

بهبودی در
خدمت سربازی

آیا مهمانی از شهرهای دیگر
در جلسه حضور دارد؟

سال نوزدهم - شماره ۷۵ - تابستان ۱۴۰۱



نشریه داخلی انجمن معتادان گمنام

شماره ثبت: ۲۱۰۶۵

چیزی که
همیشه
آرزویش
را داشتم

Just
For
Today

فهرست

- ۵ تو با بقیه فرق داری!
- ۹ چطور این اتفاق افتاد؟
- ۱۱ دیگر آن علی گذشته نبودم
- ۱۷ صدای اعتیاد
- ۱۹ چیزی که همیشه آرزویش را داشتم
- ۲۱ باید با واقعیت‌های زندگی کنار آمد
- ۲۳ جلسات اداری گروه
- ۲۵ طلوع آرزوها
- ۲۶ هر کدام از ما یک عضو موثر در تیم پیام‌رسانی هستیم

...و



۷

هیچ دستاویزی
برای مصرف ندارم



۱۳

غیر قابل اداره یا اراده!



۱۸

خدمت در حین درمان



۲۴

پیام کاپیتان



شماره ثبت ۲۱۰۶۵

نشریه داخلی انجمن معتادان گمنام

سال نوزدهم • شماره ۷۵ • تابستان ۱۴۰۲
صاحب امتیاز: شورای منطقه ایران

شما اعضای محترم می‌توانید نامه‌های خود را
با یکی از روش‌های زیر برای مجله پیام بهبودی
ارسال کنید:

✉️ آدرس پستی مجله:

تهران، صندوق پستی: ۷۱۴۳-۱۵۸۷۵

📧 پست الکترونیکی:

Pb@nairan.org



ایتا، سروش، روبیکا، واتس‌آپ و تلگرام:

۲۹ ۳۱۲ ۹۱۹

مجله پیام بهبودی از دریافت نامه‌ها،
مقاله‌ها، داستان‌ها و تجربه‌های بهبودی و
همچنین از طرح‌های تصویری شما استقبال
می‌کند. از شما اعضای محترم برنامه معتادان
گمنام می‌خواهیم تجارب خود را با سایر
همدردان به اشتراک بگذارید.

لطفاً نامه‌های خود را به صورت خوانا و
مشخص همراه با ذکر نام و حرف اول نام
خانوادگی و در صورت تمایل به همراه شماره
تماس برای ما ارسال کنید.



حق ویرایش برای مجله پیام بهبودی محفوظ است و
این کمیته با توجه به خط مشی مشخص از مطالب
ارسال شده استفاده و بر اساس اولویت بندی و
ظرفیت‌های موجود از نامه‌ها استفاده می‌کند.
مطالب چاپ شده منعکس کننده تجارب و نظرات
اعضای انجمن معتادان گمنام است و در حکم نظر
انجمن معتادان گمنام نمی‌باشد.

رهایی از درد اعتیاد

« با سلام و احترام خدمت خوانندگان مجله پیام بهبودی

بیماری اعتیاد باعث شده بود که اولویت اصلی ما در زندگی، مصرف مواد مخدر باشد و مصرف آن فوراً ما را از دردها رها می‌کرد و لذتی کاذب برایمان ایجاد می‌شد. لذتی که در نهایت ما را اجبار به مصرف کرد و اتفاق‌های زیادی برایمان افتاد. مصرف مواد مخدر مشکلات زیادی برای ما به بار آورد. به وضوح زندگی همگی ما غیر قابل اداره شده بود و هیچ چیزی سر جای خودش نبود. با ورودمان به برنامه، برخی از مسائل و مشکلاتی که مصرف برایمان ایجاد کرده بود، حل شد و ما انتظار داشتیم که چون پاک شده‌ایم فوراً باید همه مشکلات حل شود.

پس از مدتی بودن در برنامه و آشنایی با قدم‌های دوازده‌گانه به این درک رسیدیم که مشکلات، بخش جدایی‌ناپذیر از زندگی هستند. ما باید مسئولیت و تعهداتمان را بپذیریم و از همه مهم‌تر با خودمان، ترس‌هایمان و مشکلات زندگی روبرو شویم.

وقتی مواد مصرف می‌کردیم، درد زندگی را نمی‌فهمیدیم چون بیهوش شده بودیم. حالا با قطع مصرف به چشمانمان باز شده و با مشکلات زندگی روبرو می‌شویم. اما این پایان ماجرا نبود چرا که برنامه معتادان گمنام این امکان را برای ما به وجود آورد که بتوانیم با به کارگیری اصول روحانی از شدت دردها و رنج زندگی خودمان بکاهیم. رهایی از درد اعتیاد یکی از دستاوردهای برنامه معتادان گمنام است. زندگی مسئولانه، پُر بار، شاد و توأم با بهبودی تعداد کثیری از اعضای انجمن ما، این امید را می‌دهد که هر معتادی با اصول این برنامه زندگی کند، رهایی، آزادی و خوشحالی را تجربه می‌کند.

مجله‌ای که در دست دارید حاوی تجارب ارزشمند اعضایمان در زندگی با اصول برنامه معتادان گمنام است. خواهشمندیم این مطالب را بخوانید و در آخر نیز تجارب خود را برای ما ارسال کنید تا در کنار هم حامل پیام رهایی از بیماری اعتیاد برای دیگر معتادان باشیم.

مسئول کمیته فصلنامه پیام بهبودی
اشکان. م

مجله پیام بهبودی باعث شد...



محسن - شهر قدس

« حدوداً نه ماهی است که ازدواج کرده‌ام. با توجه به این مطلب که من فقط گوشه‌ای از گذشته و اعتیاد را به همسرم گفته بودم و از جلسات NA و انجمن معتادان گمنام حرفی نزده بودم، باعث شده بود که هر وقت می‌خواستم به جلسه بروم یا در جلسات هفتگی با راهنمایم شرکت کنم با مخالفت شدید همسرم روبرو شوم و همیشه این مسئله منجر به جر و بحث می‌شد.

مقصر خودم بودم. باید از ابتدا، مسئله بیماری اعتیاد و نیاز جلسه رفتن و قدم کارکردن را با همسرم در میان می‌گذاشتم.

هر موقع بحث جلسه رفتن من که می‌شد، به طور قطع دعوای من می‌شد. از طرفی هم نمی‌خواستم دروغ بگویم و به طور مخفیانه به جلسه بروم ولی چاره‌ای هم نداشتم. خیلی کم و هر چند وقت یک‌بار به جلسه می‌رفتم. دعا می‌کردم و از خدا درخواست کمک داشتم چون می‌دانستم اگر از جلسات بهبودی و قدم کارکردن دور شوم، کار دست خواهم داد و باید بهای سنگین و شاید جبران نشدنی را پرداخت کنم.

یک روز مجله پیام بهبودی را از مسئول نشریات گروه خریدم و به خانه رفتم. خانم شاغل است. وقتی رسیدم در خانه نبود. چند صفحه از مجله پیام بهبودی را خواندم و بعد از خوردن نهار به محل کارم رفتم. ساعت شش بعد از ظهر بود که یک دفعه یادم افتاد مجله پیام بهبودی را روی میز عسلی خانه جا گذاشته‌ام. دنیا دور سرم چرخید. هزاران فکر به ذهنم هجوم آورد. از خودم سؤال می‌کردم اگر خانم مجله را ببیند چه عکس‌العملی نشان می‌دهد؟ دیدگاه خانم من نسبت به اعتیاد و جلسات انجمن معتادان گمنام بد بود و نیازی به رفتن من به جلسات نمی‌دید چرا که باور داشت چند سال از قطع مصرف من گذشته است و بهبود پیدا کرده‌ام.

ساعت نه شب وقتی که کارم تمام شد به خانه رفتم. منتظر آشوب و دعوا بودم اما اتفاق دیگری افتاد. انگار همه چیز تغییر کرده بود. خانمم برایم چایی آورد. اصلاً فکرم را نمی‌کردم که با این رفتار مواجه شوم اما انگار معجزه شده بود و مجله پیام بهبودی کار خودش را کرده بود. همسرم مجله پیام بهبودی را خوانده بود و دیدگاهش نسبت به انجمن عوض شده بود و به من گفت: از این به بعد بدون هیچ مشکلی می‌توانی در جلسات شرکت کنی. نمی‌دانستم چگونه خوشحالی خود را نشان بدهم. بغض گلویم را گرفته بود. خوشحالی من از این بود اگر خداوند بخواهد همه چیز جور می‌شود. به داخل اتومبیل رفتم و بغض کردم و خدا را شکر کردم.

به لطف خداوند از آن زمان به بعد به طور مرتب در جلسات شرکت می‌کنم و قدم کار می‌کنم و بهبودی‌ام را دنبال می‌کنم و این‌گونه شد که مجله پیام بهبودی باعث و بانی اتفاقات خوب برای من شد.

آیا مهمانی از شهرهای دیگر در جلسه حضور دارد؟

عجیبی داشتم. خدا را سپاس گفتم که در جلسه معتادان گمنام قرار داشتم. جایی که نه کسی قضاوت می‌کند و نه سرزنش می‌شوم.

چهره تک‌تک اعضا، به من روحیه می‌داد. بعد از گذشت چند روز با حال بد، آن‌جا پر از انرژی مثبت و حال خوب بود. به خاطر نوع پوشش محلی آن‌ها، مشخص بود که من غریبه هستم. بعد از چند لحظه، دستم را بلند کردم و برای مشارکت اجازه گرفتم. تمام احساساتی را که داشتم، بیان کردم و آرامش تمام وجودم را گرفت. آن حال خوب راتا آن زمان، تجربه نکرده بودم. وقتی منشی گفت: «آیا مهمانی از شهرهای دیگر در جلسه حضور دارد؟» من با هم دست را بلند کردم و با صدای بلند

گفتم: حمیدم، معتاد.

نکته بسیار جالب این بود که وقتی اعضای گروه متوجه حضور من به عنوان مهمان در جلسه شدند با زبان فارسی مشارکت کردند. تمام مشارکت‌های دوستان را گوش کردم و نکات تازه‌ای دریافت کردم. در پایان جلسه تک‌تک اعضا، من را در آغوش گرفتند و خودشان را با نام کوچک معرفی کردند. تلفن رد و بدل کردیم. شخصی که مسئول کمیته آدرس جلسات بود هم در پایان جلسه پیش من آمد و شماره تلفن خودش را به من داد. من تا پایان یک ماه حضورم در آن‌جا، هر روز به آن جلسه می‌رفتم. دوستان بسیار صمیمی‌ای پیدا کردم که هر روز با من تماس می‌گرفتند. با هم به جلسه می‌رفتیم و هرگز آن حال و احساس بدی را که در هفته نخست حضورم در آن‌جا داشتم، دوباره تجربه نکردم. امروز من به واسطه انجمن معتادان گمنام در آن شهر، که هزاران کیلومتر از محل زندگی‌ام فاصله دارد، دوستانی صمیمی دارم. همیشه با آن‌ها در تماس هستم و رفاقتی صمیمی با هم داریم. این حال و احساس خوب را مدیون خداوند مهربان هستم که راه انجمن معتادان گمنام را نشانم داد. امروز در هر کجا باشم با یک تماس تلفنی، می‌توانم در جمع دوستان هم‌درد قرار بگیرم تا از بیماری اعتیاد در امان بمانم.



حمید

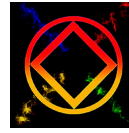


به لطف خدا و به برکت حضور در برنامه معتادان گمنام، امروز چهار سال و شش ماه است که مواد مصرف نمی‌کنم و پاک هستم. در این روزها به واسطه شغل دولتی که دارم برای یکی از شهرستان‌های استان سیستان و بلوچستان مأموریت گرفتم. در این شهر تهیه مواد مخدر بسیار راحت به نظر می‌رسید و مصرف‌کننده‌های مواد مخدر و کسانی که هنوز در عذاب مصرف بودند، بیش از هر چیز توجهم را جلب می‌کردند. در همان روزهای اول حضورم، به هر کسی که سلام می‌کردم، به محض صمیمی شدن، گاهی مصرف مواد و یا خود مواد را تعارف می‌کرد. وسوسه، در بیشتر لحظات فکرم را مشغول می‌کرد و ترس از لغزش همیشه مثل خوره در وجودم بود. بیش از هر چیز، شرایط دسترسی راحت به مواد، آزارم می‌داد. در این حالات فقط از خدا کمک می‌خواستم و با دوستان بهبودی تماس می‌گرفتم و حال و احساسم را بیان می‌کردم. هر کدام راه‌کاری ارائه می‌دادند اما حال من خوب نمی‌شد. می‌خواستم به جلسه بروم اما ترس از این‌که در جلسات، آن‌ها با لهجه محلی صحبت کنند، مانع می‌شد. از این می‌ترسیدم که از جلسات و مشارکت‌های آن‌ها چیزی متوجه نشوم. ناگفته نماند که این صدای بیماری اعتیاد بود که در گوشم نجوا می‌کرد.

در همین حال با یکی از دوستان بهبودی تماس گرفتم و تمام شرایط را توضیح دادم. در پاسخ گفت: «حتماً به جلسه برو. شاید تو لهجه آن‌ها را متوجه نشوی ولی حتماً خداوند در جلسه حضور دارد و با کمک خداوند، حتماً پیام را دریافت خواهی کرد.» خلاصه بعد از حدود یک هفته، تصمیم گرفتم به جلسه بروم. از طریق وبسایت اینترنتی انجمن معتادان گمنام شماره تماس کمیته آدرس جلسات آن‌جا را پیدا کردم. روز جمعه حدود ساعت سه بعد از ظهر بود که تماس گرفتم. شخصی که تلفن را پاسخ داد، برخورد بسیار محبت‌آمیزی داشت که باعث شد بیشتر برای رفتن به جلسه انگیزه پیدا کنم. از آن‌جا که خداوند وقتی بخواهد و از او درخواست کمک کنم، شرایط را همان‌طور که می‌خواهم برابرم مهیا می‌کند، بعد از دریافت آدرس جلسات متوجه شدم جلسه‌ای در نزدیک‌ترین جایی که فکرش را هم نمی‌کردم، برگزار می‌شود. حدود پنج دقیقه پیاده تا مکان جلسه فاصله داشتم. عصر همان روز جمعه با کلی احساسات ناخوشایند، به سمت مکان جلسه به راه افتادم. به محض ورود و استقبال خوش‌آمدگو و دیدن دیگر اعضای جلسه، تمام احساسات بدی که داشتم به یک‌باره فروریخت و به جای آن‌ها، عشق و انگیزه و احساسات خوشایندی را تجربه کردم. حس می‌کردم با تک‌تک این افراد، سال‌ها است آشنا هستم. آرامش



در همین حال با یکی از دوستان بهبودی تماس گرفتم و تمام شرایط را توضیح دادم. در پاسخ گفت: «حتماً به جلسه برو. شاید تو لهجه آن‌ها را متوجه نشوی ولی حتماً خداوند در جلسه حضور دارد و با کمک خداوند، حتماً پیام را دریافت خواهی کرد.»



تو با بقیه فرق داری!

اسماعیل. ت - توایسرکان

از نوجوانی با مواد مخدر آشنایی داشتم. در خانه ما به راحتی مواد مخدر مصرف می‌شد. پدرم، عمو و پسر عموهام هم مصرف‌کننده بودند. من هم به واسطه بیماری اعتیادی که داشتم، کنجکاو بودم و دوست داشتم مثل آن‌ها در جمع برای یک بار هم که شده، مصرف مواد مخدر را تجربه کنم. اما دوست نداشتم معتاد شوم. به خودم می‌گفتم تو با بقیه فرق داری! فقط چند بار مصرف کن! اتفاقی نمی‌افتد. بالاخره مصرف مواد مخدر را شروع کردم و خیلی زود اجبار به مصرف پیدا کردم و اعتیادم برای همه آشکار شد. وقتی مادرم متوجه شد که من معتاد شدم تا مرز سگته پیش رفت. هنوز گریه‌های مادر و خواهانم را به یاد دارم. اعتیاد من باعث آشفتگی خودم و اعضای خانواده‌ام شده بود. برای تهیه و مصرف مواد، وسایل خانه را می‌بردم و به قیمتی ناچیز می‌فروختم. اجبار به مصرف و ترس از خماری باعث شده بود کارهایی برخلاف ارزش‌هایم انجام دهم. در ناامیدی و تاریکی زندگی می‌کردم تا این که توسط یکی از اقوام با انجمن معتادان گمنام آشنا شدم. تمایل به قطع مصرف پیدا کردم. بعد از قطع مصرف وارد جلسات انجمن شدم. با گوش دادن به مشارکت‌های اصولی و پر از عشق و امید همدردانم کم‌کم باورهایم تغییر کرد. راهنما گرفتم و کارکرد قدم‌ها را شروع کردم. به قول کتاب پایه متوجه شدم که قدم‌ها، مشکل‌گشای مسائل من هستند و زندگی و حیات من بدان‌ها بستگی دارد. بعد از مدتی در انجمن خدمت گرفتم و با رعایت اصول و حضور مرتب و منظم در جلسات توانستم پاک بمانم. متوجه شدم که من معتاد به تنهایی نمی‌توانستم پاک باشم. امروز با کمک شما همدردان پاک هستم و دوستان زیادی دارم. بابت آرامش و عشقی که امروز تجربه می‌کنم از خداوند سپاس‌گزارم. دیگر به خودم و خانواده و اجتماع خسارت نمی‌زنم. چند روز دیگر تولد ده سالگی خودم را جشن می‌گیرم. از خداوند می‌خواهم من هم بتوانم به تازه‌واردان و همدردانم در مسیر پاک ماندن و بهبودی خدمت کنم و باوری باشم برای همدردانم.



حسین

بعد از چندین بار لغزش چهل روزه که پاکم. ساعت حدود شش بعد از ظهر بود که بر سر یک مسئله بسیار کوچک با خانمم، گرفتار رنجش از او شدم و نتوانستم این رنجش را با راهنما و یا با شرکت در جلسه‌ای عنوان کنم. تلاشم را کردم ولی انگار قرار بود که تجربه‌ای بزرگ به دست آورم. آن شب مهمان برایمان آمد و من پر از رنجش، ساکت و منزوی و فرورفته در افکار منفی و مخرب بودم. من با خودم درگیر بودم و مهمانی خیلی سرد تمام شد. رنجش در من شروع به رشد کرد. آرام آرام سردرد گرفتم.

به بهانه سردرد، رفتم تا بخوابم. ولی مگر می‌شد که بخوابم! ساعت دوازده شد و از خواب خبری نبود. سرم پر بود از افکار باطل و مخرب. من شاید ده بار از تخت‌خواب بلند شدم و دوباره برگشتم. خودم را می‌خوردم. رنگ صورتم قرمز شده بود و سردردم شدت پیدا کرده بود تا جایی که احساس کردم سردردم به گردن و شانه‌هایم رسیده و نمی‌توانستم سرم را تکان دهم! ساعت سه شب در حالی که روی مبل، تنها نشسته بودم و سرم داشت منفجر می‌شد، متوجه شدم چند قطره خون از بینی‌ام روی فرش افتاده و خون‌دماغ شده‌ام و تا صبح خواب نداشتم. صبح با دوست بهبودی‌ام تماس گرفتم و مشارکت کردم. او مرا متوجه کرد که باعث این‌همه حال خرابی، کسی نبوده جز خودم چون مشکل آن قدر بزرگ نبوده که این همه عذاب‌آور باشد. من مثل گلوله کوچک برف، رنجشی کوچک را توی افکارم پیرواندم و غلتاندم و بزرگش کردم تا بر سرم آوار شد. من خیلی راحت با یک عذرخواهی کوچک می‌توانستم جلوی این اتفاق را بگیرم. این تجربه بسیار دردناکی بود برایم تا مواظب افکار مخربم باشم.

رنجش بزرگ‌ترین دشمنی است که با من همیشه همراه است و اگر یک لحظه از او غافل شوم مرا به نابودی می‌کشانند. رنجش همان سمی است که خودم مصرف می‌کنم تا طرف مقابل را نابود کنم! در آخر از خداوند می‌خواهم نواقص را در من برطرف کند.



بهبودی در خدمت سربازی



اشکان.گ - یزد



روزهای آخر مصرفم بود. تنها و مستأصل از همه چیز و همه کس، توی ماشین با حالت خماری، منتظر دوست هم مصرفم بودم تا بیاید و برویم با هم مواد مصرف کنیم. آن زمان از هر نظر آشفته بودم و هیچ باور و اعتقادی برایم نمانده بود. ناگهان در تنهایی خودم به بدبختی‌هایم فکر کردم و شروع کردم به گریه کردن. با این‌که مدت‌ها بود با خداوند هیچ گونه رابطه‌ای نداشتم ولی در آن حالت از ته دل از او خواستم که به من کمک کند و این اوضاع را تغییر بدهد. تا چند ماه بعد اوضاع به همان منوال مصرف و آشفستگی گذشت تا این‌که از طریق برادرم که عضوی از انجمن بود با یک پزشک آشنا شدم و او پیام برنامه NA را به من داد. یک روز ظهر سرد پاییزی با حالت خسته و رنجور و پر از ترس، بدون مصرف مواد مخدر وارد یکی از جلسات NA شدم. اصلا حس خوبی نداشتم و دلم نمی‌خواست که اون‌جا باشم ولی چاره‌ای برایم نمانده بود و همش به حرف‌های اون پزشک روان‌شناس که برایم انگیزه‌ای شده بود، فکر می‌کردم. بعد از اتمام جلسه، یک دوست بهبودی کنارم آمد و حالم را پرسید. دوست نداشتم باهاش ارتباط برقرار کنم. از من پرسید: مواد مصرفی در خانه داری و با این‌که می‌خواستم بهش دروغ بگم اما به یک‌باره و ناخودآگاه گفتم بله. او صمیمانه با من صحبت کرد. بهم یاد داد که از امروز با مواد مصرفی، دوستان مصرف و مکان‌های مصرف ارتباطی برقرار

نکنم و هر آن‌چه را که در خانه دارم، دور بریزم. اون موقع نمی‌فهمیدم چه اتفاقی داره می‌افته ولی حسی بهم می‌گفت یک نیرویی داره بهم کمک می‌کنه. توی ده روز اول پاکیم، هفت تا تولد در جلسات مختلف دیدم و همه این‌ها خواست خداوند بود تا من جذب این برنامه بشم. بعد از سه هفته، راهنما گرفتم و شروع به کارکردم قدم کردم. هر روز به جلسه می‌رفتم. مشارکت و اعلام پاکی می‌کردم و انگار شروعی جدید در زندگیم اتفاق افتاده بود. در سه ماه پاکی کار پیدا کردم و صبح‌ها مشغول کار بودم و شب‌ها به جلسه می‌رفتم. نزدیک به یک سال پاکی بودم که وقت خدمت سربازیم رسید و با مشورت راهنما عازم خدمت شدم. همش از خدا گله می‌کردم که چرا حالا که پاک شدم و دارم کار می‌کنم باید به سربازی بروم. با تمام ترس‌هایی که داشتم برای این‌کار اقدام کردم و تجربه‌ها و اتفاقات قشنگی در طول مدت سربازی برایم رقم خورد. باید بگم که بهترین دوران بهبودی

من در همان ۲۱ ماه خدمت سربازی و از مقطع یک سال تا سه سال پاکیم رقم خورد. چون به ظاهر تنها بودم ولی تونستم ارتباط بسیار خوبی با نیروی برترم برقرار کنم و باهاش زندگی کنم و او هم در هر لحظه، تنهایی مرا پر می‌کرد و راه درست را بهم نشون می‌داد. یادمه توی اون مقطع قدم‌های دو و سه را کار می‌کردم و با شناختی که از نیروی برترم پیدا

کرده بودم و ارتباط شخصی و سازنده‌ای که باهاش گرفته بودم، به راحتی سختی‌های دوره سربازی را یکی پس از دیگری پشت سر می‌گذاشتم و سرموقع و بدون حتی یک روز اضافه برای اولین بار توی عمر ۲۹ ساله‌ام یک کار را درست به اتمام رساندم. این روحانی‌ترین اتفاق زندگیم بود. چون باوری به من داد که حتی در شرایط تنهایی و سختی، وقتی با نیروی برترم ارتباط داشته باشی و بهش اعتماد کنی، حتما کار درست با نتیجه درست رقم می‌خورد. امروزه می‌فهمم که آشنایی من با اون روان‌شناس، کمک اون دوست بهبودی بعد از اولین جلسه، تولدهای اعضای NA در روزهای نخست، پیدا کردن راهنما، کارکرد قدم و خدمت سربازی در مقطع یک سال پاکی، تماما لطف و خواست خداوند بود که باعث شد پایه‌های بهبودی من قوی‌تر شود. در جایی از نشریات خواندم که ما هر قدر بیشتر شرایط زندگی را بپذیریم، درک بهتری از معیار و مقیاس تجارب خود پیدا می‌کنیم. تجربه به ما توانایی می‌دهد تا اتفاقات و شرایط را با دید بهتری نگاه کنیم و امروز به لطف اعتماد به نیروی برترم نه سال و دو ماه و یازده روزه که در انجمن هستم، قدم کار می‌کنم، خدمت می‌کنم و قدم‌ها را به رهجوهایم انتقال می‌دهم و سعی می‌کنم به شرایط و مسائل پیش رو در زندگی‌ام دید و نگاه بهتری داشته باشم.

در جایی از نشریات خواندم که ما هر قدر بیشتر شرایط زندگی را بپذیریم، درک بهتری از معیار و مقیاس تجارب خود پیدا می‌کنیم



هیچ دستاویزی برای مصرف ندارم

محمدن - کردان. کرج



با عرض سلام و درود خدمت تمامی دوستان. به خاطر خانواده‌ای که عضوی از آن هستم؛ در دوران جوانی با خرید و فروش مواد مخدر آشنا شدم و از آن‌جا که از بیماری اعتیاد آگاهی نداشتم؛ فکر می‌کردم که من هیچ‌گاه مصرف نمی‌کنم. همیشه احساس توانایی می‌کردم اما به ناچار به مصرف روی آوردم و خیلی زود به واسطه مصرف، زندان را تجربه کردم. خودمخوری و غرور من اجازه تسلیم شدن در برابر مواد را نمی‌داد. در حالی که مصرف کننده بودم ازدواج کردم اما بعد از مدتی از همسرم جدا شدم و زندگی من آشفته‌تر از قبل شده بود.

بارها به طرق مختلف قطع مصرف می‌کردم اما چون تسلیم نبودم پاک نمی‌ماندم تا اینکه در سال ۱۳۹۶ به خاطر عجز کامل و تمایلی که در من ایجاد شده بود تصمیم به قطع مصرف گرفتم. این بار ایمان داشتم که خداوند مهربان مرا نیز مثل دیگر دوستان بهبودی یاری می‌کند. خیلی زود خود را به جلسات رساندم، راهنما گرفتم و کارکرد قدم‌ها را آغاز کردم. به طور مرتب جلسه می‌رفتم و مشارکت می‌کردم. خدمت گرفتم و با توجه به این‌که در خانه مصرف‌کننده داشتم ولی اصول بهبودی را رعایت کردم. در حرفه خودم استادکار شده بودم تا این‌که در مقطع نزدیک به ۵ سال پاک‌یام یک اتفاق و حادثه غیر منتظره و وحشتناک برای من رخ داد و چشم چپ خود را از دست دادم و متأسفانه چشمم را تخلیه کردند. انگار تمام دنیا روی سرم خراب شده بود ناامیدی تمام ذهنم را پر کرده بود. تمام احساس‌های بد مرا احاطه کرده بود.

میل به انزوا یک لحظه از من جدا نمی‌شد. قدرت انجام خیلی از کارهای روزمره از من گرفته شده بود. فکر این‌که دیگر نمی‌توانم به کارم که جوشکاری و حساس بود؛ ادامه دهم، بیشتر مرا به سمت مصرف مواد سوق می‌داد و همین باعث می‌شد به خودکشی فکر می‌کردم و با خود می‌گفتم بهبودی و پاک ماندن به چه درد من می‌خورد. ناراحتی‌های خانواده و گریه‌های پدر و مادرم به خاطر این اتفاق رنجیده‌ترم می‌کرد. میل به تنهایی مثل بغض سنگینی گلویم را می‌فشرد و در تنهایی

با خودم می‌گفتم خدایا چرا من؟ تا این‌که معجزه انجمن یا بهتر بگویم معجزه نیروی برتر در قالب دوستان همدرد و گروه برای من اتفاق افتاد.

بله من که همه چیز را فراموش کرده بودم به یکباره با حمایت تمامی اعضا و گروه مواجه شدم. دوستان همدرد یکی پس از دیگری به عیادت من می‌آمدند و به من امید می‌دادند. بعضی‌ها کنارم ماندند. بعضی‌ها من را برای رفتن به بیمارستان و ادامه معالجات همراهی می‌کردند. بعضی‌ها مرا به گردش می‌بردند. هر روز مرا همراه خود به جلسات می‌بردند. دوستانی که با دردم درد کشیده بودند و با گریه‌هایم گریه کرده بودند اکنون باعث شده بودند که با خنده‌هایشان بخندم.

کم‌کم با امیدواری که در دلم زنده شده بود، احساس تنهایی نمی‌کردم. تماس‌های دوستان مرا دلگرم‌تر می‌کرد. حضور راهنمایم به من قوت قلب می‌داد. بله من ناامید و تنها

خود را دوباره در جلسات می‌دیدم و مشارکت می‌کردم. اصلاً باورم نمی‌شد دوباره بتوانم به جلسات برگردم. پیام من برای دوستانی که این مطلب را می‌خوانند این است که حضور مرتب در جلسات، خدمت داشتن، مشورت با راهنما و اعضاء و در ارتباط بودن با آن‌ها قدرتی به ما می‌بخشد که می‌توانیم از بدترین اتفاقات و تلخ‌ترین حوادث به سلامت عبور کنیم. به قول یکی از اعضا که می‌گفت هیچ‌گاه خداوند را از یاد نبر و همیشه سپاسگزار او باش چرا که با وجود این حادثه تلخ و زنده ماندن تو، حتماً کارش با تو تمام نشده پس به بهبودی و ادامه مسیر ادامه بده. اکنون که این نامه را می‌نویسم ۵ سال و ۳ ماه و ۱۷ روز است که به لطف خداوند مهربان و قدرت برنامه دوستان با عشق پاک هستم و به مسیر بهبودی ادامه می‌دهم و باور دارم که با این ابزار قدرتمندی که در اختیار دارم هیچ‌گونه بهانه و دستاویزی نمی‌تواند مرا از هدف خود باز دارد.



ابزاری برای بهبودی خودم

کوثر - نهاوند

« خدا را شکر که امروز پاک هستم و بدون مواد مخدر زندگی خوبی دارم. امروز یاد گرفتم اگر با اصول زندگی کنم حتماً آینده خوبی را پیش رو خواهم داشت. اوایل که وارد انجمن شدم به فکر این بودم که راه صد ساله را در یک شب طی کنم. شروع به کارکرد قدم‌ها کردم و در طی مدت کوتاهی با قدم‌ها آشنا شدم و بعد از قدم‌ها شروع به کارکرد سنت‌ها کردم و طولی نکشید که سنت‌ها را کار کردم و بعد از مدت کوتاهی با مفاهیم خدماتی آشنا شدم ولی به نیت این که ابزاری برای تایید کردن خودم در دست داشته باشم و بگویم بله من دوازده قدمی هستم و سنت‌ها و مفاهیم را کار کرده‌ام. هیچ وقت به فکر تغییرات درونی خودم نبودم و هیچ‌گونه عملکردی در زندگی‌ام نداشتیم. بعد از هفده سال به این باور رسیدم که قدم‌ها و سنت‌ها ابزاری است برای بهبودی خودم، امروز به لطف خدا بعد از هفده سال مجدداً کارکرد قدم‌ها را شروع کرده‌ام. خدایا کمک کن که در راستای انجمن قدم بردارم و راه چگونگی زندگی کردن را در انجمن یاد بگیرم و فکر نکنم که با کارکرد قدم‌ها و سنت‌ها می‌خواهم مدرک بگیرم. این‌ها همه اصولی هستند که من بتوانم زندگی پر نشاطی را در کنار هم‌درانم داشته باشم.



یلدای بهبودی

موسی، ن - خومه زار، فارس

اعضا شروع به جواب دادن کرد. به‌گونه‌ای جواب آن سوال را داد که من حالم بد شد. تصمیم گرفتم دیگر به جلسه نروم. به خودم گفتم این چه کاره است که جواب این دوست را به این شکل داد. تحمل کردم. جلسه تمام شد و سریع به سمت خانه رفتم. یکی از دوستان بهبودی به من زنگ زد و گفت با چند نفر از دوستان امشب به پیش می‌آییم. یکی از آن‌ها همان دوستی بود که سن پاک‌تری داشت و سوال را در گروه جواب داده بود. تا از پنجره اتاق بیرون دیدمش حالم خراب شد! اما او آمد و دنیای تاریک مرا روشن کرد. او به من گفت از خودت برایم بگو تا آدم حرف‌هایم را جمع و جور کنم ۴۵ دقیقه‌ای شد. حس عجیبی داشتم. بعد از نود روز به او گفتم راهنمایم می‌شوی؟ او با کمال میل پذیرفت. بعد از مدتی خدمت منشی جلسه را گرفتم. بالاخره یک دور قدم‌ها را کار کردم. رهجو گرفتم و مرتب به شرکت در جلساتم ادامه می‌دادم و نسبت به دنیا حس قشنگی پیدا کرده بودم. در برنامه معتادان گمنام یاد گرفتم برای داشتن حس خوب و آرامش باید نسبت به مسئولیت‌های بهبودی‌ام متعهد باشم. جلسه، کارکرد قدم، ارتباط با راهنما و خدمت کردن ارکان بهبودی من هستند که همیشه باید در اولویت بهبودی و زندگی‌ام قرار دهم.

در آخر به خاطر وجود خداوند مهربان و تک‌تک دوستان بهبودی، راهنمایم و حس خوب بهبودی از خداوند مهربان سپاس‌گزارم. به امید این که هیچ معتادی از درد بیماری اعتیاد نمیرد و پیام ساده انجمن ما را که همراه با عشق، امید و آزادی است دریافت کند.

سلام خدمت همه هم‌دران عزیزم
یک روز مانده به شب یلدای سال ۱۳۸۷ بعد از قطع مصرف‌های زیاد و عدم موفقیت در ترک‌های قبلی، تصمیم گرفتم قطع مصرف کنم. البته پیام برنامه توسط دوستان به من رسیده بود اما ترس از خماری اجازه این کار را به من نمی‌داد. تا این که یک دوست بهبودی باعث شد شب یلدای آن سال با خماری تمام و آشفتگی بی‌نهایت پا به عرصه بهبودی بگذارم. او مرا به همراه دو دوست دیگر به جلسه برد. نزدیک جلسه که شدم ترس و خجالت تمام وجودم را فرا گرفته بود. جلسه شروع شده بود. جلوتر از آن دو دوست وارد جلسه شدم. خوش‌آمدگو محکم مرا در آغوش گرفت و به کنار بخاری نفتی کوچک جلسه هدایت کرد تا گرم شوم. حال و هوای عجیبی داشتم. همه اعضای جلسه را به یاد دارم. پمفلت‌ها خوانده شدند. گرداننده شروع به مشارکت کرد. آخر جلسه نماینده گروه خوش‌آمد مهربانانه‌ای به من گفت و چپ سفیدی را به من داد. تا پایان جلسه در دستانم فشارش می‌دادم. انگار مدال قهرمانی به من داده بودند. فردا شب باشوق بیشتری به جلسه رفتم و حالم بهتر بود. ذوق و شوق عجیبی داشتم. باورم نمی‌شد که دارم قطع مصرف می‌کنم. در حال خودم بودم که یکی از اعضای که سن پاک‌تری در جلسه داشت وارد جلسه شد.

اعضای جلسه ده نفر بیشتر نبودند. فرمت جلسه پرسش و پاسخ بود. دوست کنارم سوالی نوشت. سوال به گرداننده رسید. سوال خوانده شد. یکی از



چطور این اتفاق افتاد؟

امیر - کامیاران

«سلام گرم و صمیمی دارم به همه دوستان بهبودی‌ام در هر کجا که هستند. خدا را سپاس گزارم که بعد از چند سال تنهایی، انزوا، ناامیدی، احساس پوچی، بی‌انگیزگی و اقدام به خودکشی، یک‌بار دیگر این فرصت رو پیدا کردم که پاک بشم. تقریباً بیست روز قبل از قطع مصرف به‌خاطر مصرف زیاد قرص، در بیمارستان معده‌ام رو شستشو دادند تا نمیرم. چیزی که من همیشه می‌خواستم اتفاق بیفته! بعضی وقت‌ها با خدا معامله می‌کردم که یک‌سال پاک باشم بعد بمیرم. چقدر این احساسات دردناک بود. چقدر من تنها بودم. خاروشکر امروز یک سال و سه ماه و پنج روزه که پاکم! اما چطور این اتفاق افتاد؟ با کمک دوستان بهبودی، جلسات، نشریات، راهنما، کارکرد قدم‌ها و خدمت. نمی‌دونم چرا اولین باری که وارد انجمن شدم به این درک نرسیدم که من بیمارم اما الان بیماریمو در حد درکم و آگاهیم شناختم و خدا رو شکر که تنها نیستم. من تنهایی قادر به زندگی کردن نیستم. امروز با کمک ابزارهای برنامه و تجربه دوستان بهبودی دارم بدون مصرف هیچ‌گونه ماده مخدری زندگی می‌کنم. بعضی وقت‌ها بابت بیماریم از دنیا و زندگی رنجش می‌گیرم اما بیشتر اوقات بابت برنامه و اصول دوازده قدم خدا رو سپاس‌گزاری می‌کنم که تنها نیستم.»



سرگرم شدن، انگیزه اولین جلسه‌ام شد

سمیه - تبریز

از ماهیت انجمن نداشتم و فقط به انگیزه سرگرمی و کمتر شدن بی‌قراری در اولین جلسه شرکت کردم اما با دیدن رفتارهای دلگرم‌کننده و شنیدن مشارکت‌های اعضا، مشتاق شدم که به شرکت در جلسات ادامه دهم. شنیدن این موضوع که یک عضو انجمن، چند ماه یا بیشتر، از مصرف مواد مخدر، پاک بود برای من باورکردنی نبود. مرتب به حضور در جلسات ادامه می‌دادم. راهنما گرفتم و شروع به کارکرد قدم‌ها کردم. اشتیاق زیادی که به ترمیم خرابی‌های زندگی‌ام داشتم، باعث شد تسلیم شوم و پله‌های رشد روحانی و رهایی را روز به روز طی کنم. به لطف خدا و حمایت‌های همسر، تحصیلاتم را ادامه دادم و امروز در یکی از بهترین شغل‌هایی که مورد علاقه‌ام بوده، مشغول به کار هستم و باعث افتخار خانواده و دوستانم شده‌ام. راهنمای مهربانی دارم که از روز اول تا به امروز در کنارم است. او در مسیر بهبودی‌ام و هم‌فکری در تصمیمات زندگی‌ام، نقش پررنگی دارد. اخیراً تولد نُه سالگی خود را جشن گرفته‌ام. رهجو دارم و پیام بهبودی را به هر طریق انتقال می‌دهم. پذیرفته‌ام که یک بیمار هستم و هر روز نیاز به دریافت کمک دارم. برای تجربه یک زندگی غنی و سالم، باید به طور مرتب به جلسه بروم، با راهنما در تماس باشم و خدمت کنم. در پایان از تمامی اعضای انجمن که با تحمل سختی و زحمت زیاد، جلسات راه‌اندازی و حفظ کرده و بانی رهایی معتادان از اعتیاد فعال شده‌اند، تشکر می‌کنم. آرزو دارم هیچ‌همدردی در سراسر جهان، پیش از شناختن انجمن معتادان گمنام در اثر بیماری اعتیاد از دنیا نرود.

کوچک‌ترین عضو یک خانواده پنج نفره بودم که تک‌تک اعضای آن تقریباً به صورت همزمان، گرفتار مصرف مواد مخدر شده بودند. من هم مصرف مواد را از سن خیلی کم شروع کردم ولی به‌خاطر دارم غیر از یک مدت کوتاه در اوایل مصرفم، هیچ‌وقت مصرف مواد برایم کار لذت بخشی نبود. در واقع خلأهای درونی و دردهای بی‌شمار روحی، من را به مصرف‌وا می‌داشت. آن موقع آگاهی نداشتم. در طول حدود یازده سال اعتیاد فعال و تخریب، تقریباً هر سال یک‌بار اقدام به ترک و مجدداً لغزش می‌کردم. من نه با مصرف مواد حال خوبی داشتم و نه بدون آن. چندین سال بدون این‌که ریشه و درد اصلی را بدانم، موادی را با مواد دیگر جایگزین می‌کردم و هر بار با سر به زمین می‌خوردم. با وجود تمام آشفتگی‌ها در یکی از بهترین دانشگاه‌های کشور، درس خوانده بودم اما به‌خاطر اجبار به مصرف و در کل مشکلات بیماری اعتیاد، سراغی از مدرک تحصیلی‌ام نمی‌گرفتم. سال‌ها در بدبختی و بی‌خبری گذشت تا این‌که از دست دادن یکی از اعضای خانواده تلنگری شد تا به‌صورت جدی به رها شدن از درد اعتیاد فکر کنم. چهار ماه بود که برادرم را از دست داده بودم که در یک نیمه شب پاییزی تصمیم گرفتم و قطع مصرف کردم.

بیان دردهای جسمی و بی‌قراری‌های اوایل سم‌زدایی با هیچ کلامی قابل وصف نیست اما چون به آخر خط رسیدم و راه دیگری برایم باقی نمانده بود، تحمل می‌کردم. روز دهم پاکی با تشویق همسر به جلسه رفتم. هیچ درکی



بهبودی در زنگبار



مشغول به پیام‌رسانی هستند. آن‌ها هفت سال پیش، کتاب پایه را به زبان سواحیلی ترجمه کردند که انصافاً قدم بزرگی بود. سواحیلی، زبانی رایج در بین ۱۵۰ میلیون آفریقایی در تانزانیا، کنیا، موزامبیک، اوگاندا، رواندا، برونی و کونگو است. البته بسیاری از مردم در این کشورها، به انگلیسی حرف می‌زنند و ما کتاب پایه انگلیسی را هم داریم. ولی کتاب پایه به زبان مادری، چیز دیگریست که کمک زیادی به کارکرد قدم‌ها می‌کند. البته من معتقدم که NA، به هر زبان و در هر مکانی زیباست و به تمام معتقدان کمک می‌کند. یکی از بخش‌های بسیار زیبای کتاب به زبان انگلیسی که برای ما نامفهوم بود، در ترجمه سواحیلی به خوبی قابل درک شد. من شخصاً بعد از خواندن کتاب به زبان خودمان، راحت‌تر توانستم اصول روحانی را در زندگی‌ام اجرا کنم و عمیقاً باور دارم که اجرای این اصول، آدم مرده را زنده می‌کند. اخلاق و رفتار یدی و برخی از اهالی جزیره، شبیه به ما ایرانی‌هاست. این موضوع بی‌دلیل نیست. آن‌ها، به نوعی، فامیل دور ما به حساب می‌آیند. دریانوردان و تاجران جنوب کشورمان، از اواخر قرن ده میلادی به مدت پانصد سال، در این جزیره حکمرانی کردند و در آن دوران خانواده‌های زیادی از پیوند زنگبار و ایرانیان به وجود آمدند. شهر سنگی زنگبار، که در فهرست میراث جهانی یونسکو ثبت شده است، مملو از حمام‌ها و خانه‌های ایرانی است که بر سر در آن‌ها کتیبه‌هایی با اشعار فارسی حکاکی شده است. دیدنی‌های این جزیره آن قدر زیاد است که هر سال بیش از پانصد هزار توریست از آن بازدید می‌کنند. بازار بردگان یکی از معروف‌ترین مکان‌های باستانی زنگبار است که مهم‌ترین تجارت جزیره، یعنی خرید و فروش بردگان تا ۱۵۰ سال پیش در آن رواج داشت.

زنگبار، جزیره‌ای در شرق آفریقا و در کشور تانزانیا با یک میلیون نفر جمعیت است که ایرانیان به‌طور گسترده‌ای در تاریخ و تمدن آن حضور داشته‌اند.

برخی از اهالی شیراز، بوشهر، شوشتر، بندر سیراف و بلوچ‌ها که از هزار سال پیش برای تجارت با شناور (نچ) به این‌جا می‌آمدند، همگی ملقب به شیرازی‌ها بودند و سرانجام تا حدی در این‌جا ریشه دواندند که یک اسم ایرانی برای جزیره انتخاب کردند: "زنگ" به معنای سیاه و "بار" به معنای تبار. زنگبار یعنی سرای سیاهان.

اعتیاد به مواد مخدر نیز در بین برخی از زنگباریان شایع است و سالانه هزاران نفر در این جزیره از درد اعتیاد می‌میرند. این را «یدی» یکی از خدمت‌گزاران انجمن ما در زنگبار با دوازده سال پاک می‌گوید.

من پنج سال است که او را می‌شناسم و هر بار که با او صحبت می‌کنم، حال خوب می‌شود. ناراحتی او را هرگز ندیده‌ام. همیشه می‌خندد و به معتقدان خدمت می‌کند...

این بار که با او تماس تصویری گرفتم و گفتم می‌خواهم برای مجله پیام بهبودی یک گزارش از NA در زنگبار بنویسم، خیلی خوشحال شد و انجمن‌مان در زنگبار را این‌گونه توصیف کرد: اعضای آفریقایی ما در بندر «دارالسلام» تانزانیا، ۱۵ سال پیش، یک همایش در جزیره ما برگزار کردند. معتقدان زنگباری، برای اولین بار در تاریخ این جزیره، پنجاه معتاد پاک را از نزدیک می‌دیدند. آن‌ها پیام انجمن را گرفتند و جلسات ما راه افتاد. الان نزدیک به دویست معتاد پاک و دو گروه داریم که تقریباً با حضور پانزده عضو، جلساتمان را برگزار می‌کنیم. در این سال‌ها، فقط دو خانم در جزیره پاک شده‌اند و من فکر می‌کنم که ما هنوز خیلی کار داریم.

خدا را شکر که امروز یک نفر از ایران به من زنگ زده و درباره بهبودی با هم حرف می‌زنیم. چه دنیای عجیبی. این نشان می‌دهد که خداوند ما را دوست دارد.

یدی معتقد است که در این انجمن، تماس روزانه با سایر معتقدان، یک اصل جایگزین ناپذیر است. او می‌گوید: تماس فیزیکی، تماس تلفنی و یا اینترنتی، ما را به منبع اصلی بهبودی در انجمن، یعنی یک معتاد دیگر، وصل می‌کند. مثلاً وقتی در جلسه همدیگر را بغل می‌کنیم، عشق و انرژی عجیبی از هم می‌گیریم و دوباره زنده می‌شویم. NA، کار بزرگی برای ما انجام می‌دهد. کاری که هیچ‌کس دیگری نمی‌تواند و آن پاک ماندن از مواد مخدر است. در این جزیره بزرگ و پرجمعیت در غرب اقیانوس هند، تعداد کمی از معتقدان توانسته‌اند انجمن را پیدا کنند. البته در سرزمین اصلی ما «تانزانیا»، NA رشد خوبی داشته و خدمت‌گزاران ما در آن‌جا، حسابی



دیگر آن علی گذشته نبودم



علی - گرمی. اردبیل

« بعد از ورود به انجمن معتادان گمنام پیام را دریافت کردم. فهمیدم بیمارم و باید التیام پیدا کنم. راهنما انتخاب کردم. به پیشنهاد راهنمایم قدم کار کردم تا مسیر بهبودی برایم هموار شود. در طول مسیر بهبودی در افکارم، احساساتم، روحم و جسمم تغییرات اساسی به وجود آمد. دیگر آن علی گذشته نبودم که با زمین و زمان، خدا و جامعه قهر باشم. با خدمت در انجمن، فرد مفیدی در انجمن، خانواده و جامعه شدم. دیگر خسارت‌های گذشته را نه تنها تکرار نکردم بلکه به جبران آن پرداختم. با خودم، با دیگران و خداوند آشتی کردم. در روابطم اصلاحاتی انجام گرت. سعی کردم روابطم آگاهانه باشد و به مردمی که با آن‌ها زندگی می‌کنم احترام بگذارم. دیگر در شناسایی نقص‌هایم کوتاهی نمی‌کنم و از بی‌حوصلگی نسبت به بهبودی، حذر می‌کنم. خدا را شاکرم. حفظ پاک‌ی‌ام و روند بهبودی‌ام روز به روز بهتر می‌شود. احساسم نسبت به خودم و انجمن خوب است و به این باور رسیده‌ام که من یک معتاد هستم و برای بهبودی باید هر لحظه با نیروی برترم در ارتباط باشم. اعضای قدیمی و تازه‌واردان در فرایند بهبودی‌ام سهم به‌سزایی دارند.



یک تن زخمی، یک روح آسیب‌دیده

افسانه. ب - اردبیل

مالی نداشتم اما روزی هزار بار آرزوی مرگ می‌کردم. بالاخره آن چندسال زندان به پایان رسید و من دیگر آن آدم سابق نبودم. ناامید و آشفته‌تر شده بودم تا این‌که نور امید توسط دوستی بر من تابید. دستانش برایم دست خدا بود او کمکم کرد و مرا به مرکز سم‌زدائی برد. خسته و رنجیده خاطر بودم. با تمایل خودم پیش رفتم. مدتی در مرکز سم‌زدایی ماندم و همان‌جا هم پیام انجمن را گرفتم. هرچند برایم عجیب بود اما شنونده خوبی شدم و خواستم کمکم کنند. چقدر مهربان و دوست داشتنی بودند. با جلسات انجمن آشنا شدم. ابتدا احساس خجالت و گناه داشتم اما خیلی زود احساسات خوبی به سراغم آمد. اعتماد به نفسم برگشت و مسیر زندگی‌ام را عوض کردم. در حالی‌که اوایل ورود به برنامه همه چیزم را باخته بودم اما خیلی زود لطف خداوند شامل حالم شد. کار می‌کردم و روزانه در جلسات بهبودی شرکت می‌کردم. آن افسانه مغرور و خودخواهی که زندگی‌اش همیشه پر از خطر بود، تبدیل به یک افسانه دیگر شده بود. اعتماد به نفس و عزت نفسم برگشته بود. امروز که این روزهای خوب را تجربه می‌کنم نه سال و هشت ماه پاک‌ی دارم. از همان روزهای اول، خدمت کردن در برنامه را شروع کردم و مسئولیت‌پذیریم نسبت به NA تا امروز هم ادامه دارد. خدایا هزاران بار شکر به خاطر هر لحظه زندگی‌ام.

خدایا چقدر پریشان بودم؛ با یک تن زخمی و یک روح آسیب‌دیده. چقدر تنها بودم. در خانواده‌ای به دنیا آمدم که پدر و مادر دل‌سوزی داشتم اما احساس می‌کردم با همه فرق دارم. به همین روال بزرگ شدم اما کنجکاو بودم. در نوزده سالگی ازدواج کردم و در ۲۱ سالگی اولین لذت یا بهتر بگویم اولین خفت مواد را دیدم و چشیدم. شب سنگینی بود اما همه چیز از همان موقع شروع شد.

همیشه ترس داشتم. همین ترس باعث شد همیشه در مقابل خواسته‌های همسرم سر خم کنم. همه چیز برایم دگرگون شده بود. راه نجاتی نداشتم. با مواد آشنا شدم و گاهی تفریحی مصرف می‌کردم. زندگی‌ام پر از کینه و نفرت و حس انتقام شده بود. چه دردهای سنگینی که جرأت گفتنش را نداشتم. چشم به یک دنیای تاریک و سیاه گذاشتم. در ۲۴ سالگی از همسرم جدا شدم. با کلی حسرت و ناامیدی زندگی‌ام را جدا کردم اما پر از کینه بودم. دیگر احساس زن بودن در زندگی‌ام نداشتم. شروع به مصرف دوباره مواد مخدر کردم.

آسایش داشتم اما همه این‌ها مثل یک خواب و رویا بود. بعد از چند سال خلاف، بالاخره همه چیزم را از دست دادم و به زندان افتادم. دیگر تمام اعتماد به نفسم را از دست دادم. آرزوی مرگ می‌کردم. خانواده‌ام نگرانم بودند. در زندان مشکل

امروز که این روزهای خوب را تجربه می‌کنم نه سال و هشت ماه پاک‌ی دارم. از همان روزهای اول، خدمت کردن در برنامه را شروع کردم و مسئولیت‌پذیریم نسبت به NA تا امروز هم ادامه دارد



جونیر بی.
سائوپائولو. برزیل

من ششم ژانویه ۱۹۹۷ پاک شدم. مثل بسیاری از اعضا من هم گیج و سرگردان بودم و امید چندانی نداشتیم. سال‌های مصرف تاثیر چشمگیری بر روی حس وجود داشتن و عزت نفسم گذاشته بود. مهم‌ترین قدم برای من بیکار و خانواده‌ای که باید مایحتاج‌شان را تامین می‌کردم؛ این بود که پاک شوم تا تغییراتی را که نیاز داشتم، در زندگیم ایجاد کنم.

احترام به نفسی پایین من، مرا به جایی رسانده بود که باور کردن اینکه می‌توانم بهتر شوم و انسان شرافتمندی باشم برایم غیرممکن شده بود اما از همان جلسه اول NA، اعضا به من خوش آمد گفتند و تشویق کردند که پاک بمانم و باز به جلسات برگردم و این «حمایت» در آن زمان مهم‌ترین چیز برای من بود.

مدت زیادی طول نکشید که من وارد خدمات NA شدم. اولین بار به عنوان منشی گروه خانگی‌ام (گروه آزادی) خدمت کردم. در واقع این نام، برانزده گروه بود و اعضا همچنان در آن جلسه شرکت می‌کنند و بهبودی‌شان را دنبال می‌کنند.

راهنمایم به من کمک کرد که عزت نفسم را بازسازی کنم. اصول را به بهترین نحو اجرا کنم و از نیروی برترم بخواهم که خواست و اراده‌اش را به من نشان دهد. وقتی که برنامه را صادقانه

انتخاب شدم که از این طریق با بُعد جهانی انجمن هم آشنا شدم. فوق العاده بود. سال ۲۰۰۰ در اولین کنفرانس خدمات جهانی که شرکت کردم به طرز عجیبی تحت تاثیر عظمت انجمن قرار گرفتم. آشنا شدن با جوامع NA در کشورهای دیگر، قدرت برنامه را بیشتر به من ثابت کرد. من خودم را در جاهای دیگر و چهره‌های دیگر می‌دیدم.

همکاری با خدمات جهانی، مرا به کارگروه تدوین کننده کتابچه روابط عمومی و سپس به هیات امنای خدمات جهانی هدایت کرد. عضو خدمات جهانی بودن، یکی از شگفت‌انگیزترین تجربه‌های زندگیم بوده است که به من در آشنایی با اصول روحانی و واقعیت انجمن بسیار کمک کرد. یکی از بهترین سفرهایم در NA، سفرم به ایران در سال ۲۰۱۶ بود. چه جمعیت خارق العاده‌ای! با بسیاری از اعضا دوست شدم و هنوز هم در ارتباط هستیم.

خدمت در انجمن عزت نفس مرا بازسازی کرد و اعتماد به نفس لازم جهت زندگی همراه با بهبودی را به من داد. بنابراین من کاملاً باور دارم که خدمت در انجمن یکی از اصول روحانی است که به من می‌آموزد که با بخشیدن آنچه که دارم، آنچه را که نیروی برترم برایم می‌خواهد به دست می‌آورم. پیامی که از نیروی برترم گرفتم این است که اگر خدمت بی توقع و عاری از خودخواهی انجام دهم، زندگی بهتر می‌شود.

اجرا می‌کنیم و اصول دوازده قدم را در تمام امور زندگی‌مان پیاده می‌کنیم، زندگی بهتر می‌شود. شغل مهمی در یک شرکت در سائوپائولو برزیل به من پیشنهاد شد و این امیدوارم کرد که می‌توانم بهبود پیدا کنم. این نشانه‌ای بود که فرصت دوباره‌ای به من داده شده است و با عملکرد متفاوت می‌توانم به بهبودیم ادامه دهم.

زندگی داشت بهتر می‌شد. من کار می‌کردم و نیازهای خانواده‌ام را تامین می‌کردم و عضوی سازنده برای جامعه‌ام شده بودم. این انرژی خدمت در NA بود که مرا به جلسات باز می‌گرداند. مدت زمان نه چندان زیادی بعد از اینکه خدمت منشی گروه را به عهده گرفتم، به عنوان خزانه‌دار ناحیه انتخاب شدم که دیدگاهم را نسبت به انجمن بسیار وسیع‌تر کرد. آن انرژی را که از اعتماد اعضای انجمن به تعهد خدماتیم دریافت می‌کردم، هرگز فراموش نمی‌کنم زیرا برای به کارگیری اصول انجمن در تمام ابعاد زندگیم به من کمک می‌کرد.

پسند خدماتی بعدیم علی‌البدل رابط منطقه برزیل بود که پس از آن به عنوان رابط هم



بعد از آمدن به NA ما متوجه شدیم که مشکلات مان ناپدید نشده‌اند بلکه یاد گرفته‌ایم چگونه با آن‌ها برخورد کنیم.

جزوه
جوانی و بهبودی



غیر قابل اداره یا اراده!



جمشید. م - بندر دلوار - بوشهر



از این‌که پس از سالیان سال، از اسارت بی‌قید و شرط در چنگال بیماری اعتیاد و مصرف مواد مخدر، به لطف خداوند مهربان و آشنایی با انجمن معتادان گمنام رها شده و آرامش را تجربه می‌کنم، بسیار خوشحال و مسرور هستم. در آخرین روزهای مصرف، آن قدر خسته بودم که توان هیچ کاری را نداشتم. دیگر نمی‌دانستم باید چه کار کنم تا بتوانم مصرف مواد مخدر را قطع کنم. واقعاً ناامید شده بودم. اگر در همان روزها هر کسی و به هر شکلی، به من پیشنهادی می‌داد تا بتوانم پاک شوم، بدون لحظه‌ای درنگ آن را می‌پذیرفتم و حتی حاضر بودم برایش هر هزینه‌ای را پرداخت کنم. در یکی از همین روزهای سرد و بی‌روح زندگی‌ام و دقیقاً در غروب بیست و دوم آبان‌ماه سال ۱۳۸۶ توسط یکی از دوستان هم‌دردم، پیام برنامه را گرفتم و فردای همان روز در حالی که حدود دو ساعت قبل از موعد شروع جلسه، مصرف کرده بودم، وارد یک جلسه NA شدم. گروهی از آدم‌هایی که هیچ کدامشان را نمی‌شناختم در آن‌جا حاضر بودند. تعدادی صندلی، یک میز و تابلویی که چند اسم روی آن نوشته شده بود و عبارتی که توجهم را جلب کرد «غیر قابل اداره».

اولین واکنش من این بود که می‌خواستم

به همه بگویم که عبارت روی تابلو را اشتباه نوشته‌اید. آن کلمه «اراده» هست نه «اداره». اصلاً غیر قابل اداره چه معنایی دارد؟ وقتی انسان خودش می‌تواند بخورد، بیوشد، حرف بزند، راه برود و ... دیگر غیر قابل اداره یعنی چه؟ من پس از آن جلسه به حضور در جلسات ادامه دادم. پاک‌یام روز به روز بیشتر و مزه زندگی برابم شیرین‌تر می‌شد. کمتر از شش ماه پاک‌یام داشتم که چندین بار به خاطر رفتارهای بدم مثل دیر رفتن به خانه، درگیری‌های داخل خانه، تنبیه بچه‌هایم و شرایط خانه و خانواده‌ام، آشفته شده بودم. در یکی از شب‌نشینی‌های افراطی‌ام، با یکی از دوستان، وارد جروب‌بخت و حتی توهین و ناسزا شدم و باعث بی‌احترامی به خودم و دوستم و حاضرین در آن محفل شدم.

کم‌کم با یک چهره دیگر از خودم روبه‌رو شده بودم. پاک از مواد مخدر اما دلتنگ، بی‌بندوبار و زندگی به روال بیماری اعتیاد. من تا به آن روز فکر می‌کردم اگر پاک بشوم، تنها‌ترین و بزرگ‌ترین مشکل زندگی‌ام را کنار زده و تبدیل به بهترین آدم زندگی خود خواهم شد اما درواقع این‌گونه نبود. اعتیاد، عامل اصلی غیرقابل اداره بودن زندگی‌ام شده بود و کم‌کم متوجه شدم که هیچ چیز در کنترل من نیست. مواد را کنار گذاشته بودم ولی همچنان زندگی برابم غیرقابل اداره بود. همزمان با این شرایط،

کارکرد قدم‌ها و رعایت سنت‌ها را به صورت مداوم و مستمر دنبال می‌کردم. به مرور، پی بردم قبل از این‌که من یک مصرف‌کننده باشم، یک بیمار هستم. غیرقابل اداره بودن زندگی‌ام، شاهد و مدرکی بر عجز من است و عجز یعنی وقتی نیروی محرک «بیماری اعتیاد»، کنترل زندگی مرا به دست می‌گیرد. در این مدت پانزده سال پاک‌ی، بارها با شدت این بیماری، روبه‌رو شده و زندگی‌ام چه به لحاظ درونی و چه به لحاظ بیرونی، غیرقابل اداره گردیده و باعث شده ارتباطاتم با خودم، خانواده، محیط کار، دوستان و ... دچار مشکلات زیادی شود و در کل، دیگران را نادیده بگیرم.

اما با کمک اصول کارآمد روحانی برنامه، من دیگر تنها نیستم. اکنون نیروی برتری را یافته‌ام که بسیار مهربان، عاشق و به تمام معنا قدرتمندتر از بیماری من است. زندگی‌ام دقیقاً زمانی غیرقابل اداره می‌گردید که تنها می‌شدم و وجود نیروی برتر را نادیده می‌گرفتم و با فکر خود حرکت می‌کردم. امروز آموخته‌ام که با کمک اصول ساده برنامه و اجرای قدم‌های دوازده‌گانه، می‌توانم بیماری‌ام را متوقف کنم و زندگی‌ام را به روال برنامه معتادان گمنام، به پیش ببرم.

امیدوارم که همه هم‌درانم در مسیر بهبودی و پاک زندگی کردن، سر بلند و پیروز باشند.

من دارای پیام بود و من از روی آن‌ها الگوبرداری می‌کردم. آموختم که باید راجع به اعتیاد و بهبودی در جلسات صحبت کنم. به مرور متوجه شدم که هدف از برگزاری جلسات، رساندن پیام به معتادان است و اعضای گروه به هیچ هدفی خارج از آن توجه نمی‌کنند. از مشارکت اعضا متوجه شدم که نیاز دارم راهنما انتخاب کنم، قدم کار کنم، نشریات معتادان گمنام را مطالعه نمایم و به صورت مرتب در جلسات حضور پیدا کنم. انجام این اقدامات به مرور موجب بهبودی من از اعتیاد شد. در لابه‌لای مشارکت‌های اعضا می‌شنیدم که می‌گفتند هیچ چیز ارزش درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگر را

سنت پنجم

هر گروه NA فقط یک هدف اصلی دارد؛ رساندن پیام به معتادی که هنوز در عذاب است.

برای اولین بار پیام NA را از یک عضو پاک و در حال بهبودی شنیدم اما خیلی متوجه این پیام نشدم چرا که تحت تاثیر مواد مخدر بودم. عاقبت از روی ناچاری وارد جلسات NA شدم و در زمان ورود به جلسه با استقبال گرم خوش آمدگو و بقیه اعضایی که در جلسه حضور داشتند، مواجه شدم. آن قدر آن فضا برای من جذاب بود که تمایل به قطع مصرف، خیلی سریع برایم شکل گرفت. در جلسه، همه اعضا با یکدیگر متحد بودند و هر کدام با مشارکت خود پیام امید را به من هدیه دادند. پس از شرکت در چند جلسه، اقدام به قطع مصرف کردم و با اعلام پاکی و تشویق پرشور و گرم اعضا برایم انگیزه‌ای به وجود آمد که پاکی خود را حفظ کنم. همه مشارکت‌ها برای



مثال‌هایی هستند که موجب از بین رفتن پیام بهبودی می‌شوند. به عاریت دادن نام انجمن و سرمایه‌گذاری، باعث شکست ما در پیام‌رسانی می‌شود و این پیام را می‌رساند که انجمن معتادان گمنام وابستگی به خارج از خود دارد. به دلیل عدم وجود اطلاعات کافی نسبت به فعالیت انجمن در سطح جامعه، ما باید تلاش کنیم که تفاوت NA با سازمان‌های دیگر مشخص شود. هر کدام از اعضا در این زمینه نقش کلیدی دارند و همسان و یک صدا با هم و با عملکردمان، موجب شفافیت پیام انجمن می‌شویم. سهم منصفانه ما، وفاداری و درست‌کاری نسبت به اصول انجمن است که با در نظر گرفتن این‌که انجمن معتادان گمنام، نعمت پاکی و بهبودی را به ما هدیه داده و ما در تنهایی هرگز قادر به حل مشکل اعتیاد خود نبودیم، این اصول را رعایت می‌کنیم. گاهی نیت

سنت ششم

یک گروه NA هرگز نباید هیچ موسسه مرتبط یا هر سازمان خارجی را تایید یا در آن‌ها سرمایه‌گذاری کند یا نام NA را به آن‌ها عاریت دهد، مبدا مسائل مالی، ملکی و شهرت ما را از هدف اصلی خود منحرف سازد.

سنت ششم به ما می‌گوید برای این‌که به هدف اصلی خود بپردازیم باید از انحراف و حاشیه، دوری کنیم. ما یک هدف داریم و آن رساندن پیام به معتاد در حال عذاب است و هر هدفی غیر از این هدف، یعنی سردرگمی و ضعف شدن ما. سردرگمی یعنی فراموش کردن ارزش درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگر و محروم کردن اعضا از موهبت پاکی و بهبودی و ضعف شدن یعنی درگیر اختلافات و دسته‌بندی و مشکلات دیگر شدن. حال سوالی که باید از خودمان بپرسیم این است که اگر دچار انحراف از مسیر شویم آیا می‌توانیم بهبودی خود را در این فضای نامناسب دنبال کنیم؟ قطعاً جواب خیر است و ما نیاز به اتحاد و همدلی داریم زیرا هرگز به تنهایی قادر به حفظ پاکی و بهبودی نیستیم. در سنت ششم ما به موضوع دلایل جلوگیری از به عاریت دادن نام انجمن، عدم تایید کردن و عدم سرمایه‌گذاری می‌پردازیم و رعایت این نکات کلیدی باعث عدم وابستگی انجمن می‌شود. شفافیت پیام انجمن به احترام و عمل به اصول سنت ششم بستگی دارد و در این میان همه اعضا از مسئولیت قابل توجهی برخوردار می‌باشند. مشارکت در مورد افراد و سازمان‌های دیگر، استفاده از جملات خارج از نشریات انجمن،





ندارد و آن‌ها این جمله را به تمام معنا برای من و برای بقیه اعضا به مرحله عمل درمی‌آوردند. وقتی که قدم‌ها را شروع کردم، متوجه آن جمله مهم شدم. دریافتیم برای پاک ماندن و حفظ بهبودی نیاز است که آن‌چه را آموخته‌ام در اختیار همدردانم قرار دهم. این موضوع قلب برنامه معتادان گمنام است. پس از کارکرد قدم‌ها، شروع به کارکرد سنت‌ها نمودم. در سنت پنجم فهمیدم که گروه تنها یک هدف دارد و آن هم

رساندن پیام به معتادان در حال عذاب می‌باشد. هیچ چیزی بالاتر از این هدف نیست. گروه وظیفه دارد که جلسات خود را با حفظ سنت‌های دوازده‌گانه برگزار نماید. همه اعضا در جلسات با روحیه اتحاد تلاش می‌کنند که وفاداری خود را به انجمن، با رعایت مسئولیت‌های خود به نمایش بگذارند. مسئولیت من به عنوان یک عضو برای تحقق بخشیدن به هدف اصلی گروه کاملاً مشخص است. قسمتی از

مسئولیت‌های من مشارکت تجربه، امید و نیرو، تشویق تازه‌واردان، سکوت در جلسات، خدمت در جلسات، حمایت سبب سنت هفتم، انتخاب راهنما، رهجو گرفتن و شرکت در جلسات اداری می‌باشد. رفتار و منش ما در جلسات می‌تواند برای اعضای تازه‌وارد و بقیه اعضا، ایجاد جاذبه نماید. باید تلاش کنیم که فضای امن بهبودی در جلسات جاری شود. انجام مسئولیت‌های فردی من به عنوان یک عضو در جلسات، ثمربخش می‌باشد و برای من موهبت بهبودی را رقم می‌زند. خدمت صادقانه و حمایت از اعضا می‌تواند نجات‌بخش جان یک عضو باشد. من باید از منفعت‌طلبی و خودخواهی دست بردارم و در قالب اتحاد و همدلی با اعضای

دیگر حرکت نمایم. گروه وظیفه دارد که به صورت منظم، نحوه پیام رساندن خود را بررسی نماید. یکی از روش‌های مناسب برای تشخیص عملکرد گروه، تهیه ترازنامه است که با طرح سؤالات از سنت‌های دوازده‌گانه، می‌تواند از کیفیت عملکرد خود آگاه شود. گروه ما با گروه‌های دیگر از یک جایگاه برابر برخوردار است. قدرت گروه‌های NA از تمرکز آن‌ها بر روی هدف اصلی سرچشمه می‌گیرد و قدرت پیام ما از اتحاد و انسجام گروه‌های مان نشأت گرفته است. گروه، موثرترین ابزار پیام رسانی در انجمن معتادان گمنام است. اگر گروه تمرکز خود را بر روی هدف اصلی از دست دهد، ضعیف می‌شود و عاقبت از بین خواهد رفت.



ما خیرخواهانه است و می‌خواهیم هر طور شده، پیام خود را به معتاد در حال عذاب برسانیم اما این کافی و کارآمد نیست زیرا موجب استمرار اشکال در تشخیص نگرش درست جامعه نسبت به فعالیت انجمن می‌شویم و ما را با مراکز و سازمان‌های دیگر مرتبط می‌کنند. ما باید در قالب اتحاد در معتادان گمنام حرکت کنیم و نمی‌توانیم هرطور که می‌خواهیم رفتار کنیم. هرکدام از ما دارای اعتقاد خاصی هستیم که آن‌ها را باید پشت درب جلسات بگذاریم. آن چیزی که مهم است رساندن پیام انجمن است. زیر پا گذاشتن اصول سنت ششم،

خود به معنای مصالحه کردن بر سر اصول می‌باشد. رفتار خلاف سنت ششم سبب از بین رفتن فضای امن بهبودی در جلسات می‌شود و ما به جای تمرکز بر روی بهبودی، به ناچار درگیر مسائل حاشیه‌ای می‌شویم که متأسفانه این شرایط باعث می‌شود معتادان از موهبت شنیدن پیام انجمن محروم شوند و راهی عاقبت تلخ خود؛ یعنی زندان، تیمارستان و مرگ شوند. اعضای قدیمی با از خودگذشتگی و ایثار کوشیدند که این پیام به ما برسد و ما نباید این شیوه درست و قابل احترام را به خاطر عدم توجه به اصول نادیده بگیریم. رعایت

سنت ششم تنظیم کننده حرکت در مسیر هدف اصلی می‌باشد. یکی از شیوه‌های دیگر رساندن پیام، خارج از جلسات NA، تعامل و همکاری با جامعه و استفاده از ظرفیت‌های جامعه می‌باشد که باید توجه کنیم که ما در این زمینه همکاری می‌کنیم تا پیام خود را برسانیم اما هرگز وابستگی ایجاد نمی‌کنیم. ما برای رساندن پیام به زندان‌ها و مراکز درمانی می‌رویم. برای تهیه مکان برگزاری جلسات و آشنا شدن مسئولین نسبت به فعالیت‌های انجمن اطلاع رسانی می‌کنیم. با حرفه‌ای‌ها گفتگو می‌کنیم. ما تلاش می‌کنیم که NA منبعی در دسترس اجتماع باشد. همه این موضوعات زمانی قابل اهمیت هستند که ما اصول سنت‌ها را رعایت کنیم و مسیر درست را انتخاب کرده باشیم که باعث به دست آوردن احترام و اعتبار برای انجمن شود. رعایت سنت‌ها باعث می‌شود که راه‌های دستیابی معتادان به جلسات انجمن بازمانند. به دلیل شفاف بودن هدف اصلی انجمن و مشخص بودن فعالیت‌های

ما، درخواست‌های زیادی از دنیای بیرون از انجمن ارائه می‌شود برای مثال: اشخاص و سازمان‌ها مایل به ارائه کمک مالی به انجمن می‌باشند یا درخواست دارند که از فضای جلسات انجمن برای سخنرانی خودشان استفاده نمایند یا از ما می‌خواهند که تحت نظر آن‌ها فعالیت نماییم. طرح این موضوعات از طرف آن‌ها تعجب‌آور نیست و بدون هیچ توجیه و بهانه‌ای باید مصمم و مودب و شفاف برنامه و اصول آن را توضیح دهیم و هرگز نباید مصالحه نماییم. این‌گونه رفتار از جانب ما احترام از جانب دیگران را برای انجمن به ارمغان می‌آورد. سنت‌ها هرگز نباید توجیه و تفسیر شخصی شوند. چیزی که برای ما اهمیت دارد، رعایت سنت‌ها می‌باشد. مسائل مالی، ملکی و شهرت برای ما یک سرآشینی لغزنده محسوب می‌شود که بقای ما را با خطر روبه‌رو می‌کند. در روابطمان با دنیای بیرون از انجمن باید بدانیم که آن‌ها مسئول رعایت سنت‌های انجمن نمی‌باشند و ما باید خودمان آن‌ها را رعایت کنیم.

یزد



پنجمین همایش سراسری انجمن معتمدان گمنام در استان یزد در تاریخ: ۱۴۰۲/۲/۱۴ برگزار شد. این همایش با هدف رساندن پیام‌هایی از اعتیاد و معرفی و اطلاع‌رسانی هر چه بهتر و بیشتر انجمن معتمدان گمنام به عموم جامعه برگزار شد که مورد استقبال اعضا، مسئولین و خانواده‌های محترم قرار گرفت.



بوشهر

کارگاه آموزشی وظایف و مسئولیت‌ها در شورای محلی شماره یک ناحیه ۲۰ (استان بوشهر)



نیریز

گردهمایی گروه‌های شهرستان نیریز و حومه (شورای محلی ۸) در ناحیه ۸ (استان فارس) در تاریخ: ۱۴۰۲/۲/۲۰





البرز



برگزاری گردهمایی آموزشی تحکیم پیوندها (همراه با
چشم‌گرمیداشت ۷۰ سالگی برنامه معتادان گمنام) در
تاریخ ۱۴۰۲/۲/۲۹
در شهر کرج. ناحیه ۱۸ (استان البرز)



هرمزگان



برگزاری جلسه باز گروه «باور چاهستان»



جلسه باز گروه باور چاهستان در تاریخ ۱۴۰۱/۱۲/۱۱ برگزار شد که مورد استقبال
اهالی و اعضای انجمن روستاها و شهرهای اطراف قرار گرفت.

کنگاور



برگزاری کارگاه آموزشی با موضوع از اعتیاد تا بهبودی
در تاریخ ۱۴۰۲/۲/۸
در (هیئت شماره ۳) شهرستان کنگاور
ناحیه ۴ (استان کرمانشاه)



جیرفت



گروه‌های انجمن معتادان گمنام هیئت نمایندگان شماره ده (جیرفت) در
ناحیه نه (استان کرمان)، همایش اتحاد و همدلی را با هدف رساندن پیام به
معتادی که هنوز در عذاب است و معرفی برنامه معتادان گمنام به جامعه در
تاریخ ۱۴۰۱/۱۲/۱۹ برگزار کردند.





خدمت در حین درمان

کرده بودم و با عشق به خدمت، ناخودآگاه برای آن خدمت کاندیدا شدم و گروه من را برای انجام آن خدمت، انتخاب کرد. در حین درمان سعی کردم خدمتم را به نحو احسن انجام دهم. درمان و خدمت، موازی با هم پیش می‌رفتند. بعد از چند جلسه شیمی درمانی، مجبور شدم تحت عمل جراحی مجدد قرار بگیرم. بعد از انجام عمل، دوباره خدمت را ادامه دادم. سرطان تمام رقم را گرفته بود ولی عشق به انجمن و خدمتی که داشتم اجازه نمی‌داد تا از خدمت سرباز بزنم. بعد از دو سال درمان و خدمت مداوم، حالم بهتر شد. آخرین نتیجه آزمایش‌ها را نزد پزشکم بردم. پزشک با تعجب گفت که درمان شده‌ام! جمله پزشک این بود: «هیچ امیدی به بهبودی شما نداشتیم، نمی‌دانم چه کسی به تو کمک کرده ولی شما درمان شده‌اید!»

ولی من می‌دانستم اگر توانسته بودم در برابر بیماری و درمان، دوام بیاورم، فقط و فقط به خاطر وجود انجمن و خدمتی بود که انجام داده‌ام.

بودن، بعد از یک عمل، دوره شیمی درمانی‌ام شروع شد. چند جلسه از شیمی درمانی‌ام گذشته بود که پیامی دریافت کردم که خبر می‌داد در نزدیکی خانه‌ام، یک جلسه بهبودی به تازگی راه‌اندازی شده‌است.

یک روز تصمیم گرفتم به آن جلسه بروم. به زحمت خودم را به جلسه رساندم. واقعاً توان حرکت نداشتیم ولی باز هم پناه بردن به جلسه بهبودی، امید را در دلم زنده می‌کرد. بعد از شرکت در چند جلسه، در پایان یکی از جلسات، قرار بود برای پست خالی علی‌البدل نماینده بین گروه، جلسه اداری برگزار شود. من هم از روی ناتوانی ترجیح دادم بنشینم و در جلسه اداری شرکت کنم.

جلسه اداری با شش یا هفت نفر از اعضای گروه برگزار شد ولی هیچ‌کس کاندیدای این پست خدماتی نشد. من احساس مسئولیت کردم و تصمیم گرفتم اگر قرار است با زندگی خداحافظی کنم، پس باید دین خودم را نسبت به انجمن ادا کنم و با امیدی که در برنامه معتادان گنمان دریافت

حسام - کرج

سلام، من حسام هستم یک معتاد و بیش از هفده سال است که پاک هستم.

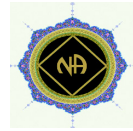
داستان من از جایی شروع شد که بعد از تولد ده سال پاک‌ام، متوجه بیماری سرطان در وجودم شدم. زمانی که پزشک این موضوع را به من اطلاع داد، تمام دنیا به یک‌باره بر روی سرم خراب شد. اولین چیزی که به ذهنم رسید، ترس از مرگ بود. در همین حال و احساس، به راهنمایم زنگ زدم و موضوع را به او گفتم. یادم نیست او دقیقاً چه گفت ولی من آرام‌تر شدم. موضوع بیماری‌ام را به هیچ‌کس نگفتم و به دنبال درمان رفتم.

مراحل درمان شروع شد. چند روز بعد در بیمارستان بستری شدم تا برای جراحی آماده شوم. تمام روز و شب به اتفاق‌های زندگی‌ام فکر می‌کردم ولی خوشحال بودم از این‌که مصرف‌کننده مواد مخدر نیستم. چرا که اگر در آن شرایط، با برنامه غریبه بودم، تنها کاری که از دستم برمی‌آمد، مصرف کردن و منتظر مرگ

نامه‌های دریافتی

میثاق. الف. اهواز - حسین. م. امین. ر. چهارمحال و بختیاری - یوسف. س. تبریز - قاسم. شیراز - حامد. مازندران - حسین. خ. سنج - عباس. ن. گرگان - امید. خ. بندرریگ - محمود. قاسم. بابل - رضا. قشم - محمود. ح. آبادان - مهرزاد. ب. خاش - سینا. بابلسر - عباس. ص. ملایر - محسن. ط. تاکستان - حمزه. ف. قروه کردستان - داود. ج. تهران - امیر. خ. بندرعباس - ایمان. ن. شاهین‌شهر - ج. هرات افغانستان - شیرزاد. م. فردین. س. جیرفت - شفیق. اهواز - امید. م. بندرانزلی - حسن. بابل - مهرداد. س. ارومیه - رضا. ب. گیلان - حامد. ح. بندرعباس - فریبرز. ایران‌شهر - عبدالله. م. فارس - ابوالفضل. م. زندان قزوین - حمید. س. زندان قزوین - محمد. ع. زندان قزوین - فیروزه. ح. کرمان - محمود. ح. اصفهان - طالب. ر. پره‌سر - محمدرضا. فورگ. فارس - کیومرث. رودان - گروه امید روستای خرق فاروج - مهرداد. سرخس - جمال. زیباکنار - ضیا. زارچ یزد - پیمان. گناوه - مهدی. ک. تبریز - محمد. الف. ملایر - حمید. پ. طاقانک - باقر. مشهد - مهرداد. س. ارومیه - غلام. ب. اهواز - شهرام. ق. کرمانشاه - جابر. رشت - سیروس. ت. همدان - مهرداد. ق. - مجتبی. ز. خرامه - حسن. آبادان - محمد قزوین - علی. م. نقده - مرتضی. سیرجان - محمود. س. اسفراین - ولی. جاجرم

از کلیه عزیزانی که برای ما نامه ارسال کرده‌اند سپاس‌گزاریم. با توجه به محدود بودن ظرفیت مجله در هر شماره این امکان وجود دارد که در شماره‌های بعدی از تجارب ارزنده شما استفاده شود. با ما همراه باشید.



ما یاد می‌گیریم که قبل از تصمیم‌گیری‌های مهم از دیگران کمک بخواهیم. ما اگر گیر افتاده باشیم و تقاضای کمک کنیم می‌توانیم از سخت‌ترین مراحل بگذریم.

کتاب پایه فقط برای امروز



سعید. م. بافت. کرمان



پرده سعی دارد جلوی نور آفتاب را بگیرد اما موفق نمی‌شود. نور ملایم آفتاب، از پشت پرده و از میان پنجره، روی گل‌های قالی پهن می‌شود. احساس غریبی به سراغم آمده است. چند قطره اشک شادی از گوشه چشمم پایین می‌آید. باورم نمی‌شود بیش از هشت سال از پاکی‌ام می‌گذرد. به در و دیوار اتاقم نگاه می‌کنم. گذشته‌ام مثل فیلم بلندی از ذهنم عبور می‌کند. همه چیز تغییر کرده است. دیوارها رنگ شده‌اند. فرش نو، کف اتاق، پهن شده است. اما این‌ها فقط تغییرات ظاهری هستند. مهم این است که دیگر خبری از آن دنیای نکبت‌بار زندگی گذشته نیست. اتاقم دیگر بوی مواد نمی‌دهد. لباس‌هایم بوی تعفن نمی‌دهند. دیگر از آمدن کسی خجالت‌زده نمی‌شوم. آخ که چقدر در گذشته، درمانده و ناامید بودم. در همین اتاق کوچک، پای بساط مواد مخدر، در حال تباہ شدن بودم. همه چیزم را از دست داده بودم. شغل آبرومندی را که به‌خاطر آن، سال‌ها زحمت کشیده و درس خوانده بودم، رها کرده بودم. می‌شود گفت که من در کل، همهٔ جامعه را رها کرده و در کنج این اتاق نشسته و در توهمات خودم غرق شده بودم. زمانی که همه چیز را از دست رفته می‌دیدم، خسته و ناامید به دنبال راهی گشتم که از شر اعتیاد لعنتی خلاص شوم.

یک روز سرد برفی در اواخر دی‌ماه، خداوند دست‌م را گرفت و به کمک یک دوست همدرد، وارد انجمن معتادان گمنام شدم. آن‌جا بود که مفهوم بیماری اعتیاد را درک کردم و با کمک قدم‌های دوازده‌گانه، پا به راهی گذاشتم که روند زندگی من را به کلی تغییر داد. اکنون با احساس بسیار خوبی به کتاب‌هایی که در قفسه به شکلی مرتب چیده شده‌اند، نگاه می‌کنم. همیشه اهل مطالعه و نوشتن شعر و داستان بودم. اما مواد مخدر باعث شده بود که همه استعدادهایم هدر رود. الگوهای فکری غلطی سال‌ها گریبانم را گرفته بود. «با ذهن خالی نمی‌شود چیزی نوشت.»

چیزی که همیشه آرزویم را داشتم



و رهایی از اعتیاد فعال که به کمک انجمن، دوستان بهبودی و نشریات اتفاق افتاده است، فکر می‌کنم. نشریه پیام بهبودی هم داخل قفسه کتاب‌ها قرار دارد. قد این نشریه، از همه بلندتر است. آن را برمی‌دارم. نگاهی به مطالبش می‌اندازم. تجربه دوستان بهبودی، حالم را خوب می‌کند. تصمیم می‌گیرم جهت شکرگزاری، تجربه‌ام را با دوستان بهبودی به اشتراک بگذارم. قلم و کاغذی می‌آورم و شروع به نوشتن می‌کنم. پرده سعی می‌کند جلوی نور آفتاب را بگیرد اما موفق نمی‌شود!...

اما این ذهن به‌ظاهر پُر من هم هیچ وقت به درد نخورد و روز به روز من را بیشتر در لجن و باتلاق تباہی فرو برد. اما حالا بعد از سال‌ها بودن در انجمن با سعی و تلاشی متفاوت، کتاب جدیدم منتشر شده بود. چیزی که همیشه آرزویم را داشتم. بیشتر نسخه‌های چاپ اول کتابم را همین دوستان انجمنی‌ام، خریدند. حالا دو سه جلد از آن‌ها باقی مانده است که در قفسه خودنمایی می‌کند. به چاپ کتاب‌های بعدی‌ام و به معجزه‌ای که در انجمن برای من اتفاق افتاده، به هشت سال پاکی از مواد مخدر

مهم این است که دیگر خبری از آن دنیای نکبت‌بار زندگی گذشته نیست. اتاقم دیگر بوی مواد نمی‌دهد. لباس‌هایم بوی تعفن نمی‌دهند. دیگر از آمدن کسی خجالت‌زده نمی‌شوم

گزارش رابطین شورای منطقه ایران از کنفرانس APF ۲۰۲۳ (شورای فرمانطقه آسیا و اقیانوسیه)



کنفرانس فرمانطقه آسیا و اقیانوسیه (APF) ۲۰۲۳ در تاریخ ۸ الی ۱۱ اسفندماه و همایش APF از ۱۲ الی ۱۴ اسفندماه ۱۴۰۱ در شهر دارجیلینگ کشور هندوستان در میان رشته کوه‌های هیمالیا در مرز بین هند و نپال برگزار گردید.

روز اول، جلسه در یک سالن کوچک با یک میز کنفرانس مستطیل شکل برگزار شد. کشورها بر مبنای حروف الفبا چیده شده بودند و ما بین منطقه گوآم و اندونزی بودیم. شرکت‌کنندگان حضوری مناطق استرالیا، بنگلادش، بوتان، گوآم، ایران، اندونزی، ژاپن، تایلند، سوسانا هند، نپال، فیلیپین، نرف هند و زلاندنو بودند و افغانستان نیز به صورت آنلاین شرکت کرده بود.

خدمات‌گزاران فرمانطقه: گرداننده رضا، منشی بیجی، خزانه‌دار حسیب که به علت بیماری نتوانسته بود در جلسه شرکت کند و سوشو از نپال کارهای او را انجام داد. هماهنگ کننده روابط عمومی خانم نیئا، کارگروه برنامه‌ریزی کلی، هماهنگ کننده توسعه انجمن (FD) دیوید، کارگروه توسعه بانوان (WOMEN FD) شارون، کمیته محصولات کارن که بیرون جلسه یک میز فروش محصولات داشت.

مسئول وب سایت، مسئول خبرنامه میثم از ایران و رابط APF آش به صورت آنلاین در جلسه حاضر بودند. چهار روز پُر بار جلسه داشتیم که هر روز از ساعت ۹ صبح الی ۱۸ ادامه داشت. در فرمانطقه APF در چند کارگاه به چالش‌های جوامع NA در حوزه فرمانطقه APF پرداخته شد. در طول برگزاری این شورا، بارها اعضای مناطق دیگر شگفت‌زدگی خود را از جلسات انجمن ایران ابراز داشتند.

در بحث آزاد، برابر گزارش‌های انجمن با مناطق به موضوعات و مسائل زیادی پرداخته شد که می‌توان به چالش‌ها و مشکلات برخی از کشورها در رابطه با جلسات بانوان اشاره کرد که به عنوان خدمات‌گزاران شما، تجارب کشور ایران را در اختیار آن‌ها قرار دادیم.

انتخابات در APF برگزار شد و خانم نیئا

اندی. تی. رابط گوآم: این زیباست که ما یک انجمن هستیم...

مافو. رابط ژاپن: سلام من مافو هستم از ژاپن. من توسط NA نجات پیدا کردم و فکر می‌کنم همه مثل من این شانس را داشته باشند. APF مملو از این احساس است.

الیوت. رابط استرالیا: یک جلسه عالی APF برگزار شد و این موضوع باعث خوشحالی بود که رابطین شما را در این سالن دیدم و ایران در این کنفرانس حضور داشت.

شائون. ژاپن: سلام به ایران. از این‌که همیشه در APF حاضرید تشکر می‌کنم. ایران تاثیر زیادی بر روی NA دنیا و APF دارد. سپاس از ایران

آنتو. رابط اندونزی: سلام به ایران. من آنتو هستم از اندونزی. شما در ایران عالی هستید و من دوست دارم از شما یاد بگیرم. ارادت‌مند شما

رابط بوتان: سلام به ایران. NA بوتان از خدمات شما به تمامی انجمن بسیار خوشحال است. ادامه بدهید بچه‌ها. با عشق و ارادت رابط بنگلادش: سلام به شما از طرف NA بنگلادش. شما اعضای ایران در

همایش APF از ۱۲ الی ۱۴ اسفند برگزار گردید. هزینه ورودی همایش و پذیرایی و محل اسکان نفری ۳۵ دلار بود. روز اول یک کارگاه آموزشی اطلاع رسانی و پاسخ به سوالات خبرنگاران بود که حدود ۱۰۰۰ نفر در این همایش شرکت کرده بودند. از همه کسانی که با اعتماد به ما، تجربه این سفر روحانی را مهیا کردند سپاس‌گزاریم و امیدواریم بتوانیم در مسیر هدف سنت پنجم قدمی برداشته باشیم

از اندونزی برای کمیته اطلاع‌رسانی و روابط عمومی، میثم از ایران برای کمیته خبرنامه و کارن از هاوایی برای کمیته محصولات انتخاب شدند.

پیام تشکر و خواندن دعای آرامش نشان دهنده پایان یک جلسه چهار روزه پر از عشق و امید بود و پس از آن موجی از اشک و لبخند و عکس یادگاری و خداحافظی، تزیین‌بخش این رویداد سالانه بود. شاید دمای هوا در این چند روز زیر صفر و بسیار سرد بود ولی عشق، علاقه، محبت، لبخند و روحیه همکاری، گرمابخش وجود همه شده بود.

همایش APF از ۱۲ الی ۱۴ اسفند برگزار گردید. هزینه ورودی همایش و پذیرایی و محل اسکان نفری ۳۵ دلار بود. روز اول یک کارگاه آموزشی اطلاع رسانی و پاسخ به سوالات خبرنگاران بود که حدود ۱۰۰۰ نفر در این همایش شرکت کرده بودند. از همه کسانی که با اعتماد به ما، تجربه این سفر روحانی را مهیا کردند سپاس‌گزاریم و امیدواریم بتوانیم در مسیر هدف سنت پنجم قدمی برداشته باشیم.

در آخر از اعضای APF خواستیم پیامی را برای اعضای ایران بنویسند:



کتاب پایه
ما بهبود پیدا
می‌کنیم

بهبودی با تسلیم شروع می‌شود و از آن نقطه به بعد به هر یک از ما یادآوری می‌شود که یک روز پاک یک روز موفق است.

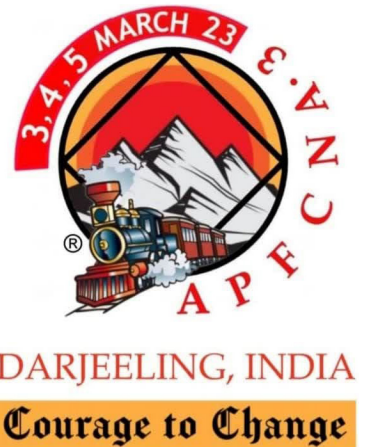
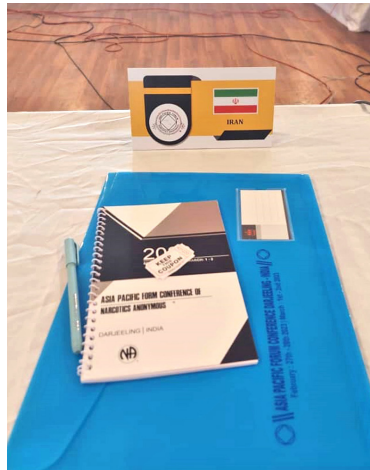


باید با واقعیت‌های زندگی کنار آمد



محمد - اراک

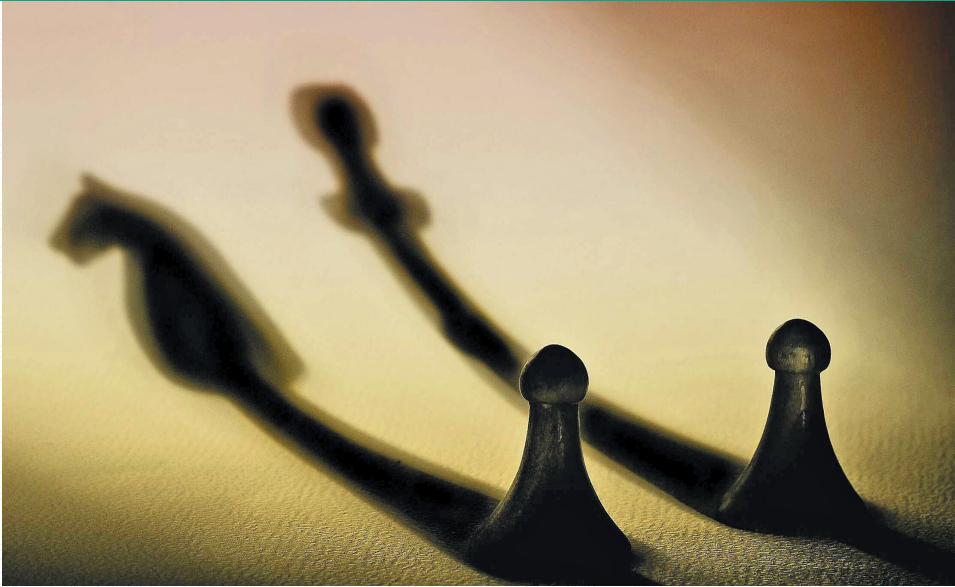
« در چهارده سالگی برای اولین بار به واسطه بیماری اعتیاد با مصرف مواد مخدر آشنا شدم. در خانواده‌ای بزرگ شدم که در آن مصرف کننده‌ای نبود و من تنها پسر آن خانواده بودم. بیماری اعتیاد از همان بچگی درون من کار می‌کرد. طبق گفته کتاب پایه که این بیماری مدت‌ها قبل از اولین بار مصرف درون ما بوده. مصرف ماده مخدرهای مختلف را به واسطه شدت بیماری اعتیاد خیلی زود طی هشت تا ده سال طی کردم و تزیقی شدم. یاد می‌آید آخرهای مصرف دیگر رگی در بدنم نمانده بود. یاد می‌آید یه بار در حین مصرف سر سرنگ در بدنم شکست جوری که نمی‌شد از بدنم خارجش کرد. طبق گفته پزشک به طور معجزه آسایی بعد یک سال اثری ازش نبود. با انجمن هم که آشنا شدم چندین بار مصرف مجدد داشتم. حال که این تجربه را می‌نویسم ده سال و نه ماه به لطف و کمک شما دوستان همدرد و اصول برنامه پاک هستم. اتفاقات زیادی طی این ده سال در زندگی‌ام افتاده؛ مثل: بیماری و سپس از دست دادن پدرم. ازدواج کردم. خدمت سربازیم را که سرباز فراری بودم به اتمام رساندم. یک سری مشکلات خانوادگی دارم که به واسطه این مشکلات در حال حاضر درگیر رفت و آمدهای دادگاه هستم. گاهی اوقات خیلی درد می‌کشم ولی علی‌رغم این دردها، به شرکت در جلسات ادامه می‌دهم چون این را درک کرده‌ام تا حدی که طبق گفته کتاب پاک زیستن (بهبودی داستان شاه پریان نیست) گاهی اوقات باید با واقعیت‌های زندگی کنار آمد و تحمل و صبر کرد.



رابط تایلند: به اصول اولیه فکر کنید. پاک ماندن. تسلیم شدن و کمک به دیگران
بیجی. ال. منشی APF از نپال: تشکر برای پیوستن و در حال خدمت بودن
خانم نیتا. مسئول روابط عمومی APF: ممنونم برای بودن در عرصه خدمت. حتما برای سفر به بالی وقت بگذارید. باز هم در جلسات شرکت کنید.
مسئول کارگروه استراتژیک APF: ما عاشق شما هستیم و همچنین از بودن شما مفتخر هستیم.
خانم اوتاوا. رابط نیوزلند: خوشحالم که زنان در ایران شانس بهبودی را دارند چرا که بهبودی بی‌نظیر است.
تیم. پی. علی‌البدل رابط نیوزلند: ممنونم از خدمات عاشقانه شما.
رابط منطقه NERF هندوستان: با ابراز یک ارادت و عشق بسیار بسیار زیاد برای شما.

قلب بچه‌های بنگلادش جا دارید.
جو آنا. عضو کارگروه توسعه APF: NA استرالیا با ایران متعهد است. ما بهبود پیدا می‌کنیم. ما در کنار شما می‌ایستیم.
دیوید. تی. مسئول کارگروه توسعه APF: لطفاً از NA استرالیا دیدن کنید. بسیاری از دوستان بهبودی من ایرانی هستند که در استرالیا زندگی می‌کنند.
راکی. علی‌البدل منطقه شمال شرق هندوستان: ارزش درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگر هیچ جایگزینی ندارد. با ارادت و عشق زیاد.
رابط فلیپین: به شرکت در جلسات ادامه دهید، راهنما بگیرید و قدم‌ها را کار کنید.
پرانشات. رابط جنوب غرب هندوستان: نباید راجب تغییرات فکر کرد. به جای صحبت کردن درخصوص قدم‌ها لازم است آن‌ها را کار کنیم. به جلسات بروید و راهنما بگیرید و برنامه را کار کنید.

توقع مرا از دیگران جدا می‌کند



کنم. همین تمرین‌های کوچک کمک کرد تا توقعم از دنیای اطرافم تا حدود خیلی زیادی کم شود و حالا که از دیگران توقع چندانی ندارم انگار خیلی چیزها تغییر کرده است. انسان‌ها به شکل عجیبی مهربان‌تر به نظر می‌رسند. شرایط زندگی و پستی و بلندی‌هایش به طرز غریبی قابل تحمل‌تر شده‌اند و دنیا محل بهتری برای زندگی شده است. انگار توقع، همین یک کلمه ساده می‌تواند دید مرا خیلی تیره و تار کند. امروز توقعم در زندگی از دیگران خیلی کم شده و مطمئن هستم اگر اصول روحانی برنامه را تمرین کنم از این هم بهتر خواهم شد. خدا را بابت این تغییرات و آگاهی شاکر و سپاس گزارم.

دست بردارم تا رهایی را تجربه کنم اما خوب می‌دانستم باید زحمت زیادی بکشم و صبور باشم ولی همچنان به کمک نیروی برتر امید داشتم. همان نیرویی که مرا از شر وسوسه مصرف مواد مخدر رها کرده بود، حتما توانایی برطرف کردن این نقص را هم داراست. برای شروع سعی کردم به انسان‌ها عشق بورزم بدون این‌که توقع جبران داشته باشم. اگر در جلسات کسی به من خیره می‌شد با لبخند پاسخ می‌دادم. اگر بیرون جلسه تازه واردی را تک و تنها می‌دیدم برایش یک لیوان چای می‌بردم و حالش را می‌پرسیدم. در جلسات هنگام معرفی تازه‌واردان اسامی آن‌ها را حفظ می‌کردم تا بعد از جلسه، آن‌ها را به اسم و بالحنی دوستانه صدا

روزهای اولی که به انجمن معتادان گمنام پیوسته بودم، بی‌اندازه از همه چیز و همه‌کس توقع داشتم! توقع داشتم همه مرا درک کنند! همه در اختیار و خدمت من باشند! برای من وقت صرف کنند و فقط مرا ببینند! این توقعات بی‌جانه تنها از انسان‌های دور و برم بود بلکه از دنیا و شرایط زندگی هم توقع داشتم که همیشه به میل و اراده من پیش برود و همین که کوچک‌ترین تغییر در روال زندگی رخ می‌داد حال من از دنیا و تمام آدم‌هایش به هم می‌خورد! اما وقتی وارد جلسات انجمن معتادان گمنام شدم کم‌کم با چیزهایی مواجه می‌شدم که برایم تازگی داشت. اعضای را می‌دیدم که بی‌توقع از تازه‌واردها استقبال می‌کردند. به صحبت‌های آن‌ها گوش می‌دادند و آن‌ها را حمایت می‌کردند. راهنماها را می‌دیدم که بی‌وقفه و بلاشرط عشق می‌ورزیدند. برای رهجوهایشان وقت می‌گذاشتند. به تماس‌ها پاسخ می‌دادند و همیشه گوش شنوا داشتند. همچنین در جلسات بهبودی کلمات و جملات جدیدی می‌شنیدم. چیزهایی مانند عشق بدون قید و شرط، ایثار و از خودگذشتگی، خدمت با نیت خیر، همدلی و همدردی و خیلی چیزهایی دیگر که برایم خیلی آشنا نبودند! حتی در نشریات هم با مسائل جدیدی آشنا می‌شدم. جملاتی مانند: ملاحظت و مهربانی، انجام کار درست با انگیزه درست، خیرخواهی و...

همه این‌ها باعث می‌شد تا در اعماق وجودم احساس کنم چیزهایی باید تغییر کنند. انگار وقت آن رسیده بود تا دیگر از آن آشنای قدیمی، همان توقع دردرساز

چگونه باید برای مجله مطلب نوشت؟

در نگاه نخست هر طور دلتان خواست بنویسید. فقط بنویسید و حتی نظر یکی دو عضو دیگر را درباره آن بی‌رسید. مثلا می‌توانید قسمتی از کتاب پایه یا سایر نشریات NA را مطالعه کنید. نیازی نیست پارگراف‌های کتاب را بازگو کنید. شما درکی از برنامه دارید که می‌توانید آن را با روش و تفسیر خودتان توصیف کنید. درست همان طور که در جلسات مشارکت می‌کنید. این توصیف می‌تواند با احساسات شما هنگام خدمت و نیز با تجارب دور و نزدیک شما ترکیب شود. علاوه بر آن پیام‌هایی که در جلسات و در هنگام گوش دادن به مشارکت دیگران دریافت می‌کنید یکی از بهترین منابع الهام‌بخش برای خدمت به مجله پیام بهبودی است. بی‌صبرانه منتظر نامه‌های شما برای چاپ در مجله پائیز ۱۴۰۲ هستیم.

✉ آدرس پستی مجله: تهران، صندوق پستی: ۱۵۸۷۵-۷۱۴۳

📧 پست الکترونیکی: Pb@nairan.org

📞 ایتا، سروش، روبیکا، واتس‌آپ و تلگرام: ۰۹۱۹ ۳۱۲ ۲۷ ۲۹





رنجش، عصبانیت و ترس مثلث خود مشغولی را به وجود می‌آورند. تمام نواقص اخلاقی بر اساس این سه واکنش شکل می‌گیرند. خود مشغولی سر منشأ عدم سلامت عقل ما است.

جزوه مثلث خود مشغولی



جلسات اداری گروه



در زمان گزارش نماینده گروهی در جلسه قرائت می‌شود) در آن شرکت نموده و خود را کاندیدای پست خدماتی مورد نظر خود نماید. "کاندیدای شدن در یک پست خدماتی به منزله پیشنهاد خود به گروه است" و اعضای شرکت کننده گروه پس از شنیدن مشخصات، شرایط و ویژگی‌های کاندیداها یک نفر را از طریق رای‌گیری انتخاب می‌نمایند. جلسات اداری نیز همانند جلسات بهبودی توسط خدمت‌گزاران منتخب گروه و اعضا اداره می‌شود و اتفاقاً در همین جلسات هست که اساس نامه (اساس نامه در حقیقت مجموعه مکتوبی مختص همان گروه است که در آن هدف، روز، ساعت و فرمت برگزاری کلیه جلسات، وظایف اعضای خدمت‌گزار و شرایط و نحوه انتخاب آن‌ها و هر تصمیم ثابت و بدون قید زمانی که برای گروه گرفته می‌شود در آن ثبت و نگارش می‌شود و همچنین تمام مفاد اساس نامه تا هر زمان که توسط گروه تغییر نکرده باشد، برای تمام گروه و اعضا لازم الاجراست) تدوین و مراقبت و نگهداری می‌شود. جلسات اداری گروه محل تلاقی و ارتباط گروه با ساختار خدماتی است و از آن‌جاست که با نظر اعضا، منابع گروه "شامل ایده، وجدان، پول و خدمت‌گزار" به ساختار خدماتی فرستاده می‌شود و متقابلاً گزارش اهم فعالیت‌های کمیته‌های خدماتی به گروه بر می‌گردد. اگر گروهی نیاز به خدماتی داشته باشد که ممکن است انجامش تمرکز گروه را از برگزاری جلسات بهبودی بگیرد در همین‌جا آن نیازها توسط نماینده یا نمایندگان گروه و پس از تایید گروه، به ساختار خدماتی اعلام و متعاقباً پیگیری می‌شوند. اعضای گروه اگر در مورد هر قسمت از برگزاری جلسه بهبودی یا نوع خدمت خدمت‌گزاران، جلسه و یا حتی خدمات کمیته‌های ساختاری، نقطه نظری داشته باشند می‌باید تا زمان برگزاری جلسه اداری صبر کنند و در آن جلسه مسائل مورد نظر خود را به صورت پیشنهاد، سوال و یا راهنمایی روحانی مطرح و پاسخ دریافت کنند. نهایتاً جهت پیشبرد هدف اصلی انجمن معتادان گمنام هر گروه سهم و نقشی دارد که فضای جلسات اداری برای رسیدن به این مهم کمک زیادی می‌کند. لذا در جلسات از تمامی اعضای گروه درخواست می‌شود که بدون در نظر گرفتن مدت زمان پایی خود در جلسات اداری شرکت کنند و در سرنوشت انجمن معتادان گمنام، گروه خود و تمامی معتادان موثر باشند. منتظر حضور شما در جلسات اداری گروه هستیم.

در این جلسات حضور داشته باشند و یا هر چه بیشتر در مورد تصمیماتی که در این جلسه گرفته می‌شود و انتخاباتی که صورت می‌گیرد دقت نظر بیشتری شده باشد، به همان نسبت می‌تواند بیشتر مطمئن بود که این گروه، جلسات بهبودی بی‌دغدغه‌تر و با امانت‌بالاتر تجربه خواهد کرد. همین اعضای قدیمی‌تر و خدمت‌گزاران متعددی که خود را در قبال انجمن در کل مسئول می‌دانند در اولین جلسات اداری گروه‌های تازه تاسیس حضور می‌یابند و به برگزاری منظم این جلسات کمک می‌کنند. گروه‌ها غالباً مشتاق حضور این اعضا در جلسات اداری خود هستند، چرا که اعضا می‌توانند به عنوان حافظه‌های خدماتی نقش و سهم مهمی را ایفا کنند. در مورد این جلسات بیشتر بدانیم: جلسه اداری هر گروه با تصمیم اعضا به صورت مرتب در زمانی غیر از ساعات جلسه بهبودی و ترجیحاً در زمان متصل به آن برگزار می‌شود که در اکثر گروه‌ها به صورت ماهانه و بعد از اتمام یکی از جلسات بهبودی برگزار می‌شود (گروه در این مورد کاملاً مستقل و آزاد است، اما توصیه می‌شود که به برگزاری جلسه بهبودی در ساعت خود لطمه نزنند). اکثر گروه‌ها یک جلسه اداری را به انتخاب خدمت‌گزاران در آخرین روزهای هر فصل اختصاص می‌دهند و خدمت‌گزاران مورد نیاز گروه خود را برای یک فصل شامل منشی‌ها، مسئولین نشریات و مسئولین پذیرایی و... انتخاب می‌کنند.

هر عضو از گروه که تمایل به انجام خدمات گروهی که در اساس نامه تعریف شده، داشته باشد، می‌تواند با پی‌گیری زمان برگزاری این جلسه (که

شاید همه ما خیلی زود بعد از حضور در انجمن و شرکت در جلسات بهبودی، احتمالاً کمی بعد از این‌که متوجه شدیم که چرا این‌جا هستیم و این‌جا کجاست، یک اسم جدید را در مورد جلسه شنیده باشیم و فوراً سوالات زیادی در ذهنمان تولید شده باشد و برای پیدا کردن جواب سوالاتمان در این جلسه شرکت کرده باشیم، شاید هم خیر. جلسه اداری گروه! چه اسم پرمفهومی! اولین چیزی که در مورد جلسات اداری گروه غالباً توسط یک عضو دریافت می‌شود، این است که متوجه می‌شود منشأ این همه نظم و انضباط حاکم بر جلسات بهبودی و این مقدار امانت‌پذیری که در جلسه احساس می‌شود و این‌که چه قدر این‌جا همه چیز سر جای خود قرار دارد و مرتب است، از کجاست؟ بله، این‌جا، جلسه اداری گروه. همان‌طور که از اسمش پیداست فضای جلسات اداری شاید کمی با آن چیزی که در جلسات بهبودی وجود دارد و قبلاً در آن شرکت کرده‌ایم و دیده‌ایم متفاوت باشد اما چیزی که ثابت و غیرقابل دستکاری است، اتفاق نظر تمام اعضای شرکت کننده در مورد قبول سنت‌ها، مفاهیم خدماتی و اصول روحانی انجمن است (فارغ از این‌که هر عضو ممکن است درک متفاوتی از آن‌ها داشته باشد) اما خود اصول و لزوم اجرای‌شان در انجمن مقبول همه اعضاست و خیلی بیشتر از جلسه بهبودی این‌جا در مورد سنت‌ها و اصول آن صحبت و یادآوری می‌شود.

بسیاری از اعضای قدیمی‌تر و با تجربه بر این باور هستند که هر چقدر در یک گروه به جلسات اداری اهمیت بیشتری داده شود و اعضای بیشتری





می‌گن اعتیاد غریبه‌ها رو آشنا می‌کنه. من در ۴۵ کیلومتری آبادان زندگی می‌کنم. فکر می‌کردم که من با بقیه فرق می‌کنم! ورزش‌کارم و در لیگ کشوری فوتبال بازی می‌کنم! می‌تونم مصرفم رو همگام با زندگی ورزشکاری ادامه بدم! این اوضاع تا جایی پیش رفت که پول مصرفم رو هم نمی‌تونستم جور کنم و ورزش رو کلاً کنار گذاشتم.

به پیشنهاد یکی از دوستان در یک جلسه NA شرکت کردم و عضوی که گرداننده بود می‌گفت که کاپیتان یک تیم فوتبال بوده! به این فکر افتادم که من شاید در سبک زندگی یا ظاهر یا سن با بقیه اعضا فرق دارم ولی یک درد و بیماری مشترک با همگی دارم.

مدتی در گروه شرکت کردم اما پس از مدتی با فاصله گرفتن از اصول برنامه، لغزش کردم و با سختی بیشتر و آشنایی و مصرف مواد مختلف برای بار دوم وارد برنامه شدم و دیدم همون شخصی که گفت یه زمانی کاپیتان تیم فوتبال بوده در جلسه حضور دارد. پس از پایان جلسه بهش گفتم می‌خوام راهنمام بشی. اون عضو در شهر دیگه‌ای زندگی می‌کرد و جالب اینجاست که پیشنهاد مرا با کمال میل قبول کرد. بعد از مدتی بحث کارکرد قدم‌ها پیش آمد و راهنمایم گفت که خودم میام اونجا تا قدم‌ها را باهم کار کنیم. نیازی نیست این همه راه رو بیای.

در NA یاد گرفتم ارتباطم را با نیروی برترم بیشتر کنم و این بار که خداوند دستمو گرفت آورد توی برنامه سعی

پیام کاپیتان



و با پیمودن روال زندگی جدید در NA به هیچ قیمتی حاضر نیستم به روال گذشته برگردم و منتظرم در فصل جدید در گروه خدمتی را متقبل شوم و به همدردانم همان‌طور که در ابتدای ورودم بهم لطف کردند از اون خدمت‌گزاری که بغلم کرد تا اون گرداننده و همه اعضا که با سکوتشون امنیت جلسه رو حفظ کردند، خدمت کنم و افتخار می‌کنم که عضوی از NA هستم و این فرصت نصیبم شد قسمتی از زندگی‌ام رو برای شما دوستان همدردم به اشتراک بگذارم و امیدوارم همه معتادان این فرصت رو داشته باشند که لذت پاکی و بهبودی رو بچشند.

می‌کنم همیشه با اصول زندگی کنم چون اصلا دلم نمی‌خواهد به اون در به دری، درد کشیدن و ترور شخصیتی برگردم.

در آخر بیماری باعث بیداری من شد. همیشه فکر می‌کردم که مقصر خانواده یا محل زندگی‌مه! ولی با کارکرد قدم‌ها متوجه شدم که مشکل در درون من هست و کافیه روی خودم کار کنم. در برنامه متوجه شدم که اگر تغییر کنی همه چیز برای تو تغییر می‌کنه و NA شروعی برای تغییرات بزرگ در زندگی‌م شد. همیشه سعی کردم که اشتیاقم رو نسبت به انجمن حفظ کنم و تحت هر شرایطی به NA و جلسات وصل شدم و حالا پنج ماه و یک روزه پاکم

من تنها نیستم

منصور. س - برازجان

« با سلام به همدردانم، منصور هستم یک معتاد. من پیام انجمن را با خواندن مجله پیام بهبودی در زندان دریافت کردم. من علاقه خاصی به نشریات دارم زیرا چند سالی که در زندان بودم، بهترین نیروی برتر من نشریات بوده و هست. من در کم نسبت به نشریات این است که هر وقت نشریات کنارم باشد تنها نیستم و بیماری نمی‌تواند بر من غلبه کند و زمانی بیماری پیروز می‌شود که من تنها باشم. در

حال حاضر آزاد شده‌ام و در کمیته بیمارستان‌ها و زندان‌ها، خدمت دارم و به‌طور مرتب و منظم در جلسات شرکت و خدمت می‌کنم. در حال حاضر با مادر پیرم زندگی می‌کنم. یکی دوبار برای ازدواج اقدام کرده‌ام اما به‌خاطر شرایط مالی و شرایط سنی‌ام جواب رد بهم دادند. اما امروزه یاد گرفتم و تلاش می‌کنم اصل روحانی تعهد قدم سوم، سپردن اراده و زندگی‌ام به خداوند را تمرین کنم و این کار را هر روز تکرار می‌کنم حتی اگر هیچ اتفاق به ظاهر مثبتی در زندگی من رخ ندهد. الان که دارم این نامه را می‌نویسم بغض گلویم را گرفته است. با این پیام خواستم به شما عزیزان بگویم که در هر شرایطی می‌شود پاک ماند و به پاکی ادامه داد.



ماه پشت ابر نمی‌مونه



تورج. الف - شهرکرد



ازدواج کرده بودم و مجبور بودم مصرفم را پنهان کنم ولی نشد؛ چون هیچ وقت ماه پشت ابر نمی‌مونه. بالاخره دستم پیش خانمم رو شد و به خاطر همین همیشه در خانه جنگ و دعوا داشتیم. یادمه همیشه وسایل خونه رو می‌شکستم و کارمون به کتک‌کاری کشیده می‌شد. اون زمان با انجمن هم آشنایی داشتم! یادمه بچه‌های محل می‌رفتند جلسه، تولدشون رو جشن می‌گرفتند ولی من همیشه مسخره‌شون می‌کردم. چند باری بهم گفتن: بیماری اعتیاد داری، بیا جلسه. اما من می‌گفتم: جلسه مال شما معتادهاست! و خودم رو معتاد نمی‌دونستم! اما طولی نکشید کارم به جایی رسید که دیگه نمی‌تونستم به زندگی ادامه بدم. بالاخره تصمیم گرفتم برم جلسه. تا این‌که از یکی از دوستانم که جلسه می‌رفت، درخواست کردم منو همراه خودش ببره و او هم قبول کرد. جلسه رفتن رو شروع کردم و بیشتر با انجمن و جلسات آشنا شدم اما خیلی تسلیم نبودم تا این‌که راهنما گرفتم و قدم‌ها رو شروع کردم. با کارکرد قدم‌ها کم‌کم خودمو پیدا کردم.

من مصرفم زیاد نبود ولی زندگی‌ام غیرقابل اداره شده بود. یادمه همیشه آشناهایی که منو می‌شناختن در جلسه به من تیکه می‌انداختن که چرا میای جلسه! تو پسر فلانی هستی! زشته! می‌گن پسر فلانی هم معتاد بوده! زوده برات تو حالا حالاها باید مصرف کنی! ولی خبر نداشتن که من تا مرز خودکشی هم رفتم و خواست خدا بود که نمیرم. داخل جلسات که بودم به من می‌گفتن مشارکت نکن! اعلام پاکی نکن! ولی من از راهنما کمک خواستم و توی این موضوع خیلی به من کمک کرد. خیلی برام سخت بود وقتی می‌رفتم جلسه و اونا تو جلسه بودن، نمی‌تونستم مشارکت کنم اما من ادامه دادم و خدمت گرفتم. سعی می‌کردم از آن‌ها دوری کنم. من این موضوع رو خیلی سخت نگرفتم چون پاکی برام خیلی مهم‌تر بود. با جدیت برنامه و اصول برنامه را دنبال کردم. سعی کردم قدم‌ها را در زندگی و جامعه اجرا کنم. الان هفت سال و چهار ماه پاکم، زندگی‌ام عالی شده. امروز به این نتیجه رسیدم که مشکل اصلی من مصرف مواد مخدر نیست بلکه بیماری اعتیاده. نوع مصرف و مقدار مصرف مهم نیست. معتادان امروز خوشبخت‌تر هستند.

طلوع آرزوها

رضا - دمق. همدان

یادمه روزی اولی که به انجمن معتادان گمنام اومده بودم، کاملا ورشکسته روحی، روانی و مالی بودم. احترام و اعتماد به نفسی برام باقی نمونده بود. وقتی دیگران مشارکت می‌کردند، قلبم از ترس و استرس می‌خواست بزنه بیرون که مبادا به من بگن حالا نوبت تو هستش و باید مشارکت کنی! ولی از اون جایی که کاملا از طرف دیگر اعضا، درک می‌شدم، این اتفاق نیفتاد.

اولین پمفلتی که می‌خواستم بخونم از استرسی که داشتم، دستام می‌لرزید. نمی‌تونستم پمفلتو توی دستام نگه دارم! کلماتو گم می‌کردم. تو کلام دنبال بهانه و دست آویز بودم تا از جلسات فاصله بگیرم ولی منم تصمیم قطعی بود و علی‌رغم هر فکر و احساسی که داشتم، حاضر بودم هرکاری که می‌گن بکنم تا فقط پاک بمونم. پیامی که یک روز از یه دوست هم‌مدردی شنیدم این بود که دوست من یه روزی منم مثل تو تازه وارد بودم و آرزوم این بود که بتونم گرداننده بشینم یا جلو چندین نفر، پشت تریبون مشارکت کنم.

من به این آرزوم رسیدم! تو هم می‌رسی! من امیدوار شدم و این حرف ملکه ذهنم شد. کم‌کم شروع به خدمت کردم تا این‌که لطف خداوند شامل حالم شد و این آرزو به واقعیت پیوست. در جلسه باز شهرمان به عنوان سخنران مشارکت کردم و احساس خوبی داشتم از این‌که توانسته‌ام حامل پیامی برای دیگر معتادان باشم و به آرزویم دست پیدا کنم.



مشت‌های باز شده در سید که فرآیند طولانی، روحانی و زیبایی را طی کرده تا به نشریه تبدیل شود و به دست تیم شما برسد، فکری کنید.

خیلی جالب است که حتی یک تیم H&I قوی هم نمی‌تواند به تنهایی پیام برساند!

حتماً با خودتان می‌گویید ما بهترین تیم هستیم و می‌توانیم اما باید دقت بیشتری کنیم. ما به‌عنوان کمیته H&I بدون حمایت گروه‌ها و ساختار خدماتی خودمان، کمیته‌های خدماتی روابط عمومی، کارگاه‌های آموزشی، آدرس جلسات، سایت و تمامی اعضای اداری ساختار خدماتی خودمان، در کار تیمی شکست خواهیم خورد.

در کمیته‌های خودمان بدون هماهنگی با منشی، خزانه‌دار، مسئول نشریات، مسئولین پیام رسانی، سرگروه‌های پیام رسانی و اعضای تیم پیام رسانی، کاری از پیش نخواهیم برد. شاید بتوان ماهیت کاری که انجام می‌دهیم را در همان جمله معروف: «من نمی‌توانم، ما می‌توانیم.» بهتر درک کنیم.

یک تیم پیام رسانی را مجموعه‌ای از اصول روحانی، زنده و پویا نگه می‌دارد و تک‌تک ما نقش مهمی در رعایت و به‌کارگیری این اصول داریم.

وقتی که در جلسات آموزشی علی‌رغم تکراری بودن شرکت می‌کنیم. وقتی در جلسات اداری و خدماتی پیام‌رسانی شرکت می‌کنیم، وقتی که به اشتباهات مان در پیام رسانی اقرار می‌کنیم، وقتی اعضای متمایل را به کمیته دعوت می‌کنیم و وقتی که کیلومترها رانندگی می‌کنیم تا پیام را برسانیم، در حال به اجرا درآوردن اصولی هستیم که به آن‌ها ایمان داریم.

این‌ها اصولی بودند و هستند که به ما زندگی بخشیدند و ما را از مهلکه اعتیاد نجات دادند.

حال نوبت ماست. نوبت تیم ماست و هیچ‌گاه نوبت من نیست. همیشه نوبت ماست.

**با تشکر کمیته H&I
شورای منطقه ایران**



هر کدام از ما یک عضو موثر در تیم پیام‌رسانی هستیم

نمی‌توانم، ما می‌توانیم»

خُب برگردیم به داستان قبل، همان تصویرسازی برای پیام‌رسانی، اما این بار می‌خواهیم زمان خیلی قبل‌تر را با هم مرور کنیم که چه فرآیند و چه کوشش‌های گروهی و تیمی انجام شده که ما بتوانیم با آرامش در آن لحظات پیام‌رسان موثر NA باشیم.

شروع می‌کنیم:

یک عضو پس از مشورت با راهنمای خود و در نظر گرفتن تمام جوانب کار، برای پست خدماتی مسئولیت پیام‌رسانی در ناحیه یا هیئت‌های خدماتی شما، کاندیدا می‌شود. رابطین یا نماینده همان سطوح، این دوست‌مان را با رای وجدان گروهی انتخاب می‌کنند.

این دوست تازه انتخاب شده و حتی هنوز کارش شروع نشده و هنوز کمیته‌ای تشکیل نشده و حتماً بهت‌زده شده‌اید که تا همین‌جای کار چندین تیم، گروه و وجدان، روی انتخاب این عضو نقش بسزایی داشته‌اند.

جلوتر می‌رویم. این عزیزمان کمیته را شکل می‌دهد. اعضا را انتخاب کرده، آیین‌نامه داخلی، بودجه و نشریات مورد نیاز را از ساختار خودش درخواست و آن را دریافت می‌کند.

آیا تا به حال فکر کرده‌اید که یک پمفلت چه فرآیندی را طی کرده تا از طریق کمیته H&I به‌وسیله شما به دست یک عضو که دسترسی کامل را به جلسات رسمی NA ندارد، برسد؟

به سبدهای پول سنت هفتم و

با سلام خدمت تمامی پیام‌رسان‌ها و اعضای عزیز و محترم کمیته‌های H&I سراسر ایران.

بسیار خرسندیم که از پنجره زیبای مجله پیام بهبودی با شما عزیزان در ارتباطیم. قبل از شروع می‌توانیم اندکی تامل کنیم که با شنیدن واژه‌های «تیم» و یا «گروه» چه چیزی در ذهن ما نقش می‌بندد؟

خُب، حالا خودمان را در حال پیام‌رسانی فرض می‌کنیم. دقیقاً همان زمانی که در یک مرکز در حال مشارکت نیرو و امیدمان هستیم. در این لحظات شاید روبه‌روی ما، همدردی از شنیدن رنج‌های مشترکش با ما چشمانش پر از اشک شده و با شوقی وصف ناشدنی دارد به مشارکت ما گوش فرامی‌دهد.

اندکی دیگر تامل کنیم! در این لحظات چه احساسی داریم؟ آیا از این‌که ما عضوی از یک کل به مراتب بزرگ‌تر از خودمان هستیم و زنده‌ایم تا پیام NA را در اختیار همدردانمان در آن سوی دیوارها بگذاریم سراسر وجودمان شکرگزاری‌ست؟ یا ممکن است که در این لحظات سراسر وجودمان پر از غرور باشد و به خودمان به‌به و چه‌چه بگوییم که: بین من عجب پیام‌رسانی هستم! و خوشحالی که تو چقدر خوب این کار را داری انجام می‌دهی!

تا به حال دقت کرده‌اید که در کتاب راهنمای خدمات بیمارستان‌ها و زندان‌ها یک جمله‌ی تاکیدی مهم، بارها و بارها تکرار شده است؟

بله درست حدس زدید جمله: «من



**یک تیم پیام‌رسانی
را مجموعه‌ای از
اصول روحانی، زنده
و پویا نگه می‌دارد
و تک‌تک ما نقش
مهمی در رعایت و
به‌کارگیری این اصول
داریم**



همان طور که بهبودی مان پیشرفت می کند نظرات تازه ای در مورد پاکی پیدا می کنیم از هوس مصرف آزاد می شویم و احساس رهایی می کنیم.

کتاب پایه ما بهبود پیدا می کنیم



جدول شماره ۱۴ - موضوع سنت دوم

سلام به همه دوستان بهبودی، از اظهار لطف و پیام های محبت آمیز شما تشکر می کنیم. در این شماره نیز همچون شماره های قبل، ابتدا کلمات کلیدی به کار رفته مربوط به سنت دوم را که از راست به چپ، بالا به پایین و پایین به بالا، گنجانده شده اند را پیدا کرده و روی آن ها خط بکشید. از حروف باقی مانده یکی از جملات مربوط به سنت دوم از کتاب پایه به دست می آید. لطفا درک و تجربه خود را نسبت به آن جمله بنویسید و آن را برای کمیته فصل نامه پیام بهبودی ارسال نمایید.

کلمات کلیدی:

وفاداری - دقت - توافق - امانت - عقیده - رشد - وجدان - وقت - پشتیبانی - حکومت - رهبری - نیرو - مخالفت - مراقب - مرجع - اتکا - منبع - گوش - تکامل - صبر - دانش - تصمیم - دعا - خدمت - تضاد - جدیت - پیام - روش - هرگز - خود - شهرت - جذب - شخصیت - زمان - مفید - حفظ - الگو

شروع

۱	م	ا	ت	ف	ل	ا	خ	م	ص	و	گ	ل	ا	و
۲	ی	ل	ر	ش	ه	ر	ت	و	خ	د	م	ت	ح	ی
۳	م	ع	ج	ر	م	ا	ح	د	ش	ر	ن	و	ت	ر
۴	ص	ی	ح	گ	و	ش	ک	د	ا	ن	ش	ق	و	ا
۵	ت	د	ا	ض	ت	ق	و	ا	ت	ک	ا	ت	ا	د
۶	ی	ق	ه	ر	گ	ز	م	ی	ر	ب	ص	ه	ف	ا
۷	ر	ن	ا	م	ز	گ	ت	ز	ب	ب	ذ	ج	ق	ف
۸	م	ن	ب	ع	ا	ی	م	ر	ا	ق	ب	ک	د	و
۹	ی	م	گ	ظ	ف	ح	ر	ه	د	ی	ق	ع	ا	د
۱۰	ت	ا	ر	ه	ب	ر	ی	ر	م	ف	ی	د	م	ت
۱۱	ک	ی	ت	ن	ی	ر	و	ض	خ	و	د	ر	ا	ق
۱۲	ا	پ	ا	د	و	ج	د	ا	ن	ن	ی	و	ن	د
۱۳	م	س	د	ع	ا	ت	ت	ی	د	ج	ن	ش	ت	د
۱۴	ل	ش	خ	ص	ی	ت	ی	ن	ا	ب	ی	ت	ش	پ

طراح جدول: روح... الف - مشهد

NAIRAN.ORG

جواب های رسیده از جدول شماره ۱۳ (مجله شماره ۷۴ - بهار ۱۴۰۲)

جواب جدول قبلی: در معتادان گمنام اتحاد الزامی است.

تورج. الف. شهرکرد - عرفان. طارم زنجان - جواد. ت. مشهد - حسین. ب. بندرانزلی - مجید. ش. مینودشت - صادق. ع. سمنان - سیروس. ش. رودان - حجت. ز. بوئین زهرا - رامین. م. بندرعباس - احسان. قزوین - ابراهیم. ن. بیضا - عباس. بیضا - سارا. قزوین - حسین. قائمشهر - صابر. اسدآباد - حسن. ع. ملایر - سعید. گ. کرج - بهروز. فارسان - ابوالفضل. ز. گلپایگان - اروج. نقده - مهربان. د. ایزه - علیرضا. ت. ملایر - خلیل. شیراز - عبدالله. ی. بندرعباس - رجب. ف. بابل - رضا. ز. ارومیه - فرشاد. ز. بهبهان - محمد. ک. شیراز - اکبر. ش. کرج - احمد. و. اهواز - محمد. ص. ملایر - محمد. ر. قشم - مراد. ف. جیرفت - علیرضا. ک. سیرجان - زهرا. اسفراین - روزبه. ی. گلپایگان - علی. نظرآباد البرز - زهرا. ش. شیراز - رامین. م. بندرانزلی - جاسم. س. برازجان - مجتبی. حسین. گرگان - فیروزه. ح. کرمان - حسین. الف. فریدونشهر - محمد. ب. نیریز - رضا. م. ملایر - سمیه. اراک - محمد. س. اسفراین - حمید. استهبان - اصغر. ج. گرگان - داریوش. ه. اصفهان - روح اله. ش. خوانسار - محمد. الف. کرج - جواد. ص. کرمانشاه - آریا. گ. شیراز - حسین. ب. زیباکنار - سمیه. شاهین شهر - رمضانعلی. غ. شاهرود - حسین. شیراز - فردین. ع. کوهدشت لرستان - مهدی. ر. ملایر - عباس. م. خوانسار - غلامرضا. ن. دزفول - عظیم. بافق - سلطان. س. پاکدشت - حجت. ن. کاشمر - محمد. س. فیروزه نیشابور - یونس. م. شیراز - خدامراد. نیریز - قربان. بجنورد - امیر. گرگان - محمد. مشهد - غلامرضا. ز. کرج - جواد. ص. کرمانشاه - مهدی. اهواز - موسی. ن. خومه زار - امیر. گرگان - حسن. ز. جوغتای - جواد. س. گرگان - محمد. همدان

از همان اوایل بهبودی، ما متوجه شدیم که خوشحالی ربطی به مادیات ندارد و از درون خود ما سرچشمه می‌گیرد. ما وقتی خودمشغولی را کنار می‌گذاریم، تازه می‌فهمیم که شادی، خوشی و آزادی چه معنایی دارد. ما وقتی صادقانه و از ته دل مشارکت می‌کنیم، خوشحالی غیر قابل وصفی در خود احساس کرده و دیگر لزومی نمی‌بینیم که برای پذیرفته شدن، دروغ بگوییم. برنامه بهبودی معتادان گمنام، فقط یک زندگی بدون مواد مخدر نیست و مفهوم عمیق‌تری دارد. این طریقه زندگی، نه تنها بهتر از آن جهنمی است که ما در آن زندگی می‌کردیم، بلکه از هرگونه زندگی که هر وقت دیگر نیز کرده‌ایم، بهتر است. ما راه نجاتی پیدا کرده‌ایم که می‌بینیم برای دیگران هم کار می‌کند و همه روزه الهامات تازه‌تری نیز به ما خواهد شد.

کتاب پایه - الهامات تازه‌ای خواهد شد

