

پیام محمودی

« سال چهاردهم » شماره ۶۰ « بهار ۹۰ »

نشریه تخصصی انجمن معنادران گمان
شماره ثبت: ۲۱۰۶۵

سفر ادامه دارد

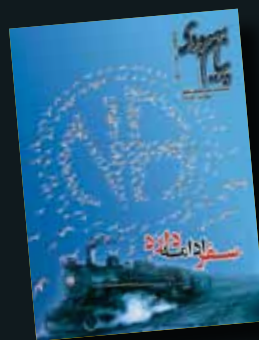


حروفچین: احمد.م
ویراستار: حمید.ق
مترجم: سیاوش.ج - مسعود.ن

مسئول نشریه: وحید.ن
گرافیکست و صفحه آرا: علی.ن
طرح روی جلد: خسرو.الف

آدرس: تهران صندوق پستی ۷۱۴۳-۱۵۸۷۵

A n o n y m o u s . I r a n



نشریه داخل انجمن معتادان گمنام ایران
سال دوازدهم ■ شماره چهل و ششم ■ بهار ۱۳۹۵
شماره ثبت: ۲۱۰۶۵

فهرست

۶	همواره امید وجود دارد به سخته ولی امیدوارانه
۸	قدم‌ها، کلید بهبودی لبخند بزن هم‌درد
۱۱	دورنمای امید یادت گرامی راهنمای عزیزم
۱۴	به گذشته برنمی‌گردم از انجمن منتفر بودم
۱۶	ایستگاه قبل از مرگ من عقل کل هستم
۲۰	هم‌دردانم را دیدم شما می‌خواهید در مورد مشکلات چه بکنید؟
۲۴	امید حاصل از وحدت — نشریاتم رود زدیدند
۳۰	کلمات و واژه‌های اختصاری جدول قدم دوازدهم

■ مجله "پیام بهبودی" از دریافت نامه‌ها، مقالات، داستان 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 به صورت 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 بر اساس اولویت بندی و ظرفیت موجود مجله، از نامه‌ها استفاده کرده و پاسخگوی نامه‌های چاپ نشده نمی‌باشد.

■ مجله پیام بهبودی منعکس کننده تجربه‌ها و نظرات "اعضای انجمن" معتادان گمنام است. مقالات و مشارکت‌هایی که در این مجله به چاپ می‌رسد، در حکم نظر "کلیت انجمن معتادان گمنام" نبوده و همچنین چاپ هر یک از این نوشته‌ها به معنای تأیید مطلب و یا گویش آن از طرف انجمن معتادان گمنام و یا مجله پیام بهبودی نیست.

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

دربابل هم می شود پاک ماند

[مهدی.ح]



با سلام و درود خدمت، خدمتگزاران نشریه پیام بهبودی. از اینکه مشارکت‌ها و تجارب دوستان همدرد را در اختیار هم قرار می‌دهید، سپاسگزارم. اسم من مهدی و یک معتاد هستم. من از نوجوانی، حس خودبزرگ‌بینی شدیدی داشتم، تا اینکه در سن شانزده سالگی در اثر حس لذت‌جویی، با مواد و الکل آشنا بودم ولی مصرف نمی‌کردم. از مجالس دورهمی خوشم می‌آمد تا اینکه اولین بار که مصرف کردم لذت بردم!!! و چند سالی را به صورت تفننی مصرف می‌کردم و عاقبت از درس خواندن انصراف دادم. بعد از چند سال، اجبار به مصرف پیدا کردم و برای فرار از این منجلاب اعتیاد، پدرم پیشنهاد ازدواج با یکی از اقوام را به من داد که قبول کردم شاید اوضاع بهتر شود، اما بازهم هیچ تاثیری در زندگی من نداشت، بلکه وخیم تر شد.

هرچند که در خانواده مصرف‌کننده بزرگ شده بودم ولی نمی‌توانستم از زندگی خود لذت ببرم تا عاقبت، کل روز را خوابیده و شب زنده داری می‌کردم. به جایی رسید که دیگر سر کار نمی‌توانستم بروم و شغلم را تغییر دادم که دیگران برایم کار نکنند. بیشتر در خانه بودم. زندگی‌ام به جایی رسید، که فرزندم دیده بود همش در خانه هستم، یک روز معلمش ازش پرسید که شغل پدرت چیست؟ گفته بود که: پدرم خانه‌دار است!!!

ولی امروز به لطف خداوند و انجمن معتادان گمنام، حدود نه سال است که پاک هستم و بدون مصرف مواد، از زندگی‌ام لذت می‌برم و برای بهبودی تلاش می‌کنم، تا جایی که راهنمایم ۷۰۰ کیلومتر از شهر محل زندگی‌ام فاصله دارد ولی برای قدم کار کردن هرچند وقت به آن‌جا سفر می‌کنم.

در طول دوران پاک‌ی‌ام سختی‌های فراوان دیده‌ام چون تجربه لغزش نیز دارم؛ چرا که بعد از هفت ماه پاک‌ی با الکل لغزش کردم و تا مرز خودکشی هم رفتم. اما خداوند دوباره به من کمک کرد تا به جلسات برگردم. در این دوران هیچ‌وقت ناامید نشدم. حتی می‌خواستم شهر محل زندگی‌ام را عوض کنم ولی با کارکردم، با خدمت کردن در انجمن و اصول روحانی در زندگی و محل کارم، شغل مناسبی پیدا کردم، شغلی که در دوران مصرف آرزویش را داشتم.

روزی شاید دیگران می‌گفتند: "مثل مهدی معتاد نشی" اما امروز دیگران می‌گویند: "کاش مثل او می‌شدی". امروز پاک‌ی و بهبودی‌ام را با دنیا عوض نمی‌کنم چون با تمام مشکلات و چالش‌های زندگی‌ام آشتی کردم وسیعی می‌کنم با آن‌ها مقابله کنم و برای حل آن‌ها از دیگران کمک و مشورت بگیرم. سعی کردم جلسات خود را به طور مرتب شرکت کنم. هرچه بیشتر در پاک‌ی تلاش کنی، درب‌های بهبودی، به رویت بیشتر باز خواهد شد و آرامش بیشتری خواهی داشت. در آخر هم بگویم که در زابل هم می‌شود پاک ماند.

سرمقاله

تیک تاک

[مسئول نشریه - وحید.ن]

"به نام خدا"

بهار می‌آید؛ با چمدانی پر از شکوفه و لیخند. چشم‌هایش، آمیزه‌ای از خورشید و ابر و دلش آینه‌بندان سبزه و باران. دل‌های یک‌رنگ و باصفا، آماده می‌شوند تا به ثانیه‌های تازه‌ی زندگی وارد شوند. تیک تاک ساعت، فضای پرسکوت خانه را پر می‌کند. چشم‌ها به روشنی باز می‌شوند، دل‌ها به یکدیگر نزدیک و قلب‌ها آرامشی دوباره می‌یابند.

دوستان، بهار درس‌های بسیاری دارد؛ آسمانش، رها بودن را یاد می‌دهد، نسیم‌اش بخشنده بودن و با همه‌ی شکوه‌اش، فروتنی و مهربانی را می‌آموزد. پرواضح است که بهار تماشایی است؛ اما تماشایی‌تر، جلسات ماست که هم آتش پیام‌رسانی‌اش روشن است و هم چلچراغ عشق اعضا به خدمتگزاری‌اش. به راستی که ما، اعضای برنامه‌ای از جنس عشق، ایثار و محبت هستیم. در این روزهای بهاری، ما حلاوت بهبودی‌مان را بیش از پیش با دیگران تقسیم می‌کنیم. ما امید را به جلسات می‌بریم تا به درد کشیدگان و به کسانی که با اشتیاق و تمایل، درخواست کمک خود را اعلام می‌کنند، هدیه‌اش کنیم. هفت‌سین جلسات ما هیچ کم ندارد؛ اعضایش همه خوبند، خدمتگزارانش همه خوب، تازه واردانش همه خوب و اعضای قدیمی‌تر آن همه خوب. تمام اعضای انجمن ما می‌کوشند تا به طریقی در این فرصت، عشق حاصل از بهبودی را نثار دیگران کنند؛ اینگونه است که جشنواره‌ای از شادی، نشاط، همدلی و همدردی در جلسات ما شکل می‌بندد. درست است که زمان می‌گذرد، اما در انجمن ما خوبی‌ها باقی است.

تقویم و سال، عوض می‌شود، اما اصول مبتنی بر عشق ما تغییر ناپذیر است. خداوند، تو خود یاری‌رسان باش تا در این لحظات و روزهای سال نو، اعتیاد زنگار گرفته‌مان را به یاد، به رودخانه بهبودی بسپاریم و در تار و پودش بذر عشق بپاشیم. آری؛ تصمیم داریم تا در این هوای دل‌انگیز، جان‌مان را با جان طبیعت گره بزنیم و سبزه و سرزنده شویم؛ که هوا پر از بوی عشق است، بوی بودن، بوی زندگی.

دوستان جان؛ دوره‌ی خدماتی کمیته فصل‌نامه بین سال‌های ۹۲-۹۴ با انتشار این شماره از مجله به پایان رسید. خدا را شاکر و سپاس‌گزاریم که فرصتی در اختیارمان قرار داد تا پیام آور عشق و امید برای شما عزیزان باشیم. شادی حاصل از به پایان رساندن تعهدی خدماتی در برنامه‌راه، با شما سهیم می‌شویم که با حضور، حمایت و محبت‌تان، چراغ نشریه را برافروخته نگاه داشتید. صمیمانه از یکایک شما همراهان مهربان تشکر می‌کنیم و از بندبند وجودمان می‌گوییم که دست‌تان درد نکند. ضمناً خسته نباشید می‌گوییم به خدمتگزاران پیشین مجله که در تمام سال‌هایی که از پی‌گذشت، گرمای وجود و بهبودی خویش را در جان ما دمیدند تا بتوانیم سیر تکاملی نشریه را تداوم بخشیم. بی‌شک حمایت و همراهی این بزرگواران در طی این سال‌ها، عامل مهمی بود تا ما با انگیزه‌های مضاعف، در خدمت "پیام بهبودی" باشیم.

ما به سهم خود این همراهی ارزشمند را می‌ستاییم. در پایان نیز فرصت را مغتنم شمرده و ضمن عرض تهنیت به مسئول جدید کمیته فصل‌نامه، مراتب سپاس خود را به خدمتگزاران مجله (تحریریه، هنری، انطباق) که همگی در طول دو سال گذشته، نهایت کوشش خود را در راستای تهیه مجله‌ای برپایه اصول انجمن به کار گرفتند، تقدیم می‌دارم.

از خداوند برای شما طلب شادی و بهبودی روزافزون داریم. خرسندیم و به رسم هرساله خداوند را شکر می‌گوییم که توانستیم در ابتدای بهار، چهل و ششمین شماره از مجله را آماده نموده و تقدیم شما مهرآفرینان کنیم. ایام به کام، صدسال به از این سال‌ها و خداوند نگهدار‌تان.

با عشق واحترام



اصول ما را متحد می سازد



کوبین آر - مجله صدای بهبودی - منطقه سونوما کاونتی

جلسه سعی کردم به مشارکت دیگران توجه نکنم و یک باره چشمم به کلمه‌ی "آرامش" که روی یکی از بنرها نوشته شده بود، افتاد. سپس وزش توفان مجدداً در ذهنم شدت گرفت و من دنبال چیز دیگری گشتم تا افکارم را از آن منحرف کنم. مشارکت یکی دیگر از اعضا توجه‌ام را جلب کرد و دلیل آن صدای خونسرد و اطمینان بخش مشارکت کننده بود. سپس زمانی که در فکر پیدا کردن مورد دیگری برای جلب توجه‌ام بودم، عضو دیگری چنین مشارکت کرد: "آرامش رهایی از توفان نیست، آرامش آسایشی است که در این میان بدست می‌آوریم." از خودم پرسیدم: آیا این اشخاص قادرند افکار مرا بخوانند؟ و بلافاصله متوجه شدم که جواب این سؤال منفی است و موضوع، چیز دیگری است. به نظر می‌رسید که علی‌رغم تفاوت‌هایی که بین افراد مختلف وجود داشت، نقاط تشابه زیادی نیز در میان آن‌ها دیده می‌شد و درک این واقعیت برای من تازه وارد کمی مشکل بود. باید دلیل خوب و موثری برای اینکه

من حرف می‌زد و افکار جدیدی توأم با تجربه، نیرو و امید دیگران، که در آن مقطع وراجی به نظرم می‌رسید، سراغم می‌آمد. در آن زمان با الگوی افکارم که اکنون برایم عادی شده، آشنا نبودم. آنچه که افکار و توجه مرا به خود جلب می‌کرد، پرحرفی دیگر اعضا نبود، بلکه واژه‌ها و جملات کوتاهی بود که در میان مشارکت‌ها به گوش می‌خورد. یکی از اصطلاحاتی که توجه‌ام را به خود جلب کرد این بود: "اگر بیش از حد نزدیک درب ورودی جلسه بنشینم توسط گرگ‌ها ربوده خواهی شد! یا چیزی مشابه آن. خیلی سریع مفهوم اصطلاحاتی را که برخی از اعضا عنوان می‌کردند، درک کردم. یکی دیگر از اعضا به نکته‌ای دیگر اشاره نمود: "هیچ مشکلی را نمی‌توان با همان افکاری که آن مشکل را ایجاد کرده‌اند حل نمود و برای حل آن مشکل به افکار وسیع‌تری نیاز است." با شنیدن این جمله به خود آمدم. تا آن لحظه متوجه نشده بودم که برای تغییر دادن شرایطم، باید اول طرز تفکرم را تغییر دهم. با نگاهی به اعضای دیگر در اطراف

اولین باری بود که به یک جلسه NA می‌رفتم. احساس تنهایی، درماندگی و ناامیدی می‌کردم و فکر می‌کردم تنها کسی بودم که نمی‌خواستم در آنجا باشم. یکی از اعضا، از روی پمفلت چنین خواند: "تنها لازمه‌ی عضویت، تمایل به قطع مصرف است." من چنین تمایلی نداشتم اما تمایل داشتم که فقط عواقب مصرف‌ام را متوقف کنم. به خودم می‌گفتم: "تو به اینجا تعلق نداری و جای اینجا نیست." تا آنجایی که مقدور بود، از وسط جلسه فاصله گرفته و نزدیک درب خروجی نشستم. می‌خواستم بلافاصله پس از به پایان رسیدن آن جلسه‌ی طاقت فرسا، از آنجا فرار کنم. فکری که در ذهن‌ام وجود داشت، دایماً در حال وزیدن بود و من اصلاً از این حالت خوش نمی‌آمد. سعی کردم تمرکز را متوجه هر موضوع دیگری بکنم و برای چند لحظه توجه‌ام به جملات کوتاهی که دیگران مشارکت می‌کردند جلب شد. ذهنم مرتباً با

در NA، ما به طور مشخص کسانی را جذب می‌کنیم که بیمار، نامتعادل و محتاج کمک هستند. چالش ما این است که پیوسته تحمل، حوصله و عشق را تمرین کنیم، تا فضایی ایجاد کنیم که در آن، کسانی که خواهان بهبودی هستند بتوانند خواسته‌شان را دنبال کنند. **گروه های NA و مسئله دارو درمانی**



کسانی که به مرور جلساتشان کم‌رنگ شده

نویسنده: ناشناس - مجله NAToday - استرالیا



انجمن ما با مشکلی رو به رو است که خیلی از ما از آن آگاهیم. مشکلی که از همان ابتدا وجود داشته و اکنون هم ادامه دارد؛ منظور من کسانی است که کم کم جلساتشان کم‌رنگ شده و از برنامه دور می‌افتند. شما چنین اشخاصی را کمتر و کمتر در جلسات می‌بینید یا این که خودتان از همین دسته افراد هستید و کمتر جلسه می‌روید. ذهن چنین افرادی شروع به تردید نموده و همان چیزهایی را که تا به حال برایشان کار کرده، زیر سؤال می‌برند. در این شرایط و به دلیل کافی نبودن تعداد جلسات برای ایجاد التیام، بیماری اعتیاد فعال می‌گردد. ناراحتی آغاز می‌شود و چون به جلسات زیادی نرفته‌ایم، هنگامی هم که در یک جلسه شرکت می‌کنیم، فضای آن جا کمی خصوصیت آمیز همراه با شایعه پراکنی به نظر می‌آید؛ و شاید امشب، انجام کاری متفاوت راحت‌تر به نظر بیاید. آیا من واقعا احتیاج دارم که در این تعداد جلسه شرکت کنم؟ هرچه کمتر به جلسات بروید، تمایل تان برای حضور در جلسات کمتر خواهد شد. همیشه به نظر می‌آید که برای جلسه نرفتن دلیل خوبی هست. حتی اگر آن دلیل در خانه ماندن و تلویزیون تماشا کردن باشد. به تدریج ذهن فرد دور افتاده، دگرگون می‌شود. زندگی ناخوشایند گشته و سرزنش نمودن خود و دیگران آغاز می‌شود. در این مرحله به جای این که شخص دور افتاده بیشتر به جلسه رفته و نگرش خود را تغییر دهد، کمتر در جلسات حاضر می‌شود. به تدریج به این نتیجه می‌رسد که اصلا نیازی به جلسه ندارد. هر چند همین جلسات محدود او را سر پا نگاه داشته است. هرچه بیشتر از جلسات دور بیهیتم، بازگشت به جلسات برایمان مشکل‌تر می‌شود، در حالی که مطمئنا همه اعضای گروه امید به بازگشت دوباره‌ی ما دارند و منتظر دیدنمان هستند. اگر شما این مطلب را می‌خوانید و باطعن به خود می‌گویید: «حتما همه منتظر بازگشت من هستند» شما احتمالا یک دور افتاده هستید. نیاز داریم طرز تفکر معیوب خود را تصحیح کنیم و این کار با حضور در جلسات ممکن می‌شود. برای کسی که از جلسات بسته دور است، شک کردن به اصول برنامه عجیب نیست.



تو مصرف کرده‌ای. غرورم به من گفت که باید چیزی بگویی تا آنها این فکر را درباره‌ی تو نکنند. بدون اختیار گفتیم: سلام اسم من کوین است و طی ۲۴ ساعت گذشته مواد مصرف نکرده‌ام. وقتی که همه گفتند سلام کوین و برایم دست زدند، خجالت کشیدم و گونه‌هایم سرخ شدند. دیگران همه به من نگاه کردند و احساس کردم انتظار داشتند حرف‌های بیشتری بزنم، اما توانایی این کار را نداشتم و احساس حماقت شدیدی به من دست داد. در مابقی جلسه منتظر ماندم تا کسی راجع به من صحبت کند و مرا مورد تمسخر قرار دهد. امیدوار بودم که این اتفاق می‌افتاد تا بهانه‌ای برای ترک جلسه و بازنگشتن به آنجا به دست می‌آوردم. اما این اتفاق نیفتاد و در عوض آنچه که در جلسه شنیدم، مرا مطمئن کرد که تنها این من نبودم که احساس تنهایی، درماندگی و ورشکستگی می‌کردم. دیگران هم این احساس را داشتند و توفان مشابهی را در ذهنشان تجربه کرده بودند. در سال اول پاک‌یام من به بیش از ۴۰۰ جلسه رفتم. اکنون هم در بهبودی هستم و چهار جلسه را در هفته پر می‌کنم. با راهنمایم تماس داشته و مرتب او را ملاقات می‌کنم. با کمک انجمن و اعضای آن هنوز هم تلاش می‌کنم هم خودم و هم بیماری‌ام را بهتر بشناسم. همانطور که وکلا و پزشک‌ها به یاد گرفتن و تحصیل ادامه می‌دهند تا در کارشان مهارت بیشتری بدست بیاورند، من هم بهبودی‌ام را در حد توانم تمرین می‌کنم. این پایان کار نیست بلکه آغاز آن است.

من به آنجا تعلق نداشتم پیدا می‌کردم. با استفاده از آن جهلی که در آن مقطع درمن وجود داشت توانسته بودم دیوار مقاومتی را در مقابل برنامه بنا کنم. احساس می‌کردم که اصطلاحات "نیروی برتر" و "خداوند بدانگونه که او را درک می‌کنیم" الفاظی مذهبی بودند و انجمن هم یک فرقه‌ی شبه مذهبی بود. روی قسمت جلوی صندلی‌ام نشستم و مغرورانه به خودم گفتم آها... من به ماهیت این اشخاص پی برده‌ام. این جا نوعی مذهب را به آدم یاد می‌دهند! همین که غرور و خودپرستی‌ام عود می‌کرد با شنیدن جمله‌ی دیگری از مشارکت کننده بعدی، آن تبدیل به فروتنی و حس خجالت می‌گردید: "انجمن ما یک برنامه مبتنی بر اصول روحانی است و این اصول ما را متحد می‌سازد." متوجه عدم آگاهی خود شده و کمی از خودم خجالت کشیدم. باز هم به جلسات بازگشتم اما دلیل این کار را نمی‌دانستم. در ابتدای جلسه این جمله را شنیدم: اگر طی ۲۴ ساعت گذشته مواد مصرف کرده‌اید، لطفاً از مشارکت خودداری کنید، اما خواهش می‌کنیم در جلسه حضور داشته باشید. پمفلت‌های مختلف طبق معمول خوانده شدند. متوجه سکوت کاملی شدم که در جلسه حکم‌فرما بود. به دیگر اعضا نگاهی انداختم و به خودم گفتم: فقط یکی دو نفر از این اعضا طی ۲۴ ساعت گذشته مواد مصرف نکرده‌اند. سپس احساس کردم که دیگران داشتند به من نگاه می‌کردند و به خودم گفتم: اگر ساکت بمانی فکر می‌کنند



همواره امید وجود دارد



[پویا ج- شیراز]

با یاد خدا و با عرض سلام و آرزوی بهبودی و ایمان مستمر و رو به رشد برای تمامی اعضای انجمن و خدمت گزاران فصل نامه پیام بهبودی. الان ساعت چهار و بیست و پنج دقیقه بعد از ظهر است. من به همراه سه نفر از دوستان بهبودی در واحد فرهنگی زندان، جلسه ای کوچک باهم تشکیل دادیم و تصمیم گرفتیم مشارکت خودمان را به صورت نامه ای برای شما دوستان بهبودی به فصل نامه پیام بهبودی بفرستیم.

- حال از دوست عزیزم محمد می خواهم تا برای من صحبت کند.

سلام من محمد هستم معتاد. چهار ماه پیش حکم اعدام خودم تایید شد و هر روز منتظر مرگ هستم. اما امیدوارم، امیدوارم و قول می دهم امشب حتما به جلسه بروم و خدا را شکر می کنم.

- با سپاس از محمد جان. حال از دوست عزیزمان بهبود خواهش می کنم کمی برایمان صحبت کند.

با سلام من بهبود هستم معتاد. خدا را شکر برای یک روز پاک دیگر. احساس لحظه ام زیاد خوب نیست. چون به من خبر دادند چیز زیادی تا اجرای حکم دوستم نمانده است. راستش خیلی دوست دارم الان یک جای خلوت پیدا کنم و تنهایی گریه کنم تا یکم آرام شوم. باور کنید مشکلات خودم را فراموش کردم. از صمیم قلب از خدا می خواهم تا کمکش کند. حتما امشب در جلسه برایش دعا می کنم. دیگر نمی توانم ادامه دهم. به امید بهبودی برای همه شما عزیزان.

- با تشکر، حال از دوست و برادر عزیزم، کاظم در خواست می کنم کمی راجع به خودش برای من حرف بزند.

سلام، کاظم هستم معتاد. سپاسگزار خدا هستم که پاکم و داخل زندان هم،

به بهبودی خود ادامه می دهم. حال و احساس عجیبی دارم. بعد از چهار سال تحمل کیفر، امروز خبر اجرای حکم در هفته آینده را شنیدم. امروز صبح، صادقانه از خدا خواستم که از سر دو راهی برم داره و کمکم کنه. چون می دانم مشکلاتم به دست خدا حل میشه. چند روزی است که دوست دارم بدانم اراده خداوند برای من چه می باشد. امروز فهمیدم که هر چه او بخواهد همان می شود و از صمیم قلب همه چیز را به خودش می سپارم که کمکم کند. خیلی متشکرم.

* با عرض سلام مجدد، پویا هستم معتاد. نامه ای که خواندید، مشارکت سه دوست بهبودی مان بود که چهار ماه پیش نوشته شد. بله، دقیقا چهار ماه پیش. چند نفر در واحد فرهنگی زندان نشستیم و نامه فوق را نوشتیم. اما راستش، من هر چه این نامه را خواندم دیدم که این نامه پر از غم و ناله و ناراحتی است و صرفا تخلیه احساسی همدرانمان می باشد و پیام امیدی در آن نیست، به همین دلیل آنرا برای مجله پست نکردم. اما از آنجایی که احتمال می دادم دوستانم را دیگر نبینم، این نامه را نگه داشتم تا دست خط آنان به عنوان یادگاری برای لحظات دلتنگی ام باشد.

اما چه بگویم؟ در کتاب راهنمای کارکرد قدم، در قدم سوم چه زیبا می گوید که زندگی ما سرشار از احتمالات، امکانات و رویدادهای غیرمنتظره است. آری دوستان، وعده قدم دوازده راستین است، همواره امید وجود دارد. خداوند در چند ماه گذشته، کاری در زندگی دوست بهبودی مان کرد که من تصمیم گرفتم همان نامه نالان و غم انگیز ۴ ماه پیش بچه ها را به همراه یک نامه جدید که مشارکت امروز دوست عزیزمان کاظم می باشد را برای شما معتادان صبور، شنوا و امیدوار بنویسم تا ببینید که خداوند چگونه در ما و با ما کار می کند. حال امروز جمعه ساعت چهار و سی دقیقه عصر است و از دوست عزیزم کاظم می خواهم از آن کار عظیمی که خداوند برایش انجام داده صحبت کند.

سلام، من کاظم هستم یک معتاد. قبل از هر چیز از خداوند، بخاطر احساس خوبم که توسط انجمن به من



به سخته ولی امیدوارانه



عباس ک-اسلامشهر

وقتی وارد انجمن شدم زودتر از اون که فکرش رو می کردم جذب برنامه شدم. در واقع آنقدر مخدر عاجز و ناتوانم کرده بود که حاضر بودم هر سختی ای بکشم، ولی پاک بمانم. هر کاری که برنامه پیشنهاد داده بود و ازم می خواست رو انجام می دادم. حضور ۹۰ روز، گرفتن راهنما، کارکرد قدم و خدمت. این اصول را که به کارگرفتم خیلی زود درونم متحول شد. نیروی برتری که ازش صحبت می شه تونستم پیداش کنم. آنقدر بهبودی برام لذت بخش که راحت زندگی ام رو سپرده بودم دست خدا و پیش خودم می گفتم دیگه هیچ چیز نمی تونه حال منو بد کنه. به تصویر دیگه از خودم توی ذهنم ساخته بودم. اعتمادم به خودم آنقدر زیاد شده بود که پیش خودم احساس می کردم تبدیل به آدم بزرگی خواهم شد و از خدا نیز توقع زیادی داشتم که کمک کنه که به هر چی می خوام برسم. برای هراتفاقی ذهنم رو آماده کرده بودم. این احساس رو داشتم که آنقدر از لحاظ روحانی رشد کردم که با همه مشکلات زندگی بتونم کنار بیام. ولی توی ۸ ماه پاکی به افسردگی شدید - که بعدا با مراجعه به دکتر فهمیدم افسردگی ناشی از مصرف مواد مخدر بوده - بهبودی را تبدیل به جهنمی برام کرد. عین دوران مصرف نظم خوابم بهم ریخته بود. عضلاتم شدیداً درد می کرد و ذهنم هیچ چیز را نمی تونست به خاطر بسپره. گیج و سردرگم، حتی بعضی اوقات فکر خودکشی به سرم می زد. پیش خودم می گفتم چقدر زود همه چیز تبدیل به سراب شد. دیگه هیچ چیز برام لذت بخش نبود. فقط شاید اون خدایی که دربرنامه، درک و فهم جدید ازش پیداش کرده بودم، برام کار می کرد. یعنی امیدم فقط به خودش بود. جلسات را علیرغم اینکه هیچ لذتی برام نداشت، می رفتم. امیدوارانه ولی با سختی فراوان این دوران را سپری کردم. فقط برای امروز، بهم خیلی کمک می کرد. سهیم را انجام می دادم و مابقی رو می سپردم به خدا. الان که دارم این نامه را می نویسم، حدود ۲ سال پاک هستم. اون دوران سخت هم تموم شد. خیلی سخت بود ولی ایمانم به خدا خیلی قوی شد. بازم با انگیزه فراوان شروع کردم به جلسه رفتن و قدم ها رو کار کردن. چون این اصول بود که باوری جدید برای من ساخت تا بتوانم این دوران سخت را سپری کنم. این نامه را نوشتم که اگر دوستان همدردم دچار این حالت افسردگی شوند، از شون بخوام این حالت باعث نشه که از برنامه فاصله بگیرن، چون این یه مقطع گذراست.



آخر زندگیم بود. اما قدم پنج خود را با تمام وجود کار می کردم. جلسه می رفتم، با بچه ها مشارکت می کردم، تا اینکه بعد از چندبار مهلت گرفتن و عقب انداختن حکمم، من را برای اجرای حکم از بند خارج نمودند. بعد از خروج از بند، افسر نگهبان به من گفت: میدونی امروز آخرین روز زندگیت؟ من وحشت زده گفتم بله. او گفت: اگر می خواهی، وصیت نامه ای بنویس. من گفتم: چی بنویسم؟ در همان وقت بود که خداوند را صدا زدم که خدایا کمک کن. خودکار را برداشتم، با دستان لرزان و پر از استرس روز کاغذ نوشتم: "من همه را می بخشم". چند دقیقه ای گذشت تا مرا آماده کردند که به محل اجرای حکم ببرند. اما گویا آنروز، من و یک نفر دیگر را باید اعدام می کردند. از قضا آن شخص زودتر از من رسیده بود و حکم او را اول اجرا کردند و زمانی که شاکی من، پیکر آن شخص را که بیرون می بردند دیده بود، منقلب شده بود و در همین حین بود که تلفن افسر نگهبان زنگ خورد، او گوشی را برداشت و با کسی صحبت کرد و به کسی که کنار من ایستاد بود رو کرد و گفت که مرا به بند ببرند. وحشت زده شده بودم و با ترس پرسیدم که چی شده؟ او گفت: خداوند عمر دوباره ای به تو داد، شاکی رضایت داده است. من درجا افتادم. فقط یادم می آید زانو زدم و با اشک از خداوند تشکر و قدردانی کردم که خداوند چقدر من را دوست دارد که زندگی دوباره ای در پاکی به من داد. کسانی که به هیچ شکلی نمی توانم از آنها جبران خسارت کنم، من را بخشیدند. آری، خداوند نیرویی برتر است و زندگی ما دورنمای امیداست.

با تشکر فراوان؛ خدانگهدار

داده است تشکر می کنم. امروز که این نامه را می نویسم ۳۷ سال سن دارم و با مصرف مواد مخدر، خسارات زیادی به خودم و خانواده ام زدم. حدود ده سال مصرف مداوم مواد مخدر داشتم و هیچوقت نتوانستم که احساس و زندگی خوبی داشته باشم و همیشه در یک چرخه شکست، تحقیر و بدبختی گیر کرده بودم. من دقیقاً همه اهداف و آرزوهایی که در زندگی داشتم را از دست دادم، تا جایی که بخاطر مصرف مواد مخدر و بیماری اعتیاد، مرتکب قتل شدم و به زندان آمدم. خماری از یک طرف و ترس و انزوا از طرف دیگر، باعث شد در زندان هم به مصرف مواد ادامه دهم. حدود یک ماهی از زندانی شدنم می گذشت که تازه فهمیدم چه خسارت بزرگی به خودم، خانواده ام و خانواده مقتول زده ام. آن زمان بود که واقعا از ته دل از خداوند خواستم که نجاتم دهد. یادم میاد همان زمان بود که روانشناس زندان، به طور اتفاقی به سراغ من آمد و من را به یک بند دیگر انتقال داد. در آنجا بود که دوستان بهبودی، پیام عشق و امید انجمن را به من دادند و پای من به جلسات باز شد و این شروع پاکی و زندگی جدیدم بود. در جلسات کم کم با بچه ها آشنا شدم، خدمت گرفتم، راهنما گرفتم و قدم کار کردم. زندگی من بیشتر شروع به تغییر نمود. دوستان بهبودی عزیزم، من در حال کارکرد قدم پنج بودم که حکم تایید شد و به زندان آمد. یک هفته به من مهلت دادند تا رضایت بگیرم یا اعدام شوم. اما چه بگویم که شاکی رضایت نمی داد و همان روزها بود که نامه قبلی را به همراه دوستانم برای شما نوشتم. یادم میاد اصلاً حال خوشی نداشتم، چون روزهای



قدم‌ها، کلید بهبودی

[روح‌الله الف - قم]

من بیش از ده سال است که پاکم و داستان پاک شدن و پاک ماندن کمی عجیب است. مثلاً خیلی‌ها اول پاک‌ی، مرتب جلسه می‌آیند، راهنما می‌گیرند و قدم کار می‌کنند. اما کم‌کم اینها برایشان عادی می‌شود و از برنامه دور می‌شوند. اما من برعکس، در ابتدای پاک شدن، وقتی همراه یکی از اقوام و هم‌بازی‌های سابق، وارد انجمن شدم و به من پیام دادند، مدتی به همراه ایشان بطور نامنظم به جلسات می‌رفتم. با اینکه از مشارکت و فضای جلسات به شدت تاثیر گرفته بودم، اما چیزی در درون من با من صحبت می‌کرد و می‌گفت تو با اینها فرق داری و نمی‌توانی در جمع آنها باشی. با اینکه فضای جلسات کمکم کرده بود که پاک بمانم و باور کنم که می‌شود پاک زندگی کرد، اما احساس خود بزرگ‌بینی نگذاشت که با همدردانم ارتباط بهتری داشته باشم. چون دائم نوع مصرف و مواد مصرفی و ظاهر اعتیاد را قیاس می‌کردم و از بیماری درونم آگاهی نداشتم و شباهت آن را با معتادان



با چیزهایی که در همین مدت کوتاه به واسطه پاک شدن به دست آورده بودم، به همان چیزها چسبیدم؛ مثل شغل و اعتبار نصفه نیمه و ظاهری نسبتاً موجه که به دست آورده بودم. اما مدتی بعد، اشتباه بزرگ‌تری کردم

دیگر نمی‌توانستم پیدا کنم. به همین علت، بعد از چند ماهی که کم و بیش در جلسات شرکت می‌کردم و توان انتخاب راهنما هم نداشتم که بتوانم با او قدم کار کنم، از جلسات دور شدم و با چیزهایی که در همین مدت کوتاه به واسطه پاک شدن به دست آورده بودم، دلخوش بودم و به همان چیزها چسبیدم؛ مثل شغل و اعتبار نصفه نیمه و ظاهری نسبتاً موجه که به دست آورده بودم. مدتی بعد، اشتباه بزرگ‌تری کردم و با آنکه با خودم اصلاً آشنا نبودم و قدمی کار نکرده بودم که به تعادل برسم. تصمیم به ازدواج گرفتم. این اتفاق باعث شد که وقتی در مسیر زندگی مشترک قرار گرفتم، بعد از چند ماه، زندگی‌ام به کلی رو به نابودی رفت. اعتیاد درونم که با آن آشنا نبودم، داشت همه چیزم را از بین می‌برد. حتی با خانواده خودم هم به مشکل برخورددم و شغلم هم تقریباً از دست داده بودم. تا اینکه جرقه‌ای در زندگی‌ام خورد و خداوند این بار هم وقتی که کاملاً مستاصل شده بودم و قدرت هیچ‌کاری را نداشتم، دستم را توسط یکی از دوستان بهبودی گرفت و به توصیه آن دوست دوباره وارد جلسات شدم. با

اینکه کاملاً گیج و مبهوت بودم و از نظر ذهنی و فکری تعادلی نداشتم و پر از ترس و اضطراب بودم، به حرفش گوش دادم و به رفتن به جلسات ادامه دادم. کم‌کم احساس کردم تمام وجودم که یخ بسته بود، دارد گرم می‌شود. این بار به پیشنهاد دوستانم گوش دادم و راهنمایی برای خودم انتخاب کردم. بعد از سه سال و نیم شروع به کار کرد قدم‌ها کردم. با اینکه چیزی از مفهوم آنها نمی‌فهمیدم، اما این بار اجازه ندادم به رفتن به جلسات و کار کرد قدم‌ها ادامه دادم. کم‌کم تاثیر قدم‌ها در زندگی و روابطم نمایان شد. وقتی به قدم ۴ رسیدیم و متوجه شدم که چقدر رنجور و ضعیف شده‌ام. تمایل بیشتری پیدا کردم تا قدم‌های بعدی را هم کار کنم و بر ترس خود غلبه کنم. به هر حال راهنما، قدم‌ها، جلسات، دوستان بهبودی و مشارکت‌ها، همه و همه کمکم کرد تا زندگی امروزم با آن چیزی که سال‌ها در آن دست و پا می‌زدم و بیشتر فرو می‌رفتم، تفاوت فاحشی بکند. امروز هم سعی می‌کنم امید و عشق بلاشرطی که به من به رایگان داده شد، به رایگان به دیگران انتقال دهم. زندگی‌ام از نظر مادی و معنوی رشد زیادی کرده است و همه این‌ها را مدیون خداوند و انجمن و دوستان خوبی مثل شما هستم که الان مشارکت‌م را خواندید. امیدوارم که بتوانم این راه را ادامه بدهم و اصول انجمن را الویت هر چیزی در زندگی قرار دهم.



چندین نفر پشت سرهم در مورد یک موضوع صحبت می کنند و بعد جلسه به اتمام می رسد تازه وارد را متعجب نمی کند؟ یاد یکی از دوستانم افتادم که پرتقال ها را جوری در دیس می چید و بصورت هرم بالا می آورد که هر کس که می خواست یکی را بردارد، همه پرتقال ها می ریخت و بخاطر همین چیدمان کسی به آنها دست نمی زد. شاید تازه وارد با دیدن این جو ساکت و خشک، حتی بعد از جلسه هم جرات نزدیک شدن به کسی را نداشته باشد، چه برسد به اینکه خودش را در جلسه معرفی کند. آیا اشکال دارد عضوی که قدرت و مهارت دارد، در صحبت هایش بتواند لبخند و تبسم را به لبان اعضا وارد کند؟ آیا فقط بخاطر اینکه سکوت جلسه بهم می خورد از این کار امتناع می کند؟ آیا صدای خنده همه اعضا و شاد بودنشان برای تازه وارد این پیام را نمی تواند داشته باشد که بدون مصرف مواد هم می توان شاد بود و خندید؟ آیا عضوی که با هنر شوخ طبعی، گرفتاری ها و مشکلات و نقاط ضعف خود را طوری بیان می کند که صدای خنده اعضا را در می آورد را باید به برهم زدن نظم جلسه متهم کرد؟ شاید معتادان گذشته به این موضوع برخورد کرده اند که در فقط برای امروز شانزدهم اردیبهشت نوشته است: تازه واردین با دیدن اعضای بد اخلاق گروه که دسته صندلی شان را با عصبانیت چسبیده اند و بند انگشتانشان سفید شده است، پا به فرار می گذارند. شاید اگر آن روز جلسه ما از فضای شاد و با نشاطی برخوردار بود آن تازه وارد هم اکنون پاک بود و در جلسات حضور داشت. به امید آنکه در جلسات، شور و نشاط و گاهی خنده اعضا بتواند پیام اینکه، بدون مواد هم می شود زندگی کرد را به یک تازه وارد انتقال دهد.



من کرد و با تعجب گفت: شما که همه دارید خدا رو شکر می کنید که پاک هستید، پس چرا خوشحال نیستید؟ چرا همه اخم کردید و ناراحتید؟ چون آن تازه وارد گذشته من را دیده بود گفت: تو چقدر سنگین شدی. نکنه نون و سنگ خوردی! من باید ناراحت باشم که دارم مواد مصرف می کنم و الان با این که صبح تا حالا توی این سرما جون کندم و کار کردم باید پولم رو بدم به مواد فروش و جنس بخرم. الان مدتی است که خدمت نمایندگی گروه را دارم. در جلسه از اعضا بخاطر سکوت شان تشکر می کنم ولی آیا افراط در سکوت و نظم در ذهن تازه وارد، فضای خشک و بی روح را تداعی نمی کند؟ آیا این سکوت که جز منافع مشترک ما می تواند باشد معنی اش این است که سنت های ما یک سری قواعد خشک و بی روح هستند؟ آیا این فضای بی روح که



روزی تازه واردی که اولین حضورش در جلسات NA بود، بعد از جلسه رو به من کرد و با تعجب گفت: شما که همه دارید خدا رو شکر می کنید که پاک هستید، پس چرا خوشحال نیستید؟ چرا همه اخم کردید و ناراحتید؟

سلام به تمام دوستان. در آستانه تولد سه سالگی ام هستم و خواستم تجربه خودم را در مورد امنیت جلسات که این روزها تجربه کرده ام با همدردانم بصورت مکتوب در میان بگذارم.

وقتی یک عضو در جلسه مشارکت می کند و جلسه کاملاً ساکت است و به صحبت های آن عضو گوش داده می شود، تمام اعضای حاضر در آن جلسه از صحبت های آن عضو نفع می برند، پس شاید بشود گفت «سکوت» جزء منافع مشترک ما می باشد و اگر این برداشتم درست باشد، پس منافع مشترک ما می بایست در راس قرار گیرد. غرض از این پیشگفتار این است که بگویم، روزی تازه واردی که اولین حضورش در جلسات NA بود، بعد از جلسه رو به

[شاهین، م. - رودبار]



دورنمای امید



حسین بن - ملایر

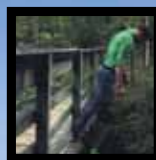
این بود که یکی از همدردانم که پیام رسانی در زندان بود، به من پیشنهاد پیام رسانی در زندان را داد و من هم قبول کردم. وقتی برای پیام رسانی و تجربه دادن به همدردان به زندان رفتیم، بعد از اتمام جلسه که از آنجا آمدیم، حال و احساسم خیلی بهتر شد چون به خودم گفتم، آن‌ها که در زندان هستند شاداب‌تر و با انرژی‌تر از من بودند، پس من چرا به خاطر بی‌کاری‌هایم را خراب می‌کنم. اگر کاری نمی‌کنم حداقل آزاد که هستم. از آن پس سعی کردم سهم خودم را انجام دهم و تلاشم را بکنم. اگر بی‌کار هم می‌ماندم دیگر جنگی نداشتم، چون خواست خدا اینطور بود و نباید از خدا غافل می‌شدم.

دیگر بخاطر چیزی که به خدا مربوط می‌باشد دخالت نمی‌کنم. سهم خودم را انجام می‌دهم و نتیجه را به خدا می‌سپارم. در آخر برای تمامی همدردانم دعا می‌کنم. ضمناً از خدا می‌خواهم که توانایی روبه‌رو شدن با بیماری پسر و اعتیادش را به من بدهد تا در چرخه بیماری اعتیاد گرفتار نشوم، چون من آدم عاجز و ضعیفی هستم.

اعتیاد می‌کردند و همین باعث دلگرمی من به انجمن شد. ولی داستان این نبود. کسی که توانست مرا امیدوار به پاکی و زندگی کند، کسی نبود جز حبیب. حدود ده سال پیش که تازه‌وارد بودم، پیام او را در مجله پیام بهبودی خواندم. حبیب کسی بود که اکنون در این دنیا نیست. او پیامی را نوشته بود که اشک مرا در آورد، اما امیدوارم کرد ۸۴ روز پاکی نوشته بود «با آرامش تمام دنیا را ترک می‌کنم چون پاک هستم و نیروی برتر به من آرامش داده است». او نه فقط به من، بلکه به خیلی‌ها در آن موقع پیام امید را داد؛ اینکه ما زنده هستیم و زندگی می‌کنیم و می‌توانیم پاک بمانیم.

تجربه دیگری که از پیام رسانی در زندان دارم این است که چند وقتی بیکار بودم و همین بیکاری، حال و احساسم را خراب می‌کرد. جلسه و قدم هم بهم کمک نمی‌کرد. ولی اتفاق خوبی که برایم افتاد،

حدود ده سال پیش که تازه‌وارد بودم، پیام او را در مجله پیام بهبودی خواندم. حبیب کسی بود که اکنون در این دنیا نیست. او پیامی را نوشته بود که اشک مرا در آورد، اما امیدوارم کرد



با نام و یاد خدا و سلام به کلیه همدردانم در سراسر دنیا. تشکر می‌کنم از خداوند که فرصت زندگی کردن را به همه ما هدیه کرد. من هم می‌خواستم تجربه بهبودی‌ام را برای دوستان همدردم بنویسم.

از همه کس و همه چیز خسته بودم که قطع مصرف کردم و خداوند دست من را هم گرفت و به انجمن معتادان گمنام هدایت کرد. از خداوند تشکر و قدردانی می‌کنم که در ناامیدی تمام، امیدوارم کرد و باعث شد زندگی دوباره‌ای را تجربه کنم. وقتی وارد انجمن معتادان گمنام شدم، فهمیدم جایی که خیلی وقت بود به دنبالش بودم را پیدا کرده‌ام، زیرا همه به من خوش آمد گفتند و احترام گذاشتند. همه صحبت از یک بیماری مشترک، به نام بیماری

یکی دیگر از مزایای بهبودی این است که زندگی مان غنی و مملو از کسانی است که برای شان اهمیت قائل هستیم. اما به هر حال عده ای از آن ها را نیز از دست می دهیم که برای مان سخت است.

پاک زیستن، سفر ادامه دارد



فهمیدم که یک معتاد هستم

«عادل.ط

من در یک خانواده متوسط ورزشی زندگی می کردم. پسری درس خوان و کشتی گیر بودم. در سن ۱۳ سالگی برای اولین بار، مشروبات الکلی مصرف کردم و فکر می کردم این همان احساس بزرگی است که به دنبالش بودم که به من یک انرژی خاص و آرامش و بزرگی کاذب می داد. هرچند وقت یک بار با دوستانم مصرف می کردم تا که با مواد دیگری آشنا شدم و این مصرف تفریحی به جایی رسید که اجبار به مصرف پیدا کردم. هر روز در حال مصرف بودم و خود را معتاد نمی دانستم. همیشه با خودم می گفتم من که با مصرف الکل و مواد سبز، معتاد نیستم چون سرم را بالا می گیرم و می توانم پرخاشگری کنم. من با نقص هایم زندگی می کردم و روز به روز مواد مرا به تباهی می کشاند. به جایی رسیدم که توان انجام هیچ کاری را به جز پرخاشگری و بددهنی نداشتم. تا اینکه به واسطه مصرف بیش از حد مشروبات الکلی، در یک شب مرتکب قتل جوانی شده و روانه زندان شدم. من همه راه ها را امتحان کرده بودم و فکر می کردم که به آخر خط رسیدم و زندگی ام غیرقابل اداره شده بود. داخل زندان، پیام انجمن را از دوستانم گرفتم و از روی کنجکاوی وارد برنامه شدم و افرادی را دیدم که با چه عجزهایی در انجمن هستند و زندگی شان از هم پاشیده شده است. فهمیدم که من یک معتاد هستم و اعتیاد من فراتر از این حرف هاست. نوع ماده مصرفی فرق نمی کند و ما همه اینجا هستیم که یک بیماری مزمن و پیش رونده را به کمک یکدیگر و انجمن و کارکرد قدم ها متوقف کنیم. آشنایی با انجمن، اتفاق بی نظیری در زندگی من بود؛ امروز حدود ۳ سال است که پاکم و در سن ۲۵ سالگی آرامش به زندگی من و خانواده ام برگشته و من سپاسگزار خداوند هستم. فکرش را هم نمی کردم که یک روز پاک باشم و طبق اصول زندگی کنم. خود واقعی ام را شناختم و با ایمان به خداوند، همیشه به آزادی نیز امید دارم.



یادت گرامی راهنمای عزیزم

[ج.ص- گلستان]

با عرض سلام و خدا قوت به همدردان عزیزم در سراسر ایران. در آستانه دهمین سال پاکدامنی از مواد مخدر، راهنمای

عزیزم دیده از جهان فرو بست و پاک به دیار ابدی شتافت. در تمام دوران پاکی و بهبودی خود، با او همسفر بودم؛ در جلسات بهبودی، جلسات قدم و همایش ها و حتی در تفریحات سالم. این همه را نمی توانم از خاطرم جدا کنم. او هرگز نمی میرد، مگر آنکه من مرده باشم. یادش در خاطر من و دوستان همدردم برای همیشه ماندنی شد. با رفتنش مقداری از اشتیاق بچه ها برای بهبودی کاهش پیدا کرد. همگی متأثر و متأسف از مرگ راهنمای مان بودیم، اما سفر بهبودی می بایست ادامه پیدا می کرد. راهنمای من در سخت ترین لحظات عمرش پیشنهاد مصرف را رد کرد و ترجیح داد پاک به زندگی خود ادامه دهد. زمانی که در بستر بیماری بود، خواستم ازش بپرسم که بعد از شما چه کسی را راهنما بگیرم که ناگهان به خود آمد و زبان به کام گرفت که میباید ناراحتش کنم. او به من نشان داد که چطور در چنین شرایطی پاکی خود را حفظ کنم و به بهبودی خود ادامه دهم. او به من گفت که چگونه شخصیتی متعادل و متفاوت داشته باشم. در حالیکه افکارم مناسب ساختن نبود، به من زندگی و سازندگی را پیشنهاد داد. به من زندگی و سازندگی را پیشنهاد داد.

در حالیکه احساسات و عواطفی سرخورده داشتم، نشانم داد که عکس العمل هایم چطور باشد. با رهنمودهایش تغییرات زیادی را در خود و زندگی ام احساس کردم. بهبودی او برایم مثبت و آموزنده بود. رابطه برقرار کردن را خوب بلد بود. او شخصیتی فرهنگی داشت، اما بسیار خودمانی بود. با بچه ها بچگانه رفتار می کرد و با بزرگترها صمیمانه و محترمانه. هرگز یادم نمی آید که گفته باشد من کسالت دارم و الان نمی توانم صحبت کنم. حتی زمانی که بسیار مریض و ناتوان بود باز هم تماس های مرا جواب می داد. اگر حالش هم خوب نبود هرگز بروز نمی داد. در آخرین ملاقات مان در حالیکه به سختی صبحانه می خورد به من گفت: "خداوند نامحدود است". بنابراین انسان هم می تواند نامحدود باشد. شاید منظورش این بود که مهر خود را از کسی دریغ نکن. او این مطلب را برایم روی کاغذ نوشت زیرا دیگر توان حرف زدن نداشتم. از اینکه راهنمایم همه نیرو و توان خود را برای نوشتن آخرین مطالب برای من صرف می کرد خیلی برایم دردناک بود. او اصل وفاداری و فداکاری را با تمام وجود در حق یک معتاد به اجرا گذاشت. سعی داشت در آخرین فرصت ها باز هم خدمتی کرده باشد؛ تعهدی که از خود نشان می داد قلبم را می سوزاند. او همیشه در قلبم جای دارد و برایم زنده و ماندگار است.



او به من نشان داد که چطور در چنین شرایطی پاکی خود را حفظ کنم و به بهبودی خود ادامه دهم. او به من گفت که چگونه شخصیتی متعادل و متفاوت داشته باشم. در حالیکه افکارم مناسب ساختن نبود، به من زندگی و سازندگی را پیشنهاد داد.



نوشتن ترازنامه و بهبود روابط

محمدن - تهران

اینجا یک جلسه نیست!!!



با وجود تمام کشش‌ها و جاذبه‌هایی که در فضای مجازی وجود دارد و نیز منافعی که از طریق فعالیت در این شبکه و ارتباطات آن، می‌تواند نصیب اعضای انجمن شود و حتی فرصت‌هایی که برای پیام‌رسانی و کمک به دیگر همدردان در این فضا مهیا شده است، اما نکته‌ای بسیار حیاتی و قابل تأمل در این میان وجود دارد و آن نکته این است که، این جای یک جلسه حقیقی بهبودی نیست.

ما نباید به صرف حضور و فعالیت خود در این فضا و ارتباط با دیگر همدردانمان در این محیط، خود را از شرکت در جلسات حقیقی که در نقاط مختلف شهر و کشور ما و در ساعات متنوع برگزار می‌شود، محروم کنیم!!!

به هیچ عنوان جایگزینی برای شرکت در جلسات حقیقی انجمن معتادان گمنام وجود ندارد و هیچ چیز جای شرکت در فضای پر شور و نشاط، با عشق و انرژی بخش جلسات را پر نمی‌کند.

مشارکت واقعی در جلسات، گوش سپردن به درد و دل‌های همدردانمان، تشویق یکدیگر، سکوت حاکم بر جلسات و در آغوش کشیدن یکدیگر بعد از اتمام یک جلسه، روح حقیقی جاذبه در انجمن ماست که به وسیله آن روح ما افراد دردمند از بیماری اعتیاد، التیام میابد و توان و انرژی لازم برای پاک ماندن و بهبودی، به تک تک ما اعطای شود.

آری فضای مجازی، جلسه نیست. ما به جلسه بر می‌گردیم. ما به جلسات می‌رویم و قدردانی خود از نعمت بزرگ بهبودی را با حضور مرتب در جلسات انجمن و کلاس‌های قدم و خدمت به همدردان خود، نشان خواهیم داد.



راهنمایم بخوانم. اولین اتفاقی که برایم افتاد این بود که خود واقعی‌ام را انکار نکردم. یک قدم به خودم نزدیک شدم. شخصیتم را پذیرفتم و ثبات شخصیتی پیدا کردم و رابطه خوبی با خودم برقرار کردم و به خودم فرصت اشتباه دادم و خودم را به عنوان یک انسان قبول کردم. اتفاق بزرگ دیگری که در بهبودی برایم افتاد، رابطه‌ام با نیروی برتر بود و باعث شد تا تعادل را در زندگی‌ام تجربه کنم و این بزرگ‌ترین اتفاق روحانی در زندگی‌ام بود. همیشه دوست داشتم جای همه باشم جز خودم. ولی با به کار بردن اصول و کارکرد قدم دهم، عاشق خود واقعی‌ام شدم. حس احترام به خودم را پیدا کردم. عزت نفسی که اصلاً نداشتم، برگشت. خیلی راحت با همه ارتباط برقرار می‌کردم. خودم را به عنوان یک انسان قبول کردم و به خودم و دیگران فرصت اشتباه دادم. خوشتن‌پذیری و فروتنی، بزرگ‌ترین دستاورد این برنامه است که در زندگی همه ما یک روزی اتفاق می‌افتد و روز به روز فروتنی ما بیشتر می‌شود. فروتنی مثل اکسیژن بهبودی است و در ارتباط ما با خداوند، تاثیرگذار است. چیزی که در این روزها تجربه کرده‌ام این است که حال خوب من بستگی به حضور نیروی برتر در زندگی‌ام دارد. اعتماد به خداوند هر روز قوی‌تر و پررنگ‌تر می‌شود. احساس خوشبختی می‌کنم و خداوند را بابت لحظه لحظه پاکی‌ام شکر گزارم.

فروتنی مثل اکسیژن بهبودی است و در ارتباط ما با خداوند، تاثیرگذار است. چیزی که در این روزها تجربه کرده‌ام این است که حال خوب من بستگی به حضور نیروی برتر در زندگی‌ام دارد

با عرض سلام به دوستان همدرد و عرض خسته نباشید به همه خدمتگزاران مجله پیام بهبودی.

در دورانی که وارد NA شدم، در طول مدت پاکی و بهبودی، همیشه خود واقعی‌ام را پیش دیگران انکار می‌کردم و از واقعیت‌های خودم فرار می‌نمودم. می‌خواستم جای همه باشم و ادای همه را در بیاورم. مثلاً کسانی که در کار، موفق هستند و یا کسانی که در کارشان و توی اجتماع و روابطشان با دیگران موفق هستند. می‌خواستم جای همه‌ی این‌ها باشم. بیرون دیگران را با درون خودم مقایسه می‌کردم و هر روز خودم را سرکوب می‌کردم. همیشه خودم را پایین می‌دیدم و هیچ اعتمادی به توانایی‌های خودم نداشتم. برای رضایت دیگران، رابطه می‌گذاشتم. می‌خواستم همه را راضی نگه دارم و ترس از دست دادن هر رابطه‌ای را داشتم؛ چه رابطه با دوست بهبودی و چه روابط دیگر. بعد از پنج سال حضور تو برنامه، با اینکه قدم و سنت کار کرده بودم، ولی باز هم درد می‌کشیدم. هر روز کینه و نفرت از خودم بیشتر می‌شد. شروع کردم به پر کردن ترازنامه زندگی به روال برنامه؛ البته راهنمایم بارها از قبل به من گفته بود که ترازنامه بنویسم. چند شب نوشتم و بعد تمایل پیدا کردم تا برای



آیا این بار فرق می کند؟

در آغوش کسے جای گرفتن

مجدد ج. - بهشهر



اولین باری که به انجمن آمدم، با دنیایی از غم، ناامیدی، تنهایی و ترس و باورهای به ظاهر درست وارد شدم. یکی از اعضا جلوی در ایستاده بود. با ترس و خجالت به طرفش رفتم. او آنچنان مرا به گرمی در آغوش گرفت که تمام نود دقیقه جلسه را مات و مبهوت مانده بودم. با اینکه مصرف کرده بودم ولی احساس خوبی داشتم. چون یک عمر همه از من فرار می کردند و هیچ کس مرا دوست نداشت یا به گرمی مرا در آغوش نمی گرفت. به همین خاطر این اتفاق برایم خیلی عجیب بود، در آغوش کسی جا گرفتن. وقتی از جلسه برگشتم با اینکه مصرف می کردم، اما مواد هیچگونه لذتی برایم نداشت. زیرا تمام فکر من درگیر کسی بود که مرا در آغوش گرفته بود، تمام شب را با این فکر خوابیدم. فردا هم به امید دیدن آن شخص بود که دوباره به جلسه برگشتم. اما آن روز جلوی در فرد دیگری ایستاده بود. راستش را بخواهید ترسیدم. به خودم گفتم: این که منو نمی شناسه، مطمئناً برخورد خوبی با من نمی کنه. با این حال رفتم جلو و در عین ناباوری دوباره آن اتفاق افتاد، او هم مرا در بغل گرفت. در آغوش او احساس راحتی، آرامش و امنیت کردم. به راستی تا بحال کسی به من نگفته بود: خوش آمدید. با این که هنوز مصرف می کردم ولی دوباره و دوباره به جلسه برگشتم به امید آنکه مرا در آغوش بگیرند. احساس خیلی خوبی پیدا می کردم وقتی به من می گفتند: خوش آمدی. بعد از مدت کوتاهی بالاخره قطع مصرف کردم. راهنما انتخاب کردم، کار کرد قدمها را شروع کردم و خدمت گرفتم. تا به امروز به لطف خداوند ۵ سال است که از آخرین بار مصرف می گذرد.



فرق داشته باشد، یقیناً عملکرد ماست. وقتی کارهایی که قبلاً انجام می دادیم، باز تکرار کنیم و همانها را انجام دهیم، نتیجه ای که خواهیم گرفت، همان نتیجه ای است که قبلاً گرفته ایم؛ حتی اگر احساس ما متفاوت باشد. اگر من به دنبال تغییر هستم، باید عملکرد خود را تغییر دهم و کارهایی را بکنم که افراد موفق برنامه انجام می دهند؛ ضمناً از کارهایی که برندگان برنامه پرهیز می کنند نیز دوری کنم. عملاً و در قالب عملکرد تسلیم برنامه باشم، نه با شعار و احساس.

برخلاف این افراد، اعضای زیاد دیگری را هم دیده ام که چنین مشارکتی می کنند و می گویند این بار فرق می کند؛ اما تا پایان جلسه، داخل جلسه می مانند و به شرکت منظم در جلسات ادامه می دهند؛ راهنما می گیرند و قدمها را کار می کنند و به جمع اعضای موفق برنامه می پیوندند. این اعضا با عملکرد خود نشان می دهند که این بار واقعاً متفاوت خواهند بود. وقتی این اعضا را می بینم آنها را تحسین می کنم و از همراهی آنها احساس افتخار می کنم.

اگر من به دنبال تغییر هستم، باید عملکرد خود را تغییر دهم و کارهایی را بکنم که افراد موفق برنامه انجام می دهند؛ ضمناً از کارهایی که برندگان برنامه پرهیز می کنند نیز دوری کنم

بارها افرادی را دیده ام که بعد از چندین بار لغزش به جلسات باز گشته اند و در مشارکتشان با شور و احساس و امید گفته اند که این بار، با دفعه های قبل فرق می کند؛ تصمیم گرفته اند که دیگر تسلیم برنامه باشند و اینکه جرقه ی روحانی! در ذهن آنها زده شده است و ... اما برخی از این افراد بعد از مشارکت پر شور خود، جلسه را ترک می کنند! با دیدن رفتار این تعداد از اعضا با خود فکر می کنم، واقعاً چه چیزی با دفعه های قبل فرق کرده است؟ آیا تسلیم برنامه بودن، یعنی چند دقیقه در جلسه نشستن و مشارکت کردن و بعد رفتن؟ وقتی من بدیهی ترین پیشنهاد برنامه، یعنی شرکت در جلسه را به درستی انجام نمی دهم، چه طور می توانم بگویم تسلیم برنامه هستم؟ آیا دفعه های قبل نیز، همین طور نبوده؟ آیا باید انتظار داشت فقط با تغییر احساس و چاشنی شور و هیجان پاک بمانیم؟ متأسفانه این طور نیست! اگر چیزی باید با دفعات قبل



به گذشته برنمے گردم

[اسفندیار، ک-نی ریز]

صداقت در حضور و گفتار

حسین، ن- خراسان



بعد از ۳۴ سال دربه‌داری و کارتن خوابی، پر از یأس و ناامیدی به تهران آمدم. در سال ۷۵ با شخصی در زندان اوین دوست شده بودم، با او تماس گرفتم که به من راهکاری برای ترک اعتیاد بدهد. چون که او در آن سال ها در جلسات NA شرکت می‌کرد. او به من گفت که تنها راه نجات شرکت در جلسات است. جلسه‌ای را در تهران پیدا کرده و در آن شرکت کردم. در اولین جلسه بعد از گفتن آنچه بر من گذشت و مشارکت در جلسه حاضرین به قدری من را تشویق کردند و به من انرژی مثبت دادند که موجب شد که من شیفته و پایبند این انجمن شوم. تا به امروز در همه جلسات شرکت می‌کنم و روحیه و احوال من به قدری سالم و خوب شده که قابل توصیف نیست. در جلسات NA بود که من اعتبار ساقط شده خود را به دست آوردم. خانواده‌ام که در زمان اعتیاد من را ترک کرده بودند، اکنون با آغوش باز مرا کنار خود جای دادند و دختر عزیزم در بهار ۹۴ برای من جشن تولد ۴ سالگی پاکی را گرفت. اکنون بدن و روحی کاملاً سالم و به دور از هر گونه مواد مخدر دارم. هر روز صبح با خواندن دعای آرامش روزم را بدون هیچ‌گونه دغدغه شروع می‌کنم و با یاد خدا برای به دست آوردن روزی، کار و تلاش می‌نمایم. پیشنهاد من به دوستانی که در منجلاب اعتیاد گرفتار شده‌اند این است که حتماً در این جلسات شرکت کنند، ضمن اینکه رمز موفقیت و نجاتشان فقط و فقط صداقت در حضور و گفتارشان در جلسات می‌باشد.



خانواده‌ام متلاشی شد، زندان را تجربه کردم و با دست خالی از آن زندگی بیرون آمدم. با وجود یک سال حبسی که کشیده بودم دوباره شروع به مصرف کردم و زندگی‌ام به معنای واقعی آشفته شد. خواست و اراده خداوند بود که پس از چندین سال مصرف و ورشکستگی کامل روحی، روانی و مالی با انجمن آشنا شدم و حال نزدیک به ۵ سال است که پاکم. دردهای جسمی بسیاری از قبیل عمل قلب، دیسک کمر و گردن، شکستگی پا، عمل جراحی روده و بسیاری از ناملایمات مالی را در زندگی ۵ ساله‌ام با انجمن تجربه کردم اما لب به مصرف مواد نزنم.



دردهای جسمی بسیاری از قبیل عمل قلب، دیسک کمر و گردن، شکستگی پا، عمل جراحی روده و بسیاری از ناملایمات مالی را در زندگی ۵ ساله‌ام با انجمن تجربه کردم اما لب به مصرف مواد نزنم.

با سلام به دوستان بهبودی و آرزوی توفیق برای همدردان.

داشتم مجله پیام

بهبودی را ورق می‌زدم که

مطلبی که مورد نیازم بود را در آن پیدا کردم و خواندم و احساس بهتری کردم. راستش نمی‌خواستم نامه بنویسم، چون یک بار نامه نوشتم و با توجه به اینکه در میان نامه‌های رسیده به مجله اسمم بود ولی مطلبم چاپ نشد و ناامید شدم.

در خانواده‌ای فقیر متولد شدم که داشتن خیلی چیزها برایم رویا بود. پدرم مصرف کننده بود و برادرم به تبعیت از او شروع به مصرف کرد. تمام بدبختی‌های مصرف، از قبیل ترور شخصیت خانواده و ورشکستگی روحی و روانی ناشی از این امر را می‌دیدم و سعی می‌کردم از مواد دوری کنم. به ورزش روی آوردم و بسیار از مصرف کننده‌های مواد مخدر بدم می‌آمد. اما نمی‌دانم چه شد که یک بار به علت بیماری و به پیشنهاد برادرم مصرف را امتحان کردم. تجربه بار اول را فراموش نکردم و تا به خود بیایم در این راه از دیگران جلو زدم. به علت مصرف مواد

زبان همدردی از کلمات استفاده می کند، بیشتر از اینکه بیان کند، احساس می کند. موعظه یا سخنرانی می کند، بلکه گوش می دهد. می تواند با روح معتاد دیگری بدون بیان هیچ کلمه ای ارتباط برقرار کند و آن را لمس کند.
فقط برای امروز، ۲۸ آبان



از انجمن متنفر بودم!

[محسن ب. الیگودرز]

مواد بگیر، برو! با اکراه ولی از روی درماندگی و ناچاری، دست در دستان گرم دوستم وارد اولین جلسه انجمن معتادان گمنام در عمرم شدم و حقیقتاً همان جلسه اول متوجه شدم که می‌بایست هفت ماه پیش می‌آمدم. الان حدود چهار سال است که از پاکی ام می‌گذرد و جلساتم را به صورت مرتب شرکت می‌کنم. خدمت‌های متفاوتی در انجمن داشته و خواهم داشت. زندگی ام سرشار از آرامش و شادمانی است، مشکلاتی دارم اما با وجود برنامه و دوستان بهبودی که بدون هیچ چشمداشتی کمک می‌کنند، ا یمان دارم که از آنها عبور می‌کنم. خداوند به خاطر این آرامش سپاسگزارم.

از هم پاشیدگی زندگی ام، اجازه مصرف مجدد به من نمی‌داد. تا اینکه یک روز جمعه، به خاطر مشکلات مالی با خانواده جروبخت خیلی سختی کردم و با این تصمیم که فقط بروم مواد تهیه کنم و مصرف کنم از خانه بیرون زدم؛ ولی خداوند مهربان خواست و اراده دیگری داشت، یکی از همان دوستان انجمنی که همیشه مسخره شان می‌کردم، سر راهم سبزشد و متوجه عصبانیت و آشفتگی ام شد. با متانت و ملایمت خاصی حالم را پرسید، نمی‌دانم چی شد که آن روز من اولین مشارکت صادقانه‌ام را در خیابان کردم و مشکلی که آنروز برایم پیش آمده را گفتم و عجیب بود که بعد از حرف زدن، احساس سبکی خاصی کردم. دوستم گفت می‌دانم از انجمن خوشتر نمی‌آید؛ اما بیا امروز فقط نود دقیقه از وقت را به من بده، بعدش خواستی بری



مواد مصرف نمی‌کردم، اما از نظر روحی و روانی آشفته بودم. مشکلاتم بیشتر شده بودند، وسوسه‌های مواد رها می‌کردم و فقط ترس از هم پاشیدگی زندگی ام، اجازه مصرف مجدد به من نمی‌داد

به نام خدا و باسلام خدمت همه همدردانم. امروز در حال ورق زدن صفحات مجله پیام بهبودی فصل زمستان بودم که به ذهنم خطور کرد بر خلاف ترسی که در گوشم نجوا می‌کرد، نامه ای به مجله بفرستم. هفت ماهی می‌شد مواد مصرف نمی‌کردم، ولی زندگی پر آشوبی داشتم؛ حتی پر آشوب‌تر از زمان مصرف‌ام. نمی‌دانم چرا از انجمن متنفر بودم؛ اما امروز می‌دانم آن تنفر بیهوده، ناشی از بیماری ام بود که آن روزها اطلاعی ازش نداشتیم و هروقت هم به دوسه نفر از دوستانم که انجمنی بودند می‌رسیدم، شروع می‌کردم به مسخره کردن انجمن و دست زدن‌ها و ماشاا... گفتن‌هایشان! جالب اینکه تنها پاسخ آنها درمقابل بی حرمتی‌های من، لبخند بود!! هفت ماهی می‌شد که مواد مصرف نمی‌کردم، اما از نظر روحی و روانی آشفته بودم. مشکلاتم بیشتر شده بودند، وسوسه های مواد رها می‌کردم و فقط ترس





پس از سال‌ها تخریب زندگی‌ام به واسطه مصرف مواد مخدر، صدای گریه‌ها و ضجه‌های شبانه‌ام در آخرین روزهای سال ۸۴

به آسمان رسید. من که از دوران نوجوانی زندگی‌ام را به اعتیاد سپرده بودم دیگر در دوران جوانی مصرف مواد هیچ لذتی برایم نداشت. خسته و ناامید برای پاک شدن ضجه می‌زدم و در زیر برف سنگین آن سال در شهر غریب در حالی که کارتن خواب شده بودم، مصرف می‌کردم و با اینکه هر روز بیشتر وقتم را صرف تهیه و مصرف مواد می‌کردم، ولی باز لذتی نمی‌بردم و هر لحظه به سرای نیستی نزدیک‌تر می‌شدم.

خسته و به تنگ آمده بودم و می‌دیدم که پایه‌ی زندگی‌ام به‌خاطر مصرف می‌لنگد؛ اما کاری جز شیون در تنهایی و مصرف بیشتر بلد نبودم.

تا اینکه چند سال پیش، پیام انجمن معتادان گمنام، از طریق همدردانی که راه تازه‌ای یافته بودند به گوشم رسید و افقی جدید فراسوی دیدگانم پدیدار شد و این آخرین شانس زندگی‌ام را سفت چسبیدم. دیری نگذشت که پس از قطع مصرف، گرفتن راهنما و کارکرد قدم‌ها توانستم به

آغوش خانواده‌ام برگردم؛ ادامه تحصیل دادم و شرایط مالی‌ام به حدی رسید که مغازه‌ای شیک باز کردم و آبرو و احترام از دست رفته‌ام را باز یافتم.

زندگی‌ام شیرین‌تر از رویاهای خوش زمان مصرف گردیده بود این شرایط خوب دو سال اول پاکی باعث شد که من تصور کنم در جنگ با بیماری‌ام پیروز شده‌ام و از بیماری‌ام فاصله‌ی زیادی گرفته‌ام و نداشتن میل و رغبت به مصرف را دلیلی برای فاصله‌ی خود با زندگی معتادگونه می‌دانستم.

اما غافل از اینکه به همان اندازه که من از بیماری‌ام آگاهی پیدا کرده‌ام، بیماری‌ام نیز نسبت به رشد من زیر کانه‌تر عمل خواهد کرد و در شاخه‌هایی دیگر رشد و فعالیت خواهد نمود. طولی نکشید که از جلسات دور شدم و ارتباطم با دوستان بهبودی قطع شد و مغازه و اعتبار به‌دست آمده‌ام خرج لذت جویی‌هایم شد و به لحاظ شرایط مالی‌ام به فرمان بیماری که خرید و فروش مواد مخدر بود تن دادم. درحالی که به اشتباهاتم کاملاً آگاه بودم، ولی بیماری مرا به چالش می‌کشید. درپچه‌ی افکارم را بسته بود و فریاد می‌زد «این توانایی است که تو با این همه مواد که در دست داری دیگر مصرف نمی‌کنی پس از این توانایی استفاده کن.»



شرایط خوب دو سال اول پاکی باعث شد که من تصور کنم در جنگ با بیماری‌ام پیروز شده‌ام و از بیماری‌ام فاصله‌ی زیادی گرفته‌ام و نداشتن میل و رغبت به مصرف را دلیلی برای فاصله‌ی خود با زندگی معتادگونه می‌دانستم

هر روز از خود واقعی‌ام دورتر می‌شدم مواد نمی‌زدم اما در همان انزوا و غم گذشته فرو رفته بودم و زندگی‌ام آشفته شده بود. پس از چندی دستگیر شدم و با حکم سنگینی وارد زندان شدم و این انفجاری بود که بار دیگر چشم‌هایم را باز کرد و قدرتی شد که در بدترین شرایط خودم را به سمت جلسات NA بکشانم. دوباره شروع به کارکرد قدم‌ها و سست‌ها کردم و سعی کردم این بار مسیر بهبودی را جدی‌تر پییم و از مهلت روزانه‌ام استفاده کرده و از حالات روحانی‌ام از طریق اصول مراقبت کنم. سرانجام حکم تقبیل یافت. تمام این مدت اعضای پیام‌رسان و دوستان بهبودی جلسات داخل زندان مشوقم بودند.

من امروز در زندان، از قطار اعتیاد پیاده شده‌ام. در ایستگاهی که به راحتی می‌توان صدای سوت قطار در حال حرکت را که همان پیش روندگی بیماری اعتیاد- است را شنید و واگن‌های پر از مسافر، که به سمت آخرین ایستگاه در حرکتند را نظاره کرد و لحظه‌ای تامل کافی است تا سرعت و شتاب قطار مرگ را دریافت. من امروز در چنین مکانی پاک هستم و به‌طور روزانه سعی می‌کنم به کمک نیروی برترم و دوستان پاکم بیماری‌ام را از فعالیت مجدد باز دارم.

امروز سال هاست که مواد مصرف نمی‌کنم و ابرهای خاکستری غم از زندگی من رخت بر بسته است؛ ابرهای لطف خداوند بر سرم سایه افکنده است و خوش و خرم به امید دیدار شما دوستان در جلسات بهبودی روزگار می‌گذرانم.

ایستگاه قبل از مرگ



در طول زمان، راهنما بودن به ما کمک می‌کند تا یاد بگیریم چگونه بدون قضاوت کردن گوش دهیم، بدون شرط بپذیریم و بدون توقع دوست داشته باشیم. به طرق مختلف راهنما بودن به ما یاد می‌دهد که چگونه روابط سالم ایجاد و آن را حفظ کنیم.

کتاب راهنما و رهجو



من عقل کل هستم



اصولی نیز هست که اعتماد کامل به راهنما یکی از مهمترین اصول این رابطه است. پس از اعتماد به راهنمایم بود که اولین رابطه‌ی معنوی من با یک انسان دیگر شکل گرفت. قبل از آن هرگز نتوانسته بودم هیچ رابطه‌ی معنوی را با فرد دیگری تجربه کنم. اصل بعدی در رابطه‌ی راهنما و رهجو مسئله صداقت است. راهنما دقیقاً مثل یک آینه عمل می‌کند. من نمی‌توانم با صورتی سیاه در جلوی آینه بایستم و انتظار داشته باشم که آینه، صورت من را سفید و تمیز نشان بدهد. آینه در هر حال، وظیفه‌ی خود را انجام می‌دهد و بازتاب سیاهی‌های صورت من را مشخص می‌سازد. راهنما عملکردی شبیه آینه دارد. زمانی که من با راهنمایم هستم، افکار ذهنی من به طور کامل در راهنمایم بازتاب می‌نماید. او آینه‌ی تمام نمای افکار من است و به طور مشخص، خود واقعی من را هویدا می‌سازد. پس چه دلیلی وجود دارد که من سعی در پنهان کردن خودم داشته باشم؟ در نهایت چیزی پنهان نمی‌ماند و تمام سعی و کوشش من برای پنهان کردن حقایق زندگی‌ام، نتیجه‌ای نخواهد داد. بنابراین بهتر است رابطه‌ی من با راهنمایم بر پایه‌ی صداقت کامل پی‌ریزی شود.

در رابطه‌ی راهنما و رهجو، ایجاد یک رابطه‌ی دو طرفه و درک متقابل از یکدیگر بسیار ضروری است. در این رابطه محدودی‌های خواسته‌های هر دو نفر باید کاملاً مشخص و در چهارچوب‌های تعیین شده‌ی برنامه باشد. به نظر من، ما نباید اجازه بدهیم مسائل مالی، احساسی و عاطفی رابطه‌ی ما را خدشه دار کند. در رابطه راهنما و رهجو احترام دوجانبه باید وجود داشته باشد. ما نباید اجازه بدهیم حرمت شخصی ما شکسته شود و در عین حال حریم خصوصی طرف مقابل را نیز باید حفظ کنیم. به طور کلی رابطه‌ی راهنما و رهجو باید برپایه‌ی اصل مهم بهبودی یعنی کمک یک معتمد به معتمد دیگر شکل بگیرد و فقط در آن صورت است که این رابطه، ماهیتی معنوی و روحانی پیدا می‌کند.

در پایان صحبت‌هایم از راهنمایم به خاطر تمامی زحماتی که در طی چند سال گذشته برای من کشیده است، سپاسگزار می‌کنم. آنچه در مورد او می‌توانم بگویم عملکرد اوست. عملکرد او در انتقال بسیاری از مفاهیم و تجربه‌های شخصی‌اش، بدون بیان آن‌ها، همیشه برای من قابل تحسین بوده است. او بسیاری از اصول برنامه‌ی NA را بدون بیان آن‌ها توسط کلمات و فقط با عملکرد خود به من آموخت و این یکی از خصوصیات مهم اوست که تأثیر مستقیمی در روند بهبودی من داشته است.

بودم. این قصه‌ی همیشگی زندگی گذشته من بود. وقتی در انجمن حضور یافتم، با اصولی بسیار ساده روبه‌رو شدم که در عین سادگی، کارآمد بودند؛ یکی از اصول گرفتن راهنما بود. حضور در جلسات NA آن طرز تفکر قدیمی و خودخواهانه که «من عقل کل هستم» را از من گرفت و من را با این حقیقت مهم روبه‌رو ساخت که من احتیاج به راهنما دارم. من باید راهنما بگیرم و این یک اصل مهم بهبودی است. گرفتن راهنما نقش بسیار مهمی در بهبودی من داشته و هرچه در برنامه به پیش می‌روم، بیشتر به این نکته پی می‌برم که امروز هم دقیقاً مثل روزهای اول ورودم در انجمن، به راهنما احتیاج دارم. این یک نیاز روزانه است که گذشت زمان تأثیری در آن ندارد.

امروز من دیگر مجبور نیستم به تنهایی با مشکلاتم روبه‌رو شوم. من دیگر تنها نیستم و این موهبتی بزرگ است. راهنمایم بهتر از هر فرد دیگری آماده کمک به من است. پیشنهادات او روشنی‌بخش راه رفراز و نشیب زندگی‌ام می‌باشد. او به خوبی مسئولیت دشوار وفق دادن من با دنیای بیرون را می‌داند. او می‌تواند مرزهای انزوا و تنهایی من را بشکند و من را با دنیای بیرون آشتی دهد. او پیشنهاداتی برای اصلاح ویرانی‌های گذشته در اختیار من قرار می‌دهد و به من می‌آموزد که چگونه با چالش‌های امروز کنار بیایم. رابطه‌ی راهنما و رهجو در عین سادگی، پایمند



راهنما عملکردی شبیه آینه دارد. زمانی که من با راهنمایم هستم، افکار ذهنی من به طور کامل در راهنمایم بازتاب می‌نماید. او آینه‌ی تمام نمای افکار من است و به طور مشخص، خود واقعی من را هویدا می‌سازد. پس چه دلیلی وجود دارد که من سعی در پنهان کردن خودم داشته باشم؟

در روزهای اولیه ورودم به انجمن، احتیاج به کسی داشتم که به زبان دل من سخن بگوید. کسی که این توانایی را داشته باشد تا در ایجاد رابطه با من فراتر از یک مکالمه معمولی و عادی سخن بگوید. کسی که مرزهای یک مکالمه معمولی را می‌شکست و به زبان دل، با من سخن می‌گفت. راهنمای من از عهده‌ی این مهم برآمد. او هنوز هم در ارتباط با من مثل گذشته عمل می‌کند. او به زبان دل من سخن می‌گوید و به زبان دل می‌شنود.

ایمان به برنامه NA راه‌هایی هر معنای از بیماری اعتیاد می‌باشد. این تجربه شخصی من است و کاملاً به آن معتقد هستم. با نگاهی گذرا به زندگی گذشته‌ام کاملاً به این مطلب پی می‌برم که تنها راه حل زندگی آشفته‌ی من، زندگی به روال برنامه است. قبل از آمدن به NA کارهای زیادی انجام داده بودم که در همه‌ی آن‌ها به نوعی با شکست روبه‌رو شدم و همیشه با خودم فکر می‌کردم، چگونه است که همیشه چیزی به خطا می‌رود؟ با این اندیشه که از عهده هر کاری برمی‌آیم، بارها و بارها کارهایی را شروع کردم که در نهایت همه‌ی آن‌ها با شکست روبه‌رو شدند و برآیم بسیار عجیب بود که نمی‌توانستم کاری را به سرانجام رسانده و در تمامی کارها نیمه تمام



قدم‌ها، قدرتمندتر از بیماری اعتیاد

[اسماعیل.ه-مروودشت]

دزدکے نگاه کردم

سامان-بیستون

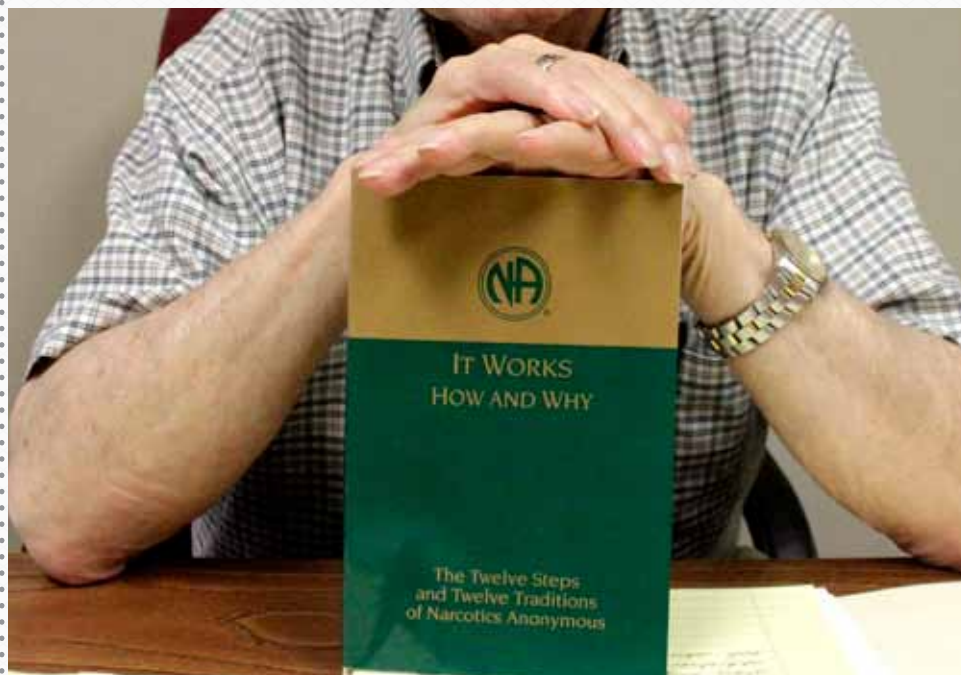


سامان هستم معتاد. خدا را شکر می‌کنم که توانستم امروز را هم به عنوان یک روز پاک بگذرانم و به مدت پانزده سال اضافه نمایم. من حدود دو سال پیش به علت اعتیاد و مصرف مواد مخدر در زندان به سر می‌بردم و در آن روزهای اول بخاطر خماری کلافه بودم و خیلی درد فیزیکی داشتم. به دنبال کاری یا چیزی برای سرگرمی می‌گشتم که لااقل از خماری رها شوم و یکی دو ساعتی را بگذرانم، که یک دفعه بلندگوی بند گفت:

کسانی که می‌خواهند در جلسات NA شرکت کنند، به نمازخانه بند بروند. من هم که هیچ اطلاعی در مورد NA نداشتم، از روی کنجکاوی به جلسه رفتم و از کنار درب، دزدکی نگاه کردم که یک دفعه خوش آمدگو بلند شد و آمد و من را بغل کرد و برد و با صمیمیت تمام بالای جمع نشاند. وقتی گوش دادم خیلی برایم جالب بود که دقیقاً حرف‌های دل من را می‌زند و انگار درباره گذشته من صحبت می‌کنند.

بعد از آن روز، هر هفته به جلسه برگزار می‌شد شرکت می‌کردم و به خودم گفتم که این همان جایی است که می‌تواند مواد مخدر را از زندگی من پاک کند. بعد از سه ماه از زندان آزاد شدم و به خانه رفتم و مستقیم به جلسه آمدم.

الان که این متن را می‌نویسم ۱۴ ماه است که به لطف خداوند پاکم و در روند بهبودی هستم. در پایان از کمیته H&I خیلی تشکر می‌کنم، چون این پاکی و بهبودی را مدیون پیام آنها هستم.



مصرف بر من غلبه کرد و همچنان به مصرف مواد و کارکردم ادامه می‌دادم. با خود می‌گفتم از هفته آینده یا فردا یا فلان موقع، همه چیز را به راهنمایم می‌گویم و او هم آدم خوبی است و مرا می‌پذیرد. تا جایی ادامه دادم که دیگر ترس از قطع مصرف در من بیشتر شده بود، اما کم کم به زندگی که هم‌قدمی‌هایم داشتند و حرف‌هایشان علاقه بیشتری پیدا کردم و هر روز با آگاهی بیشتری مصرف می‌کردم و درد می‌کشیدم و از خودم خسته بودم. با گریه به جلسه می‌رفتم و بعد به دنبال مواد می‌گشتم. بالاخره یک روز همه چیز را صادقانه به راهنمایم گفتم و بعدها متوجه شدم که راهنما و هم‌قدمی‌هایم همه چیز را در مورد مصرف من می‌دانستند. اما با عشق و بدون قضاوت من را تحمل می‌کردند. امروز به کمک خداوند، راهنما و شما دوستان بهبودی، حدود ۵ سال است که پاکم. در انجمن خدمت دارم و سعی می‌کنم تجربیاتم را همانگونه که به من داده شده با عشق و بدون قضاوت به دیگر معتادان انتقال دهم. امروز متوجه شدم که قدم‌ها قدرت‌شان از مواد مخدر و بیماری اعتیاد بیشتر است. تنها لازمه عضویت تمایل به قطع مصرف است و هر معتادی می‌تواند با حضور در انجمن پاک بماند و مثل من زندگی خوبی را تجربه کند. به امید اینکه هیچ معتادی بخاطر ندانستن آنچه که ما در برنامه بدست آوردیم در هیچ گوشه دنیا نمیرد.



بالاخره ترس از قطع مصرف بر من غلبه کرد و همچنان به مصرف مواد و کارکردم ادامه می‌دادم. با خود می‌گفتم از هفته آینده یا فردا یا فلان موقع، همه چیز را به راهنمایم می‌گویم و او هم آدم خوبی است و مرا می‌پذیرد.

در خانواده‌ای که هیچ مصرف‌کننده‌ای نبود بزرگ شدم و علاقه شدیدی به ورزش داشتم و بیشتر دوستانم مصرف‌کننده الکل بودند.

وقتی وارد دانشگاه شدم دوستان جدیدی پیدا کردم که آنها هم مصرف‌کننده مواد بودند، ولی من همیشه از مصرف ترس داشتم. تا اینکه در سن ۲۲ سالگی پس از ازدواج، با یک مصرف‌کننده آشنا شدم و شروع به مصرف مواد کردم. خیلی زود اجبار به مصرف پیدا کردم و زندگی‌ام شروع به نابود شدن کرد. دیگر ورزش برایم بی‌اهمیت شده بود. از کارم فرار می‌کردم تا به خانه بیایم و مصرف کنم. خانواده از دستم شاکی شده بودند. از خودم خسته بودم تا اینکه پیام انجمن را در یک آرایشگاه از دو نفر گرفتم و چند روز بعد وارد جلسه شدم. برای مدت کوتاهی پاک ماندم ولی به دلیل غرورم و نداشتن راهنما و دوست بهبودی دوباره شروع به مصرف کردم. بعد از یک سال به انجمن برگشتم اما هنوز مصرف می‌کردم، راهنما گرفتم و قدم‌ها را کار می‌کردم اما هنوز مواد مصرف می‌کردم و ترس از قطع مصرف داشتم. همیشه فکر می‌کردم اگر به راهنمایم همه چیز را بگویم، دیگر نمی‌توانم مصرف کنم و هنوز باور نداشتم که بدون مواد می‌شود زندگی کرد. بالاخره ترس از قطع

اگر این اصول را به اجرا درآوریم، هرگز مجبور نخواهیم شد که دوباره مصرف کنیم، و می توانیم توانائی خود را برای خدمت کردن و مقابله با آنچه که زندگی دربرابرمان قرار می دهد، به طور مداوم افزایش دهیم.
پاک زیستن، سفر ادامه دارد



CD کتاب پایه، مرهم من

[حبیب ص- زنجان]



تمرین عشق

◀ سید جعفر - بابل



با سلام، جعفر هشتم معتاد با ۵۴ سال سن. آشفته، پریشان و ناامید، با ۳۰ سال مصرف مواد مخدر و خسارت به خود و دیگران، وارد انجمن معتادان گمنام شدم و به جلسات رفتم. در جلسات هیچ حرفی را نمی شنیدم و کسی را نمی دیدم. چهره و جسم مرا لایه ای از مواد پوشانده بود و تنها چیزی که توجه مرا جلب می کرد، سبد پول بود که از کنار من می گذشت و حمایت سایر اعضا مرا خجالت زده می کرد. به تظاهر دستم را توی جیبم می کردم و داخل سبد می گذاشتم. خانواده من که معتقد بود پول برای معتاد سم و خطرناک است، روزانه فقط مبلغ هزار تومان جهت کرایه ماشین برای رفتن به جلسه و خرید سیگار به من می دادند. از آن مبلغ چند نخ سیگار می خریدم و از منزل به جلسه پیاده می رفتم که کرایه ماشین ندهم تا پولی باقی بماند و داخل سبد بیندازم. فهم و درک من از این سبد پول این است که اگر این سبد نباشد، چراغ جلسه روشن نمی شود. این کار برای من تبدیل به تکرار و عادت گردید و تلاش من این بود در آمد خود را افزایش دهم و سبد پول را بیشتر حمایت کنم و روزانه در جلسه این عشق را جاری می کردم. اتفاقات خوبی از نظر کار و کسب مالی در فرآیند بهبودی برایم رقم خورد که امروز به لطف خدا می توانم سهم خود را به طور منصفانه انجام دهم. جعفر زندگی با فقر و بدبختی را بلد بود و همیشه از دیگران می گرفت و مانند یک زالو زندگی می کرد و عشق را بلد نبود. امروز با حمایت این سبد پول، عشق را جاری می کنم و این عشق در زندگی ام، باز تاب و باز خورد خوبی به همراه دارد. امروز درک و فهم من از حمایت سبد پول چنین می باشد که، پیام بهبودی به سایر معتادان در عذاب برسد و هیچ معتادی در کره خاکی از درد بیماری اعتیاد به عاقبت تلخ خود زندان، تیمارستان و مرگ روانه نشود.

جلسه رفتم. با این که خیلی سخت بود به داخل جلسه بروم، چون خجالت می کشیدم و همچنین سن و سال تقریباً زیادی داشتم، اما از آنجایی که دیگر راهی نداشتم و خیلی خسته بودم به هر شکل ممکن رفتم داخل جلسه و برای اولین بار ۵ روز اعلام پاکی کردم. خیلی لحظه قشنگی بود. وقت اعلام پاکی هیچ چیزی را نمی دیدم، فقط صدای تشویق بچه ها به گوشم می رسید و محبت هایی که همان روز بچه ها بهم کردند و باعث شد که مرتب به جلسه بروم. یادم می آید ۳ ماه اول را همیشه ۵ یا ۱۰ دقیقه زودتر می رفتم تا در جلسه را باز کنند و به جلسه برم و در آن ۳ ماه هیچ غیبت نداشتم. خیلی سعی می کردم که حرف گوش کنم، چون که می خواستم به هر شکل ممکن پاک بمانم. چیزی که خیلی کمکم کرده این است که از روزی که شرایط خدمت پیدا کردم، خدمت کردم. یادم می آید حدود ۲ ماه پاکی داشتم و باید برای کار کردن به باغ کوچکی که داشتم می رفتم و آنجا چون که محل بازی من بود می گفتند، نباید بروی. اما وقتی با راهنماییم صحبت کردم گفت برو، اما یک کتاب پایه با خودت ببر و هر موقع وقت کردی مطالعه کن. همین کار را کردم، اما نگهداری کتاب پایه از آنجایی که فرزند بزرگ و داماد و عروس داشتم برایم خیلی سخت بود؛ همیشه پنهان می کردم که آنرا نبینند. تا این که روزی شدم مسئول نشریات کمیته شهری و باید همه نشریات را به خانه می بردم و همین کار را هم کردم. چون دیگر همه چیز فرق کرده بود، همان کسانی که روزی می ترسیدم کتاب پایه را ببینند، در چیدن نشریات و نگهداری آنها بهم کمک می کردند. یعنی هم من و هم انجمن معتادان گمنام را باور کرده بودند.

امروز که این نامه می نویسم با به ۵۷ سالگی گذشتام و عضوی از انجمن معتادان گمنام هستم. زمانی

که مواد مخدر به سختی در شهر ما پیدا می شد و ۱۶ سال بیشتر نداشتم، به توصیه دوستی برای اولین بار مواد مخدر مصرف کردم؛ که بعدها به صورت تفننی مصرف کرده تا این که روزی رسید که اجبار به مصرف شدم و از همان روز شدم اسیر و برده مواد مخدر. یادم می آید بعد از مدتی مصرف همیشه به فکر این بودم که ترک کنم، به همین خاطر بارها و بارها قطع می کردم اما نمی توانستم در ترک باقی بمانم. با کوچکترین وسوسه دوباره شروع می کردم. تا این که نزدیک به ۸ سال پیش باز هم تصمیم به قطع مصرف گرفتم. اما این بار یک حس عجیبی بهم می گفت که این بار می توانی، به همین خاطر خیلی امیدوار بودم. در ضمن هیچگونه اطلاعی هم از انجمن و جلسات آن در شهرمان نداشتم. در خانه خوابیدم و شروع به سم زدایی کردم. روز پنجم بود که یکی از هم بازی هایم، که مدتی بود او را نمی دیدم و شنیده بود قطع مصرف کرده ام، یک CD برایم فرستاد (که بعدها متوجه شدم CD کتاب پایه است). وقتی که CD را گوش کردم، دیدم از انجمن معتادان گمنام و از جلسات آن صحبت می کند. حس و حال عجیبی داشتم از طرفی درد فیزیکی شدیدی داشتم و از طرفی هم صحبت های آن CD مثل مرهمی بود بر زخم هایم. تلفنی هر طور که بود آن شخص که CD را فرستاده بود پیدا کردم و سراغ آدرس جلسات را گرفتم. همان روز برای اولین بار به

وقتی که CD را گوش کردم، دیدم از انجمن معتادان گمنام و از جلسات آن صحبت می کند. حس و حال عجیبی داشتم از طرفی درد فیزیکی شدیدی داشتم و از طرفی هم صحبت های آن CD مثل مرهمی بود بر زخم هایم



همدردانم را دیدم

پژمان، ص - کرج

بسیاری را دیدم که

از درد بیماری اعتیاد

مرگ را تجربه کردند.

بسیاری را دیدم که به

خاطر عدم آگاهی از

بیماری اعتیاد دیوانه

شده بودند. آنجا بود

که فهمیدم راست

میگن اعتیاد عاقبتی

چون زندان، تیمارستان

و مرگ دارد.



بالاسری برای دوستان همدردم در تیمارستان‌ها و بیمارستان‌ها اعزام می‌شدم. بسیاری را دیدم که از درد بیماری اعتیاد مرگ را تجربه کردند. بسیاری را دیدم که به خاطر عدم آگاهی از بیماری اعتیاد دیوانه شده بودند. آنجا بود که فهمیدم راست می‌گن اعتیاد عاقبتی چون زندان، تیمارستان و مرگ دارد. من بیست و دو ماه در آنجا خدمت کردم و تجربیات زیادی را کسب کردم. خدا را شاکرم که پاک رفتم و پاک به اتمام رساندم. اگر من هم مصرفم را ادامه می‌دادم، به عنوان متهم در آنجا می‌ماندم نه سرباز. الان که این مشارکت را می‌نویسم در آستانه پنجمین سال پاک‌ی ام هستم و به همین خاطر سپاسگزار خداوندم. من یک معتاد در حال بهبودی جوان هستم که در سن بیست و یک سالگی پیام انجمن را دریافت کردم. برای تمامی همدردانم در تمام زندان‌ها، بیمارستان‌ها و تیمارستان‌ها دعا می‌کنم که خداوند آنها را پیش خانواده‌هایشان بازگرداند و برای آنها که از درد بیماری اعتیاد در بین ما نیستند، طلب آمرزش می‌کنم.

خدا رو شکر می‌کنم که پاکم و لیاقت این رو دارم که عضوی از انجمن معتادان گمنام باشم. حدود دو سال پیش تصمیم گرفتم که به خدمت سربازی بروم. با توکل به خدا دفترچه اعزام به خدمت گرفتم و مدارکم رو ارسال کردم. متوجه شدم که باید دوران سربازی‌ام را در ارگان سازمان زندان‌ها بگذرانم. بعد از اتمام دوره آموزشی، در یکی از زندان‌های محل زندگی‌ام مشغول به خدمت شدم. در آنجا همه جور آدم دیدم. از جمله همدردهایم که اندرگاه جداگانه‌ای داشتند و داخل اندرگاه، جلسات مخصوص انجمن معتادان گمنام، من هیچوقت نمی‌توانستم داخل جلسات آنها شرکت کنم و گمنامی خودم را در محیط خدمتم پشکنم. در آنجا دوستانی را که از کمیته بیمارستان‌ها و زندان‌ها برای پیام رسانی می‌آمدند، می‌دیدم ولی هیچوقت نمی‌توانستم زیاد به آنها نزدیک شوم، به خاطر اینکه موقعیت به خطر می‌افتاد. به عنوان مامور

چرا مرا نگه داشتی؟

امین، ش - لاهیجان



خدمتگزار انجمن معتادان گمنام هستم و این یکی از احساسات خوب من است. آن روزی که خودم را برای خدمت آماده می‌کنم و به جلسه‌ای می‌روم یک احساس به من می‌گوید جواب آن روزت را گرفتی؟ تو نمردی چون قرار بود اینجا به درد بخوری.

شده است و تو واقعا خوب شده‌ای و من متعجبم. بعد از آن به خاطر بیماری اعتیاد هر روز سرکش‌تر می‌شدم. در سن ۱۸ سالگی اجبار به مصرف داشتم و در سن ۳۰ تا ۳۳ سالگی، وقتی به آخر خط رسیدم، همیشه دچار پوچی و این تفکر با خدای خودم بودم که چرا من مثل آن دختر نمردم. اگر قرار بود به اینجا برسم و زندگی‌ام به تباهی برسد و به درد هیچ جایی نخورم، چرا مرا نگه داشتی؟ تا اینکه توسط دوستی قدیمی وارد انجمن معتادان گمنام شدم و دوباره معجزه را احساس کردم. امروز

از خداوند بخاطر یک روز پاک دیگر که به من هدیه کرد سپاسگزارم. در گذشته بچه شیطان خانواده بودم و همیشه انگشت‌های اشاره روی من بود. در سن ۱۴ سالگی دچار بیماری سختی شده و در بیمارستان بستری شدم. دختر ۱۴ ساله‌ای به خاطر همان بیماری من، در اتاق بغلی بستری بود. مراحل درمان شروع شد و من چهارده جلسه شیمی درمانی شدم. در اوایل درمان من، آن دختر فوت کرد و با روکش سفید او را از جلوی من بردند. وقتی دکترم را برای آخرین بار دیدم گفت: معجزه

ما باید به هر معتادی این فرصت را بدهیم تا مدتی که برای او کافی است به جلسات بیاید و این تمایل در او ایجاد گردد. با محبت و پذیرش از جانب ما، این اشتیاق پرورش می یابد.

چگونگی عملکرد، سنت سوم



کمکم من به آیندگان

امیرم - شهر قدس

مدت ۱۰ سال بود که بصورت تفریحی و تفننی مواد مصرف می کردم. به خودم می گفتم مگر می شود بدون مصرف مواد، شب امتحان و آزمون را سرکرد و در آن موفق بود؟ تا مقطع لیسانس به همین روال پیش رفتم؛ مصرف مواد در ایام امتحانات و شب های آزمون های درسی.

تا اینکه در یک سال اخیر، اجبار به مصرف پیدا کردم. دیگر نه با مصرف مواد می توانستم نگاهی به کتاب بیاندازم و نه بدون مصرف. حتی خواندن یک سطر از روزنامه برایم سخت بود. به این نتیجه رسیده بودم که مصرف مواد، من را از من دور کرده است. احساس می کردم صفت های انسانی، درون من در حال از بین رفتن است.

حال دیگر مشکل من فقط مصرف مواد نبود. مسیره های نادرستی که برای رسیدن به مقصد انتخاب می کردم بیشتر مرا آزار می داد. اینکه می دانستم خیلی تغییر کرده ام و این تغییرات به وضوح باعث تباهی و از بین رفتن تمام آمال و آرزوهایم خواهد شد.

تا اینکه به وسیله یکی از دوستانم با انجمن آشنا شدم. اکنون چهار ماه و چهار روز است که هیچ ماده مخدري مصرف نکرده ام و به لطف خداوند و یاری دوستان بهبودی و راهنما و کارکرد قدم، آرامش نسبی بر زندگی ام حاکم شده است.

دیگر از چه کنم چه کنم های زندگی و دغدغه های شب آزمون خبری نیست. اکنون دیگر مطمئنم همانگونه که دیگران به من کمک می کنند، کمک من نیز در آینده به دوستان بهبودی ام، مسبب بهترین پاداش خداوند خواهد گردید.



شما می خواهید در مورد مشکلاتان چه بکنید؟

«برای ما مهم نیست که شما چه چیز و چقدر مصرف کرده اید و یا آن را از چه کسی و از کجا خریده اید، کارهایی که در گذشته کرده اید و یا دارایی و نداری شما برای ما بی تفاوت است، تنها چیزی که برای ما اهمیت دارد این است که شما می خواهید در مورد مشکلاتان چه بکنید و ما چطور می توانیم به شما کمک کنیم.»

(کتاب پایه)

با سلام به شما که مشغول خواندن نامه من هستید. اول خواستم بگویم که ما معتادان، امروز خوش شانس هستیم و حتماً به خاطر فرصت زندگی دوباره از خداوند سپاسگزاریم. اما چرا این را گفتیم؟ پس بخوانید:

همیشه به دنبال مکانی بودم که به خاطر کارهای گذشته ام و خرابی های بهار آمده، از من بازخواست نشود، از من پرسیده نشود که چرا این کارها را انجام دادی؟ چرا فکر نکردی؟ چرا بی علاقه تصمیم گرفتی؟ چرا از کسی نپرسیدی؟

به هر جا قدم می گذاشتم، گذاشته ام و کارهایی که کرده بودم، جلوتر از من، مثل یک معرفی نامه برای همه عیان بود، هیچ جا مرا با شرایط و با آن چه که بودم نمی پذیرفتند، ادارات، سازمان ها، نهادها، خویشان و دوستان، جامعه و حتی خانواده دیگر نمی خواستند و یا نمی توانستند مرا در درون خود جا بدهند. مهم نبود که آن ها واقعاً نمی خواستند و یا اینکه نمی توانستند پذیرای من باشند، به هر حال من در دنیای آن ها جایی نداشتم. من در جامعه ای زندگی می کردم که سربار آن ها بودم و آن ها دوست نداشتند عمرشان را به پای من تلف کنند.

در همین گیر و دار و در حالی که سرخورده از همه جا و همه کس، حتی توانایی روبرو شدن با خودم را هم نداشتم با NA آشنا شدم، متفاوت بودن اینجا با دیگر مکان ها از شب اول برایم آشکار بود، اینجا با گذشته من کاری نداشتند.

چیزی که در NA بسیار مهم بود این مسئله بود که من الان چه می خواهم بکنم، اکنون چه تصمیمی گرفته ام و حالا چه فکری دارم. این مسئله مهمی بود و سرنوشت من با این نکته مهم رقم خورد، زندگی فقط برای امروز. من با تمام ادعایی که داشتم قادر به

تغییر اتفاقاتی که در گذشته ام روی داده بود، حتی یک مورد از آن. پس یک راه حل برایم باقی مانده بود، زندگی در امروز، اکنون و در این لحظه چه می خواهم بکنم. این مسئله یکی از مهم ترین قسمت های برنامه دوازده قدمی ماست و به کارگیری این اصل ساده ولی مهم می تواند آینده مرا تبدیل به یک زندگی بی نظیر بکند. اکنون و همین لحظه با تمامی شرایطی که دارم می توانم بهترین لحظه ای زندگی ام باشد اگر باور کنم. لحظه ای ناب همین الان است، همین الان که من آن را به حساب نمی آورم. فقط کافی است یک راه حل در زندگی ام به کار بندم و از آن در زندگی ام استفاده کنم، اجازه بدهید از آن به عنوان راه حل بزرگ نام ببرم و آن چیزی نیست جز جابه جایی اراده ای شخصی من با اراده ای خداوند. این راه حل همان چیزی است که من می توانم با آن تمامی شرایط زندگی ام را بپذیرم، اگر باور کنم که باید طوری زندگی کنم که خداوند می خواهد و خداوند دوست دارد.

همیشه با خودم فکر می کردم که بزرگترین نیازم داشتن پول زیاد است، یا به دست آوردن خانه ای زیبا، خرید ماشین مدل بالا، داشتن کاری قابل احترام، به دست آوردن دوستان پولدار یا رفقای با شخصیت، داشتن همسری ایده آل و فرزندانی خوب، به دست آوردن محبوبیت در خانواده و جامعه، کسب شهرت در بازار کار و یا داشتن تحصیلات بسیار عالی در رشته ای خاص. گرچه همه ای این نیازها در حد اعتدال خوب بود و من به آن ها نیاز داشتم، ولی هدف اصلی چیز دیگری بود.

به مرور در NA باورهای من تغییر کرد و اکنون به دنبال هدفی فراتر از این ها می گردم، فراتر از این دنیای مادی و یا امیال شخصی. امروز بزرگترین نیازم آگاهی از خواست خداوند می باشد، این که او چه می خواهد و من چگونه می توانم آن را در زندگی ام به اجرا در آورم، همانی است که در زندگی ام کم دارم.

یادمان نرود که خداوند همیشه بهترین ها را برای من می خواهد. اگر این توانایی را داشته باشم که از سر راه خداوند کنار بروم. به مرور تعریف جدیدی از ایمان و درک پیدا می کنیم و به مرحله ای می رسیم که می بینیم بزرگترین نیازمان، آگاهی از خواست خدا برای خود و قدرت اجرایی آن می باشد.»

سنت اول به ما گوشزد می‌کند، «رابط ما با یکدیگر مهم تر است تا مسائلی که ممکن است بین ما فاصله اندازد» وقتی این نکته را در ذهن داشته باشیم، گروه‌های ما فرصت پیدا خواهند کرد به بهترین شکل در خدمت تمام معتادانی باشند که خواهان بهبودی در NA هستند.

لطف خدا

اکنون در شرایطی هستم که ۳ ندامتگاه و زندان رو پشت سر گذاشتم و در هر مقطع زمانی به جایگاه دیگری از زندان‌های کشور منتقل می‌شدم و آخرین مکان انتقالی‌ام، خوزستان بود. آنجا بود که

پیام انجمن را گرفتم و پس از سپری کردن چهار ماه که در عضویت انجمن به سر می‌بردم، توانستم قدم سوم را کار کنم.

احساس پاکی را در این برهه از زمان به شدت لمس می‌کنم و به خود می‌بالم که این مسیر زندان به زندان‌های من، خواست خداوند بوده است و احساس می‌کنم که لطف خداوند مجدد شامل حال من شد و فرصت جدیدی به من عطا گشته و من این فرصت‌ها را غنیمت می‌شمارم و به هیچ قیمتی حاضر به تعویضش نیستم.

با وجود اینکه در حال حاضر منتظر اجرای حکم هستم ولی عاشقانه، با کمال آرامش و دور از همه قید و بندها دو تفکرات غلط معتادگونه‌ام و با اصول روحانی برنامه، امیدم به ایمان تبدیل شده است و هر روزم را بهتر از دیروز می‌بینم.

صادقانه بگویم با وجود اینکه امروز در زندان هستم، به لطف خداوند و انجمن معتادان گمنام، به آرامشی رسیدم که غیر قابل وصف می‌باشد و با تمام وجودم آن را به شما هدیه می‌کنم و امیدوارم این لطف شامل حال تک تک شما عزیزان شود.



با وجود اینکه در حال حاضر منتظر اجرای حکم هستم ولی عاشقانه، با کمال آرامش و دور از همه قید و بندها دو تفکرات غلط معتادگونه‌ام و با اصول روحانی برنامه، امیدم به ایمان تبدیل شده است و هر روزم را بهتر از دیروز می‌بینم



ابراهیم، الف - خوزستان

گریه و زاری می‌کردم که حاصل این کار، خطرات و آسیب‌های اجتماعی بود. افسار زندگی‌ام از دستم خارج شده بود، به طوری که ۲ بار اقدام به خودکشی کرده و اگر خانواده‌ام به دادم نمی‌رسیدند، تلف شده بودم.

با تمام این شرایط باز هم حاضر به ترک مواد نبودم و کماکان ادامه می‌دادم. توان ترک مواد از دستم خارج شده بود و هر موقع که اقدام به ترک می‌کردم، بعد از مدت کوتاهی دوباره به آن روی می‌آوردم و هردفعه حرص و ولع من شدیدتر می‌شد. در این حین، بابت جرم سرقتی که انجام داده بودم، محکوم شدم.

با سلام به دوستان بهبودی و آرزوی توفیق برای همدردانم. ده سال پیش در دوران مصرف، پیام انجمن را شنیدم ولی به آن اعتنایی نکردم و فقط دو ماه پاک ماندم و مجدد به مصرف مواد روی آوردم و مصرف موادم دو چندان گردید. دیگر برایم فرقی نمی‌کرد که نوع ماده مصرفی‌ام چه باشد. بعد از این مرحله کارم به جایی رسیده بود که جهت تهیه مواد، دست به هرکاری می‌زدم و سرقت در زمره اصلی‌ترین کارهایم شده بود. کنترل زندگی‌ام از دستم خارج شده بود. شرایط خاصی برایم به وجود آمد به طوری که با وجود داشتن مواد و پول تو جیبی، باز هم

چرا من در خدمت H&I سهیم شوم؟

برای رشد در ما به وجود می‌آورد که تمامی قسمت‌های زندگی‌مان را در بر می‌گیرد.

روش‌های زیادی برای خدمت کردن در انجمن معتادان گمنام وجود دارد و بسیاری از ما متوجه شده‌ایم که خدمت در NA، رضایت بخش‌ترین بعد بهبودی ماست.

ما امیدواریم که این مطالب، شما را جهت شرکت در خدمت رسانی در H&I تشویق کرده تا خودتان این رضایت را تجربه کنید!

راه جدیدی برای زندگی بیاید. رساندن این پیام به یک معتاد دیگر، ما را به یاد روزهای اول خودمان می‌اندازد. به خاطر آوردن احساسات و رفتار قبلی باعث می‌شود که بتوانیم رشد فردی و روحانی خود را ببینیم. هدیه‌ای که ما آن را تقسیم می‌کنیم، امید و رهایی از اعتیاد فعال از طریق برنامه معتادان گمنام است. هر عضو NA که مایل به انتقال این پیام باشد، به شرکت در ارائه خدمت در H&I تشویق می‌شود. خدمت، موقعیت‌هایی

خدمت رسانی در بیمارستان‌ها و زندان‌ها، فرصت ارزشمندی را در اختیار معتادان قرار می‌دهد تا آن‌ها سپاسگزاری خود را در نشان داده، احساس مسئولیت خود را ارضا کرده و پیام NA را بدون هیچ‌گونه چشم داشتی، منتقل کنند. همچنین این خدمات، ابزار موثری است که به پاک ماندن ما کمک می‌کند و باعث می‌شود به جلسات ادامه دهیم. پیام ما این است که: هر معتادی می‌تواند مصرف موادمخدر را متوقف کرده، میل به مصرف را از دست داده و

در NA، ما به طور مشخص کسانی را جذب می‌کنیم که بیمار، نامتعادل و محتاج کمک هستند. چالش ما این است که پیوسته تحمل، حوصله و عشق را تمرین کنیم، تا فضایی ایجاد کنیم که در آن، کسانی که خواهان بهبودی هستند بتوانند خواسته‌شان را دنبال کنند



وبینار چیست؟

[کمیته H&I شورای منطقه]

وبینار (webinar) ترکیبی از دو مفهوم وب و seminar است.

در تعریف وبینار آمده است: وبینار که از آن با عنوان سیمینار تحت وب نیز یاد می‌شود، سخنرانی یا کارگاهی است که از طریق اینترنت ارائه و اجرا می‌گردد. در این نوع سیمینار، هر یک از شرکت کنندگان پشت رایانه خود نشسته و از طریق اینترنت با سایر شرکت کنندگان ارتباط برقرار می‌نماید. این ملاقات‌های آنلاین، معمولاً به این صورت است که مدیر جلسه امکان برقراری ارتباط صوتی و تصویری و امکان ارسال پیام‌های متنی را دارا می‌باشد. ضمناً مدیر جلسه می‌تواند به شرکت کنندگان امکان به دست گرفتن جلسه و ارائه سخنرانی را بدهد.

جلسه وبینار H&I خدمات جهانی NA چیست؟

جلسه اینترنتی که توسط کمیته H&I خدمات جهانی NA برگزار می‌شود.

هدف:

ایجاد فضای مناسب جهت گفتگو و تبادل تجربیات دریافت مشکلات و چالش‌های پیام‌رسانی کمیته H&I در سراسر دنیا ارائه راهکارهای موجود جهت برطرف شدن چالش‌ها و مشکلات دریافت نقطه نظرات و پیشنهادات برای تهیه نشریات جدید در زمینه پیام‌رسانی در کمیته H&I

اعضای شرکت کننده

مسئولین کمیته‌های H&I مناطق مختلف دنیا
اعضاء هیئت امنای خدمات جهانی
مسئول H&I خدمات جهانی NA
مسئول کمیته روابط عمومی خدمات جهانی NA
اعضای دفتر خدمات جهانی

اصلاحیه ناحیه ۲۷ - استان سیستان و بلوچستان

به اطلاع می‌رساند که شماره ماندگار آدرس جلسات این ناحیه ۰۹۱۵۰۲۵۱۰۴۴ می‌باشد.

پم فلت‌های روی کاغذ A 4 و هدیه یک سالگه در زندان

[سهند و - ندامتگاه مرکزی]

قبل از هر چیز خدا را شکر می‌کنم و از خدا به خاطر نشان دادن مسیر جدید زندگی، سپاسگزارم.

درسته که الان ۷ ساله در زندان هستیم، ولی به واسطه این جلسات به آرامشی رسیده‌ام که سال‌ها به دنبالش بودم و فکر می‌کردم این آرامش را در مواد مخدر یا با خواست و اراده خودم پیدا می‌کنم. ولی امروز درک من از آرامش و آسایش فرق کرده و طور دیگری است.

به خاطر تهیه و مصرف مواد مخدر، اشتباهات و آشفتگی‌های زیادی را تجربه کردم، ولی الان وقتی به گذشته نگاه می‌کنم، با روشن‌بینی که در جلسات پیدا کردم هرچه بیشتر به مراقبت و حمایت نیروی برتر پی برده‌ام و با خود می‌گویم: پسر ناشکری نکن می‌شد مشکلات بدتر و بیشتر از این باشه.

امروز تولد یک‌سالگی‌ام است خیلی خوشحالم از هدایای زیادی که در زندگی جدیدم از خدا دریافت کردم؛ هدایایی مانند پاکی، بهبودی، امید و برگشتِ باور خانواده‌ام.

اگر از حال و احساس امروزم بگویم خیلی دوست داشتم راهنمایم کنارم می‌بود؛ آخه ۲۰ روز پیش به یک زندان دیگر منتقل شدم و به لطف خدا در این سالن با هماهنگی‌های لازم، یک جلسه تازه تاسیس پنج نفره راه اندازی کردیم. شاید باورتون نشه! ما حتی پم‌فلت‌های فرمت جلسه را نداشتیم ولی از طریق تماس تلفنی و از روی کتاب پایه، پم‌فلت‌ها رو روی کاغذ نوشتیم و روزانه در جلسات می‌خواندیم. خیلی خوب می‌شد اگر اعضای خدمتگزار H&I به این اندرگاه تازه تاسیس می‌آمدند تا از نشریات و تجربه آن‌ها استفاده کنیم.

در آخر برای همه شما و تمامی کسانی که به من کمک کردند تا پیام را دریافت کنم دعا می‌کنم، معلوم نیست کی آزاد می‌شم ولی به خودم قول دادم که هر وقت آزاد شدم، در این کمیته خدمت کنم و به عنوان پیام‌رسان H&I وارد زندان شوم؛ شاید بتوانم یک سهند دیگر را با پیام انجمن معتادان گمنام نجات دهم. در پایان به همه شما همدردانم خسته نباشید می‌گویم که این پیام را به همه‌ی معتادان می‌رسانید آرزو می‌کنم من هم قطره‌ای از این دریا باشم.





مانع برای پاک نیست

رضاخ-زنجان



با عرض سلام و ادب خدمت تمامی همدردان عزیزم در سراسر دنیا و همچنین به تمامی خدمتگزاران مجله پیام بهبودی. من به علت ۱۸ سال مصرف اجباری مواد مخدر، زندگی کاملاً آشفته‌ای داشتم و خسارت‌های زیادی به خود و اطرافیانم وارد کرده بودم و با ناباوری کامل به انجمن معتادان گمنام آمدم و به کمک شما دوستان عزیز توانستم تا به امروز پاک بمانم و تا حدودی اصول برنامه را در زندگی رعایت کنم. در مقطع ۷ سال و پنج ماه پاکي بودم که بخاطر سقوط از ارتفاع ۱۰ متری آسیب دیدگی نخاعی پیدا کردم؛ ولی این آسیب دیدگی بعد از دو سال و چهار ماه باعث دلسردی من از بهبودی نشده است و از خداوند ممنونم در این شرایط کمک می‌کند. امروز دوستان بهبودی با ویلچر مرا به جلسه و کلاس قدم می‌برند. در حال حاضر نزدیک به ۱۰ سال است که پاکم و از این طریق می‌خواهم به کلیه همدردانم بگویم که هیچ چیز نمی‌تواند مانع پاکي باشد. از همه شما، به خصوص راهنمایم که مرا هیچ موقع تنها نگذاشته است کمال تشکر را دارم.

امید حاصل از وحدت

علی.م-نیشابور



دریافت کردم. وقتی با هم خندیدیم، وقتی با دیدن معتاد در حال عذاب اشک در چشمانمان حلقه زد، باز هم مصمم شدیم که راهمان را ادامه دهیم. وقتی هنوز پیام‌های امید بخش این دوستان را از سایر نقاط کشور دریافت می‌کنم، احساس بودن می‌نمایم. امروز برای من امید مهمتر از نفس کشیدن است، چون بیماری من ناامیدیست و پادزهر آن را در فضای خدمات پیدا کرده‌ام. معتاد در حال عذاب همیشه مصرف کننده نیست، همه ما با هر مقطع پاکي می‌توانیم معتاد در حال عذاب باشیم و چه عذابی بدتر از ناامیدی. در پاک زیستن اشاره شده: دانش برنامه بدون امید حتی باعث درس‌های بیشتری هم می‌شود و هستند اعضای که دانش فوق‌العاده‌ای دارند ولی بدون امید و هدف دچار آشفتگی هستند. من هم وقتی نگاهی صادقانه به دوره پاکیم می‌کنم، متوجه می‌شوم که فقط خدمات باعث ماندگاری من در انجمن شده است. چون همیشه با امید زنده‌ام و بدون امید چه با مصرف و چه بدون مصرف باید منتظر عاقبت تلخ زندان، تیمارستان و مرگ باشم.

معتاد در حال عذاب همیشه مصرف کننده نیست، همه ما با هر مقطع پاکي می‌توانیم معتاد در حال عذاب باشیم و چه عذابی بدتر از ناامیدی

همیشه با خودم فکر می‌کنم که چرا در سنت اول تاکید شده، اتحاد ما مهمتر از آرزوهای ماست و چرا مفهوم هشتم اشاره می‌کند ساختار خدماتی ما به انسجام و موثر بودن ارتباطاتمان بستگی مستقیم دارد؟ این موضوع بهانه‌ای شد تا بخشی از تجارب خدماتی خودم را بنویسم، شاید کمکی باشد به دوستان همدردم. وحدت روحیه‌ای است که هزاران عضو را در سراسر جهان در این انجمن روحانی که قادر به تغییر دادن زندگی آنهاست به یکدیگر پیوند داده است. تجربه شخصی من در سفرهای خدماتی این موضوع را به من ثابت کرده است. وقتی در کارگاه سراسری H&I شورای منطقه بعد از هجده ماه با یک دوست خدمتگزار از کرمان باز هم دور یک میز خدماتی کنار هم نشستیم، هر دو نفرمان انرژی مضاعفی گرفتیم. وقتی طی این سفرها با سایر خدمتگزاران انجمن درباره تجارب خدماتی و بهبودی با هم صحبت کردیم، کمک موثری را برای ادامه راه

بودن طولانی مدت در انجمن به این معنی نیست که ما همه چیز را می‌دانیم و جواب همه سئوالات را داریم، ما هیچ‌گاه از این قدم‌های ساده که ما را پاک و رها نگه می‌دارند، فارغ التحصیل نمی‌شویم.
پاک زیستن، سفر ادامه دارد



نشریاتم رودزدیدند!

[بابک.گ - شهریار]



راهنماور هجو

ارتباط با راهنما کلید کار کردن قدم‌ها و درک اصول روحانی و تمرین آن در کلیه امور است. این کتاب بر اصول رابطه راهنما و رهجو در NA فواید و چالش‌های آن و جایگاهش در بهبودی روز به روز ما تمرکز دارد.

این کتاب یک مرجع نهایی و کامل برای پاسخگویی به چگونگی رابطه راهنما و رهجو نیست، بلکه مجموعه‌ای از تجربیات متنوع ما در مورد رابطه راهنما و رهجو است و خواندن آن می‌تواند به ما کمک کند به نتایجی از بابت این که چه چیزی برای ما درست است، دست یابیم. این کتاب دارای پنج بخش می‌باشد.

بخش ۱ (راهنما گرفتن و راهنما شدن چیست؟)

که به معرفی راهنما، رهجو و این رابطه می‌پردازد و همچنین تصویری شفاف از فواید و تأثیر رابطه راهنما و رهجو در بهبودی اعضا ارائه می‌کند.

بخش ۲ (خطاب به رهجویان)

خطای مطالبی جامع در مورد لزوم رهجو بودن و راهنما شدن در فرآیند بهبودی می‌باشد.

بخش ۳ (خطاب به راهنما)

خطای مطالبی جامع در مورد لزوم راهنما بودن و رهجو شدن در فرآیند بهبودی می‌باشد.

بخش ۴ (توسعه و حفظ آن)

درباره اعتماد سازی، احترام متقابل، مهربانی و سایر اصول مورد نیاز و موجود در این رابطه می‌باشد و این که چگونه مهارت‌های کسب شده در این رابطه را به دیگر روابط خود تعمیم دهیم.

بخش ۵ (یک سفر مداوم)

تأکیدی مجدد بر این جمله است که: ما فقط با در میان گذاشتن آنچه که داریم می‌توانیم آن را حفظ کنیم. لازم به ذکر است که تمامی این پنج بخش شامل تعداد زیادی از مشارکت‌های اعضا و تجربیات آن‌ها از سراسر دنیا می‌باشد و منبعی غنی جهت دریافت تجربه در مورد این رابطه مهم است.

این بار چند برابر روز قبل ناراحت و رنجور و عصبی شدم. علتش هم این بود که وقتی از خودم سرقت شد گفتم عیب نداره، سال بعد بهتر شو می‌خرم؛ ولی نشریات رو باید هر چه سریعتر تهیه و تو جلسه توزیع می‌کردم، اما دریغ از یک پاپاسی. حالا بماند که چه قدر دنیا رو مقصر این مسئله دونستم تا اینکه رسیدم به خودم. همش به خودم می‌گفتم چرا من فلان قدر پول ندارم که تاوان بدم؟ شاید به جای این اتفاق، تصادفی، مریضی‌ای، چیزی رخ می‌داد. اون وقت می‌خواستم چی کار کنم؟ همش با خودم می‌گفتم با وجود این شغل و درآمد خوب چرا هیچ پس‌انداز و اندوخته‌ای ندارم؟! تو خودم کنکاش کردم و دیدم نقص ولخرجی، تنبلی، بی برنامه کار کردن و بدتر از همه نسبیه فروشی که عاملش ترسو بودن من توی کاسبی‌ام است، احاطه‌ام کرده. همون روز بدون اینکه عضوی از گروه متوجه این قضایا بشه، رفتم از یک دوست پول قرض کردم، نشریات رو خریداری کرده و در اختیار گروه گذاشتم و از کسانی که بهم بدهکار بودن با در دسر فراوان پول گرفتم و همون شب پول دوستم رو برگردوندم. حالا تصمیمات من خوب وسازنده‌ست و امیدوارم خدا کمکم کنه بتونم عملی‌شون کنم. امیدوارم اون دزده که شاید یک مصرف کننده باشه، از اون نشریات مسروقه، پیام NA رو بگیره یا حداقل جایی قرارشون بده که در دسترس دوستای در عذابمون باشه تا اونا هم پیام NA رو بگیرن و برای یک بار هم که شده توی جلسات شرکت کنند. گاهی خداوند از این طریق به آدم محبت می‌کنه.

سلامی با امید فراوان و شور و اشتیاق به زندگی بدون مصرف مواد.

با وجود اینکه دو روز پیش دزد به مغازم زد و تو این بی پولی و اوضاع خراب کاری مالم رو بردن، ولی من هنوز خوشحال و شکرگزار هستم. وقتی درک و باورهام رو تو NA به چالش کشیدم، تونستم راه بهتری واسه زندگیم انتخاب کنم. با کارکرد قدم‌ها طرز فکرم عوض و زاویه دید من به مسائل کاملاً متفاوت شده. وقتی فهمیدم از مغازم سرقت شده، خیلی ناراحت شدم و غم برم داشت، اصلاً انگار دنیا رو سرم خراب شد. ولی با مشارکت و مشورت با اعضا گروه و راهنما فهمیدم واسه هر آدمی ممکنه این اتفاق رخ بده و من به سر به هوا بودن، عدم مراقبت و بی‌اهمیت بودن نسبت به اموالم پی بردم. در واقع درد باعث رشد و فهم بیشتر من شد.

من تو گروه خودم مسئول نشریات هستم و همون روزی که ازم سرقت شد، روز سرویس دهی کمیته نشریات شهرمون بود. برای تهیه نشریات گروه رفتم و خرید کردم. نشریاتی که خریده بودم رو گذاشتم داخل ماشینم که فردا صبح با خودم ببرم به محل کارم و بذارم کنار نشریاتی که برای توزیع می‌برم به جلسه و برمی‌گردونم. رفتم سراغ نشریات ولی پیداشون نکردم (دو تا کیف پر از نشریات جلسه). هرچی گشتم و پرس‌وجو کردم نبودن. فهمیدم آقا دزده بدون اینکه محتوای داخل ساک‌ها رو نگاه کنه، برداشته و برده. یعنی دقیقاً ۲۴ ساعت بعد از سرقت، متوجه نبود نشریات جلسه‌مان شدم.

فهمیدم آقا دزده بدون اینکه محتوای داخل ساک‌ها رو نگاه کنه، برداشته و برده. یعنی دقیقاً ۲۴ ساعت بعد از سرقت، متوجه نبود نشریات جلسه‌مان شدم



زاویه بهتر

[دربوش - تهران]



ذهن آلوده آزاد شوم و با تغییر نگرش فرآیند بهبودی را که همان رسیدن به خود واقعی‌ام است آغاز کنم.

در روزهای اولیه ورودم به جلسات NA و در آن روزهایی که در تکاپوی رهایی از بند اسارت مواد مخدر بودم، رهایی از این مصیبت معجزه‌ای فوق العاده بود. حضور در جلسات NA آب سردی بود بر آتشی که از جهنم اعتیاد فعال با خود حمل می‌کردم. روزهای اول معجزه و اتفاقی بزرگ در زندگی من رخ داد که هرگز خاطره خوب آن روزها را فراموش نمی‌کنم. پس از گذر چند صبحی در برنامه، بیماری اعتیاد با نقش تخریبی خود باز هم مشکل آفرین شد. بیماری اعتیاد در بسیاری از امور زندگی باز هم برگ برنده را در دست داشت و با ایجاد تنش در قسمت‌های مختلف زندگی‌ام مرا به دوئلی دعوت کرد که با اندکی واقع بینی می‌شد پیش بینی کرد که بازنده این دوئل بدون شک من بودم. پس یافتن راهکاری برای غلبه بر بیماری اعتیاد و فاصله گرفتن از اینهمه تشویش و سردرگمی غیر قابل اجتناب بود. راه حل ساده و در عین حال کاملاً کاربردی برنامه یعنی کارکرد قدم‌ها، راهی ساده برای تکرار سرخوشی روزهای اولیه ورودمان به برنامه، همان سرخوشی معروف و به یاد ماندنی که همه ما از آن به عنوان «پرواز در ابرهای صورتی» یاد می‌کنیم، می‌باشد. کارکرد قدم‌ها تجربه زندگی جدید بدون تشویش و نگرانی، تجربه زندگی که در آن امید و تلاش دو رکن اصلی‌اش بودند، برای من به ارمغان آورد. کارکرد قدم‌ها به من آموخت که بی‌باکانه و جستجوگرانه اهدافم را دنبال کنم و در بدست آوردن آرزوهایم، ترس‌هایم را در پستوی خاطراتم قرار دهم. قدم‌ها التیام زخم‌های قدیمی بود، زخم‌های باقی مانده از جدال نابرابر با مواد مخدر. کارکرد قدم‌ها راه حل خالی کردن ذهن از تمامی اطلاعات بی‌ارزش درون آن بود. با کارکرد قدم‌ها به سادگی آموختم فرآیند بهبودی یعنی جابجایی اراده شخصی من با اراده خداوند؛ آگاهی از خواست او و قدرت اجرای‌اش راه حل تمامی مشکلات است.

در روزهای اولیه آنهم بطور معجزه آسا وجود ندارد. بهبودی یک فرآیند تدریجی است و نیازمند داشتن حوصله و بدست آوردن دانش آن است. قدم‌ها به عنوان قدرتمندترین ابزار بهبودی راه را برای هر معتادی که تمایل به تجربه زندگی جدیدی دارد باز می‌کند. آنچه بیش از هر چیز دیگری با کارکرد قدم‌ها نصیب ما می‌شود این است که فرآیند بهبودی ارتباط مستقیمی با تغییر باورها دارد. ذهن من انباری از اطلاعات ریز و درشتی بود که در طی سالیان دراز خواسته و یا نخواست به من تحمیل شده بود و شخصیت من را شکل داده بود. من هر کسی بودم و در قالب هر کسی می‌توانستم زندگی کنم الا در در قالب خودم. مطمئنم که همه بودم، اما خودم نبودم. سال‌ها زندگی با کسانی که بیشترشان به نوعی در تهیه و مصرف مخدر دست داشتند، مرا تبدیل به آن کسی کرده بود که نباید باشم. این یعنی اینکه من نیاز دارم با تلاشی بزرگ از این



کارکرد قدم‌ها، راهی ساده برای تکرار سرخوشی روزهای اولیه ورودمان به برنامه، همان سرخوشی معروف و به یاد ماندنی که همه ما از آن به عنوان «پرواز در ابرهای صورتی» یاد می‌کنیم، می‌باشد

آنچه که بیش از هر مسئله دیگری سال‌ها باعث ایجاد تنش و ناامنی در زندگی من شده بود،

چیزی غیر از این نبود که من به عنوان یک معتاد که بیماری اعتیاد را با خود به یدک می‌کشم، استعدادم در بد بودن به مراتب بیش از خوب بودن است. همانطور که در دوران اعتیاد فعال قدرت تخریبی بسیار بالایی در لطمه زدن به خود، خانواده و جامعه داشتم، امروز هم حتی در پاکی و با اینکه عضوی از انجمن می‌باشم باز هم چیزی از این قدرت ویرانگر کم نشده است؛ و من به راحتی این توانایی را دارم که باز هم صدمات جبران ناپذیری به خودم و دیگران بزنم. نگاهی کوتاه به حضور چند ساله‌ام در برنامه نشانگر همین امر است. آنچه بیش از هر چیز باید بدانم این است که با حضور در برنامه فقط از وجود بیماری‌ای بنام اعتیاد در درون خودم آگاه شدم. هیچ درمانی

ما می‌توانیم زندگی را با تعداد سال‌های آن یا چیزهای که به دست آورده‌ایم یا از دست داده‌ایم، بسنجیم. بلکه باید ببینیم که تا چه اندازه با زندگی خود و دنیای اطرافمان در صلح و آرامش هستیم.

پاک زیستن، سفر ادامه دارد



راهنمای کارکرد قدم

در سال‌های آغازین دهه ۱۹۸۰ جزوات و دفترچه‌های متفاوتی از کارکرد قدم‌های دوازده‌گانه متعلق به اعضا، به کمیته نشریات خدمات جهانی رسید که همگی نیز دارای یک درخواست مشترک برای انتشار یک راهنمای کارکرد قدم استاندارد بود تا کل انجمن NA بتواند برای کارکردن دوازده قدم از آن استفاده کند. در نتیجه خدمات جهانی به کمیته نشریات اعلام نمود تا این پروژه را در کنفرانس سال ۱۹۹۵ آغاز نماید. تیتیر کاری این پروژه برای چندسالی ((راهنمای نوشتن قدم)) بود، و نهایتاً نام آن به ((راهنمای کارکرد قدم)) تغییر یافت. هرفصل شامل شرح یک قدم و سوالات مربوطه می‌باشد و در هر قدم به مباحث مطرح شده به صورت مجزا پرداخته شده است. به طور مثال بخشی جداگانه به اصول روحانی آن قدم اختصاص یافته است که اطلاعات ملموس و کاربردی جهت کارکرد آنها ارائه می‌دهد و کمک شایانی در مورد چگونگی اجرای اصول می‌کند. در واقع مطالعه قدم‌های دوازده‌گانه هرگز به تنهایی قادر نیست که باعث تغییر واقعی در زندگی ما و رهایی از بیماری‌مان گردد. هدف ما این است که قدم‌ها را جزئی از وجود خود کنیم و برای این امر نیاز است که آنها را کار کنیم. ضمناً این کتاب با این نیت نوشته شده که هم به درد تازه واردان بخورد و هم به اعضا با تجربه کمک کند تا درک عمیق‌تری از دوازده قدم داشته باشند.

نیروی امید به زندگی



مدت بسیار زیادی است که در برنامه بهبودی به سر می‌برم. خیلی زود مصرف مواد را

شروع کردم و خیلی زود هم آن را خاتمه دادم. یعنی زمانی که خیلی جوان بودم. خیلی ساده، من بیشتر عمرم را در NA و در مصاحبت دیگر معتادان، سپری کرده‌ام. حتی نسبت به یک ثانیه از عمرم نیز احساس پشیمانی نمی‌کنم. در این مدت، برخلاف زمان اعتیاد فعال که توام با یک زندگی بدون روح بود، زندگی برای من پر محتوا و پرمعنی بوده است.

اما شرایط تغییر می‌کنند و بهبودی من نیز مسیرش را ادامه داد. خیلی از دیگران شنیدم که پس از به دست آوردن یک مدت پاکی قابل قبول می‌خواستند اصطلاحاً یک زندگی عادی داشته و جزیی از یک دنیای معمولی باشند. من هیچ وقت چنین افکاری نداشته و همیشه نسبت به آن چیزی که زندگی را به من بازگرداند متعهد مانده‌ام. دیگر حتی آن را مورد سوال قرار نداده و به طور عادی انجامش می‌دهم.

داستان زندگی من یک رویداد استثنایی نیست. شاید هزاران زن و مرد همانند من بعد از بارها لغزش از سر ناچاری راهی جز انجمن نیافته‌اند. در اوایل بهبودی‌ام به خاطر مشکلات قانونی و همچنین عدم باور و درک خانواده از مسیر جدیدی که در زندگی برگزیده بودم و آسیب و

خسارت به بار آورده، مجبور بودم شب‌ها در پشت بام یکی از دستشویی‌های پارک نزدیک خانه‌مان بخوابم. من در ابتدای راه بودم و دوستان زیادی نداشتم، به جز راهنما و یکی دو دوست دیگر. سختی‌های زیادی را در آن ایام گذراندم؛ اما امیدوار بودم، امید به فردایی بهتر و آرزوهای زیادی را در ذهن می‌گذراندم؛ آن روزها داشتن سقفی بالای سرم و غذایی گرم و گرفتن دوش آب گرم برایم آرزو شده بود. با تمام این شرایط سخت سر کار می‌رفتم و تنها چیزی که اهمیت داشت این بود که در بدترین شرایط هم مصرف نکنم. امروز بعد از گذشت چند سال، تنها خاطره‌ای از آن ایام به جای مانده، اما تکرار آن تسلی روح زخم خورده و مرهمی بر درد تازیه‌های اعتیاد و سرمایه‌ای برای ماندگاری در مسیر بهبودی است.

دو سال قبل وقتی متوجه شدم که به بیماری هپاتیت مبتلا هستم، تمام دنیا برایم تیره و تار شد. گاهی افکار مسموم به سراغم می‌آمد ولی خدا را شکر که به ندای بیماری‌ام پاسخ ندادم. خیلی وقت‌ها که به مرگ می‌اندیشیدم، ترس به سراغم می‌آمد و به گریه می‌افتادم. گاهی ایمانم ضعیف می‌شد، اما نیروی امید به زندگی، قدرتمندتر از نیروی بیماری‌ام بود و با همین نیرو خود را تسلی می‌دادم و با سعی و تلاش به دنبال درمان وضعیت‌ام بودم و سلامتی و زندگی‌ام را به دوستان خداوند مهربان سپرده بودم. در آن لحظات حسی درونی و ناشناخته به من دل‌گرمی می‌داد؛ آن حس درونی داستان حمایت‌گر خداوند بود که عاشقانه مرا به سمت جریان زندگی معنوی هدایت می‌کرد و درد را برایم قابل تحمل نمود تا اینکه در این جنگ فرسایشی، اراده خداوند، اصول روحانی و تمایل و ایمان درونی من بر بیماری غلبه کرد.

همواره از نیروی برترم سپاسگزارم. خیلی وقت‌ها خواسته‌هایم را برآورده نکرد ولی تقریباً به تمام آنچه که بدان نیاز داشتم دست پیدا کردم. امروز هم پس از گذشت سالها از پاکی و بهبودی‌ام، هنوز گاهی ردپای اعتیاد در زندگی‌ام وقفه ایجاد می‌کند. اما خدایی هست که کافیت از او درخواست کمک کنم تا راهی، روزنه‌ای و امیدی در زندگی‌ام گشوده شود.

دو سال قبل وقتی متوجه شدم که به بیماری هپاتیت مبتلا هستم، تمام دنیا برایم تیره و تار شد. گاهی افکار مسموم به سراغم می‌آمد ولی خدا را شکر که به ندای بیماری‌ام پاسخ ندادم



مورد بیماری اعتیاد و این که این بیماری چقدر در زندگی من باعث دردسر شده بود گاهی باعث آزارم می‌شد، ولی به هر حال چاره‌ای به جز روبه‌رو شدن با آن را نداشتم. بیماری اعتیاد، بیماری که لانه در مغز من دارد و به طور مرتب با من صحبت می‌کند و به من راه کارهای اشتباه می‌دهد، ولی من همیشه به آن‌ها گوش می‌دهم و آن‌ها را انجام می‌دهم.

بیماری اعتیاد، بیماری که همیشه مرا وادار به تکرار اشتباهات قبلی‌ام می‌کند و من از سوراخی که قبلاً گزیده شده بودم باز هم گزیده می‌شوم. بیماری اعتیاد، بیماری که مرا وادار به انجام کارهایی می‌کند که باعث حیرت و سردرگمی دیگران می‌شدم.

ولی قدم‌ها این روند را در هم شکستند، در قدم‌ها به من گفته شد که می‌توانم از این وضعیت رهایی یابم و قدم‌ها راه حل زندگی من شد، قدم‌ها محرک من به سمت کنده شدن از بیماری اعتیاد بودند و قدم‌ها به من گفتند که نیرویی می‌تواند به من کمک کند. ولی به راستی چه کسی می‌توانست مغز معیوب مرا بازسازی کند. بسیاری از اطرافیانم، دوستان، آشنایان و خانواده‌ی من می‌خواستند کمک کنند ولی نتوانسته بودند، من در این مرحله احتیاج به نیرویی مافوق داشتم که به من کمک کند، نیرویی که کاری برای من انجام دهد که کسی تا به حال از عهده‌ی آن برنیاورده بود و این کار فقط از عهده‌ی یک گزینه برمی‌آمد، خداوند.

بیماری اعتیاد در طی سال‌ها مرا از خداوند دور کرده بود و مرا در نقطه‌ای قرار داده بود که کارهایی می‌کردم که خداوند دوست نداشت. بیماری اعتیاد دقیقاً در نقطه‌ی مقابل خداوند قرار دارد و من متوجه شدم که تمام آن کارهایی را که به عنوان اصول روحانی می‌شناسم و خداوند دوست دارد که من آن‌ها را انجام دهم، بیماری اعتیاد مخالفتش را با آن کارها بارها به اثبات رسانده است و هر بار به نوعی مرا از انجام آن‌ها باز داشته است.

در گذر از مسیر بهبودی و کارکردن قدم‌ها و همچنین صحبت کردن با راهنما و دوستان بهبودی و تجربه گرفتن از تمام کسانی که هر کدام به نوعی کمک‌رسان، مشوق و یار و یاور من بوده‌اند به این آگاهی رسیدم که بیماری اعتیاد یعنی مخالفت کردن با تمام اصول روحانی و وقتی به دنبال معنای «تمام اصول روحانی» می‌گردم به کلمه‌ای به نام خداوند می‌رسم و شاید اغراق نباشد اگر بگویم که بیماری اعتیاد یعنی مخالفت کردن با خداوند یا بهتر بگویم بیماری اعتیاد یعنی بیماری بی‌خدایی و برای رهایی از بیماری اعتیاد راهی به جز آشتی با خداوند نمی‌شناسم.



می‌توانم از این وضعیت رهایی یابم

چگونه باید با آن کنار بیایم. قبل از آمدن به NA مواد مخدر بدون آن که مشکلات مرا حل کند به طور مقطعی مرا از آن‌ها دور می‌کرد و همین مسئله باعث شده بود که روز به روز بر تعداد آن‌ها افزوده شود و تمامی این مشکلات در دوران پاک‌ی به ناگهان در زندگی من نمایان شد. مشکلات روزمره زندگی گاهی چنان غیر قابل تحمل به نظر می‌رسید که یاس و ناامیدی تمامی لحظات مرا فرا می‌گرفت و مرا به شدت سرخورده و افسرده می‌کرد.

در این زمان بود که من به دنبال راهی می‌گشتم تا شهادت لازم برای رویارویی با این مشکلات را پیدا کنم و چقدر جالب بود که NA پیش بینی‌های لازم را برای این مرحله از بهبودی قبلاً انجام داده بود، بلکه صحبت در مورد قدم‌ها بود و برای من روشن شد که داستان بهبودی، داستان قدم می‌باشد، باید قدم کار می‌کردم.

با کارکرد قدم‌ها بود که آموختم باید رو در روی مشکلات بایستم و با آن‌ها روبرو شوم، کارکرد قدم‌ها شهادت لازم برای روبرو شدن با ترس‌هایم را به من داد، قدم‌ها نگرش من به زندگی را تغییر داد و به من آموخت که اگر من مشکل دارم پس من هم مسئول حل آن هستم. به مرور زمان در NA آموختم که تمامی مشکلات من ریشه در بیماری اعتیاد دارد و برای به دست آوردن آرامش در زندگی باید با بیماری اعتیاد روبرو شوم.

با کارکرد قدم‌ها بود که آموختم باید رو در روی مشکلات بایستم و با آن‌ها روبرو شوم، کارکرد قدم‌ها شهادت لازم برای روبرو شدن با ترس‌هایم را به من داد، قدم‌ها نگرش من به زندگی را تغییر داد و به من آموخت که اگر من مشکل دارم پس من هم مسئول حل آن هستم. به مرور زمان در NA آموختم که تمامی مشکلات من ریشه در بیماری اعتیاد دارد و برای به دست آوردن آرامش در زندگی باید با بیماری اعتیاد روبرو شوم.

با ورودم به NA و پرهیز کامل از مواد مخدر، تجربه‌ی جدید و خوبی از زندگی کردن پیدا کردم و از لحظه لحظه‌ی زندگی‌ام لذت می‌بردم، روزها و ماه‌های اولیه ورودم به انجمن برایم بسیار مسرت بخش و لذت بخش بود، حضور در جلسات NA و هم صحبتی با دوستان بهبودی امید شاد زیستن را در من زنده می‌کرد، گفت و شنود در مورد گذشته‌ی مشابهی که هر کدام به نوعی از آن جان سالم به در برده بودیم حال و احساس فوق‌العاده‌ای به من می‌داد، دیدن کسانی که بعد از مدت‌ها توانسته بودند طعم شادی و خنده را به خانه‌هایشان ارمغان ببرند برایم تازگی داشت و این‌ها سرآغاز خوبی برای یک زندگی نو بود. ولی گذر از این مرحله مرا وارد عرصه‌ی جدیدی از دوران پاک‌ی کرد، اینجا مرحله‌ای بود که من باید با واقعیات زندگی‌ام روبه‌رو می‌شدم، این که چه کسی هستم، چه مشکلاتی دارم و چگونه باید با آن‌ها روبرو شوم مرا با چالشی روبرو کرد که من آن را پیش بینی نکرده بودم، بلکه من راه زندگی کردن بدون مواد مخدر را بلد نبودم، من نمی‌دانستم چگونه باید پاک زندگی کنم و در عین حال با مشکلات زندگی از قبیل بی‌کاری، بی‌پولی، درد جسمی و یا مشکلات روحی و روانی سرکنم. در یک جمله باید بگویم که من راه زندگی کردن را بلد نبودم و نمی‌دانستم

زنده نگه داشتن اصل روحانی تسلیم و واگذاری به مراقبت خداوند بدانگونه که او را درک می کنیم، در روح و فکرمان برای ما ضروری است. حتی وقتی که همه چیز خوب و درست پیش می رود

راهنمای کارکرد قدم



دردهایم به شمار است

◀ اسماعیل.ح - ناغان

خدا را سپاس به خاطر این لحظه که فرصت داد تا برای همدردانم بنویسم.

به خاطر مصرف مواد مخدر و بیماری اعتیاد دردهای بسیاری کشیدم و می کشم. چرخه نابودی برای من بسیار سریع سپری شد و تمام امید و باورم را از من گرفت. شرایط تحصیلی بسیار خوبی داشتم، جسم سالم، دوستان خوب و مهمتر از همه به زندگی و آینده امید داشتم.

اما این بیماری مزمن و کشنده همه رو از من گرفت و در آخر هم قصد جانم رو کرد. اواخر مصرف کارم شده بود تا صبح گریه کردن، خیلی آشفته و بی قرار بودم. از زمانی که فهمیدم اجبار به مصرف پیدا کردم به فکر قطع مصرف هم بودم، اما هیچ وقت موفق نشدم و هر بار باورم کمتر می شد.

با وجود تضاد بسیار وحشتناکی که کردم و از ته دل آرزوی مرگ می نمودم، اما خداوند من را به زندگی برگرداند. با وجود دردها، تشنجه ها و دیوانگی کاملی که تجربه کردم باز هم از مصرف دست بر نداشتم.

با این حال خداوند من را به سمت برنامه معتادان گمنام هدایت کرد و از روزی که وارد برنامه شدم تا الان نزدیک به پنج سال پاکم. با اینکه شب و روز به خاطر تضاد درد می کشم ولی دوازده قدم رو به کمک راهنمایم کار کردم و متوجه شدم که خداوند مقصر دردهای من نیست. بیماری اعتیاد جنبه های بسیاری دارد و من خیلی از جنبه هایش را نشناختم و تنها با درخواست آگاهی از اراده پروردگاری توانم از تیررس بیماری در امان باشم. در آخر از خداوند صبر و ایمان می خواهم.



تجربه شکست گذشته و تکرار آن در جلسات

محسن.ت - برازجان

با نام و سپاس از خداوند که فرصت پاک زیستن از هرگونه ماده مخدری را با ورودم به جلسات فراهم ساخت. بیش از هشت سال پیش، زمانی که مصرف کرده بودم، در برخورد با دوستی که قبلاً باهم مصرف می کردیم، پیامی ساده ولی نجات بخش را دریافت کردم و باهم به جلسه رفتیم. پیام را گرفتم و قطع مصرفم از فردای همان روز آغاز شد و روز به روز از آن زندگی سراسر آشفته نجات پیدا می کردم. روزها و ماه های اول خیلی جدی گوش می دادم و استفاده می کردم، ولی بعد از ۹۰ روز که احساس قدرت نسبت به مصرف نکردن در من شکل گرفت، شروع به شیطنت کردم و دوستانی انتخاب کردم که اهل تیکه انداختن حین مشارکت دیگران بودند. فراموش کرده بودم که نظم جایی را به هم می زنم که بیش از همه خودم به آن جا نیاز دارم. بعدها متوجه شدم اشتباهی که در زمان تحصیل و جوانی در مدرسه انجام داده بودم، در جلسات نیز دارم مرتکب می شوم. زمان مدرسه طبق عادت روزانه به مدرسه می رفتم و کارم شده بود شیطنت و بی نظمی در کلاس و نتیجه اش این شد که بعد از ۱۲ سال نتوانستم حتی سیکل بگیرم. درست است که انجمن، مدرسه نیست و قرار نیست که مدرک بدهند، ولی نمی دانستم دوباره طبق عادت به جلسه می روم و وقت و انرژی خودم را صرف بی نظمی و شیطنت در جلسه می کنم و باز قرار بود که از گروه عقب بیافتم. ولی این بار شاید نتیجه اش بدتر از مدرک نگرفتن می شد و به وضوح داشتم پاکی و بهبودی ام را به خطر می انداختم. ولی باز خداوند به من کمک کرد و من را به حال خود رها نکرد. این بار راهنمایی را در مسیر من قرار داد و با کارکرد قدم ها باعث شد مسیرم در انجمن عوض شود و به جای بی نظمی و سکوت نکردن و تیکه انداختن، به یک عضو خدمتگزار در انجمن تبدیل شوم. چند سال در ساختار خدمت کردم و الان در حال خدمت در گروه هستم و می دانم که اگر مسیر را اشتباه بروم، معلوم نیست که آیا بتوانم دوباره به مسیر درست برگردم یا خیر و آیا دوباره فرصت نصیبم می شود یا خیر؟ خودم در جلسات سکوت می کنم و با دقت به مشارکت ها گوش می دهم. هم خودم از شرکت در جلسه لذت می برم و هم فضایی امن برای دوستانی فراهم می شود که واقعا به آن فضا نیازمند هستند و این سکوت، سرشار از ناگفته ها است.

برخی از کلمات و واژه‌های اختصاری موجود در

نشریات و جزوات انجمن

واژه اختصاری	کلمات انگلیسی	معادل فارسی
APF	Asia Pacific Forum	شورای فرامنطقه آسیا-اقیانوسیه
EDM	European Delegates Meeting	شورا - جلسه نمایندگان اروپا
FD	Fellowship Development	توسعه انجمن
H&I	Hospitals and Institutions	زندان‌ها و بیمارستان‌ها
IP	Informational Pamphlet	پمفلت - جزوه اطلاعاتی
NAWS	NA World Services Inc	خدمات جهانی معتادان گمنام
PI	Public Information	اطلاع رسانی
PR	Public Relations	روابط عمومی
OR	OutReach	دور از دسترس
WCNA	World Convention of Narcotics Anonymous	همایش جهانی معتادان گمنام
WSO	World Service Office	دفتر خدمات جهانی
CBDM	Consensus-Based Decision Making	تصمیم‌گیری بر اساس فهم مشترک
FIPT	Fellowship Intellectual Property Trust	مالکیت معنوی انجمن
GTLS	Guide To Local Service	راهنمای خدمات محلی
GTWS	Guide To World Services	راهنمای خدمات جهانی
HRP	Human Resource Panel	پانل منابع انسانی
RD	Regional Delegate	نماینده منطقه
RDA	Regional Delegate Alternate	علی‌البدل نماینده منطقه
RSC	Regional Service Committee	کمیته خدماتی منطقه‌ای
RCM	Regional Committee Members	اعضای کمیته منطقه‌ای
ZF	Zonal Forum	شورای فرامنطقه
WB	World Board	هیئت امنا

کلمات:

بیداری روحانی - خوش آمدگویی - جاذبه - پیام - حق انتخاب - آغوش گرم - منش
پشتکار - رساندن پیام - پارادوکس - تمرین - احترام به خود - راهنما - کوشش - مراقبت
تجدید عهد - تشویق - رهجو زنده دلی - حیرت آور - ارزش درمانی - مهربانی - ایثار
خدمت - نیت خیر - احساس آزادی - سپاسگزار - مشارکت - درک - بدون چشمداشت

جدول
کلمات و
اصطلاحات
قدم
دوازدهم

راهنمای حل جدول

در این جدول پس از پیدا کردن کلمات و خط کشیدن بر روی آن‌ها، حروفی که باقی می‌ماند را ردیف و پشت سر هم قرار داده تا رمز جدول که از اصول روحانی مربوط به همان قدم است به دست آید. لازم به ذکر است که در این شماره، کلمات مربوط به قدم دوازدهم می‌باشد. ضمناً تنظیم این جدول برابر با کتاب راهنمای کارکرد قدم و چگونگی عملکرد بوده است. توجه: در این جدول کلمات به صورت افقی و از چپ به راست و یا راست به چپ طراحی شده است.



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

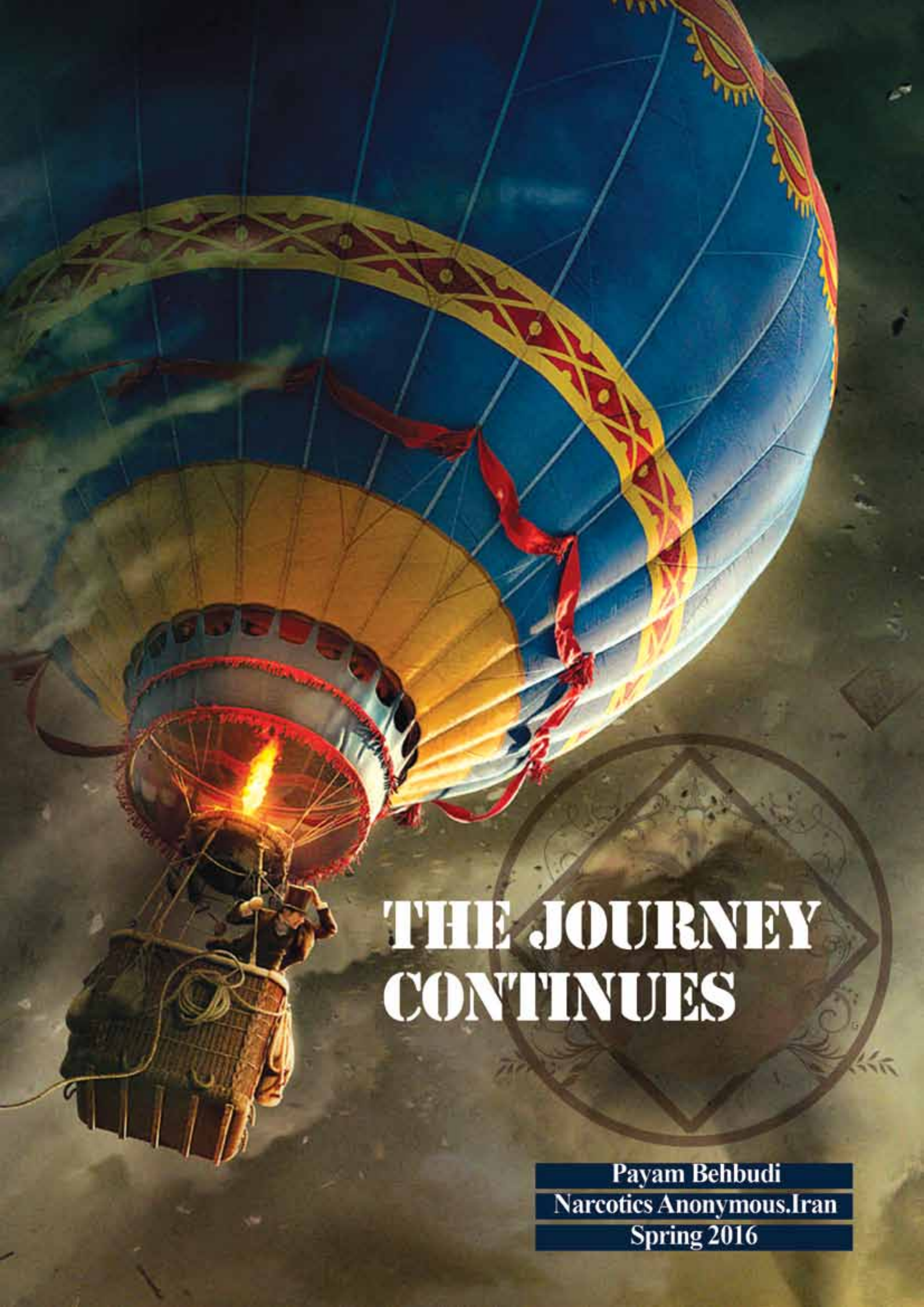
رمز جدول قبلی (قدم یازدهم): تعهد - شهامت - ایمن

اسامی اعضای که رمز جدول را برای مجله ارسال نمودند

عبدالرضا ل. - انزلی	کاووس د. - شیراز	غلام الف. - نوشهر	جلال م. - تهران
روح الله ش. - اسلام آباد غرب	مجید ع. - شیراز	علی الف. - کرج	مظاهر ن. - تیران
حسن ز. - جغتای	حسین ی. - طارم	داود گ. - نهاوند	علی م. - بندر گناوه
کرم م. - بلداجی	محمدی. - گلیا یگان	روح الله ی. - خراسان شمالی	سجاد ع. - شهرکرد
فرامر ز. - نشتارود	آرش الف. - بیجار	کیوان ق. - دزفول	هادی ن. - خان زنیان
علیرضا ب. - گرمدره کرج	مرتضی د. - خوزستان	محمد س. - خان ببین	حمید ت. - بندر گناوه
سید مرتضی ی. - رفسنجان	سهراب م. - تهران	محمود لاهیجان	محمد و. - شهرکمه
رضان. - ورامین	محمد گ. - بهشهر	مومن الف. - بهبهان	حسن ش. - پاچکوه
محمد ک. - زرین شهر	علی اکبر ه. - مشهد	احد و. - میناب	رضار. - تبریز
مهران ک. - گلوگاه	صادق م. - شیراز	حسن ج. - فولادشهر	روح الله ش. - خوانسار
داوود ج. - املش	امید ج. - خلیل شهر	سحر ق. - گیلان	فرید ج. - آبادان
مهدی ب. - املش	احسن الف. - رفسنجان	ناصر ن. - آق قلا	رضا غ. - تهران
سجاد ع. - شهرکرد	غلام عباس ز. - رفسنجان	بهرام و. - فومن	امیر ب. - نکا

اسامی نامه های و ایمیل های دریافتی

جعفر ع. - آبدانان	ابوالفضل ج. - قزوین	علیرضا ب. - بندر کیشهر	علیرضا ت. - ارومیه
حسن ک. - اقلید	جمال ع. - خرمشهر	سعید ک. - گیلان	بهنام ب. - زرین شهر
هادی ن. - تهران	سعید ر. - قوچان	مرتضی د. - تهران	رامین ر. - ساری
جمیل ج. - دهگلان	آرش. - بیجار	محمد خ. - همدان	حسین. - مشهد
حسن ق. - خمین	صادق ب. - همدان	رحیم غ. - اردبیل	محمود ج. - میناب
			محمد ب. - نهاوند
			مرتضی. - ک. - قوچان
			پیام ی. - هلند
			یاسمن ف. - تهران
			محمود ر. - گرگان



THE JOURNEY CONTINUES

Payam Behbudi
Narcotics Anonymous.Iran
Spring 2016