

سال نو مبارک



فهرست

- ۴ در بلندای شب
- ۷ فعلا جای خالی من به گل بذار!
- ۸ واقعیت زندگی
- ۱۰ مقاومت
- ۱۱ کلید موفقیت من در بهبودی
- ۱۲ آغوش گرم
- ۱۴ سنت سوم / سنت چهارم
- ۱۹ جریان زندگی
- ۲۲ الکل یک ماده مخدر است
- ۹...



۶

طعم زندگی



۹

حسرت آخرین دیدار



۱۳

خود کفایی



۲۴

بهترین راه حل: مرگ!



شماره ثبت ۲۱۰۶۵

نشریه داخلی انجمن معتادان گمنام

سال نوزدهم • شماره ۷۴ • بهار 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 ۰۹۱۹

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 کلیت انجمن معتادان گمنام نمی‌باشد.

راه تازه

«به نام خدا، با سلام خدمت همه مخاطبان و خوانندگان مجله پیام بهبودی، امیدوارم اوقات خوشی را در سال جدید پیش رو داشته باشید. برنامه معتادان گمنام دارای یک پیام است: «یک معتاد، هر معتادی می‌تواند قطع مصرف کند. اشتیاق و میل به مصرف را از دست بدهد و راه تازه‌ای برای زندگی خود پیدا کند.» در نشریات و پیام برنامه ما تاکید فراوانی در پیدا کردن یک «راه تازه» برای زندگی وجود دارد. به نظر شما منظور از یک «راه تازه» چیست؟ از کجا شروع می‌شود و چه کسانی آن را انتخاب می‌کنند؟

مسئله همگی ما در زمان مصرف و قبل از ورود به برنامه راه‌های مختلفی را امتحان کرده بودیم. نتیجه برای ما چیزی جز شکست نبود. این احتمال وجود دارد که در طی مراحل مختلف بهبودی هم از امتحان کردن راه‌های جدید واهمه داشته باشیم. در اوایل ورود به برنامه ما نگرانیم و می‌ترسیم که مبادا برنامه برای ما کار نکند و دوباره مصرف کنیم. پرهیز کامل زیربنای راه تازه زندگی ماست.

ترس‌ها و تردیدها، پس از مدتی پاک ماندن و شرکت فعالانه در جلسات بهبودی و انجام اصول برنامه تبدیل به ایمان می‌شود چرا که اغلب در همان چند ماه اول به این باور می‌رسیم که اگر به طور مرتب در جلسات بهبودی شرکت کنیم، پاک می‌مانیم.

پس از مدتی اما، حکایت راه تازه ما و نحوه پیمودن مسیر بهبودی تغییر کرده و در هر سن و مرحله‌ای از پاک‌ی شکل جدیدی به خود می‌گیرد. به راستی چرا تمامی اعضای انجمن فارغ از سن پاک‌ی شان برای ادامه مسیر بهبودی، ملزم به پیدا کردن راه تازه‌ای هستند؟ شاید خواندن مطالب و مشارکت‌های اعضای انجمن در این شماره از مجله پیام بهبودی جوابی برای این سؤال باشد.

تقدیم با عشق و احترام
سال نو مبارک

اشکان. م

مسئول کمیته فصل‌نامه پیام بهبودی

پاک ماندن در شرایط سخت



بهر روز. ع - کرمانشاه

«سلام به همه دوستان عزیز. خدا را بابت پاک‌ی ام و وجود انجمن معتادان گمنام در زندگی‌ام شکر می‌کنم.

پانزده سال پیش در به در و از همه کس و همه جا رانده شده بودم. خیلی از مصرف مواد مخدر خسته شده بودم. روز و شب کارم این بود که از خداوند مرگم را بخواهم. آن قدر از لحاظ روحی و روانی داغون شده بودم که در چند ماه آخر مصرفم، چند بار دست به خودکشی زدم تا از دست مواد مخدر و زندگی ملال آورم، خلاص شوم. تمام راه‌کارهایی را که برای ترک می‌دانستم و راه‌هایی را که از افراد مختلف، پیشنهاد شده بود، هر کدام را چند بار امتحان کردم اما موفق به ترک و قطع مصرف مواد نشدم. شغلم، خانم، سرمایه‌ام و ... را پای مواد گذاشتم. به هر کسی که می‌رسیدم خواهش می‌کردم که اگر معتادی را سراغ دارند که موفق به ترک شده باشد، معرفی کند تا من هم همان کاری را که او انجام داده، انجام دهم اما متأسفانه کسی را پیدا نکردم. تا این که پیام انجمن به من هم رسید.

با وجود عجز و خستگی مفرط، سریعاً همه پیشنهادها را پذیرفتم و از همان لحظه اول، قطع مصرف را شروع کردم و از طریق دوستان به جلسات انجمن معتادان گمنام هدایت شدم. هر روز و به طور مرتب در جلسات شرکت می‌کردم. راهنما گرفتم و قدم کار کردم و شروع به خدمت در انجمن کردم.

همه چیز به خوبی پیش می‌رفت. تمام چیزهایی که به واسطه مصرف از دست داده بودم، آرام آرام به زندگی‌ام برگشت. تا این که حدود پنج سال پیش، تصادفی برایم پیش آمد که منجر به شکستن استخوان زانو و رانم شد. بعد از عمل جراحی و گذاشتن پلاتین، متأسفانه از ناحیه شریان پا، به مشکل خوردم و این معضل موجب شد تا بعد از دو سال رفت و آمد مداوم در بیمارستان، پای خود را از قسمت زیر زانو، از دست بدهم. خلاصه بگویم در این مدت بارها مورد عمل جراحی قرار گرفتم اما سعی کردم که اصل روحانی «تسلیم» قدم سوم را به اجرا درآورم و خواست و اراده خداوند را پذیرا باشم و همین امر باعث شد روزی که پایم را قطع کردند توانستم با احساساتم کنار بیایم.

در این مدت هم هر موقع توانستم به جلسه رفتن و ارتباطم را با انجمن حفظ کردم. به لطف خداوند و کمک‌های انجمن معتادان گمنام، در این مدت حتی برای یک‌بار هم وسوسه مواد نداشتم. خیلی پاک‌ی ام را دوست دارم و نهایت تلاشم را به کار می‌برم که از انجمن دور نشوم. امیدوارم که قدرشناس انجمن باشم و بتوانم هم‌چنان در انجمن خدمت کنم. خداوند یار و نگهدار همگی شما باشد. امیدوارم که همه هم‌دردهای عزیزم پیام انجمن را بگیرند و بتوانند پاک زندگی کنند.

بهر روز هستم معتاد چهارده سال و ده ماه و چهار روز که پاک هستم.



در بلندای شب



هوای به ۱۸ درجه زیر صفر رسیده و صدای زوزه گرگ‌ها از ارتفاعات زاگرس به گوش می‌رسد. در این شب سرد و در حالی که هیچ‌کس در حومه شهر تردد نمی‌کند، دو نفر با ماشینی که به چرخ‌های آن زنجیر چرخ بسته شده، از جاده‌های یخ‌زده بالا می‌آیند. در دامنه‌ی کوه می‌ایستند و مسیر برفی را تا جلوی یک ساختمان شیروانی که در سراسی بی قرار دارد، پیاده می‌روند. درب را باز می‌کنند و به داخل یکی از اتاق‌ها می‌روند. چراغ و بخاری را روشن کرده و یک بشکه آب در سماور برفی می‌ریزند. هوا کم‌کم گرم می‌شود و دوستان ما یکی یکی از راه می‌روند.

این‌جا، «معتادان گمنام» در فریدون‌شهر است؛ مرتفع‌ترین شهر ایران با ۲۵۳۰ متر ارتفاع از سطح دریا در غرب اصفهان. جلسه ساعت ۷:۳۰ شب شروع می‌شود. موضوع «سنت سوم» است. تا ساعت ۸ شب تعداد اعضا به ۲۵ نفر می‌رسد. برخی از آن‌ها، تجربه و دانش خود را از این سنت به مشارکت می‌گذارند. یکی از آن‌ها می‌گوید: «وقتی برای اولین بار به این جلسه آمدم، اعضای قدیمی‌تر هیچ شرطی برایم نگذاشتند و فقط من را تشویق کردند تا دوباره برگردم. آن‌ها می‌دانستند که درد من چیست و برای چه به این‌جا آمده‌ام. اگر ما برای

تازه‌واردان، شرط و شروط بگذاریم، سنت سوم را رعایت نکرده‌ایم. مثلاً اگر بگوییم که کارتن‌خواب‌ها حق ندارند بیایند، آن‌ها را از بهبودی محروم می‌کنیم. یا اگر بگوییم برای شرکت در جلسه، باید پاک باشید، یقیناً خلاف سنت سوم رفتار کرده‌ایم. ما می‌گوییم هر کس که می‌خواهد قطع مصرف کند، تحت هر شرایطی، می‌تواند به جلسات ما بیاید.»

یک عضو دیگر با دوازده سال پاک‌ی می‌گوید: «من سال‌های زیادی فکر می‌کردم که سنت سوم، فقط مربوط به تازه‌واردان است ولی امروز به این باور رسیده‌ام که تمایل به قطع مصرف، در تمام سال‌های پاک‌ی، حرف اول را می‌زند. من امروز در جلسه، فقط دو عضو قدیمی را می‌بینم. برخی از قدیمی‌ها، سال‌هاست که دیگر به این‌جا نمی‌آیند. خبر دارم بعضی از آن‌ها، لغزش کرده‌اند. ما اگر تمایل به قطع مصرف را در خود حفظ کنیم، دیگر هیچ مشکلی با شرکت در جلسات نداریم. اما اگر تمایل قلبی و صادقانه خود را از دست بدهیم، دیگر هیچ دلیل و نیازی برای حضور فعالانه در انجمن، نخواهیم داشت و آهسته آهسته از برنامه دور می‌شویم و سرانجام خوبی نخواهیم داشت.»

یک عضو دیگر که آرام و خندان، دست‌به‌سینه از ابتدای جلسه در آن گوشه نشسته، در آخر جلسه مشارکت می‌کند:

«عضویت در برنامه، فقط به معنای حضور در جلسه نیست. بسیاری از ما، مدت زیادی است که پاک هستیم و جلسه می‌آییم، اما برای انجمن زحمت نمی‌کشیم و به سایرین خدمت نمی‌کنیم. ما در این صورت، بخش ناچیزی از بهبودی را لمس می‌کنیم و شاید به مرور از خودمان و از NA بیزار می‌شویم. هر معنای می‌تواند عضو برنامه شود ولی «عضویت» ماجرای دیگری دارد و فقط کسانی که از مصیبت قلب، برای برنامه و معتادان زحمت می‌کشند، آن را به دست می‌آورند. برخی از اعضای انجمن، بنا بر دلایلی نمی‌توانند در جلسات حاضر شوند، اما تمایل به قطع مصرف را حفظ کرده و بیشترین تلاش خود را برای پاک ماندن و اجرای اصول روحانی، به کار می‌گیرند. آن‌ها حقیقتاً و قلباً عضویت دارند. برخی دیگر نیز، هنوز مواد مصرف می‌کنند اما جلسه می‌آیند و آرزوی قطع مصرف دارند و حاضرند برای پاک شدن، هر کاری بکنند. آن‌ها هم عضویت دارند. من الان شانزده سال است که در این جلسه شرکت می‌کنم. در سال اول پاک‌ی، از محله وحدت‌آباد با دوستم سوار بر موتور ۱۲۵ می‌شدیم و این مسیر چهار کیلومتری تا پای کوه را با ذوق و شوق می‌آمدیم. همه چیز خوب بود تا این‌که زمستان شد. برف‌های سنگینی آمد و یخبندان شدیدی شد اما آتش تمایل ما آن قدر شدید بود که هیچ چیز نمی‌توانست آن را خاموش کند. در نتیجه، آن موتور قراضه را مجهز به طلق بادگیر و روپوش ضد سرما کردیم. خودمان هم دستکش، زانوبند، کلاه، شال گردن و دو تا کاپشن می‌پوشیدیم و با عشق برف‌نوردی می‌کردیم و از جاده بالا می‌آمدیم. خدا را شکر، امروز ذره‌ای از آن تمایل کم نشده است. من هر سال وقتی برف می‌آید، اولین کسی هستم که برف‌های جلوی جلسه را تا خیابان، پارو می‌کنم تا معتادان راحت‌تر به این‌جا بیایند. این کارها، بسیار آسان‌تر از تهیه مواد مخدر است. من ۴۹ سال دارم اما از درون احساس می‌کنم که جوانی ۲۰ ساله‌ام و خیلی از زندگی لذت می‌برم. موهایم سفید شده است اما رنگ‌شان می‌کنم و از تماشای خودم در آینه کیف

بهترین زمان برای سفر به فریدون‌شهر، وقتی است که حسابی برف آمده باشد و پیست اسکی‌اش آماده باشد. تله‌کابین شما را به بالاترین ارتفاع کشور (۲۶۰۰ متر) در بام ایران خواهد برد



عشق بدون چشم‌داشت

علی. ش - تهران

سلام دوستان هم‌درد، شکر خدای بی‌همتا که پیام عشق و امید و رهایی از اعتیاد فعال و مصرف مواد مخدر را از شما گرفتم تا امروز بتوانم دوازده سال و پنج ماه و هفت روز پاک اعلام کنم. در پاییز ۱۳۸۳ شهر خودم را به خاطر غیرقابل اداره بودن زندگی ترک کردم. با دنیایی از رنجش، احساس تنهایی و خودکم‌بینی، زنده بودن را ادامه می‌دادم. در یک شرکت ساختمانی که در حال ساخت بیمارستانی بود مشغول به کار بودم که با معتادان پاک روبرو شدم که با عملکردشان باعث شد به آن‌ها جذب شوم. NA باعث شده بود آن‌ها تبدیل به انسان‌های عاشق و مهربانی شوند که بدون شرط و چشم‌داشت به سایر معتادان کمک کنند. عملکرد درست آن‌ها و تغییراتی که به واسطهٔ انجمن معتادان گمنام در زندگی‌شان اتفاق افتاده بود، باعث شد که خودم را باور کنم و به این درک برسم که من هم می‌توانم از درد و زندگی آشفته دست بکشم. به لطف برنامه و خداوند پاک شدم و آرزو دارم که هر معتادی قبل از مرگ پیام انجمن را دریافت کند و به‌خاطر مصرف مواد مخدر نمیرد.

می‌خواهم پاک بمانم و مفید باشم

رضا - بندر انزلی

سلام، رضا هستم یک معتاد من از شهر بندر انزلی هستم و اولین بار است که به انجمن معتادان گمنام آمده‌ام و راهنما گرفتم. **تا این لحظه که نامه را می‌نویسم من ۳۲ روز است که پاک هستم و ۲۱ سال سن دارم.** من امروز یک کار خوب انجام دادم. ما به خونهٔ کلنگی داریم که چند تا پله داره. مادرم پادرد داره و نمی‌تونه پله‌ها را بالا و پایین بره و این کار براش سخته. من با تکه‌های چوب، یک نرده کنار پله براش درست کردم و الان خیلی خوشحالم که امروز برای خانواده‌ام مفید بودم. این مشارکت من بود و راهنمایم گفت اینو برای مجله بنویسم. برام دعا کنین، من می‌خوام پاک بمانم و مفید باشم.

نود درصد از دوستان ما در فریدون شهر، گرجی‌زبان هستند و کمی لهجه دارند. در جلسات به فارسی مشارکت می‌کنند اما بعد از جلسه و در هنگام خوردن چای، به سرعت زبان‌شان عوض می‌شود و گرجی حرف می‌زنند. آن‌ها نوادگان جنگاوران گرجستانی هستند که در زمان شاه عباس صفوی برای حفاظت از دروازه‌های پایتخت، به این منطقه کوچ کرده بودند.

بهترین زمان برای سفر به فریدون شهر، وقتی است که حسابی برف آمده باشد و پیست اسکی‌اش آماده باشد. تله‌کابین، شما راه بالاترین ارتفاع کشور (۲۶۰۰ متر) در بام ایران خواهد برد.

باتشکر از کوروش. ر، حسین. ج، موسی. ر و حمید. ن در کمیته شهری شماره سیزده استان اصفهان که در تهیه این گزارش به ما کمک کردند.



آدرس جلسات فریدون شهر:

گروه هستی: خیابان تربیت‌بدنی، بالاتر از زمین چمن. ساختمان شیروانی.
روزهای فرد - ساعت برگزاری جلسه: ۱۹ الی ۲۰:۳۰
گروه آرامش وحدت آباد: محله وحدت‌آباد، مسجد گلستان
روزهای زوج - ساعت برگزاری جلسه: ۱۹:۳۰ الی ۲۱

نزدیک‌ترین گروه بانوان به فریدون شهر:

گروه صداقت در شهرستان "بوئین‌میاندشت" با فاصله ۲۸ کیلومتری
آدرس: دبیرستان کوثر، روبروی ورزشگاه پوریای ولی
دوشنبه و چهارشنبه - ساعت برگزاری جلسه: ۱۵ الی ۱۶

تلفن کمیته آدرس جلسات: ۰۹۱۶۲۶۳۰۶۷۶



طعم زندگی

افسانه - زابل



بابت پاکي امروزم سپاس گزار خداوند هستم زیرا بدون مصرف هیچ‌گونه ماده مخدری زندگی خوبی دارم. زندگی‌ای که همیشه آرزویش را داشتم و هیچ وقت فکر نمی‌کردم به آن دست پیدا کنم. زمانی که به مصرف مواد روی آوردم فکر می‌کردم حالم بهتر می‌شود و می‌توانم از پس مشکلاتم بربیایم ولی مصرف مواد مخدر و آشفتگی‌های زندگی‌ام باعث شد از عرش به فرش بیفتم و اوضاع نابسامانی را تجربه کنم. هزاران مدل توهین، ترور شخصیتی، تحقیر شدن و مشکلات دیگر را با تمام وجودم حس می‌کردم و با لمس این مشکلات، درد وحشتناکی را متحمل می‌شدم. در طول مصرف زندگی و کارم را از دست دادم. لحظه‌های آخر مصرف، متوجه شدم دیگر جایی برای ماندن ندارم.

جسمم توان و قدرتی نداشت و فکر و ذکرم فقط تهیه و مصرف مواد بود. از مواد خسته شده بودم. هر ثانیه خمار می‌شدم و برای برطرف کردن این حال و به دست آوردن مواد دستم را جلوی هر کسی دراز می‌کردم و این همان تحقیر شدن بود. دیگر به چشم یک زن نجیب، یک مادر مهربان و یک انسان، نگاهم نمی‌کردند. عاجز و ناتوان شده بودم. با تهدید همسرم مجبور به قطع مصرف شدم. از خماری و درد می‌ترسیدم ولی بدتر از آن از دست دادن فرزندانم بود. من دیگر جزئی از خانواده نبودم و من را طرد کرده بودند. یک زن معتاد هزار حرف و حدیث پشت

ولی هیچ مانعی باعث نشد پاکي و بهبودی خود را رها کنم چون طعم زندگی بدون مواد مخدر برایم لذت‌بخش بود. امروز خوش‌حالم از این‌که عضو مفیدی برای خانواده، انجمن و جامعه هستم و از خداوند کمک می‌خواهم که همیشه در همه جا موثر باشم. از این‌که فرزندانم و همسرم کنارم هستند و به وجودم افتخار می‌کنند، خوش‌حالم. خدمت کردن در زندگی‌ام تاثیرات بسیار مفیدی داشته است. توانستم ارتباط با خودم، خداوند و دیگران را بازسازی کنم. امروز دیگر به خاطر اعتیادم شرمند و خجالت‌زده نیستم. یک زمانی فکر می‌کردم لکه ننگ روی پیشانی‌ام زده شده ولی حالا با اصول دوازده قدم و دوازده سنت و عملکرد صحیح، این لکه ننگ، پاک شده است. شکرگزار خداوندم که در لحظه‌ای که آرزوی مرگ می‌کردم دستم را گرفت و مرا از منجلاب اعتیاد نجات داد و امروز صحبتم برای عزیزانی است که از درد اعتیاد رنج می‌برند و هیچ امیدی برای پاک زندگی کردن ندارند: «هر معتادی می‌تواند مصرف مواد مخدر را قطع کند اشتباهی مصرف را از دست بدهد و راهی جدید برای زندگی پیدا کند.» امیدتان را از دست ندهید و به جمع ما بپیوندید. انجمن معتادان گمنام کارایی دارد. پیامم برای اعضای انجمن معتادان گمنام این است که از این میراث که گذشتگان برایمان به جا گذاشته‌اند محافظت کنیم و برای آیندگان مکانی پر از امنیت و آرامش مهیا کنیم. به امید روزی که هیچ زن و مردی از درد اعتیاد نمیرد.

سروش بود و من این‌ها را نمی‌خواستم. امروز همسرم دوست بهبودی من است و باعث شد قطع مصرف کنم. اولین جلسه را شروع کردم و با همه دردی که داشتم تسلیم شدم. تصمیم گرفتم هر چه گفتند گوش کنم. تسلیم کامل شدم. دهانم را بستم و گوش‌هایم را باز کردم. نیرویی که در جلسه حکم‌فرما بود مرا جذب خودش کرد. برخورد پر از مهر و محبت خوش آمدگو، به من احساس تعلق داد. من هم تلاش کردم که پاک بمانم و با عمل کردن به اصول و راه‌کارهایی که می‌شنیدم، مسیر خود را پیدا کردم. همان‌طور که می‌شنیدم: «برنامه ما یک برنامه روحانی و عملی است.» من هم به تمام صحبت‌ها و تجربه‌هایی که می‌شنیدم عمل می‌کردم. بعد از مدتی، راهنما گرفتم و قدم‌ها را شروع کردم.

با نقل مکان به شهرستان زابل، راهنمای جدیدی گرفتم که طی این چند سال در همه شرایط کنارم بوده و هنوز هم، پای من ایستاده و در غم و شادی من شریک است. خدا را سپاس‌گزارم که این رابطه هنوز پابرجاست و هر دوی ما با رعایت یک سری اصول ساده توانسته‌ایم این رابطه روحانی را چهارده سال و ده ماه، حفظ کنیم. چیزی که باعث شد من طی این مدت پاک بمانم تسلیم بودم است. خدماتی که داشتم مرا به انجمن وصل کرد. از خدمت کردن هیچ وقت خسته نشدم و با تمام مشکلات که سر راهم قرار گرفت باز هم به راهم ادامه دادم. مشکلاتی که می‌توانست بهانه‌ای برای لغزشم یا رها کردن خدماتم باشد



فعلاً جای خالی من به گل بذار!

جواد. ر - بختگان - استان فارس



قبل از هر چیز از خداوند بابت گوهر گران‌بهای بهبودی و انجمن معتادان گمنام، قدم‌های دوازده‌گانه، راهنما و دوستان عزیز می‌پرسم چون شما که زندگی‌ام را مدیون تجربه‌های خوب و ارزشمندتان هستم، تشکر می‌کنم. از کودکی به این دلیل که پدر و برادر بزرگم، مصرف‌کننده بودند، با مواد مخدر آشنا بودم. با این‌که مواد مخدر، مشکلات زیادی برای من و خانواده‌ام به بار آورده بود و با وجود نفرتی که از آن داشتم، باز هم به خاطر بیماری اعتیاد و فرار از واقعیت‌هایی که برای من قابل تحمل و پذیرش نبودند، به مواد مخدر رو آوردم. پس از مدت کوتاهی، به علت شدت بیماری‌ام و میل شدید به مصرف مواد، اجبار به مصرف شدم. این اجبار آن قدر شدید بود که طی یک سال چندین نوع ماده مخدر را مصرف کردم. زندگی‌ام به بدترین شکل ممکن غیرقابل‌اداره شده بود. چه مصرف می‌کردم یا نمی‌کردم، حالم خوب نبود. هر شب از خدا درخواست می‌کردم که نجاتم بدهد. تا این‌که یک شب، زمانی که در باغ مشغول مصرف بودم، پیام انجمن توسط برادر بزرگم به من رسید. او گفت: جواد، یک صندلی در برنامه برای تو در جلسات برنامه معتادان گمنام خالی است. اما من با غرور و حالتی تمسخرآمیز به او گفتم: فعلاً جای خالی من به گل بذار!

اما چون می‌دیدم که او تغییر کرده و دیگر مواد مصرف نمی‌کند، کورسوی امید در دلم روشن شده بود. همان شب به خاطر مصرف چند نوع ماده مخدر، به مرگ نزدیک شدم. در حالت توهّم، خودم را تشییع جنازه کردم اما خواست خداوند

برای من، چیز دیگری بود. من باید دنیای مصرف را ترک می‌کردم و وارد دنیای تازه‌ای می‌شدم. دنیایی به نام «انجمن معتادان گمنام» پیام آن شب، اثر خود را گذاشت و من عصر روز بعد، وارد جلسه انجمن معتادان گمنام شدم. در محله کوچک زندگی ما، به تازگی جلسه انجمن برگزار می‌شد و به همین جهت، تعداد اعضا، کم بود. با توجه به سن کم نسبت به دیگران - ۲۲ سالگی - و موقعیت شغلی و اجتماعی‌ام، از شکستن گمنامی‌ام، می‌ترسیدم ولی من می‌بایست بین زندگی در ترس‌ها و بهبودی، یکی را انتخاب می‌کردم و خدا را شکر که بهبودی را انتخاب کردم. بعد از مدتی حضور در برنامه، شروع به کارکرد قدم کردم و اقرار به عجز و غیر قابل‌اداره بودن زندگی در قدم اول، به من کمک کرد که تسلیم برنامه شوم و سعی کنم که در برنامه خدمت کنم. علی‌رغم همه ضعف‌هایی که در خدمت داشتم، باز هم ادامه دادم. من باید تغییر می‌کردم. از همان اوایل، متوجه شدم، سلامت عقل ندارم و دوست خوبی برای خودم نیستم و باید در برنامه از تجربیات راهنمایم بیشتر استفاده کنم. با انجام اصول اولیه برنامه، پاک ماندن را ادامه دادم و کم‌کم متوجه شدم که باید زندگی‌ام را به مراقبت خداوند بسپارم و این موضوع باعث پیدایش امید و قوت قلب در من شد.

کارکرد قدم‌ها برای من ایمان، نیرو، عشق و امید را به ارمان آورد. در پنج سال پاک‌ی‌ام بود که برادر دیگرم هم به جمع ما پیوست و به لطف خدا امروز ما سه برادر، سه دوست بهبودی هم هستیم. در همان سال پنجم پاک‌ی، با وجود مشکلات مالی و مسئولیت خانواده و داشتن فرزند یک ساله، به لطف خداوند و کمک راهنما و حمایت همسر

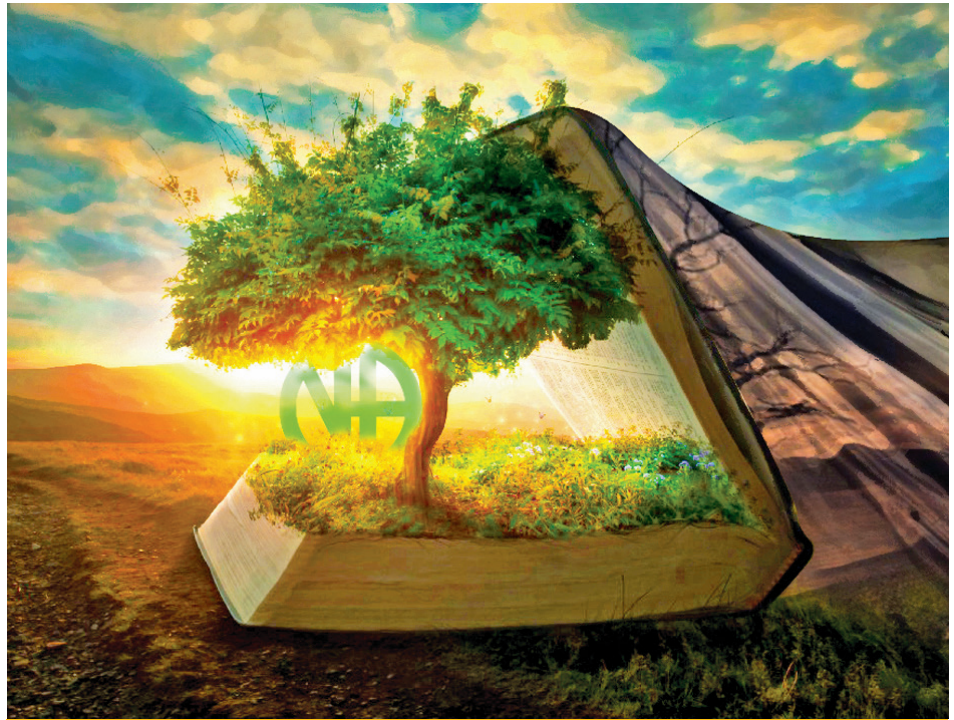
مهربانم، که طی این سال‌ها زحمات زیادی برایم کشیده است، به خدمت سربازی رفتم. دوران سربازی را با کمک مطالعه نشریات انجمن و استفاده از تجربه دوستانی که در طول پاک‌ی، به سربازی رفته بودند، گذراندم. در ادامه، دومین فرزندم هم به دنیا آمد. هدایای بهبودی یکی پس از دیگری می‌رسید. در ده سالگی پاک‌ی‌ام با مدرک سیکل، شروع به ادامه تحصیل در زمینه مرتبط با شغلم کردم و شکر خدا، امروز در پانزده سالگی از بهار زندگی‌ام، دانشجوی ترم سوم گیاه‌پزشکی هستم. در حال حاضر از خانواده پنج نفره ما، چهار نفر در حال تحصیل هستند. بهبودی یک پاداش است، پاداشی که هدایایی زیادی به دنبال دارد. آرزوهایم به مرور در موعد خود، برآورده شده‌اند. معتادان گمنام، تنها یک وعده به ما می‌دهد و آن آزادی از اعتیاد فعال است. راه‌حلی که ما را سال‌ها، گیج و مبهوت خود کرده بود. ما از زندان‌های خود ساخته، آزاد خواهیم شد. اکنون به شکل تازه‌ای از خانواده خود لذت می‌برم و به جای سربار و باعث خجالت بودن، می‌توانم باعث افتخار خانواده‌ام باشم. مسائل مورد علاقه شخصی‌ام، اکنون می‌تواند ابعاد گسترده‌تری پیدا کند و مسائل اجتماعی را نیز در بر بگیرد. سرگرمی‌ها و تفریحات سالم، به شکل تازه‌ای برایم لذت بخش شده است. وقتی می‌بینم که دیگران، علاوه بر ارزش یک معتاد در حال بهبودی، به عنوان یک انسان هم برای من، اهمیت قائل هستند، احساس بسیار خوشایندی نسبت به خودم پیدا می‌کنم. در پایان جا دارد از تمامی اعضای انجمن معتادان گمنام که همیشه معتقدم زندگی‌ام را مدیون تجربه آن‌ها هستم و راهنمای عزیزم که عاشقانه من را می‌پذیرد تشکر کنم.

تقلا برای آزادی



علی. غ. - شهرچمران - بندر ماهشهر

« باسلام و احترام خدمت دوستان همدرد، پنج سال از آشنا شدنم با مواد مخدر می‌گذشت که به اصرار خانواده‌ام، ازدواج کردم. برای اولین بار در دوران خدمت سربازی بود که مواد مخدر مصرف کردم. چند ماه بعد از ازدواج جایی مشغول به کار شدم و سال ۱۳۸۸ صاحب فرزند شدم. پسرم چند ماهه بود که به‌خاطر مصرف از کار اخراج شدم ولی از آن جایی که اجبار به مصرف داشتم هیچ اعتراضی نسبت به اخراجم نکردم. همکارانم با من تماس گرفتند و گفتند که به شرکت برم و با عذرخواهی کردن و دادن تعهد دوباره به سرکارم برگردم ولی من بی‌اعتنایی به حرف همکاران، مصرف مواد مخدر را ادامه دادم و روز به روز تخریبم بیشتر و بیشتر شد. یک روز در اوج خماری بودم که برای تهیه مواد دست به سرقت زدم و دستگیر شدم. در بازداشتگاه با خانواده‌ام تماس گرفتم که هرطور که هست مرا آزاد کنند ولی آن‌ها این کار را نکردند. هرچه تلاش کردم نشد و برای اولین بار پام به زندان باز شد. در زندان بود که با انجمن معتادان گمنام آشنا شدم. بعد از تحمل یک سال حبس آزاد شدم. چند بار لغزش کردم. حالا که در حال نوشتن این نامه هستم به مدت سه سال و هفت ماه و هجده روزه که به لطف خدا پاکی را تجربه می‌کنم و دوباره در همان جای قبلی که به خاطر مصرف مواد مخدر از آن اخراج شده بودم، مشغول به کار هستم و این اتفاق بزرگ را مدیون خداوند و انجمن هستم، خدایا سپاس گزارم.



واقعیت زندگی

علی. ج - شیراز

نداشتم. پنجمین روز فوت پدرم، برادرم به منزل ما آمد. به من پیشنهاد کرد قطع مصرف کنم. از لحاظ روحی بسیار آشفته بودم. انگار معجزه‌ای اتفاق افتاده بود. این دفعه دیگه از ته دل تمایل به قطع مصرف داشتم و نمی‌خواستم این فرصت طلایی را از دست بدهم. از طرفی دوست داشتم آرزوی پدرم را هم برآورده کنم. در شرایط سختی قطع مصرف کردم. هم درد جسمی داشتم، هم درد از دست‌دادن پدرم اما انگار اتفاق خاصی افتاده بود. حس می‌کردم خداوند توان و قدرت و شهادت این کار را به من داده بود. در حال حاضر سه سال و هفت ماه هست که پاک هستم و هر شب در جلسات بهبودی شرکت می‌کنم. راهنما دارم و قدم‌های دوازده‌گانه انجمن معتادان گمنام را کار می‌کنم و امید در زندگی من جاریست. قشنگ‌تر از همه پدرم به خوابم آمد و از من راضی و خوشحال بود. شاید فوت پدرم بزرگترین مصیبت و یک واقعیت زندگی من بود ولی به لطف خداوند تبدیل به معجزه هدیه پاکی من شد.

در شرایط سختی قطع مصرف کردم. هم درد جسمی داشتم، هم درد از دست‌دادن پدرم اما انگار اتفاق خاصی افتاده بود. حس می‌کردم خداوند توان و قدرت و شهادت این کار را به من داده بود

گاه آن‌چه که مصیبتی بزرگ به نظر می‌رسد، به عظیم‌ترین خیر و صلاح زندگی تو تبدیل می‌شود. شبی از شب‌های آبان‌ماه ۱۳۹۷ بود که پدرم حالش بد شد. او را به بیمارستان منتقل کردیم. با تمام تلاش پزشکان پدرم آن شب فوت کرد. خیلی دوستش داشتم. عزیزترین فرد در زندگی‌ام بود. او تنها کسی بود که با تمام قطع مصرف‌های متعددی که داشتم، باز هم امید داشت که من روزی پاک می‌شوم. آن شب آخرین دیدار ما بود و من دیگر پدرم را نداشتم. سومین روز در گذشتش را یادم هست. برای اینکه بتونم غم از دست دادنش را تحمل کنم به قدری مواد مخدر مصرف کردم که وقتی مراسم ختمش شروع شد من قدرت شرکت در مراسم را نداشتم طوری که توان ایستادن را هم نداشتم. آن‌جا بود که قدرت مواد مخدر را احساس کردم. قدرتی حتی بیشتر از عشق بین فرزند به پدر. دیگر هیچ امیددی به ادامه زندگی نداشتم. حس خوبی نسبت به خودم



هر روز بهتر از دیروز



فریبا - کرج

« با درود به همه هم‌درانم

لازم نیست به معتاد در خفت و خواری مواد مخدر زندگی کنه بلکه هر روز می‌تونه بدون مصرف مواد، بهتر از دیروز زندگی کنه.

امیدوارم خودم هم یادم نره از کجا اومدم و برای چی اومدم. پس لازمه منم به نوبه خودم این پیام رو که اعضای قدیمی‌تر به دستم رسوندند، صحیح و سالم به دست کسانی که در آینده قراره به جمع ما بیوندند، برسونم.

اما تجربه من در بهبودی اینه که لازم نیست از مسائل و واقعیت‌ها فرار کنم و یا درجا بزوم، فقط کافیه دیگه مثل گذشته زندگی نکنم و اشتباه‌های گذشته رو تکرار نکنم. لازمه خسارت‌هایی رو که به واسطه مصرف مواد مخدر به خودم و اطرافیان زدم، با خوب زندگی کردن و درست فکر کردن جبران کنم و دست کسانی رو که درخواست کمک دارند را در حد توان بگیرم.

در آخر می‌تونم بگم قدم‌ها، راهنما و اصول انجمن و نشریات به من کمک کرد که در زندگی و کنار آدمای دیگه با سربلندی بایستم و با پاک بودن، زندگی‌ام رو بهتر از گذشته ادامه بدم.



حسرت آخرین دیدار

علی. الف - زاهدان

بعد از بارها و بارها قطع مصرف، توسط دو نفر از دوستانم که از قبل با انجمن معتادان گمنام آشنا بودند، درحالی که با سختی و به تنهایی نوزده روز پاک بودم به اولین جلسه NA وارد شدم. یادم هست که بزرگ‌ترین آرزویم رسیدن به یک ماه پاک بود و برای رسیدن به آن حاضر بودم هرکاری بکنم. شرایط زندگی و خانوادگی بسیار دشواری داشتم. پدرم با تمام احترامی که برایش قائل بودم زندانی بود و با حکم اعدامی که برایش صادر شده بود، امیدی به برگشتش برای من و سه خواهر و برادر کوچکتر از خودم باقی نمانده بود.

از آن جایی که فرزند اول خانواده بودم، خیلی زود و قبل از ورود به برنامه، روانه بازار کار شده بودم تا بتوانم با پولی که در می‌آورم امرار معاش کنیم. باورهای قدیمی و پوسیده مرا به سمت مصرف مجدد می‌کشاند تا شاید بتوانم ذره‌ای آرامش را تجربه کنم. برای تنبیه دیگران مواد مصرف کردن کار عاقلانه‌ای نبود چون از همان روزهای اول عضویت، حس کردم که نه تنها مصرف مواد هیچ مشکلی را حل نمی‌کند بلکه مشکلات بسیاری را هم بارور می‌کند. طولی نکشید که راهنما گرفتم و کارکرد قدم‌ها را شروع کردم.

در ابتدای کار باور نمی‌کردم که بتوانم بدون مواد مخدر دوام بیاورم تا این که متوجه شدم باید تولد یک سالگی‌ام را جشن بگیرم. با این که می‌دانستم پول نشانه بهبودی نیست، تولد یک سالگی‌ام را دو ماه عقب انداختم چون هزینه خرید شیرینی و کیک را نداشتم. آن موقع‌ها غرورم اجازه نمی‌داد ساده تولد بگیرم.

قیمت شمع تولد پانصد تومان بود و من حتی

پانصد تومان هم نداشتم تا شمع بخرم ولی به کمک چند نفر از دوستان که آن روز تولد گرفتند، من هم تولد خودم را جشن گرفتم.

هجده ماه پاک بودم که خبردار شدم پدرم را برای اجرای حکم اعدام به قرنطینه برده‌اند و من باید برای خداحافظی از زاهدان به تهران، محل حبس پدرم، می‌آمدم.

با این که بدون درنگ راه افتاده بودم باز هم دیر رسیدم و نتوانستم با پدرم خداحافظی کنم. وقتی پیکر بی‌جان‌ش را تحویل گرفتم، متوجه شدم موهای پدرم کاملاً سفید شده بود و من به خاطر مصرف مواد مخدر و چون که نمی‌خواستم با ظاهری که مواد مخدر از من ساخته بود، مرا ببیند؛ همچنین به خاطر ضعف شدید مالی و مشکلات قانونی که داشتم، نتوانسته بودم به ملاقاتش بروم.

با دیدن موی سفید پدرم، انگار سخت‌ترین درد دنیا را تجربه کردم و ناخودآگاه اشک آه و حسرت از چشمانم سرازیر شد ولی خیلی خوب می‌دانستم در این شرایط مواد مخدر هیچ کاری برای من نمی‌کند. با آبرو در مراسم پدر حضور یافتم و حمایت راهنمای عزیزم و دوستان هم‌درد را هیچ وقت فراموش نمی‌کنم. دوران درد تمام می‌شود ولی شخص مهربانی که هم‌دردی می‌کند تا ابد در دل می‌ماند.

من امروز که این نامه را می‌نویسم به عنوان یک انسان در اجتماع حضور دارم، متأهل هستم، خودم پدر هستم و فرزندی دارم. قبض‌های مصرفی خودم را به موقع پرداخت می‌کنم، به قوانین متعهد هستم و برای تمامی هم‌درانم تجربه، نیرو و امیدم را به مشارکت می‌گذارم. اکنون بیش از هفت سال و سه ماه پاک دارم و برای این پاک‌ی از خداوند، انجمن معتادان گمنام و راهنمای خودم تشکر می‌کنم.



مقاومت

می‌زدم جوابگو نبود. هر کسی به راحتی می‌توانست تشخیص دهد که حال من خوب نیست. باید یاد می‌گرفتم بدون پدرم چطوری زندگی کنم. نمی‌تواستم چشمانم را بر روی زندگی ببندم. من باید یاد می‌گرفتم با این بحران روبرو شوم.

هنوز هم درد را در وجودم احساس می‌کنم اما آن چه مهم است «انجام کار درست علی‌رغم هر احساسی» است. این دیگر برایم یک جمله ساده نبود. واژه به واژه آن را درک می‌کردم. با پاک شدن ما مشکلات ما از میان نمی‌رود، جمله‌ای که حتماً شما هم بارها آن را شنیده‌اید. گاهی جامه عمل پوشاندن به شنیده‌ها بسیار سخت می‌شود ولی مسئله مهم این است که:

«یک روز پاک یک روز موفق است». در خاتمه سپاس‌گزار تمام کسانی هستیم که به رسم امانت‌داری، پیام بهبودی را به ما رساندند. آن‌هایی که شاید امروز در جمع ما نباشند اما پیام عشق و امید آن‌ها هنوز هم از فردی به فرد دیگر در جریان است. «آن‌ها هرگز نمی‌میرند».

از شما اعضای محترم انجمن معتادان گمنام قدردانی و تشکر می‌کنم زیرا کارهایی که شماها برایم انجام داده‌اید هرگز به تنهایی قادر به انجامش نبودم. با تشکر از خداوند سحر هستم معتاد و هفده سال و نه ماه است که پاک هستم.

هنوز هم درد را در وجودم احساس می‌کنم اما آن چه مهم است «انجام کار درست علی‌رغم هر احساسی» است. این دیگر برایم یک جمله ساده نبود. واژه به واژه آن را درک می‌کردم

او را سر پا نگه داشته بود چیزی جز عشق نبود. پزشکان می‌گفتند کاری از ما ساخته نیست. سرطان تمام وجودش را گرفته و فقط به واسطه مقاومتش است که هنوز نفس می‌کشد. او مقاومت می‌کرد و ما تلاش اما روزگار خیلی زود ما را از هم جدا کرد. دیگر توان مقاومت نداشتیم. دیگر نمی‌توانستم ادامه بدهم اصلاً انگیزه‌ای برای ادامه نداشتیم. در خودم گم شده بودم و اصول برنامه برایم کار نمی‌کرد. قبل از این اتفاق، همیشه فکر می‌کردم چه چیز می‌تواند مرا به لغزش نزدیک کند و فقط یک جواب در ذهنم می‌آمد (مرگ عزیزانم). حالا چه باید می‌کردم؟ من بودم و دردی بی‌انتهای در یک سو و سمتی دیگر خانواده، دوستان، رهجوهایم و اعضای که در تمام این سال‌ها به واسطه حمایت‌هایشان پاک مانده بودم.

در میان همه این آشفته‌گی‌ها خدمتی را در برنامه قبول کردم. دوستانم در برنامه به این نتیجه رسیده بودند که باید به فضاهای بهبودی و خدماتی برگردم تا شاید تغییری در احوالاتم ایجاد شود. همیشه کسانی که در برنامه ما را از بیرون می‌بینند در شرایط بحرانی بهترین پیشنهادها را به ما می‌دهند. ایده آن‌ها برای من کار کرد. من غم از دست دادن پدر را از یاد نبردم ولی آن چه اهمیت داشت برگشتن من به زندگی و فراتر از آن بازگشتن به بهبودی بود.

ماه‌ها بود که از زندگی به روال برنامه دور شده بودم و حتی ماسک‌هایی که

تمام سال‌هایی که در برنامه بودم مانند اکثر شما بحران‌های زیادی را پشت سر گذاشتم. تجربه‌های به دست آمده گاهی محصول دردهایی بودند که در کشمکش بیماری، بهبودی و انجام کار درست یا مقاومت در برابر تغییر حاصل می‌شدند. رشدم در برنامه صرفاً نه به واسطه اشتباهاتم بلکه حرکت مداوم و مستمر در راستای مسیر جدیدی بود که یافته بودم.

هر سال مقاوم‌تر و مستحکم‌تر از سال گذشته پیش می‌رفتم. کم‌کم یاد گرفته بودم که چگونه با روزگاری که مطابق میلم پیش نمی‌رود کنار بیایم و در روزهای خوشی، اصولی را که بدان ایمان داشتم از یاد نبرم و همیشه در جایگاه یک عضو، رهجو، راهنما و خدمت‌گزار انجمن معتادان گمنام، بهترین خود باشم تا از این طریق بتوانم بر آشفته‌گی‌هایی که نشأت گرفته از بیماری اعتماد بود غلبه کنم و فردی سازنده، مسئول و قابل قبول اجتماع خود باشم. آن چه را که در زندگی‌ام نتوانسته بودم به اجرا در بیاورم به کمک برنامه معتادان گمنام عملی شد. پیام برنامه را از پدرم گرفته بودم. با وجود ناباوری‌هایی که نسبت به برنامه انجمن معتادان گمنام داشتم ولی آن را به عنوان راه حل مشکلاتم در آن روزها پذیرفته بودم. با وجود پدری که می‌گفتم محال است پاک شود، باعث شده بود این فکر در ذهنم جاری باشد اگر او توانسته، پس من هم می‌توانم.

در تمام مدتی که از حضورم در برنامه می‌گذشت هیچ مسئله و مشکلی نتوانسته بود مرا از پا در بیاورد و در اوج دردها همیشه کورسویی از امید به آینده در وجودم باعث شده بود که حتی اگر شکست خوردم، دوباره بایستم و به مسیر ادامه دهم. زندگی هدفمند را سرلوحه کار خود قرار داده بودم و به خودم اجازه نمی‌دادم که عقب‌نشینی کنم.

تا این که پدرم را که پاک ماندن و بهبودی‌ام را مدیونش بودم از دست دادم. قبل از مرگش، با این که ماه‌ها بود که می‌دانستم مهمان امروز و فردایم است اما بیشترین توان خود را به کار گرفتم، خستگی ناپذیرتر از همیشه پیش می‌رفتم. آن چه



جان دوباره



مسلم. س - شیراز

« امروز به لطف خدا و انجمن و دوستان
بهبودی شش سال و یازده ماه و بیست
روزه که پاکم. دلایلی که منجر به دو بار
لغزش من در انجمن شد به خاطر رعایت
نکردن اصول، دوری از جلسات و ننگه
داشتن افکار و احساسات منفی درون
خود و به مشارکت نگذاشتن آن‌ها در
جلسات و پیش راهنمایم بود.

شاید یکی از سخت‌ترین دورانی که در
عمرم تجربه کردم و خیلی هم احساسات
بدی را تجربه می‌کردم دوران بعد از لغزشم
بود زیرا با آگاهی از انجمن و اصول برنامه
مواد مصرف می‌کردم. آن دوران خیلی
برایم سخت و غیرقابل تحمل بود. هر
روز به خودکشی فکر می‌کردم و روزها و
شب‌های بدی را می‌گذراندم. از جلسات و
راهنما دور بودم و تنهای تنها با فکرها
خیلی بد زندگی می‌کردم تا این که دست
به گریبان خدادم و از او درخواست کمک
کردم. باز هم خداوند مهربان کمک کرد و
توانستم با کمک راهنمایم و اقرار صادقانه
فرصت دوباره برای زندگی کردن را پیدا
کنم. خیلی برایم سخت و طاقت فرسا بود
که در جلسه خانگی خودم بعد از چند
سال، اعلام ۲۴ ساعت پاکي کنم. خیلی
شب‌های سختی را پشت سر گذاشتم. با
این که دائم افکار بیمارگونه‌ام بهم می‌گفت
برو و از جلسات فاصله بگیر و مصرف کن
ولی با مشارکت صادقانه از احساساتم
توانستم پاکي ام را حفظ کنم.

چیزی که برای من خیلی جالب بود این
بود که روزی راهنمایم به من گفت من
می‌دانستم که تو لغزش کردی اما اصول
برنامه اجازه نمی‌داد به روت بیارم ولی
من باز هم باهات قدم کار کردم. خدا را
شکر توانستم از تجربه خود بگویم تا شاید
پیامی باشد برای کسی که مثل من باشد.



احمد. م - کرمان

در جنوب استان کرمان که حتی زبان و گویش
مردمش با من فرق داشت. ابتدا تصور می‌کردم
با عوض کردن شهرم، مواد مخدر را ترک می‌کنم
اما غافل از این که مشکل من بیماری من بود
که همیشه همراهم بود. طی شش سال زندگی
در این شهر، آشفته و درمانده، بعد از اخراج از
کار و تهدید به متارکه از طرف همسرم، تصمیم
به خودکشی گرفتم و این تصمیم را عملی کردم
و حدود هشت روز در کما بودم. تمام پزشکان
قطع امید کرده بودند و فقط چیزی شبیه معجزه
چشمان مرا بعد از دوازده روز باز کرد. از آن لحظه
متوجه شدم که من باید زنده بمانم و چون با
برنامه آشنایی داشتم. این بار تسلیم کامل شدم
و شروع به دنبال کردن برنامه کردم. تا این تاریخ
همیشه سعی کردم الویتم در زندگی، بهبودی
باشد. خدا را شکر در آستانه دهمین سال پاکیم
به تمام آرزوهای زندگی‌ام دست یافته‌ام. هر
سال، شب تولدم، برنامه یک‌ساله زندگی‌ام
را می‌نویسم و سعی می‌کنم به کمک راهنما و
اصول این برنامه آن را دنبال کنم.

مشکل من بیماری اعتیادی است که برای
متوقف کردنش باید یک‌سری اصول را اجرا کنم.
صداقت با خودم، کلید موفقیت من در بهبودی
بود و از سه ماه پاکي تا امروز خدمت در انجمن
تمرینی بوده برای اجرای اصولی مثل پذیرش،
مسئولیت‌پذیری، شهامت، روشن بینی، فروتنی،
مهربانی و ...

و جالب این که در شهرم رفسنجان، امروز بیش از
سی گروه بهبودی در حال پیام‌رسانی می‌باشند و
مسلماً همه ما خدمات اعضای اولیه انجمن در
ایران را ارج می‌نهمیم و سپاس‌گزار خداوند مهربان
می‌باشیم.

« اکنون که این مطلب را می‌نویسم
در آستانه دهمین سال پاکي‌ام
هستم. از دویست و هشتاد و نه سال ۱۳۸۴
بعد از اصرار خانواده برای قطع مصرف، نزد
پزشکی در شهرمان رفتم. آن پزشک بعد از
دومین جلسه ویزیت، مرا به اتافی راهنمایی
کرد. از روی کنجکاوی وارد اتاق شدم. سه نفر
با ظاهری آراسته نشسته بودند. اولین مطلبی
که نظر مرا جلب کرد این بود که هر کدام از
آن‌ها که می‌خواست صحبت کند خود را معتاد
معرفی می‌کرد. نیم ساعتی گذشت و نتوانستم
تحمل کنم و به نشانه اعتراض به این موضوع
که چرا خود را معتاد معرفی می‌کنند خواستم
جلسه را ترک کنم چون تصورم این بود که مردم
می‌فهمند معتاد هستم. آن‌جا جلسه انجمن
معتادان گمنام در شهر رفسنجان بود. یکی از
آن اعضا راهنوز به خاطر دارم. خدا رحمتش
کند. یکی از اعضای قدیمی رفسنجان بود که
در آن موقع پنج سال پاکي داشت. او با ترفندی
مرا در آن جلسه ننگه داشت و باعث شد فردای
آن روز به جلسات معتادان گمنام بروم. روزهای
اول، جلسه در شهر حمایت نمی‌شد و در سه
ماه اول هیچ تازه‌واردی به جلسه نیامد. ناامید
بودیم و خسته از جلسات و مشارکت‌های
تکراری اما چراغ جلسه خاموش نمی‌شد. بعد
از مدتی تعداد اعضا کم‌کم زیاد شد و گروه دوم
شکل گرفت.

من به دلیل ناصادقی که با خودم داشتم و عدم
آگاهی نسبت به اصول برنامه مجدداً مشغول
مصرف مواد مخدر شدم. بعد از لغزش شهرم را
ترک کردم و به شهری دیگر رفتم. کهنوج، شهری

انجام کار درست



م - یزد

« این روزها خیلی خوشحالم که از اسارت مواد مخدرها شده‌ام و از خداوند تشکر می‌کنم که مرا با انجمن معتادان گمنام آشنا کرد.

من این روزها در آستانهٔ چهار سال پاکی هستم و این نکته که احساس خوب به خودی خود نیاید و باید برای تجربه کردن احساس خوب، یک کار خوب انجام داد و تلاش و کوششی کرد را خیلی خوب درک می‌کنم. اوایل پاکی فکر می‌کردم که باید احساسم خوب باشه تا بتونم کارهای خوب و درست انجام بدم و من فقط می‌نشستم و منتظر حال و احساس خوب بودم ولی الان متوجه شده‌ام و تجربه کرده‌ام که دقیقاً برعکسه و من باید کار درست را انجام بدم تا حال و احساس خوبی را تجربه کنم. مدتی است بابت این موضوع قدم برداشته‌ام و حرکت می‌کنم و در حال انجام کارهای مثبت مختلفی هستم. یک نمونه‌اش این است که پا روی ترسم گذاشتم و رهجو گرفتم و در حال قدم کارکردن با رهجویم هستم و چه قدر این کار، حال و احساس مرا خوب می‌کنه.

یکی دیگر از تجربه‌هایم این بود که مشورت گرفتم و از خودمحموری دوری کردم.

در یک سال ونیم اول پاکی‌ام بارها خودمحموری کردم که خیلی برایم سخت تمام شد و تا به امروز خیلی بابتش تاوان دادم که هنوز هم با آن درگیر هستم. ولی خب من این را پذیرفته‌ام و به فال نیک گرفتم و الان بدون مشورت با راهنمایم کاری را انجام نمی‌دهم.

من در این مدت پاکی و بهبودی، رشد مالی چندانی نکرده‌ام ولی رشد معنوی زیادی داشته‌ام و به لطف برنامهٔ معتادان گمنام از زندگی‌ام راضی هستم چرا که در گذشته همیشه افسرده و پر از جنگ و رنجش بودم. در آخر از خداوند تشکر می‌کنم که لیاقت داد تا هر روز در جلسه شرکت داشته باشم، خدمت کنم و قدم کار کنم.

آغوش گرم



محمد. الف - بهاباد

« از وقتی که خودم را شناختم، از درون هم‌چون آتشی افروخته بودم. من فکر می‌کنم از همان دوران نوجوانی، بیماری اعتیاد و کمبودهای بسیاری در من وجود داشت. اوایل، با کشیدن چوب درخت انگور شروع کردم و ادای آدم بزرگ‌ها رو در می‌آوردم تا این‌که با سیگار و بعد از آن با مواد مخدر به مسیر غم‌انگیز اعتیاد، وارد شدم. در آن دوره، از مصرف مواد، حس خوبی دریافت می‌کردم اما به سرعت، دوران لوکس من تمام شد و اجبار به مصرف، در من شدت گرفت و معتاد به مواد مخدر جدید و قوی‌تر شدم و خیلی سریع، به تزریق روی آوردم و در چاه عمیق و تنگ و تاریک مصرف مواد افتادم.

در آن سال‌ها به خاطر مصرف مواد، آواره شهرها شدم. بارها به دلیل مصرف مواد، دستگیر شده و به زندان افتادم و هزاران اتفاق بد و خسارت از من در دفتر خاطرات زندگی‌ام ثبت شد. چندسالی از مصرفم گذشت که رسیدن به آخر خط را تجربه کردم. بارها با خوردن قرص بعد از مصرف مواد، سعی کردم از آن زندگی خلاص شوم ولی نشد. مصرف می‌کردم اما دیگر حال خوب نمی‌شد. خماری و نشنگی من، هیچ فرقی با هم نداشت. در عذاب مطلق بودم و با تنی لاغر و ضعیف، فقط زنده بودم. من که سال‌ها در کنار مصرف تفننی مواد، ورزش کرده بودم، در اثر بیماری اعتیاد، دیگر چیزی ازم نمانده بود. روز و شب‌های بسیار تلخی را تجربه کردم؛ خوابیدن در اتوبوس و خرابه‌ها و ترمینال و تحقیرها و بی‌ارزش شدن‌ها و...

از خودم بیزار و متنفر بودم. خانواده‌ام برای قطع مصرف من، هرکاری که توانستند انجام دادند. اما نه اشک‌های مادر و نه ناراحتی پدر و نه ملامت‌های خواهر و برادر و نه کنایه‌های فامیل، هیچ کدام تأثیری نداشت. تجارب مختلف مراجعه به سازمان‌های مرتبط با اعتیاد و مراکز ترک اعتیاد و مشاوره و... هم بی‌نتیجه بود. تا این‌که در نهایت ناتوانی و عجز و گرفتاری و سال‌ها بدبختی و آوارگی، خدای مهربان پیام انجمن را به من رسانید. پسر خاله‌ام که از اعضای انجمن معتادان گمنام بود مرا از شهر خودم به یکی از شهرستان‌های استان فارس که آن‌جا مشغول کار بود، برد. حمایت و کمک کرد تا پاک شدم. قطع مصرفم به سختی گذشت. شب‌ها به جلسه بهبودی می‌رفتم. جسم و روحم پر از درد بود. دوستان انجمنی، خیلی به من محبت کردند و به من امید و دل‌داری می‌دادند. شب‌ها تا صبح بیدار و بی‌قرار و پراز درد بودم. عزمم را جزم کرده بودم که پاک شوم، درد جسمی و خماری تمام شد و دنیای قشنگ پاک بودن در انجمن معتادان گمنام را تجربه کردم. تا یک سال پاکی، هر روز به جلسه می‌رفتم. راهنما گرفتم و قدم کار کردم اما پس از مدتی با رعایت نکردن اصول برنامه، کم‌کم دوباره از جلسات دور شدم و بیماری‌ام فعال شد اما طولی نکشید باز هم به لطف خدا به جلسات برگشتم. این بار تعهدم را برای به کارگیری اصل روحانی «تسلیم» بیشتر کردم و ارتباطم را نسبت به قبل با برنامه و اصول روحانی انجمن، قوی‌تر کردم و با انجام اصول ساده انجمن، در این لحظه که این نامه را می‌نویسم سیزده سال و دو ماه و ۲۱ روز است که پاک هستم. به کارکردن قدم‌های دوازده‌گانه، همچنان ادامه می‌دهم و زندگی آرامی دارم. با تمام بلاهایی که سر خودم آوردم، ورزش را ادامه دادم. به ادامه تحصیل مشغول شدم. در کار خود تلاش می‌کنم و سهم خودم را انجام می‌دهم و با ایمان و اعتماد به خدا در مسیر بهبودی در حرکت هستم و با به کارگیری اصل روحانی «روشن بینی» که در انجمن یاد گرفته‌ام، ترس‌هایم کمتر شده‌اند. خداوند را بی‌اندازه، برای این روزهای خوب در سایه زندگی به روال برنامه انجمن معتادان گمنام، سپاس‌گزارم.



خود کفایی

خانم آرچر. هاوایی - آمریکا



زمانی که شروع به پاک زیستن کردم، این احساس به من دست داد که در زندگی روزمره، توانایی کنترل شرایط و افکار و احساساتم را دارم. احساس پاک بودن، پس از کارکرد قدمها مرا از تخریب گذشتهام آزاد کرد. قسمت‌هایی از خود تکه تکه شده‌ام، دوباره کنار هم قرار گرفتند و باورها و ارزش‌هایم باهم درآمیختند. در کتاب چگونگی عملکرد آمده است که: «در انجمن معتادان گمنام، ما آن‌گونه که باور می‌کنیم، زندگی می‌کنیم. این صداقت به من آزادی و اعتماد به نفس خاصی در مورد جایگاهم در دنیا می‌دهد. وقتی که می‌دانم که من بیشتر یا کمتر از دیگران نیستم، می‌توانم در تصمیم‌گیری‌هایم در محل کار و خانه‌ام به خود، اتکا کنم زیرا حسی از درون، مرا به سمت بهتر شدن و نه فقط غرق شدن در خواسته‌های شخصی‌ام، هدایت می‌کند. وجدانم در راستای اصول روحانی است و این حس خوبی به من می‌دهد. در فرایند رشد بلوغ روحانی‌ام، قطب‌نمایی را در درونم حس می‌کنم که اجازه می‌دهد که خود خودم باشم. کتاب پاک زیستن می‌گوید: «پاداش ما در قبال رها کردن

رنجش‌ها، بلوغ روحانی است.»

زمانی که دیگران از شوهرم به عنوان «نیمه دیگر من» یاد می‌کنند، من از خودم می‌پرسم که: «واقعاً چه کسی دوست دارد که نیمه شخص دیگری باشد؟» اگر رابطه بنیادی و اولیه من با نیروی برترم است، پس قدرت تشخیص درست و غلط و خودکفا زندگی کردن» به من داده شده است. در این صورت من در کنار همسرم مانند یک انسان کامل و مستقل و درعین حال همراه با صداقت و حد و مرزهای سالم و بدون ترس زندگی می‌کنم. اگر من قدم‌ها و برنامه را کار کنم، تبدیل به "خود واقعی‌ام" می‌شوم بدون این که نیاز به کسی داشته باشم که مرا «کامل» کند و شخص دیگری، مخصوصاً همسرم، را به عنوان نیروی برترم نخواهم پذیرفت و خودکفایی‌ام را از دست نخواهم داد. حتی کسانی که من دوستشان دارم و بر روی این زمین زندگی می‌کنند اگر من آن‌ها را قوت قلب خود بدانم و دل به آن‌ها ببندم، پس از مرگ آن‌ها گمشده‌ای را در وجودم حس خواهم کرد. اما با نیروی برترم به عنوان منبع قدرتم، همیشه یک همراه دائمی خواهم داشت. ریشه لاتین واژه «قدرت» در زبان مادری من به معنی گروهی

از افراد است! گروه خانگی من و برادران و خواهران در حال بهبودی‌ام بخش بزرگی از قدرت من هستند. فروتنی به معنی «خاکی بودن» است و انسان‌ها همه از زمین هستند و از گل سرشته شده‌اند. بزرگ‌ترین منبع قدرت و شجاعت من در گرو رابطه آگاهانه من با نیروی برترم است و هنگامی که من این ارتباط را مدام ارتقا بدهم، این نیرو را هر جا که بروم، همراهم خواهد برد و این همان حس خودکفایی است که به من اجازه درست نگاه کردن به دنیا را می‌دهد. بالاخره این توانایی را پیدا کرده‌ام که آن‌گونه که باور می‌کنم، زندگی کنم و خودم را، افکارم را و احساساتم را بدون ترس ابراز کنم. احساس امنیت و اعتماد به نفس می‌کنم چون می‌دانم که آن قدر رشد کرده‌ام که ندای درونم به من راه درست را نشان می‌دهد و هرگاه که من براساس انگیزه‌های خودخواهانه‌ام عمل کنم، واکنش نشان می‌دهد. گاهی اوقات جسمم، روحم را خجالت‌زده می‌کند. من به راستی یک انسان هستم ولی با نیروی برترم برای اشتباه کردن، احساس امنیت می‌کنم و آن قدر قدرتمند هستم که آن را تصحیح کنم. این برای من به معنی «خودکفایی» است.

سنت سوم به ما می‌گوید همه اعضا از یک جایگاه برابر و یکسان برخوردار می‌باشند. ما بر روی نقاط شباهت تمرکز داریم نه تفاوت‌ها.

نقطه شباهت مشترک ما بیماری اعتیاد است. ما آئینه یکدیگر هستیم و آن چیزی که می‌تواند پیوندهای ما را متصل کند، اجرای ارزش درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگر یا به عبارت ساده‌تر، عشق بلاعوض نسبت به یکدیگر است.

همه اعضا از تازه‌وارد تا اعضای قدیمی‌تر برای انجمن مهم می‌باشند. هر معتادی با هر عقیده، مذهب، نژاد و جنسیتی می‌تواند عضو انجمن معتادان گمنام باشد زیرا تنها لازمه عضویت تمایل به قطع مصرف می‌باشد.

با تکیه بر اصل تحمل، فروتنی، مهربانی، محبت، همدردی و گمنامی، ما با یکدیگر ارتباط برقرار

سنت سوم

تنها لازمه عضویت تمایل به قطع مصرف است.

وقتی یک معتاد، تصمیم به حضور در جلسات بهبودی می‌گیرد؛ قطعاً به یک مرحله از درک واقعیت اعتیاد رسیده و در اثر دردها و مشکلاتی که اعتیاد برای او شکل داده به دنبال راه نجات می‌گردد.

از بدو ورود پر از نگرانی و ترس و همچنین سوالات زیادی در مورد آینده نامعلوم خود است. عضو تازه وارد به شدت مشتاق پیدا کردن راهی برای غلبه بر مشکل یا مشکلات خود است و نیاز به حمایت و خوش‌آمدگویی مناسب برای زنده شدن احساس ارزشمند بودن دارد.

مسئله‌ای که در مورد او وجود دارد نگرش و باورهای است که به واسطه زندگی کردن با اعتیاد فعال به صورت یک عادت برایش درآمده و بنابر این دلیل از دیدگاه خود به برنامه معتادان گمنام می‌پردازد که در این شرایط لازم است به او فرصت دهیم تا از طریق عملکرد مناسب ما مانند عشق بلاشرط و صرف وقت و انرژی با او تحت تاثیر جاذبه برنامه قرار گیرد.

او هرگز نیاز به قضاوت ما ندارد. نیاز او این است که ما او را همان‌گونه که هست بپذیریم و درک کنیم.



سنت چهارم

هر گروه باید مستقل باشد به استثنای مواردی که بر گروه‌های دیگر و NA درکل اثر بگذارد.

مواردی که آن تصمیم بر روی گروه‌های دیگر و NA در کل تاثیر بگذارد.

تصمیمات گروه باید مطابق با قدم‌ها و سنت‌های دوازده‌گانه گرفته شود. وقتی می‌خواهیم تصمیمی بگیریم باید به منافع مشترک در انجمن معتادان گمنام نگاه ویژه‌ای داشته باشیم.

گروه‌ها هرگز نباید با یکدیگر رقابت کنند و ادعایی همانند: گروه مادر یا گروه اصلی یا گروه قدیمی‌تر داشته باشند. زیرا همه گروه‌ها در انجمن معتادان گمنام از جایگاه برابر و یکسان برخوردار می‌باشند.

ما همان‌گونه که در قدم اول اقرار نمودیم که به

استقلال گروه‌ها، لازمه بقای همگی ماست. گروه‌های انجمن، اختیار امور خود را در دست دارند و تحت هیچ‌گونه کنترلی از خارج نیستند.

گروه معتادان گمنام هر گروهی است که در محل و ساعت بخصوص به صورت منظم با رعایت قدم‌های دوازده‌گانه و سنت‌های دوازده‌گانه و با هدف بهبودی تشکیل شود. جلسات بهبودی گروه‌ها به دو شکل برگزار می‌شود: جلساتی که ورود آن برای همه آزاد است که در اصطلاح به آن «جلسات باز» می‌گویند و جلساتی که فقط مخصوص معتادان است و به آن «جلسات بسته» می‌گویند.

گروه‌ها برای برگزاری جلسات بهبودی خود از فرمت‌های مناسب و مورد نیاز خود استفاده می‌کنند و وظیفه دارند که فضای امن بهبودی را برای همه اعضا فراهم نمایند.

استقلال به گروه‌ها آزادی لازم را برای اجرای هدف اصلی خود می‌دهد. هر گروه آزاد است که تصمیم بگیرد که چگونه و به چه شکل امور خود را مطابق با نیاز خود به پیش ببرد به استثنای



ایمان به خداوند



اکبر - شاهین شهر

«بعد از چند وقت که در برنامه معتادان گمنام هستم امروز می‌توانم تجربه خودم را به این شکل بگویم که تنها چیزی که توانست من را در این مسیر قشنگ زندگی به هدف خودم نزدیک‌تر کند و من را بعد از آن همه ترس و اضطراب و آشفتگی که با مصرف مواد مخدر داشتم از آن دور کند، فقط ایمان به خداوند و همان نیروی برتر و عضویت در برنامه معتادان گمنام است.

امروزه بعد از روبرو شدن با مشکلاتی که در زندگی دارم می‌دانم که من دیگر با مصرف مواد مخدر نمی‌توانم جلوی مشکلاتم را بگیرم. می‌دانم که تنها کسی که در مسیر زندگی به من کمک می‌کند نیروی برتر من است که من را از هر گونه ماده مخدر دور می‌کند و من را با پیام‌هایی که روزانه در مسیر زندگی از هر دوستی و اتفاقی به من رسانده می‌شود می‌توانم زندگی قشنگی را تجربه کنم و آن را با فرزندانم و خانواده‌ام به اشتراک بگذارم و حال و احساس خوبی را روزانه تجربه کنم.

مرگ خواهیم شد. نگاه ما به برنامه با تداوم شرکت در جلسات و استفاده از ابزار بهبودی به مرور تغییر می‌کند. مسئولیت فردی ما رعایت اصول برنامه است که می‌تواند یک خدمت ایثارگرانه را به وجود بیاورد. ما از طریق به نمایش گذاشتن بهبودی شخصی می‌توانیم زمینه حضور معتادان بیشتری را در جلسات بهبودی به وجود بیاوریم. ما هرگز در تنهایی، قادر به حفظ پاکی و بهبودی نیستیم و به یکدیگر نیاز داریم. شیوه رفتار ما با یکدیگر باید بر اساس احترام متقابل و درک متقابل انجام شود. هر معنای که تمایل به قطع مصرف دارد برای ما مهم است. ما با یکدیگر بهبود پیدا می‌کنیم. سنت سوم، آزادی ما را برای کسب بهبودی، ضمانت می‌کند.

وظیفه ما قضاوت یا نصیحت و ارشاد اعضای دیگر نیست. ما در کنار هم نیاز به اتحاد و همدلی داریم. ما فرصت ایجاد می‌کنیم نه اینکه فرصت بهبودی را از یکدیگر سلب کنیم. عملکرد ما می‌تواند باعث حفظ تمایل و انگیزه برای عضویت اعضا در معتادان گمنام باشد. طبیعتاً تصویر و باوری که امروز از انجمن داریم با اوایل حضور ما به عنوان یک تازه‌وارد کاملاً متفاوت است. ما می‌دانیم که یا باید طبق روال برنامه معتادان گمنام زندگی کنیم یا راهی زندان، تیمارستان و

می‌کنیم. هیچ کدام از ما از درجه اهمیت بیشتر و بالاتری نسبت به اعضای دیگر برخوردار نیستیم. ما هرگز در تنهایی قادر به حفظ پاکی و بهبودی خود نیستیم و نیازمند یکدیگر می‌باشیم. ما اجازه می‌دهیم که اعضا بهبودی خود را به طریقی که می‌خواهند دنبال نمایند. در سنت سوم ما از طریق ارائه یک الگوی مناسب می‌توانیم پیام بهبودی برنامه معتادان گمنام را به اعضا برسانیم. هر کدام از ما این آزادی را دارد که به شیوه خود بهبودی را برای خود انتخاب نماید.



تصمیم‌گیری‌ها شرکت کنیم. تصمیماتی که گروه می‌گیرد باید در خدمت معتادان امروز و معتادانی که قرار است در آینده به جمع ما ملحق شوند باشد. گروه قبل از تصمیم‌گیری در مورد موضوعات و نیازهای خود باید به اصول برنامه معتادان گمنام توجه کند. تصمیمی که در آن، اصول برنامه معتادان گمنام محترم شمرده می‌شود؛ قطعاً قابلیت راهنمایی گروه و همچنین برطرف کردن نیاز گروه را دارد و همیشه از طرف اعضا مورد پشتیبانی قرار می‌گیرد.

برگزاری جلسات به صورت منظم، استفاده از فرمت‌های مورد نیاز جلسات، حمایت اعضا از یکدیگر در جلسات و تلاش برای حفظ اتحاد در انجمن معتادان گمنام می‌تواند گروه را در ایجاد فضای امن بهبودی در جلسات یاری نماید.

از تجمل‌گرایی پرهیز کند. همه ما به عنوان اعضای تشکیل دهنده گروه در قبال موجودیت و استقلال گروه و همچنین پیام برنامه معتادان گمنام مسئولیت داریم. پس لازم است در جلسات بهبودی گروه، سبب پول را حمایت کنیم. در گروه تعهدات خدمتی؛ مثل: خوش آمدگو، گرداننده، منشی و... را متقبل شویم. در جلسات اداری گروه شرکت کرده و با حفظ روحیه اتحاد در

تنهایی نمی‌توانیم پاکی خود را حفظ نماییم، در سنت چهارم نیز به این نتیجه می‌رسیم که گروه ما به تنهایی قادر به حفظ بقای خود نیست و باید اتحاد را همیشه مد نظر خود قرار داده و بدانند که جزئی از یک کل بزرگ‌تر به نام انجمن معتادان گمنام می‌باشد.

سمبل ما سادگی ماست و ما هرگز نباید تصمیماتی اتخاذ کنیم که موجب از بین رفتن سمبل سادگی مان شود. گروه لازم است

زرند کرمان



کارگاه آموزشی با موضوعات برخورد صحیح با مصرف کننده، برخورد صحیح با تازه‌واردان و نحوه پیام رسانی در کمیته H&A به صورت نمایشی یا ماکت در تاریخ ۱۴۰۱/۱۰/۲۳



بندرعباس



جشن ده سالگی گروه به‌سوی آزادی تازیان بندرعباس در تاریخ ۱۴۰۱/۱۰/۱۶



استان اصفهان



کارگاه سراسری نمایندگان بین‌گروهی و علی‌البدل‌ها به همراه اعضای کادر اداری و مسئولین کمیته‌های فرعی کمیته‌های شهری هدفه‌گانه ناحیه ۷

ساعت ۱۱:۳۰ دقیقه همه اعضا در یک سالن و کارگاهی مشترک حضور به هم رساندند. در پایان جشن ۲۴ سالگی تاسیس اولین گروه استان اصفهان برگزار شد و سخنرانی یکی از اعضای اولیه گروه‌های انجمن در اصفهان به شور و هیجان این جشن افزود. این کارگاه در فضایی حاکی از عشق و صمیمیت با خواندن دعای آرامش پایان یافت.

بی‌نظیر بود. همدلی و اتحاد اعضای شرکت کننده در برگزاری این کارگاه آموزشی فضای امن و غیرقابل توصیفی را ایجاد نمود. این کارگاه از ساعت ۹ الی ۱۳ برگزار گردید که دو کارگاه آموزشی به صورت همزمان در دو سالن مجزا یکی ویژه نمایندگان و علی‌البدل‌ها و دیگری مختص اعضای اداری و کمیته‌های فرعی برگزار شد و بعد از زمان استراحت در

«با سلام و عرض ادب، طبق رای وجدان گروهی و اساسنامه ناحیه هفت که در پی چشم‌انداز این ناحیه نیز بود، کارگاه سراسری در تاریخ دوم دی‌ماه ۱۴۰۱ همزمان با تاسیس اولین گروه در استان اصفهان با حضور بیش از ۹۵۰ نفر از اعضا در تالار فانوس نجف‌آباد اصفهان برگزار گردید. استقبال خدمت‌گزاران نماینده و علی‌البدل و اعضای ساختار ناحیه هفت در این گردهمایی





معجزه‌های در خدمت

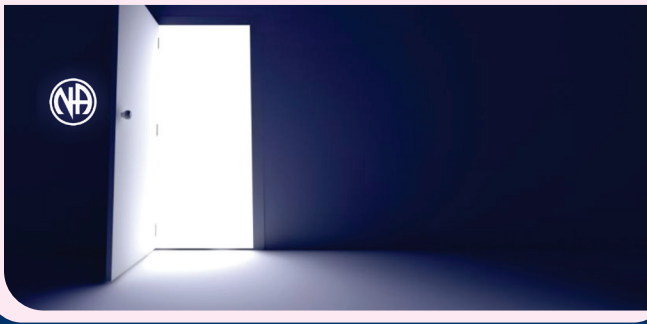
مهدی. پ - سولدوز

«مدتی از بودنم در انجمن می‌گذشت که کارم رو از دست دادم و به‌واسطه از دست دادن شغلم، خانه‌نشین شدم. اوایل خوب بود و می‌تونستم به طور مرتب در جلسات شرکت کنم ولی یواش یواش از لحاظ مالی کم آورده بودم و پس‌اندازی که داشتم ته کشید و روز به روز حال من بدتر می‌شد. هیچ چیزی نمی‌تونست حال منو خوب کنه. این قدر به این در و اون در زدم که کاملاً مایوس و ناامید شدم.

جرقه‌ای توی ذهنم زده شد. فکر بیمارگونه‌ام بهم می‌گفت حالا که مصرف نمی‌کنی می‌تونی مواد بفروشی و پولی به جیب بزنی. چون زمان مصرف مدتی موادفروش بودم می‌تونستم دوباره مشتری‌هام رو بکشم به طرف خودم و پولی راست و ریس کنم و بعد از این‌که اوضاع مالیم خوب شد می‌تونم از این کار دست بکشم و دوباره تو انجمن باشم. آب هم از آب تکان نمی‌خورد!... این فکر ذهن منو خیلی به خودش مشغول کرده بود. اگه این فکر رو با راهنمام در میان می‌گذاشتم حتما می‌گفت این کار رو نکن و برو جلسه اقرار کن تا این فکر از سرت بیرون بره... ولی من چنین تصمیمی نداشتم. مصمم بودم تا حتما این کارو انجام بدم و مهم نبود چه بلایی سرم میاد. عین نداشتن سلامت عقل و تکرار اشتباه و انتظار نتیجه متفاوت.

تا این‌که یک روز صبح مسئول کمیته H&A کمیته شهری مون با من تماس گرفت و گفت فردا برای پیام‌رسانی در زندان آماده باش. منم گفتم چشم. هر چی باشه من یه انجمنی هستم و عاشق خدمت به هم‌درانم. فردای اون روز با دو نفر از دوستانم رفتیم برای پیام‌رسانی. وارد زندان که شدیم و از درب‌های آهنی زندان گذشتیم تمام خاطرات زندان برایم تداعی شد. دیوارهای سرد زندان، مامورانی که تو سالن گشت می‌زدند و اتاق‌های پر از معتاد... آیا من می‌تونستم دوباره تو این زندان حبس بکشم؟ سوالی که چندین و چندین بار از خودم پرسیدم. جلسه تمام شد و منی که برای پیام‌رسانی رفته بودم با کلی پیام زیبا از طرف هم‌درانم و خداوند مهربان از درب زندان خارج شدم. چشم‌هام پر از اشک شد و از خداوند به‌خاطر این‌که منو دوباره از زندان آزاد کرد تشکر کردم. تلنگری به من زده شد. با راهنمام تماس گرفتم و اقرار صادقانه در جلسه همون روز باعث شد تا این فکر خطرناک از ذهن من بیرون بره.

بیماری ما در تاریکی رشد می‌کند و در روشنایی نور از بین می‌رود. مشکلات من حل شد. کار پیدا کردم و دوباره مشغول کار شدم ولی این پیام خداوند رو که به‌عنوان یه عضو انجمن همیشه و همیشه باید مراقب پاکی و بهبودیم باشم و اصول روحانی نهفته در قدم‌های دوازده‌گانه رو توی زندگیم عملی کنم، فراموش نمی‌کنم.



استان کرمان



برگزاری گردهمایی سراسری نمایندگان بین‌گروهی ناحیه ۹



«این گردهمایی در تاریخ سوم و چهارم آذرماه با حضور نمایندگان بین‌گروهی و رابطین کمیته‌های شهری ناحیه با هدف (بررسی و رفع چالش‌های روز ساختار خدماتی کمیته‌های شهری و گروه‌ها) برگزار شد.

در این فعالیت خدماتی چندین کارگاه آموزشی با موضوع‌های:

۱. درد دل‌های خدماتی و صدای گروه‌ها

۲. معرفی ساختار خدماتی (مختص رابطین کمیته‌های شهری)

۳. بررسی نیازهای گروه‌های سطح استان

۴. ویژگی نماینده بین‌گروهی موثر

و گزارشی از کمیته‌های فرعی (بیمارستان‌ها و زندان‌ها، آدرس جلسات، اطلاع‌رسانی و روابط عمومی) برگزار شد.

از نقاط موثر این کارگاه آموزشی، تحکیم و تقویت ارتباط بین گروه‌ها و ساختار خدماتی بود که با ایجاد فضای (اعتماد، احترام و اتحاد) از طریق کارگاه‌های آموزشی صورت گرفت.

این گردهمایی در روز جمعه با خواندن دعای آرامش به پایان رسید.

بندرعباس



برگزاری اولین جلسه باز گروه «امید نخل»

«گروه «امید نخل» بندرعباس در سال ۱۳۸۷ به لطف خداوند و با همت اعضای در حال بهبودی شکل گرفت و اولین «جلسه باز» خود را پس از ۱۴ سال در روز پنجشنبه ۱۵ دی‌ماه ۱۴۰۱ در یک بعدازظهر ابری در زمین ورزشی شهدای نخل ناخدا با اطلاع‌رسانی وسیع در گروه‌های بهبودی بندرعباس و حمایت بی‌نظیر اعضا و خانواده‌ها به منظور معرفی انجمن و اصول برنامه معتادان گمنام برگزار کرد. این اولین جلسه باز در بندرعباس بعد از چندین سال و بعد از پایان اپیدمی کرونا بود. «پیام ما امید، وعده ما آزادی از بیماری اعتیاد»



ابوطالب - مشهد

انکار، تعصب و خودبزرگ بینی تنها به ما اجازه می‌دهد تفکر قدیمی خود را ادامه دهیم اما زمانی که پذیرفتیم، تبعیض قائل می‌شویم و می‌توانیم شروع به درست کردن افکار و رفتار خود با ابزار بهبودی نمائیم. (بولتن آزادی از تعصب)

سلام به همه اعضای NA در سراسر دنیا، آنچه که در مورد آن با شما مشارکت می‌کنم، تجربه‌ای است که همین اواخر در حین خدمت، دوباره مطالبی را به من یادآوری نمود. یکی از دردناک‌ترین احساساتی که بارها آن را به خاطر وخامت اوضاع زندگی‌ام تجربه نمودم، احساس بی‌لیاقتی بود و چقدر سخت بود. زمانی که دیگران به واسطه اعتیاد با گفتن این جمله: تو دیگه به درمان نمی‌خوری! این احساس را در من بیشتر تشدید می‌کردند. معتادان گمنام با گفتن همین جمله که شما را علی‌رغم آن چه که هستید دوست داریم، حس ارزشمند بودن را در من شکل داد و همین حس مرا به دیگران وصل می‌نمود و از این طریق به مرور با جنبه‌های مختلفی از توانایی و مهارت‌هایم آشنا می‌کردم. اما نکته مهم و انحرافی از این‌جا برای من شروع شد.

پیدا کردن توانایی و مهارت فردی به واسطه خدمات، پست‌های خدماتی متعدد و مطرح شدن نامت در سطوح مختلف خدماتی، احساسات مختلفی را شکل می‌دهد که تجربه به من نشان داد که باقی ماندن در آن احساسات موجب می‌گردد که رفتار و عکس‌العمل‌هایمان نسبت به مسائل پیرامونمان و حتی روابطمان دائم در تضاد قرار گیرد و تجربه‌های تلخ فراوانی را به دست آوریم. تجربه‌ای که از حس بی‌ارزشی و تا حد مفید بودن در طی زمان به دست آورده بودم خوشایند بود تا این که سن پستی، تجربه، سابقه



تعصب، آن پیر لجباز

تجربه سختی بود اما معتادان گمنام عاشقانه از طرق مختلف به من یادآوری می‌کرد که فراموش نکنم همه ما با هم برابر هستیم. در انجام خدمات، مسئولیت مشترکی داریم و در همه تصمیمات خدماتی هیچ چیز مهم‌تر از تازه‌واردان و اعضای که قرار است در آینده به ما بپیوندند نیست. در لحظات پرتلاطم احساسات مختلف، تنها راه‌حل‌های قدیمی و آشنا بود که می‌توانست مرا به مرور از حالت خودخوشنودی دور و خود را از محور همه چیز بودن خارج کنم. این کار تنها با یک درخواست کمک آغاز شد. آن راه‌حل‌های ساده اما بسیار موثر: نود روز نود جلسه، تماس روزانه با راهنما، کارکرد قدم‌ها، دعا و مراقبه و حتی شاید کنار کشیدن از خدمت جهت تمرکز بر بهبودی شخصی و ایجاد فرصت خدمت برای دیگران به من کمک‌های فراوانی کرد. من عاشق برنامه هستم.

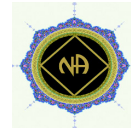
خدماتی بیشتر، حس خودخوشنودی عجیبی را در من شکل داد و تعصب به دانسته‌ها و داشته‌هایم مرا در خود احاطه کرده بودند و به همین دلیل شخصیت دیگری در من شکل گرفته بود. که به بخشی از آن‌ها در این‌جا اشاره می‌کنم. در واقع تعصب، آن پیر لجباز در من ریشه کرده بود و قضاوت با چشمان نرسیده‌اش همه چیز را برایم تیره و تار نشان می‌داد. گوش‌هایم دیگر کمتر حاضر به شنیدن نقطه نظرات دیگران، روش‌ها و ویژگی‌های متفاوت خدماتی بود.

خودم را جدی گرفته بودم و سعی می‌نمودم اوضاع را تحت کنترل خود قرار دهم. خیلی وقت بود که دیگر فرصت تصحیح خودم را پیدا نکرده بودم و بیشتر ایرادات دیگران را بازگو می‌کردم. دیگر آن اواخر، اعضا را تبدیل به خودی و غیر خودی کرده بودم. دیگران را علی‌رغم آن‌چه که بودند، دوست نداشتم.

نامه‌های دریافتی

ر. یزد - صادق. ر. بجنورد - عبدالله. تکاب - محمد. فارس - نوید. ش. زابل - محسن. کرج - داوود. ج. تهران - جمشید. ن. عنبرآباد کرمان - جمشید - جلال‌الدین. دستنا چهارمحال و بختیاری - محمد. شیراز - رجب. ف. بابل - علی. میبد یزد - ابراهیم. اصفهان - سمیه. تبریز - حسین. الف. میانه - عبدالحمین. ف. خوزستان - پیمان. ب. شیراز - فتانه. چالوس - حسین. اسفراین - محمد. اراک - ولی. جاجرم - برات. ش. فارس - سعید. م. بافت کرمان - محمد. س. نیشابور - مصطفی. کرمان - داوود. زاهدشهر - منصور. س. برازجان - اسماعیل. ت. تویسرکان - مجتبی. ز. خرامه کلوار - میلاد. م. آباد - اکبر - مجتبی. ع. پاسارگاد فارس - غلام‌حسین. ز. مهریز - علی. و. بندرعباس - محمد. ج. کرمانشاه - نصرت. ن. بم - علی. ل. دورود لرستان - ایمان. رودسر - رجب. رودبار گیلان - مهرداد. م. مهدی. ن. علی‌آباد کتول - خسرو. د. رودبار جنوب - تقی. رشت - تورج. الف. شهرکرد - علی. ع. اصفهان - ع. ن. گنبدکاووس - سیدرضا - کاظم. شیراز - امیر. کامیاران - ابراهیم. نیشابور

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.



مسعود - مشهد



سلام دوستان، امیدوارم که امروز در یک جلسه شرکت کرده باشید و حال خوبی داشته باشید. من تا ده سال اول پیاپی ام، مدام در جلسات شرکت می‌کردم و شبی نبود که بخواهم و در جلسه‌ای شرکت نکرده باشم. اوضاع خوب پیش می‌رفت و از نظر مالی و معنوی هر روز پیشرفت می‌کردم و معجزات زیادی در زندگی اتفاق می‌افتاد و لذت می‌بردم. در همان زمان با فردی آشنا شدم که معتاد نبود و مسیر معنوی خوبی را برای خودش در پیش گرفته بود. کم‌کم گمنامی خودم را شکستم و به او گفتم که نزدیک پانزده سال معتاد و مصرف کننده مواد مخدر بوده‌ام و حالا ده سال است که در جلسات انجمن معتادان گمنام شرکت می‌کنم! آن دوست روی من خیلی تاثیر داشت و همیشه راهنمایی‌های مالی و معنوی خوبی به من می‌کرد. من فکر می‌کردم که اگر به حرف‌های او گوش کنم حتماً خوشبخت‌تر خواهم شد. یک روز که می‌خواستم به جلسه بروم جلویم را گرفت و گفت: «تا کی می‌خواهی به جلسه بروی؟ دیگه بسه برو به زندگیت سروسامان بیشتری بده»

من هم به حرف او گوش کردم و به جای رفتن به جلسه، مشغول کار و پول درآوردن شدم. با خود گفتم که حالا اتفاقی نمی‌افتد. من که پاک هستم، بگذار چند روزی هم به جلسه بروم اما بیماری اعتیاد بسیار زیبرک و پیشرونده است. یک ماه پس از آن با تمام رهجوهایم خداحافظی کردم و راهنمایم را رها کردم. همسرم نیز که حال و روز مرا می‌دید، فکر می‌کرد که من خوب شده‌ام. همه کتاب‌ها و نشریات و دفترهای کارکردم قدم‌ها را به باز یافتی‌ها داده بود. ناگهان چشم برهم زدم و دیدم هفت سال است که در جلسه شرکت نکرده‌ام. به شدت در مسائل مالی غرق شده بودم. پس از شروع کرونا و شکست مالی دیگر دنیا برایم تمام شده بود. هر روز بدتر از دیروز. در سراسیمگی سقوط افتاده بودم و همه چیز را نابود می‌کردم. از جمله خانواده و همسرم. یک دیوانه کامل شده بودم من که هیچ‌گاه به بچه‌هایم از گل نازک‌تر نمی‌گفتم.

روزی از درب خانه وارد شدم و دیدم که حال همسرم بد است یک لیوان آب برایش بردم که بنوشد و حالش خوب



جریان زندگی

زندگی شروع می‌شود. به نظرم اگر من گمنامی ام را آن موقع پیش آن دوست حفظ می‌کردم، شاید مجبور نمی‌شدم که مسیر پر از درد سرا طی کنم. من فراموش کرده بودم که گمنامی و حفظ آن یکی از مهم‌ترین اصول روحانی انجمن معتادان گمنام است و تجربه‌ای را که کسب کردم امروز با هیچ چیز دیگری عوض نمی‌کنم. گمنامی اساس روحانی تمام سنت‌های ما است و من اگر می‌خواهم زنده بمانم و از زندگی لذت ببرم، هرگز نباید بدون دلیل، گمنامی ام را زیر پا بگذارم. اکنون که مجدداً به جلسات می‌روم احساساتی را تجربه می‌کنم که حقیقتاً و یقیناً هدایایی است که خداوند به من داده است. امیدوارم که تا آخرین لحظه زندگی ام، تمایل به پاک ماندن، اولین و مهم‌ترین اولویت زندگی ام باشد.

چند ماه پیش جشن تولد نوزده سالگی ام را در جلسه و در کنار راهنمای عزیزم برگزار کردم. در پایان امیدوارم که همسرم من را ببخشد و از شما دوستان عزیزم می‌خواهم که از تجربه این دوست کوچک خود استفاده کنید و اگر می‌خواهید پیشرفت کنید، حضورتان در جلسات را قطع نکنید چون حضور در جلسات در کنار کارهای اجتماعی باعث پیشرفت فوق العاده‌ای معتادان می‌شود.

شود اما حال خودم آن قدر خراب بود که با یک تلنگر همسرم منفجر شدم و لیوان آب را به صورتش ریختم و آن شب روانه بیمارستان شدم. سرتان را درد می‌آورم فقط این را می‌گویم که آخر خط را پس از حدوداً شانزده سال پیاپی تجربه کردم. آن قدر درگیر مسائل مالی شده بودم که دیگر نمی‌توانستم هیچ چیزی را ببینم. پول در می‌آوردم که زندگی کنم. زندگی می‌کردم که پول در بیاورم. وقتی که دیگر نتوانستم پول در بیاورم جریان زندگی ام تمام شد. من دیگر توان زندگی به آن شکل را نداشتم. آن شب که از بیمارستان برگشتیم از خدا خواستم که مرا نجات بدهد و به خداوند گفتم که خدایا چرا کمکم نمی‌کنی؟ از آن جایی که خداوند بسیار مهربان است و به ما علاقه دارد، چند روز پس از آن مرا به فکر بازگشت به جلسه و تقاضای کمک از دوستان بهبودی انداخت.

این بار وقتی که به جلسه رسیدم تا دو هفته در شوک بودم. می‌دانستم که مسیر نجات من از این جا گذر می‌کند و یک بار دیگر جسم نیمه جان من را آغوش گرم انجمن و اعضای عاشق آن تحویل گرفتند و دوباره به جریان زندگی برگردانند. جالب است که من وقتی که خودم را تسلیم مواد مخدر می‌کردم در همان لحظه نشئه می‌شدم و وقتی که خودم را تسلیم اصول بهبودی می‌کردم در همان لحظه جریان



گاهی اوقات همه چیز خراب است ولی دلت آرام یعنی در واقع امیدت بزرگتر از مشکلاتت است

از خداوند بابت یک روز پاک دیگر و هم‌چنین فرصت زندگی جدید تشکر می‌کنم.



وقتی خواستم شروع به نوشتن خاطراتم کنم کمی فکر کردم که از کجا شروع کنم. راستش از مرور خاطرات زمان مصرفم گریه‌ام گرفت.

به‌واسطه اعتیاد فعال سراسر زندگی‌ام درد، آشفتگی، گمراهی، دلهره، تشویش و ترس شده بود. فقط دنبال راهی بودم که یک روز، خوب زندگی کنم اما هر چه تلاش می‌کردم بیشتر در باتلاق اعتیاد فرو می‌رفتم.

حال و روزم را دیده بودم که چه طور شده اما فکر نمی‌کردم که از اعتیادم باشد. مدام خودم را با دیگران مقایسه می‌کردم و این مقایسه‌ها نشان می‌داد که من شبیه به دیگران زندگی نمی‌کنم. نه خوابم، نه تفریح، نه تربیت بچه‌ها، نه همسرداری و نه خانه‌داری‌ام، هیچ چیز من شبیه یک آدم نرمال نبود. خسته و

خجالت زده از دیدن بچه‌هایم، فامیل و حتی خجالت زده از دیدن خودم در آینه که بسیار نحیف شده بودم. به طوری که حتی توانایی ایستادن نداشتم. از دیدن خودم می‌ترسیدم. هر باری که خودم را در آینه می‌دیدم وحشت زده می‌شدم. مدت‌ها با این شرایط گذشت تا این‌که پیام برنامه را گرفتم و چون خودم با انجمن آشنایی داشتم، خیلی زود به برنامه وصل شدم. ترس‌های زیادی از عضویت در برنامه داشتم اما نیرویی هر روز مرا با دلگرمی راهی جلسه می‌کرد. به یاد دارم که با بچه‌ام که یک ماه بود به دنیا آمده بود به جلسه می‌رفتم. اعضای گروه با اشتیاق خاصی با من رفتار می‌کردند و با آغوشی باز پذیرایم بودند. لبخندهای اعضا و پمفلتی که در آن جلسه خواندم را به خوبی به یاد دارم.

در حین مشارکت در جلسه اعضای گروه بچه‌ام را می‌گرفتند تا من صحبت کنم. صمیمیت اعضا باعث شد که من عاشق آن گروه و جلسه شوم. دو سال در جلسات انجمن معتادان گمنام شرکت می‌کردم و مواد مصرف می‌کردم. به طور مرتب در گروه شرکت می‌کردم و حتی

من ماندگار شدم



پای می‌گذارد (حتی یک معتاد در حال مصرف) تا حد زیادی از خود تمایل نشان داده و نمی‌توان بین او و سایر اعضای گروه تفاوت قائل شد؛ چون پیام ما معطوف به تمامی معتادان است و تنها لازمه عضویت تمایل به قطع مصرف است و لازم است قضاوت‌ها را کنار گذاشته و آتش اشتیاق و تمایل به قطع مصرف را در آن‌ها شعله‌ورتر کنیم. ما لازم است همواره در حال رساندن پیام باشیم و هیچ عضوی را از بودن در کنار خودمان و گروه محروم نکنیم. و به گفته کتاب، سنت پنجم فقط مخصوص تازه‌واردان نیست بلکه پیام بهبودی برای همه ماست.

به‌واسطه بیماری اعتیاد در مقطعی از زندگی زندان را تجربه کردم. از دو ماه پاکی تصمیم گرفتم و در کمیته H&A خدمت را شروع کردم و بعد از مدتی پس از کسب آموزش‌های لازم به عنوان عضو پانل در زندان مشغول پیام‌رسانی شدم. بودن در برنامه به من امید داد که بهبودی امکان‌پذیر است. بودن در کنار دوستان بهبودی و پیام‌رسانی برایم یک هدیه و ارزش است که به خوبی از آن مراقبت می‌کنم.

خدمت می‌کردم. کفش‌ها را می‌چیدم و خوش‌آمدگو می‌شدم. تا این‌که اولین خدمت با رای وجدان گروه را گرفتم! بعد از چند روز برای راهنمایم اقرار کردم که من مدت‌هاست در حال مصرف هستم. راهنمایم با آغوش باز پذیرایم شد و به من گفت خیلی زود از خدمت در گروه انصراف بده. برایم خیلی سخت بود که این کار را انجام دهم. چون خدمت به آن اعضا را دوست داشتم. به حرف راهنمایم گوش دادم و از خدمت انصراف دادم اما بعد قطع مصرف کردم و بعد از این‌که سن پاکی‌ام بیشتر شد مجدد در گروه خدمت گرفتم و تا همین امروز که نزدیک به شش سال است که پاکم، در NA خدمت دارم.

سپاس‌گزار اعضای گروه و برنامه معتادان گمنام هستم که با درک و اجرای اصول سنت‌ها باعث جذب من شدند و به من کمک کردند با وجود این‌که مصرف‌کننده بودم در گروه شرکت کنم. شاید اگر ملاک برای عضویت چیز دیگری بجز تمایل به قطع مصرف بود، من در طول آن دو سال از گروه طرد می‌شدم و مطمئناً به‌واسطه بیماری اعتیاد از بین رفته بودم. همواره به یاد دارم هر معتادی که به جلسه‌ای



سپاس‌گزار اعضای گروه و برنامه معتادان گمنام هستم که با درک و اجرای اصول سنت‌ها باعث جذب من شدند و به من کمک کردند با وجود این‌که مصرف‌کننده بودم در گروه شرکت کنم



کیوان. س - قائمشهر



ضمن عرض سلام و عرض ادب به تمامی اعضای انجمن معتادان گمنام و خدمت‌گزاران برنامه معتادان گمنام که بدون هیچ گونه چشم‌داشتی پیام عشق، امید و آزادی از چنگال بیماری اعتیاد و اجبار به مصرف را به هم‌دردانی چون من می‌رسانند تا راه جدید زندگی‌ای را که خود یافته‌اند به ما نشان دهند تا بدانیم دیگر نیازی نیست به واسطه رفتارهای مخرب ناشی از مصرف مواد مخدر راهی زندان، تیمارستان و یا مرگ شویم.

به مانند خیلی از انسان‌ها برای زندگی خودم رویاهایی داشتم. هیچ‌گاه انتخابم اعتیاد و مصرف مواد مخدر نبود ولی متأسفانه به واسطه مصرف مواد مخدر مسیر زندگی من کاملاً عوض شد. چه روز خوبی برای من و خانواده‌ام بود زمانی که اسمم جزو پذیرفته شدگان کنکور در رشته حسابداری اعلام شد. از خوشحالی در پوست خود نمی‌گنجیدم اما از سرنوشت شومی که انتظارم را می‌کشید غافل بودم.

متأسفانه در دانشگاه، شروع به مصرف مواد مخدر کردم و به همین علت نتوانستم ادامه تحصیل بدهم و دانشگاه را رها کرده و با اجبار به مصرف به خدمت سربازی رفتم. بعد از خدمت سربازی با این نیت که با تغییر شرایط، زندگی‌ام تغییر می‌کند! ازدواج کردم و صاحب بچه شدم ولی هیچ کدام نتوانستند مانع مصرفم شوند. بعد از سال‌ها زندگی، همسرم از من جدا شد. جدایی او هم کارساز نشد و به مصرف ادامه دادم. به واسطه مصرف مواد چه اشتباه‌هایی که مرتکب نشدم. شکست پشت شکست. ولی متأسفانه هیچ کدام از این اتفاقات و شکست‌ها نتوانست مانع مصرف من بشود و عاقبت روانه عاقبت تلخ خودم یعنی زندان شدم.

در زندان پیام انجمن معتادان گمنام را از یکی از زندانیان شنیدم. هیچ وقت حرف او را فراموش نمی‌کنم. دقیقاً چند روزی بود که مصرف نکرده بودم و شرایط خوبی نداشتم. آمد بالا سرم و گفت: «اگر دوست داری مواد

عهد من برای پیام‌رسانی



داخل زندان، نسبت به خانواده و اجتماع، احساس دین می‌کردم. باید روش زندگی‌ام را تغییر می‌دادم. باید نسبت به پیام انجمن وفادار می‌ماندم و از همه مهم‌تر از طریق خدمت کردن امکان پیام‌رسانی را برای خود به وجود می‌آوردم. در این راه پایبندی به تعهدات را آموختم. خدا را سپاس گزارم که توانستم با حضور در جلسات و گرفتن راهنما و فراگیری اصول روحانی به عهد خود وفا کنم. پس از چند ماه پاکی به عضویت کمیته بیمارستان‌ها و زندان‌ها درآمدم و در سال پنجم پاکی‌ام به مدت دو سال به‌عنوان مسئول این کمیته در شهر خودمان مشغول به خدمت شدم. تا به امروز که حدود نه سال از پاکی‌ام می‌گذرد این روند خدماتی همچنان ادامه دارد و باعث شده که فاصله‌ای را با دوستان هم‌درد داخل زندانم احساس نکنم. آن‌هایی که نیازمند شنیدن پیام عشق و امید انجمن هستند. تمام این اتفاقات را مدیون انجمن معتادان گمنام هستیم.

مصرف نکنی بچه‌های NA میان این‌جا جلسه برگزار می‌کنن. امروز هم اومدن. برو تو جلسه شون شرکت کن، کمکت می‌کنن!» با این‌که خودش پاک نبود ولی خداوند او را سر راه من قرار داد تا پیام انجمن را به من برساند. به خاطر شرایط بد جسمی که داشتم آن روز به جلسه نرفتم ولی هفته بعد که دوباره پیام‌رسان‌های انجمن آمدند، در جلسه شرکت کردم. مدت زمانی که اعضای پیام‌رسان انجمن، به زندان می‌آمدند، من هم به طور مرتب در آن جلسات شرکت می‌کردم. با این‌که از لحاظ جسمی شرایط خوبی نداشتم ولی انگار حلقه گم‌شده زندگی‌ام را پیدا کرده بودم. پیام هم‌بندی‌ام، مرا از مرگ حتمی نجات داد.

وقتی که از زندان آزاد شدم، شروع به جلسه رفتن کردم. راهنما گرفتم و قدم‌های دوازده‌گانه را کار کردم تا پاک بمانم. من این کارها را انجام دادم و در ادامه توانستم خدمت بگیرم و ارزش درمانی کمک یک معتاد به معتاد را کاملاً درک کنم. نسبت به انجمن، دوستان هم‌درد

مدت زمانی که اعضای پیام‌رسان انجمن، به زندان می‌آمدند، من هم به طور مرتب در آن جلسات شرکت می‌کردم. با این‌که از لحاظ جسمی شرایط خوبی نداشتم ولی انگار حلقه گم‌شده زندگی‌ام را پیدا کرده بودم. پیام هم‌بندی‌ام، مرا از مرگ حتمی نجات داد

افشین. م - ارومیه



می‌خواهم خلاصه‌ای از گذشته و شرایط فعلی‌ام را برای شما دوستان، بنویسم. امیدوارم با درمیان گذاشتن تجربه‌ای که در گذشته و در حال بهبودی به دست آورده‌ام، حامل پیامی باشم. چندین سال پیش قبل از این‌که به طور کامل با انجمن آشنا شوم، مصرف مواد مخدر زندگی‌ام را غیرقابل‌اداره و بسیار آشفته کرده بود. به واسطه مصرف مواد به زندان افتادم و در آن‌جا تصمیم گرفتم قطع مصرف کنم و موفق هم شدم. پس از گذشت چند ماه مورد عفو قرار گرفتم، آزاد شدم و خوشبختانه پاک بودم. زندگی‌ام تقریباً از هم پاشیده شده بود و از همسر و فرزندم دور بودم. بعد از مدتی که از زندان آزاد شده بودم خانواده‌ام به زندگی برگشتند، کار پیدا کردم و در کنار آن‌ها روزهای خوشی را سپری می‌کردم اما طولی نکشید که به مصرف الکل روی آوردم و در فکر و خیالم بر این باور بودم که پاک هستم. سه سال به این صورت زندگی کردم تا این‌که یک شب با یک جر و بحث بی‌مورد از منزل مستقیماً به قصد مصرف مواد، بیرون رفتم که متأسفانه همین‌طور هم شد. قریب به دو سال به مصرف ادامه دادم و زندگی‌ام را دوباره بدتر از گذشته از دست داده و به نابودی کشاندم. باز به دلیل مصرف مواد مخدر دستگیر شدم. سه ماه در آن‌جا پاک بودم ولی این بار خیلی از مواد مخدر خسته و تا حدودی با انجمن معتادان گمنام آشنا شده بودم. دو سه روز بعد از مرخص شدن دوباره لغزش کردم. تقریباً یک ماه در مصرف بودم و با حال خراب و آشفته زندگی می‌کردم و از خدا خواستم یا مرا از این

الکل یک ماده مخدر است



بیشتر کرده، خود و زندگی‌ام را به او سپردم. هر چند اوایل خیلی سخت می‌گذشت و با عجله می‌خواستم زندگی، همسر و فرزندم را برگردانم. با این‌که هنوز این اتفاق نیفتاده ولی با دیدن اعضای قدیمی و حضور مرتب آن‌ها در جلسات و همین‌طور تماس با راهنما و کارکرد قدم‌ها، امیدم افزایش یافته است و با ایمان و اعتماد به خدا، مسیر بهبودی را ادامه می‌دهم و با کمک شما دوستان و هم‌درانم می‌توانم پاک بمانم. در مورد زندگی‌ام هم امیدوارم حتی اگر بر وفق مرادم نباشد شاکر و سپاس‌گزار خواهم بود. در گذشته قدر داشته‌هایم را ندانسته‌ام اما از این به بعد می‌خواهم بابت داشته‌هایم شاکر و سپاس‌گزار باشم.

دنیا ببرد یا نجاتم بدهد.

یک روز صبح به‌طور اتفاقی یکی از دوستان دوران مصرفم را دیدم که پاک است و می‌دانستم چیزی مصرف نمی‌کند. عاجزانه از او درخواست کمک کردم. او هم با آغوش باز درخواست مرا پذیرفت و با هم به یکی از مراکز ترک اعتیاد رفتیم ولی این‌بار با تمایل خودم تصمیم گرفتم قطع مصرف کنم. از روزی که بیرون آمدم به‌طور مرتب تا به امروز که هشت ماه و ۱۷ روز از پاک‌ی‌ام می‌گذرد، هر روز به جلسات می‌روم. گاهی هم روزی در دو جلسه شرکت می‌کنم. راهنما گرفتم و با کارکرد قدم‌ها و رعایت اصول توانستم بپذیرم که مشکل اصلی زندگی من بیماری اعتیادم است. تسلیم شده و با صبر، تحمل و با امیدی که قبلاً هم در من وجود داشت ایمان، اعتماد و باورم به خداوند مهربان را

پیام‌های خود را با پیام بهبودی همراه کنید

از شما اعضای محترم برنامه معتادان گمنام دعوت می‌کنیم که تجارب بهبودی، خدماتی، دیدگاه‌ها و خاطرات خود را با ما در میان بگذارید. ما مشتاقانه خواهان خواندن تجارب گران‌بهای شما هستیم. در صورت تمایل، لطفاً در نامه‌های خود نام، حرف اول نام خانوادگی و نام شهر محل سکونت خود را درج نمایید. راه‌های ارتباط با مجله پیام بهبودی:

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

✉ پست الکترونیکی: Pb@nairan.org

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





پیام‌رسانی حتی بعد از جلسه



«پذیرش نواقص دیگران، می‌تواند به ما کمک کند که فروتنی را بیاموزیم و راه را برای رفع نواقص خود هموار کنیم». آن شب به این موضوع فکر کردم که واقعا عضو اخلاص‌گر کیست؟ و چه کارهایی ما را در راه رساندن پیام NA دچار اختلال می‌کند؟

ساعت از نیمه شب گذشته است و ضرب‌آهنگ صدای شدید باران بر روی شیروانی خواب را از من گرفته. با نوشتن ترازنامه قدم دهم، متوجه سلب مسئولیت‌ها و سو استفاده‌ها و سهل‌انگاری خودم در پشت درب جلسه شدم!

چه قدر ساده و چه قدر پیچیده!... شاید در نگاه اول پیچ‌پیچ کردن در جلسه، مشارکت ناسالم، رفت‌وآمد، زنگ خوردن تلفن در جلسه و... به فکرمان برسد اما این اخلاص در پیام‌رسانی گاهی در پشت جلسه و با صدمه‌ای بیشتر اتفاق می‌افتد!

آیا شما هم به این فکر کرده‌اید که ممکن است گاهی اخلاص‌گر باشید؟! و یا این‌که با یک اخلاص‌گر چگونه برخورد کنیم؟!

آیا از عشق و احترام و ملاحظت استفاده می‌کنیم یا او را طرد، تنبیه و خجالت‌زده می‌کنیم؟

به خودم یادآوری می‌کنم که من حامل پیام NA هستم حتی بعد از جلسه و در اجتماع و سهم من رعایت کردن امنیت داخلی و خارجی گروه است.

گاهی جاذبه با یک لبخند و تکان دادن سر ایجاد می‌شود. گاهی با خوش‌آمدگویی و خدمت صادقانه و یا مشارکت تجربه‌ام و گاهی حفظ صمیمیت و توجه کردن در بیرون جلسه و خوشحالم که چه قدر زیاد هستند اعضا پیام‌رسان نسبت به اعضای اخلاص‌گر.

با سپاس و درود به همه پیام‌رسان‌های انجمن معنادان گمنام.

«وقتی که احساس بخشیده شدن را تجربه می‌کنیم، می‌توانیم ارزش بخشیدن دیگران را نیز درک کنیم تا بتوانیم از زاویه بهتری به موضوع نگاه کنیم.»

باسپاس از خدمت‌گزارانی که با گمنامی در خدمت NA هستند.

شب هنگام مشغول مطالعه کتاب بودم که این جمله توجه‌ام را جلب کرد: «پذیرش نواقص دیگران، می‌تواند به ما کمک کند که فروتنی را بیاموزیم و راه را برای نواقص خود هموار کنیم». آن شب به این موضوع فکر کردم که واقعا عضو اخلاص‌گر کیست؟ و چه کارهایی ما را در راه رساندن پیام NA دچار اختلال می‌کند؟

شد و پیچ‌پیچ‌ها و همه‌ها هم بیشتر. سروصداها می‌تواند توجه به مشارکت‌ها را نمی‌داد. من علاقه خاصی به مشارکت‌های سال‌روزهای تولد دارم و پیام خوبی از آن‌ها دریافت می‌کنم. کم‌کم از بی‌نظمی جلسه داشتم عصبانی می‌شدم که گرداننده از عضو قدیمی‌تری که خودش در حال اخلاص و شوخی کردن در جلسه بود تقاضا کرد در مورد سکوت و امنیت جلسه صحبت کند. آن عضو قدیمی بعد از معرفی خود چند جمله‌ای صحبت کرد و متاسفانه به پیچ‌پیچ در ته جلسه ادامه داد.

کنترل کردن او احساس ناخوشایندی را در من ایجاد کرد. بعد از پایان جلسه احساس خودم را با راهنماییم در میان گذاشتم و او مرا متوجه نقش خودم کرد تا بتوانم از زاویه بهتری به موضوع نگاه کنم...

درست می‌گفت! دقیقاً من هرگاه مشکلی را می‌بینم می‌خواهم آن را در بیرون حل کنم و تقصیر را در دیگران پیدا کنم اما نقطه آغاز هر تحولی از درون اتفاق می‌افتد.

شب هنگام مشغول مطالعه کتاب بودم که این جمله توجه‌ام را جلب کرد:

ساسان - بندر انزلی

ابتدای فصل بهار است و هنوز سرمای زمستان احساس می‌شود. در شهر شمالی ما اکثر این روزها باران می‌بارد. برای رسیدن و حضور در سکوت اول جلسه مهیا شدم. سال‌هاست که حضور در اول جلسه برایم تداعی کننده احساس تعهد است.

خوش‌آمدگویی جلسه یک عضو قدیمی بود که با مهربانی خاصی خوش‌آمدگویی می‌کرد. خوش و بشی کردیم و کفش‌هایم را از من گرفت و در جاکفشی گذاشت. مرتب چیدن کفش‌ها و محافظت در برابر باران توجهم را خیلی جلب کرد و از این‌کارش کیف کردم. وارد جلسه شدم و در گوشه‌ای نشستم. گرداننده لبخندی به صورت داشت و با نگاهش به هر کسی که وارد جلسه می‌شد به نوعی سلام و خوش‌آمدگویی می‌کرد. برای من هم سری تکان داد و من هم در جواب دستم را روی سینه‌ام گذاشتم و با یک لبخند سرم را به نشانه سلام پایین آوردم.

امروز روز چپ‌دهی‌ست و جلسه از ابتدا شلوغ است و چند جشن تولد داشتیم. با اضافه شدن بچه‌ها، رفت‌وآمدها بیشتر



بهترین راه حل: مرگ!

رحمان - کرمان

«سال ۱۳۹۶ بعد از قطع مصرف، وارد انجمن شدم. من هیچ موقع خودمو یک معتاد نمی‌دونستم و نسبت به بیماری خودم شناخت نداشتم. قطع مصرف هم به خاطر این بود که داشتم از محل کارم اخراج می‌شدم!

از سال ۱۳۹۶ تا ۱۳۹۹ همیشه به خاطر کوچک‌ترین اتفاقات و ترس از روبه‌رو شدن با واقعیت‌های زندگی‌ام، دچار لغزش می‌شدم و در این چرخه معیوب زندگی می‌کردم و به همین دلیل لغزش‌های زیادی رو تجربه کردم چون همیشه پر از ناامیدی بودم...

یادم میاد یه دوست هم‌دردی بهم گفت: «رحمان جان با هر بار لغزش یه داشته ارزشمندی رو از دست می‌دی» ولی من باورم نمی‌شد و دقیقاً این اتفاق برای من افتاد. زندگی، زن، بچه و... همه رفت. دیگه خونه پدرم هم نمی‌رفتم و مجبور بودم خونه دوستان مصرف‌کننده بخوابم.

یادمه پیش خودم می‌گفتم اگه یه روز قطع مصرف کنم و پاک بشم کی می‌خواد مشکلات منو حل کنه! پر از ترس و آشفتگی، ترس از آینده و... تنها چیزی که دوست داشتم مرگ بود! راحت‌ترین راه ممکن که دیگه ترس نداشتم باشم. اما خواست و اراده خداوند چیز دیگه‌ای بود. بالاخره در بامداد ۲۷ دی ماه ۱۳۹۹ در حالی که رفته بودم مواد مصرفیم رو تهیه کنم، توسط نیروی انتظامی دستگیر و به یکی از مراکز ترک اعتیاد منتقل شدم. سه ماه آن‌جا بودم. وقتی از اون مرکز اومدم بیرون پر از ترس و آشفتگی بودم. نگران زندگی‌ای که از دستم رفته بود. حکم جلب، آبرو، اعتبار، بی‌کاری و...

نمی‌دونم چه اتفاقی افتاد ولی دوباره خودمو به شما دوستان بهبودی وصل کردم. راهنما گرفتم. جلساتمو مرتب شرکت کردم. شروع کردم به کار کرد قدم‌ها

تسلیم شدم. خودمو پذیرفتم. از تجربیات شما استفاده کردم. کم‌کم آشفتگی و ترس، جای خودش رو به امید و آزادی داد. همسری که جدا شده بود و حتی حاضر نبود صدامو بشنوه الان در آستانه تولد دو سال پکی تمایل به برگشت دوباره دارد و بهم گفت که هیچ‌وقت فکرشو نمی‌کردم این‌قدر تغییر کنی... من می‌دونم خداوند که انجمن معتادان گمنام رو سر راهم گذاشت، جلسات انجمن معتادان گمنام، خانه و اعضای آن، خانواده من هستند. خدایا شکر...



دست تقدیر

مصطفی - ابهر

بهبودی‌ام پرسیدم این جمله یعنی چه؟ او گفت یعنی: «انگوه‌های مادرم را فروختم و با آن مواد خریدم». وای خدای من، چه پیام آشنایی در آن جمله وجود داشت. حالا هفده سال از آن روز گذشته است و من دیگر مصرف نکرده‌ام. هنوز هم فکر می‌کنم که آن جمله دردآور، من را در این سال‌ها پاک نگه داشته است. امروز به خوبی درک می‌کنم که چرا دست تقدیر من را به ابهر آورده بود. من ایمان دارم که نیروی برترم می‌خواست به زبان ترکی و با صدای امیدبخش آن راهنما، با من صحبت کند. پس از آن روز تابستانی، به شدت به زبان ترکی‌آذری علاقه‌مند شدم و تا سال دوم پاکی، این زبان را کاملاً یاد گرفتم. حالا جوری برایتان با لهجه ابهری صحبت می‌کنم که انگار، تمام خاندانم ترک بوده‌اند. یادگیری این زبان، هدیه بی‌ظنیری بود که من هر روز از آن لذت می‌برم. به لطف خدا، از سال ۱۳۸۵ تا به حال، بدون وقفه به انجمن خدمت کرده‌ام و از هفت سال پیش، در ناحیه زنجان، به ساختارهای خدماتی‌مان می‌روم و با جان و دل، در کمیته‌های فرعی خدمت می‌کنم. من به لری معتاد شدم، به ترکی بهبود پیدا کردم و حالا به فارسی در مقطع کارشناسی ارشد دانشگاه خرم‌دره درس می‌خوانم.

از اعضای قدیمی این استان، به خاطر ایجاد این فضای دلچسب بهبودی، بی‌نهایت تشکر می‌کنم. چوخ‌ساعول

من در ملایر و در یک خانواده لر دیده به جهان گشودم. در لرستان با مواد مخدر آشنا شدم و در اوج اعتیاد در ۲۵ سالگی، در شهرستان ابهر واقع در استان زنجان به آخر خط رسیدم. من بودم و یک دنیا ترس از آینده و خطر بی‌کار شدن به جرم اعتیاد و چرت زدن در محل کار.

خانم همسایه‌مان، یک روز به همسرم گفته بود: «برادرم به NA می‌رود و مواد را ترک کرده است. شما هم به شوهرت بگو به آن‌جا برو». من هم چند روز بعد از آن، جلسه انجمن را پیدا کردم و به گروه‌های ابهر و خرم‌دره وصل شدم و سریعاً راهنما گرفتم. شب اولی که به جلسه قدم با راهنما رفتم، یازده نفر بودیم و راهنما داشت قدم اول را به زبان ترکی توضیح می‌داد که یک دفعه رو کرد به من و گفت: شما زبان ما را می‌فهمی؟ من هم از ترس این‌که مبادا از آن جمع طرد و یا دور شوم به دروغ گفتم: بله آقا و در ظاهر، شروع کردم به نوشتن حرف‌های او در دفترم. تا چند جلسه، فقط ادا درمی‌آوردم و هیچ نمی‌فهمیدم ولی حس خیلی خوبی از حضور در آن جمع داشتم. یک روز، راهنمایم جمله‌ای ترکی به زبان آورد که اگر چه معنایش را نفهمیدم اما خیلی به دلم نشست و آن را بزرگ یادداشت کردم. آن جمله این بود: «نتمین گولباخلارین ساتتیم، مواد آلدیم.» پس از پایان جلسه قدم، از یک برادر



در هیچ جای دنیا تنها نیستم

مسعود.ف - کانادا

« با سلام خدمت تمام هم‌دردان و هم‌وطن‌های عزیزم. حالا که این نامه را می‌نویسم کیلومترها از شما فاصله دارم ولی این فاصله دور، دلیل بر دور بودن از شما نیست و اعتقاد دارم دورترین فاصله، زمانی اتفاق می‌افتد که با هم‌دردانم، راهنمایم و اصولم، قطع رابطه کرده باشم. سال ۱۳۸۳ بود که با برنامه آشنا شدم. پس از چند ماه به دلیل تنهایی و توسعه ندادن ارتباطاتم و منزوی شدن، دچار لغزش شدم که این لغزش باعث شد درد بیشتری را تجربه کنم. پس از ده سال و تحمل تمامی دردها و مشکلات مصرف و بیماری اعتیاد، سال ۱۳۹۳ به واسطه دایمی‌ام که ارتباط نزدیکی با هم داشتم، مجدداً پاک شدم و به جلسات برنامه معتادان گمنام برگشتم و این بار حضورم در برنامه خیلی فرق کرده بود و نگاهم به اصول و برنامه کاملاً تغییر کرده بود. شرکت مرتب و منظم در جلسات بهبودی، ارتباط با اعضا و دوستانم، موجب دل‌گرمی‌ام شده بود. ارتباط با راهنما و به کارگیری اصول روحانی نهفته در دوازده قدم انجمن معتادان گمنام، هر روز پایه و اساس بهبودی‌ام را مستحکم‌تر کرد و روز به روز ایمانم به برنامه و خداوند قوی‌تر شد تا این‌که اولین رهجو و اولین خدمت در جلسات و اولین مرتبه کارکرد قدم با رهجو، حس ارزشمند بودن و خیرخواهی را به من داد. خدمت به یک معتاد، باعث عزت نفس و اعتماد به نفس در درونم می‌شد و هر بار که قدم‌ها را با راهنما یا رهجو، کار و مرور می‌کردم، بیشتر به خودم، پی می‌بردم. از همان ابتدای بهبودی، پیشنهادهایی جهت مهاجرت از کشورم داشتم که به دلیل نیاز به اصول و برنامه بهبودی و مشورت با راهنما، اقدامی نکردم و پس از هشت سال و بررسی شرایط، حدود یک سال پیش تصمیم گرفتم از کشورم مهاجرت کنم که این امر مشکلات و سختی‌های خاص خود را داشت. مشکلاتی همچون: زبان، پیدا کردن کار، جلسه و آزاد بودن مشروبات الکلی در آن کشور. ارتباطات ساده با دوستانم از طریق فضای مجازی و حضور در جلسات بهبودی حضوری توانست به من کمک کند و با شرکت در اولین جلسه در کشور کانادا با چند نفر از هموطن‌های عزیزم آشنا شدم. اکنون هفته‌ای یک بار در جلسه بهبودی شرکت می‌کنم و از خدا بابت تمام نعمات بهبودی و معجزات این چنینی سپاس گزارم و در این قسمت از بهبودی، درکم از بهبودی این است که من به واسطه ایجاد تداوم استحکام در ارتباطات تغییر می‌کنم و دقیقاً همان لحظه‌ای که این سؤال ذهنم را مشغول کرده بود که فلان ارتباط چه تأثیری برای من دارد؟ تأثیر ارتباط را از فاصله دور، دیدم و امروز می‌دانم که در هیچ کجای دنیا تنها نیستم و همیشه با بودن این ارتباطات، یک نفر را می‌توانم بیابم که آماده کمک کردن به من است. سفر ادامه دارد...



کارگاه آموزشی در دامنه زردکوه

مرتضی-فارسان - چهارمحال و بختیاری

آن‌ها کارگاه را برگزار کنیم. بعضی از بچه‌ها حتی در مورد مکان برگزاری، پیشنهادها دیگری ارائه می‌دادند. به خودم آمدم، و با خودم گفتم: روزی که این خدمت را قبول کردم، می‌بایست به تمام این مشکلات فکر می‌کردم. در یک لحظه، تمام اصول روحانی لازم در خدمات را در ذهنم، مرور کردم. من باید به مسئولیت‌م عمل کنم و تعهدم را نسبت به خدمتم نشان بدهم. با نماینده بین گروهی گروه بازفت صحبت کردم و قرار شد یک روز جمعه در ماه را هماهنگ کنیم و کارگاه را برگزار کنیم. در تمام جمعه‌های آن زمستان، بارندگی بود و امکان رفتن به آن‌جا پیش نیامد. تا این‌که در اول اردیبهشت ماه، توانستیم هماهنگ شویم و کارگاه را برگزار کنیم. تقریباً هفده نفر از اعضای کمیته کارگاه‌ها، در این سفر یک روزه، ما را همراهی کردند. طبیعت زیبای بازفت، رودخانه‌های خروشان، درختان سرسبز بلوط، حکایت از نوید یک روز خوب می‌داد. مکان برگزاری جلسه، یک اتاق کوچک بود. کل فضا از نفرات، پر شد و جلسه به خوبی برگزار شد. اعضای گروه پیام آرامش بازفت، وقتی دیدند که تعداد زیادی از اعضای کمیته کارگاه‌های آموزشی جلسه‌شان را حمایت کرده‌اند، خیلی خوشحال شدند. من هم روحیه اتحاد را با تمام وجودم حس و لزوم توجه به نیاز گروه‌ها را به عنوان یک مسئول کمیته خدماتی بیشتر درک کردم. امروز از خداوند مهربان بابت هدیه انجمن معتادان گمنام، تشکر می‌کنم.

منطقه ما کوهستانی است و زمستان‌های سردی دارد. یکی از گروه‌های ما به نام «پیام آرامش» بازفت است که تقریباً ده نفر عضو دارد.

اعضای این گروه بیرون از شهرستان کار می‌کنند و تنها چند نفر می‌توانند در جلسات بهبودی گروه شرکت کنند. این گروه یک روز در هفته جلسه برگزار می‌کند. موضوع از دی‌ماه ۱۴۰۰ در جلسه خدماتی کمیته شهری شروع شد. من مسئول کمیته کارگاه‌های آموزشی هستم، نماینده بین گروهی بازفت، درخواست کارگاهی با موضوع سنت پنجم و راه‌های کمک به رشد گروه را در برگه گزارش گروه‌ها نوشته و درخواست کرده بود.

منطقه بازفت در کنار زرد کوه بختیاری واقع شده و گردنه‌ای دارد که در فصول سرما و برف، بیشتر مواقع، بسته است.

من به خاطر شرایط آب و هوایی، دوست داشتم از این مسئولیت‌شانه خالی کنم. گذشته از شرایط راه و سه ساعت رانندگی، حداقل یک روز کامل می‌بایست برای برگزاری این کارگاه وقت می‌گذاشتم. این ترس‌ها، مسئولیت و تعهد من را نسبت به خدمتی که به واسطه پست خدماتی داشتم، از بین می‌برد. هر کدام از نمایندگان گروه‌ها، راهی جلوی پای من می‌گذاشتند. یکی می‌گفت: هزینه رفت و آمد اعضای گروه را پرداخت کنیم و در این‌جا، برای

اهمیت آموزش در کمیته H&I



ما باید به حضور در یک جلسه پیامرسانی به چشم یک هدیه از طرف نیروی برتر نگاه کنیم. قطعاً شما وقتی روی صندلی پیامرسانی نشست‌اید به این امر واقف بوده و هستید که چقدر اعمال و رفتار و پیامی که می‌رسانیم مهم بوده و هم‌دردان ما در مراکز چگونه تشنه پیام ما و چشم انتظار پیام‌رسان‌ها بوده‌اند.

گاهی ما در پیامرسانی به‌خاطر احساسات‌مان و ایجاد رضایت هم‌دردان‌مان در وسوسه رعایت نکردن برخی از نبایدها قرار می‌گیریم یا با خودمان فکر می‌کنیم که مگر چه اتفاقی می‌افتد که راهنمای عزیزان بشویم یا هدیه‌ای بدهیم و بگیریم و یا حتی شماره تلفن خودمان را به هم‌دردانمان در آن سوی دیوارها بدهیم.

ما با حضور در جلسات خدماتی H&I از خطرات این چالش‌ها و آسیب‌هایی که رفتارهای ناشی از عدم رعایت باید‌ها و نبایدهای پیامرسانی به پیام‌مان می‌زند آگاه می‌شویم و از تفاهم‌نامه و مقررات داخلی مراکز آگاه می‌مانیم. شاید ترسناک به نظر برسد که در جلسات خدماتی H&I ما در کنار موفقیت‌ها، از اشتباه‌های احتمالی خودمان هم بگوییم. بیان این موضوعات باعث آگاهی دیگر اعضا شده و باعث می‌شود که دیگران اشتباه‌های ما را تکرار نکنند.

ما باید اهمیت ترازنامه‌نویسی در پیامرسانی را فراموش نکنیم و همیشه از خودمان و رفتارمان در پیامرسانی آگاه بمانیم. این‌که ما در جلسات ماهیانه کمیته H&I ناحیه یا کمیته شهری خودمان به‌صورت مرتب شرکت کنیم باعث این می‌شود که ما تجربه‌هایمان را با دیگر خدمت‌گزاران در میان گذاشته و تجربه خدماتی آن‌ها را بشنویم. این گفت و شنود و تبادل تجربه بی‌نظیرترین شکل آموزش در کمیته بیمارستان‌ها و زندان‌هاست.

با احترام کمیته بیمارستان‌ها و زندان‌های شورای منطقه ایران

ما نام این گام استوار را «توانایی» گذاشته‌ایم.

ما لازم است که آموزش‌های لازم جهت خدمت در این کمیته را ببینیم. شاید اولین گام آموزش، تهیه کتاب راهنمای H&I باشد. ما حتی می‌توانیم مطالب مفید و ارزنده‌ای را در سایت اینترنتی NA ایران و جزوات آموزشی کمیته H&I که در این سایت بارگذاری شده، ببینیم. قدم بعدی حضور در یک جلسه خدماتی H&I است. منظور از یک جلسه خدماتی H&I جلسه‌ای است که خدمت‌گزاران کمیته به‌صورت مرتب گرد هم می‌آیند و گزارش‌ها، موفقیت‌ها و چالش‌های خود را بیان کرده تا ببینند چقدر در رساندن پیام موفق بوده‌اند. برخی نواحی در جلسات، فرم ثبت نام هم دارند که پس از دیدن آموزش‌های لازم از شما در پیامرسانی دعوت کنند. شاید ما سال‌ها در این کمیته خدمت کرده باشیم و به‌عنوان عضوی با تجربه ما را بشناسند اما باز هم نیاز داریم که به‌روز باشیم و از چالش‌ها، موانع و موفقیت‌های جدید مطلع شویم. یک عضو قدیمی H&I بودن، نباید ما را از کسب آگاهی‌های جدید و فرمت‌های متنوع و باید‌ها و نبایدها و قوانین مراکز که دائماً در حال تغییر هستند، منع کند.

دوستان و عزیزان خدمت‌گزار کمیته بیمارستان‌ها و زندان‌های سراسر ایران سلام.

ما به‌عنوان کمیته H&I شورای منطقه ایران بسیار خوشحالیم که از طریق این نشریه با شما در تماس هستیم و خوب می‌دانیم که شما با خدمت در این کمیته در حال تجربه رضایت‌بخش‌ترین قسمت بهبودی خودتان هستید. شروع آموزش در این کمیته با شرکت و حضور موثر ما در جلسات بهبودی آغاز می‌شود. شاید شما هم این جمله را شنیده اید که:

خدمت‌گزار H&I باید حضور مرتب در جلسات بهبودی داشته باشد و حتماً قبل از جلسه پیامرسانی در یک جلسه بهبودی شرکت کرده باشد. ما در کتاب پایه خوانده‌ایم که برنامه معتادان گمنام یک برنامه روحانی و آموزشی‌ست. ما با حضور، سکوت، مشارکت، خدمت، عشق و ایثاری که در جلسه بهبودی می‌دهیم و دریافت می‌کنیم، آمادگی اولیه را برای شروع خدمت در این کمیته پیدا می‌کنیم.

ما با حضور در جلسه بهبودی «تمایل و تعهد» را برای حضور در جلسات پیامرسانی، پیدا می‌کنیم اما لازم است جهت یک اصل مهم دیگر گام‌های بلندتر و محکم‌تری برداریم.

با خودمان فکر می‌کنیم که مگر چه اتفاقی می‌افتد که راهنمای این عزیزان بشویم یا هدیه‌ای بدهیم و بگیریم و یا حتی شماره تلفن خودمان را به هم‌دردانمان در آن سوی دیوارها بدهیم؟

ما با حضور در جلسات خدماتی H&I از خطرات این چالش‌ها و آسیب‌هایی که رفتارهای ناشی از عدم رعایت باید‌ها و نبایدهای پیامرسانی به پیام‌مان می‌زند آگاه می‌شویم و از تفاهم‌نامه و مقررات داخلی مراکز آگاه می‌مانیم



جدول شماره ۱۳ - موضوع سنت اول

سلام به همهٔ دوستان بهبودی، از اظهار لطف و پیام‌های محبت‌آمیز شما تشکر می‌کنیم. در این شماره نیز همچون شماره‌های قبل، ابتدا کلمات کلیدی به کار رفته مربوط به سنت اول را که از راست به چپ، چپ به راست، بالا به پایین و پایین به بالا، گنجانده شده‌اند را پیدا کرده و روی آن‌ها خط بکشید. از حروف باقی مانده یکی از جملات مربوط به سنت اول از کتاب پایه به دست می‌آید. لطفاً درک و تجربه خود را نسبت به آن جمله بنویسید و آن را برای کمیته فصل‌نامهٔ پیام بهبودی ارسال نمایید.

کلمات کلیدی:

قدرت - گذشت - تشویق - رفاقت - تفریح - بحث - حمایت - محبت - تلاش - درک - پیام - حیات - تعلق - رفاه - تفرقه - کمک - تعهد - ثبات - تعاون - مسیر - هدف - ستون - هویت - تعصب - امنیت - قوی - اجرت - نیاز - نجات - ارزش - بقا - پیوند - روحیه - عضو - مساوی - امتیاز - روش - گروه - وحدت - مشترک - عشق

شروع ◀

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

طراح جدول: روح... الف - مشهد

جواب‌های رسیده از جدول شماره ۱۲ (مجله شماره ۷۳ - زمستان ۱۴۰۱)

جواب جدول: چگونه سپاس‌گزاری خود را نشان می‌دهم؟ (قدم دوازدهم)

احمد. و. اهواز - بشیر. بجنورد - احمد. م. خردمشت قزوین - اصغر. ج. گرگان - امیرمحمد. ج. گرگان - مهدی. ش. گوگرد - اکبر. ش. محمدشهر کرج - رجب. ف. بابل - اروج. سالدوز - مهدی. م. جهرم - رحیم. ص. اهواز - عظیم. بافق - علی. ن. ملایر - مجید. ن. گلپایگان - مهدی. ق. اسدآباد - محمد. گ. شیراز - حسین. الف. خرم‌آباد - راضیه. گ. شیراز - مهشید. خ. تهران - شهرام. ع. شهرکرد - سپیده. م. تهران - محمد. ک. شیراز - زهرا. اسفارین - حمیدرضا. ج. فسا - اسماعیل. تویسرکان - محمود. ع. ملایر - رضا. مشهد - مرتضی. ن. بندرعباس - صمد. زنجان - حسین. ب. زیباکنار - احمد. ب. اهواز - موسی. ن. خومهزار - علیرضا. ساری - ایوذر. م. روزبه. گلپایگان - عاشیه. پ. بندرعباس - سحر. تهران - احسان. ی. اصفهان - اعظم. کرج - بهرام. ج. تبریز - حسن. ب. تهران - رحمان. ارومیه - زهرا. د. رشت - عباس. ش. زاهدان - علی. ک. همدان - غلامرضا. م. مشهد - بهزاد. ح. کرمان - کامران. بندرعباس - رضا. زنجان - محسن. ص. مشهد - مرتضی. ش. آبادان - مسعود. ب. فردیس - مصطفی. چابهار - زینب. اصفهان - مهدی. ز. ملایر - وحید. ت. شیراز - بهمن. ساری - الهام. س. تهران - حمید. قائمشهر - مریم. مشهد - فریده. کرج - میلاد. م. آباده - فرشاد. بهبهان - داریوش. ه. اصفهان - مهدی. املش - ساسان. املش - آرمان. املش - یاسر. املش



زمانی که داستانی مشابه داستان زندگی خود را از زبان عضوی که با ما تفاوت دارد می‌شنویم، اتحاد را تجربه می‌کنیم. تجارب مشترک ما به عنوان معتادان در حال بهبودی، قدرتمندتر از هر نیرویی است که بخواهد ما را از هم جدا کند. این اتصال و پیوند ضربان قلب NA است و شاهدهی است بر تاثیرگذاری نیروی برتر بر جلسات ما.

کتاب اصول راهنما روح سنت‌های ما (ص ۲۳۶)