم. وقتی که اقرار می کنیم معتاد هستیم و به تنهایی قادر به قطع مصرف خود

نیستیم، می توانیم با کمک سایر اعضای انجمن، هر روز پاکی خود را حفظ کنیم.

تا زمانی که فکر می کنیم قادر به کنترل مصرف خود هستیم، تقریباً وادار به ادامه مصرف می شویم، اما به محض اینکه اقرار به عاجز بودن می نمائیم، هرگز مجبور به ادامه مصرف نخواهیم شد. این آزادی از اجبار به ادامه مصرف، بزرگترین هدیه ای

است که ما دریافت می کنیم زیرا زندگی ما را نجات می بخشد.

ما باید یک راهنما پیدا کنیم تا به بهبودی ما کمک کند، با گوش فرا دادن به تجربیات راهنما و به کار بستن آنها در زندگی شخصی خود، از یکی از زیباترین و کاربردی ترین مراحل بهبودی، یعنی ارزش درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگر بهره مند می شویم. از طریق برقراری ارتباط با راهنما، اصل اعتماد را می آموزیم. با پیروی از پیشنهادات راهنما به جای تبعیت صرف از افکار خود، اصول روشن بینی و تمایل را یاد می گیریم.

سخن گفتن صادقانه با راهنما در مورد اعتیاد و اینکه مواد مخدر چگونه بر زندگی ما تاثیر گذار بوده است، به ما کمک می کند قدم اول را با دقت برداریم.

طی مراحل بهبودی آسان نیست. شجاعت و پشتکار بسیاری لازم است تا فرد هر روز مسیر بهبودی خود را طی کند، بخشی از فرآیند بهبودی این است که با وجود موانعی که در

راه وجود دارد دائماً به جلو حرکت کنیم. حتی دوره های دراز مدت پرهیز نیز تضمین نمی کند که از درد و مشکلات ناشی از اعتیاد دور بمانیم. علائم بیماری همیشه قابل برگشت است.

بیماری اعتیاد به اشکال مختلف ((وسوسه فکری و اعمال ناشی از اجبار)) که هیچ رابطه ای با مواد مخدر ندارند، آشکار می شود. ممکن است بار دیگر سعی کنیم که خلاء وحشتناک درونی را که گاه و بیگاه به سراغمان می آید را با چیزی خارج از خودمان پر کنیم. هر زمان که متوجه می شویم از چیزی برای تغییر احساسات خود استفاده می کنیم باید اصول قدم اول را اجرا کنیم.

حتی سالها پس از بهبودی نیز، از اینکه زندگی ما مجدداً غیر قابل اداره شود، در امان نیستیم. اگر مشکلات روی هم انباشته شوند و از سوی دیگر منابع مقابله با این مشکلات ضعیف شده باشد، ممکن است دوباره احساس کنیم نمی توانیم اقدام سازنده ای برای زندگی خود انجام دهیم. زمانی که دیگر به نظر می رسد در حال

پرهیز از مصرف تمامی انواع مواد مخدر تنها راه غلبه بر اعتیاد است. با آنکه پرهیز از مصرف مواد مخدر مرحله اول بهبودی ماست اما تنها امید ما برای بهبودی، ایجاد یک تغییر و تحول عمیق عاطفی و روحانی است.

از هم پاشیدن است، باید اصول برنامه را دوباره اجرا کنیم. تماس خود را با راهنما بیشتر کنیم و روی قدمها جدی تر کار کنیم و در جلسات به طور مرتب حضور پیدا کنیم. ما بار دیگر تسلیم می شویم چون می دانیم موفقیت با پذیرفتن شکست حاصل می گردد.

ما روش جدیدی را برای زندگی می آموزیم. احساس تهی بودن که از آن در رنج بودیم با اجرای قدمهای دوازده گانه در زندگی برطرف خواهد شد. بتدریج متوجه

سخن گفتن صادقانه با راهنما در مورد اعتیاد و اینکه مواد مخدر چگونه بر زندگی ما تاثیر گذار بوده است، به ما کمک می کند قدم اول را با دقت برداریم.

می شویم که اعتیاد ما با تمام ابعاد پیچیده و خاص خود از طریق این برنامه ساده برطرف خواهد شد. ما راه حلی برای ناامیدی مطلق خود یافته ایم. دوازده قدم معتادان گمنام ما را به سوی بیداری روحانی رهنمون خواهد ساخت که قدم اول آغاز این سفر روحانی است.

ما راه جدیدی برای زندگی آغاز می کنیم، راهی که شعف و شادی بسیاری برای ما به همراه خواهد داشت. با این همه بهبودی کاملاً ما را از درد و رنج رها نمی کند. زندگی آنطور که هست، مجموعه ای از لحظات شادی و غم است. در زندگی لحظات زیبا و لحظات دردناک با هم در آمیخته اند. ما تجربیات مختلف عاطفی و احساسی را در اتفاقات زندگی لمس خواهیم کرد. با نگرشی صادقانه به آنچه در اثر اعتیاد بر سر ما آمده است، متوجه عاجز بودن و غیر قابل اداره بودن زندگی می شویم. با کنار گذاشتن دستاویزها و پل هایی که برای بازگشت به جا گذاشتیم، اعتیاد خود را پذیرفته و تسلیم می شویم و سپس امیدی را که بهبودی پیش روی ما گذاشته است، تجربه می کنیم. در قدم یک متوجه می شویم که دیگر نمی توانیم مثل گذشته زندگی کنیم.



کم سوادی مانع رشد من نشد

سارا از گرگان

اشتباه می خواندم و می نوشتم اما نا امید نشدم و ادامه دادم. در ابتدا، قدم ها را بصورت شفاهی کار میکردم، راهنمایم به شهر دیگری رفته بود و من چون زن بودم، محدودیت های زیادی داشتم لذا راهنمایم به من پیشنهاد داد که نشریات بخوانم و قدم ها را بنویسم. خیلی برایم سخت بود اما علاقه به خواندن و نوشتن و رهجو گرفتن و راهنما شدن باعث می شد تا من با جدیت هدفم را دنبال کنم.

برعکس تصورات من دوستان همدردم با مهربانی مرا پذیرفتند، با من همدردی کردند و مورد تشویق قرار دادند.

بالاخره در جلسات خدمت گرفتم و از جلسه شروع به تمرین کردم، اعتماد به نفسم روز به روز بیشتر شد، در کمیته کارگاهی و کمیته زندانها خدمت کردم، رهجو گرفتم و شروع به کار کردن قدم با آنها نمودم. رهجوهای غلط های نوشتاری مرا می گرفتند و من با فروتنی از آنها تشکر میکردم، خدا را شکر جلسات بانوان در تمام ناحیه های ایران موجود است و من دیگر خودم را تنها احساس نمی کنم. در کمیته های مختلف خدمت می کنم، تمام نشریات و حتی کتاب های دیگر را نیز مطالعه می کنم و دوست دارم ادامه تحصیل بدهم. خدا را شکر که برای NA دارائی و نداری، مذهب، نژاد، جنسیت، بی سواد و با سواد تفاوتی ندارد و برای همه یکسان است. ممنونم از دوستانی که برای غلط خواندن پمفلت مسخره ام نکردند، ممنونم از رهجوهایم که مرا پذیرفتند، ممنونم از راهنمایم که به من پیشنهاد داد بخوانم و بنویسم و ممنونم از دوستانی که تجربه مرا می خوانند. آری بی سوادی مانع رشد روحانی من نشد، پس تمایل به تغییر به من کمک کرد تا در راستای اهدافم قدم بردارم و موفق شوم و این یعنی روشن بینی. تشکر می کنم و به خدمتگزاران مجله پیام بهبودی خدا قوت می گویم.

سلام دوست همدردم من ممنونم که وقت می گذاری و نامه مرا می خوانی شاید تجربه من بتواند پیامی برای دیگر معتادان باشد و در بهبودی یک معتاد دیگر تأثیر داشته باشد.

بیش از ده سال است که پاکم و خدا را سپاس که عضو کوچکی از انجمن معتادان گمنام هستم. خدا را شکر که می توانم تجربه خود را بنویسم و در اختیار شما قرار بدهم. با ارسال این نامه می خواهم بگویم که یک امر غیر ممکن در انجمن برای من ممکن شد. اولین بار وقتی وارد جلسه شدم خیلی گیج و سر درگم بودم، احساس کردم هیچکس نیست تا او را در آغوش بگیرم و با او حرف بزنم.

همه خوب صحبت می کردند و از روی خواندنیهای جلسه می خواندند. وقتی چشمم به کتابهای داخل کمد نشریات افتاد با خودم گفتم، من که سواد ندارم، نکند مرا از اینجا بیرون کنند! برعکس تصورات من دوستان همدردم با مهربانی مرا پذیرفتند، با من همدردی کردند و مورد تشویق قرار دادند. حدود دو ماه پاکی داشتم که منشی جلسه یک پمفلت به من داد تا بخوانم اما من که سواد درست و حسابی نداشتم فقط خط اول آنرا به زور و با غلط های زیاد خواندم. پمفلت را به دوستم دادم تا بخواند. خیلی خجالت کشیدم، وقتی از جلسه بیرون آمدم خیلی گریه کردم و با خودم گفتم اینجا دیگر جای تو نیست، با چه رویی می خواهی به جلسه برگردی؟ با یکی از اعضاء تماس گرفتم و او به من کمک کرد تا دوباره به جلسه برگردم.

روز بعد که به جلسه رفتم داشتم از خجالت میمردم ولی کسی چیزی به من نگفت گویا همه فراموش کرده بودند. ولی من خودم عذاب می کشیدم و تصمیم گرفتم بنویسم و بخوانم، از پمفلت های کوتاه شروع به خواندن کردم، خیلی



امروز همه دوستان بهبودی را با هر عقیده، سن، مذهب، نژاد و هر گونه رفتار و گفتاری می پذیریم چرا که تمام رفتارها و گفتارها حامل پیام هستند.

از بیماری تا بیداری

سلیمان. ث از خفر جهرم

با این که انجمن را می شناختم، به خاطر افکار و باورهای غلط همچنان در مسیر نابودی به پیش می رفتم. یک شب برادرم که انجمنی بود به خانه ما آمد و گفت می خواهی قطع مصرف کنی؟

در یک لحظه تمام بی ارزشی ها، حقارت ها، اشک ها و خفت و خواری ها مانند فیلمی از جلوی چشم عبور کرد و انگار روزنه ای در ذهنم باز شد.

به انجمن پیوستم و شب اول که به جلسه رفتم فقط یک نفر در جلسه حضور داشت که مشغول نوشتن تابلوی مخصوص جلسه بود. با خودم گفتم: (این رئیس این جاست!) از او پرسیدم جلسه تمام شده؟ او با لحنی خاص و مؤدبانه گفت: جلسه هنوز شروع نشده است.

آن شب اعضاء یکی یکی آمدند و جلسه شروع شد. من آن شب خودم را با اسم و فامیل معرفی کردم و با تشویق اعضاء مواجه شدم. جلسات را ادامه دادم و راهنما گرفتم و به لطف خداوند قدم ها را شروع کردم اما پس از مدتی به فردی منتقد تبدیل شدم که کارش فقط کنترل و قضاوت درباره دیگران بود و ذهنم پر شده بود از سؤال.

سؤالاتی از قبیل چرا فلانی این طور مشارکت می کند؟ چرا فلان عضو این گونه عمل می کند؟ چرا فلانی دیر می آید و صدها چراهای دیگر! تا جایی که فکر می کردم اعضاء این

گروه رشد نکرده اند و من باید جلسه ام را عوض کنم اما یک شب پس از بازگو کردن این چراها پیش راهنمایم، او با چهره ای پر از محبت به من گفت: اگر افرادی که اصولی مشارکت نمی کنند، یا بد رفتاری می کنند و پیچ پیچ می کنند یا دیر به جلسه می آیند و زود می روند، نبودند، تو به تنهایی می خواهستی پاک بمانی؟

این سؤال راهنما از من بود که مرا کاملاً دگرگون کرد. امروز همه دوستان بهبودی را با هر عقیده، سن، مذهب، نژاد و هر گونه رفتار و گفتاری می پذیریم چرا که تمام رفتارها و گفتارها حامل پیام هستند. همیشه همه چیز صد در صد جهت میل من پیش نمی رود. امروز پی برده ام که من نواقص خود را در آینده ی وجود آن ها می دیده ام. امروز این آینه مهربانی عشق و ایمان را نشان می دهد. امروز دعا می کنم تا آگاهی و دانشی را که در قدم ها بدست آورده ام و توان اجرا می خواهد را به مرحله عمل در آورم، نه این که توقع داشته باشم که دیگران به آن عمل کنند.

امروز پی برده ام که بازگو کردن مشکلات در جلسه بهبودی، گروه را به چالش می کشد و فقط عنوان کردن آنها در جلسات اداری می تواند به من و به گروه کمک کند. امروز پی برده ام که بین آگاهی و فهم خیلی فاصله است و اگر از خداوند برای اجرای این فهم و بینش تقاضای کمک نکنم، آن را از دست خواهم داد. داشته های من فقط با بخشیدن زیاد می شود. پس نداشته ها را رها می کنم و از خداوند درخواست می کنم توانایی اجرای قدم ۱۲ را به من عطا فرماید.



کاربرد سنتها در H&I

کمیته بیمارستانها و زندانهای شورای منطقه ایران

را در پیام رسانی از دست میدهیم و شاید مجبور شویم پیام انجمن را همراه با پیام آنها برسانیم. ممکن است ما به خاطر کمبود بودجه با مشکل روبرو باشیم ولی این امر هرگز ما را مجبور به قبول کمک و حمایت از سازمانی دیگر نمی کند. ما هیچگاه فراموش نمی کنیم که معتمدان مقیم هر مرکزی قبل از اینکه بیمار و زندانی آنجا باشند همدردان ما بوده و هستند و هزینه رساندن پیام بهبودی به آنان از بودجه ی NA می تواند پرداخت شود.

تمامی اعضای کمیته H&I با صرفه جویی در هزینه ها، مسئولانه هزینه کردن و با برنامه ریزی و اولویت بندی و خدمت ایثارگرانه و همینطور صرف وقت و انرژی بیشتر تا حدود زیادی می توانند، کمبود بودجه را جبران کنند.

ما اعضای پیام رسان کمیته H&I می توانیم، با دادن گزارش شفاف، کامل و منظم کمک بسیار مهمی به کمیته در برنامه ریزی و بودجه بندی کنیم. ما به آزادی و متکی به خود بودن انجمن معتمدان گمنام افتخار می کنیم.

همانگونه که در سنت هشتم آمده، ما نباید فراموش کنیم که حرفه ای نیستیم و نمی توانیم برای پیام رسانی به معتمدان راهکار حرفه ای ارائه دهیم. پیام رسانی شغل و تخصص ما نیست. این کار یک عمل روحانی است و ما آنرا برای کسب درآمد و دریافت کمک انجام نمی دهیم.

ما در مسائل درمانی و شرایط نگهداری آنها هیچ گونه اظهار نظری نمی کنیم. ما پیام رسانان کمیته H&I هرگز هدیه، پاداش، کادو یا جایزه از معتمدان و مسئولین مراکز و سازمانها قبول نمی کنیم، حتی اگر اصرار کنند و دلخور شوند، ما از قبول آن خودداری می کنیم. چرا که پاسداری از سنت ها و وظیفه ماست، نه آنها.

در هنگام پیام رسانی باید مراقب باشیم که در مسائل حرفه ای وارد نشویم و فقط تجربه شخصی خود را در رابطه با بازیابی شخصی و چگونگی بهبودی از طریق ۱۲ قدم را مشارکت کنیم. صحبت کردن در مورد مسائلی همچون سم زدایی، اختلالات روانی، مصرف دارو، مشکلات قضایی و اجتماعی و خانوادگی وارد شدن به مسائل حرفه ای است.

رساندن پیام شالوده برنامه ماست و چنانچه خدمتگزاران بنا به هر دلیلی کنار کشیده یا بی تفاوت شوند، سایر معتمدان را در بی اطلاعی گذاشته و انجمن ما مانند شعله شمع در تاریکی به مرور خاموش خواهد شد و ما با تنها ماندن، خواهیم مُرد.

در شماره قبلی مجله پیام بهبودی به کاربرد پنج سنت اول در کمیته H&I پرداختیم، طبق سنت پنجم ما می بایست از بازیابی تمام معتمدان حمایت و پشتیبانی کنیم و بر همین اساس معتمدانی که دسترسی آسان و کامل به جلسات ندارند از این امر مستثنی نیستند. ما اعضای کمیته H&I وظیفه داریم که پیام NA را به این معتمدان برسانیم تا آنها در آن شرایط و همینطور پس از ترخیص بتوانند بهبودی خود را از طریق این برنامه دنبال کنند. به همین دلیل لازم است که با مراکز و سازمانهایی در ارتباط باشیم که با معتمدان در ارتباط هستند. سنت ششم حدود همکاری و تعامل ما را مشخص می کند. ما تا جایی مجاز به همکاری می باشیم که این همکاری به وابستگی تبدیل نشود.

هر تیم پیام رسان باید برای مسئولین و بیماران بصورت شفاف مشخص کند که هیچ وابستگی به آن مرکز ندارد. ما هرگز در امور مربوط به آنها دخالت نمی کنیم و در جلسات و همایش هایی که برای معرفی و تبلیغات خود برگزار می کنند، شرکت نمی کنیم و اجازه نمی دهیم که از نام NA برای پیشبرد اهداف خودشان استفاده کنند و بصورت شفاف به بیماران با صراحت بیان می کنیم که به مرکزی که برای پیام رسانی آمده ایم هیچ وابستگی نداریم. یعنی زیر نظر آن مرکز نیستیم و آن مرکز هم زیر نظر ما نیست، انجمن ما کاملاً مستقل بوده و تنها هدف این انجمن رساندن پیام به معتمدان است.

این سنت به ما یادآور می شود که هر کجا هویت ما به هویت سازمانی دیگر گره بخورد، هدف ما صراحت خود را از دست می دهد و ما نباید اجازه بدهیم که از نام و لوگوی برنامه هیچ سازمان و مرکزی استفاده یا سوء استفاده کند، به همین دلیل NA فقط با مراکز و سازمانهایی همکاری می کند که به وضوح شناسایی تفاوت هدف ما با آنها مشخص باشد.

ممکن است بعضی از سازمانها و ارگانها و مراکز پیشنهاد کمک مالی و حمایت به ما بدهند. اینجاست که سنت هفتم خط و مشی ما را در قبال اینچنین پیشنهاداتی روشن کرده و ما به صراحت پاسخ منفی خود را باید اعلام کنیم، قبول چنین پیشنهادی ما را در بند وابستگی برده و آزادی خود



همسانی

معجید . ق از استان البرز

سالهای زیادی را با مواد مخدر و بیماری اعتیاد زندگی کردم و بارها سعی کردم که دیگر مصرف نکنم، اما تمام تلاش من با شکست مواجه می شد. نمیدانستم مشکل کجاست و علت ناکامی هایم را پیدا نمی کردم. همچنان مصرف می کردم و زندگیم آشفته تر می شد. داشته هایم جلوی چشمانم از دست می رفت و بی دفاع، نظاره گر این فاجعه بودم. روزهای آخر مصرف از خانه طرد شده بودم و هیچ دوستی برایم باقی نمانده بود و به یک کارتن خواب تبدیل شده بودم. چیزی که هرگز فکرش را نمی کردم.

روزهای آخر مصرف از خانه طرد شده بودم و هیچ دوستی برایم باقی نمانده بود و به یک کارتن خواب تبدیل شده بودم. چیزی که هرگز فکرش را نمی کردم.

این سرگردانی و پرسه زدن های بی هدف در خیابان ها باعث ایجاد ترس از دستگیر شدن در من شده بود که بلاخره این اتفاق هم افتاد و با مواد مخدر دستگیر و روانه زندان شدم. بدترین حال و احساسی که حتی فکرش هم برایم قابل تحمل نبود. درد فیزیکی و روحی آشفته و وحشتناکی داشتم. به دنبال چیزی برای تسکین دردهایم بودم. در اتاق تازه واردها بودم که صدایی به گوشم رسید که می خواست چند کلمه برای ما صحبت کند.

با خودم گفتم: این دیگه از کجا آمده؟ اما بعد از چند دقیقه در حالیکه حرف های او را گوش می دادم، ناخودآگاه اشک در چشمانم جمع شد. دردهایم فراموش شد و احساس آرامش می کردم. او کسی بود از جنس خودم و حرف های من را می زد. احساس کردم دوستی برای همدردی با ما آمده. او یکی از خدمتگزاران NA بود، کسی که پیام عشق و امید و آزادی از اعتیاد فعال را به ما می داد و ما را دعوت به شرکت در جلسات می کرد.

بعد از ۱۳ سال مصرف، برای اولین بار پیام انجمن معتادان گمنام را شنیدم و در زندان وارد جلسات NA شدم.

همیشه فکر می کردم زندان چیزی جز بدبختی، درد و سختی ندارد. اما به لطف خدا و تلاش پیام رسان های H&I زندان تبدیل به مکانی شد که من معتاد به زندگی و آغوش خانواده ام برگردم. هدیه عضویت در انجمن معتادان گمنام را من دریافت کردم و امروز حدود ۱۸ ماه است که به کمک خداوند و اصول برنامه پاک هستم.



وقتی برای پیام رسانی به زندان رفته بودم، همدردانی را دیدم که زیر حکم هستند و با جدیت پاکی و بهبودی خود را دنبال می کنند و متوجه شدم که انجمن در شرایط سخت و خاص هم کارآمد است.

پیام انجمن

بهنام از جاده چالوس

امروز تولد ۱۱ سالگیم است که شمع تولدم را به پاس دعای خیر مادرم که سه ماه پیش فوت کرده، سر خاکش روشن کردم. جا دارد در همین ابتدا از خداوند، دوستان انجمن و همسر و دختر عزیزم تشکر کنم.

من بعد از سالها درگیری و بدبختی کشیدن از مصرف مواد و بیماری اعتیادم در حالیکه از خانواده و اجتماع طرد شده بودم و هیچ کس پذیرای من نبود، پیام انجمن را از یکی از همبازی هایم که در آن زمان پاک بود، گرفتم. در کمال ناباوری وارد انجمن شدم. و از اوایل پاکی در سطوح مختلف خدماتی انجمن مشغول به خدمت شدم و امروزه به این درک رسیدم که آن وقت گذاشتن ها چقدر تأثیر در پاک ماندن من داشته. چند سالی است که در کمیته H&I خدمت می کنم.

وقتی برای پیام رسانی به زندان رفته بودم، همدردانی را دیدم که زیر حکم هستند و با جدیت پاکی و بهبودی خود را دنبال می کنند و متوجه شدم که انجمن در شرایط سخت و خاص هم کارآمد است. یک روز بعد از پایان جلسه یک تازه وارد به سراغم آمد و گفت مرا می شناسی؟ من در زندان پیام انجمن را از طریق پیام رسانان H&I گرفتم و پس از آزادی تصمیم گرفتم شرکت در جلسات را ادامه بدهم. حرفهای آن دوست باعث شد اشک شوق بریزم و متوجه شدم زحمات خدمتگزاران بی نتیجه نیست و هر چه بیشتر و با عشق به فعالیت و خدمت در این کمیته ادامه دهم. در پایان خسته نباشید و خدا قوتی به تمام خدمتگزاران انجمن می گویم و برای آنها آرزوی موفقیت دارم.



معتادان امروز خوشبخت ترند

داوود . د . ف از مرودشت

شاید در گذشته نه چندان دور، خوشبختی برای یک معتاد آرزویی بیش نبود. ولی امروز به دلیل گستردگی جلسات، وجود نشریات متفاوت و متنوع، در اختیار داشتن منابع وسیعی جهت دست یابی به بهبودی، اطلاع رسانی از طریق کمیته های خدماتی متعدد و با پیشرفت تکنولوژی به طوری که ارتباطات به طور مطلوب تری صورت می پذیرد و از همه مهمتر افزایش اعضای بهبود یافته در انجمن معتادان گمنام که تجربه های خود را به راحتی و به رایگان در اختیار دیگر معتادان قرار می دهند، می توان گفت معتادان امروز خوشبخت ترند.

مهمترین سرمایه انجمن همین تجربه هاست که می تواند به هر عضوی که تمایل دارد در مسیر بهبودی قدم بر دارد، کمک کند

تا این عضو مجبور نباشد از راه آزمون و خطا برای پیمودن این مسیر وارد شود و دچار اشتباه و در نهایت درد و رنج گردد.

این روشن بینی یعنی: استفاده از تجربه دیگران حکم تسریع کننده در مسیر بهبودی را دارد.

حال امید است تجربه این عضو کوچک بتواند چراغ امیدی را در دل دوستی همدرد روشن نماید. در اولین حضور خود در جلسه،

آنچنان مجذوب صحبت های گرم اعضاء شدم که مطمئن گردیدم NA طناب نجات من از منجلاب مواد مخدر است. خیلی سریع خودم را با جلسات وفق دادم از همان ابتدا رؤیای بهترین شدن را در سر داشتم، نه بهتر شدن!

آنچنان آشفتنگی در زندگی من موج می زد که تنها فکر من جبران مافات و ساختن خرابی های گذشته بود. نیاز به اثبات کردن خود و دیده شدن داشتم زیرا در اثر تحقیرها و سرزنش ها و مشکلاتی که مواد مخدر برایم ایجاد کرده بود، به انسانی منزوی، مأیوس و در عین حال خطرناک تبدیل شده بودم.

با خود می گفتم الان وقت آن است که از تمام دنیا انتقام بگیرم و با بدست آوردن شغل و در آمدی عالی و جایگاه اجتماعی مناسب و پیشرفت در زندگی، خودم را به دیگران ثابت کنم.

تبدیل شدن به عضو سازنده و قابل قبول اجتماع، تبدیل به بهانه و دستاویزی شد برای دوری از جلسات و امتناع از راهنما گرفتن و قدم کار کردن.

کاملاً فراموش کردم که پذیرش اجتماعی به معنی بهبودی نیست

و این که اصول می تواند اسلحه ای باشد برای نابودی خودم و دیگران.

این اتفاق قبل از جشن ۵ سالگی افتاد و بیماری من توانست مرا قانع کند که دیگر نیازی به انجمن ندارم و به تنهایی می توانم گلیم خود را از آب بیرون بکشم.

با هر روز دوری از بهبودی جای پای بیماری در زندگی من محکم تر می شد. آنچنان در کار و زندگی جدید خود غرق شده بودم که متوجه ماهیت بیماری خود نشده و باور کردم که اتفاق نخواهد افتاد اما بعد از

۴ سال دوری از انجمن یعنی

قبل از نهمین سال پاکی، لغزش من با مصرف الکل شروع و به مصرف همان ماده مصرفی خودم ختم شد.

مات و مبهوت مانده بودم نه راه پس داشتم نه راه پیش. در طی چند ماه لغزش درد و عذاب را متحمل شدم که در تمام دوران مصرف هم به

چشم ندیده بودم. احساس گناه و خجالت، حقارت و پستی و

ناامیدی مطلق و ... داشت مرا می کشت اما یک بار دیگر از روی ناچاری در انجمن معتادان گمنام به دوستان بهبودی پناه آوردم و درخواست کمک کردم و باز هم با آغوش باز مرا پذیرفتند و اکنون ۵ ماه است که با جدیت و شور و اشتیاق برنامه را دنبال می کنم و بیش از هر زمان دیگری خود را

متعهد و مدیون انجمن می دانم. الان می فهمم که چرا بایستی تسلیم بی قید و شرط برنامه باشم و عملاً شکرگزاری می کنم. راه این شکرگزاری رساندن پیام و مشارکت تجربه، نیرو و امید است.

دوستان بهبودی و تجربه هایشان چه نعمت هایی بودند که من قدر آنها را ندانستم و خودم تجربه شدم و چه بهای سنگینی پرداختم. ما با در میان گذاشتن آنچه که داریم می توانیم آن را حفظ کنیم هر چند بیشتر اوقات متوجه نیستیم که واقعاً آنچه را که داریم چقدر ارزشمند است.

با آرزوی بهترین ها برای دوستانم

مهمترین سرمایه انجمن همین تجربه هاست که می تواند به هر عضوی که تمایل دارد در مسیر بهبودی قدم بر دارد، کمک کند تا این عضو مجبور نباشد از راه آزمون و خطا برای پیمودن این مسیر وارد شود و دچار اشتباه و در نهایت درد و رنج گردد.

این روشن بینی یعنی: استفاده از تجربه دیگران حکم تسریع کننده در مسیر بهبودی را دارد.

ما راهی جدید برای زندگی ای توأم با آزادی، اشتیاق و رشد بی انتها پیدا کرده‌ایم. ما دیگر در دام فرآیندی که زیربنایش نومیدی باشد، اسیر نیستیم.
(پاک زیستن)

گذشته تلخ آینده شیرین

حسین . م . ر از رفسنجان

به واسطه مواد مخدر همه چیزم را از دست دادم، از جمله موقعیت کاری و اجتماعی، زن، بچه، آبرو، اعتبار و ... من در یک خانواده‌ی مذهبی و پایید به اصول اخلاقی بزرگ شدم که هرگز اهل مصرف نبودند ولی من علیرغم مخالفت خانواده‌ام با این موضوع، مصرف کننده‌ی مواد شدم. با آنکه مواد مخدر همه چیزم را از من گرفت و مشکلات

شاید نتوانم به گذشته برگردم و یک آغاز بسازم اما ایمان دارم که با حفظ پاکی و به کمک اصول روحانی نهفته در برنامه‌ی معتادان گمنام می‌توانم از امروز شروع کنم و یک پایان زیبا بسازم.

خساراتی که در زمان مصرف اصلا به آنها فکر نمی‌کردم و همواره دیگران را به خاطر آنها سرزنش می‌کردم و خودم را حق به جانب می‌دانستم. الان که نزدیک دو سال است که از منجلاب اعتیاد خارج شده‌ام، تازه طعم زندگی را می‌چشم و خانواده‌ام از شهرهای دور برای دیدن من می‌آیند و به من می‌گویند:



فراوانی برایم ایجاد کرد، باز هم حاضر نبودم قطع مصرف کنم. لذا تصمیم به خرید و فروش مواد مخدر گرفتم تا بتوانم از این راه ثروتمند شوم، چون تصور میکردم با پول می‌توانم حرفی برای گفتن داشته باشم و دوباره نظر همسر و فرزندان و خانواده‌ام به من جلب خواهد شد. غافل از اینکه با این کار، آنها بیشتر از من دور شدند و دیگر حتی حاضر به دیدن من هم نبودند. طولی نکشید که دستگیر و روانه‌ی زندان شدم، در زندان با انجمن آشنا گردیده و به کمک خداوند و جلسات توانستم پاکی خود را بدست بیاورم و در مسیر بهبودی قرار بگیرم. هر روز که از مصرف دورتر می‌شدم و در روند بهبودی به پیش می‌رفتم، بیشتر متوجه اشتباهات و خساراتی که بخاطر مصرف مواد مخدر زده بودم، می‌شدم.

« ما این حسین پاک را دوست داریم، نه آن حسین قبل را. » اگر چه زندانی هستم اما زندان باعث شد تا من به خودم بیایم و راه درست زندگی کردن را پیدا کنم و به لطف خداوند و انجمن معتادان گمنام پاکی خود را بدست بیاورم. من سعی میکنم پاکی خود را حفظ کنم تا بتوانم علیرغم گذشته تلخی که داشته‌ام، یک آینده‌ی شیرین برای خودم و خانواده‌ام بسازم. شاید نتوانم به گذشته برگردم و یک آغاز بسازم اما ایمان دارم که با حفظ پاکی و به کمک اصول روحانی نهفته در برنامه‌ی معتادان گمنام می‌توانم از امروز شروع کنم و یک پایان زیبا بسازم.



تعداد اعضای گروه ما پنج نفر بود و با پشتکار و همدلی در انجام خدمات توانستیم طی چند ماه پیام را به ده ها نفر دیگر برسانیم.

معجزه برایم اتفاق افتاده و دیگر نگران آینده نیستم و باور دارم مادامی که از اصول برنامه پیروی کنم نباید از هیچ چیز واهمه داشته باشم. تسلیم در برابر اصول برنامه مؤثرترین راه برای کسب بهبودی است.

به مرور زمان همدردان خانم نیز به جلسات اضافه شدند و این حمایت و استقبال از انجمن معتادان گمنام باعث شد که پس از مدتی گروه بانوان نیز تشکیل شود. در طول دوران پاکی و بهبودی خود با مشکلات زیادی روبرو شده ام اما همواره به خود می گویم امیدوار باش روزهای خوب در راهند!

امروز بیش از دوازده سال از پاکیم می گذرد و روزهای خوبی را تجربه می کنم. فرزندانم تحصیلاتشان را به پایان رسانده اند و فرزند بزرگم ازدواج کرده است. در خانه خیاطی می کنم و از این طریق امرار معاش می کنم.

معجزه برایم اتفاق افتاده و دیگر نگران آینده نیستم و باور دارم مادامی که از اصول برنامه پیروی کنم نباید از هیچ چیز واهمه داشته باشم.

تسلیم در برابر اصول برنامه مؤثرترین راه برای کسب بهبودی است.

با درود فراوان

احساس تفاوت

پروانه از ملایر

سالها قبل از اینکه مواد مخدر مصرف کنم همسرم مصرف کننده بود و متأسفانه با اینکه از نزدیک آشفته گی او را دیده بودم، خودم هم به سمت مصرف مواد مخدر کشیده شدم.

در ابتدای مصرف فکر می کردم من با همسرم فرق دارم اما پس از مدتی کوتاه دچار اجبار به مصرف شدم و به خاطر همین موضوع، خسارهای زیادی به بار آوردم و در مسیر مصرف مواد مخدر دو فرزند پسر پنج و شش ساله ام متحمل صدمات زیادی از طرف من شدند، گویا مواد مخدر مهمتر از همه چیز و همه کس برایم شده بود.

هر روز منزوی تر می شدم و دیگر هیچ امیدی برای آینده ی خودم متصور نبودم. تا اینکه در یکی از روزهای ناامیدی بالاخره نور امید به زندگی من نیز تابیده شد و پیام انجمن معتادان گمنام را دریافت نمودم.

به طور مرتب در جلسات حضور پیدا کردم و خودم را تسلیم اصول برنامه نمودم.

با اینکه سن پاکی خیلی کمی داشتم، به دلیل نوپا بودن جلسات محل سکونتم شروع به خدمت اطلاع رسانی کردم و با همکاری چند نفر از دوستان بهبودی جلسه باز انجمن معتادان گمنام را برای پیام رسانی راه اندازی کردیم.

دو راهی مرگ و زندگی

پرویز . چ از اصفهان

خدا را شکر که امروز هم توانستم پاک بمانم. در سن ۸۴ سالگی هنگامی پیام انجمن را گرفتم که بر سر دو راهی مرگ و زندگی بودم اما تصمیم به زندگی با اراده خداوند و حضور مرتب در جلسات را گرفتم.

امروز که در سن ۸۷ سالگی این دل نوشته را می نگارم، سپاسگزار خداوند هستم که تولد ۳ سال پاکی خود را دیدم و هنوز با لطف و عنایت پروردگار و راهکارها و اصول انجمن معتادان گمنام زنده ام. یک شب که در یک جلسه کارگاهی در استان خودم شرکت کردم، پیام من این بود: اکنون که از یک تومور مغزی رنج می برم و دید چشمانم کم و کمتر می شود و در حالی که بسیاری از دوستان دوران مصرفم در قبرستان اصفهان هستند، بعضی از آنها که هنوز زنده اند می گویند: با این اوضاع وخیم چه امیدی به زندگی داری؟ برو بزن!



امروز که در سن ۸۷ سالگی این دل نوشته را می نگارم، سپاسگزار خداوند هستم که تولد ۳ سال پاکی خود را دیدم و هنوز با لطف و عنایت پروردگار و راهکارها و اصول انجمن معتادان گمنام زنده ام.

ولی امروز حائلی بین من و بیماری اعتیاد و مصرف مواد وجود دارد که زندگی مرا نجات داده و هیچ چیز نمی تواند این حائل را ویران کند.

حائل بین من و مصرف، جلسه، دوستان بهبودی، قدم و خدمت است. برای من با وجود تمام مشکلات، هیچ چیز با ارزش تر از زندگی شیرین، بدون مواد مخدر وجود ندارد.

از خداوند عاجزانه می خواهم که در این مسیر بمانم و دست هایم از دست شما جدا نشود.

پاک بمانم و پاک بمیرم.

با این حرف او یاد گذشته افتادم و گریه کردم، راست می گفت من همیشه در آرزوی پاکی بودم و این اواخر یادم رفته بود که از کجا آمده ام و ناسپاس شده بودم

فراموشی ناسپاسی است

هیوا . ب از مهاباد

روزهای اول ورود به انجمن معتادان گمنام یکی از همدردهایم مجله پیام بهبودی را به من هدیه داد و از آن زمان تا به حال من تمامی فصل نامه های پیام بهبودی را خوانده ام، مدت زیادی هست که می خواستم به این کمیته، نامه بفرستم ولی می ترسیدم که نامه ام خوب و مؤثر نباشد! بگذریم الان که این نامه را می نویسم سر کار هستم و ساعاتی قبل فصلنامه پیام بهبودی فصل بهار را می خواندم. من نزدیک دو ماه است که از خدا فاصله گرفته ام و نقصهایم فعال است و ناامیدی تمام وجودم را فرا گرفته است، با راهنمایم در ارتباط نیستم، فقط بیست دقیقه آخر به جلسه می روم و در طول روز و شب افکارم با من صحبت می کنند، انگار تازه سم زدایی می کنم تمام بدنم درد می کند، خورد و خوراکم معلوم نیست، خواب و استراحت ندارم، در یک کلام تعادل ندارم، لیست قدم هشتم را نمی نویسم و خدمت هایم را به خوبی انجام نمی دهم. این داستان تا دو روز پیش جریان داشت تا اینکه دوست تازه واردی که زمانی با هم همبازی بودیم پیشم آمد و پیام بزرگی به من داد، او گفت: «یادت هست روزی مرد فلج و معلولی را دیدیم و تو گفتی خوش به حالش چون حداقل بدن پاکی دارد!»

با این حرف او یاد گذشته افتادم و گریه کردم، راست می گفت من همیشه در آرزوی پاکی بودم و این اواخر یادم رفته بود که از کجا آمده ام و ناسپاس شده بودم ولی او بزرگترین پیام را به من داد و از همان روز تصمیم گرفتم که اصول را رعایت کنم و در قبال بهبودی ام متعهد باشم چون من امروز هر چه دارم به لطف برنامه است. من باید خیلی قبل تر سر از قبرستان، تیمارستان، و زندان در می آوردم، پس خداوند دوستم دارد و باید شکر گذار او باشم .

Conference Report

24-30 APRIL

WORLD SERVICE CONFERENCE 2016



گزارش کنفرانس خدمات جهانی NA ۲۰۱۶

چشم‌انداز خدمات در انجمن معتادان گمنام:

همه تلاش‌های انجمن NA برگرفته و الهام گرفته از هدف اصلی گروه‌های ما است. ما بر سر این اصول مشترک، متعهد می‌مانیم. رؤیای ما این است که روزی:

- هر معتاد در هر کجای جهان، فرصت تجربه پیام ما را، به زبان و فرهنگ خود داشته باشد و راه جدیدی برای زندگی پیدا کند.

- هر عضو که از هدیه بهبودی برخوردار شده است، رشد و کمال روحانی را از طریق خدمت تجربه نماید.

- سطوح مختلف خدماتی NA در سراسر جهان، در یک روح واحد و هماهنگ برای حمایت از گروه‌ها در رساندن پیام بهبودی با یکدیگر تعامل می‌کنند.

- معتادان گمنام به عنوان یک برنامه پابرجای بهبودی مورد شناخت رسمی و احترام جهانی قرار دارد.

کنفرانس خدمات جهانی تا سال ۲۰۰۰ میلادی هر ساله برگزار می‌شد، اما از این سال به بعد، به علت رشد جوامع NA و همچنین موارد مالی تصمیم گرفته شد تا این کنفرانس هر دو سال یکبار و در محدوده ۷۵ مایلی دفتر خدمات جهانی NA واقع در کالیفرنیا جنوبی برگزار شود.

کنفرانس خدمات جهانی متشکل از ۱۱۵ منطقه که عضو دائم و دارای کرسی و حق رأی می‌باشند و همچنین ۱۵ نفر عضو هیئت امنا، ۴ نفر عضو پنل منابع انسانی و ۲ نفر عضو گرداننده کنفرانس است.

نظارت و مدیریت دفتر خدمات جهانی NA که وظیفه تولید و توزیع نشریات و چیب و سکه NA را به عهده دارد، در حیطه وظایف هیئت امنا است.

کنفرانس خدمات جهانی NA ۲۰۱۶ با شعار صداقت، ایمان و خیرخواهی، در تاریخ‌های ۲۴ الی ۳۰ آوریل برابر با ۵ الی ۱۱ اردیبهشت ۱۳۹۵ در وودلند هیلز کالیفرنیا برگزار شد.

هدف این دوره کنفرانس، الهام بخشیدن به همگان، در راستای بیشترین خیرخواهی در انجام فعالیت‌های خدماتی مان در سطح دنیا، همچنین سوق دادن انجمن به سوی انجام چشم‌اندازمان بود.

برخی از تصمیمات گرفته شده در کنفرانس خدمات جهانی 2016 NA:

- تصویب کتاب سنت‌ها (اصول راهنما، روح سنت‌های ما) به عنوان یک نشریه NA.
- کاهش اعضای هیئت امنا از ۱۸ عضو به ۱۵ عضو.
- ارائه کرسی خدمات جهانی به ۳ منطقه از فرامنته برزیل.
- انتخاب ۶ عضو جدید هیئت امنا، ۲ عضو پنل منابع انسانی و ۱ عضو گرداننده کنفرانس.

چشم انداز ما آینده‌ای است که در آن: هر معنای در جهان، چه زن چه مرد، این امکان را داشته باشد تا پیام ما را در قالب زبان و فرهنگ خود تجربه کند و زندگی تازه‌ای را در پیش گیرد.

آشنایی با مناطق شورای فرامنطقه‌ای آسیا پاسیفیک APF



استرالیا Australia

تعداد گروه‌ها و جلسات: ۴۰۰ گروه و ۴۹۵ جلسه هفتگی.
تعداد تقریبی اعضا: ۶۰۰۰ الی ۶۵۰۰ نفر.
تعداد نواحی: ۱۹ ناحیه.
تعداد پنل h&i: ۶۰ جلسه در هفته.
موفقیت‌ها: تشکیل جلسات اسکایپ ۸ جلسه در هفته، اعضای شرکت کننده ۷۰۰ نفر. هیچ منع قانونی برای ادامه برگزاری جلسات وجود ندارد. ارتباط با مراکز دانشگاهی و حرفه‌ای‌ها جهت پیام رسانی. ۱۰۰٪ بودجه از گروه‌ها تامین می‌شود.
مشکلات: اخیراً خزانه منطقه توسط خزانه دار قبلی برداشت گردیده که باعث بی‌اعتمادی و عدم اتحاد شده است.
موارد دیگر: ساختار خدمات منطقه‌ای این کشور در سال سه جلسه برگزار می‌کند.

نیوزیلند New Zealand

تعداد گروه‌ها و جلسات: ۱۲۴ گروه و ۱۲۴ جلسه هفتگی.
تعداد تقریبی اعضا: ۶۰۰ الی ۸۰۰ نفر.
تعداد نواحی: ۳ ناحیه: شمالی، مرکزی و جنوبی.
تعداد پنل h&i: ۷ جلسه در هفته.
موفقیت‌ها: سفارش و خرید نشریات از طریق اینترنت. افزایش خدمتگزاران مورد اعتماد. تشکیل جلسات اسکایپ. در چند سال اخیر کمک مالی به خدمات جهانی افزایش یافته است.
مشکلات: کاهش حمایت سبد سنت هفتم در نواحی. ازدیاد فاصله نواحی و ایجاد مشکل در انجام خدمات.
موارد دیگر: ۳۵٪ از اعضا بیش از ۵ سال و ۱۰٪ از اعضا کمتر از ۶ ماه پاک هستند.



پاکی بدون ابزار

معتاد گمنام

زمانی که این نامه را می نویسم دقیقاً سیصد و شصت و پنج روز است که مواد مخدر مصرف نمی کنم البته با کمک انجمن معتادان گمنام!

برای فردا مقدمات کار را فراهم کرده ام تا تولد خود را در جلسه دائمی ام جشن بگیرم. حیفم آمد حال و احساس خودم را با شما در میان نگذارم.

یک سال پیش با ورشکستگی کامل از لحاظ روحی، روانی، مالی و عاطفی وارد انجمن شدم؛ پر از ترس و ناامیدی و سرشار از احساسات بد! پنج سال قبل از ورودم به انجمن متوجه اجبار به مصرف و غیرقابل اداره بودن زندگی ام شده بودم اما راه صحیح قطع مصرف و تداوم پاکی را بلد نبودم. در کلینیک های ترک اعتیاد به خاطر لذت بیشتر به پزشک خود دروغ می گفتم تا داروی بیشتری را برایم تجویز کنند. پنج سال گذشت و من بطور مرتب در کلاسهای گفتار درمانی مرکز ترک اعتیاد شرکت می کردم. در طی این سالها ازدواج کردم اما ثبات در هیچ رفتاری نداشتم و مرتب تغییر شغل می دادم؛ کارهای مختلف با آدم های مختلف ولی در هیچ یک از آنها موفق نمی شدم و با اولین مشکل در کارم به جای حل آن فرار می کردم. احساس سرخوردگی و خود کم بینی تمام زندگی ام را فرا گرفته بود.

تا این که معجزه اتفاق افتاد و یک روز با بدترین حال و احساس، خداوند مهربان من را به محلی که جلسات در آنجا برگزار

می شود راهنمایی کرد.

یکی از دوستان قدیمی ام که چندین سال بود به جلسه می رفت آنجا دیدم او از من سؤال کرد که چرا پریشانی؟ واقعیت را با او در میان گذاشتم و او من را تشویق به شرکت مرتب در جلسات کرد.

با اولین حضور در جلسات، کورسوئی از امید در من زنده شد که شاید من هم بتوانم بدون مصرف مواد زندگی کنم. هر روز به جلسه می رفتم تا این که بعد از چند روز تصمیم به قطع مصرف گرفتم. هیچ وقت اولین روزی را که اعلام بیست و چهار ساعت پاکی کردم

با اولین حضور در جلسات، کورسوئی از امید در من زنده شد که شاید من هم بتوانم بدون مصرف مواد زندگی کنم.

را فراموش نمی کنم. امید در من زنده شده بود بخشی از زندگی گم شده ام را در آنجا پیدا کرده بودم. بعد از آن هر روز به جلسه می رفتم و به چیپ های رنگارنگ خیره می شدم و آرزوی گرفتنشان را می کردم. سی، شصت، نود روز، شش ماه، نه ماه و فردا که قرار است چیپ یک سالگی ام را بگیرم!

در طی یک سال گذشته زندگی ام دستخوش تغییرات زیادی شده است. خداوند در نودمین روز پاکی به من یک بچه سالم داد؛ توانستم کار جدیدی را شروع کنم و از همه مهم تر اینکه در کنار خانواده و مردم، توانسته ام آرامش را تجربه کنم.

تصمیم دارم فردا شب برای اولین بار پشت کیک تولدم بایستم و از خداوند مهربان بابت تمام اتفاقات و معجزاتش سپاسگزاری کنم. برای تمام معتادان در حال عذاب دعا می کنم. به امید روزی که هیچ کسی قربانی مواد مخدر و بیماری اعتیاد نشود.

دیگر هیچ راهی برایم
نمانده بود. فقط می خواستم
از این منجلاب خلاص
شوم. خداوند به من لطف
کرد و پیام انجمن را
دریافت نمودم، اما احساس
می کردم، چون من یک
نظامی هستم، شاید نتوانم
در جلسات شرکت کنم.



فراز و فرود اعتیاد

حسین . ک از جهرم

طی دوران آموزشی به شهر خودم برگشتم و در حالی که ۳ سال بود مواد مصرف نکرده بودم، دوباره شروع به مصرف کردم و ۹ سال تمام به مصرف ادامه دادم. از لحاظ جسمی و مالی ضعیف شده بودم، یگان خدمتی ام عذر مرا خواسته بود و در تدارک اخراج من بودند، خانواده ام نیز کم کم آهنگ جدایی می نواختند.

دیگر هیچ راهی برایم نمانده بود. فقط می خواستم از این منجلاب خلاص شوم. خداوند به من لطف کرد و پیام انجمن را دریافت نمودم، اما احساس می کردم، چون من یک نظامی هستم، شاید نتوانم در جلسات شرکت کنم.

پس از مدتی دریافتم که من اشتباه می کنم در انجمن معتادان گمنام همه یکسان هستند و از دردی مشترک رنج می برند. لذا ماندگار شدم، راهنما گرفتم و قدم ها را شروع کردم و متوجه شدم که من مسئول بیماری خود نبودم اما مسئول بهبودی خویش هستم.

من بیشتر اوقات را در مأموریت به سر می بردم، دوست داشتم قدم ها را زودتر کار کنم تا بتوانم با مشکلاتم عاقلانه تر روبرو شوم.

هنوز هم بعضی اوقات بر اثر خسارت ها و خرابی های گذشته، شلاق بیماری اعتیاد بر پیکرم می خورد ولی به واسطه ی راهکارهای انجمن فکر مصرف نمی کنم و با تکیه بر خداوند، راهنما، جلسه و دوستان بهبودی الان ۲ سال است که پاک هستم . با شغل و خانواده ام در جنگ نیستم، خودم را دوست دارم و پاکی ام در رأس اولویت هایم قرار دارد. در گذشته چون آگاهی نداشتم توان بر خورد با بیماری را نیز نداشتم ولی امروز انجمن اطلاعاتی را در اختیار من قرار داده است که در تمام امور زندگی من کاربرد دارد.

خواندن نشریات کمک شایانی در این زمینه به من کرده است. دیواری آهنین بر دیروز و فردایم خواهم کشید و فقط برای امروز زندگی خواهم کرد. خدا را سپاس می گویم که پاک هستم و زندگی توأم با آرامشی را تجربه می کنم، از همه ی کسانی که مرا در راه بهبودی حمایت کردند تشکر می کنم.

شاکر و سپاسگزار خدا هستم به خاطر نعمت پاکی و معجزه قطع مصرف و آشنا شدن با انجمن معتادان گمنام. من پسر دوم خانواده بودم و از زمانی که خودم را شناختم، همیشه احساس کمبود در من وجود داشت. زمانی که با دوستانم بودم به دلیل این که موقعیت مالی خوبی نداشتم احساس حقارت و خود کم بینی به تدریج در وجودم رشد کرد تا این که وارد باشگاه ورزشی شدم و فعالیت ورزشی خود را در رشته ی رزمی شروع کردم. من همیشه نقص افراط و تفریط را در زندگی تجربه میکردم.

وقتی وارد باشگاه شدم دیگر به درس هایم اهمیت ندادم و اکثر اوقات از مدرسه فراری بودم و وقتم را با دوستانم سپری می کردم. با گذشت زمان مدرک رزمی ام را تا کمر بند مشکی ارتقاء دادم و موفق به اخذ کمر بند و مدرک شدم.

در مسابقات هم شرکت می کردم و حرفی برای گفتن داشتم، تمام وقت من صرف ورزش و دوستان هم باشگاهی می شد. دیگر به خانواده اهمیت نمی دادم.

یک روز که برای تمرین به کوه رفته بودیم، دیدم مربی و دوستانم بساط مصرف پهن کرده اند و مواد مصرف می کنند!

زمینه این مصرف از چند ماه قبل با کشیدن سیگار در ذهن من رقم خورده بود. اگر چه ابتدا به تعارفات آن ها علاقه ای نشان ندادم اما بالاخره با دوستانم همراه شدم و شروع به مصرف نمودم.

در اوایل مصرف به باشگاه هم می رفتم اما بالاخره به جایی رسیدم که دیگر توان ورزش کردن نداشتم. مربی و دوستانم از یکدیگر جدا شدند، وضع آن ها از من وخیم تر بود. من هم به خدمت سربازی رفتم، در یگانی که خدمت می کردم گزینش شده و به عنوان درجه داری نائل گردیدم. پس از

تمدید مجوز فعالیت انجمن معتادان گمنام



با استعانت از خداوند مهربان، حمایت کلیه اعضای انجمن و تلاش و پیگیری خدمتگزاران شما در ساختار خدماتی، مجوز فعالیت انجمن معتادان گمنام در تاریخ ۱۳۹۵/۴/۲۳ توسط وزارت کشور، به مدت ۲ سال تمدید گردید.

بدون شک این دستاورد بزرگ نیاز به حفظ و مراقبت دارد. امیدواریم کلیه اعضا با رعایت منافع مشترک و ارائه رفتارهای مناسب، به حفظ خوشنامی انجمن کمک کرده و شرایط مناسبی را برای ایجاد تعاملات سازنده با عموم جامعه محیا سازند. کمیته روابط عمومی و اطلاع رسانی شورای منطقه ایران

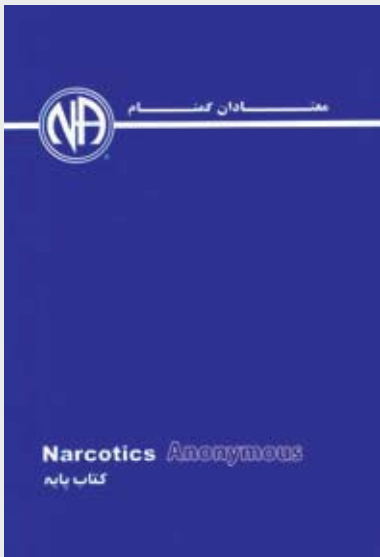
چهارمین همایش خاورمیانه

مسقط . عمان
۱۱ الی ۱۳ نوامبر ۲۰۱۶
مصادف با ۲۱ الی ۲۳ آبان ۱۳۹۵



اسامی نامه ها و ایمیل های دریافتی

امیر. م- یاسوج / احمد. و- میناب / احسان- جونتقان / اصغر. ه / اصغر. الف / اکبر. ن / بهمن- خشت / پیام. ب- اسفراین / جعفر. ک- درگز / حسن- رفسنجان / حجت- اصفهان / حمید. پ- طاقانک / حیدر. ع- بابلسر / حسین. ت- قم / حسن. ش- چهارمحال و بختیاری / حمید. ص- تهران / حسن. ع- اصفهان / داوود. ل- گلهران / رسول- بجنورد / رامین. ر- ساری / رحیم. غ- گرمی / رسول. آ- بجنورد / روح اله. ی- سنقر و کلیایی / رامین. ک- اراک / زهرا. م- نجف آباد / سحر. ک- کرج / سعید- قوچان / سید مجتبی- مشهد / سهیل. س- تهران / سعید. ت / سید عظیم. م- بافق / علی. الف- کرج / علی. ک- بروجرد / عباس. الف- رامشیر / علی. ک- بوکان / عبدالله. ص- تکاب / عیسی. ق- قزوین / عبدالله. چ- ماهشهر / علی. ش- سبزوار / علی اکبر. ن- اصفهان / علی. خ- نوشهر / عرفان- قوچان / غلامعباس. ز- رفسنجان / مجتبی. ر- مشهد / مسعود- جیرفت / محمد. ت- رفسنجان / مهران. م- خرموش / مریم- آمل / مجتبی. ح- زابل / مهرداد. ح- شیراز / مهران. ک- بروجرد / مسعود. د- بندرعباس / مهدی. ی / محمد. ط- هفشجان / مسعود. ن- بروجرد / ناصر. ب / یاسین. ش



کتاب پایه

کتابهای زیادی در مورد ماهیت اعتیاد نوشته شده است. این کتاب به طور کلی توجه خود را بر روی ماهیت بهبودی متمرکز کرده است.

مطالب این کتاب چکیده تجربه های شخصی معتادان عضو انجمن معتادان گمنام است. این کتاب پایه، بر اساس زمینه کتابچه سفید معتادان گمنام تنظیم شده و جهت معتادانی که خواستار بهبودی هستند در نظر گرفته شده است. این کتاب اولین بار در سال ۱۹۸۳ به چاپ رسید.

فقط برای امروز

کتاب فقط برای امروز جهت ارائه موضوعات متنوعی درباره مراقبه به معتادان در حال بهبودی است. این موضوعات از عوامل اساسی بهبودی گرفته تا سلسله مفاهیم گسترده و ملموس موجود را در بر میگیرند. این کتاب صرف نظر از مدت زمان پکی، مخصوص کلیه افرادی است که در یکی از مراحل بهبودی به سر می برند. این کتاب حاصل تقریباً ده سال فعالیت انجمن NA است و در سال ۱۹۹۱ تکمیل شد.



معجزات به وقوع می پیوندد

مطالب و تصاویر این کتاب، لحظاتی را پیش چشم ما می گذارد که از سه دهه نخست شکل گیری انجمن معتادان گمنام به یادگار مانده است. این مجموعه در حکم تاریخچه ای است از نخستین روزهای شکل گیری انجمن ما و برای اعضای که در مورد خاستگاه های ما و روزهای آغازین انجمن تشنه اطلاعات هستند، بسیار مناسب است. این کتاب نوعی آلبوم NA است. مجموعه ای از عکس ها و نامه ها و کارت پستال های قدیمی.

