

استفاده از اصول برنامه
گزینشی نیست!

سال هجدهم، شماره ۷۱، تابستان ۱۴۰۱



نشریه داخلی انجمن معتادان گمنام
شماره ثبت: ۲۱۰۶۵

گزارشی از تنها جلسه
بهبودی در پایتخت
لاسال بهان: رالین



نگاهی که مرا نجات داد

احساس تفاوت
دردسرساز

پیام رسان امروز



فهرست

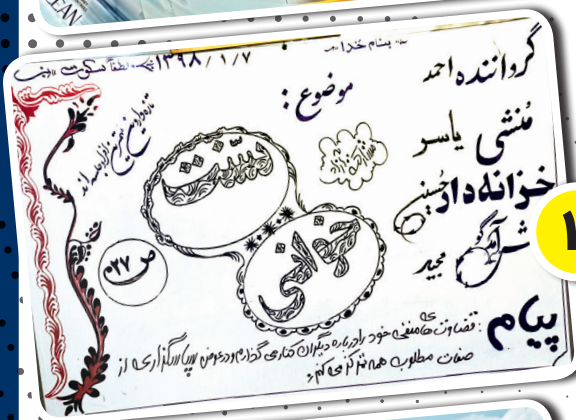
- ۵ مبارزهای توأم با شکست همیشگی
- ۷ بهبودی و لغزش
- ۸ هدیه‌ای ارزشمند
- ۹ نگاهی که مرا نجات داد
- ۱۰ رویارویی با چالش‌ها در NA
- ۱۴ در اوج طوفان‌های زابل
- ۱۹ سفر بی‌پایان بهبودی
- ۲۳ معتادان امروز خوشبخت‌تر هستند
- ۲۵ بهبودی در اوج جوانی

و...



۴

استفاده از اصول برنامه
گزینشی نیست!



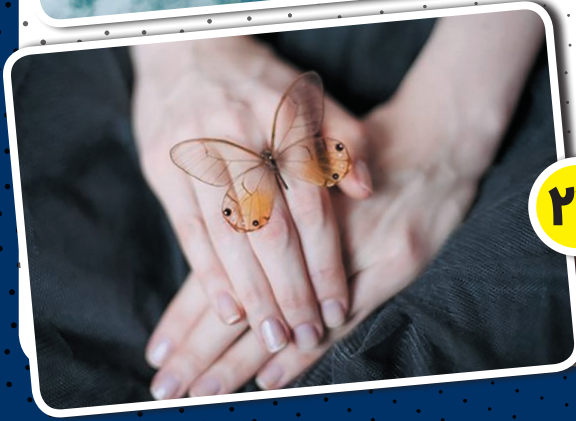
۱۱

به امید شرکت
در جلسات حضوری



۲۰

تاثیر داشتن
ارتباط منظم با راهنما



۲۳

برخلاف آنچه فکر می‌کردم



نشریه داخلی انجمن معتادان گمنام
سال هجدهم - شماره ۷۱ - تابستان ۱۴۰۱
صاحب امتیاز: شورای منطقه ایران

شما اعضای محترم می‌توانید نامه‌های خود را
با یکی از روش‌های زیر برای مجله پیام بهبودی
ارسال کنید:

✉ آدرس پستی مجله:

تهران، صندوق پستی: ۷۱۴۳-۱۵۸۷۵

📧 پست الکترونیکی:

Pb@nairan.org

📞 نرم افزار واتس‌آپ و تلگرام:

۲۹ ۲۷ ۳۱۲ ۰۹۱۹

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.

ثمره مسئولیت‌پذیری

«اوایل ورودم به برنامه را به‌خاطر دارم. با مشکلات بسیار زیاد و از روی ناچاری به یک جلسه بهبودی پناه آورده بودم. در آن برهه از زمان فقط به دنبال یک چیز بودم و از کل جهان هستی فقط یک مطالبه داشتم! پاک ماندن! انگار هیچ هدف و خواسته دیگری جز آن نداشتم. حاضر بودم هر کاری انجام بدهم تا پاک بمانم. به لطف خدا و کمک برنامه معتادان گمنام این امر محقق شد. NA برای من کاری انجام داد که خودم هیچ وقت نتوانستم آن را انجام دهم. عضویت در برنامه معتادان گمنام برایم موهبت‌های زیادی به همراه آورد. با انجام اصول ساده برنامه معتادان گمنام توانستم فقط برای امروز زندگی کنم و حالا مدت‌هاست که پاک هستم و در مسیر بهبودی برای رساندن پیام تلاش می‌کنم. با شرکت منظم در برنامه متوجه مسئولیت‌هایم در NA شدم. درک کردم به همان نسبتی که در برنامه پیشرفت می‌کنم مسئولیت‌هایم در قبال برنامه معتادان گمنام نیز بیشتر می‌شود.

در هر شرایطی از بهبودی و در هر سن پاکی مسئولیت‌پذیری و تعهد نسبت به برنامه برایم معنایی پیدا می‌کند. گاه با صحبت کردن و دل‌گرمی با یک همدرد، گاه با گوش کردن به صحبت‌های یک تازه‌وارد، گاه با حمایت سبب سنت هفتم و گاه با قبول مسئولیت‌های متفاوت در برنامه معتادان گمنام. بعد از مدتی با انجام این مسئولیت‌ها متوجه شدم چیزی که سال‌ها به دنبالش بودم، هر روز به طور غیر ارادی در حال وقوع است. من پاک مانده‌ام! قطعاً اولین و بزرگترین ثمره مسئولیت‌پذیری در NA برایم پاک ماندن است. و اما مجله پیام بهبودی،

بیش از هر چیز از انبوه نامه‌ها و پیام‌های محبت‌آمیز شما تشکر می‌کنیم. خرسندیم که خداوند فرصت این امر را به ما داده که بتوانیم در راه رساندن پیام قدمی در کنار شما برداریم. ما خدمت‌گزاران شما در فصل‌نامه پیام بهبودی برای ادامه راه نیاز به کمک شما عزیزان داریم. با ارسال نامه‌های خود این مسیر را هموارتر کنید. به‌خاطر داشته باشید که ما معتادان می‌توانیم پیام برنامه معتادان گمنام را به خوبی برسانیم و این بزرگ‌ترین مسئولیت ماست. در پایان از تمامی اعضای که صمیمانه ما را در تهیه و تدوین این شماره یاری نمودند سپاس‌گزاریم.

با احترام، مسئول کمیته فصل‌نامه پیام بهبودی
اشکان م

خودفریبی



گمنام - بندر انزلی

«دهه هفتاد بود و هنوز انگشت‌شمار بودند انسان‌هایی که اعتیاد را به عنوان «یک بیماری» می‌شناختند. معتاد، مجرمی بود که در جامعه او را با انگشت نشان می‌دادند و او را لایق مجازات می‌دانستند. تحقیرکردن، تنبیه کردن، طردکردن، مجازات، اردوگاه اجباری، حبس، و... روش‌هایی برای سربه‌راه کردن او تلقی می‌شد.

در این دوره، من دانشجو بودم و از سر خماری و اجبار به مصرف، برای تهیه و مصرف به یک حمام عمومی رفتم که دیگر کسی برای حمام و نظافت آن‌جا نمی‌رفت و مکانی برای تجمع مصرف‌کننده‌ها بود. در گوشه‌ای مشغول مصرف کردن بودم که مامورین به آن‌جا ریختند و همه را دستگیر کردند و پیاده در شهر چرخاندند. من از شدت شرم و خجالت به انزجار رسیده بودم و تمام اندک داشته‌هایم را بر باد رفته می‌دیدم و توجیه محکمی برای ناکامی آینده پیدا کرده بودم. غوطه‌ور در ناامیدی شدم و دیگر خودم را مسئول نمی‌دیدم و جامعه، مامورین، بخت و اقبال، خدا و... را مقصر ناکامی‌هایم می‌دانستم و چه خودفریبی بزرگی داشتم زیرا مشکل اصلی «خود» من بودم اما نمی‌خواستم آن را ببینم.

اجبار به مصرف و اعتیاد، زندگی مرا در مسیر تبانی کردن با خودم قرار می‌داد و هر روز با خودفریبی، همه‌چیز و همه‌کس را مقصر می‌دانستم غیر از خودم. هر روز به چراهای زندگی‌ام اضافه می‌شد. چرا من؟ چرا؟ و... این خاطره تلخ هنوز از یادم نرفته است. امروز هم، گاه در برخی از قسمت‌های زندگی‌ام وقتی اعتیادم فعال می‌شود شاهد سایه‌های این نوع طرز تفکر هستم. وقتی در رسیدن به اهدافم ناکام می‌مانم، خودفریبی به شکل‌های مختلفی در زندگی‌ام نقش بازی می‌کند تا از تمرکز بر روی خودم و بهبودی‌ام غافل شوم و جامعه، شرایط اقتصادی و دیگران را مقصر جلوه دهم.

با تمرین بر روی ترازنامه قدم دهم، متوجه بیماری اعتیاد و خودفریبی‌ام می‌شوم و انگشت اشاره‌ام به سوی خودم برمی‌گردد و به جای خودفریبی، صداقت با خود را به کار می‌بندم و مشکل را در درونم پیدا می‌کنم. وقتی با خودم در صلح هستم، چراها را کنار می‌گذارم و به دنبال نقش خودم در زندگی می‌گردم.

وقتی با خودمان در صلح هستیم، می‌توانیم با اطرافیان‌مان نیز در صلح باشیم.

به خانه که رفتی تمام لباس‌های بیرونی‌ات را در تَشْت آب خیس کن و شروع به نوشتن ترانزنامه کن! در ضمن گفت: یادت باشد که قدم چهارم ایستگاه خوبی برای استراحت کردن نیست! این‌جا بود که نقطه عطفی در بهبودی من شکل گرفت و من بعد از بازگشت از همایش، شروع به نوشتن ترانزنامه کردم البته بعدها چند بار دیگر هم این قدم را کار کردم و متوجه شدم که با هر بار کار کردن این قدم، آگاهی حاصل از کارکرد آن برایم بیشتر از قبل می‌شود. داستان به همین جا ختم نشد و همان الگوی رفتاری بیمارگونه در مقاطع بالاتر پاکی هم دوباره به سراغم آمد. مثلاً در مقطعی از بهبودی‌ام نتیجه گرفتم که جلسات برایم تکراری شده و مشارکت‌ها به درد من نمی‌خورد و از جلسات بهبودی فاصله گرفتم و یا بعد از این‌که تعداد رهجوها و تماس‌هایم برای سرویس دهی زیاد شد احساس کردم که دیگر نیاز به راهنما ندارم و در مقطعی از بهبودی با راهنمایم قطع ارتباط کردم. در همه این دوره‌ها می‌خواستم قسمتی از برنامه را حذف کنم! چون به نظرم برایم غیر ضروری می‌آمد. امروز و بعد از گذشت شانزده سال از پاکی‌ام، درکم از برنامه این است که هر کدام از این ابزارها: قدم، جلسه، راهنما و خدمت، قسمتی از برنامه بهبودی من هستند. بهبودی روزانه و تداوم در بهبودی برای من در گرو به‌کارگیری مجموع این ابزارها است. امروز به صورت مرتب به جلسه می‌روم، با راهنمایم قدم کار می‌کنم و ارتباط مؤثری با او دارم. خدمت می‌کنم و به رهجوهایم اصول قدم‌ها را انتقال می‌دهم و تمام سعی من در این است که اصول برنامه را گزینشی استفاده نکنم. و همیشه این سؤال از قدم یک را از خود می‌پرسم: آیا می‌توانم بدون تسلیم کامل به بهبودی‌ام ادامه دهم؟



استفاده از اصول برنامه گزینشی نیست!

مسعود. م - اصفهان



هشت ماهی در برنامه بودم و علی‌رغم تمام تفکرات و مقایسه‌های اشتباه اوایل بهبودی و باور این‌که انجمن نمی‌تواند به من کمک کند، در جلسات به طور مرتب شرکت می‌کردم و قدم‌ها را تا قدم سه کار

سرمست و خوشحال از کارکرد سه قدم اول به این نتیجه رسیده بودم که راهحل مصرف نکردن را بالاخره بعد از سال‌ها شکست در قطع مصرف مواد مخدر، پیدا کرده‌ام! به خودم می‌گفتم: برنامه به نظر افراطی می‌رسد و برای پاک ماندن نیاز نیست که همه اصول برنامه را به کار گیرم و دوازده قدم را کار کنم. با این مدل تفکر تصمیم گرفتم که دیگر قدم چهارم را کار نکنم و پرونده کارکرد قدم‌ها را برای خودم بستم! ولی رفتن به جلسات را ادامه دادم و با دوستان بهبودی ارتباط داشتم و ظاهراً هیچ خللی هم در مسیر بهبودی من ایجاد نشده بود تا این‌که بالاخره به صورت اتفاقی و

به پیشنهاد یکی از دوستان برای یک همایش دو روزه به شهر یزد رفتم. در آن‌جا کارگاه‌ها و پنل‌های آموزشی مختلفی برگزار می‌شد و من در یک جلسه پنل قدم چهار و پنج شرکت کردم که دو سخنران در آن به سؤالات اعضا پاسخ می‌دادند و تجربه خود را با حاضرین در میان می‌گذاشتند. بعد از پایان آن جلسه ناخواسته به سمت آن‌ها رفتم و در مورد ضرورت کارکرد این قدم‌ها با آن‌ها گفت‌وگو کردم. انگار جرقه‌ای دوباره در ذهنم خورد و در مورد شیوه تفکر، تردیدی ایجاد شد اما نیروی انکار همچنان برایم مقاومت ایجاد می‌کرد و در نهایت به این نتیجه رسیدم که نیاز به کارکرد قدم چهار ندارم. طی ۴۸ ساعت که در این احوال بودم با اعضای دیگر هم درباره قدم چهار همچنان صحبت می‌کردم. یادم می‌آید یکی از اعضا که دیگر هیچ وقت او را ندیدم بعد از صحبت فراوان و مشاهده مقاومت و بهانه‌های من برای کارکرد این قدم گفت: حالا که قانع نمی‌شوی از تو یک درخواست دارم، خواهش می‌کنم

سرمست و خوشحال از کارکرد سه قدم اول به این نتیجه رسیده بودم که راهحل مصرف نکردن را بالاخره بعد از سال‌ها شکست در قطع مصرف مواد مخدر، پیدا کرده‌ام!



مبارزهای توأم با شکست همیشگی



اکبر. م - بوشهر



من فرزند بزرگ خانواده معتقدی بودم اما نمی‌دانم چه چیزی در درون من اجازه نمی‌داد که با این مسأله کنار بیایم. اولین باری که در زندگی‌ام استقلال را با خودرأی بودن اشتباه گرفتم، زمانی بود که تصمیم گرفتم به جای مدرسه با دوستان به پارک بروم و زمانی که به خانه برگشتم و انتقاد خانواده را نسبت به کارم شنیدم احساس کردم که توهین بزرگی به من شده و آن‌جا بود که برای فرار از این احساس حقارت برای اولین بار مصرف مواد مخدر را شروع کردم! حس عجیبی بود احساس قهرمان بودن می‌کردم و تصمیم گرفتم این احساس قهرمان بودن را ادامه دهم. از ده سالگی تا ۲۵ سالگی دست از مصرف نکشیدم. پیش خودم و با توهنات ذهنی‌ام قهرمان خودساخته خودم بودم تا زمانی که قهرمان قصه من دیگر توانی برای مقابله با این قهرمان واقعی یعنی اعتیاد را نداشت. بله من در این نبرد نابرابر شکست خورده بودم اما باور این شکست و اقرار به آن برایم خیلی عذاب آور بود. راه‌های بسیار زیادی را برای درمان خودم دنبال کردم اما باز شکست خورده به زمین می‌افتادم. دیگر نمی‌توانستم وانمود به بودن کنم. دیگر زخم‌های مبارزه با بیماری اعتیاد حتی اجازه نزدیک شدن کسی را به من نمی‌داد. از کار دولتی که داشتم، اخراج

شدم. خانواده‌ام مرا از خانه بیرون کردند و دیگر کسی مرا قبول نمی‌کرد. آواره خیابان و پارک‌ها شده بودم. به یاد دارم در یک شب سرد زمستان سال ۱۳۸۲ شخصی در یک پارک با دستان گرمش به من دست داد و گفت چیزی لازم نداری؟ باورم نمی‌شد! دوباره همان احساس قهرمان بودن اولین بار مصرف در من بیدار شد. آن شخص مرا به جلسه برد. دستم را بالا کردم و زدم زیر گریه و فقط و فقط اشک ریختم. تمام گریه‌هایی که در ده سال مبارزه با بیماری اعتیاد در من سرکوب شده بود یک‌جا ریخته شد. آن شب غیر قابل توصیف است اما همان شب بود که زندگی‌ام را تغییر داد. بعد از آن شب به طور مرتب در جلسات شرکت کردم، راهنما گرفتم و شروع به کارکرد قدم کردم. آرام آرام زخم‌هایم التیام پیدا کردند. به مرور شکست‌هایم را پذیرفتم و توانستم با اولین خدمت در انجمن معتادان گمنام، استقلال از دست رفته‌ام را به دست بیاورم. شروع به کار کردم، ازدواج کردم و خداوند دختری به من داد. خانه‌ای کوچک برای خانواده‌ام خریدم و در کارم پیشرفت کردم و اکنون که این سرگذشت را برای شما می‌نویسم هجده سال است در انجمن همان اصول ساده‌ای را که در روزهای اول انجام می‌دادم، انجام می‌دهم: به جلسه می‌روم، قدم‌ها را کار می‌کنم، خدمت می‌کنم، با راهنمایم ارتباط دارم و به دیگر معتادان کمک می‌کنم.

مسعود. ک - کرج

«یکی از پیام‌های کتاب «فقط برای امروز» که می‌گوید: «آن تماس را بگیر» تاثیر خوبی در زندگی‌ام گذاشته است. تجربه‌ای در این باره دارم که می‌خواهم آن را با شما در میان بگذارم.

من اغلب نمی‌دانستم چه چیزهایی را برای راهنمایم اقرار و مشارکت کنم ولی چند وقتی هست که فهمیده‌ام چیزی در درون من وجود دارد و فعالیت می‌کند که حرکت در مسیر بهبودی و زندگی را برایم سخت می‌کند. آن چیز «بیماری اعتیاد» است که باعث می‌شود مرا از مسیر بهبودی خارج کند. این چیز خاص دوست دارد، من مسیر زندگی را زودتر طی کنم و به من می‌گوید مثل گذشته و با افکار قدیمی جلو بروم تا زودتر به اهدافم برسم اما وقتی صادقانه، تمام این افکار منفی را به راهنمایم می‌گویم، ارتباط خوبی با اطرافیانم پیدا می‌کنم، نیازی به ناصاقدی ندارم و صبر و حوصله‌ام زیاد می‌شود چون احساس خوبی نسبت به خودم پیدا می‌کنم.

آن تماس با راهنما باعث می‌شود که اصول روحانی در زندگی‌ام جاری شود. البته گوش‌دادن به راهنما در شروع برایم سخت بود اما تکرار و تمرین، باعث شد دیگر مثل گذشته، باری به هر جهت نباشم و بهتر زندگی کنم.

بله دوستان، آن تماس به من کمک می‌کند مثل گذشته زندگی نکنم. من مشکلات زیادی دارم اما از درون خوشحالم که مثل یک انسان زندگی می‌کنم و طبق اصول برنامه حرکت می‌کنم. هر وقت از برنامه فاصله می‌گیرم و اولویت‌هایم تغییر می‌کند، زندگی‌ام به هم می‌ریزد اما تماس با راهنما، شرکت در یک جلسه بهبودی، بررسی کردن رفتار و اعمالم باعث می‌شود به راحتی نفس بکشم، درست راه بروم و با دیگران ارتباط خوبی داشته باشم. بعضی وقت‌ها قبل از تماس با راهنما، صدایی در درونم می‌گوید: این بار تو می‌توانی طور دیگری رفتار یا عمل کنی و نتیجه متفاوت است اما وقتی با راهنما حرف می‌زنم و او می‌گوید من هم مثل تو هستم و به این نتیجه رسیده‌ام که رعایت اصول روحانی باعث بهبودی‌ام می‌شود، آرام و سر به راه می‌شوم. از خداوند سپاس‌گزارم که به من فرصت بهبودی داد.

مزدک. الف - قزوین



حالا که دارم این متن را مینویسم؛ حدود هشت سال از آخرین بار مصرف می‌گذرد. در این مدت خیلی چیزها را تجربه کرده‌ام. با احساسات مختلفی روبه‌رو شده‌ام که برخی از آن‌ها برایم تازگی دارند. در این مسیر، شادی‌ها و غم‌ها، روزهای خوب و بدی را که زندگی به من نشان داد، به کمک شما توانستم بپذیرم و با واقعیت‌های زندگی‌ام روبه‌رو شوم.

از روز اولی که وارد جلسات انجمن معتادان گمنام شدم، تمایل کمی به پاک ماندن داشتم. تصور زندگی بدون مواد مخدر برایم خیلی دردآور بود. همیشه به دنبال یک راه‌گریز بودم. در مورد کارآمدی انجمن معتادان گمنام بهانه‌تراشی می‌کردم تا به هر صورت توجیهی برای برگشت به مصرف مواد مخدر پیدا کنم. از آن جایی که سن کمی داشتم و معمولاً جزو اعضای کم سن و سال هر جلسه به حساب می‌آمدم، سعی کردم همین موضوع را دلیلی قرار بدهم تا بین خودم و دیگر اعضا تفاوت قائل شوم. در عین حالی که هر روز در جلسه می‌شنیدم که جنسیت، سن و نژاد تفاوتی بین اعضا ایجاد نمی‌کند، با این طرز تفکر که اکثر اعضا تحصیلات دانشگاهی ندارند و من در زمان مصرف توانسته بودم تحصیلات دانشگاهی را تمام کنم؛ بهانه دیگری برای ایجاد فاصله با اعضای دیگر جلسه برایم بود. جالب این است که من در دوران مصرف تجربه زندان رفتن را هم داشتم اما این نکته مشترک به نظرم کمرنگ می‌آمد. به هر حال این احساس تفاوت تا حدود یک سال همیشه در پس ذهنم وجود داشت تا این که با کارکرد قدم‌ها متوجه شدم که من یک معتاد هستم و به شدت بیماری‌ام پی‌بردم و دانستم که اعتیاد من در خیلی از زمینه‌ها با وجود این که مواد مصرف نمی‌کنم همچنان فعال است. با کمک قدم‌های دوازده‌گانه معتادان گمنام، راهنما و دوستان بهبودی، توانستم تصمیم بگیرم تا از ظرفیت‌های بیشتر برنامه معتادان گمنام استفاده کنم. شرکت مرتب در جلسات به همراه مشارکت صادقانه، مطالعه نشریات، کارکرد منظم قدم‌ها، خدمت و مهم‌ترین مسئله؛ پنهان نکردن خود واقعی‌ام در پیش راهنمایم، بیشترین کمک را به من کرد.

چند سالی گذشت و این احساس تفاوت تقریباً از بین رفته بود. من تبدیل به عضو خدماتی کمیته شهری شدم و معمولاً گروه‌ها از من دعوت می‌کردند تا به عنوان خدمت‌گزار



احساس تفاوت در دسرساز

در حقیقت متوجه شدم که چقدر اشتباه فکر می‌کردم. راهنمایم یک پیشنهاد ساده ولی کاربردی به من داد. یک تمرین ساده روحانی که الان هم در حال انجام دادنش هستم به من کمک کرد تا به تعادل برسم. او پیشنهاد داد تا دوباره مثل یک عضو تازه وارد! نود روز در نود جلسه بهبودی شرکت کنم و فقط بر روی گرفتن پیام از زبان دیگر اعضا تمرکز داشته باشم. این یک روش مراقبه برای من است و من تمرین می‌کنم که گوش دادن فعال را یاد بگیرم. وقتی مشارکت‌ها را به دقت گوش می‌کنم تمام احساس تفاوتی که داشتم تبدیل به حس همسانی می‌شود و به من یادآوری می‌گردد که همیشه به این برنامه و بودن در جمع شما نیاز دارم. امروز وقتی از خانه به قصد جلسه بیرون می‌آیم دیگر به خودم نمی‌گویم که بروم تا پیام‌رسانی کنم بلکه می‌گویم به جلسه می‌روم تا پیام بهبودی را مخصوصاً از زبان یک تازه‌وارد که می‌تواند نگاه و درک جدیدی از برنامه معتادان گمنام باشد، دریافت کنم و به کار بگیرم. بابت این درک و آگاهی از خداوند مهربان و اصول برنامه معتادان گمنام سپاس‌گزارم.

در جلساتشان شرکت کنم و من هم با تمایل و اشتیاق زیاد همه این دعوت‌ها را قبول می‌کردم و برایم مهم نبود که جلسه چقدر از محل زندگی دور باشد یا حتی مربوط به کمیته شهری یا ناحیه دیگری هست یا نه، به هر صورت حتماً در آن جلسه شرکت می‌کردم. این قضیه آن‌قدر تکرار شد تا یک روز که از یک جلسه آموزشی برمی‌گشتم، دوباره احساسی عجیب ولی تکراری، یعنی همان احساس تفاوت به سراغم آمد! سریع خودم را به راهنمایم رساندم و با کمک ایشان ریشه این احساس را بررسی کردم. خیلی جالب بود که متوجه شدم در آن مدت که من دو دوره قدم‌ها را کار می‌کردم بیماری اعتیادم هم بیکار ننشسته بود و اعتیاد به شکل خیلی مرموز درونم در حال رشد بوده و خیلی ساده و صبورانه کار خود را می‌کرده تا در فرصت مناسب از توهم بهبودی به نفع خود استفاده کرده و باعث شود تا احساس کنم که من شخص اول جلسات هستم. در واقع فکر کنم که تبدیل به آدم مهمی شده‌ام و در حال حاضر برنامه به من بیشتر نیاز دارد تا من به این برنامه روحانی!



به اعتقاد من تک تک ما اعضای انجمن، در تمام روزهای زندگی‌مان یا به جلو حرکت می‌کنیم و بهبود پیدا می‌کنیم و یا به عقب می‌رویم و از بهبودی فاصله می‌گیریم. حالت سومی وجود ندارد. معتادان گمنام یک برنامه رشد روزانه و تغییر است و ما به تجربه آموخته‌ایم که تنها راه تغییر، به کارگیری اصول روحانی در زندگی‌مان است. نه تنها معتادان در حال بهبودی، بلکه معتادانی که لغزش می‌کنند نیز به خوبی ثابت می‌کنند که اصول برنامه ما فقط زمانی مفید است که آن را به کار می‌گیریم. در همین رابطه در پایان یکی از جلسات بهبودی گفت‌وگویی با یکی از اعضای انجمن داشتیم که شرح آن در ذیل آمده است.

● سلام. لطفاً خودتان را معرفی کنید و بفرمایید از چه زمانی با انجمن آشنا شده‌اید؟

سلام عباس هستم یک معتاد. از سال ۱۳۸۳ با انجمن آشنا شده‌ام. آن موقع ۲۴ ساله بودم و برای مدتی وارد انجمن شدم ولی بارها دچار لغزش شدم و همیشه حسرت می‌خورم که ای کاش از همان اول اصول برنامه را جدی می‌گرفتم.

● چه عواملی باعث شد که بارها لغزش کنید و چه دلایلی باعث شد که دوباره به جلسات باز گردید؟

متأسفانه رابطه خارج از چهارچوب و لذت طلبی و این که فکر می‌کردم باز هم می‌توانم مواد مخدر مصرف کنم، موجب لغزش من می‌شد. نسبت به واقعیت‌ها بی تفاوت بودم، مسئولیت‌های بهبودی خودم را انجام نمی‌دادم و برنامه را به طور فعالانه دنبال نمی‌کردم.

وقتی تصمیم جدی گرفتم که به برنامه برگردم، فکر کردم هیچ راه دیگری برایم نمانده است و با این که خیلی سخت بود اما چاره دیگری نداشتم. آن قدر درد داشتم که دیگر هیچ چیزی آرامش نمی‌کرد. لذت بهبودی را به صورت مقطعی در انجمن تجربه کرده بودم و مصرف مقطعی مواد، دیگر برایم جذابیت نداشت. امروز مطمئن هستم که راهی به جز NA ندارم. وقتی آگاه می‌شوی، دیگر امکان مصرف بدون درد برایت وجود ندارد و تنها راه، زندگی به روال برنامه است.

● چه چیزهایی در جلسات و برنامه برای شما

● با اعضای که بعد از شما وارد برنامه شده‌اند به چه شکل برخورد می‌کنید؟

مراقب مشارکت‌هایم هستم تا حامل پیام و امید باشد. از تازه‌واردها ایراد نمی‌گیرم و سعی می‌کنم برایشان وقت بگذارم و بدون این که آن‌ها را نصیحت و ارشاد کنم به حرف‌هایشان گوش دهم و با آن‌ها ارتباط دوستی برقرار می‌کنم. به نظر من تازه‌وارد را باید آزاد گذاشت تا خودش مسیر خودش را پیدا کند و در آخر همه چیز به تمایل خود شخص بستگی دارد. هیچ‌کس را به زور نمی‌شود نگه داشت.

● آیا راهنما انتخاب کرده‌اید و برنامه‌ای برای کار کردن قدم‌ها دارید؟

بله راهنما دارم و از توجهی که او نسبت به من دارد و از وقتی که برای من می‌گذارد، واقعاً خوشحال هستم. احساس دیده شدن و مهم بودن می‌کنم. شروع به کار کردن قدم‌ها کرده‌ام اما نسبت به قدم اول احساس خوبی ندارم. وقتی با بیماری اعتیاد آشنا می‌شوم و تبعات آن را بیشتر درک می‌کنم، متوجه می‌شوم که چقدر لطمه خورده‌ام و افسوس گذشته را می‌خورم.

● از شما تشکر می‌کنم امیدوارم همیشه در مسیر بهبودی باشید و در کنار هم به این مسیر ادامه بدهیم. اگر صحبت دیگری دارید لطفاً عنوان کنید.

سعی می‌کنم که فقط برای امروز زندگی کنم. باید مراقب باشم که اشتباه را تکرار نکنم. لبخند دو دخترم را فراموش نمی‌کنم و سعی می‌کنم امروز با ادامه روند بهبودی مسئولیت‌های خودم را بیشتر بشناسم، بپذیرم و انجام دهم.

● جذاب است و به شما کمک کرده که پاک بمانید؟

وقتی می‌بینم شش ماه است مواد مصرف نمی‌کنم و برای تهیه و مصرف سرم را جلوی کسی خم نمی‌کنم، متوجه می‌شوم که این برنامه کار می‌کند. امروز تسلیم هستم و متقاعد شده‌ام که هیچ چیزی بلد نیستم و نیاز به آگاهی بیشتری دارم که می‌توانم آن را در جلسات از بین مشارکت اعضا پیدا کنم. وقتی یکی از خدمت‌گزاران گروه مرا به عنوان بازوی خود انتخاب کرد، کمک زیادی به من شد چون فهمیدم من هم جزئی از این گروه هستم و می‌توانم مفید و ارزشمند واقع شوم.

● آیا مسائلی در گروه وجود دارد که نسبت به آن احساس خوشایندی نداشته باشید؟

بعضی مشارکت‌ها آزارم می‌دهد. این که گاهی اعضا از عقاید خود در خصوص نیروی برتر - هر چند که هر شخصی می‌تواند نسبت به نیروی برتر خود برداشت خاص خود را داشته باشد - حرف می‌زنند، من را اذیت می‌کند و یا مواقعی که فکر می‌کنم می‌خواهند با زور چیزی را به من دیکته کنند. این که نصیحت و ارشاد شوم و از موضع بالا به پائین با من صحبت شود باعث می‌شود که واکنش نشان دهم. در این مواقع نمی‌توانم احساس همسانی را تجربه کنم و یا گاهی جرأت نمی‌کنم احساسات واقعی خود را مشارکت کنم و مثلاً بگویم میل به مصرف داشته‌ام چون با اعضای گروه احساس تفاوت می‌کنم و می‌دانم که این تفکر از بیماری من سرچشمه می‌گیرد.



مهدی. ن



همیشه افسرده، نگران، مضطرب، منزوی و از جمع گریزان بودم و به طور مداوم احساس می‌کردم که از درون خلائی دارم که با هیچ چیز پر نمی‌شود. همیشه نسبت به دیگران احساس خودکم‌بینی داشتم و در تنهایی احساس خودبزرگ‌بینی می‌کردم. از همه کس و همه چیز ناراضی بودم و دائماً در ذهنم با دیگران و حتی با خودم در حال جنگ بودم.

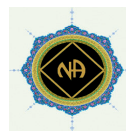
قدرت پذیرش هیچ‌کس حتی خودم را نداشتم. وسواس فکری و وسواس عملی پیدا کرده بودم. آرام و قرار نداشتم و نمی‌توانستم در یک‌جا بنشینم و همیشه و در هر لحظه منتظر یک اتفاق بد بودم. در کل زندگی‌ام آشفته شده بود به شکست در کارهایم عادت کرده بودم و مدت‌ها بود که نشانی از انتظار پیروزی در زندگی‌ام نبود. کارهایم را بدون فکر انجام می‌دادم. در کنار مشکلات روحی و روانی، مشکل جسمی هم پیدا کرده بودم و احساس نفس تنگی می‌کردم. با این اوضاع و احوال در کنکور شرکت کردم و وارد دانشگاه دولتی شدم ولی به‌خاطر شرایطم، بعد از چهار سال با مدرک فوق دیپلم از دانشگاه انصراف دادم. در عین جوانی احساس نزدیکی به مرگ داشتم. به هر متخصصی که در استان محل زندگی‌ام و استان‌های مجاور معرفی می‌کردند مراجعه می‌کردم ولی فایده‌ای نداشت.

تا قبل از دیپلم، همیشه از شاگردهای زرنگ و باهوش بودم ولی بعد از آن تبدیل به فردی شده بودم که حتی توانایی مدیریت خودش را هم نداشت. با ناامیدی کامل در دانشگاه آزاد شروع به درس خواندن کردم. استادی داشتم که سر کلاس مدام صحبت‌هایی می‌کرد که خیلی به دلم می‌نشست و از صحبت‌هایش احساس خوبی را تجربه می‌کردم. بعد از اتمام یکی از کلاس‌ها در مورد اوضاع و احوال با ایشان صحبت کردم و این صحبت‌ها چندین جلسه طول کشید تا این‌که یک روز به من پیشنهاد داد که با هم به جایی برویم که شاید به من کمک بشود. من هم که هر راهی را در زندگی تجربه کرده بودم، با خودم گفتم که این را هم تجربه کنم. همراه با استاد که عضو انجمن معتادان گمنام بود به اولین جلسه NA رفتم. در حین برگزاری جلسه با این‌که همه افرادی را که آن‌جا بودند، برای اولین بار می‌دیدم، احساس کردم که همه آن‌ها را می‌شناسم و حرف‌هایی که در آن جلسه گفته می‌شد، انگار حرف‌های من بود. بعد از مدت‌ها آدم‌هایی را پیدا کرده بودم که احساس می‌کردم آن‌ها هم مثل من هستند. بعد از چند جلسه داروهای اعصابم را قطع کردم و حدود شش ماه هیچ دارویی مصرف نکردم ولی بعد از مدتی ترس از شکستن گمنامی‌ام که خیلی برایم بزرگ شده بود، باعث شد، که حضورم در جلسات کمتر شود تا این که از شدت بیماری دوباره زیر نظر دکتر

شروع به خوردن قرص‌های متفاوتی کردم. دو سال با همین شرایط گذشت و اوضاع هر روز بدتر می‌شد و دکتر دائماً داروهایم را تغییر می‌داد تا این‌که یک روز دکترم به من گفت تا این لحظه هر دارویی که به ذهنم می‌رسید را برای تو تجویز کرده‌ام و همگی برای تو بی‌نتیجه بوده است پس برو و هر وقت داروی جدیدی آمد با شما تماس می‌گیرم!

آخر خط بودم. دیگر نمی‌دانستم چه کار کنم. تنها یک‌جا برایم مانده بود و آن انجمن معتادان گمنام بود. فکر می‌گفت اگر به شرکت در جلسات ادامه دهم، احتمال دارد آبرویم برود و در آینده حتی نتوانم ازدواج کنم اما ته‌دلم روشن بود که برنامه به من جواب می‌دهد. در نهایت تصمیم گرفتم که وارد انجمن بشوم و در جلسات به طور مرتب شرکت کردم. بعد از مدتی با نظر پزشک قرص‌هایم را قطع کردم و شروع به کارکرد قدم‌ها کردم و در حال حاضر در دهه دوم پاکی‌ام هستم. تشکیل خانواده داده‌ام. کار دارم و نقش راهنما را برای رهجوهایم دارم. احساس می‌کنم خداوند، انجمن را که حکم یک گنج برایم دارد، در قالب یک کادوی ارزشمند به من داده است. امروز من آرام هستم و آرامش‌م را با خانواده و جامعه‌ام به اشتراک می‌گذارم و بابت همه این نعمت‌ها از خداوند سپاس‌گزارم.

**فکر می‌گفت
اگر به شرکت در
جلسات ادامه دهم،
احتمال دارد آبرویم
برود و در آینده
حتی نتوانم ازدواج
کنم اما ته‌دلم روشن
بود که برنامه به من
جواب می‌دهد**



نگاهی که مرا نجات داد

مهدی. ع - کیش

جلسه اتفاقی افتاد که به جرات می‌توانم بگویم خُرد هم شدم. بعد از اتمام جلسه هیچ‌کس سمتم نیامد و حتی وقتی سمت کسی می‌رفتم از من گریزان می‌شد. بغض گلویم را گرفته بود. با خودم گفتم این‌جا را ترک می‌کنم و دیگر هیچ‌وقت به هیچ جلسه‌ای نخواهم رفت. ناگهان احساس کردم یکی از اعضا با لبخندی گرم مرا نگاه می‌کند. داشتم فکر می‌کردم شاید دارد به حالم می‌خندد که ناگهان با صدایی مهربان حالم را پرسید: «خوبی...؟» بغضم ترکید و اشک‌هایم جاری شد. نزدیکم شد و بغلم کرد و گفت نگران نباش درست می‌شود. کمی که آرام شدم از من خواست فردا شب به جلسه کتاب‌خوانی‌اش بروم. از هفته بعد آن روز، سؤالات قدم را در حالی که هشت روز پاک بودم به من داد و از من خواست با جدیت قدم‌ها را کار کنم. یادم هست شبی که نه روز پاک بودم از او که حالا دیگر راهنمای من شده بود پرسیدم «آقا می‌شه من فقط یک روز دیگه پاک بمانم؟ آخه من تابه‌حال پاکیم ده روز نشده» و او به من اطمینان داد سال‌ها پاک خواهم ماند اگر تسلیم باشم. اکنون که این متن را می‌نویسم او دو سال است که از دنیا رفته ولی نگاهش هنوز بعد از حدود پانزده سال جلوی چشمانم هست. نگاهی که مرا نجات داد. این روزها سعی می‌کنم حتی در حد یک نگاه گرم و صمیمانه به یک تازه‌وارد کمک کنم چون معتقدم که یک نگاه هم می‌تواند یک زندگی را نجات دهد!

اتاق کوچک داخل یک ترمینال اتوبوس‌رانی که پر از اعضا بود و زمانی که من وارد جلسه شدم جا باز کردند تا من بنشینم و حتی از من خواستند پاهایم را دراز کنم! از فردای آن روز به جلسات می‌رفتم ولی موفق به پاکی بیش از نه روز نمی‌شدم! همیشه تا حدود یک هفته پاک بودم و مجدد مصرف می‌کردم. دلیل اصلی‌اش هم ترک نکردن هم‌بازی‌هایم بود. این موضوع تا سال ۱۳۸۶ ادامه داشت و متأسفانه اکثر جلسات محلی مرا به عنوان یک لغزشی می‌شناختند یا لاقلاً خودم این‌طور احساس می‌کردم تا این‌که ۲۱ اردیبهشت‌ماه سال ۱۳۸۶ آخر شب و بعد از مصرف با دلی پُر به یکی از جلسات کرج رفتم. جلسه تقریباً تمام شده بود و گرداننده در حال خواندن بند آخر پمفلت بود: «باز هم در جلسات شرکت کنید چون برایتان کار خواهد کرد.» در همین لحظه خودم را به روبه‌روی میز گرداننده رساندم و هر دو دست خود را به نشانه اجازه برای مشارکت بالا بردم. گرداننده نگاهی به چهره من انداخت و بهم اجازه داد تا صحبت کنم. یکی از صادقانه‌ترین مشارکت‌هایم را در دورانی که در انجمن هستم، انجام دادم. گفتم که چقدر خسته‌ام و نمی‌توانم از اصول برای پاک ماندن استفاده کنم. اقرار کردم که همان روز مصرف کرده بودم و همچنین از دیگران و نیروی برتر درخواست کمک و حتی مرگ کردم. صحبت‌هایم طولانی شد ولی هیچ‌کس حتی با این‌که می‌دانستند مصرف کرده‌ام، صحبت‌م را قطع نکرد. بعد از

زمستان سال ۱۳۸۵ در یک مرکز تحت درمان اعتیاد بودم و پذیرفته بودم که مصرف مواد سرنوشت من است و نمی‌توانستم زندگی بدون مصرف را حتی تصور کنم. خسته و ناامید روی یک نیمکت فلزی سرد نشسته بودم که ناگهان مرد میان‌سالی با ظاهری آراسته کنارم نشست و اولین سؤالش مرا شوکه کرد: «هنوز خسته نشدی؟» با خودم فکر کردم او از کجا می‌داند که من خسته شده‌ام؟! رو به او کردم و با نگاهی پر از ناامیدی پاسخ دادم: راستش را بخواهید خیلی وقت است که خسته‌ام. او با نگاهی مهربان و سرشار از حمایت گفت: نگران نباش اگر دنبال راهی برای رهایی از اعتیاد می‌گردی، من راهی را پیدا کرده‌ام که حاضرم آن را با تو به اشتراک بگذارم اگر مایل هستی فردا بیا تا راه جدیدی را به تو نشان دهم که زندگی‌ات را دگرگون کند. از آن‌جا که خیلی راه‌ها را امتحان کرده و به نتیجه نرسیده بودم، ناامیدانه پذیرفتم که فردا این شخص را ملاقات کنم. فردای آن روز همدیگر را ملاقات کردیم و او مرا برای اولین بار به یک جلسه انجمن معتادان گمنام که در باغستان کرج برگزار می‌شد، برد.

به محض ورود به اتاق جلسه، ترسی وجودم را فرا گرفت. آن روزها انجمن خیلی شناخته شده نبود و من هم تا آن روز هیچ‌کس را ندیده بودم که پاک بشود و در حالت پاک بودن باقی بماند. دیدن آن تعداد معتاد که ظاهرشان نشانه‌ای از پاکی‌شان بود؛ باعث تعجب من شد. فضای جلسه برایم خیلی جذاب بود. یک

سیوان. ت - مریوان



با سلام خدمت تمامی اعضای انجمن معتادان گمنام اسم من سیوان و یک معتاد هستم و الان حدود یازده سال است که پاک هستم. من در دوران پاکی خود سه چالش مهم داشتم که می‌خواهم در قالب تجربه، آن‌ها را برای شما بیان کنم. به خاطر مواد مخدر چهار سال و نیم به زندان افتادم و در آن‌جا با تمام شرایط، یک سال پاکی خود را جشن گرفتم و یک سال و هشت ماه از پاکی خود را در آن‌جا گذراندم.

با توجه به شرایط سخت اشتغال به کار در زندان، ترازنامه قدم چهارم خودم را نوشتم. شب‌ها به خاطر شلوغی بند صبر می‌کردم که همه بخوابند و در زیر یک نور ضعیف شروع به نوشتن ترازنامه می‌کردم و هفته‌ای یک بار مرخصی می‌گرفتم و در بیرون از زندان ترازنامه‌ام را با کمک راهنمایم تکمیل می‌کردم و توانستم قدم چهارم را کار کنم.

بعد از زندان، تصمیم گرفتم که بیشتر به همدردانم خدمت کنم و با تمام شرایط بد و خوب هم‌چنان از شهری به شهر دیگر می‌رفتم و قدم‌هایم را کار می‌کردم و بیشترین سعی و تلاشم را برای انجمن، انجام می‌دادم تا بتوانم پیام را به بقیه معتادان برسانم. یاد می‌آید اولین تجربه جلسه قدم را که با یک نفر دیگر تجربه کردم، حدود چند دقیقه فقط گریه می‌کردم و از خداوند به خاطر این آزادی سپاس‌گزار بودم و باور نمی‌کردم که این منم که می‌توانم در زندگی یک نفر دیگر تأثیرگذار باشم.

دومین موضوع این‌که حدود پنج سال پاکی داشتم که می‌خواستم اولین جبران خسارت اصولی خود را با مشورت با راهنما و به کمک خداوند انجام دهم و اولین شخص پدرم بود. آن چهار سال و نیمی که در زندان بودم بدترین شرایط زندگی‌ام بود حتی از زمان مصرف هم بدتر بود و همیشه فکر می‌کردم که یکی از دوستانم گزارش را داده بود و حتی چند بار با او درگیر شده بودم و منجر به زد و خورد شده بود. در شرف جبران خسارت از پدرم بودم که متوجه شدم کسی که باعث شده به زندان بی‌فتم پدرم بوده است. وقتی این موضوع برایم مشخص شد تا چند روز گریه می‌کردم



رویارویی با چالش‌ها در NA

قطعی که به من دادند در تهران بودم و احساسات عجیب و غریبی را برای اولین بار تجربه می‌کردم. دقیقاً در همان لحظه که سوار ماشینم شدم دو نفر در کنار ماشین نشسته بودند و همان مواد مصرفی من را مصرف می‌کردند. همان موادی که من زمانی عاشقش بودم. تنها کاری که انجام دادم این بود که سرم را بلند کردم و به خداوند گفتم خدایا چرا الان؟ ولی از ته دل هم برای آن‌ها دعا کردم و هم سپاس‌گزاری عمیقی برای دوباره به شهرم برگشتم و همچنان مثل قبل به جلسات می‌روم، خدمت می‌کنم جلسه قدم دارم و ارتباطم را با خدا و راهنمایم و اعضای انجمن حفظ می‌کنم و ایمان دارم و باز هم ایمان دارم که به کمک تک‌تک شما می‌توانم پاک بمانم و تمام سعی خودم را برای خدمت به یک همدرد انجام می‌دهم. در آخر از تمام خدمت‌گزاران انجمن و فصل‌نامه پیام بهبودی از صمیم قلب تشکر می‌کنم.

حدود چند دقیقه فقط گریه می‌کردم و از خداوند به خاطر این آزادی سپاس‌گزار بودم و باور نمی‌کردم که این منم که می‌توانم در زندگی یک نفر دیگر تأثیرگذار باشم

و تا دو ماه زجر می‌کشیدم و به شدت از پدرم رنجش پیدا کردم. بالاخره با کمک راهنمایم از پدرم جبران خسارت کردم. شاید این مهم نباشد ولی این‌که هنوز نگذاشته‌ام که پدرم بداند که من این موضوع را می‌دانم و احساسات بدی را تجربه کند، برایم خیلی مهم است و مهم‌تر از آن این است که من از ته دل او را بخشیده‌ام و او فقط به خاطر شرایطم مجبور بوده و آن کار را انجام داده و این مسئله برایم تمام شده است. قبل از این‌که سومین چالشم را بنویسم باید این را بگویم که بعد از مدت‌ها یکی از بزرگ‌ترین آرزوهایم خدمت در کمیته شهری بود که توانستم یک سال در کمیته کارگاه‌های آموزشی، مسئول این کمیته باشم و با کمک خداوند و راهنما توانستم این خدمت را تمام کنم و قطعاً تصمیم دارم باز هم در برنامه خدمت کنم.

سومین مورد این‌که همیشه فکر می‌کردم اگر یکی از اعضای خانواده‌ام بمیرد و یا بیماری خطرناکی بگیرم آیا می‌توانم پاک بمانم؟ چند ماه پیش با چندین آزمایش فهمیدم که سرطان دارم و آخرین جواب

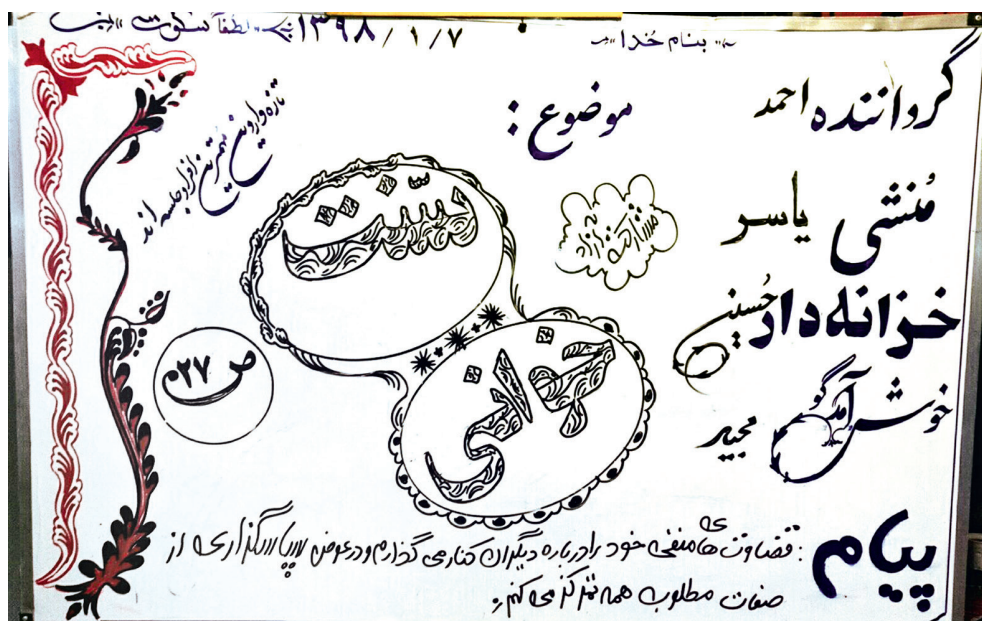


فکر می‌کردم که معتاد نیستم



سمیر - خوزستان

«قبل از این‌که مواد مخدر را ترک کنم فکر می‌کردم که معتاد نیستم و هیچ اعتیادی ندارم چون مشکل مالی ندارم و تا هر وقت که بخواهم می‌توانم مصرف کنم! تا این‌که دیگر مصرف مواد مخدر باعث نشکلی‌ام نمی‌شد و همیشه خمار بودم و حس و حال بدی را تجربه می‌کردم و به دنبال مواد قوی‌تری بودم که بتواند مرا از این حالت خارج کند. در همین شرایط بودم که پیام برنامه معتادان گمنام را دریافت کردم و در جلسات شرکت کردم. وقتی مشارکت‌ها را شنیدم جا خوردم. با شنیدن صحبت‌ها و تجربه‌های دیگر اعضا کم‌کم متوجه شدم که من هم یک معتاد هستم. با این‌که راه‌های زیادی را رفته بودم اما هیچ وقت نپذیرفته بودم که معتاد هستم و آن راه‌ها هم برای حل مشکل من کافی نبودند. در حال حاضر دو سال است که در انجمن معتادان گمنام پاک هستم و خدا را شکر می‌کنم که دستانم را گرفت. اصول اولیه برنامه، گوش کردن و تجربه گرفتن به من کمک کردند تا هم پاک بمانم و هم در مسیر بهبودی قرار بگیرم.



به امید شرکت در جلسات حضوری

امیر. ط - کرج

است که در آسایشگاه هستم و خدا را شکر که با تماس با راهنما و امید به خداوند و مطالعه نشریات و قدم‌ها در این جاپاکی و بهبودی خودم را ادامه می‌دهم. اتفاق یا معجزه‌ای که در دوران کرونا حداقل برای من رخ داد این بود که یک روز، یک دوست بهبودی به همراه راهنمایم به ملاقات من در آسایشگاه آمدند. بعد از کمی همدردی و گفت‌وگو، دوست همدردی که به عیادت آمده بود از من خواست که تلفن همراهم را به او بدهم. در اوج ناباوری او به من گفت یک نرم‌افزار بر روی گوشی‌ات نصب کردم و تو از این به بعد می‌توانی به راحتی وارد فضای مجازی شوی و از این طریق قسمتی از بهبودی خودت را دنبال کنی و در جمع دوستانت باشی و صدای آن‌ها را بشنوی. من که بغض سنگینی گلویم را گرفته بود از او بسیار تشکر کردم. بالاخره لطف خدا دوباره شامل حالم شد و بعد از سه سال دوری از جلسات وارد فضای مجازی شدم گرچه به دلیل نداشتن تعادل در دستانم کار کردن با گوشی همراه خیلی برایم سخت است اما خدا را شکر توانستم در این فضا حضور مرتب و منظم داشته باشم. امروز به این نتیجه رسیده‌ام که مواد مخدر نه تنها مشکلی را در سخت‌ترین شرایط برای من حل نمی‌کند بلکه فرصت زندگی کردن را نیز از من می‌گیرد. من با تلاش روزانه و امید به خداوند و برنامه معتادان گمنام با انگیزه روزم را شروع می‌کنم و با پشتکار هدفم را که رسیدن به سلامتی کامل و روی پا ایستادن است، دنبال می‌کنم. بله دوستان، من هر شب لحظه شماری می‌کنم تا بتوانم در جمع دوستان بهبودی باشم و صدای آن‌ها را بشنوم. به امید روزی که بتوانم در کنار شما در جلسات حضوری شرکت کنم و بهبودی‌ام را دنبال کنم. برایم دعا کنید. دوستان دارم.

با سلام من در چهارده سالگی با مواد مخدر آشنا شدم و به خاطر بیماری اعتیادی که از دوران کودکی با من بود و همچنین محل زندگی و دوستانی که در آن محل با مواد مخدر آشنا بودند، خیلی زود پله‌های مصرف مواد را طی کردم. در دوران دبیرستان مادرم را از دست دادم و با این اتفاق چون پسر بزرگ خانواده بودم و دو خواهر و یک برادر کوچک‌تر از خودم داشتم، مجبور بودم به پدرم کمک کنم. به همین دلیل ترک تحصیل کردم و در مسائل زندگی کمک پدرم بودم اما مصرف مواد مخدر من هم‌چنان ادامه داشت. مشکلات من روز به روز بیشتر می‌شد تا این‌که زمان رفتن به خدمت سربازی رسید. من فکر می‌کردم در خدمت می‌توانم موادم را ترک کنم اما غافل از این‌که مشکلات من در دوران خدمت صد چندان شد. به هر طریقی خدمتم را تمام کردم و بعد از خدمت خیلی تلاش کردم قطع مصرف کنم. بارها و بارها قطع مصرف کردم اما به دلیل نداشتن آگاهی و وسوسه‌های بعد از ترک مجدداً مصرف می‌کردم. حتی شهر محل زندگی‌ام را عوض کردم اما فایده‌ای نداشت تا این‌که از طریق یکی از دوستان بهبودی به یکی از مراکز ترک اعتیاد معرفی شدم و برای اولین بار با نام انجمن معتادان گمنام آشنا شدم. بعد از ترخیص از آن مرکز به جلسات آمدم و با تغییر روش زندگی‌ام و گوش کردن توانستم پاکی خودم را حفظ کنم. راهنما گرفتم و قدم کار کردم و در گروه خدمت می‌کردم تا این‌که بعد چهار سال پاکی‌ام، بیماری‌ام. اس مرا خانه نشین کرد و چون خانواده‌ام توان نگهداری مرا در منزل نداشتند مجبور شدند مرا به یکی از آسایشگاه‌های شهرمان ببرند. الان سه سال

یاسر. غ - نخل تقی - عسلویه



در پنج سالگی پدرم را از دست دادم. از همان ابتدا احساس تنهایی، طردشدگی، یأس، ترس و اندوه، درونم بیداد می‌کرد و انگار هیچ علاجی برایم پیدا نمی‌شد. هیچ چیزی برایم رضایت‌بخش نبود. منزوی و پرخاش‌گر بودم و با همه سرچنگ داشتم. در سیزده سالگی مصرف الکل و یک سال بعد مصرف مواد مخدر را تجربه کردم. گویا تمام دردها و احساسات ناخوشایندی که مثل خوره، ذره ذره وجودم را می‌خوردند و می‌تراشیدند به یکباره محو شدند. من با وجود این‌که در خانواده‌ای معتاد زندگی می‌کردم، به شدت از کلمه معتاد بیزار بودم و حتی در خیالم هم نمی‌گنجید که روزی به علت اعتیاد، آواره کوچ و خیابان شوم. در هجده سالگی در رشته مهندسی در یکی از دانشگاه‌های معتبر کشور پذیرفته شدم. متأسفانه از بدو ورودم به دلیل اعتیاد به مصرف، هیچ‌گاه خود را در جایگاه دانشجو ندیدم و تمام فکر و ذکرم تهیه و مصرف مواد شده بود. از همان موقع به کژات اقدام به قطع مصرف کردم، یکی ناموفق‌تر از دیگری. مدتی به بهانه افسردگی شدید تحت درمان روان‌پزشکان قرار گرفتم و از آن‌جا که باور داشتم بدون مصرف قادر به ادامه زندگی نیستم با ناصادقی از پزشکم مجوز کتبی مصرف گرفتم و هر جا مورد مواخذه قرار می‌گرفتم، نسخه پزشک را رو می‌کردم. نهایتاً پس از مدتی برای سومین بار اخراج و محروم از تحصیل شدم.

مستأصل و درمانده شده بودم، نه روی برگشتن پیش خانواده‌ام داشتم و نه جایی در غربت برای ماندن. یک روز که به شدت تحت تأثیر قرص و مواد مخدر بودم، اقدام به خودکشی کردم و با موتور خودم را به کامیونی در حال عبور کوبیدم. تمام بدنم زخمی شد ولی زنده ماندم. از مرگ هم ناامید شده بودم. اواخر تیرماه سال ۱۳۸۴ بود که متوجه شدم در یک مرکز باز پروری هستم، هنوز بعد از گذشت قریب به هفده سال به خاطر نمی‌آورم چه‌طور و چه کسی مرا به آن‌جا برده بود! به‌علت اثرات مخرب

سوء مصرف داروهای افسردگی و مواد مخدر مرتباً دچار تشنج می‌شدم. کادر درمان آن‌جا به‌شدت نگران بودند مبادا بلایی به سرم بیاید. حق داشتند. نه معرفی داشتم نه مدارک شناسایی و نه از خانواده و نزدیکانم اطلاعاتی داشتند. شش ماه در آن مرکز بودم. در آن‌جا جلسات دایر می‌شد. روزی یک نفر به‌عنوان مهمان در جلسه شروع به صحبت کرد. اولین باری بود که حرف‌های یک نفر این‌گونه مرا مجذوب خودش می‌کرد. جلسه که تمام شد خودم را به او رساندم و طلب کمک کردم. با لحنی آرام به من گفت: امید داشته باش، امکان رهایی وجود دارد. اگر تمایل به پاک‌ماندن داشتی در جلسات انجمن معتادان گمنام منتظرت هستیم.

وقتی از آن‌جا مرخص شدم در آن سال‌ها به دلیل کمبود وسایل ارتباط جمعی مثل اینترنت و موبایل دسترسی به آدرس جلسات به سهولت امروز نبود. با مراجعه به ستاد مبارزه با مواد مخدر آن شهر، آدرس جلسات را که به صورت یک شب در میان برگزار می‌شد، گرفتم و خودم را به اولین جلسه NA رساندم. استقبال گرم اعضای حاضر در آن جلسه برایم غیر قابل باور بود. جالب‌تر این‌که هیچ سؤالی از من نپرسیدند: اهل کجایی؟ چه چیز و چه مقدار مصرف کردی؟ و.... باورش سخت بود ولی انگار همه آن‌ها در آن اتاقک انتهای پارک گردهم آمده بودند که به من کمک کنند. احساس امنیتی که در آن جلسه تجربه کردم موجب شد به هر طریقی به‌طور مرتب به شرکت در جلسه ادامه دهم. هنوز خاطرم هست با دو عدد بلیط ده تومانی اتوبوس خط واحد خود را تا نزدیکی جلسه می‌رساندم و در برگشت چون ساعت از نه شب گذشته بود مجبور می‌شدم مسیر پنج تا شش کیلومتری را خسته و گرسنه برگردم.

از بدو ورودم در جلسات در عین ناباوری شاهد وقوع معجزات متعددی در زندگی بودم. پرهیز کامل از هر گونه مواد مخدر و پیمودن راه تازه‌ای برای زندگی طبق اصول ساده و روحانی برنامه. اعضایی را دیدم که به مراتب

مواظب باش هدایایی که برنامه به تو می‌دهد، تو را از برنامه دور نکند!

بهای سنگین‌تری بابت بیماریشان پرداخت کرده بودند ولی امیدوارانه صحبت از عشق و تمایل به رشد می‌کردند. کم‌کم کورسوی امیدی در وجود نمایان شد. فقط گوش می‌کردم و به ندرت حرف می‌زدم. جملاتی که مرتباً در جلسات به گوش می‌خورد این‌ها بودند: به شرکت در جلسات ادامه بده، راهنما بگیر و کارکرد قدم‌های دوازده‌گانه را شروع کن.

در کنار شرکت منظم در جلسات، ارتباط با راهنما، کارکرد مستمر قدم‌ها و مطالعه نشریات، نگرش و دیدگاهم به زندگی دست‌خوش تحول بزرگی شده بود. در برنامه متوجه شدم اکثر گرفتاری‌های زندگی گذشته‌ام به‌خاطر نداشتن جنبه قبول مسئولیت‌های فردی‌ام بوده. پس

در برنامه متوجه

شدم اعتیاد بیماری

پیچیده‌ای‌ست

ولی خوشبختانه

راه حلی ساده دارد

و آن هم کارکرد

مستمر قدم‌های

دوازده‌گانه است



به خاطر مادرم



امیر. ک - تهران

« با سلام خدمت تمام دوستان همدرد دوران کودکی و نوجوانی من به تحصیل و ورزش گذشت. چند مقام در رشته ورزشی کشتی و تأیید خانواده و اطرافیان، حس طغیان گر غرور را در من زنده کرد. همین غرور باعث آشنایی من با مواد مخدر شد. چرخه مصرف، مرا از قله سلامت به چاه عمیق و سیاه نابودی انداخت.

بارها و بارها روانه بازداشتگاه و زندان شدم. در همین ایام بود که مادرم به بیماری سرطان مبتلا شد و پزشکان از درمان او ناامید شدند. برای چندمین بار اقدام به ترک مواد نمودم ولی این بار هم مانند دفعات پیش نمی‌توانستم مدت زیادی مواد مصرف نکنم تا پیام انجمن معتادان گمنام توسط روان‌پزشکی به من داده شد و من برای اولین بار پا به جلسه NA گذاشتم. با توجه به برخورد اعضا و استقبالی که از من شد، برنامه معتادان گمنام تبدیل به مأمن و پناهگاهم شد. من آمده بودم تا دل مادر عزیزم را در آخرین روزهای زندگی‌اش، شاد کنم ولی ماندگار شدم و خدای مهربان معجزه‌اش را نشانم داد. پیشرفت مریضی مادرم متوقف شد و حالش رو به بهبود رفت و ایشان تا سال‌ها پس از جواب کردن پزشکان عمر کردند. به مرور زمان و هر چه به طول پاکی من افزوده می‌شد، اعتبار و آبروی از دست رفته‌ام، باز می‌گشت. هر چقدر بیشتر در NA خدمت می‌کردم به همان نسبت حال و احساس بهتر و خوشایندی را تجربه می‌کردم تا اکنون که با توجه به رعایت اصول انجمن معتادان گمنام در هر شرایطی و غافل نشدن از خدمت و عشق بلاشرط، به لطف پروردگار توانسته‌ام هفده سال بدون مصرف هیچ‌گونه ماده مخدری زندگی کنم. به همین خاطر صمیمانه از خدای بخشاینده و همه خدمت‌گزاران انجمن معتادان گمنام، کمال تشکر و سپاس را دارم.



هشدار توصیه شده راهنمایم را در اوایل پاکی، فراموش نکردم: «همیشه مواظب باش هدایایی که برنامه به تو می‌دهد تو را از برنامه دور نکند.» امروز مشتاق‌تر از گذشته به حضور در انجمن ادامه می‌دهم و با کمک برنامه، خواهان برقراری رابطه بهتری با خداوند و جامعه هستم.

در برنامه متوجه شدم اعتیاد بیماری پیچیده‌ای است ولی خوشبختانه راه حلی ساده دارد و آن هم کارکرد مستمر قدم‌های دوازده‌گانه است.

امروز با اطمینان و اعتماد به پیام امید و وعده آزادی برنامه یقین دارم که خواست خداوند برای من تجربه زندگی شرافتمندانه و محترمانه است. پس به طور روزانه جویای آگاهی از خواست و اراده او برای خود و قدرت اجرایش می‌شوم.

وارد مرحله جدیدی در بهبودی‌ام شدم: «خدمت گرفتم». به خاطر هدایایی که به رایگان به من عرضه شده بود آن را با دیگر اعضا تا به امروز به اشتراک گذاشتم.

پس از تولد هجده ماهه پاک‌ام، شناسنامه‌دار شدم. شروع به درس خواندن کردم و در دانشگاه پذیرفته شدم و برخلاف دوره تحصیل گذشته با رتبه ممتاز فارغ‌التحصیل شدم. ازدواج کردم. کسی که روزی دانشجوی اخراجی بود و به خاطر ظاهر و رفتار ناپهناجاری و بیمارگونه از هیچ‌گونه جایگاه اجتماعی برخوردار نبود، در هفتمین سال پاک‌ام، به عنوان یک نیروی تخصصی در صنعت نفت و گاز کشورم استخدام شدم و هر آن‌چه فراتر از رویاهایم بود به لطف خداوند و حمایت برنامه معتادان گمنام محقق شد اما



در اوج طوفان‌های زابل

مهدی. ح. زابل

این شهر نیز پنج گروه مشغول فعالیت هستند. در طول دوران بهبودی‌ام از ابتدا در برنامه خدمت کردم و خدمت کردن، خیر و برکت عجیبی به زندگی‌ام داده است. بهترین هدیه خدمت به من این است که صبرم را زیاد می‌کند. من در سیزده سال پاکی‌ام، بی‌صبرانه به دنبال رسیدن به یکی از اهدافم بودم اما ظاهراً خواست خدا نبود که در آن سال به آن هدف برسم. این موضوع برایم بسیار دردآور بود اما به کمک راهنمایم، یک سال دیگر صبر و تلاش کردم و به خدماتم در گروه و ساختار خدماتی ادامه دادم. امروز که بیش از چهارده سال پاکی دارم، به آن هدف رسیده‌ام و شرایطی بهتر از آن‌چه تصور می‌کردم برایم مهیا شده است. بله دوستان، معجزات به وقت خود به وقوع می‌پیوندند و به نظر من یکی از بزرگ‌ترین معجزات این است که من صبر کردن را در برنامه یاد می‌گیرم.

گروه بهبودی‌مان در زابل در اوایل شکل‌گیری مشکلات زیادی را پشت سر گذاشت. به‌خاطر دارم یک شب چند نفر مصرف‌کننده پشت در جلسه مواد کشیدند و این موضوع باعث شد درب جلسه بسته شود و ما به مکان دیگری رفتیم و جلسات را ادامه دادیم. در آن‌جا نیز در اثر برخورد نامناسب یکی از اعضا با نگهبان آن مکان، آن جلسه را هم از ما گرفتند و مجبور شدیم مدت اندکی در منزل یکی از اعضا جلسه، برگزار کنیم تا این‌که توانستیم از اداره‌ای، مکانی را تهیه کنیم که مسقف هم نبود و در اوج طوفان‌های ۱۴۰۰ روزه زابل و گرد و غبار ناشی از آن جلسات NA را ادامه دادیم. آرزوی من این بود که در تمام نقاط و روستاهای زابل جلسات بهبودی برگزار شود و معتادان زیادی جذب جلسات شوند. امروز به لطف خداوند و کمک اعضای انجمن معتادان گمنام در زابل ده گروه آقایان و دو گروه بانوان و در روستاهای اطراف

زابل شهری مرزی در جنوب شرقی ایران و در استان سیستان و بلوچستان است که با ولایت نیمروز در افغانستان سی دقیقه فاصله دارد. در شهری که مواد مخدر به راحتی به دستم می‌رسید چندین سال مصرف مواد مخدر، زندگی‌ام را دچار چالش و آشفتگی کرده بود و اختیار انجام هیچ کاری را جز مصرف مواد نداشتم. عید سال ۱۳۸۶ سخت‌ترین روزهای زندگی‌ام را سپری می‌کردم تا این‌که قطع مصرف کردم. هنوز با انجمن آشنایی نداشتم و در مکان‌های مصرف حضور پیدا می‌کردم چون هیچ دوستی به‌جز آن‌ها نداشتم. در یکی از آن مکان‌ها، پیام برنامه را از یک مصرف‌کننده شنیدم و با انجمن معتادان گمنام آشنا شدم و در جلسات شرکت کردم اما اصول ساده برنامه را جدی نگرفتم و پس از هفت ماه پاکی به خارج از کشور رفتم و در آن‌جا الکل مصرف کردم اما بعد از بازگشت به زابل دوباره به جلسه رفتم و خدا را شکر تا به امروز پاک هستم.

راه سومی وجود ندارد

سهیلا. قم

«سلام به دوستان همدرد. خدا را شکر می‌کنم که فرصتی به من داد تا با گفتن تجربه‌ام بتوانم خدمتی کرده باشم. من همیشه از بچگی با چراها زندگی کردم. از هیچ چیز و هیچ‌کس راضی نبودم. در چهارده سالگی به اجبار پدرم که مصرف‌کننده بود تن به ازدواج با یک مصرف‌کننده دادم. من هم در کنارش مواد مخدر را انتخاب کردم. همیشه با نواقص، ناراضی‌ها و با رنجش‌هایی که از پدر و مادر و اطرافیانم داشتم زندگی می‌کردم. فکر می‌کردم در کنار همسر می‌توانم تا هر وقت که بخواهم مصرف کنم. آگاهی از بیماری‌ام نداشتم و کم‌کم مجبور به مصرف شدم. بدبختی‌های اعتیاد شروع شد. از همسر جدا شدم که نجات پیدا کنم. چند سال دخترم را رها کردم و به دنبال راه

نجاتی بودم ولی نمی‌توانستم. با ترک‌های پی‌درپی موقتاً پاک می‌شدم. به‌خاطر اعتیادم به زندان افتادم و پیام انجمن را از عده‌ای که برای پیام‌رسانی به زندان آمده بودند دریافت کردم. وقتی آزاد شدم چون جلسات و برنامه را جدی نگرفتم دوباره مصرف کردم. این بار آشفته‌تر از قبل وارد برنامه شدم و برنامه را جدی گرفتم. متوجه شدم که راه سومی وجود ندارد زیرا با تجربه‌هایی که کرده بودم فهمیدم من نمی‌توانم حتی یک بار مصرف موفقیت‌آمیز داشته باشم چون دوباره اجبار به مصرف می‌شوم. انجمن معتادان گمنام قشنگ‌ترین و بهترین راه بود که در آن توانستم با ابزارهای برنامه از جمله راهنما، کارکرد قدم‌ها، خدمت، مطالعه نشریات و شرکت منظم در جلسات تا به امروز پاک بمانم. امروز یازده سال و ده ماه است که پاک و شکرگزار خدای مهربانم هستم.



قرار نبود بمیرم



ساناز - گلپایگان

«من ساناز هستم یک معتاد. بیماری اعتیادم از کودکی همراه من بود و من در برنامه آن را شناختم. اعتیادم باعث شده بود من همیشه دختری پرخاش‌گر و عصبی و در عین حال شر و شیطان باشم و همیشه برای جلب توجه، باعث آزار و اذیت خودم و اطرافیانم بشوم. اعتیاد من در زمان نوجوانی و در زمان تحصیل باعث شده بود که به مصرف قرص‌های شیمیایی زیادی روی بیاورم و حتی اقدام به خودکشی کنم اما انگار قرار نبود بمیرم و جان سالم به در بردم و بعد از آن مجبور به قطع مصرف شدم. در آن زمان هیچ درکی از خماری نداشتم. من در خانواده‌ای زندگی می‌کردم که بیماری اعتیاد بین اعضای خانواده‌ام بود و هیچ موقع مشروبات الکلی جزء مواد مخدر به حساب نمی‌آمد و من آزادانه الکل مصرف می‌کردم. کم‌کم شروع به مصرف مواد مخدری خاص کردم و بعد از مدتی به‌خاطر بی‌میلی به این مواد آن را کنار گذاشتم. در طی این سال‌ها همیشه به‌خاطر بیماری اعتیاد و رفتار نامناسبم دختری محدود بین خانواده بودم و همیشه باعث می‌شدم در اجتماع از لحاظ روحی، روانی و عاطفی از من سوء استفاده بشود. به وسیله یکی از اعضای خانواده‌ام که او هم درگیر مصرف مواد مخدر بود و به کمک انجمن پاک شده بود، برنامه معتادان گمنام را شناختم و وارد جلسات شدم. زمانی که با انجمن آشنا شدم پاک زندگی کردن را یاد گرفتم. خودم، احساسات و نواقصم را شناختم و سعی در درست زندگی کردن و بهبودی دارم. هیچ موقع نمی‌توانستم درکی نسبت به پاک زندگی کردن داشته باشم و همیشه پاک ماندن را یک معجزه می‌دیدم اما به لطف خداوند و NA این اتفاق برایم افتاد. امروز در کاری که به آن علاقه‌مند هستم مشغول کسب درآمدم و به صورت مستقل در اجتماع زندگی می‌کنم و متکی به خودم هستم. راه و زندگی درست را مدیون و قدردان انجمن معتادان گمنام و نیروی برترم هستم و همیشه و همه‌جا شکرگزار خدای بزرگ و مهربان هستم. امروز هفت ماه و بیست و هفت روز است که پاک هستم.



مجله پیام بهبودی در زندان

حمید. ج

دوست همدردی از شیراز را خواندم که نوشته بود زیر حکم قصاص یعنی اعدام بود و وسوسه قرص روان‌گردان داشت اما به خود گفته بود که اگر قرار است بمیرم بهتر است لغزش نکنم و پاک بمیرم و بعد از مدتی هم بخشیده شده بود! وقتی این پیام را خواندم به یک‌باره وسوسه از سرم رفت و حس و حال خوبی را تجربه کردم و به حالتی روحانی دست پیدا کردم. در آن زمان و با توجه به آن شرایط نامساعد مجله پیام بهبودی برای من نقش راهنما، جلسه، اقرار و رسوا کردن وسوسه را انجام داد. بعد از مدتی از زندان آزاد شدم و متعهدانه شروع به کارکرد اصول برنامه معتادان گمنام کردم و سال‌هاست که در کمیته بیمارستان‌ها و زندان‌ها خدمت می‌کنم و به‌عنوان پیام‌رسان در جلسات زندان شرکت می‌کنم تا بتوانم مسئولیت و تعهد خودم را در قبال برنامه معتادان گمنام انجام دهم. در حال حاضر در شانزدهمین سال پاک‌یام هستم و به تمام خدمت‌گزاران در سراسر دنیا خسته نباشید می‌گویم و از خداوند برای آن‌ها بهبودی را آرزو مندم.

سلام به تمام خدمت‌گزاران برنامه معتادان گمنام که با تلاش‌های عاشقانه در جهت رساندن پیام بهبودی، فرصت زندگی را به سایر همدردان می‌دهند. دو سال و نیم پاکي داشتم که به خاطر اشتباهی که در زمان مصرف انجام داده بودم و باید تاوان آن را می‌دادم، روانه زندان شدم. هیچ‌وقت فکر نمی‌کردم که دوباره پایم به زندان باز شود اما در زمان بهبودی این اتفاق برایم افتاد. وقتی در زندان بودم شرایط بسیار بدی را تحمل می‌کردم. سرزنش کردن خودم بابت اتفاقاتی که منجر شده بود تا به زندان بیفتم، شرایط زندان و کسانی که در کنارم بودند و تحت درمان دارو، مصرف می‌کردند و... همه این اوضاع و احوال باعث شد روزی وسوسه به سراغم بیاید. هیچ دسترسی به راهنما و دوست همدردی که پاک باشد، نداشتم تا این‌که یک مجله پیام بهبودی را که در وسایلم بود، بیرون آوردم و شروع به مطالعه آن کردم که به نوعی ذهنم را مشغول کنم. صفحات را یکی‌یکی مطالعه کردم تا این‌که به یک‌باره پیام

سلام دوستان همدرد، خوشحالم که این لحظه، وقتتان را صرف خواندن مجلهٔ پیام بهبودی می‌کنید و احتمالاً بهترین استفاده را از این دقایق دارید. می‌خواهم در مورد اصول روحانی قدم‌ها و سنت‌ها، دیدگاه و تجربه‌ام را با شما در میان بگذارم.

در گذشته من صرف نظر از مواد مخدر، به اشتباه کردن و شکست خوردن هم معتاد بودم. قابلیت‌های یک انسان طبیعی را نداشتم و مشکلات معمولی زندگی برای من در حد یک فاجعه بود و توانایی روبه‌رو شدنم با مسائل، همچون بالا و پایین پریدن‌های یک کودک بود که همه چیز را برای خود می‌خواهد اما نمی‌تواند مسئولیت هیچ‌کدام را گردن بگیرد. صادقانه من بی‌کفایت و خالی بودم و از بی‌هویتی خود از درون در رنج بودم. در نوجوانی، ناخوش‌احوالی و مریضی را دوست داشتم و می‌دانستم که پاداش این نابهنجاری، توجه و محبت دیگران است. من بیمار بودم و مواد مخدر راه گریزی شد برای فرار از دست همه چیز.

بعد از سال‌ها سرگردانی، اجبار و دروغ، خسته از فرارهای نافرجام چاله به چاه، عاقبت تسلیم شدم و به کمک همین اصول و در کنار شما بودن، توانستم صلح و آرامش را احساس کنم، شهادت واقعی را دریابم و بینش و آگاهی لازم برای یک زندگی سالم را در حد توان و تمایلم تجربه کنم.

در همان ابتدای ورودم به انجمن، تمامی پیشنهادهایی که به من داده شد، همگی شخصیت‌ساز و کارآمد بودند و به‌مرور مرا به انسانی بهتر و توانمندتر تبدیل کردند. از خواندن پمفلت‌ها در جمع و سکوت و همکاری و هماهنگی با گروه گرفته تا انسجام، مشارکت، خدمت و... تماماً مرا به سمت بلوغ بیشتر رهنمون می‌کردند. جلسات برایم حکم تمام زندگی در قالب یک ساعت‌ونیم را دارد که سر فرصت مناسب باید به زندگی‌ام برسم و به هر آنچه که در آن است خوش‌آمد بگویم. همیشه جایی برای من در این دنیا هست. من هم می‌توانم در رشد شخصی و اجتماعی مشارکت داشته باشم. برای ثبات بیشتر در زندگی بهتر است تا آخر جلسه بنشینم. پیام‌ها را از دیگران دریافت کنم و گاهی حرف‌های نامربوط را تحمل کنم تا آستانهٔ تحملم در موارد دیگر

تاثیر اصول روحانی قدم‌ها و سنت‌ها

باشد؛ مثلاً پرخاشگری من شاید از روی ترس باشد نه شجاعت یا فاصله گرفتنم از دیگران دلیل بر بی‌نیازی من از مردم نباشد و نوعی درخواست کمک باشد. با کمک ترازنامهٔ شخصی خود به چیزهایی پی بردم که حکم کشف یک گنج را برایم داشت. تمرین این اصول، زندگی در میان مردم را به من آموخت. یاد گرفتم بدون تحقیر خود، به دیگران احترام بگذارم. آموختم که بدون پرخاشگری و تندشدن ضربان قلبم، بدون سرخ‌شدن و بالا آمدن صدا و رگ گردنم با دیگران در کمال احترام مخالفت کنم. یاد گرفتم جایی که حق با دیگران است بدون احساس حقارت بلافاصله کوتاه بیایم و تسلیم شوم و اگر لازم شد عذرخواهی کنم. یاد گرفتم همه چیز را همان‌گونه که هست بپذیرم، مخصوصاً خودم را و با کلیدی به نام اصل درست‌کاری آشنا شدم که در این لحظه بهترین رفتار ممکن چیست؟ در اولین جملهٔ نامه‌ام نوشتم؛ شما با خواندن این متن احتمالاً بهترین استفاده را از این دقایق می‌برید اما چرا؟ احتمالاً شاید این کار در حال حاضر مهم‌ترین کار برای شما نباشد؟ نبود اصول پیشنهادی انجمن در زندگی، باعث می‌شود از مسیر بهبودی دور شوم.

بدون سه اصل روحانی ضروری: صداقت، روشن‌بینی و تمایل، بهبودی امکان‌پذیر نیست و برای روبه‌رو شدن با چالش‌ها

افزایش یابد. چپ‌نش صندلی‌ها در گروه به من یادآور شد که هیچ‌کس از دیگری برتر نیست و در حین مشارکت مستقیم در صورت دیگران نگاه کردن، اعتماد به نفس مرا افزایش می‌دهد. گاهی اوقات مشارکت به من نمی‌رسد که خود، حامل این پیام است که قرار نیست به هر چهارراه که برسی چراغ سبز باشد. گاهی زندگی بر وفق مراد نیست. گوش دادن به یکدیگر، احترام متقابل را تداعی می‌کند و این‌که هر کسی چیزی برای ارائه به این زندگی دارد. سکوت مرا صبورتر و آرام‌تر می‌کند. ارتباطم با اعضا، روابطم را در جامعه تقویت می‌کند و اگر ریزبینانه‌تر نگاه کنیم تمامی این متن را از اول تا به آخر باید به این موضوع اختصاص بدهم اما هدفم از یادآوری این مسائل به خودم، صرفاً اشاره به اصول نهفته در رفتن به یک جلسه‌ی بهبودی‌ست. رهایی از اعتیاد فعال خود به تنهایی معجزه‌ای غیرقابل وصف است اما برای حفظ و ارتقای این رهایی و رسیدن به بیداری روحانی لازم است تا اصول روحانی این قدم‌ها و سنت‌ها را در زندگی به کار بگیرم. در این مدت که برنامهٔ بهبودی از طریق دوازده قدم انجمن معتادان گمنام را به کار می‌گیرم، دریافته‌ام که معنویات چیزی فراتر از دیدن سطحی مسائل زندگی‌ست و هر چیزی و یا رفتاری امکان دارد معنایی داشته باشد که لزوماً با خود آن چیز سنخیت نداشته



خویشتن‌پذیری

حمید - دلیجان

«به نام خالق هستی. عرض سلام، ادب و احترام خدمت تمام دوستان همدرد. تجربیات دوستان بهبودی که محصول سخت‌ترین روزهای زندگی‌شان بود چه در زمان بیماری فعال و چه در زمان بیداری روحانی، چراغ راه من در مسیر بهبودی شد. کمبود خویشتن‌پذیری مشکل بسیاری از معتادان در حال بهبودی است. بسیاری از مشکلاتی که در دوران بهبودی تجربه می‌کنم به علت ناتوانی در پذیرش خویشتن‌پذیری‌ست. شاید گاهی باورم نشود که این موضوع ریشه بسیاری از مشکلات من است.

برنامه دوازده‌گانه قدمی نگاه من به دنیا را تغییر داد. من انسان بدی نبودم فقط راه و روش درست زندگی کردن را بلد نبودم. در مواجهه با احساسات بد هیچ سپر دفاعی نداشتم. وقتی با مشکلی روبه‌رو می‌شدم، بدترین راه ممکن را انتخاب می‌کردم. اگر با همسر خود مشکل پیدا می‌کردم به طلاق فکر می‌کردم. اگر در شغل خود با مشکلی روبه‌رو می‌شدم به فکر تغییر شغل بودم و اگر رنجشی از کسی داشتم به فکر حذف طرف مقابل بودم. به‌طور کلی بیشترین مهارت من در پاک کردن صورت مسئله بود اما انجمن از طریق کارکرد قدم‌ها کم‌کم به من آموخت که به جای پاک کردن صورت مسئله، مشکل را حل کنم. اوایل جبهه می‌گرفتم چون عمری با الگوهای رفتاری غلط مانوس شده بودم. نقطه شروع بهبودی برای من تغییر طرز تفکر بود. تا زمانی که افکار من تغییر نکرد اتفاق جدیدی در رفتار خودم مشاهده نکردم. لازم بود در کنار تغییر نوع نگرش، عملکردم را نیز تغییر دهم. در این‌جا من تجربه خودم را بعد از درک مفهوم خویشتن‌پذیری بیان می‌کنم. بار اولی که به جلسه قدم رفتم؛ راهنما یک صفحه از کتاب فقط برای امروز را خواند و توضیحاتی در مورد آن ارائه داد که این موضوع باعث باز شدن دریچه افکار من شد. من متوجه شدم که در واقع سال‌هاست با خودم قهر هستم. من خودم را دوست نداشتم چون از واقعیت خودم فراری بودم. سعی می‌کردم در ارتباط با مردم خودم را طور دیگری معرفی کنم؛ مثلاً در مواجهه با یک شخص ثروتمند که مرا درست نمی‌شناخت خودم را یک انسان ثروتمند جا می‌زدم. با یک انسان اهل علم، عالم می‌شدم. با شاعر، شاعر بودم و با تاجر تاجر. همه‌چیزنما بودم جز آن چیزی که بودم. سعی می‌کردم رفتار و گفتار دیگران را تقلید کنم و سعی می‌کردم شخصیت واقعی خودم را پنهان کنم. یاد نگرفته بودم خودم باشم آن‌چه که هستم نه بیشتر نه کمتر البته این بدان معنی نیست که برای بهتر شدن، تلاش نکنم و خودم را کامل تصور کنم. در بعضی مسائل باید رشد کنم، مثلاً از لحاظ علمی، اخلاقی، اقتصادی و... دیگر سعی کردم دست از تلاش برای تغییر افکار مردم در مورد خودم بردارم و خودم را آن چیزی که نیستم جا نزنم و وانمود کنم انسان دیگری هستم.

تمرین اصل روحانی خویشتن‌پذیری کمک کرد تا دیگران را هم بهتر ببینم چون متوجه نقاط ضعف و قوت خودم شدم و متوجه شدم این‌ها مختص من نیست همه انسان‌ها دارای نقاط ضعف و قوت هستند درست مثل من.

خداوند به‌خاطر مهربانیت سپاس. ما را هدایت و حمایت کن. همه آن‌چه در برنامه تا به امروز ابزار کمک به من شد، محصول قدرت و توانایی تو است. خدایا دوستت دارم. مرا به‌خاطر راه اشتباهی که رفتم ببخش.



و موقعیت‌های متفاوت زندگی به اصول متنوع و کارآمد دوازده قدم و دوازده سنت نیاز دارم. در اوایل بهبودی در محیطی کار می‌کردم که برایم زیاد خوشایند و جذاب نبود و فقط مجبور بودم آن‌جا کار کنم. از طریق برنامه یاد گرفتم که اگر فضیلت‌هایی را در آن‌جا تمرین کنم، احتمالاً انجام کار برایم ساده‌تر خواهد شد. پس قبل از رفتن به محل کار این اصول را به خودم یادآوری می‌کردم.

خدایا به من پذیرش عطا فرما تا بتوانم تلاش بیشتری کنم و به دیگران احترام بگذارم و فروتن باشم و این‌گونه کارم راحت‌تر از تصورم پیش می‌رفت. اکنون نیز برای رفتن به یک جلسه خدماتی همین فراخوان را دارم که چه اصولی را امروز احتیاج دارم و این برای من کار می‌کند. من یک معتاد نمونه نیستم و در طول شبانه‌روز اشتباه‌های زیادی را هم مرتکب می‌شوم اما در کنار طبیعت مخرب اعتیاد، من چشم امیدم به آبادانی شخصیت‌هایی‌ست که برنامه NA را دنبال می‌کنند و در کنار اعضای در حال بهبودی احساس آرامش و امنیت دارم. باشد که این اصول جزیی از شخصیت من گردد.



من هم مثل خیلی از هم‌دردهایم مواد مخدر را تفریحی مصرف می‌کردم و در نهایت اجبار به مصرف پیدا کردم و به خاطر مصرف، دست به کار خلاف و فروش مواد مخدر زدم. چندین بار دستگیر شدم چون خانواده‌ام پی‌گیر کارم می‌شدند بعد از مدتی آزاد می‌شدم و دوباره مصرف و کار خلاف را شروع می‌کردم. آخرین باری که به زندان افتادم خانواده‌ام دیگر خسته شده بودند و حمایت نکردند. به پنج سال حبس و جزای نقدی محکوم شدم. بعد از نزدیک به یک سال که از زندانی بودم گذشته بود، خانواده‌ام برایم چهار روز مرخصی گرفتند تا در مراسم ختم عمویم شرکت کنم. در حین بازگشت به زندان، تحت تاثیر بیماری و افکار مخرب، مقداری مواد مخدر با خودم به زندان بردم که توسط حفاظت زندان دستگیر شدم و به هشت سال زندان دیگر محکوم شدم یعنی جمعاً سیزده سال. هیچ امیدی نداشتیم. همیشه با خودم می‌گفتم من

باید تا آخر عمرم مواد مخدر مصرف بکنم تا این‌که روزی با اعضای کمیته H&A در زندان سقز آشنا شدم. اوایل به آن‌ها اعتماد نداشتم و فکر می‌کردم که دروغ می‌گویند. کم‌کم در جلسات داخل زندان شرکت کردم. متوجه شدم که گفتار، رفتار و عملکرد و حتی طرز لباس پوشیدن‌شان عوض شده بود. انگار آدم‌های دیگری شده بودند. آخر جلسه از آن‌ها کمک خواستم و آن‌ها من را به جلسات و خواندن نشریات که خودشان آورده بودند، تشویق کردند. کم‌کم شروع به خواندن نشریات و حتی کارکرد قدم‌ها کردم. چون در زندان سقز آدم خلاف‌کاری بودم کمتر کسی باور می‌کرد که من پاک بشوم. حتی مسئولین به من اعتماد نمی‌کردند اما با تغییر رفتار که آن هم تحت تاثیر قدم‌ها و ارتباط با دوستان خدمت‌گزار کمیته H&A بود، مسئولین و دوستانم به من اعتماد کردند و هم‌اتاقی‌هایم به جلسات آمدند و آن‌ها هم پاک شدند. حدود هشت ماه پاک بودم که اولین مرخصی را به من دادند. بعد از برگشتنم به زندان همه تعجب کردند

که من پاک بودم. از نظر آن‌ها و مسئولین زندان این یک معجزه بود و اعتمادشان به برنامه بیشتر شد. یادم می‌آید رئیس زندان می‌گفت اگر تو پاک شوی کل زندان پاک می‌شوند! من شدم یک الگوی خوب. دیگر فاروق خلاف‌کار گذشته نبودم. پای ثابت جلسات بودم. با بچه‌های زندان قدم کار کردم بعد از مدتی (رای باز) یا اشتغال به کار به من دادند. به آشپزخانه زندان رفتم. آشپزی و چندین شغل جدید دیگر یاد گرفتم. بعد از تحمل شش سال، مابقی زندانی‌ام بخشیده شد. برکت‌های دیگری به زندگی‌ام آمدند. بعد از مدتی مسئول کمیته H&A هیئت خودمان شدم و هر هفته پیام امید و آزادی را که گرفته بودم، به بچه‌های همدردم می‌دادم. امروز حدود هشت سال و سه ماه است که پاک هستم. تمام این‌ها از برکات برنامه معتادان گمنام است. از تمامی دوستان خدمت‌گزار کمیته H&A سپاس‌گزار هستم. چون زندگی الانم را می‌دون آن‌ها هستم. به امید روزی که همه زندانیان پیام عشق و امید را در جلسه خارج از زندان بگیرند.

پیام‌رسان امروز





تأثیر اصول روحانی سنت‌های

دوازده‌گانه بر روابط من

شهرام. ه - رشت

« در طول دوازده سالی که از پاک‌ی من می‌گذرد، همیشه در خدمات انجمن حاضر بوده‌ام و سنت‌های دوازده‌گانه را در انجام خدمات، تمرین و تکرار کرده و می‌کنم. اصول روحانی سنت‌های دوازده‌گانه تأثیر بسیار مهمی در روابط من گذاشته است که کاملاً متفاوت با دوران مصرف بوده. امروزه من در محیط کار و یا جامعه پیرامون خود، منافع دیگران را کاملاً در نظر می‌گیرم اگر پیشنهاد یا انتقادی دارم کاملاً محترمانه بیان می‌کنم و از تاکید و پافشاری روی ایده خود پرهیز می‌کنم. به نظر دیگران کاملاً گوش می‌کنم. نسبت به اموال و امکاناتی که در اختیارم قرار دارد، بسیار امانت‌دار بوده و در مسئولیت‌هایی که به من واگذار می‌شود، متعهد هستم. در امور اجتماعی و خیرخواهانه با دوستانم شرکت می‌کنم و سعی می‌کنم در مورد کار یا حرکتی که انجام می‌دهم، کمتر وارد تبلیغ آن شوم. مسئولیت زندگی خود را پذیرفته و مستقل و کاملاً خودکفا هستم. از کمک دیگران استفاده می‌کنم اما مزاحم اوقات و زندگی دیگران نمی‌شوم. وقتی به تفریح با دوستان می‌روم سعی می‌کنم، سهم خود را انجام دهم و در حرکات گروهی و امور جمعی، نقش خود را انجام دهم و از دخالت کردن در امور دیگران خودداری کنم. امروز نیاز دیگران را مورد توجه قرار می‌دهم و این عاملی شده تا کمتر دچار خودخواهی و خودمحوری شوم. سعی می‌کنم از عنوان، تحصیلات و موفقیت خود جهت سوء استفاده کردن از دیگران پرهیز کنم. همه نکات فوق که اشاره کردم مرا به یک انسان پویا تبدیل کرده و از درون احساس ثبات و آرامش دارم. از خداوند متعال می‌خواهم همیشه فرصت خدمت را چه در انجمن و چه در جامعه برابم ایجاد کند و خدمت‌گزار باشم.

منظم در جلسات و شناخت از بیماری موذی اعتیاد، تازه فهمیدم که مشکل من فراتر از این حرف‌هاست. مواد مخدر بخشی از بیماری من است و این بیماری در درون افکار من بوده و خواهان شکست من است. همیشه دوست دارد مرا با جنگیدن و نپذیرفتن خود و اطرافیانم، همان‌طور که هستند، از جایگاهم خارج کند.

بعد شکستن انکارم و شرکت منظم در جلسات، با راهنما گرفتن، قدم کارکردن و خدمت‌کردن وارد یک سفر بی‌پایان بهبودی شدم. هیچ وقت اصول این برنامه تمامی نداشت. این‌که مثلاً بگویند: «دو سال بیا پاک شو دیگه نیا یا دوازده قدمی شو دیگه نیا!» نه این حرف‌ها نبود تا زمانی که زنده‌ام باید در این مسیر باشم و بتوانم فقط برای امروز زندگی کنم و فقط برای امروز اصول برنامه را در زندگی‌ام اجرا کنم.

همدلی، کنار هم بودن، به هم کمک کردن، پیام‌رسانی درست، عشق ورزیدن و توجه کردن به شباهت‌ها، خیلی به من کمک کرد. زمانی که به شباهت‌هایمان توجه کنم به دیگر اعضا وصل می‌شوم و احساس همدردی بهتری را تجربه می‌کنم. ما دو وجه مشترک به نام بیماری و بهبودی با هم داریم و فقط با در کنار هم بودن می‌توانیم این مسیر را با موفقیت طی کنیم. من به وسیله برنامه توانستم تمام انسان‌های اطرافم را دوست داشته باشم.

به وسیله اصول این برنامه توانستم تمام زیبایی‌های خداوند را ببینم و لمس کنم. این مسیر یک مسیر بی‌پایان و پر از عشق و امید است. با شکستن انکار، اقرارکردن، مشورت گرفتن و قدم کارکردن، خدمت کردن، کمک به تازه‌وارد و... می‌توانم تا آخر عمر در این مسیر پاک و خرم باشم.

با آرزوی موفقیت برای همه معتادان در حال بهبودی و آرزوی پاک‌ی برای معتادان در حال عذاب.

سفر بی‌پایان بهبودی

الف. ب - امیدیه

« خداوند مهربان را بابت پاک‌ی امروزم، شاکر و سپاس‌گزار هستم. امروز اگر مشکل مالی هست اگر درد هست اگر عزیزی را از دست داده‌ام اگر بی‌خانه و بی‌ماشین هستم اگر غصه‌ای باشد و اگر... من در کنار این همه مشکل پاک زندگی می‌کنم و احساساتم را با مواد سرکوب نمی‌کنم. من هم مثل بقیه معتادان به واسطه بیماری اعتیاد، درد و رنج‌های فراوانی را متحمل شدم و زندگی‌ام غیرقابل اداره شده بود و هیچ مسئولیتی را به‌درستی انجام نمی‌دادم. از شخصیت واقعی خودم دور شده بودم. خودم را گم کرده بودم و پر از ترس، آشفتگی، بی‌ایمانی و بی‌اعتمادی شده بودم. از خانواده، جامعه و حتی بچه‌های خودم طرد شده بودم و جایی در کنار هیچ‌کس نداشتم. تنها آغوشی که برای من باز بود فقط و فقط آغوش گرم و صمیمی انجمن معتادان گمنام بود و بدون این‌که از من بپرسند که: «کی بودی؟ چی مصرف می‌کردی؟ پول‌داری؟ فقیری؟ زشتی؟ خوشکلی؟ و...» مرا در جمع و آغوش خودشان جا دادند و چقدر به من عشق ورزیدند! دیگران کاشتند و من برداشت کردم. من هم باید دینم را ادا کنم و برای نسل‌های بعدی که ممکن است بچه یا نوه من باشند، بکارم.

از روی کنجکاوی وارد NA شدم. هیچ هدف و انگیزه‌ای نداشتم و چند سالی هم بود که مواد مخدر را ترک کرده بودم اما تنها چیزی که از زندگی من بیرون رفته بود فقط و فقط مواد بود و تمام رفتارهای بیمارگونه من فعال بود. پر از خشم، ترس و عصبانیت بودم و هنوز جایگاه خودم را پیدا نکرده بودم اما با شرکت



تاثیر داشتن ارتباط منظم با راهنما

بهمن. ق - اراک



در سال‌های آخر مصرف مواد مخدر کارم به جایی رسیده بود که نه راه پس داشتم و نه راه پیش. حتی با مصرف مواد مخدر هم نمی‌توانستم مثل یک انسان زندگی کنم و بدون مصرف مواد مخدر هم توان ادامه راه وجود نداشتم. اعتیادم مرا به جایی رسانده بود که روابطم محدود شده بود به مواد فروشی که از او جنس تهیه می‌کردم، به عده‌ای مصرف کننده مواد مخدر و خانواده‌ای که با هم در یک جنگ واقعی و کشمکش شدید بودیم. خانواده‌ای که تحملشان از زندگی با من لبریز شده بود و در شرف جدایی بودیم. دیگر همه متوجه شده بودند که من نمی‌توانم بدون مواد مخدر زندگی کنم. روزگaram پر از ترس، رنجش، خشم و عصبانیت بود. عصبانی از خودم، از دیگران و عصبانی از خدا. حلقه اتصال من با دنیا قطع شده بود. فکر می‌کردم حتی خدا هم مرا به حال خودم رها کرده است و صدایم را نمی‌شنود و بدبختی‌های مرا نمی‌بیند. به‌خاطر بیماریم و این‌که بارها قطع مصرف ناموفق داشتم، باورم و اعتمادم نسبت به خودم کاملاً از بین رفته بود. باور کرده بودم تا زنده‌ام اسیر مواد مخدر و این زندگی سراسر

لجن‌زار هستم تا بمیرم. طوری از زندگی ناامید شده بودم که تنها راه نجاتم را خودکشی می‌دانستم. تا این‌که در سال ۱۳۸۲ لطف خداوند مهربان شامل حال من شد و پیام NA را دریافت کردم و وارد جلسات انجمن معتادان گمنام شدم. آن اوایل برایم خیلی عجیب بود و سؤال برایم پیش می‌آمد که آیا همگی این‌ها معتاد و مصرف‌کننده مواد مخدر بوده‌اند؟ چه اتفاقی برای آن‌ها افتاده است؟ آیا وضع‌شان به خرابی من بوده؟ کم‌کم از مشارکت‌های اعضا متوجه شدم که آن‌ها هم افکارشان شبیه افکار من است و هم طریقه زندگی قبلشان شبیه به زندگی من. به شرکت مرتب در جلسات ادامه دادم. مشارکت‌ها را گوش می‌کردم و پاک بودم اما هنوز زندگی‌ام آشفته بود. مواقعی که در جلسات بودم حالم خوب بود اما وقتی وارد خانه می‌شدم باز هم افکارم در جنگ و تلاطم بود. بیماری اعتیاد کل زندگی مرا در احاطه خود داشت. مواد مخدر مصرف نمی‌کردم ولی در کنار مشکلات قبلی چالش‌های جدیدتری هم پیدا کرده بودم. قدرت بیماری‌ام زیاد بود و من به تنهایی قادر نبودم کاری برایش انجام دهم. لازم بود به یکی از اصول اساسی و مهم برنامه عمل کنم. باید راهنما می‌گرفتم. از اعضای قدیمی

برای این موضوع سؤال کردم. آن‌ها گفتند راهنما کسی است که تجربه کارکرد قدم‌ها را داشته باشد، در برنامه فعال باشد، راهنما داشته باشد، نسبت به اصول برنامه معتادان گمنام متعهد باشد و شما نسبت به او حس خوبی داشته باشید و بعد از ایشان درخواست کنی که اگر مقدور است راهنمای شما باشد. به این موارد چند روزی فکر کردم و یک نفر از اعضا را در نظر گرفتم و از او درخواست کردم که راهنمای من باشد و به لطف خداوند ایشان هم پذیرفت. بهبودی از همان روز برایم رنگ و بوی جدیدتری به خود گرفت. من به عنوان یک معتاد بلد نبودم با کسی رابطه درست برقرار کنم. من از اعتماد کردن ضربه خورده بودم و می‌ترسیدم اعتماد کنم. با داشتن راهنما احساس خوشایندی را تجربه می‌کردم و چیزی کم نداشتم و خودم را یک عضو کامل برنامه می‌دانستم. با این رابطه، احساس تنهایی و بی‌قدرتی‌ام در مقابل اعتیاد بر طرف شد. اولین تاثیر این رابطه این بود که برای شرکت در جلسات بهبودی مصمم‌تر شدم. پس از مدتی جلسات قدم شروع شد و من با عزم و اراده خاصی کارکرد قدم‌ها را دنبال می‌کردم. ارتباطم با راهنما محدود

من از اعتماد کردن ضربه خورده بودم و می‌ترسیدم اعتماد کنم. با داشتن راهنما احساس خوشایندی را تجربه می‌کردم و چیزی کم نداشتم و خودم را یک عضو کامل برنامه می‌دانستم



گزارشی از تنها جلسه بهبودی در پایتخت سفال جهان: لالچین

آرش.ک

« زمستان هر سال، به محض این‌که فرصتی دست دهد، برای خرید سفال به شهر لالچین در استان همدان می‌روم. آرامش روحی خوبی از این سفر به دست می‌آورم. در بین راه در شهرهای مختلف توقف و گشت‌وگذار می‌کنم. جاذبه‌های گردشگری در استان همدان، آن‌قدر زیاد است که اگر بارها هم به این‌جا بیایید، نمی‌توانید تمامش را ببینید. این بار وقتی در لالچین مشغول به خرید بودم، در یکی از مغازه‌ها دیدم که چند نفر با هم مشغول به صحبت و خنده هستند. احساس کردم که از خودمان هستند. جلو رفتم و سر صحبت را باز کردم. پس از یکی دو دقیقه، یکی از آن‌ها خودش را لو داد و من فهمیدم که نیروی برترم، باز هم مرا به جای درستی هدایت کرده است. هیچ چیز در زمستان به اندازه گرمای انجمن آدم را داغ نمی‌کند. آن شب در جلسه بهبودی‌شان شرکت کردم و با اعضای قدیمی و جدید گرم گرفتم. گروه پرواز، تنها گروه NA در لالچین با حدود دویست عضو است که بیش از پانزده سال قدمت دارد. اعضا وقتی متوجه شدند که من مهمان هستم حسابی تحویل گرفتند. جلسه‌شان از تمیزی برق می‌زد. موکت خوبی در کف جلسه پهن شده بود تا اعضا در هنگام نشستن بر روی زمین راحت باشند. برخی از اعضا فارسی و برخی دیگر به زبان ترکی مشارکت می‌کردند. نکته جالب این که گروه پرواز دوازده بار تغییر مکان داده و جابه‌جا شده است. اعضای قدیمی و جدید در این پانزده سال، دست به دست داده و گروه را حفظ کرده‌اند. اتحاد بچه‌های لالچین، نشان از پختگی و بلوغ بهبودی‌شان دارد. برگه خواندنی دوازده سنت با این جمله شروع می‌شود: ما آن‌چه را که داریم فقط با مراقبت کامل می‌توانیم حفظ کنیم. من هیچ‌گاه به مفهوم عمیق این گفته، فکر نکرده بودم. یک عضو قدیمی آن شب در جلسه لالچین با یک مشارکت مرا بیدار کرد و گفت: ما یکدیگر را داریم و بزرگ‌ترین سرمایه ما، معتادان درحال بهبودی هستند. ما باید یکدیگر را حفظ کنیم و این کار فقط در گروه اتفاق می‌افتد و ما هیچ‌یک به تنهایی و خارج از NA نتوانستیم پاک بمانیم و زندگی موفق داشته باشیم.



به جلسات قدم نبود و در بین هفته هم به طور مرتب ملاقات حضوری و تماس تلفنی داشتم. اعتمادم به مرور به راهنمای بیشتر شد و بدون ترس و نگرانی شکل و فرم اعتیادم، افکار و احساسات خود را با او در میان می‌گذاشتم. تمایل داشتم پاک بمانم و دوباره به جهنمی که در آن بودم بر نگردم و زندگی آشفته‌ام سر و سامانی به خود بگیرد. در این ایام به لطف ارتباط با راهنمایم، تمایل، تسلیم، اعتماد و باور درونم شروع به شکل‌گیری کرد. افکار، احساسات و عملکردم تغییر کرد و نسبت به قبل خیلی بهتر شده بودم. تحت تاثیر این ارتباط درکم نسبت به اصول روحانی برنامه عمیق‌تر شد و وقتی ایمان او را به برنامه و بهبودی می‌دیدم ایمان خودم هم به برنامه عمیق‌تر می‌شد.

چیزی که مرا مجاب می‌کرد تا همیشه یک رهجو باشم این جمله از پمفلت مثلث خودمشغولی است که می‌گوید: ما کودکانی هستیم که هیچ‌گاه نمی‌توانیم به طور کامل از مرحله خود مشغولی کودکی عبور کنیم.

قبل‌تر این فکر پیش می‌آمد که من تا چه زمانی باید راهنما داشته باشم و با او مشورت کنم؟ و یا در چه مقطع از پاکی به بلوغ بهبودی خواهیم رسید؟ اما بنا به تجربیاتم دریافتم که من همیشه یک عضو و یک رهجو هستم و می‌باید قابلیت کمک گرفتن از راهنما را در درون خودم همیشه زنده نگه دارم تا از مشکلات و آسیب‌های ناشی از بیماری اعتیاد و نواقص اخلاقی‌ام هم خودم و هم دیگران در امان باشند. من بیماری زنده و پیشرونده‌ای دارم که چنان‌چه آن را به کمک ابزار برنامه (یعنی شرکت در جلسات، کارکرد قدم‌ها و ارتباط منظم و مرتب با راهنما و...) در نقطه‌ای متوقف نکنم، می‌تواند عاقبت تلخی چون زندان، تیمارستان و مرگ برایم داشته باشد. در این مدت که در برنامه بودم متوجه شدم نیاز من به راهنما معطوف به روزها و سال‌های اول پاکی نیست و من در هر مقطع پاکی که بودم این رابطه را حفظ کردم و از آن بهره‌مند شدم. بیماری‌ام در طی روز برایم مشکلاتی ایجاد می‌کند که می‌بایست همیشه به نیرویی برتر از آن اتکا کنم. مدت‌هاست در زندگی و بهبودی جدا از دوستی‌ها و صمیمیت‌ها دریافته‌ام نیاز مبرمی به ارتباطات با راهنما برای شناسایی اعتیاد و پیدا کردن مسیر بهبودی‌ام دارم. یکی از موارد خیلی مهم برایم این بوده و هست که شکان این رابطه در دستان راهنمایم است و اساس رابطه ایشان با من فقط در چهارچوب رعایت ارزش درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگر می‌باشد. محوریت اصلی رابطه من و راهنمایم اعتماد و باور بوده است. اعتمادی که من همیشه به راهنمایم دارم و باوری که راهنمایم به من دارد. راهنمایم هیچ وقت مرا قضاوت نکرد و تمام چیزهایی که امروز دارم مرهون راهنمایی و حمایت و ارائه تجارب ایشان بوده و از خداوند متعال بابت ابزار ارزشمند و کارآمد راهنما در معتادان گمنام سپاس گزارم. رابطه راهنما و رهجو یکی از بهترین، مفیدترین و ارزشمندترین روابطی است که من در طول زندگی و بهبودی تجربه کرده‌ام.



مریم - سیرجان



بهترین اتفاق زندگی، زمانی رخ داد که هم‌دردی، پیام برنامه را به من داد و گفت ما در انجمن برای ۲۴ ساعت تلاش می‌کنیم که پاک زندگی کنیم و من با دنیایی از درد و رنج، یأس، انزوا و ترس به عضویت انجمن درآمد. تسلیم شدم و وارد گروه نوپای بانوان شدم.

فرایند نود روز، نود جلسه، فرصت خیلی خوبی بود تا مرا از دنیای مصرف جدا کرده و در مسیر جدید زندگی قرار دهد و اتفاق خوب بعدی این بود که به‌طور اتفاقی از همان اوایل پاکی در جلسهٔ پیام‌رسانی شرکت کردم و عاشق این خدمت شدم و باعث شد تا با ماهیت بیماری‌ام بیشتر آشنا شوم.

گروه با فرایند چپ دهی، ۲۴ ساعت تا سی روز، سی روز، شصت روز، نود روز، شش ماه، نه ماه، یک سال، هجده ماه،

دو سال و... بهترین درس صبر و پذیرش را به من داد و کمک کرد تا از درد و رنج‌ها، بی‌قراری و سردرگمی‌های من کاسته شود و با امیدواری مسیر را ادامه دهم. کارکرد قدم‌ها، سنت‌ها، خدمات و مطالعهٔ نشریات و حمایت‌های عاشقانه راهنمایم باعث شد تا با کمک تجربیات و همراهی هم‌دردانم برای رفع کمبودهایم بگویم و شرایط زندگی‌ام را درک کنم و بپذیرم و در مسیر بیداری روحانی قرار بگیرم. هر روزی را که شروع می‌کنم در برابر تشخیص خواست و ارادهٔ خداوند، قدرت اجرایش و رعایت ابزارهای پاکی و بهبودی، تازه‌واردم و به تمرین اصول روزانه در برنامه نیازمندم. شاید در بعضی مسائل خودکفا شده باشم اما از برنامه هرگز بی‌نیاز نخواهم شد و هر چه بیشتر به جلسه می‌روم و خدمت می‌کنم؛ ایمان، اعتماد و باورم نسبت به برنامه قوی‌تر و تسلیم عمیق‌تر می‌شود و تا وقتی

این راه را دنبال کنم از هیچ چیز واهمه نخواهم داشت. امروز به این نتیجه رسیده‌ام که برای من هیچ لذتی بالاتر از پاکی، بهبودی، آزادی از بیماری فعال و آرامش نیست. امروز به‌خاطر جایگاهم در دنیا و موفقیت‌هایی که در زندگی به روال برنامه نصیب شده از نیروی برترم ممنون و سپاس‌گزارم.

هم‌دردی، اصلی است که نیاز به گفت‌وگو ندارد و می‌توان با قلب و روح معتادان رابطه برقرار کرد و من با همین ارتباط روحی و قلبی از شما و همهٔ خدمت‌گزاران انجمن معتادان گمنام تشکر و قدردانی می‌کنم و سهم خودم را همان‌طور که با عشق دریافت کردم، با عشق پرداخت می‌کنم و دعا می‌کنم هر معتادی پیام انجمن را دریافت کرده و راه تازه‌ای برای زندگی پیدا کند.

امروز که این نامه را می‌نویسم دوازده سال و هفت ماه است که پاک هستم.

**امروز به‌خاطر
جایگاهم در دنیا
و موفقیت‌هایی
که در زندگی به
روال برنامه نصیب
شده از نیروی
برترم ممنون و
سپاس‌گزارم**

پیام‌های خود را با پیام بهبودی همراه کنید

از شما اعضای محترم برنامه معتادان گمنام دعوت می‌کنیم که تجارب بهبودی، خدماتی، دیدگاه‌ها و خاطرات خود را با ما در میان بگذارید. ما مشتاقانه خواهان خواندن تجارب گران‌بهای شما هستیم. در صورت تمایل، لطفاً در نامه‌های خود نام، حرف اول نام خانوادگی و نام شهر محل سکونت خود را درج نمایید. راه‌های ارتباط با مجلهٔ پیام بهبودی:

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

✉ پست الکترونیکی: Pb@nairan.org

📞 نرم افزار واتساپ و تلگرام: ۰۹۱۹ ۳۱۲ ۲۷ ۲۹



معتادان امروز خوشبخت‌تر هستند

محبوب. ع - مشگین شهر

« به نام خدا. ما در مشگین شهر یک جلسه داشتیم که بارها و بارها و به دلایل مختلف تعطیل می‌شد و من برای حفظ پاکی و ادامه مسیر بهبودی در جلسات شهرهای دیگر شرکت می‌کردم. ماه‌ها و سال‌ها در یخ‌بندان و سرما برای شرکت در یک جلسه بهبودی باید یک روز وقت صرف می‌کردم تا این‌که جلسه مشگین شهر ثبات پیدا کرد و اعضا به یاری همدیگر به طور مرتب جلسات را برپا نگه داشتند. ایمان به کارآمد بودن برنامه و قدرت نیروی برتر با توجه به مشهوداتی که وجود داشت از جمله اعضایی که از مسیرهای طولانی و با پی‌موند ساعت‌ها راه آمده و جلسه ما را حمایت می‌کردند هر روز بیشتر می‌شد.

با دیدن اعضای خدمت‌گزار قدیمی و تلاش و کوشش آن‌ها برای رساندن پیام و توسعه هدف اصلی بر آن شدم که راه آن‌ها را طی کنم و تعهد خودم را نسبت به انجمن معتادان گمنام نشان بدهم. بنابراین قدم‌ها و سنت‌ها و همین‌طور مفاهیم خدماتی را که به نظر من الزامی‌تر بود با شوق فراوان با کمک راهنمایم کار کردم. تجربه خدمت در پست‌های خدماتی گروه، کمیته شهری و ناحیه، شیرینی بهبودی و پاکی را بیش از پیش می‌کرد و با این‌که شکست‌های متعددی از نظر مالی و خانوادگی داشتم اما این‌ها باعث نشد نسبت به مسیری که در آن قرار داشتم تردیدی به خود راه دهم. امروز در شانزده سال و دو روز پاکی این تجربه را می‌نویسم و مشگین شهر دارای پنج گروه بهبودی می‌باشد و گروه‌ها به طور مرتب و منظم جلسات بهبودی خود را برگزار می‌کنند و در راستای هدف اصلی معتادان گمنام که رساندن پیام بهبودی است در حال خدمت‌رسانی هستند و اعضای برنامه معتادان گمنام به راحتی در شهر خودشان بهبودی‌شان را دنبال می‌کنند.



برخلاف آن‌چه فکر می‌کردم

عاطفه - اصفهان

به‌تنهایی در جامعه سخت هست چه برسد به این که زنی معتاد باشی. لطف خدا شامل حالم شد و به طور اتفاقی با انجمن معتادان گمنام آشنا شدم. روزی که برای اولین بار می‌خواستم به جلسه بروم بدنم مثل بید می‌لرزید چون بابت وجود عاطفه‌ای معتاد، شرمسار بودم و فکر نمی‌کردم خانم دیگری هم وجود داشته باشد که مثل من رنج مواد مخدر را کشیده باشد. فکر می‌کردم فقط منم که گرفتار چنین بلایی هستم.

وقتی به داخل جلسه پا گذاشتم، مقنعه‌ام را تا آخر روی صورتم کشیده بودم که کسی مرا نشناسد! داخل جلسه نشستم و سرم را پایین انداختم. وقتی یک لحظه چشمم به لبخند گرداننده افتاد، تمام رنج‌هایم برای یک لحظه از یادم رفت! یک ساعت و نیم فارغ از این دنیا بودم! امروز ده سال از آن روز می‌گذرد و با وجود برنامه معتادان گمنام طعم تلخ زندگی گذشته تا حدود زیادی برایم کمرنگ شده و خوش‌بختی بدون مصرف را لمس و تجربه کردم. امروز ارزش‌هایم تغییر کرده، یک انسان امن در زندگی‌ام به نام راهنما دارم که وقتی از هزاران رنج و افکارم برایش حرف می‌زنم فقط می‌گوید: «می‌فهممت!» و من از آسمان به زمین می‌آیم.

من گناهکار و مجرم نبودم، فقط نمی‌دانستم که خلأهای درونم را باید با چه چیزی پر کنم. امروز ده سال است که خدمت می‌کنم. زمانی در بهبودی فکر می‌کردم من به NA خدمت می‌کنم اما الان می‌فهمم NA به من خدمت می‌کند! از یک عاطفه فروریخته، کسی ساخته که امروز احساس ارزش می‌کند. من کار خاصی نکردم. فقط راهنما گرفتم و قدم کار کردم. برنامه چنان زندگی مرا در آغوش خودش گرفت که بعضی وقت‌ها تعجب می‌کنم. آخر حرف‌هایم یک آرزو کنم برای تمام خانم‌هایی که از درد اعتیاد مثل من رنج می‌برند. آرزو دارم تمام خانم‌های مصرف‌کننده طعم آرامشی را که این انجمن به من داد حتی برای یک بار بچشند. آمین

از وقتی دست چپ و راستم را شناختم رویای بچگی‌ام، معلم‌شدن و تدریس در مناطق محروم و زندگی با بچه‌هایی بود که از نعمت تدریس محروم بودند. بدون این‌که بفهمم بیماری اعتیاد چه آینده‌ای را برایم رقم خواهد زد! با هزار امید و آرزو ترم آخر دانشگاه را می‌گذراندم، بدون هیچ آگاهی یا شناختی از مواد مخدر.

به طور اتفاقی در یک مهمانی قرار گرفتم و مصرف الکل را تجربه کردم. هیچ وقت فکرش را نمی‌کردم یک خانم درگیر مصرف شود و کلمه معتاد را بخواهد تا آخر عمر با خودش یدک بکشد! مصرف آن شب را یک شوخی گرفتم و نمی‌دانستم که بابت این شوخی چه قدر باید بها بپردازم!

گران‌ترین بهایی که دادم؛ جوانی، شور و شوق، هیجان و برنامه‌ریزی‌های یک دختر ۲۲ ساله بود. مواد مخدر اوج زیبایی، شور و نشاط و آینده مرا با نهایت بی‌رحمی در آغوش کشید و من بدون هیچ آگاهی، آن را پذیرفتم. حالا داشتم آرام آرام به یک دختر جوان مصرف‌کننده با شغل دولتی تبدیل می‌شدم. بدترین رنج‌ها را زمانی متحمل شدم که یک مصرف‌کننده دائم شدم. من با آن وجاهت‌کاری و داشتن یک مادر با افکار بسیار سنتی در جامعه رها شده بودم. نه موافق‌روشی می‌شناختم، نه جایی برای مصرف داشتم با این وجود، مواد مخدر با بی‌رحمی تمام، ثانیه‌ای مرا رها نمی‌کرد.

یادم می‌آید شبی در زمستان زیر باران در خیابان‌ها بودم. پول در دستم بود ولی کجا می‌توانستم خودم را به عنوان یک زن معتاد معرفی کنم؟! روزی اداره محل کارم از ما آزمایش عدم اعتیاد خواست و من به دنبال کسی بودم که به جای من تست اعتیاد بدهد. آن‌جا بود که فهمیدم بله، برخلاف چیزی که فکر می‌کردم من معتاد شده‌ام! زن بودن

شورش - دیوانه دره



به خاطر یک روز دیگر پاک ماندن از مواد مخدر در پناه نیروی برتر، قدرت دوازده قدم و یاری و هم‌دردی معتادان گمنام، سپاس گزارم. من معتادی بودم خودخواه، خود رأی و غیر از باورهای خودم هیچ چیز دیگری را قبول نداشتم. اولین جلسه NA را دوازده سال پیش پیدا کردم. با ترس، شک و نیاز به توجه زیاد رفتم و در آن جمع نشستم. گرداننده آن روز از من خواست خودم را معرفی کنم. بلند شدم و گفتم اسمم شورش است. بعضی وقت‌ها می‌کشم و بعضی وقت‌ها نمی‌کشم.

گفتند باید خودم را معتاد معرفی کرده و بپذیرم وگرنه نمی‌توانم عضویت انجمن را دریافت کنم! (بعدها فهمیدم آن دوستان عزیز و بزرگوار در آن مقطع از زمان از سنت سه آگاهی نداشتند) با قیافه‌ای فاتحانه که هنوز معتاد نیستم از درب جلسه با بدرقه خوش آمدگو خارج شدم ولی خودم خوب می‌دانستم کی هستم و کار دیگری نمانده است که انجام نداده باشم. مدتی گذشت و پمفلت «آیا من یک معتاد هستم» از جایی دیگر به دستم رسید. آن را مطالعه کردم و جواب سؤال‌هایش را بارها نوشتم و خودم هم تمایل داشتم که دیگر به زندگی مصرفی خودم خاتمه بدهم. بالاخره معجزه اتفاق افتاد. من چند روز بعد به همان جلسه رفتم و ماندم. یکی از همان اعضا (روحش شاد) در ۵۴ روز پاک‌یام به عنوان راهنما انتخاب کردم. در برنامه، سنت سوم را پایه

تنها لازمه عضویت

می‌کند. متوجه شده‌ام پاک ماندن و عضویت من به تمایل درونی و اشتیاقم به تغییر و رشد، تسلیم در برابر اصول روحانی و هدایت نیروی برتر بستگی مستقیم دارد. در طول این سال‌ها با درد، غم، شکست، هیجان و چالش‌های زیادی روبه‌رو شده‌ام اما پا پس نکشیده‌ام چون پاک ماندن، پاک‌زیستن با شما و پاک‌مردن هدف اصلی من در زندگی‌ام است. تشکر از شما هم‌دردانم که همراه و مشوق اصلی‌ام هستید.

حضورم در کمک به تنها هدف انجمن در طول یازده سال و یازده ماه بهبودی‌ام قرار داده‌ام و آن را همیشه حفظ خواهم کرد. امروز در انجمن من فقط یک خوش آمدگو و یک عضو هستم و سعی می‌کنم هرگز قضاوت کردن را در روابطم نداشته باشم. به خودم هم اجازه نمی‌دهم قضاوت و پیش‌داوری کسی باعث تنهایی و انزوای من بشود. یاد گرفته‌ام اعضای NA در طول زمان اصول را درک و اجرا می‌کنند اما وجدان گروهی همیشه مرا پذیرش و هدایت

اعتماد کلید آزادی من

علیرضا. د - سیوند - فارس

«سلام خدمت تمامی دوستانم که جز آن‌ها کسی نتوانست کمکم کند. من در چهارده سالگی به دلیل احساسات ناخوشایند و فرار از واقعیت خود و خانواده‌ام، مواد مخدر را انتخاب کردم و از همان بار اول احساس کردم آن چیزی را که برای زندگی نیاز دارم، پیدا کرده‌ام. برای اولین بار که خماری را تجربه کردم به شدت ترسیدم ولی دیگر کار از کار گذشته بود. دیگر نه حق انتخابی بود و نه کنترلی. از این‌که معتاد شده بودم خجالت می‌کشیدم. از رفتارهای اجباری خسته شده بودم و دیگر هیچ‌وقت حال خوشی را که در اثر اولین بار مصرف تجربه کرده بودم، به دست نمی‌آوردم. به دنبال آن حال، مواد دیگری مصرف کردم اما فقط شدت اعتیادم بیشتر شد. همیشه وحشت از آینده‌ای که در انتظارم بود باعث می‌شد مواد بیشتری مصرف کنم. به خاطر دارم که قطع مصرف‌های زیادی کردم اما نشد که نشد. ترس‌های زیادی در این باره داشتم. ترس از زندگی بدون مصرف مواد، ترس از دست دادن دوستانم و... باعث می‌شد که نتوانم مصرفم را متوقف کنم تا این‌که به واسطه عشق، توجه

و یک پیام پر از امید، من هم وارد برنامه شدم و پاک زیستن را تجربه کردم. در جلسه از طریق مشارکت‌های اعضا به من این آگاهی داده شد که با ترس‌هایم روبه‌رو شوم و به NA اعتماد کنم تا بتوانم پاک بمانم. اعتماد و اعتقادی که از روی عجز بود، باعث شد که به شرکت در جلسات متعهد شوم و به برنامه احساس تعلق کنم. از بودن در کنار اعضای گروه خجالت نمی‌کشیدم. آن‌ها با عشق، احترام، از خود گذشتگی و ایثار به من ارزش دادند.

بله، اعتماد کلید آزادی من شد. اعتماد به یک همدرد به نام راهنما و اعتماد به یک نیروی برتر بدان گونه که خودم درک کرده بودم. این دو ارتباط باعث شد من در برنامه بتوانم اصول روحانی تسلیم و شهامت را تجربه کنم.

امروز اعتماد به برنامه کمکم کرده که در تمام امور زندگی‌ام مشورت کنم. زندگی‌ام را با اطمینان به یک نیروی مهربان بسپارم و کمتر بترسم و بار سنگین گذشته را زمین بگذارم و بدون احساس گناه، خجالت، نفرت و کینه با عشق و امید و نشاط زندگی کنم.

اعتماد کلید آزادی من از اسارت بیماری اعتیاد است. امروز که این نامه را برای شما نوشتم شش سال و پنج ماه و یک روز است که پاک هستم.



جدول

سلام به همهٔ دوستان بهبودی، از اظهار لطف و پیام‌های محبت‌آمیز شما تشکر می‌کنیم. در این شماره نیز همچون شماره‌های قبل، ابتدا کلمات کلیدی به کار رفته مربوط به قدم دهم را که از راست به چپ، چپ به راست، بالا به پایین و پایین به بالا، گنجانده شده‌اند را پیدا کرده و روی آن‌ها خط بکشید. از حروف باقی مانده یکی از سؤالات مربوط به قدم دهم به دست می‌آید. تجربه خود را نسبت به آن سؤال بنویسید و آن را برای کمیته فصل‌نامهٔ پیام بهبودی ارسال نمایید.

طراح جدول: روح ا.. الف - مشهد

کلمات کلیدی:

تشخیص - تعصب - تفریط - قاطع - عمل - انگیزه - هیجان - انضباط - ترازنامه - غلط - منظم - عیب - تعادل - مراقبت - غرور - غریزه - ارمغان - حق انتخاب - مشتاق - ضرر - توجیه - مداوم - درستکاری - مستمر - اقرار - تضاد - افکار - اعمال - درست - ترس - مسوولیت - تلاش - دعا - افراط - آگاه

شروع

۱	ا	ل	د	ا	ع	ت	ا	ت	ب	ق	ا	ر	م	ه
۲	ن	م	ا	ن	ض	ب	ا	ط	ت	س	ر	د	ح	م
۳	گ	ن	ا	غ	م	ر	ا	م	ش	ت	ا	ق	ق	ا
۴	ی	ر	ت	ا	ف	ک	ا	ر	ب	ص	ع	ت	ا	ن
۵	ز	و	ض	ز	چ	ل	ا	م	ع	ا	گ	و	ن	ز
۶	ه	ن	ا	ا	ع	م	س	ت	م	ر	ه	د	ت	ا
۷	ی	م	د	گ	ط	ت	ل	ا	ش	ب	ی	ع	خ	ر
۸	ر	س	ر	ا	ا	ط	ی	ر	ف	ت	ر	خ	ا	ت
۹	ا	و	و	ه	ق	م	ن	ظ	م	غ	ل	ط	ب	د
۱۰	ک	و	ر	ا	م	ه	ت	ه	ی	ج	ا	ن	غ	م
۱۱	ت	ل	غ	ق	ت	ی	ش	د	ر	ر	ض	ی	ر	و
۱۲	س	ی	ع	ر	گ	ج	خ	ر	ا	س	ر	ت	ی	ا
۱۳	ر	ت	م	ا	ن	و	ی	ب	ا	ع	د	و	ز	د
۱۴	د	د	ل	ر	م	ت	ص	ا	ف	ر	ا	ط	ه	م

جواب های رسیده از جدول (مجله شماره ۷۰ - بهار ۱۴۰۱)

جواب جدول: من امروز خود را برای چه چیزهایی بخشیده‌ام؟ (قدم نهم، قسمت اصول روحانی)

جداول حل شده شما عزیزان نیز به دست ما رسید با تشکر از اینکه وقت گذاشتید و تجربه خود را برای ما ارسال کردید.
مرتضی.م. قم - احمد.م. بروجرد - حسین.الف. اهواز - مصطفی.ر. کارزون - سیروس.ش. رودان - حجت.ز. بوئین زهرا - پرویز.ب. گنبدکاوس - محمد.پ. بندرعباس - علی.م. اصفهان - محسن.ص. زرقان فارس - هاشم.ک. میاندوآب - احمد.و. اهواز - هادی.کرمان - حسین.ج. فریدون شهر - مسعود.تبریز - رجب.ف. بابل - وحیده.تبریز - زهرا.تهران - رضا.درگزین همدان - عظیم.م. بافق - حمید.نورآباد - عباس.م. خوانسار - محمد.ف. بروجرد - احسان.ر. بهشهر - محمد.ص. اهواز - علیرضا.ص. قاین خراسان جنوبی - فاطمه.کرمان - حسین.ج. ارومیه - مهدی.اراک - بهنام.و. شیراز - احسان.پ. تبریز - محمد.س. مریم.بوشهر -

گزارشی از یک گردهمایی سراسری

کمیته کارگاه‌های آموزشی شورای منطقه ایران

برگزاری گردهمایی سراسری اطلاع‌رسانی و روابط عمومی



«این گردهمایی در تاریخ ۳۰ اردیبهشت سال ۱۴۰۱ از ساعت ۹ الی ۱۸ در تهران با حضور و شرکت اکثر اطلاع‌رسان‌های نواحی و کمیته‌های شهری نواحی ۳۱ گانه شورای منطقه ایران در سالن آمفی تئاتر بوستان ولایت برگزار شد.

● اهداف این گرد همایی:

۱. ایجاد اتحاد بین نواحی و کمیته‌های شهری برای انجام خدمات موثر
۲. هم سطح سازی اطلاعات در نواحی
۳. ارائه آخرین تحولات در سطح کشور با سازمان‌های نظارتی
۴. تبادل تجربه و رسیدن به فهم مشترک برای فعالیت‌های آتی روابط عمومی در سطح کشور
۵. ایجاد انگیزه برای تامین منابع انسانی این کمیته
۶. همکاری و ایجاد اتحاد بین کمیته‌های فرعی شورا در اجرای پروژه‌های شورای منطقه ایران

● در این گردهمایی چندین کارگاه آموزشی با موضوع و محتوای:

معرفی کمیته روابط عمومی و اطلاع‌رسانی - کمیته اطلاع‌رسانی و روابط عمومی موثر - مفاهیم کلی و روابط داخلی - ویژگی‌های خدمت‌گزار کمیته روابط عمومی - کار گروهی - روابط عمومی و اهداف - اصول اولیه در روابط عمومی - اطلاع‌رسانی محیطی - اطلاعات لازم جهت معرفی - آماده سازی جهت ایجاد ارتباط - ابزار و ملزومات معرفی و ... برگزار شد. در ضمن به بررسی چالش‌ها و دغدغه‌های روابط عمومی و ارائه راه حل‌ها پرداخته شد و شرکت‌کنندگان نسبت به این مسائل تجارب خود را با هم به اشتراک گذاشتند. امید است با برگزاری و انتقال تجارب و دستاورد این گردهمایی در سطح نواحی و کمیته‌های شهری باعث حرکتی نوین و مستحکم در امر روابط عمومی و انسجام خدمت‌گزاران این کمیته در کل شده باشیم.

با احترام
کمیته اطلاع‌رسانی و روابط عمومی شورای منطقه ایران

در انجمن معتادان گمنام مناسبت‌های مختلفی مناسب نیازها و ارزش‌های اعضای انجمن در نظر گرفته شده که در فواصل زمانی مختلف، این مناسبت‌های به‌ظاهر ساده باعث ایجاد انگیزه و حرکت برای اعضا می‌شود و همین انگیزه ایجاد همدلی و یکدلی کرده و اعضای شهرها و استان‌های کشورمان برنامه، همایش و گردهمایی‌هایی را تدارک می‌بینند و با صرف وقت و انرژی سعی می‌کنند این مناسبت‌ها به نحو احسن برگزار شود و قدمی در مسیر پیام‌رسانی برداشته شود.

خدمت‌گزاران کمیته کارگاه‌های آموزشی شورای منطقه ایران نیز به تبعیت از کل انجمن در این راستا، گردهمایی سراسری روز جهانی خدمت را در برنامه فری‌کنفرانس ترتیب دادند که در تاریخ یازدهم اردیبهشت سال ۱۴۰۱ راس ساعت ۲۱/۰۰ برگزار شد که با استقبال اعضای انجمن از نواحی ۳۱ گانه روبه‌رو شد و تجارب متنوع و مفیدی در قالب پانل و سخنرانی به اشتراک گذاشته شد که موجب رضایت‌مندی اعضای شرکت‌کننده قرار گرفت.

امیدواریم تمامی خدمت‌گزاران انجمن در خدمات خود و در مسیر پیام‌رسانی ثابت قدم باشند و همه معتادان در حال عذاب فرصت شنیدن پیام انجمن و پیدا کردن راه انجمن را داشته باشند.



وقتی در مسیر
بهبودی قدم
می‌زنیم و برای
کمک به دیگران
خود را به مخاطره
می‌اندازیم زندگی ما
بهبود می‌یابد، روح
ما بیدار می‌شود و
افقی که در برابر ما
قرار دارد در نهایت
گسترده‌تر می‌شود.
(کتاب پاک زیستن)



بهبودی در اوج جوانی

بشیر. ب - ایرانشهر

باشد زیرا که جنبه مصرف را از دست داده‌ام. من نیازمند این هستم که بهبود پیدا کنم و بهبودی یک فعالیت درونی است و انجمن معتادان گمنام برای این فعالیت درونی ابزاری به نام کارکرد قدم‌های دوازده‌گانه را به من معرفی کرده است که با استفاده از اصول روحانی نهفته در این قدم‌ها شخصیت در هم شکسته‌ام را از نو می‌سازم و می‌توانم زندگی خوبی را تجربه کنم. خداوندا بابت این آگاهی و مسیری که در آن در اوج جوانی و سن کم قرار گرفته‌ام بسیار سپاس‌گزارم. از همه اعضا و خدمتگزاران با عشق انجمن معتادان گمنام تشکر و قدردانی می‌کنم.

با نام و یاد خدا

پانزده سال قبل پیام عشق و امید برنامه معتادان گمنام را دریافت کرده و به عضویت این انجمن جهانی درآمدم و با استفاده از ابزارها و اصولی ساده موفق شدم که از اعتیاد فعال رهایی یابم و دیگر مجبور به مصرف مواد مخدر نیستم. برنامه باعث شد آگاهی کاملی نسبت به خودم پیدا کردم که مصرف مواد مخدر حلال مشکلات من نیست و چیزی از بیرون نمی‌تواند خلأ درونی مرا پر کند و مکملی بر شخصیت درهم شکسته من



نامه‌های دریافتی

سینا، بابل - محمد، ص. تربت حیدریه - لفته، الف. خوزستان - عباس، اصفهان - علی، نورآباد لرستان - حسین، ق. شیراز - سجاد، س. بافت کرمان - بشیر، ک. تهران - ابوالفضل - حسن - رضا. آمل - وحید، زارچ یزد - مسعود، الف. کرمانشاه - وحید چمستان - هاکان مازندران - عادل، نقنه - عیسی، ایرانشهر - امیر، الف - داوود - کاوه - شهریار، کرج - علی، ج. شیراز - هادی، م. قم - مرتضی، بیرجند - حسین، غ. البرز - بشیر، ب. زاهدان - مهدی، الف. قاین - محسن، ب. کرج - مراد، و. کامیاران - حسین، ن. هوشنگ، ن. دزفول - علی زاهدان - رضا، ج. ملایر - محمود، شهر بابک - رجب، ف. بابل - حبیب، ص. صدیق، ع. بانه - حمزه قروه کردستان - علی اسلامشهر - امیرعلی، الف. سردرود - ابوالفضل، نایین اصفهان - سعید، منوجان - علی، د. هویزه - عباس، ص. قم - ابوالفضل، الف. تهران - حبیب، ص. جهرم - مجتبی، ک. خومه‌زار - مرتضی، ج. همدان - جواد، مشهد - دانیال، رشت - احسان، الف. ساوه - علی، الف. ملایر - امیر، اردکان - میثاق - عباس، ن. گرگان - قاسم، بابل - وحید بندرعباس - احسان، ر. بهشهر - حبیب، نورآباد لرستان - مرتضی، ب. اندیمشک - رضا، بجنورد - هاشم، فارس - رئوف، کرج - محمد، شیراز - بهروز، ن. زبیا - رویا، الف. اصفهان - داریوش، شیراز - بهنام، ک. بندرعباس - ارسلان، ص. کازرون - میثم اصفهان - منیر، لرستان - مهدی، پ. سولدوز، آذربایجان غربی - سعید، ع. همدان - یاسر، الف. شیروان - علی، اصفهان

عضویت همراه با افتخار

علی - نقده

«سلام خدمت تمامی همدردهای عزیزم در سرتاسر جهان. وقتی نوجوان بودم خیلی کنج‌کاو بودم و با عده‌ای که سن و سالشان از من بزرگ‌تر بود رابطه دوستی برقرار می‌کردم تا اطرافیان متوجه بزرگ شدن من بشوند. در جمع دوستان با ماده مخدری به نام الکل آشنا شدم. از ترس این‌که از حلقه دوستان طرد بشوم و تا مدت زمانی این اوضاع ادامه داشت. به دلیل مصرف الکل در سر کار از یک ارتفاع سقوط کردم و مدتی از درد صدمات جسمی نتوانستم سر کار بروم. اطلاعات نادرست از افراد ناآگاه باعث شد که ماده مخدر دیگری مصرف کنم تا بتوانم از درد فیزیکی رهایی یابم. دردم که درمان نشد هیچ، زندگی‌ام هم در باتلاقی از درد و رنج بیشتری فرو رفت و هر چه دست‌وپا می‌زدم بیشتر فرو می‌رفتم. بارها ترور شخصیتی شدم و به خانواده‌ام خسارات زیادی وارد کردم. در جمع‌های خانوادگی و دوستانه مدام تحقیر می‌شدم. خانواده‌ام به اجبار تحمل می‌کردند. به شکست کامل روحی، روانی، عاطفی و جسمی رسیده بودم. از همه جا مانده و از همه کس رانده شده بودم تا این‌که پیام انجمن توسط یک دوست همدرد به من رسید از روی ناچاری وارد انجمن شدم. اولین روز شرکت در جلسه را هنوز به یاد دارم که یک دوست در جلسه در مورد عجزهایش مشارکت می‌کرد ولی انگار داشت از شرایط من و زندگی‌ام مشارکت می‌کرد!

صبر، تنها اصلی بود که حرکت نمی‌کرد ولی مرا به مقصد می‌رساند. در جلسات شرکت کردم، خدمت کردم، گوش دادم، قضاوت نکردم تا وعده انجمن معتادان گمنام برای من به واقعیت پیوست: «هر معتادی می‌تواند در انجمن پاک بماند، میل به مصرف را از دست بدهد و راه تازه‌ای برای زندگی پیدا کند.» شکر خدا الان نزدیک نه سال است که پاک هستم و در گروه خانگی و کمیته شهری خدمت‌گزار هستم و به عضویت در برنامه افتخار می‌کنم.

در پایان از خداوند برای تمامی همدردانم آرزوی بهترین‌ها را دارم و برای همدردانی که از بیماری اعتیاد رنج می‌برند دعا می‌کنم.



زمانی که بپذیریم امکان بهتر شدن برای ما بی انتها است و هیچ پایانی بر نعمت‌های بهبودی متصور نیست، تازه درک می‌کنیم که روحانیت فقط راهی برای رهایی نیست، بلکه روشی برای زندگی کردن است که دائماً هدایای جدید، امکانات جدید و آگاهی جدیدی برای ما به همراه دارد، اگر به تمرین آن ادامه دهیم.

پاک زیستن _ ص ۲۳