

« بهبودی در نوجوانی
« جلسات در خاور میانه
« اعضای قابل قبول، مسئول و سازنده
« «اتحاد» رمز بقای ما



گردهمایی
همدلی و انسجام

بهبودی تنها پرهیز از مواد مخدر نیست!

سرمقاله



باسلام

زمستان که می‌آید باد سرما، برف و یک فنجان چای همراه با یک نگاه از پشت پنجره همیشه جزو تصوراتم است. همیشه با خودم فکر می‌کنم این چه رازیست که طبیعت سوز و سرمای زمستان را به جان می‌خورد و برهنه در برابر باد و برف و بوران استوار می‌ماند.

آیا این همه به شوق دیدار بهار و امید به زندگی دوباره است؟ چه بسا رشد در پس درد است.

زمستان برفش را با عشق و بی توقع بر تمامی آنها که خود را به او سپرده اند یکسان می‌بخشد و چشم و دل ما با دیدن این منظر سفید و بی‌آلایش، آرام می‌گیرد.

دانه‌های برف با نظم و اتحاد بر زمین می‌بارند، برف که در آسمانست سرما جانسوز نیست اما خبر از روزهای سرد می‌دهد. زمین همواره سرما را با تمام وجود و آغوش باز پذیرا می‌باشد. او امید دارد تا بذر، نهال و درختانی را که در بطن خود جای داده با اعتماد به او و با صبر و شکیبایی از این دوران سخت گذر داده و بار دگر رشد و نمو را در بهاری نو (بهار زندگی) تجربه کنند. یا این مثل سختی‌هایی هست که ما با آن برخورد می‌کنیم؛ برف مانند اتفاقات زندگی و سرما تجارب ما در زندگی است ولی به کمک خداوند، راهنما، انجمن و دیگر دوستان بهبودی، از آن عبور می‌کنیم.

ما هم امید داریم تا به یاری شما و لطف خداوند مهربان در قلب یکایکمان تسکین دهنده همدردان مان باشیم. در این شماره سعی کردیم با توجه به گردهمایی خدماتی شورای منطقه ایران در اصفهان مجله را بر اساس مفهوم اتحاد بچینیم. از این رو گزارش جالبی از گردهمایی، مقالات متنوع، نامه‌های اعضا محترم و ترجمه جالبی از تجارب همدردانمان در آنسوی آب‌ها را خواهیم داشت.

لطفاً برای ما از زندگی، تجربه‌ها، دغدغه‌ها و امیدهایتان بنویسید.

منتظران هستیم. مجله پیام بهبودی همیشه یک جای خالی برای مشارکت شما عزیزان دارد.

خدا نگهدارتان و زندگیتان پر رونق

کمیته فصلنامه

رضا ز



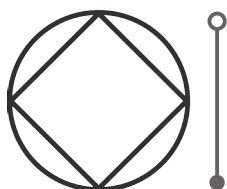
نشریه خلیه تجمع مبتلایان گمنام ایران
سال پانزدهم ■ شماره شصت و یکم ■ زمستان ۱۳۹۸
شماره ثبت: ۲۱۰۶۵

فهرست

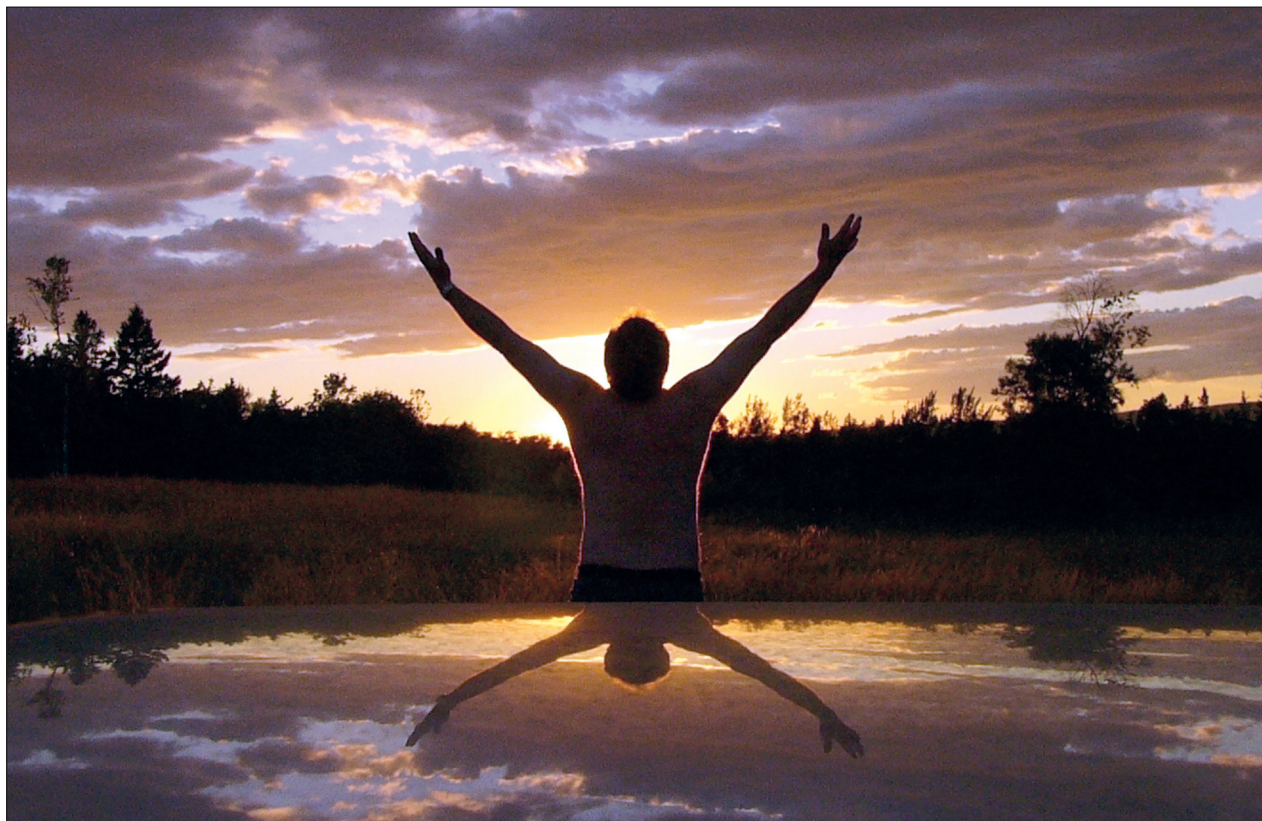
۳	بهبودی در نوجوانی
۴	«اتحاد» رمز بقای ما
۵	ارزش درمانی کمک یک معتاد
۶	سوگلی خانه پدری
۸	طوفان
۹	از کجا آمده‌ام
۱۰	وبسایت و آدرس جلسات ابزار قدرتمند بهبودی و روابط عمومی
۱۲	اعضای قابل قبول، مسئول و سازنده
۱۳	عشق بلا شرط
۱۴	گردهمایی، همدلی و انسجام
۱۸	آنسوی دیوارها
۱۹	تجربه ۱۱ سال عضویت در کمیته پیام رسانی
۲۰	جلسات در خاور میانه
۲۱	اراده‌ی خداوند
۲۲	اصول نجات بخش
۲۴	
۲۶	جدول

پیام بهبودی از دریافت نامه‌ها، مقاله‌ها، داستان بهبودی و تجربه‌های شما در برنامه استقبال می‌کند. از شما دعوت می‌شود با مجله خودتان همکاری کنید. نامه‌های خود را لطفاً تایپ کرده یا در یک طرف صفحه و به صورت خوانا و روشن با ذکر نام، حرف اول فامیل و شماره تماس، به آدرس پستی یا ایمیل مجله بفرستید. واضح است چاپ نامه‌ها و مقالات، به مفهوم تایید مطالب آن‌ها نمی‌باشد و فقط مبین نظرات فرستنده است.

آدرس ما: تهران صندوق پستی ۷۱۴۳-۱۵۸۷۵ پست الکترونیکی: pb@na-iran.org
آدرس اینترنتی: www.na-iran.org
تلگرام: ۰۹۱۹۳۱۲۲۷۲۹



وقتی که گروه با حفظ و روحیه اتحاد و صداقت در خدمت هدف اصلی باشد
طبیعتاً جلسات پر امید و امن برگزار می شوند.
(روح سنت های ما ص ۱۴۸)



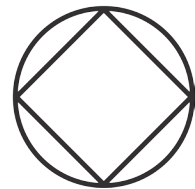
بهبودی در نوجوانی

◀ مصطفی از ورزنه اصفهان

با سلام خدمت تمامی دوستان همدردم. همیشه دوست داشتم که بتوانم در یک فرصت مناسبی، داستان اعتیاد و بهبودی ام را با شما در میان بگذارم تا شاید به درد دوست همدردی بخصوص اعضای جوان و نوجوان بخورد. سن خیلی کمی داشتم. حدود ۱۳ سالم بود که با مواد مخدر آشنا شدم و چندسالی با مواد مخدر دست و پنجه نرم کردم. در این مسیر مثل تک تک شماها چالش هایی را پشت سر گذاشتم تا اینکه در یک روز سرد زمستانی با یکی از دوستانم که عضو انجمن بود؛ به طور اتفاقی رفتیم کویر و نهار دعوت او بودم. بعد از صرف نهار وقتی زباله ها را دور نریخت و در کیسه ای گذاشت، تغییر رفتارهای او برای من خیلی عجیب بود. برای همین تصمیم گرفتم یک شب بروم و از نزدیک ببینم، این جایی که دوستم رفته و از آنجا تعریف می کند، کجاست. با وجود اینکه مصرف کننده بودم خیلی مرا تحویل گرفتند. آن شب خیلی برایم جالب و بیاد ماندنی شد. من حدود شش ماه دیگر بعد از آن شب به مصرف ادامه دادم اما همیشه

و شغل هستم. خداوند را شکر که این روزها به هر طرف نگاه می کنم پر است از اعضای نوجوان و جوان. دیگر مثل اوایل پاکی من احساس تنهایی و تفاوت نمی کنند. همیشه احساس می کنم شاید من هم در جذب و پیام رسانی به آنها دخیل باشم. به خودم می بالم و شکر گزاری می کنم که آن روز ماندگار شدم تا بتوانم برای اعضای نوجوان مثل خودم جاذبه شوم و این پیام را به برسانم که حتما قرار نیست من تمام زندگی و عمرم را بخاطر مصرف از دست بدهم و بعد وارد انجمن بشوم. من می توانم با تخریب کمتر به زندگی برگردم و از آن لذت ببرم. در پایان امیدوارم که بتوانم آنقدر در انجمن بمانم و خدمت کنم و بر روی بهبودی خودم کار کنم تا رشد و توسعه انجمن آنقدر زیاد شود که دسترسی یک معتاد به جلسه راحت تر از دسترسی وی به موادفروش و مواد مخدر باشد. امروز تمرکز من بر روی بیماری اعتیاد و بهبودی ام هست و سعی می کنم بجای نگاه کردن به تفاوت های ظاهری مانند: نوع مصرف؛ مدت مصرف و... بیشتر به شباهت ها فکر کنم. باتشکر.

به خودم و دوستانم می گفتم اگر می خواهیم دیگر مصرف نکنیم باید به جلسه انجمن برویم تا اینکه خدا خواست و پایم به جلسات باز شد. در اوایل پاکی باید به خدمت سربازی می رفتم و این برایم خیلی سخت بود اما راهنمایم همیشه به من امید می داد. عازم خدمت سربازی شدم و در زمان هایی که به مرخصی می آمدم، قدم هایم را با راهنما کار می کردم و بهبودیم را دنبال می نمودم. امروز حدود ۹ سال است که به طور مداوم در جلسات شرکت می کنم و راهنما دارم؛ قدم کار می کنم و خدمت می کنم. اوایل برایم خیلی سخت بود چون سن کمی داشتم و هم در گروه مادری و هم در گروه های اطراف خودمان کمترین سن را در بین اعضا داشتم. خیلی ها از روی ناآگاهی تمسخرم می کردند و می گفتند برای تو هنوز خیلی زود هست که به جلسات بیایی ولی از آنجایی که خداوند می خواست و خودم هم از مصرف مواد بیزار شده بودم با کمک راهنمایم و اقرار کردن احساساتم این مرحله را پشت سر گذاشتم. در انجمن ماندگار شدم. به لطف خدا ازدواج کرده ام و صاحب فرزند، خانه



«اتحاد» رمز بقای ما

◀ فرزاد.ع - مؤگن.ع

اتحاد NA به معنی همبستگی ما با دیگر معتادان است. همبستگی با آنها که قبل از ما اینجا بوده‌اند، آنها که امروز اینجا هستند و آنها که هنوز ما را پیدا نکرده‌اند. تمرین اتحاد، فضایی برای همه‌ی معتادان به وجود می‌آورد تا در معتادان گمنام بهبود یابند. (روح سنت ها، ص ۱۴)

اتحاد کلید بقای ما و آغاز وقوع معجزات برای ما است. تمرین اتحاد می‌تواند به سادگی لیخند یک آشنا اما در عین حال یکی از سخت‌ترین کارها برای ما باشد. (روح سنت ها، ص ۱۵)

حمید با ۱۰ سال پاکی از استان فارس در رابطه با معنی اتحاد و صدای بیماری و بهبودی اینگونه صحبت کرده است:

اسم من حمید و یک معتاد در حال بهبودی هستم. اتحاد برای من این مفهوم را دارد که باید قبل از هر چیز ارزش درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگر را در نظر بگیرم. گاهی اوقات منیت و خودخواهی من باعث می‌شود در جلسات بهبودی از این ارزش بالای انجمن دوری کنم. مثلاً وقتی تازه واردی در جلسه حضور دارد بعد از اتمام جلسه صدای بیماری به من می‌گوید که باید تازه وارد پیش تو بیاید و درخواست کمک کند ولی صدای بهبودی می‌گوید به تازه واردین خوش آمد بگویم و به درد دل‌هایش گوش دهم. اجتناب کردن از صدای بیماری و گوش دادن به صدای بهبودی باعث دوری از خودخواهی و منیت می‌شود و زمینه‌های اتحاد را فراهم می‌آورد.

سازمان از یزد از تجربه در کمیته‌ی زندان‌ها و بیمارستان‌ها گفته که موجب اتحاد شده است:

مواقعی که حال و احساس خوبی نداشتم قبل از رفتن به پیام‌رسانی با راهنما و دوستان هم‌دردم احساسم را به مشارکت می‌گذاشتم و برای رفتن به پیام‌رسانی و کمک به معتاد در حال عذاب از گفتن احساسات منفی اجتناب می‌کردم تا فقط به همدردان خود کمک کرده باشم. می‌دانم که به کمک این تجربه‌ها و در نظر گرفتن اتحاد، امروز پاک هستم و از پاکی و



ناصر با ۱۶ سال پاکی از کرج به عنوان یکی از خدمت‌گزاران قدیمی می‌گوید:

از بین رفتن اتحاد و منافع مشترک یعنی باهم لذت بردن و از هم حمایت کردن. اگر من از نقطه ضعف دیگران استفاده کنم و یا پشت سر او غیبت و قضاوت کنم شاید در ظاهر باعث لذت بردن من شود ولی قطعاً او آزار می‌بیند و این موجب شکاف و از بین رفتن اتحاد و همدلی می‌شود. وقتی من از ضعف‌هایم استفاده نکنم و با فروتنی و روحیه گمنامی با خدمت‌گزاران و دیگران برخورد کنم، موجب اتحاد و همدلی می‌شود. در یک سفر خدماتی با چند نفر از دوستان بهبودی، این بحث پیش آمد که چه بخوریم؟ من برخلاف سایر دوستان دوست داشتم غذای دیگری بخورم که آن جمع مخالف بودند و با لحن بدی مخالفت کردند. ولی برای این که آن چند روز با خاطره خوشی تمام شود به روی خودم نیاوردم و از خود گذشتگی نشان دادم و با سایرین هماهنگ شدم البته آنها هم بعد از مدتی به دنبال جبران خسارت از من آمدند و من تمام تلاش خودم را کردم که اتحاد را زیر سؤال نبرم.

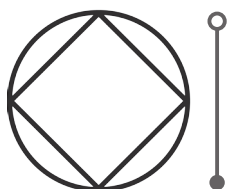
بهبودی خود لذت می‌برم.

احمد با پاکی ۹ سال و ۱۰ ماه از کلاله گلستان در رابطه با خودخواهی تجربه شخص خود را اینگونه عنوان کرده است:

هنگام برگزاری جلسات بهبودی من چون پاکیم کمی از دیگران بیشتر بود بیش از اندازه مشارکت می‌کردم بعداً متوجه شدم که من معتادی خودخواه بودم که نمی‌توانستم وقت را رعایت کنم. بعد با مشورت گرفتن از راهنما همیشه سعی می‌کنم، وقت مشارکت را رعایت کنم.

سیاوش با ۶ سال پاکی از استان البرز:

به نظر من یکی از مشکلاتی که در جامعه معتادان گمنام دیده می‌شود؛ تعصبات خشک در رفتار بعضی اعضای خدمت‌گزار است که عمدتاً زیر بنای این دیدگاه، علاقه زیاد اعضا به انجمن است که در نتیجه به وجود آمدن ترس خود محورانه و در اصطلاح سبقت گرفتن از اصول می‌شود. ما باید بدانیم که فقط جزئی از کل هستیم و دوست داشتن زیاد گاهی باعث به وجود آمدن اختلافات نامحسوس می‌شود.



پذیرش

علی.الف. مرو دشت

من ۴۱ ساله هستم. قطع مصرف های زیادی را تجربه کرده ام اما هیچ وقت موفق به ترک کامل نمی شدم. یک بار همراه با سه تن از دوستانم مثل همیشه قطع مصرف کردم. آنها با همدیگر به جلسه می رفتند اما من می گفتم جلسه جواب نمی دهد. با اینکه دائماً وسوسه داشتم اما داشتن بیماری به نام اعتیاد را انکار می کردم.

روزی یکی از همان دوستانم که با هم قطع مصرف کرده بودیم تصادف کرد و از دنیا رفت. عدم شناخت بیماری و وسوسه شدید باعث شد شدیداً میل مصرف برای تسکین ناراحتی و غم و غصه به سراغم بیاید. دوستانم مرا تنها نگذاشتند و به من پیشنهاد شرکت در جلسه را دادند و من هم قبول کردم و همراهشان به جلسه رفتم.

حدود ۷ سال است که به کمک انجمن پاک هستم. در ابتدای پاکیم همیشه خودم را با دیگران مقایسه می کردم. بعد از ۴ سال یک اتفاق عجیب در زندگیم افتاد. من تصادف کردم و ضربه مغزی شدم و حدود ۲۰ روز در کما بودم چون بچه روستا بودم و از نظر مالی ضعیف بودم، به گفته پدرم امید به زنده ماندن خیلی کم بود. وقتی به هوش آمدم دچار فراموشی شده بودم و الان که این نامه را می نویسم بعد از ۳۰ ماه از آن اتفاق حافظه کوتاه مدتم هنوز کمی مشکل دارد.

متأسفانه بعد از ۴ سال دوباره شروع به سیگار کشیدن کردم. افکار بیماری را وجودم را احاطه کرده بود، وسوسه مواد و خودکشی به سراغم آمده بودند. می گفتم چرا من؟ مگر من چه کار کردم تا اینکه یک شب به اصرار یک دوست انجمنی که اولین راهنمایم بود، لنگ لنگان و با رنجش زیاد از نیروی برترم به جلسه رفتم. انرژی، نیرو و نشاطی که در اثر رفتن به آن جلسه گرفتم از شیرینی جلسه اولم هم بیشتر بود. خدا را شکر به کمک انجمن معتادان گمنام، نه تنها مواد مصرف نکردم بلکه خودکشی هم نکردم. خودم را پذیرفتم. با مشکلاتم کنار آمدم. امروز به کمک راهنمایم دارم روی خودم کار می کنم و زندگی را آن طور که هست، می پذیرم و از این برنامه لذت می برم.

به امید پاکی همه معتادان در حال عذاب.

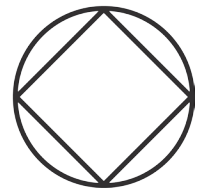


ارزش درمانی کمک یک معتاد

مهدی. ک. بروجرد

در حالیکه تمام وجودم پر از ترس بود؛ برای اولین بار وارد جلسات ان. ای شدم. خیلی ناامید بودم و به خاطر ترک های پی در پی باورم نسبت به ترک و قطع مصرف شکسته شده بود. آخر جلسه خودم را از دید دیگران پنهان کردم چون هنوز دیوار انکارم بلند بود که مبدا آشنایی اینجا مرا ببیند و بشناسد. در زمان اعلام پاکی با کلی ترس و دلهره دست بلند کردم و گفتم مهدی. معتاد دو روز، تشویق شدم. بعد از جلسه، پیرمردی با موهای سفید و عینکی بر چشمانش، به سمت آمد و با شور و هیجانی غیر قابل توصیف مرا بغل کرد و گفت: مهدی! خیلی خوش آمدی و از احساسش به خاطر شرکت من در جلسه گفت. من هم تا پایان روز مات و مبهوت فقط به این

فکر می کردم که این پیرمرد کیست؟ فامیل یا دوست پدر مرحومم بود؟ چطور اسم مرا بلد بود؟ تا چندروز به خاطر آن پیرمرد به جلسه می رفتم. می گفتم گناه دارد. خیلی از دیدن من خوشحال بود. اگر نروم شاید دلش بشکند. بعدها فهمیدم او نه فامیل بود نه آشنا. او فقط یک دوست بهبودی بود. اسمم را هم خودم زمان اعلام پاکی گفتم! آن پیرمرد با خوش آمدگویی و عشقی که به من داد، جرقه امید را در دل من روشن کرد و با محبتش باعث شد من نسبت به جلسات دلگرم تر شوم. امروز سیزده سال و دوماه و پانزده روز است که از اولین برخورد با آن دوست هم درد می گذرد ولی چراغی که او در دلم روشن کرد، هنوز هم می درخشد. این است ارزش درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگر.



سوگلی خانه پدری

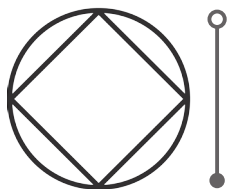
❖ افسانه معتاد. زابل

در خانواده‌ای پر جمعیت با بیماری اعتیاد آشنا شدم. از بین ۹ فرزند، من دختر ساکت، مهربان و دلسوز بودم، خانواده برایم مهم بودند و به تک تک آنها عشق می‌ورزیدم. آرزوها و رویاهایی زیادی در سرم داشتم اما هیچ وقت نمی‌توانستم به آنها برسم چون می‌ترسیدم پدر و مادرم نتوانند جوابگوی درخواست‌های من باشند. بیماری من در انزوا و تنهایی روز به روز عود می‌کرد و فعالیتش را شروع کرده بود. در سن ۱۸ سالگی به امید آنکه به آرزوهایم برسم، ازدواج کردم اما روزگار طبق میل من نبود و از چیزی که متنفر بودم، دچارش شدم. هر معتادی را که می‌دیدم حکم اعدامش را در سرم می‌پروراندم اما دست بر قضا، عشق زندگی، همسرم، مصرف کننده بود. از همان روز اول اختلافاتمان شروع

شد تنها مشکل زندگی اعتیاد همسرم بود. خداوند دو فرزند زیبا به ما هدیه داد. اما مشکلاتم بیشتر شد. ترس از آینده فرزندانم آزارم می‌داد. برای فرار از خانه مشغول به کار شدم و با هزار فراز و نشیب در آموزش و پرورش استخدام شدم. عاشق کار و بچه‌هایم بودم. بارها سعی کردم به همسرم کمک کنم تا ترک کند ولی موفق نشدم. بخاطر اینکه کسی متوجه مشکلاتم نشود و پی به راز زندگی من نبرد؛ سکوت می‌کردم و نقاب خوشبختی می‌زدم. تایید طلب و مغرور بودم و تمام مشکلات را زیر نقاب پنهان می‌کردم. از درون آشفته و خسته بودم و از زندگی نا امید. مدت‌ها با سختی و اختلافات زیاد و دعوا گذشت. دست به خودکشی زدم ولی باز هم فایده نداشت تا اینکه یک روز خسته و نا امید با بغض سنگین بدون هیچ انگیزه‌ای برای

ادامه زندگی، برای خرید به بازار رفتم. نمی‌دانم چه اتفاقی افتاد و چرا آن شخص سر راه من قرار گرفت. موادی به من پیشنهاد داد که هیچ شناختی از آن نداشتم. بدون فکر قبول کردم و همان لحظه در آن مکان مصرف کردم. بال در آوردم، پرواز کردم و تمام دردها و مشکلاتم به یکباره از بین رفت. من آن لحظه خوشبخت‌ترین زن روی زمین بودم. انتخاب کردم و پذیرفتم که این دارو، حلال مشکلات من است.

بعد از مدتی برای بار دوم استفاده کردم عالی بود. بار سوم و چهارم و... افیونی خطرناک که هر روز وارد خونم می‌شد و مرا متلاشی می‌کرد. بدون اینکه خودم متوجه شوم در مدت ۶ ماه و با مصرف ۷ یا ۸ بار اجبار به مصرف به سراغم آمد. احساس ضعف و ناتوانی می‌کردم، دیگر از آن خانم کدبانو، پاکیزه، فرهنگی و منظم خبری



ما با حفظ روحیه فروتنی، اتحاد و گمنامی می توانیم
بهترین عملکرد را داشته باشیم.
(روح سنت های ما ص ۱۹۲)



اصرار و همراه همسر به جلسات آقایان می رفتم. با هزار و یک مشکل و حمایت اعضای قدیمی جلسات بانوان را راه اندازی کردیم. مدتها به تنهایی درب جلسه را باز می کردم. وقتی یک نفر آمد، شوق و انرژی درونم زنده شد. هیچ وقت نا امید نشدم. با وجود تعصبات فرهنگی زیاد که در بین مردم بود، تعدادی به جلسه آمدند. دل را به دریا زده بودیم. مهمترین اصل برایمان بهبودی بود. خداوند راه را برایمان هموار کرد و یکی یکی به تعداد بانوان در حال بهبودی اضافه شد. خدایا شکر! یادم می آید روزی مادرم می گفت توبه گرگ مرگ است ولی ما اعضای انجمن ثابت کردیم که توبه گرگ مرگ نیست. یک معتاد هم می تواند منتظر مرگ نباشد، زنده بماند و قطع مصرف کند. وقتی به لیست آرزوهایمان نگاه می کنم می بینم به بیشترشان رسیده ام. امروز که تصمیم به نوشتن داستان زندگیم کردم، امیدوارم یک نفر دیگر هم پیام را دریافت کند. پیام آزادی و رهایی از وسوسه وحشتناک مواد مخدر و بدانند که بیماری اعتیاد زن و مرد نمی شناسد. انجمن معتادان گمنام هیچ فرقی بین جنسیت نمی گذارد. همانطور که من توانستم در کنار برادران انجمنی بهبودیم را ادامه دهم آنها هم می توانند.

اینجا و در این لحظه از تمام کسانی که کمک کردند که یک خدمتگزار و پاک باشم، سپاسگزاری می کنم. از راهنمایی که در تمام مراحل و لحظه به لحظه کنارم هست سپاسگزارم. همسر حامی من بود و برای بهبودی من از هیچ کاری دریغ نکرد. خدایا شکر که فرصت زندگی دوباره به من دادی.

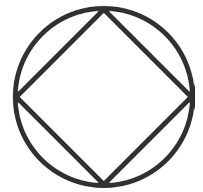
هر لحظه کنارم بود. با اشکهایم اشک ریخت، با دردهایم نالید و تنهایی نگذاشت. برای اولین بار وقتی به جلسه رفتم، ترسیدم که دوباره بیرونم کنند. آخر آن لحظه که خوش آمدگو مرا در آغوش کشید، چه احساسی به من دست داد. سالها بود که کسی مرا به آغوش نکشیده بود، حتی مادرم. او چطور این کار را کرد من خیلی بوی عرق خماری می دادم، بوی سیگار می دادم و اوضاع ظاهری خوبی نداشتم ولی او مرا با عشق بدون اینکه حالش خراب شود بغل کرد.

حالم روز به روز بهتر می شد درد کشیدم ولی خوشحال بودم زیرا می دیدم بچه های خوشحال هستند. تا یکسال بدون هیچ پولی به جلسه می رفتم، حتی توان حمایت کردن از سبد را نداشتم. راهنما گرفتم و تسلیم شدم چون دلم می خواست خوب شوم. راهنمایم طی یکسال و دوماه کمک زیادی به من کرد ولی انصافا هرچه گفت عمل کردم. در تولد یک سالگی ام مادرم باور کرد که واقعا قطع مصرف کرده ام و بالاخره مرا در آغوش کشید. در سه ماه پاکیم خدمت گرفتم و اولین خدمتم بردن آب خنک به جلسه بود. چه لذتی می بردم وقتی لیوان آب را به بچه ها می دادم. زندگیم رنگ و لعاب قشنگی به خود گرفت. دوباره شدم سوگلی خانه ی پدرم. در مقطع پاکی یکسال و دوماه به استان سیستان و بلوچستان نقل مکان کردیم، جایی که قبلا طرد شده بودم و یکی از عزیزانم مرا به خانه اش راه نداده بود ولی حالا همدم و همدردش هستم؛ خواهر بزرگم را می گویم. در این شهر ادامه بهبودی، برایم سخت بود زیرا جلسه بانوان نبود و من هم هر لحظه به لغزش نزدیک تر می شدم به

نبود، کارمندی نمونه به یک کارمند بی نظم و شلخته و خمار تبدیل شده بود، بخاطر ترس از اخراج شدن و اینکه بفهمند معتاد شده ام، از کارم استعفا دادم. همسر متوجه اوضاع شد و او هم مشغول مصرف موادی که با خود آورده بودم شد. هر دو در حال تخریب ته مانده زندگیمان بودیم. من باعث شدم همسر با آن مواد آشنا شود، در عرض ۴ سال مصرف کل زندگیمان نابود شد. هر بار به بهانه های همسر با به زندان می انداختم که بتوانم راحت تر مصرف کنم. برای تهیه مواد به مشکل مالی برخوردیم. شروع به فروختن وسایل منزل کردم، خبری از فرزندانم نداشتم و نمی دانستم در چه وضعیتی هستند. نمی دانستم در چه مقطعی تحصیل می کنند.

یا مواد مصرف می کردم، چرت می زدم و یا خمار بودم و دنبال پول و مواد بودم. هیچ چیزی برایم مهم نبود. اتفاقات ناگواری در این مدت برایم افتاد. وقتی یاد گذشته می افتم مغز استخوانم به درد می آید. بارها و بارها مادر و برادرم خواستند کمک کنند که قطع مصرف کنم اما قطع مصرف ۳ روز بیشتر طول نمی کشید و دوباره شروع می کردم. وقتی با انجمن آشنا شدم اولین جلسه را با نشئگی شرکت کردم اما اعضاء به علت عدم آگاهی مرا از خود راندند و گفتند برو هر وقت پاک شدی بیا. من با خودم می گفتم اینها خودشان مصرف می کنند و کلی حرف می زنند. چند سالی طول کشید که برگردم ولی طی این مدت نابود شدم. انگل و زالوی خانواده شده بودم، همه مرا طرد کرده بودند.

پول مواد را هر طور که شده بود با زور و دعوا و یا گریه از پدر و مادرم می گرفتم ولی باز هم کم بود، مصرف بالا بود منتظر مرگ بودم. پدرم گاهی اوقات از بالای دیوار نگاه می کرد که آیا هنوز زنده ام یا نه. خلاصه این را بگویم که از عرش به فرش افتادم. بدجور هم افتادم. مکان های مصرف برایم مهم نبود هر جا که می رسیدم مصرف می کردم، پارک، سرویس بهداشتی، مسجد، کوچه و پس کوچه و... آبرو و شخصیت برایم مهم نبود حیثیت خانواده ام را زیر سوال برده بودم. خسارت های زیادی به اطرافیانم می زدم، همسر به ستوه آمده بود. اعتیاد و حال خرابی های من باعث شد که او قطع مصرف کند. وقتی پاک شد و برگشت؛ بدون توجه به احساسم اعلام کرد که با یک مصرف کننده نمی تواند زندگی کند. راهی نداشتم. ترس از آواره شدن و در خیابان ها ماندن، خماری و بی سرپناهی، باعث شد اقدام به قطع مصرف کنم ولی هیچ تمایلی نداشتم فقط ترس باعث شد، در زیر زمین منزل پدر شوهرم شروع به قطع مصرف کردم. دختر بزرگم



طوفان



خورشید را فراموش کرده بودم، کولاک های شدید و یا قطع برق را به یاد نمی آورم. در ذهن خالی من چیزی به نام آفتاب سوختگی و سرمازدگی گذر نمی کرد. چرا که من خیابان ها را به سرعت می پیرودم تا به نشئگی بعدی برسم.

چندین روز بی خبر از جهان بیرون، پشت پرده ها و پنجره های بسته می ماندم به یاد دارم که گاهی تشنه می ماندم. گاهی اوقات آنقدر نشئه بودم که یادم می رفت مایعات بنوشم.

در دل اعتیاد بودم که طوفان شروع به وزیدن کرد هر چه بیشتر به او خوراک می دادم بزرگتر می شد با هویتی که کاملاً نشئگی بعدی من آن را مشخص می کرد در طوفان گم شدم.

دوست داشتم همچون کودک با پدرم بنشینم و ببینم که صاعقه ها چگونه زندگی ام را در می نوردند. وقتی نور صاعقه نزدیک می شد ما به داخل می رفتیم. ابرهای پر صاعقه را می دیدم اما نمی دیدم که اعتیاد چگونه در حال خزیدن در زندگی من است تا آنجائیکه به یاد دارم اعتیاد هیچگاه به من هشدار نداد.

یک روز از خواب بیدار شدم و متوجه شدم برای ادامه کار و زندگی باید مخدر مصرف کنم. مصرف، در ظاهر حال خوبی به من می داد. چیزی که من به شدت دنبالش بودم، هیچ هشدار و علامت خطری وجود نداشت تا به من بگوید که یک روز همچون جنینی که زانوهایش را بغل کرده در توالت یا کف زمین از خواب بیدار خواهم شد و منتظر جواب تلفن کاسب مواد مخدر خواهم ماند تا روزم را شروع کنم.

بهبودی اما مانند یک سیستم رادار است به من سیگنال می دهد که تغییر جهت دهم و بادبان را طوری تنظیم کنم که گرفتار آن طوفان آشنا نشوم. چهره زشت اعتیاد هم تا زمانی که من پاک بمانم خود را پاک و تمیز نشان می دهد. من می توانم نقاط ورودی اعتیاد، تدابیر و راه های آن را، ببینم. دوازده قدم معتادان گمنام قدرت اعتیاد را می گیرد. قدم ها این طوفان را به تابش آفتاب تبدیل می کنند و آن را در اختیار کسانی که به آن نیاز

دارند قرار می دهد.

وقتی پاک شدم در همه جا دنبال روی راهنمایم بودم و هر کاری که آن خانم می گفت انجام می دادم. می دانستم که راه دیگری ندارم و نمی توانم ببینم که چه پیش خواهد آمد نمی خواستم مصرف کنم اما هیچ فکری نداشتم که چگونه می توانم پاک بمانم. به او اعتماد کردم تا مرا به مسیری مطمئن هدایت کند.

در چنین وضعیتی ناچور و در این ناامیدی به طرف بقا و ادامه حیات رفتم. آن خانم امدادگر من شد. افراد، مکان ها و اشیاء را به آرامی تغییر دادم. پیدا کردن دوستان جدید برایم آسان نبود تا زمانی که بهبودی را آغاز کردم هیچ دوستی نداشتم و فقط در کنار خانواده ام بودم در آن زمان نیروی برتری نداشتم و اندیشه ام این بود که راهنما و مردمانی که در NA هستند یک سپر دفاعی برای حفاظت از من در برابر طوفان می باشند. یاد گرفتم که حتی اگر هیچ کس دیگری نتوانست به جلسه برود من باید به جلسه بروم چون نیاز دارم. می دیدم که زندگی چگونه پیش می رود و شاهد موفقیت دیگران بودم.

احساس می کردم که آدمی متفاوت و بی فایده هستم اما در NA چیز جادویی رخ داد. من همیشه در پایان جلسه احساس بهتری دارم احساس نمی کنم که تنها هستم وقتی برای یک ساعت یا کمی بیشتر در آنجا هستم، مشکلات و نواقص شخصیتی من بیشتر قابل اداره می شوند.

NA فصل ها را به زندگی من برگرداند

NA فصل ها را به زندگی من برگرداند در

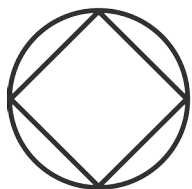
یک روز برفی باد سرد را احساس می کنم می توانم پرده را کنار بگذارم و پنجره را باز کنم بدون اینکه محتاط و گوش به زنگ باشم. برای

زندگی و اشتباهاتم و برای همه چیزهایی که در زندگی ام هست سپاسگزار باشم. هوای بهبودی همیشه آفتابی نیست مشکلات امروز من همچون بارش بارانی کوتاه است و همچون آن طوفان بی پایان نیست.

می دانم تا زمانی که مصرف نکنم آب و هوای بد به خوبی تمام خواهد شد. بدترین چیزی که می تواند اتفاق بیافتد این است که من دوباره مواد مخدر مصرف کنم. از جلسات معتادان گمنام، دوازده قدم و راهنمایم سپاسگزارم که من را هدایت کردند تا از بزرگترین طوفان زندگی ام بیرون بیایم. بدون آنها اعتیاد حتماً مرا به خاک می کشاند.

برگرفته از مجله NA WAY

اپریل، پ. پنسیلوانیا



تعهد ما نسبت به اتحاد گمنامی و هدف اصلی مان
فقط وظیفه ما است.
(روح سنت های ما ص ۲۳۸)

یادآوری

فراموشی

از کجا آمده ام

طرف پرسه می زدند. وقتی به چشمان معصومانه شان می نگرستی انگار با تمام درماندگی می گفتند لعنت به زندگی که آخر و عاقبتش شد این آوارگی و بی پناهی. آری حدوداً شانزده سال پیش بود که من هم همچون اینها، بوی مواد می دادم. بوی خماری؛ بوی حمام نرفتن و بوی پریشانی و آشفتگی. بوی حقارت و خستگی و بیزاری. بوی سرزنش و ترور؛ بوی ناامیدی و تنهایی. بوی ترس و وحشت از ترک؛ بوی آرزوی مرگ کردن و بوی بی خدایی. همه اینها در یک آن برایم تداعی شد و یادآوری آن ها بسیار کشنده بود.

اولین چیزی که به ذهنم خطور کرد این بود که از خدا بخواهم تا کمک کند و همین طور که راه نجات را به من نشان داد به این عزیزان قربانی بیماری اعتیاد هم نشان دهد و تنها آرزویم نجات آن ها شد.

گویا همه مریضند و دوایی نیست که حال و روزشان را تسکین دهد.

با کوله باری از دردها و رنج ها و سختی ها و خستگی های روزانه با تمام روزمرگی ها از جایی سردرآوردم تا بیادم آورم، کیستم، چیستم و از کجا آمده ام. درد و رنج در جسم و جانم کاملاً مشهود بود و بیداد می کرد.

گروهی حدود ۱۰۰ نفر به پناهگاه بی خانمان ها، پناه آورده بودند که هرروز پس از صبحانه به حال خود رها می شدند و شب هنگام جهت صرف شام و جان پناهی برای خواب، دوباره بدانجا روی می آوردند.

خیلی از چهره ها برایم آشنا بودند. تعدادی در حال گدایی بودند. عده ای هم در سطل های زباله خیابان ها بسیار باجدیت انگار دنبال مروری در دل صدف می گشتند! تعدادی با ناامیدی از این طرف به آن

رضا پ. از همدان

چهاردهم دی ماه نود و هفت، ساعت ۹ شب پس از چندی افکارم با زیربنای روحانی از خدا دستور گرفت تا من برای تجدید خاطره فلاکت سالیان اعتیاد فعالم به جایگاه قدیمی و آشنایم سری بزنم تا باعث شود امروز زیاد به خودم نبالم.

جایی که فقر مطلق بود، از در و دیوارش بیچارگی و خفت فریاد می کشید.

تعدادشان بیش از پنجاه نفر بود. نیمی در حال استراحت در یک سالن و نیمی دیگر مشغول صرف شام. سفره هاشان مُشَمای بی رنگی که نشان از ته خط بود، قیافه ها مظلوم بود و بی پناه و نموداری از آدم های بی گناه. جز یکی دو نفر بقیه نحیف و خمود و پلشت، نشنگان کم بودند و خماران بسیار. چهره ها خسته و پژمرده،

باور

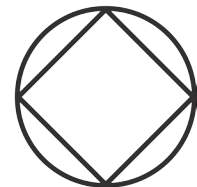
آرمان. ح. هرمزگان

سلامی به گرمی و لطافت دستان خداوند مهربان

خدا را سپاس گذارم برای پاکی امروزم، اکنون که این متن را می نویسم ۲ سال ۵ ماه ۱۱ روز است که بدون مصرف هیچ گونه ماده مخدری زندگی کرده ام و پاکم.

در کودکی ام تمام مقاطع تحصیل را در بهترین مدارس کشور درس خواندم، برای اولین بار در سن ۱۲ سالگی لب به مواد زدم و از آن روز احساس می کردم؛ دلیل اینکه این همه، من در تحصیل موفق هستم انرژی و توان ذهنی است که مواد به من می دهد. همه چیز به خوبی پیش می رفت و فرزندی بودم مورد اعتماد و افتخار خانواده تا این که تحصیلات دبیرستان را در یک مدرسه تیزهوشان شروع کردم و چون خوابگاهی بودم، مکانی برای مصرف نداشتم تا اینکه به ذهنم خطور کرد که قفل بالکن خوابگاه را بشکنم و بروم پشت بام و آنجا آخر شبها مصرف کنم. دو سال اول دبیرستانم اینگونه گذشت و این همان چیزی بود که می خواستم. مصرف کنم

و درس بخوانم، دو سال دبیرستانم جزو شاگردهای برتر دبیرستان شدم، اما سال سوم دبیرستان مصرفم بیش از حد شده بود. همین که آفتاب غروب می کرد باید می رفتم پشت بام خوابگاه برای مصرف و تا صبح که آفتاب طلوع می کرد، مصرفم ادامه داشت. دیگر وقتی برای درس خواندن وجود نداشت. سوم دبیرستان را نتوانستم قبول بشوم. تصمیم گرفتم که تحصیل را کامل رها کنم. برای ادامه مصرفم نیاز داشتم که کار کنم تا هزینه مصرفم را بدست آورم. دو سال در تعمیرگاهی مشغول کار بودم. تا این که به پیشنهاد عمویم که عضو انجمن بود وارد جلسات انجمن معتادان گمنام شدم و توانستم به کمک ابزار برنامه سه ماه قطع مصرف کنم. راهنما گرفتم و شروع به کارکرد قدم ها کردم. داخل جلسه کارکرد قدم در قدم سوم، راهنمایم به من پیشنهاد ادامه تحصیل را داد. من هم قبول کردم و شروع کردم به خواندن و ادامه تحصیلات، در همان سال، سوم و چهارم دبیرستان را باهم خواندم و کنکور امتحان دادم، با کمک خداوند و تلاشی که خودم کرده بودم؛ در دانشگاه بین المللی در یکی از بهترین رشته ها پذیرفته شدم. راهنمایم مشوق من در ادامه تحصیلاتم بود من هم به حرف هایش گوش می دادم. الان دوترم از تحصیلات دانشگاهم می گذرد. الان یکی از دانشجویان برتر رشته تحصیلی خودم در ایران هستم و در حال برنامه ریزی ادامه تحصیلاتم در مقطع کارشناسی ارشد در خارج از کشور هستم. این روزها ایمان دارم که، مواد مخدر نبود که به من توانایی رشد کردن و افتخار را می داد بلکه خود من بودم و انجمن توانست یک بار دیگر خودم را نشانم دهد، من همه این نعمت ها را سپاسگزار خداوند و مدیون جلسات، راهنما، نشریات و شما دوستان بهبودی هستم.



اینترنت تأثیر شگرفی در رشد NA داشته است. این فناوری، برقراری ارتباط منظم تر و فراهم نمودن ابزاری جهت دسترسی آسان به اطلاعات و منابع خدماتی را امکان پذیر می نماید. توانایی یک ناحیه در استفاده از فناوری اینترنت، به مهارت‌های اعضاء منابع مالی و اطلاعاتی که آنها در مورد استفاده مؤثر از وب گاه‌ها و نیز اینترنت دارند، بستگی دارد.

«فصل ده جزوه روابط عمومی»

منتظر تماس شما هستیم

وبسایت و آدرس جلسات ابزار قدرتمند بهبودی و روابط عمومی

از مهمترین شعارهای خدماتی در کمیته وبسایت و آدرس جلسات اینگونه یاد می‌شود «دسترسی یک معتمد به یک جلسه از تهیه مواد مخدر سریع تر باشد». ساختار خدمات منطقه ایران در این بین برای رسیدن به این هدف و در کنار این موضوع استفاده صحیح و بهینه از فناوری که این روزها در دست هریک از ما جای خودش را باز کرده (گوشی‌های هوشمند) کمیته‌ی فرعی تشکیل داده تا در ارتباط با این امور به اعضای انجمن خدمت‌رسانی کند.

فناوری اینترنت ابزاری است در دسترس که به اعضای NA اجازه می‌دهد که با یکدیگر و عموم به روش‌هایی که قبلاً غیر ممکن بود در ارتباط باشند. صرف مقداری زمان برای بحث و تبادل نظر و برنامه ریزی در جهت نحوه استفاده بهینه از این فناوری می‌تواند کمک کند تا اطمینان حاصل کنیم اطلاعاتی که با یکدیگر به اشتراک می‌گذاریم و در معرض عموم قرار می‌دهیم موثق، هدفمند و آموزنده باشد.

در دو صفحه پیش‌رو به صورت گذرا به چهار بخش از فعالیت‌های مجازی این کمیته می‌پردازیم تا بیشتر با فعالیت‌های این کمیته آشنا شویم.

na-iran.org

معرفی وبسایت



آدرس جلسات، روز شمار پاک، پیام بهبودی تشکیل شده است. سطح وسطی سایت به چهار قسمت تقسیم شده و شامل آخرین اخبار انجمن از ایران و جهان، دسترسی به آخرین فصلنامه برای دانلود (بعد از ارائه در گروه‌ها غالباً با دو ماه تاخیر) و مطالب روز NA مثل فصول روابط عمومی NA برای مطالعه و البته با فایل‌هایی ضمیمه شده برای دانلود و مطالعه آفلاین اعضاست. گزارش‌های همایش‌های برگزار شده و اطلاعیه‌های همایش‌های پیش رو سطح بعدی سایت را شامل می‌شود.

از مهمترین قسمت‌های وبسایت ما «درباره انجمن» است که غالباً برای خانواده‌ها و احتمالاً سازمان‌هایی که به ما توجه می‌کنند ایجاد شده تا معرفی NA را به عهده داشته باشد و ابزاری برای روابط عمومی ما باشد.

و در آخر امکان دانلود اپلیکیشن آدرس جلسات و آمار بازدیدها قرار دارد. با یک لمس کوچک بر روی هر کدام از این بخش‌هایی توضیح داده شده شما وارد آن بخش شده و با ترافیک انبوهی از اطلاعات و امکانات روبرو می‌شوید که در ادامه درباره برخی از آن‌ها برای شما می‌نویسیم.

معرفی وب سایت انجمن معتادان گمنام (شورای منطقه ایران)

با کمی توجه به سایت‌های موجود جهان NA مانند وب سایت خدمات جهانی و... مشاهده می‌نمائید که این سایت‌ها، تشکیل شده‌اند از یک صفحه اصلی ثابت و غیر متغیر که در صفحه اصلی آنها تغییراتی ایجاد نمی‌شود و اگر مطالب جدیدی در آنها بارگذاری شود، در صفحه‌های فرعی آنها قابل مشاهده می‌باشد و عملاً به چشم مخاطب نمی‌آید و این امر باعث می‌شود تا مخاطب بعد از چند بار ورود به سایت و دیدن صفحه‌های تکراری اشتیاق خود را برای بازدید مجدد از آن سایت از دست بدهد. با تلاش و به کارگیری ایده‌های خلاقانه در همه دوره‌های اعضای تیم وبسایت شورای منطقه ایران صفحه اصلی این وبسایت طوری طراحی و مطلب گذاری شد تا مخاطبین با هر بار ورود به وبسایت، به مطالب جدید و مورد نیاز خود به راحتی دسترسی یافته و انگیزه‌ای برای بازدید مجدد از سایت در آن‌ها ایجاد شود. سایت تشکیل شده از چند سطح است، در سطح اول بنر و شعارهایی رو داریم که به صورت مرتب و چرخشی در حال تغییر می‌باشند در سطح بعدی تابلو سایت قرار دارد که از شش قسمت آدرس جلسات، تالار گفتگو، فقط برای امروز، خطوط تلفنی



phone.na-iran.org

معرفی سایت خطوط تلفنی

قرار گرفت. این سایت شامل کلیه خطوط تلفنی سطوح خدماتی آدرس جلسات ایران اعم از منطقه، نواحی، کمیته‌های شهری با ذکر محدوده‌های خدماتی شامل شهرهای هر ساختار با خط ماندگار آنها می‌باشد.

قابلیت جست و جو در سایت جدید

مرامجه کنندگان به سایت خطوط تلفنی علاوه بر مشاهده نام شهرها و کمیته شهری‌های مربوطه از طریق قسمت جستجو در قسمت بالای سایت می‌توانند به راحتی به تلفن خدماتی شهر و یا محدوده خدماتی مورد نظر خود دسترسی پیدا کنند.

از ویژگی‌های دیگر این سایت، قابل مشاهده بودن کلیه خطوط تلفنی موجود در سایت برای کلیه بازدیدکننده‌های سایت می‌باشد و نیاز به ثبت نام در سایت نمی‌باشد.

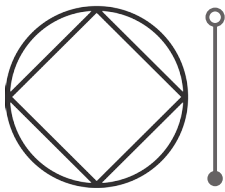
ویژگی‌های دیگر سایت شماره‌های ماندگار در سایت راهنمای خطوط تلفنی و از بکار بردن محدوده‌های جغرافیایی به همراه نام ناحیه، می‌باشد؛ بطور مثال، به جای فهرست

«ممکن است که یک تماس با خط تلفنی NA اولین تعامل یک فرد با معتادان گمنام باشد. این گونه تماس‌ها حیاتی بوده و تفاوت عمده‌ای را در راهیابی یا عدم راهیابی یک معتمد به جلسات NA ایجاد می‌کنند. لازم است که نحوه پاسخ‌گویی به یک تماس تلفنی، به گونه‌ای باشد که اهمیت ما به شخص تماس‌گیرنده را برای وی تداعی کند. ما می‌توانیم داوطلبان را به استفاده از تمام تجارب شخصی و همه آگاهی‌های روابط عمومی خود در راستای انجام این فرصت مهم خدماتی، تشویق کنیم.»

در همین راستا تیم کمیته وبسایت شورای منطقه ایران، بعد از بررسی و ارائه طرح اولیه سایت جدید خطوط تلفنی آدرس جلسات ایران و رای شورای منطقه، اقدام به راه اندازی سایتی بسیار کاربردی به جهت سهولت دسترسی اعضای عزیز انجمن معتادان گمنام به آدرس جلسات نمود.

سایت خطوط تلفنی آدرس جلسات ایران مورخ ۹۸/۸/۱۷ راه اندازی و در دسترس همگان

www.na-iran.org



با استفاده از برنامه Qr-code به لینک‌های قسمت‌های مختلف سایت دسترسی پیدا کنید.



وبسایت



سایت
خطوط
تلفنی



تالار
گفتگو



نرم
افزار
آدرس
جلسات



کردن خط تلفن فقط به عنوان ناحیه NA، از نام شهر یا شهرستان استفاده شده است. ما می‌خواهیم آنهایی که بیرون از NA هستند قادر به یافتن شماره تلفن‌های NA در اجتماع خود باشند. نام‌های نواحی، کمیته‌های شهری به تنهایی همیشه نمی‌توانند برای کسانی که خارج از برنامه هستند، موقعیت جغرافیایی جلسات را تداعی کند.

forums.na-iran.org

تالار گفتگوی انجمن معتادان گمنام ایران شامل تالارها و زیر تالارها و موضوعات زیر می‌باشد:

- کمیته خوش آمدگویی
- پروژه کتاب یک اصل روحانی برای هر روز
- قدم‌های دوازده‌گانه انجمن معتادان گمنام
- سنت‌های دوازده‌گانه انجمن معتادان گمنام
- مفاهیم خدماتی انجمن معتادان گمنام
- سفر ادامه دارد ... (پاک زیستن)
- کمیته روابط عمومی و اطلاع‌رسانی
- کمیته وب‌سایت و آدرس جلسات
- کمیته بیمارستان‌ها و زندان‌ها
- کمیته کارگاه‌ها و آموزش
- کمیته نشریات
- کمیته چیپ و سکه
- کمیته فصلنامه
- شورای منطقه ایران

تالار گفتگوی انجمن معتادان گمنام ایران / آمار تالار	
آمار تالار	
در کل	
ارسال‌ها: 8,618	
موضوع‌ها: 1,078	
اعضا: 6,707	
عمومی	
تازه‌ترین عضو: morteza_t	
اعضایی که ارسال داشته‌اند: 12.08%	
بهترین ارسال کننده‌های امروز: amir sh (با 4 ارسال)	
محبوب‌ترین تالار: هیچ (با 0 ارسال ، 0 موضوع)	



برخی از مواردی که در تالار گفتگو می‌بایست به آنها توجه کنیم:

۱. نظرات ارائه شده در این تالار، نظر شخصی اعضا بوده و بدیهی است نظر رسمی انجمن معتادان گمنام نمی‌باشد.
۲. ضمن تشکر از شما برای بازدید از سایت رسمی انجمن معتادان گمنام پیشنهاد می‌گردد هنگام ثبت نام در تالار گفتگو قسمت قوانین خصوصاً (نام کاربری) را دقت نمایید.
۳. این تالار صرفاً برای گفتگو و تبادل تجربه بین اعضای انجمن معتادان گمنام راه‌اندازی شده است.
۴. اگر شما از اعضای انجمن معتادان گمنام نیستید از توجه شما نسبت به این انجمن تشکر کرده تقاضا می‌کنیم برای آشنایی بیشتر با ما به صفحه اصلی سایت انجمن معتادان گمنام و نشریات مکتوب ما مراجعه نمایید.

meeting.na-iran.org

مربوطه است متصل باشید و آنها هدایت اعضا به سمت گروه‌ها و جلسات بهبودی را بر عهده دارند. ۷- به یاد داشته باشید شما می‌توانید با دانلود نسخه اندروید اپلیکیشن آدرس جلسات از مزایای منحصر به فرد این اپلیکیشن استفاده بهینه برده و دسترسی یک معتاد به جلسه را قبل از دسترسی به مواد مخدر فراهم کنید. (منوی بالای صفحه)

قابل توجه اینکه این نرم‌افزار اپلیکیشن با هم در ارتباط هستند و با نصب اپلیکیشن، از مزایای این نرم‌افزار می‌توانید بهره بسیار بهتری برده و حتی این اطلاعات را برای دوستان خود از طریق برنامه‌های مجازی مانند واتساپ، تلگرام، پیام کوتاه و... ارسال کنید.

کمیته شهری، ساعت برگزاری در شش ماهه اول و دوم سال، آدرس گروه، ساعت و فرمت برگزاری جلسه، منطقه شهرداری، ویژگی‌های آن گروه (ویلچر رو، مسقف یا فضای باز)، جنسیت گروه (آقایان یا بانوان)، و نمایش آن گروه بر روی نقشه می‌باشد.

۵- در این نرم‌افزار و در منوی بالای صفحه، آدرس گروه‌های فارسی زبان ۲۵ کشور دنیا که جلسات بهبودی خود را به زبان فارسی برگزار می‌کنند مشاهده فرمایید.

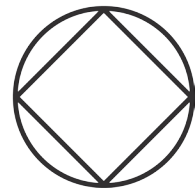
۶- دفترچه تلفن آدرس جلسات موجود در این نرم‌افزار این امکان را برای شما فراهم کرده که تقریباً به ۳۳۳ شماره تلفن ماندگار آدرس جلسات که در دست خدمتگزاران شما در نواحی و کمیته‌های شهری

با همه گیر شدن استفاده از اینترنت و افزایش تعداد گوشی‌های هوشمند و دسترسی بیشتر اعضای انجمن با این فناوری‌ها انجمن معتادان گمنام شورای منطقه ایران شروع به تولید نرم‌افزاری روی سایت اصلی کرد با نام آدرس جلسات و همراه آن اپلیکیشن نیز برای گوشی‌های هوشمند تولید شد که این دو با یک سرور مشترک و در دو محیط ارائه شدند.

در هر کجای ایران که باشید می‌توانید جهت حضور در یک جلسه از امکانات آیین نرم‌افزار بهره ببرید:

- ۱- جستجوی یک گروه بهبودی بر اساس تقسیمات کشوری (استان، شهر و روستا)
- ۲- جستجوی یک گروه بهبودی بر اساس محدوده خدماتی انجمن (ناحیه و کمیته شهری)
- ۳- جستجوی یک گروه بهبودی شامل جنسیت «بانوان و آقایان»، نوع جلسه «بسته یا باز»، گروه مسقف و یا ویلچر رو با انتخاب هر یک از این گزینه‌ها و روزهای هفته، ساعت شروع و پایان جلسه به اطلاعات آنها دسترسی پیدا می‌کنید. (تنظیمات پیشرفته)
- ۴- یک گروه که در فهرست نمایش داده می‌شود شامل نام گروه، شماره تلفن ماندگار آدرس جلسات

نام گروه: احمد صبیح (کد: 756)	تلفن هماهنگی: 09172119003	جنسیت: (آقایان)	وزگی: ۱۱	منطقه شهرداری: 1	تاریخ ویرایش: ۱۳۹۷/۸/۲۱
استان: هرمزگان	شهر: بندرعباس	آدرس گروه: میدان امام خمینی، پارک شهید دایانجان (پارک قهر)، ضلع غربی پارک	نمایش روی نقشه		
جلسات بسته گروه					
شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه
موضوع: برگزاری قدم	موضوع: مشارکت	موضوع: مشارکت	موضوع: نشریه‌خوانی	موضوع: مشارکت	موضوع: پرسش و پاسخ
۱۱:۳۰ الی ۱۰:۰۰	۱۱:۳۰ الی ۱۰:۰۰	۱۱:۳۰ الی ۱۰:۰۰	۱۱:۳۰ الی ۱۰:۰۰	۱۱:۳۰ الی ۱۰:۰۰	۱۱:۳۰ الی ۱۰:۰۰



اعضای قابل قبول، مسئول و سازنده

این رنجیدگی خاطر را هنگامی که دوستانم از آموزش‌های مرتبط با این سازمان داوطلبانه تعریف می‌کردند را تحمل کنم. اما دعای آرامش به من کمک کرد تا به آرامش ذهنی قبلی خودم برگردم. با اینکه من نمی‌توانم در این سازمان کار داوطلبانه انجام دهم، با این حال می‌توانم به نحوی دیگر و برای همان افراد، کار داوطلبانه انجام دهم. من با موی از انرژی که دارم و با مهارت‌هایی که در ساختار خدماتی آموخته‌ام، می‌توانم به سایر گروه‌هایی که هنوز در عذابند، کمک کنم. هر بار که به این موضوع فکر می‌کنم عضویت من در جامعه به دلیل اعتیادم، محدود شده، سرخورده می‌شوم اما همین اعتیاد باعث شده تا من عضوی از انجمن معتادان گمنام شوم و همچنین سبب تمام نعماتی شده که من تاکنون دریافت کرده‌ام.

برگرفته از مجله the heartbeat

۲۰۱۹ MAR-APR

نویسنده: گمنام

مترجم: احسان. م

سابقه‌ای، دیگر برای سازمان‌شان نمی‌خواهند. این قضیه من را ناامید و رنجیده خاطر می‌کند و من با تیزبینی متوجه می‌شوم که هنوز دروغ قدیمی که «اگر یکبار معتاد شوی، برای همیشه معتاد خواهی ماند» در ذهن بسیاری هنوز وجود دارد.

این تجربیات سبب شده تا من نسبت به عشق و پذیرشی که در آن، ای دریافت می‌کنم، سپاسگزار باشم. این عشق و پذیرش به من عضویتی می‌دهد که مال خودم است تا آن جایی که من تمایل به پاک ماندن داشته باشم.

همچنین مکانی را برای خدمت کردن در اختیار من قرار می‌دهد که بدین‌گونه بتوانم با در اختیار گذاشتن آن‌چه که دارم، آن را حفظ کنم. در آخر نیز به من اعتماد بنفسی می‌دهد که یک روز، اگر خواست خدا هم به همین نحو باشد، خواهم توانست مجدداً خون اهدا کنم و کار داوطلبانه انجام دهم، علیرغم اینکه من در ۱۷ سالگی دستگیر شده‌ام.

پایان این داستان هم این است که من به خودم اجازه دادم تا چند روز ناراحت باشم و درد

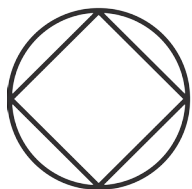
من تاکنون به عنوان عضوی از انجمن معتادان گمنام، عناوین ذکر شده بالا را دریافت کرده‌ام، حتی چیزی بیشتر از این مطلب، پیامی است که نشریات‌مان آن را بیان کرده‌اند: «بهبودی از اعتیاد فعال». من نسبت به زمان مصرف، بسیار صادق، امیدوار، با شهامت، متواضع، مسئول، صبور، عاشق و متین شده‌ام. همچنین من بیست و دو سال است که با یکی از اعضای انجمن ازدواج کرده‌ام؛ یک دختر سیزده ساله دارم. با پدر و مادرم، تا پیش از فوتشان رابطه‌ای سرشار از عشق داشته‌ام؛ سی و سه سال است که دیگر دستگیر نشده‌ام؛ شغلی با درآمد خوب دارم؛ مالیاتم را پیش از موعد سررسیدشان می‌پردازم و در هر انتخاباتی رأی می‌دهم.

مردم با این تفاسیر می‌گویند: «خب، پس تو الان عضو مسئول و سازنده جامعه هستی. این مطلب همیشه در ذهن من نقش بسته است. درست است که من به عنوان معتاد در حال بهبودی، به خودم افتخار می‌کنم اما ممکن است، جامعه مرا این‌گونه نگاه نکند. من در اوایل بهبودی، به طور منظم خون اهداء می‌کردم تا اینکه یک روز به من پرسش‌نامه‌ای داده شد که یکی از سوالات آن این بود: «آیا تا به حال تزریق درون وریدی داشته‌اید؟» راستش را بگویم، من جواب را «بله» زدم و بعد آن‌ها به من اطلاع دادند که از این پس به خون من احتیاج ندارند. حتی علیرغم اینکه به لطف خدا من به بیماری ایدز و هپاتیت سی مبتلا نشده‌ام اما آن‌ها خون من را قبول نکردند. با این حال، من هر چند سال یکبار، این کار را محض احتیاط انجام می‌دهم.

اخیراً هم برای یک پست داوطلبانه درخواست داده‌ام. مراحل درخواست شامل یک تحقیق سخت‌گیرانه در مورد پیشینه فرد و یک تست دروغ‌شناسی در مورد بررسی هر گوشه‌ای از زندگی اوست. حال این حقیقت خودش را نشان می‌دهد که ۲۵ سال پاکي من، نتوانست به این که من در ۱۷ سالگی سه بار به دلیل اقدامات تبه‌کارانه دستگیر شده‌ام، غلبه کند.

زمانی که مردم از من می‌خواهند که کارهای داوطلبانه انجام دهم و این‌گونه کمک کنند تا این موانع را پشت‌سر بگذارم، از من سوال می‌پرسند که تا بحال چند مرتبه ماری‌جوانا، ال‌اس‌دی، شیشه و سایر مواد مخدر را مصرف کرده‌ام. از آن جایی که من هر سوالی را صادقانه جواب می‌دهم، احساس می‌کنم که آن‌ها کسی مثل من را با چنین





بحث درباره سنت ها
با حفظ روحیه اتحاد و همکاری
را به ما ارائه می کند.
(روح سنت های ما ص ۱۰)

عشق بلاشرط

◀ هادی از قم

۷ سالی از مدت پاکسی و دوران خدمتم در انجمن می گذشت که به عنوان نماینده یک گروه به کمیته شهری می رفتم. مدتها بود که بی دلیل از یک خدمتگزار بخاطر ذهنیت مریضم رنجش داشتم و بدون اینکه گزارشات را بخوانم در جلسات کمیته شهری باعث حال خرابی این خدمتگزار می شدم تا اینکه بخاطر شرایط کاری مجبور شدم به کرمان بروم و در همایش کرمان همان دوست سخنران بود و من شروع به بدگویی از او کردم و رنجش هایم را به رهجوهایم نیز انتقال دادم. هنگامی که سخنرانی دوستان تمام شد، هنگام رفتن مرا دید با من احوال پرسسی کرد و مرا به قهوه دعوت کرد اما من بخاطر نواقصی که داشتم با لحن بدی با او صحبت کردم، تا اینکه یک روز حالم آنقدر بد بود که جنس تهیه کرده بودم و می خواستم مصرف کنم، با راهنما و انجمن کلا قطع رابطه کرده بودم، موبایلم را برداشتم و گروه مجازی را که در آن عضویت داشتم چک کردم. تنها کسی که ساعت ۳ شب آنلاین بود دوستم سعید بود که از او رنجش داشتم. پیام دادم که می خواهم مصرف کنم. او سریعاً با من تماس گرفت و حالم را پرسید. مشارکت با او که حدود دو ساعت طول کشید، باعث شد که من مصرف نکنم و حالم خوب شود. وسوسه شدید را از من گرفت و الان همین دوست راهنمای من است و تا ۱۴ سال پاکسی مرا راهنمایی می کند. خداوند را شکر که به واسطه نعمت انجمن، عشق بلاعوض و واقعی را تجربه کردم.



لبه تیغ

◀ جعفر. غ از گیلان

باسلام به هم دردان مهربانم

جعفر هستم یک معتاد. امروز شدم بیست روز

خیلی سخته بعد از هفت سال پاکسی امروز اعلام پاکسی کنم بیست روز

آری! به همین سادگی... لغزش...

بخاطر نداشتن هدف و درجا زدن و احساس از خود خوشنودی و توانایی کاذب این اتفاق تلخ برایم افتاد. گاهی در جلسات از دوستان می شنیدم که با گریه مصرف می کردند؛ بیست سال تخریب داشتم ولی چنین چیزی تجربه نکرده بودم در همین مدت کوتاه لغزش که زیر یکسال طول کشید، بارها گریه کردم دقیقاً موقع مصرف، زار می زدم. اشک می ریختم و با خدایم حرف می زدم و کمک می خواستم. بله گریه می کردم ولی نه بخاطر خماری، بی پولی و نداشتن مواد، گریه من از درد خلاء روحانی بود. همیشه یک گم شده داشتم که با هیچ چیزی حتی مصرف فراوان مواد نمی توانستم آن را پیدا کنم. به نظر من هیچ انجمنی واقعی نمی تواند دوباره مصرف کند. مخصوصاً اگر قدم کار کرده باشد و اگر اندکی دریچه افکارش باز شده باشد. اگر ذره ای در مسیر روحانیت گام برداشته باشد، نمی تواند مصرف

کند. بخدا! داشتم دق می کردم.

نمی دانم چطور دوباره لایق برگشتن شدم ولی از اینکه کارم به تیمارستان و زندان و مرگ منتهی نشد؛ از خداوند و همه دوستان بهبودیم که برایم دعا کردند، صمیمانه تشکر می کنم. امیدوارم این بار ابتدا در بهبودی و بعد، در پیام رسانی، عضوی موثر و سازنده باشم. شاید لغزشم خیلی تلخ بود ولی هم برای دوستان بهبودی و هم برای آنهایی که در عذابند؛ درس و پیامی داشت.

برای اعضای انجمن، این پیام که حواست باشد همیشه روی لبه تیغ قرار داری پس، مغرور نشو و بدان آنطرف هیچ خبری نیست. برای مصرف کننده ها این پیام که می شود به زندگی برگشت حتی دوباره و چندباره. اصلاً مهم نیست. وقتی می شود پاک زندگی کرد، فقط همین امروز را عشق است. باقی به مرور اتفاق می افتد

آری دوستان! من هم گریه کردم آنهم با تمام وجود.

برایم دعا کنید. از ده روز پاکسی رفتن به جلسات را شروع کردم. سخت بود ولی رفتم، بدور از هر قضاوتی اعلام پاکسی کردم و از نیروی برتر تقاضای کمک کردم. با تشکر

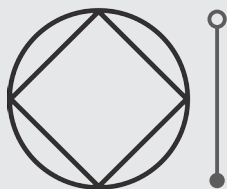


گردهمایی، همدلی و انسجام

شده، عده ای مسئول راهنمایی میهمانان، دو نفر مسئول توزیع کارتهای شناسایی و یک نفر هم پکیجها را که شامل چند برگ گزارش نویسی و نظر خواهی و یک خودکار هستند، منظم و مسئولانه به همدردان خود ارائه می دهند. «سلام، من خدمتگزار کمیته فصلنامه پیام بهبودی هستم و کارت ورود من احتمالاً در بین خدمتگزاران است». خیلی زود کارت را به من می دهند و راهنمایی ام می کنند که در کدام خوابگاه بایستی ساکن شوم. در راه

شده در سردر اردوگاه، مطمئن می شویم راه را درست آمده ایم. چند ماشین با انضباط جلوی ما در صف ورود هستند، خدمتگزاری خوش پوش با کارت شناسایی نصب شده بروی لباس به ما نزدیک می شود و محترمانه درخواست می کند از اتومبیل خود پیاده شده و با ارائه کارت شناسایی و اعلام اینکه از کدام ناحیه هستیم کارت ورود خود را دریافت کنیم. خدمتگزاران متعدد حاضر در درب ورود را مشاهده می کنیم، همه چیز از قبل مرتب و هماهنگ

مهران. ش - سعید. ک - رضاع
ساعت تقریباً ۱۰ صبح پنجشنبه دوم آبان ماه است و ما گوشه ای از زیبایی های اصفهان زیبا را مرور کرده ایم: زاینده رود زنده و پل های متعددش (از سی و سی و سی پل تا پل مارنان و خواجه) میدان نقش جهان و عالی قاپو و... از طریق جی پی اس تلفن همراه آدرس را دنبال می کنیم: شهر ابریشم، اردوگاه شهید بهشتی... ساعت حدود ۱۱ است که با رویت اعلامیه خوش آمدگویی انجمن معتادان گمنام، نصب



و البته لحظاتی را که در کنفرانس خدمات جهانی ۲۰۱۸ از سر گذرانده و حس خوب اتحاد در بین تمامی اعضای معتادان گمنام در سراسر دنیا.

گرداننده و نایب گرداننده شورای منطقه
ایران از چگونگی بوجود آمدن گروه ها در
ابتدای راه معتادان گمنام می گویند و اینکه
چالشها در ابتدا چه بودند و چطور رشد کردیم.
ساختار خدماتی چطور بوجود آمد و چطور
موجب رشد گروه ها گردید و البته به چالش ها و
تداخل های موجود و چشم انداز خدماتی آنها
نیز اشاره شد.

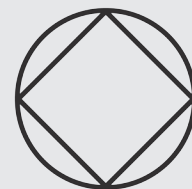
برنامه‌های روز اول در اینجا به پایان می‌رسد و جلسه با خواندن دعای آرامش خاتمه می‌یابد. ضمن اینکه اعلام می‌شود پس از صرف شام در همین مکان جلسه بهبودی برگزار می‌گردد و

مسئله مورد مورد مختلف تبادل نظر می کنند و با استعانت از خداوند مهربان تصمیم می گیرند. البته کاملاً مشخص است که جلسه متأثر از حضور میهمانان همایش در حال برگزاریست. حاضرین مشغول رفت و آمد و گرفتن عکس یادگاری و مشورت و مشارکت های خدماتی هستند.

گردهمایی تا بدین جا هنوز به صورت رسمی آغاز نشده اما همه چیز جهت یک شروع خوب میپایست. ساعت‌ها عدد ۱۶ را نمایش می‌دهند که مسئول کمیته کارگاه‌های شورای منطقه پشت تربیون می‌رود و از حاضرین می‌خواهد پس از چند لحظه سکوت و خواندن دعای آرامش وی را در آغاز رسمی گردهمایی یاری دهند. مسئول کمیته کارگاه‌ها به عنوان متولی برگزاری گردهمایی برنامه‌های همایش دو روزه را آغاز می‌کند و به حاضرین خوش آمد می‌گوید.

نوبت رابطین شورای منطقه ایران است که کارگاه خود را در رابطه با معرفی «ساختارهای پایین‌تر از منطقه» آغاز کنند. از نقش فرا منطقه‌ها می‌گویند که بیشتر در زمینه توسعه و آموزش معتمدان گمنام فعالیت دارند و ساختار خدمات جهانی را تشریح می‌کنند.

رسیدن به خوابگاه پارکینگ‌ها را می‌بینم که در هر کدام چند خدمتگزار مشغول خدمت هستند. حضور خدمتگزاران متعدد در هر خیابان اردوگاه توجهم را جلب می‌کند. در خوابگاه خدمتگزارانی حاضر و آماده، مرا به اتاق مورد نظر راهنمایی می‌کنند. وسایلم را در اتاق می‌گذارم و خیلی زود خودم را به محل برگزاری شورای منطقه می‌رسانم. جلسه شورای منطقه ایران در حال برگزاریست. گوشه ای می‌نشینم و امیدوارم بتوانم تمامی لحظات را برای شما خوانندگان مجله پیام بیهودی به تصویر بکشم.



اعار دوباره NA

- » اواخر سال ۱۹۵۹ جلسه NA دوباره اعار شد
- » در همان سال حمید و سلیوا معنادکست، چه باید کرد، برنامه معنادان گمناج چیست، چرا این جا هستیم، و یهودی و لغرس را در ۱۹۶۰ و ما یهود پیدا می کنیم را در (۱۹۶۱) نوشتند.
- » در این همان همه جا بحثید که NA دوباره به همان شکل اولیه این در باسر ۱۹۵۳ برگشته و از سبت ها بیرون می شد.
- » کسانی که کمی بودند دیگر هیچ وقت به معنادان گمناج برخواهند گشت به تدریج برگشتند و گروه رو به رشد گذاشت. ناره واردانی هم آمدند و ماندگار شدند.

که استفاده نادرست از آن می تواند تبدیل به ابزاری در خدمت زیر پا گذاشتن سنت ها و البته دامن زدن به شایعات و اطلاعات دست دوم گردد.

مسئول کمیته فصلنامه است که کارگاه بعدی را در مورد «پیام بهبودی» آغاز می کند. خیلی مختصر از اعضا می خواهد تا در ارائه مطلب و مقاله به فصلنامه پیام بهبودی اهتمام بیشتری نمایند.

پس از فصلنامه کارگاه مهارت های گرداندگی است: چارچوبی کلی در مورد اینکه چطور گرداندگی موثری داشته باشیم. مدیرعامل معنادان گمناج منطقه ایران کارگاه مسائل ثبتی، قانونی و نمایندگی را آغاز می کند، کارگاهی که تحسین اکثر اعضا

ندارد؛ اینکه از کدام شهر و استان و با چه سن پاکی و عقبه بهبودی آمده ایم مطرح نیست. ما همگی با هم آشنایییم گویی که سالهاست یکدیگر را می شناسیم.

روز دوم گردهمایی است؛ پس از صرف صبحانه خیلی سریع خودم را به سالن برگزاری گردهمایی می رسانم. مراسم شروع جلسه به اتمام می رسد و مسئول کمیته وبسایت و آدرس جلسات، پشت تریبون قرار می گیرد تا کارگاه فضای مجازی و شایعه پراکنی را آغاز کند.

از مزایای شبکه های اجتماعی و اینترنت در توسعه پیام می گوید و اینکه به ارتباطات ما سرعت بخشیده و موجب کاهش هزینه ها گردیده اما این نکته را نیز گوشزد می کند

کسانی که تمایل دارند می توانند در آن شرکت کنند. همگی رهسپار سالن غذاخوری جهت صرف شام می شویم.

پس از صرف شام به اتاق ها سرک می کشیم، اعضای هر ناحیه به طور جداگانه در اتاقها ساکن شده اند. در هر اتاق فضای متفاوتی حکمفرما است: از طرح و گفتگو پیرامون مباحث خدماتی و بهبودی تا دور هم نشستن ها و شوخی و خنده و البته بازی های گروهی که گویی در خون عده ای از ماست.

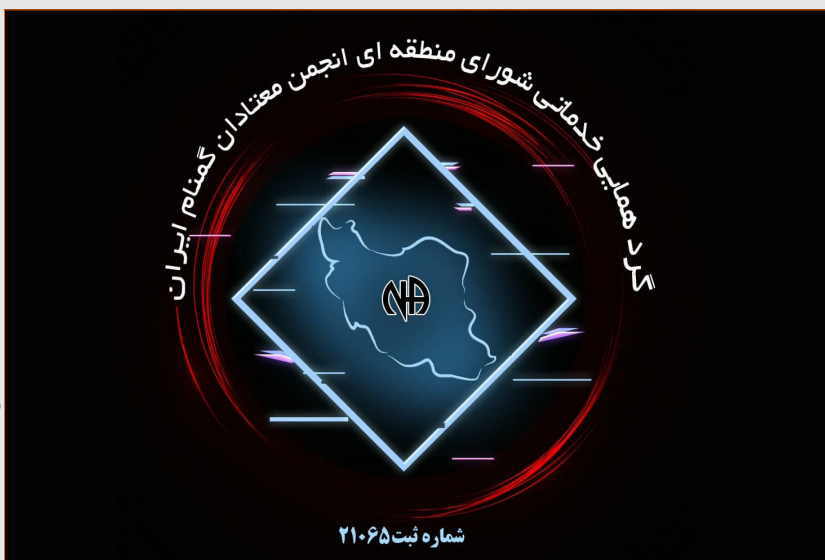
من که از صبح بسیار در رفت آمد بوده ام، رمقی برایم نمانده اما بودن و هم صحبتی با اعضا برایم لذتی دو چندان دارد. همه جا باب گفتگو باز است و همه با روی باز از هم استقبال می کنند. لپچه و گویش ها اهمیتی



ما اغلب می‌گوییم
اتحاد ما قدرت ما است.
(روح سنت‌های ما ص ۱۴)

ساعت ۱۸ است که طنین بلند دعای آرامش حسن ختایی است بر همایش دو روزه شورای منطقه ایران در اصفهان. دو روز خوب، پر نشاط و مملو از عشق توام با ایجاد دوستی‌های جدید و کسب تجارب ارزنده و البته اکنون که لحظات بغل کردن و روبوسی و خداحافظی ست. این است قدرت عشق و حضور نیرویی برتر در معتادان گمنام که تمامی ما را علیرغم تمام اختلاف نظرها و دیدگاه‌های مختلف گرد هم آورده تا در کنار یکدیگر و با کمک تنگناها را پشت سر گذاریم و شانه به شانه یکدیگر در راستای رساندن پیام به معتادان در عذاب گام برداریم.

اصفهان - آبان ماه یک هزار و سیصد و نود و هشت



www.na-iran.org

کسی ناحیه خود را معرفی می‌کند، دیگری دستاوردهای ناحیه‌اش را می‌گوید و یکی دیگر چالش‌ها و مشکلات ناحیه‌اش را. یکی اعتراض می‌کند و انتقادهایش را مطرح می‌کند و دیگری تشکر و قدردانی. همه جور صحبتی و از هر جنسی مطرح است اما چیزی که در کلام تمامی اعضا موج می‌زند حس اتحاد و تلاش برای هدف اصلی است و تاکید بر این نکته که ما بدون یکدیگر و با تمرکز بر اختلافات سرانجامی جز فنا و نابودی نخواهیم داشت. پس از صحبت‌های اعضاء نوبت به مسئول کمیته اطلاع رسانی شورای منطقه می‌رسد تا چالش‌های روابط عمومی را به تصویر بکشد و از مشکلاتی که امروز با آن روبرو هستیم البته راهکارها بگوید. پس از اتمام کارگاه اطلاع رسانی و در حدود



نسبت به خدمت‌گزارانشان را برمی‌انگیزد. برای حاضرین از چگونگی ثبت معتادان گمنام و مشقت‌های فعالیت‌های قانونی آن، ای در کشورمان می‌گوید؛ اینکه چطور علیرغم تمامی فشارهای داخلی و خارجی معتادان گمنام بدون هیچگونه تغییر و تحریف و با لحاظ تمامی اصول و سنت‌ها توسط نهادهای دولتی و حکومتی به ثبت رسیده و امروز چطور بایستی از آن حراست و مراقبت کنیم. وقت نهار است و کارگاه‌ها برای ساعاتی جهت صرف نهار متوقف می‌گردند. ماراتن کارگاهی همایش دارد به انتها نزدیک می‌شود و اکنون نوبت شرکت کنندگان است تا حرفه‌ایشان را ایراد کنند. از هر ناحیه یک نفر پشت تریبون می‌رود و صحبت می‌کند.

زندگی دوباره

◀ گودرز از کرج

بنام خداوندمنیع همه خوبیها... تقدیم به همدردانم... باسلام و درود خدمت اعضاانجمن، خدمتگزاران و همه همدردانم... من گودرز هستم یک معتادبامقطع پاکی ۶سال، ۹ماه، ۱۷روز... خداوندراشاکروسیاسگزارم که باصولی آشنانشده ام که راه هدفمندبودن وپاک زیستن رابه من نشان داد... امروزسرشارازحس سعادت وبودنم، سرشارازحس رضایت وسیاسگزاری، بخاطر دیدگاه وطرزفکر جدیدم... تمامی اتفاقاتی که درطول زندگی تجربه کردم حاصلش یک بیداری روحانی ویک دیدگاه مثبت نسبت به زندگی دنیای اطرافم است... به معنای واقعی پرازحس حقارت دردرنج، ناامیدی و شکست بودم. خود را موجودی مفلوک وحقیر باندنیایی از خلاء و کمیود میدانستم...

من سالها میخواستم کمیودها و خلاءهای درونی خود را با مصرف انواع مواد مخدر و روانگردانها پرکنم، غافل ازاین که نه تنها پرنمیشد بلکه برشدت ووسعت خلاهاو کمیودهایم افزوده میشد... خودراکم کرده بودم، مستاصل ومانده درراهی تاریک ووحشت زده...

چندین بار محکوم به تحمل حبس وپس از آزادی از زندان مجددامصرف میکردم. تااینکه از طرف خانواده واطرفایانم طردشده و کارتن خواب شدم... آخرین بارروانه زندان و محکوم به اشد مجازات شدم... بدون هیچ امیدوی وپس از تحمل ۶ماه از محکومیت در تنهایی وارد یکی از سالن های ندامتگاه کرج شدم. بارهابه فکر خودکشی و مرگ بودم تا زashedت در درونج خلاص شوم... خداوند مراقب من بود ولی از درک این موضوع عاجزونانوان بودم... از طریق دوست همدردی که بعدا راهنمای من شد وارد جلسات انجمن شدم و با شنیدن حرفها و تجربه های دوستان همدردی که اونروز برای پیام رسانی آمده بودن معجزه ای درون من اتفاق افتاد و برخلاف تمامی افکار منفی و باورهای نادرستی که داشتم تمایل به شرکت مرتب در جلسات معتادان گمنام پیدا کردم حمایت خداوند و همدردی دوستان درد کشیده ام باعث ماندگاری و امیدیه ادامه راه درمن شد، دوستانی که از جنس من بودند و مرا خوب درک میکردند. عشق و ایثار که بدون هیچ چشم داشتی از خود نشان میدادند نشانگر تجلی خداوند درروح آنها بود. حضور خداوند و همدردانم باعث تسکین دردهایم شد تا حکم صادره و شرایط سخت خود را بپذیرم و به لطف و مهربانی خداوند همچنان امیدوار باشم...

آری دوستان حکم مرگم درد یوان عالی کشور تایید شد و من در انتظار روز اجرای حکم بودم ولی ندایی از درون به من امید میداد که صبر کنم و به لطف و رحمت خداوند امیدوار باشم... راهنما گرفتم و قدمها را بصورت فشرده و جدی دنبال کردم، شروع به خدمت به همدردان عزیزم کردم و از هیچ گونه خدمتی در هر شرایطی به همدردانم دریغ نکردم که در همین منوال راهنمایم را از دست دادم و فقط حضور و مهربانی خداوند بود که من این داغ سنگین را تحمل کردم با جدیت و تقویت حس تعهد و همدردی به راه خود ادامه دادم و بیشتر خدمت کردم تا اینکه رای صادره به لطف خداوند نقض شد و با قبول سند از طرف دادگاه به گذروندن حبس سنگین خود ادامه دادم که البته، پس از مدتی آزاد شدم...

امروز زندگی خوب و آرامی دارم. در کنار خانواده ام هستم شغل و کسب و کار حلالی دارم و خبر ویرکت خداوند در تمامی زندگیهایم جاری است... تغییر و تحول فقط مختص به شرایط مالی و اقتصادی نیست بلکه تغییر و تحول درونی است که انسان رابه خداوند نزدیک میکند...

باتشکر از کمیته بیمارستانها و زندانها و تمامی خدمتگزاران و همدردانم که با حضورشان شرایط را برای گرفتن پیام ای برای کسانی که دسترسی به جلسات ندان را فراهم میکنند سپاسگزارم



آنسوی دیوارها

سلام اسم من مهدی و یک معتاد هستم.
(از یزد)

من با چندین سابقه کیفری در زندان شهر یزد محکومیت خود را می گذراندم. مدت هفت ماه هیچ یک از اعضا خانواده ام به ملاقاتم نیامده بودن و من هم دسترسی به تلفن نداشتم در این مدت مادرم و همسرم از دنیا رفتند و پسرم بدون سرپرست مانده بود. قبل از دستگیری و حین گذراندن محکومیت باور من این بود که بدون مصرف و خرید و فروش مواد مخدر راهی برای زندگی کردن وجود ندارد و تنها راه زندگی من همین است.

یک روز از بلندگوی زندان اعلام شد که جلسه پیام رسانی NA در حال برگزاری است و من بر خلاف میل باطنی خود به آن جلسه رفتم و در آن جلسه با شنیدن حرف های اعضای پیام رسان و دوستان زندانی تمام باور و احساساتم تغییر کرد و گریه زیادی کردم. به معجزه انجمن اعتقاد پیدا کردم و همین امر باعث تصمیم بگیرم که در جلسات شرکت کنم.

در زندان هیچکس به من اعتماد نداشت به یک زندانی وحشی و دردسر ساز معروف بودم در این مدت از طریق تلفن توانستم با یکی از بچه

های انجمن ارتباط داشته باشم و پس از مدتی او را به عنوان راهنما انتخاب کردم و از همان طریق مشغول کار کرد قدم ها شدم. با وجود این همه مشکلات تنها دلخوشی من جلسات زندان و تلفن به راهنما شده بود. بعد از مدتی درخواست مرخصی دادم که با هزاران مشکل و اما و اگرها مورد موافق قرار گرفت و با تهیه کردن سند توسط یکی از دوستانم به مرخصی رفتم و در یکی از جلسه های شهر یزد تولد ۳ سالگی خود را جشن گرفتم و پس از پایان مرخصی به زندان بازگشتم به خاطر عملکرد خوب توسط مسئولین زندان به عنوان مسئول در یکی از بندها معرفی شدم.

با تلفن زدن به راهنمای خود و در میان گذاشتن این موضوع به من گفت که در این زمان و با داشتن پرونده های سنگین محکومیت راهی جز انجام وظیفه سپرده شده و شرکت در جلسات و همین ارتباط تلفنی نداری.

با تلاش و کوشش زیاد در زندان فقط به دنبال یک معجزه بودم که بالاخره آن زمان فرا رسیده و با انجام سهم خود و عنایتی که خداوند به من داشت و حکم رای باز به من ابلاغ گردید و فعلاً با کمک اصول برنامه و راهنما با آرامش بیشتری مشغول گذراندن محکومیت هستم.

تجربه ۱۱ سال عضویت در کمیته پیام رسانی

◀ مهرداد.ش از خرم آباد لرستان

تجربه ۱۱ سال عضویت در کمیته پیام رسانی خدمت در آن. ای یعنی در فرایند بهبودی بودن. ارزش خدمت در آن. ای در هر کجا و هر سطحی که باشد؛ یکسان است ولی من امروز جدا از تجربیاتم و جدا از دست آوردهایم در سایر خدمات، قصد دارم در این مقوله فقط تجربه خودم و دستاوردهای آنرا، در رابطه با خدمات در کمیته زندانها و بیمارستانها برای شم بیان کنم.

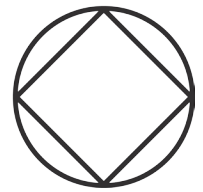
۱۱ سال پیش بعد از گذشت چند ماه از پاکیم، یکی از دوستان که مسئولیت کمیته را در آن زمان بر عهده داشت؛ بعد از جلسه بهبودی پیشنهاد خدمت در این کمیته را به من داد. آگاهی زیادی نداشتم ولی بعد از پرسیدن چند سوال و پاسخ گرفتن از ایشان و بعد از مشورت با راهنمایم جذب کمیته شدم. کمیته تازه شکل گرفته بود و شبهای چهارشنبه علیرغم مشکلات فراوان و کمبود خدمتگزار، جلسات درون کمیتهای، بدون وقفه برگزار می شد. به همدیگر امید می دادیم و در کنار هم سعی می کردیم هر جا منبعی در مورد امر پیام رسانی بود، گردآوری کنیم. از هر کجا که امکان داشت کسب تجربه می کردیم. دوستان بعد از دو جلسه درون کمیته ای و بازگو کردن و انتقال تجربیات و دادن آگاهی های اولیه در رابطه با بایدها و نبایدهای پیام رسانی، مرا به همراه ۳ عضو به تجربه دیگر به یک جلسه پیام رسانی برد. به شرط اینکه به عنوان یک عضو، سکوت کرده و فقط شنونده باشم تا با جریان پیام رسانی گروه از نزدیک آشنا شوم. خیلی احساس خوبی داشتم و همین باعث شد که به دنبال تجربیات بیشتری بروم. از آنجایی که دوست داشتم مشارکت کنم و پیام بدهم؛ خیلی زود با اصول بایدها و نبایدها آشنا شدم. پیام رسانی های متعدد و حضور در کنار دوستانی که عاشقانه خدمت می کردند، تجربیات بسیار گرانبهایی را برای من به ارمغان آورد.

بعد از مدتی به عنوان سرگروه به جلسات پیام رسانی رفتم در این جلسات از دیدن همدردانم و اینکه می توانم با یک گروه برای پیام رسانی و کمک به آنها موثر باشم لذت می بردم چرا که بعد از سالها خسارت، تخریب و اعتیاد فعال اکنون پاک شده و از روزها و حالات وحشتناک ناشی از دنیای مصرف فاصله گرفته بودم و می توانستم پیام آور زندگی، آزادی، عشق و امید برای خود و دیگر همدردانم باشم. همین به من انرژی و امید به زندگی می داد. با حضور مرتب در جلسات درون کمیته ای و در کارگاههای آموزشی و ارتباط با کمیته های دیگر

نواحی و حضور در جلسات پیام رسانی و پانلهای همایش و با چرخش مسئولیت های خدماتی و در کنار مسئولین جدید بودن و ارتباط دائم با کمیته و اعضای آن و خدمتهای مختلف در این کمیته از جمله علی البدل، مسئول آموزش، مسئول اردوگاهها، مسئول زندانها و ... به خدماتم ادامه دادم. ضمن انجام مسئولیتها همیشه سعی کردم به عنوان و نام این لیستهای خدماتی بسنده نکنم. دلخوش به القاب نبوده و در عوض یک عضو پیام رسان باشم. از طرفی یاد گرفته بودم دنبال چهره شدن و ستاره شدن و شخصیت پردازی و مهم بودن خودم نباشم و فقط می خواستم در این راه کمک کردم که همه جا خدماتم با نیت خیر همراه باشد. سالها گذشت جلسات درون کمیته ای بعد از ۱۱ سال هنوز ادامه دارد و خوشبختانه بعد از گذشت این سالها هنوز با آن دوستم همراه هستم. در کنار هم، خدمتهای مختلفی را انجام دادیم و از اینکه خداوند او را سر راهم قرار داد تا مشوق من برای خدمت و کمک دهنده من برای بهبودی باشد؛ سپاسگزارم چرا که دعوت این دوستان عزیزم و نیست خیر در خدمت، برای من دستاوردهای زیادی در بهبودی داشت؛ از جمله باعث شد با دیدن کسانی که عذاب می کشیدند و مصرف می کردند؛ خاطرات تلخ گذشته خود را فراموش کنم. این یعنی رساندن و گرفتن پیام همزمان که برای خود من هم ارزش درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگر را در برداشت. پذیرش، نظم و انضباط با خدمت در آن. ای آرام آرام در زندگی من شکل گرفت. هنر گوش دادن، آموزش پذیر بودن، وقت شناسی و اینکه برنامه ای داشته باشم و سعی کنم آنرا به بهترین شکل انجام دهم تا بتوانم به فردی قابل قبول و سازنده اجتماع خود تبدیل شوم و با امید زندگی کنم از موهبت های خدمت در انجمن برای من بود. وقتی از پیام رسانی می آمدم بعد از نوشتن ترازنامه قدم دهم احساس ارزشمندی و مفید بودن می کردم. می توانستم با لبخند و آرامش خاصی به خواب بروم. به ماهیت روحانی عشق بلاعوض و اصل گمنامی پی بردم و با دیدن تجربه اعضایی که لغزش می کردند و بعد از لغزش، آشفتگی، پریشانی و پشیمانی، گریبان گیرشان می شد، در روند پاک و بهبودی برایم خیلی کار ساز بود. با خدمت کردن، خودشناسی و صادقانه حرف زدن و غلو نکردن و تبلیغ نکردن، صداقت، تمرین اصل اعتماد، رعایت گمنامی، ایمان داشتن به قدرت خداوند و به دنبال نتیجه نبودن و در راستای اراده خداوند قرار گرفتن از نواقص استفاده نکردن، سوء

استفاده نکردن، تمرین روابط گرم و صمیمانه با دوستان بهبودی با محبت و مهربان بودن، جبران خسارت، سپاسگزاری و ... برای من امکان پذیر شد (هم من و هم کمیته) من به عنوان خدمتگزار کوچک و جزئی از کل و کمیته به عنوان یک کمیته موثر در ارائه خدمات، برای کسانی که دسترسی به جلسات ندارند و در آنسوی دیوارها محبوس هستند. طی این سالها، فعالیت و پیام رسانی کمیته، آرام آرام از کیلینیک ها و مراکز درمانی به زندانها و اردوگاهها گسترش یافت. به همت و کوشش سایر خدمتگزاران تاثیر گذار، تفاهم نامه زندانها تنظیم شد و فعالیتها گسترده تر گردید؛ به صورتی که امروز در شهرستان خرم آباد به صورت هفتگی جلسات و پانلهای در زندانها و اردوگاهها به طور موثر و روبه رشد و گوناگونی اعضای پیام رسان، پا بر جاست. بعد از ۱۱ سال بدون وقفه جمع ما در شبهای چهارشنبه، با دادن گزارش فعالیت های هفتگی اعضا، گرم و با صفاست. امروز این کمیته به لطف خداوند، با ارائه خدمات اعضای فعال و کوشا به کار خود ادامه می دهد. پربایی غرقه نشریات آن. ای آن هم به طور کامل در بخش فرهنگی زندانها و اردوگاهها از جمله موفقیت های این کمیته می باشد. روند پیام رسانی با قدرت پا بر جاست. بر پایی جلسات خودجوش در زندانها و کارکرد قدمهای ۱۲ گانه و برنامه روزانه داشتن زندانیان نشانه ادامه روند بهبودی آنها است. ارائه آدرس جلسات به زندانیانها برای استفاده از جلسات در زمان آزادی و تشویق آنها به ادامه بهبودی هم داخل و هم دنیای بیرون، اطلاع از اینکه درب جلسات همیشه برای آنان باز است و ما پذیرای آنان هستیم و مقدم آنها گرمی داشته می شود نتیجه این اقدامات و خدمات در طی این سالها بوده است. بسیاری از اعضایی که در کیلینیکها پیام گرفته اند الان عضو کمیته هستند. اعلام پاکي بعضی از اعضا در زندان به من انگیزه و قوت برای ادامه خدمت می دهد و می بینم که دوستان در حال عذاب به ما ملحق می شوند و از این بابت شکر گذار خداوند در رابطه با قدرت اجرایش هستم.

من به عنوان یک عضو کوچک از معتادان گمنام، از کسانی که زحمت چاپ این مطلب را می کشند صمیمانه تشکر کرده و برایشان دعا می کنم و قدردان زحمتهایشان هستم چون می دانم معجزات به وقوع می پیوندد. دوستان عزیز در پیچه خدمت همیشه باز است. با امید و عشق در این رهگذر همه با هم سهیم باشیم.



خبرنامه خدمات جهانی NA

❖ من چه کاری می توانم انجام دهم؟
پروژه کتاب «هر روز یک اصل روحانی»:
کارگاهی به همراه دوستان، گروه و یا
کمیته خود برگزار کنید. نوشته های خود
در مورد اصول پیش رو را تا ماه اکتبر (آبان
ماه) برای ما به وبگاه www.na.org/spad
ارسال نمایید: گمنامی، درک،
همدلی، ایمان، شکرگزاری، صداقت، امید،
روشن بینی، اشتیاق و مراقبت.

❖ پروژه ها و کارگروه های کنفرانس
خدمات جهانی ۲۰۲۰-۲۰۱۸

پروژه کتاب «هر روز یک اصل روحانی»:
زمانی که شما این خبرنامه را مطالعه
می کنید، مهلت ارائه بازخوردها در مورد
نخستین بخش از پیش نویس های بازبینی
شده در یکم سپتامبر گذشته است. اما ناامید
نشوید! ما درصددیم تا سه بخش دیگر از
بازبینی ها و بازخوردها را به جریان بیندازیم.
دسته بعدی، به علاوه ی مدخل یادداشت های
روزانه، شامل پیش نویسی از مقدمه کتاب و
فهرست کاملی از اصولی است که می خواهیم
به آنها بپردازیم. منتظر انتشار این بخش در
اوایل ماه نوامبر ۲۰۱۹ باشید.

ضمناً ما روی ارسال نوشته های شما
حساب باز کرده ایم. از وبگاه www.na.org/spad
دیدن نمایید و فهرست
کنونی اصول و نقل قول ها را بررسی نمایید.

❖ همایش جهانی معتادان گمنام در
سال ۲۰۲۱

ما فعالانه در حال برنامه ریزی برای
رویدادی هستیم که قرار است در شهر
ملبورن استرالیا برگزار شود. تاریخ مدنظر
برای این رویداد از ۹ تا ۱۲ سپتامبر ۲۰۲۱
است؛ گرچه هنوز قرارداد نهایی را امضا
نکرده ایم ولی زمانی که این کار را انجام
دادیم شما را نیز مطلع می سازیم. یکی از
اعضا به نام پلا ای، عضو سابق هیئت امناء،
عضو اصلی کارگروه حمایت بومی است. ما
برای رویدادی برنامه ریزی می کنیم که به
بزرگی همایش جهانی برگزار شده در شهر
بارسلونای اسپانیا باشد.

بیش از ۷۰,۰۰۰ جلسه هفتگی در
۱۴۴ کشور

چشم انداز ما این است که روزی هر
معتادی در هر جای جهان شانس برای
تجربه کردن پیام ما به زبان و در فرهنگ
خود داشته باشد و فرصتی برای روش
جدیدی از زندگی بیاید.



جلسات درخاورمیانه

شورای منطقه ای بحرین شامل
کمیته های PI، HI، نشریات و چپ
می باشد که به ده گروه تقسیمات دارد
در همین زمینه جلسات هفتگی تشکیل می گردد که روزهای شنبه، یکشنبه،
دو شنبه و چهارشنبه و پنج شنبه دو جلسه تشکیل و روزهای سه شنبه سه جلسه و جمعه ها نیز یک جلسه برگزاری
گردد.

شورای منطقه ای بحرین همراه یکبار برگزار شده و با آسیا پاسفیک (APF) در ارتباط می باشند و اخیراً کمیته ای با عنوان
کمیته ادبیات به ساختار آن اضافه شده است (مترادف کمیته نشریات در ایران).
پیشینه انجمن معتادان گمنام کشور امارات:

اولین جلسه رسمی در تیرماه ۱۳۸۴ در ابوظبی پایتخت امارات عربی برپا شد و همچنین جلسه ای رسمی
در شهریور ۱۳۸۴ در دبئی شکل گرفت
که جلسات امارات ابوظبی شامل:
پنج جلسه در روزهای:
شنبه از ساعت ۸ الی ۹ با حضور تمام
زبان ها (گروه عشق و امید)

یکشنبه ها از ساعت ۸ الی ۹ گروه عشق و امید زبان انگلیسی
همچنین روزهای دوشنبه از ساعت ۸ الی ۹ جلسات نیالی ها برگزار می شود
روزهای سه شنبه از ساعت ۸ الی ۹ به زبان عربی
روزهای دوشنبه و چهارشنبه از ساعت ۷ الی ۸ یک جلسه ویژه خانم هادرشهر العین می باشد



جلسات دومی نیز به تعداد ۱۲ جلسه هست که شامل:
شنبه ساعت ۷ الی ۸ به زبان انگلیسی

یکشنبه ساعت ۸ الی ۹ به زبان عربی توسط گروه مابهودپیدامی کنیم .
دوشنبه ۸ الی ۹ به زبان عربی توسط گروه مابهودپیدامی کنیم.
سه شنبه از ساعت ۸ الی ۹ عرب زبان توسط گروه فقط ایران امروز.
همینطور سه شنبه ساعت ۷ الی ۸ فارسی زبان توسط گروه آرامش.

چهارشنبه: ۸ الی ۹ نیالی زبان توسط گروه home again, home group
پنجشنبه: ۸ الی ۹ انگلیسی زبان توسط گروه روسی
جمعه ۷ الی ۸ خارجی زبان توسط گروه آرامش برقرار می گردد .
که مجموعاً ۱۸ جلسه در هفته و چندان زبان برگزاری می گردد.

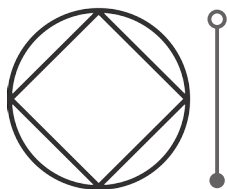
بنابراین تعداد تقریبی اعضا در امارات ۱۸۰ نفر می باشند. که در سال ۲۰۱۳ همایش خاورمیانه در امارات عربی برگزار نمودند.



کمیته های منطقه ای امارات شامل:

کمیته مراکز بهداشتی، زندانها،
کمیته روابط عمومی، کمیته فعالیت ها، کمیته ادبیات و کمیته ترجمه است .
لازم به ذکر است جلسات کمیته منطقه ای همراه برگزاری می شود.
با تشکر از رابطین محترم شورای منطقه ایران و رحیم. م از اهواز

از نظر شما طرح روی جلد چه مفهومی دارد
لطفا نظرات خود را برای ما ارسال فرمایید



با رعایت اتحاد ما مکانی امن جهت تسلیم شدن
برای اجرای اراده نیروی برترمان پیدا می کنیم.
(روح سنت های ما ص ۱۵)

زندگی به روال برنامه

◀ بهروز . س. شهرستان رودان
سلام دوستان همدرد! خدا را شکر می کنم که پیام بهبودی باعث شد، تجربه اعتیاد و بهبودیم را برای دوستان همدرد ارسال کنم. در دوران اعتیاد فعالم یک هدف بیشتر نداشتم؛ تهیه و مصرف مواد مخدر. اینکار تنها راه برای زنده ماندن من شده بود و هیچ چیز و هیچ کس برایم مهم نبود در اصل من خودم هم مهم نبودم چون اگر خودم را دوست داشتم این همه به خودم و دیگران خسارت وارد نمی کردم. زمانی که وارد انجمن معتادان گمنام شدم؛ بعد از مدتی متوجه شدم که ای دل غافل! من بخاطر لذت خودم همه را از دور و برم رانده ام. روش جدیدی که در آن ای برای زندگی یاد می گرفتم خیلی برایم دشوار بود ولی من دو راه بیشتر نداشتم و ندارم یا باید اصول برنامه را در زندگی شخصی و اجتماعی خود به کار بگیرم و زندگی دقیقاً به روال برنامه باشد یا به روش قدیمی خودم پیش بروم که جز گرفتاری و شکست و نابودی، چیز دیگری برایم ندارد. من که در یک خانواده متوسط به دنیا آمده بودم تا دست چپ و راست خودم را شناختم، هرروز انواع مختلف مواد مخدر را می دیدم. بیماری اعتیادی که در وجود من هم وجود داشت مرا بسوی مصرف مواد مخدر سوق داد. از سیگار شروع کردم تا به خودم آمدم مصرف کننده تمام عیار شده بودم. امروز با وجود مشکلات فراوان زندگی، خداوند را شاکر و سپاسگزارم که هفت سال و اندی است که پاکم و از زندگی ام که از زیر صفر شروع کرده ام راضی هستم. به امید آن روزی که هیچ معتادی از درد مهلک اعتیاد نمیرد و یک بارهم که شده پیام انجمن معتادان گمنام را دریافت کند.

اراده ی خداوند

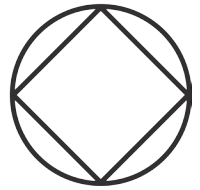


◀ مصطفی. خراسان شمالی. اسفراین

پدرم را بردم مشهد، برای زیارت و دکتر. دکترها گفتند که کبد پدرم از کار افتاده و باید پیوند بشود. برای عمل و آماده سازی برای پیوند یک سری کارها باید انجام می شد. کمسیون پزشکی تشکیل شد و گفتند که باید پیوند بشود. شرایط مصرف داروها با مصرف مواد امکان نداشت باید قطع مصرف می کرد. گفتند هزینه پیوند را دولت می دهد. یک مصرف کننده به خودش رحم نمی کند چه برسد به دیگران، به پدرم گفتم بیاید جلسه اما او در جواب اصرار من گفت جلسه برای جوانان است و برای من سن بالا، خوب نیست. دیگر اصرار نکردم با راهنمایم در این باره صحبت کردم و به این نتیجه رسیدم که چند نفر از هم سن و سالهای خودش را ببیند و صحبتی داشته باشند امتحانش که ضرر ندارد. این اتفاق افتاد و پدرم همراه من به جلسه آمد. ۳ روز به جلسه آمد و دیدم روز چهارم گریه می کند. متوجه شدم که یک تغییر و تحولی اتفاق افتاده متوجه چیزی شده بود، یک نیروی آرامبخش و یک احساس امنیت. از همان روز، تلاش برای قطع مصرف زیر نظر پزشک را شروع کرد، ۱۲ روز پاک بود که دیگر دارو نخورد. روز چهاردهم از بیمارستان تماس گرفتند. برای پیوند رفتیم کارها را انجام دادیم. جالب اینجاست آزمایشی که داد ربطی به تست اعتیاد نداشت اما پدرم می گفت تست اعتیادم چی شد. اشتیاق زیادی برای پاک شدن داشت پیوند کبد با موفقیت به پایان رسید.

مدت ۳۴ روز بود که پیوند شده بود. دکترها مرخصش کردند. چند نفر از دوستانش به عیادت پدرم آمدند. پدرم گفت می خواهد بچه های جلسه را دعوت کند و قربانی کند. خیلی جالب بود فردی عصبانی به انسانی رؤف تبدیل شده بود. زمانی از او فرار می کردم اما حالا از دیدن و صحبت کردن با او سیر نمی شدم. هم پدرم بود و هم دوست همدردم، خیلی انرژی داشتم وقتی به جلسه می رفتم، برایم خیلی جالب بود که او وصل به چه نیرویی شده بود که با ۶۶ سال سن و کبدی از کار افتاده و چند نوع مریضی دیگر، قطع مصرف کرد. پس از شروع روز درمان سپردم به خداوند و گفتم هرچه خواست و اراده توست جاری شود. خدا با من قدرت خدمت عاشقانه بده و همین طور هم شد.

اما حیف که پیمانهایش پر شده بود. در عین ناباوری پدرم فوت کرد و رفت به جایی بهتر اما با احساس خوب و با قلبی مهربان و مهمتر از همه با ۵۰ روز پاک. امروز که این نامه را می نویسم؛ چهلمین روز درگذشت پدر مرحومم علی محمد است. خداوند همه رفتگان را بیامزد.



اصول نجات بخش



علی اندیمشک

من کلاس اول ابتدایی، بخاطر کنجکاوی
یه بار سیگار کشیدم و بخاطرش تنبیه هم
شدم. آدم شیطون و بازیگوشی بودم. معمولا
توی مدرسه از لحاظ درسی، متوسط بودم.
توی خانواده‌ای بزرگ شدم که پدرم مصرف
کننده بود منم بشدت ازش رنجش داشتم.
الانم که تو برنامه هستم، متوجه میشم که از
همون اوایل کودکی دچار خلاء بودم و دوست
داشتم خلائم رو با تایید طلبی و شیطنت پر
کنم. تا اینکه بعد دیپلم نشستمو درس خوندم
و وارد دانشکده پرستاری دانشگاه دولتی

با ۸ نفر مصرف کننده زندگی می کردم. سه
روز بود پاک شده بودم که وارد جلسه شدم
لباسام پاره بودن، پول تو جیبم نبود و خمار
بودم. اعضا قدیمی بهم گفتن روزی چند تا
جلسه برو و تا مدتی محل کارت نرو چونکه
هم مکان بازیم بود هم مواد مصرفیم همونجا
بود. زمین بازی را باید ترک می کردم تا پاک
بمونم اصول رو به خواسته شخصیم ترجیح
دادم و بعد از ۲ ماه پاکی اومدم شهر خودم
اندیمشک. راهنما گرفتم قدم کار کردم.
تا ۶ ماه پاکی روزی ۳ جلسه پر می کردم.
خدمت گرفتم و تو ۱۱ ماه پاکی راهنما شدم.
تصمیم گرفتم جایی کار کنم که مخدر نباشه.
توو یه سال پاکی، پیشنهاد کاری بهم شد.
پتروشیمی عسلویه با حقوق و مزایای خوب.
خدارو شکر الانم ازدواج کردم و ۲ سال و
۳ ماه است که پاکم. گاهی اوقات لازمه که
خیلی از مکانا که در گذشته با آنها سرو کار
داشتمو رها کنیم. من از بیمارستان بیرون
اومدم و رشته تخصصیمو جایی دنبال کردم
که بتونم پاک بمونم. بابت لطف بی نهایت
خداوند ازش سپاسگزارم.

شدم. تو دانشگاه برا اولین بار موادو تجربه
کردم و با الکل آشنا شدم. حین دانشجو بودنم
نامزد کردم بعد از مدتی نامزدیم بهم خورد
و مصرف الکل و ماده مخدرم بیشتر شد. دوره
لیسانسمو تموم کردم و وارد خدمت سربازی
شدم. حین خدمت نیز مصرف موادم به
علت اینکه آزاد بودم، بیشتر شد. خانوادهام
برا رهایی از اعتیاد و سر به راه شدنم بهم
پیشنهاد ازدواج با یکی از اقوامو دادن که
متأسفانه اونم به دلیل مصرف موادم به جدایی
ختم شد. بعد از خدمت وارد بیمارستان شدم.
چونکه با داروهای مخدر آشنایی داشتم به
انواع آمپولای مورفین رو آوردم و نزدیک به
۴ سال مصرف داروهای بیمارستانی داشتم. تا
اینکه پیام انجمنو از طریق یه راننده آژانس
گرفتم. وارد جلسات شدم چونکه مدام با
داروهای مخدر سروکار داشتم، بعد از مدتی
پاکی، لغزش می کردم. نزدیک به ۲ سال من
در مقطع ۶ ماه، ۸ ماه لغزش می کردم. تا اینکه
برا آخرین بار توی شهر کرج داخل یه زیر
زمین که تو محل کارم بود، ترک کردم. یادم
میاد داخل یه مرکز آمبولانس کار می کردم و

روز راهنما

پیشنهاد نام گذاری یک روز به عنوان روز راهنما توسط رابطین ایران در کنفرانس
خدمات جهانی ۲۰۱۸ ارائه شد که با حمایت قوی از این طرح، به تصویب رسید.

سپس تعیین تاریخ این روز به اعضای هیات امناء سپرده شد.

یک راهنما در NA عضوی از انجمن معتادان گمنان است که بر اساس برنامه
بهبودی ما زندگی کرده و خواستار ایجاد رابطه ای خاص، حمایت کننده و شخصی
با ماست.

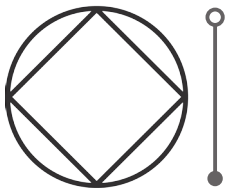
برداشت اکثر اعضاء از یک راهنما، در درجه اول کسی است که بتواند در کارکرد
دوازده قدم NA و بعضی اوقات، در کارکرد دوازده سنت و دوازده مفهوم به ما کمک
کند. راهنما الزاماً یک دوست نمی باشد ولی ممکن است کسی باشد که ما می توانیم
به او اعتماد کنیم.

ما می توانیم، مسائلی را با راهنمایمان، مشارکت کنیم که مطرح ساختن آنها در یک
جلسه برایمان راحت نمی باشد.

راهنماها، تجربه، قدرت و امید خود را با رهجوهایشان مشارکت می کنند. بعضی از
اعضا راهنمای خود را به عنوان فردی با محبت و دلسوز تعریف می کنند که به حرف
های آنها گوش داده و بدون هیچ قضاوتی از آنها حمایت می کند.

(برگرفته از جزوه شماره ۱۱- راهنما و رهجو شدن)





تمرین اتحاد می تواند به سادگی یک لبخند آشنا
اما در عین حال یکی از سخت ترین کارها برای ما باشد.
(روح سنت های ما ص ۱۵)

خنده صبحگاه



رمز پاکی

عباس. سمنان

زندگی و داستان اعتیاد ما مبتدیان شباهت زیادی به هم دارد. بیماری من هم از زمان مدرسه و کودکی به صورت تایید طلبی، رفتارهای عجیب و بی احترامی و در نهایت فرار از مدرسه خود را نشان داد تا بالاخره منجر به مصرف مواد مخدر شد.

پس از شکست های متعدد و آشفتگی های فراوانی که در دوران مصرف داشتم با یک دنیا ترس و ناامیدی توسط یکی از دوستانم وارد برنامه شدم و به طور مرتب در جلسات شرکت کردم و تمام سعی من این بود که به پیشنهادات و اصول برنامه عمل کنم. رمز پاکی من هم تا امروز رعایت همین اصول بوده است. به مرور زمان و سوسه مصرف مجدد در من کنار رفت و احساس آزادی و شادی جایش را گرفت. اوایل بهبودی بخاطر دردهای روحی و روانی و کمبودهای مالی و بیکاری به من خیلی سخت گذشت. دائماً از طرف خانواده تحقیر می شدم و سرزنش می کردند ولی هیچکدام از اینها بهانه و دست آویزی برای مصرف مجدد من نشد و از همان اول با رفتن به جلسه و گرفتن راهنما شروع به کار کردن قدمها کردم و با خدمت گرفتن بهبودیم را دنبال کردم. به تجربه اعضای قدیمی به دقت گوش کردم و پذیرفتم من امروز دیگر با احساس ترس و ناامیدی درگیر نیستم.

امروز با توکل به خداوند و کمک راهنمای عزیزم در یک مسیر کاملاً روحانی قرار گرفته ام و در حال خدمت کردن هستم.

امروز که این نامه را می نویسم بیش از ۶ سال پاکی دارم و این بهترین هدیه زندگی من است و مطمئنم در روند خدمت هر روز بهتر از دیروز خواهم بود.



دیدم که قبلاً مصرف می کرد و چند ماهی بود قطع مصرف کرده بود. دیدم با تلفن همراهش داره صحبت می کنه و با صدای بلند داره می خنده. با خودم گفتم: « یعنی چی؟ این آقا حتی اواخر مصرفش نمی تونست سیگار شو روشن کنه! صداس در نمی ومده. سرش همش تو آشغال بود! »

تا منو دید با صدای بلند و شادابی گفت: سلام آقا رسول! مغزم هنگ کرد. من با خودم چیکار کرده بودم؟ جواب سلامشو دادم و رد شدم. برگشتمو از پشت نگاش کردم، چقدر قشنگ را می رفت....

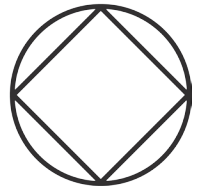
تصمیمو گرفتم. مهمترین تصمیم تو این ۳۷ سال زندگی. مراسم هفتم که تموم شد خواستم قطع مصرف کنم ولی نتونستم یا شاید نخواستم یا شاید ترسیدم. بعد چند روز صبح که مصرف کردم تا اومدم بیرون، مستقیم رفتم مرکز سم زدایی و الان به شکرانش ۲ سال و ۹ ماه و ۲۶ روزه که پاکم، دوازده قدم رو کار کردم و خدمت گرفتم و گاهی که صبا میرم نون بگیرم تا سر کوچه می رسم، خندم می گیره بعدش چشمام پر اشک میشه و یک فاتحه در حق مرحوم ناصر عزیزم می خونم چرا که صدای اون خنده های اول صبحش منو از خواب بیدار کرد.

کاش پرده می دانست تا وقتی پنجره باز است، فرصت رقصیدن داردا!

رسول. د. مراغه

روزگاری، توو آشفتگی غرق بودم ولی فکر می کردم که خیلی خوشم، زندگیمو مواد مخدر اداره می کرد. با اینکه دلم درد می کرد، شبو تا خرخره مصرف می کردم ولی صبح زود که خماری گریبانمو می گرفت به خودم می پیچیدم. تو حالت خواب و بیداری توی رختخوابم دماغمو که آبش آویزون شده بود، پاک می کردم و به سختی یه جای که از شب تو فلاکس مونده بود می ریختمو مقداری مواد می خوردم. سیگاری روشن می کردم دو باره می خوابیدم، این واسه ساعت ۵ صب بود. وقتی ساعت ۹ بیدار می شدم، به زور یه بیسکویت یا کیک می خوردم و دوباره مصرف می کردم و پشت سر هم سیگار بود که روشن می شد تا وجود ناتوانمو بیشتر بسوزونه، بعد چن سیگار، تازه می تونستم آروم آروم برم سرکار، از ساعت ۱۰ صبح تا ساعت ۲ ظهر که برمی گشتم خونه یبار هم بیرون مصرف می کردم. زندگی شده بود الکلو مواد سیاه که بصورت خوراکی مصرف می کردم. هیچ راهی نبود جز چرخه نابودگر مصرف مواد مخدر.

...مراسم تشییع جنازه عموم، مجبور بودم صبح زود بیدار شم. شب از ترس اینکه صبح خواب نمونم تا صبح مصرف کردم و نشسته چرت زدم. صبح اومدم بیرون تا واسه مهمونا که واسه مراسم اومده بودن نون تازه بگیرم تا از خم کوچه پیچیدم خیابون، یکی از بچه ها رو



بهبودی تنها پرهیز از مواد مخدر نیست!

◀ ماندانا از درگز

سلام. اسم من ماندانا و معتاد هستم. هشت سال و چهار ماه پاک هستم.

همیشه دلم می خواست داستان اعتیاد تا بهبودی ام را برایتان بنویسم و در یکی از کارگاه های آموزشی هنگامی که سخنران سرگذشت خودش را برایمان تعریف می کرد، تصمیم من قطعی شد.

به نظر من، وقتی کسی بیماری اعتیاد داشته باشد فرقی ندارد که از چه نژاد، جنسیت، فرهنگ، طبقه اجتماعی و اقتصادی است. بالأخره روزی مواد مخدر او را پیدا خواهد کرد. درست مثل من که در اوج جوانی، گرفتار مصرف مواد مخدر شدم و فرقی هم نکرد که چه موادی مصرف می کردم یا این که یک بار هم درب خانه ساقی را ندیدم. من هم خماری و نشنگی را داشتم. من هم در انزوا و تنهایی عذاب آور اعتیاد بودم. من هم دالان های پر پیچ و خم تاریک اعتیاد را به نوبه خود، تجربه کردم.

سال ها پدر و مادرم تلاش کردند که من پاک بشوم. بارها و بارها مرا ترک دادند و من به جای مواد، انواع و اقسام داروها را امتحان کردم. به مسافرت های زیادی رفتم ولی هر بار ناامیدتر و شکسته تر از قبل به جای اولم برمی گشتم.

آخراهای مصرفم، فقط مصرف می کردم و دیگر نشئه شدن برایم بی مفهوم بود. در یک حالت پوچی و منگی، فقط به سختی زنده بودم. تا این که هشت سال و چهار ماه پیش، به اجبار خانواده ام وارد انجمن شدم و به مرور با قدم ها و اصول انجمن آشنایی پیدا کردم.

شروع به مشارکت و خدمت در NA کردم، هر روز به جلسه می رفتم. پر از انرژی و هیجان بودم. تا این که ندانستم چه شد که از کارهای تکراری خسته شدم. شاید هم مغرور شدم.

زمانی رسید که بیماری اعتیاد در روح و فکر من دست به کار شد و با درست کردن دلایل به ظاهر منطقی و غیر واقعی و توجیه های بی اساس، همان یک ذره بهبودی مرا هم تیره و تار کرد. من به خاطر نبود سلامت عقل، خواستم که وقایع و اتفاقات را از راه منطقی درک کنم و بفهمم که این موضوع، متأسفانه باعث شد از انجمن، گروه، راهنما و دوستانم و همه چیزهای شگفت انگیزی که به من نیرو می داد، دور شوم و کنج عزلت گرفتم.

دو سال مواد مصرف نکردم ولی در انزوا بودم. یک زندگی پر از تیرگی و رنج و زحمت و اشتباه. تا بالأخره باز هم به آخر خط رسیدم و راهی انجمن شدم. این بار مصمم، شروع کردم به جلسه رفتن، مشارکت کردن، خدمت، کار کردن قدم ها و تماس با راهنما و همدردانم.

امروز از صمیم قلب ایمان دارم که برای خدمت در NA، برای راهنمای خوب داشتن، کار کردن قدم ها و جلسه رفتن، هیچ جایگزینی وجود ندارد.

فهمیده ام که آن بیماری من است که به من می گوید از علائم

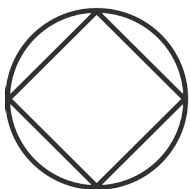
از نظر شما طرح روی جلد چه مفهومی دارد؟
(نظرات خود را برای ما ارسال کنید)

۰۹۳۵۶۶۲۶۸۲
پیامک: ۵۰۰۲۰۶۰۱۱۲۱۲

هشدار و خطر، رد بشوم تا خودم همه چیز را امتحان کنم. معمولاً در هر کاری تا به آخر خط نرسم دست بردار نیستم. خدا را سپاس که سال هاست پاک و بیدار زندگی می کنم. البته گاهی هم عصبانی می شوم، رنجش پیدا می کنم، می ترسم، سردرگم و ناامید می شوم و اما در آن وقت ها هم که به مرور طول زمانشان در حال کمتر شدن است، سعی می کنم به قدم ها بپردازم، نشریات مطالعه کنم، دعا کنم و خودم را به جلسه ای برسانم.

دیگر دست از جنگ با خودم و اطرافیانم و دنیا برداشته ام. هدفم این است که چیزهایی را که قابل تغییر هستند بشناسم و به کمک نیروی برتر و اصول روحانی قدم ها دست به کار بشوم و آن هایی را که از تغییرشان عاجزم را به نیروی برترم بسپارم و بگذرم. در راه بهبودی، هدایا و نعمات بی نظیری نصیب من شده است. من شاهد بزرگ شدن دخترهایم هستم، من شاهد خوشحالی خانواده ام هستم که من را از منجلاب اعتیاد بیرون می بینند. من حالا پاک و آگاه زندگی می کنم و شاهد معجزات کمیابی در انجمن بوده ام. من به جای ادامه مصرف و مرگ، به زندگی بازگشتم و همراه خودم بسیار کسانی را از صدمه آن نجات دادم.

برگرفته از مجله راه مشترک. پاییز ۹۸



زمانی که کمتر به خود فکر می کنیم
و بیشتر در فکر همدردان خود هستیم
به اتحاد در NA کمک کرده ایم.
(روح سنت های ما ص ۱۵)



برآمدن از پس مشکلات

آیا داری کار درستی را انجام می دهی؟ نیروی برتر من موقعیتی را سر راه من گذاشت و من جواب را شنیدم. من تنها به نوعی تأیید بر حقیقت نیاز داشتم و می دانستم که جواب تمام مسیر را هم خواهم داشت. تنها باید گوش می سپردم. شنیدم که همسرم گفت او دیگر نمی خواهد متأهل باشد و ما هر دو موافقت نمودیم که طلاق بگیریم برای اینکه هر کدام جداگانه زندگی شادی داشته باشیم.

من به درون خود گوش دادم و صدای نیروی برتر را شنیدم. ساکت بودم و به روند پیش رویم اعتماد کردم. من با صادق بودن در مورد احساساتم، آزادی را تجربه کردم. چه تسکینی! حقیقت همیشه در دسترس است. وقتی من با یکی از اعضا در مورد اینکه به مکانی برای زندگی نیاز دارم، مشارکت کردم، به من گفت که دارم از این خانه می روم و تو می توانی بجای من در اینجا زندگی کنی. من اول فکر می کردم که این کار چقدر راحت پیش رفت. نیروی برتر من، کار درست را در مکان و زمان درست انجام داد. دوستان گروه خانگی من، درجایی خانه منکمک شایان و بی نظیری کردند. خانه من در همان روز نظم گرفت و سفر جدید من نیز شروع شد.

هنگامی که من احساس تنهایی می کردم، گوشی من زنگ می خورد و یا کسی در خانه را می زد. من هرگز احساس نکردم که نیروی برتر، من را در گذراندن سختی ها، تنها گذاشته است. تا اینجا که رسیدم، درخواست کمک برای من بسیار سخت بود. اما امروز به بخشی از بهبودی من تبدیل شده است. اگر ما از مردم درخواست کنیم، آن ها به ما کمک خواهند کرد. من هیچ کاری را به تنهایی انجام نداده ام و در این تغییرات و پیش روی هایم، در حال رشد کردن هستم.

برگرفته از مجله the heartbeat

۲۰۱۹ MAR-APR

نویسنده: د. آ. پی

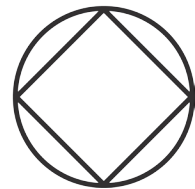
مترجم: احسان. م

من یک زن عضو انجمن معتادان گمنام هستم و در دوازدهمین سال پاکی، خودم را درگیر طلاق گرفتن دیدم، آن هم پس از ۳۰ سال زندگی مشترک. بهبودی و متعهد بودن به زندگی، فقط برای امروز برای من همچنان به عنوان اولویت اصلی باقی ماند. من روزانه توانستم با استفاده از ابزارهای بهبودی، از پس مشکلات برآیم. مشارکت کردن به من آموخت که دوران پر درد زندگی، پایان دنیا نیست و دلیلی هم برای لغزش نخواهد بود.

من به راهنمایم گفتم که می خواهم این مسیر کنونی را مسئولیت پذیر شوم و روزانه با او در ارتباط باشم. من همچنین به طور منظم در جلسات حضور یافتم و با رهجوهایم در ارتباط بودم. همیشه به این باور داشتم که نیروی برتر من آن دردی را می دهد که من از لحاظ روحانی قادر به تحمل آن باشم. حمایتی که من دریافت کردم، بسیار زیاد بود.

وقتی من از شرایط سخت در جلسات مشارکت می کردم، سایر اعضا، مرا بدون شرط دوست داشتند. اعضا از من نپرسیدند که چه اتفاقی افتاده است. آن ها فقط به من کمک کردند که از سختی ها بیرون بیایم. من در مشارکت سعی نکردم که گریهام را نگه دارم و یا دردم را ماست مالی کنم. این واقعی بودن به من کمک کرد، همچنین به تازه واردها نگاه جدیدی داد که این برنامه چطور می تواند در زندگی ما کار کند.

من در آن روزها، همانند روزهای اول ورود به برنامه، احساس فوق العاده آسیب پذیر بودن در برابر مردم می کردم. رهجوهای من هم در این مدت به من کمک عظیمی کردند. من برای آن ها گریه کردم و از دردهایم مشارکت کردم و در آن زمان متعجب بودم که کدام یک از ما راهنما یا رهجو هستیم. عشق بدون شرط آن ها در واقع برای من یک بیداری روحانی بود. متوجه شدم که این فرصت می تواند دیوارهایی که جلوی فروتنی ام را گرفته اند، فرو ریزد. رهجوهای من همچنان من را دوست دارند و می خواهند که من راهنمای شان باشم. تعهد آن ها به برنامه و در تماس بودن با من، خودش یک هدیه است. وقتی که از من پرسیدند طلاق، درخواست یا نیاز من است و یا اینکه



جدول سؤالات قدم ها

راهنمای حل جدول

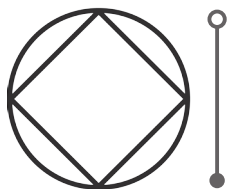
سلام دوستان همدرد، از استقبال و توجه و ابراز محبت شما عزیزان و ارسال رمز و پاسخ سوال جدول شماره ۳ سپاسگزاری می کنم. موفقیت و پیروزی شما آرزوی ماست. همچون شماره های قبلی، در صفحه روبرو، گزیده تعدادی از بهترین پاسخ ها و تجارب ارسالی آورده شده است. در این جدول نیز ابتدا، کلمات کلیدی بکار رفته در کتابهای چگونگی عملکرد و راهنمای کارکرد قدم مربوط به قدم چهارم را که از راست به چپ یا از چپ به راست چیده شده است، پیدا کرده و روی حروف آن کلمات خط بکشید. از حروف باقیمانده یکی از سؤالات قدم چهارم بدست می آید. شما عزیزان تجربه ی خود را در مورد آن سؤال نوشته و برای مجله ارسال نمایید. در شماره بعدی نیز اسامی و مطلب ارسالی تعدادی از دوستانی که بهترین تجربه را در مورد آن سؤال برای مجله ارسال نمایند، به چاپ خواهد رسید.

کلمات کلیدی قدم چهارم:

عشق - پشتکار - اعتقاد - واقع بین - ترازنامه - انگیزه - رنجش ها - احساسات - خجالت - ترس - منصفانه - خانواده - روابط - سوء استفاده - رازها - سرزنش - بیداری روحانی - آزادی - مشکلات - کاوش - بی باکانه - فراگیر - شهامت - گناه - عصبانیت - تفکر - مقاومت - موشکافانه - صداقت - دروغ - حسادت - اجتماع - هدف - کشمکش - خود خواهی - غفلت - خود باروری - وجدان - بخشش - کارفرما - صمیمیت

م	ن	ص	ف	ا	ن	ه	ه	چ	ا	ه	ش	ج	ن	ر
ه	م	ا	ن	ز	ا	ر	ت	و	ا	ن	گ	ی	ز	ه
ط	ب	ا	و	ر	ش	ش	خ	ب	ا	ر	ز	ش	ه	ا
ر	ی	گ	ا	ر	ف	ک	ا	و	ش	ر	ا	ز	ه	ا
ت	ی	ن	ا	ب	ص	ع	ب	ی	ب	ا	ک	ا	ن	ه
م	و	ش	ک	ا	ف	ا	ن	ه	ر	ا	ک	ت	ش	پ
ت	ا	ل	ک	ش	م	غ	و	ر	د	ش	ه	ا	م	ت
ب	ر	ا	ی	ا	ز	ا	د	ی	ت	م	و	ا	ق	م
ن	ی	ب	ع	ق	ا	و	ت	ل	ف	غ	ه	ا	ن	گ
ق	ش	ع	ی	ن	ا	ح	و	ر	ی	ر	ا	د	ی	ب
ش	ن	ز	ر	س	ا	ص	و	ل	ی	ت	د	ا	س	ح
ش	ک	م	ش	ک	ه	د	ا	ف	ت	س	ا	ء	و	س
س	ر	ت	و	ج	د	ا	ن	ه	د	ا	و	ن	ا	خ
ا	ح	س	ا	س	ا	ت	د	ا	ق	ت	ع	ا	ن	م
م	ه	م	ر	ک	ف	ت	خ	و	د	خ	و	ا	ه	ی
ک	ا	ر	ف	ر	م	ا	ی	ر	و	ا	ب	د	و	خ
ه	د	ف	ع	ا	م	ت	ج	ا	ت	ی	م	ی	م	ص
ت	ل	ا	ج	خ	ه	س	ت	ن	د	ت	ق	ا	د	ص

تهیه کننده: ارشد. ح. زنجان



زمانی که در درون خود احساس اتحاد کنیم
به آن کمال می‌گوییم.
(روح سنت‌های ما ص ۱۸)



رمز جدول شماره ۳: چه احساسی نسبت به نیروی برتر دارم؟

حسین. ر. دزفول: احساس آرامش، امنیت، قدرت، بالندگی، امنیت و اطمینان. در هر رابطه‌ای وقتی اعتماد من نسبت به نیروی برتر بیشتر می‌گردد، احساساتم مثبت می‌شود. هرچقدر احساسات بد در من کمتر می‌شود، احساس نیاز، امنیت و آرامش، افزایش می‌یابد. احساس همیشگی این است که یک نیرو در درون من هست که به من می‌گوید: «من در کنار تو هستم نگران نباش» این ندا باعث شده که همیشه خاطری آسوده داشته باشم. حتی پنج سال در دوران بیماری و زمانی که تحت درمان دکتر بودم و یا زمانی که برای پیوندکبد به اتاق عمل رفتم. بعد از آن اتفاق و اکنون این احساس را دارم که کسی هست که مرا دوست دارد و از من مواظبت می‌کند.

محمود. معناد. شهرستان نقاب: احساسم نسبت به نیروی برتر این است که من آزاد هستم. احساس سبک بودن و رها شدن خودم را دوست دارم. دیگر سر جنگ با کسی ندارم. احساس می‌کنم آدم ارزشمندی هستم و به دیگران نیازمندم و دیگران هم، به من نیاز دارند و این که نیروی برترم همیشه در کنارم است و از من مراقبت می‌کند.

بهزاد. معناد از اصفهان: من با ۱۱ ماه پاکی احساسم نسبت به نیروی برتر از خودم احساس عشق دو طرفه می‌باشد و اینکه او مرا به جلسات آورد. پاک کرد. در این ۱۱ ماه رابطه ما مثل رابطه پدر و فرزند بوده است. من به حرف او گوش دادم در عوض او نیز خواسته‌های مرا اجابت کرد.

محسن: باشناخت و درکی که با کارکردم از نیروی برتر پیدا کرده‌ام وقتی خواست این نیرو که بیشتر مواقع بر خلاف خواست من است رادرنزدگیم می‌خواهم اجرا کنم احساس ترس، رنجش وضع برای اجرا دارم و در برابر این خواست افکارم مقاومت می‌کنند. ولی هر موقع خواست خودم رادرنظر نمی‌گیرم و خواست این نیرو رادرنزدگیم اجرا می‌کنم و نتیجه درستی می‌گیرم احساس می‌کنم برای اولین بار در زندگی تصمیم درستی گرفته‌ام و نتایج همین خواسته‌ها را چه بیشتر می‌بینم احساس بهتر و نزدیکی بیشتری به این نیرو دارم و تمایلم برای اجرای خواست او بیشتر می‌شود و احساس شکرگزاری بیشتری از این نیرو پیدا می‌کنم

آرش. س. بهبهان: احساس آرامشی که برای اولین بار بدون مصرف مواد مخدر تجربه کردم، چقدر خوب و دوست داشتنی بود. این احساس خوشایند، مسیر زندگی مرا تغییر داد تا زندگی آشفته‌ام را سر و سامان دهم. احساسی، که اعتماد و تعهد در رابطه با نیروی برتر را در وجودم پر رنگ کرد.

نظرات این عزیزان هم به دست ما رسید: نیما.ک. آمل - عباس. علی.خ از خراسان جنوبی - وحید. مجید.گ از دزفول - محسن. پرویز. ب از گنبد کاووس - جعفر. ع از اهواز - کامیل. رامسر - حسین. الف از میانه - کوثر. نیاوند - موسی. ط از هرمزگان - مصطفی. الف از بهشهر - جمال. م. زیباکنار.

یحیی. ح. کرچ

به عنوان یک انسان که جنبه جسمی، روحی، روانی و عاطفی دارم. باید ابتدا یک چیز را که قابل دیدن نیست، احساس کنم تا احساسم تبدیل به درک شود تا درک و احساسم به نیروی برتر پیشرفت کند. او قادر و تواناست و می‌تواند میل و وسوسه را که به واسطه بیماری‌ام در درونم شکل می‌گیرد، قبل از اینکه به فرم تبدیل شود، متلاشی کند. احساس می‌کنم مرا دوست دارد و علت موفقیت من در جاده بهبودی، حضور اوست.

یاسر. معناد. شیراز: یک حس اعتماد در من شکل گرفته که در هر شرایطی می‌توانم از این نیرو کمک بگیرم. الان سرکارم تنها هستم ولی احساس تنهایی نمی‌کنم. دوستش دارم زیرا دیگر مانند گذشته فکر نمی‌کنم چون از روزی که وارد انجمن معنادان گمنام شده‌ام، به من آموزش دادند که دنبال صفت‌های خوب خداوند باشم. این باعث دلگرمی من شد که بپذیرم نیروی برترم بخشنده، مهربان و عاشق است.

گروه همایش خدمانی شورای منطقه ای انجمن معتادان گمنام ایران



شماره ثبت ۲۱۰۶۵



لطفاً با اینترنت روشن QR کوشی خود را فعال کرده
و دوربین کوشی را روی عکس بگیرید