پیام بهبودی

سال سیزدهم، شماره ۵۰، بهار ۹۶
نشریه داخلی انجمن معتادان گمنام
شماره ثبت ۲۱۰۶۵

نقطه تعادل

سبد سنت هفتم

امید، تلاش، پشتکار

آنچه که اهمیت دارد

معرفی منطقه ایران

نشریه داخلی انجمن معتادان گمنام ایران
سال سیزدهم . شماره پنجاه . بهار ۱۳۹۶
شماره ثبت ۲۱۰۶۵

کمیته فصلنامه پیام بهبودی
مسئول کمیته : علی. م

فهرست

مشارکت
آنچه که اهمیت دارد ۳
ترجمه
هنگامی که بازگشتم ۸
مشارکت
دور ولی نزدیک ۱۱
H & I
اهمیت روزهای آموزش در کمیته H&I ۱۸
مشارکت
شرایط سخت ۲۱
معرفی
منطقه ایران ۲٤

■ مجله "پیام بهبودی" از دریافت نامه‌ها، مقالات، داستان های بهبودی، تجارب شما در برنامه و طرح‌های تصویری استقبال می‌کند. از شما دعوت می‌شود تا تجربیات‌تان را از طریق فصلنامه پیام بهبودی، با دیگر اعضای انجمن در میان بگذارید.
لطفاً نامه‌های خود را به‌صورت خوانا و روشن با ذکر نام، حرف اول نام خانوادگی و شماره تماس، به آدرس پستی یا الکترونیکی مجله بفرستید.
■ کلیه حقوق مادی و معنوی نوشته‌های ارسال شده متعلق به شورای منطقه انجمن معتادان گمنام ایران است. حق ویرایش برای مجله " پیام بهبودی " محفوظ بوده و این نشریه متناسب با ظرفیت خود از مطالب ارسال شده استفاده می‌کند. بدیهی است که این کمیته براساس اولویت‌بندی و ظرفیت موجود مجله، از نامه‌ها استفاده کرده و پاسخگوی نامه‌های چاپ نشده نمی‌باشد.
■ مجله پیام بهبودی منعکس‌کننده تجربه‌ها و نظرات « اعضای انجمن» معتادان گمنام است. مقالات و مشارکت‌هایی که در این مجله به چاپ می‌رسد، در حکم نظر «کلیت انجمن معتادان‌گمنام »نبوده و همچنین چاپ هر یک از این نوشته‌ها به معنای تأیید مطلب و یا گویش آن از طرف انجمن معتادان گمنام یا مجله پیام بهبودی نیست.

سرمقاله

سلامی سرشار از صمیمیت و طراوت بر شما عزیزان با محبت

تبریک و تهنیت ما را به مناسبت فرارسیدن نوروز پذیرا باشید. چه زیباست تقارن پنجاهمین شماره‌ی فصلنامه پیام بهبودی با فصل زیبای بهار! امروز ما صدای پای بهار را می شنویم و هنگامی که عطر گل های بهاری را استشمام می‌کنیم، با تمام وجود مراتب قدردانی و سپاسگزاری خود را ابراز می داریم. سپاسگزاری از خداوندی که ما را در مسیر انجمن معتادان گمنام قرار داد.

فصل بهار الهام بخش امیدواری و دگرگونی است. بدین معنی که از سردی به طراوت و از سکون به حرکت و از بی ثمری به ثمر بخش بودن می‌توان رسید. آری به یاری انجمن و با پیروی از اصول روحانی برنامه، ما می‌توانیم به قله های رفیع پیروزی و سربلندی صعود کنیم و تا زمانی که بهبودی در رأس باشد، تفاوت ها از میان می رود و همدردی و همسانی پیوندهای ما را مستحکم می سازد.

کمیته ی فصلنامه امیدوار است با همراهی شما عزیزان در راستای پیام رسانی قدم های مؤثری بردارد و با ارائه ی خدمتی صادقانه، رضایت خاطر مخاطبین گرامی را فراهم سازد.

با سپاس فراوان
کمیته فصلنامه پیام بهبودی

آدرس پستی مجله جهت ارسال نامه : تهران صندوق پستی ۷۱٤۳- ۱۵۸۷۵
آدرس اینترنتی : www.nairan.org پست الکترونیکی : pb@nairan.org

امروز زندگی ما معنی و مفهوم دارد و هستند دیگرانی که ما را دوست دارند.

(پاک زیستن)

عیسی ق از آبیک قزوین

سال نو، مسیر نو

در ایـام نـوروز سـال ۹۰ بعـد از چنـد روز اول عیـد کـه همسـر و فرزنـدم را تنهـا گذاشـته بـودم، بـه خانـه برگشـتم و متوجـه شـدم کـه آنهـا خانـه را تـرک کـرده انـد. خیلـی عصبانـی شـدم و بـه خـودم گفتـم بـه هـر قیمتـی کـه شـده بایـد آنهـا را بـه خانـه برگردانـم، ولـی نمـی دانـم چـه اتفاقـی افتـاد کـه صحبـت هـای بـرادرم کـه آن زمـان ۲ سـال پاکـی داشـت، روی مـن تأثیـر گذاشـت و مـرا قانـع کـرد تـا بهتریـن راه یعنـی قطـع مصـرف مـواد مخـدر را انتخـاب کنـم.

آن عید بهترین عید زندگی من و همسرم بود و وقتی که همسرم به من گفت با وجود آنکه پول نداشتیم اما بهترین عید زندگی‌مان را سپری کردیم، فهمیدم که پرهیز از مواد مخدر و زندگی سالم چقدر می تواند ارزشمند باشد!

بـه کمـک بـرادر و پـدر عزیـزم قطـع مصـرف کـردم و بـا عضویـت در انجمـن و حضـور مرتـب در جلسـات توانسـتم پـاک بمانـم. امـا بـا اینکـه پـاک بـودم، مشـکلات زیـادی داشـتم و سـه مـاه قبـل از عیـد سـال بعـد کـه حـدود ۹ مـاه از پاکیم می‌گذشـت بیـکار شـدم و ایـن بیـکاری و بـی پولی خیلـی اذیتـم می‌کرد. وقتـی بـا راهنمایـم صحبـت مـی کـردم فقـط از صبـر و تحمل و رحمـت خداونـد مـی گفـت و مـن بـه خاطـر فشـاری کـه روی دوشـم بـود نمـی توانسـتم حرفهایـش را قبـول کنـم و دائمـاً در حـال خـودآزاری بـودم ولـی چیـزی در درونـم بـه مـن امیـد مـی‌داد کـه همـه چیـز درسـت می‌شـود.

چنـد مـورد کار هـم برایـم جـور شـد امـا وقتـی بـا راهنمایـم مشـورت کـردم، او معتقـد بـود کـه ایـن کارهـا برایـم خطرنـاک اسـت و مـن هـم بـه حـرف هایـش عمـل نمـودم و بیـکاری مـن کـه از ۳ مـاه قبـل از عیـد شـروع شـده بـود، تـا ۲ مـاه بعـد از عیـد هـم طـول کشـید امـا چیـزی کـه برایـم جالـب بـود ایـن بـود کـه عیـدی کـه نگرانـش بـودم سـپری شـد، چـون مـن بـه خداونـد اعتمـاد کـرده بـودم.

آن عیـد بهتریـن عیـد زندگـی مـن و همسـرم بـود و وقتـی کـه همسـرم بـه مـن گفـت بـا وجـود آنکـه پـول نداشـتیم امـا بهتریـن عیـد زندگـی مـان را سـپری کردیـم، فهمیـدم کـه پرهیـز از مـواد مخـدر و زندگـی سـالم چقـدر مـی توانـد ارزشـمند باشـد!

مـن بابـت ایـن نعمـت از خداونـد سپاسـگزارم و در آسـتانه‌ی ورود بـه پنجمیـن سـال پاکـی، از زندگـی جدیـدم بسـیار راضـی هسـتم و از همسـر عزیـزم کـه همیشـه در کنارم بـوده و سـختی هـای زیـادی را تحمـل کـرده اسـت، تشـکر می‌کنـم.

اولین حضور

سیدعظیم م از بافق

اکنون که این نامه را می نویسم نزدیک به یازده سال پاکی دارم و بدون مصرف هیچ گونه مخدری زندگی می‌کنم. روزهای اول با نا امیدی کامل و با کوله باری از باورها و اعتقادات پوچ وارد انجمن شدم. باورهایی که به لطف خداوند متعال و اصول انجمن امروز دیگر خبری از آنها نیست. زمانی که فقط در آرزوی مرگ بودم به انجمن پیوستم و چیزهایی دیدم که باعث تغییر نگرش من و سرآغاز مسیر بهبودی گردید.

تعدادی از اعضاء را در جلسه دیدم که مواد مصرف نمی‌کنند، قصد خسارت زدن و فریب دادن یکدیگر را ندارند و از همیاری و سازندگی صحبت می کنند. شخصیت مثبت دارند، رئیس و مالک ندیدم در عوض خدمتگزار دیدم. دو سه نفر از دوستان قدیمی را دیدم که فکر می کردم به علت مصرف مواد مخدر از دنیا رفته اند! در حالی که زنده بودند و از روزگار خوب و زندگی بدون مواد مخدر سخن می‌گفتند.

مشارکت اصولی اعضاء، همدلی، قضاوت و سرزنش نکردن، حمایت سبد، خرید نشریات، خدمت بدون توقع، سرویس دهی به تازه وارد، خنده ها وشادی های بعد از جلسه و بسیاری از نکات مثبت دیگر، تمایل من برای ادامه ی شرکت و حضور در جلسات را بیشتر کرد.

جلوی درب جلسات موتورسیکلت ها و اتومبیل ها در یک ردیف با نظم خاصی پارک شده بودند و همچنین کفش های اعضاء خیلی مرتب جفت شده بودند. جمله ی خوش آمدگو در حالی که مرا در آغوش کشیده بود برایم خیلی دلنشین بود. هیچ کس از من نپرسید کی هستی؟ از کجا آمده ای؟ چه موادی مصرف می کردی؟ پول داری یا نداری؟ کارمند هستی یا بیکار؟ و سؤالات نا مربوط دیگر.

آن شب فهمیدم که تنها لازمه ی عضویت فقط تمایل به قطع مصرف است. گرداننده ی جلسه کسی بود که از قبل او را می شناختم و در گذشته دیده بودم که به خاطر پول با یکی از اقوام نزدیکش دعوا کرده بود اما در وقت مشارکتش می گفت کیف پولی را پیدا کرده و از طریق شماره تلفنی که داخل کیف بوده، آنرا به صاحبش برگردانده است و دوست دیگری که دائماً با پدر و مادرش درگیری داشت امروز از خدمت به آنها سخن می گفت.

هنگامی که اعلام پاکی اعضاء را شنیدم خیلی امیدوار شدم چون تا آن روز بیشترین مدتی که توانسته بودم بدون انجمن پاک بمانم ۵۶ روز بود. اگر چه خیلی حسرت خوردم که چرا زودتر با انجمن معتادان گمنام آشنا نشده ام، ولی خدا را شکر می کنم که با پیدا کردن این راه علاوه برقطع مصرف مواد مخدر، با اصولی آشنا شده ام که مرا از شر افکار و اعمال معتادگونه هم نجات می دهد. با رعایت اصول انجمن معتادان گمنام مطمئن هستم که می توانم به چیزهایی برسم که حتی در خواب و رؤیاهایم ندیده ام.

اینکه کجا بودیم مهم نیست، بلکه اینکه کجا می رویم مهم است.

(کتاب پایه)

احساس تعلق

مجید ح از بهشهر

زمانی که تازه وارد بودم و کمتر از ۳ ماه پاکی داشتم، هر روز ده دقیقه قبل از شروع جلسه در مکان برگزاری جلسات حاضر می شدم و به کمک منشی فرش ها را پهن می کردم و در آماده سازی جلسه به او کمک می‌کردم.

اگر چه خیلی ترس داشتم و همواره در دلم می گفتم «نکند دوباره خرابکاری به بار بیاورم» اما بر خلاف افکارم این کارها را انجام می دادم و با این عمل احساس مفید بودن و تعلق داشتن به جلسات به سراغم می آمد که عجب احساس زیبایی بود!

از طرفی دیگر می خواستم دیده شوم و دوست داشتم مورد تأیید دیگران قرار بگیرم و همین احساس باعث می شد همیشه ده دقیقه زودتر در جلسه حاضر شوم تا بتوانم کاری انجام دهم و علیرغم هر احساسی که داشتم به جلسه می رفتم تا به منشی ها کمک کنم و یکی از دلایل ماندگاری من در انجمن همین مسئله بود.

بعد از اینکه خودم توانستم خدمت بگیرم، سعی می کردم با مهربانی از تازه واردان بخواهم تا در آماده کردن فضای جلسه به من کمک کنند و با این کار تازه واردان را تشویق به همکاری می کردم و آنها هم احساس بودن، ارزشمندی و علاقه می کردند و این تلاش برای ایجاد انگیزه به من کمک کرد تا بمانم، و امیدوارم که به دیگران نیز کمک کند.

رامین ک از حاجی آباد اراک

آنچه که اهمیت دارد

خدا را شکر که امروز کسانی را دارم که می توانم از طریق آنها با سایر معتادان ارتباط برقرار کنم. من هم به خاطر مصرف مواد مخدر اکثر فرصتهای زندگی را از دست دادم و زندگی ام کاملاً آشفته شده بود اما به لطف خداوند وارد جلسات شدم، راهنما گرفتم و شروع به کارکرد قدم ها نمودم. امروز که این نامه را می نویسم در قدم هفتم هستم و بیش از دو سال است که پاکم.

کارکرد قدم ها مرا وارد فرآیند رشد و تغییری نمود که باعث شد از آن رامین سابق جدا شوم و زندگی را با نگاهی نو آغاز نمایم، این از هدایایی است که خداوند بر سر راه من قرار داده است. هفته ای یک بار به جلسه ی قدم می روم و اصول برنامه را در حد توانم انجام میدهم. با درک جدیدی که از خداوند پیدا کرده ام، پذیرش مردم برایم راحت تر شده و به خانواده ام خیلی نزدیک شده ام.

شاید به خیلی از آرزوهایم نرسیده باشم اما مهم نیست، تنها چیزی که امروز برای من اهمیت دارد این است که بدون مصرف مواد مخدر زندگی می‌کنم و برای دیگران ایجاد مزاحمت و دردسر نمی کنم.

قدم چهارم به من کمک کرد تا خودم را بهتر بشناسم و آرامش بیشتری را تجربه کنم. زندگی در مسیر بهبودی زیباترین نوع زندگی است و من به خاطر این زندگی از خداوند و از انجمن معتادان گمنام سپاسگزارم.

جوزف تی از ایندیانا

قدرشناسی

سلام بر همه ی اعضای NA در ایران

من امروز از شما سؤال می کنم که آیا شما قدردان پاکی خود هستید یا خیر؟ و دعا می کنم که اینچنین باشد، چون یک معتاد قدرشناس پاک خواهد ماند.

اسم من جو و یک معتاد هستم و بسیار قدر شناسم زیرا NA زندگی مرا به من برگردانده است. من در ایالت ایندیانا متولد شده ام و اغلب اوقات مرا با نام مستعار ایندیانا جونز صدا می‌زنند. انجمن معتادان گمنام یک انجمن جهانی است. NA عشقی است که هیچ حد و مرزی نمی شناسد. همه ی ما در NA یکسان و برابر هستیم. من شاید هرگز نتوانم نسبت به انجمن ادای دین کنم اما تا آخرین نفس خدمت و تلاش خواهم کرد.

من یک معتاد در حال بهبودی هستم که تاریخچه ی انجمن را هم می نویسم و برای خدمت در انجمن به کشورهای زیادی سفر کرده ام. من خیلی ساده و با صداقت برای شما صحبت می کنم و افتخار دارم که بهبودیم را با شما به مشارکت بگذارم. اگر یک تازه وارد هستید میخواهم با شما صحبت کنم و با شما همدردی کنم. یکی از قدیمی ترین اعضای انجمن می گفت که ما تازه واردان را می خواهیم، دوستشان داریم و به آنها نیازمندیم. او معتقد بود، ما بیماریمان نیستیم، ما نواقص اخلاقیمان نیستیم بلکه یک نور زیبا و آگاه در عمق قلبمان هستیم «در قلبمان نه در سرمان» و هنگامی که سرانجام خود واقعی خویش را بشناسیم، درگیری ما با خودمان پایان خواهد یافت. ما قدم ها و سنت ها را با یک راهنما کار می کنیم، خدمت و دعا می کنیم و به جلسه می رویم تا پاک بمانیم اما به دوستان خوبی که عضو انجمن هستند نیز احتیاج داریم.

ما هر روز بهبود پیدا می‌کنیم و یاد می گیریم که خودمان را به خاطر اعمال نادرست گذشته ببخشیم و این کار با کمک یکدیگر امکان پذیر است نه به تنهایی. برنامه ی انجمن به ما آرامش و عزت نفس خواهد بخشید. اگر به دنبال یک زندگی روحانی هستیم باید تغییر کنیم، رشد کنیم و نظم داشته باشیم.

تمرین کردن باعث می شود که ما کارها را بهتر انجام دهیم، پس سعی می کنیم کارهای خوب را تمرین کنیم نه اعمال و رفتار بد را. قبل از پیوستن به انجمن، فردی ضعیف و درمانده و سرشار از نفرت بودم و از دست خودم عصبانی بودم. من از سن کودکی بیماری اعتیاد داشتم چون از بوی بنزین و چسب لذت می بردم. من همیشه به دنبال کسی می گشتم که با او حرف بزنم، کسی که احساسم را درک کند و چون کسی را نداشتم اعتیادم رشد کرد و همه چیزم را از من گرفت.

اعضای خانواده من اصلاً ارتباط نزدیک و صمیمانه ای با یکدیگر نداشتند و هیچ عشق و علاقه ای در خانواده ی ما وجود نداشت زیرا به جز پدرم بقیه اعضای خانواده ی من مصرف کننده بودند و امروز همه ی آنها یا مُرده اند یا در زندان به سر می‌برند.

در سال ۱۹۷۳ برای اولین بار قطع مصرف کردم و به کمک انجمن ۷ سال پاک ماندم و در سال ۱۹۸۰ پس از ۷ سال و نیم پاکی ارتباطم را با جلسات قطع کردم و مجدداً شروع به مصرف نمودم. ابتدا به مقدار کم و پس از آن بیشتر و بیشتر. لغزش من چندین سال طول کشید و هر بار که با تکیه بر اراده ی خودم سعی کردم پاک شوم، شکست خوردم. بالاخره پس از چند سال دست و پا زدن باز هم به NA برگشتم، در حالی که بر اثر مصرف سه بار هم اوردوز کرده بودم.

من به خاطر لغزشم بسیاری از امتیازات و حقوق زندگیم را برای همیشه از دست دادم ولی امروز آموخته ام که خشنودی از بهبودی مرا به کُشتن خواهد داد. بیماری اعتیاد، بسیار زیرک و گمراه کننده است. یک بار سعی کردم یک مصرف کننده را نجات دهم و او که نمی خواست پاک شود با یک

می‌خواهم خوشبخت باشم. خوشبختی خود را از طریق خدمت به دیگران به دست می‌آورم.

(فقط برای امروز)

چکش به من حمله کرد و ضربه ای به سرم زد که نزدیک بود بمیرم.

هیچ کس پاک نخواهد شد مگر اینکه تشنه ی بهبودی باشد و تمایل داشته باشد. مادرم را از دست دادم ولی مصرف نکردم، پدرم را، شغلم را، همسرم را و بسیاری از دوستانم را از دست دادم و حتی به خاطر کارهای گذشته ام به زندان افتادم ولی مصرف نکردم. من از قدم ها آموختم اگر پاک بمانم این فرصت را خواهم داشت که مستقیماً به بسیاری از معتادان کمک کنم.

می توانم زندگی خوب دیگر اعضاء و رشد روحانی آنها را مشاهده کنم. می‌توانم بسیاری از رؤیاهایم را محقق کنم. می‌توانم تبدیل به انسانی محترم شوم. قدم ها به من یاد داده اند که علی‌رغم هر اتفاقی که می افتد هر روز دعا و مراقبه کنم.

من معتقدم تا وقتی پاک هستم برای هر مشکلی می توانم راه حلی پیدا کنم و با استفاده از جلسه و راهنما بر مشکلاتم غلبه‌نمایم.

ما هر روز بهبود پیدا می کنیم و یاد می گیریم که خودمان را به خاطر اعمال نادرست گذشته ببخشیم و این کار با کمک یکدیگر امکان پذیر است نه به تنهایی. برنامه ی انجمن به ما آرامش و عزت نفس خواهد بخشید. اگر به دنبال یک زندگی روحانی هستیم باید تغییر کنیم، رشد کنیم و نظم داشته باشیم.

حقیقت و آرامش در درون ما نهفته است. این همان چیزی است که من در زمان مصرف دنبال آن بودم و تصور می کردم که آن را در مواد مخدر یافته ام اما امروز برنامه NA زیبایی درون را به من هدیه کرده است.

زندگی ارزشمند است و پاک بودن یک لطف است که از سوی نیروی برتر به ما داده شده است و خلاء درونی ما فقط با نیروی برتر پُر می شود. من نمی خواهم مزایای این هدیه را از دست بدهم پس پاک می مانم، قدم کار می کنم و با کمک به تازه وارد و خدمت در انجمن، سپاسگزاری خود را به خداوند ابراز می نمایم.

از شما نیز ممنون هستم که اجازه دادید تجربه ام را با شما در میان بگذارم.

جو «ایندیانا جونز» همراه با عشق

احسان از ناصریه عراق

نو شدن

بنام خداوندی که حضورش در همه جا نمایان است.

بعضی روزها هستند که به طور ناگهانی، یک عمر زندگی را دست خوش تغییر و تحول می کنند، انگار که یک نیروی ماورایی مهره های زندگی را جابجا می کند. دوم مرداد ماه یکی از همان روزهاست، روزی که زیباترین نقش را در زندگی ام رقم زد. روز خروج من از تاریکی و تباهی، روز تولد و پاک شدن من از مواد مخدر، روزی که خداوند مهربان دست نوازش بر سرم کشید و به من فرصت داد تا درست زندگی کنم و پا به صحنه ی واقعیت بگذارم.

همیشه در آستانه ی ورود به سال نو، شروع به نوشتن می کنم و این یک عادت شیرین است، چرا که من در ابتدای هر سال، با نگاهی به سال گذشته، داشته ها و دستاوردهایم را می نویسم و یک تراز سالیانه از خود می گیرم. آیا سال گذشته نکو بود؟ آیا نقش خودم را در برابر بهبودی و مسئولیت هایم به خوبی ایفا کردم؟ آیا می توانستم از این بهتر عمل کنم؟

و سؤالاتی از این دست که می تواند خطِ مشی خوبی برای نو شدن و تغییر من در سال جدید باشد. تصمیم گرفته ام انرژی هایم را مدیریت کنم و در سال جدید به سوی والاترین اهدافم قدم بردارم، امروز به عنوان یک عضو دوازده قدمی مسئولیتی سنگین بر عهده دارم و باید کاملاً مراقب افکار و رفتارم باشم.

لازم است که امروز سپردن را به صورت عملی تمرین کنم تا ریشه ی بهبودی ام را تقویت کنم. تمام تلاش من این است که به ذهنم خوراک خوب بدهم و اکنون که بستر مناسبی برای من فراهم شده است، آزادانه رفتار کنم. امسال دعا می کنم، سپاسگزاری می کنم و خداوند را به خاطر داده ها و نداده هایش ستایش می‌کنم. خداوندا ای مهربان ترین خالق هستی، عزیزان و همدردانم را در پناه دستان مهربانت حفظ کن.

و در آخر باید بگویم عقیده ی من این است که زندگی خوب، زندگی ای است که از عشق سرشار باشد و با دانش عقل اداره شود.

نقطه تعادل

بابک ح از اردبیل

زندگی و داستان اعتیاد معتادان شباهت زیادی به هم دارد. بیماری من هم از کودکی و از زمان مدرسه بصورت تأیید طلبی، رفتارهای عجیب، بی احترامی به مسئولین و در نهایت فرار از مدرسه، خود را نشان داد که بالاخره منجر به مصرف مواد مخدر شد.

مرموز بودن و پیش روندگی بیماری اعتیاد، خیلی سریع مرا به سمت آشفتگی و از دست دادن اعتبار و ارزش هایم سوق داد. رفتارهای مخرب و ضد اجتماعی مرا روانه ی زندان کرد، از بیمارستان هم سر در آوردم و اقدام به خودکشی هم کردم. در یکی از روزهای سخت و دردناک زندگی، خداوند شخصی را بر سر راه من قرار داد تا پیام انجمن را به من برساند. وارد جلسات شدم و در آنجا همدردانی را دیدم که همانند من از روی ناچاری وارد برنامه شده بودند. من که به خاطر قطع مصرف های مکرر امیدی به پاک ماندن نداشتم، فقط به امید معجزه از سکوت اول تا سکوت آخر در جلسه می ماندم تا بالاخره قبول کردم که من هم می توانم پاک بمانم مشروط بر اینکه بهبودیم در اولویت باشد.

از طریق زندگی به روال برنامه و پیروی از اصول روحانی نهفته در قدم ها و آموزش پذیری، شروع به ترمیم خرابی های ناشی از مصرف مواد مخدر و اصلاح رفتارهای بیمارگونه ام نمودم.

با اجرای عملی قدم ها در زندگی می توانم به پیشرفت بهبودی خود کمک کنم و با درک چرا اینجا هستیم، از خود مراقبت کنم. گاهی اوقات به خاطر عدم رعایت اصول برنامه، آرامشم را از دست داده و ناامید شده ام و به نوعی تعادل زندگیم برهم خورده، ولی با پیام قدم دوم که همان تجربه ی بهبودی است، با شرکت در جلسات و اتصال به برنامه، دوباره آرامش به زندگی من بازگشته است.

امروز به عنوان یک فرد در حال بهبودی و با کسب احترام و اعتبار در جامعه مسئولیت هایم را می‌پذیرم و از اینکه دیگر به عنوان مجرم به من نگاه نمی کنند به خودم می بالم. امروز یاد گرفته ام که منافع کل را در نظر بگیرم و درک می کنم که وظیفه ی من در کمک به همدردانم بیشتر شده و همواره باید مراقب خوشنامی NA و جاذبه ی برنامه باشم.

انجمن معتادان گمنام به من زندگی دوباره بخشید و من هم می خواهم برای بقای انجمن و حفظ پاکی خود کار مثبتی انجام دهم و این عمل میسر نمی شود مگر با خدمت ایثارگرانه و عاشقانه در انجمن و مطمئنم مادامی که این راه را دنبال کنم از هیچ چیز واهمه نخواهم داشت.

من فقط فردی در طرح کلی وقایع هستم. جایگاه خود را در این تصویر کلی با فروتنی می پذیرم.

(فقط برای امروز)

یک پیام ساده، نه بیشتر

مهدی ق از کرج

بعد از یازده سال پاکی می‌خواهم تجربه ام را با شما در میان بگذارم. من امروز تسلیم خواست و اراده ی خداوند هستم و ایمان دارم که اگر این تجربه ی من برای دوستانم مفید باشد، حتماً چاپ می‌شود.

پس از شکست های متعدد و آشفتگی های فراوانی که در دوران مصرف داشتم با یک دنیا ترس و نا امیدی وارد برنامه شدم. به طور مرتب در جلسات شرکت می کردم و تمام سعی من این بود که به پیشنهادات برنامه عمل کنم. به مرور زمان، وسوسه ی مواد مخدر کنار رفت و احساس شادی و سر زندگی جایش را گرفت.

بعد از ۲ سال پاکی راهنمایم به من گفت می‌توانی رهجو بگیری و تجربه ات را در اختیار دیگران قرار بدهی! من هم قبول کردم و با چند نفر از اعضاء شروع به کارکرد قدم ها نمودم. یکی از رهجوهایم که بسیار جوان بود هر کاری دلش می‌خواست انجام می‌داد و به نظر من اصلاً تسلیم برنامه نبود.

او از رفتارهای من کلافه شده بود، اگر چه هیچ اعتراضی نمی‌کرد اما دائماً لغزش می‌کرد و به محض پاک شدن روز از نو روزی از نو، من هم دست بردار نبودم و هر شب با خودم می‌گفتم آیا این بار موفق به پاک ماندن می‌شود یا نه؟

به همین دلیل بیماری من فعال شد و نسبت به رفتارهایش حساسیت نشان دادم و در این رابطه چنان افراط کردم و او را کنترل نمودم که دیگر واقعاً از من می‌ترسید! به او می‌گفتم با اعضایی که بهبودی ندارند رابطه برقرار نکن، با فلانی رفت و آمد نکن، از فلانی تجربه بگیر. خلاصه همیشه حالم بد بود و اگر یک روز به من زنگ نمی‌زد با او جر و بحث می‌کردم و به خیال خودم داشتم به او کمک می‌کردم!

او از رفتارهای من کلافه شده بود، اگر چه هیچ اعتراضی نمی‌کرد اما دائماً لغزش می‌کرد و به محض پاک شدن روز از نو روزی از نو، من هم دست بردار نبودم و هر شب با خودم می‌گفتم آیا این بار موفق به پاک ماندن می‌شود یا نه؟ او هم فقط مرا به عنوان راهنما قبول داشت نه هیچکس دیگر را. بارها راهنمایم به من گوشزد کرده بود که دست از کنترل او بردارم و من چون توان این کار را نداشتم به او گفتم راهنمایش را عوض کند و دست از سر من بردارد.

شاید این بزرگترین لطمه ای بود که من به او زدم چون دیگر هرگز او را در جلسه ندیدم و تلاشی برای پیدا کردن او نکردم ولی همواره خودم را مقصر می‌دانم و دائماً تصور می‌کنم که من عضویت یک نفر را باطل کرده ام.

صدور حکم مرگ دیگران کار سختی نیست. من باید سعی کنم یک معتاد را نجات بدهم. امروز این تجربه ی دردآور باعث شد که دیگر هیچ معتادی را کنترل نکنم و همواره با دیگران مشورت کنم. با رهجوهایم فقط قدم کار کنم، به احساسات آن ها گوش بدهم و هرگز عقیده ام را تحمیل نکنم. امروز متوجه شده ام که من برای دیگران تصمیم نمی‌گیرم و فقط تجربه ام را با آنها در میان می‌گذارم.

رفتار از روی اراده ی شخصی هیچ ثمری بجز درد و رنج برای خودم و دیگران به همراه ندارد. خداوندا به من کمک کن تا تسلیم خواست و اراده تو باشم و سعی کنم با رفتار از روی اصول برنامه حامل پیام باشم. امیدوارم که هیچ معتادی به خاطر بیماری اعتیاد جان خود را از دست ندهد و فرصت پاکی و بهبودی برای همه معتادان فراهم گردد.

هنگامی که بازگشتم

Shanna m .
The Heartbeat Newsleher
January, Febrary 2017

وقتی که بازگشتم می‌ترسیدم که با من نیز همان طوری رفتار کنند که خودم با افراد لغزشی رفتار کرده بودم. اصلاً نمی‌توانستم درک کنم که چگونه یک فرد می‌تواند لغزش کند و زندگی ای که با هزار رنج و تلاش ساخته است را ویران کند.

بعد از لغزش فهمیدم که علت لغزش چیزی نیست بجز نادیده گرفتن اصولی که مرا پاک نگه می‌داشت. من از خودم مراقبت نمی‌کردم و بیشتر نگران دیگران و آنچه در مورد من فکر می‌کردند، بودم.

همچنان که با خودم کلنجار می‌رفتم و با نفس و اراده ی شخصی زندگی می‌کردم به خودم تلقین می‌کردم که حالم خوب است، در حالی که حالم خوب نبود و همین انکار مرا به فنا داد. با هر ارتباطی که برقرار می‌کردم، احساساتی را تجربه می‌کردم که قادر به کنترل آنها نبودم، یعنی در واقع احساساتم تمام افکار و رفتار مرا تحت سلطه ی خود قرار می‌داد.

پس از مصرف مجدد شروع به رفع نیازهای اولیه ی زندگی از قبیل خوردن و خوابیدن و حتی صحبت کردن از احساساتم نمودم. وقتی که از احساساتم حرف می‌زدم به خودم می‌بالیدم و انگار همه چیز عالی بود و زندگیم فوق العاده! اما به محض اینکه خمار می‌شدم دوباره شکسته و درمانده با افکار پلیدم تنها می‌شدم. هر چه بیشتر مصرف می‌کردم، بیشتر با خودم بیگانه می‌شدم و فقط مثل یک مُرده ی متحرک خودم را به این طرف و آن طرف می‌کشیدم. یک حس نادرست از امنیت برای خودم ایجاد کرده بودم و آنرا با این باور که من قوی هستم، تقویت می‌کردم.

روزها طی می‌شدند و نا امیدیِ روز افزون، مرا وادار به انتخاب هایی می‌کرد که در زندانِ درون خودم محبوس می‌شدم. اما اتفاقات عجیبی در حال رخ دادن بود، انگار خداوند داشت از من مراقبت می‌کرد و چیزهایی را برای من فراهم کرده بود که همیشه برای من مثل رؤیا بودند. چیزهایی که در آن سالهای پاکی برایشان زحمت کشیده بودم. می‌دانستم که با این وضعیت قادر به ادامه ی زندگی نیستم. می‌توانستم حس کنم که از درون گندیده شده ام، به طوری که دیگر نمی‌توانستم خودم را تحمل کنم. مزه ی پاکی هنوز زیر زبانم بود و آزادی از بیماری مخرب اعتیاد فقط با پاک بودن برایم میسر می‌شد. زندگی با اراده ی خداوند و دوری از نفس لذت‌جو، لازمه‌ی تغییر و فروتنی است، خدا را شکر می‌کنم که راهش را بلد بودم اما فرآیندی که در سر من می‌چرخید بر اساس یک آگاهی نصفه و نیمه بنا شده بود و همواره فکر می‌کردم باید به تنهایی کارهایم را انجام بدهم.

احساس می‌کردم اگر به تنهایی موفق نشوم، انسان ضعیفی هستم! و بر همین اساس فکر اینکه سفره ی دلم را بعد از تجربه کردن این مصیبت ها برای شخص دیگری باز کنم، برایم دردناک بود. افکار وحشتناکی مرا از بازگشتن به جلسات باز می‌داشتند. یک انتخاب من این بود که زندگیم را در این وضعیت غیر قابل تحمل ادامه دهم و دیگر این که ایمان داشته باشم که از این بلایی که خودم برای خودم ساخته بودم، رهایی پیدا کنم.

بالاخره غرور و نفسم را زیر پا گذاشتم، برگشتم و در جلسه نشستم.

همه بیداری های روحانی جنبه های مشترکی دارند. این جنبه ها عبارتست از پایان تنهایی و احساس هدفمندی در زندگی.

(کتاب پایه)

جراحی روحانی

گمنام

Voice of Recovery magazine

2017 January ,February, March

داشتم فکر می کردم که چه مطلبی را با مجله در میان بگذارم که ناگهان یک سرنخ ریز نقش درونی نمایان شد و تصمیم گرفتم تجربه ی خودم را از تراز قدم چهار به مشارکت بگذارم. من نکات منفی بسیاری درباره قدم چهارم شنیده ام که ناشی از بی تجربگی در انجام این قدم است و من امروز قصد دارم درباره ی زیبایی های قدم چهارم سخن بگویم، یعنی فرآیند جراحی روحانی و چیزی که در این دوره از کارکرد قدم نصیبم شد. یکی از مهمترین نکاتی که در قدم چهارم نسبت به آنها آگاهی یافتم، الگوی ساختاری رنجش بود. الگوهایی که در بسیاری از رنجش هایم ثابت و پایدار بودند و هر چقدر در قدم چهارم پیش می رفتم، روشن و روشن تر می شدند.

من متوجه شدم که اکثر چیزهایی که من فکر می کردم رنجش هستند، خاطراتی بیش نبودند و تعدادی از رنجش ها نیز بودند که من هیچ نقشی در آن ها نداشتم.

بزرگترین و عمده ترین الگویی که برایم نمایان شد، توقعات غیر واقعی و نا به جا بود که در اکثر رنجش هایم مشاهده می شد. من توانستم برخی از تجارب ناخوشایندی را که در نتیجه ی ناتوانی در ایجاد و حفظ ارتباطات داشتم را ریشه کن کنم، زیرا چگونگی شکل گرفتن یک رنجش برای من به طور کامل روشن شد. این که چه چیز هایی به شکل گیری و تشدید رنجش ها کمک می کند و همچنین نقش من در آن چه می باشد، الگوی احساساتی بود که به کمک قدم چهارم توانستم شناسایی و ریشه یابی کنم.

ریشه همه این احساسات بد «ترس» بود، ترس از طرد شدن. الگوی رفتاری من قبل از این که به کسی اجازه دهم که مرا طرد کند، خودم این کار را می کردم. چارچوب عقاید من این بود که بتوانم تأیید و پذیرش اطرافیانم را بدست آورم. خودم را به بهانه ی ناچیزی می فروختم و به خودم اجازه نمی دادم که خود واقعیم باشم. به همین دلیل هر رابطه ای که بر قرار می کردم بر پایه ی دروغ بود.

در واقع به طرف مقابلم اجازه شناخت نمی دادم و خودم را نیز از تجربه ی خودم بودن محروم می کردم، در حالی که دوست داشتم درک کنم که یک رابطه ی آگاهانه و سالم چگونه است و چه حسی به من می دهد. یکی دیگر از تأثیرات عمیق قدم چهارم هنگامی بود که ترازنامه های گناه و خجالت و روابط را برای راهنمایم خواندم و احساس آرامش و دوست داشتنی شدن به من دست داد.

در هنگام مشارکت آنها با راهنمایم احساس خوبی داشتم و هیچ احساس خجالت و شرمندگی در مورد کارهایی که در گذشته انجام داده بودم به من دست نداد و گمان می بردم که آن احساس فقط یک احساس آرامش درونی نبود، بلکه درجه ی عمیقی از خویشتن پذیری بود.

همچنان احساسات قدیمی خود را به تدریج می پذیرفتم تا وقتی که نهایتاً از آنها رها شوم و اینکه تمام الگوهای مخربی که در روابط رمانتیکم داشتم بطوری که کلیه ی قسمت های زندگیم را تحت تأثیر قرار داده بودند را شناسایی می کردم و دریافتم که این روابط چه محاسنی برایم داشته اند. با نگاهی دقیق به شخصیت واقعیم از طریق پاسخ به سؤالات کتاب کارکرد قدم، این آگاهی به من داده شده که در هر قدمی کجای کار هستم و چه دارم می نویسم؟

من متوجه شدم که اکثر اوقات خودم موجب رنجش بوده ام که در قدم چهارم، انگار از من گرفته شد، دیگر خودم را سرزنش نمی کنم، ما زمانی عاجز بودیم اما امروز دیگر مسئول هستیم. اکنون حق انتخاب داریم، دروغ ها از بین رفته اند و ما بهبود پیدا می کنیم.

پیامی از خانواده

میثم س از شیراز

درود بر اعضای محترم انجمن معتادان گمنام که همواره مرا یاری کردند و تنهایم نگذاشتند.

من در خانواده ای زندگی کردم که پرخاشگری و زورگویی در آنجا بهترین ارزش محسوب می شد. در همان کودکی به من یاد دادند که اگر کسی در برابرت ایستادگی کرد، چه حق با او باشد چه نباشد، باید به شدت او را مورد ضرب و شتم قرار دهی و غرورش را خرد کنی. باورها و اعتقادات مخرب خانواده آنچنان در شخصیت من نفوذ کرده بود که در سن خیلی کم به مصرف الکل روی آوردم و با انجام کارهای ضد ارزش در سن ۱۴ سالگی از دست قانون فراری شدم و چون خودم امنیت نداشتم نمی توانستم راحتی و آسایش دیگران را تحمل کنم و از هیچ خسارتی به مردم دریغ نمی کردم.

پس از دو سال که متواری بودم بالاخره دستگیر و روانه ی زندان شدم. پدر و مادرم تمام تلاششان را برای نجات من انجام دادند در حالی که من احساس غرور می کردم و زندان و مجازات برایم افتخار بود! حتی در زندان هم دست از خلاف و خشونت بر نداشتم. پس از چهار سال و هشت ماه با تلاش بی‌وقفه خانواده و وکیل زبردست از زندان آزاد شدم و باز هم به کارهای گذشته ادامه دادم و به خرید و فروش مواد مخدر هم اقدام کردم. برای خریدن مواد مجبور بودم آنرا امتحان کنم و همین امر سبب شد به یک مصرف کننده حرفه ای تبدیل شوم.

بالاخره هم با مقدار زیادی مواد مخدر دستگیر و مجدداً روانه ی زندان گردیدم. دوباره خانواده ی بیچاره ام به تلاطم افتاده و تمام زندگیشان را خرج آزاد کردن من از حبس نمودند. این بار دیگر تحمل زندان برایم سخت شده بود چون یک مصرف کننده بودم. در زندان عهد کردم که پس از آزادی، درست زندگی کنم. با دردسر و مشکلات زیادی آزاد شدم و تصمیم داشتم به قولی که به خودم داده بودم عمل کنم اما دیگر دیر شده بود و اجبار به مصرف اجازه نمی داد. خانواده گفتند اگر ازدواج کنی درست می شوی! ولی من بدتر شدم.

هشت سال تمام در یأس و انزوای مطلق به سر بردم و به بدترین شکل مصرف می کردم. سرانجام در بدترین وضع روحی و آشفتگی زندگی، لطف خداوند شامل حالم شد و پیام انجمن را از برادرانم که چندین سال پاکی داشتند، گرفتم و به کمک جلسات توانستم پاک شوم.

امروز تمام تلاش من این است که از خانواده ام جبران خسارت کنم. تمام رفتارهای مخرب گذشته را کنار گذاشته ام. پرخاشگری نمی کنم، هر شب به جلسه می روم و از خداوند به خاطر این نعمت بزرگ سپاسگزاری می کنم. با تسلیم کامل در مسیر بهبودی قدم بر می دارم. با امید به اینکه دیگر هیچ معتادی به خاطر مصرف مواد مخدر به کام مرگ کشیده نشود و چراغ انجمن معتادان گمنام همیشه روشن بماند.

به تدریج وقتی بیشتر از خودمحوری، خدامحور می شویم، نومیدی ما به امید تبدیل می شود.

(کتاب پایه)

معتاد گمنام

دور ولی نزدیک

من در شهرستان بهمنی از توابع استان کهگیلویه و بویراحمد پاک شدم، زمانی که پاک شدم هیچ جلسه ای در شهر من برگزار نمی شد.

دیشب تولد هفت سالگی خود را در شهر شیراز و کنار راهنمایم جشن گرفتم. اوایل پاکیم مجبور بودم برای شرکت در جلسات و حفظ پاکی هر شب فاصله ی چهل کیلومتری بهمنی تا بهبهان را طی کنم.

با وجود آنکه در اثر مصرف مواد مخدر به آدمی کاملاً منزوی و تنها تبدیل شده بودم اما نیرو و امیدی در جلسات وجود داشت که مرا به خودش جذب می کرد. حدود دو ماه پاکی داشتم که با یک دوست همدرد که از شیراز برای خدمت به بهبهان آمده بود، آشنا شدم و شروع به کارکرد قدم ها کردم. اگر چه برای کارکرد قدم ها مجبور بودم هر هفته مسیر طولانی شیراز را طی کنم، ولی زمستان و تابستان، در برف و باران و گرما و سرما این راه را ادامه دادم. هیچ وقت توقف نداشتم و اصل روحانی تمایل که از باور و ایمان به نیروی برتر شکل گرفته است، انگیزه ای شد برای حرکت به جلو و همین تمایل، دوستانی را بر سر راه من قرار داد که تجربه های روحانی آنها زندگی مرا متحول کرد.

نشانه های حضور نیروی برتر روز به روز برایم آشکارتر و موانع پیشرفت من در مسیر بهبودی کم تر و کم تر شد و اطمینان پیدا کردم که با کارکرد دوازده قدم سلامت عقل به من بازگردانده خواهد شد. ایمانم قوی و ترس‌هایم کم رنگ شد.

سپاسگزار خداوند هستم که در مقطع ٤ سال پاکی، پس از مشورت با راهنمایم به شهرستانی دیگر مهاجرت کردم و بعد از شرکت در آزمون استخدامی، شروع به کار کردم و به تحصیلاتم نیز ادامه دادم و هم زمان با تولد هفت سالگی ام مدرک کارشناسی خود را گرفتم.

۳۸ سال سن دارم، خدمت می کنم، خانواده ی خوبی دارم و از زندگی راضی هستم. قدم ها و سنت ها را با راهنمایم کار می کنم و خودم را برای ادامه ی تحصیل آماده می کنم. در آخر عنوان کنم که چنانچه به خداوند اعتماد کنیم، خداوند حتماً پاسخ اعتماد ما را خواهد داد.

سید جمال

طلوع

چند سال پیش به خاطر مصرف مواد مخدر زندگی من آنچنان آشفته شده بود که برایم قابل توصیف نیست. هیچ پولی برای تهیه ی مواد نداشتم و گاهی اوقات روزهای متوالی را در خماری سپری می کردم. صد تومان و پنجاه تومان جمع می کردم تا بتوانم یک بسته هزار تومانی مواد بخرم و این تمام چیزی بود که زندگی من در آن خلاصه شده بود. بالاخره به فکر خودکشی افتادم، طنابی آماده کرده بودم تا به این نمایش غم انگیز پایان بدهم. وارد زیر زمینی شدم، طناب را گره زدم و خودم را در حالی که از سقف آویزان بودم تصور کردم! مادرم اولین کسی بود که مرا می دید ، با آه و ناله پدرم را صدا می زد و آنها هم با حالی زار سعی می کردند مرا از سقف جدا کنند.

من، پدر و مادر و اعضای خانواده ام را دوست داشتم، همسرم را که بیست سال بود از من جدا شده بود را دوست داشتم و به خاطر همین با حالی آشفته و با کورسویی از امید به حیات برگشتم و از خودکشی منصرف شدم. مدت کوتاهی گذشت و من که از قبل با برنامه معتادان گمنام آشنا بودم به لطف خداوند دوباره به جلسات برگشتم، این بار راهنما گرفتم، قدم کار کردم و با سنت ها و مفاهیم آشنا شدم.

مطالعه ی نشریات انجمن، روح خفته ی مرا بیدار کرد و روان آشفته ام را آرام بخشید، به دامن خانواده واجتماع برگشتم و الآن نزدیک به پنج سال است که با همسرم زندگی می کنم و رؤیای زندگی بدون مواد مخدر برای من به حقیقت پیوسته است.

سپاسگزار خداوندی هستم که مرا به انجمن رهنمون ساخت تا در کنار دیگر همدردانم، بهبودی را تجربه کنم. امروز بیش از ده سال پاکی دارم و از همه ی شما ممنونم.

قدم چهارم

«ما یک ترازنامه اخلاقی بی باکانه و جستجوگرانه از خود تهیه کردیم.»

با کار کردن سه قدم اول زیر بنای محکمی برای بهبودی خود فراهم نموده ایم. اعتیاد فعال ما اکنون متوقف شده است، اما اگر بهبودی خود را بر اساس این زیر بنا پیگیری نکنیم، این توقف پایدار نخواهد ماند.

در بین ما افرادی هستند که فکر می کنند بدون کارکرد قدم چهارم هم اوضاع خوب پیش می رود. اما تجربه ی ما به عنوان یک انجمن نشان داده است اعضایی که این قدم بسیار مهم را کار نکنند، دیر یا زود دچار لغزش خواهند شد.

بهبودی ما فراتر از صرفاً پرهیز از مواد مخدر است. قدم چهارم، مرحله ی سرنوشت سازی در سفر ما به سوی بهبودی است. فرصتی است برای تفکر و اندیشه ی عمیق درباره ی خودمان تا خود، احساسات، ترس ها، رنجش ها و چگونگی رفتار خود در زندگی را بشناسیم.

ممکن است از بررسی موشکافانه ی خود بسیار واهمه داشته باشیم. ما خودمان را خیلی خوب نمی شناسیم و شاید اصلاً مایل به شناخت خود نباشیم و از ناشناخته های درونی مان وحشت داشته باشیم. اما اگر ایمان و اعتقاد به نیروی برتر خود را به خاطر بیاوریم، بر این ترس غلبه خواهیم کرد. باور داریم خداوند از ما می خواهد این قدم ها را کار کنیم. اطمینان داریم که با کارکرد قدم چهارم روح ما شفا پیدا می کند و به همین دلیل به پیش می رویم.

ما از نکات مثبت و منفی خود فهرستی تهیه می کنیم. سعی می کنیم از هویت واقعی خود سر در بیاوریم و دروغ هایی را که به خود گفته بودیم فاش کنیم. قدم چهارم ما را قادر می سازد خیال بافی را از واقعیت تشخیص دهیم. به تدریج می توانیم شخصیت ساختگی خود را کنار بگذاریم و به راحتی شخصیت واقعی خود را پیدا کنیم.

نوشتن یک ترازنامه باعث خواهد شد تا شاید بتوانیم نگاهی واقع بینانه به عمق وجود خود بیندازیم و نقاط ضعف و قوت خود را بررسی کنیم. در این ترازنامه فقط نقاط ضعف خود را بررسی نمی کنیم، بلکه امیدها، آرزوها و رؤیاهای خود را نیز مورد توجه قرار داده و سعی می کنیم بفهمیم چرا بعضی از آنها نقش بر آب شدند.

همه ی ما قبل از نوشتن، از نیروی برترمان درخواست می کنیم به ما شجاعت و صداقت لازم را برای نوشتن بی کم و کاست حقایق عطا کند. راهنمایمان نه تنها در نوشتن ترازنامه ی واقعی به ما جهت می‌دهد، بلکه ما را به شجاعت و عبادت تشویق می کند و از نظر عاطفی پشتیبان خوبی برای ماست.

پشتکار در قدم چهارم بسیار مهم است. وقتی شروع به نوشتن کردیم باید این ترازنامه را بدون تأخیر به پایان برسانیم. با کنار گذاشتن ترازنامه در ضمن کار، احتمال دارد دیگر هرگز به سراغ آن نرویم. مسئله مهم دیگر در قدم چهارم این است که باید به اثرات ترس در زندگی خود به دقت توجه کنیم. تجربه نشان داده که ترس خودمحورانه ریشه و اساس بیماری ماست.

بعضی از ما با استفاده از مصرف موادمخدر و سایر مختل کننده های حواس، چنان مهارتی در پنهان کردن احساساتمان پیدا کرده بودیم که وقتی برای اولین بار در جلسه شرکت کردیم، ارتباط ما با عواطفمان قطع شده بود. در طی بهبودی، یاد می گیریم احساسات خود را شناسایی کنیم. بازگویی و نام بردن احساساتمان برای بهبودی، بسیار اهمیت دارد.

رنجش های ما نقش بسیار عمده ای در ناراحتی های دوران بهبودی دارند و به همین دلیل فهرستی از آنها تهیه می کنیم. نباید اجازه دهیم ذهنمان از کینه و دشمنی نسبت به دیگران پر شود.

در این ترازنامه روابط خود را نیز به دقت مورد بررسی قرار می دهیم، به خصوص اینکه چگونه با خانواده ی خود ارتباط برقرار می کردیم. باید به خاطر بسپاریم که ما ترازنامه ی خودمان را می نویسیم، نه ترازنامه دیگران را.

نوشتن در مورد روابط بسیار مهم است و باید به روابط خود با دیگران توجه ویژه ای کنیم. اگر به جای بررسی روابط احساسی بیشتر به بررسی روابط دوستانه بپردازیم، ترازنامه ما ناقص خواهد بود.

در هر حال، هدف ما در اینجا شناسایی عوامل یا رفتارهایی است که باعث ناکامی روابط ما با دیگران شده است. برای پیدا کردن آرامش باید بعضی الگوهای رفتاری بیهوده ی خود را که بر زندگی ما مسلط شده اند، عوض کنیم.

نوشتن ترازنامه به ما کمک می کند که مسئولیت خود را در قبال کارهایمان بدانیم و شرایطی را که باعث می شوند مسئولیت ناکامی های خود را به گردن دیگران بیندازیم، شناسایی کنیم. کیفیت زندگی ما در کل به نتایج تصمیمات ما بستگی دارد.

وقتی ویژگی های شخصیتی خود را بررسی می کنیم، به تدریج از روح دوست داشتنی و پاک نهفته در اعماق وجود خود پرده بر می داریم. با نوشتن این ترازنامه می‌آموزیم که قادر به انجام چه کارهایی هستیم و مهم تر آن که اگر بخواهیم زندگی سالم، مفید و سازنده ای داشته باشیم، چه کارهایی را نباید انجام دهیم؟

قدم چهارم بینش اولیه ای را که برای رشد و بالندگی به آن نیاز داریم، فراهم می‌آورد. نوشتن ترازنامه امری نیست که یک بار انجام دهیم، بلکه روش مناسبی است که در زمان مواجهه با مشکلات، سر در گمی و عصبانیت به ما نشان خواهد داد در چه مقطعی از مسیر بهبودی خود هستیم.

قدم پنجم

«ما چگونگی دقیق خطاهایمان را به خداوند، به خود و به یک انسان دیگر اقرار کردیم.»

اکنون که نوشتن ترازنامه خود را تمام کرده ایم، باید هر چه زودتر مطالب آن را با فرد دیگری در میان بگذاریم. هر چه سریع تر قدم پنجم را برداریم، به همان نسبت بنیان بهبودی ما محکم تر خواهد شد. اساس بهبودی ما از چند اصل روحانی تسلیم، صداقت، اعتماد، ایمان، تمایل، شجاعت و... بنیان گرفته و با هر قدمی که پیش می‌رویم، این بنیان محکم تر می‌شود.

اگر اجازه دهیم که احساس شرم، ترس از تغییر و پذیرفته نشدن از طرف دیگران، پیشرفت این مرحله را متوقف کند. در مقابل بیماری اعتیاد شکست خواهیم خورد.

کارکرد این قدم با حمایت خداوند مهربان و راهنما در حقیقت، عملی کردن همان تصمیمی است که در قدم سوم با سپردن مراقبت خود به خداوند گرفته ایم.

اقراری که در قدم پنجم در برابر خود می‌کنیم، اهمیت ویژه ای دارد چرا که این اقرار را از زبان خود می‌شنویم و بدین طریق عادت به انکار واقعیات را کنار می گذاریم.

شجاعت تنها به معنای نترسیدن نیست، بلکه اکنون به انجام کاری دست می‌زنیم که زمانی از آن می‌ترسیدیم. برای بازگو کردن ترازنامه خود زمانی را تعیین می‌کنیم، سر وقت حاضر می‌شویم و آن را بازگو می‌کنیم.

با کارکرد این قدم، درک و برداشت جدیدی از اصل روحانی فروتنی پیدا می‌کنیم. اکثر ما فکر می‌کردیم از مردم دیگر برتریم یا بیشتر به چشم می‌آییم. اما با کارکرد قدم پنجم متوجه می‌شویم هیچ یک از کارهای ما قابل توجه نبودند. وقتی کسی در مورد قدم پنجم ما می‌شنود، کمال عشق و محبت را در چشمان او می‌بینیم و در آن لحظه نسبت به برنامه احساس تعلق می‌کنیم و خود را جزئی از آن می‌دانیم.

با تشویق راهنما و ایمان به خداوند به راه خود ادامه می‌دهیم. اولین چیزی که باید مدّ نظر داشته باشیم این است که قدم پنجم مسکنی فوری برای مسائل دردناک زندگی نیست.

قدم ها به جای آنکه احساسات ما را از بین ببرند، روح ما را بیدار می‌کنند. برای سازگار شدن با احساسات خود به پشتیبانی احتیاج داریم و باید شخصی را برای شنیدن اقرار خود انتخاب کنیم که قادر به درک احساسات ما باشد.

هیچ کس بهتر از راهنما که خودش هم این تجربه را داشته، نمی‌تواند ما را درک کند. برای دعوت از خداوند جهت کمک به ما در این مرحله، دعایی می‌خوانیم.

دعا خواندن با شخصی که قرار است شنونده ی ما در قدم پنجم باشد میتواند صمیمیت خالصانه ای را بین ما برقرار کند.

چرا اقرار ما در برابر خداوند مهم است؟ برای این که ما در حال اجرای یک برنامه‌ی روحانی هستیم و تمام هدف ما دستیابی به بیداری روحانی است.

در گذشته بعضی از ما حس می‌کردیم لیاقت برقراری رابطه با خداوند را نداریم. زمانی که اسرار خود را آشکار می‌کنیم، به نیروی برتر خود نزدیک تر شده و متوجه رحمت و محبت بی پایان او می‌شویم. به دلیل برقراری این رابطه مثبت با خداوند، به تدریج رابطه ی ما با دیگران نیز مثبت می‌شود و بهبود می‌یابد.

با نگاهی به گذشته متوجه می‌شویم تکرار پی در پی چند الگوی رفتاری باعث در جا زدن ما در زندگی شده است. در اینجاست که احتمالاً برای اولین بار می‌فهمیم اعمالی که از ما سر می‌زند با چگونگی دقیق خطاهای ما تفاوت دارند.

طی خواندن ترازنامه، گاهی راهنما نیز تجربیات مشابه خود را با ما در میان می‌گذارد. وقتی ببینیم احساسات ما و راهنما چقدر با هم مشابه هستند، می‌فهمیم مردم دیگری هم مثل ما وجود دارند و ما همه به یک اندازه انسان هستیم. قدم پنجم به طور شگفت انگیزی ما را به راهنما نزدیک خواهد کرد.

احتمالاً پس از کارکرد قدم پنجم تا مدت کمی احساس خستگی خواهیم کرد و یا از لحاظ عاطفی آسیب پذیر خواهیم شد. ممکن است در این مرحله وسوسه شویم از آگاهی و هوشیاری خود فرار کنیم. مقاومت ما در برابر این وسوسه ها بسیار مهم است.

ما جرأت کردیم درباره احساسات و خصوصیات پنهانی خود با یک نفر دیگر صحبت کنیم. این امر آغازی برای آزادی ما در اعتماد به افراد دیگر خواهد بود. پس از کار کردن این قدم روابط ما تغییر می‌کند و از جمله آنها رابطه ای است که با خداوند خود داشته ایم.

طی مراحل قدم پنجم هر جا که احساس ترس می‌کردیم به او پناه بردیم و شجاعت لازم برای اتمام این قدم به ما عطا گردید. در نتیجه، باور و ایمان ما قوی‌تر شد. به همین دلیل اکنون مایلیم برای برقراری رابطه با خداوند سعی بیشتری کنیم. لازمه این رابطه نیز مثل تمام روابط دیگر، داشتن اعتماد و صداقت از سوی ماست.

مراحلی که تا به اینجا پیموده ایم ما را از چگونگی دقیق خطاهای خود آگاه کرده است. اکنون می‌دانیم که الگوهای رفتاری ما ریشه در عدم صداقت، ترس، خودخواهی و بسیاری از نواقص شخصیتی دیگر داشته اند.

پنجـــــاه فصـــــ

۱

۲

۳

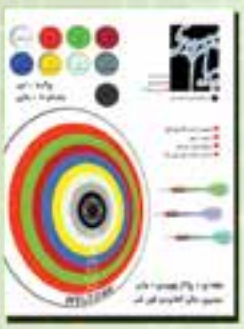
۴

۵

۶

۷

۸


۹

۱۰

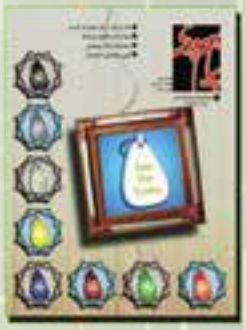
۱۱

۱۲

۱۳

۱۴

۱۵


۱۶

۱۷

۱۸

۱۹

۲۰

۲۱

۲۲

۲۳

۲۴

۲۵

ـــل گـــــذشت

۲۶

۲۷

۲۸

۲۹

۳۰

۳۱

۳۲

۳۳

۳۴

۳۵

۳۶

۳۷

۳۸

۳۹

۴۰

۴۱

۴۲

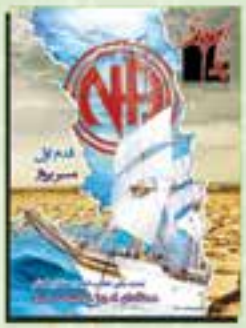
۴۳

۴۴

۴۵

۴۶

۴۷


۴۸

۴۹

۵۰

اعـــانه

رامین ر از ساری

یـادش بخیـر، رفیـق فرهیختـه ای داشـتم کـه همیشـه می‌گفـت: «آدمی‌کـه بتوانـد از منافـع مالـی خویـش بگـذرد، توانایـی گذشـتن از هـر چیـزی را دارد.» مدتـی گذشـت تـا متوجه شـدم بـر خـلاف تصـوری کـه از خـودم داشـتم، چقـدر بـه مسـائل مالـی وابسـته هسـتم و از خودگذشـتگی و سـخاوت برایـم سـخت اسـت. در مـاه هـای اول حضـورم در جلسـات، وقتـی سـبد را حمایـت می‌کـردم، انگیـزه ی عاشـقانه ای نداشـتم. مـن فقـط سـبد را حمایـت می‌کـردم چـون می‌خواسـتم بـه هـر قیمتـی پـاک بمانـم و فقـط از تـرس لغـزش بـود کـه سـبد را حمایـت می‌کـردم!

تـا اینکـه بـه کمیتـه H&I پیوسـتم و بـرای خدمـت قـدم بـه زنـدان نهـادم. از همـان بـدو ورود متوجـه شـدم یکـی دو تـا از زندانـی هـا کـه ظاهـراً پـاک هـم بودنـد بـه طـور خاصـی بـا تیـم مـا برخـورد می‌کننـد و ظاهـراً تقاضایـی دارنـد. یکـی از آنهـا خـودش را بـه مـن رسـاند و بـا صدایـی آرام کـه بـه نوعـی التمـاس آمیختـه بـود گفـت: بـا خودتـان آورده ایـد؟ بـا تعجـب بـه او نـگاه کـردم و در دلـم گفتـم اینهـا چـه فکـری دربـاره ی مـا می‌کننـد؟ در طـول جلسـه هـر وقـت بـه مـن نـگاه می‌کـرد سـرم را پاییـن می‌انداختـم و سـعی می‌کـردم بـه او نـگاه نکنـم و بایدهـا و نبایـد هایـی را کـه آموختـه بـودم در ذهنـم مـرور می‌کـردم.

در پایـان جلسـه یکـی از زندانـی هـا بـا عجلـه بـه سـمت مـا آمـد و گفـت : اگـر چیـزی بـرای مـا آورده ایـد خواهـش می‌کنـم تحویـل مـان بدهیـد. مـن هـاج و واج مانـده بـودم و نمی‌دانسـتم چـه بگویـم کـه سـرگروه مـا بـا آرامـش کیفـش را بـاز کـرد و تعدادی فصلنامـه ی پیـام بهبـودی، پمفلـت و کتابچـه ی سـفید در اختیـار آن هـا قـرار داد. خـدای مـن! در تمـام طـول جلسـه مـن فکـر می‌کـردم زندانـی هـا از مـا انتظـار خـلاف دارنـد! در حالـی کـه آنهـا بـه دنبـال نشـریات انجمـن بودنـد و مـن فقـط بـا بغـض بـه آنهـا نـگاه می‌کـردم.

امـروز پـس از گذشـت سـالها، دیگـر نـه از تـرس بلکـه بـا عشـق سـبد راحمایـت می‌کنـم چـون می‌دانـم کـه ایـن پـول در چـه راهـی مصـرف می‌شـود.

هنـگام حمایـت سـبد، چهـره مشـتاق زندانیـان را تصـور می‌کنـم. مـن یـاد گرفتـم کـه در بـذل اعانـه، گروهـی عمـل کنـم و جهانـی فکـر کنـم. یعنـی اینکـه اولویـت مـن جامعـه ی معتـادان گمنـام در سـر تـا سـر جهان باشـد. زمانـی مـن، دریافـت کننده‌ی ایـن عشـق بـدون مـرز بـودم و امـروز صـادر کننـده ی آن هسـتم و بهتریـن راه صـدور آن حمایـت سـبد سـنت هفتـم اسـت.

مـن می‌دانـم وسـواس معتـاد گونـه ام در رابطـه بـا چگونگـی اسـتفاده از اعانـه هـا نـه تنهـا کمکـی بـه مـن و انجمـن نمی‌کنـد، بلکـه ایـن وسـواس مـرا از اجـرای اصـول روحانـی مهربانـی، سـخاوت و وفـاداری دور می‌کنـد.

انجمـن معتـادان گمنـام تـا بـه امـروز درسـت عمـل کـرده و گـواه ایـن مدّعـا هـزاران هـزار عضـوی اسـت کـه بـه نوعـی بـا ایـن انجمـن آشـنا شـده و بـه آن پیوسـته انـد و مـن ایمـان دارم کـه از ایـن پـس هـم بـه درسـتی کار خواهـد کـرد و همـواره بـا خـود زمزمـه می‌کنـم. عشـق بـلا عـوض بـدون پـاداش نمی‌مانـد.

ما زمانی آزادی پیدا می کنیم که یاد بگیریم خودمان باشیم و به تلاش های خود ادامه دهیم.

(پاک زیستن)

علیرضا ح از گناوه

امید، تلاش، پشتکار

بعد از سال ها مصرف مواد مخدر بالاخره لطف خداوند شامل حال من شد و توسط یکی از اعضای انجمن که پاک بود ولی امروز متأسفانه مصرف می کند با جلسات آشنا شدم.

از آنجا که من ساکن روستا بودم، برای شرکت در جلسات مجبور می شدم به شهر بروم. حدودشش ماه پاکی داشتم که برای رسیدن به جلسه ی قدم، با اتومبیل تصادف کردم و دو ماه تمام بدون وسیله ماندم اما هرگز به بیماری اجازه ندادم برایم تصمیم بگیرد، با جدیت و پشتکار در جلسات بهبودی و قدم شرکت می کردم.

بهترین نقطه شروع برای من زمانی بود که به کمک دوستان برای راه اندازی یک جلسه ی نوپا در روستای خودمان اقدام کردیم.

اوایل خیلی با کمبود مواجه می شدیم‌وگاهی اوقات با یکی دو نفر جلسه را برگزار می کردیم حتی بارها به دلایل گوناگون، جلسه تا مرز بسته شدن هم پیش رفت اما همچنان امیدوار ادامه دادیم و تا امروز که من بیش از ٤ سال پاکی دارم و در ساختار خدماتی انجمن خدمت می کنم، جلسه ما حدود ۱۵ نفر عضو ثابت و خدمتگزار دارد و با اطلاع رسانی که انجام دادیم، جلسه ی ما از طرف اعضای ساکن در شهر نیز حمایت می گردد و من ایمان دارم که روز به روز بهتر و پربارتر نیز خواهد شد.

اسماعیل الف از کهگیلویه

هدیه

من هم دوست داشتم نامه ای برای فصلنامه بنویسم و تصمیم گرفتم تجربه ی شخصی خودم را در زمینه ی فروتنی با شما عزیزان در میان بگذارم.

کتاب پایه می گوید: »فروتنی همان قدر برای پاک ماندن لازم است که نان و آب برای زنده ماندن» فروتنی هم برای روح یک نیاز است .

روح بدون فروتنی در رنج و عذاب افتاده و اگر فروتنی نباشد، دنبال کردن بهبودی کاری سخت و دشوار خواهد شد.

وقتی من فروتن نباشم، از دیگران درخواست کمک نمی کنم و این مسئله مرا از کمک دیگران محروم می سازد. بدون فروتنی من احساس کمبود می کنم و این کمبودهاست که انرژی زیادی از من سلب می کند و باعث درد و رنج من می شود.

تمرین اصل روحانی فروتنی باعث می شود که همیشه از دیگران درخواست کمک کنم و همین درخواست، نکته مثبتی در جهت رشد شخصیت من است.

جنبه دیگری از فروتنی این است که در دسترس همدردانم باشم. نواقص و چگونگی دقیق خطاهایم را تشخیص بدهم و مسئولیت رفتارهایم را بپذیرم، از قضاوت و سرزنش خود و دیگران دست بردارم تا رهایی را تجربه کنم. همواره دعا کنم و از خداوندی که درکش کرده ام، تقاضای کمک کنم و فروتنانه از حق خودم دفاع کنم، به کسی خسارت نزنم و همواره در صحنه ی زندگی حضور داشته باشم.

خود را به عنوان یک انسان بپذیرم و تمرین اصل روحانی فروتنی، برای من صداقت، تسلیم و پذیرش را به ارمغان خواهد آورد و این ها اساس محکمی برای بهبودی من خواهند شد و من به همان اندازه که جایگاه خودم را در دنیا می پذیرم به همان نسبت بهبودیم توأم با خوشحالی، شکرگزاری و رضایت درونی خواهد بود و ایمان دارم که هرگاه در جهت خواست و اراده ی خداوند حرکت می کنم و از خودم جدا می شوم زندگی من و تفکرم تغییر می کند.

اهمیت روزهای آموزش در کمیته H&I

هدف از یک روز آموزش H&I آموزش اعضای انجمن درباره ی خدمات بیمارستان‌ها و زندان ها است.

روزهای آموزش روشی برای آماده کردن اعضای NA جهت رساندن پیام به معتادانی است که دسترسی کامل به جلسات معمولی انجمن را ندارند.

روزهای آموزش جهت بهره وری از تجربه‌ی جمعی سایر اعضای NA برگزار می شوند .

بهترین منبع و مرجع، کتاب راهنمای بیمارستان ها و زندان ها است. پیشنهاد می‌شود هر عضوی که به خدمت H&I می‌پردازد، یک نسخه از این کتاب راهنما را تهیه کرده و مطالعه نماید.

این کتاب ابزار مهمی‌برای آموختن درباره بیمارستان ها و زندان ها است ومسیر اصلی روزهای آموزش را شکل می‌دهد.

وقتی ما در روزهای آموزش حضور پیدا می‌کنیم در کنار تعلیم درباره ی H&I می‌آموزیم که چگونه به شایستگی پیام NA را در مراکز تحت فعالیت H&I انتقال دهیم.

پیام ما چیست؟ این که یک معتاد، هرمعتادی، می‌تواند قطع مصرف کند، از وسوسه مصرف رهایی یابد و راه تازه ای برای زندگی پیدا کند. پیام ما امید و وعده ی ما آزادی است. درنهایت هدف اصلی ما فقط رساندن پیام به معتادی است که هنوز در عذاب است زیرا این همه ی آن چیزی است که ما برای ارائه در اختیار داریم.

یکی از ویژگی های رهبری در NA مطالعه‌ی نشریات و به روز رسانی اطلاعات و آگاهی لازم از خدمت در حال انجام است.

ما می‌دانیم که همواره باید بیاموزیم و با یادگیری اصول و نحوه ی اجرای صحیح آن می‌توانیم در خدمت انجمن معتادان گمنام باشیم.

ما باید به سنت هایمان پایبند باشیم، همکاری با یکدیگر در روزهای آموزش درک روشن تری از سنت های دوازده گانه را میسر می‌سازد. با حضور در جلسات آموزشی H&I و آشنایی با اصول، درصد اشتباهات ما کاهش پیدا می‌کند و همین امر باعث می‌گردد ما بتوانیم پیام مؤثری به همدردان خود برسانیم.

روزهای آموزش H&I می‌تواند تأثیری سازنده بر بهبودی شخصی ما داشته باشد. در این جلسات آموزشی معمولاً می‌توانیم به وضوح متوجه این مطلب بشویم که من نمی‌توانم، ما می‌توانیم. این پذیرش نشانگر صداقت و فروتنی یک معتاد در حال بهبودی است.

حضور در جلسات آموزشی موقعیت درک مفید واقع شدن برای انجمن را فراهم میکند. روزهای آموزش، هماهنگ عمل نمودن و احترام به منافع مشترک را به ما می‌آموزد و با این یادگیری ما می‌توانیم در تمام زمینه ها موفق عمل کنیم.

کمیته بیمارستان ها و زندان های شورای منطقه ایران

عملکرد کمیته بیمارستان ها و زندان های انجمن معتادان گمنام سراسر ایران از تاریخ ۹۵/۱/۱۵ لغایت ۹۵/۱۱/۱۸ به شرح زیر می‌باشد:

آمار فعالیت در زندان ها

تعداد کل زندان مردان که فعالیت پیام رسانی در آن ها انجام می‌شود: ۲۲۰ زندان

تعداد کل جلسات در زندان مردان در هفته: ۳۶۵ جلسه

تعداد کل جلسات در زندان مردان در ماه: ۱۴۶۰ جلسه

تعداد تقریبی اعضای شرکت کننده در جلسات زندان مردان هرماه: ۵۸۶۰۰ نفر

تعداد تقریبی اعضای پیام رسان در هر ماه: ۴۰۰۰ نفر خدمتگزار آقا

تعداد کل زندان نسوان که فعالیت پیام رسانی در آن ها انجام می‌شود: ۳۲ زندان

تعداد کل جلسات در زندان نسوان در هفته: ۲۶ جلسه

تعداد کل جلسات درزندان نسوان در ماه: ۱۰۴ جلسه

تعداد تقریبی اعضای شرکت کننده در جلسات زندان نسوان هرماه: ۴۱۶۰ نفر

تعداد تقریبی اعضای پیام رسان در هر ماه: ۳۱۳ نفر خدمتگزار خانم

آمار فعالیت در مراکز درمانی

مراکز درمانی این گزارش شامل: مراکز MMT، مراکز DIC، مراکز BMT، مراکز مشاوره رفتاری، مراکز و بخش های اعصاب و روان، کلینیک های ترک اعتیاد و بیمارستان ها می‌باشد.

تعداد کل مراکز درمانی که پانل پیام رسانی انجمن معتادان گمنام در آن ها انجام می‌شود: ۲۰۱ مرکز درمانی

تعداد کل بیمارستان هایی که پانل پیام رسانی انجمن معتادان گمنام در آن ها انجام می‌شود: ۸ بیمارستان

تعداد تقریبی اعضای پیام رسان در هر ماه: ۱۷۱۳ نفر خدمتگزار

تعداد کل مراکز درمانی که فقط از طریق اهداء نشریات انجمن معتادان گمنام پیام رسانی می‌شوند: ۱۰۷۳ مرکز درمانی

سبد سنت هفتم

یک اتفاق روحانی

با هر بار حضور در معتادان گمنام، فرصتی در اختیار همه ی ما قرار می‌گیرد. زمانی که منشی جلسه با خواندن این جملات از پمفلت خود که می‌گوید: چرخاندن این سبد یکی از راه های شرکت در سنت هفتم است که می‌گوید «هر گروه NA بایست کاملاً متکی به خود باشد و کمکی از خارج دریافت نکند» پولی که این جا جمع می‌شود برای پرداخت کرایه مکان و نشریات هزینه می‌شود. در ضمن از طریق اعانات این گروه به کمیته های خدماتی مختلف در NA کمک می‌شود تا پیام بهبودی NA به این ناحیه و سرتاسر جهان رسانده شود، سبد پول را به گردش در می‌آورد، اتفاقی که در همه ی جلسات تکرار می‌شود و عامل خودکفایی و آزادی در انجمن ما می‌باشد، ما این اتفاق را یک اتفاق روحانی می‌دانیم.

دیدگاهی وسیع تر

چرخاندن سبد فرصتی است برای قدردانی ما از برنامه ای که راهی نو برای زیستن به ما نشان داده است. در واقع سبد پول نشان دهنده ی روش بهبودی در NA است که می‌گوید با کمک به دیگران در واقع به خودمان کمک می‌کنیم. شاید در ظاهر اینگونه تصور می‌شود که عضو به NA لطف می‌کند و پول در سبد می‌اندازد، اما زمانیکه با دیدگاهی وسیع تر نگاه می‌کنیم متوجه می‌شویم باز هم برنامه به ما لطف می‌کند و به ما اجازه می‌دهد درخوداتکایی گروه شرکت کنیم.

سهم عادلانه (شخصی)

تعیین سهم عادلانه تصمیمی کاملاً شخصی است که درون تک تک اعضاء اتفاق می‌افتد. ما در برنامه ای حضور داریم که به ما اجازه میدهد میزان قدرشناسی خود از برنامه ای که زندگیمان را نجات داده را بنا بر میزان توانایی مان مشخص کنیم. ممکن است در زمینه ی کمک مالی ما به سبد پول نیز تفکرات قالبی و یا الگوهای فکری و رفتاری اشتباه وجود داشته باشد. بهتر است از خود بپرسیم میزان کمک های من در روزهای اولیه حضورم چگونه بود؟ امروز چطور؟ آیا وقتی سبد پول به من می‌رسد، سهمم را نسبت به گروه ادا می‌کنم؟ بررسی و بازنگری انگیزه ی ما در حمایت از سبد سنت هفتم باعث می‌شود احساس تعلق ما به انجمن بیشتر از قبل شود.

سهم منصفانه (گروهی)

همانگونه که عضو نسبت به گروه خود مسئول است و باید سهم عادلانه ی خود را رعایت کند، گروه نیز موظف است سهم عادلانه ی خود را نسبت به ساختار و NA در کل رعایت نماید. ساختار خدماتی توسط گروه ها و جهت رفع نیاز گروه ها بوجود آمده است و تمام فعالیت های آن جهت پیشبرد هدف اصلی و در خدمت آن است. تمام هزینه های ساختار توسط اعانات گروه ها تأمین می‌شود. ما باید باور کنیم پولی که در خزانه گروه ما هست متعلق به کل NA است و باید آن را مسئولانه هزینه و تقسیم نماییم. در گروهها باید تفاوت هزینه بر اساس نیازها و خواسته ها را تشخیص دهیم سپس نیازهای گروهمان که اصولاً نیازهای ساده ای هستند را تأمین و مابقی خزانه را به عنوان سهم عادلانه ی گروهی به سطح بعدی ساختار اعانه کنیم و اجازه ندهیم پول در گروه بلوکه شود.

وسوسه نگهداری پول در گروه

ترسها، عدم ایمان به سادگی برنامه و... باعث می‌شود که ما نسبت به نگهداری پول وسوسه شویم. نباید فراموش کنیم مشکلاتی که نگه داشتن پول زیاد در خزانه گروه به وجود می‌آورد خیلی بیش از کمبود پول است. ما به عنوان گروه هرگز نباید اجازه دهیم پول از چرخه ی خدمات خارج و در قسمتی بلوکه شود یا به اصطلاح در گلوی بطری گیر کند، به استثناء مواردی چون «ذخیره احتیاطی» که اغلب ذخیره ی نقدی مختصری معادل یک ماه اجاره ی مکان و یا هزینه های جاری گروه می‌باشد.

کمک من می تواند ...

شاید خودمان متوجه نتایج کمک مان و سخاوت مان نسبت به سبد پول نباشیم. کمک ما ضمن محاسنی که برای ما و بهبودی مان دارد، دارای نتایج دیگری نیز می‌باشد. مطمئناً کمک های ما در راستای هدف اصلی انجمن و نجات زندگی معتادان هزینه می‌گردد و هرگز از حافظه ی مرجع نهایی انجمن مان پاک نخواهد شد. کمک هایی که تا کنون به معتادان نا امید زیادی در سر تا سر دنیا زندگی دوباره بخشیده و دل آنها را امیدوار کرده است. **کمکت را دست کم نگیر.**

کمیته کارگاه‌های آموزشی شورای منطقه ایران

روح اله ی از سنقر و کلیایی

درخواست کمک

سالهای سال با دروغ و انکار، فریب خود و دیگران برای پنهان کردن اعتیادم تلاش کردم اما هرچه بیشتر تلاش می‌کردم، اوضاع وخیم تر و من تنهاتر و درمانده تر می شدم.

در این راه رنج و مشقت های زیادی برای خودم و اطرافیانم به بار آوردم.

اواخر مصرفم دیگر کنترل گفتار، رفتار و حرکاتم را از دست داده بودم، خسارت های عاطفی زیادی به خانواده و دوستانم زده بودم. با همان وضعیت وارد جلسات شدم. آنقدر توهّمات من شدید بود که مانع برگزاری جلسات می‌شدم، تا جایی که یکی از اعضاء از من مراقبت می‌کرد و بقیه ی اعضاء جلسه را در اتاق دیگری برگزار می‌کردند. بیماری من به حدی رسیده بود که خانواده ام دست و پای مرا می‌بستند تا بلایی برسر خودم نیاورم!

۲ ماه تمام در تیمارستان بستری شدم و چند مرحله هم شوک به من زدند، بعد از مرخصی از تیمارستان دوباره شروع به مصرف کردم و کوله بارم سنگین و سنگین تر شد. دیگر قادر به تحمل نبودم، قرص‌های آرام بخش و مواد مخدر هم آرامم نمی‌کرد، بالاخره از اعضای انجمن درخواست کمک کردم و با حمایت هایشان قطع مصرف کردم و وارد جلسه شدم و اقرار به عجز و ناتوانی کردم.

اوایل بهبودی به خاطر دردهای جسمی، روحی و روانی شدید و کمبودهای مالی و بیکاری، به من خیلی سخت گذشت. از طرف خانواده تحقیر می‌شدم، اطرافیانم مرا سرزنش می‌کردند، اما هیچکدام از این ها بهانه ای برای مصرف دوباره ی من نشد.

از همان اوایل با رفتن به جلسه، راهنما گرفتن، کارکرد قدم و خدمت کردن، بهبودی را شروع کردم و تجربه ی اعضای قدیمی‌را به دقت گوش می‌دادم و می‌پذیرفتم.

با مشورت، تمرین و تکرار اصول روحانی، اوضاع روز به روز بهتر می‌شد. با به کارگیری اصول ساده ی انجمن توانستم به پاکیم ادامه دهم و اکنون نزدیک به ۷ سال است که پاک هستم.

امروز دیگر با احساس یأس و انزوا درگیر نیستم و خودکشی را علاج کار نمی‌دانم. امروز با توکل به خداوند و با کمک راهنما در یک مسیر روحانی قرار گرفته ام و در حال کارکرد سنت‌ها و قدم ها هستم. قدم ۱۱ به ما می‌گوید از طریق ارتباط مداوم با نیروی برترمان جواب هایی را که بدان نیاز داریم، می گیریم.

چیزی که سالهای سال، داشتنش را محال می‌دانستم امروز در اختیار دارم. برای هر روز پاک سپاسگزار خداوند و انجمن معتادان گمنام هستم.

موانع و مشکلات، فرصت این را به ما می دهند تا تمایل خود را محک بزنیم.

(پاک زیستن)

کریم خ از رامهرمز

شرایط سخت

من در خانواده ای متولد شدم که سرپرست خانواده یعنی پدرم یک مصرف کننده مواد مخدر بود، لذا از همان کودکی با آشفتگی های مواد آشنا بودم و از سن ۱۴ سالگی هم شروع به مصرف نمودم. اوایل با لذت مصرف می‌کردم و احساس من این بود که به گمشده خود دست پیدا کرده ام، اما زهی خیال باطل، چرا که دیری نپایید بر اثر مصرف مواد مخدر کارم به بدری و آوارگی، آشفتگی و بستری شدن در تیمارستان کشید.

در اوج مصرف لطف خداوند شامل حالم شد و پیام انجمن را از یکی از اقوام گرفتم و به کمک دوستان وارد جلسات شدم. راهنما گرفتم، قدم کار کردم و مشغول به کار شدم.

محل کارم در شهر دیگری بود و به مدت ۱۶ ماه دوری از خانواده، زندگی در تنهایی، سختی کار و فاصله ای که با جلسات داشتم، همه ی شرایط سخت را تحمل می‌کردم و در جلسات شرکت می‌کردم و خدمت می‌گرفتم.

تا اینکه ۱۸ آبان سال ۱۳۹۴ که خوش آمد گوی جلسه بودم، قبل از رسیدن به جلسه دچار سانحه تصادف شدم و به خاطر آسیب دیدگی شدید، در بیمارستان بستری و سه مرحله تحت عمل جراحی سخت قرار گرفتم. دست و پایم به شدت آسیب دیده بود، شغلم را از دست دادم، امنیت مالی نداشتم، خانه نشین شدم، به حال خودم گریه می‌کردم ولی به نداهای احمقانه بیماری اعتیاد گوش ندادم.

بر خلاف میلم در همان شرایط سخت جسمانی، خدمت کردم، رهجو گرفتم و با شرکت فعالانه در جلسات و مشارکت صادقانه، ارتباط بیشتر با راهنما و در ضمن اقدام برای رفع مشکلاتم، سهم خودم را انجام می‌دادم.

شرایط سختی را سپری می‌کردم و بعد از هشتمین عمل جراحی دیگر نتوانستم به جلسه بروم اما به لطف خداوند و رابطه با او و دعا کردن و استفاده از اصول برنامه و با کمک راهنما و دوستان بهبودی تا امروز پاک مانده ام و امید دارم که همه چیز به خوبی پیش خواهد رفت. از خداوند، راهنما و خدمتگزاران انجمن به خاطر زحمات بی منت و خدمت در راستای هدف اصلی سپاسگزارم.

از تاریکی به روشنایی

این نامه شرح مختصری از داستان اعتیاد و بهبودی من است.

مدت ها بود که دیگر قادر به تحمل رنج ناشی از مصرف مواد مخدر نبودم، بدنم ضعیف شده بود و افکارم تحت تأثیر گناه و پشیمانی قرار داشت و کاملاً سرگردان و درمانده شده بودم. نه توانی برای کار کردن داشتم و نه پولی برای تهیه و مصرف مواد مخدر. نه اعتباری، نه شغلی و نه راه و رسمی‌برای ادامه ی زندگی.

علاوه بر آن، تلاش های بی‌ثمر برای قطع مصرف بیش از پیش آزارم می‌داد. به جایی رسیده بودم که احساس می‌کردم نه زنده ام و نه مرده. آری آن روزها، روزهای پایان بود و من به آخر خط رسیده بودم. شب ها و روز های سخت و زندگی دردناکی را سپری کردم تا به اینجا رسیدم. در کمال ناباوری و در تاریکی مطلق پیام انجمن را توسط یکی از دوستانم دریافت کردم و وارد جلسات شدم. امیدی به پاک ماندن نداشتم. فقط آمده بودم تا برای مدتی قطع مصرف کنم و بعد از حل مشکلاتم و سر و سامان دادن به زندگی ام، اوضاع را کنترل کنم و به مصرف برگردم.

از همان ابتدای ورودم به جلسه اتفاقی افتاد، چیزی تغییر کرد، نه از بیرون بلکه از درون قلبم، من از بودن در جمع خجالت می‌کشیدم ولی بقیه از اینکه من آنجا بودم خوشحال بودند.

من خودم را کنار می‌کشیدم و پنهان می‌شدم اما آنها به من نزدیک می‌شدند. من می‌ترسیدم چیزی بپرسم ولی دوستان

از همان ابتدای ورودم به جلسه اتفاقی افتاد، چیزی تغییر کرد، نه از بیرون بلکه از درون قلبم، من از بودن در جمع خجالت می کشیدم ولی بقیه از اینکه من آنجا بودم خوشحال بودند.

تجربه ی خود را در اختیار من می‌گذاشتند. قبلاً چنین آدم هایی ندیده بودم و با چنین شیوه ای زندگی نکرده بودم. در مدت کوتاهی اطمینان پیدا کردم که بدون اعضای انجمن قادر به ادامه زندگی نیستم. آنها بهترین گواه بر کارآمد بودن این برنامه هستند. شرکت در جلسات را در اولویت کارهایم قرار دادم و تلاش کردم تا جزئی از خانواده ی بزرگ NA باشم.

از آن روز های تلخ و تاریک، سال ها می‌گذرد و به لطف عضویت در انجمن و انجام تعهدات بهبودی به صورت روزانه، دیگر خبری از آن زندگی آشفته و شخصیت در هم شکسته نیست. قدم ها و سنت ها تبدیل به راه و رسم زندگی من شده اند و تلاش برای پیمودن این راه باعث گردید تا جسم و روحم قوی تر، کسب و کارم پر رونق تر و احترام و اعتبارم روز به روز بیشتر شود.

امروز زنده هستم و زندگی ام ارزش زنده بودن را دارد. از خداوند به خاطر این برنامه و این تغییرات بزرگ سپاسگزارم و برای همه ی اعضای انجمن آرزوی موفقیت می کنم.

می خواهیم با واقعیت گذشته خود روبرو شویم، آن را همان طور که بود ببینیم و از آن رهایی یابیم تا بتوانیم در امروز زندگی کنیم.

(کتاب پایه)

نادر ز از سنندج

از روی ناچاری

لطف خداوند و نعمت بهبودی، مرا بر آن داشت تا تجربه ام را با شما در میان بگذارم.

کودکی و نوجوانی من با خلاء عاطفی و کمبودهای زیادی سپری شد. در خانواده ی شلوغ و فقیری رشد کردم. خانواده ای که هیچ وقت در بین آنها احساس راحتی نمی‌کردم و اغلب اوقات دور از خانه و در محیط بیرون به سر می‌بردم و همیشه می‌خواستم بهترین و عزیزترین فرد یک جمع باشم ولی موفق نمی‌شدم.

پس از پایان دبیرستان با احساس تفاوت شدید و زمینه‌ی فکری مخربی که داشتم وارد جمع دوستان مصرف کننده شدم. مدت ۹ سال انواع مواد مخدر را مصرف کردم و کم کم از خانواده طرد شدم. بالاخره کارم به دربدری و آوارگی و کارتن خوابی کشیده شد. در پارک ها و خرابه‌ها می‌خوابیدم. گدایی می‌کردم برای تهیه ی مواد، بارها به زندان افتادم. به نیت پاک شدن، شهر و حتی کشورم را عوض کردم اما نتوانستم، زیرا تصور من این بود که زندگی بدون مواد، کسل کننده و غیر ممکن است. افرادی که پاک بودند و مواد مصرف نمی‌کردند برای من جالب نبودند و هر پیامی از انجمن به من می‌رسید نادیده می‌گرفتم.

عاقبت از روی عجز و ناچاری در انجمن ماندم و گوش دادم. پذیرش بیماری ام برایم سخت بود، در توهّم عذاب آور شدیدی به سر می‌بردم. تا چند ماه قدم کار نمی‌کردم، اما یک شب فقط برای تأیید خانواده و دیگر اعضای انجمن، به جلسه ی قدم رفتم و از آن شب به بعد خیلی چیزها در زندگی من تغییر کرد. اگر چه هنوز هم توهّمات دوران مصرف و مسائل روحی و جسمی‌وجود دارد اما اکنون بیش از دو سال است که پاک هستم. **در انجمن خدمت می‌کنم و با وجود مشکلات، زندگی بسیار زیبایی دارم، در کنار خانواده هستم و قلبم پر از امید و گرمایی بی پایان است.**

بهروز س از کرج

شادمانی

سال ها قبل، زمانی که خدمت سربازی را در یکی از شهرهای جنوبی کشور می‌گذراندم، این دوران هم زمان شده بود با سال های ابتدایی مصرف مواد مخدر. به خاطر اعمال و رفتارهای نا بجا و ضد ارزش که از عوارض بیماری اعتیاد من بود، از سوی دادگاه نظامی محکوم به حبس گردیدم و روانه ی زندان نظام شدم. حبس و زندان از یک طرف و غریبی و غربت از سوی دیگر به من فشار می‌آوردند تا این‌که خانواده ام نیز با من قطع ارتباط کردند و تنهایی و بی پولی هم به دردهایم اضافه شد، اما تمام این بدبختی ها هم نتوانستند جلوی وسوسه ی دیوانه وار مرا برای مصرف مواد مخدر بگیرند.

یک روز صبح متوجه هیاهویی در زندان شدم و دیدم که زندانی ها جشنی برپا کرده اند و شیرینی بین هم تقسیم می‌کنند، وقتی علت این کار را جویا شدم، فهمیدم یکی از زندانی ها که محکوم به مرگ بوده، مورد عفو قرار گرفته و حکم او به پانزده سال زندان تقلیل یافته است. این خوشحالی برای من بی مفهوم بود، زیرا درک نمی‌کردم آدمی که باید پانزده سال در زندان بماند چگونه می‌تواند اینقدر خوشحال باشد؟

سالها از این ماجرا گذشت و من تبدیل به یک مصرف کننده ی نا امید، افسرده و آواره شده بودم و فقط تنها کاری که بلد بودم این بود که با پیدا کردن مواد مخدر و مصرف آن، روزهای سیاهم را به شب های تاریکم پیوند بزنم، اما بالاخره لطف خداوند شامل حال من شد و راه جلسات را پیدا کردم. **امروز به کمک خداوند مهربان و از طریق اصول روحانی انجمن معتادان گمنام بیش از دوازده سال است که پاک هستم و هر روز شادمانی رهایی خود از محکومیت به مرگ را با همه ی دنیا جشن می‌گیرم.**

اگر چه مشکلات زیادی دارم ولی امروز می‌فهمم که چرا آن روز یک زندانی که قرار بود پانزده سال در بند بماند، شادمانی نجات از مرگ را جشن گرفته بود خدایا از اینکه روزهای تاریک مرا با روشنایی پیوند زدی سپاسگزارم.

آشنایی با مناطق شورای فرامنطقه ای آسیا پاسیفیک

منطقه ایران

در ایـن شـماره کشـور عزیزمـان ایـران بـه عنـوان یکـی از مناطـق APF خدمتتـان معرفـی می‌گـردد. منطقـه ایـران شـامل ۲۹ ناحیـه و ۲۵۶ کمیتـه ی شـهری و طبـق آخریـن آمـار دارای ۴۸۵۵ گـروه اسـت و ۲۲۲۴۷ جلسـه در هفتـه در کشـورمان برگـزار می‌شـود.

شرح مختصری از نواحی منطقه ایران:

ناحیه: ۱
استان: آذربایجان غربی
تعداد گروه ها: ۷۳
تعداد جلسات هفتگی: ۴۶۰
تعداد کمیته های شهری: ۹

ناحیه: ۲
استان: مازندران
تعداد گروه ها: ۲۰۳
تعداد جلسات هفتگی: ۴۶۴
تعداد کمیته های شهری: ۱۱

ناحیه: ۳
استان: تهران، سمنان
تعداد گروه ها: ۶۶۷
تعداد جلسات هفتگی: ۲۵۹۶
تعداد کمیته های شهری: ۲۶

ناحیه: ۴
استان: کرمانشاه
تعداد گروه ها: ۹۸
تعداد جلسات هفتگی: ۲۷۷
تعداد کمیته های شهری: ۸

ناحیه: ۵
استان: خوزستان
تعداد گروه ها: ۲۸۵
تعداد جلسات هفتگی: ۱۶۱۰
تعداد کمیته های شهری: ۱۴

ناحیه: ۶
استان: مرکزی
تعداد گروه ها: ۱۲۸
تعداد جلسات هفتگی: ۶۵۴
تعداد کمیته های شهری: ۱۰

ناحیه: ۷
استان: اصفهان
تعداد گروه ها: ۳۹۴
تعداد جلسات هفتگی: ۱۱۷۲
تعداد کمیته های شهری: ۱۵

ناحیه: ۸
استان: فارس،کهگیلویه و بویراحمد
تعداد گروه ها: ۵۱۲
تعداد جلسات هفتگی: ۳۰۷۳
تعداد کمیته های شهری: ۲۰

ناحیه: ۹
استان: کرمان
تعداد گروه ها: ۲۷۷
تعداد جلسات هفتگی: ۲۰۶۰
تعداد کمیته های شهری: ۱۳

ناحیه: ۱۰
استان: خراسان رضوی
تعداد گروه ها: ۵۵۰
تعداد جلسات هفتگی: ۲۴۱۰
تعداد کمیته های شهری: ۱۷

ناحیه: ۱۱
استان: قم
تعداد گروه ها: ۶۱
تعداد جلسات هفتگی: ۴۰۲
تعداد کمیته های شهری: ۵

ناحیه: ۱۲
استان: یزد
تعداد گروه ها: ۱۰۰
تعداد جلسات هفتگی: ۴۲۱
تعداد کمیته های شهری: ۱۰

ناحیه: ۱۳
استان: گیلان
تعداد گروه ها: ۱۵۹
تعداد جلسات هفتگی: ۶۳۸
تعداد کمیته های شهری: ۹

ناحیه: ۱۴
استان: زنجان
تعداد گروه ها: ۴۴
تعداد جلسات هفتگی: ۱۴۵
تعداد کمیته های شهری: ۴

ناحیه: ۱۵
استان: لرستان
تعداد گروه ها: ۹۵
تعداد جلسات هفتگی: ۴۲۷
تعداد کمیته های شهری: ۷

ناحیه: ۱۶
استان: هرمزگان
تعداد گروه ها: ۱۵۹
تعداد جلسات هفتگی: ۷۹۳
تعداد کمیته های شهری: ۸

ناحیه: ۱۷
استان: همدان
تعداد گروه ها: ۱۷۴
تعداد جلسات هفتگی: ۸۷۱
تعداد کمیته های شهری: ۸

ناحیه: ۱۸
استان: البرز
تعداد گروه ها: ۷۶
تعداد جلسات هفتگی: ۴۸۷
تعداد کمیته های شهری: ۵

ناحیه: ۱۹
استان: خراسان شمالی
تعداد گروه ها: ۹۱
تعداد جلسات هفتگی: ۲۹۶
تعداد کمیته های شهری: ۶

ناحیه: ۲۰
استان: بوشهر
تعداد گروه ها: ۱۱۸
تعداد جلسات هفتگی: ۶۱۰
تعداد کمیته های شهری: ۵

ناحیه: ۲۱
استان: چهارمحال و بختیاری
تعداد گروه ها: ۱۰۷
تعداد جلسات هفتگی: ۲۵۸
تعداد کمیته های شهری: ۱۰

ناحیه: ۲۲
استان: آذربایجان شرقی
تعداد گروه ها: ۹۱
تعداد جلسات هفتگی: ۴۷۲
تعداد کمیته های شهری: ۶

ناحیه: ۲۳
استان: گلستان
تعداد گروه ها: ۹۶
تعداد جلسات هفتگی: ۳۵۶
تعداد کمیته های شهری: ۷

ناحیه: ۲۴
استان: قزوین
تعداد گروه ها: ۸۸
تعداد جلسات هفتگی: ۲۳۳
تعداد کمیته های شهری: ۵

ناحیه: ۲۵
استان: کردستان
تعداد گروه ها: ۴۴
تعداد جلسات هفتگی: ۱۴۴
تعداد کمیته های شهری: ۳

ناحیه: ۲۶
استان: اردبیل
تعداد گروه ها: ۲۵
تعداد جلسات هفتگی: ۱۴۶
تعداد کمیته های شهری: ۳

ناحیه: ۲۷
استان: سیستان و بلوچستان
تعداد گروه ها: ۵۹
تعداد جلسات هفتگی: ۳۷۴
تعداد کمیته های شهری: ۶

ناحیه: ۲۸
استان: ایلام
تعداد گروه ها: ۳۳
تعداد جلسات هفتگی: ۱۶۳
تعداد کمیته های شهری: ۱

ناحیه: ۲۹
استان: خراسان جنوبی
تعداد گروه ها: ۴۸
تعداد جلسات هفتگی: ۲۳۵
تعداد کمیته های شهری: ۵

بازگشت

مجید ع از شیراز

سالها قبل با برنامه آشنا شدم و هر بار بعد از ۳۰ روز یا ٦ ماه یا بیشتر، لغزش می‌کردم و به همین دلیل، به خودم لقب مُزمنی دادم و این مسئله خیلی باعث آزارم می‌شد اما بالاخره موفق شدم پاک بمانم و شروع به کارکرد قدم نمایم. بعد از دو سال و یازده ماه که در برنامه بودم، مشکلات زندگی من کم‌کم حل شد اما متأسفانه از همسرم جدا شدم و انحطاط احساسی و پوچی و ناامیدی وجودم را پُر کرد.

تنها بودم و به همین بهانه برنامه را جدی نگرفتم، مشارکت نمی‌کردم، با راهنما تماس نمی‌گرفتم و در انکار به سر می‌بردم و بخصوص وقتی که احساس کردم همسرم برای پاکی من ارزش قائل نیست، بیشتر دلسرد شدم و میخواستم با کار و مسائل مالی خلاء درونی ام را پر کنم. از قدم و جلسات بهبودی دور شدم.

یکی دیگر از دلایلی که باعث دوری من از انجمن شد، دنبال کردن موضوعات بیرون از انجمن بود. هر چه بیشتر از جلسات دور می‌شدم، افکارم بیشتر به من پیام مصرف می‌داد! تا بالاخره به بهانه ی اینکه من پول دارم، ماشین و خانه و شغل و... دارم و هنوز هم می‌توانم به مصرف ادامه بدهم، لغزش کردم و به همین راحتی بیماری بر من غلبه کرد.

مدت پنج سال در لغزش بودم و با مصرف شدید و نوع جدیدی از مواد تا پای مرگ پیش رفتم. یک روز یکی از دوستان بهبودی که مسئول نشریات بود به محل کار من آمد و اتفاقی مرا دید و احوالم را پرسید و من جریان لغزشم را برایش تعریف کردم. با بغض و التماس گفتم آرزو دارم به جلسات برگردم، کف زمین را جارو کنم و تی بکشم، میشه سفارش مرا بکنی؟

دوستم لبخندی زد و گفت: «همین که تمایل به پاک شدن داری کافی است، احتیاج به سفارش من نیست، چون خدا سفارش تو را کرده است. به جلسات برگرد ما منتظرت هستیم» چند روزی گذشت، اول پائیز بود و یک شب که مشغول مصرف بودم خیلی گریه کردم و تصمیم گرفتم خودکشی کنم ولی نتوانستم. از خداوند تقاضای مرگ کردم و در حال گریه خوابم برد.

فردا که از خواب بیدار شدم، احساس کردم اتفاق عجیبی رخ داده است چون من اصلاً میل به مصرف نداشتم! اگر چه خیلی خمار بودم و درد داشتم ولی تحمل کردم و به سمت جلسه رفتم و دو ساعت قبل از شروع جلسه روبروی درب جلسه نشستم و بالاخره من هم وارد حلقه دوستان بهبودی شدم. امروز از اینکه خداوند مرا هدایت کرده سپاسگزاری می‌کنم و تمام سعی من این است که اشتباهات گذشته را تکرار نکنم.

در انجمن خدمت می‌کنم و از هیچ خدمتی دریغ نخواهم کرد. خدمت در انجمن معتادان گمنام ارزش والایی دارد و از پذیرایی و خوش آمدگویی تا گردانندگی و خدمات ساختاری، همه و همه در راستای هدف اصلی انجمن به کار گرفته می‌شود.

امروز که این نامه را می‌نویسم به لطف نیروی برتر و انجمن معتادان گمنام، بیش از دو سال پاکی دارم و این بهترین هدیه ی زندگی من است. از نیروی برتر تشکر می‌کنم و مطمئنم در روند خدمت، هر روز بهتر از دیروز خواهد بود و در پایان جمله ای از پمفلت معتاد کیست را می‌نویسم که می‌گوید «ما کسانی هستیم که در چنگال یک بیماری مزمن و پیش‌رونده گرفتاریم» و من دیگر به خودم لقب مُزمنی نمی‌دهم تا با احساس خوبی روند بهبودی را دنبال کنم.

همایش آزادی سنندج

همایش پاک زیستن کنگان

همایش همدان

همایش پاک زیستن خرم‌آباد

همایش آذربایجان غربی

همایش ششمین سال افغانستان

گردهمایی خشت

غرفه اطلاع رسانی دورود لرستان

احساس امنیت

علی ن از رجایی شهر

خدا را شاکرم که پاک هستم و هیچ وسوسه ای به مصرف مواد مخدر ندارم.

بعد از بیست وچهار سال مصرف مواد مخدر در دی ماه سال نود وچهار پیام انجمن معتادان گمنام را در زندان دریافت کردم.

شکرگزار هستم از این که با برنامه و اصول خوب انجمن آشنا شدم و بیش از یک سال است که پاک هستم و هر روز با هر حالی که به جلسه می‌روم انرژی می‌گیرم.

با وارد شدن به جلسات انجمن معتادان گمنام، توانستم قطع مصرف کنم و این معجزه را مدیون NA هستم .

پس از مدتی توانستم در داخل زندان با راهنمای خوبم که هم سلولی‌ام بود، قدم‌ها و سنت ها را کار کنم.

سلامت عقل تا حدودی به من برگشته و به آرامش رسیده‌ام.

الآن شروع به کارکرد قدم‌ها کرده ام و بابت این فرصت شکر گزار هستم.

یازده سال پیش به خاطر مصرف مواد مخدر مرتکب جرم شدم اما باور دارم که خداوند از من مراقبت می‌کند و تا زمانی که با اصول انجمن زندگی می کنم اتفاقی برای من نمی افتد و همیشه در امان خواهم بود.

یکی از آرزوهای من این است که هیچ همدردی از اعتیادفعال در عذاب نباشد.

با سپاس و آرزوی بهترین ها برای اعضای انجمن معتادان گمنام در سراسر دنیا.

اسامی نامه ها و ایمیل های دریافتی

افشین . خ	مشهد	حمید	گناوه	علیمراد . ک	نهاوند
امین	داراب	حمید . ش		قباد . ه	شاهین شهر
بابک . م		رسول . ک	صدرا	مسعود . د	بندرعباس
برل . ال	امریکا	رضا . گ	جیرفت	مهدی . م	همدان
پدرام	قزوین	سروش . ک	تهران	مرتضی . ص	قم
پل . جی		سروش . ش	تهران	محمود . ر	ازنا
جمیل . ج	دهگلان	سهراب . م	اصفهان	محمد . الف	شهربابک
جواد . ت	شیراز	سعید	زاهدان	محمدرضا . ج	
حمید . م	تهران	صنعان	شیراز	ناصر . ب	مراغه
حمید	بابل	علی . خ	نوشهر		

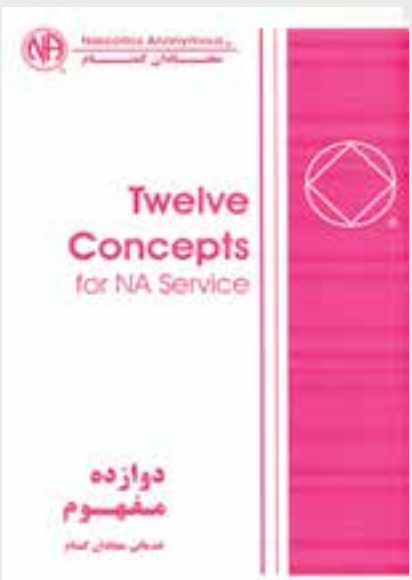
در دوران بیماری :

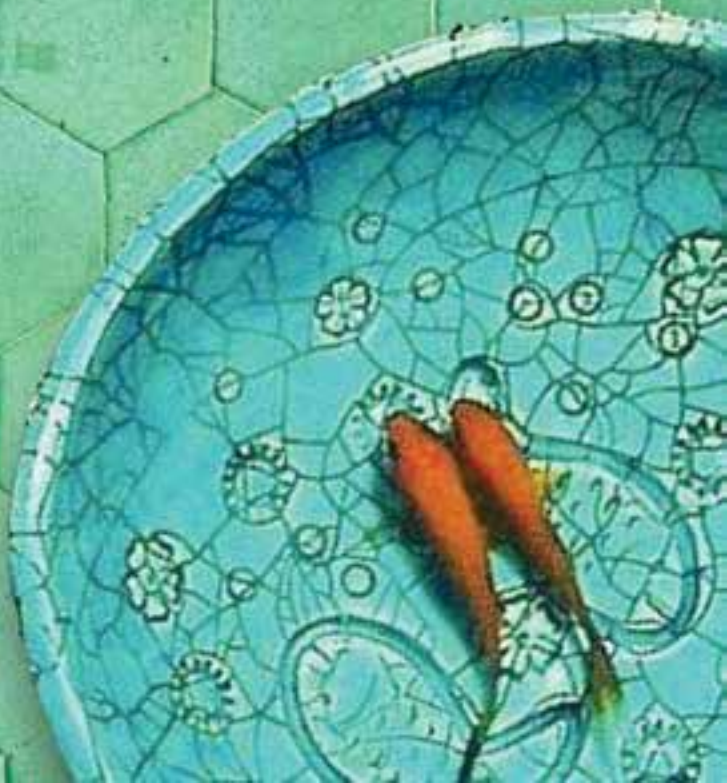
از آنجا که ممکن است در دوران بهبودی بیماری های مختلفی را مانند هر انسان دیگری تجربه کنیم و به دلیل اینکه ما دارای شرایط خاصی هستیم، این کتابچه به سؤالات ما در این دوران پاسخ می دهد. این کتاب دارای ۵ بخش است : ۱ - مطلع کردن پزشک ۲ - درمان دارویی در دوران بهبودی ۳ - شرایط اورژانس ۴ - بیماریهای مزمن و غیر قابل علاج در بهبودی ۵ - راهکارهایی در مواقع رویارویی با بیماری.

کتابچه گروه :

این کتابچه به اعضاء جدیدتر کمک می‌کند تا درک کنند که چه کسی، چه کار می‌کند تا گروه ها بر پا باشند و آنها چگونه می‌توانند به این امر کمک کنند. به اعضای با تجربه نیز تصویری از مسائل و فعالیت های گروه ارائه می دهد. چیزی که ما اینجا ارائه می کنیم (کتاب قانون) نیست، بلکه تجارب مشترک تعداد زیادی از گروه های ما است که در برگزاری جلسات و انجام کار موفق بوده‌اند.

دوازده مفهوم خدماتی :



این کتابچه راهنمای ما در ساختار خدماتی است. مفاهیم به صورت تجاربی سخت در طول ۴۰ سال اول تشکیل انجمن به دست آمده و در مورد مسائلی مانند مسئولیت، اختیار، تفویض و واگذاری، رهبری، جواب‌گویی، راهنمایی روحانی، حضور و مشارکت، ارتباطات، روشن بینی، انصاف و مسائل مالی می باشد و دارای یک سری سؤالات مربوط به هر مفهوم برای شفاف تر کردن آن است.

پیام ما این است که هر
معتادی می تواند از
مصرف مواد مخدر
دست بردارد.
میل به مصرف را
از دست بدهد
و یک راه تازه
برای زندگی
پیدا کند.