



صفحه ۱۴



صفحه ۲۷



صفحه ۱۲



صفحه ۲۷

« سال هشتم » شماره ۳۲۰ پاییز ۹۱

پژوهش

« نشریه داخلی انجمن معتادان گمنام

« شماره ثبت : ۲۱۰۶۵

گمشده من کاربرد مفاهیم خدماتی تاکجا

انجام ندادن ترازنامه قدم ۱۰ یعنی استقبال از لغزش
NA یک انجمن مخفی نیست
 مزایای که از شرکت در جلسات عید ما می شود
انکار = دیوار مرگ
الکل هم یک ماده مخدر است
 جستجوی چیزی درست در مکانی غلط!
 آزادی از اسارت مواد مخدر بایک ظرف یک
 چرا باید، چگونه می توان

فهرست

- 3. پس از چند لحظه سکوت ...
- 6. مسیر زندگی من
- 12. سلام به آزادی
- 18. ۱۲ قدم دریچه ای تازه
- 22. NA. یک انجمن مخفی نیست
- 23. کاربرد مفاهیم خدماتی تا کجا
- 25. گمشده من
- 27. تالار گفت و گو



نشریه انجمن معلمان گمشده ایران

سال هشتم ■ شماره سی و دوم ■ پاییز ۱۳۹۱
شماره ثبت: ۲۱۰۶۵

مسئول کمیته: وحید.ن

گرافیکست و صفحه آراء: علی.ن

حروفچین: مسعود.د

ناظر فنی: مسعود.ن

مترجم: سیاوش.ج

واحد پست: بهزاد.ت

همکاران این شماره: رضا.ش-ماهیاری.ق
مهدی.پ-اکبر.ا-سیاوش.س-محمد.ص-امیر.ر
مجتبی.ب-احسان.ش-ایرج.م-آرش.ق

آدرس: تهران صندوق پستی ۷۱۴۳-۱۵۸۷۵
پست الکترونیکی: Pb@nairan.org
آدرس اینترنتی: www.nairan.org



■ مجله "پیام بهبودی" از دریافت نامه ها ، مقالات ، داستان بهبودی، تجارب شما در برنامه و طرح های تصویری استقبال می کند. از شما دعوت می شود با مجله خودتان همکاری کنید. نامه های خود را در یک طرف صفحه و به صورت خوانا و روشن با ذکر نام، حرف اول نام خانوادگی و شماره تماس، به آدرس پستی یا الکترونیکی مجله بفرستید.

■ مجله "پیام بهبودی" نامه های رسیده را ویراستاری کرده و از آنها متناسب با ظرفیت نشریه استفاده می کند.

■ نامه های رسیده مسترد نخواهد شد. واضح است چاپ نامه ها و مقالات، به مفهوم تایید مطالب آنها نمی باشد و فقط مبین نظرات فرستنده است.

از تمامی کسانی که صمیمانه ما را در تهیه این شماره یاری کرده اند، بسیار سپاس گزاریم.





پس از چند لحظه سکوت...

[سردبیر - وحید، ن]

عرض درود، ادب و احترام خدمت خوانندگان مجله پیام بهبودی و اعضای انجمن.

خرسندیم از اینکه در شماره‌ای دیگر، فرصت خدمتگزاری به شما برایمان محقق گشت و توانستیم از طریق این رسانه، با شما عزیزان در جای جای این کشور و پهنای گیتی ارتباط برقرار کنیم.

همان‌طور که می‌دانید شماره ۳۱ مجله پیام بهبودی مربوط به فصل تابستان ۹۱ با طرح و قالبی جدید در اختیار شما عزیزان قرار گرفت. بازخورد و بررسی نتایج انتشار و توزیع این شماره از مجله، نشانگر آن بود که شما ارتباط قوی و موثری با مجله خودتان برقرار نمودید که این موضوع باعث خوشنودی و انبساط خاطر خدمتگزاران شما در کمیته گردید. امیدواریم که با حمایت روحانی شما عزیزان، بتوانیم این روند رو به رشد را ادامه داده و پاسخگوی مناسبی برای نیازهای شما عزیزان، از طریق انتشار مجله خودتان باشیم.



متوجه شدم که علی‌رغم سخن نگفتن در جلسه، بعضاً نتوانستیم دریافت مناسبی از مشارکت اعضا داشته باشیم. زیرا در سست در هنگامی که فقط با زبانم سخن نمی‌گفتم، در ذهنم غوغا و آشوبی به پا بود که فرصت گوش کردن فعال را به من نمی‌داد. این غوغا دقیقاً همان پیش‌دوری‌هایی بود که فکرم در مورد دیگران می‌کرد. چه بسا در ذهنم مشارکت اعضا را مورد تمسخر قرار دادم و حتی کار به جایی رسید که در مورد صداقت و یا عدم صداقت آنان با قضاوتی بی‌رحمانه حکم صادر کرده و آن‌ها را در ذهنم محکوم می‌کردم! اما در نهایت تنها بازنده‌ی این تفکر بیمارگونه خودم بودم، چرا که که فرصت گرفتن پیام روحانی را از من سلب می‌کرد!

و یا حتی وقتی در جلسات با زبان ایما و اشاره با دیگران در ارتباط بودم باز هم این سکوت برایم کاربردی روحانی پیدا نمی‌کرد. حال خودتان نتیجه‌گیری کنید، زمانی که با زبانم این سکوت را شکستم چه فرصت‌هایی را مغتنم شمرده و تا چه حدی به پیام بهبودی بی‌توجهی نمودم!

اما درست زمانی که با رویکردی دیگر گونه، فرصت حضور را پیدا کردم، به‌راستی که جلسه برایم باز همان حال و هوایی را داشت که در همان ابتدای شرکت در جلسات تجربه کردم. سرشار از امید، مملو از عشق و پر از طعم بهبودی.

درک صحیحی از سکوت یافتن و حفظ این روحیه باعث گشت تا در انتهای هر جلسه نیز، با شنیدن این جمله آمادگی لازم برای خواندن دعای آرامش را پیدا کنم. به این باور رسیدم که اینجا هم سکوت می‌تواند در جهت شکرگزاری و نوعی از مراقبه به من کمک کند. در این سکوت با یادآوری روزهای سختی که برآمده از اعتیاد فعال بود، جمع‌بندی پیام‌ها و تجربیات روحانی اعضا، درخواست شهادت از خداوند و شکرگزاری بابت فرصت بهبودی، می‌توان عزم خود را جزم نمود تا تمام اصول پیشنهادی برنامه را که در جلسه به ما یادآوری شده، در جای جای زندگی خود اجرا و در نهایت پیام بهبودی معتادان گمنام را به اعضای که تمایل و نیاز به شنیدن آن را دارند، رسانید.

آری به راستی این سکوت. پر است از رنج‌ها و حرف‌های ناگفته. سرشار از پیامی به حلاوت بهبودی. در این سکوت عشق ما به یکدیگر نهفته است...

پس از چند لحظه سکوت برای معتادان در حال عذاب و با خواندن دعای آرامش، از خداوند درخواست آن داریم تا هیچ معنایی از درد اعتیاد جان خود را از دست ندهد.

❖ دل‌هایتان شاد و تندرستی‌تان پایدار باد

دهم، ولی دریافت روحانی در قالب عملکرد مداوم که منجر به درک عمیق از این واژه باشد و راهی به مقصود ببرد، در من یافت نمی‌گردد. چرا که بارها و بارها و بارها، پس از اخذ یک ترازنامه در مورد حضورم داخل جلسات بهبودی که جمله‌ی چرا اینجا هستیم را معنایی بخشد، به این نتیجه رسیده‌ام که شنیدن این سکوت در هر جلسه، تنها به صورت یک عادت در من درآمده و گاه‌به‌گاه آن توجهی نیز نمی‌کنم! تو گویی فراموش کرده‌ام که تمامی اصول برنامه، از طریق تکرار در شنیدن و پیگیری در فرم عملکرد، باعث شکل‌گیری محصول بهبودی می‌گردد.

اوایل حضورم در جلسات NA این سکوت، تنها معنای سخن نگفتن برایم داشت. اما پس از گذشت سال‌ها این عبارت، همانند دیگر اصول ساده‌ی برنامه، معنای عمیق‌تری برایم پیدا کرد. مانند اصل روحانی گمنامی که در ابتدا فقط از نپرداختن به موضوع مشارکت و یا نام نبردن از دیگران برایم آغاز گشت و امروز به عنوان یک روحیه به آن برخورد می‌کنم. آری، امروز سکوت نیز مفهوم دیگری به جز سخن نگفتن صرف برایم به همراه دارد.

پس از چند لحظه سکوت در ابتدای جلسه برای من سکوت بدن، سکوت زبان، سکوت ذهن است. در طی تجربیاتی که در برنامه به دست آورده‌ام،

اما موضوعی که باعث شد در این شماره از مجله، دقایقی از اوقات شما را بگیرم، چیزی نیست جز عنوان این سرمقاله! "پس از چند لحظه سکوت..." آری، جمله‌ای که در ابتدا و انتهای هر جلسه‌ای که در آن حضور می‌یابیم به گوش مان می‌خورد و چه بسا بارها و بارها از کنار آن ساده عبور کرده و پی به ماهیتش نبرده و به پیام نهفته در آن توجه نکنیم! اما به راستی رمز و راز نهفته در این سکوت چیست؟ این پرسشی است که هر چند وقت یک‌بار مرا به نحوی در برابر خود قرار می‌دهد. به این ترتیب ظاهراً دیگر باید پاسخ به آن را برایم دشوار نباشد. یعنی حالا دیگر باید واژه‌های آن را یافته باشیم، به بهترین وجه اجزای عبارت را با هم ترکیب کرده باشیم و پاسخ چنان حاضر و آماده بر سر زبانم باشد که برای بیان به فکر کردن نیازی پیدا نکنم. تعریفی داشته باشیم جمع و جور و حاضر به تحویل. مانند خیلی از تعاریفی که در برنامه از برخی اصول به صورت قالبی و پیش‌ساخته برایم درآمده است.

اما باید همین‌جا با کمال فروتنی و در نهایت سادگی اقرار کنم که من درست برای همین پرسش بسیار آشنا، پاسخی قطعی پیدا نکرده‌ام. البته شاید بتوانم از طریق مفهوم لغوی و یا اطلاعات کلاسیک و با مقداری چاشنی پرچانگی، برداشتی از سکوت را ارائه



مزایایی که از شرکت در جلسات عاید ما می شود

اردلان . ب - نهانوند

اهمیت ندارد چرا و چگونه اینجا هستیم. شاید با تمایل خود یا ممکن است با نارضایتی اینجا هستیم یا از روی کنجکاوی و یا حتی احتمال دارد به اصرار خانواده یا به اجبار قانون به اینجا وارد شده ایم. مهم این است که اینجا هستیم. وقتی وارد جلسه می شویم حتما نباید پاک باشیم. قوانینی وجود ندارد که بگوید باید حتما در جلسات با این ویژگی شرکت کنی. NA. انجمن آزادی است برای عضو شدن شرط و شروطی وجود ندارد. اینجا تنها لازمه عضویت تمایل به قطع مصرف می باشد.

پاکی

پس از جلسه اول به تازه واردان توصیه می شود باز هم به جلسات برگردند. چون بر اساس یکی از اصول برنامه می گوید کسانی که به طور مرتب در جلسه شرکت می کنند، پاک می مانند. وارد شدن به جلسه و دیدن فضایی پر از معتاد خوشحالی که در پاکی به سر می برند امیدوار کننده است. وقتی شروع به رفتن به جلسه می کنیم حسی در ما برانگیخته می شود و این حس، امید و توانایی ما را در قطع مصرف مواد مخدر افزایش می دهد. برخی از اعضا پس از شرکت در جلسه قطع مصرف می کنند.

حفظ پاکی

هدف همه ما در وهله اول رهایی از مواد مخدر است و پاک ماندن. شرکت مرتب در جلسه تضمین تداوم پاکی است. در جلسات

ما به تجربه در یافته ایم که کاری که قادر به انجامش نیستیم به طور جمعی می توانیم. بیمار ما جدا پیدا نمی یابد بلکه در جمع بهبودی حاصل می شود

با کارهایی که باید برای پاکی انجام بدهیم آشنا می شویم. در هر جلسه ای به ما یادآوری می شود که دیگر نمی توانیم با موفقیت مواد مخدر مصرف کنیم. هر جلسه ای ما را از تبدیل شدن به معتاد در حال مصرف دور نگه می دارد. پس اگر می خواهیم پاک بمانیم شرکت در جلسات را اولویت خود قرار دهیم. ما آنچه را که داریم با مراقبت کامل می توانیم حفظ کنیم. به طور مرتب در جلسه شرکت می کنیم و از پاکی خودم مراقبت می کنیم.

بهبودی

امروز ترتیب اولویت های خود را حفظ می کنیم. اولویت بعدی من در برنامه بهبودی است. بهبودی اساس زندگی ما است. هر چیز دیگری را ممکن می سازد. شرکت در جلسه بخش مهمی از بهبودی ما است که اجازه می دهد مادر مسیر رشد و پیشرفت باشیم. تفاوتی نمی کند چه مدت پاکی داریم حضور در جلسه باعث می شود از صدمات بیماری در امان باشیم. برای حفظ ارتباط روحانی، برای ملحق شدن به پیوند بهبودی و پیوستن به همسفران آزادی در جلسات شرکت می کنیم. مهم نیست در جلسه چه چیزی گفته می شود و چه کسانی حضور دارند. به هر حال انرژی خاصی در آن فضا وجود دارد که برای من شفا دهنده است. امروز به جای فرار از عواطف ناراحت کننده ای که طی روز تجربه می کنیم به جلسه می روم و درباره چیزی که در زندگی ام اتفاق افتاده مشارکت می کنم و

این می تواند مرا در رویارویی با احساسات خود کمک کند. گاهی برای خالی کردن افکار پوچ و پاک کردن ذهن از فکرهای بیمارگونه و یا برای رهایی از وابستگی ها و وسوسه های مختلف به جلسه می روم. امروز علی رغم هر احساسی که داشته باشم به جلسه می روم تا خود را در مان کنم و برنامه را به بهترین شکل ممکن انجام دهم با رعایت تمام این موارد می توانیم بگویم در تماس دایم با واقعیت بیماری ام بوده ام.

من نمی توانم ما می توانیم

ما به تجربه دریافته ایم که کاری که قادر به انجامش نیستیم به طور جمعی می توانیم. بیمار ما جدا جدا بهبود نمی یابد بلکه در جمع بهبودی حاصل می شود. شخصیت ضعیف و ناتوان من می تواند از قدرت گروه کمک بگیرد و از حمایت گروهی بهره مند گردد. گروهی که برای دست یافتن به بهبودی به یکدیگر کمک می کنند. تجربه اعضا در جلسات پشتیبانی و راهنمایی لازم را برای بهبودی از اعتیاد به ما ارائه می دهد. ما دارای پیوند مشترکی هستیم باید یاد بگیریم به دیگران کمک کنیم و اجازه دهیم دیگران به ما کمک کنند. با شرکت در جلسات از طریق کمک خواستن از دیگران بدون توجه به مقطع پاکی، انگیزه خود را برای رسیدن به بهبودی تقویت می کنیم. ما لازم است از تجربه سایر معتادان بهبودی یافته کمک بگیریم به مرور متوجه خواهیم شد تجربیات آنها برای ما چقدر ارزشمند و آرامش بخش است. ما برای تجربه خود به هم وابسته ایم نباید به تنهایی



این راه مسیر ما به سوی رشد روحانی است. هر روز تغییر می کنیم و این رشد نتیجه آرزو کردن نیست بلکه نتیجه عمل و دعاست.

کتاب پایه

مقاله

پیام بهبود

بهره می گیریم از مطالبی که در جلسه مطرح می شود نکات خوب را یاد می گیریم و نکات منفی را دور می ریزیم. در جلسات از طریق گوش کردن بدون قضاوت چیزهایی که به ما ارایه می شود دریافت می کنیم. در صورتی که شنونده ای فعال باشیم سعی کنیم تا آخر جلسه افکار و عقاید خود را کنار بگذاریم و بدون تعصب به عقاید اعضا گوش دهم گوش کردن به صحبت های افراد موجب می شود که تجربه مهمی از آنها بشنویم و وجدان ما بیدار شود. تجاری مثل استفاده از تجربه تلخ شکست افراد، گرفتن پیام از لغزش افراد، شناخت از ماهیت بیماری، گشایش مشکلات افراد، موفقیت ها و پیروزی های آنها و ... به عنوان یک معتاد در حال بهبودی و یک انسان باید چیزهای زیادی یاد بگیریم که این از طریق گوش کردن امکان پذیر است. گوش کردن نه فقط با گوش هایمان بلکه با قلبمان، یعنی گوش جان بسپاریم به خصوص زمانی که مراقبت و اراده نیروی برتر را جستجو می کنیم از طریق گوش کردن فروتنانه متوجه خواهیم شد که خداوندی هست که بر زندگی ما تاثیر می گذارد و ما را هدایت می کند.

بیرون آمدن از انزوای اعتیاد و از بین رفتن احساس تنهایی

شرکت در جلسات و مشارکت با دیگران مانع از انزوای اعتیاد ما می گردد. در جلسات ما خود را در جمع دوستان پاک و مثبت قرار می دهیم و آنها ما را درک می کنند در جلسه وقتی با حمایت افراد و پذیرفته شدن از سوی آنها روبه رو می شویم، هراس از جمعیت در من به مرور تضعیف می شود و احساس اجتماعی بودن در من افزایش می یابد. همدردی و همدلی افراد در جلسه باعث می شود از عواطف و احساسات خود فرار نکنم و با دوستی عرضه شده ارتباط برقرار کنم و آن را بپذیرم. پیوند دوستی با سایر معتادان در حال بهبودی به ما قدرت می دهد به تنهایی خود غلبه کنیم و از فضای همدلی و همکاری در آنجا لذت ببریم. شرکت مرتب در جلسه و حفظ ارتباط با اعضا به مرور خلا تنهایی ما را پر می کند و از انزوای اعتیاد خود رهایی پیدا می کنیم و به جلسات احساس تعلق می کنیم. هدیه معتادان گمنام این است که ما را به اجتماع متصل می کند

یاد می گیریم که ما تنها نیستیم ما هم می توانیم احساس یگانگی و یکسانی با سایر انسان های دیگر کنیم. وقتی در NA از اختفا بیرون می آییم با دنیای اطراف خود ارتباط برقرار می کنیم و می توانیم جزیی از یک کل بزرگ باشیم.

جلسات می تواند محیطی برای یادگیری ما باشد. از طریق گوش کردن چیزهایی را می شنویم که برای ما موثر هستند. مهم نیست در جلسه چگونه مشارکت می شود ما از تجربه ای که برای ما مناسب است بهره می گیریم



می بخشیم. زمانی که نیاز به کمک داریم به جلسه می رویم و با ابراز عشق و پذیرش سایر معتادان روبه رو می شویم تنها با این بده بستان زیبا است که ما می توانیم مسیر بهبودی را به کمک یکدیگر تا به آخر ادامه دهیم.

انتقال پیام

یکی از موثرترین راه های دریافت و انتقال پیام ما جلسات می باشد که در واقع مهم ترین خدمتی است که انجمن ما ارایه می دهد. هیچ خدمتی به تنهایی از لحاظ ارزش پیام رسانی به هیچ وجه با جلسات بهبودی قابل مقایسه نیست. بنابراین به عنوان یک عضو گروه وظیفه ما رساندن پیام است. هر عضو مسئول است تا حد امکان نقش موثری در انتقال پیام نویدبخش ایفا کند. شرکت و حضور ما در جلسات می تواند بسیار به این امر کمک کند عملکرد ما خودش می تواند بهترین پیام به دیگران باشد. بهترین پیام غیر کلامی من به نمایش گذاشتن بیداری روحانی من است که با کارکرد قدم ها حاصل گردیده. باید همیشه به یاد داشته باشیم که من برای کسانی که راه مرادنبال می کنند یک الگو و چشم انداز امید هستم پس می بایست قبل از هر چیز جاذبه رفتاری داشته باشیم. هنگام مشارکت در جلسه و قبل از صحبت کردن اول طرز بیان خود را به وقت بررسی می کنم که آیا در مشارکت خود هدف اصلی را مورد توجه قرار داده ام و بهبودی خود را به مشارکت گذاشته ام؟ امروز در جلسه ای شرکت می کنم و سعی می کنم هنگام صحبت کردن حامل پیام مفیدی باشم از خود بگویم و تجربیات روحانی خود را به روش ساده و مختصر و پر معنی توصیف کنم. مشارکتی که حامل پیام امید و آزادی باشد و هدف اصلی تحقق پیدا کند یک مشارکت خوب در راستای هدف اصلی باعث می شود تا تمرکز گروه بر انتشار پیام اصلی باشد. در ضمن باید به یاد داشته باشیم که فرقی نمی کند در چه مقطعی از پاکی هستیم گاهی اوقات خود ما نیاز به دریافت پیام داریم که اگر در جلسات ساکت بنشینیم و گوش بدهیم پیام را دریافت خواهیم کرد.

تمرین گوش کردن

شاید عده زیادی از ما تصور می کردیم غیر ممکن است که بتوانیم پاک بمانیم و با ناباوری وارد جلسه شدیم اما با گوش کردن به تجربه اعضا و مشارکت افراد، به تدریج باور کردیم که ما هم می توانیم پاک بمانیم. جلسات می تواند محیطی برای یادگیری ما باشد. از طریق گوش کردن چیزهایی را می شنویم که برای ما موثر هستند. مهم نیست در جلسه چگونه مشارکت می شود ما از تجربه ای که برایمان مناسب است

عمل کنیم. می دانم که روحیه تکروری و عمل از روی اراده شخصی قطعا به فاجعه منجر خواهد شد. امروز با شرکت در جلسات و پیوستن به حلقه بهبودی و متصل شدن به گروه به بخشی از معتادان گمنام تبدیل می شوم.

به مشارکت گذاشتن تجربه، نیرو و امید و توانایی

مشارکت در جلسه یکی از راه های کمک به یکدیگر است. توانایی و قدرت ما از کسانی نشأت می گیرد که تجربه بهبودی خود را در جلسه به مشارکت می گذارند. در جلسه فعالانه شرکت می کنم و مسوولیت خود را در قبال مشارکت کردن تجربه اقتدار و امیداری ام را با اعضای دیگر می پذیرم یعنی با صحبت خود در واقع از دیگران پشتیبانی می کنم. وقتی تجربه بهبودی خود را به مشارکت می گذاریم محیط بهبودی را در جلسات ایجاد می کنیم و این خود باعث جذب اعضای جدید می شود. اصلی روحانی در این برنامه وجود دارد که می گوید با در میان گذاشتن آنچه که داریم می توانیم آن را حفظ کنیم از طریق کمک به دیگران در واقع به خود کمک کرده ایم. امروز برای تقسیم کردن عشقی که خداوند به من داده به جلسه می روم این کار تنها راه حفظ این عشق است هر چه بیشتر به دیگران کمک کنیم بیشتر به خود کمک کرده ایم ما تجربه نیرو و امید مورد نیاز خود را در جلسات به دست می آوریم.

ارزش درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگر

هر خدمتی در NA ارزش درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگر را متجلی می سازد. حفظ و بقای انجمن و روح حاکم بر برنامه کمک درمانی یک معتاد به معتاد دیگر است. شرکت در جلسات باعث می شود از هدیه بهبودی که معتادان در حال بهبودی با هم در میان می گذارند بر خوردار باشیم و از مودتی که بین اعضا هست بهره مند شویم. در جلسات دوست داشتن و عشق به یکدیگر را تجربه می کنیم و زمانی که درد خود را در میان می گذاریم با همدردی از ما استقبال می شود و مورد توجه و حمایت قرار می گیریم. جلسات جایی است که ما را درک می کنند تقسیم شادی ها و ناراحتی ها، کمک کردن و کمک گرفتن، دوست داشتن و عشق به همنوع را تمرین می کنیم. در موفقیت ها و شکست های دیگران شریک می شویم و پاسخ سوالات خود را می گیریم. در جلسات زمانی که خود را در دسترس دیگران قرار می دهیم و راهنمای دیگر معتادان می شویم و بالعکس، به اصل ارزش درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگر حیات تازه ای

مسیر زندگی من

[سینا - تهران]

در هنگام ورودم به معناتان گمنام خیلی جوان بودم و حالا که ۶ سال از آن زمان می‌گذرد و من بیست و پنج سال سن دارم، توانستم مسیر زندگی خود را با کمک NA از زندگی به سمت زندان، تیمارستان و مرگ، به زندگی به سمت فروتنی، پذیرش و از خودگذشتگی تغییر دهم.

با وضعیتی کاملاً آشفته وارد برنامه شدم. با اینکه جوان بودم ولی خیلی زود توانستم به یک معتاد تمام عیار تبدیل شوم. درگیر و دار اعتیاد بارها و بارها کارم به مراکز بازپروری و سمزدایی کشیده شد. برای بار اول با معتادان گمنام در بازپروری قرچک و از طریق کمیته زندان‌ها و بیمارستان‌ها آشنا شدم. حس همدردی را همان روز اول با آن اعضا تشخیص دادم و اضافه کنم که قبل از آن هم یکی از پیام‌رسان‌ها را می‌شناختم. چون ما اهل یک محل بودیم. به آنها قبول دادم که پس از آزاد شدن حتماً به جلسات خواهیم رفت. اما یادم هست که نشئه به خانه رسیدم. مجبور بودم که شب‌ها را در پارک‌ها و یا خیابان‌ها بخوابم و روزها هم در پی تهیه و مصرف در کف خیابان‌ها آواره بودم. معتقد بودم که اگر مواد مخدر و سیگار داشته باشم، ولی غذا نخورم ایرادی ندارد. خودم را باخته بودم و از همه چیز بدتر و در داور تر احساساتی بود که نسبت به خودم داشتم.

تصمیم به قطع مصرف گرفتم. از ترس اینکه به خاطر مواد مخدر نمیرم چون زندان را بارها تجربه کردم و چند روزی را در یک تیمارستان دولتی گذرانده بودم. وحشت از مردن در من زیاد بود. چون معتادان بسیاری در اطرافم می‌مردند. یک روز که به خاطر مصرف بیش از حد چند ساعت در یک پارک بیهوش بودم، به سمت یک جلسه NA راه افتادم و در آن جلسه با وضعیت وخیمی شرکت کردم. چیزی که مسیر زندگیم را تغییر داد، احساسات من بود که آن روز آنها را از دهان اعضای آن جلسه شنیدم و خودم هیچ وقت

یاد نگرفته بودم آنها را به زبان بیاورم. یک سال درگیر قطع مصرف و لغزش‌های کوتاه مدت بودم ولی با حضور در NA شدم. طرز زندگی و نحوه مشارکت اعضای NA لذت بردن از مصرف مواد را از من گرفت.

آخرین باری که مصرف کردم و از شدت زیاد مصرف نمی‌توانستم سر پا بایستم بالاخره تسلیم شدم و از یک عضو دیگر خواستم که راهنمای من بشود و با من قدم‌ها را کار کند و از آن روز به بعد نزدیک به ۵ سال است که پاک هستم.

با کار کرد قدم، سنت و مفهوم یاد گرفتم که چگونه می‌شود واقعاً به انجام یک سری اصول ایمان داشته باشم و برای اولین بار در زندگی از نوعی باور و عقیده جدید پیروی کنم.

در تمام این مدت من در برنامه‌ی NA سعی کرده‌ام که خدمت کنم و کاری را که تعهد آن را می‌پذیرم انجام دهم و عشق بلاشرط را در اختیار کسانی بگذارم که شاید فقط شاید احساساتی مثل احساسات من را در بدو ورودشان به برنامه تجربه می‌کنند.

تا زمانی که از برنامه و اصول پیروی کنم هیچ احساس و مشکلی ابدی نخواهد بود و همه گذرا هستند. من امروز به عضوی سپاس‌گزار و معتقد به برنامه و نیروی برتر تبدیل شده‌ام و این را مدیون تمام کسانی هستم که شواهد زندگی جلوی چشم من بوده‌اند.

و در آخر از تمام خدمتگزاران در معناتان گمنام که بسیار زیاد هستند و مخصوصاً از اعضای کمیته فصلنامه پیام بهبودی در شورای منطقه کمال تشکر را دارم.

انکار = دیوار مرگ

ملک - کرمان



دیوار انکار بلند بود و من در تمام آن سال‌های لغزش چه دلخوش بودم که روی این دیوار لم داده‌ام و بر این باورم که به خدا نزدیک. دوستانم را از آن بالا نگاه می‌کردم و احساس تفاوت تمام وجودم را پر کرده بود و این انکار، غرور کاذبم را جریحه‌دار می‌کرد که تو از آنهاایی که پایین‌اند بهتری و به خدا نزدیک‌تر.

در این مدت ده سال لغزش‌های من ادامه داشت و روز به روز این دیوار بلندتر می‌شد تا جایی که کم‌کم ترس به سراغم آمد. هر چند که روزها و سال‌های اول، ترس‌ها را هم انکار می‌کردم تا اینکه با دلهره، آشفتگی و بر شکستگی مال و معنوی و تنهایی همسفر شدم. درست تنهایی، خودم را تنها دیدم و این تنها شدن و ترس‌های واقعی که با تنهایی همراه بودند باعث شد که واقعیت را ببینم و همینطور خودم را. خود واقعی، ناتوان و عاجزم را.

برای چندمین بار به جلسات برگشتم دست به دامن همدردی دیگر شدم تا همسفرم شود. قبول کرد و راهنمایم شد. شانه‌ها و دست‌هایم را از دیواری که در آن ایستاده بودم، در اینجا بود که خودم را با دیگران هم سطح دیدم. ابزار برنامه را در حد توانم به کار گرفتم و در جاده‌ای افتادم که به سمتی می‌رفت که روزی از روی آن دیوار دروغین، آرزوی به او رسیدنش را داشتم. با دوستان بهبودی همقدم و همراه و همسفر شدم و اقرار به عجزها و ناتوانی‌هایم را سرلوحه کارم قرار دادم و خودم را تسلیم اصول برنامه کردم و امروز احساس می‌کنم که دارم به توانایی‌هایم می‌رسم. من هر چه در این جاده به کمک دیگران و خداوند جلو می‌روم، حس می‌کنم که آن دیوار زخم‌پذیر تر می‌شود.

من امروز در حد توانم قدم کار می‌کنم. جلسه می‌روم، مشارکت می‌کنم و تجربه ده سال لغزش و در سیاهی زندگی کردنم را با عشق در اختیار دیگران می‌گذارم و با نردبام پیروزم که همان راهنما باشد در تماسم و با دوازده قدم، به خدمت کردن رسیده‌ام و هر روز که خدمتی را انجام می‌دهم خودم را به او (خداوند) نزدیک‌تر حس می‌کنم و از این نزدیک بودن لذت می‌برم. هر چند که این احساس، کوتاه و موقتی است، اما راضیم و برای بیشتر شدن این حس صبری می‌کنم و امروز ۲۹ ماه است که پاکم.





خودم مشارکت موضوع

داود - تهران

هدفم از این مشارکت برای این بود که به شهرستانی های مقیم تهران، یک پیام بدهم.

وقتی داشتم یادداشت سردبیر را در فصل نامه تابستان مطالعه می کردم تمایل شدیدی در من برای نوشتن تجربه ام به وجود آمد.

۲ ماه قبل از آشنا شدن با برنامه از شدت درد زیاد مصرف، در منزل خودمان قطع مصرف کردم، با تمام دردهای جسمی که داشتم باز هم مصرف نکردم ولی چند روز بعد به علت عدم آگاهی از بیماری شروع به مصرف موادی کردم که به حساب آن موقع خودم اعتیاد نداشت.

همان موقع به پیشنهاد یکی از دوستانم برای کار به تهران آمدم و برای اولین بار با برنامه آشنا شدم. بعد از چند روز برای اینکه جلسه در دسترسم باشد محل کارم را عوض کردم و سختی هایم شروع شد. شروع به شرکت مرتب در جلسات کردم. مجرد بودم و در بالکن مغازه تنها می خوابیدم. خیلی وقت ها جلسه را به شام خوردن ترجیح دادم و گرسنه خوابیدم. یک ساعت قبل از جلسه و چند ساعت بعد از جلسه به مغازه می رفتم.

از همان روزهای اول خدمت در NA را شروع کردم. مدتی بعد ازدواج کردم و بچه ام به دنیا آمد. چیزهایی که در آرزوهای اوایل پاکی نوشته بودم به دست آوردم و زندگی ام از لحاظ دید مردم و ظاهری خیلی تغییر کرد ولی از درون زیاد نه.

در حدود ۵ سالگی با راهنمایی که الان با او هستم آشنا شدم و قدم هایم را دوباره شروع کردم. از او سپاسگزارم که در این مدت معنای بهبودی را به من یاد داد. شادی خیلی چیزها را در برنامه به دست آوردم ولی مهم ترین چیز را هنوز به دست نیاورده بودم و آن خودم بودم. از وقتی با راهنمایم شروع به کار کرد قدم ها برای آشنایی با بیماریم کردم دیگر وسوسه راهنما عوض کردن، جلسه عوض کردن، دوست عوض کردن، شهر عوض کردن و ... را ندارم. چون به کمک او فهمیده ام تنها چیزی که در این دنیا باید عوض شود خودم هستم و علت تمام مشکلات زندگی هم خودم بوده و هستم.

مشارکت صادقانه با راهنما، حضور مرتب در جلسات، حضور داریم در جلسه قدم، مطالعه نشریات، دعا خیلی به من کمک می کند تا به خودم نزدیک و نزدیک تر شوم و این مشکل اصلی زندگی (خودم) را به کمک اصول حل کنم.





[زهر را]

با سلام خدمت همدردانم در تمام نقاط ایران. روزهای بسیار سرد و خشک پاییزی بود، خانواده‌ام به اوج انحطاط روحی و مالی رسیده بودند و از خانواده‌ای که از نظر اصالت و املاک شهره خاص و عام بود، فقط یک خانه خرابه و چند بیمار معتاد مانده بود، همان پاییز پیام انجمن به ما رسید و ۲ نفر از اعضای خانواده به NA پیوستند، این در حالی بود که من به علت افسردگی شدید داروهای اعصاب مصرف می‌کردم و اصلاً مطلع نبودم که با هر از گاهی مصرف مواد، آن‌هم در کنار اعضای دیگر خانواده، بیماری اعتیاد شعله‌ور شده است. چون فقط یکی دو بار جداگانه مصرف کردم به همین دلیل نه خودم و نه بقیه اعضای خانواده از بیماری اعتیاد مطلع نبودیم ولی روح آشفته‌ام دیوانه‌ام کرده بود. افکار بیمارگونه باعث شد درد زیادی را متحمل شوم، به انجمن‌های زیادی معرفی شدم ولی جوابی را نداد. اما نمی‌دانم که اگر او نبود چه می‌شد. او فرشته‌ای از سوی نیروی برترم بود که در این مدت، دردها و وسوسه‌هایم را برای او مشارکت می‌کردم و او عاشقانه گوش

می‌کرد، هزینه تماس نداشتم، او خودش زنگ می‌زد، فردی NA ای بود که تصادفاً با او آشنا شده بودم. او با من بود تا اینکه به انجمن پیوستم، در همین جا از او و کسانی که دست معتادان در حال عذاب را با عشق می‌گیرند کمال تشکر را به جا می‌آورم. انجمن اولین مکانی بود که در آنجا احساس آرامش کردم، عشق بی‌ریادر چشمان تمام اعضای که آنجا بودند موج می‌زد، این عشق، ماندگارم کرد. راستی نگفتم که دختری بودم ساکت و درس‌خوان که بهترین نمره‌ها در مدرسه مال من بود، ولی با شدت گرفتن افسردگی‌ام در دانشگاه قبول نشدم و به شدت سقوط کردم و همه آرزوهایم با خاک یکسان شد. در انجمن از همان ابتدا شروع به گرفتن خدمت کردم، با توجه به شدت بیماری که داشتم تنها خدمت بود که کمک کرد پاک بمانم، با رسیدن به یک سال پاکی و نمایان شدن روح خرابم که پشت وسوسه‌ها پنهان شده بود، دوباره به اوج حال خرابی رسیدم، از تمام اشیای اطرافم می‌ترسیدم، جرات شستن ظرف را نداشتم چون فکر می‌کردم هر چه بشورم کثیفی آن رفع نمی‌شود، لباسی که به تن می‌کردم اگر ذره‌ای کم و زیاد داشت ذهنم را درگیر می‌کرد

و حالم به شدت خراب می‌شد، به عبارت کلی دچار وسواس ذهنی بودم، این دردها باعث شد بار دیگر به روانپزشک مراجعه کنم که او هم برای من دارو تجویز کرد. با مشورت گرفتن و تصمیم خودم که می‌دانستم اگر آنها را مصرف کنم به خواب خواهم رفت، بدون اینکه مشکل اصلی‌ام حل شود از زندگی دور خواهم شد، از مصرف داروها خودداری کردم و به جای مصرف آنها صبح‌هایم را هر روز با رفتن به کلاس‌های ورزشی و عصرهایم را با رفتن به جلسات پر کردم. افکار مزاحم را چندین بار در روز روی کاغذ می‌آوردم و از آنها در جلسات مشارکت می‌کردم تا اینکه در بهار ۹۰، بعد از ۲ سال در انجمن بودن، توانستم تقریباً مثل آدم‌های دیگر نفس بکشم، چون حتی علایم یک آدم زنده را هم نداشتم و به شدت دچار مرگ احساسات بودم، مزه آب و غذایی را که می‌خوردم نمی‌فهمیدم. البته قسمت زیادی از بیماری روحی‌ام با کار کردن قدم چهار برطرف شد و قدم چهار برایم شیرین تر از هر قدم دیگر بود، خلاصه با توانایی که نیروی برتر دوباره به من هدیه کرد، توانستم برای ورود به دانشگاه درس بخوانم، هر چند مشکل بود، ولی با ایمانی که به خداوند داشتم می‌دانستم که اگر من تمام سعی‌ام را بکنم نتیجه مطلوب را به دست می‌آورم، و این را هر شب در نامه‌هایم از خداوند می‌خواستم.

الان یک ترم را با موفقیت در دانشگاه نزدیک محل سکونت و در رشته‌ای خوب گذرانده‌ام، بسیاری از ارزشهایم برگشته است، مثل دیگران می‌تونم احساساتم را لمس کنم و آنها را بروز دهم و حس دوست داشتن در وجودم بیدار شده است. مشکل روحی‌ام کماکان با من هست ولی با آن می‌جنگم و به آینده امیدوارم، می‌دانم که مشکلم حل خواهد شد. اکنون دیگر به این باور رسیده‌ام که می‌شود زیبا و قشنگ زندگی کرد حتی با بیماری اعتیاد. قبل از اینکه بیماری‌ام بیدار شود، ساعت ۵ صبح بیدار می‌شوم و مراقبه می‌کنم، بعد شروع به خواندن درس‌هایم می‌کنم، هر صبح قبل از بلند شدن از رختخوابم هر کدورتی که از کسی در روز قبل به دل داشته‌ام را می‌بخشم و با احساس عشق به اعضای خانواده‌ام از خواب برمی‌خیزم، چون به این نتیجه رسیده‌ام که تنها با عشق می‌توان بر بیماری اعتیاد غلبه کرد و اگر نبخشم و سر جنگ داشته باشم، بیماری اعتیاد که واقعیت آن مانند سرطان است بر من غلبه خواهد کرد و زندگی را به کامم تلخ خواهد کرد. بهترین راه حل برای یک معتاد زندگی کردن در لحظه است و من هر روز به یاری نیروی برترم سعی می‌کنم روزم را در لحظه سپری کنم.

از طریق ارتباط دو طرفه و منظم، گروه ها و ساختار خدماتی ما در موقعیتی مناسب جهت حمایت از ایده آل ها و انجام مسئولیت های مشروح در مفاهیم ۱۲ گانه قرار می گیرند. مفهوم هشت خدماتی



گزارش خبری

پیام بهبودک



رهبران مؤثر در NA

باعث ارتقا وحدت

می شوند و نه از بین

رفتن وحدت



دست آورد روحانی کارگاه دو روزه خدمات جهانی NA

خبرنگار مجله پیام بهبودی، امارات - دوبی

تجربه در NA نشان می دهد که ما برای ایجاد و حفظ اتحاد باید با هم رابطه رو در رو داشته باشیم، حتی اگر این رابطه دیر به دیر اتفاق بیافتد.

به همین منظور و برای ایجاد وحدت و اتحاد بین اعضای دفتر خدمات جهانی و خدمتگزاران شورای منطقه ایران و با هدف ارتقاء این وحدت، کارگاهی دوازده روزه در کشور امارات برگزار شد. نشست که با حضور مدیر دفتر خدمات جهانی و اعضای هیئت امنا و همین طور رابطین نواحی ایران بود. در این کارگاه گفتگویی در رابطه با اهداف و چشم انداز خدمات جهانی که با چشم انداز NA همسو می باشد، صورت گرفت و بر این اساس خط مشی کارگاه بر اساس آن تنظیم شد. «هر معنای چه زن، چه مرد این امکان را داشته باشد تا پیام ما را در قالب زبان و فرهنگ خود تجربه کند»

این کارگاه با گرداندگی آنتونی، ئی (مدیر اجرایی دفتر خدمات جهانی) برگزار شد. در ابتدای کارگاه شکلی از نقشه جهان که تصویر کل کشورهای دنیا در آن وجود داشت و جلسات NA در آن برگزار می شد نمایش داده و مشخص شد از حدود ۶۸۰۰۰ جلسه ای که در دنیا برگزار می شود،

۱۸۰۰۰ جلسه ای آن مربوط به کشور ایران است. در ادامه، ارتباطات در بهبودی محوریت مشارکت آنتونی، بکی و ران در این کارگاه بود که دست آورد این بحث روحانی چیزی جز نزدیک شدن خدمتگزاران یک سطح از NA با خدمتگزاران خدمات جهانی نبود. این نحوه ی ارتباط اولین ارتباطی بود که به صورت ساختاری و مستقیم بین شورای خدمتگزاران منطقه ایران و اعضای دفتر خدمات جهانی برگزار شد و این دیدار نقطه عطف ارتباطات روحانی در بهبودی بود که تأثیر آن در خدمات مشاهده شد. اصول روحانی زمانی در خدمات تجلی پیدا می کند که اعضا در وحدت با هم به تبادل تجربه پرداخته و یکدیگر را مورد مشورت قرار می دهند. این اتفاق بود که در متن گزارشات این نشست کاملاً مشهود بود که به وقوع پیوسته است.

اعضایی که مورد مشورت قرار گرفتند تماماً اعضایی بودند که تأثیر خدماتشان در کل NA کاملاً مشهود بوده و دست آورد این مشورت

برطرف شدن ابهامات خدمتگزاران ایران بود. این، خود اتفاقی روحانی ست که در خدمات خدمتگزاران نقطه مبهمی برای مان وجود نداشته باشد. در ادامه این کارگاه در بیانی ساده، آنتونی مدیر دفتر خدمات جهانی مطلبی را بیان کرد که از موضوعات کنفرانس خدمات جهانی بود و آن عدم تضاد بین همدلی و وحدت بین خدمتگزاران و تفویض اختیاری است که به آنها داده شده است. او این گونه ادامه داد که ما در خدمت، رهبران و خدمتگزاران مورد اعتماد را انتخاب می کنیم نه حاکم، رهبران مؤثر در NA باعث ارتقا وحدت می شوند و نه از بین رفتن وحدت. در این نشست اولویت داشتن حفظ وحدت در خدمت رعایت شد و اعضای سطوح خدماتی NA توانستند با زبان و فرهنگی متفاوت روحیه وحدت را نمایش دهند و مسئولیت خود را در رابطه با خدمات شان انجام دهند. در نهایت این کارگاه دو روزه که تمامی خدمتگزاران درگیر موضوعات آن و تبادل تجربیات با هم بودند با درخواست رابطین ایران از آنتونی، بکی و ران برای به مشارکت گذاشتن احساس خود از این کارگاه کار خود را در فضایی روحانی حاصل از بهبودی پایان داد.

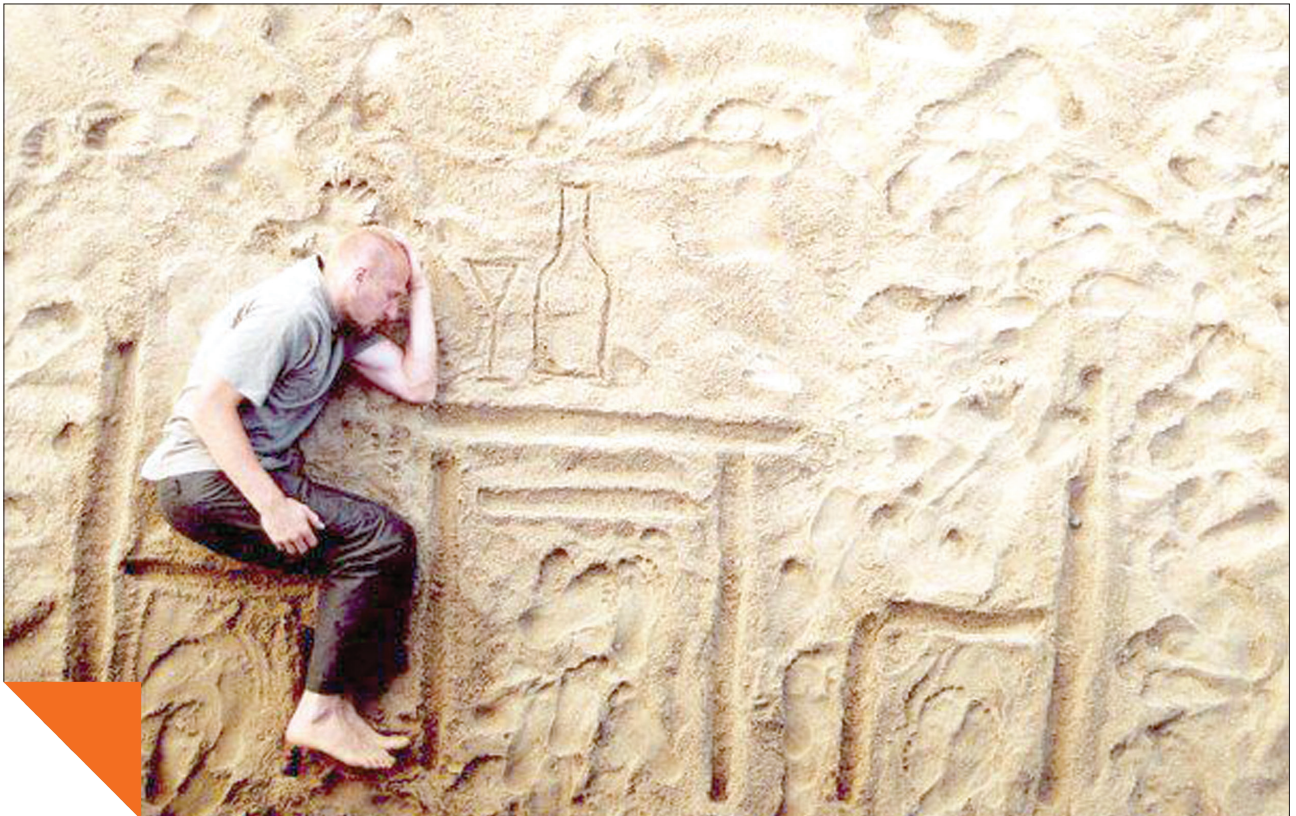
احمدن - فلاورجان

با عرض سلام و خسته نباشید خدمت شما خدمتگزاران خوب، فداکار و دوست داشتنی مجله پیام بهبودی و تمام دوستان همدرد و خدمتگزاران NA در هر جایی که هستند. خواستم بزرگ ترین تجربه بهبودی که در چهار سالگی به آن دست یافته ام را بگویم. تا پیش از این فکر می کردم اگر رهجوی زیاد بگیرم یا منشی و مسوول نشریات گروه و... بشوم بزرگ ترین خدمت را انجام داده ام. البته این خدمات در جای خودش بسیار با ارزش هستند، اما...!

وقتی به NA آمدم هیچ چیز نداشتم؛ وقتی سید سنت هفتم از جلوی من عبور می کرد خیلی ناراحت می شدم که چرا نمی توانم حمایت کنم و خیلی احساس خود کم بینی و... می کردم ولی به لطف خداوند و شما دوستان، در دوران بهبودی شاگردی کردم. استاد شدم و برای خودم یک مغازه زدم و به درآمد معقولی دست پیدا کردم و مشتریان زیادی پیدا کردم. به یاد دارم وقتی سید از جلوی من رد می شد بدترین پول ها و کمترین پول ها را داخل سبد می انداختم و برایم زیاد مهم نبود ولی یک شب به صورت اتفاقی وارد یک کارگاه آموزشی شدم که موضوع آن سید ۷ و لزوم حمایت از آن بود. وقتی گرداننده آمار محاسبه سید ۷ را اعلام کرد که در طول چند ماه به هر نفر فقط ۲۰ تا تک تومانی خورده بود، به خدا از خجالت آب شدم و از آن شب به بعد تصمیم گرفتم که سید را به نحو احسن حمایت کنم و این خدمت بزرگ را به هیچ نحو رد نکنم. چون این سید باعث می شود که جان خیلی از دوستان در بیمارستان ها و زندان ها و تیمارستان ها و... نجات پیدا کند یا شاید یک جلسه در یک نقطه دور و فقیر تشکیل بشود و خیلی از دوستان بر اثر بیماری اعتیاد جان شان را از دست ندهند. در ضمن از شبی که این تصمیم را گرفتم اوضاع کسب و کار (درآمد) و زندگی ام خیلی زیباتر و بهتر شده به امید روزی که هیچ معنای درد اعتیادش نمیرد.



و...
بهره



الکل — هم یک ماده مخدر است؟

مهدی. ه. مشهد

بچه که بودم خیلی شر بودم و با بقیه دوستان و هم‌محلی‌هایم خیلی تفاوت داشتم. همیشه دوست داشتم بهترین‌ها برای من باشد و با بقیه فرق کنم. هیچ چیز خلاء درونیم را پر نمی‌کرد و اگر هم پر می‌شد مقطعی بود. مثلاً آزار و اذیت کردن دیگران، موتور، دوچرخه و... و همیشه به دنبال چیزهای نو بودم.

شده‌اند و... ولی این بار این مثال‌ها نبود چون واقعاً به آخر خط رسیده بودم. فهمیدم که بیماری اعتیاد فراتر از این حرف‌هاست. نوع ماده مصرفی فرق نمی‌کند و همه ما اینجا هستیم که این بیماری مزمن و پیشرونده را با کارکرد قدم متوقف کنیم. با اتفاق قشنگی که در زندگیم رخ داد به لطف خداوند تونستم ازدواج کنم که هیچ وقت حتی توی تصوراتم آن را تجسم نمی‌کردم. امروز که این نامه را می‌نویسم به لطف خداوند ۲ سال و ۷ روز است که پاکم و خداوند را بی نهایت سپاسگزارم که به من زندگی دوباره داد. خدایا ممنونم.

بود. طوری شده بود که توان انجام هیچ کاری را نداشتم تا اینکه از طریق همکارم که رفیق مصرفم بود، پیام انجمن معتادان گمنام را گرفتم و من از روی کنجکاوی وارد برنامه شدم. پاک شدم ولی طولی نکشید که اصول را رعایت نکردم و خیلی راحت لغزش کردم. ولی خدا چقدر من را دوست داشت تا دم مرگ رستم ولی دوباره دستم را گرفت. نمی‌دانم چرا... دوباره پاک شدم ولی دفعه قبل همیشه به دنبال تفاوت‌ها بودم. می‌دیدم افرادی را که یک طومار عجز دارند، زندان رفته‌اند، زندگیشان از هم پاشیده شده، کارتن خواب

درس ۱۳ سالگی الکل مصرف کردم و فکر کردم این همان چیزی است که سال‌ها به دنبالش بودم که به من انرژی، آرامش، آسایش و حتی خوشگلی می‌دهد. افکار من همیشه به دنبال مصرف کردن بود که بعد از چند سال تبدیل به اجبار شد و ادامه دادم. فکر می‌کردم که سر بازی بروم، بهتر می‌شوم. ولی نشد. با این که من روزانه ۲ یا ۳ بار الکل مصرف می‌کردم، ولی هیچ وقت خودم را معتاد نمی‌دانستم. همیشه با خودم می‌گفتم من که دودی نیستم. آدم دودی معتاده. و این طور مثال‌ها بود که زندگی مرا روز به روز تیره و تار کرده

داستان شب عید من

■ حیدر ج - شیروان

قبلاً با انجمن آشنا شده بودم ولی با رعایت نکردن اصول بهبودی لغزش کرده بودم. اما این بار عزم خود را جزم کرده و با اصول، پایه‌های بهبودی خود را محکم ساختم.

اواخر سال ۸۹ بود. به دلیل کم بودن سن پاکیم، مدتی کار نمی‌کردم. کار من رانندگی توی جاده بود که وقتی الان نگاه می‌کنم می‌بینم خوب شد مدتی تو جاده نبودم. بگذریم، قدم سوم خود را لیست کرده بودم و می‌خواستم خواست و اراده نیروی برتر را در زندگی خود تجربه کنم.

این خاطره هیچ‌گاه از خاطرم نمی‌رود، اسفند ماه داشت تمام می‌شد و من اولین عیدی بود که مواد مخدر از زندگی‌ام بیرون رفته بود. ولی نگاهم را نمی‌توانستم روی فرزندانم بیاندازم. یک عمر به آن‌ها خسارت زده بودم و حالا هم که پاک شده بودم خجالت زده آن‌ها بودم. فرزندانم از من چیزی نمی‌خواستند و فقط خوشحال بودند که دیگر پدرشان شب‌ها با آن‌هاست و گرمای بخش زندگی‌شان است ولی من از درون می‌سوختم لذا عاجزانه خواستم تا دری برویم بگشایید، روی پول قرض گرفتن از کسی را هم نداشتم. حتی در این مورد راهنمایم خواست کمک کند، قبول نکردم.

برای فرزندان و منزل چیزی نخریده بودم. جو سنگینی حکم فرما شده بود و من منتظر لطف خدا بودم. اواخر شب بود که دوستی که مدت‌ها بود از او خبری نداشتم زنگ زد و گفت حیدر جان من در تهران بیکار بودم بیاد تو افتادم و نذر کردم که اگر سر کاری رفتم نصف سودش را برای تو قرار دهم. از قضا کارم گرفت و مزد خوبی هم برای من داشت لذا سود کاری که انجام دادم را نصف کردم و به برادرم که امشب به شیروان وارد می‌شود، دادم تا برایت بیاورد. خواهش می‌کنم از من قبول کن و آدرس خودت را برایش پیامک کن.

این چند جمله همیشه در گوشم است که همیشه امید به خدا باشد و اوست که بهترین را برایت قرار می‌دهد. امروز به شکر خدا سر کار می‌روم و زندگی فوق‌العاده‌ای دارم. به امید رهایی افرادی که هنوز در عذاب هستند.



سلام به آزادی

[اکبر ۱۰ م - امیدیه]

است و معمولاً در پارک‌ها و مدارس برگزار می‌شود. به خواست خدا من زودتر از آنها محل برگزاری جلسات را پیدا کردم و به آنها هم اطلاع دادم اما آنها نیامدند تا اینکه بعد از یک سال، دوستی که پیام را به من داده بود وارد انجمن شد که رهجوی من است و برای آن دوست عزیزم دعا می‌کنم. در این مدت رابطه‌ام با دوستان خیلی خیلی کم شده بود زیرا به فاکتورهای برنامه عمل می‌کردم. ۲ الی ۳ روز اول من مصرف می‌کردم و به جلسه می‌رفتم که شبی جلسه پنل بود و من سوالی بر روی برگه نوشتم که مصرف می‌کنم و به جلسه می‌آیم که پاسخگو تجربه خود را اینطوری داد:

«به جلسات ادامه بده» بعد از پایان جلسه چون تازه وارد بودم بهم سرویس می‌دادند همان شب زمان برگشتن به منزل تصمیم گرفتم وسایل بازی و مواد را دور بریزم. اما روز بعد درد جسمی من شروع شد اما این درد ظاهراً کمکی بود و تحمل این درد بهم کمک می‌کرد. من بدون هیچ قرص و دارویی مواد را کنار گذاشتم و دو راه را بیشتر نمی‌دیدم یا رهایی، یا مردن و درد دیروز خیلی بهم کمک کرد تا امروز پاک بمانم.

خدا یا از تو می‌خواهم کمکم کنی تجربه شخصی خود را صادقانه بنویسم. می‌خواهم نحوه آشنایی خود را با انجمن معتادان گمنام بر روی کاغذ بیاورم. از مدت‌ها پیش علاقه به این کار داشتم تا اینکه سرمقاله پیام بهبودی شماره ۳۱ و مطالعه آن و درخواست سردبیر از اعضاء تصمیم به نوشتن گرفتم. امیدوارم با چاپ این نوشته و راهنمایی شما بتوانم از این طریق با شما در ارتباط باشم. بنده اکنون ۶ سال و ۱۸ روز پاک دارم. به خودم به عنوان یک عضو از انجمن معتادان گمنام افتخار می‌کنم که در تمام زمینه‌ها نگرش‌م تغییر کرده. یک روز به اتفاق دوستانم مشغول مصرف بودیم که دوستی در آن نشست گفت که معتادان دور هم جمع می‌شوند و به همدیگر کمک می‌کنند که مصرف خود را متوقف کنند. برایم باور نکردنی بود چرا که خیلی جاها برای ترک رفته بودم، مصرف را متوقف می‌کردم اما بلد نبودم که چطور در همان حالت ترک باقی بمانم. خلاصه از دوستم که این پیام را داد و اکنون رهجوی من است پرسیدم آیا در این شهر هم این جلسات برگزار می‌شود؟ گفت در همه جا

یک روز به اتفاق دوستانم

مشغول مصرف بودیم

که دوستی در آن نشست

گفت که معتادان دور

هم جمع می‌شوند و به

همدیگر کمک می‌کنند

که مصرف خود را متوقف

کنند. برایم باور نکردنی

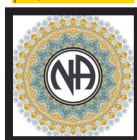
بود چرا که خیلی جاها برای

ترک رفته بودم، مصرف را

متوقف می‌کردم اما بلد

نبودم که چطور در همان

حالت ترک باقی بمانم



در این آزادی که می توانم با حمایت از خود به دست
بیاورم، محدودیتی وجود ندارد. امروز مسئولیت
شخصی را می پذیرم و سهم خود را می پردازم.
فقط برای امروز



مشارکت

پیام بنویسید

آب سردی بر روی آتش اعتیاد

حسن - و - کردکوی



چشم برهم زدم ۳۴ سال از بهترین دوران عمرم گذشت و نفهمیدم با خودم چکار کردم و چه هیولایی را در وجودم پرورش دادم، خدا را شکر می کنم یک سال و ۱۷ روز پاک هستم، بیماری ام متوقف شده و بهبودی ام رشد کرده. در این یک سال و ۱۷ روز، لذت ۳۳ سال زندگی را چشیدم. دیر آدم، فرصت کم دارم، اما در این فرصت کم، می توانم با برنامه ریزی مستمر و دایمی خودم را بازسازی نمایم. از نظر روحی، روانی و عاطفی شکست خورده ام. مدت هایی طول می کشد تا بتوانم خودم را در مقابل شرایط نامطلوب کنترل کنم. همواره دوست دارم اوضاع به نفع من باشد، اگر نباشد، احساس ترس می کنم و فکر می کنم امنیتم به مخاطره می افتد. بیماری دارم لاعلاج و کشنده، وسوسه ای دارم پراشته، که دست از سرم برنمی دارد. گاهی حالم را دیگرگون می کند ولی وقتی به سمت جلسات و شما دوستان می آییم، انگار آب سردی بر روی بیماریم ریخته شد. راحت می شوم. شماها چه نیروی زیبایی هستید که این بیمار را با تمام نقص هایش و با تمام بی ادبی هایش و با تمام نافرمانی هایش تحمل می کنید. از کوره در نمی روید، و مرا تشویق می کنید و امید به زندگی را در من قوت می دهید. امروز پاکم. چون شماها را دارم، پاکی از مواد بازپچهای بیش نبود، پاکی درون را با شما آغاز کردم. می دانم راه سختی دارم. می دانم درد باید بکشم. تا بتوانم پخته شوم و از خام بودن بیرون بیایم. بی پرده بگویم، چیزی ندارم، کسی نیستیم، نه اعتباری، نه شخصیتی، نه ارزشی، ولی شماها مرا پذیرفتید و به من اعتماد کردید. امروز امیدم به خداست و فکرم در راستای بهبودی است. تکیه ام به شماهاست. پناهگاهی ندارم. جلسات را محل آرامش خود قرار دادم. قدم ها را برای بهبودی ام قرار دادم. و راهنما را وسیله ای برای پیشرفتم قرار دادم و شما دوستان را محافظانی برای خود قبول کردم. با این فاکتورها می توانم پاک بمانم و زندگی کنم.

ترازنامه نویسی از خود نه از دیگران

طالب - سمنان

پس از سپاسگزاری بابت پاکي و نعمت برنامه دوازده قدمی معتادان گمنام. نمی دانم چرا دوست دارم بدون مقدمه سوال کنم که وقتی مورد قضاوت قرار می گیرید، چکار می کنید و چه احساسی در شما زنده می شود؟ وقتی زندگی شخصی شما در انجمن مورد بحث و تبادل نظر قرار می گیرد، سوال می کنند چرا از دواج نمی کنی؟ وقتی بهبودی شخصی شما مورد قضاوت قرار می گیرد، وقتی مسایل مالی شما نشان دهنده رشد یا تغییر شما محسوب می شود، چگونه برخورد می کنید؟ هنوز با این مسایل کنار نیامده ام! انکار کنم؟ جبهه بگیرم؟ از انجمن دور شوم؟ قهر کنم؟ توضیح بدهم؟ سکوت کنم؟ خیلی وقت ها خودم هم علی رغم میل باطنی ترازنامه جستجوگرانه ذهنی از دیگران می گیرم. مخصوصاً در ساختار خدماتی و بدتر از آن گاهی آن را با دیگران مشارکت می کنم. در مورد راهنمای خودم هم این کار را کردم. تراز خدماتی و زندگی شخصی اش را می گرفتم، نتیجه معلوم است، حال بدی کشیدم و از او جدا شدم. این تجربه من است. وقتی ذهنی و در فکرم کارها را انجام می دهم، به بیراهه می روم. وقتی کتبی و بر روی کاغذ می نویسم، اشتباهات و خطاهایم زودتر خود را نشان می دهند. از خداوند قدرتی می خواهم تا ترازنامه کتبی خودم را به طور مستمر بنویسم و او خودش مرا راهنمایی کند.

جامعه ای مستقل درون اجتماع

رضام - اصفهان

مدتها بود که می خواستم نامه ای برای فصل نامه پیام بهبودی بنویسم و حال و احساسم را به صورت کتبی و نوشته مشارکت کنم. اما هر بار مسالهای پیش می آمد و مجال دست به قلم شدن پیدا نمی کردم و یا دنبال موضوع خاصی می گشتم که در موردش بنویسم. اما امروز تصمیم گرفتم که بدون انتخاب موضوع و از روی عشق مشارکت صادقانه ای داشته باشم و از تجربه ام بنویسم. بیش از ۱۴ ماه پیش بود که خسته و افسرده با کوله باری از غم و اندوه و ناامیدی به آخر خط رسیده بودم و دنبال راه چاره ای برای قطع مصرف مواد مخدر بودم. ناخودآگاه تلفن را برداشتم و از طریق ۱۱۸ یکی از شماره های ماندگار انجمن را پیدا کردم و با گرفتن آدرس یکی از جلسات انجمن معتادان گمنام، وارد انجمن شدم. از همان ابتدای ورود، احساس کردم که اینجا مکانی متفاوت با اجتماع بیرون است که من در آن زندگی کرده ام و آداب و رسوم خاص خود را دارد. در آن جلسه اول دیدم که اعضا خود را معتاد معرفی می کنند. کلمه ای که مدتی بود من در مورد خودم پذیرفته بودم ولی جرات به زبان آوردنش را نداشتم. مدتی گذشت و مسیر بهبودی را مرحله به مرحله پشت سر گذاشتم. اگر چه قبل از ورودم به انجمن شخص معتادی را نمی شناختم که با ورودش به انجمن زندگی اش تغییر کرده باشد و برایم جاذبه شده باشد، اما بارزترین موضوعی که موجب جاذبه برای من شد نظم و هماهنگی بین قدم ها و تیر سنت ها بود و این امر باعث شد که من حتی اگر خطایی از عضو موثری در انجمن دیدم، از اصول و برنامه NA دور نشوم. همان چیزی که در سنت دوازدهم به آن اشاره دارد. گاهی اوقات غیر از این مساله میزان عجزهای دوستان بهبودی را بهانه ای برای دور شدن از NA در نظر داشتم که این فکر ناشی از برخورد و عکس العمل بعضی از دوستان در خصوص کمیت عجزهایمان بود اما رفته رفته متوجه شدم که در انجمن معتادان گمنام، کلیه اعضا در برابر بیماری اعتیاد عاجز هستند که این امر ارتباطی با کمیت عجزهای اعضا ندارد. مدتی است که در جلسات ارادی و مشارکت دوستان در خصوص عدم علاقه و تمایل به گرفتن خدمت و یا کم بودن عشق بین اعضا مطالب زیادی می شنویم و یا اینکه می شنویم اعضای قدیمی تر حضور کم رنگ تری نسبت به قبل در جلسات بهبودی دارند. اما باید در نظر داشته باشیم که NA در ایران هنوز جوان است و در حال طی کردن مراحل رشد و بلوغ می باشد.

به امید آنکه در خصوص رشد روزافزون انجمن واقع بین تر باشیم و مشکلات و مسایل احتمالی و کنونی را دقیق تر مورد بررسی قرار دهیم تا در راستای هدف اصلی انجمن، رساندن پیام به معتادی که هنوز در عذاب است، بتوانیم قدم موثری برداریم.



خدمت و جبران خسارت — غیر مستقیم در قدم نهم —

[عضوی از ناحیه ۱۳ ایران]

پس از آشنایی با اصول روحانی در هفت قدم اول در تصوراتم به دره‌ای صعب العبور در قدم هشتم رسیدم. بعد از مطالعه کتاب و مشورت با اعضای با تجربه متوجه شدم در این قدم باید تمرکز روی نوشتن باشد، با صداقت و شهامت و درخواست کمک از نیروی برتر برای ایجاد تمایل به نوشتن خسارات وارده به اشخاص و مکان‌ها کردم.



در قدم نهم در موقع بازخوانی مطالب و کلی عرق کردن و احساس خجالت و شرم و گناه در حضور نیروی برتر و راهنما متوجه پیدا کردن شخص خسارت دیده نبودم و موردی که اگر انجام می‌شد باعث خسارتی جدید و سنگین‌تر از قبل می‌شد با کمال تعجب دیدم که خدمت در انجمن و خدمت به اجتماع را به من پیشنهاد کرد به گونه‌ای جبران خسارت غیر مستقیم.

مدت دو سال است که در گروه و در کمیته‌های فرعی خدمت می‌کنم که هم بطور غیر مستقیم جبران خسارت کرده باشم و از خیری که در زندگی به وسیله خدمت جاری می‌شود که همانا ارتباطی آگاهانه با نیروی برتر است بهره‌مند شوم. دوستان خوبم، بودن در چرخه خدماتی و قبول تعهد و مسئولیت در انجمن به من کمک کرد که با نقاط ضعف و قوتم زودتر آشنا شدم و با تکیه به اصول و

کمک نیروی برتر مهربان سعی در اصلاح و بازیابی فردی خود کردم و زودتر با مشکلات روزمره خود روبرو شدم و باز خوردی زیبا و باور نکردنی در روابطم چه در بیرون و چه داخل انجمن گذاشت.

رساندن پیام قدم دوازدهم برای من به این معناست که در خدمات انجمن حضوری متعهدانه داشته باشم. وقتی که مشورت می‌گرفتم و از تجارت ارزشمند اعضای با تجربه برای نوشتن قدم نهم استفاده می‌کردم متوجه نکته‌ای شدم که الان که در حال نوشتن این مطلب هستم اشک در چشم‌هایم حلقه زده است. حدود ۱۰ سال پیش پیام زندگی بخش انجمن به وسیله دو نفر از اعضای که اهل رشت بودند و ساکن تهران بودند و در آنجا پاک شده بودند، رسید. در سال ۸۱ پیام به مرکز استان در یک مرکز معتادان خود معرف در موسسه‌ای مرتبط داده شد. در آن زمان ساختار خدماتی انسجام و توسعه امروز را نداشت و این افراد برای جبران خسارت از شهر خود این خدمت را انجام دادند.

دقیقاً روز ۱۰ سالگی انجمن معتادان گمنام در گیلان مصادف با اولین سالگرد درگذشت یکی از آن خدمتگزاران بود که پیام انجمن را به سادگی در اختیار ما قرار داد. در نظر ما این خدمتگزار تا زمانی که قلب انجمن در گیلان می‌تپد در تمامی موفقیت‌ها و شادی‌ها در کنار ماست. تعهد و وفاداری به اصول سنت‌ها و ایمان به حمایت نیروی برتر مهربان در زمینه خدمات باعث عملی شدن رویای انجمن و اجرای سنت ۵ خواهد شد. پس متعهدانه با یکدیگر عهد و پیمانی مجدد می‌بندیم و در تصمیمات خود اصل از خودگذشتگی را بکار می‌بندیم و درک می‌کنیم که تصمیمات امروز ما در سرنوشت معتادی که امروز برای اولین بار مصرف کرده و ممکن است ۱۰ سال دیگر وارد انجمن شود تاثیرگذار خواهد بود و به خودمان یادآور می‌شویم که تک‌تک ما در قبال موجودیت انجمن از مسئولیتی برابر برخورداریم. در خاتمه برای تمامی اعضای انجمن که امانتدار خدمت هستند و تمامی اعضا که با شرکت و حضور خود در انجمن با هر جنسیت، نژاد، فرهنگ و زبان باعث تنوع و اتحاد بیشتر ما می‌شوند، تشکر می‌کنم و از نیروی برترم برای فرصت خدمتگزاری سپاسگزارم.

با آرزوی خدمتی بدون هوای نفس.

متعهدانه با یکدیگر عهد

و پیمانی مجدد می‌بندیم

و در تصمیمات خود اصل

از خودگذشتگی را بکار

می‌بندیم و درک می‌کنیم

که تصمیمات امروز ما در

سرنوشت معتادی که امروز

برای اولین بار مصرف کرده

و ممکن است ۱۰ سال دیگر

وارد انجمن شود تاثیرگذار

خواهد بود



ما به تهیه ترازنامه خود ادامه دادیم و هر گاه در اشتباه بودیم سریعاً به آن اقرار کردیم.

سر تیتیر قدم دهم



مشارکت

پیام بهبود

انجام ندادن ترازنامه قدم ۱۰ یعنی استقبال از لغزش

اصغر. ه - پاسارگاد

تازه از بند و حصار رنجش‌ها و ترس‌ها، احساس گناه و خجالت‌هایم خلاص شوم دوباره زنده شود و باز هم اسیر احساسات بد، رفتار ناسازگار، توقع زیاد، رنجش‌های نو و مهم‌تر از همه در برقراری روابط با اعضای خانواده و محل کار و اجتماع دچار مشکلات جدیدی شوم. بد اخلاقی، کم حوصلگی و پر خاشک‌گری‌هایم در منزل زیاد شده بود و با کوچکترین انتقاد و اعتراضی دعوا و سروصدا راه می‌انداختم. در مقابل انتقادهای بجا و بحق اعضای خانواده با پر خاشک‌گری و رفتارهای خودمحورانه خانواده‌ام را آزار می‌دادم و به طور مرتب خسارت جدیدی به بار می‌آوردم. آری بیماری اعتیاد از روش عجیب و به شکل مرمری چهره زشت خود را رو کرده بود و من که همه اعتبار و ارزش‌های معنوی را که با زحمت و مشقت به دست آورده بودم را به راحتی از دست می‌دادم و از بهبودی و روزهای شیرین زندگی فاصله می‌گرفتم. واقعاً در بیماری اعتیاد دست و پا می‌زدم و از کیفیت بهبودی خودم مخصوصاً در مقابل خانواده و رهجوهایم خجالت می‌کشیدم.

روزهای متوالی به همین شکل سپری می‌شد و من با تحمل فشارهای احساسی و رنجش‌هایی که از خانواده به دست می‌آوردم و خسارات جدیدی که می‌زدم، همچنان آرزوی یک روز خوب و سرشار از سرخوشی و حال خوبی که برنامه نوید آن را داده بودم را داشتم تا اینکه همان آخر خطی و یاس و انزوای قدم ۱۰ از راه رسید، خسته شده بودم و حرف‌های همسرم که مثل پتک به سرم می‌کوبید که می‌گفت از خودت خجالت بکش و فکری به حال خودت بکن، برای رهجوهایم متأسفم که تو الگویشان هستی و همچنین آب شدن فرزندانم و از بین رفتن اعتماد به نفس آنها و عذاب وجدان حاصل از رفتارهای زشت و ناسازگارانه من بالاخره جواب داد و به خودم آمدم. آغاز ترازنامه‌نویسی در پایان هر شب باعث شد که اشتباهاتم را بپذیرم و به آن اقرار کنم و از نزدیک به خطاها و نقص‌هایی که آزادی را از من گرفته بود آشنا شوم. درست مثل آزمایش خونی بود که همه ایرادات و مشکلات خونی که من از آنها بی‌خبر بودم را مشخص می‌کرد ولی من نسبت به انجام آن تمایل و ایمان نداشتم. این موضوع باعث شد که با خودشناسی واقعی که زیاد اسم آن را در جلسات می‌شنیدم ولی هرگز به آن نرسیده بودم مواجه شوم و همچنین با تسلیم قدم یک، راه و فرایند جدیدی را در بهبودی آغاز کنم و بهبودی لذت‌بخش جدیدی را تجربه کنم. نتیجه کار کرد قدم ۱۰ در زندگی من این است که خودم را ملزم می‌کنم که از احساسات و رفتارهایم بیشتر مراقبت کنم و هر گاه در اشتباه هستم اجازه ندهم که به رنجش و جاهای باریک ختم شوم و سریعاً با یک عذرخواهی آن را خاتمه می‌دهم.



**آغاز
ترازنامه‌نویسی
در پایان هر
شب باعث شد
که اشتباهاتم
را بپذیرم
و به آن اقرار
کنم و از نزدیک
به خطاها و
نقص‌هایی که
آزادی را از من
گرفته بود آشنا
شوم**

به آهستگی متوجه شدم که نسبت به جلسات و خدمت و دیگر ابزارهای بهبودی بی‌تفاوت شده‌ام و آفت بی‌حوصلگی که برنامه خطر آن را اطلاع داده است به سراغم آمده و در جلسات بهبودی و قدم، مثل اوایل پاکی انرژی لازم را کسب نمی‌کنم. هر وقت که با راهنمایم در این مورد صحبت می‌کردم می‌گفت که علت آن بی‌اهمیتی به نوشتن و کار کردن ترازنامه قدم ۱۰ است. صادقانه که به خودم نگاه کردم متوجه شدم که بیشتر از یک سال است که به شکل مرتب و اصولی به ترازنامه قدم ۱۰ توجهی ندارم ولی با شرکت در جلسات و کار کردن قدم با رهجوهایم و خدمت‌هایی که می‌گرفتم به خودم فشار می‌آوردم و سعی می‌کردم تا با نشاط و حال خوب زندگی کنم اما انگار یک جای کار ایراد داشت. واقعاً هم همینطور بود، بهبودیم به خاطر عدم کار کردن قدم ۱۰ و تنبلی و بی‌حوصلگی به مخاطره افتاده بود و این کوتاهی و بی‌توجهی باعث شده بود که حتی خاصیت و تاثیر قدم‌های قبلی خصوصاً قدم‌های چهارم و پنجم که باعث شده بود

اگر بخواهم خلاصه و مفید تجربه و درک شخصی‌ام را از اینکه چرا تا به امروز وسوسه مواد مخدر نشده‌ام و شکر خدا لغزش نکردم را بگویم اول گذشته خراب و ترس از لغزش و وحشت از تکرار دوباره روزهای دربدی و آشفتگی با مواد مخدر که همه ارزش‌ها و اعتقادات و داشته‌هایم را نابود کرد را باید بگویم و دیگری تمرین عملی اصول روحانی و رعایت دقیق برنامه ۱۲ قدمی، حضور مرتب در جلسات، رعایت سنت‌ها کار کردن قدم‌ها، خدمت صادقانه و گرفتن رهجو بوده که باعث شده‌اند همیشه خودم را در بطن بهبودی احساس کنم و اصطلاحاً با قدم ۱۰ زندگی کنم. البته یادم نمی‌رود که من یک معتاد هستم و الگوهای رفتاری معتادگونه زیادی دارم و اینطور نیست که بهبودیم کامل شده و نیاز به تداوم در بهبودی ندارم، بلکه اشتباه هم می‌کنم ولی برنامه به من یاد داده است که هر گاه در اشتباه هستم به اشتباهاتم سریع اقرار کنم. بعد از چند صبحی که به طور مرتب با برنامه زندگی کردم و حدوداً پس از ۳ سال پاکی

چرا باید، چگونه می توان —

دیوید. ک - مجله NA Today استرالیا جولای ۲۰۱۱

درک من از برنامه ی دوازده قدم معتادان گمنام اصولی است که آنقدر ساده بیان شده اند که ما می توانیم آنها را در زندگی روزمره خود به کار گیریم. قدم ها برای من رهایی از اعتیاد فعال به هر شکل ممکن را به ارمغان می آورند. آنها با خود آگاهی آغاز گشته، با قبول مسوولیت ادامه پیدا کرده و سپس به اقدام به عمل منتهی می شوند. برای من کارکرد قدم ها بدین معنی است که در زندگی روزمره و تمام تجارب و تعامل های روزانه خود با دیگران، طبق اصول این قدم ها زندگی کنم. در ضمن این فلسفه تنها به مسایل بهبودی مانند جلسات، گفتگویم با راهنما و یا رهجو محدود نمی شود و باید در کلیه موارد زندگی ام نیز به کار گرفته شود.



قدم ها در این مورد نیز به من کمک زیادی کرده است. ریشه این مشکل نیز در همان نقایص، یعنی خودخواهی و خودمشغولی قرار دارد. من هنوز هم در میان جمع احساس خجالت می کنم. باور دارم پانزهر خودخواهی و خودمحوری تمرین اصول روحانی شفقت، سیاستگری، همدردی، احترام، صداقت، تمایل، فروتنی و... می باشد. این مساله دیگر زیاد اتفاق نمی افتد ولی در اوایل بهبودی خیلی می شنیدم که این برنامه یک برنامه خودخواه است. من تا به حال به چنین اصطلاحاتی در نشریاتمان بر نمی خوردم. نمی گویم که این مطلقاً در جایی گفته نشده است اما من شخصا بدان برخورد دارم. البته متوجه هستم که چرا دیگران اینطور می گویند. می دانم که هدف اصلی گروه های انجمن دستیابی به معتاد هنوز در عذاب است. اما هدف شخصی یک معتاد، کار کردن برنامه و پاک ماندن است.

وقتی می گویند یک برنامه خودخواه است منظورشان این است که نباید اجازه داد چیزی سر راه بهبودیمان قرار گیرد. با وجودی که این مطلب را درک می کنم، باور دارم با بعضی وقت ها این را بیش از حد جدی می گیریم. بله ما نیاز داریم در رابطه با چیزهایی که بهبودیمان را به خطر می اندازد، خودخواه باشیم. چیزهایی مانند دوری از یار بازی، توپ بازی، زمین بازی و قطع رابطه با اشخاص خطرناک. حتی اگر آنها عضو خانواده و یا از دوستان نزدیک ما باشند. ممکن است نیاز داشته باشیم به جلسه برویم و به بهبودی خود از حیث دهیم حتی اگر این در مقابل نیازهای همسر، خانواده و کار ماقرار گیرد. فکر می کنم برخی اوقات ما این خودخواهی برنامه

به نظر می رسد ریشه بیماری من خودخواهی، خودمحوری و خودمشغولی است. من تنها به احساس خود نسبت به مسایل اهمیت می دادم و حداکثر تلاشم را به کار می بردم تا از داشتن احساسات ناخوشایند پرهیز کنم. احساساتی مانند ترس، خجالت، خماری فیزیکی و نگرانی به واسطه روبرو شدن با واقعیت آنچه که زندگی ام بدان تبدیل شده بود. حقیقت امر این است که دیگران تنها زمانی برایم اهمیت داشتند که منافع من نیز به نوعی مطرح بودند. دیگران برای من تنها وسیله ای برای رسیدن به اهدافم بودند و ناصادقی ها، ریاکاری ها، خودخواهی ها و خودمحوری های من به منتهای درجه رسیده بودند. حتی احساس نداشتن اعتماد به نفس و خودارزشی نیز از خودمشغولیم نشأت می گرفت. جالب اینجاست زمانی که من درگیر الگوهای رفتاری فوق بودم هیچ گونه خودآگاهی نداشتم و ابتدا از اینکه چنین رفتارهایی را از خود نشان می دادم، مطلع نبودم. کارکرد قدم ها باعث شد من رابطه بین اعتیاد و رفتارهای ناسالم خود را با دیگران و دنیای اطراف خود ببینم و لمس کنم. من یک معتاد به مواد مخدر و در عین حال از بیماری اعتیاد نیز رنج می بردم. مصرف مواد من نیز مربوط می شد به روش هایی که برای تعامل با دنیای اطراف خود به کار می گرفتم.

قدم ها و همچنین روابط من با یاران بهبودی کمک کردند تا من بتوانم با به کار گرفتن اصول برنامه در زندگی خود راهی را برای مقابله با این نقایص شخصیتی پیدا کنم. متوجه شدم یکی از بزرگترین مشکلاتی که من نیاز دارم روی آن کار کنم، روابطم با دیگران است. اما

را جدی می گیریم و آن را به خودمحوری مان مرتبط می کنیم، یعنی اینکه من فقط باید نگران کارهای خود باشم. آنطور که من تجربه کرده ام اگر من فقط نگران کارهای خود باشم، دیر یا زود دلیلی برای اینکه واقعاً نگران کارهای خود باشم پیدا خواهد شد. طبق تجربه من این مسیر روحانی که به واسطه دوازده قدم در آن قرار گرفته ام، بدین معنی است که من باید تلاش کنم نقطه مقابل خودخواهی ام باشم. و در عین حال ممکن است نخواهم آنچه را که بیشترین تاثیر را روی پاک شدن و پاک ماندن می گذارم انجام دهم.

فکر می کنم خودخواهی واقعی نقطه شروع یک سر خوردن به سمت الگوهای رفتاری گذشته من بوده و به مصرف مواد، بی خانمانی، بی خانوادگی، بدبختی و بیماری مجدد من ختم می شود که من خواستار هیچیک از آنها نیستم.

طی هشت سال گذشته من عضو ثابتی در گروه خانگی خود بودم. خدمتی که در آنجا انجام می دهم، قسمت پرارزشی از رشد من به عنوان یک فرد بالغ و هم به عنوان یک انسان را تشکیل می دهد. طی این هشت سال در سطح ناحیه نیز خدمت های مختلفی داشته و در جلسات سالانه کمیته خدماتی ناحیه هم شرکت کرده ام. طی پنج سال آخر رابط ناحیه ساحلی استرالیا در شورای منطقه استرالیا بودم. در کمیته روابط عمومی منطقه نیز خدمت داشتم و یکی از وظایفم جواب دادن به ایمیل های دریافتی منطقه بود. هر چقدر راجع به تاثیر خدمت های خود در بهبودی ام بگویم، کم گفته ام. و وقتی می گویم بهبودی، منظورم زندگی است. کارهایی که در خدمت NA انجام دادم، کمک کردند تا از خودم بیرون بیایم و خجالت و خودخواهی را فراموش کنم. در عین حال این مسایل کمک کردند تا بتوانم کارهای مشابهی را در زندگی خود انجام دهم. خدمت یک شبکه دوستی در سراسر استرالیا و همچنین جهان را برایم فراهم کرد که این خود باعث می شود من از انزوای تنهایی بیرون بیایم و احساس کنم که به دیگران متصلم.

البته خدمت کردن تنها به معنای خدمت در گروه ها و کمیته ها نیست. در خدمت بودن و خودخواه نبودن، یعنی به همه خدمت کردن که این تنها شامل جلسات NA یا ساختار خدماتی من نمی شود.

من حداکثر تلاش خود را می کنم تا با همه بر خوردی دوستانه و مهربان داشته باشم و این شامل تلفنچی های ادارات، ویزیتورهای فروش (نه اینکه ساعت ها با ایشان گفت و گو کنم اما رفتار بدی هم نخواهم داشت)، مردم عادی در سوپرمارکت ها، در حال رانندگی، در وسایل نقلیه عمومی، پسرچه هایی که در خیابان بازی می کنند و کلا همه می گردد. این بدین معنی است که در حد توانم از گروه های بیرون از انجمن نیز حمایت کنم (من و همسرم این کار را طی کارکرد قدم نه انجام می دهیم) و در صورت امکان برایشان زمان بگذارم.

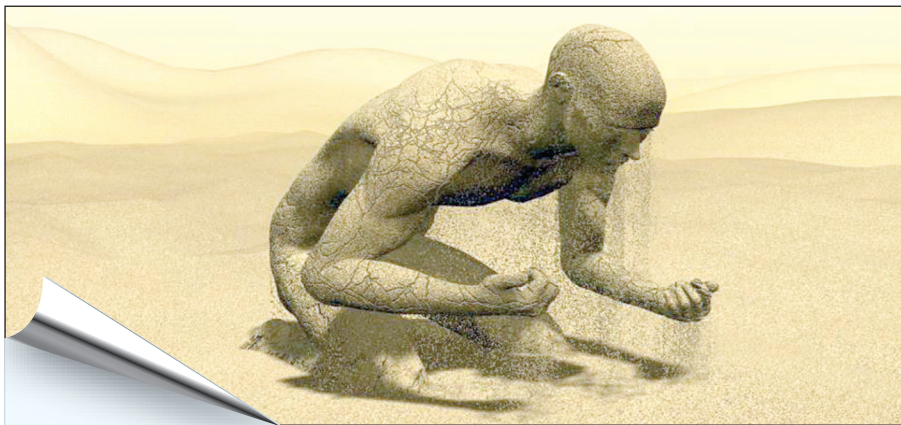
قسمتی از کتاب فقط برای امروز راجع به خواستن دنیایی بهتر به خاطر اینکه یک عضو انجمن نیز در آنجا قرار دارد صحبت می کند. من تا حدی این کار را ماموریت خود تلقی می کنم. سعی می کنم سیاستگری و ایثار را تمرین کنم. سعی می کنم از صمیم قلب ثابت

اعتیاد یک بیماری ساده نیست اما راه
حلی ساده دارد امروز این راه حل را در
زندگی خود به کار می گیریم: قدم های
۱۲ گانه بهبودی
فقط برای امروز



مشارکت

پیام بصیرت



جستجوی چیزی درست در مکانی غلط!

پهژاد. ب - سقز

اعتیاد یکی از آن چیزهایی بود که من با تمام ناآگاهی سعی در به دست آوردنش کردم. من انسانی بودم که در خیال خام خود برای بهتر بودن و بهتر شدن مواد مخدر مصرف می کردم و همیشه فکر می کردم که علامه دهر هستم و راه مصرف نکردن را خوب می دانم «یعنی کسی که تیشه برداشته و به ریشه خود می زند».

اعتیاد یعنی تکرار و تکرار و تکرار و بعد از همه این تکرارها یعنی ساخته شدن یک انسان معتاد و در نهایت تن به نابودی دادن و سقوط در ورطه پوچی و بیهودگی و ... برای من بیماری اعتیاد از جستجوی چیزی درست در مکانی غلط آغاز گشت. من همیشه به دنبال آرامش در زندگی خود می گشتم و می گردم ولی اکثراً در خارج از خودم و در دنیای اطرافم دنبال این آرامش می گشتم. چیز درست همان آرامش است و مکان غلط همان دنیای خارج از خودم در حالی که آرامش را می بایست در درون خودم جستجو می کردم.

من کسی بودم که اساساً یا از خود و یا از محیط خود و یا هر دو احساس ناخشنودی، ناراضی و ناراحتی می کردم و به کلی با افرادی که برخلاف من دنیا را محل مناسبی برای زیستن یافته بودند و علی رغم مسایل و مشکلات آن به گونه ای خود را با شرایط زندگی وفق داده بودند، قطع ارتباط کرده بودم. (کاملاً منزوی و تنها)

اثرات نامطلوب و عواقب وخیم اعتیاد تنها دامن گیر خود من نبود بلکه همه افرادی که به گونه ای با آنها ارتباط نزدیک داشتم را فرا گرفته بود و تمام کسانی که با من در ارتباط بودند و یا با من زندگی می کردند همیشه در معرض خطر بودند.

در توهّمات خود یک دنیای نسبتاً رضایت بخش برای خودم تصور می کردم که نه تنها بر هیچ گونه تغییری یا در خود و یا در محیط اطراف مبتنی نبود بلکه دنیای خیالیم تنها بر اساس حضور مواد در بدنم و نیاز به آن و رفع آن نیاز استوار بود و غالباً از احساس ناامنی، بی کفایتی، تنهایی، نفرت، اضطراب شدید، ترس، خودکم بینی، ناامیدی و ... رنج می بردم. من از یک درد و خلاروانی رنج شدید می بردم و همیشه احساس می کردم چیزی درون خودم گم کرده ام که برای پیدا کردن آن و ارضاء شدن، مواد مخدر مختلفی را امتحان کردم که بعد از مدتی بدنم نسبت به آن ماده هم مقاومت پیدا کرد و می بایستی نوع مصرف و مقدار آن را تغییر می دادم در طول ۱۰ سال اعتیادم، چهار بار مواد و نوع مصرف آن را عوض کردم و به همین دلیل بود که بیشتر اوقات افسردگی و درگیری روحی در من معتاد به وضوح دیده می شد.

استرس های روحی نظیر عصبانیت، پر خاشگویی، دعاوهای خانوادگی، تمسخر، مقایسه کردنم با دیگران، تحقیر، غم و غصه و ... همیشه باعث ایجاد و سوسه، افکار مصرف در من می شد. اما با حضورم در NA تمامی این مسائل جای خود را با زندگی به شیوه ای جدید عوض کرد و توانستم زندگی به گونه ای دیگر را امتحان کنم. پس شما هم می توانید.

اینکه دیگران وضعیت خوبی پیدا کرده و کارشان خوب پیش می رود، خوشحال باشم خوشبختی دیگران به این معنی نیست که کمتر به من می رسد اما تبریک گفتن به دیگری به خاطر خوش اقبالی اش، بدون اینکه آن را به خودم ربط دهم کار واقعاً مشکلی است.

یکی از مهم ترین جاهایی که من اصول از خود گذشتگی فروتنی، شفقت، سیاست بازی، همدردی و ... را تمرین می کنم، در منزل خودم است. یکی دو سال پیش در مجله NA Today راجع به تولد پسر و همچنین اثری که این رویداد روی من گذاشته بود نوشتم.

این تجربه، درد عشق و رابطه داشتن را به نحوی که تا آن روز احساس نکرده بودم، بر روی من باز کرد. این آقا کوچولو الان سه سالش است و یک خواهر یک ساله نیز دارد. برای این دو کودک پدر بودن و در عین حال برای همسرم شوهر بودن مشکل ترین و بهترین ارمان هاست. این بچه ها مفهوم خواب اضافی پدر و مادر را نمی دانند و به طریقی خودم محور نیز می باشند. آنچه را که می خواهند همان موقع باید در اختیارشان گذاشت. بعضی وقت ها اصلاً خسته نمی شوند و من پیرمرد را واقعاً خسته می کنند. (الان ۳۷ سال دارم ولی احساس می کنم ۵۷ ساله هستم!) محل کارم تا محل زندگی فاصله زیادی دارد، بنابراین همسرم بیشتر وقت ها را صرف نگهداری از فرزندانش می کند. به همین خاطر وقتی از سر کار به خانه می رسم وظیفه دارم خود را در حد نیاز با مسایل خانه و بچه ها درگیر کنم. این اقدام به عمل، درمان کاملی برای خودخواهی است. و این که چقدر خسته ام و یا می خواهم تلویزیون نگاه کنم و روزنامه بخوانم، اصلاً مهم نیست من باید از بچه ها مراقبت کرده احتیاجاتشان را برآورده کنم. می توانم بدون هیچ شک و تردیدی بگویم اگر فرزندانم در معرض خطر قرار بگیرند، هر کاری که لازم باشد برای محافظت و نجاتشان انجام می دهم، هر کاری را! آنها حقیقتاً مرا از خود بیرون می آورند. برخی اوقات این کار خیلی سخت به نظر می رسد (مثلاً بیدار شدن از خواب در ساعات ۶ صبح روز تعطیل)، اما در عین حال پرارزش ترین موهبت هاست.

اگر کسی این روزها از من تقاضای کاری را کند، یا اینکه ببینم کسی به کمک احتیاج دارد یا موقعیتی پیش آید که من بتوانم نسبت به او یا مهربان و یا نامهربان باشم، سعی می کنم «چگونه می توان» را تمرین کرده و از «چرا باید (به من چه که ...)» استفاده نکنم. به عبارت دیگر از «چگونه می توان کمک کرد» استفاده کنم و نه «چرا باید کمک کنم (به من چه که کمک کنم)». مثلاً چطور می توان بهتر به NA خدمت کرد؟ یا پدر بهتری بود؟ یا پیشنهاد کمک به دیگران داد. من سعی می کنم فعال بوده و در جستجوی روش هایی باشم که از طریق آنها بتوان دنیا را به مکان بهتری تبدیل کرد.

بالطبع من می توانم بگویم که قبل از اینکه من پاک گشته و وارد مسیر روحانی شوم، دنیا جای خوبی برایم نبود، اما امیدوارم که این روزها جای بهتری باشد. حتی اگر این بهبود خیلی کم و نامحسوس به نظر آید. بنابراین من راه خود را در تمرین «چگونه می توان» ادامه خواهم داد. این کار مرا تبدیل به انسان بهتری کرده و در عین حال دنیا را به جای بهتری تبدیل خواهد کرد.

برای من بیماری
اعتیاد از جستجوی
چیزی درست در
مکانی غلط آغاز
گشت



خلاصه:

مشکل روحی من یکی از مهم ترین مشکلاتی بود که مانع ترک و با دلایل برگشت مجدد من به طرف مواد مخدر بود.
اعتیاد یعنی بلای جهل و نادانی که کم کم بر سرم هوار شد.
خداوندا! اگر با من بمانی همیشه پیروزم.



برای منی که تاکنون اسم
NA به گوشم نخورده بود،
با ناباوری و امید قدم به
جلسات گذاشتم و پاک
ماندم. در اولین جلسات
فضای بانشاط و دوستان
پاکی که دم از بهبودی و
عشق و امید می زدند، توجه
مرا جلب و امیدوار کرد.



۱۲ قدم، دریچه ای تازه...

[سعید. ن - خرم آباد]

دوره نوجوانی و جوانی آرام اما پرنشاطی داشتم. تمام عشق و سرگرمیم تحصیل و ورزش فوتبال بود. بعد از تحصیلات متوسطه در دانشگاه قبول شدم. همزمان با ادامه تحصیل به سبب یک رابطه عاطفی و تبعات آن، نزدیک به دو ماه در یک بیمارستان روانی بستری و بعد از آن با مصرف زیاد قرص های اعصاب مرخص شدم. بعد از مدتی به دام مواد افتادم و این آغاز یک سقوط به دره تباهی بود. مثلاً همانند کسی که پشت سرش چراغی روشن باشد و کم کم از آن دور شود از روشنائی دور می شدم تا اینکه بعد از مدتی در تاریکی مطلق غوطه ور شدم. مصرف همزمان داروهای اعصاب با نسخه و بی نسخه و مواد جایگزین مداوم از من یک مرده متحرک ساخته بود تا جایی که از آن همه شور و نشاط در مدت کوتاهی جز خاطره ای باقی نمانده بود. در محافل فامیلی از من اسمی برده نمی شد و من با همه اینها راضی و فقط برای جلب احساس ترجم برای امنیت مصرفم دست به هر کاری می زدم.

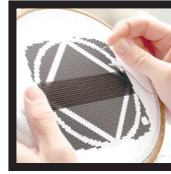
این مرگ تدریجی ادامه داشت تا پیام انجمن را از یکی از دوستان بهبودی دریافت کردم. من که با خودفروبی در دوران مصرف فکر می کردم با داشتن شغل، خانه، همسر و بعضی امکانات یک معتاد آخر خطی نیستم، با پیام این دوست دیوار انکارم فرو ریخت و چشمانم به روی پلیدی که در آن دست و پا می زدم باز شد. بعد از سم زدایی به جلسات NA متصل شدم و برای منی که تاکنون اسم NA به گوشم نخورده بود، با ناباوری و امید قدم به جلسات گذاشتم و پاک ماندم. در اولین جلسات فضای بانشاط و دوستان پاکی که دم از بهبودی و عشق و امید می زدند، توجه مرا جلب و

امیدوار کرد. به من توصیه شد گوش کنم و راهنما بگیرم و به موقع احساساتم را مشارکت کنم. از جایی که من فراموشکار بودم تغییر را به گونه ای دیگر برای خودم تفسیر کردم. چند ماه اول پاکی دست به کارهایی می زدم که تمام اطرافیانم زمان مصرفم را آرزو می کردند. بسیار پرخاشگر، خودمحور و زورگو شده بودم و زندگی به خاطر اطلاع نداشتن از ماهیت بیماری بسیار آشفته تر و غیرقابل اداره تر از زمان مصرفم شده بود. تا اینکه خدا این بار در دوران پاکی باز به سراغم آمد و بعد از دو راهنمای قبلی، راهنمای کنونی ام را سر راهم قرار داد و ایشان با سعه صدر و با تمام

گرفتاری هایی که داشت و ضمن اینکه در یک شهر دیگر تحصیل می کرد، به تمام حرف های من گوش می داد و من که با خودمحوری فکر می کردم ایشان حرف های مرا متوجه نمی شود، با ایشان زیاد بحث می کردم. اما او با حوصله و با یک لبخند تجربه خود را به من منتقل می کرد. در ضمن با ایشان شروع به کار کرد قدم کرده، هر چند با شروع قدم ها باز هم اشتباه و باز هم تکرار اشتباه کردم. اما به لطف خدا و کمک های بی شائبه راهنما و با صداقت، استفاده نه چندان تمام از تجربه های راهنمایم تا حدودی آرامش به زندگی برگشت. یکی از جاذبه های انجمن برای من همین رابطه راهنما و رهجو و عشق بلاعوض و بی شائبه راهنما به رهجوهایش بوده است. شکر خدا مدتی پیش جشن یک سالم را با حضور راهنما و دوستان بهبودی باشکوه برگزار کردم و به کار کرد قدم هایم تاکنون ادامه داده و با هر سوال قدم در پیچه تازهای به روی افکارم باز می شد و بی صبرانه منتظر جلسه بعدی قدم و تشنه شنیدن تجربه های راهنمایم هستم. با راهنمایم رابطه ای عاطفی و قلبی دارم و تجربه هایم همچون آبی روی آتش وجود نا آرام و بیقرارم است.

فرصت را غنیمت می شمارم تا طوری عمل کنم که
انگار می توانم وضعیتی را بپذیرم که سابقا از آن
فرار می کردم.

فقط برای امروز



مشارکت

پیام بهبودک

آزادی از اسارت مواد مخدر با یک ظرف کیک!

شهرام. م. - کلاچای

گاه لغزش برای عضوی که
قدری با انجمن مامربوط
شده است، می تواند چنان
تجربه تکان دهنده ای باشد
که او را وادار به دنبال کردن
جدی ترین برنامه کند.
(کتاب پایه - فصل هشتم -
بهبودی و لغزش)



چند سال آخر مصرفم در خانه یکی از دوستان هم مصرفی ام مستاجر بودیم، در آن خانه اولین بچه زندگیم که یک دختر زیبای ۶ ساله بود را به خاطر تومور مغزی و عمل جراحی از دست دادم و این شروع بدبختی ام بود. چون با مرگ او، انگار جواز مصرفم را گرفتم و مظلوم نمایی می کردم تا مصرفم را توجیه کنم. پدر خدایا مرزم خیلی به فکرم بود و بارها و بارها مرا با دکترهای مختلف، دارو درمانی های فراوان و ... ترک داده بود. آنها از بیماری ام آگاه نبودند، فقط می خواستند غم از دست دادن دخترم را به دست فراموشی بسپارم و به فکر بچه باشم و در این آخرین بار ترک دادنم موفق هم شدند. همسر م ماه های آخر بارداریش بود که قرار شد با توصیه مادرم برای تهیه پول زایمان به کرج منزل خواهرم رفته و در یک آرایشگاه هم کار کنم، من هم منتظر بهانه بودم که یک بار دیگر مصرف کنم و قبل از اینکه به کرج برسم، مصرف کردم و همان داستان همیشگی روز از نو، روزی از نو...! روزی همسرم برای دیدن صاحبخانه قدیمی مان به خانه شان رفته بود و آنها با یک ظرف کیک از او پذیرایی کردند. وقتی همسرم از مناسبت کیک پرسید، آنها گفتند کیک تولد یک سالگی پسرشان است.

مدتی بود با همان دوست که من او را پیام رسان خداوند می نامم، با جلسات آشنا شدم. اما احساس تفاوت باعث شد با همبازی های سابق که مواد مصرف می کردند، بگردم. چون برخی از مواد را جزو مواد اعتیادآور نمی دانستم و بعد از چند وقتی به مواد اصلی خود رسیدم ولی خوبی کار در این بود که خدا را شکر، همسرم در جلسات خانوادگی معتادان عضو بود و مرا تشویق می کرد که به جلسات بروم. ۸ ماه با انکار در جلسات شرکت می کردم تا یک روز موقع برگشتن از جلسه، با یک دوست درددل کردم و او تجربه خود را در اختیارم گذاشت و از فردا در جلسه ۲۴ ساعت اعلام پاکی کردم و این اولین اقرار صادقانه باعث نجاتم شد. به قول کتاب پایه «گاه لغزش برای عضوی که قدری با انجمن مامربوط شده است، می تواند چنان تجربه تکان دهنده ای باشد که او را وادار به دنبال کردن جدی تر این برنامه کند» (کتاب پایه - فصل هشتم - بهبودی و لغزش)

از وقتی که انکارم را اقرار کردم تا به امروز که این نامه را می نویسم، به صورت مرتب در جلسات شرکت می کنم و برنامه روزانه بهبودیم را از صبح با خواندن دعا و مراقبه، خواندن کتابچه فقط برای امروز، پیاده روی تا محل کار و رفتن سر ساعت به جلسه ادامه می دهم. تمام این مدت در گروه خدمت داشتم و خدا را شکر می کنم که گوشه ای از NA بزرگ را با داستان کوچکم می فشارم و دینم را ادا می کنم. یک پسر و یک دختر دارم و با همسرم مهربانم زندگی شادی را سپری می کنیم. با بچه هایم خوشبخت هستم و با هم دعای آرامش را موقع خواب می خوانیم و از خداوند سپاسگزاری می کنیم. قدم ها را به صورت همیشگی کار می کنم و در حال انتقال آنها هستم. با NA، قدم ها، راهنما، جلسات و نشریات احساس آزادی و رهایی می کنم. در آخر می خواستم یک پیام به همه همدرانم برسانم و آن اینکه به امید روزی که هر معتادی وارد NA شد، فرصت طلایی کار کرد ۱۲ قدم را از دست ندهد و برای یک بار هم که شده با قدم ها آشنا شود و ثمراتش را در زندگی خود و دیگران ببیند.



[سعید م. - سرابله]

من از آن دسته معتادان خوشبخت هستم که قبل از این که تمام زندگی خود را بر باد بدهم خداوند از طریق انجمن معتادان گمنام، زندگی دوباره به من بخشید.

سازمان دانه

می‌رفتم و مهم‌تر از همه در هر جلسه مشارکت می‌کردم. هر چه بیشتر جلو می‌رفتم و قدم‌ها را کار می‌کردم، پذیرش نسبت به خودم و دیگران بیشتر می‌شد و کسانی که اوایل از آنها رنجش گرفته بودم در آغوش می‌کشیدم. ۹ ماه از پاک‌ی من گذشته بود که لطف خداوند شامل حالم شد و در رشته مورد علاقه‌ام در دانشگاه دولتی قبول شدم. در شهر جدیدم دوستان بهبودی جدیدی پیدا کردم به توصیه راهنمایم در شهر راهنمای جدیدی گرفتم و قدم‌هایم را ادامه دادم و در جلسات شرکت کردم. تجربه‌های پرباری را به دست آورده‌ام ۱۲ قدم خود را کار کرده‌ام برای بهبودی و کارکرد سنت‌ها ساعت‌ها در راه هستم و با عشق و لذت بی‌پایان به شهرهای مختلف برای حضور در کارگاه‌های بهبودی می‌روم. در انجمن خدمت گرفته‌ام و تجربه خدمت گرفتن باعث رشد من شده است. چند روز پیش وقتی به تقویم نگاه می‌کردم در این فکر بودم امروز که من ۲۰ سال سن دارم، خداوند مسوولیت سنگینی بر عهده من گذاشته است که باید در راه خدمت به همدردهایم آن را به کار بگیرم. امروز وقتی به جلسات می‌روم احساس تفاوت بین خود و سایر اعضا به خاطر سن و سال و مصرف‌های مختلف قابل نمی‌شوم، بلکه به دنبال هدف مشترک و نیاز مشترک هستم. دنبال نقاط مشترک با سایر همدردها هستم تا تفاوت‌ها.

۲ نفر از بستگانم در جلسات بودند و ترس از عدم گمنام ماندن داشتم. در شرایطی که خانواده از معتاد بودن من بی‌خبر بودند. دل را به دریا زدم و به اولین جلسه NA رفتم، همان لحظه اول آغوش گرم خوش آمدگو احساس زیبایی به من داد. در همان جلسه خودم را معتاد معرفی کردم و مشارکت خود را جهت توجیه و تفاوت قایل شدن بین خود و سایرین به پایان رساندم. بعد از جلسات متعدد من متوجه بیماری کشنده و لاعلاج خود شدم و مسیر جدیدی برای زندگی پیدا کردم. ۲-۳ ماه اول همه چیز به خوبی پیش می‌رفت و مشکلات جدیدی از جایی آغاز شد که به واسطه نوبا بودن جلسه در شهر ما و آشنا نبودن اعضا با اصول روحانی گمنامی خود را از دست دادم و مشارکت‌های خود را بیرون از جلسه می‌شنیدم. بعد از این تا چند روزی از جلسات دور شدم، و در این چند روز احساسات خیلی بدی داشتم و تا حدی که با وجود تمام مشکلات دوباره به جلسات برگشتم و قدم‌های خود را استارت زدم. مشکلاتم روز به روز بیشتر می‌شد در جلسات پرسش و پاسخ مستقیماً به من اهانت می‌شد. کار کرد قدم‌هایم را قلم تلقی می‌کردند و ... اما من به این باور رسیده بودم که تنها راه متوقف کردن این بیماری لاعلاج شرکت در جلسات بهبودی است. قدم‌هایم را بدون توجه به هر حرفی کار می‌کردم و جلسات را مرتب

با وجود شرایط مالی خوب در خانواده احساس امنیت نمی‌کردم و از پدرم خیلی ترس داشتم. به همین خاطر دوران تحصیل تا سال سوم متوسطه را به خوبی گذراندم و جزو بهترین‌های مدرسه بودم و در میان فامیل نماد یک بچه مثبت و سالم را داشتم. مشکلات من از همین جاشروع شد احساس خلا خود را از طریق روابط پر می‌کردم که این روش برای من کارساز نبود و بعد از مدت کوتاهی که آشفتگی‌ها و مشکلاتی که به خاطر انتظارات زیادی که خانواده از من داشت و عدم موفقیت‌های من خانواده را به من بی‌اعتماد کرد و من به سمت مواد مخدر رفتم و به اندازه خودم درد مواد مخدر را کشیدم. حدود یک سال و چند ماه در مصرف بودم و مشکلات در زندگیم خیلی زیاد شده بود که در یک عصر سرد زمستانی به صورت غیرمنتظره‌ای پیام انجمن به من رسید. اما باور این که من یک معتاد هستم، خیلی برآیم سخت بود. چون هنوز پول کافی داشتم و از لحاظ جسمی جا برای مصرف داشتم و مهم‌تر از همه اینکه من آدم معتاد را مصرف‌کننده مواد صنعتی می‌دانستم. همان شب که پیام انجمن به من رسید با یکی از اعضای قدیمی انجمن در شهرستان خودم دیدار کردم و از مشکلاتم گفتم. بعد از کلی بحث، من قانع به شرکت در جلسات شدم. اما مشکل بزرگ من این بود که شهر ما کوچک بود و همه اهالی همدیگر را می‌شناختند و در ضمن

چیزی که ما را معتاد کرده بیماری اعتیاد است نه مواد مخدر و رفتارهای ما بلکه فقط بیماری است.

کتاب پایه



مشارکت

پیام بهبودک



انجمن جای امنی بود که آن را نمی شناختم

ناصر ص - بلداجی

قبل از پیوستن به انجمن معتادان گمنام باورم براین بود که من به عنوان یک کارمند دولت اگر عضو انجمن معتادان گمنام بشوم امنیت شغلی ام به خطر خواهد افتاد و گمنامی ام شکسته خواهد شد و انجمن نمی تواند جای امنی

برایم باشد.

رنجش بودم به خاطر پاکیم آسان می بخشیدم. برای پاک ماندن لازم بود تغییر اساسی کنم و نیاز به یک خانه تکانی داشتم. من مجبور بودم زندگی به روال گذشته را رها کرده و زندگی به روال برنامه را شروع می کردم. تغییر من درست زمانی آغاز شد که شروع به خدمت کردم. پاکی و بهبودی من با دو چیز تضمین شد. خدمت کردن و تغییر کردن. با ادامه مسیر بهبودی و رعایت اصول ساده و روحانی برنامه آرامشی را که سال ها به دنبالش می گشتم را به مرور و طی یک فرایند دریافتیم. جالب تر اینکه آن گمنامی و امنیت شغلی که قبل از پیوستن به انجمن معتادان گمنام از به خطر افتادن و شکستن آن می ترسیدم، با به کارگیری اصول ساده انجمن نه تنها حفظ شد، بلکه دیگران بیشتر به آن احترام گذاشتند، دیگر از آن ترور شخصیت ها خبری نیست، زیرا من و دیگران انسان گذشته با رفتارهای سابق نیستیم. زمانی که به لطف خداوند در مسیر بهبودی قرار گرفتم همه آنچه در اطرافم بود تغییر کرده بود زیرا دیدگاه من تغییر کرده است. افرادی که زمانی به آنها آزار رسانده و خسارت زده بودم از رفتار و عملکردم احساس رضایت می کنند. من بهبودیم را در رفتار دیگران مشاهده می کنم. امروز توسط این برنامه و کمک نیروی برتر در جایگاهی از روحانیت قرار گرفته ام که دیگر مثل گذشته کمبودها، کاستی ها و پول شهرت، تابید شدن و نشدن و غیره دغدغه اصلی زندگیم نیست و حال و احساسم را آشفته نمی کند. دیگر مثل سابق نتیجه کاری را که به خدا سپرده ام آرامشم را به هم نمی زند و ایمان دارم آنچه که اتفاق می افتد نیاز من است. مشکل اصلی من معنویت از دست رفته و کمبود ایمان است که توسط این برنامه و در طول دوازده قدم در حال برگشت است.

آن گمنامی و امنیت شغلی که قبل از پیوستن به انجمن معتادان گمنام از به خطر افتادن و شکستن آن می ترسیدم با به کارگیری اصول ساده انجمن نه تنها حفظ شد، بلکه دیگران بیشتر به آن احترام گذاشتند

وقتی درست در یک نقطه متوقف شدم و در جنگ نابرابر با هیولای مواد مخدر به زانو درآمدم و با آزمودن تمام راه ها راه دیگری برای رهایی از دام مواد پیش رویم نبود، پذیرفتم که من به تنهایی نمی توانم و تسلیم شدم. این جا نقطه پایان یک راه و شروع راه دیگری بود. حامل پیام واقعی انجمن دوست هم دردی بود که زمانی با هم مصرف می کردیم. خداوند درست کسی را مامور ابلاغ من کرده بود که هم مصرف بود و زبان هم را می فهمیدیم. من که دیواری به بلندی انکار داشتم وقتی از انجمن برایم صحبت می کرد با تمام وجود گوش می کردم و احساس نوعی آرامش می کردم. دیگر هیچ چیز برایم مهم نبود فقط می خواستم پاک باشم به هر قیمتی. عصر همان روز قرار گذاشتیم که به جلسات برویم. با دنیایی از ناامیدی و ناباوری خسته و وامانده از همه جا تسلیم و سینه خیز وارد جلسه انجمن معتادان گمنام شدم. وقتی به مشارکت دیگر معتادان گوش می دادم دیدم درست از همان مسایل و مشکلاتی صحبت می کنند و رنج برده اند که من عمری با آنها در جنگ و کشمکش بودم. آن شب به یادماندنی احساس می کردم تازه متولد شده ام. از همان روزهای اول حاضر بودم برای پاکی ام دست به هر کاری بزنم. از اعضای قدیمی تر کمک خواستم و هر پیشنهاد و راهکاری را که می دادند با تمام وجود در زندگی و در انجمن و جامعه پیاده می کردم. وقتی می دیدم آنها چه بی توقع و چه بی منت تجربه بهبودیشان را با عشق در اختیار من می گذارند، من هم یاد گرفتم آن را در اختیار دیگر همدردان قرار دهم. می گفتند ما فقط با در میان گذاشتن آنچه که داریم می توانیم آن را حفظ کنیم. وقتی می گفتند ببخش تا بخشیده شوی من که پر از کینه و

این طرز فکر غلط همراه با باورهای غلط دیگری مانند این نکته که من به تنهایی می توانم قطع مصرف کنم، زیرا من با بقیه متفاوتم و انجمن جای آن دسته از کسانی است که اعتیادشان شدیدتر از من است، برای انجمن و اعتیاد نرخ تعیین می کردم. انکار اعتیادم باعث می شد که نه تنها از انجمن و تمام اطرافیان گریزان شده و سال های زیادی را در کنج انزوا سپری کنم، بلکه همیشه در تفاوت ها و مقایسه ها بوده و از بیماری غافل بمانم. امروز دانستن این نکته که بیمارم، بار سنگین اعتیادم را سبک می کند. دیری نگذشت که اعتیاد و اجبار به مصرف مواد مخدر مرا به جایی رساند که تمام راه های ترک را به خاطر این که پاک بمانم امتحان کنم. ولی همگی آنها از فشار اطرافیان گرفته تا ترس از دست دادن شغل و مصرف انواع داروها و تکیه بر اراده شخصی و غیره، هیچ کدام نتوانست وسوسه مواد را در وجود من خاموش کند. من عامل اعتیادم را در بیرون از خودم جستجو می کردم. در صورتی که مشکل در درونم بود. من از درون تهی شده بودم. لازم بود که من به آخر خط می رسیدم تا عجزها و آشفتنگی هایی را که بر اثر اعتیاد در سراسر زندگی و وجودم رخنه کرده بود را می دیدم و برای پاک ماندن و قطع مصرف دست به هر کاری می زدم و به چیز دیگری جز پاک ماندن فکر نمی کردم. و اولویت اول زندگیم پاکی و بهبودی می شد نه ترس از به خطر افتادن امنیت شغلی یا شکستن گمنامی و غیره. این بود که تمایل شخصی در من شکل گرفت و تمام این تجربه ها و شکست ها عاملی شدند تا یافتن و باور کردن راه دیگری برای پاک ماندن که همان انجمن بود برایم پررنگ تر شود.

NA یک انجمن مخفی نیست

مارسل سی - برزیل
مجله NAWAY جولای ۲۰۱۱

هفته ای نیست که من در صفحه تلویزیون و اخبار روزنامه ها و رادیو، راجع به بیماری اعتیاد و اثرات آن روی شخص معتاد، چیزی نبینم و یا نشنوم. خیلی ها در جامعه ما، هنوز آن دروغ قدیمی را که می گوید: "یک معتاد، همیشه معتاد باقی خواهد ماند" باور دارند. ما در انجمن معتادان گمنام از اینکه مطلب فوق یک دروغ محض است، کاملاً آگاهیم، چرا که به لطف خداوند، بدانگونه که درکش می کنیم، ما بهبود پیدا می کنیم!

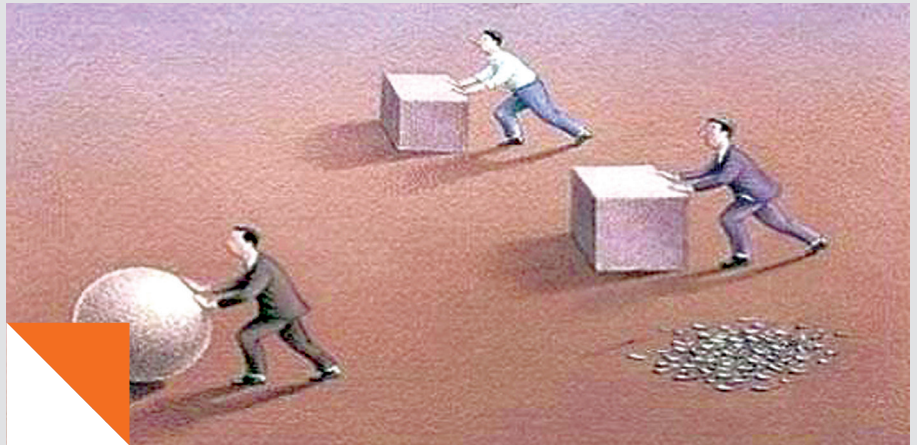
مملو از نقائص شخصیتی است و کسی که در خدمت انجمن بوده و امید دارد روزی چشم انداز انجمن معتادان گمنام به واقعیت بپیوندد.

انجمن معتادان گمنام در بالای درب ورودی محل یکی از جلسات، صادر شود. ما جزئیات و اهداف انجمن را برای این مسئول دولتی تشریح کردیم و او درک خوبی از عملکرد انجمن پیدا کرد. سپس او پیشنهاد داد که این تابلو از طرف دولت به گروه ما اهدا شود. ما محترمانه به او یادآوری کردیم که گروه های ما خود کفا بوده و نمی توانند هیچ کمکی از بیرون دریافت کنند. مسئول دولتی با تعجب و حیران به ما خیره شد و نمی توانست باور کند که ما چنین لطفی را به راحتی رد می کنیم. او بلافاصله مجوز مربوطه را صادر نموده و مجدداً از ما سؤال کرد که آیا به چیز دیگری نیاز داریم. ما از او خواستیم اگر کسی را که با مواد مخدر مشکل دارد، می شناسد می تواند به او راجع به جامعه ای متشکل از کسانی که راه جدیدی برای زندگی بدون مواد پیدا کرده اند، بگوید. ما همچنین از او دعوت کردیم در یکی از جلسات باز ما شرکت کند تا درک بهتری از نحوه کار انجمن ما پیدا کند.

من فقط یک عضو سپاسگزار دیگر هستم. یک معتاد در حال بهبودی، یک انسانی که

من بعضی اوقات از اعضاء دیگر می شنوم که تازه وارد از همه مهمتر است زیرا او به ما نشان میدهد آنطرف داستان کماکان خبری نیست و شرایط هنوز هم وخیم است. البته هر کس حق دارد آنطور که دوست دارد فکر کند، اما نشریات ما به ما می آموزند که تازه وارد به دلیل دیگری، مهمترین عضو ماست: "ما فقط با ایثار آنچه که داریم می توانیم آن را حفظ کنیم". عضویت من در معتادان گمنام بدین مفهوم نیست که من نابینا و یا کورته فکر، در ضمن من عضوی از جامعه بیرون بوده و تا حدی می دانم که در آنجا چه می گذرد. برای دانستن اینکه اعتیاد چقدر وحشتناک است نیازی به یادآوری یک تازه وارد ندارم. ولیکن برای حفظ آنچه که دارم، باید به عنوان یک معتاد در حال بهبودی رشد کرده، عضو مسئولیت پذیر و برابری در جامعه خود بوده و باعث خشنودی نیروی برترم شوم. چیزی که من واقعاً بدان نیاز دارم، خدمت داشتن و ارائه کمک به دیگر اعضا در انجمن معتادان گمنام می باشد. NA یک انجمن مخفی نیست. خدمات روابط عمومی انجمن برای هریک از ما بارز شده و آن دسته از ما که در این زمینه خدمت می کنیم بایستی از مسئولیت های روابط عمومی انجمن آگاهی داشته باشیم. روابط عمومی روش بسیار خوبی است برای مشارکت اطلاعات انجمن بدون آنکه ما روی گمنامی شخصی خود اثر بگذاریم. من از داشتن این نوع خدمت سود می برم زیرا آن باعث می شود که به تمرین اصول روحانی مان بپردازم. تلاش های من، به رساندن پیام انجمن به معتادی که هنوز در عذاب است، کمک می کند و همچنین به جامعه این آگاهی را می دهد که بهبودی برای آن کسانی که خواهان یک زندگی بدون مواد مصرفی هستند، در دسترس می باشد. موضوع دیگری که برای من اهمیت دارد این است که داشتن خدمت در روابط عمومی، باعث می شود من با کمک به جذب تازه وارد به انجمن و تجربه بیداری روحانی جدید، آنچه را که دارم حفظ کنم.

کمیته فرعی روابط عمومی ما با یکی از مسئولین دولتی تماس گرفت و خواستار آن شد که مجوز نصب یک تابلوی



کاربرد مفاهیم خدماتی تا کجا

کمیته فصل نامه

خوانندگان محترم مجله پیام بهبودی، همانطور که اطلاع دارید این رسانه پیش از این با هدف ارتقا سطح آگاهی و اطلاعات شما، تجربیات گوناگونی از اعضا در مورد سنت های دوازده گانه، با عنوان ”درک و اجرای سنت ها“ به چاپ رسانید. پس از اتمام این مبحث ایده ای در ذهن خدمتگزاران مجله پیام بهبودی شکل گرفت و پس از مورد مشورت قرار دادن رابطین نواحی، اجرای پروژه ی مفاهیم خدماتی در کمیته فصل نامه کلید خورد. از این به بعد شما عزیزان در هر شماره از مجله می توانید پیگیر تجربیات مفاهیم خدماتی (۱ الی ۱۲) که به صورت پانلی تهیه می گردد، با عنوان ”کاربرد مفاهیم خدماتی تا کجا“ باشید. لازم دانستیم پیش از پرداختن به مباحث هر مفهوم، مقدمه ای در مورد ماهیت و لزوم کارکرد این اصول را در اختیار شما قرار دهیم که شرح آن را در این مقاله مطالعه می نمایید. امیدواریم این پروژه مورد پسند شما قرار گرفته و تأثیر تجربیات به چاپ رسیده را در بهبودی و خدمات خود مشاهده کنید.

در مشاهدات خود به کرات با این موضوع برخورد کرده ایم که NA صرفاً در قالب ۱۲ قدم و ۱۲ سنت به اعضا معرفی می گردد!!!

اما باید بدانیم که NA یک برنامه ی ۱۲ قدمی، ۱۲ سنتی و ۱۲ مفهومی می باشد

فردی و جامعه معتادان گمنام کاربردی عمیق دارد. همانطور که در کتاب اشاره شده: ما تنها با در میان گذاشتن آنچه که داریم می توانیم آن را حفظ کنیم. ارزش درمانی کمک یک معتاد به یک معتاد دیگر که حاصل کار کرد ۱۲ قدم است، کمک کرده که گروه های ما به رشد امروزی خود برسند. از طریق قدم ها بیداری روحانی را تجربه کرده و از طریق اصول سنت ها حد و مرز پیام رسانی ما مشخص می گردد و سنت ها ما را از شر بسیاری از گرفتاری ها مصون نموده و به NA در قالب یک انجمن ماهیتی روحانی، خدماتی می بخشد. با رشد انجمن نیازهای ما نیز رشد کرد. لذا گسترش ساختار برای پیشبرد هدف اصلی بدون مفاهیم خدماتی میسر نبود. از اینجاست که برای توسعه هدف اصلی نیاز به اصولی داریم که سرعت در روند خدمات ما را بیشتر نموده و از طریق آن اعضا، گروه ها و تمامی سطوح خدماتی بتوانند در مسیر خدمات از آن ها تبعیت کنند. مفاهیم خدماتی ما شکل گرفته اند تا بتوانند یاری دهنده مادر عرصه خدمات باشند و نمی توان منکر نقش آن ها در پیشبرد هدف اصلی، استفاده از منابع

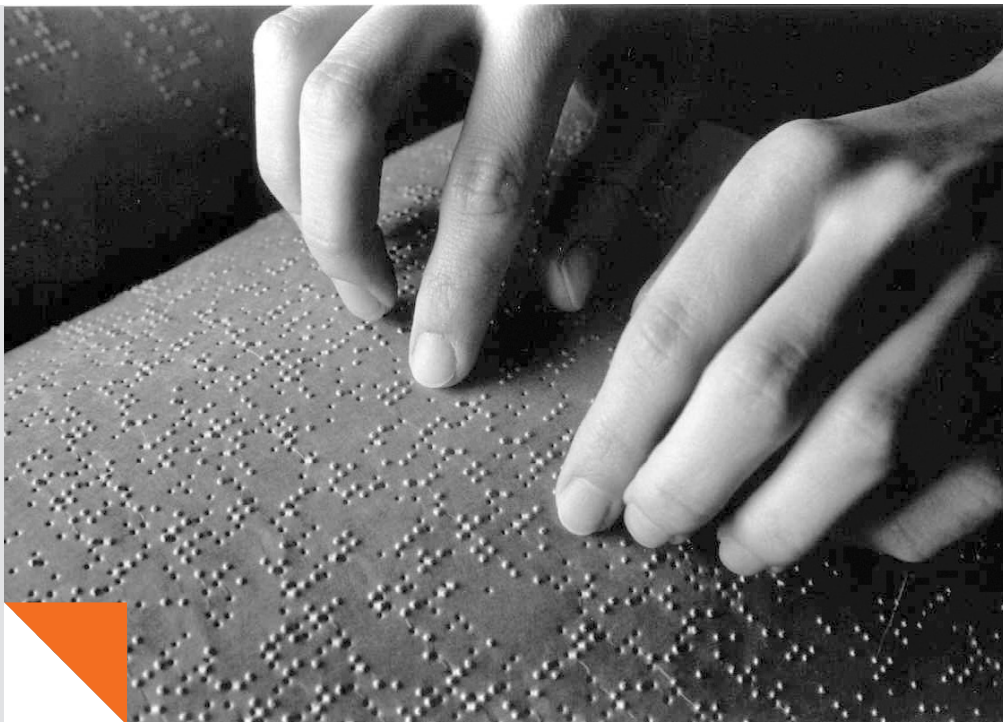
آری به راستی که معتادان امروز خوشبخت تر هستند. امروز آزادی و رهایی از بیماری اعتیاد رویایی دست نیافتنی نیست. با کار کرد قدم ها، درک و اجرای سنت ها و بکار بستن مفاهیم خدماتی برنامه معتادان گمنام، رهایی در دسترس است. در مشاهدات خود به کرات با این موضوع برخورد کرده ایم که برنامه روحانی NA صرفاً در قالب ۱۲ قدم جهت رهایی از اعتیاد فعال و کار کرد سنت ها در جهت انجام امور خدماتی به اعضا معرفی می گردد. حال اینکه مفاهیم خدماتی معتادان گمنام که ایده های آن از اصول روحانی قدم ها و سنت ها سرچشمه گرفته است در این میان چه نقشی دارد؟ مگر جز این است که اصول روحانی مکمل هم بوده و یکدیگر را نقض نمی کنند؟ با کمی تأمل و تفکر بر روی این اصول به سادگی می توان دریافتی جدید و نگاهی تازه پیدا کرد. انجمن معتادان گمنام برنامه ای ۱۲ قدمی، ۱۲ سنتی و ۱۲ مفهومی می باشد. اصول NA محکم ترین پیوندهایی است که ما را به یکدیگر گره می زند و تمامی این اصول در جای جای زندگی

NA، سمت و سو دادن به خدمات و روحانی ماندن NA شد. پرواضح است که این اصول در هر جایی که صحبت از خدمات به میان آید می تواند کاربرد داشته و موثر بودن پیام ما را تحقق بخشد. فرقی نمی کند که مادر یک گروه خدمت می کنیم، در یک هیئت خدماتی، ناحیه، منطقه و یا هر سطح دیگری. مهم این است که ما برای انجام خدمات موثر و پایدار بودن پیام روحانی برنامه از مفاهیم استفاده نماییم. ما می دانیم که رساندن پیام به معتادان بیشتر، نیاز به توسعه ی بیشتر NA دارد که در این بین ساختار خدماتی و کمیته های فرعی توسط برنامه ریزی مالی و انسانی می توانند نسبت به این مهم کمک شایانی بکنند. خدمات موثر در NA کار می کند، ما مانند حلقه های زنجیر به یکدیگر متصل هستیم و تجربیات اعضا در کنار یکدیگر می تواند مشکلات ما را به حداقل برساند و در این راه مفاهیم خدماتی معتادان گمنام باعث توسعه، هماهنگی، تأمین خدمات و اتحاد در NA می شود. در واقع خدمتی که انجام می دهیم تعهد قدم ۱۲ است و بهبودی و خدمت دو موضوع در کنار یکدیگرند و از هم متفاوت نبوده و نیستند. ما ز بدو ورودمان به NA هم در حال بهبودی هستیم و هم در حال خدمت، بنابراین کار کرد قدم ها موجب بهبودی و بهبودی هم موجب خدمت می شود. سنت ها حدود خدمات ما را مشخص نموده و مفاهیم خدماتی آن را سمت و سو داده، تسهیل و تسریع می نماید.

ما اصولی داریم که به همین منظور طراحی شده اند و زمانی که براساس اصول خدمت می کنیم تا خدمتگزار باشیم، دیگر از بند شهرت، شخصیت، منافع فردی و ... دور می شویم و در حقیقت به ارزش هار ج می نهیم. اجرای مفاهیم خدماتی موجب ایجاد مسئولیت پذیری، پاسخ گویی، انسجام و همدلی، ارتباط سالم، نیت خیر و قابلیت رهبری می شود. بنابراین بهبودی در کنار خدمت و خدمت در کنار بهبودی می باشد و هر دو موجب شکوفایی معتادان گمنام می شود. این بهبودی و خدمت با تکیه بر کار کرد قدم ها، درک سنت ها و اجرای مفاهیم خدماتی شکل و فرم موثر خود را پیدا می کند. در نهایت فراگیری مفاهیم خدماتی به خدمتگزاران می آموزد که زیربنای خدمت، گذشت و ایثار است، نه قدرت و حکومت و جاه طلبی. ۱۲ مفهوم به خدمات ما ماهیت روحانی بخشیده و این موضوع ریشه در اصول روحانی قدم ها و سنت ها دارد و گروه ها نیز با مفاهیم خدماتی ساختار را جهت ارائه خدمات مطلوب هدایت می کنند...

شماره بعدی، مفهوم اول

بعد از دو هفته
دو جلد کتاب
پایه و دو جلد
کتاب راهنمای
کار کرد قدم
به خط بریل
در جلسه
زندان تحویل
من دادند. در
پوست خود
نمی گنجیدم!
خدایا من هم
می توانم
مطالب
نشریات NA
را مطالعه کنم



پیامی از یک روشن دل

علی رضا م - کرمانشاه

پاک و سالم بمیرم. حالا که این مطالب را می نویسم چند روز است چپ ۶ ماهگی را گرفته ام حالا با ۴ جلد کتاب بریل که به همت NA در اختیارم قرار گرفته و مخصوص افراد نابینا می باشد در جلسات H&I و جلساتی که به صورت خود جوش در زندان برگزار می شود شرکت فعال دارم مدتی است که با عشق و امید و ایمان به آزادی در حال کار کرد قدم یک می باشم و خیلی هم حال و احساسم خوب شده در دوران سپری کردن محکومیتم بیشتر اوقاتم را با جلسات و نشریات NA سر می کنم. این را حتماً ۱۰۰ درصد بنویسید که عشق علیرضای نابینا NA و کمیته H&I است. در آخر از مسئولین زندان هم که فرصت را به برای ما معتادان مهیا کردند، تشکر می کنم.

می خواهم کمی با شما درد دل کنم، مدتی از عمرم را به مصرف مواد مخدر مشغول بودم که رفتارها و تخریب من باعث شد بواسطه شکایت خانواده ام و گزارش آنها پس از دستگیری به حکم دادگاه به جرم مصرف و نگهداری مواد مخدر روانه زندان شدم به علت اینکه از ناحیه دو چشم نابینا بودم وضعیت خوبی نداشتم حالم خراب بود و همیشه در گیر احساسات بد بودم تا اینکه در زندان به درخواست یکی از هم بندانم که با NA آشنا بود و ایشان ۱۹ ماه پاکی داشته و سه قدم کار کرده بود به پانل H&I معتادان گمنام رفتم. در اوایل به NA باور نداشتم و حتی در اولین جلسه عصبانی شده و احساسات منفی خود را به مشارکت گذاشتم از محدودیت ها و محرومیت ها گفتم، با ناراحتی درخواست راهکار و امکاناتی شدم که من هم بتوانم با اینکه نابینا هستم قادر به استفاده از تجربه های دیگر شوم و پاک شوم. حدوداً بعد از دو هفته دو جلد کتاب پایه و دو جلد کتاب راهنمای کار کرد قدم به خط بریل در جلسه زندان تحویل من دادند. در پوست خود نمی گنجیدم. خدایا من هم می توانم مطالب نشریات NA را مطالعه کنم بارالهی من هم توانایی کار کرد قدمها را پیدا کرده ام، معجزه بود کلاً تمام باورم نسبت به معتادان گمنام به نحو شایسته ای عوض شد. NA و کمیته H&I کمکم کردند که پاک بمانم چون دوست دارم



حسین.ش - دورود

ایم

پاک ماندن در دنیای بیرون

این جزوه، پیامی است برای کسانی که اکنون در بیمارستان یا موسسه‌ای حضور دارند، که شما هم می‌توانید بهبود پیدا کرده و آزادانه زندگی کنید. بسیاری از ما همان جایی بودیم که شما امروز هستید. برای یک معنادار، هیچ چیز نمی‌تواند جای انجمنی که دیگران در آن در حال بهبودی هستند را بگیرد. پاک ماندن در دنیای بیرون یعنی عملکرد. در جلسات NA اغلب می‌شنویم که ما باید روش قدیمی زندگی مان را تغییر دهیم. مطالعه درباره‌ی بهبودی، بخش بسیار مهمی در برنامه ما می‌باشد، به ویژه زمانی که جلسه یا عضو دیگری در دسترس نیست.

به من گفت: من شما را مدت‌هاست که می‌شناسم، من در یک مرکز تحت درمان بودم که شما برای پیام رسانی آن جا آمدید و از آنروز به بعد من به جلسات NA می‌آیم و پاکم و از این بابت از خداوند و شما سپاسگزارم.

با حس خوب و انرژی مثبت به طرف من‌زلم در حرکت بودم و خداوند را شکرگزاری می‌کردم که به یاد جمله‌ای از کتاب فقط برای امروز اقدامم که می‌گوید "خدمت فعال در NA به ما حس ارزشمندی می‌دهد" و آن شب این جمله کاملاً برایم قابل لمس شده بود. شخصی که تا دیروز در هیچ‌جا دیده نمی‌شد و ارزشی به او داده نمی‌شد، امروز به واسطه‌ی لطف خداوند و اصول روحانی تبدیل به یک عضو فعال و سازنده‌ی اجتماع شده است و امروز خداوند را سپاسگزارم که عضو کوچکی از انجمن معتادان گمنام هستم.

قرار گرفتم و تا به امروز نه تنها توانسته‌ام در قطع مصرف بمانم بلکه زندگی‌ام دچار تغییرات بسیار زیبایی شده است.

امروز آن احساسات و حالات قدیمی خودم، یعنی جستجوی راهی برای پاک ماندن باعث شده تا در کمیته‌ی زندان‌ها و بیمارستان‌ها (H&I) خدمت کنم تا شاید بتوانم به همدردی که در پی راهی برای زنده ماندن و زندگی کردن است، کمک کنم. و پس از مدتی خدمت در این کمیته چندی پیش در جلسه‌ی خانگی‌ام شاهد نتیجه‌ی خدمتم در این کمیته بودم.

در پایان جلسه همدردی مرا در آغوش کشید، برخورد او چنان صمیمانه و گرم بود که مرا متعجب کرد و گمان می‌کردم مرا با شخص دیگری اشتباه گرفته است. به همین خاطر در ضمن صحبت، خودم را معرفی کردم و آن همدرد متوجه تعجب و سوءالاتی که در ذهن من بود، شد و با خنده

سالیان سال در اسارت اعتیاد بودم و بارها راه‌های مختلفی را برای قطع مصرف امتحان کردم و موفق نشدم و این بود که دیگر هم از مصرف و هم از قطع مصرف کردن و شکست خوردن خسته شده بودم. روزهایم را با مصرف و شب‌هایم را با حسرت و ناامیدی سپری می‌کردم و انتظار مرگ‌رانی کشیدم. همیشه هم مثل کسانی که گمشده‌ای دارند بی‌قرار بودم، بدن‌بال گمشده‌ام بودم. گمشده‌ی من، راهی برای در قطع مصرف ماندن بود و هر چه بیشتر می‌گشتم نمی‌یافتم و ناامیدتر می‌شدم.

شاید آن روزها لیاقتش را نداشتم و اگر می‌یافتم قدر و ارزشش را نمی‌دانستم و در حفظ و حراستش جدی نمی‌بودم!

به لطف خداوند و کمک دوستان انجمن معتادان گمنام؛ ۵ سال پیش راهی را که آنان یافته بودند، به من نیز پیشنهاد کردند و من نیز در مسیر زندگی به روال برنامه

با مخاطبان

اسامی نامه‌های ارسالی به مجله

داریوش . الف - شهر کرد
مهرداد . الف - قروه
مجتبی . م - خراسان شمالی
مسعود . ن - گرگان
حسین . ح - نیریز
مجید . ن - نیریز
رضا . م - ساری
الف . کچساران
سید رضا . ح - همدان
شاپور . ت - بناب
عبدالله . ص - تعاب
علی . خ - تهران
حسن . ع - تهران
حبیب . ع - تبریز
علی رضا . ژ - بندر عباس
نصرت الله . ک - نجف آباد اصفهان
مجید . م - بندرعباس
غلام حسین . ج - شیراز
محمد . ک - زندان تبریز
میلاذ . ع - سورک ساری
رضا . ب - عجب شیر
صادق . ب - قم
علی . ق - کرمان

جمشید . خ - قیدار زنجان
م . ب - عسلویه
اسفندار . ک - نیریز فارس
مجتبی . ح - تهران
علی اکبر . م - کرمان
علی . ل - درود لرستان
محمد . م - تهران
اکبر . و - تبریز
مهراب . م - بم
مسعود الف - ارسنجان
علیرضا . ف - شیراز
ملا حسام . ی - بوکان
پیمان . ح - صومعه سرا
محمد الف - شاهین شهر
روح الله . م - کرمان
محب . ساری
شیرزاد .
علی رضا . رفسنجان
سینا . ساری
سعید
ابوالفضل . سمنان
معتادان گمنام ورامین

اسامی ایمیل های ارسالی به مجله

صادق . ق - فارس
احمد . م - ایذه
هادی . ن - تهران
محمد . الف - ارومیه
امیر . م - همدان
محسن . پ - پاکدشت
حمید . الف - سیرجان
محمد . الف - ارومیه
میثم . ر - شاهین شهر
بهروز . س - کرج
آرمان . ی - خوزستان
ناصر . ص - بلداجی
شکور . خ - آق قلا
سعید . م - شیراز
مجید . م - بندرعباس
مجید . ف - اراک
سعید . ع - قزوین
شاپور . ت - بناب
حیدر . ح - شیروان
شهریار . ن - تهران
مرتضی . ف - اهواز
داوود . ش - گزبر خوار
رحمان . ش - گیلان
بهروز . م - مشهد
مجتبی . ی - کرمانشاه
رضا . ح - همدان
رجب . ف - بابل
علی . د - گرگان
صادق . ب - قم
محمد . تهران
محمد . قم
علیرضا . رفسنجان
مهدی . تهران
آرام . سنندج
علیرضا . تهران
رضا . شیراز
علی . یزد

احمد . سبزوار
بهزاد . سقز
غلام حسین . قم
نادر . تبریز
سعید . مشهد
مظفر . تهران
محمد رضا . یزد
علی . اسلام شهر
شاهرخ . مشهد
داوود . اصفهان
محسن . جیرفت
مهدی . شهر رضا
محمد . دبی
ژینا . تهران
نوروز . ساری
کرم . برازجان
ایلیان . کرج
کیوان . امل
محمد رضا . گراش
ابراهیم . چرام
نیما . ساری
یزدان . گرمسار
فخرالدین . املش
کمیته اطلاع رسانی زرنديه
کمیته همایش فارسی زبان بلژیک
جلسه پیام امید نهبندان
جلسه امید نیریز . فارس
ناصر . ف
سعید . ن
قاسم . الف
عباس . ب
محسن . س
علی . ف
اسماعیل
جواد
مهدی
شیرزاد

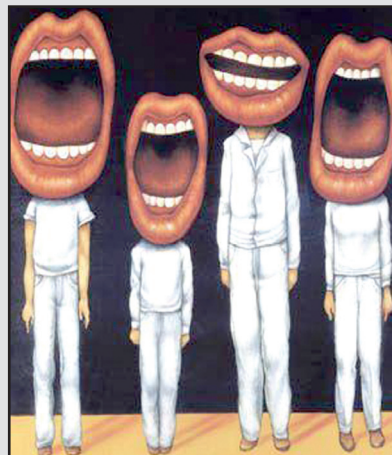


مجله پیام بهبودی همیشه یک جای خالی برای نامه ها، مقالات و تجربیات شما در صفحاتش دارد.
پست الکترونیکی: pb@nairan.org آدرس نشریه: تهران، صندوق پستی ۷۱۴۳-۱۵۸۷۵
لطفاً در نامه ها و ایمیل های ارسالی نام و حرف اول نام خانوادگی و شهر محل سکونت خود را ذکر نمایید
در صورت تمایل می توانید شماره تماس خود را جهت ارتباط یادداشت کنید.



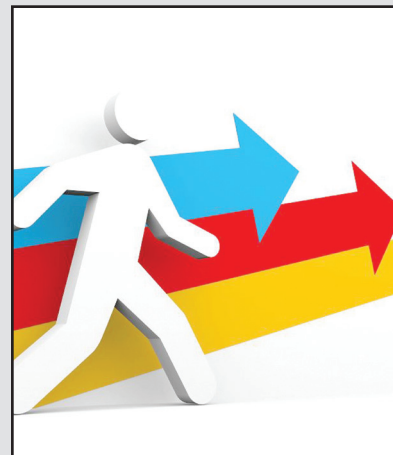
رابطه ی راهنما و رهجو

در رابطه راهنما و رهجو صحبت های زیادی می توان کرد. رابطه ای که ممکن بود اگر به انجمن نمی آمدیم هیچ گاه اتفاق نمی افتاد. رابطه ای روحانی که مهمترین رابطه زندگی امروزمان است. کسی که صبورانه به حرف ها و مشارکت ها و درد دل های مان گوش می دهد. صبورانه راه حل ارائه می کند. می تواند از هر کسی در زندگی مان به ما نزدیک تر شود. تجربه و درک شخصی من راجع به راهنما این است که یکی از اصول پایه برنامه بوده و برای پاکسی و بهبودی من لازم و ضروری است. شخصی صبور با روحی آرام که می تواند در بهترین و بدترین شرایط، پذیرای ما باشد. امیدوارم بتوانیم با کسی که نقش مهم و اساسی در زندگی مان دارد با احترام برخورد کنیم و او را در بهترین جا یعنی قلبمان نگهداری کنیم.



ابراز عقیده

هر کدام از ما به عنوان انسان یک عقیده شخصی داریم و اصولی در زندگی مان اهمیت دارد. این ها هیچ تاثیری روی انجمن نمی گذارد. مشکل از جایی شروع می شود که من عقیده شخصی خودم را داخل جلسه بیان می کنم و یک عده که آشنایی کمتری با انجمن دارند حرف من را اصول NA برداشت می کنند. برای همین من باید در مجامعی که عمومیت دارد سعی کنم عقایدی که بیان می کنم عقاید و تجربیات انجمن باشد چرا که همیشه تجربیات اصولی به گروه پر بار تر از تجربیات یک نفر است. اگر جایی هم خواستم از تجربه خودم صحبت کنم بهتر است بگویم که این یک تجربه شخصی است و ربطی به NA ندارد.



به چه شکلی می توانیم تمایل تازه واردان را بیشتر کنیم؟

تنها لازمه عضویت تمایل به قطع مصرف است و می دانیم که تمایل یک احساس قلبی است و غیر قابل اندازه گیری و تشخیص از بیرون است، از نظر من هر کس به جلسات بیاید تمایل خود را نشان داده و من موظفم از هر راهی که می توانم آتش اشتیاق و تمایل تازه وارد را شعله ور کنم. البته بدون غلو و زیاده روی در معرفی برنامه، با توجه به مشارکت تازه وارد، با سکوت در جلسه با در آغوش کشیدن او بعد از جلسه، با برخورد خوب و مناسب و خوشرویی و در کل با ایجاد جاذبه و تغییر در ظاهر و باطنم و به نمایش گذاشتن بهبودی شخصی، با غیبت نکردن پشت دیگران و کمک به خدمتگزاران در برگزاری جلسه، و ایجاد الگوی رفتاری سالم و منطبق با اصول روحانی

پیام بهبودی به روایت تصویر

تصاویر مربوط به بیلبورد اطلاع رسانی NA است که در سطح شهر همدان به مدت یک ماه نصب شد.



پیام بهبودی



**Payam Behbudi
Narcotics Anonymous
Fall 2012**