

دست دردست هم...
درد مشترک...
«میگن اعتیاد غریبه رو آشنا می کند»





تشریف‌آورد خلیفه‌الجمہ، معتدل گمنام ایران

سال نهم ■ شماره شصت و نهم ■ زمستان ۱۴۰۰

شماره ثبت: ۲۱۰۶۵

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

صاحب امتیاز: شورای منطقه ایران

آدرس: تهران صندوق پستی ۷۱۴۳-۱۵۸۷۵

پست الکترونیکی: Pb@nairan.org

آدرس اینترنتی: www.nairan.org

سلام به عزیزان جان

سلام به همراهان و مخاطبان عزیزی که بخشی از بهبودی من را رقم زدند و برایم خاطره‌ای شیرین از خود بجا نهادند. هر چند این سلام تلخ است چون با یک خداحافظی درهم گره خورده است.

مدت‌ها بود فکر می‌کردم من کمی عوض شده‌ام. دیری ست از خداحافظی‌ها دیگر غمگین نمی‌شوم، به کسی تکیه نمی‌کنم، از کسی انتظار ندارم. خودم بوسه می‌زنم بر دستانم. سر به زانوهایم می‌گذارم و سنگ صبور خودم می‌شوم... و فکر می‌کردم یک شبه چقدر بزرگ شده‌ام؟

اما هم اکنون که می‌خواهم کلمات را کنار هم بچینم و با شما مخاطبان عزیز مجله پیام بهبودی خداحافظی کنم حس می‌کنم چقدر سخت است این خداحافظی....

تنها چیزی که قدرت از بین بردن تلخی خداحافظی از شما مخاطبان را دارد، امید به این است که سلام دوباره‌مان شیرین‌تر از هر چیزی باشد که بتوانیم تصورش را بکنیم در شرایط خدماتی دیگر....

سعی می‌کنم تلخی این خداحافظی را با شیرینی خاطرات زیبای‌مان با یادآوری دست نوشته‌ها و بودن در کنار خدمتگزاران صادق و پرتلاشی که در این مدت یار و همراهان بودند قابل تحمل کنم؛ شما خوب می‌دانید دلم بی‌صبرانه در انتظار خدمتی عاشقانه به شما در جایگاهی دیگر است به همین امید این روزها را سپری خواهم کرد. به یاد همه ثنیه‌هایی که با شما و دل نوشته‌های شما سپری کردم، امروز نیز به عشق همراهی شما در شرایط خدماتی دیگر بیه انتظار می‌نشینم.

من با شما و با خواندن و ویرایش دست نوشته‌های شما این اصل که «قلب NA وقتی در حال تپش است که دو معتاد بهبودی خود را با یکدیگر در میان می‌گذارند» را تجربه کردم. این ضربان قلب، همان NA تحت این عنوان است. و امروز شما را عزیز تر به خودم می‌دانم و از همیشه نزدیک تر احساس می‌کنم. با شماها من دریافتم «وقتی کسانی که ما به آنها خدمت می‌کنیم سپاسگزار هستند، ما اشتیاق داریم کار بیشتری برای شان انجام دهیم...»
«اصل راهنما ۲۲۳»

رضاز - خدمتگزار شما

درود

فصلنامه پیام بهبودی تحقق این اصل که «ما تنها با در میان گذاشتن آن چه که داریم می‌توانیم آن را حفظ کنیم» در مقیاسی وسیع تر است، اندازه‌ای ویرای مرزهای جغرافیایی منطقه ایران. در فصلی که گذشت استقبال شما از «پیام بهبودی» و خیل نامه‌ها و مشارکت‌هایی که برای فصلنامه ارسال کردید ما را شگفت زده کرد، جا دارد به موجب اینکه مجله‌ی خود را مورد حمایت قرار دادید از شما تشکر کنم.

همچنان که وارد هجدهمین سال انتشار «پیام بهبودی» شدیم فرصت خدماتی تیم حاضر نیز به پایان رسید، از این که به ما فرصت خدمتگزاری دادید بی‌نهایت سپاسگزاریم. پیام بهبودی اما کماکان ادامه دارد و همچنان هر فصل ندای قلبی شما را از گوشه و کنار می‌آورد و جلوی دیده‌ی سایر اعضای معتادان گمنام می‌گذارد.

در این مدت اعضای بسیاری در کمیته‌ی فصلنامه عاشقانه خدمت کردند که نام بردن از تک تک آنان در مجال این نوشته نیست؛ اما لازم است از زحمات سپهرالف مشاور کمیته؛ ارشد مسئول تیم ویراستاری؛ احمد ایدیه پرداز؛ مرتضی د، علی ک و هادی طراحان تصاویر گرافیکی؛ احسان م مسئول تیم ترجمه؛ حسین الف تصویر ساز کمیک استریپ و علی ن صفحه آرا و حوریه رابط کمیته‌ی خدماتی صمیمانه تشکر کنم و به نمایندگی از تیم فصلنامه برای خدمتگزاران بعدی آرزوی موفقیت داشته باشم.

با سپاس

مهران ش - سردبیر



۲۲

روزی که زانو زدیم...

۲۱

طعم شیرین اولین جلسه...

۱۹

صبر و سکوت...

۱۵

من معجزه‌ان ای هستیم...

۱۲

تجربه زیبای جبران خسارت...

۱۰

معجزات بهبودی

۸

لذت بهبودی

۶

«میگن اعتیاد غریبه رو آشنا می‌کند»

۳

سر مقاله

سه مقاله

دست در دست هم...



است که باعث تحرک و میل رسیدن به هدف می‌شود.
تمرین عشق و مهربانی یک هدیه است از طرف خداوند.
امیدوار تر از همیشه پیش به سوی بهبودی
◀ سعید.و/ مسئول کمیته فصلنامه

نیستیم. ما جزیی از گروه شدیم و فهمیدیم که میتوانیم بهبود پیدا کنیم . ما دریافتیم که کسانی که عضویت فعالانه خود را در این انجمن ادامه نداده اند، با راه پر مخاطره ای روبرو بوده اند.

در همین جا جا دارد از زحمات همه خدمتگزاران مجله پیام بهبودی از اولین شماره تا کنون و علل الخصوص دوستان خدمتگزار دو دوره گذشته تشکر کنم و از خداوند منان برای همگی درخواست آرامش و موفقیت نمایم.

در پایان و یک نگاه زیبا: امید به زندگی یکی از اصول لازم برای موفقیت در زندگی است. امیدواری به انسان این باور را می‌دهد که «من تحت هر شرایطی به بهبودیم ادامه می‌دهم.» امید داشتن به زندگی یک احساس خوب و انگیزه بخش

یک خواست مشترک که شاید دغدغه خیلی از ما باشد در این شرایط چگونه باید نیازهای مان را برآورده کنیم؟

سنت اول، مربوط به اتحاد و منافع مشترک است. یکی از مهم ترین نکات زندگی جدید ما این است که ما جزیی از یک گروه معتادان در جال بهبودی هستیم. بقای ما، مستقیماً به بقای گروه و انجمن بستگی دارد. برای حفظ اتحاد انجمن معتادان گمنام، ثبات گروه، اهمیت حیاتی دارد. در غیر این صورت، کل انجمن از هم پاشیده شده و فرد نابود میشود. قبل از پیوستن به معتادان گمنام، امکان بهبودی برای ما وجود نداشت.

سنت اول، سنت یک، سنت ۱، سنت یکم، انجمن معتادان گمنام، NA این برنامه میتواند کاری را برای ما انجام دهد که خود قادر به انجامش



خدایا! ممنون که دستمو گرفتی

[امیر.نکا]



بمونم. هیچ کس باورم نداشت. توی شهر پیاده روی می کردم و با خدا حرف می زدم. سر یه کوچه ایستادم دیدم که یه شخصی نان بدست با من سلام و علیک کرد و گفت چطوری؟ چرا آشفته ای؟ مشکلمو بهش گفتم. گفت من همدردتم. ۱ ساعت دیگه جلسه قدم داریم. اونجا مثل تو زیاد هستن خواستی بیجا اونجا برات خوبه. رفتم پیششون، دیدم با من خوب برخورد کردن و بهم کمک کردن. اون موقع به علت کرونا جلسات بسته بود. کم کم با جلسات آشنا شدم خدمت گرفتم و الان ۲۰ ماه و ۲۰ روزه که پاکم و هر روز تو انجمن خدمت دارم و ۱۲ قدمو کار کردم. اون شخص الان راهنمای منه. خدایا شکر که دست منو گرفتی. خدایا شکر.

در آخر دعا می کنم تا همه دوستانم تو انجمن، پاک، هوشیار و پایدار و بدون نقص و موفق باشند. آمین

پاک نمی موندم. بارها مامورا منو دستگیر کردن و به کمپ بردن. کارم به جایی رسید که مسئولین کمپ منو قبول نمی کردن!! دانشگاه، کارم و نامزدمو بخاطر مصرف از دست دادم. زندان افتادم، همه ازم فراری شده بودن. ۷ سال آخر زندگیمو تو زندان و مراکز سم زدایی سپری کردم اما پاک نمی شدم. چند روز آخر مصرفم، تو دشت های شالیزار گریه می کردم و به خدا می گفتم اگه وجود داری یا منو بکش یا پاکم کن. چند روز بعد وقتی به زور پول موادمو تهیه کردم و شروع به مصرف کردم؛ این بار خیلی فرق داشت. تو حال نعشگی انگار زمان متوقف شده بود و یه صدا تو درونم بهم گفت، امیر بس نیست؟ خسته نشدی؟

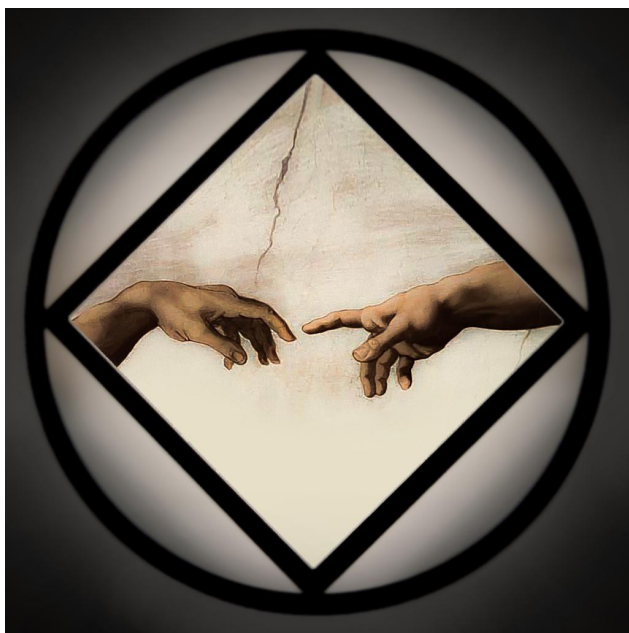
نمی تونم اون حالمو خوب توصیف کنم. به مرکز سم زدایی رفتم ۴۳ روز اونجا بودم. ترخیص شدم اما مصرف نکردم. داشتیم با خدا با گریه حرف می زدم که خدایا کمکم کن من پاک

از ۱۸ سالگی شروع به مصرف کردم. تو روستا زندگی می کردیم. ما ۵ تا دوست تو همسایگی شبانه روز با هم بودیم. تو اون جمع شروع به مصرف مشروب و سیگار کردم. اون دوران طلایی جوانی من زبانزد محله بودم اما طولی نکشید که به همراه دوستانم شدیم بدترین معتاد محله. روستای ما فاصله کمی با یکی از بزرگترین مکانای توزیع مواد داشت برای همین به آسونی و کمترین هزینه مواد تو دسترسم بود. تو ۲۲ سالگی، اعتیاد شدید به کراک و شیشه و قرص داشتم. ۳ تا از دوستامو بخاطر مصرف زیاد از دست دادم. یکیشون هم چند سال بعد بر اثر مصرف زیاد شیشه، موقع رانندگی با موتور تصادف کرد و از گردن قطع نخاع شد. خانوادم منو بارها به مراکز سم زدایی بردن. شاید باورتون نشه ولی من حدود ۳۷ بار به مراکز سم زدایی تو دو تا از شهرهای نزدیک روستا رفتم اما از سر لجبازی و لذت مصرف یه روزم



کارت هدیه‌ی مادر...

[علی.ح. رزن]



خدا را شکر که مدت ۲ سال و ۳ ماه است که در برنامه انجمن معتادان گمنام، پاکم و بهبودی خود را دنبال می‌کنم. پیام انجمن توسط مادرم به من رسید. مادرم در یک مراسم شرکت کرده بود که اعضای انجمن یک کارت آدرس جلسات بین آنها توزیع کرده بودند.

وقتی آن کارت را مادرم به من داد؛ انگار به قلبم ندا دادند که زنگ بزن. به شماره‌ای که روی آن کارت تماس گرفتم و آن دوست آدرس جلسات را به من داد. من هم همچون مسافری که آماده هست تا به مسافرت بروم، رفتم. در اولین جلسه، برخورد دوست بهبودی که به عنوان خوش آمدگو مرا بغل کرد؛ واقعاً قابل توصیف نیست. مثل اینکه مرا سالهای سال بود که می‌شناخت. تمام دردهایم را فراموش کردم. در همان جلسه، امید و تمایل در من زنده شد و بعد از جلسه، تمام اعضا دور مرا گرفتند و به من خوش آمد گفتند. خدا را شکر در انجمن خدمت‌گزار هستم. مرتب در جلسات شرکت می‌کنم، به مشارکت‌ها گوش می‌کنم، راهنما گرفته‌ام و مرتب با او در ارتباطم و مشارکت می‌کنم. با دوستان بهبودی ارتباط دارم و به نشریات انجمن علاقه دارم و مطالعه می‌کنم.

من به این درک و آگاهی رسیدم که من بیماری اعتیاد دارم (لاعلاج، پیش‌رونده، مزمن و کشنده است و بایستی برای تداوم بهبودی تا آخرین لحظه زندگیم از اصول پیروی کنم و در چهارچوب انجمن باشم).

درد مشترک...

[گمنام.قم]



با سلام به خدمت‌گزاران پیام بهبودی، بنده و خانم در یکسال با فاصله ۳ ماه پاکی با برنامه آشنا شدیم. اوضاع خیلی خراب بود نه شغلی، نه اعتباری و نه ارتباطی با آشنایان. کارکرد قدم و ارتباط با برنامه کمک‌مان کرد تا با مشکلاتمان روبرو شویم و مواد مخدر مصرف نکنیم. بعد از مدتی هر دوی ما خدمت‌گزاران ای شدیم. چند سالی در کمیته زندان‌ها و بیمارستان‌های قم خدمت مشترک داشتیم. یکسال هم در کمیته روابط عمومی خدمت می‌کردیم. طی این چند سال چقدر نقاط مشترک ما بیشتر شده بود. درد مشترک، بهبودی و خدمت مشترک و زندگی مشترک و ۳ فرزند. مسئولیت مشترک ما زیاد شده است. من از این بابت بسیار شکرگزار و خوشحال هستم البته به مشکلات زیادی هم در همه مسایل برخورد کرده‌ایم و باز هم برخورد خواهیم کرد ولی با کمک گرفتن از کارکرد قدم‌ها و مشورت با راهنماهایمان این مشکلات را حل می‌کنیم و پشت سر می‌گذاریم. الان ۱۳ سال است که پاکیم و تمرین می‌کنیم تا تعادل را در زندگیمان به کار ببندیم. ما در زمان گسترش بیماری کرونا هم ذره‌ای به مصرف مواد مخدر فکر نکردیم.



«میگن اعتیاد غریبه رو آشنا می‌کند»

[شهرام، شیراز]



قاضی بهم گفت متاهلی؟ بچه داری؟ گفتم: بله آقای قاضی یک دختر ۶ ساله دارم. گفت: خاک تو سرت. حیف این بچه نیست که دست یه معتاد نابود بشه؟ بغض گلو مو گرفت ولی از ترس هیچی نگفتم. خلاصه ما رو یه مقدار جریمه کرد و انگار همسرم هم اومده بود دادگاه و اون پولو پرداخت کرده بود. بعد از اینکه اومدیم بازداشتگاه، یه تعدادی رو دادن زندان و ما رو صدا زدن و آزاد شدیم. اومدم بیرون، دیدم همسرم با دختر کوچیکم جلوی اون مرکز داخل جمعیت ایستاده بودن. خیلی حالم جسمی و روحیم بد بود. اون ۱۸،۱۹ سالی که تو مصرف بودم یک طرف، اون روز یک طرف.

تعیین تکلیف، دادنمون دادگاه. تو این چند روز بیچاره همسرم با دختر ۶ ساله‌ام همه جا رو حتی پزشکی قانونی رو گشته بودن و چون من فامیلیم را اشتباه داده بودم پیدام نمی‌کردن. تا روز دوم بعد از این همه گشتن تو اون مرکز، به همسرم می‌گن ما تو لیستمون شخصی بنام شهرام داریم ولی فامیلیش یه چیز دیگس. خلاصه از بازداشتگاه آوردنم بیرون و تو اون هوای بارونی، وقتی دختر کوچیکو و همسرمو دیدم؛ انگار دنیا رو سرم خراب شد. شب خیلی سختی بود. دلم گرفته بود و حالم خیلی بد بود. فردای اون روز همه ما رو به دادگاه اعزام کردن. تو دادگاه برا هر کدوم یک حکمی دادن. نوبت من که رسید

درود و عرض ادب خدمت دوستان همدرد. چه جمله با معنی و به جاییه، نمی‌دونم چرا اول صبحی دلم خواست با شما دوستای همدردم کمی درد دل و مشارکت کنم. با اینکه نمی‌دونم چه کسایی این دل‌نوشته رو می‌خونن ولی انگار سالها می‌شناسمتون و خدا رو شکر که هستید. ۱۵ سال پیش ۱۷ آبان ۱۳۸۵ بعد از چهار پنج روز بازداشتی توی یک مرکز انتظامی، دادنمون دادگاه. ۳۵ نفر بودیم که یجا گرفته بودنمون. رفته بودم مواد بخرم مأمورا از قبل تو اون خونه کمین کرده بودن و یکی یکی می‌گرفتیمون. همگی رو بردن یه مرکز انتظامی، چن روز تعطیلی بود و بعدش برا



گمکن کن!



ولی جوونای امروز رو می‌بینم که پاک هستن از ته دل خرسندم. خلاصه خیلی چیزها برگشت. مخصوصاً اون دختر کوچولوم که قاضی بخاطرش بهم گفت خاک تو سرت. تو لیاقت پدری نداری. اون دختر امسال دانشجوی دوم یکی از شاخه‌های پزشکیه. نمی‌دونم چطور سفره دلم باز شد و این همه نوشتنم و شاید خوندنش کمی سخت بود ولی به افتخار معجزات انجمن معتادان گمنام و شما هم‌دردای گلم نوشتنم.

دیگه نمی‌خواستم برگردم به اون بدبختی‌ها. تو هر شرایطی جلسه می‌رفتم. تو زندگی شخصیم و تو بهبودیم خیلی فراز و نشیب دیدم ولی سعی کردم هیچ‌وقت با انجمن قهر نکنم. اشتیاقمو نسبت به پاک موندن و بهبودی، نگه داشتم و پرورش دادم. نداشتم خسته بشم. حرف زدم، حرف گوش کردم تا که امروز زنده هستم و دارای ارزش و اعتبارم. امروز خوشحالم، با اینکه خیلی چیزها از جمله «جوونیمو» تو اعتیاد از دست دادم

به چشای اشک آلود همسرم و دخترم که نیگاه می‌کردم؛ آتیش می‌گرفتم. خمار بودم ولی تصمیم خودمو گرفته بودم. می‌خواستم از اون زندگی لعنتی و مصرف مواد نجات پیدا کنم.

رفتیم خونه. تصمیم به قطع مصرف گرفتم. همسرم هم خیلی خوشحال شد و هم کمی ناراحت. چون می‌دونست من بد خمار هستم و از قضا اجاره نشین ولی من تصمیم خودمو گرفته بودم. زندگی اون شکلی، دیگه با مرگ برام هیچ فرقی نمی‌کرد. تجربه قطع مصرفای ناموفق زیادی داشتم و خودم هم فکر نمی‌کردم موفق بشم. گفتم امتحان می‌کنم شد، شد، نشد یک چند سی سی تزریق و خودمو از این همه مصیبت راحت می‌کنم.

افتادم توی خونه، چشمتون روز بد نبینه، حالم خیلی بد بود. درد جسمی، زردآب، بالا آوردن، خلاصه دو سه روز خیلی زجر کشیدم. روز سوم یکی از دوستای هم مصرفی که زودتر از من پاک شده بود اومد و منو برد به جلسه. هیچی از جلسه نمی‌دونستم و هیچی هم حالیم نشد. اون شب وقتی برگشتیم خونه واقعاً حس کردم یک اتفاقی داره میفته. نمی‌دونم چطور براتون تعریف کنم. تصمیمم قوی‌تر شده بود. دلم می‌خواست این مواد لعنتی رو از زندگیم کنار بذارم.

روز بعد به دوستم زنگ زدمو گفتم زودتر بیا دنبالم تا بریم جلسه. خوشم اومده بود. حال کرده بودم از همون اولش به همه حرفها گوش دادم. خدا کنه روز اول ورود به تازه وارد، به دوست درد کشیده، به تورش بخوره. آقا به تور ما همچین آدمایی خوردن. با اینکه ۳۵ سالم بود و خیلی ادعا داشتم حرف همه رو چه کوچیک، چه بزرگ، گوش می‌کردم.

درمیان گلها..

خانواده‌ام هستند یا خداوند مرا دوست ندارد. همیشه دنبال مقصر می‌گشتم. نمی‌دانستم برای چه در انجمن هستم تا اینکه شروع به قدم کارکردن کردم و فهمیدم که من یک بیماری دارم بنام اعتیاد و آرام شدم. در انجمن و با کارکرد قدم بوی عطر انجمن را گرفتم. من در لجن زار زندگی می‌کردم و دیگران را هم آلوده می‌کردم ولی الان در میان گلها زندگی می‌کنم و به دیگران هم تعارف می‌کنم.

با سلام خدمت دوستان همدرد، داود هستم معتاد در حال بهبودی. خداوند مهربان را سپاس گزارم که دست من را هم گرفت و در جمع شما دوستان همدرد قرار داد. من از ۸ سالگی شروع به مصرف موادمخدر کردم تا اینکه در ۲۰ سالگی لطف خداوند شامل حال من هم شد و با انجمن معتادان گمنام آشنا شدم و الان ۹ سال ۶ ماه ۸ روز هست که مواد مخدر مصرف نمی‌کنم و در انجمن معتادان گمنام زندگی می‌کنم. همیشه فکر می‌کردم مقصر



لذت بهبودی

[شهاب]

زمستان ۱۴۰۰



سلام، شهاب هستم معتاد در حال بهبودی. از اینکه امروز پاک هستم و هیچگونه مواد مخدر و سیگاری مصرف نمی‌کنم، خداوند را سپاسگزارم. خواستم از تجربه ۱۰ سال پاک و بهبودی و تغییرات درونی و بیرونی خودم، مطالبی بنویسم تا شاید، به دوستان همدردم خدمتی کرده باشم. روزهای اول بهبودی با ورشکستگی کامل از لحاظ روحی، احساسی، مالی و معنوی هیچ چیز نداشتم حتی یادم هست که با لباس‌های برادرم به جلسه می‌رفتم. من یک معتاد به آخر خط رسیده‌ای هستم که در دنیای اعتیاد، نواقص و بیماری، زندگی کرده‌ام. هدیه مواد مخدر برایم زندان، تیمارستان، آوارگی و کارت‌تون خوابی بود. شخص مظلوم نمایی بودم که در یأس و انزوای کامل بسختی می‌گذراندم. خلاصه با تمام وجود بدبختیهای مواد مخدر را تجربه کرده‌ام. در سن خیلی کم با مواد مخدر آشنا شدم. در کودکی خیلی کنجکاو و بازیگوش بودم. وقتی در کوچه و خیابان بازی می‌کردم؛ به دنبال فیلتر سیگارهای کشیده شده بودم تا یک کام از آنها بگیرم. کم کم یک سیگاری کامل شدم. مدتی نگذشت که با مواد سبز آشنا شدم و پله پله در همه موادهای مخدر دیگر استاد شده بودم. خداوند را شکر که در سن ۲۳ سالگی با انجمن معتادان گمنام آشنا شدم. هر سالی که تولد خود را جشن گرفته‌ام حاصلش یک هدیه بود که خداوند به من عطا کرده است. در سال اول بهبودی به دنبال کار، تلاش و کسب درآمد بودم و تا حدودی به اعتماد بنفس رسیدم. در سال دوم بهبودی کاری با بیمه را پیدا کردم و خیلی تغییرات درونی و بیرونی برایم اتفاق افتاد. خدا را شکر در مسیر بهبودی هستم. در فرایند

کردم. توپ بازی، زمین بازی، یار بازی و حضور مرتب در جلسات، مشارکت صادقانه، داشتن راهنما را رعایت کردم. ۱۲ قدم، ۱۲ سنت و ۱۲ مفهوم را کار کردم. در جشن ۱۰ سالگی، دعا می‌کنم برای تمام خدمت‌گزارهای انجمن، دوستان بهبودی و راهنما و رهجوها. سپاس از دوستان همدردم که به من اعتماد کردند و در مسیر بهبودی، به من کمک کردند تا خدمت کنم. در پایان برای معتادان در حال عذاب دعا می‌کنم تا با کمک خداوند با برنامه انجمن، آشنا شوند و لذت پاک و بهبودی را بجشند.

بهبودی تغییرات برایم برنامه‌ریزی شده و با روشن بینی بود. در دوران بهبودی به خیلی چیزها رسیدم مثل کارت پایان خدمت، گواهینامه رانندگی، گذرنامه و سفر خارج از کشور، ادامه تحصیل کردن، کارت فنی حرفه‌ای. امروز هم دو شغل دارم. خدا را شکر که یکی از رهجوهای پیش من است و با هم کار می‌کنیم. خدمت‌گزار انجمن معتادان گمنام هستم. تجربه‌ی منشی بودن، خوش آمدگویی، نماینده و نائب نماینده گروه را دارم. در کمیته شهری هم خدمت کمیته آدرس جلسات را داشتم. راز بهبودی در این ده سال، این بود که گوش کردم و عمل



دوای درد من...

با سلام به دوستان بهبودی، من امیر رضا هستم یک معتاد از ایلام. روزی که وارد انجمن شدم واقعاً مثل یک انسان دیوانه بودم و شخصیتم برای خودم و دیگران مبهم و کدر بود. تصمیمم نسبت به زندگی و اهدافم مرتب تغییر می کرد. پر از ترس بودم و همیشه منتظر اتفاق بدی بودم. در جلسه برای اولین بار دستم را با خجالت بالا بردم و خود را به عنوان معتاد معرفی کردم؛ عرق سردی بر روی پیشانیام نشست. تشویق اعضای قدیمی باعث شد؛ جلسه بعدی را هم بیایم. کم کم با شرکت در جلسه، مشارکت کردن و گوش دادن فهمیدم که واقعاً دوای درد من همین جاست و می شود از این طریق به خود واقعی ام که همیشه از آن فراری بودم برسم. راهنما گرفتم و شروع به کار کرد قدمها کردم و قدم انتقال می دادم. این کار خیلی بر روی زندگی شخصی ام تاثیر مثبت داشت. این را از خنده های پدر و مادرم و آرامشی که در خانه است، کاملاً می شود حس کرد. خلاصه اینکه اکنون در حال گذران خدمت سربازی هستم و دارم این پیام را می نویسم. ناگفته نماند همین احساس مسئولیت و جزئی از کل بودن را هم از انجمن یاد گرفتم. امروز تولد ۲ سالگی من است و خیلی بابت آن خوشحال هستم واقعاً از ته دلم برای راهنما و تمام کسانی که در این راه به من کمک کردند دعا می کنم. باشد که من هم در این مسیر خدمت گزار خوبی باشم.



باز هم به جلسه بیا...

[امین. ز. بندر عباس]

بودم ولی به دوستانم گفته بودم در بعضی از مشارکت ها مرا بیدار کنند. اما وقتی گوش می دادم امید در من زنده می شد که من هم می توانم پاک شوم و از زندگی بدون مواد مخدر لذت ببرم. بعد از جلسه از دوستان درخواست کمک می کردم آنها می گفتند باز هم به جلسه بیا. خدا را شکر امروز نزدیک به چهار سال است که من پاک هستم و در همان گروه خانگی ام خدمت می کنم. اولین باری که برای گزارش نشریات، بلند شدم تمام بدنم می لرزید و دست راهنمایم را گرفته بودم. امروز به واسطه اصول با ارزش برنامه، مسئولیت پذیر شده ام و در گروه خانگی و کمیته شهری خدمت می کنم. در خانواده توانایی کار کردن دارم و در دانشگاه دولتی درس می خوانم. روز به روز و لحظه به لحظه ایمانم به خداوند بیشتر می شود. رابطه ای عالی با خودم و اطرافیانم دارم. خدایا سپاس گزارم برای وجودم که هستم. ای خالق مهربان برای تک تک دوستان همدردم در کل دنیا بهترین ها را رقم بزن.

سلام به تک تک دوستانم در این لحظه که این نامه را می نویسم پر از حس شکرگزاری و ایمان قوی هستم و تا وقتی وصل اصول برنامه هستم، قدرت بهبودیم از بیماری بیشتر است. هر جای دنیا که هستید برایتان آرزوی بهترین ها را دارم. من از سن پایین مصرف مواد مخدر را شروع کردم. ورزش را کنار گذاشتم و خیلی زود اجبار به مصرف شدم. درس و کار را رها کردم و فقط در حال مصرف کردن و تهیه مواد بودم. رابطه ام با خانواده کلاً قطع شده بود. با کسی نمی توانستم ارتباط برقرار کنم و از جمع و مردم، فرار می کردم. طرز درست صحبت کردن و درست برخورد کردن را نمی دانستم. به نگاه ها و دردهای پدر زحمت کشم، وقتی که مرا در حال مصرف می دید؛ بی اعتنا بودم. تا این که به وسیله یکی از دوستانم با انجمن معتادان گمنام آشنا شدم. با وجود مصرف شدید وارد انجمن شدم. حس تفاوت می کردم و در گروه عضوی اخلاص گر بودم. نظم جلسه را بهم می زدم. بیشتر اوقات تحت تاثیر مواد مخدر خواب



معجزات بهبودی

[پاول ام. کاتومبا، استرالیا]

دردسر می‌شود! لنگ لنگان از میان دنیایی از تجربه‌های نزدیک به مرگ عبور کردیم و از سمت دیگر آن خارج شدیم. هر چند همه‌ی ما دوستان و آشنایان زیادی داشتیم که از این مسیر زنده بیرون نیامدند.

معجزه‌ی دیگر این است که چرا من - چرا من از اعتیاد جان سالم به در بردم در حالی که بسیاری نیز مرده‌اند؟

در حالی که امکان داشت هر لحظه در اثر تصادف با موتور بمیرم، شروع کردم به امتحان روش‌های مختلف ترک مواد. بار اول، با همسر جدیدم، یک چمدان و مقداری حشیش، به محله‌ای آمریکایی-استرالیایی نقل مکان کردم؛ اما بیماری اعتیاد هم دنبال آمد. با خودم فکر کردم: «چرا به دیدن رفیقت (که از قضا در حال کاشت نوعی ماده مخدر (قارچ مانند) بود) نمی‌روی؟ دو هفته ای از این فکر نگذشت که افتادم توی خرید و فروش مواد.

«چرا برای تامین اجاره خانه یا مصرف مواد بیشتری نفروشی؟» چند ماهی از این

یک بار دیگر در خیابان با کلاهی فلزی به سرم ضربه زده بودند، و بعد بیغوله‌مان توسط گروهی از اراذل که از چاقو و شیشه‌های شکسته‌ی نوشابه استفاده می‌کردند مورد حمله قرار گرفت، کمد لباسی که کنار درب مجاور بود جانم را نجات داد - گروه اراذل و اوباش فکر کردند رفیقم کمد لباس را گرفت تا رویم نیفتد در صورتی که او برای نجات جانم از پنجره بیرون پریده بود و من را با شش گردن کلفت عصبانی تنها گذاشته بود. بعد از اینکه گروه اراذل و اوباش از روی نیمکت درازی که بعنوان مانع پشت در گذاشته بودم پریدند و قبل از این که همگی‌شان در اتاق کناری جمع شوند تا به خیال خودشان دوستم را بگیرند، من پا به فرار گذاشتم.

مثل یکی از آن روزهای گند زندگی آقای ماگو آفیلیم سینمایی آقای ماگو درباره‌ی میلیونر عجیب و غریبی است با چشم‌های خیلی ضعیف که حاضر نیست از عینک استفاده کند و به همین خاطر مدام دچار

هر چند من در ابتداء تنها یک ماده مصرفی مورد علاقه‌ام را مصرف می‌کردم اما به مرور به «بیشتر از یک» ماده‌ی مخدر اعتیاد پیدا کردم. اغلب وقت‌ها اول مواد می‌زدم بعد از خودم می‌پرسیدم: «راستی این مواد به چه دردی می‌خوره؟». مصرف مواد مختلف باعث شد تا تجربه‌های بسیار عجیب و غریبی داشته باشم - برای مثال با مشتی از رفقای بدبخت سوار بر موتورهای قراضه و غیر قانونی در خیابان‌های لندن دور دور می‌کردیم در حالی که آن‌ها سوار بر موتور و فریاد زنان گلولی‌شان را جر می‌دادند.

اولین معجزه‌ی بهبودی - چگونه از چرخه‌ی بی پایان دیوانگی خطرناکی به نام اعتیاد جان سالم به در بردیم:

نیاز به گفتن ندارد که بگویم چندین بار با موتور تصادف کردم و به طرز غیر قابل باوری از همه‌ی آن‌ها جان سالم به در بردم. یک بار از روی یک صندلی افتادم و به سمت یک بخاری گازی شعله‌ور پرتاب شدم اما قبل از این که آتش بگیرم بخاری خاموش شد.



تلفنی ام را تمام می کنم زوجی را که ادعا می کردند ۵ سال است پاک اند را تا نزدیک ماشین شان تعقیب کردم - انتظار داشتم که قوطی خالی مشروب یا یک پایپ دست دوم روی زمین سر بخورد و به طرفم بیاید - اما هیچ چیزی نبود. در همین لحظه درختی را در بزرگراه گریت وسترن دیدم که تابلویی روی آن بود و این نوشته بر آن به چشم می خورد «ای ترسو! با سرعت زیاد به سوی من بیا تا مشکلاتت تمام شوند.»

تسلیم شدن یا فروغ نهایی عظمت؟ معجزه ای دیگر رخ داد انگار کسی من را به گوشه ای کشید و گفت: اگر احساس می کنی داری با خداوند می جنگی یا داری تسلیم می شوی، گروه معتادان را امتحان کن.

یکی از اعضاء درباره ی این توهّم که روی مصرفش کنترل داشته در حالی که مواد زندگی اش را نابود کرده بود مشارکت می کرد - و این داستان، داستان زندگی من بود. اکنون وقتی در جلسات انجمن معتادان گمنام شرکت می کنم اتاقی پر از بیماران را می بینم که تا دیروز با زد و خورد، تقلب، مواد فروشی، رانندگی در حال مستی، دروغ گویی، کلاهبرداری، دزدی و با جسمی بیمار، خود-تخریبی، هرزگی، طرد شدن از طرف

خودم را با حوله خشک می کردم ذهنم مشغول خرید و پیدا کردن مواد بود. در طی این دوره، مواد دیگر و الکل را هم جایگزین مواد مصرفی قبلیم کردم. یک روز چهار جیب به گشادی غار داخل کت کهنه ام دوختم تا بتوانم قبل از خارج شدن از مشروب فروشی با پرداخت قیمت یک بطری، چند تایی را در جیب هایم جا بدهم.

نمی توانستم جایگزین مناسبی برای از بین بردن نیازم به مصرف پیدا کنم و ذهنم نیز هیچوقت خاموش نمی شد.

زمانی که از یک دوره ی چهارساله مصرف مواد مورد علاقه ام فارغ التحصیل شدم دیگر به ته خط رسیدم. در همان زمان که در شرف نابود کردن ازدواج دومم بودم آن قدر خوش شانس بودم تا خود را تلو تلو خوران به اتاق های این ای برسانم - با هفته ای یک روز شرکت در جلسات، بهبودی خود را شروع کردم. خرید مواد، مصرف آن و پیدا کردن راه ها و وسایل بدست آوردن آن، مثل هیولایی ازدواج اولم را بلعیده بود. میل شدید به مواد، باعث شده بود پریشان، آسیب دیده، گیج و خارج از بازی زندگی شوم و نهایتاً زنم مردی را پیدا کرده بود که به او توجه می کرد. در حالی که وانمود می کردم دارم مکالمه

فکر نگذشت که شروع کردم به وارد کردن مواد.

بعد از آن سعی کردم در مورد اعتیادم تحقیق کنم - هر کتاب و مقاله ای که پیدا کردم خواندم تا شاید راه حلی برای وسواس فکری، اجبار و دیوانگی حاصل از بیماری اعتیاد را ارایه دهد، اما کمکی نکرد؛ راستش حتی باعث شد احساس کنم موش آزمایشگاهی هستم که تا خرخره مواد می زند و با سرعت دور قفسی می چرخد.

خیلی زود، با دوستی که در تئاتر کار می کرد و با یک مصرف کننده زندگی می کرد هم تیمی شدم تا نمایش های کوتاه در مورد اعتیاد برای دانش آموزان دبیرستانی و متخصصان سلامت اجرا کنیم. در ایفای نقش یک معتاد مشکلی نداشتم اما وقتی که نقش معتادی را بازی می کردم که در صدد یافتن کمک بود به خاطر عوارض مصرفم حالم از خودم به هم می خورد.

چهارمین روش ترکم ورزش کردن بود. تصور می کردم می توانم بقدری خودم را خسته کنم که وسوسه مصرف را از بین ببرم. مشکل این بود که هرچند بقدری شنا می کردم که از خستگی توان بیرون کشیدن خودم از استخر را نداشتم اما همزمان که





[هوشنگ.ن. دزفول]

کار احساسات خوبی را تجربه کردم و بعد گذشت دو سه روز پدرم فوت کرد. مادرم هم چند سالی درگیر بیماری سرطان بود. روزی که توانستم از او جبران خسارت کنم؛ در بیمارستان در بستر بیماری بود. تنها چیزی که به من گفت این بود که از خودم، خانواده، خواهر و برادرم مواظبت کنم. فردای آن روز مادرم هم به رحمت خدا رفت. از این خوشحالم که تا زنده بودندند خداوند این فرصت را به من داد که قدم نه را به اجرا بگذارم. مطمئن هستم تا وقتی در مسیر باشم؛ خداوند خودش راههایی را به مرور زمان پیش رویم خواهد گذاشت.

مادرم رنجش داشتم و فکر نمی کردم یک روز بتوانم از آنها جبران خسارت بکنم چون باورم این بود که هیچ کاری برای من انجام نداده اند. شرایطی برای پدرم پیش آمد که در بستر بیماری افتاده بود. باور کنید چند بار برای جبران خسارت اقدام کردم ولی هر بار یک سری افکار منفی باعث می شد که این کار را انجام ندهم. خدا را شکر که بعد از صحبت با راهنمایم و دعا کردن توانستم این کار را انجام دهم. پدرم قادر به حرف زدن نبود ولی زمانی که از او جبران خسارت می کردم دستش را گرفته بودم و با او حرف می زدم. او شروع به گریه کرد و من هم زدم زیر گریه. بعد از این

سلام. خواستم تجربه خودم را در مورد قدم هشت و نه در اختیار دوستان بهبودی قرار بدهم. زمانی که با قدم هشت آشنا شدم لیست های خودم را با کمک راهنما تهیه کردم. همیشه از انجام جبران خسارت ترس داشتم چون در بعضی از آنها خسارت های عمیقی به خود و دیگران زده بودم و یا اینکه از بعضی از افراد رنجش زیادی داشتم و پیش خودم فکر می کردم که هرگز از آنها جبران خسارت نمی کنم. دو اصل روحانی زمان و صبر و اینکه در مسیر بهبودی خداوند خودش فرصت و راهی برای جبران خسارت به ما نشان می دهد را درک نکرده بودم. من از پدر و

گامه
ویرة



برابری



برابری

رامین ر. ساری

خود و دیگر معتادان ببینیم.

«گمنامی، سرآغاز مساوات و برابری است»

برابری، ما را از شخصیت پردازی‌های بی‌مورد دور می‌کند و به اعضا فرصت می‌دهد در بستری منصفانه رشد کنند. ما به یکدیگر فرصت دیده شدن می‌دهیم، فرصتی برای ابراز وجود. در انجمن معتادان گمنام برای هر استعدادی - هر چقدر هم ساده و ابتدایی - فرصت شکوفایی شخصی و گروهی از طریق مشارکت در خدمات وجود دارد. برابری در خدمات یادآور این است که پست‌های خدماتی در NA بالاتر یا پایین‌تر از یکدیگر نیستند؛ مهم این است که بتوانیم صادقانه‌ترین و خیرترین نیت‌هایمان را با عملکردی درست به اشتراک بگذاریم. حتی گاهی برای اینکه به دیگران هم فرصت حضور و بهره‌مندی از استعدادها داده شود کنار می‌کشیم و بخشی از کارهای خدماتی را به آنها واگذار می‌کنیم. در خدمات می‌چرخیم تا از چرخش ما فرصت بهبودی برای همه اعضا به یک اندازه ایجاد شود و در دسترس قرار گیرد. برابری یاد آور می‌شود که شخصیت پردازی می‌تواند اصول روحانی‌مان را خدشه‌دار کند. گاهی احساس می‌کنیم نمی‌توانیم مساوات و برابری را رعایت کنیم. ما سال‌های سال با تعصبات و باورهای خود، زندگی کرده‌ایم؛ باورهایی که ساخته و پرداخته‌ی تبعیض و نابرابری و طبقه‌بندی هستند و البته نادیده گرفتن آن‌ها کار ساده‌ای نیست. ستاره‌سازی و شخصیت پروری ضربه‌ی مهلکی به گمنامی ما وارد می‌سازد؛ نه تنها خود ما را از تکیه به اصول برنامه و رعایت برابری دور می‌کند بلکه برای خود آن اعضا هم که به هر دلیلی بیش از حد مورد توجه قرار گرفته‌اند دردسرساز می‌شود.

البته تکریم و سپاسگزاری از اعضای قدیمی و موثر انجمن معتادان گمنام به معنای تخطی از گمنامی و زیر پا گذاشتن اصل روحانی برابری نیست. ما با گذشت زمان درک می‌کنیم که چطور می‌توانیم صادقانه اعضای‌مان را دوست داشته باشیم و از آن‌ها بابت حضورشان در خدمات تشکر کنیم؛ بدون آن که ستاره‌سازی کرده باشیم و برای بهبودی خودمان و آنها خطر ساز شویم.

گروه‌ها هم از موهبت برابری برخوردارند. همان‌طور که برای اعضای‌مان تبعیض قائل نمی‌شویم گروه‌های‌مان را هم در معرض خطر بهتر و بدتر شدن قرار نمی‌دهیم. البته گروه‌ها این فرصت را دارند که متناسب با شرایطشان فرمت‌های مورد توجه خودشان را انتخاب کنند و شخصیت گروهی منحصر به خودشان را داشته باشند ولی در مقام مقایسه نمی‌توانند خود را برتر و بالاتر از دیگر گروه‌ها بدانند و برابری ماهیتی و هدف اصلی خود را فراموش کنند.

گاهی تحمل برابری و مساوات برای ما سخت می‌شود، نواقص شخصیتی‌مان مرتب ما را به دامن زدن اختلافات و توجه به فردیت‌های‌مان وا می‌دارد، آنجاست که گاهی مرور قدم اول در دل و جان‌مان بیش از هر زمان دیگر کمک‌مان می‌آید. آنجا که با عجز خود تجدید میثاق می‌کنیم و یک بار دیگر در کمال صداقت و فروتنی به خود می‌گوییم:

«من نمی‌توانم ولی ما می‌توانیم»

واقعیت این است که ما با دنیایی از تفاوت‌ها پا به اتاق‌های معتادان گمنام گذاشتیم، تفاوت به لحاظ سن و سال، فرهنگ، آداب و رسوم، تحصیلات و... ولی به محض ورود این پیام را دریافت کردیم که علی‌رغم همه‌ی این تفاوت‌ها در دو جنبه اساسی اشتراک داریم و آن‌ها بیماری و بهبودی هستند. هر چند شدت بیماری و سرعت بهبودی می‌تواند در اعضای مختلف متفاوت باشد اما در کلیت‌ها آنچنان به هم نزدیکیم که می‌توانیم علی‌رغم همه‌ی تفاوت‌ها کنار یکدیگر قرار بگیریم و برای یک هدف مشترک تلاش کنیم. گوناگونی ما نه تنها مانعی برای تشکل و نزدیکی ما ایجاد نمی‌کند بلکه همواره تداعی‌کننده‌ی این است که برای هر معتاد در حال غذایی یک صندلی وجود دارد که می‌تواند روی آن بنشیند و فارغ از تمام وجوه تمایزش، از ثمرات بهبودی بهره‌مند شود.

در ادبیات و فرهنگ انجمن مرتب با مفاهیم بنیادینی مثل برابری، مساوات، همسانی و... روبرو می‌شویم که گاه اختلاف معنایی جزئی با هم دارند ولی چنان به لحاظ مفهومی و کاربردی به یکدیگر نزدیک هستند که نمی‌توانیم آنها را از هم تفکیک کنیم. برنامه در بدو ورود به ما صمیمانه یادآوری می‌کند که به عنوان یک عضو نه بر کسی ارجحیت داریم و نه از کسی پایین‌تریم. ما برابری را در همان ابتدا تجربه می‌کنیم و به طور شگفت‌انگیزی به این نتیجه می‌رسیم که برای پذیرفته شدن و مورد احترام قرار گرفتن نیازی نیست شخص ویژه‌ای باشیم و کار خاصی انجام دهیم، همین که تمایل به قطع مصرف داریم مجوز حضور ما صادر می‌شود. ما می‌توانیم مورد توجه قرار بگیریم و دوست داشتنی باشیم نه برای کارهایی که انجام دادیم یا می‌خواهیم انجام دهیم، بلکه برای آنچه هستیم برای هویت انسانی‌مان و برای رهایی از درد مشترک‌مان! و این رویایی بود که همیشه در سر می‌پروراندیم و تقریباً آن را فراموش کرده بودیم.

ما با خدمتگزارانی رو به رو می‌شویم که در جای جای انجمن سعی می‌کنند به ساده‌ترین وجه، حضور ما را تسهیل کنند؛ تا درک و دریافت پیام برای‌مان آسان‌تر شود. ما متوجه می‌شویم اعضا علی‌رغم مدت حضورشان در برنامه با هم برابرند و از توجه و احترام برابری برخوردارند. این برابری باعث می‌شود با عدالتی عمیق و بنیادین در تمامی سطوح انجمن آشنا شویم، چیزی که برگرفته از اصل روحانی گمنامی است. برابری به این معنا نیست که تفاوت‌ها از بین می‌رود یا اینکه مهم نیستند، بلکه به این معناست که می‌توانیم با احترام به همه‌ی این گوناگونی‌ها در کنار هم بستری فراهم کنیم که به بهترین وجه عرصه را برای ارائه خدماتی متنوع‌تر و همگانی فراهم سازد. برابری در عمل به ما یادآوری می‌کند که حرف و نظر یکی از دیگری مهم‌تر نیست و برای رسیدن به بهترین‌ها و درک و آگاهی از خواست خدواند بهترین مرجع، خرد جمعی و وجدان گروهی‌ست که در سایه مساوات و برابری همه اعضا متبلور می‌شود. در واقع همگی ما توانایی و قابلیت آگاه شدن از اراده نیروی برتر برای خود و قدرت انجامش را داریم. درک ما از گمنامی و برابری کمک می‌کند تا آن را در



من معجزه‌ان. ای هستم...

[داریوش معتاد]



برای یک زندگی بهتر به هر دری می‌زدم اما نمی‌توانستم خوب زندگی کنم. وقتی به مصرف مواد مخدر و الکل روی آوردم؛ فقط روزهای اول مصرف احساس خوبی داشتم. پس از اجبار به مصرف زندگیم پر از دردسر و شکست‌های فراوان شد. همسر با یک فرزند از من جدا شد. به خاطر اخراج از محل کارم شغلم را از دست دادم.

امروز پس از سالها در مسیر بهبودی بودن، من معجزه‌ان. ای هستم. قطع مصرف کردم. وقتی از زندان آزاد شده بودم، هیچ چیز نداشتم حتی مدارک هویتی. به سختی در جاهای مختلف کار می‌کردم. با حقوق بسیار کم زندگی می‌کردم. بعد از مدتی توانستم با پسر اولم که نابینا بود و مدت‌ها به دلیل اعتیادم از من دور بود؛ ارتباط برقرار کنم. سعی کردم که بجای اینکه نقش پدر را برایش بازی کنم؛ با او دوست باشم و از پسرم جبران خسارت نمایم. پس از ازدواج مجدد، صاحب دو فرزند پسر دیگر هم شدم. برای اولین بار شغل دامداری را انتخاب کردم و تا حدودی نیازهایم را بر طرف کردم. با راهنما ارتباط داشتم، به جلسات می‌رفتم و قدم کار می‌کردم. خدمت هم جزئی از زندگی جدید من شده بود. همه چیز داشت به خوبی پیش

می‌رفت. هر روز به پسرانم بیشتر وابسته می‌شدم. ناگهان پسرم بدحال شد و به بیمارستان بردم. تشخیص‌های مختلف دادند متأسفانه پس از چند روز در بیمارستان به کما رفت و ۴۸ ساعت بعد، فوت شد. پس از این اتفاق ناگوار چند تا از دام‌هایم تلف شدند و مرغ‌هایم همگی تلف شدند. همه این اتفاقات در عرض کمتر از یک ماه پیش آمد. مدتی از آن شهر دور شدم اما همچنان راهنما، قدم و

خدمت جزو اولویت‌های زندگی‌ام بودند. احساسات ناخوشایندی را تحمل می‌کردم و احساس ناتوانی داشتم. مدتی بعد محل زندگی‌ام را تغییر دادم و تا امروز در کنار فرزندانم با وجود سختی‌ها زندگی می‌کنم و هیچ‌گاه در کاری در نمانده‌ام و امروز هم که ۱۱ سال پاکی دارم به راهنما زنگ می‌زنم، قدم کار می‌کنم، خدمت می‌کنم و نشریات مطالعه می‌کنم.

آغوش گرم همدرد...

[مهرداد. الف. قروه]



بیست و پنجم بهمن سال ۱۳۸۴ ساعت ۶ عصر تک تک سلولهای بدنم از خماری می‌ترکیدند. نه جایی برای رفتن داشتم نه خانواده‌ای که بتوانم به آنها پناه ببرم. سالها بود از همه جا رانده شده بودم. دنبال راهی بودم که بتوانم ترک کنم و باز هم بتوانم زندگی کنم. به خدا! من از روز اول مصرف هم دوست نداشتم معتاد بشوم. دوست نداشتم به دید مردم جامعه یک آدم ناهنجار باشم ولی بیماریم کار خودش را کرده بود. تا اینکه از سر اتفاق، آن روز سرد و برفی فقط وارد جایی شدم که از سرما نمیرم. نمی‌دانستم آنروز آنجا جلسه انجمن معتادان گمنام برگزار شده است. آنجا چه جای گرمی بود؛ آدمهایی بودند که آن روز مرا بغل کردند و من فقط از درد گریه می‌کردم. نزدیک به ۱۶ سال از آنروز می‌گذرد. خانواده‌ام را دارم. دخترم در کنارم است و همه چیز عالی است. هر روز به جلسه می‌روم تا اگر کسی از سرما و خماری و درد به انجمن پناه آورد در آغوش بگیرم و رفیقش باشم.



همسانه و همپوشانه

[گمنام]



علی رغم زن بودنم همدرد توام. دردهای من از جنس دردهای دوست. عجزهای من شاید رنگ عجزهای تو نباشد اما مطمئناً پر رنگتر و عمیق تر است و شدت این درد و جراحت را فقط بانوان همدرد من می توانند درک کنند. قرار شد از درد روی درد گذاشتن و از سهم منصفانه در خدمات و از همسانی و هم پوشانی بنویسم. ما بانوان بودیم و هستیم و خواهیم ماند اما می خواهیم بهم کمک کنیم تا بهتر باشیم و بهتر ادامه دهیم.

اگر یک نگاه ساده و گذرا بیندازیم در تمامی کمیته ها و سطوح خدماتی، خدمت گزاران بانو جذب خدمات شده اند. تحت عنوان بازو، رابط حضور دارند. بانوان دعوت به خدمت شده اند و هستند. مسئولیتی دارند اما چقدر اختیارات لازم را دارند تا بتوانند خلاقیت و ابتکار عمل داشته باشند. دلایل استفاده نکردن، عدم باور و اعتماد به اعضای بانو... یا فقط بدلیل رفع تکلیف کردن با یک استفاده نمادین و نمایشی در بعضی مواقع و شرایط. بانوان هستند اما در واقع نیستند چون در خدمات هدایت نمی شوند. از حمایت ها برخوردار نیستند. فرصت اشتباه دادن به بانوان کمتر دیده شده است. فضایی جهت ایده پردازی؛ خلاقیت و انجام مسئولیت کم تر داده شده است در حالیکه سهولت می توان به خدمات بانوان سمت و سو داد و آنها را به سمت بهتر شدن خدمات هدایت کرد. اشتیاق به خدمت در آنها شعله ور کرد تا دلگرم به همین فضای خدماتی بشوند و در کنار دیگر همدردان، در حین خدمات آموزش های لازم را هم ببینند. از طریق واگذاری گردانندگی در کارگاه ها - تشکیل تیم - و ایده پردازی و ایجاد فرصت های اجرایی؛ ابتکار عمل و خلاقیت، فرصت اشتباه دادن، کمک کردن

کرد و مطمئناً در پرورش منابع انسانی، تجلی مفهوم رهبری در خدمات، ایجاد همسانی و همبستگی و انسجام، موفق تر عمل خواهیم کرد و در این بخش هم راسخ گام خواهیم برداشت.

با گوناگونی و تفاوت هایی که در نگرش یک مرد و یک زن خواهیم داشت؛ می توانیم مکمل یکدیگر باشیم. با هم در نگرش به مسایل از زوایای متفاوت؛ هم افزایی و هم پوشانی؛ گستردگی در امور پژوهشی؛ گام موثری خواهیم برداشت و این نقطه قوتی برای ترویج بهتر فرهنگ همسانی، هم گروهی، همدلی و همدردی خواهد شد. در نتیجه فضای بهتری برای رساندن پیام به تمامی معتادان از هر جنسیتی بدور از تعصبات عمومی فراهم خواهیم کرد. از جلسات بستر امنی خواهیم ساخت تا بانوان با آرامش و امنیت بیشتری بتوانند وارد جلسات بهبودی شوند و از فضای رشد روحانی و معنوی بهره مند گردند. و به سمت خدمات هدایت شوند.

و به حرکت در آوردن آنها حمایت از بانوان در خدمات انجام خواهد شد.

حتی اگر شده با یک تماس بیشتر، یک تایم اضافه، یک پیام و یک دقت بیشتر، یک تامل یک از خود گذشتگی و ایثار و صبوری بیشتر؛ کمک خواهد شد جامعه خدماتی از حالت خیلی مردانه خارج شود. مساوات رعایت گردد و زنان ما هم بتوانند در خدمات بحد کافی از سهم منصفانه، نقشی ایفا کنند. حضور بانوان باعث ایجاد انگیزه، اشتیاق و تمایل برای سایر بانوان خواهد شد. خیلی بهتر بود از بانوان در مقابل احتمالاتی که ممکن است امنیت بانوان را به خطر بیندازد؛ با روحیه حمایت گرانه خویش حمایت کرد. ما در کنار هم و به کمک هم می توانیم مشکلات و راه حل ها را شناسایی کنیم و تمرکز بهتری بر اهداف داشته باشیم.

(بیماری زن و مرد نمی شناسد)
با ایجاد فضای خدماتی بیشتر برای بانوان ما با هم از تضادها استقبال خواهیم



آخرین راه نجات من...

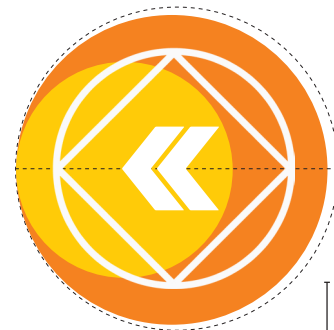
[سیروس]

از حضور پیام رسان انجمن بیشتر استقبال می کردند و حتی طوری شد که برای شرکت در جلسه پائل کمیته بیمارستان ها و زندان ها از بند نیمه باز به داخل بند بسته می رفتیم و این به خاطر اعتماد مسئولین به من و اعضای پیام رسان بود. امروز ۱۶ سال و ۴ ماه پاکی دارم و همه اینها از برکت این است. یکی از افتخاراتم این است که بعد از آزادییم عضو مؤثر کمیته بیمارستان ها و زندان ها هستم و توانسته ام به عنوان عضو پیام رسان و خدمت گزار این کمیته به همدرانم کمک کنم.

به امید روزی که هیچ معتادی به خاطر مصرف مواد مخدر زندانی نشود و یا جان خود را از دست ندهد.

انجمن معتادان گمنام داخل زندان توانستم خودم را حفظ و مراقبت کنم. آن زمان حتی راهنمای من هم تلفن همراه نداشت و تماس گرفتن با او و یا دوستان بهبودی خیلی مشکل بود اما به هر شکلی با خواندن نشریات و صحبت با افرادی که مصرف کننده نبودند و حضور در جلسات داخل زندان، توانستم پاکی خود را حفظ کنم. در طی این مدت هر ۲ هفته یک بار ۲ روز به مرخصی می آمدم اما قبل از آنکه به خانه بروم، به دیدن راهنما و دوستان بهبودی می رفتم. با این روال، توانستم پاک بمانم و بخاطر رفتارم در زندان دیدگاه مسئولین زندان نسبت به من عوض شد. در زندان مسئولین، انجمن معتادان گمنام را پذیرفته و

با سلام، نمی دانم از کجا شروع کنم. ولی می دانم که برای من آخرین راه بود. البته این موضوع ربطی به دیگران ندارد یعنی اینکه نمی توانم با صراحت به دیگران بگویم این. ای آخرین راه است. من تجربه های زیادی در مورد ترک کردن داشتم ولی همه آنها ناموفق بودند و تنها جایی که به من کمک کرد تا بتوانم پاک بمانم جلسات و قدم های دوازده گانه انجمن معتادان گمنام بود. من در سال ۱۳۸۴ با مقداری مواد مخدر دستگیر شدم و به زندان افتادم. پس از ۱۳ روز با وثیقه آزاد شدم و توسط یکی از دوستانم با این آشنا شدم و بعد از ۳ ماه پاکی با حکم قاضی به زندان رفتم. طی مدت ۱۴ ماه داخل زندان پاک ماندم و با رعایت اصول



بهبودی در «زیر حکم»

[مهرداد.م. پوشهر]

خانواده‌ام کردم. خاطره روزهای شرکت در جلسات پانل کمیته‌ی بیمارستان‌ها و زندان‌ها در داخل زندان را هرگز فراموش نمی‌کنم. روزهایی که با خواندن نشریات در داخل زندان مسیر پاک ماندن را طی کردم. آن زمان شاید شکل خدماتی کمیته H&I مثل امروز نبود اما پیام انجمن، جریان داشت. وقتی می‌دیدم، خدمت‌گزاران کمیته H&I چه زحماتی متحمل می‌شوند تا با برگزاری جلسات پانل به پاک ماندن اعضای داخل زندان کمک کنند؛ مجذوب خدمت در این کمیته شدم و بعد از آزادی، روش‌های خدمت کردن را یاد گرفتم و همکاری را در رساندن نشریات به داخل زندان، آغاز کردم. عضو کمیته شدم و همچنان در تمام این سال‌های پس از آزادی خدمت‌گزار این کمیته باقی مانده‌ام. شوق خدمت باعث می‌شد جهت حضور در جلسات کمیته H&I شورای منطقه ایران مسیر طولانی تا تهران را با اتوبوس طی کنم و به هدیه‌ای که از طرف خداوند و توسط دوستان خدمت‌گزار این کمیته در داخل زندان دریافت کرده بودم بها و ارزش بیشتری بدهم. در حال حاضر نیز خدمت‌گزار همین کمیته هستم. امیدوارم با کمک خداوند و اعضای انجمن، بویژه خدمت‌گزاران کمیته H&I، خدمت‌گزار مثمر ثمری در این کمیته، باقی بمانم.

به امید پایان هر چه زودتر دوران شیوع بیماری کرونا و آغاز دوباره جلسات پانل داخل زندان.

خوش آمدگو گرفتم. بعد از جلسه وقتی وارد بند شدم. یکی از دوستان به من گفت کسی را که چیپ به تو داد، می‌شناسی؟ او محکوم به اعدام هست و روزهای پایانی عمرش را می‌گذراند. تعجب کردم پرسیدم: او که دارد اعدام می‌شود، پاکی و مصرف چه فرقی برایش دارد؟ دوستم گفت: تعجب نکن من هم زیر حکم اعدام هستم. دیگر نمی‌دانستم چه باید بگویم. گیج و مبهور شده بودم. مگر چه رازی در درون این کتاب و جلسات است که چنین تغییری در وجود آنها ایجاد شده و با وجود چنین محکومیتی که پاک بودن و نبودن، فرقی به حالشان نمی‌کند، پاکی را انتخاب کرده‌اند؟! جالب‌تر اینکه کمک می‌کنند تا معتادی دیگر هم بتواند قطع مصرف کند و میل به مصرف را از دست بدهد و راه تازه‌ای برای زندگی پیدا کند. همانجا بود که به ارزش درمانی کمک به معتاد به معتاد دیگر پی بردم. دیدگاهم تغییر کرد و سعی کردم در جلسات داخل زندان شرکت کنم. بعد از چند جلسه و شنیدن مشارکت اعضا تمایل به قطع مصرف در من هم بوجود آمد و میل شدید مصرف را از دست دادم. تجارب دوستانی که به تعداد انگشت شماری هم بودند به من کمک زیادی کرد تا در ترک باقی بمانم و به زندگی به روال برنامه ادامه دهم. دوره محکومیت به پایان رسید و به لطف خداوند آزاد شدم. آزادی از حبس همراه با پاکی از قطع مصرف مواد مخدر، هدیه ارزشمندی بود که تقدیم

سلام من مهرداد هستم، یک معتاد. خدا را شکر می‌کنم که پاکم و خداوند مهربان توانایی استفاده از برنامه‌های انجمن معتادان گمنام به من عطا کرده تا در مسیر زندگی از رهنمودهای آنها بهره‌مند باشم.

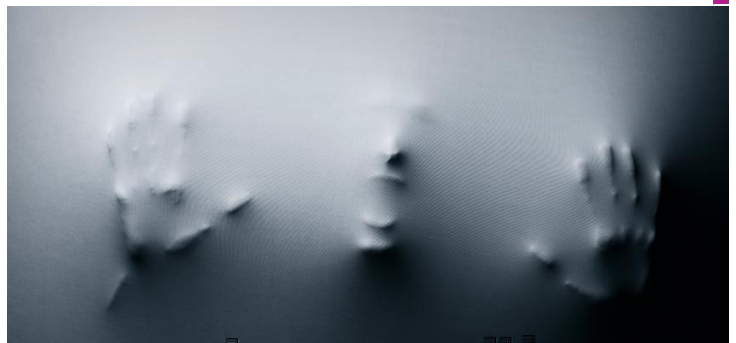
سال ۱۳۸۴ به خاطر مصرف مواد مخدر دستگیر شدم. پس از گذراندن مراحل قضایی و صدور حکم به زندان فرستاده شدم. همان روزهای اول که خیلی خسته، نا امید و پر از احساس‌های بد بودم و دردهای جسمی فراوانی می‌کشیدم؛ توجهم به کتابی که گوشه‌ی اتاقم باز بود؛ جلب شد. نگاهم به کلمه‌ی درشت «احساسات» افتاد. کنجکاو شدم و شروع به مطالعه کتاب کردم. از یکی از هم اتاقی‌هایم سوال کردم این چه کتابی هست؟ با خنده به من گفت: «راهنمای کارکرد قدم انجمن معتادان گمنام». بیشتر کنجکاو شدم او به من گفت اگر دوست داری بیشتر بدانی؛ در جلساتی که ساعت ۲ بعد از ظهر با تعدادی از معتادین برگزار می‌شود، شرکت کن. گفتم من ضعف جسمانی زیادی دارم. درد خماری و فیزیک دارم و از طرفی از این وضعیت زندگیم خسته شده‌ام و عذاب می‌کشم.

گفت به هر حال اگر دوست داشتی در جلسه شرکت کن. با کنجکاو به اتفاق همان دوستم، در آن جلسه شرکت کردم. تعداد ده، دوازده نفر آنجا حضور داشتند. بخاطر ضعف شدید اجازه دادند من دراز بکشم. موقع اعلام پاکی شد. با کمک آنها من هم توانستم اعلام پاکی کنم و چیپ



دوست داشتم آزاد باشم...

[امین. ف. شیراز]



تا سوم راهنمایی بیشتر درس نخواندم. دوبار سوم راهنمایی را امتحان دادم ولی باز هم مردود شدم. ترک تحصیل کردم، خیلی خوشحال بودم که دیگر مدرسه نمی‌روم. با پدرم همیشه سرجنگ داشتم و دوست داشتم آزاد باشم. چیزی طول نکشید که روی به سیگار آوردم و روزی دو نخ سیگار می‌کشیدم تا اینکه با چند نفر از بچه‌های فامیل و محل بیشتر رفت آمد کردم. با الکل آشنا شدم. گاهی از مواد پدرم می‌دزدیدم و برای مصرف کردن با دوستان می‌بردم. قبل از سربازی ماهی دو بار مصرف می‌کردم. از سربازی که برگشتم احساس کردم که دیگر بزرگ شده‌ام و کسی کاری به من ندارد حتی طوری شد که با پدرم هم دعوا می‌کردم و می‌خواستم او را بزنم. مصرفم یواش یواش از هفته‌ای دوبار، سه بار رسید به مصرف روزانه. نمی‌توانستم حتی یک روز را بدون مواد سپری کنم. در ۲۷ سالگی تمام دندانهایم خراب شد. در ۳۲ سالگی تمام دندانهایم را کشیدم و دندان مصنوعی گذاشتم. اواخر مصرف دیگر خسته شده بودم واقعا پمفلت چه زیبا حقیقت زندگی مرا نوشته است: «آیا کار دیگری مانده است که انجام ن داده باشیم؟» به هر دری می‌زدم تا ترک کنم. با دارو، بیشتر از یک هفته دوام نمی‌آوردم چون راه را بلد نبودم. از افرادی که از من بدتر بودند کمک می‌خواستم و همیشه هم شکست می‌خوردم تا اینکه یکی از دوستان زمان مصرف، تماس گرفت و گفت الان ۹ ماه است که پاک هستم اگر خسته شدی تو هم به جلسه بیا. با استقبال پذیرفتم و با او به جلسه رفتم. هر شب به جلسه می‌رفتم و با دیگر دوستان بهبودی صحبت می‌کردم. یک روز اینقدر پاهایم درد می‌کرد که به پدرم گفتم بیا پاهایم را ماساژ بده. از شدت درد گریه می‌کردم، پدرم گفت پاشو برو مصرف کن تا حالت خوب شود. گفتم دیگر نمی‌خواهم مصرف کنم، دردش را تحمل می‌کنم. آن دردها را تحمل کردم و تا به امروز پاک هستم. نزدیک به ۴۰ روز پاک بودم که سیگار را هم ترک کردم. جلسه که می‌رفتم یکی از دوستان زمان سربازی را دیدم که نزدیک به ۲ سال پاک بود. از او تقاضا کردم که راهنما من بشود و قبول کرد. در جلسه خدمت می‌کردم، چای دم می‌کردم، خوش آمدگو می‌شدم. مسئول نشریات شدم. چندسال در انجمن بودم که رهجو گرفتم و از روزی که به انجمن آمده‌ام پیام بهبودی را خریداری می‌کنم.

امروز خیلی خوشحالم و بابت زندگی جدیدم خداوند را سپاسگزارم.

صبر و سکوت...

◀ بهزاد. کیش

امروز می‌خواهم از تجربه خودم و از تجربه ایمان به نیروی برتر با شما صحبت کنم. روزی که وارد جلسات شدم؛ از لحاظ روحی، عاطفی، جسمی، اقتصادی کاملاً ورشکسته بودم. ترس تمام وجودم را احاطه کرده بود. یک دنیا چکار کنم در ذهنم نقش بسته بود و داشت با من می‌جنگید تا نابودم کند. خیلی شکنجه شدم، خیلی اذیت شدم ولی روزی همه‌ی این‌ها به پایان رسید؛ وقتی که بذرا امید توسط اعضا در دلم کاشته شد. تمام دردها روز به روز کمتر شد تا اینکه تمام شد. وقتی اعضای قدیمی را دیدم که پاک شده‌اند؛ باوری در من شکل گرفت که من هم می‌توانم بهبود پیدا کنم. نهال باور در سرزمین دلم تبدیل به یک درخت تنومند ایمان شد. من دردهای زیادی کشیدم ولی تحمل کردم. راهنمایم مرا با صبر و سکوت آشنا کرد. صبرکلید آزادی من از زندان ذهن بیمارم بود. قدم‌ها به من کمک کرد تا درخت ایمانم بارور شود. به ثمر بنشینند و نواقصم کمرنگ‌تر شود. باعث شد تا توانائی‌هایم بیشتر خودشان را نشان بدهند. ترس‌هایم ریخته شد، من با سواد شدم و الان دانشجوی کاردانی هستم. ناممکن‌ها به ممکن تبدیل شد و از همه مهم‌تر من امروز یک آدم آزاد هستم. من در مسائل اقتصادی، روابط، اجتماع و خانواده رشد کرده‌ام. تمام این‌ها با صبر و ایمان شکل گرفت. در پایان از نیروی برتر خودم، از راهنمایم و انجمن معتادان گمنام و از شما دوستان بهبودی تشکر می‌کنم





کاربرد سنت یک و دو در روابط عمومی

کمیته روابط عمومی شورای منطقه ایران

با یکدیگر یکی نیستند. ما یاد میگیریم که مثل خودمان باشیم و در کمال احترام به فردیت خودمان و دیگران، بهبودیمان را به گونه ای منحصر به فرد دنبال کنیم. قرار نیست تفاوت های فردی ما نادیده گرفته شود اما مهم است که علی رغم همه این تفاوت ها در جاهایی که لازم است، به فهمی مشترک برسیم و بهترین تصمیمها را اتخاذ کنیم. سنت دوم به ما خاطر نشان میکند لازم نیست برای رسیدن به فهم مشترک خودمان صاحب اختیار باشیم یا یک نفر را به عنوان صاحب اختیار انتخاب کنیم بلکه میتوانیم با تکیه بر خرد جمعی و وجدان گروهی راهی را انتخاب کنیم که همگی بر روی آن متفق القول هستیم. ما به یکدیگر و نیروی برترمان اعتماد میکنیم و احترام به وجدان گروه را یک تمرین روحانی میدانیم هر چند که حتی با عقاید شخصی ما مغایرت داشته باشد. سنت دوم از ما میخواهد که در روابط داخلی و درون انجمنی میل به زمامداری و اشتیاق به کنترل را رها سازیم و به این باور برسیم که گاهی مبیایست بهترین پیشنهادات و روحانی ترین روشها را در ایده های سایر اعضا جستجو کنیم. ما یاد میگیریم که علاوه بر مطرح کردن نقطه نظرایمان به دیگران هم گوش دهیم و بیش از اینکه به فکر برد و باخت و تحمیل عقاید باشیم روی منافع مشترکمان تکیه کنیم.

ما به دیگران فرصت خدمت میدهیم نه به این دلیل که برتر و بهتر از سایرین هستند و باید سکاندار و فرمانده انجمن معتادان گمنام باشند بلکه به این دلیل که آنها هم فرصتی برای درخشش پیدا کنند و بتوانند از طرق حضور در خدمات روی بهبودی شخصی خود کار کنند.

در روابط خارج از انجمن نیز سنت دو به ما یاد آور میشود که ما صرفا امانت دار تصمیمات اتخاذ شده در گروهها و لایه های خدماتی هستیم و همواره مبیایست وفاداری خود را به وجدان اتخاذ شده نشان دهیم. ما در روابط عمومی بهترین فرم و خلاقانه ترین شیوه ها را از خود بروز میدهیم ولی فراموش نمیکنیم همواره باید در چهار چوبی که وجدان گروه و خرد جمعی برایمان معین کرده حرکت کنیم و بطور مشخصی حامل پیام انجمن هستیم نه عقاید شخصی و استنباط های فردی خود.

ما صاحب هیچ پست خدماتی، هیئت، کمیته یا جلسه ای نیستیم و برای درک و پیوند به ندای نیروی برتر نسبت به هیچ عضوی برتری نداریم و این نشانگر تبلور گمنامی در روابط عمومی ماست.

از اینکه در ارتباطات خارج از انجمن در کمال صداقت در همه جا به مخاطبین خاطر نشان کنیم که:

ما حامل و پاسدار پیام انجمن معتادان گمنام هستیم نه خالق و ضامن آن، هیچ تردیدی به خود راه نمیدهیم میدانیم که صرفا خدمتگزار انجمن معتادان گمنام هستیم و هدفمان عمل به اصول برای رساندن پیام به معتادبست که از بیماری اعتیاد رنج میبرد و لازم نیست در روابط خود گرفتار غلو و بزرگنمایی شویم...

این یک حقیقت است که ارتباط NA با دنیای خارج از آن، بسیار حائز اهمیت است. ما ارتباط برقرار می کنیم تا از طریق آن به معرفی انجمن بپردازیم و از جامعه می خواهیم تا نسبت به ارجاع معتادین به ما، مساعدت لازم را داشته باشند. معیار ارجاع معتادین به ما توسط کارایی و جذابیت انجمن مان رقم می خورد. ما همواره خود را به عنوان منبعی در اختیار جامعه معرفی می کنیم پس موظف هستیم که در قبال این منبع متعهد و مسئول باشیم. تعهد و مسئولیت ما تمرین اصول ساده ایست که در سنتهای ما نهفته است و مراقبت از اتحادمان امری ضروری در معتادان گمنام است. NA وقتی جذاب می شود که بتوانیم اتحاد خودمان را به نمایش بگذاریم. ما مسئول هستیم که همواره از خود پرسیم که چگونه می توانیم اتحادمان را در جامعه به نمایش بگذاریم؟

در معتادان گمنام اتحادمان زمانی متجلی می شود که از گوناگونی خود، به عنوان نقطه ی قوت استفاده کنیم. بکار بستن سنت یک در امر روابط عمومی به میزان بکارگیری تنوع بین اعضای مان مرتبط است. هر چه بیشتر از تنوع مان با روحیه ی از خودگذشتگی، احترام و عشق استفاده کنیم، خالق جذابیت بیشتری برای مخاطبین مان می شویم. اتحاد ما را به گونه ای شگفت آور جذاب می سازد و باید همواره به یاد داشته باشیم که این اعضای ما هستند که به پیام ساده ی انجمن معتادان گمنام، جان می بخشند. ما با ایثار و روحیه ی وحدت از همه ی مرزهای فرهنگی عبور می کنیم و با رساندن پیام مان به معتادان سراسر جهان، چهره ی زیبایی از نیت خیر و وحدت در عمل را به نمایش می گذاریم. ما به این درک رسیده ایم که مسئولیتی مشترک در برابر یکدیگر داریم و آن "رعایت منافع مشترک" است که با تمرکز بر آن جذابیت انجمن مان را به منصفی ظهور می گذاریم. سنت یک از ما می خواهد تا چشم اندازمان را تغییر دهیم و کلمه ی "ما" را به جای "من" قرار دهیم. این گذشتن از "من" و حل شدن مان در گروه و خدمات، در برداشت مخاطبین ما از NA بسیار موثر است. ما جذاب می شویم، وقتی که صبورانه در کنار هم با عشق و همدلی زندگی می کنیم و در خدمات انجمن ظاهر می شویم. با ایجاد حس امنیت در بین اعضای مان راه را برای ورود اعضای آتی به جلساتمان می گشائیم و به بهترین شکل، اصل استقبال و مهمان نوازی را تمرین می کنیم.

ما دریافته ایم که هر چقدر از درون منسجم و یکپارچه باشیم، بیرونی زیبا و مورد توجه برای دنیای خارج از انجمن مان خلق می کنیم و این نهایت تاثیر گذاری بر مخاطبین مان در جامعه است...

روابط عمومی و کاربرد سنت دوم

در همان بدو ورود، متوجه میشویم برنامه توجه ویژه ای به فردیت ما دارد: بهبودی شخصی، نیروی برتر شخصی، درک شخصی و... ما در میابیم که این اجازه را داریم که دیدگاه شخصی مان را راجع به موضوعات مختلف داشته باشیم و لزوما این نقطه نظر ها



نیازها و خواسته‌های همسرم را برای یک زندگی عادی مهیا کنم، او را معتاد کردم و خیلی زود همراه هم در سقوط قرار گرفتیم و تمام زندگی را صرف تهیه و مصرف مواد مخدر کردیم. یار بازی و رفیق مصرف من با تمام افکار من موافق بود و چند سال ادامه دادیم تا اینکه علی‌رغم تحصیلات در پایین‌ترین سطح اجتماعی قرار گرفته و نابود شدیم. عاقبت بیماری من بجایی رسید که شهرم و همسرم را رها کردم و به بهانه کار به شهری دیگر رفتم تا پله‌های سقوط را راحت‌تر طی کنم. من از نتیجه کاری که با همسرم انجام داده و او را معتاد کرده بودم فرار می‌کردم اما خداوند مهربان در همان شهر پیام انجمن را از طریق یک عضو به من رسانید و من اولین جلسه‌ام را در همان شهر رفتم و طعم شیرین عشق و محبت خداوند را چشیدم و زندگی‌م نجات پیدا کرد. به شهرم برگشتم و قطع مصرف کردم. هر روز جلسه رفتم، راهنما گرفتم، قدم کار کردم و خدمت کردم. معجزه دوم بعد از پنج ماه اتفاق افتاد همسرم پاک شد و با انجمن آشنا گردید. او هم جلسه رفت، راهنما گرفت، قدم کار کرد و طعم شیرین پاک‌ی و بهبودی را چشید. اکنون که این شرح را می‌نویسم هر دو تراز قدم دهم را گرفته‌ایم و بی‌نهایت از خداوند مهربان سپاسگزاری کردیم چون ما مرده‌های متحرکی بودیم که امروز به لطف او و انجمن زنده‌ایم و زندگی می‌کنیم.



طعم شیرین اولین جلسه...

[مهر داد. م. بوشهر]

عیار شدم. فکر می‌کردم اگر ازدواج کنم؛ مستقل شوم؛ بهتر درس می‌خوانم و زودتر پله‌های ترقی را طی خواهم کرد. هرچه قدر پدر و مادرم با تصمیم من مخالفت کردند؛ من مصمم به ازدواج کردن بودم و همینطور هم شد. در قدم یک سوالی داریم که آیا فکر می‌کنی هیولایی هستی که اطراف را نابود کرده‌ای؟ من به خاطر اینکه نمی‌توانستم

سلام من امیر هستم یک معتاد. امروز ۸ سال و ۷ ماه و ۱۲ روز است که پاکم. عجزهای متفاوت و مشابه ما را در کنار هم قرار داد تا پاک شویم و پاک بمانیم. زمانی که در دوران طلایی مصرف بودم دانشجو بودم و درس می‌خواندم، طوری که طی دو سال نمرات قابل توجهی داشتم اما به یکباره همه چیز تغییر کرد و من یک بازنده تمام

ما فقط با درمیان گذاشتن آنچه را که داریم؛ می‌توانیم آن را حفظ کنیم

[محمود. و. ایلام]

برای حفظ داشته‌هایم یاد گرفته‌ام. تا در مسیر ان. ای هستم؛ توان اجرای آنها را دارم. اگر از نقص‌ها دور شوم آنها هم دور می‌شوند. امروز زندگی‌م معنی پیدا کرده است. خدمت کردن شرح وظایفم را به عنوان یک پسر، یک برادر، یک دوست و یک همدرد و عضوی از جامعه را نشانم داد. از خدا در مسیر بهبودی ماندن را برایتان خواستارم.

و حتی ابتدایی‌ترین کارها تا اینکه یکی یکی از دستشان دادم ولی انکار باعث می‌شد مقصر آن را مواد مخدر ندانم. چه دروغ خنده‌داری به خودم قبولانده بودم و شاید دلیلش این بود که معنی مراقبت کامل را نمی‌فهمیدم. انجمن بادم داد که اگر مثلاً پاکیم را دوست دارم باید در ان. ای حضور و شرکت داشته باشم و در بیرون از ان. ای در خیلی جاها حضور نداشته باشم. باید و نبایدها را تا حدودی

روح بخشش در بسیاری از جملات انجمن عزیزمان چنان به دل می‌نشیند که دنیای کوچک و تنهای مرا پر از عشق و محبت به هم نوع می‌کند. من ۴ سال است پاکم و از روز اول با مصرف وارد انجمن شدم و در جلسات پاک شدم. امروز هنوز هم به طور مرتب در جلسات شرکت می‌کنم. در آخرین روزهای مصرف می‌دیدم که دیگر نمی‌توانم از داشته‌هایم مراقبت کنم مثل کار، خانواده



روزی که زانو زدم...

مصیب. فارس. مرودشت

اشک‌هایم سرازیر شد. به جلو رفتم و زانو زدم و فرزندانم را با چشمان گریان در آغوش گرفتم. برایمان مهم نبود که اعضای کمپ چه بگویند. همسرم هم زانو زد و با من و دو فرزندم همچنان با صدای بلند گریه کرد و در میان گریه‌هایش تشنه سخنی خوش بودم که ناگهان فرزندم کوچکم که ۴ سال دارد گفت بابا، مامانم هم از همان شب که رفتی ترک کرده. گریه‌هایم از شنیدن این حرف بیشتر و بلندتر شد. همه متعجب شده بودند. زانو زدم و از خدای مهربانم تشکر کردم و اینجا بود که ایمان واقعی من به خداوند مهربان شروع شد. بعد از خارج شدنم از ندامتگاه به انجمن معتادان گمنام پیوستم. ایمانم مستحکم‌تر شد و به قدرت برنامه ایمان پیدا کردم و امروز به این درک رسیده‌ام که خدای مهربان راه تغییر را برایم آماده کرده است. به جلسات باز می‌گردم چون برایم کار کرده و خواهد کرد. صداقت، روشن بینی و تمایل در زندگیم بیشتر شده است. امروز از زاویه بهتری به زندگیم نگاه می‌کنم. فرزندانم را که بودند ولی من آنها را نداشتم، به مدرسه روانه کردم. با آنها می‌خندم و گریه می‌کنم. امروز من و همسرم هر دو با زبان شکر و سپاسگزاری و معجزه برنامه ۷ ماه و ۸ روز پاکی داریم راهنما داریم و وارد قدم سوم شده‌ایم. زندگی می‌کنیم و می‌گذاریم دیگران هم زندگی بکنند. همیشه برای گرفتن خدمت در برنامه آماده هستیم. هر دو کلید دار جلسه‌هایمان هستیم. در روند بهبودی پیش می‌رویم و هر روز دو جلسه را پر می‌کنیم. از خداوند مهربان و نیروی برتر خود سپاسگزاری می‌کنیم. دعا می‌کنم خداوند معتادانی را که هنوز در عذاب هستند؛ نجات دهد و بنده حقیر و همسرم را یاری کند.

خدا را بابت قطع مصرف مواد مخدر به کمک قدرت برنامه و دوستان بهبودی شکر گزارم. بنده جوانی هستم متاهل ۳۰ ساله دارای دو فرزند، یکی دختر یکی پسر. من و همسرم مدت پانزده سال مشغول تخریب بودیم و در مصرف مواد دست و پا می‌زدیم. هیچگونه شناختی از برنامه نداشتیم و تمام پله‌ها نابودی را با یاس و ناامیدی پایین رفته بودیم. برای اولین بار یکی از دوستان بهبودی پیشنهاد قطع مصرف را به من داد و بنده قبول کردم و با تمایل به جلو رفتم. با اینکه امیدی به پاکی نداشتیم، به کمپ رفتم و از سم زدای دو مواد مصرفی زجه می‌زدم. همزمان در درد فکری و ناراحتی شدیدی می‌سوختم که همسرم الان کجاست و او را چگونه پاک کنم. از فرزندانم خبری نداشتیم و نمی‌دانستم با همسر مصرف کننده، زندگیم چگونه خواهد بود. در یک روز زمستانی، در بارانی شدید، در محوطه کمپ، همچنان که بریده بودم، زانو زدم و برام مهم نبود بقیه چه می‌گویند و چه قضاوتی خواهند کرد. از ته دل دست بسوی خدای مهربانم دراز کردم و او را صدا زدم. خدایا من غلط کردم، خدایا من اشتباه کردم. خدایا به من امید و ایمان بده. همان شب تا صبح روی همان دو زانو گریه کردم. جالب اینکه هیچ‌کدام از خدمت‌گزاران اصلاً به طرف من نیامدند و تا طلوع صبح با خدایی که من در زمان مصرف نمی‌شناختم، حرف زدم و از او کمک خواستم. خواستار راهی برای پاکی همسرم بودم که فقط ۲۸ سال داشت و همراه من ۱۵ سال در عذاب مصرف مواد مخدر بود و دست و پا می‌زد. بعد از ۱۸ روز که با قطع مصرف، دست و پنجه نرم می‌کردم، زنگ ندامتگاه زده شد. دیدم همسرم همراه دو فرزندم وارد شدند. یکباره



نقص مرموز ولغزش دوباره...

[باقر. مشهد]



هجوم احساسات گذشته و تصمیمات اشتباهی که بر اثر اعتیاد و تنهایی اتخاذ کرده بودم؛ احساس خلاء باعث می‌شد تا دوباره به همان پناهگاه امن اعتیاد روی بیاورم. هر بار بعد از قطع مصرف نوع و شکل مصرف تغییر می‌کرد و برای تسکین، مقدار بیشتری مصرف می‌کردم. زندگی اسفناکی را در دوران اعتیاد فعال تجربه کردم و سر از مکان‌هایی در آوردم که برای خودم و نه برای کسانی که مرا می‌شناختند قابل تصور نبود. قبل از اعتیاد فعال، مرا یک پسر با شخصیت، سربراه و مظلوم می‌شناختند. این دیدگاه دیگران از من یک شخصیت دوگانه ساخته بود ظاهراً مثبت بودم ولی در باطن ترس، غرور و خودمحوری بیدار می‌کرد عدم خویشتن پذیری از همان دوران کودکی در من مشهود بود و من نسبت به این نقص مرموز با عضویت در انجمن آگاه شدم و بابت کنار نیامدن با این واقعیت بعد از نه سال پاک‌ی لغزش کردم و ۱۸ ماه در لغزش بودم و باز لطف خداوند باعث شد تا دوباره به جلسات برگردم. در اینجا جا دارد از حمایت اعضای جلسه تقدیر و تشکر کنم زیرا در بازگشت با استقبال گرم آنها روبرو شدم. برای خدمت نشریات داوطلب شدم، به من اعتماد کردند و من هم سعی کردم با استعانت از خداوند، مشورت و همفکری با اعضای قدیمی و خدمتگزاران گروه، خدمت قابل قبولی انجام دهم پس از آن در تایم ۱۸ ماه پاک‌ی وجدان گروه مرا بعنوان علی‌البدل انتخاب کردند و به لطف خدا با روحیه عشق و اتحاد سعی بر مسئولیت پذیری در خدمت را دارم. امروز متوجه شدم که من مسئول بهبودی و خدمات هستم لذا دارم فروتنی را در گفتگوهای جمعی با پاسخگویی در فضای امن حاکی از احترام متقابل تمرین می‌کنم و فروتنانه پذیرای پیشنهادات و انتقادات هستم. این پذیرا بودن در حین خدمت را مدیون اعضای با عشق انجمن هستم که با رعایت اصل گمنامی سنت‌ها، در حقم ادا می‌کنند. در زندگی با پیروی از اصول انجمن شاهد معجزات و تغییرات عظیمی در زندگیم بوده‌ام. مشاهده تغییرات خودم و دیگران باورم را نسبت به گذشته، حال و آینده تغییر داده و باعث شده تا ایمانم نسبت به اصول برنامه تقویت شود و با انگیزه و امید به ادامه خدمات با بکارگیری اصول قدم‌ها و سنت‌های ۱۲ گانه در تمام امور زندگی بتوانم مسئولیت پذیر باشم. از خودمشغولی‌های اعتیادی رها شوم. خداوند مهربان را بابت این همه عشق و محبتش سپاسگزارم و از شما خدمتگزاران مجله هم کمال تقدیر و تشکر را دارم.

با سلام و احترام، خدا را شاکر و سپاسگزارم بابت هدیه پاک‌ی که زمانی یکی از آرزوهای من بود. تشکر می‌کنم از انجمن معتادان گمنام که تاکنون کمک کرده تا با پیروی از اصول حاکم بر این انجمن بتوانم پاک شوم و پاک زندگی کنم. از دو عضو انجمن تشکر می‌کنم که با حضورشان باعث ماندگاری من در این انجمن شده‌اند؛ یکی عضو تازه وارد که حامل پیام عشق در انجمن است و یکی عضو قدیمی که برایم حامل پیام امید به بهبودی است. از خدمت‌گزاران مورد اعتماد تشکر می‌کنم که به من فروتنی و مسئولیت‌پذیری را می‌آموزند. من در یک خانواده معتادی به دنیا آمدم که سالی سیزده ماه در آن اختلاف نظر و عقیده بود و پدر و مادرم مدام در حال جنگیدن با هم بودند و فقط زمانی که پای بساط نشسته بودند؛ جو آرام بود. اینگونه بود که با مصرف شان سرخورده بودم و بدون مصرف شان در ترس و استرس که در دو حالت روی خوشی از زندگی نمی‌دیدم. اینکه در چنین خانواده‌ای متولد شده بودم؛ خودم را قربانی شانس و اقبال می‌دیدم. دنیای کودکی و نوجوانی تلخی را پشت سر گذاشتم. اتفاقات دردناکی از جمله روانی شدن مادرم که باعث شد تمام مسئولیت‌های زندگی به دوش من افتاد؛ طوری که خانه‌دار خانه شدم. عشق و محبتی دریافت نمی‌کردم. از جانب خانواده پدری‌ام مورد بمباران خشم و نفرت واقع می‌شدیم. من در انزوا بزرگ شدم و تا محبتی از کسی دریافت می‌کردم تمام تلاشم بر این بود که احترامش را نگه دارم. بخصوص در دوران تحصیل از طرف معلمانی که مورد محبت و احترام قرار می‌گرفتم درسهایشان را بهتر متوجه می‌شدم و سعی می‌کردم تکالیفشان را بهتر انجام بدهم. انگیزه‌ای برای زندگی در آن تاریکی‌ها و امیدی به بهبودی شرایط نداشتم. گویا چون پنبه‌ی آغشته به بنزین منتظر جرقه‌ای از جانب اعتیاد بودم. تا قبل از ازدواج مصرف مواد مخدر را تجربه نکرده بودم. ازدواج کردم شاید از آن حال و هوای گرفته‌ی خود خارج شوم اما با ازدواج و خدمت سربازی‌ام هم، مشکلی از من حل نشد. با نارضایتی حاصل از این دو اتفاق فقط دنبال آرامش بودم که با مصرف الکل و مواد مخدر مواجه شدم. تا زمانی که در مرحله تفنن و عشق و حال بودم؛ همه چیز به ظاهر خوب بود زیرا تسکین‌دهنده احساسات گذشته‌ام بود و زمانی که در دام اجبار به مصرف گرفتار شدم، مشکلاتم حادث شد. هر از گاهی می‌خواستم رها شوم. به انواع و اقسام روش‌های ترک اعتیاد متوسل شدم. در پاک شدن مشکلی نبود اما مشکل در پاک ماندن بود که با



شد و خدا را شکر توانستم قطع مصرف کنم. با حضور در جلسات و دعا کردن، راهنما گرفتم و قدم کار کردم و خدمت گرفتم. منشی، علی البدل، نماینده گروه، منشی جلسه اداری. همین طور خدماتم ادامه دار شد. خوش آمدگویی و پذیرایی هیئت نمایندگان و در ناحیه مسئول نشریات و سرگروه کمیته بیمارستان‌ها و زندان‌ها. همیشه زودتر از اعضا در آن مکان بودم و فضا را برای برگزاری خدمات آماده می‌کردم. در طول پاکیم همیشه سعی کرده‌ام جزی از کل باشم. چه در گروه، چه در هیئت نمایندگان و چه در صحن ناحیه. از خدا بابت اعتماد و فرصت خدمت، سپاسگزارم. یاد گرفتم خدمتم را با نیت خیر انجام دهم. قدر شناس این. ای و اصول روحانی باشم.

همیشه چه در حین خدمت و چه بعد از خدمت، روح و روانم صیقل پیدا می‌کند. احساس آرامش و وصل شدن به نیروی برتر را همراه دارم. احساس ارزش، افتخار و نشاط پیدا می‌کنم. از اینکه خدمتم در بهبودی دیگران تاثیر دارد، از خدا تشکر می‌کنم. مهم نیست که چه خدمتی باشد. مهم اینست که من پیش شما و با شما در گوشه‌ای از این برنامه، جا دارم و خدمت می‌کنم. اتفاقات و آرامش روحانی هدیه خداوند به من است.



نیت خیر...

[رامین معتاد ۱۳ سال. بندرعباس]

یکی از مراکز شهر بندرعباس، از روی اجبار تحت درمان بودم که ۳ نفر با سر و وضعی مرتب به آنجا آمدند. پس از سلام و احوالپرسی، مرا به شرکت در جلسات این. ای دعوت کردند. من که از مصرف مواد واقعاً خسته شده بودم، به جلسه نزدیک محله خودمان رفتم. با نشستن و گوش دادن باورهای من شروع

با سلام و تشکر از تمامی خدمت‌گزاران فصل نامه پیام بهبودی از خداوند تشکر می‌کنم که این فرصت را پیدا کردم تا به مجله پیام بهبودی مطلبی بنویسم. داشتم از درد مصرف و آشفتگی آن، روز به روز ضعیف و ضعیفتر می‌شدم. طوری که از نظر روحی، روانی و جسمی آشفته‌تر از روزهای قبل، در

پیام ما امید و عده ما آزادی...

من اصلاً فکر نکردم که اشتباه خوانده‌ام، وقتی فردا کسی دیگری پنفلت را خواند متوجه شدم که من اشتباه خوانده‌ام و کسی به من نخندیده است. در حالیکه هنگام مصرف دنبال کوچکترین بهانه‌ای بودم که دیگران را مسخره کنم. خودم هم بارها مورد تمسخر دیگران قرار گرفته بودم. دانستم که اینجا مرا درک می‌کنند. ماندگار شدم، قدم کار کردم و خدمت گرفتم. خدا را شکر ۱۲ روز دیگر تولد چهارسالگی من است. بزرگترین درسی که گرفتم این بود؛ هر معتادی می‌تواند ترک کند و پیام امید به زندگی سالم را دریافت کند.

را بگیر یا پاکم کن. بارها قسم می‌خوردم که دیگر نمی‌کشم اما دوباره مصرف می‌کردم. به خودم می‌گفتم که من جنبه‌اش را دارم. من ورزش کارم. فکر می‌کردم که می‌توانم اما زمانی رسید که به آخر خط رسیدم. همه چیزم را از دست دادم. وقتی به لطف و کمک خداوند برای اولین بار به جلسه این. ای آمدم و پیام بهبودی را گرفتم؛ با شنیدن حرفهایی که دیگران می‌گفتند احساس آرامش کردم. خیلی دوست داشتم حرف بزنم ولی می‌ترسیدم تا یک روز پنفلت فقط برای امروز را خواندم. به جای این. ای، این. آ خواندم. هیچ کس به من نخندید و

سلام اسم من رحیم و یک معتاد هستم. در سن ۱۵ سالگی اعتیاد فعال شد و مصرف را شروع کردم. در سن ۲۶ سالگی وارد انجمن شدم. من امروز ۳۰ سال دارم. اهواز متولد شدم پدرم مصرف کننده است. می‌گویند وقتی پدر ماهیگیر باشد پسرش هم تمایل به آب پیدا می‌کند. من هم در سن کودکی مصرف کننده قهاری شدم. ورزش می‌کردم، فوتبال بازی می‌کردم و کاپیتان جوانان تیمم بودم. اما در نهایت به جایی رسیدم که کارتون خواب شدم و در نخلستان‌ها زندگی می‌کردم. در مواقعی که کم می‌آوردم و عاجز می‌شدم؛ خیلی دعا می‌کردم که خدایا یا جانم

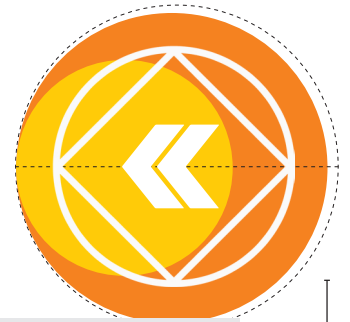


فرزند طلاق...

[آرزو. یاسوج]

بودم خراب شد اما بازم به تموم اعضا دست کمک دراز کردم. بعد سالها درسمو ادامه دادم. تو بهبودیم خانواده طردم کردن. هم زن خونه شدم هم مرد. تو خونه کار کردم تا بتونم زندگیم را جمع و جور کنم. بعد مرگ پدرم خونه پدریمو ازم گرفتن. من بزور اونجا زندگی می کردم. چه شبا و روزایی که با اشک خوابیدم. هر روز با بوی مواد و مصرف خانواده، من به امید ۲۴ ساعت پاکی دیگه بودم. باز صبوری کردم. شخصیت خرد شده ام با کار کرد قدما درست شد. به خودم، جامعه و به خانواده خدمت کردم و دعا کردم. امروز خدارو شکر اگه مادر ندارم؛ راهنمای دلسوزی دارم که کمکم می کنه. خواهر ندارم ولی دوستای بهبودی برام مثل خواهرن. پدرم فوت کرد اما کسانی هستن که بدون چشم داشت مثل پدر کمکم می کنن. فقط میخام بگم؛ بهبودی درد نداره، زحمت داره و زحمتش رعایت اصول روحانیه و من چون خدارو دارم همیشه در هر شرایط سختی، پاک می مونم.

سلام خدمت همه دوستای همدردم. خدا رو شکر بابت تمام داده ها و نداده هاش. منم سرگذشت زندگیم مثل بقیه افرادی که قربانی مواد مخدر و بیماری اعتیاد شدند. دختری ۲۷ ساله ام که تو سن ۵ سالگی مادرم طلاق گرفت. پدرم هم مصرف کننده بود. از همون بچگی یه چیزی درونم خالی بود. هرکی اگه تو بچگی با کتاب، دفتر و اسباب بازی، بازی می کرد؛ من با آب بندی مواد آشنا شده بودم. تو سن ۹ سالگی مصرف موادم شروع شد. سالا و روزا گذشت و من روز به روز بدتر شدم تا اینکه برادرم پاک شد و من بواسطه برادرم با انجمن معتادان گمنام آشنا شدم. چندین سال بود میومدم و باز به بهانه ی مصرف خانواده، دوباره مصرف می کردم. واقعاً عاجز شدم و برای بار ششم دوباره ترک کردم. از روز اول پاکیم از خدا درخواست کمک کردم. ۹۰ روز تو جلسه نشستیم، راهنما گرفتیم و قدم کار کردم. تو ۶ ماه پاکی، پدرم پاک شد. فکر کردم زندگیم خیلی خوب شده ولی تو یه سال پاکیم، پدرم فوت کرد. تمام چیزایی که برای خودم ساخته



جدول سؤالات قدم ها

جدول سؤالات قدم ها (۸)

سلام به همه دوستان بهبودی، از اظهار لطف و پیام های محبت آمیز شما تشکر می کنم. در این شماره نیز همچون شماره های قبلی ابتدا، کلمات کلیدی بکار رفته در کتاب های پایه و راهنمای کارکرد قدم مربوط به قدم هشتم را که از راست به چپ یا از چپ به راست چیده شده است، پیدا کرده و روی حروف آن کلمات خط بکشید. (برای راهنمایی شما یک مورد در جدول مشخص شده است.) از حروف باقیمانده یکی از سؤالات قدم هشتم بدست می آید. شما عزیزان تجربه ی خود را در مورد آن سؤال نوشته و برای مجله ارسال نمایید. در شماره بعدی اسامی و مطلب ارسالی تعدادی از دوستانی که بهترین تجربه را در مورد آن سؤال برای مجله ارسال نمایند، به چاپ خواهد رسید.

کلمات کلیدی قدم هشت:

جبران. خسارت. تکبر. ترازنامه. خجالت. غفلت. تاثیرگذار. رنجش. ناصداقی. اهمال. عزت نفس. بخشش. ملاطفت. شهامت. گمراه کننده. تشویق. شفافیت. ظرفیت. استحکام. تمایل. مشکلات. استثمار. التیام. نقص اخلاقی. رشد روحانی. عذرخواهی. اجتناب. قادر. ترمیم. تصورات. الهامات. اعجاب آور. صدمه. رهایی. شرمندگی. پشیمانی. مدیون. رهجو. عذاب

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

تهیه کننده: ارشد. ح. زنجان

جواب جدول شماره قبل: فروتنی چگونه بر بهبودی من تاثیر می گذارد؟



جواب‌های رسیده از جدول شماره ۷:

فروتنی چگونه بر بهبودی من تاثیر می‌گذارد؟

پرویز. ب. گنبدکاووس:

فروتنی یعنی پذیرفتن خود واقعیم فارغ از بزرگ‌بینی و کوچک‌بینی

در زمان مصرف، بیماری من، تعیین کننده شخصیت من بود و برای بدست آوردن مواد مصرفی به هر کس و یا هر چیزی تبدیل می‌شدم ولی امروز به این درک رسیدم که به غیر از خود واقعی بودن چیز دیگری به من کمک نمی‌کند و فروتنی تقریباً نقطه مقابل بی‌ارزشی است. در قدم هفتم نشانه فروتنی این است که نقش خود را در بازیابی مان درک نمایم و قبول کنم که نه از دیگران مهم‌ترم و نه کمتر و اینکه منحصر به فرد نیستم.

علی. م. استان البرز

فروتنی به این شکل به من کمک می‌کند که به تمامی ابعاد بیماریم تمرکز داشته باشم تا با کارکرد قدم‌های دوازده‌گانه و زندگی کردن به روال برنامه و فقط برای امروز زندگی کردن و با شرکت در جلسات بهبودی، به روند رشد خود ادامه دهم و با ماندن در برنامه و درک اصول، بتوانم شخصیت واقعی خود را بدست بیاورم.

قاسم. معتاد ۳۱ سال ۴ ماه:

در گذشته از زوایه منفی به همه زندگیم نگاه می‌کردم و فروتنی را هم از زاویه بیماری می‌دیدم. احساس بی‌ارزشی و خود کم‌بینی داشتم و از خودم زده شده بودم. خودم را دوست نداشتم اما امروز فروتنی یعنی در مرحله اول تحت هر شرایط خودم را دوست داشته باشم و در هر موقعیت زندگی، برای خودم دست بزنم و حتی در موقع اشتباه هم به خودم فرصت بدهم و خودم را سرزنش نکنم.

مهدی. اسدآباد:

فروتنی باعث نزدیکی من به خداوند و رفتن من از سر راه او می‌شود. فروتنی باعث شد تا همواره شکست و ناکامی و عجزم را بپذیرم و به آنها اقرار کنم و خود واقعیم را بپذیرم.

بپذیرم که من هم مانند همه آدم‌ها دچار اشتباه می‌شوم. فروتنی باعث شد از افکار و عقاید کهنه و پوسیده قدیمی دست بردارم و به این اصول ایمان بیاورم. باعث شد تا دست‌آویزها و پل‌های بازگشت را رها سازم و خودم را بپذیرم.

باعث شد خیلی جاها سکوت کنم و از قضاوت‌های نابه‌جا پرهیز کنم. فروتنی وقتی از شعار به عمل تبدیل شود؛ در زندگیم اثر خواهد گذاشت.

حسین. الف. میانه:

فروتنی باعث می‌شود خود را به عنوان یک انسان قبول کنم و فرصت اشتباه را به خود و دیگران بدهم. باعث می‌شود خود را بهتر و یا کمتر از دیگران نبینم. نقاط قوت و ضعف‌هایم را ببینم و انتظاراتم را از خود و دیگران به حداقل برسانم تا بتوانم با آرامش زندگی کنم.

عباس. ج. زرقان. فارس

فروتنی یکی از ارکان مهم بهبودی است و تا به آن دست پیدا نکنم به خویشتن‌پذیری که عامل تعادل در بهبودی است دست پیدا نخواهم کرد. مرا از توهمی که نسبت به خود از طریق باورهای غلط و اتفاقات گذشته پیدا کرده‌ام؛ بیرون می‌آورد. انرژی زیادی که صرف انکار خود و رد کردن خود می‌کنم؛ صرف بهبودی می‌شود. کمک می‌کند که از احساس گناه و خجالت و قربانی بودن که عوامل مخربی در بهبودی هستند آزاد شوم.

کامران. ف. شهرستان نور:

فروتنی یعنی از خود گذشتگی، ایثار و بخشش. فروتنی را در انجمن آموختم. با مصرف خسارت‌های جبران ناپذیری اول به خودم و بعد به روابط خانوادگی‌ام و به اجتماع وارد نمودم. در انجمن یاد گرفتم که تا خودم را نبخشم نمی‌توانم رهایی پیدا کنم و دیگران را ببخشم پس باید ببخشم تا بخشوده شوم.

شماره ثبت: ۲۱۰۶۵

روز راهنما مبارک باد



راهنما شدن قلب قدم دوازدهم و یکی از
راه های اصلی رساندن پیام می باشد.
راهنما شدن خدمت ایثارگرانه ای است که
راجع به آن در برنامه صحبت می کنیم.

منتظر
حضور
شما

هستیم