



■ انجمنی فراتر از قومیت و نژاد

■ از خود خوشنودی

■ بهبودی و خدمت در شرایط خاص

■ کتاب پایه ای نصفه و نیمه در زندان



سره مقاله

پیام بهبودی

نشریه داخلی انجمن معتادان گمنام ایران

سال هجدهم ■ شماره هفتاد ■ بهار ۱۴۰۱

شماره ثبت: ۲۱۰۶۵

بهار آغاز نوشتن است و نمایانگر شروع دوباره

صاحب امتیاز: شورای منطقه ایران

مجله پیام بهبودی از دریافت نامه‌ها، مقاله‌ها، داستان‌ها و تجربه‌های بهبودی و همچنین از طرح‌های تصویری شما استقبال می‌کند. از شما اعضای محترم برنامه معتادان گمنام می‌خواهیم تجارب خود را با سایر همدردان به اشتراک بگذارید.

لطفاً نامه‌های خود را به صورت خوانا و مشخص همراه با ذکر نام و حرف اول نام خانوادگی و در صورت تمایل به همراه شماره تماس برای ما ارسال کنید.

حق ویرایش برای مجله پیام بهبودی محفوظ است و این کمیته با توجه به خط مشی مشخص از مطالب ارسال شده استفاده و بر اساس اولویت بندی و ظرفیت‌های موجود از نامه‌ها استفاده می‌کند.

مطالب چاپ شده منعکس کننده تجارب و نظرات اعضای انجمن معتادان گمنام است و در حکم نظر کلیت انجمن معتادان گمنام نمی‌باشد.

شما اعضای محترم می‌توانید نامه‌های خود را از طریق زیر برای مجله پیام بهبودی ارسال نمایید:

آدرس پستی مجله: تهران، صندوق پستی: ۷۱۴۳-۱۵۸۷۵

پست الکترونیکی: Pb@nairan.org
نرم افزار واتس اپ و تلگرام: ۰۹۱۹۳۱۲۲۷۲۹



با تقدیم بهترین تبریک و زیباترین سلام‌ها. ضمن تبریک سال نو به اعضای انجمن معتادان گمنام و همدردان عزیز سال خوبی را برای شما عزیزان آرزو مندیم.

از شورای منطقه ایران بابت انتخاب اینجانب به عنوان مسئول کمیته فصلنامه تشکر می‌کنم. خداوند مهربان را سپاسگزارم که به لطف و کرمش توفیقی حاصل شد تا بتوانم با انجام این خدمت، وسیله و ابزاری باشم برای رساندن پیام بهبودی به معتادانی که هنوز در عذاب هستند. از خداوند می‌خواهم در این دوره خدمت همواره یار و یاورم باشد و مرا مورد حمایت خود قرار دهد. امیدوارم با انجام خدمات موثر پیام رسان خوبی برای برنامه معتادان گمنام باشم.

اولین شماره مجله پیام بهبودی در زمستان سال ۱۳۸۳ چاپ شد و امروز خوشحالیم که هفتادمین شماره از مجله در دسترس شما عزیزان است. از آغاز فعالیت کمیته فصلنامه تاکنون خدمتگزاران عاشقی در این کمیته تلاش و کوشش کرده‌اند که از آنها تشکر می‌نمایم و دست آنها را به گرمی می‌فشارم و از زحمات عاشقانه آنها سپاسگزاری می‌کنم. امید است بتوانیم در مجله پیام بهبودی همواره رهروی آن عزیزان بوده و مسیر را برای کسانی که می‌خواهند به ما پیوندند هموار سازیم. در این شماره سعی ما بر این بوده که مجله پیام بهبودی غالباً رنگ و بوی بهبودی بیشتری به خود بگیرد و در این راستا دو مقاله در ارتباط با ابزارهای مثبت بهبودی خدمت شما همدردان و دوستان تقدیم گردیده است که شامل:

(۱) تأثیر کارکرد قدم‌های ۱۲ گانه در زندگی
(۲) تأثیر شرکت منظم در جلسات بهبودی، می‌باشد.

مطالب دیگر در ارتباط با تجارب همدردان عزیزمان است که امیدواریم با خواندن آنها بتوانید از تجربه دوستان همدرد استفاده بیشتری کرده و در مسیر بهبودی از آنها بهره ببرید.

موضوعی که لازم است به اطلاع شما

مخاطبان محترم برسانیم این است که ما به کمک هم کاری را می‌توانیم انجام دهیم که به تنهایی قادر به انجام آن نیستیم. مجله پیام بهبودی متعلق به یکایک اعضای معتادان گمنام است و ما در کمیته فصلنامه خواهان مشارکت بیشتر شما عزیزان هستیم تا به کمک گوناگونی نگرش و دیدگاه‌های اعضا بتوانیم پیام برنامه را با صدایی رسا به گوش سایر معتادان برسانیم لذا از شما عزیزان درخواست داریم به سادگی مشارکتی که در گروه می‌کنید و یا صحبتی که با یک همدرد دارید؛ قلم به دست گرفته و آن را با ما در میان بگذارید. تمرکز خود را بر روی مسائلی چون: نحوه آشنایی‌تان با انجمن معتادان گمنام، احساسات‌تان بعد از ورود به برنامه، تأثیر کارکرد قدم‌ها، رعایت و درک سنت‌ها، تأثیر استفاده از اصول روحانی، تجربیات‌تان در طول زمان خدمت، تأثیر مطالعه نشریات بر بهبودی شما، چگونگی پیام‌رسانی به تازه‌واردان، خاطره‌های دوران بهبودی و مطالبی را که از نظر شما حامل پیام می‌باشد برای ما بفرستید.

و در آخر روی سخنی با مسئولین محترم نشریات گروه‌هاست. لطفاً ترتیبی اتخاذ فرمایید که مجله پیام بهبودی در دسترس همه اعضای گروه قرار گیرد. شما عزیزان می‌توانید ابتدای شروع هر فصل، در رابطه با موجود بودن مجله پیام بهبودی در گروه اطلاع‌رسانی کرده و مجله را به همه اعضای گروه معرفی نمایید تا اعضا از محتویات ارزشمند فصلنامه اطلاع کسب کنند و آنها را تشویق به خرید و فرهنگ نشریه خوانی کنید. اعضای محترم NA هم می‌توانند با عشق و ایثار مجله را به عنوان یک هدیه پُر ارزش به تازه‌واردان و سایر دوستان هدیه بدهند.

بیشتر از زحمات همه شما تشکر می‌کنم و سالی سرشار از بهبودی را برای اعضای انجمن معتادان گمنام از خداوند مهربان خواستارم.

با احترام فراوان
مسئول کمیته فصلنامه پیام بهبودی
اشکان. م

۲۷

کاریکاتور

۲۴

زندندان مرا آزاد کرد

۲۰

رعایت اصول تحت هر شرایطی

۱۹

این فرصت را از دست ندهید

۱۶

تأثیر کارکرد قدم‌های ۱۲ گانه در زندگی

۱۴

تأثیر شرکت منظم در جلسات یهودی

۱۲

آخرین علائم حیاتی

۱۰

دوری از دیدگاه‌های شخصی

۸

همیشه قبل از طلوع، هوا تاریک تر است

۱

یهودی در خلیج فارس

۲

سر مقاله

مشارکت

پایان به‌خوبه

دلایل ورود مهم نیست

«احمد.ت. سبزواری»

با سلام خدمت همدردان عزیزم، تصمیم گرفتم مسئله‌ای که همیشه برایم جالب و خاطر انگیز بوده و باعث ماندن من در NA شده است را برایتان بنویسم و آن را با شما در میان بگذارم.

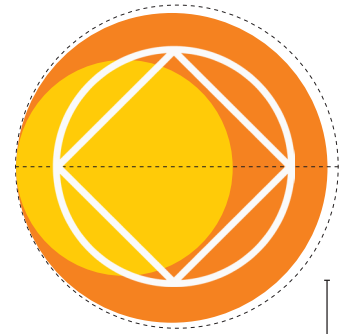
به دلیل شغلی که داشتم باید از طریق مرزهای زمینی تردد می‌کردم. با اینکه می‌دانستم مصرف مواد و به همراه داشتن آن، هر لحظه مرا در شرایط بسیار خطرناک قرار می‌دهد ولی اجبار به مصرف، اجازه نمی‌داد به چیز دیگری فکر کنم اما مسئله مهم زمانی اتفاق افتاد که مجبور شدم برای تمديد مدارک تردد در یک مرکز، آزمایش عدم اعتیاد بدهم و جوابش را به اداره مربوطه ارائه دهم. از سر ناچاری به فکر قطع مصرف افتادم، ناگفته نماند اصلاً از شرایط خود و زندگی‌ام راضی نبودم و اوضاع خوبی را تجربه نمی‌کردم و دائم در حال فرار از زندگی و مشکلات آن بودم. مصرف به نوعی تنها پناهگاهم شده بود. در همان ایام، دوستی در مکان مصرف که آشنایی کمی هم با انجمن معتادان گمنام داشت؛ NA را به من معرفی کرد و گفت: "اگر

می‌خواهی قطع مصرف کنی جلسات به تو کمک می‌کند." تردید داشتم که برای اعتیاد راهی وجود داشته باشد. چون تجربه ترک را داشتم و کسی را هم ندیده بودم که بتواند قطع مصرف کند و از زندگیش راضی باشد اما به هر حال تصمیم گرفتم برخلاف میل باطنی‌ام و برای قانع کردن خودم که هیچ راهی وجود ندارد، فردا به جلسه‌ای که دوستم آدرسش را داده بود بروم. فردای آن روز با شک و تردید خاصی به جلسه رفتم و خودم را با پسوند معتاد معرفی کردم. اتفاقاً آن شب برایم خیلی عجیب بود. واقعا نمی‌توانم آن را توصیف کنم. بعد از آن جلسه چند روزی بیشتر طول نکشید که پاک شدم. نکته دیگری که توجه مرا به خودش جلب کرده بود این موضوع بود که برای اولین بار معتادانی را می‌دیدم که در مشارکت‌هایشان می‌گفتند: "دیگر لازم نیست از روی اجبار مصرف کنی. راهی برای پاک ماندن وجود دارد." با حضور مرتب در جلسات هر روز دلگرم‌تر می‌شدم با اینکه احساسات متفاوتی را تجربه می‌کردم اما دیگر ترسی نداشتم. امید درونم زنده شده بود و دوست داشتم هر روز سریع‌تر خودم را به جلسه



برسانم. چیزی از درونم می‌گفت: "انگار این دفعه‌ای آخر قطع مصرف است." اوایل از بابت شغلم نگران بودم چرا که به واسطه شرایط کاری می‌بایست مدتی از دوستانم در انجمن معتادان گمنام دور می‌شدم. موضوع را با دوستی که بعدها او را به‌عنوان راهنما انتخاب کردم در میان گذاشته و دلیل آمدنم به جلسات را هم عنوان کردم. به او گفتم: "اعضای گروه می‌گویند شما فعلاً نباید از جلسات دور شوید." راهنمایم گفت: "نگران نباش با هم صحبت می‌کنیم." خدا را شکر که خیلی زود متوجه اهمیت موضوع شدم. تصمیم گرفتم که بمانم و دو دستی به پاکیم چسبیدم. چون لذت پاک بودن و تجربه کردن احساسات جدید حال مرا خوب کرده بود. خیلی وقت بود این حال و احوال را تجربه نکرده بودم. هر شب به جلسه می‌رفتم، با راهنمایم در ارتباط بودم، به سؤالات قدم پاسخ می‌دادم. مسیر شغلی‌ام را تغییر دادم و اوضاع رو به

بهبتر شدن بود. از آنجایی که راهنمایم عضو خدمتگزاری بود توانستم از او الگوبرداری کنم و عضویت فعالانه را از ایشان یاد بگیرم و آن را درک کنم. دیگر متوجه شده بودم که باید برای خودم کاری انجام دهم. در حال حاضر که این مطلب را می‌نویسم ۱۵ سال و ۸ ماه و ۸ روز است که پاک و خدمتگزار انجمن معتادان گمنام هستم. چقدر سنت سوم و جمله با اهمیتی که اعضای ما آن را به درستی درک و اجرا می‌کردند برایم بارز است. بارها شنیده‌ام که می‌گفتند: "حضور یک معتاد برای اولین بار در جلسات به دلایل مختلفی انجام می‌گیرد. به هیچ وجه مهم نیست که به چه دلیل آمده‌ایم." خدا را بابت یادگیری و اجرای اصول ساده انجمن معتادان گمنام شاکرم. تا امروز سعی کرده‌ام با تعهد و مسئولیت‌پذیری مسیر برنامه را دنبال کنم تا بتوانم در پیام‌رسانی و ارتباط با تازه‌واردان درست عمل کنم.



از خود خشنودی

[محمد. الف. قم]

محمد هستم یک معتاد. ضمن تشکر از خدمتگزاران مجله پیام بهبودی، مصمم شدم تا با همدردانم از این طریق تجربه‌ام را به مشارکت بگذارم.

در سال ۱۳۸۱ با برنامه معتادان گمنام آشنا شدم. به صورت فعال برنامه بهبودی را دنبال می‌کردم. راهنما گرفتم، مرتب به جلسات می‌رفتم، قدم کار می‌کردم، رهجو گرفتم و به مرور بعد از خدمت در گروه با ساختار خدماتی آشنا شدم. مسئولیت پست‌های خدماتی بسیاری را در سطح کمیته شهری تجربه کردم. در سال یازدهم پاکی‌ام احساس کردم مورد توجه قرار گرفتن در خدمات و انجمن دیگر به تنهایی مرا ارضا نمی‌کند. احساس نیاز به توجه و تأیید طلبی بیشتری داشتم که به دنبال آن در بازار کار و اجتماع گشتم. با این باور که رشد اقتصادی و مالی می‌تواند حالم را خوب و بهتر کند. تمام انرژی خودم را صرف این موضوع و کسب پول بیشتری کردم. کم‌کم از فعالیت و حضور مرتب در برنامه فاصله گرفتم. به

همین دلیل تفریحات و خوش گذرانی‌های شخصی‌ام بیشتر شد. در این بین به دنبال روابط نامشروع رفتم و شروع به افراط کردم و به مصرف داروهای مکمل و تقویتی خاصی روی آوردم. در اوایل یکسری داروهای گیاهی مصرف می‌کردم و خودم را توجیه می‌کردم که اینها داروهای گیاهی هستند و هیچ مشکلی برای پاکی من ندارند. خودم از این داروها مصرف می‌کردم و دوستانم را هم به مصرف آنها تشویق می‌کردم. بعد از مدتی متوجه شدم این داروها دیگر تاثیری ندارند. بنابراین به دنبال مصرف داروهای شیمیایی رفتم. وابستگی به داروهای شیمیایی شدت گرفت و به مرور متوجه شدم که این داروها مرفین و مخدر دارند. این قرص‌ها دیگر پاسخ‌گوی نیاز من نبود و به دنبال داروی قوی‌تری رفتم. قرص مخدر رایجی را پیدا کردم و مصرف آن را شروع نمودم. کم‌کم دچار اجبار به مصرف شدم و احساسات بسیار بدی را تجربه می‌کردم. یأس و ناامیدی همه وجودم را فراگرفته بود و همیشه در



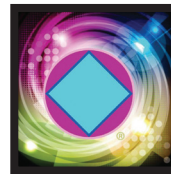
نداشتم. خداوند را انتخاب کردم و در مقابلش تسلیم شدم و از او خواستم که نجات دهد. چون دیگر مواد مخدر کمکی به من نمی‌کرد. او صدایم را شنید. ترس‌هایم را گرفت و من به سادگی احساسش کردم. خداوند مرا به سمت نزدیکترین گروه NA هدایت کرد. دوباره به جلسات برگشتم و همه چیز را از نو شروع کردم. کاملاً تسلیم شدم. راهنما گرفتم و کارکرد قدم‌ها را شروع کردم. امروز ۴ سال و ۷ ماه و ۴ روز است که پاک هستم. چندین معتاد به عنوان رهجو مرا در بهبودی یاری می‌کنند. خدمت می‌کنم و روزانه قسمتی از وقت زندگیم را صرف معتادان گمنام می‌کنم. هر روز به صورت مرتب در دعاهايم از خداوند می‌خواهم نعمت خدمت در برنامه را به من بدهد. زندگی خوبی دارم و اعتبار شغلی و اجتماعی‌ام را مجدداً کسب کرده‌ام. مسئولیت‌های بهبودی خودم را انجام می‌دهم تا بتوانم بهبودی را دنبال کنم و خدمتگزار خوبی برای برنامه معتادان گمنام باشم.



بعد از مدتی متوجه شدم این داروها دیگر تاثیری ندارند. بنابراین به دنبال مصرف داروهای شیمیایی رفتم. وابستگی به داروهای شیمیایی شدت گرفت و به مرور متوجه شدم که این داروها مرفین و مخدر دارند. این قرص‌ها دیگر پاسخ‌گوی نیاز من نبود و به دنبال داروی قوی‌تری رفتم.

حال سرزنش کردن خودم بودم. دیگر قادر به برقراری ارتباط با دوستان بهبودی نبودم و از آنها فرار می‌کردم. در همین هنگام بود که دیگر تمام توانایی خود را از دست دادم و دچار بحران مالی بزرگی شدم. تبدیل به یک مصرف کننده شدید مواد مخدر شده و همه داشته‌هایم را از دست دادم. در نهایت به دلیل بدهی و نابسامانی مالی روانه زندان شدم.

سه سال و نیم در حال تحمل کیفر در زندان بودم. به جلسه‌ای که توسط کمیته زندان‌ها و بیمارستان‌ها برگزار می‌شد، رفتم. در ابتدا لغزشم را انکار کردم اما باز هم به جلسات می‌رفتم تا بالاخره انکارم را شکستم و خود را به عنوان یک تازه وارد معرفی کردم. به هر حال، این مدت گذشت و من آزاد شدم. وقتی از زندان بیرون آمدم شغل و درآمدی نداشتم. مشکلاتی که اعتیاد برایم به وجود آورده بود باعث شده بود که احساسات ناخوشایندی را تجربه کنم. هیچ‌کس را در دنیا به غیر از خداوند



استقبال گرم

«رضا. م. مشهد

رضا هستم معتاد. خدا را بابت انجمن معتادان گمنام که بزرگترین مشکل مرا حل کرد شکر می‌کنم. چندین سال به طرز عجیب و وحشتناکی مصرف کننده مواد مخدر بودم تا پیام انجمن را گرفتم. با ترس و دلهره از اینکه آیا NA به من کمک می‌دهد یا نه وارد جلسات شدم. اولین باری که وارد جلسه بهبودی شدم دوست خوش آمدگو آنچنان استقبال گرمی از من کرد و مرا به داخل جلسه راهنمایی کرد که حس خوبی را تجربه کردم. گرداننده جلسه وقتی متوجه شد با ترس وارد جلسه شدم خیلی قشنگ و زیبا با من همدردی و همسانی کرد. در اولین جلسه آنقدر مورد احترام و تشویق اعضا قرار گرفتم که تصمیم گرفتم بدون در نظر گرفتن عواقب خماری پاک شوم. به کمک دوستان پاک شدم، راهنما گرفتم و مشغول کارکرد قدم‌ها هستم و آرامش خاصی زندگیم را فراگرفته است. امروز که این مطلب را می‌نویسم به لطف خدا و انجمن معتادان گمنام ۲۱ ماه و ۶ روز است که پاک هستم.



هیچ بهانه یا دستاویزی برای لغزش نداشتم

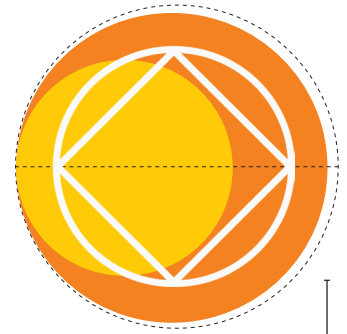
[فروزان. ت. تهران]



که متأسفانه همسرتون فوت شده. هیچ وقت اون لحظه رو فراموش نمی‌کنم، خشکم زده بود. انگار دیگه هیچ صدایی رو نمی‌شنیدم. شوکه شده بودم، به زور خودم رو به خونه رسوندم. هیچ کس رو نداشتم چون همه اقوام شهرستان بودند. مواد و وسایل مصرف همسرم کنار رختخوابش، وسط خونه مونده بود. خبر مرگ همسرت رو یک ساعت قبل شنیده باشی، ۳ ماه بیشتر پاکي نداشته باشی، مواد و وسایل مصرفیت هم کنارت باشه و مصرف نکنی! واقعا عجیب بود! خودمم که بهش فکر می‌کنم باورم نمیشه اما این من نبودم، یه چیزی داشت ازم مراقبت می‌کرد. همون ندایی که همیشه همراهم بود و باز قرار بود باهام باشه. هر کم کم خانواده‌ام اومدن و تقریباً همه هم مصرف کننده. هر کدومشون که می‌رسیدن بساط خودشونو به گوشه پهن و شروع به مصرف می‌کردن. مادرم صدام زد و گفت اینقدر گریه و بی‌قراری نکن. بیا یه چند تا دود بگیر شاید آرام بشی. قبول نکردم خودم نمی‌دونم چرا انگار همون صدا و ندای درونی باز داشت کار خودشو می‌کرد! فرداش مراسم خاکسپاری انجام شد و من شرایط خیلی بدی داشتم. اون لحظات آرزو می‌کردم؛ کاش منم می‌مردم چون دیگه توی اون لحظات به نقطه‌ای رسیده بودم که فکر می‌کردم تمام آرزوهایم از بین رفته. اما این شرایط سپری شد و من به کمک خداوند مصرف نکردم و پاک موندم.

من هیچ نقطه‌ای در برنامه بهبودیم برای لغزش نکه نداشته بودم. جمله‌ای از کتاب راهنمای کارکرد قدم در قدم یک می‌گه: «ممکن است فکر کنیم با یک رشته وقایع نمی‌توانیم در حالی که پاک هستیم، روبرو شویم، مانند یک بیماری حاد، یا مرگ یکی از عزیزان و نقشه بکشیم که اگر چنین اتفاقی افتاد مصرف کنیم.» تمامی این اتفاقات با سن پاکي کم باعث نشد که من به مصرف فکر کنم و هم اکنون برنامه بهبودی خودم را دنبال می‌کنم و امروز ۴ سال و ۱۳ روز است که پاکم و خدا رو شکر می‌کنم.

فروردین ماه سال ۱۳۹۷ بود و من هنوز چپ ۳ ماهگی را نگرفته بودم. اوایل سال و تعطیلات نوروزی، بسته بودن جلسات تا ۱۴ فروردین شرایط سختی را برایم فراهم کرده بود. بی‌حوصلگی از یه طرف و خستگی‌های مفرطی که از ابتدای سال جدید داشتم از طرف دیگه باعث شده بود که تاب و توانم از دست بدم. در به در دنبال یه جلسه بهبودی بودم تا یه مقدار انرژی بگیرم، جلسه‌ای باز نبود. با هزاران امید و دست و پا زدن اوضاع رو پشت سر گذاشتم و همچنان درگیر دکتر و بیمارستان بودم. بالاخره روز ۱۴ فروردین تونستم تو یه جلسه بهبودی شرکت کنم. چیزی از درون باهام حرف می‌زد و می‌گفت؛ دستتو بالا بگیر و مشارکت کن. منم صحبت کردم اما فقط یه چیز از صحبت‌هام یادم میاد: «نمی‌دونم قرار چه اتفاقی بیفته!» احساس عجیبی داشتم حتی الانم که به اون حال فکر می‌کنم؛ می‌بینم قابل توصیف نیست. اون روز توی جلسه من نبودم که حرف می‌زدم. اون صدای یکی دیگه بود. چون قرار بود که ۹ روز دیگه اتفاق عجیبی توی زندگیم بیفته، اتفاقی تلخ و سیاه از جنس مرگ. تمام اون ۹ روز یک پام مطب و آزمایشگاه بود و پای دیگه توی جلسه بهبودی. اون روز بالاخره فرا رسید. ساعت ۶ غروب احمد (همسرم) رو توی بیمارستان بستری کردم. چند ساعت پله‌ها رو بالا پایین رفتم تا مراحل بستری انجام بشه. خسته بودم و نیاز بود استراحت کنم اما یه نیروی قوی توی وجودم اجازه دور شدن از احمد رو بهم نمی‌داد. کم کم برگشتم خونه چون قادر نبودم روی باهام وایسم. اینقدر خسته بودم که حد نداشت. به هر سختی که بود خوابیدم. ساعت ۶ صبح بیهو با صدای زنگ تلفن از جام پریدم. تماس از طرف بیمارستان بود. خدا میدونه چطور با فرزنده به بیمارستان رسیدم. کلی دکتر و پرستار کنار تخت همسرم جمع شده بودن و داشتن بهش شوک می‌دادن و بعد اونو به بخش آی‌سی‌یو منتقلش کردن. بعد از چند دقیقه پرستار بهم اطلاع داد



بهبودی در خلیج فارس

[آر.ش.ش. کرج]

بهار ۱۴۰۱

ما که یکی از اعضای فعال انجمن است چند پمفلت و یک کتاب پایه برایمان سوغات آورده بود. به برکت همان سوغاتی‌ها، جلسه ما جان گرفت و چند نفر به جمع ما اضافه شدند. اما برگزاری جلسه در آرامگاه برایمان سخت بود چون سایرین ما را می‌دیدند و کنجکاوی می‌کردند. به همین دلیل تصمیم گرفتیم جلسه را در غار جزیره برگزار کنیم. همان زیلو را در غار «اودینه» پهن کردیم و به کارمان ادامه دادیم. اما با فرا رسیدن زمستان، غار سرد و تاریک شد و ما دیگر نتوانستیم در آنجا دوام بیاوریم. در نهایت، زیلو را برداشتیم و به لب ساحل رفتیم تا در زیر مشعل‌های شرکت نفت بهبودی‌مان را دنبال کنیم. نور و گرمای مطبوع این مشعل‌ها در شب‌های زمستان ۱۳۸۳، برای ما بسیار خاطره انگیز است. در یکی از همان شب‌ها بود که سر و کله یک مهندس تهرانی در جلسه ما پیدا شد. او می‌گفت که بهتر است جلسه را در یک اتاق برگزار کنیم. دقیقاً در همان روزها بود، که یک اداره دولتی، ساختمان دو طبقه‌ای را به سرعت در جزیره ساخت. ما هم موقعیت را مناسب دیدیم و به سراغ رئیس آن اداره رفتیم تا یک اتاق از آنها بگیریم. آقای رئیس پس از چند دقیقه گپ و گفت، ناگهان کشوی میزش را باز کرد و یک کتاب پایه از آن بیرون آورد! او با خوشحالی می‌گفت که انجمن ما را می‌شناسد و در شهرهای دیگر نیز با معتمدان گمنام همکاری کرده است. ما که چشمانمان از دیدن آن کتاب و شنیدن صحبت‌های رئیس گرد شده بود، کلید اتاق را گرفتیم و با احساسی سرشار از



بنای تاریخی خارگ متعلق به قرن هشتم هجری قمری. اولین جلسه‌ی گروه شهامت در حیات این آرامگاه برگزار شد.

بیش از ۱۶ سال دارای اعضای بسیار زیادی است. مثل سرگذشت زندگی خود ما، سرگذشت NA در خارگ نیز یقیناً یک معجزه است. دو نفر از اعضای خارگ تعریف می‌کنند: ما در بوشهر پاک شدیم و تا مدتی در همانجا جلسه می‌رفتیم ولی برای ادامه‌ی زندگی باید به جزیره و به کنار خانواده‌مان بر می‌گشتیم. اما می‌ترسیدیم. چون در اینجا جلسه‌ای نبود. ولی بالاخره دل را به دریا زدیم و آمدیم. ما برای پاک ماندن نیاز به انجمن داشتیم و باید کاری برای خودمان می‌کردیم. خلاصه این‌که یک روز در حیات آرامگاه تاریخی خارگ به همراه یک عضو بوشهری و عضو دیگری که از شیراز آمده بود، ۴ نفری بر روی یک زیلو نشستیم و با خواندن دعای آرامش، کارمان را شروع کردیم. چند روز بعد، راهنمای ما به همراه همسرش از بوشهر به اینجا آمد. همسر راهنمای



بی‌تردید، مواعی که اعضای ما در خارگ بر آنها فائق آمدند بسیار دشوار بوده و به تعبیری که امروز مورد علاقه‌ی آنهاست، فقط «کار خدا» بوده است.

خارگ، جزیره‌ای در ۳۸ کیلومتری ساحل گناوه با ۸ هزار نفر جمعیت محلی است که از توابع بوشهر به حساب می‌آید. بزرگ‌ترین پایانه‌ی صادرات نفت خام جهان در این جزیره بنا شده است و به همین دلیل تعداد پرشماری متخصص و کارگر غیر بومی هر روز به خارگ رفت و آمد می‌کنند تا چرخ صنعتش را به گردش درآورند. جلسات بهبودی جزیره نیز از تنوع و گوناگونی جالبی برخوردار است و اعضا از قومیت‌های مختلف و سراسر ایران در آن شرکت می‌کنند.

چهار گروه با نام‌های رشد، آرامش، شهامت و صبح جمعه سال‌هاست که پرچم انجمن‌مان را در اینجا بالا نگه داشته‌اند تا ما در باستانی‌ترین جزیره‌ی ایران نیز بهبودی خود را دنبال کنیم. گروه شهامت که اولین جلسه را تنها با ۴ عضو در یک آرامگاه برگزار کرد، حال با گذشت

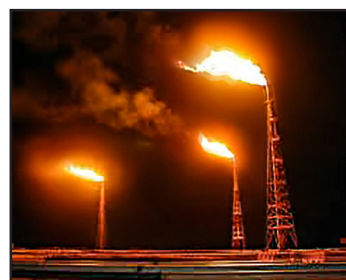


گروه شهامت خارگ، ۱۴ سال در این اتاق، پیام برنامه را به معتادان رسانده است.

اینجا. برخی از خدمات ما نیز یک‌ساله است. نمایندگان خدماتی گروه‌های خارگ، هر ماه با اتوبوس دریایی به بوشهر می‌روند تا در جلسات ساختار شرکت کنند. گاهی نیز دریا طوفانی می‌شود و ما نمی‌توانیم خودمان را به جلسات ساختار برسانیم. با این حال باید بگوییم که روزهای خوبی را می‌گذرانیم.

پیام ما در خلیج فارس، همچنان به پیش می‌رود و جزایر ایرانی را سرشار از بهبودی می‌کند. در حال حاضر گروه‌های معتادان گمنام در ۴ جزیره‌ی قشم، کیش، خارگ و هرمز جلسات مرتبی را برگزار می‌کنند. این آمار وقتی هیجان انگیزتر می‌شود که می‌بینیم بانوان نیز ۱ جلسه در کیش دارند.

جدیدی‌ست که مرتب از شهرهای مختلف ایران به اینجا می‌آیند. آنها تجربه‌های خوبی را با خود می‌آورند و باعث می‌شوند که ما همیشه حرف‌های تازه و جدید بشنویم. یکی دیگر از اعضا می‌گوید: ما بیش از ۱۰۰ عضو در جزیره داریم که تقریباً نیمی از آنها بومی‌اند. نیمی دیگر نیز، کارکنان بخش‌های صنعتی‌اند که اغلب ۱۴ روز در جزیره کار کرده و سپس ۱۴ روز به مرخصی می‌روند. به همین خاطر، اساسنامه‌ی گروه ما به گونه‌ای تنظیم شده است که اعضا بتوانند «خدمات ۱۴ روزه» انجام دهند. اگر این کار را نمی‌کردیم، اعضای غیر بومی (که مرتب با هواپیما به جزیره آمد و رفت می‌کنند) نه می‌توانستند در شهر خودشان خدمت کنند و نه در



مشعل‌های شرکت نفت در ساحل جزیره‌ی خارگ. این مشعل‌ها محیط اطراف خود را گرم و پر نور می‌کنند.



غار اودنه که در سال ۱۳۸۳، چشمه‌ی آب از آن می‌جوشید. اعضای ما در کنار آن چشمه، بر روی یک زیلو، جلسه برگزار می‌کردند.



مثل سرگذشت زندگی خود ما، سرگذشت NA در خارگ نیز یقیناً یک معجزه است.

موفقیت از ساختمان بیرون آمدیم. و حالا ۱۴ سال است که در همین اتاق جلسه داریم. بی‌تردید، موانعی که اعضای ما در خارگ بر آنها فائق آمدند بسیار دشوار بوده و به تعبیری که امروز مورد علاقه‌ی آنهاست، فقط «کار خدا» بوده است. یکی از خدمتگزاران گروه شهامت می‌گوید: هر شب تقریباً ۳۵ نفر در جلسه‌ی ما شرکت می‌کنند. بعضی شب‌ها ۵۰ نفر می‌آیند تا در جشن تولد دوستان خود شرکت کنند. برخی از اعضا در شب تولدشان، به تمام حاضرین در جلسه، ساندویچ بندری و نوشابه می‌دهند و بعد همگی به پارک ساحلی می‌رویم و چند دقیقه ضرب و تمپوی محلی می‌زنیم و تفریح می‌کنیم. یکی از جاذبه‌های جلسات خارگ، چهره‌های

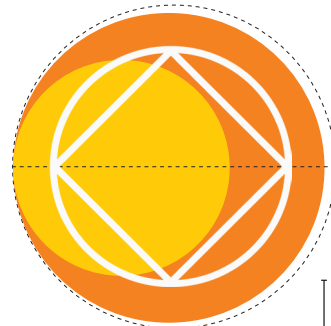
پی‌نوشت: تا قبل از شیوع ویروس کرونا، جلسات گروه بانوان جزیره قشم برگزار می‌شد که امیدواریم دوباره فعالیت‌شان را شروع کنند.

خاطرهای از اولین شرکت در جلسه NA

حسن. هشتگرد

من با ترس و دلهره‌ای زیاد دستم را به زور بالا بردم و گفتم حسن هشتم یک معتاد. این اولین باری بود که خودم را به عنوان یک معتاد معرفی می‌کردم. جمعیت حاضر شروع به تشویق من کردند و من مات و مبهوت شده بودم! آنقدر مرا تشویق کردند که بُضم ترکید و ناخودآگاه اشک می‌ریختم. در این میان یک نفر، یک پمفلت و یک چپ سفید خوش‌آمدگویی به من داد. تا اینکه تشویق‌ها تمام شد و من نشستم. هیچ وقت آن لحظه و آن تشویق از یاد من پاک نشده است و همیشه آن را به یاد دارم. چیزی که باعث شد در آن مقطع پاک‌ی باز هم در جلسات شرکت کنم و پاک بمانم همان تشویق‌های روز اول بود. از آن روز به بعد هر وقت در جلسه‌ای شرکت می‌کنم که فرمت آن چپ‌دهی است این خاطره را بازگو می‌کنم و از دوستانم می‌خواهم که تازه‌واردین را تشویق کنند چون این تشویق‌ها باعث می‌شود که آنها با دلگرمی در جلسات شرکت کنند و به گروه احساس تعلق داشته باشند.

۲۶ روز پاک بودم که به دعوت یکی از دوستان همدرد قدیمی که حدود ۵ سال پاک‌ی داشت برای اولین بار در یک جلسه بهبودی در تهران شرکت کردم. جلسه روز یکشنبه با فرمت چپ‌دهی بود و در آن مقطع من هیچ آشنایی با جلسات و انجمن معتادان گمنام نداشتم. وارد جلسه شدم، نفراش نشسته بودند. میز در جلو بود و دو نفر پشت آن و در کنار آنها نفر سوم هم بود که داشت برای اعضا از تأثیرات انجمن معتادان گمنام در زندگیش صحبت می‌کرد. (انجا بود که فهمیدم تولد یکسالگی‌اش است). قبل از پایان صحبت‌هایش دوست همراهم به من گفت اگر گرداننده پرسید آیا دوست تازه‌واردی در جلسه حضور دارد؛ دست را بالا ببر و بگو من حسن هشتم معتاد. وقتی مشارکت دوستی که تولدش بود تمام شد گرداننده سؤال پرسید آیا دوست تازه‌واردی در جلسه حضور دارد؟ لطفاً خود را معرفی کند.



همیشه قبل از طلوع، هوا تاریک تر است

اکبر، خ. مشهد

«سوسه» این همراه همیشگی مرا «مجبور» به انجام کاری کرد که عادت همیشگی‌ام بود. جلوی در محل برگزاری همایش با چند عضو تازه وارد که قصد رفتن به شهرشان را داشتند هم مسیر شدم تا اینکه مرا در شهرمان که میان راه آنها بود پیاده کنند. در خیابانی از ماشین آنها پیاده شدم. باید برای رفتن به مکان مصرف به آن سمت خیابان می‌رفتم. به بلوار وسط خیابان رسیدم و در همان لحظه «یک نفر» مرا صدا کرد! دوست همدردی بود که در همایش مرا دیده بود. حدود ۱۵ دقیقه ای از همایش، اتفاقات، فضای آن، بچه‌ها و خاطراتشان صحبت شد. خداحافظی کردیم و هر کداممان به سمتی رفتیم. من به آن طرف خیابان رسیدم اما اتفاق عجیبی رخ داده بود. درون من هیچ سوسه و یا حتی میل مصرفی وجود نداشت. اتفاق عجیبی درونم شکل گرفته بود! من امید را یافته بودم.

افکار و محکوم احساس گناه خویش شده بودم و به ظاهر زنده بودم و زندگی می‌کردم. دیگر حتی یک انفجار بزرگ در وجودم قادر نبود مرا از منجلابی که در درون خود ساخته بودم بیرون بکشد. به هر حال پیام انجمن را گرفتم و برای اولین بار در یک همایش و در بین تعداد زیادی از اعضا حاضر شدم. شک و تردید و ناباوری در وجودم رخنه کرده بود و چیزی در درونم در حال جنگ بود. خیلی تمایل داشتم که به خودم ثابت کنم اینجا هم مثل تمام جاهای دیگر در دنیا به من جواب نخواهد داد. با دیدن نوع مصرف یک همدرد در گوشه‌ای پرت در اطراف آنجا این بهانه را یافتم و به قصد رفتن به محل مصرف از آن مکان خارج شدم. خیلی زود حضور در کارگاه‌های مختلف از جمله حضور در یک کارگاه آموزشی که مخصوص تازه‌واردان که با شادی و پایکوبی اعضا همراه بود را فراموش کردم. دوباره

در زندگی گذشته خود گمشده یا گمشده‌هایی داشتم که هم در تشخیص و شناسایی آنها و هم در جستجو، یافتن و پر کردن جای آنها دچار مشکلاتی بودم. یکی از این گمشده‌ها «امید» بود. همیشه در زندگی‌ام دنبال معنا و مفهومی عمیق برای زنده بودن و زندگی می‌گشتم. با طریقی که برای زندگی انتخاب کرده بودم؛ یعنی با مصرف مواد مخدر و پر کردن خلأ درونی‌ام با عالم بی‌خبری حاصل از آن سعی می‌کردم احساسات دردآور خود را کرخت و یا سرکوب کنم. با ادامه تخریب و مصرف، ناامیدی، یأس، احساس پوچی، بی‌هدفی، سردرگمی، نارضایتی، افسردگی و... همراه دائمی من شده بودند. حتی مرگ برادرم به‌خاطر مصرف بیش از حد مواد هم نتوانست روح خفته مرا بیدار کند. جز مصرف و عالم هیروت و بی‌خبری، همه چیز برایم بی ارزش و بی‌معنا بود. به حقیقت من برده اعتیاد، قربانی

در تمام امور زندگی

«عباس. م. مهرنجان. کازرون»

فکر نمی‌کردم زندگی کردن و به همراه داشتن ارزش‌های انسانی به این سادگی و شیرینی باشد. از این پس بود که بی‌چون و چرا و بدون توجه به افکار یاغی و اعتیادیم تسلیم اصول برنامه شدم. برنامه بهبودی و خط مشی ساده NA را دنبال کردم و از این امر بسیار راضی و خشنودم. امروز از انجام هیچ خدمتی در جامعه مخصوصاً خدمت به همدردانم دریغ نمی‌کنم و تمامی اصول برنامه را در حد توانم انجام می‌دهم. همه اصول روحانی کارآمد هستند و تا آنجایی که طبق این اصول زندگی کنم همه چیز به خوبی پیش خواهد رفت.

با سلام. امروز به‌خاطر همه داشته‌هایی که خداوند به من داده سپاسگزارم. به‌خصوص برای اینکه مدت ۵ سال است از مهلکه اعتیاد جان سالم به در برده‌ام و زنده هستم. در زمان مصرف همه انتظار مرگ مرا می‌کشیدند و از آنجا که قرار نبود بمیرم پیام انجمن معتادان گمنام توسط دوستان بهبودی به من رسید و پیام به برنامه باز شد. در اینجا بود که به جای الگوهای ذهنی که ساخته و پرداخته خودم بود یک‌سری قواعد و اصول اخلاقی ساده در اختیار من قرار داده شد که به کمک آن توانستم نفس راحتی بکشم. هیچ‌گاه



پاک ماندن در این راه دراز



شده بود را از او یاد گرفتیم. من وقتی وارد روند بهبودی شدم که دیگر داشتم پا به دوران بزرگسالی می‌گذاشتم و اینکه یاد بگیرم رفتارم هم مثل یک آدم بالغ باشد. این موضوع از همه چیز برایم دشوارتر بود. وقتی من وارد برنامه شدم تعداد جوان‌های پاک در NA زیاد نبود و تقریباً همه هم دوره‌ای‌های بهبودی من، از خودم بزرگتر بودند. بیشترشان چهل سالگی را رد کرده بودند اما خیلی از آنها چیزهایی داشتند که برای من هم خواستنی بود. وقار، آرامش و خانواده.

اکنون، بیست و پنج سال از روزی که وارد آن مرکز درمانی شدم می‌گذرد و من از آن روز تا به امروز مصرف نکردم. حالا به چهل و یک سالگی رسیده‌ام و روزگار شگفت‌انگیزی را از سر گذرانده‌ام. من خود معجزه‌ام و هر روز زندگی‌ام را با شکر گزاری سپری می‌کنم. لغزش چیزی نیست که حتماً باید پیش بیاید و در بهبودی من اتفاق نیفتاده است. من در دوران بهبودی با ناامیدی، یاس، احساس شرمساری، گناه و خجالت‌زدگی دست و پنجه نرم کرده‌ام. هر بار که مانعی سر راهم قرار گرفته تا آنجا که توانسته‌ام با وقار به راه خود ادامه داده‌ام. در این سال‌ها، خطاهای زیادی از من سر زده است و در عین حال پیشرفت‌های بسیاری کرده‌ام. رویاهایم به واقعیت پیوسته و از آنچه ممکن می‌پنداشتم بسیار فراتر رفته‌ام. اکنون ازدواج کرده‌ام و پسر دارم. حالا خانه و زندگی مرتب، دوستانی نازنین و دلخوشی‌های بسیار دارم. جلسات زیادی اطرافم است که می‌توانم هر کدام را بخواهم انتخاب کنم. اکنون با فاصله نیم ساعت از خانه من، هفته‌ای ۱۴۰ جلسه تشکیل می‌شود و همچنان به خدمت در گروه و ناحیه مشغول هستم. راهنمای چند نفر از اعضای انجمن هستم و هر جا باشم؛ پیوسته بشارت دهنده پیام بهبودی‌ام. خداوندی که خود می‌شناسم زندگی‌ام را متبرک کرده و همواره راهنما و پشتیبان من است. خلاصه خوشبخت‌ترین زن دنیا من هستم.

«شلی اس اس- نوادا، آمریکا
برگرفته از مجله NA Way
اکتبر ۲۰۰۷»

پروری، نوعی بیداری معنوی در وجود من اتفاق افتاد. متوجه شدم اگر تغییری در من اتفاق نیفتد هیچ چیزی عوض نخواهد شد. می‌خواستم آدمی بشوم که زندگی‌اش معنایی دارد اما نمی‌دانستم چه معنایی. خانواده‌ام هیچ راهی به من نشان نداده بودند و چندتا دوست هم سن و سال حسابی هم نداشتم که راه درست را به من نشان بدهند.

یک ماه بعد، از باز پروری بیرون آمدم و بلافاصله شروع به شرکت در جلساتی کردم که در ناحیه ما بود. آن موقع در سال ۱۹۸۲، NA خیلی کوچک بود. در ناحیه ما فقط هفته‌ای دو جلسه تشکیل می‌شد. هنوز نشریات NA یکی دو تا بیشتر نبود. کتاب پایه هنوز منتشر نشده بود و ما برای اینکه بتوانیم قدم‌ها را بهتر درک کنیم از کتابچه سفید استفاده می‌کردیم و متن‌های سایر انجمن‌ها را قرض می‌گرفتیم. اولین راهنمای من زنی بود با پنج سال پاکی که با هم کار کردن قدم‌ها را شروع کردیم. او خیلی درگیر خدمت بود و من اهمیت انتقال چیزهایی را که بی‌منت به من بخشیده



آن موقع در سال
۱۹۸۲، NA
خیلی کوچک بود.
در ناحیه ما فقط
هفته‌ای دو جلسه
تشکیل می‌شد.
هنوز نشریات NA
یکی دو تا بیشتر
نبود. کتاب پایه
هنوز منتشر نشده
بود و ما برای اینکه
توانیم قدم‌ها را
بهتر درک کنیم
از کتابچه سفید
استفاده می‌کردیم.

من در شانزده سالگی پاک شدم. علتش هم خواست خودم نبود. پدر و مادرم مجبورم کردند برای ترک کردن در یکی از مراکز درمانی بستری بشوم. تا آن موقع من در یک محله خوشگل مرفه نشین زندگی می‌کردم و هیچ وقت کارتن خوابی نکرده بودم و هیچ وقت مجبور نشده بودم از داخل آشغال‌ها غذا پیدا کنم. نه دستگیر شده بودم، نه کسی کتکم زده بود، نه کسی به من تجاوز کرده بود و نه مجبور شده بودم برای مواد، خود فروشی کنم. یک بچه محصل مرفه عضو تیم ژیمناستیک در دبیرستان بودم. می‌دانستم کنترل مصرف دارد از دستم در می‌رود اما خودم را معتاد به حساب نمی‌آوردم. خیال می‌کردم معتاد یعنی یک آدم هروئینی تریقی که کارهایی را انجام می‌دهد که من هیچ وقت نکرده بودم. هدف من در زندگی این بود که مدرسه را تمام بکنم، به دانشگاه بروم و مثل شخصیت‌های فیلم‌های سینمایی زندگی کنم. فراتر از این هیچ هدفی نداشتم.

بعد از دو هفته ماندن در مرکز باز



گمنام

دوری از دیدگاه‌های شخصی

سنت
سوم مشوق ما در
خوش آمدگویی به معتادان
است نه قضاوت آنها. هر یک
از ما به دلایل مختلف وارد برنامه
شده است و میزان تمایل هر عضو
به قطع مصرف لزوماً به اوضاع
و احوال خارجی او ارتباطی
ندارد.

بدون شک بی‌عیب و نقص است. مشکل از جایی شروع می‌شود که من فکر می‌کنم تمام اشخاصی که قرار است وارد برنامه شوند؛ فارغ از بحث اجبار به مصرف، در ارتباطاتشان با خانواده دچار مشکل شده و از آنها طرد شده‌اند. دیدگاه کلی من نسبت به معتاد این بود چون غالباً طی این ۱۳ سال با کسانی روبرو شده بودم که در کنار مصرف مواد در این قسمت دچار مشکلات بزرگی شده بودند. متوجه شدم پیام برنامه معتادان گمنام معطوف به عده خاصی نیست و هر کسی می‌تواند عضویت را تجربه کند. سنت سوم مشوق ما در خوش آمدگویی به معتادان است نه قضاوت آنها. هر یک از ما به دلایل مختلف وارد برنامه شده است و میزان تمایل هر عضو به قطع مصرف لزوماً به اوضاع و احوال خارجی او ارتباطی ندارد. در واقع حق قضاوت درباره اعضا برای من کار خوبی نیست و برخورد من با تمامی معتادان باید محبت آمیز و بدون توجه به مشکلات آنها باشد. لازم است پذیرای معتادانی که سوابق اعتیاد یا زندگی‌شان با من تفاوت دارد باشم و آنها را با خودم مقایسه نکنم. از آن روز به بعد سعی کردم هیچ وقت در هنگام پیام رسانی از اصول برنامه معتادان گمنام فاصله نگیرم.

بلایی به سرت آورده؟ پاسخ داد. بله واقعاً خسته شده‌ام اما نمی‌توانم به یک باره کنار بگذارم. باز سؤال کردم. توجه کردی خانواده‌ات به چه شکل با شما رفتار می‌کنند و در ارتباطاتی که با آنها داری دچار چه مشکلاتی شده‌ای؟ پاسخ داد. اتفاقاً خیلی مورد احترام آنها هستم و حرمت‌م را حفظ می‌کنند. برای پسر من زن گرفتم و زندگی‌اش را سر و سامان داده‌ام. برای او ماشین خریده‌ام و قسمتی از کارهای تولیدی و کارخانه‌ام را به او واگذار کرده‌ام. همسر من هم رابطه خوبی با من دارد. باز هم تعجب کردم!

این سؤال‌ها را پرسیدم که به او بگویم اعتیاد به چه شکل زندگی‌اش را غیر قابل اداره کرده است اما انگار راه را اشتباهی رفته بودم. به این نتیجه رسیدم که دیگر هیچ سؤال‌ی نپرسم. صحبت‌های ما ادامه دار شد و من در رابطه با برنامه معتادان گمنام با ایشان صحبت کردم و پیشنهاد دادم که حتماً در یک جلسه بهبودی شرکت کند. قرار شد این رابطه تلفنی ما ادامه داشته باشد و صحبت‌های ما تمام شد.

در اتاق تنها بودم. به سؤال‌اتی که پرسیدم و جواب‌هایی که شنیدم فکر کردم. اصول برنامه

در مقطع پاک‌ی بالای ۱۳ سال بودم و تجربه کارکرد چندین دوره قدم‌ها و سنت‌ها را داشتم که روزی موبایلم زنگ خورد. همدردی بود و خودش را معرفی کرد و گفت شماره تماس شما را از یکی از بستگانم گرفته‌ام. می‌خواهم چند کلامی را با شما صحبت کنم و از شما سؤال‌اتی بپرسم. شروع به صحبت کرد. از مصرف و سوء مصرف مواد مخدر و قرص گفت. عنوان کرد که در اثر استفاده اجباری از مواد مخدر کبد او دچار مشکل حادی شده است و چاره‌ای جز قطع مصرف ندارد.

هیچ اطلاعی از برنامه معتادان گمنام نداشت و طوری با من صحبت می‌کرد که انگار من در برنامه کارهای هستم. فقط دنبال یک راه حل بود. چطور مصرفم را به تعادل برسانم و نمیرم! مکالمه وارد یک ساعت شد و من هنوز گوش می‌کردم. حرف‌هایش تمام شد. طبق روال خودم شروع به همدردی کردم تا بتوانم کم‌کم در رابطه با NA با او صحبت کنم. به ذهنم رسید چند سؤال از او بپرسم تا بلکه بیشتر متوجه شود که اعتیاد چه بر سرش آورده است.

پرسیدم آیا از مصرف خسته شده‌ای؟ تمایل داری قطع مصرف کنی؟ توجه کردی مصرف چه

انجمنی فراتر از قومیت و نژاد

[حشمت، یک دوست افغان ساکن شهر یاسرگاد]

مرا دوست ندارد و در مورد قضاوت‌های بدی می‌کنند ولی اصلاً اینطور نبود. در کنار اعضای گروه بهبودی را شروع کردم. در سن پاکی ۵ سالگی همسرم به دلیل بیماری جسمی به رحمت خدا رفت. زنی که چندین سال به پای من سوخت و ساخت. در این چند سال هم که پاک شده بودم، کارگری بودم با درآمد پایین ولی دور هم خوشحال بودیم. بیماری اعتیاد و فشارهای زندگی از یک طرف، داغ فوت همسر و داشتن سه فرزند یتیم از طرف دیگر امانم را بریده بود. با این حال به کمک ابزارهای برنامه مواد مخدر مصرف نکردم.

نعمت وجود انجمن، قدم‌ها و دوستان بهبودی برایم بهترین امید به زندگی بود. خداوند را هزاران بار شکر می‌کنم که در انجمن معتادان گمنام نژادپرستی و قوم‌پرستی وجود ندارد. NA جهانی است و تنها صاحبش خداوند مهربان است. انجمن در سراسر دنیا خدمتگزاران کوشا و موفقی دارد. عشق همه آنها بلاشرط است و هدف خدمتگزاران رساندن پیام به معتادی‌ست که هنوز در عذاب است. دوازده قدم راه زندگی را به من معتاد نشان داد. ۲۰ روزی است که مجدداً ازدواج کرده‌ام و خداوند شخصی را بر سر راهم قرار داده که هوای بچه‌های یتیم مرا دارد. به آینده و زندگی امیدوار هستم. خداوند را به‌خاطر همه نعمت‌هایش شکر می‌کنم. امروز که این نامه را برای مجله پیام بهبودی می‌نویسم ۸ سال و ۲ ماه است که پاک هستم و خوشحالم که متعلق به انجمنی جهانی هستم که بهبودی از اعتیاد را به معتادان در سراسر جهان ارائه می‌دهد. تنها لازمه عضویت تمایل به قطع مصرف است و برای عضویت هیچ قید و شرطی وجود ندارد. همه اعضا فارغ از سن، نژاد و جنسیت با گمنامی و برابری دوش به دوش همدیگر بهبودی خود را دنبال می‌کنند.

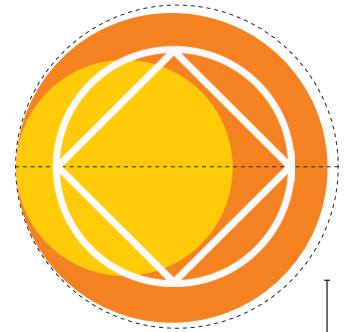
با سلام حشمت هستم معتاد. خداوند را شکر می‌کنم که امروز هم مواد مخدر مصرف نکردم. حال و احساسم خوب است. به کسی خسارتی نزده و در شرایط مصرف قرار نگرفته‌ام.

در سال ۱۳۷۹ از کشور افغانستان بر اثر جنگ، فقر و آوارگی وارد ایران شدم. آن موقع سن و سال کمی داشتم و به‌سختی کار و تلاش می‌کردم. از ۱۶ سالگی مصرف کننده مواد مخدر شدم. قبل از اینکه مصرف کننده بشوم، می‌دانستم که مصرف مواد چه عاقبتی خواهد داشت. زیرا معتادان زیادی را دیده بودم که بر اثر مصرف مواد مخدر چه بلایایی برسرشان آمده بود و یا از بین رفته بودند. همان طوری که در کتاب آمده است: «بیماری اعتیاد فراتر از مصرف مواد مخدر است.» وجود بیماری اعتیاد در من باعث شد که مصرف کننده بشوم. اوایل فکر می‌کردم من مثل دیگران نیستم و می‌توانم کنترل شده مصرف کنم. متأسفانه طولی نکشید که اجبار به مصرف شدم و چند نوع ماده مخدر را با هم مصرف می‌کردم. روزگار و شرایطم از کسانی که خودم را با آنها مقایسه می‌کردم بدتر شد.

داستان پر از عذاب مصرف چند سال ادامه داشت. درد، بدبختی و آوارگی زیادی در این مملکت غریب کشیدم و شلاق اعتیاد را بسیار خوردم. چند سالی زندگی این‌گونه گذشت. دیگر خسته شده بود. چندین بار قطع مصرف کردم ولی متأسفانه هر بار که قطع مصرف می‌کردم به دلیل نداشتن آگاهی از بیماری اعتیاد دوباره مصرف را شروع می‌کردم. بالاخره در یک مرکز سم‌زدایی مرا بستری کردند و مدتی هم در آنجا ماندم. پیام انجمن معتادان گمنام را در آنجا گرفتم و وارد برنامه شدم. در ۴ ماه پاکي بودم که راهنما نداشتم و اصول برنامه را هم جدی نگرفتم که مجدداً مصرف را شروع کردم.

لطمه‌های زیادی خوردم ولی خدا را شکر دوباره وارد برنامه شدم. فکر می‌کردم کسی





بسیار پایین است و از دست ما کاری بر نمی‌آید. برایش دعا کنید. مرگ را احساس کردم هنوز بعد از حدود ۷ سال صدای گریه‌ها و ضجه‌های مادرم در بیمارستان را به‌خاطر می‌آورم. وقتی چشم باز کردم گفتند بعد از ۱۲ روز از حالت کما خارج شده‌ای، اولین نفر مادرم پیشم آمد. پرستارم گفت مادرت این ۱۲ روز پشت در آ‌سی‌یو فقط برایت دعا می‌کرده. احساس خجالت می‌کردم که چنین بلایی سر مادرم آورده بودم. بعد از ۳۰ روز از بیمارستان مرخص شدم. الان می‌فهمم که بیماری اعتیاد چقدر قدرتمند است. من آن همه بدبختی را در عرض یک ماه کلاً فراموش کرده و دوباره شروع به مصرف کردم. این دفعه فرق می‌کرد از لحاظ روانی هم به شدت تحت تاثیر قرار گرفته بودم و کارم به بیمارستان اعصاب و روان کشیده شد. تا جایی که دو دوره ۳۶ روزه مرا بستری کردند. وقتی مرخص شدم مواد مصرف نمی‌کردم ولی قرص‌های آرام بخش قوی به من داده بودند. حالم خیلی خراب بود و کاملاً درمانده شده بودم. زندان، تیمارستان و مرگ را تجربه کرده بودم. تا اینکه یکی از دوستانم پیام برنامه معتادان گمنام را به من داد و با او به جلسات معتادان گمنام آمدم. نیروی خاصی مرا جذب جلسات کرد و من در برنامه ماندم و تا به امروز بهبودی خودم را دنبال می‌کنم. من امروز ۶ سال و ۱۰ روز است که به طور مرتب جلسه می‌روم، خدمت می‌کنم، با راهنمایم ارتباط دارم، در حال کارکرد قدم هستم. اصولی را که روز اول به من گفتند را هنوز رعایت می‌کنم. من که در زندگی‌م کاملاً ناامید شده بودم و احساس می‌کردم دنیا به آخر رسیده، با کمک خداوند و برنامه معتادان گمنام به هر چیزی که خواستم رسیدم و دیگر جامعه مرا ترد نمی‌کند و همه به من اعتماد دارند. همدرد عزیز ما طوفان سهمگین موادمخدر را پشت سر گذاشتیم و دیگر هیچ غیرممکنی وجود ندارد.



آخرین علائم حیاتی

محمد.ک. کوه‌دشت



احساس خجالت می‌کردم که چنین بلایی سر مادرم آورده بودم. بعد از ۳۰ روز از بیمارستان مرخص شدم. الان می‌فهمم که بیماری اعتیاد چقدر قدرتمند است. من آن همه بدبختی را در عرض یک ماه کلاً فراموش کرده و دوباره شروع به مصرف کردم.

را نیمه کاره رها کردم و اتفاقات بسیار بدتری برایم افتاد. به‌خاطر اینکه از لحاظ جسمی ضعیف شده بودم از قرص‌های چاقی با عوارض بالا استفاده می‌کردم تا کسی نفهمد معتاد شده‌ام. غافل از اینکه مثل کبک سرم را زیر برف کرده بودم. مصرف قرص‌های چاقی کلیه‌ها و کبدم را و مصرف مواد مخدر ریه‌هایم را از بین برده بود. یک روز که از خواب بیدار شدم مثل همیشه به سراغ مواد مصرفی‌ام رفتم. درد جسمانی زیادی را تحمل و ناگهان احساس سرگیجه داشتم و افتادم. وقتی به هوش آمدم نیمه جان بودم صدای دکتر را شنیدم که به مادر و خانواده‌ام می‌گفت علائم حیاتی‌اش

به‌نام خداوند بخشنده و مهربان. قبل از اینکه با مواد مخدر آشنا شوم تقریباً از هر لحاظ یکی از بهترین‌ها بودم، در دانشگاه ملی قبول شده بودم، در ورزش مقام کشوری داشتم و به خوبی مسئولیت پذیر بودم تا اینکه در دانشگاه با مواد مخدر آشنا شدم. در اوایل احساس می‌کردم گمشده‌ام را پیدا کرده‌ام ولی هر چه جلوتر می‌رفتم بیشتر آن چهره زشت اعتیاد را می‌دیدم. یواش یواش کار از کار گذشت. از چیزی که می‌ترسیدم و روزی دیگران را به‌خاطرش سرزنش می‌کردم، سرم آمد. کنترل زندگی‌م به دست‌های بی‌رحم مواد افتاده بود. ورزش را بعد از ۱۳ سال رها کردم و از دانشگاه جا ماندم. خدمت سربازیم



حقیقتی ساده

[محمد. پ. گچساران]

رعایت اصل روحانی تسلیم و پذیرش، باعث شد شکرگزاری قسمتی از زندگی من شود. با به کار گیری این اصول مجدداً بهبودی را شروع کردم و در نتیجه زندگی من متحول شد. متوجه شدم که لازم است برنامه بهبودی را به طور روزانه دنبال کنم. هر روز صبح که از خواب بیدار می شوم از اینکه دوباره زنده هستم هیجان زیادی دارم و کاملاً عاشق خدمت و زندگی شده‌ام. وقتی به روال برنامه جلو می روم همه چیز بی دردسر و آسان به نظر می رسد. نسبت به گذشته احساس سبک‌بالی و شادی بیشتری دارم. زمانی که چالش‌ها از راه می‌رسند می‌دانم که با مشورت و اقدام و عملی به دور از اراده شخصی از پس آنها بر می‌آیم و تجربه جدیدتری کسب می‌کنم. برنامه به من این کمک را داد که بتوانم با نیروی برتر ارتباط برقرار کنم و این رابطه بر زندگی من تأثیر بسزایی گذاشته است و ترس از روبرو شدن با واقعیت‌های زندگی من را باخته و به خداوند اعتماد و ایمان دارم. دریافت مهم نیست کجا هستم و در چه شرایطی به سر می‌برم؛ در هر حال معجزه‌ی بهبودی می‌تواند کل زندگی من را دگرگون می‌کند.

حقیقتی ساده: وقتی در مسیر بهبودی با فروتنی تلاش و خدمت کنی در عوض بهبودی و آرامش بیشتری دریافت خواهی کرد. با تشکر از شما محمد هستم معتاد ۸ سال و ۶ ماه است که پاک هستم.



و کله‌ی مشکلات دیگری پیدا می‌شد. سپس اتفاق بزرگی افتاد که باعث شد از آن روز به بعد کل زندگی‌ام زیر و رو شود؛ لغزش کردم و پاکی خودم را از دست دادم. بعد از مدتی با آشفته‌گی بیشتری به جلسات برگشتم و اولین کاری که انجام دادم تسلیم کامل شدم و پذیرفتم که بی‌تفاوتی و بی‌حوصگی باعث ناکامی من در بهبودی شده است. ارتباط داشتن با قدم‌ها و اصول برنامه باعث شد که متوجه شوم جای اصول روحانی در زندگی من خالی بوده است و این موضوع در گذشته باعث درد، رنج و مشکل در بهبودی شده بود.

ماجرای بهبودی من مثالی برجسته است از اینکه وقتی عضوی نسبت به بهبودی‌اش بی‌تفاوت و بی‌حوصله باشد و بر عکس وقتی بهبودی را شیوه و روش زندگی‌اش قرار دهد چه اتفاقاتی ممکن است برای او بیفتد!

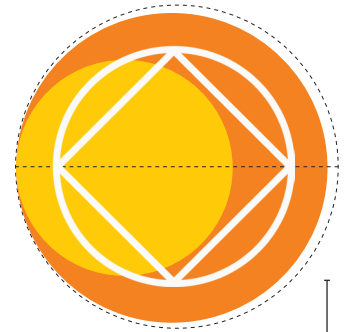
جسمم پاک بود اما قدم‌ها را کار نمی‌کردم و اصول برنامه را هم رعایت نمی‌کردم و نسبت به آن بی‌تفاوت شده بودم. زندگی بدون بهبودی پر از چالش شده بود. در آن بازه از زمان زندگی نمی‌کردم و فقط زنده بودم. هنوز یک مشکل زندگی را حل نکرده بودم که سر

هر جا باشم جلسه رفتن در اولویت است

◀ بهزاد. خاش

باوری شکل گرفت که من هم می‌توانم پاک شوم و زندگی خوبی داشته باشم. اعضای قدیمی‌تر در جلسه به من خیلی عشق دادند. حمایت کردند و آن قدر برایم وقت گذاشتند و با من صحبت کردند که احساسات خوبی را تجربه کردم. تمام اینها چیزی جز لطف خداوند مهربان نبود که مرا به جلسه دعوت کرده بود. امروز در هر جای ایران که باشم جلسه رفتن اولویت اول من است. به‌خاطر شرایط کاریم به تهران خیلی تردد دارم و در جلسات آنجا شرکت می‌کنم. خودم را مدیون NA می‌دانم و از زندگی رضایت دارم. در برنامه خدمت می‌کنم، نشریات مطالعه می‌کنم، اصول برنامه معتادان گمنام را اجرا می‌کنم. متکی به خودم هستم و تکیه‌گاهی برای خانواده شده‌ام.

سلام دوستان بهزاد هستم معتاد. مدت ۶ سال و ۲ ماه است که پاکم و بابت پاکی و بهبودیم سپاسگزار خداوند مهربان هستم. مواد مخدر زندگی مرا به بیراهه برد و تاوان سنگینی بابت آن پرداخت کردم و همیشه آرزوی مرگ داشتم. هر چقدر بیشتر مصرف می‌کردم دردهایم بیشتر می‌شد. مرگ برادر، بی‌اعتباری و آشفته‌گی شدید در زندگی همه و همه باعث ناامیدی کامل شده بود. در منطقه ما باور زنده‌ای وجود نداشت که می‌شود بدون مواد مخدر هم زندگی کرد. تا اینکه به دعوت چند تن از دوستان در شب چپ‌دهی در یکی از جلسات شرکت کردم. آن شب آغاز یک زندگی جدیدی برای من بود و درونم



گرفت. شرکت در جلسات بهبودی پر رنگ‌تر شد و هر روز ارتباط با برنامه بیشتر می‌شد.

بعد از سال‌ها در NA بودن هنوز هم گاهی بیماری اعتیاد باعث ناامیدی در زندگی می‌شود اما همین که وارد اولین جلسه بهبودی می‌شوم با دیدن همدردانم و مشارکت کردن با آنها برای رساندن پیام سنت پنجم امید پیدا می‌کنم و خوشحال و سرزنده جلسه را ترک می‌کنم. شرکت مرتب در جلسات بهبودی باعث شده که دریچه افکارم باز شود و این امر موجب شده که بتوانم فارغ از سن پاکیم با اعضای بیشتری که در گروه هستند ارتباط برقرار کنم و از تجارب بهبودی آنها بهره‌مند شوم. امروز به دلایل زیادی در جلسات حضوری شرکت می‌کنم. گاهی برای به مشارکت گذاشتن تجربه، نیرو و امید به اعضای تازه‌وارد به جلسه می‌روم و گاهی هم برای ملاقات با دوستانی که مدت‌هاست با هم در برنامه هستیم. همیشه با این نگاه به جلسه می‌روم که در حلقه دوستان با عشق قرار بگیرم و حضور خداوند را در آن جمع حس کنم و به انرژی نیروی روحانی برتر وصل شده و قدرت پاک ماندن برای یک روز دیگر را کسب کنم و با سایر اعضای گروه برای رساندن پیام متحد شوم. هر باری که در کنار اعضای گروه بهبودی مشغول کارهای خدماتی می‌شوم؛ کلی لذت می‌برم و متوجه این موضوع می‌شوم که از انزوایی که بیماری اعتیاد برایم می‌سازد رها شده‌ام. یکی دیگر از دلایل شرکت در جلسات بهبودی این است که به خود یادآوری کنم که چه کسی هستم و فراموش نکنم که از کجا آمده‌ام. شرکت منظم در جلسات باعث یادآوری به من می‌شود که هرگز معالجه نخواهم شد و اینکه نمی‌توانم مواد مخدر را با موفقیت مصرف کنم. در جلسات می‌شنوم که با انجام اصول ساده برنامه و عملی کردن آن می‌توانم بهبود پیدا کنم و این موضوع بستگی و رابطه مستقیمی با شرکت منظم و مرتب در جلسات دارد. وقتی به



تاثیر شرکت منظم در جلسات بهبودی

امیر. ب. نکا. مازندران



در یکی از روزهای گرم فصل تابستان سال ۱۳۸۲ وارد تنها گروه بهبودی شهرستان ساری شده و با جلسات رسمی انجمن آشنا شدم.

به‌خاطر آشنایی با انجمن معتادان گمنام و شرکت در جلسات بهبودی متوجه حالت جدید و متفاوتی در وجود خود شدم. من در اتفاقی قرار گرفته بودم که ۸ عضو در آن بودند و همگی می‌گفتند: بدون مصرف مواد مخدر هم میتوان زندگی کرد. در روز سوم ورود به جلسه بهبودی متوجه پیام بسیار تاثیرگذاری که در فرمت گرداندگی جلسه بود شدم. کسانی که به طور مرتب در جلسات شرکت می‌کنند پاک می‌مانند. باز هم در جلسات شرکت کنید چون برایتان کار خواهد کرد. فهم و درک عملی این دو جمله از فرمت گرداندگی کمک بسیار زیادی به زندگی من کرد. برای اولین بار در جلسات احساس کردم من به عنوان معتاد در جمعی پذیرفته شده‌ام که تمام تمرکز و هدف آنها رساندن پیام به معتاد در حال عذاب بود. با شرکت مرتب در جلسات متوجه روزه‌های امید در زندگی شدم و کم‌کم باورم نسبت به معتادان گمنام شکل خاصی به خود

سلام دوستان امیر هستم معتاد. می‌خواهم چند خطی از زندگی بعد از ورود به انجمن و تاثیر شرکت منظم در جلسات بهبودی را با شما به مشارکت بگذارم.

قبل از هر چیز به‌خاطر یک روز پاک و بدون مصرف مواد مخدر از خداوند بی‌نهایت سپاسگزارم و اقرار می‌کنم که در برابر بیماری اعتیاد عاجز هستم. در یکی از روزهای گرم فصل تابستان سال ۱۳۸۲ وارد تنها گروه بهبودی شهرستان ساری شده و با جلسات رسمی انجمن آشنا شدم. در آن روز مهم‌ترین پیام انجمن را عضوی که خوش آمدگوی جلسه بود به من داد او مرا در آغوش گرفت و گفت: دوست عزیز دیگر مجبور نیستی مواد مخدر مصرف کنی! جمله‌ای که سرشار از پیام امید و آزادی بود و زندگی‌ام را تغییر داد. سال‌های زیادی بود که زندگی و افکارم در گیر تهييه و مصرف مواد بود و هیچ احساس خوبی را تجربه نکرده بودم. آن روز پس از گذشت سال‌ها



نود روز طلایی

[مهدی. سن. دشت آشکارا. هرمزگان]

با درود بر شما، مهدی هستم یک معتاد. به لطف خداوند ۵ سال و ۲ ماه و ۹ روز است که از مواد مخدر پاک هستم. لطف خداوند شامل حال من شد و وارد انجمن معتادان گمنام شدم. در اوایل ورودم به برنامه به پیشنهاد اعضای گروه در ۹۰ روز نخست در ۹۰ جلسه شرکت کردم. این موضوع باعث شد وسوسه شدید مواد مخدر از من گرفته شود. احساس آزادی داشتم. پرواز می کردم. از ته دل می خندیدم و پر از انرژی بودم. خانواده و اطرافیانم خوشحال بودند و از این حالت من تعجب می کردند. پدرم می گفت: مگر می شود با یک جلسه رفتن آن هم بدون دارو و درمان قطع مصرف کرد.

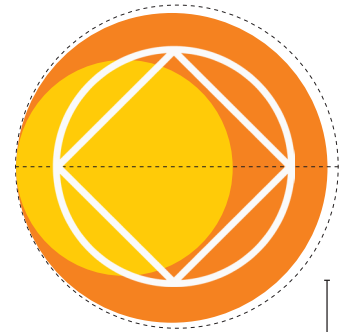
خدا را شکر جایی را پیدا کرده بودم که متعلق به آنها بودم و در کنارشان احساس ارزشمندی می کردم. شرکت در نود جلسه مرا آماده کرد که بر روی افکارم تمرکز کنم و باعث شد برنامه معتادان گمنام را بشناسم. بعد از آن توانستم راهنما انتخاب کنم و به کمک او قدم ها را کار کنم و در جلسه خدمت کنم. این نود روز مرا تسلیم کرد و تسلیم باعث شد به آرزوهایی که در گذشته داشتم و اعتیاد مانع رسیدن به آنها شده بود برسم. مرا به یک انسان صبورتر و با انگیزه تر تبدیل کرد و تا به امروز هیچ کاری را نیمه کاره رها نکرده ام و امیدوارم یک عضو سازنده و مفید برای اجتماع شده باشم چون زندگی گذشته من مانند یک جاده یک طرفه بود و به جز ضرر، منفعتی برای کسی نداشتم. به خاطر همین است که وقتی زندگی خودم را با گذشته مقایسه می کنم باورش برای خودم هم سخت است. همه اینها را مدیون آن پیام هستم! نود روز در نود جلسه شرکت کن. معجزه را خواهی دید.

این اتفاق برای من افتاد و من بعد از تسلیم واقعی در برنامه، بهبودی را تجربه کردم.

گذشته فکر می کنم متوجه می شوم که به تنهایی سال ها تلاش کردم که مواد مخدر مصرف نکنم اما هیچ راهی را نمی شناختم و اطلاعاتی در این زمینه نداشتم. هیچ کسی حتی خانواده ام نتوانستند در پاک ماندن به من کمک کنند. بدون شرکت در جلسات بهبودی، خودمحموری، وسوسه ها و الگوهای ناشی از بیماری اعتیاد را در بسیاری از زمینه های زندگی نمی توانم شناسایی و کنترل کنم. من محکوم به تغییر در زندگی هستم و می خواهم زندگی کنم و از آن لذت ببرم. برای انجام این کار به طور منظم و مرتب در جلسات شرکت می کنم تا جزئی از کل بودن را تجربه کنم. بخش زیادی از الگوهای جدید زندگیم بستگی به حضور منظم و مرتب در جلسات بهبودی دارد و به خودم قول داده ام که تا وقتی زنده هستم به جلسات بروم و به صورت حضوری با تازه واردان و بقیه معتادان ملاقات داشته باشم. ارزش درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگر را حفظ کنم و خودم هم از آن بهره مند شوم.

عامل اصلی و اساس موفقیت من در مراحل پاکسی و بهبودی ام حضور و شرکت منظم در جلسات NA است. جلسات برایم امکان رشد و یادگیری را فراهم می کند و در پایان جلسه احساس بهتری نسبت به شروع جلسه دارم.

در جلسات باعث می شود گوش دهم و ذهنم را باز کنم تا برنامه به من کمک کند؛ تصمیماتی بگیرم که برایم بهتر است. از اینکه نسبت به گذشته بسیار تغییر کرده ام خداوند را سپاسگزارم و می دانم که برنامه با شرکت مرتب و منظم در جلسات بهبودی کار می کند. چون بهبودی در جلسات جریان دارد. در جلسات می شنویم که رفقای قدیمی و اماکن و افکار و رفتارهای گذشته همیشه تهدیدی برای پاکسی ما هستند. امروز ۱۸ سال و ۵ ماه است که پاک هستم و مسئولیت های بهبودی خودم را انجام می دهم. در آخر از تمامی خدمتگزاران انجمن معتادان گمنام کمال تشکر را دارم.



تاثیر کارکرد قدم‌های ۱۲ گانه در زندگی

[حسن.ک. شیراز]

که من چقدر مشکل و چالش دارم و باید تا آخر عمر با این بیماری زندگی کنم. نگرانی و ترس عجیبی درون من به وجود آمد که بعدها فهمیدم این همان خلأ روحانی من است. در قدم بعدی اولین روزنه‌های امید در درونم با قبول کردن یک نیروی برتر، باور و ایمان داشتن به این نیرو شکل گرفت. همه عمر با این نیرو ارتباطی نداشتم و تنها چیزی که در زمان گذشته می‌شناختم این بود که مواد مخدر نقش نیروی برتر در زندگیم را بازی می‌کرد ولی بعد از پاک شدن نیاز داشتم که دنبال یک نیروی برتر واقعی باشم که از درونم شکل بگیرد. لازم بود ارتباطم با این نیرو قوی‌تر شود و به‌خاطر همین از قدم ۳ تا قدم ۱۱ هر چیزی را که یاد گرفتم اقدام و عملی بود که بتواند به من کمک کند تا ارتباط و درک قوی‌تر و موثرتری نسبت به نیروی برتر پیدا کنم. پی بردم راه حل مشکلاتم ارتباط با نیروی برتر است. قدم ۲ بهانه‌ای شد برای ادامه بهبودی و وارد مرحله بعدی شدم. در قدم سوم اشتیاق و تمایل برای زندگی باعث شد که من بیشتر تسلیم شوم و اراده و زندگیم را به مراقبت خداوند بسپارم. تا این قدم توانایی و درک این را نداشتم که بتوانم دست از کنترل کردن بردارم و همچنین اعتماد کردن به نیروی برتر و خداوند را تجربه نکرده بودم. کم‌کم به این درک رسیدم که به منبع نامحدود نیروی برتر دست پیدا کرده‌ام. او می‌تواند ویژگی‌های لازم برای شفای روحم را در اختیارم قرار دهد. یکی از این ویژگی‌هایی که نیروی برتر در اختیارم گذاشت؛ اتفاق روحانی و شجاعتی برای کارکردن قدم ۴ بود. رشد روحانی را تجربه کردم که تا آن روز واقعاً تجربه نکرده بودم. برای اولین بار بود که روحیه عجیبی را به دست آورده بودم. این روحیه در نتیجه داشتن صداقتی بود که از طریق کارکرد روزانه این برنامه و باور و اعتماد به خداوند کسب شده بود. اقرار قدم پنجم باعث شد که فروتنی بیشتری پیدا کنم و به کمک راهنما از خصوصی‌ترین اسرار وجودم به چگونگی دقیق خطاهایم اقرار کنم. این اقرار با اقرار قدم یک فرق داشت. اقرار قدم اول از روی درماندگی بود ولی اقرار قدم پنجم از روی تمایل بود. دو

قدم‌ها، بیداری روحانی من شروع شد و درک کردم همین طور که بیماری ما پیش‌رونده است، بیداری روحانی ما و بهبودی ما هم پیش‌رونده است. با شروع کارکرد قدم‌ها مشکل و ایرادی را پیدا کردم که تمام عمر به‌خاطرش درد و رنج کشیده بودم؛ مواد مصرف کرده بودم؛ موقعیت‌های زیادی را از دست داده بودم و خیلی از روابط را از دست داده بودم. متوجه شدم که این بیماری در افکار، گفتار، دیدگاه، باورها، اعتقادات و شخصیت من رسوخ کرده است. باید آن را قبول می‌کردم تا بتوانم کاری برای آن انجام دهم. با پذیرفتن این بیماری و پذیرش اینکه من معتادم و این بیماری را دارم و همچنین پذیرفتن اینکه بهبودی تنها راه نجات من است و پذیرفتن ۱۲ قدم به عنوان راه حل، تصمیم و تسلیمی در درون من شکل گرفت که باید کاری برای خودم انجام دهم. با اقرار و پذیرش قدم یک به تسلیم رسیدم و قدرت صداقت با خود را پیدا کردم و به این باور رسیدم که تغییرات از طریق ۱۲ قدم شکل می‌گیرد. با شناخت این بیماری باید به قدم بعدی می‌رفتم و راه حل دیگری را تجربه می‌کردم. تجربه کارکرد اولین قدم در آن برهه از زمان برایم سخت بود. متوجه شدم

سلام حسن هستم معتاد. خدا را شکر می‌کنم که پاک هستم. پاکی موهبت الهی است که خداوند به من هدیه داده و به‌وسیله آن توانسته‌ام زندگی جدیدی را تجربه کنم، زندگی که ارزش زندگی کردن را دارد. من ۲۱ سال و ۹ ماه است که پاک هستم و تجربه خودم را در مورد تاثیر کارکرد ۱۲ قدم در زندگیم را با شما در میان می‌گذارم. از خداوند می‌خواهم تجربه‌ای را که با شما خوانندگان مجله پیام بهبودی به اشتراک می‌گذارم بتواند به یک همدرد کمک کرده و در ارزش درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگر نقشی داشته باشم.

در طول زندگی و قبل از آشنایی با NA روش درست زندگی کردن را بلد نبودم. تمام مشکلاتم در افکار و باورهایم بود و به این نتیجه رسیده بودم که باید تغییراتی در درون من به وجود بیاید. بعد از قطع مصرف این را متوجه شدم که هیچ‌کس به اندازه خودم نمی‌تواند در این تغییر نقش داشته باشد. مدتی گذشت تا یکی از اعضا که قدیمی‌تر از من بود؛ به عنوان راهنما انتخاب کردم که به کمکش بتوانم ۱۲ قدم را کار کنم و از طریق دریافت تجارب او بتوانم قدم‌ها را در زندگیم به اجرا در آورم. به‌واسطه کارکرد



اصل اعتماد و ایمان باعث تغییر در وجود من شد. به کمک این دو اصل توانستم تسلیم در قدم ۶ را انجام دهم. آگاهی و اشتیاقم در قدم ۶ به من کمک کرد تا از نواقص و نگرانی‌هایی که نسبت به آن داشتم اطلاع پیدا کنم و تمایلم برای انجام قدم ۷ بیشتر شود. درخواست آگاهانه از خدا در قدم ۷ مرحله مهمی در بیداری روحانی من بود که اثراتش خیلی ارزشمند بود. لذت معجزه بهبودی را آنجا تجربه کردم. با امید به تداوم این رهایی و آزادی که از طریق کارکرد این ۷ قدم پیدا کرده بودم؛ قدم ۸ را شروع کردم و با آمادگی روحانی که از قدم‌های قبلی کسب شده بود؛ از دردها و پشیمانی‌های گذشته رها شدم. با انجام قدم ۹ متوجه رشد روحانی خودم شدم. این قدم ظرفیت بخشیدن خودم و دیگران را و همچنین خود باوری و عزت نفس درونم را بیشتر کرد و باعث شد از گذشته خودم رها شوم. من تا این قدم را کار نکرده بودم هنوز درگیر گذشته‌ام بودم. به جرات می‌گویم ۹ قدم اول مرا با گذشته خودم تمام و صاف کرد. قدرت این را پیدا کردم که در زمان حال زندگی و به این دنیا احساس تعلق کنم. تجربه‌ای که تاثیر عجیبی در بهبودیم گذاشت. در قدم ۱۰ شروع به تمرین و رعایت



بیماری که روزی بزرگترین ضعف درونی‌ام بود؛ امروز بزرگترین سرمایه زندگی‌م شده است. از طریق این بیماری قدم‌ها را یکی یکی طی کردم تا به نیروی برتری برسم که ذات اصلی و واقعی یک انسان است.

و خدمت به دیگران گرفته شده و ریشه و اساس آن خدمت به دیگران است. موضوع جالبی که در مسیر قدم‌ها به آن برخورد کردم؛ این بود که در تیتراژ قدم‌ها تا قدم ۱۱ از کلمه «ما» استفاده می‌شود و در قدم ۱۲ از کلمه «با». با بیداری روحانی حاصل از برداشتن این قدم‌ها این را متوجه شدم هر چه بیشتر به دیگران کمک کنم؛ به خودم کمک می‌کنم. بیماری که روزی بزرگترین ضعف درونی‌ام بود؛ امروز بزرگترین سرمایه زندگی‌م شده است. از طریق این بیماری قدم‌ها را یکی یکی طی کردم تا به نیروی برتری برسم که ذات اصلی و واقعی یک انسان است. این است که لطف خداوند شامل حال من شد که بتوانم ۱۲ قدم را کار کنم و از تاثیر قدم‌ها در چندین سطر برایتان بنویسم. تجربه من این بود کسی که ۱۲ قدم را کار می‌کند شادی و احساس راحتی واقعی، احساس ارزشمند بودن و مفید بودن را به وضوح تجربه می‌کند. از درونم احساس‌های تنهایی، بدبختی و قربانی شدن همگی از بین رفتند. امروز لطف خدا شامل حال من شد که بتوانم ابزاری باشم در دست خدا برای بندگان که بتوانم زندگی کنم و به همدرانم خدمت کنم.

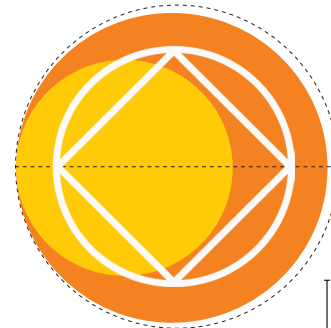
نظم و داشتن انضباط کردم. در این قدم به روحی که در حال بیدار شدن است جان تازه‌ای داده شد و توانستم زندگی جدیدی را تجربه کرده و از آن لذت ببرم. متوجه شدم اگر رشد روحانیم بیشتر شود؛ تمام مسائل زندگی به طور طبیعی حل شده و روال خودش را طی می‌کند. با چیزهایی که در قدم‌ها یاد گرفته بودم به طور روزانه اصول را اجرا و آنها را در زندگی‌م استفاده می‌کردم که باعث رشد روحانیم می‌شد. توجه به رشد روحانی مرا به قدم ۱۱ رساند. قویاً توجه داشتم که نیروی پرقدرتی در زندگی‌ام حس می‌کنم قدرتی که هم سلامت عقل را به من برگردانده و هم نواقص اخلاقی مرا برطرف کرده بود. متوجه شدم به کمک قدم‌ها محبت عمیقی به من داده شده و چقدر از اتفاقات درونی که برایم افتاده است لذت می‌بردم. حالا با سپاسگزاری، عشق مطلق و اشتیاق برای خدمت به همدرانم آماده شدم. به طور جدی بیداری روحانی را تجربه کنم و این اصول را باید در تمام امور زندگی‌ام به اجرا در آورم. اصولی که استفاده از آن خودش نوعی قدرشناسی بود. بیداری روحانی از زمان‌هایی که اصل‌های روحانی را یاد می‌گیرم و درون زندگی‌م به اجرا می‌گذارم اتفاق می‌افتاد. روح قدم ۱۲ از اصل ایثار

پمفلت اهدایی گروه

حسن

آوردم به او دادم و گفتم این را به دست پسران برسانید و بگویید این برگه را مطالعه و اگر تمایل دارد به سئوالاتی که داخلش هست پاسخ بدهد. یک هفته از این موضوع گذشت دوباره آن پیرمرد را در اطراف جلسه دیدم. بعد از پایان جلسه به سمتش رفتم تا مرا دید دستش را به دور گردنم انداخت و صورتم را بوسید و تشکر کرد و گفت؛ پسرم ترک کرده و الان در بین شماست. آنجا بود که ارزش پولی را که به سید سنت هفتم می‌اندازیم را فهمیدم و متوجه شدم که یک پمفلت اهدایی از طرف گروه چطور می‌تواند یک معتاد در حال عذاب را نجات دهد.

مدتی پیش در یکی از جلسات بهبودی که در محوطه یکی از پارک‌های تهران برگزار می‌شد شرکت کردم. آن روز صبح خوش‌آمدگویی گروه بودم. متوجه شدم پیرمردی در اطراف جلسه رفت و آمد و دائماً ما را نگاه می‌کند. کم‌کم به سمت جلسه آمد. جلو رفتم و با احترام گفتم بفرمایید. پیرمرد گفت شنیده‌ام که معتادان در اینجا ترک می‌کنند و خوب می‌شوند. گفتم بله چطور؟ گفت من پسری دارم که معتاد است و هر کاری می‌کنیم ترک نمی‌کند خواهشاً به من بگویید چکار کنم که بتوانم پسرم را نجات دهم. رفتم از روی میز نشریات یک پمفلت آیا من یک معتاد هستم را



بهبودی و خدمت در شرایط خاص

[علی.م. ملایر]

معتادان هم کمک کنم و این موضوع باعث حس ارزشمندی در من شد.

همیشه یکی از بزرگترین مشکلاتم در طول زندگی نپذیرفتن شرایط جسمی ام بود. بودن در برنامه، کارکرد قدم‌ها و به کار بردن اصول روحانی در زندگیم باعث خویشتن پذیری و پذیرفتن خودم با شرایط موجود شد. آشتی بعدی با خداوند بود. در طول زندگی به دلیل شرایطی که برایم پیش آمده بود هیچ وقت رابطه خوبی با خدا نداشتم. اوایل وقتی اعضا از عشق و مهربانی خداوند صحبت می‌کردند به آنها می‌گفتم بیا جای من بنشین و بعد از عشق و مهربانی خدا صحبت کن! اما کم‌کم متوجه حضور خداوند در زندگیم شدم و پذیرفتم بزرگترین هدیه خداوند برایم انجمن معتادان گمنام بوده است. آشتی با خانواده خیلی سخت بود. رنجش عمیقی از پدر و مادر داشتم و همیشه در حال جنگیدن با آنها بودم. قدم‌ها فرصتی برایم به وجود آورد که بتوانم در طول مدت پاکیم عصای دست آنها باشم. در حال حاضر ۱۵ سال و ۲ ماه پاکی دارم. چندین جلسه قدم دارم و به طور مرتب در جلسات شرکت کرده و در برنامه خدمت می‌کنم. مدتی‌ست با حضور در خانه یکی از همدردانم که مثل خودم قطع نخاع است قدم‌ها را کار می‌کنیم و تجربه خودم را به او انتقال می‌دهم. از خداوند بابت هدیه پاکی و بهبودی تشکر می‌کنم و از همه خدمتگزاران برنامه معتادان گمنام سپاسگزارم.

ما با در میان گذاشتن آنچه که داریم می‌توانیم آن را حفظ کنیم.

مواد به خودم هستم. از مصرف مواد آشفته و خسته شده بودم اما هیچ کاری نمی‌توانستم برای خودم انجام دهم.

اعتیاد پایم را برای اولین بار به زندان باز کرد. هنگام ورود به زندان به خودم گفتم جای تو دانشگاه بود نه در زندان. تحمل کیفر با توجه به شرایط جسمی برایم دشوار بود و تصمیم گرفتم بعد از آزادی دیگر به سمت مصرف نروم.

بعد از مدتی آزاد شدم و به یاد دارم شرایط تلخ حبس باعث نشد حتی یک روز وقفه بین مصرف ایجاد کند. طی سال‌ها اعتیاد بارها به دلیل مصرف مواد مخدر به زندان افتادم و این موضوع به صورت روال قسمتی از زندگیم شده بود. با مرگ دوستان و عزیزانم در اثر مصرف متوجه شدم که هیچ راه نجاتی وجود ندارد و همیشه می‌گفتم خوش به سعادت آنهايي که از بین ما رفتند.

روزی خسته و آشفته به کمک دوستان به مرکز سم‌زدایی رفتم و بعد از خارج شدن از آنجا به‌خاطر عدم آگاهی، مصرف کردم و باز آشفتگی شروع شد. برای بار دوم مرا به مرکز سم‌زدایی بردند. تصمیم گرفتم دیگر به مصرف ادامه ندهم اما وقتی مرخص شدم مجدداً مصرف کردم. درمانده و مستأصل برای بار سوم قطع مصرف کردم و این بار با شرکت مرتب در جلسات بهبودی توانستم پاک بودن را تجربه کنم. به دقت به حرف اعضایی که در برنامه بودند گوش کردم و تسلیم شدم. راهنما گرفتم و شروع به کارکرد قدم‌ها کردم. با شرایط جسمی و روی ویلچر بودن از ۳ ماه پاکی خدمت در گروه را تجربه کردم. سخت بود اما با خدمت پاک ماندم و توانستم به بقیه

به نام خداوند مهربان علی هستم معتاد. در سن ۴ سالگی بر اثر تب شدید مرا به بیمارستان بردند و در آنجا آمپولی به سرخرگ پایم تزریق کردند که باعث شد از گردن به پایین فلج شوم. خانواده‌ام به مدت یکسال درگیر درمانم بودند تا قسمتی از سلامتی جسمی‌ام را به دست آوردم. به دلیل این شرایط از ۹ سالگی به مدرسه رفتم و برای برطرف کردن آن مشکلات سعی کردم خلأ خودم را با درس خواندن جبران کنم. در آن مدت با تلاش زیاد از لحاظ درسی رتبه اول و دوم استان شدم ولی همیشه احساس خود کم بینی و اینکه من چیزی کم دارم همراهم بود. سال آخر دبیرستان بود و چون جزو قشر کم درآمد جامعه بودیم با بازار کار آشنا شدم. در بازار میوه و تره بار شروع به کار کردم و تا مدتی خلأ درونی خودم را با پول پر می‌کردم اما همیشه بی‌قرار بودم. در محیط کار با معتادهای زیادی سر و کار داشتم و با انواع و اقسام مواد مخدر و نوع مصارف آن آشنا شده بودم. مدتی گذشت و به خاطر بودن در آن شرایط شروع به مصرف مواد مخدر کردم. اوایل حال خوبی را با مصرف تجربه می‌کردم. انگار چیزی را که مدت‌ها به دنبالش بودم پیدا کرده‌ام. این شرایط گذشت و به مرور زمان چهره زشت اعتیاد را دیدم. اجبار به مصرف زندگیم را غیر قابل اداره کرده بود و با شرایط بد جسمی و معلولیتی که داشتم. تهیه و مصرف مواد برایم خیلی سخت بود. به دلیل تجربه تلخ دوران کودکی همیشه از تزریق می‌ترسیدم اما روزی به خودم آمدم و متوجه شدم به صورتی افراطی در حال تزریق



این فرصت را از دست ندهید

[مجید. ب. اصفهان]

جمله را گفته؟ پاسخ داد: یکی از اعضا به نام احمد. من بدون اینکه احمد را به یاد داشته باشم؛ گفتم احمد پسر فلانی؟ و او جواب داد مگر او را می‌شناسی و من گفتم نه ولی انگار اسمش برایم آشناست. شماره تلفن او را از بچه‌ها گرفتم. وقتی که از آن محل بیرون آمدم به دنبال راهی برای بهبودی و نجات خودم بودم. با آن شماره تماس گرفتم. قرار شد فردا صبح همدیگر را ببینیم.

یاد تلفن‌هایی که در اولین جلسه از اعضا گرفته بودم؛ افتادم. از پسر مراغ شماره‌ها را گرفتم و او دفتر تلفن را به من داد و من به دنبال شماره اعضای که با پسوند خاصی ذخیره کرده بودم گشتم. نمی‌دانم چه نیرویی این اشتیاق و جستجو را در من زیاد کرده بود که به دنبال نشانه‌های اولین جلسه باشم. شماره داخل دفتر تلفن را با شماره‌ای که تماس با آن گرفته بودم بررسی کردم و متوجه شدم همان شماره‌ای است که چند سال پیش در آن جلسه گرفته بودم. به این فکر کردم که چه راه نجاتی سال‌ها پیش در دسترس من بوده ولی از آن غافل شده بودم. وقتی که به اولین جلسه رفتم و تلفن احمد را یادداشت کردم؛ خیلی شیک و مرتب بودم ولی وقتی برای بار دوم شماره تلفن او به دستم رسید، حالتی پریشان و بسیار آشفتۀ و تجربه چندین سال زندان را داشتیم. به این فکر کردم که چه راه نجاتی سال‌ها پیش در دسترس من بوده ولی از آن غافل شده بودم. وقتی که به اولین جلسه رفتم و تلفن احمد را یادداشت کردم؛ خیلی شیک و مرتب بودم ولی وقتی برای بار دوم شماره تلفن او به دستم رسید، حالتی پریشان و بسیار آشفتۀ و تجربه چندین سال زندان را داشتیم.

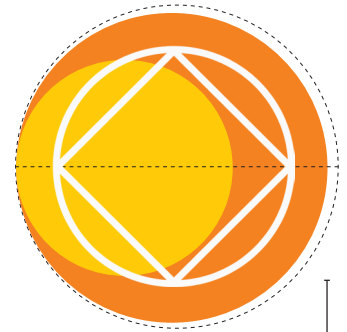


آن روز به مصرف ادامه دادم بدون آنکه بفهمم به کجا می‌روم و چه عاقبتی در انتظارم خواهد بود. ولی شماره تلفن‌ها در موبایلم ماند. حدود ۲ سال بعد دستگیر شدم و با ۸ سال حکم به زندان افتادم. به پسر مراغ گفتم موبایل را برای خودت استفاده کن فقط تمام شماره‌های آن را در یک دفتر یادداشت کن. بعد از چند سال از زندان مرخص شدم و برای سم‌زدایی به مرکزی رفتم. چند روزی گذشت و من از حال و هوای خماری در آمده بودم که با دوستان مشغول صحبت بودیم. یکی از دوستان جمله‌ای را از طرف یکی از اعضای برنامه نقل قول کرد که «ما محکومیم» از او سؤال پرسیدم که چه کسی این



به این فکر کردم که چه راه نجاتی سال‌ها پیش در دسترس من بوده ولی از آن غافل شده بودم. وقتی که به اولین جلسه رفتم و تلفن احمد را یادداشت کردم؛ خیلی شیک و مرتب بودم ولی وقتی برای بار دوم شماره تلفن او به دستم رسید، حالتی پریشان و بسیار آشفتۀ و تجربه چندین سال زندان را داشتیم.

اولین بار توسط یکی از دوستان دوران مصرف به نام فرزاد به یک جلسه رفتم. به مشارکت‌ها گوش می‌کردم و در حال قضاوت کردن آنها بودم. زمانی رسید که منشی به تازه‌واردین خوش‌آمد می‌گفت تا خود را معرفی کنند. دوستم به من گفت خودت را معرفی کن ولی من خجالت کشیدم و اینکار را نکردم و تا آخر جلسه نشستم. پس از پایان جلسه او مرا با چند نفر آشنا کرد و به من گفت شماره تلفن آنها را در موبایل ذخیره کنم. این را به یاد داشتم که یکی از آنها سن پاکی بیشتری داشت و اسمش احمد بود. با پسوند خاصی که کسی متوجه نشود؛ منظورم معتاد است. شماره‌ها را ذخیره و با آنها خداحافظی کردم. از فردای



[اسکندر. ب. بندرعباس]

وجود آمده بود.

با صحبت کردن با سرگروه تیم پیام‌رسانی تصمیم گرفتیم که اصول NA باید و نبایدهای پیام‌رسانی را اجرا کنیم و به دوستم گفتیم که نمی‌توانیم این کار را انجام بدهیم. چشمانش پر از اشک شد و شروع به گریه کرد. وقتی اشک‌های او را دیدم من هم پر از احساس شدم ولی سعی کردم جلوی خودم را بگیرم و واکنشی نشان ندهم. واقعاً شرایط بدی بود. وقتی از زندان خارج شدیم حس و حال عجیبی داشتیم. خیلی ناراحت بودم و احساسات تمام وجودم را فراگرفته بود اما با تمام این احساسات من کاری را انجام دادم که در آموزش‌های کمیته بیمارستان‌ها و زندان‌ها از اعضای قدیمی یاد گرفته بودم و واجب بود که من اصول پیام‌رسانی را تحت هر شرایطی اجرا کنم. بعد از آن جلسه از مسئول کمیته درخواست کردم که دیگر مرا به آن زندان نفرستند تا دیدار مجددی با آن دوست نداشته باشم. چرا که دیدن او و عنوان کردن مجدد آن درخواست، امکان دارد برای ما مشکلاتی را ایجاد کند.

وقتی یاد شرایط آشفته‌ای که او داشت می‌افتادم بسیار ناراحت می‌شدم ولی من چاره‌ای جز دعا کردن برای او و دیگر معتادان در حال عذاب نداشتیم. مدت‌ها گذشت و دیگر خبری از او نداشتیم تا اینکه بعد از سال‌ها خدمت در این کمیته برای برگزاری کارگاه آموزشی بایدها و نبایدها در امر پیام‌رسانی به یکی از شهرهای استان رفتم. در آن کارگاه چشمم به همان دوست قدیمی افتاد! اما با ظاهری جدید و چهره‌ای متفاوت که با دیدنش همه وجودم سرشار از احساس خوشحالی و شغف شد. یاد آن روز خدماتی در زندان افتادم که در شرایط سخت تحت تاثیر احساساتم عمل نکرده و آن نامه را نگرفته بودم و امروز چقدر بابت انجام آن کار خوشحال بودم. بعد از اتمام کارگاه آموزشی همدیگر را بغل و بابت وجود انجمن معتادان گمنام خدا را شکر کردیم که پاک هستیم و می‌توانیم در کنار هم جهت رساندن پیام انجمن معتادان گمنام خدمتگزار کمیته H&I باشیم. در پایان، خداوند را به خاطر هدیه پاکي سپاسگزارم و از تمامی اعضای که در این کمیته خدمت می‌کنند تشکر می‌کنم. به امید آنکه هیچ معتادی از درد اعتیاد جان خود را از دست ندهد. امروز که این نامه را می‌نویسم ۱۴ سال و ۳ ماه و ۲۵ روز است که پاک هستم.

با عرض سلام خدمت همدردان عزیز. اسم من اسکندر و یک معتاد هستم. در یکی از روزهای گرم شهریور ماه ۱۳۸۶ خداوند مسیر NA را برایم آشکار ساخت و وارد جلسات شدم. از آنجایی که من با باورهای کوچکی و خیابانی وارد برنامه شده بودم خیلی سخت بود بپذیرم که بدون مصرف مواد مخدر هم می‌توان زندگی کرد. دیگر هیچ تمایلی نداشتم روزهایم را با مصرف مواد مخدر سپری کنم و بر خلاف میل وارد انجمن معتادان گمنام شدم. در مورد گذشته‌ام صحبتی نمی‌کنم چون همه شما مثل من چهره زشت اعتیاد و روزهای پر رنج مصرف را تجربه کرده‌اید. دوست دارم در این نامه از تجربه خدمت در انجمن معتادان گمنام با شما همدردان عزیزم مشارکت کنم. بعد از مدتی ماندن در NA متوجه شدم که راهنما و دیگر دوستانم از خدمت کردن به همدردان و توسعه پیام صحبت می‌کنند. من هم مشتاق شدم که خدمت را تجربه کنم و با تشویق اعضا جذب کمیته بیمارستان‌ها و زندان‌ها شدم. در جلسات آموزشی شرکت کردم و پس از دیدن آموزش‌های لازم قرار شد که در جلسات پیام‌رسانی معتادان گمنام در زندان به همراه سایر خدمتگزاران شرکت کنم. صبح روز جلسه فرا رسید و من برای اولین بار در این جلسه شرکت کردم. ذوق و شوق فراوانی داشتم و تمام وجودم تمایل به خدمت بود.

استرس عجیبی داشتم ولی با کمک و راهنمایی بقیه دوستان سعی کردم که خدمتم را به بهترین نحو ممکن انجام بدهم. در حین برگزاری جلسه متوجه حضور دوست قدیمی‌ام شدم و در طول جلسه تمام فکر و ذکرم در گرو آن دوست بود! چه کار کرده؟! به چه جرمی اینجاست؟! و... کمی فکر کردم و از خودم پرسیدم، چرا اینجا هستی؟ هدف از شرکت در این جلسه چیست؟ دعا کردم و از خداوند خواستم که به من توان بدهد تا بتوانم اصول NA را در پیام‌رسانی رعایت کنم. جلسه تمام شد. دوستم نزدیک آمد و شروع به حال و احوال کردن شدید. چند کلامی با هم صحبت کردیم که ناگهان گفت: «خواهشی ازت دارم! به نامه نوشتن. لطفاً این نامه رو به دست برادر بزرگم برسون.»

بُهِت زده شده بودم. واقعاً در آن لحظه نمی‌دانستم که چه کاری را باید انجام دهم. من دوران سختی را با او پشت سر گذاشته بودم. آیا باید نامه دوستم را بگیرم یا اصول NA را به اجرا بگذارم؟ شرایط سختی برایم به



اولین حضور

طناز، اصفهان



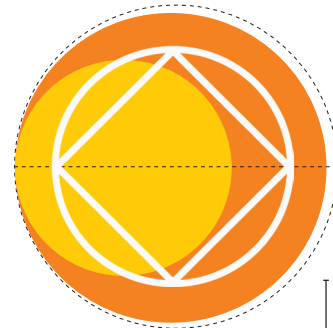
تنها چیزی که از آن جلسه به یاد دارم مهربانی، همدردی و عشق آن اعضا با من بود. یادم نیست چند بار دیگر بعد از آن جلسه، بستری شدم ولی همیشه امیدوار بودم که من هم به جمع آنها راه پیدا می‌کنم. مدتی گذشت و من با امید وارد برنامه معتادان گمنام شدم. امروز که این نامه را برای شما می‌نویسم ۲ سال و ۸ ماه و ۲۵ روز از قطع مصرف می‌گذرد. شاکر خداوند مهربان هستم که به من عمر دوباره بخشید. به لطف خداوند مهربان و برنامه معتادان گمنام، در حال کارکرد قدم‌ها هستم، راهنما دارم و در جلسات بهبودی شرکت می‌کنم تا به کمک اعضای گروه همواره در حال رساندن پیام به معتادان در حال عذاب باشم.

حالم با گذشته‌ها اصلاً قابل مقایسه نیست و با خودم در صلح و آشتی هستم. از تمام اعضای خدمتگزار و دوستانی که تلاش می‌کنند پیام NA را به گوش همدردانم برسانند، قدردانی و تشکر می‌کنم و شما را به خدا می‌سپارم.

می‌دادم و به آخر خط رسیده بودم. حالا که خوب فکر می‌کنم متوجه می‌شوم که من به دنبال خودم در دیگران می‌گشتم و خود را در هر جلدی قرار می‌دادم تا احساس بهتری را تجربه کنم. انتظار داشتم دیگران نیازها و خواسته‌های مرا برآورده کنند. سال‌ها قبل با انجمن معتادان گمنام آشنا شده بودم ولی همیشه خود را تافته جدا تافته می‌دانستم و خودم را با بقیه معتادان مقایسه می‌کردم. مصرفم آنقدر شدت پیدا کرده بود که طی ۲ سال، ۹ بار در بیمارستان روانی بستری شدم. بدترین تجربه‌های دوران مصرفم دقیقاً در همان روزها بود که به حد حیوانی نزول پیدا کرده بودم. اصلاً به یاد ندارم که فرزندانم در آن زمان در چه شرایطی بودند و چشمانم بروی همه چیز کاملاً بسته شده بود. هر بار که از بیمارستان مرخص می‌شدم؛ اوضاعم بدتر می‌شد. یک روز بعد از اینکه تحت درمان شوک مغزی قرار گرفته بودم مرا گیج و منگ به سالنی که چند خانم در آنجا حضور داشتند، بردند.

با سلام به خوانندگان مجله پیام بهبودی من طناز هستم معتاد. علاقه‌مند بودم که از خودم و نحوه گرفتن پیام برنامه معتادان گمنام برای شما دوستان و همدردانم بنویسم. در سن ۱۰ سالگی پدرم را از دست دادم و نتوانستم مثل بقیه خواهرانم با این موضوع کنار بیایم. وقتی گذشته را مرور می‌کنم بروز بیماری اعتیادم از فوت پدرم شروع شد. هر روز گوشه‌گیر، تنها و ترسو تر می‌شدم و نمی‌توانستم با سایر اعضای خانواده ارتباط برقرار کنم. پس از ورود به دوره متوسطه رفتارهای غیراجتماعی در من شکل گرفت و برای اولین بار مصرف الکل را تجربه کردم. در فاصله کوتاهی بعد از اولین بار مصرف، با توجه به مخالفت‌های خانواده، ازدواج کردم و بعد از مدتی دوران اوج مصرفم شروع شد. بیماری اعتیادم شدت گرفته بود و من تحت تاثیر آن و برای تسکین دردم، مصرف بیشتری می‌کردم. سال‌ها پشت سر هم با شرایط بسیار ملتهب مصرف، می‌گذشت و من درمانده‌تر ادامه

تعداد نامه‌هایی که از طرف بانوان همدرد برای مجله ارسال می‌شود به نسبت نامه‌های آقایان، بسیار کمتر است. بانوان محترم لطفاً با ارسال تجارب ارزنده خود، باعث دلگرمی و همدلی برای سایر بانوان محترم شوید.



کتاب پایه‌ای نصفه و نیمه در زندان

[منصور]

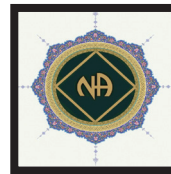
به نام خدای مهربان با سلام منصور هستم یک معتاد.

از طریق یکی از دوستان هم مصرفیم با برنامه معتادان گمنام آشنا شدم. چند باری در جلسات شرکت کردم و از آنجایی که فکرم به من گفت که تو می‌توانی مصرف کنی و چیزهایی که اینجا می‌گویند برای تو اتفاق نمی‌افتند. از شرکت در جلسات دور شدم. مصرف ادامه پیدا کرد و آنقدر شرایط بغرنج شد که به بدترین شکل ممکن روانه زندان شدم. شب اولی که در بازداشتگاه بودم، ندایی به من گفت که برنامه NA هر چه می‌گفت درست بود. از آن شب تصمیم خودم را گرفتم که پاک باشم. بعد از ۱۰ روز ماندن در بازداشتگاه مواد مخدر و سم‌زدایی سخت مرا تحویل زندان شهرستان دادند. جرمم آنقدر سنگین بود که دیگر هیچکس امیدی به زنده ماندن و بیرون آمدنم از زندان را نداشت. هر روز که می‌گذشت امیدم را از دست می‌دادم و دیگر به پاک ماندن فکر نمی‌کردم. زیر تخته در اتاق، یک کتاب پایه نصفه و نیمه پیدا کردم. آن کتاب بار و نیروی برتر من شده بود. پنجشنبه‌ها جلسه بهبودی در زندان برگزار می‌شد و من منتظر آمدن بچه‌های پیام‌رسان کمیته بیمارستان‌ها و زندان‌ها می‌شدم. روزها را لحظه شماری و منتظر برپایی این



روزهای سختی را سپری کردم ولی همیشه دلم به برنامه بهبودی و اصول روحانی گرم بود. اکنون در جلسات NA به طور مرتب شرکت می‌کنم. تجربه، نیرو و امیدم را به مشارکت می‌گذارم. قدم‌ها و سنت‌ها را کار می‌کنم و هر روز وظایفی را که زندان به من داده شده را انجام می‌دهم. هر آنچه که در برنامه به من با عشق و رایگان داده شده است را به رهجوهایم انتقال می‌دهم و سپاسگزار خداوند مهربان هستم. از همه خدمتگزاران برنامه معتادان گمنام به‌خصوص از اعضای کمیته H&I تشکر می‌کنم.

جلسه می‌شدم. بعد از دو سال و نیم پاکی و در زندان بودن با یک درجه تخفیف حکم کم شد و باز هم امیدم را از دست ندادم. در ۳ سال پاکی به اولین مرخصی که ۱۰ روز بود آمدم. صبح روز بعد از مرخصی به پاس شکرگزاری در جلسه حرکت صبح شهرستان شرکت کردم. در این مدت هر روز در جلسات NA شرکت کردم و راهنما گرفتم و دوباره به زندان برگشتم و پاک ماندم. اکنون که این نامه را می‌نویسم ۶ سال و ۱ ماه ۱۱ روز است که پاک هستم و هنوز در حال تحمل کیفر می‌باشم. در مدتی که در زندان بودم



آشفته‌گی اعتیاد

[حبیب. مشهد]

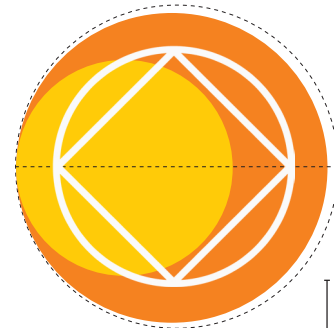
راهنما و شرکت در جلسه را از دست بدهم. خیلی راحت از کنار این ابزارها برای پاک ماندن عبور کردم و مجدداً به مصرف مواد روی آوردم. به طور مرتب قطع مصرف کرده و مجدداً بعد از چند روز لغزش می‌کردم. فکر می‌کردم مصرف مواد تنها چیزی است که حال مرا خوب می‌کند. اجبار به مصرف به من اجازه نمی‌داد تصمیمات درستی بگیرم. خانواده، اعتبار، احترام و مهم‌تر از همه جوانیم را از دست داده بودم. مصرف مواد باعث شد به زندان برفتم. NA را هم تجربه کرده بودم ولی با خودم صداقت نداشتم. مهم‌تر اینکه اعتیادم خیلی قدرت داشت. بعد از دیدن آشفته‌گی‌های زیاد دوباره به برنامه آمدم و اقرار کردم که زندگی غیر قابل اداره شده و هر آنچه که داشتم را از دست داده‌ام. تسلیم شدم و پذیرفتم که کلید بهبودی من صداقت با خودم، راهنمایم و خداوند است. امروز ۴ ماه است که پاکم و از لحظه به لحظه پاکیم مراقبت می‌کنم. افکارم را برای چیزهای پوچ درگیر نمی‌کنم و امید دارم که بهبودی برایم محقق می‌شود.

بیش از ۲۰ سال مصرف مواد مخدر و افکار خیابانی زندگی‌م را فلج کرده بود. قدرت تصمیم‌گیری درستی نداشتم و همیشه می‌گفتم از شنبه ترک می‌کنم. شب شروع به مصرف می‌کردم و صبح یادم می‌رفت چه تصمیمی گرفته‌ام. افکار و طریقه زندگی من یک سری افکار و طریقت خیابانی شده بود. به محض اینکه دوست مصرف‌کننده، ابزار مصرف و یا مکان مصرف را می‌دیدم دست و پایم سست می‌شد. بارها و بارها تصمیم گرفتم مصرف نکنم اما با تمام تلاشی که با اراده شخصی می‌کردم، باز هم به سمت مصرف بر می‌گشتم. از آن روزها مدتی گذشت و شروع به شرکت در جلسات معتادان گمنام کردم. در اولین جلسه یک عضو با تجربه به من گفت: ۹۰ روز در ۹۰ جلسه شرکت کن. خیلی زود راهنما بگیر و شروع به کار کردن قدم‌ها کن. به هیچ چیز دیگری جز پاک‌ی فکر نکن و هر چیزی که آزارت می‌دهد را برای راهنمایت بازگو کن. وقتی افکارم درگیر اعتیاد می‌شد وزن موبایلم را به اندازه یک کامیون ده تن حس می‌کردم. انکار و اعتیاد باعث می‌شد قدرت زنگ زدن به

فراخوان خدماتی:

مجله پیام بهبودی به جهت ارتقاء سطح کیفی خود نیاز به خدمتگزار دارد. از اعضای که در انجام امور زیر تجربه دارند دعوت به عمل می‌آید.

عزیزانی که تمایل به خدمت در زمینه‌های: نویسندگی، ویراستاری، نگارش متون، طراح گرافیکی، تایپ و ساخت تیزر را دارند با شماره: ۰۹۱۹۳۱۲۲۷۲۹ تماس حاصل نمایند.



زندان مرا آزاد کرد

[منصور. سن. برازجان]



با سلام منصورم معتاد. از تمام خدمتگزاران انجمن معتادان گمنام تشکر می‌کنم.

به‌خاطر بیماری اعتیاد و مصرف مواد مخدر تمام زندگیم نابود شد. بعد از ۳۰ سال تخریب و چندین بار قطع مصرف و لغزش‌های پی‌درپی، نهایتاً به دلیل حمل و فروش مواد مخدر دستگیر و محکوم به حبس ابد شدم. در زندان شروع به شرکت در جلسات کردم و بعد از ۹۰ روز پاک بودن خدمت مسئول نشریات را گرفتم. این خدمت باعث شد که من همیشه نشریات را مطالعه کنم. بعد از مدتی راهنما گرفتم و شروع به کارکرد قدم‌های ۱۲ گانه کردم و توانستم با کارکرد قدم‌ها و به‌خصوص مطالعه نشریات بعد از چندین سال لغزش‌های مکرر در بدترین شرایط و در زندان حال خوبی را سپری کنم، پاک بمانم و آزاد شوم. در حال حاضر به طور مرتب در جلسات بهبودی شرکت کرده و در گروه خدمت می‌کنم و به این درک رسیده‌ام که معجزات در انجمن معتادان گمنام می‌تواند گاهی به بدترین شکل ممکن برایمان اتفاق بیفتد و بعدها درک کنیم که دلیل آن اتفاق چه بوده است! من خدا را بابت چند سالی که در زندان بودم سپاسگزارم و گر نه مطمئناً الان زنده نبودم.

بعضی مواقع بدترین اتفاقاتی که برایمان می‌افتد بهترین چیزی است که به آن نیاز داریم.

نقطه عطف زندگی



«مجتبی. ب»

شرایط و موقعیتی که اعتیاد و مصرف مواد برایم ایجاد کرده بود را به پدرم گفتم.

در دوران کرونا جلسات بسته بود و من پاک شدم و با انجمن معتادان گمنام آشنا شدم. اما طولی نکشید که مجدداً مصرف کردم. در جلسه قدم شرکت می‌کردم اما در انکار بودم. مصرفم شدت پیدا کرد و به‌طور اجباری مصرف می‌کردم. مدتی گذشت، پدرم به همراه راهنمای قبلی‌ام به سراغم آمدند و به من پیشنهاد شرکت در جلسات را دادند. وقتی مجدداً در جلسه شرکت کردم جرقه‌ای در ذهنم شکل گرفت. قبل از آن، جلسه و برنامه را به خوبی باور نمی‌کردم. آشنایی من با برنامه معتادان گمنام یکی از بهترین و مهم‌ترین نقاط عطف زندگیم است. الان که فکر می‌کنم نمی‌دانم چطور قلاب انجمن به من گیر کرد. به لطف خدا و انجمن، امروز هم من و هم پدرم پاک هستیم و از زندگی لذت می‌بریم. در آخر پیامی برای دوستان جوانم دارم که با سن و سال کم وارد برنامه می‌شوند. برنامه به من جواب داد و امروز ۱ سال و ۱ ماه و ۵ روز است که پاک هستم و ۱۹ سال سن دارم. از خدا تشکر می‌کنم که در این سن وارد برنامه شده و متوجه شدم با بقیه معتادان فرقی ندارم و درک کردم که وجه مشترک همگی بیماری اعتیاد است.

من از بچگی در باتلاق مواد دست و پا زدم. پدرم مصرف کننده بود و من هم از همان دوران رفتارهایم بیمار گونه بود. با پدرم دچار مشکلات زیادی بودم و از او بدم می‌آمد. بعد از مدتی پدر و مادرم از هم جدا شدند و من با خانواده مادری‌ام زندگی می‌کردم. با سن خیلی کم با مواد مخدر آشنا و در لجن‌زار مواد غرق شدم. به دلیل شرایط زندگی و مصرف مواد مخدر در سن کم تو سری خور خانواده مادری شده بودم و همیشه از خداوند رنجش داشتم که چرا من در این خانواده متولد شده‌ام. روزگار بدی را سپری می‌کردم تا اینکه پدرم پاک شد و من او را دیدم و کم‌کم باورش کردم. به مرور زمان



فضای امن بهبودی

[محمد.ر. تهران]

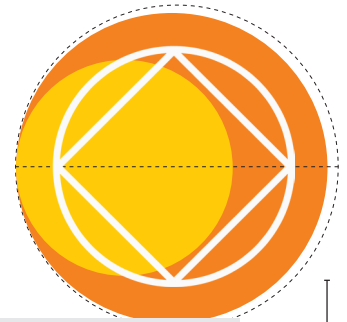
کن. صحبت هایم تمام شد اما در این خصوص حرفی نزدیم. به این فکر کردم که اگر همه ۳۰ نفری که در گروه حضور داریم بخواهیم یکی یکی موبایلمان را چک کنیم مسلماً فضای امن بهبودی از بین می رود. اگر روزی با احساس ناخوشایندی وارد جلسه بشوم و موقع بیان احساساتم اعضای گروه توجه شان به موبایل هایشان باشد چه حسی را تجربه می کنم. متوجه شدم که امروز برای شنیدن پیام وارد جلسه شدم اما آنقدر ذهنم درگیر موبایلم بود که تقریباً هیچ کدام از مشارکت ها در خاطرم باقی نماند و چیزی عایدم نشد. از آن جلسه به بعد و تا همین روز که این نامه را برای شما می نویسم در ابتدای جلسه موبایلم را خاموش کرده و وارد جلسه می شوم چون می دانم که من می توانم برای بقیه اعضای گروه یک الگو باشم.

چند روز پیش در گروهی که بهبودیم را دنبال می کنم شرکت کردم. وقتی نشستم موبایل خودم را در حالت سکوت قرار داده و آن را داخل جیبم گذاشتم. چند دقیقه ای گذشت موبایلم را در آوردم اینترنتش را فعال کرده و پیام هایم را چک کردم و مجدداً گوشیم را داخل جیبم گذاشتم. تا آخر جلسه این کار را چندین بار انجام دادم.

در انتهای جلسه منشی تکه کاغذی به من داد که روی آن نوشته بود ۵ دقیقه در رابطه با امنیت داخلی و خارجی گروه صحبت کن. وقت را در اختیارم گذاشتند و در رابطه با مسائل مختلفی که به رعایت منافع مشترک گروه کمک می دهد صحبت کردم. لایه لای صحبت هایم مدام چیزی به من می گفت در رابطه با اس ام اس بازی با موبایل هم صحبت

اسامی نامه های دریافتی:

حمید. نظر آباد کرج - غلامعباس. تازیان بندرعباس - حسین. م. سمنان - حمزه. قروه کردستان - حسین. س. نجف آباد - قاسم. اصفهان سعید. ب. رفسنجان - محسن. ب. کرج - غلامحسن. ج. لپویی فارس - رسول. پارس آباد مغان - علی. ج. شیراز - امید. ر. بندرماهشهر - رضا. آستانه اشرفیه - غلام. م. بهاباد - سعید. اهواز - عباس. خمین - محمد. شیراز - عباس. یزد - کمال. اهواز علیرضا. زرقان - علی. نقده - جمیل. دهگلان - سعید. اراک - شورش. دیواندره - احمد. بندرعباس - رضا. بندرعباس - غلام. مشهد - عادل. خوزستان - امید. اهواز - هوشنگ. دزفول - علیرضا. جهرم - منصور. برازجان - عدا... همدان مصطفی. دورود مهدی. ع. کیش - علیرضا. میمند - علیرضا. جهرم - حسین اردبیل مهدی. یزد - رجب. ف. بابل - مریم. تهران - حمید- علیرضا - شهرام - مجتبی - خدابخش - عباس - محمود



جدول سؤالات قدم ها

جدول سؤالات

سلام به همه دوستان بهبودی از اظهار لطف و پیام های محبت آمیز شما تشکر می کنیم. در این شماره نیز همچون شماره های قبل ابتدا کلمات کلیدی به کار رفته مربوط به قدم نهم را که از راست به چپ، چپ به راست، بالا به پایین و پایین به بالا پیدا کرده و روی آنها خط بکشید و از حروف باقی مانده یکی از سؤالات مربوط به قدم نهم به دست می آید. تجربه خود را نسبت به آن سؤال بنویسید و آن را برای کمیته فصلنامه پیام بهبودی ارسال نمایید.

کلمات کلیدی:

نگران . تعهد . مداوم . دردناک . عصبانی . اندوه . غم . تظاهر . شهامت . دروغ . مانع . نقش . عادلانه . خرابکاری . اجبار . شک . دزدی . خشم . اشتباه . بخشش . جبران . تعمق . اتهام . جرم . هدف . ریسک . تحمل . شکست . عزم . امید . خانواده . توقع . صدمه . قرض . هیجان . تغییر . آمادگی . تقویت . ترس . آزار . دعا . رفتار . روحانی . آزادی . ظلم . عشق . فروتنی . مهربانی . مخرب . عفو

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

طراح جدول: روح ا.. الف. مشهد

رمز جدول شماره ۸ (مجله شماره ۶۹ - زمستان ۱۴۰۰)

جواب جدول: چه اقداماتی جهت افزایش تمایل خودم انجام داده ام؟ (قدم هشتم)

جواب های شما عزیزان رسید با تشکر از اینکه وقت گذاشتید و تجربه خود را برای ما ارسال کردید.

مهدی. ق. اسدآباد - سید عظیم. م. بافق - ابوذ. م. کازرون - رجب. ف. بابل - محمد. پ. گچساران - احسان. ر. بهشهر

رضا. ن. ارومیه - ابوالفضل. م. تهران - محمد. خرم آباد - رضی الدین. س. سیدان مرو دشت - علی. م. مبارکه

احمد. خرم دشت قزوین - محمود. ن. گلپایگان - جواد. ص. کرمانشاه - علی. د. قاضی خراسان شمالی - حبیب. ت. دورود - علی. م

فواد. بوشهر



کاریکاتورها



این اصول امروزه همان اعتباری را دارند که در شروع داشتند.



پاک زیستن یک سفر مادام العمر است و
برنامه NA ابزاری را در اختیار ما می گذارد
که به واسطه آن بتوانیم یک زندگی سرشار
از امید را برای خود بنا کنیم.