



سال نوزدهم - شماره ۷۶ پاییز ۱۴۰۱

نشریه دافلی انجمن معتادان گمنام
شماره ثبت: ۲۱۰۶۵

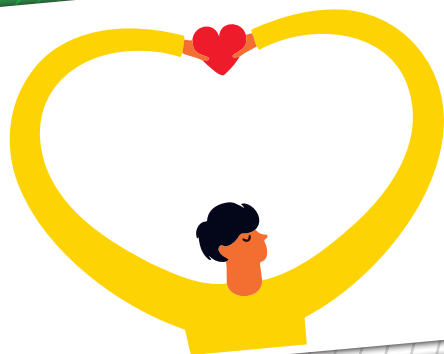
گمنامی فراتر از رازداری است

اعتماد به فرایند تغییر و بهبودی

فهرست

- ۵ گمنامی فراتر از رازداری است
- ۶ بهبودی در عمل
- ۷ مشارکت به زبان غیر مادری در برلین
- ۹ الکل هم یک ماده مخدر است
- ۱۱ می‌خواهم پاک بمانم
- ۱۲ فاصله گرفتن از جلسات
- ۱۳ لبخند همیشگی آن عضو
- ۱۹ انگشت نما
- ۲۰ تمایل به رشد

...و



۴

آشتی با خودم



۱۰

اعتماد به فرایند تغییر و بهبودی



۱۸

آنچه باعث شد ماندگار شوم



۲۴

حس دوست داشته شدن



شماره ثبت ۲۱۰۶۵

نشریه داخلی انجمن معتادان گمنام

سال نوزدهم • شماره ۷۶ • پاییز ۱۴۰۲
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



ایتا، سروش، روبیکا، 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 انجمن معتادان گمنام نمی‌باشد.

داشتن یک هدف اصلی

«با سلام و احترام خدمت خوانندگان مجلهٔ پیام بهبودی

اوایل ورودم به برنامه معتادان گمنام را به یاد دارم. خسته در نبردی فرساینده و دشوار با بیماری اعتیاد، وارد اولین جلسهٔ NA شدم. مکانی پر از اعضای عاشق، همدل و متحد که برایم تازگی داشت و خیلی خاص به نظر می‌رسید. بعد از مدتی بودن در برنامه به خوبی رهایی از بیماری فعال اعتیاد و مصرف مواد مخدر را تجربه کردم. احساس خوبی نسبت به زندگی و پاک ماندن، همیشه همراهم بود.

هر روز به طور مرتب در جلسات بهبودی انجمن معتادان گمنام شرکت می‌کردم و هیچ هدفی جز پاک ماندن نداشتم. کم‌کم با اصول برنامه آشنایی بیشتری پیدا کردم و متوجه شدم که گروه فقط بر روی یک هدف متمرکز است، رساندن پیام!

باز و بسته شدن درب جلسات، چرخش سبد پول، قبول مسئولیت‌های خدماتی در گروه و مشارکت کردن اعضا در جلسه، همگی فقط و فقط برای رساندن پیام است. گروه قوی‌ترین وسیله برای رساندن این پیام بهبودی است و داشتن یک هدف اصلی باعث شده معتادان زیادی بتوانند از موهبت بهبودی در برنامهٔ معتادان گمنام استفاده کنند. اما حالا تجسم کنیم که گروه ما و یا انجمن ما اهداف دیگری هم جز رساندن پیام داشته باشد. به گفته کتاب پایه در قسمت سنت پنجم اگر ما هدف اصلی دیگری داشته باشیم چه خواهد شد؟ مثلاً اگر تمرکز ما بر روی مسائل مالی باشد ممکن است بعضی ثروتمند شوند. اگر انجمن ما یک کلوب اجتماعی باشد ممکن است دوستان و عشاق زیادی پیدا کنیم. اگر آموزش و پرورش تخصص ما باشد عده‌ای معتاد باهوش پیدا می‌کنیم. اگر پزشکی رشته ما باشد خیلی‌ها تندرست می‌شوند. خلاصه اگر هدف گروه ما هر چیزی جز رساندن پیام باشد عده زیادی می‌میرند و تعداد خیلی کمی پاک می‌مانند.

تمرکز برنامهٔ معتادان گمنام بر روی انتشار پیام بهبودی، برای بقای NA چنان مهم است که آن را هدف اصلی می‌دانیم و هیچ چیز مهم‌تر از آن نیست. داشتن یک هدف اصلی باعث اتحاد و زنده ماندن جمعیت ما شده است.

پیام ما این است که همهٔ معتادان می‌توانند مصرف مواد مخدر را قطع کنند، اشتیاق خود را نسبت به مصرف مواد از دست بدهند و راهی جدید برای زندگی پیدا کنند. پیام ما، پیام امید است و وعدهٔ آزادی می‌دهد. این تنها چیزی است که ما می‌توانیم از خودمان به دیگران بدهیم. خوشوقتیم و خوشحال که مجلهٔ پیام بهبودی در میز نشریات گروه‌های انجمن با حمایت و هدایت اعضای همدرد، حضوری پرافتخار دارد و سعادت مندیم که افتخار خدمت در این مجله را برای همدردان مان داریم.

با احترام

مسئول کمیتهٔ فصلنامهٔ پیام بهبودی شورای منطقهٔ ایران
اشکان. م

بنری که روی آن آرم NA بود



مهرزاد. ح - شیراز

از همان دوران کودکی رفتارهایم غیرمنطقی بود. در سن چهارده سالگی با مصرف مواد مخدر آشنا شدم که باعث شد همهٔ دوستان و اطرافیان از من فاصله بگیرند. شغل من عمرانی و تقریباً منحصر به فرد بود ولی رفته رفته از کارم و اجتماع دور شدم و به واسطهٔ مصرفم، کارفرماها از سپردن کار به من امتناع می‌کردند.

همیشه همسرم و پسر در خیابان و محافل از من فاصله می‌گرفتند. پسرم وقتی در ماشین کنارم می‌نشست، فقط به بیرون نگاه می‌کرد و این مسئله همیشه آزارم می‌داد. شب‌ها که به منزل می‌رفتم، آن‌ها از ترس اخلاق بد من به داخل اتاق می‌رفتند و درب را قفل می‌کردند. زمانی رسید که دیدم خیلی تنها هستم. حتی پدر و مادرم هم کنارم نبودند. چندین بار وقتی برای دیدن پدر و مادرم به منزل‌شان رفتم، مادرم مرا از خانه‌اش بیرون کرد. همیشه می‌خواستم اقدامی انجام بدهم ولی هر بار با شکست روبرو می‌شدم تا این‌که یک شب سرد، جلوی درب یک اتاقک، بنری که آرم NA روی آن بود را دیدم. از قبل کمی راجع به برنامه معتادان گمنام، اطلاع داشتم. به آن‌جا پناه بردم و دست کمک به سوی اعضا دراز کردم. بعد از مدتی بودن در جلسات، راهنما گرفتم و شروع به کارکرد قدم‌ها کردم و به‌طور مرتب به جلسات رفتم و خدمت کردم. به واسطهٔ انتقال تجارب دوستان بهبودی و اجرای اصول برنامه در زندگی‌ام، همسرم که درخواست طلاق کرده بود، به منزل برگشت. با توجه به بیماری صعب‌العلاج همسرم، امروز در خدمتش هستم و همسرم چندین بار گفته: اگرچه موقع مصرف خیلی اذیتم کردی، ولی امروز خلالت کردم. پسرم نیز که مصرف‌کننده مواد مخدر بود به کمک خداوند مهربان و انجمن معتادان گمنام نود روز است که پاک است و در جلسات بهبودی شرکت می‌کند. خدمت در برنامه به من و زندگی‌ام کمک کرده است. امروز با پسرم جدا از پدر و فرزندی، دو دوست بهبودی هستیم. امروز که این نامه را می‌نویسم هفت سال و ده ماه است که پاک هستم و از برنامهٔ معتادان گمنام به خاطر شیوهٔ جدید زندگی که به من آموخت، سپاس‌گزارم.

آشتی با خودم

مصطفی. ف - مشهد



با یک دنیا سردرگمی و گیجی و عمری زندگی در تنگنای اعتیاد، در حالی که تمام ارتباطات من محدود به فرمان مواد شده بود و مواد تعیین کننده و تصمیم گیرنده نوع ارتباط یا قطع ارتباطم بود، در حال غرق شدن در بی هویتی محض بودم. برای آرام و ساکت کردن احساسات ناشی از این احوالات، تنها راه پیش رو را ادامه مصرف می دانستم تا زمانی رسید که مواد به دردی غیرقابل درمان تبدیل شد. پس از به نتیجه نرسیدن تمام تلاش های به نظر صادقانه و با تمام قوا، در زمینه قطع مصرف از طرق مختلفی که داشتم، وارد انجمن معتادان گمنام شدم.

مشکل من، گم شدن در زندگی و عدم درک هدف از آفرینش خود بود و در این خصوص، خداوند را مقصر می دانستم و همیشه از این بابت خود را طلب کار نظام آفرینش می دانستم. طلب کاری که هیچ زمان نتوانست طلب خود را دریافت کند و به همین سبب با همه چیز در جنگ و ستیز بود.

در انجمن معتادان گمنام اولین پله از نردبان بازگشت به اصل خود و ترمیم صدمات عمیق روحی را که قدم بر آن گذاشتم، یافتن هویت معتادم بود. این هویت هر چند به ظاهر خوشایند نبود اما چند آورده داشت. اول این که از آن بی هویتی که گرفتار آن بودم، رهایی پیدا کردم. در ثانی، این هویت یادآور این موضوع بود که بیمار هستم اما این بیماری، قابل توقف است و می باید قدم های دوازده گانه انجمن معتادان گمنام را به عنوان راه حل بازبایی،

اعتماد را به دنبال داشت. پس در اصل پارادوکسی که اتفاق افتاده بود این بود که از راه نزدیک شدن به خداوند، به خویشتن پذیری یا صلح با خود و جهان هستی، رسیده بودم.

قدم های دوازده گانه معتادان گمنام به مرور و در طول سال ها به عمل درآوردن اصول روحانی نهفته در آن ها، تمامی حائل های مابین من و خداوند را برداشت و باعث شد تا به شناخت خداوند برسم. این موانع همه آن چیزهایی بود که من را به گذشته برمی گرداندند و نمی گذاشتند تا در زمان حال زندگی کنم. موانعی مانند؛ ترس ها، رنجش ها، احساس گناه و خجالت، خسارات وارد کرده به دیگران و...

از دیدگاه من، اصول روحانی همان ارزش ها یا صفات خوب خداوند است که با عمل کردن به آن ها، به خداوند نزدیک شدم. من به این نتیجه رسیدم که شناخت خداوند یا شناخت خود در نتیجه مطالعه و کاوش ذهنی به دست نمی آید و برای رسیدن به آن باید عمل نمود. دردهای عمیق روحی من که شفافیت را از روح من گرفته بود، از طریق به کارگرفتن اصول روحانی در تمامی فعالیت های روزمره، درمان می شد و درمان این دردها، روح مرا شفاف نمود و قابلیت بازتاب نور خداوند را پیدا کرد و در نهایت این که دیگر هدف از آفرینش خود را جسته ام و آن این است که من باید پیام امید رهایی از اعتیاد را به دیگر معتادان برسانم.

انجام دهم. این هویت حداقل من را از حالت گنگ و گیجی خارج کرد و یک حالت آرامش موقتی ایجاد کرد تا توان فکر کردن پیدا کنم، تصمیم به تغییر بگیرم و عزم خود را برای متوقف کردن بیماری ام جزم کنم. هر چند برای بعضی از معتادان عضو انجمن معتادان گمنام، ممکن است در طول کارکرد قدم ها، اعتقاد به قابل متوقف کردن این بیماری، پدید آید.

نکته مهمی که به هیچ وجه در ابتدا نمی توانستم متصور شوم این بود که نام معتاد قرار بود من را به آزادی از هر قید و بندی برساند و این آزادی دقیقاً اتصال با نیروی برتر یا همان خداوند بود.

در حال حاضر که به مسیر پشت سر، نگاهی می اندازم، متوجه می شوم نویدی که انجمن معتادان گمنام برای آشتی با خود داده بود، قابل دستیابی بوده و این آشتی با خود که در نتیجه پذیرش به وجود آمده بود، همان آشتی با خداوند یا رسیدن به شناخت بود. طبعاً همان طور که در نشریات انجمن معتادان گمنام آمده است برای واگذاری زندگی به شکل کامل به خداوند نیاز به شناخت بود. شناختی که

طبعاً همان طور که در نشریات انجمن معتادان گمنام آمده است برای واگذاری زندگی به شکل کامل به خداوند نیاز به شناخت بود. شناختی که اعتماد را به دنبال داشت



گمنامی فراتر از رازداری است



حامد - چمستان. مازندران



اصول را در همه امور به شخصیت‌ها ترجیح دادن مفهوم کامل‌تری از گمنامی را می‌رساند. این که ما در جلسات هر آن چه را که دیده و یا شنیده‌ایم، در بیرون بازگو نمی‌کنیم، به معنی رازداری است. هر چند رازداری می‌تواند به معنی رعایت حفظ گمنامی باشد اما به نظر من، همه آن نیست. وقتی خود را فقط یک عضو و جزئی از یک کل می‌دانم به معنی رعایت اصل مساوات و برابری اعضا است و این به معنی رعایت گمنامی است. فارغ از هرگونه شخصیتی که دارم در NA فقط یک عضو هستم. هر چند تنوع شخصیت اعضا، در NA موجب قدرت گروه می‌شود اما من به تنهایی نیز به عنوان یک عضو، حامل پیام برنامه معتادان گمنام هستم. برای من، سن پاکی، تعداد رهجو، پست و تجربه خدماتی ملاک برتری نیست.

طبق اصل روحانی گمنامی، من با دیگر اعضای انجمن برای برتر بودن، رقابت نمی‌کنم. نه راهنمای خود را برتر از راهنمای دیگران می‌دانم و نه بین رهجوهای خود تفاوت قائل می‌شوم و نه بین تازه‌واردان فرق می‌گذارم. من می‌دانم وقتی تمرکز بر روی منافع مشترک باشد، نفوذ شخصیت‌ها از بین می‌رود. من به دور از هوای نفس، بدون آن که تلاش کنم تا در یک پست خدمتی دیده شوم، خدمت در گمنامی را تمرین می‌کنم و این کار، مرا از هوای نفس دور نگه می‌دارد و در این جا می‌توانم بگویم: گمنامی یعنی بی‌نامی و بی‌نشانی.

وقتی همه انرژی خود را صرف خدمت در گمنامی می‌کنم، رهایی و آزادی را تجربه می‌کنم. گمنامی همیشه نقطه

دوست داشته شدن و پذیرفته شدن را دارم. تفاوت‌های شخصی من با دیگران، هیچ تبعیضی را در نهایت ایجاد نمی‌کند. هرچند که من با سابقه و تجربه شخصی و عادت‌های مصرف، سطح تحصیلات و تخصص‌های اجتماعی و نواقص اخلاقی متفاوت وارد برنامه می‌شوم.

گمنامی یکی از عوامل بهبودی من است و تمامی سنت‌ها و برنامه ما را در بر می‌گیرد و مرا در برابر نقص‌های اخلاقی‌ام، حفاظت می‌کند و نفوذ شخصیت‌ها و اختلاف سلیقه‌ها را از بین می‌برد. رعایت این اصل روحانی باعث می‌شود ترجیح شخصیت‌ها بر اصول برنامه معتادان گمنام غیر ممکن شود.

مقابل بیماری اعتیاد است. آن چیزی که مرا وادار می‌کند تا گمنامی را رعایت نکنم، بیماری اعتیاد است. من با رعایت گمنامی، از شر اعتیاد در امان خواهم بود. یکی دیگر از مفاهیم گمنامی این است که من نمی‌توانم برای همه تصمیم بگیرم و تنها ملاک، رأی وجدان گروه است. رعایت نکردن گمنامی، موجب منزوی و تنها شدن من می‌شود و رعایت گمنامی باعث حفظ اتحاد می‌شود. با رعایت گمنامی، از درون رشد می‌کنم و رشد روحانی همان چیزی است که در مقابل اعتیاد به آن نیاز دارم. غرور می‌تواند آفت بهبودی باشد و گمنامی غرور مرا در هم می‌شکند. در فرایند بیداری روحانی، لازم نیست تلاش کنم تا دیده شوم بلکه با رعایت گمنامی متوجه می‌شوم که ارزش

تجارب خود را برای ما بفرستید

مجله پیام بهبودی از تجربه‌های بهبودی و خدماتی اعضا، تهیه و تدوین می‌گردد. از شما اعضای محترم انجمن معتادان گمنام در جای جای کشور، دعوت می‌کنیم که تجربیات خود را با همدردان خود در میان بگذارید. ما در مجله پیام بهبودی، مشتاقانه خواهان دریافت و خواندن تجارب ارزشمند شما هستیم. در صورت تمایل لطفا در نامه‌های خود نام، حرف اول نام خانوادگی و نام شهر خود را درج نمایید. ما، راه‌های ساده‌ای برای ارتباط با هم داریم.

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

📧 پست الکترونیکی: Pb@nairan.org

ایتا، سروش، روبیکا، واتساپ و تلگرام: ۲۹ ۲۷ ۳۱۲ ۰۹۱۹

بهبودی در عمل



را پذیرفته بودم که در ابتدای جلسه، به منشی گروه در نظافت گروه کمک کنم یا خواندنی‌های جلسه را بخوانم. به تجربه دریافته‌ام که اگر در پایان جلسه، در کار مرتب کردن صندلی‌ها به منشی گروه کمک کنم، خجالت من در مورد خواندن خواندنی‌های جلسه از بین می‌رود.

اقدام به عمل برای من بسیار ساده می‌تواند با درست کردن چای، کمک به چیدن میز و صندلی‌های جلسه یا کمک به چیدن نشریات باشد. من درک کرده‌ام که خوش‌آمدگویی به دیگران و به آغوش کشیدن صمیمانه آن‌ها، می‌تواند به تمامی معناداران نه تنها تازه‌واردان بلکه اعضای قدیمی‌تر نیز احساس پذیرفته شدن را القاء کند. خودم را می‌بینم که وقتی در شهر دیگری غیر از محل سکونت، در جلسه‌ای شرکت می‌کردم و یا زمانی که تازه‌وارد بودم و به جلسه وارد می‌شدم، چه احساسی داشتم. پس سعی می‌کنم، مهمان‌ها و تازه‌واردان را درک کنم و بیشتر به آن‌ها توجه داشته باشم. من می‌توانم با انجام برخی کارهای کوچک، تفاوت‌های بزرگی را ایجاد کنم. همین طور که در بهبودی رشد می‌کنم در مقابل شرکت در جلسات اداری گروه نیز مسئولیت پیدا می‌کنم تا در جریان مشکلات و نیازهای گروه قرار بگیرم یا از آن‌ها صحبت کنم و در حد توانم مسئولیت قسمتی از کارهای خدماتی گروه را بپذیرم و در کنار سایر اعضای گروه باشم. چون متوجه شده‌ام که من جزئی از یک کل هستم و قسمتی از زندگی جدید من پذیرفتن سهم خود در قبال گروه‌ام است.

گروه وارد نکنم. من در قبال گروه مسئول هستم زیرا بقای من مستقیماً به بقای گروه بستگی دارد.

من متوجه شده‌ام که از طریق گوش دادن فعال، مطالب زیادی می‌توانم کسب کنم. تجارب ارزشمند سایر اعضا را می‌شنوم. اعضای که از جنس خودم هستند و دارای بیماری اعتیاد هستند. در این مدتی که در برنامه هستم، به خوبی درک کرده‌ام که هیچ چیزی ارزش درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگر را ندارد.

بودن در برنامه و گوش دادن به مشارکت اعضا، باعث شد از اشتباه‌های دیگران درس بیاموزم و از آن پیام بگیرم. احتمالاً آن‌قدر زندگی نمی‌کنم که فرصت تجربه تمامی آن آن‌ها را داشته باشم. موضوع دیگری که در بهبودی‌ام تجربه کردم این بود که مسئولیت بهبودی‌ام را بپذیرم. یعنی متوجه شدم برای دست پیدا کردن به گوهر گران‌بهای بهبودی، باید به طور روزانه، اصول برنامه را در سرتاسر زندگی‌ام به اجرا درآورم. مهم نیست که چند سال از پاک‌ی‌ام می‌گذرد، مهم این است که فقط برای امروز زندگی کنم و به طور روزانه از موهبت پاک‌ی و بهبودی خودم مراقبت کنم. امر مهمی که بهبودی مرا در عمل نشان می‌دهد، سکوت در جلسات است. با تکرار و تمرین در طول جلسه، سکوت کردن را آموختم و با انجام این کار احترام به دیگران را یاد گرفته و حواسم معطوف به مشارکت‌های اعضا شد.

وقتی که تازه‌وارد بودم، این مسئولیت

در جلسات انجمن معناداران گمنام ما «بهبودی در عمل» را تجربه می‌کنیم. این عمل بدین گونه است که اعضای ما چه آن‌ها که در مسیر بهبودی تازه‌وارد هستند و چه آن‌ها که موهبت پاک ماندن برای مدت طولانی‌تری نصیب‌شان شده؛ تجربه، نیرو و امیدشان را با دیگر اعضا در گروه، به مشارکت می‌گذارند و هر کس به اندازه نیاز یا آمادگی، پیام را دریافت می‌کند.

من روزهای اولیه حضور خود را در جلسات بهبودی به یاد می‌آورم که کاملاً قادر به درک آن چه مشارکت می‌شد، نبودم و بعضاً از صحبت‌های اعضای که مشارکت می‌کردند فقط یک کلمه یا یک جمله را می‌شنیدم و درک می‌کردم و همان باعث می‌شد یک روز دیگر هم پاک بمانم.

ممکن است تمام مشارکت‌های اعضای جلسه، در ارتباط با موضوع جلسه نباشد. من به طور شخصی در مورد مسائلی که برایم پیش آمده صحبت می‌کنم. مسائلی که بهبودی من را تحت تأثیر قرار داده‌اند.

برای من این موضوع بسیار اهمیت دارد که درباره بیماری‌ام، صحبت کنم. ولی به همان اندازه نیز مهم است که بگویم چگونه بهبودی‌ام امروز به من کمک کرده تا از عهدۀ زندگی در هر شرایطی بریایم. من تنها با در اختیار قراردادن آن چه که دارم می‌توانم آن را حفظ کنم. لازم است فراموش نکنم با نوع صحبت کردنم در گروه، به کسی آسیبی نرسانم و یا خدش‌ای به فضای امن بهبودی





یونس. م - برلین



درد بر اعضای معتادان گمنام که می‌کوشند برنامه معتادان گمنام به یک میراث ماندگار تبدیل شود.

در حال خواندن فصل‌نامه پیام بهبودی بهار ۱۴۰۲ بودم که ایده نوشتن به ذهنم خطور کرد و تصمیم گرفتم که تجربه‌ام را با شما به اشتراک بگذارم.

از آنجایی که در ایران زندگی نمی‌کنم و دسترسی به نسخه کاغذی مجله را ندارم، فایل مجله پیام بهبودی را از سایت اینترنتی انجمن معتادان گمنام دانلود و آن را چاپ کردم و مبلغش را در صندوق سبد هفتم ریختم و بابت این احساس مسئولیت، بسیار خرسند هستم.

تابستان سال ۲۰۱۶ برای اولین بار تصمیم گرفتم به یک جلسه معتادان گمنام در شهر جدیدی که در آن زندگی می‌کنم، بروم. مدت‌ها بود که به خاطر شرایط جدید زندگی در جلسه‌ای شرکت نکرده بودم. با گوگل‌مپ یک جلسه بهبودی را پیدا کردم. کنار درب ورودی یک پلاکارد کوچک زمینه سفید، با نوشته آبی رنگ NA را دیدم. از خوشحالی اشک توی چشمم جاری شد. در زدم و یک نفر آلمانی زبان درب را باز کرد. به سختی از او پرسیدم که آیا این‌جا جلسه NA است؟ گفت بله و مرا در آغوش گرفت. در این لحظه احساسم دقیقاً همانند احساس روز اولی بود که وارد جلسه شده بودم.

زبان و مشارکتهای‌شان را متوجه نمی‌شدم و با تعجب به آن‌ها نگاه می‌کردم. بر ترسم غلبه کردم و دستم را بالا بردم و به زبان فارسی مشارکت کردم و آن‌ها با این‌که هیچ چیزی را از مشارکتم متوجه نشدند، برایم دست زدند. بعد از مشارکت احساس بسیار خوشایندی پیدا کردم.

بعد از جلسه یک عضو پاک‌ی بالا با مترجم گوش‌اش به من گفت که هفته آینده هم بیا و مشارکت رو ترجمه کن و روی کاغذ بنویس تا ما متوجه مشارکت بشویم. این عضو کمک خیلی بزرگی به من کرد و نشان داد که تجربه اعضا همانند دُر گران‌بهای در انجمن می‌درخشد.



مشارکت به زبان غیر مادری در برلین

گمنام آلمان شرکت کردم و فرصت این را داشتم که به بالای سن بروم و روبه‌روی خیل عظیم جمعیت، به زبان غیر مادری‌ام، مشارکت کنم و احساس خیلی خوبی را به دست بیاورم.

در حال حاضر مشغول کار هستم. درس می‌خوانم و از فرصت ارزشمندی که معتادان گمنام در اختیار من گذاشته است، نهایت استفاده را می‌برم. دوستانی دارم که با آن‌ها به زبان غیر مادری‌ام مشارکت می‌کنم و خرسند هستم که انجمن، کلیدی طلایی در اختیار من گذاشت که در جامعه جدید بتوانم بهتر ادغام شوم و پاک‌ی‌ام را دنبال کنم.

امروز که این نامه را برای مجله پیام بهبودی می‌نویسم دوازده سال و دو ماه و هفده روز پاک‌ی دارم و عضو کمیته بیمارستان‌ها و زندان‌های برلین هستم و خوشحالم که می‌توانم به زبان غیر مادری‌ام به کسانی که تمایل دارند راه ما را دنبال کنند، کمک کنم تا آن‌ها هم بتوانند از این هدیه، موهبت و نعمتی که در زندگی معتادان پاک بی‌شماری قرار دارد، استفاده کنند.



کنار درب ورودی یک پلاکارد کوچک زمینه سفید، با نوشته آبی رنگ NA را دیدم. از خوشحالی اشک توی چشمم جاری شد. در زدم و یک نفر آلمانی زبان درب را باز کرد. به سختی از او پرسیدم که آیا این‌جا جلسه NA است؟ گفت بله و مرا در آغوش گرفت.

از همان روزی که به خانه رفتم شروع به ترجمه مشارکتم برای هفته آینده کردم و در طول هفته شروع به حفظ کردن مشارکتم به زبان آلمانی کردم. هفته بعد مشارکتم را به صورت حفظی به زبان آلمانی با اعضای گروه در میان گذاشتم و آن‌ها به قدری مرا تشویق کردند که در پوست خود نمی‌گنجیدم.

شروع به خریدن نشریات آلمانی زبان کردم و آن‌ها را برای خودم به زبان فارسی ترجمه کردم. مشارکتهایم آرام آرام در جلسه آلمانی زبان، بدون استرس و ترس بیان شد. رفته‌رفته می‌توانستم حال و احساسم را به زبان آلمانی مشارکت کنم. نشریات آلمانی زبان بیشتری تهیه کردم و مسئول نشریات آن جلسه شدم و در هر جلسه، وقت گزارش نشریات، برای اعضا قسمتی از نشریات را می‌خواندم. درونم سرشار از امید بود و مسائل اجتماعی و حوزه کار و تدریس من به واسطه کمک انجمن بهتر و بهتر می‌شد. در مصاحبه‌های شغلی، دیگر استرس نداشتم و می‌توانستم از کمکی که انجمن به من کرده بود، استفاده کنم.

درهمایش چهل سالگی انجمن معتادان

چرا اینجا هستیم؟

جمال - زیبا کنار. گیلان



برای اولین بار جمله چرا اینجا هستیم را در جلسه پیامرسانی انجمن معتادان گمنام توسط کمیته بیمارستان‌ها و زندان‌ها در زندان قرچک شنیدم. زمانی که جوانی بیست ساله بودم و در اوج جوانی با سابقه حداقل چندین سال مصرف مواد مخدر، در زندان به سر می‌بردم. دورادور پیام انجمن را بیرون از زندان شنیده بودم ولی هرگز به آن، به صورت جدی فکر نکرده بودم. جلسات پیامرسانی انجمن برای من تازگی خاصی داشت. وقتی جلسه تمام می‌شد، ساعت‌ها فکر می‌کردم... واقعاً چرا؟ چرا اینجا هستیم؟ چرا نمی‌توانم بدون مواد مخدر زندگی کنم؟ چرا احساس یأس و انزوا در تمام قسمت‌های زندگی‌ام وجود دارد؟ واقعاً من لیاقت درست زندگی کردن را ندارم؟

من می‌دانستم چیزی درون من (خلاً درونی) هست که نمی‌گذارد درست فکر کنم و راه درست را انتخاب کنم و این چیز خاص همیشه مرا در کنج انزوا و تنهایی و در معرض احساس پوچی قرار داده بود. نمی‌دانم چه شد و چه اتفاقی افتاد و این معجزه چگونه رخ داد که امروز تولد ده سال پاکی از مواد مخدر و رهایی از اعتیاد فعال را در انجمن معتادان گمنام جشن گرفته‌ام.

اما پیام من این نیست. من این مطالب را نگفتم که ادعا کنم که چه انسان خوبی شده‌ام بلکه من معتقد هستم باید این مطالب گفته شود تا مشخص شود انجمن معتادان گمنام چه کار بزرگی برای من انجام داده است و من چگونه باید بابت این بهبودی شکرگزار و سپاس‌گزار باشم.

سال‌ها تلاش کردم که پاک شوم اما نمی‌توانستم در حالت قطع مصرف باقی بمانم اما برنامه این کمک را به من کرده بود تا بتوانم پاک بمانم و با آرامش زندگی کنم. سال‌های اول بهبودی تنها انگیزه‌ام، حفظ پاکی بود اما کم‌کم در فرایند بهبودی و در جلسات انجمن معتادان گمنام متوجه شدم که می‌توانم انگیزه‌ام را نسبت به این که «چرا اینجا هستیم» فراتر برده و گسترده‌تر



معتادها شسته و به جای آن امید را در دل آن‌ها زنده کنند. این‌جا هستند تا وقتی یک معتاد با هزاران مشکل به جلسه آمد باعث دل‌گرمی او شوند و به او لبخند بزنند و بگویند باز هم در جلسات منتظر شما هستیم.

قشنگ‌ترین جمله در مورد چرا اینجا هستیم از زبان اعضای گروه این است که: اینجا هستیم تا دین خود را به انجمن ادا کنیم و شکرگزار و قدردان انجمن باشیم.

خدایا ممنون بابت این که مرا قطره‌ای از این دریای بی‌کران قرار دادی. امروز بعد از سال‌ها، باز هم به این جمله فکر می‌کنم «چرا اینجا هستیم؟» خداوند از من چه انتظاری در قبال انجمن دارد؟ من چه کاری برای جلسات و انجمن معتادان گمنام می‌توانم انجام دهم تا مثمرتر باشم؟ و می‌دانم این امر میسر نمی‌شود مگر با بودن در برنامه معتادان گمنام و اجرای روزانه اصول برنامه در زندگی‌ام.

کنم. بارها در جلسات انجمن و در مشارکت‌های اعضای قدیمی، شنیده بودم که آن‌ها در مورد تجربه خود و این که چرا اینجا هستند این‌گونه توضیح می‌دادند: در وهله اول هدف، حفظ پاکی و سپس رساندن پیام بهبودی به سایر معتادان است.

آن‌ها می‌گفتند: ما به عنوان اعضای گروه در جلسات شرکت می‌کنیم تا حامل پیام رهایی از اعتیاد فعال برای سایر معتادان باشیم. اعضا در گروه هستند تا وقت و انرژی خود را در راستای کمک یک معتاد به معتاد دیگر صرف کنند. این‌جا هستند که پیام انجمن معتادان گمنام را برسانند و بگویند که یک معتاد یا هر معتادی می‌تواند قطع مصرف کند و میل به مصرف را از دست بدهد و راه جدیدی برای زندگی پیدا کند. این‌جا هستند که از عشق، محبت و امید صحبت کنند و عشق بلاشرط و بلاعوض را در اختیار سایر معتادها قرار بدهند و ترس را از دل



الکل هم یک ماده مخدر است

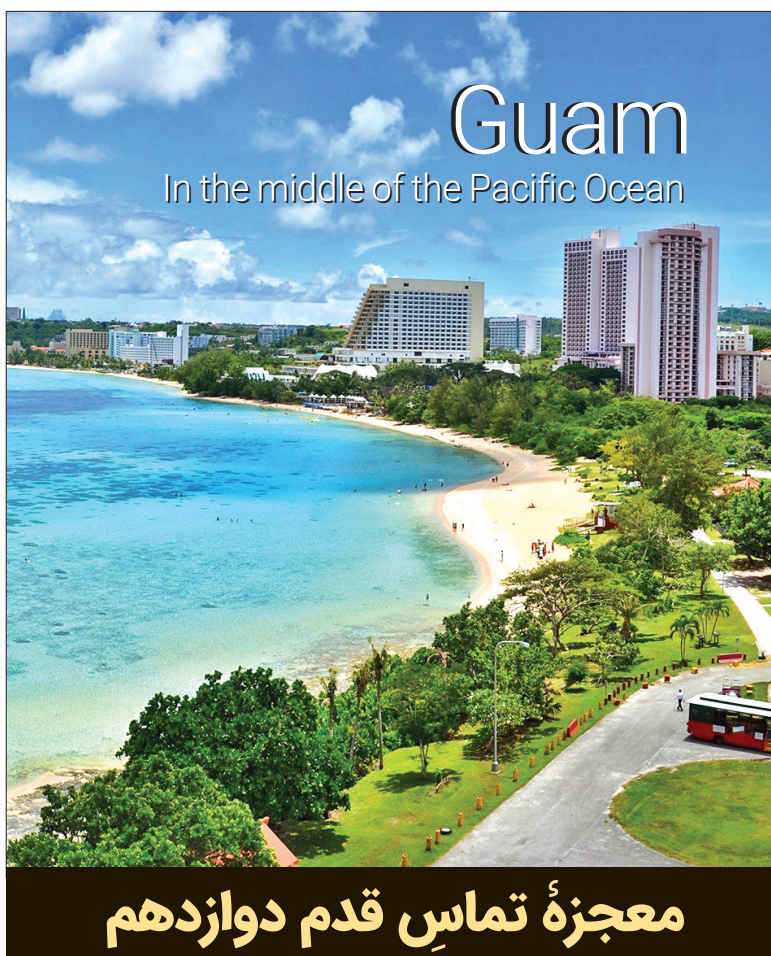


منصور. ب - ریگان

« سال ۱۳۸۹ با یکی از دوستان وارد جلسات انجمن معتادان گمنام شدم. چند شب در جلسات شرکت کردم اما چون نسبت به انجمن آگاهی نداشتم، فکر می کردم با مشارکت کردن همیشه پاک موند و دیگه جلسه نرفتم.

نُه ماه الکل مصرف کردم و به تصور خودم فکر می کردم که پاک هستم و دیگه مواد مخدر مصرف نمی کنم! بعد از چند ماه دوباره رفتم سراغ مصرف مواد مخدر. سال ۱۳۹۲ دوباره قطع مصرف کردم. شروع به شرکت در جلسات کردم و بعد از مدتی خدمت گرفتم و به موقع سر خدمتم حاضر می شدم. چند سالی پاک بودم تا این که با یه شوخی کوچک از یه دوست همدرد رنجش گرفتم و کم کم شرکت در جلسات کم رنگ شد. نزدیک هشت ماه با حال بد و بدون جلسه به پاکیم ادامه دادم تا این که لغزش کردم. این بار مصرف شدیدتر شده بود و بیشتر از گذشته مصرف می کردم و خیلی عذاب می کشیدم. واقعا روزهای سختی بود. الان که این نامه را می نویسم هشت ماه و سه روز پاک هستم و در انجمن خدمت دارم.

یک شوخی و یک رنجش کوچک مرا به منجلاب اعتیاد کشاند. امروز متوجه شدم الکل نیز یک ماده مخدر است و من معتاد برای حفظ پاکیم باید در پرهیز کامل و تسلیم اصول روحانی برنامه باشم.



معجزه تماس قدم دوازدهم

اندی. تی - گوام

« من اندی یک معتاد از جزیره زیبای گوام هستم. ماه ژوئن ۲۰۱۴ در حالی که همه چیز را در مورد اعتیادم می دانستم و هیچ شکی در مورد اعتیادم نداشتم، برای اولین بار وارد جلسات NA شدم. حدود یک سال بعد از آن، خودم را در خیابان ها و به دنبال آن در زندان یافتم.

حس تنهایی و سردرگمی واقعاً نابودکننده بود. نمی دانستم که کجا خطا کرده ام! فکر می کردم که یاد گرفته ام چگونه درست مصرف کنم. نمی دانستم چه کاری باید انجام دهم و چرا نمی توانم قطع مصرف کنم! ناگهان به یاد آوردم که قبلاً به مکانی رفته بودم که افرادی شبیه من در آن جا سال ها بود که قطع مصرف کرده بودند و آن مکان، اتاق های انجمن معتادان گمنام بود. وقتی دوباره نزدیک جلسه رسیدم احساس شرمساری اجازه نمی داد که وارد جلسه شوم. دو نفر از اعضا مرا به کافه ای بردند تا در مورد اوضاع و احوال صحبت کنیم. آن ها مرا در آغوش گرفتند و با عشقی برادرانه به من نشان دادند که همه چیز خوب است. آن ها دقیقاً می دانستند که چه احساسی دارم چون قبلاً آن را تجربه کرده بودند. آن شب در عین ناامیدی وارد جلسه شدم در حالی که آماده و تسلیم بودم که هر پیشنهادی به من بشود، آن را انجام دهم. آن لحظه، شروع سفر بهبودی من در انجمن معتادان گمنام بود.

امروز هفت سال است که پاکم. از طریق اتاق های انجمن معتادان گمنام درک کرده ام که نیروی برترم برای من برنامه هایی دارد. اعتماد به نیروی برترم و به کارگیری اصول روحانی انجمن همه چیز را ممکن می سازد. تنها چیزی که نیاز دارم به آن توجه کنم بهبودیم است. اگر به خاطر وجود آن افرادی که قبل از من به جلسات آمده بودند، نبود، من هنوز هم در خیابان ها پُرسه می زدم با این که مُرده بودم. سپاس گزارم به خاطر آن پیام قدم دوازده و نیروی برترم و این که توانستم عضوی از برنامه معتادان گمنام باشم. در حال خدمت عاشقانه در میان اقیانوس آرام

اعتماد به فرایند تغییر و بهبودی



خانم فیلیس. اس - هاوایی



آیا تا به حال تبدیل شدن کرم شبتاب به پروانه را دیده‌اید؟ آیا وقتی که پرنده‌ای پوسته محافظ تخم را می‌شکند و بیرون می‌آید را مشاهده کرده‌اید؟ بچه‌ای که اولین قدم‌هایش را در کنار والدین برمی‌دارد چطور؟ یا تازه‌واردی که وارد اولین جلسه خود می‌شود؟ همه این معجزات، آغاز جدید یک سفر رو به جلو و فرآیندی است که شامل عمل، همراه با اعتماد است.

سفر من به همراه فرآیند کسب اعتماد، مانند اولین قدم‌های یک کودک آغاز شد. ورود به انجمن همانند زندگی دوباره بود. من در حال یادگیری یک روش جدید زندگی بودم که با تسلیم شروع شد و منجر به ورود امید و ایمان به زندگی‌ام شد. پس از مشاهده موفقیت افرادی که قبل از من به برنامه آمده بودند، عطش من برای آزادی تازه یافته‌ام این شهادت را به من داد که از طریق ابزارهایی که انجمن ما ارائه می‌دهد، به یک نیروی برتر و یک انسان دیگر اعتماد کنم و این شانس را به خود بدهم که شاید این برنامه بتواند برای من کار کند.

همان‌طور که این مسیر را ادامه می‌دادم، به

خاطر اقرار به اعتیاد و مشکلاتی که بیماری اعتیاد برایم ایجاد کرده بود، درد را تجربه می‌کردم. من با تجربه مرگ همسر، خواهر، برادر، پدر، مادر و پسرم، کوهی از غم و اندوه را گذر کردم.

برای من، خواندن جمله مهم «فقط برای امروز» که می‌گوید: «فقط برای امروز به کسی در NA اعتماد خواهم کرد، کسی که مرا باور کند و می‌خواهد در بهبودیم به من کمک کند.» آن اعتمادی را که در شروع این راه با آن آشنا شده بودم را تأیید می‌کرد.

من این سعادت را داشتم که هدیه شادی و نوری را که در چشمان یک تازه‌وارد می‌دیدم، با تمام وجود حس کنم. وقتی خانواده‌ام یک بار دیگر به نور چشمانم خیره شدند و من بار دیگر عشق و شادی آن‌ها را احساس کردم، همین شادی را تجربه کرده بودم.

من در ۲۱ ژوئن ۱۹۷۹ پاک شده‌ام. درست است که زمان زیادی از آن می‌گذرد اما برای بیماری اهمیتی ندارد. بله، من همچنان در انجمن فعال هستم، خدمت می‌کنم، با دیگران اصول برنامه را تمرین می‌کنم و همچنین ابزارهایی را که آموخته‌ام در زندگی‌ام به اجرا درمی‌آورم.

اخیراً برای تعویض استخوان لگن، تحت

عمل جراحی قرار گرفتم. اگر چه این یک عمل موفقیت‌آمیز بود اما مجبور به مصرف داروهای تجویز شده برای دردم شدم. درحالی که می‌دانم بیماری به زمان پاکی‌ام اهمیت نمی‌دهد، هر روز با راهنمایم در تماس هستم و در خصوص شرایطم با او صحبت می‌کنم و میزان مصرف داروهایم را به او اطلاع می‌دهم. در ضمن، زمانی که شدت دردم به قدری کم شد که دیگر نیازی به داروهایم نداشتم با پزشکم صحبت کردم و دیگر از آن‌ها استفاده نکردم. این‌ها را گفتم که بگویم فارغ از ۴۴ سال پاکی‌ام، من دارای بیماری اعتیاد هستم و مثل روزهای اول ورودم به برنامه، اصول برنامه را رعایت می‌کنم. وقتی صحبت از اعتیاد به میان می‌آید، اعتماد به مصرف داروهای تجویز شده برای درد، بهانه مناسبی برای این نیست که با کله خودم راه بروم.

سپاس‌گزاری من در این نوشته به وضوح مشخص است زیرا بار دیگر در زندگی‌ام، شخصی در قدم ۱۲ به من اعتماد کرده است. من قلباً اعتماد دارم که به کسی در مسیر بهبودی‌اش کمک خواهم کرد.

سفر ادامه دارد...

با عشق و احترام

ارادتمند شما: فیلیس. اس از هاوایی



مواد مخدر باعث می‌شد احساس کنیم می‌توانیم از عهده هر پیشامدی برآییم اگر چه بعدها متوجه شدیم که مصرف مواد مخدر، بزرگترین عامل بعضی از بدترین مشکلات زندگی ما بوده است.

کتاب پایه
معتاد کیست؟



صدای اعتیاد



مهرداد. ق

«روزهای اولی که در جلسات معتادان گمنام شرکت می‌کردم، خیلی احساس خوبی داشتم. یادمه توی پوست خودم نمی‌گنجیدم ولی روحم هم خبر نداشت که بیماری من بخواد اون قدر سریع نسخه منو بیپچه! یادمه روز پنجم پاکیم، توی جلسه نشسته بودم و همین طور که داشتم به اعضا نگاه می‌کردم، احساس تفاوت قدرتمندی وجود منو فرا گرفتم. حس کردم چون بیست سالمه و از بقیه خیلی کم سن و سال ترم، پس از بقیه هم برترم! فکرم بهم می‌گفت که به جایی فراتر از انجمن تعلق دارم و جام این جا نیست! کم کم داشتم جلسه رو ترک می‌کردم که خدای مهربون از زبان دوست مشارکت کننده‌ای با من صحبت کرد. دوستی که تقریباً شصت سال سن داشت مشارکت کرد که: دوستان، من فکرم بهم می‌گه تو دیگه شصت سالته، پیر شدی و به درد نمی‌خوری، تو به این جا تعلق نداری و این جا، جای تو نیست... چه بیماری سخنگو و عجیبی! به من می‌گفت تو بیست سالته و خیلی مهمی و جات این جا نیست و به اون دوستمون می‌گفت تو دیگه شصت سالته و به درد نمی‌خوری و جات این جا نیست! چندین بار در زمان‌های مختلف از اعضا نظیر این جملات رو شنیدم که بیماریشون بهشون گفته: تو تحصیلات داری، این جا جای تو نیست. تو پولداری، این جا جای تو نیست. تو مصرفت خیلی کم بوده، این جا همه مصرف کننده‌های قهاری بودن، این جا، جای تو نیست. امروزه متوجه شدم من از بیماری‌ای رنج می‌برم که به هر طریقی با (دلایل به ظاهر موجه ولی غیر واقعی) سعی در دور کردن من از انجمن داره. چون این بیماری در جمع زورش خیلی کمه ولی در تنهایی به راحتی کنترل منو به دست می‌گیره. بیماری اعتیاد، بیماری تنها شدن و انزواست؛ معمولاً ما معتادها آدم‌های کم‌صبر و زودرنجی هستیم. زودی قهر می‌کنیم ولی خدا رو شکر می‌کنم با هر جا و هر کسی هم قهر کردم، هیچ وقت با جلسات و راهنما قهر نکردم و این علت اصلی پاک موندن من بوده. پاک‌ام رو بعد از لطف خداوند، مدیون انجمن، خانواده‌ام و به خصوص راهنمای عزیز و خدمت‌گزارانی هستم که در این مسیر، بسیار به من کمک کردند.

مهرداد هستم یه معتاد ده سال.



می‌خواهم پاک بمانم

مهتاب. ط - گرگان

به خاطر مصرف مواد، در دوران بزرگ شدن فرزندان کنارشان نبودم و زمانی به خود آمدم که پس از مدتی بی‌خبری از خانواده، احساس کردم تنها جایی که برایم باقی مانده، خانه مادرم است. بالاخره تصمیم گرفتم در منزل مادرم قطع مصرف کنم. هفدهمین روز پاک‌ام پسر و دخترم با دعوت مادرم به دیدن آمدند. پسر ۲۸ ساله بود و دخترم نیز ازدواج کرده بود. آن شب خیلی با من صحبت کردند و بعد از رفتن آن‌ها، تازه متوجه شدم مصرف مواد مخدر چه به سرم آورده است. در حال حاضر ۴۱ روز است که پاک هستم. به شرکت در جلسات ادامه می‌دهم و منتظرم که بیست روز دیگر بتوانم در گروه خدمتی را متقبل شوم. می‌خواهم پاک بمانم و دوازده قدم و دوازده سنت را کار کنم تا بتوانم عضو سازنده‌ای برای جامعه و خانواده‌ام باشم و همچنین مادر بزرگ خوبی برای نوه‌هایم باشم. اگر از عمرم ۲۴ ساعت باقی باشد، دوست دارم در این ۲۴ ساعت پاک باشم و پاک زندگی کنم. به امید این که با اجرای اصول برنامه معتادان گمنام بتوانم به گهر گران‌بهای بهبودی دست پیدا کنم.

در بیست سالگی با مواد مخدر آشنا شدم. ده‌ها بار تا حد خودکشی پیش رفتم. حتی جرم موادی دیگری را به گردن گرفتم! و سر از زندان، بخش اعصاب و روان و مراکز سم‌زدایی درآوردم. همسرم مصرف کننده مواد مخدر بود و به خاطر نجات فرزندانم در آن شرایط از همسرم جدا شدم. بالاخره بعد از گذشت سال‌ها مصرف مواد مخدر، با برنامه معتادان گمنام آشنا شدم اما برای مصرف بهانه‌های زیادی داشتم و همین دلایل باعث می‌شد با هر بار ترک فیزیکی و مدتی شرکت در جلسات دوباره لغزش کنم. خانواده‌ام تنها کسانی بودند که در شرایط سخت دوران مصرف، از من حمایت و مراقبت می‌کردند و همیشه امیدوار بودند که بالاخره روزی من مصرف مواد مخدر را ترک کنم اما گویا تنها کسی که امید به رهایی از مصرف مواد نداشت، خودم بودم. پس از فوت برادرم که همدردم بود و در حالی که پاک بود بارها در قطع مصرف‌هایم از من پرستاری می‌کرد، بیش از پیش غرق مصرف شدم.

فاصله گرفتن از جلسات



میثم. ارزشی - کرمان

من هم مشکلم روز به روز بزرگ‌تر می‌شد ولی به خاطر این‌که ضربه مهلکی از اعتیاد خورده بودم و تجربه تلخی که از لغزش داشتم، شدیداً مقاومت کردم. روزها سخت‌تر و سخت‌تر می‌شد. خسته و افسرده، لحظه به لحظه‌ام سپری می‌شد تا این‌که جلسات باز شدند و من در همان شهر راهنما گرفتم و شروع به کارکرد قدم‌ها کردم. قدم‌ها در آن شرایط سخت خیلی به من کمک کردند.

بالاخره مشکلم حل شد و تصمیم گرفتم به زادگاهم برگردم. من در روستا شرایط سختی دارم چون دسترسی مدام به جلسات ندارم ولی هر جور بشه خودم را به جلسه می‌رسانم. با راهنمایم در تماس هستم. به قول کتاب پایه "زندگی روزانه به روال این برنامه، تجربه‌های با ارزشی به همراه دارد. در صورتی که وسوسه مصرف به سرمان بزند با درسی که از تجربه خود گرفته‌ایم، می‌دانیم که باید با یک معتاد در حال بهبودی، تماس بگیریم و خودمان را به یک جلسه برسانیم."

امروز با پنج سال و دو ماه پاکی عضو برنامه معتادان گمنام هستیم. از خداوند و راهنمای عزیزم و انجمن بابت این همه نعمت شکرگزارم و خوشحالم که امروز زنده‌ام و نفس می‌کشم. دوتا فرزند دارم و از زندگی‌ام راضی‌ام.

را کار کن. ولی من اهمیتی نمی‌دادم. چون از بیماری‌ام بی‌خبر بودم. به ورزش چسبیده بودم و آن را بهانه کردم. طولی نکشید که از جلسات فاصله گرفتم. تصمیم گرفتم به یک سفر بروم. در راه دچار یک بیماری شدم و همان‌جا بیماری، بذل لغزش را در ذهن من کاشت. وقتی از سفر برگشتم دقیقاً طوری برایم برنامه‌ریزی کرد که یک ثانیه از وقتش نگذشت و بعد از پانزده ماه لغزش کردم و خیلی زود دوباره غرق منجلاب اعتیاد شدم. چون که پیام برنامه را داشتم پنج ماه با گریه مصرف کردم. به گفته کتاب پایه: «گاه لغزش برای عضوی که قدری با انجمن آشنا است می‌تواند چنان تجربه تکان دهنده‌ای باشد که او را وادار به دنبال کردن جدی‌تر این برنامه کند».

تصمیم گرفتم حاصل پنج ماه زحمت در زمین‌های کشاورزی را رها کنم و به شهر برگشتم و سم‌زدایی کردم و با جدیت وارد برنامه شدم. راهنما گرفتم و شروع به کارکرد قدم‌ها کردم. در مقطعی در بهبودی مشکل جدی در زندگی‌ام پیش آمد و شرایط طوری شد که من ناچار شدم به شهر دیگری مهاجرت کنم. دقیقاً زمانی بود که کرونا شیوع پیدا کرده بود. من در آن شهر کسی را نمی‌شناختم. به خاطر کرونا تمام جلسات بسته بود. شرایط خیلی سخت بود و

در هفده سالگی با الکل و سیگار و یک سال بعد با مواد مخدر آشنا شدم. همیشه آرزو می‌کردم ای کاش برای اولین بار مواد مصرف نمی‌کردم. دیری نگذشت که من کاملاً در دام اعتیاد افتادم. بعد از مدتی متوجه شدم که اعتیاد یک مشکل بزرگ در زندگی‌ام شده است. بعد از شش سال تخریب، حسابی خسته و درمانده و از زندگی بیزار شده بودم. به طور اتفاقی با یکی از اعضای انجمن آشنا شدم. آدرس یکی از جلسات بهبودی را به من داد و من از این می‌ترسیدم که با این قیافه درب و داغون چه جوری بین این همه آدم بنشینم. احساس خودکم‌بینی می‌کردم و بالاخره با هزار درد و آشفتگی وارد جلسه شدم. هیچ وقت قیافه خوش‌آمدگو از یادم نمی‌رود. او با نگاهی در چهره من خواند که چقدر خسته‌ام و با خوشحالی مرا در آغوش گرمش فشرد و گفت خیلی خوش اومدی داداش! رفتم و روی یک صندلی نشستم و گوش کردم. انگار از زبان من سخن می‌گفتند. آن‌جا بود که حس همدردی و ارزش درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگر را تجربه کردم. چند روزی از شرکت در جلسات گذشت و شرایطم بهتر شد. بعد از مدتی اعضا به من پیشنهاد کردند که راهنما بگیر و قدم‌ها



لبخند همیشگی آن عضو

حمید. ق - کامیاران



فکر می‌کنم از همان دوران نوجوانی بیماری اعتیاد و کمبودهای فراوانی در من وجود داشت. در آن سال‌ها به خاطر مصرف مواد، آواره شهرها شدم. بارها به دلیل مصرف مواد دستگیر شده و به زندان افتادم. روزهای بسیار تلخی را تجربه کردم. خوابیدن در اتوبوس و خرابه‌ها و ترمینال‌ها و تحقیر و بی‌ارزش شدن‌های بسیار. برای رها شدن از اعتیاد فعال به هر ریسمانی چنگ زدم اما شدنی نبود تا این‌که تصمیم به خودکشی گرفتم. اتوبوسی را که منبع درآمد بسیار ناچیزم بود را خاموش کرده و کنار یک مغازه آشنا روبه‌روی ماشین نشستم. آفتاب در حال غروب بود و مشغول کشیدن نقشه خودکشی بودم. کنار ماشین، مغازه‌داری بود که در کش و قوس بستن در مغازه، گوشی‌اش از جیبش افتاد. مغازه‌دار رفت. گوشی را برداشتم و به دنبال مصرف رفتم. بعد از چند ساعت به گوشی‌ام تماسی گرفته شد. همان مغازه‌دار بود و گفت که گوشی‌اش گم شده... من اصلاً اجازه ندادم حرفی بزند و ماجرا را انکار کردم. آن شخص

بعد از چند روز آدرس خانم را پیدا کرده بود و به خانم آمد. با آن لبخند همیشگی که بر روی لب داشت گفت که می‌خواهد مرا به جایی ببرد. اجازه حرف زدن بهش ندادم. ولی اون همش لبخند می‌زد. من فکر می‌کردم که می‌خواهد مرا تحویل نیروی انتظامی دهد و با قیافه‌ای حق به جانب با او رفتم. مرا به جلسه‌ی پر از عشق انجمن معتادان گمنام برد.

بعد از ورود به جلسه شوکه شده بودم و به یاد دارم که چقدر در آن جلسه گریه کردم. آن عضو بعد از نود روز، راهنمایم شد و اکنون شش سال و هشت ماه است که پاک هستم. برگردم به اون جلسه... با خیلی از اعضای حاضر در جلسه، قبلاً درگیری فیزیکی داشتم و فکر می‌کردم دنیای انجمن مانند دنیایی است که از آن آمده‌ام. با خودم می‌گفتم این‌ها همان آدم‌هایی هستند که با هم درگیری داشتیم... غافل از آن‌که دنیای انجمن کاملاً متفاوت است. بعد از پایان جلسه، باور نمی‌کردم که چنین آغوش گرمی را تجربه کنم. واقعا عشق را در آن لحظات تجربه کردم.

شروع به کارکردن قدم‌های دوازده‌گانه کردم و زندگی آرامی داشتم. هر قدمی که کار می‌کردم احساس می‌کردم که قسمتی از وجودم به من باز می‌گردد. در انجمن شروع به خدمت کردم. افکار و اعتقاداتم کاملاً عوض شد. در آن مقطع بود که این جمله: «ما با درمیان گذاشتن آن‌چه که داریم، می‌توانیم آن را حفظ کنیم» را درک کردم. فراز و نشیب‌های فراوانی در این مدت تجربه کردم. مادر، برادر و اعضای دیگری از خانواده‌ام را از دست دادم و موفقیت‌های گوناگونی هم در این مسیر تجربه کردم. اما می‌دانستم پاک ماندن هیچ ضمانتی نیست برای این‌که اتفاق بدی در زندگی‌ام رخ ندهد. اصول نهفته در قدم‌ها به من آموخت که چگونه زندگی کنم و تحت هر شرایطی در زندگی یاد گرفتم که دعا کنم. حاصل دردهایی که در زندگی گذشته تحمل کردم این است که هر لحظه احساس سپاس‌گزاری داشته باشم. از خداوند به‌خاطر این‌که مرا با انجمن معتادان گمنام آشنا کرد، سپاس‌گزارم.

سنت هفتم

هر گروه NA می‌بایست کاملاً متکی به خود باشد و کمکی از خارج دریافت نکند.

« قبل از ورود به انجمن، ما به شکل‌هایی متفاوت به دیگران وابستگی داشتیم و به همین دلیل مجبور بودیم که بنا بر خواسته دیگران به زندگی بیردازیم که همین مسئله متکی بودن به دیگران آزادی را از ما سلب کرده بود. وقتی برای اولین بار در جلسات انجمن معتادان گمنام حضور پیدا کردیم، متوجه حمایت اعضا از سبد پول شدیم که درعین گمنامی، مشته‌های گره زده را در درون سبد می‌بردند و بدون آن که سبد پول را کنترل کنند آن را به گردش در می‌آوردند.

اولین سوال که ذهن مرا درگیر خود نمود این بود که این سبد پول چیست و برای چه مصارفی مورد استفاده قرار می‌گیرد؟ در جلسات بعدی که شرکت کردم از طریق گوش دادن به پمفلتی که توسط منشی خوانده می‌شد، متوجه شدم که اعضا از طریق کمک‌های داوطلبانه سبد پول را حمایت کرده و این پول صرف پرداخت کرایه مکان برگزاری جلسه، خرید نشریات و مایحتاج مورد نیاز گروه و مابقی آن جهت اعانه به ساختار خدماتی واریز می‌شود. به مرور دریافتیم و با کارکرد قدم‌ها و سنت‌ها دریافتیم

سنت هشتم

معتادان گمنام بایست همیشه غیر حرفه‌ای باقی بماند اما مراکز خدماتی ما می‌توانند کارمندان مخصوصی استخدام کنند.

« معتادان گمنام انجمنی است متشکل از کسانی که مواد مخدر مشکل اصلی زندگی‌شان بوده است و ما معتادانی هستیم که در حال بهبودیم و اکنون به طور مرتب گرد هم می‌آییم تا به کمک هم پاکی خود را حفظ کنیم.

ما در انجمن معتادان گمنام، حرفه‌ای نداریم. منظور این است که ما روان‌پزشک، پزشک، مددیار، روان‌شناس و یا مشاور خانوادگی در استخدام‌مان نیست و بیمارستان و مراکز درمانی نیز نداریم. ما برای رساندن پیام بهبودی به حرفه یا مدرک خاصی نیاز نداریم زیرا مهم‌ترین چیز ارزش درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگر است. تجارب بهبودی که در برنامه کسب کرده‌ایم ما را برای رساندن پیام بهبودی آماده کرده است.

ما نمی‌گوییم که یک عضو برنامه نباید شغلی مرتبط با حرفه درمانی داشته باشد، شاید بسیاری از اعضای ما در زندگی شخصی خود حرفه‌ای باشند. بلکه معتقدیم حرفه و تخصص اعضا ارتباطی

که این پول باعث متکی بودن انجمن به خود می‌شود. این یعنی این‌که کسی از بیرون انجمن ما را تحت کنترل خود قرار نمی‌دهد. متکی بودن به خودمان، قسمت از طریقهٔ جدید زندگی همگی ماست.

گروه‌های ما پس از پرداخت مخارج خود مبلغی را به ساختار خدماتی اعانه می‌کنند. ساختار خدماتی به جهت توسعه هدف اصلی برنامه و انجام موثر هدف نهایی گروه‌ها شکل گرفته است. کمیته‌های خدماتی ما در NA هزینه‌هایی شامل: چاپ آدرس جلسات، مخارج اطلاع‌رسانی و برقراری روابط عمومی و پیام‌رسانی در زندان‌ها، آموزش در سطح گروه‌ها و ... را دارند. ما برای پیام‌رسانی نیاز به پول داریم و وقتی که پول به اندازه کافی وجود داشته باشد می‌توانیم پیام خود را به معتادان بیشتری



با جلسات و انجمن ما ندارد. ما جایگاه و هویت حرفه‌ای خود را خارج از جلسات قرار می‌دهیم و به عنوان یک معتاد می‌دانیم که از جایگاه برابر و یکسان با بقیه اعضا برخورداریم.

ما با تعهد نسبت به غیر حرفه‌ای بودن اطمینان حاصل می‌کنیم تا راه سادهٔ انجمن ما تبدیل به یک میراث ماندگار نشود و با این تعهد و مسئولیت‌پذیری، وحدت و منافع مشترک



در سراسر جامعه برسانیم. این هزینه‌ها به انسجام گروه و تمرکز انجمن بر روی هدف اصلی خود کمک می‌کند. کمیته‌های خدماتی ما خودکفا نیستند و برای انجام وظایف خود به کمک مالی گروه‌ها نیازمند هستند.

ما برای اداره گروه و انجمن‌مان به پول احتیاج داریم و وقتی سید سنت هفتم را حمایت می‌کنیم، کسی نمی‌تواند برای ما خط مشی تعیین نماید یا محدودیتی برای حضور اعضا در جلسات به وجود بیاورد. از طریق حمایت منصفانه سید پول ما بر اصل برابری و

یکسانی با یکدیگر صحنه می‌گذاریم و فرصت سپاس‌گزاری از انجمن را برای همه اعضا فراهم می‌کنیم. سنت هفتم برای ما و گروه‌های ما آزادی به ارمغان می‌آورد و ما می‌توانیم با چشم باز بدون آن که مدیون یا بدهکار کسی خارج از انجمن باشیم، به دنیای اطراف خود نگاه کنیم.

سنت هفتم در خدمت سنت پنجم می‌باشد و از این طرف می‌توانیم تضمین کنیم که گروه‌های ما بتوانند پیام خود را به معتاد در حال عذاب برسانند. یعنی در واقع منابع مالی ما در گروه باعث پیام‌رسانی بهتر گروه

می‌شود. لازم است که فراموش نکنیم پیام ما رایگان است اما رساندن آن برای گروه هزینه دارد. با آزادی فردی که با بودن در NA کسب کردیم متوجه شدیم که همگی ما در قبال برنامه معتادان گمنام و پیام آن مسئول هستیم وقتی که سید سنت هفتم را حمایت می‌کنیم در واقع در حال کارکرد عملی قدم دوازده هستیم و به عنوان یک عضو سهم و مسئولیت خود را در قبال انجمن انجام می‌دهیم. این احساس مسئولیت و تعهد نسبت به پشتیبانی از گروه و انجمن معرف حس قدرشناسی و وفاداری ما می‌باشد.

با اعانه سهم منصفانه خود به سید سنت هفتم، خود را جزیی از یک کل بزرگ می‌دانیم و این موضوع باعث می‌شود اشتیاق و علاقه ما نسبت به عضویت در برنامه معتادان گمنام

بیشتر شود. گروه‌های ما برای انجام هدف اصلی خود به خدمات دیگری نیز نیاز دارند که مخارجی ندارد و سنت هفتم مسائل بسیار دیگری را به غیر از پول در بر می‌گیرد؛ همچون قبول تعهدات خدماتی در گروه، چیدن صندلی، چیدن میز نشیمن، تمیز کردن محل برگزاری جلسه و شاید از همه مهم‌تر، اعضای متعهدی که به طور مرتب و فعالانه در گروه شرکت می‌کنند. ما وقت، انرژی، خلاقیت، افکار و البته پول خود را اعانه می‌کنیم تا مطمئن شویم که انجمن به راه خود ادامه می‌دهد. در نتیجه متعهد بودن ما گروه می‌تواند پیام خود را به سایر معتادان برساند. خدمات گروهی و فعال بودن اعضا برای رساندن پیام، دو عامل اصلی خودکفایی هستند که هزینه‌ای هم ندارند.



Narcotics Anonymous

انجمن معتادان گمنام برای رساندن پیام نیاز به خدمت‌گزار دارد. خدمت‌گزاران مورد اعتماد اعضای داوطلبی هستند که می‌خواهند در خدمت انجمن باشند. در بعضی از شرایط ممکن است که بعضی از خدمات را نتوان به کمک اعضای داوطلب انجام داد و گاهی اوقات سطوح خدماتی ما برای انجام مسئولیتی خاص ممکن است به طور موقت و موردی نیاز به افراد حرفه‌ای نظیر وکیل یا حسابدار داشته باشند. در این صورت می‌توانند با یک فرد حرفه‌ای برای مدتی مشخص برای انجام آن کار، قراردادی را تنظیم کنند که آن کار را برای‌شان انجام دهد.

در برخی از مواقع نیز برای انجام اموری که به طور منظم و مشخص به آن احتیاج داریم؛ نظیر: مدیریت دفتر خدماتی، پاسخ‌گویی تلفنی، انجام اموری نظیر چاپ و ارسال

نشریات، ترجمه، ویراستاری و ... کارمندان مخصوصی را استخدام می‌کنیم. لازم به توضیح است اولویت اول‌مان برای استخدام کارمندان، اعضای NA هستند که با اصول برنامه آشنا بوده و در آن زمینه کاری تخصص لازم را دارا باشند.

قبل از این که کسی را استخدام کنیم باید در جلسات خدماتی گفتگو کنیم و منابع مالی را در نظر بگیریم و وقتی که صحت نیاز ما مشخص شد باید به صورت کاملاً شفاف و دقیقاً کاری را که نیاز است برای‌مان انجام دهند برای کارمندان مخصوص روشن کنیم. این کارمندان مستقیماً در برابر کمیته‌های خدماتی مربوطه، مسئول و پاسخگو هستند و در چهارچوب سنت‌ها کار می‌کنند و از آن‌ها می‌خواهیم که بر اساس رهنمودهای سنت‌های ما وظیفه خودشان را به انجام برسانند.

همگی را در راس قرار می‌دهیم. ما بهبودی را نمی‌فروشیم و آن را در انجمن به رایگان همراه با عشق با یکدیگر به مشارکت می‌گذاریم. این موضوع باعث ایجاد همدلی و امید در معتادان در حال عذاب می‌گردد.

اما در خصوص مراکز خدماتی لازم

است عنوان کنیم که مراکز خدماتی جایی هستند که کمیته‌های خدماتی در آن مشغول فعالیت هستند. به عنوان مثال دفاتر محلی و دفتر خدمات جهانی نمونه‌ای از این قبیل مراکز هستند که در آن خدمات NA به جهت توسعه هدف اصلی ارائه می‌شود.



اصفهان

بیست و پنجمین سالگرد فعالیت انجمن معتادان گمنام در استان اصفهان در تاریخ: ۱۴۰۲/۴/۸ برگزار شد.

این همایش در سالن شش هزار نفری حماسه ۲۵ آبان، از مجموعه ورزشی نقش جهان با نام «راه تازه‌ای برای زندگی» برگزار گردید. کمیته موقت همایش از اسفندماه ۱۴۰۱ تشکیل شد. از ابتدا حمایت و راهنمایی گروه‌های این ناحیه موجب شکل‌گیری فضای مناسب خدماتی جهت این رویداد عظیم شد و این همایش با حضور بیش از هفت هزار نفر در سالن همایش و بازدید ۸۴۶ نفر از پخش زنده آن مورد استقبال قرار گرفت. اعضای مشتاق از سراسر ایران پهناور و استان اصفهان از ساعت‌ها قبل در محل برگزاری همایش حضور پیدا کردند. ناحیه هفت انجمن معتادان گمنام ایران، دارای ۴۲۵ گروه و ۱۲۱۵ جلسه در هفته در قالب ۱۸ کمیته شهری در سطح استان اصفهان فعالیت می‌نماید.



لنگرود



همایش ۱۹ سالگی گروه‌های شهرستان‌های: لنگرود، املش، چاف، چمخاله، کومله، شلمان، دیوشل، خالکیاسر از توابع استان گیلان در تاریخ: ۱۴۰۲/۲/۲۱



کرمان



همایش تغییر و پاک‌زیستن (به مناسبت ۷۰ سالگی انجمن معتادان گمنام) در ناحیه ۹ (استان کرمان) در تاریخ: ۱۴۰۲/۴/۶





کتاب پایه
چرا اینجا هستیم؟

بهبودی چیزی است که در جلسات ما جریان دارد و مسئله مرگ و زندگی است.
ما متوجه شدیم این برنامه وقتی کار می‌کند که بهبودی را در اولویت قرار دهیم.



شیروان



بیستمین سالگرد تاسیس انجمن معتادان گمنام در
شیروان در تاریخ: ۱۴۰۲/۲/۲۹



فسا



گردهمایی سراسری پاکزیتن در شورای محلی شماره ۹ (شهرستان فسا و
حومه) در ناحیه ۸ (استان فارس) در تاریخ: ۱۴۰۲/۲/۲۹



میانه



همایش هجدهمین سال تاسیس گروه‌های بهبودی کمیته شهری شماره ۵ میانه
در ناحیه ۲۲ (استان آذربایجان شرقی) با شعار سفر ادامه دارد در تاریخ: ۱۴۰۲/۲/۲۹



ابهر



جلسه معرفی انجمن معتادان گمنام در هفته مبارزه با
مواد مخدر و جشن ۱۹ سالگی تشکیل گروه‌های ابهر



آنچه باعث شد ماندگار شوم

متوجه شدم که باید به دنبال راهنمایی باشم که بتوانم به کمک او اصول برنامه را یاد بگیرم. وقتی که راهنما گرفتم میل و اشتیاقم نسبت به ادامه مسیر بهبودی ام بیشتر شد. در ابتدای پاکی ام دیدن همدردانم، آغوش گرم خوش آمدگو، قضاوت نکردن اعضا و ایجاد حس همدلی و امنیت در گروه و داشتن راهنما، همه و همه، دست به دست هم داد تا بتوانم در جلسات شرکت کنم و پاکی و بهبودی خود را دنبال کنم. از خدا سپاس گزارم به خاطر این که عضوی از برنامه معتادان گمنام هستم و امیدوارم بتوانم همواره حامل پیام بهبودی برای اعضای بانویی که مثل خودم از درد اعتیاد در رنج هستند باشم. مریم هستم معتاد و ۱۸ سال و ۳ ماه است که پاک هستم.

بهبودی خودم را دنبال کنم. با شرکت مرتب در جلسات بهبودی بانوان، احساس برابری و همدلی را تجربه کردم و متوجه اصل رازداری و گمنامی شدم. حمایت اعضای گروه، تشویق و دل گرمی آن‌ها باعث ماندگاری من در برنامه شد. حس امنیت و سکوت در جلسات و قضاوت نکردن باعث شد بتوانم به راحتی در گروه مشارکت و صحبت کنم. این حس امنیت و همدلی باعث شد، تمایلم برای شرکت در جلسات بیشتر و بیشتر شود. بعد از مدتی حضور در برنامه به پیشنهاد اعضا، راهنما گرفتم و نکته جالب این بود که چون سن پاکی ام کم بود و تجربه ای نداشتم فکر می کردم باید راهنمایی انتخاب کنم که با کلاس و خوش تیپ باشد اما با صحبت کردن با اعضای قدیمی تر

همیشه فکر می کردم فقط مردها اعتیاد دارند و زن‌ها معتاد نمی شوند! برای همین همراه همسرم مصرف می کردم و مصرفم را از دیگران پنهان می کردم. روزی که پیام انجمن را گرفتم و به جلسات انجمن معتادان گمنام رفتم، متوجه شدم که اعضای هم نوع و هم جنس خودم در جلسات بهبودی حضور دارند. با دیدن اعضای بانو خیلی خوشحال شدم و متوجه شدم که تنها من نبوده ام که اعتیاد داشته ام و مواد مصرف می کردم. چیزی که آن روز مرا جذب کرد بغل کردن خوش آمدگو و برخورد مهربانانه او بود. با بودن در کنار سایر اعضای بانو در جلسات متوجه شدم که می شود عضوی از گروه باشم و در بین اعضا،

مریم - کرج

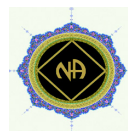


نامه های دریافتی

علی. م. تهران - محمد. کرمان - حمید - ناصر. ب. خراسان شمالی - عباس. محلات - حسین. آبیخش - میثم. گلپایگان - رضا. میامی - صفر. کرمانشاه - ولی. جاجرم - موسی. ب. اهواز - حسین. اهواز - بهمن. الف. کرمانشاه - نوازاله. کامفیروز - محمد. طبس - رضا. شیروان - احمد. ب. مرودشت - علیرضا. بجنورد - تکش. سنندج - عبدالله. م. فارس - عباس. کاشان - تیمور. ر. کامیاران - کاظم. اهواز - مهدی. بابلسر - محمود. قزوین - محسن. ی. خرم آباد - محمد. س. جیرفت - علی اکبر. جاجرم - غلام - رسول. الف. فارس - احسان. بهشهر - مهدی. د. کازرون - شهاب. ق. خرم آباد - یعقوب. م. قیروکارزین - امید. اشتهارد - جعفر. غ. گیلان - محسن. کرمانشاه - محمد. ک. شیراز - صمد. عسویه - مهدی. دیلم - سیروس. مبارکه - مرجان. کرمان - محمد. م. کرمان - میثم. ش. کرمان - فاطمه زهرا. آمل - رجب. ف. بابل - مجتبی. ابهر - احسان. اردستان - رسول. اصفهان - هادی. اهواز - الف. بم. بیژن. فیروزآباد - فاطمه. ز. بندرعباس - جمال. ن. بندرعباس - نیلوفر. بابل - ایوب. قزوین - مهدی. م. بیجار - کیهان. کرمانشاه - مهدی. کرمان - سمیه. س. ملایر - غلام. م. اندیمشک - حجت. ب. سعادتشهر - حامد. مشهد - بهزاد. ک. شاهین دژ - رضا. مشهد - پ. ک. جیرفت - مریم. سیرجان - ابوالفضل. خ. خمینی شهر - قیصر. داریوش. خ. گرگان - سهراب. ع. تهران -

عکس های رسیده: جلسه باز حصار خروان قزوین - جلسه باز رودان - غرفه اطلاع رسانی کمیته شهری بهبهان - ۱۶ سالگی گروه های سمیرم - کارگاه آموزشی H&A ناحیه ۲۲ - گردهمایی کمیته شهری ۱ ناحیه ۱۰ - همایش زندان مرکزی همدان

از کلیه عزیزانی که برای ما نامه ارسال کرده اند سپاس گزاریم. با توجه به محدود بودن ظرفیت مجله در هر شماره این امکان وجود دارد که در شماره های بعدی از تجارب ارزنده شما استفاده شود. با ما همراه باشید.



شادی و غم



امین. ر - چهارم حال و بختیاری

« عرض سلام و احترام دارم خدمت همه همدردان عزیزم. امیدوارم حال همه شما خوب باشد و از خداوند مهربان برای همه شما آرامش و سلامتی، طلب می‌کنم. نزدیک به تولد سیزده سالگی پاک‌ی من است و همچنین سالگرد فوت مادرم نیز هست. من ده سال است که تولدم را با این مناسبت تجربه می‌کنم. در سه سال پاک‌ی ام، مادرم فوت شد و این اتفاق باعث شد احساسات شادی و غم را همزمان تجربه کنم. مادرم از پاک شدن من خیلی خوشحال بود و من هم سعی می‌کنم که هر دو احساس را بپذیرم ولی احساس غالب‌تر من شادی باشد. می‌دانم بهبودی، بالا و پایین دارد و من همیشه باید علی‌رغم هر اتفاقی، پاک‌ی خود را حفظ کنم و تسلیم اصول برنامه معتادان گمنام باشم و می‌دانم که این سفر ادامه دارد. در آخر مشارکت از همه همدردانم که مستقیم و یا غیر مستقیم به من کمک کردند تا پاک‌ی و بهبودی را تجربه کنم، سپاس‌گزارم.

انگشت نما



مجتبی. ز - خرامه. فارس

به هیچ دارو و درمانی نداشتیم. زجه می‌زد و درد خماری وجودم را متلاشی می‌کرد. مادرم هم بالای سرم گریه می‌کرد. چند روز گذشت. وضعیت جسمانی‌ام کم‌کم رو به بهبودی بود که یک جلسه در روستای ما شکل گرفت و من در آن شرکت کردم. من کم سن و سال‌ترین عضو اون جا بودم. شروع کردم به مطالعه نشریات، قدم کار کردم، جلسه رفتم، خدمت گرفتم، هرکاری می‌کردم تا بتوانم بهبودی را داشته باشم. تمام اهل روستا ناباورانه مرا تشویق می‌کردند. گرچه باورم نداشتند. حضور خداوند را در زندگی‌ام می‌دیدم. شروع به ورزش کردم. در رشته فوتبال چندین بار تیم ما مقام اول را کسب کرد. بهترین بازیکن خوش اخلاق سال هم شدم و در رشته دو و میدانی مقام اول و دوم را کسب کردم و این را کاملاً درک کرده بودم که پذیرش اجتماعی مفهومش بهبودی نیست. من به تنهایی نمی‌توانم پاک بمانم حتی نمی‌توانم زندگی کنم. بلکه عزیزان میان سردی روزگارم، دست‌های گرم خداوند نمایان شد. امروز با کمک برنامه و کارکرد قدم‌ها، رهجو دارم. ازدواج کردم. دارای یه دختر و یه پسر هستم. مستقل و شاغل هستم. بعد از گذشت سیزده سال، جایگاه برنامه برایم مثل روز اول است و هیچ وقت برایم کم‌رنگ نشده چون می‌دانم نبود انجمن معتادان گمنام دوباره همان زمستان سرد را برایم رقم می‌زند. امروز به کمک برنامه سیزده سال و پنج روز است که پاک هستم.

هوا سرد بود و تمام روستا یخ‌بندان، سوت و کور مثل شهر مردگان. گاه‌گاهی صدای سگان سکوت را می‌شکست. غم، شکست، افسردگی، ناامیدی، حقارت، احساس پشیمانی، ندامت و گناه وجودم را احاطه کرده بود. آه خدایا چه قدر سخت بود. زمستان با سوز و سرما جولان می‌داد و اعتیاد در زندگی من هزار برابر بیشتر. با خود می‌گفتم دیگر راهی برای برگشت نیست. اعتیاد مرا خواهد کشت. سیگارهای پی در پی، آسم و تنگی نفس را برایم به ارمغان آورده بود. هفده سال داشتم! خانواده‌ام کاملاً از من قطع امید کرده بودند و مرا طرد کردند. در یک روستای کم جمعیت انگشت نما شده بودم! بارها به تنهایی قطع مصرف کردم ولی نتیجه نداد. متوجه شده بودم که به کمک نیاز دارم ولی نمی‌دانستم از کجا و چگونه. صادقانه‌ترین تلاشم به شکست منجر می‌شد. با خود می‌گفتم خداوند مرا فراموش کرده! اصلاً و هیچ وقت صدایم را نمی‌شنود! غم، افسردگی و تنهایی وجودم را در بر گرفته بود و به خاطر تنگی نفس کاملاً خود را باخته بودم و ناامیدی برایم وجود نداشت. میان غم و ناامیدی‌ها پیام برنامه را از طرف یک عضو تازه‌وارد دریافت کردم. من فکر می‌کردم دیگه کارم تمومه ولی یه چیزی از درون بهم می‌گفت: بلند شو و از نو شروع کن. همان روز قطع مصرف کردم. چون روستای ما از شهر دور بود و دسترسی

تمایل به رشد



اغلب ما وقتی به جلسات انجمن معتادان گمنام ملحق می‌شویم و تمایل به پاک ماندن در ما ایجاد می‌شود، عضویت در جلسه را تجربه می‌کنیم و خیلی زودتر از تصوراتمان اولین و ارزشمندترین هدیه را از این فضا دریافت می‌نمائیم. از اعتیاد فعال رهایی پیدا می‌کنیم و ناباورانه این معجزه بزرگ را ساعت به ساعت و روز به روز زندگی می‌کنیم. ما هر روز برای شرکت کردن در یک جلسه اشتیاق شگفت‌انگیزی پیدا کرده و به سرعت به انجمن احساس تعلق می‌کنیم.

بعد از آن است که یک سوال مدام در ذهنمان تکرار می‌شود: حالا که از مصرف مواد مخدر رها شده‌ام و شعله‌های اعتیاد فعالم آرام گرفته است چه باید بکنم؟

«تمایل به رشد»، ما اشتیاق پیدا می‌کنیم که رشد کنیم و به تمام وعده‌هایی که در برنامه شنیده‌ایم، دست پیدا کنیم و راه جدید زندگی را با اصول پیشنهادی برنامه تجربه کنیم. ما دوست داریم احساس مفید بودن را تجربه کنیم و الگوهای رفتاری خود را تغییر دهیم اما دستیابی به این مهم به اندازه تشخیص آن ساده و راحت نیست.

ما می‌دانیم که تمنای بهبودی برای خود و بیشتر از آن، آرزو و امید به بهبودی برای دیگر معتادان یک خواهش قلبی است و هیچ یک از ما به تنهایی قادر به برآورده کردن آرزوی خود و هیچ معتاد دیگری نیستیم. ما با ترس‌های فلج کننده وارد برنامه شده‌ایم و باز هم می‌ترسیم. ما از این حد احساس نیاز به یکدیگر می‌ترسیم و شاید به‌طور مدام، ترس از دست دادن برنامه و فضای بهبودی را داشته باشیم و فقط می‌توانیم اعتماد به برنامه و عشق و محبت به دیگر معتادان را جایگزین ترس‌های اعتیادی خود کنیم. ما به «اتحاد» نیاز داریم و با قلبمان اهمیت این نیاز را درک می‌کنیم.

شاید هیچ یک از ما تعریف مشابهی از مفهوم اتحاد در انجمن معتادان گمنام نداشته باشیم اما در یک درک جامع با هم تفاهم داریم، این‌که: هر مانعی بین عضو و بهبودی را می‌توانیم با اتحادمان از بین ببریم و در این میان تازه‌واردان از همه مهم‌ترند. همین دیدگاه و درک مشترکمان بسیاری از ما را

تشویق می‌نماید و به ما انگیزه می‌دهد تا برای تبدیل شدن به عضوی با تمایل به رشد بالا و مسئولیت‌پذیر تلاش و کوشش کنیم. چه بسا میزان مسئولیت‌پذیری هر عضو می‌تواند نشانه آشکاری از داشتن روحیه اتحاد و پذیرش اهمیت این موضوع باشد که بهبودی شخصی ما به وحدت NA بستگی دارد و واضح است که اتحاد NA هم به بهبودی شخصی اعضایش وابسته است. هرچه قدم‌ها را بیشتر در زندگی خود اجرا می‌کنیم، بهتر می‌توانیم دیگران را درک کنیم و اصل روحانی همدلی را به اجرا درآوریم که لازمه تحکیم پیوندهای ماست.

اعضایی که تمایل به رشد و بهبودی دارند چون همیشه به دنبال تجربیات بیشتر هستند، هیچ‌وقت نمی‌توانند خود را از دیگران جدا بدانند و خوب درک کرده‌اند که دیگران جزئی از بهبودی‌شان هستند و نمی‌توانند آن‌ها را حذف کنند و یا به ضرر آن‌ها کاری انجام دهند. چه شوق و اشتیاق هیجان‌انگیزی در ما به‌وجود می‌آید وقتی که می‌بینیم معتادی خسته و مستأصل با حضور در جلسه، دست نیاز به سوی دیگر معتادان دراز کرده و بهبودی خود را شروع می‌کند. دیگر برایمان مهم نیست که این معتاد چگونه تمایل به تغییر پیدا کرده و یا از کجا پیام‌مان را دریافت کرده است. بلکه اهمیت در این است که می‌خواهیم با یکدیگر اصول پایه را زنده نگهداریم تا برای همیشه اطمینان حاصل کنیم که بهبودی در دسترس است و این تمایل به رشد در خودمان است که باعث می‌شود که رشد و بهبودی دیگران را هم قویا خواستار باشیم و در راستای آن کوشش کنیم.

محکم‌ترین پیوند اتحاد در انجمن را می‌توان بین یک عضو با انجمن و اصول روحانی آن به روشنی دریافت. زمانی که برای پاکی و بهبودی‌مان شکرگزار هستیم و بهترین راه سپاس‌گزاری از خداوند را در رساندن پیام به معتادان در حال عذاب می‌دانیم، دیگر هیچ چیز قادر نیست ما را از یکدیگر جدا نماید. سپاس‌گزاری در عمل آن است که از تمامی هدایای این برنامه برای کمک به دیگران استفاده کنیم.

این یک واقعیت است که NA امروزه با گذشته خود تفاوت دارد و این تفاوت در نتیجه موفقیت و رشد ما اتفاق افتاده است. ما می‌توانیم

منافع مشترک را تمرین کنیم و با روحیه‌ای که از تمایل به رشد در ما نمایان شده‌است با اعتیادمان روبرو شویم. ما می‌خواهیم انسجام و همبستگی تمام معتادان را به عمل درآوریم. زمانی که در حال مشارکت در جلسه خود هستیم به‌عنوان یک پیش نیاز قطعی، به بقای انجمن و منافع مشترک فکر می‌کنیم. ما با روشن‌بینی کلمات را به زبان جاری می‌کنیم تا مطمئن شویم که تجربه، نیرو، عشق و امید را با دیگر معتادان به اشتراک گذاشته‌ایم. ما با نیت خیر در انجمن به حضورمان ادامه می‌دهیم و همین‌طور راهنمای دیگر معتادان بودن و متصل بودن به قدم‌های دوازده‌گانه را راهی برای ایجاد و حفظ اتحاد می‌دانیم. گاهی برای ما معنا و مفهوم اتحاد در خدمت کردن مصداق پیدا می‌کند. ما با تمام وجود و با بیشترین تمایل خواستار این هستیم که بخشی از خدمات در انجمن معتادان گمنام و یا در گروه خود را به‌عهده بگیریم. اغلب ما در خدمت‌طوری وظایف محوله خود را به بهترین شکل انجام می‌دهیم که حتی خودمان را هم شگفت‌زده می‌کند. چطور ممکن است با این



معجزه ۹۰ روز ۹۰ جلسه!

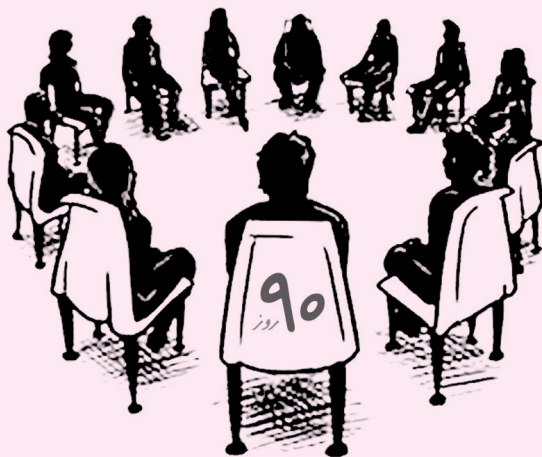
محمدتقی - اصفهان (تبعه افغانستان)

« از کودکی با بقیه فرق داشتم. همیشه دنبال چیزی بودم که حالمو خوب کنه. مدام دعوا می‌کردم. اوایل پدرم به من افتخار می‌کرد که از بقیه بچه‌ها قویتر هستم و من هم به خاطر تایید شدن هر روز دست به کارهایی می‌زدم که بچه‌های هم سن و سال من نمی‌کردند. کم‌کم به خاطر رفتارهایم خانواده‌ام مرا تنبیه می‌کردند. به جایی رسیدم که هر اتفاقی در محل می‌افتاد منو مقصر اون می‌دونستند. مدتی گذشت و در هجده سالگی اولین بار با مواد مخدر آشنا شدم. و با یکی از رفیقام مصرف کردم انگار به آرامشی بهم دست داد. چند ماه بعد برای مسابقه فوتبال مصرف کردم. موقع دویدن انگار اصلا خسته نمی‌شدم! همین‌طور به مصرف ادامه می‌دادم. حدود پنج ماه بعد با مواد دیگری آشنا شدم. خیلی طول نکشید که متوجه شدم دیگه نمی‌تونم بدون مصرف زندگی کنم. شروع به جایگزین کردن موادهای دیگری کردم اما جواب نداد. راهی برای قطع مصرف بلد نبودم تا این‌که سال ۱۳۸۸ به کمک یکی از دوستانم به اولین جلسه NA رفتم. در طول جلسه یکی از اعضا گفت: لغزش مال معتاده! و من انگار منتظر چنین حرفی بودم! رفتم و چند سال دیگه مصرف کردم. آشفته‌تر شده بودم و خانواده‌ام دیگه ازم خسته شده بودند. تصمیم گرفتم ازدواج کنم بلکه قطع مصرف کنم.

چندین بار برای قطع مصرف به مراکز مختلفی رفتم اما هر دفعه به بهانه‌ای مصرف می‌کردم. از اون جایی که عاشق همسرم بودم خجالت می‌کشیدم با اون حال و روز باهاش زندگی کنم. خانه را ترک کردم و به خرابه‌های یک محله که کنار رودخانه زاینده‌رود بود رفتم و دست به خودکشی زدم اما نمردم. همسرم تقاضای طلاق داد و منو ترک کرد. من هم به مرکز سم‌زدایی رفتم. یک ساعت منتظر نشستم که بزارن برم داخل ولی قبول نمی‌کردند تا این‌که یکی از مسئولین اون‌جا صدام زد گفت: خماری؟ در جواب گفتم: بله، پرسید می‌خواهی مصرف کنی بعد بیای؟ جواب دادم نه، اونم پذیرش کرد و من ۳۴ روز در آن‌جا ماندم. در این مدت به خانواده‌ام اطلاع دادند اما کسی حاضر نمی‌شد بیاد منو تحویل بگیره بالاخره ترخیص شدم. جایی رو نداشتم برم. از سر ناامیدی به جلسات NA رفتم. اعضای گروه مشتاقانه منو بغل کردند و بهم عشق دادند. کسی نگفت از کجا اومدی! فقط گفتن خوش اومدی! احساس کردم مکان امنی که دنبالش بودم و می‌خواستم همین‌جاست.

بعد از شرکت در ۹۰ روز ۹۰ جلسه راهنما گرفتم و شروع به کارکردن قدم‌ها کردم. با دست‌آویزهای قدم یک آشنا شدم. یکی از دست‌آویزهای من این بود که اگر همسرم طلاق بگیره دوباره

مصرف کنم. با کمک راهنمایم متوجه شدم من بیماری اعتیاد دارم و با مصرف مواد چیزی حل نمیشه. معجزه این بود که همسرم رفته بود و من ۵ سال و ۷ ماه است که پاکم و اصول را در زندگی‌ام اجرا می‌کنم چون می‌دانم بیماری اعتیاد بیکار ننشسته. دوستان برام دعا کنید همسرم برگرده.



سرعت از آن‌همه انزوا و تنهایی تبدیل به جزئی از کل شده باشیم؟ وقوع معجزات در برنامه شاید برای ما همین باشد. ما کم‌کم مفهوم زندگی جمعی را درک کرده‌ایم. ما سهم منصفانه خود را پرداخت می‌کنیم و راضی نمی‌شویم اگر در مورد مسئولیت‌های یک عضو در قبال خدمات انجمن بی‌تفاوت باشیم. خدمت به ما حس ارزشمند بودن می‌دهد و درس‌های بسیاری را در راستای اتحاد به ما می‌آموزد. آزادی فردی ما به آزادی گروه تبدیل می‌شود و می‌دانیم که این‌جا می‌باید تمرین کنیم که انجمن‌مان را حفظ و حراست کنیم حتی وقتی چیزی برخلاف میل ماست و یا درک ما در موضوعات و حتی برداشت‌مان از اصول با دیگران متفاوت است. ما در این لحظات و این مواقع با در دست داشتن تمام اصول روحانی که آموزش دیده‌ایم اتحاد را تمرین می‌کنیم، سکوت می‌کنیم و جویای اراده نیروی برترمان می‌شویم. ما می‌خواهیم که همیشه بخشی از راه حل باشیم و نه قسمتی از مشکل. ما با هم پاک می‌مانیم و بهبود پیدا می‌کنیم.

کمیته کارگاه‌های آموزشی شورای منطقه ایران



طعم زندگی

اعظم. پ - مشهد

خیلی دوست دارم از طریق مجله پیام بهبودی داستان اعتیاد و بهبودی ام و چالش های آن را بازگو کنم شاید پیامی باشد برای یکی از همدردانم. در سال ۱۳۸۸ به همراه همسرم قطع مصرف کردم اما بعد از گذشت یک سال، نسبت به اصول بی تفاوت و بی اهمیت شدم و فکر کردم الکل یک ماده مخدر نیست و از این طریق اعتیادم مجدداً فعال شد و من را به ورطه شکست و مصرف دوباره مواد مخدر برد. نزدیک به پنج

داشتم و درگیر مصرف فرزندانم بودم و با این که جلسه بانوان با منزل ما فاصله زیادی داشت اما باور داشتم که زندگی پاک، لذت بخش است. در کنار تمام این بحث ها، معجزات و مشکلات در زندگی امروزم، دخترم پاک شده و در حال حاضر ۶ ماه و ۳ روز است که پاکی دارد و پسر من نیز در حال سم زدایی می باشد. من هم به عنوان الگوسعی می کنم پیام رسان و جاذبه ای برای فرزندانم باشم. لازمه زندگی پاک، آگاهی و عمل به اصول و کارکرد منظم دوازده قدم و تکرار نکردن اشتباه های گذشته است. بابت این بیداری سپاس گزارم و تا زمانی که پای بند اصول این برنامه و تسلیم باشم سفر ادامه دارد و هر روز الهامات تازه ای نیز خواهد شد.

سال در اعتیاد فعال و مصرف بودم که دو فرزندم با الگوبرداری از من، آن ها هم کنارم شروع به مصرف مواد مخدر کردند. در این برهه تاریک و آشفته گی های آن برای تهیه مواد و مصرف درگیر کش و قوس های فراوانی شدم و با این که همسرم استوار به دنبال بهبودی خود بود اما من در حال جنگ و انکار واقعیت بودم طوری که اعتیاد مرا به عجز و درماندگی و شکست کامل کشاند. اعتیاد باعث شده بود در منزلی خودم را محبوس کنم و بعد از چند روز خماری و سوء تغذیه بی حال افتاده بودم که نجاتم دادند. این اتفاق و اتفاقات دیگر چنان تکانی به من داد که باعث گردید بعد از دوره سم زدایی وارد NA و چرخه بهبودی شوم. با وجود فراز و نشیب هایی که در دوران بهبودی

در دسترس بودن گروه و جاذبه اعضا

سعید. ع - خرمشهر

داستان بهبودی من از آن جایی شروع شد که بدون هیچ انگیزه ای به زندگی، وارد انجمن معتادان گمنام شدم. در دسترس بودن یک جلسه بهبودی و جاذبه اعضای گروه باعث شد که من نجات پیدا کنم. من در جایی که اعضای گروه جلسه برگزار می کردند با فاصله پنجاه متری تا درب جلسه مصرف می کردم. جاذبه اعضای گروه خیلی برایم حیرت آور بود. دیدن تعدادی از یارهای بازییم و برادرم که در آن گروه شرکت می کرد و رفتار و کردار آن ها مرا به خود جذب کرد و توانستم یک شب در شب چپ دهی گروه به آن ها ملحق شوم و

وعده آزادی برنامه را دادند. در حال حاضر ده سال و ده ماه از آن شب رویایی می گذرد و من اکنون خدمت گزار انجمن معتادان گمنام هستم.

آن شب به یادماندنی و در آغوش کشیدنم از سوی خوش آمدگو خیلی برایم لذت بخش بود. هر کدام از اعضا به نوعی تا پاسی از شب جهت کمک کنارم بودند و به من پیام امید و





در عین تردید و دودلی



راحله - بجنورد



در سال ۱۳۸۲، زمانی که انجمن معتادان گمنام به آن صورت شناخته شده نبود من پیام را از برادر بزرگ‌ترم دریافت کردم که تا قبل از آن آمیدی به پاک شدن او نداشتم. کسی که از همان کودکی ام می‌دانستم که مصرف کننده است و تا آن زمان تمامی تلاش‌های خانواده‌ام برای پاک شدنش بی‌فایده بود. هر چه تلاش می‌کردند که به او کمک کنند، بیشتر و بیشتر در اعتیاد غرق می‌شد. برادرم سال ۱۳۸۱ در تهران وارد انجمن معتادان گمنام شده بود و ما در عین ناباوری پس از یک سال او را دیدیم که برای جشن یک سال پاک‌اش به همراه راهنما و چند نفر از اعضای انجمن به مشهد و منزل پدرم آمده بودند. او دیگر هیچ شباهتی به آن آدم قبل نداشت. کاملاً تغییر کرده بود. نمی‌توانستم باور کنم که فقط با جلسه رفتن و کمک چند عضو توانسته بود پاک بماند. من و همسر هم برای جشن به مشهد رفتیم. مصرف می‌کردیم و هیچ‌کس جز همسر از مصرف من خبر نداشت. شب جشن یک سالگی برادرم، درونم پر از دلهره و آشوب بود. سوالاتی ذهنم را مشغول کرده بود. «مگر می‌شود؟ چه اتفاقی افتاده که توانسته پاک بماند؟»

می‌خواستم از او کمک بخواهم ولی می‌ترسیدم تا این‌که بعد از مدتی، پا روی ترسم گذاشتم و به برادرم زنگ زدم و جریان را گفتم و از او کمک خواستم. او از من خواست در اولین فرصت به

تهران بروم. تابستان ۱۳۸۲ بود که به تهران رفتم و با کمک برادرم و همسرش پاک شدم و برای اولین بار در یک جلسه بهبودی واقع در پارک والفجر شرکت کردم و برای سه ماه پاک بودم. تا این‌که مجبور بودم برای ادامه زندگی‌ام به شهر خودمان برگردم ولی از آن‌جایی که هنوز در شهرمان جلسات معتادان گمنام شروع به فعالیت نکرده بود و من هم که هیچ ابزار، اصول و راهنمایی نداشتیم، لغزش کردم و پس از سه سال دوباره در سال ۱۳۸۵ که به تازگی انجمن در شهرمان شروع بکار کرده بود؛ در یک روز سرد زمستانی زمانی که درونم مملو از تاریکی و سرما بود در عین تردید و دودلی به همراه همسرم وارد یک جلسه بهبودی در شهر خودمان شدم. من پاک شدم و به طور منظم در جلسات شرکت می‌کردم و همسر هم یک ماه بعد از من قطع مصرف کرد.

اوایل ورود به برنامه، زندگی‌ام به وضوح غیر قابل اداره شده بود و درونم پر از آشفتگی، ترس، یاس، ناباوری، شکست و ضعف بود اما تنها چیزی که باعث شد در آن مقطع، پاک‌ام را حفظ کنم؛ شرکت مرتب در جلسات بهبودی بود. آن‌چه مرا با وجود کش و قوس‌های درونی‌ام در انجمن نگه داشت قدم‌های دوازده‌گانه برنامه معتادان گمنام بود. گویی برای من نوشته شده بودند. آن‌چه را که نمی‌دانستم به من آموخت. اصول روحانی صداقت، روشن‌بینی، تمایل، عشق، تعهد، پشتکار، استقامت و ایمان باعث شد که رشد بکنم و زندگی بدون مواد مخدر را

تجربه کنم.

امروز هیچ اثری از آن آدم ضعیف، ناتوان و درمانده نیست. مادامی که اصول روحانی را در زندگی‌ام اجرا می‌کنم، گویی جانی دوباره می‌گیرم و توانی بیشتر برای ایستادن، زندگی کردن، عشق دادن، خدمت کردن و دیدن و پذیرفتن واقعیت‌های زندگی پیدا می‌کنم.

در تمام سال‌هایی که در انجمن بودم هر چه بیشتر اصول برنامه را تمرین کردم، ایمانم قوی‌تر شد و باعث شد بتوانم با وجود تمام مشکلات و مصائب هم‌چنان بایستم، حتی اگر عزیزی را از دست دادم باز هم هم‌چنان ادامه دادم. در طی مسیر بهبودی متوجه بیماری صعب‌العلاجی در درونم شدم اما باز هم ایستادم و ادامه دادم. امروز تصمیم می‌گیرم و عمل می‌کنم زیرا می‌دانم که دعا به تنهایی کارساز نیست و بهبودی نتیجه دعا و عمل است.

با وجود بیماری صعب‌العلاج، قدرت قدم‌ها، اصول روحانی، قدرت ایمان به خداوندی که بارها و بارها حضورش را حس کرده‌ام به من قدرت ایستادن داد تا زنده بمانم و ادامه دهم. زندگی کردن در کنار خدمت کردن، عشق دادن حتی در لحظاتی که نفرت بخواهد سایه بیفکند. امروز پس از شانزده سال و شش ماه خداوند را پیدا کرده‌ام. منبع اصلی تمام زیبایی‌ها، خداوندی که آهنگ آرامش، امنیت، عشق و سرزندگی و امید را در زندگی‌ام می‌نوازد تا من نیز بتوانم پیام‌رسان برنامه معتادان گمنام باشم و بتوانم امید را در دل یک عضو دیگر روشن کنم.

ایمان - شاهین شهر



بعد از دو سال فراری بودن از شهر و زادگاهم، یک روز که به خانه برگشتم تقریباً ساعت پنج عصر بود که پسر دایی‌ام که قبلاً هم با هم مصرف می‌کردیم، تماس گرفت و از من خواست که با هم بیرون برویم. یادم هست وقتی سوار ماشینش شدم، با این‌که خیلی وقت بود که همدیگر را ندیده بودیم اما زیاد حرف نزدیم. تمام تصورم این بود که می‌خواهیم برویم و با هم مصرف کنیم. او گفت یک دوست دیگر را سوار می‌کنیم و بعد به یک جای خوب می‌رویم. به محض دیدن دوستی که گفته بود، او را شناختم. خیلی تعجب کردم. با خودم گفتم: چطور ممکن است این آقایی که تا دیروز در اثر مصرف کنار خیابان افتاده بود تا این حد سرحال شده باشد؟! حتماً مواد مصرفی‌اش را عوض کرده است! طولی نکشید که به محل شهرداری شهرمان رسیدیم. زمانی که پیاده شدم دیدم که حدود ده تا پانزده نفر از معتادهای شهرمان که آن‌ها را هم می‌شناختم، آن‌جا جمع شده‌اند. وقتی مرا دیدند، لبخند زنان به سمت من آمدند. شاید در طی چند لحظه، هزار نوع فکر به ذهنم هجوم آورد. آیا اینجا کلاس خاصی برگزار می‌شود؟ چه دلیلی باعث شده این همه معتاد یک‌جا جمع شوند و خوشحال هم باشند؟ تا آن روز من هیچ اسمی از NA نشنیده بودم. وقتی دوستانم به طرفم آمدند و مرا در آغوش گرفتند، با آن‌که نمی‌دانستم چه خبر است! برای اولین بار در کنار چند معتاد، احساس خوبی پیدا کردم.

حس دوست داشته شدن



تنها چیزی که باعث شد من امروز شانزده سال و سه ماه و پنج روز پاک باشم، عشقی بود که همان روز اول از دوستان دریافت کردم. آن‌ها با حس همدردی که به من انتقال دادند، پیام برنامه معتادان گمنام را به من رساندند.

امروز خودم را در قبال تازه‌واردان، مسئول می‌دانم و سعی می‌کنم تمام تلاش خود را انجام دهم تا باعث شعله‌ور شدن آتش اشتیاق‌شان باشم.

به امید روزی که هیچ معتادی از درد اعتیاد، در هیچ کجای دنیا از بین نرود.

داخل جلسه رفتیم و بعد از یک ساعت و نیم که جلسه تمام شد و بیرون آمدیم، یکی از بچه‌ها مرا به کناری کشید و فقط پرسید: ایمان خسته نشدی؟ تا کی می‌خوای به مصرف ادامه بدی؟ که در یک آن، بغض چند ساله‌ام ترکید و چند دقیقه‌ای گریه کردم. دوستم فقط سکوت کرد و دستش را روی شانه‌ام گذاشت و این اولین بار بود که من حس «دوست داشته شدن» را فهمیدم. بعد از آن روز به طور مرتب در جلسات شرکت کردم و اصول برنامه را در زندگی‌ام به اجرا در آوردم و روزگaram سراسر امید و آرامش شد.

هدیه مجله پیام بهبودی

سیروس - بوشهر

«چند روز پیش در یک جلسه، مجله پیام بهبودی را از یکی از اعضا هدیه گرفتم. وقتی مجله را مطالعه کردم، از این‌که توانسته بودم تجربه بقیه همدردانم را از سراسر کشور، بخوانم حس بسیار خوبی را تجربه کردم. در صفحه آخر مجله پیام بهبودی، جدولی را دیدم. شروع به حل آن

کردم.

بعد از این‌که کلمات را پیدا کردم، برای رسیدن به جواب جدول، وادار شدم کتاب پایه را مطالعه کنم و وقتی جواب را پیدا کردم باعث شوق و ذوق و خوشحالی‌م شد. این شوق باعث علاقه‌مند شدنم به مطالعه کتاب پایه شد.

از خدمت‌گزاران مجله پیام بهبودی تشکر می‌کنم که این پیام را به من رساندند. امروز که این نامه را برای شما می‌فرستم، شش ماه است که پاک هستم.





شانس دوباره



مهدی - محمودآباد

اسم من مهدی و یک معتاد هستم. حدود ۸ ساله که با انجمن معتادان گمنام آشنا هستم و در این مدت با کمک خدا و دوستانم زندگی‌ام خیلی تغییر کرده است. وقتی با انجمن آشنا شدم سواد خواندن و نوشتن نداشتم و با کمک انجمن نوشتن را یاد گرفتم. حرف زدن بلد نبودم. با حضور در جلسات بهبودی حرف زدن را یاد گرفتم. الان که این نامه را می‌نویسم چهار روزی که دوباره پاک شدم و این شانس دوباره‌ای بود که خداوند به من داد. از خدا می‌خواهم به من کمک کند تا هرگز از انجمن فاصله نگیرم. من در شش سال و نیم پاکی لغزش کردم و ناامید و خسته به انجمن برگشتم. دلیل لغزش من مشارکت نکردن، صادق نبودن، جلسه نرفتن و قدم کار نکردن بود. از خدا و از انجمن معتادان گمنام سپاس گزارم که جان دوباره به من داد. امروز بیشتر از گذشته به زندگی و بهبودی امید دارم.

نود روز نود جلسه

پیمان - گناوه

بعد از چندین بار قطع مصرف مواد مخدر، لطف خدا شامل حالم شد و وارد برنامه شدم. نود روز در نود جلسه شرکت کردم و با وجود تمام دردهای جسمی که داشتم، نشستم و به مشارکت‌های اعضا گوش دادم. به طور مرتب به جلسات رفتم و دست نیاز به سمت اعضای گروه دراز کردم و با تمام مشکلات مالی و روحی که اجبار به مصرف برایم به بار آورده بود، تحمل کردم و مواد مصرف نکردم. امروز در جلسات بهبودی خدمت‌گزار هستم و سعی می‌کنم در امر پیام‌رسانی در کنار سایر اعضای گروه نقش مؤثری داشته باشم. بابت راهنما و کارکرد قدم‌ها و دوستانی که در این مسیر یاری‌ام کردند و کمک کردند تا این مسیر را انتخاب کنم، از خداوند سپاس گزارم. پیمان هستم معتاد و دو سال و سه ماه و ۲۴ روز است که پاک هستم.

لحظات سخت



محمود. ح - اصفهان

زندگی‌ام را پُر کرد. در آن لحظات سخت، بیماری به من می‌گفت: دیدی که نهایت این همه جلسه رفتن و خدمت، قدم، سنت و مفاهیم کار کردن به کجا کشید؟ بیماری اعتیاد می‌خواست با زیرکی فوت پسر من را به گردن برنامه بیندازد و از این طریق مرا به سمت مصرف مواد سوق دهد. ولی در آن حال، تنها چیزی که به من کمک کرد، قدم اول بود. یادم آمد که من عاجزم و در هیچ شرایطی توان مصرف مواد مخدر را ندارم.

امروز هیچ توجیه و بهانه‌ای برای بازگشت به گذشته، ندارم. تسلیم برنامه بودن و اقرار و مرتب به جلسه رفتن، مرا از آن بحران نجات داد. این‌ها را گفتم که بگویم قدرت اصول روحانی انجمن بسیار زیاد است و در بدترین شرایط می‌تواند مرا پاک نگه دارد. فقط کافی است سه اصل ضروری روحانی را که شامل صداقت، روشن‌بینی و تمایل می‌شود، همیشه همراه خود داشته باشم.

برای تک‌تک دوستان بهبودی‌آرزوی سربلندی و سلامتی دارم. این بهترین فرصت است که به من از طرف خداوند عطا شده تا پاک باشم و به دیگران نیز در مسیر بهبودی و رهایی از اعتیاد فعال کمک کنم.

پانزده سال تخریب مواد داشتم. از ۲۵ سالگی شروع به مصرف مواد مخدر کردم و هیچ وقت به فکر قطع مصرف نبودم. من یک فرهنگی و معلم بودم. هیچ مشکلی با تهیه و مصرف مواد نداشتم. تا این‌که نمی‌دانم چه اتفاقی افتاد و پیام انجمن را از فردی غیرمعتاد دریافت کردم. کسی که پیام را به من داد بهترین دوستم بود و متأسفانه حالا از دنیا رفته است. وقتی برای اولین بار به یک جلسه رفتم، چیز زیادی متوجه نشدم اما آخر جلسه، احساس خوشایندی داشتم و خیلی سرحال بودم. جلسه، بسیار جالب و دوست داشتنی، به نظر آمد. همان شب پیام انجمن را گرفتم و قطع مصرف کردم و تا الان، شکر خدا، به طور مرتب به جلسه رفته می‌روم و خدمت می‌کنم و امروز چهارده سال و هشت ماه و شش روز است که پاک هستم. در طی این مدت برای من اتفاقی افتاد که مرا تا یک قدمی لغزش برد اما NA مرا نجات داد. یک ماه مانده بود که تولد سیزده سالگی‌ام را جشن بگیرم که در یک حادثه، پسر ۲۲ ساله‌ام را از دست دادم. پسر من از همه لحاظ نمونه و رتبه برتر ریاضی و کنکور بود. غم و اندوه، تمام

هدف

جابر - رشت

« از وقتی که بچه بودم نمی دانستم هدفم از زندگی کردن چیست؟ وقتی که بزرگ تر شدم، اهداف زیادی برای خود متصور بودم. دوست داشتم دکتر یا مهندس بشوم. ولی با اولین بار مصرفم، تمام اهداف فراموش و احساساتم سرکوب شدند. همه چیز از بین رفت و به مصرف کردن مواد مخدر ادامه دادم و کلاً به یک آدم بی هدف، تبدیل شدم. چند سال بعد، وقتی که اجبار به مصرف پیدا کردم، به جایی رسیدم که مصرف می کردم که زندگی کنم و زندگی می کردم که مصرف کنم. وقتی از روی ناچاری به معتادان گمنام پناه آوردم دیگر چیز زیادی برای از دست دادن نداشتم. اوایل پاکی ام از خودم به خاطر عقب افتادن در زندگی به جهت مصرف مواد مخدر و مخصوصاً زمانی که خودم را با دوستانم مقایسه می کردم، بیزار می شدم. بعد از دو ماه پاکی وقتی شروع به کارکردن قدم ها کردم، نیروی برتر مهربان خودم را در جلسات پیدا کردم. نیرویی که توانست به من کمک کند تا یک سال پاک بمانم. نیرویی که توانست وسوسه سمج مواد مخدر را از من بگیرد و کم کم ارزش های خود را پیدا کنم و شروع به خدمت کردن در انجمن کنم. در حال حاضر خودم را به واسطه چیزهایی که به دست آورده ام، مدیون NA می دانم. انجمن به من زندگی دوباره داد و کم کم هدفم را از زندگی پیدا کردم و همیشه از این که خداوند به من شانس دوباره زندگی داد، هیجان زده هستم. خدا را شکر که نجات پیدا کردم و از بند اعتیاد فعال، رها شدم و امروز به این اعتقاد دارم که اگر بتوانم به یک معتاد کمک کنم تا پاک بماند، درواقع به هدف خود در زندگی کردن، دست یافته ام.



پیام NA در سالن ملاقات

امیر. م - اهواز

واقعاً خدا منو نجات داد. اونا به جای این که منو راهی زندان بکنن به یه مرکز سم زدایی فرستادن. بعد از چند روز صدام زدن و گفتن ملاقاتی داری. موقعی که به سالن ملاقات رفتم یکی از بستگانمو که سالیان سال یار بازم بود رو دیدم که به ملاقاتم اومده. من پیام امید رو ازش گرفتم. باور کردنی نبود هم از نظر ظاهر و هم از نظر رفتار و گفتارش خیلی عوض شده بود. ازش پرسیدم که چطور تونستی مواد مخدر رو ترک کنی؟ بهم گفت به کمک انجمن معتادان گمنام. همون لحظه جرقه ای توی ذهنم زده شد و امیدوار شدم. او پیام امید و رهایی رو بهم داد. ازش عاجزانه درخواست کمک کردم. بهم گفت وقتی از این جا مرخص شدی حتماً با هم به جلسات معتادان گمنام می ریم. نگران نباش.

بعد این که مرخص شدم، به سراغش رفتم و همراه اون توی یه جلسه بهبودی شرکت کردم. بهم پیشنهاد داد برا پاک موندن و رسیدن به آرامش تو زندگیت، لازمه که نود روز توی نود جلسه شرکت کنی و یه راهنما برای خودت انتخاب کنی و قدم ها رو باهش کار کنی. حرفشو گوش کردم. تونستم راهنما بگیرم و قدم کار بکنم. امیدوارم بتونم تو مسیر بهبودی باشم و حضور خداوند رو همیشه توی زندگیم احساس کنم. با آرزوی پاکی بی تاریخ و موفقیت و سربلندی برای همه دوستان همدردم.

امیرم معتاد و پنج ماه و دو روز است که پاک هستم.

خدا رو شکر می کنم که امروز مواد مخدر نقشی تو زندگیم نداره.

الان که دارم این متنو می نویسم، اشک از چشمم جاری شده چونکه گذشته من واقعاً تاریک و پر از مخاطره بود. از دنیا، ناامید شده بودم. توی انزوا، تاریکی و تنهایی زندگی می کردم. زندگیم شده بود فقط مصرف مواد مخدر و هیچ ایمانی به خداوند نداشتم. از اجتماع دور بودم. بارها ترک کردم اما فایده ای نداشت هر جور که ترک می کردم دوباره لغزش می کردم.

هم خودم خسته شده بودم و هم کسانی که می خواستن به من کمک کنن. روزی آخر مصرفم یادمه قیافه وحشتناکی داشتم. هر چند روز یه بار، شباً برا چند دقیقه مخفیانه و بدون این که کسی منو ببینه به خونه میومدم. مادرم گرفتار بیماری نامشخصی شده بود و خیلی درد می کشید اما اعتیادم فرصت نمی داد که به مریضیش فکر کنم. مواد برام از همه چی مهم تر بود.

آروزی مادرم این بود که من مواد رو ترک کنم. روزی آخر عمرشو سپری می کرد و وقتی ام بهم زنگ می زد، هیچ اهمیتی بهش نمی دادم! یادمه روزی که خبر فوت مادرمو بهم دادن هیچ اشکی از چشمم درنیومد! مواد احساساتم ازم گرفته بود. من یه عمر برده مواد بودم. همین الان حسرت دیدن مادرم برام یه لحظه آرزو شد! باور کنید از دنیا ناامید شده بودم تا این که یه روز در خونه دوستم توسط مامورای نیروی انتظامی دستگیر شدم.



جدول شماره ۱۵ - موضوع سنت سوم

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 سنت سوم را که از راست به چپ، چپ به راست، بالا به پایین و پایین به بالا، گنجانده شده‌اند پیدا کرده و روی آن‌ها خط بکشید. از حروف باقی مانده یکی از جملات مربوط به سنت سوم از کتاب پایه به دست می‌آید. لطفاً درک و تجربه خود را نسبت به آن جمله بنویسید و آن را برای کمیته فصل‌نامهٔ پیام بهبودی ارسال نمایید.

کلمات کلیدی:

تعهد - تشویق - جذب - تازه‌وارد - آمادگی - دلیل - نقش - تمایل - آزادی - ثبات - پیام - سعی - همدردی - حقیقت - تحمل - تصرف - تعلق - رنج - حمایت - جلسه - عضویت - عشق - قضاوت - کوشش - اشتیاق - رشد - بخشش - تقویت - نیاز - شرط - عمیق - توجه - قوی - صلاحیت - پذیرش - ضعف - تلاش - درک

شروع

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

طراح جدول: روح ا... الف - مشهد

جواب‌های رسیده از جدول شماره ۱۴ (مجله شماره ۷۵ - تابستان ۱۴۰۲)

جواب جدول قبلی: اصول روحانی حقیقی هرگز با یکدیگر در تضاد نیستند.

قاسم. ق. لارستان - حمید. الف. اصفهان - موسی. ر. دامنه اصفهان - قربان. ب. مهراب. د. ایذه - رحیم. اهواز - علی. م. نظرآباد البرز - مسعود. م. زیباکنار - حسین. ب. ابهر - زینب. قوچان - ستایش. قوچان - حسن. ب. ابهر - سجاد. ز. ایذه - سعید. گ. کرج - رضا. پ. زابل - عباس. الف. مینودشت - لایلا. گرگان - مجید. ش. مینودشت - رشید. بوشهر - فرهاد. کازرون - مهدی. ر. ملایر - رامین. م. بندرعباس - امید. ن. ملایر - میلاد. آباد - احمد. بروجرد - عظیم. بافق - صادق. م. ایرانشهر - رامین. م. بندرانزلی - مجید. پ. شهربابک - محمدحسین. الف. مشهد - سهراب. ر. کنگاور - گودرز. تهران - پویا. م. کرج - محمد. ر. سمنان - اهورا. ت. تخت - حسین. شیراز - احمد. ب. مرودشت - بابک. پ. تبریز - ایمان. داراب - محمدرضا. الف. ارومیه - اکبر. ص. بیرجند - اصغر. ج. گرگان - بشیر. بجنورد - علی. خ. بابل - رجب. ف. بابل - امین. ق. رشت - مصطفی. ح. بوشهر - داوود. شهرکرد - آرش. ب. تهران - حمید. ت. مشهد - مصیب. زنجان - قدرت. س. زاهدان - منصور. بیرجند - حمید. الف. جیرفت - خدامراد. نی‌ریز - رضا. اصفهان - سروش. کرج - فیروزه. ح. کرمان - محمد. ب. نی‌ریز - رمضان. ج. اراک - سجاد. شیراز - محمد. کرج - موسی. ن. خومه‌زار - میثم. ش. کرمان - حجت. د. کهنوج - کاظم. ص. عباس. بم - جاوید. م. کرج - ابوالفضل. س. همدان - حسن. تبریز - مریم. اراک - یاسر. م. زنجان - سیاوش. سنج - حیدر. ل. قزوین - غلامرضا. ارومیه - خاطره. شاهین‌شهر - علی. ش. گرگان - محمدرضا. خرم‌آباد - ستایش. خ. مشهد - بهزاد. ض. اهواز - خلیل. ف. ورامین - جواد. کرمان - بهروز. ک. یاسوج - حامد. ن. لاهیجان - محمد. فیروزه نیشابور - فرنام. ر. اربیل - احمد. الف. الوند قزوین - وحید. ی. آبیک - حسن. ز. جغتای - حسین. ر. سکران - جعفر. تهران



وقتی ما متوجه شدیم که نه می‌توانیم با مواد مخدر و نه بدون آن، زندگی کنیم، به جای شکنجه خود دست کمک به سوی NA دراز کردیم. این برنامه در زندگی ما معجزه می‌کند. ما به مرور به انسان‌های دیگری تبدیل می‌شویم. به کارگیری قدم‌ها و پرهیز کامل از مصرف، مهلت روزانه‌ای به ما می‌دهد تا از حبس ابدی که به خود تحمیل کرده بودیم، نجات یابیم و آزاد باشیم تا زندگی کنیم.

کتاب پایه
برنامه معتادان گمنام چیست؟