



سال شانزدهم - شماره ۲۶ - بهار ۱۳۹۹

نشریه داخلی انجمن معتمدان گمنام
شماره ثبت: ۲۱۰۶۵

◀ یک تغییر کلیدی و تعیین کننده
◀ بیشتر و بیشتر و بیشتر ...
◀ اتفاقات زندگی و پیام امروز
◀ پیام یهبودی در زندان



بیداری روحانی
و نقش آن در زندگی شخصی

سرمقاله



رشد «ان.ای» قدرت پیام ما را ثابت می کند

(روح سنت‌ها - سنت یازدهم)

بهار پدیدۀ ایست که با دستان سبز خود، نسیم را از روزنه‌ی اسفند سرد عبور داده، شاد و پر انرژی بر روی هر شاخه خشک می‌نشانند. تا با سرافرازی نظاره‌گر شکوفه‌های زیبا باشد و شمع تولد طبیعت را روشن کند. نوری باشد برای چلچله‌های گم شده در سرمای زمستان! چه زیباست بازگشت این پرندگان که آمدنشان پیام آور حیات، عشق و امید است. بهاری که در آن، طبیعت و هر آنچه در آنست متحول شده و گل افشانی می‌کنند. ما در این بهار، عاجز از قید و بندها بار دیگر رو به خدا آورده و می‌خوانیم:

خدایا در تغییر و فرایند بهبودی کمکم کن و زندگیم را سرشار از عشق خود ساز.

خداوند!! از تو می‌خواهیم تا در بهار زندگی و سال جدید بار دیگر در رحمت را بر دل‌های مان بگشایی تا از برکتش سبز و پر امید باشیم.

برای تحقق بخشیدن به اهداف متعالی «ان.ای» و یاری رساندن به همدردانمان با ما در ارتباط باشید تا با درمیان گذاشتن ایده‌ها و تجاربتمان پیام عشق، امید و رهایی را به آنها برسانیم و هر معنادی بتواند قطع مصرف کرده، تمایل به مصرف را از دست بدهد و راه جدیدی برای زندگی پیدا کند. در این بهار زیبا سعی کردیم فصلنامه‌ای پر از عشق و طراوت برایتان مهیا کنیم. لطفاً با حضور پرمهرتان با ما باشید.

رضا. ز



نشریه‌ی خلیج‌تجمع مبتلایان گمنام ایران

سال پانزدهم ■ شماره شست و دوم ■ بهار ۱۳۹۹

شماره ثبت: ۲۱۰۶۵

فهرست

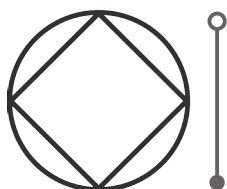
۳	کوچه‌ی بن بست...
۴	یک تغییر کلیدی و تعیین کننده
۵	زندگی دوباره...
۶	لحظه‌ها
۷	سفر بهبودی تنها با کارکرد قدم‌ها...
۸	خود اتکایی کلید آزادی ماست.
۹	اتفاقات زندگی و پیام امروز
۱۰	آیا میهمانی از شهرهای دیگر در جلسه حضور دارد؟
۱۲	چگونه یک کارگاه برگزار کنیم
۱۳	حضور خدا
۱۴	لذت پاکی
۱۵	پیام آزادی
۱۶	رابطه من و راهنما
۱۷	از ناامیدی تا قدرت سپاسگزاری
۱۸	باورهایم عوض شد....
۲۰	بیداری روحانی و نقش آن در زندگی شخصی
۲۲	آن سه فرشته...
۲۳	من و دردهای اعتیاد...
۲۴	جدول

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

آدرس ما: تهران صندوق پستی ۷۱۴۳-۱۵۸۷۵ پست الکترونیکی: pb@na-iran.org

آدرس اینترنتی: www.na-iran.org

تلگرام و وات ساپ: ۰۹۱۹۳۱۲۲۷۲۹



کوچه‌ی بن بست...

◀ رامین. پ. اهواز

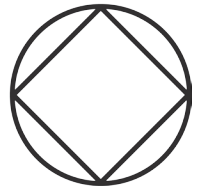
با سلام و دعای خیر...

از وقتی خودم را شناختم از زندگی و شرایطی که داشتم، ناراضی بودم. برای سرکوب این احساس نارضایتی درونی، همیشه به دنبال چیزی می‌گشتم که این احساس را سرکوب کنم اما هیچ چیز باعث نمی‌شد من به رضایت درونی دست پیدا کنم. علیرغم اینکه من در اکثر امورات زندگی فعال بودم اما وقتی با مواد مخدر آشنا شدم حس کردم این همان چیزی است که باید پیدا می‌کردم. اولین بار بعد از مصرفم، به یک خواب عمیق و شیرین رفتم. وقتی از خواب بیدار شدم، دوباره دوست داشتم مصرف کنم. وقتی مصرف می‌کردم همه ناراحتی‌های موجود را فراموش می‌کردم و خلاءهای زندگی را نادیده می‌گرفتم. در اوایل کار مصرف مواد باعث می‌شد بیشتر کار کنم. فعال‌تر باشم و خوش‌گذرانی کنم. تا اینکه به مرور زندگی تیره و تار شد و من آرام آرام در حال از دست دادن ارزش‌هایم بودم. دیگر از مصرف مواد بهره‌ای نمی‌بردم و تهیه و مصرف مواد برایم سخت‌ترین کار دنیا شده بود. برای اینکه پول موادم را تهیه کنم، به این در و آن در می‌زدم. بی‌پولی و بی‌کاری و از دست‌دادن جایگاه در خانواده و اجتماع، باعث شده بود تبدیل شوم به کسی که در خواب هم نمی‌توانستم تصور کنم. کارهایی برای تهیه و مصرف مواد از من سر می‌زد که از کنترل من خارج بودند. توان کار کردن را از دست داده بودم. هیچ وقت نشد که من یک ماه کامل بتوانم سرکاری بمانم تا اینکه یک روز با التماس و خواهش، هزار تومان از این، هزار تومان از آن، پول مواد را جور کردم و خودم را به در خانه ساقی رساندم. وقتی مواد را گرفتم، توان برگشتن به خانه را نداشتم. عرق سرد خماری به روی بدنم نشست. شروع کردم به التماس کردن به ساقی، که بگذار من یک جایی دو تا دود بگیرم تا بتوانم خودم را به خانه برسانم. او با بد دهنی و توهین جوابم را داد. ناگهان چشمم به انتهای کوچه باریک بن بست که اتفاقی برای سگ در آن وجود داشت، افتاد. به مواد فروش گفتم: «میشه برم اونجا؟» با تعجب به من گفت تو انگار حالت خوب نیست. آنجا جای سگ است. گفتم؛ مگر نمی‌بینی حالم خوب نیست؟



که این تجربه تلخ را با شما در میان می‌گذارم، حدود ۱۱ سال است که به لطف خدا و کمک برنامه معتادان گمنام، پاک هستم. در طی این سالها سعی کردم فاصله‌ام را با جلسات زیاد نکنم. چرا که فکر می‌کنم دیگر راه برگشتی به آن کوچه بن بست و سگ دانی ندارم. امروز در حال کارکردن دوباره و دوباره قدمها هستم. افتخار خدمت کردن را دارم و سالها است که در حال خدمت کردن به خانواده‌ام هستم و خداوند را بابت این نعمت هایش سپاسگزارم.

گفت، برو فقط اگر مسئله‌ای برایت پیش آمد با خودت. من رفتم و خم شدم چهار دست و پا رفتم داخل، به سختی نشستم و شروع به مصرف کردم. بعد از اینکه جریان خون را در بدنم احساس کردم و یک مقداری حالم بهتر شد؛ اشک‌هایم سرازیر شد. یادم آمد آن اوایل که مواد مصرف می‌کردم چه فکری می‌کردم و امروز چه اتفاقاتی را دارم تجربه می‌کنم. در ۲۳ سالگی در جایی که حیوان زندگی می‌کرد مواد مصرف کردم و آرزوی مرگ می‌کردم. الان



یک تغییر کلیدی و تعیین کننده



◀ رامین. ساری

نمی دانم شما هم مثل من وقتی تازه وارد برنامه شده بودید، با سبیلی از مفاهیم و عبارات بهبودی مواجه شدید یا نه؟ مفاهیمی مثل: عجز، اقرار صادقانه، یاس و انزوا، آخر خط، فروتنی، روشن بینی و البته یک کلمه کلیدی و تعیین کننده به نام: «انکار»

و اینکه برای حضور در جلسات و قرار گرفتن در مسیر بهبودی نیاز دارم که تا حد امکان با موضوع انکار آشنا شوم و در جهت عکس آن حرکت کنم. اولین ضربه به دیوار قطور انکارم زمانی فرود آمد که خودم را در کمال صداقت و فروتنی یک معتاد نامیدم و جزیی از یک کل هدمفمند به نام معتادان گمنام شدم. قبل از هر چیز می بایست فرق بین انکار و دروغ را درک می کردم. به نظر می رسد چیزی که اساسا انکار و خود فریبی را از دروغ و تحریف واقعیت متمایز می کند این است که:

دروغگویی، تحریف عمدی و آگاهانه واقعیت یا کتمان حقیقت است و دروغگو می داند که دروغ می گوید ولی انکار نه آگاهانه است و نه عمدی و معتاد ممکن است صادقانه معتقد باشد که حقیقت را می گوید. همانطور که اکثر ما قبل از ورودمان به برنامه قلباً خود را یک معتاد نمی دانستیم یا اگر می دانستیم، انکارمان آنقدر قوی بود که به هیچ وجه مسئولیت اعتیادمان را به عهده نمی گرفتیم و آن را به گردن جامعه، خانواده یا هر عامل دیگری به جز خودمان می انداختیم.

در واقع هر چقدر از حضور در برنامه گذشت، با بخش ها و مصادیق تازه تری از انکار آشنا شدم و با موضوعی آشنا شدم

که تا قبل از آن، هرگز به ذهنم خطور نمی کرد.

در قدم اول فهمیدم که توجیه، بهانه و فرافکنی روش هایی ناخودآگاه هستند که می تواند انکارم را تقویت کنند. برنامه به من آموخت که توجیه یعنی آوردن دلایل خوب به جای دلایل حقیقی. مأموریت آن این است که توجه را از پرداختن به معضلات و پیامدهای بیماری منحرف کند. توجیه کردن در دوران قطع مصرف، می تواند کمک کند تا وضعیت موجود، بدون هیچ تغییری تداوم یابد و باعث می شود اینطور تصور کنم که تن دادن به تغییرات برای رسیدن به بهبودی چندان هم ضروری نیست و می توانم بدون اینکه روی خود کار کنم به پاکیم ادامه دهم.

کتاب راهنمای کارکرد قدم می گوید: «انکار آن بخش از بیماری ماست که به ما می گوید بیمار نیستیم.»

مقایسه خودم با دیگران و شکل فعلی زندگی با گذشته می تواند باعث تقویت انکارم شود و مرا از مسیر بهبودی دور کند بنابراین آسان ترین راه برای اینکه تشخیص دهم، در چه مرحله ای از انکار هستم؛ این است که ببینم آیا دلایل به ظاهر موجه ولی غیر واقعی برای رفتارهایم می آورم یا نه.

گاه به این نتیجه می رسم که بهترین خدمت، خدمت به خود و خانواده ام است. به خود می گویم وقت آن است که به نوعی از خودم و نزدیکانم جبران خسارت کنم و دیگر مجالی برای حضور موثر و خدمت در انجمن معتادان گمنام باقی نمی ماند. با این توجیه، خودم را از خدمات دور می کنم. غافل از این که با این کار این حقیقت محض را زیر پا

گذاشته ام که:

«ما تنها با در میان گذاشتن آنچه داریم می توانیم آن را حفظ کنیم و هیچ چیز ارزش درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگر را ندارد و...»

همانطور که گفتم، انکار یک مکانیزم دفاعی است و باعث می شود من به روند بیمارگونه ام ادامه دهم. انکار گاهی شامل صادقانه ترین تلاشهایم در زندگی می شود. شاید عجیب به نظر برسد اما انکار می تواند به خدمات من هم نفوذ کند!

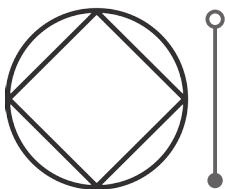
اینکه خود را غرق در خدمات گروهی و ساختاری کنم و حضور در خدمات را مقدم بر بهبودی شخصیم بدانم؛ نشانه زیرکی بیماری اعتیاد و پیچیدگی مکانیزم پدیده انکار است که می تواند در اصیل ترین مراحل بهبودی از جمله خدمت هم رسوخ کند.

وقتی به هیچ قیمتی حاضر نیستم اصل چرخش را رعایت کنم و به خودم و دیگران گوشزد می کنم که اگر خود را کنار بکشم، خدمات در انجمن معتادان گمنام

به مخاطره می افتد و از نبودن من در راس امور، سایر معتادان آسیب می بینند؛ در واقع گرفتار هزارتوی بیماری اعتیاد شده ام و بهبودی را در کوچه پس کوچه های انکار گم کرده ام.

گاهی در نقش یک خدمت گزار قدیمی و توانمند، زحمت سایر خدمت گزاران را کم ارزش و بی فروغ جلوه می دهم و در مقام پاسدار اصول برنامه، عرصه خدمات را جولانگاه تاخت و تاز خودم و طرفدارانم می کنم! غافل از اینکه صرف نظر از طول پابی و مدت حضورم در خدمات تا گردن در باتلاق انکار بیماریم فرو رفته ام.

اینکه بتوانم علائم ظهور و گسترش انکارم را در مراحل مختلف زندگی فردی و اجتماعی ام ببینم؛ کار چندان ساده ای نیست. به نظر می رسد همواره نیاز به کسانی دارم که در مقام راهنما یا دوستان بهبودی مرا از بیرون ببینند و منصفانه و بدون حب و بغض، انکارم را تشخیص دهند و فراز و فرودهای بیماریم را گوشزد کنند.



تنها امید ما دنبال کردن رد پای کسانی است
که مشکل ما را داشته و راه نجات را پیدا کرده‌اند.
صفحه ۳۴ کتاب پایه

زندگی به روال برنامه...

◀ سید محمد. م. هشت‌رود

بیماری اعتیاد یک بیماری پیچیده، مرموز، پیش‌رونده، کشنده و لاعلاج است. این جمله را بارها و بارها شنیده‌ام اما ناشناخته بودن و متفاوت بودن این بیماری در افراد و تغییر شکل دادن بیماری یا انعطاف پذیری آن از جمله دلایلی هستند که باعث شده تا دیگران نتوانند به ما کمک کنند و حتی اقدامات خودمان هم ناموفق باشد. شاید همین ویژگی‌ها، دلیل عدم درک دیگران از ما و عدم درک ما از آنها بوده است که نتوانستیم از دیگر افراد عادی کمک بگیریم مگر در انجمن معتادان گمنام.

در زندگی به روال برنامه در مرحله اول خویشتن‌پذیری، شناخت از خود است. در جهت شناخت خود با جزئیات شخصیت بیمار خود روبرو می‌شویم. در این مسیر، چیزهایی در مورد خود و گذشته خود خواهیم یافت که برایمان نامطلوب، زشت و ناپسند است. این اکتشاف‌ها دل و درون موجود ما را که نهاده‌پنه است و کاذب است؛ برهم می‌زند اما نکته مهم و کلیدی اینجاست. ما صادقانه اقرار می‌کنیم و تسلیم می‌شویم و آنها را می‌پذیریم. تمایل پیدا می‌کنیم آن چیزهایی را که قادر به تغییر هستیم، تغییر دهیم و در مواردی که قدرت تغییر نداریم؛ صبر می‌کنیم تا خداوند در زمان و مکان مناسب آنچه را که صلاح ما باشد، اعمال کند. پس تا اینجا خویشتن‌پذیری یعنی نگرستن به خود و زندگی‌مان. به گونه‌ای که چیزی را از دست رفته تلقی نکنیم.

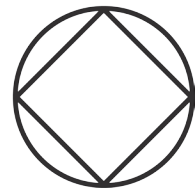
مرحله دوم شناخت از خداوند است. پی‌ریزی جدید از دو جهت حاصل می‌شود؛ ارتباط و شناخت‌های قبلی ما از خداوند و شناخت‌ها و ارتباط جدیدمان. شناخت‌های قبلی‌مان گاه اشتباه و ناقص و گاه خودخواهانه، اکتسابی و از روی تقلید بود و صورتی ناکارآمد یافته بود. تغییر و تحولاتی در این زمینه به عمل خواهد آمد. شناخت امروز ما به مرور و آهستگی، با کارکرد قدمها و دست‌یابی تدریجی به بیداری روحانی حاصل خواهد شد. در این بستر، رابطه آگاهانه‌ای با خداوند برقرار می‌شود که خواست او و خواست ما به مرور زمان با هم منطبق می‌گردد. اما مرحله سوم شناخت و درک ما از دیگران است. ما فهمیده‌ایم و می‌پذیریم که این گونه نباشیم. اینجاست که تسلیم و فروتنی نقش کلیدی خود را نشان می‌دهد پس دیدگاه ما به تدریج تغییر خواهد یافت تا آنها را، آن گونه که هستند، بفهمیم، درکشان کنیم و بپذیریم. همانگونه که هستیم، خوب. انسان کاملی نیستیم و جای رشد داریم و با رعایت اصول روحانی انجمن، بیشتر از این رشد خواهیم کرد.



زندگی دوباره...

◀ حمید. خ. گیلان

با عرض سلام و خسته نباشید به تمامی هم‌درانم که در راستای هدف اصلی انجمن معتادان گمنام، در حال خدمت هستند تا اینکه عضوی از درد بیماری اعتیاد نمیرد و راه تازه‌ای برای زندگی پیدا کند. من در سن ۱۷ سالگی شروع به مصرف مشروبات الکلی کردم. با مصرف الکل کارهایی که می‌کردم زیاد برایم خوشایند نبود و زود از آن خسته شدم و روی به مواد مخدر آوردم اما طولی نکشید که با مواد روان‌گردان آشنا شدم. زمانی که مصرف می‌کردم هیچ کس جرأت صحبت با من را نداشت. به همه چیز شک می‌کردم. زندگی‌ام کاملاً آشفته شده بود و اطرافیانم واقعاً از دستم در عذاب بودند. دیگر هیچ‌امیدی نداشتیم و تنها باورم این بود که، کسی که مصرف می‌کند تا آخر عمرش آلوده می‌ماند. کارم به جایی کشیده بود که چه مصرف می‌کردم چه خمار بودم در هر دو حالت گریه می‌کردم و آرزوی مرگ می‌کردم چون مواد، دیگر مشکل مرا حل نمی‌کرد بلکه روز به روز از لحاظ جسمی، روحی و روانی، ورشکسته شده بودم. با اینکه جوان بودم اما نیرویی نداشتیم. هر کس مرا می‌دید می‌گفت همین روزها می‌میرد. به اجبار خانواده به مرکز سم زدایی رفتم پس از سم‌زدایی چون به اصول انجمن آگاهی نداشتیم و با دوستان هم مصرفی خود می‌گشتم؛ دوباره مصرف را شروع کردم و طولی نکشید که زندان و جاهای دیگر را هم تجربه کردم. بعد از مدتی تصمیم گرفتم، در خانه به تنهایی قطع مصرف کنم. ۲ روز بود که پاک بودم، به اصرار خانواده به عروسی رفتم. درد جسمانی امانم را بریده بود. آنجا یکی از دوستان هم مصرف را دیدم و از او خواستم کمک کند. دوستم ان. ای را به من معرفی کرد و هر روز ۲ نفری با هم به جلسه می‌رفتیم. حرف گوش دادم. راهنما گرفتم و قدمها را کار می‌کنم. نشریه می‌خوانم و خدمت دارم. در حد توانم به تازه وارد کمک می‌کنم. در انجمن معتادان گمنام تا حدودی به شخصیت واقعی خودم برگشته‌ام. امروز ارتباطم با خدا را حس می‌کنم. احساس می‌کنم دوباره زنده شده‌ام. امروز که این مطلب را می‌نویسم ۵ سال و ۲ ماه است که پاکم و از خداوند بخاطر فرصت دوباره که به من داد تا زندگی کنم و بگذارم که دیگران زندگی کنند؛ تشکر می‌کنم. از راهنمای عزیزم تشکر می‌کنم و برای همه شما آرزوی موفقیت دارم.



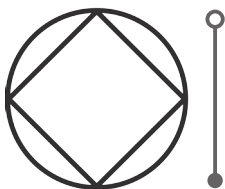
لحظه‌ها

◀ مترجم: احسان. م

من چند روز پیش لغزش کردم و بهبودی‌ام را مجدداً آغاز کردم. نوشتن احساساتم، برای من راهی شد تا این‌گونه لغزشم را به خانواده و دوستانم اطلاع دهم. راهنمایم از من خواست که تجربه‌ام را به این مجله ارسال کنم. بنابراین امیدوارم که این مطالب چاپ شود تا شاید برای کسی مفید واقع شود. خداوند، از تو طلب راهنمایی در این لغزش را دارم. من برای قدرت، شهامت، درک، امید و پاک ماندن دعا می‌کنم تا بدین‌گونه ۲۴ ساعت بعد را پاک بمانم. دو روز پیش متوجه شدم که یکی از دوستانم فوت کرده است و من آن‌قدر از لحاظ ذهنی، احساسی، فیزیکی و روحی قوی نبودم. که به یک دوست انجمنی زنگ بزنم تا این ضعف و خلایق که مرا پر کرده‌بود، سبب اقدام من از روی وسوسه نشود. به جای این کار، من لغزش کردم، و باید بگویم نه، به آن افتخار نمی‌کنم. اما با این حال از این اتفاق خجالت نمی‌کشم چون راحت و صادقانه

هم سعی خودم را بکنم. من نگذاشتم که این اتفاق منو مغلوب کند. من دیگر نه می‌توانم و نه می‌خواهم که باز به گذشته برگردم. من از میان ترسناک‌ترین و تاریک‌ترین بخش‌های جهنم گذشته‌ام و آن‌ها را همانند کف دستم بلدم. هنوز یادم هست که چقدر دشوار و دردآور از جهنمی که درون آن دفن شده بودم، خودم رو بیرون کشیدم. من هر سم زدایی را به خاطر می‌آورم. هر بار که با التماس گریه کردم و از خدا می‌خواستم تا دوران بد من تمام شود و مرا بکشد را یادم هست. آن دوران قطعاً من را می‌کشت و این امری احتمالی نبود، من برای مردن آماده نیستم. هیچ‌کس هم نمی‌خواهد که که برایش این اتفاقات بیفتد. شما هم بدانید که اوضاع من می‌توانست بسیار بدتر از چیزی که الان هست شود و به همین دلیل هم هست که من این بار بسیار تلاش می‌کنم. من از انصراف دادن و کنار کشیدن، کنار کشیده‌ام. نویسنده: بریانا تی، از میشیگان آمریکا، برگرفته از نشریه the Na Way، جولای ۲۰۱۹

با آن برخورد کردم و هنوز هم می‌خواهم در مورد آن صحبت کنم. درست است، من خراب کرده‌ام، اما قرار نیست که کوله بارم را بیاندازم و در این اشتباه خودم را غرق کنم. این اتفاق افتاد و باید برای اون کاری انجام بدهم. من تصمیم گرفتم که به خودم اجازه ندهم تا در منجلاب دلسوزی به حال خود، ناامیدی، گناه و شرم فرو روم. من به خاطر اینکه چنین اشتباهی انجام داده‌ام که غیر قابل بازگشت است و یا نمی‌توان آن را برگرداند، از خودم متنفر نیستم. من نه می‌توانم و نه می‌خواهم که این‌گونه باشم چون چنین وضعیتی برایم منصفانه نیست. من هم انسانم و مرتکب اشتباه می‌شوم. لغزش هم می‌تواند بخشی از بهبودی یک نفر باشد. مهم نیست که من چند بار زمین خورده‌ام؛ مهم این است که من چندین بار زمین خورده‌ام اما باز بلند شده‌ام. مهم این است که تصمیم گرفتم که از آن اتفاق درس بگیرم و باز هم از زمین بلند شدم، و خاک روی لباسم را تکاندم و پشت فرمان زندگی‌ام نشستم چون می‌خواهم باز



ایجاد راه‌های بیشتر برای ارتباط با نیروی برتر
برای تمام رابطه‌های ما مفید است.
صفحه ۸۵ پاک زیستن



سفر بهبودی تنها با کارکرد قدم‌ها...

حسین. ز. نویسرکان

امروز که این تجربه را می‌نویسم در آستانه ۱۶ سال پاک‌ی هستم و قدم‌ها را به عنوان یک طریقه روحانی در دسترس می‌دانم. روزهای اول ورود به انجمن مشکلات فراوانی داشتم. به خاطر زندانی شدن و از دست دادن شغل و جایگاهم در اجتماع و خانواده بسیار احساس شکست می‌کردم. رنجش‌ها و ترس‌ها وجود را احاطه کرده بود و احساس قربانی بودن می‌کردم و نمی‌دانستم چه کاری باید انجام دهم. درد حاصل از این عوامل نیز می‌توانست در زمان پاک‌ی، بار دیگر مرا به نابودی و مصرف دوباره بکشاند اما با تجربه گرفتن از اعضای قدیمی، قدم‌ها را با یک راهنما آغاز کردم. در کنار کارکرد قدم‌ها خدمت در انجمن را ادامه دادم البته هنوز اطمینان نداشتم که قدم‌ها تاثیر گذارند و در بهبودیم کار

معنا و مفهوم بیشتری پیدا می‌کنند زیرا می‌توانند در بحران‌های زندگی نجات بخش باشند البته هر چند ما قدم‌ها را به روش خودمان اجرا می‌کنیم ولی تاثیر قدم‌ها تا زمانی ادامه دارد که به راه بهبودی ادامه دهیم. امیدوارم با عمل از روی اصول روحانی که بر امر پیام رسانی انجمن معتادان گمنام تاثیر می‌گذارد؛ زمینه جذب همدردان بیشماری را فراهم آوریم.

در آخر از همه خدمت‌گزاران فصل‌نامه پیام بهبودی و کلیه خدمت‌گزاران انجمن معتادان گمنام تشکر می‌کنم.

می‌باشد؛ بیشتر آگاه می‌شدم. در کنار این توانمندی روحانی که حاصل کارکرد قدم‌ها بود؛ زندگی بیرونی هم دستخوش تغییرات زیادی شده بود. در رابطه‌هایم با افراد اجتماع و خانواده، محبت و عشق فراوانی به وجود آمد. این رابطه‌ها با دوام‌تر و شاداب‌تر از گذشته شده بود. امروز کار و مسئولیت‌های بهبودی و زندگی بدون افراط و تفریط اتفاق جدید زندگی‌م هستند. در این راه روحانی وقتی خواهان بهبودی باشی؛ معجزات به موقع خود اتفاق می‌افتد. با در کنار راهنما بودن و با در میان گذاشتن تجربه با دیگران، قدم‌ها

بیشتر و بیشتر و بیشتر...

مترجم: احسان م

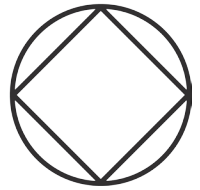
در سن ۳۲ سالگی متوجه ی الگوی رفتاری طمع و زیاده‌خواهی که همیشه با من بود شدم. این رفتار اول در غذا خوردن، بعد در بازی و به تدریج در همه امور زندگی به وضوح دیده می‌شد. در سال ۱۹۹۶ که به کالج رفتم، هم‌اتاقی من در اولین سال تحصیل مواد مخدری رو به من معرفی کرد که به مواد مخدر مورد علاقه من تبدیل شد. وقتی اون مواد مخدر رو امتحان کردم، گویی به یه دنیای متفاوت وارد شدم. دیگه زبانی خجالتی نبودم و بیشتر اجتماعی شدم. می‌توانستم با دیگران به راحتی ارتباط برقرار کنم. می‌توانستم مثل یه آدم عادی وارد اجتماع شوم! از آن‌جا بود که توانستم از کالج فارغ التحصیل شوم، مدرک ارشد بگیرم، زن بگیرم و یک کار برای خودم دست و پا کنم. اما زمانی که

و زندگی در این عصر فناوری، معتاد به خرید کتاب‌ها، دی‌وی‌دی و سی‌دی هستم. من از طریق برنامه متوجه چنین نقصی شدم. من نمی‌دانستم که پس از هفت سال پاک‌ی داشتم به پروانه تبدیل می‌شدم و هر روزی که مواد مصرف نمی‌کردم و سعی می‌کردم از برنامه بهبودی استفاده کنم، زندگی‌م بهتر می‌شد. دیگر به دنبال ایجاد وابستگی نبودم و همان موقعیت اجتماعی قبل دست یافته بودم. من عاقل‌تر و بهبود یافته‌تر شده بودم اما یادگیری تمامی نداشت. لحظه‌ای که احساس کنم از برنامه بهبودی دست کشیده‌ام، لحظه‌ای است که احتمالاً باز به پیل‌هام باز خواهم گشت و به دنبال چیزی خواهم بود که خلاء مرا پر کند.

نویسنده: کریگ دابلو، از ویرجینیا آمریکا، برگرفته از نشریه the Na Way
جولای ۲۰۱۹

ساعت به جلسه می‌رفتم. تا مجبور نشوم قبل جلسه با کسی صحبت کنم. وقتی که جلسه در ساعت ۹:۳۰ تموم می‌شد، سریعاً از آن‌جا خارج می‌شدم تا کسی تحت هیچ شرایطی نتواند من را ببیند یا بشناسد. بعد از ۹ ماه حملات اضطرابی به من دست داد. من زمانی که مصرف می‌کردم اصلاً نمی‌دانستم که اضطراب چی هست. در این زمان بود که با خودم صادق شدم و از کسی خواستم که راهنمای من شود. من حتی به شوخی به راهنمایم گفتم که «من رهجو کم در دسری خواهم بود». با شناخت بیشتری از برنامه، متوجه شدم که من چقدر زیاده‌خواه هستم که همیشه بیشتر و بیشتر می‌خواهم. مهم نبود که به چی نیاز دارم، مسئله این بود که همواره بیشتر می‌خواستم.

غذای بیشتر، پول بیشتر و وجهه اجتماعی بیشتر. حتی من با هفت سال پاک‌ی



خود اتکایی کلید آزادی ماست.

محمد. بهشهر

در گذشته، پیش از آنکه با معتادان گمنام آشنا شوم برای رفع نیازهای خود از دیگران سوء استفاده می کردم و به اینکه مسئولیت های خود را به گردن دیگران بیاندازم خو گرفته بودم و عجیب تر اینکه با توجیهات و دلایل موجه ولی غیر واقعی این مسئله را حق خود می دانستم و در صورت برآورده نشدن احتیاجات و توقعات می رنجیدم و اغلب با استفاده از الگوهای ناسالم رفتاری خود به آنها صدمه می رساندم.

برای من این طرز تفکر و سبک زندگی که نواقص شخصیتی من را راضی می نمود در روزهای آغازین آشنایی با معتادان گمنام و مواجه شدن با مفهوم خود اتکایی و گروه های کاملاً متکی به خود، کاملاً نامایوس و شگفت آور بود.

گروه معتادانی که به خود متکی هستند؟؟؟ جل الخالق!!! معتادان و خود اتکایی؟؟؟ مگر چنین چیزی امکان پذیر است؟ معتادان باید سربار اطرافیان و اجتماع خود باشند. چه تحولی می تواند به وقوع پیوسته باشد که این معتادان خواستار خود اتکایی هستند و تلاش می کنند تا مسئولیت های خود را بپذیرند و به انجام برسانند؟

مدتی که از حضورم در معتادان گمنام سپری شد تا حدودی پاسخ این سوالات را به قدر درک خویش، در لابه لای مشارکت اعضا، مطالعه نشریات، اصول روحانی برنامه معتادان گمنام و راهنمایم یافتیم و به ارزش این جمله که « خود اتکایی کلید آزادی ماست. » پی بردم.

آری، شاید حال که ما راه جدیدی برای زندگی در پیش گرفته ایم از دیگران درخواست کمک نمائیم تا بتوانیم پیام خود را گسترش دهیم. باشد که بسیاری با کمال میل به ما کمک کنند اما چه چیزی ما را از این کار باز می دارد؟

کاملاً درست است. برای حفظ آزادی و بقایمان ما آن را با هیچ چیز تاخت

صحبت از اصول روحانی و معنویات است و مادیات و پول می تواند ما را از این مسیر منحرف کند و بهتر است که زیاد به آن نپردازیم اما حقیقت این است که پول در انجمن ما ابزاری روحانی و در خدمت هدف اصلی مان است و در بسط و توسعه انجمن، اشاعه پیام و بقاء گروه بسیار حائز اهمیت است. گر چه این مسئله همه سنت هفتم را در بر نمی گیرد اما بخش مهم و انکار ناپذیر آن است.

بدنه های خدماتی اگر چه کمکی از خارج دریافت نمی کنند اما مستقل و متکی به خود نیستند بلکه متکی به گروهها هستند و حمایت و منابع لازم را از آنها دریافت می کنند.

آنها می توانند از طریق درخواست راهنمایی، عمل بر اساس شرح وظایف، پاسخگویی و مسئولانه هزینه کردن منابع، نقش خود را در سنت هفتم ایفا کنند.

طریقه جدید ما در معتادان گمنام و تمرین خود اتکایی در گروه و انجمن، تأثیرات شگرف خود را بر زندگی ما نیز خواهد گذاشت و ما را به اعضا قابل قبول، مسئول و سازنده اجتماع خود مبدل خواهد ساخت تا تلاش کنیم مسئولیت زندگی، اعمال و تصمیمات خود را بپذیریم. اگر چه فروتنانه در مواقع لزوم درخواست کمک خواهیم کرد اما تا آنجا که در توان ماست بر روی پای خود بایستیم و رفع نیازهای خویش را بر عهده بگیریم تا در اجتماع خود نمونه هایی از معتادان در حال بهبودی باشیم.

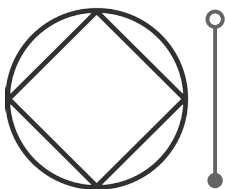
امید است نقش خود را در خوش نامی انجمن معتادان گمنام و اعانه سهم منصفانه خود به درستی ایفا نمائیم.

نمی زنیم. قبول کمک های مالی خارج از خودمان و حتی کمک های خارج از عرف اعضايمان می تواند زمینه نفوذ، کنترل و وابستگی ما را فراهم سازد. ضمن اینکه می تواند ما را درگیر مسائل مالی و امثال آن کند.

درست است ما در راستای هدف اصلی با موسسات و سازمانهای دیگر در صورت لزوم همکاری معنوی خواهیم داشت اما همواره با در نظر داشتن سنتها، خط مشی و عدم وابستگی از خود اتکایی خود مراقبت خواهیم کرد. انجمن معتادان گمنام انجمن ماست و از طریق گروهی که به آن احساس تعلق می کنیم، از ما حمایت کرده است و ما نیز با اعانه سهم منصفانه ی خود از آن حمایت خواهیم کرد. تا مدتها وقتی نامی از سنت هفتم به میان می آمد آنچه به ذهنم خطور می کرد مسئله پول بود و این سنت برای من در مسئله مالی خلاصه شده بود.

اغلب نیز سخنرانان سنت هفتم و کارگاههای آموزشی مرتب بر اهمیت پول در انجمن تاکید بیشتری داشتند گرچه آنها در مورد اهمیت پول بیراه نمی گفتند اما بعدها متوجه شدم سنت هفتم تنها این نیست و ما می توانیم با اعانه خلاقیت، زمان، انرژی، توجه، امید و تجربه خود و از طریق مشارکت صحیح و خدمت موثر سهم منصفانه خود را ادا کنیم.

نکته بسیار مهم دیگر در راستای خود اتکایی این است که « ما بر اساس منابع و ارزشهایمان تصمیم می گیریم. » با حفظ سادگی و پرهیز از تجمل برای خود تولید دردرس نمی کنیم طرز تلقی نادرست دیگری که شاید برای برخی دیگر از ما وجود داشته باشد این است که اینجا دیگر



بیشتر و بیشتر در می‌یابیم که اصول برنامه
ما را در انتخاب‌هایمان راهنمایی می‌کنند.
صفحه ۸۹ پاک زیستن

اتفاقات زندگی و پیام امروز



فریدون از البرز

خدا را شکر می‌کنم که امروز به واسطه
مصرف نکردن مواد مخدر می‌توانم زندگی
کنم و زنده بمانم.

من از زمان نوجوانی و جوانی که مشغول
به تحصیل بودم بیماری بیش فعالی داشتم و
به خاطر سرکوب احساساتم، نارضایتی‌های
درونی‌ام، لذت طلبی و خودمحوری بیش از
حد نتوانستم ادامه تحصیل بدهم و به محیط
کار روی آوردم و در محیط کار برای اولین بار
مصرف مواد مخدر را شروع کردم و آن یکبار
برای من لذت آور و وسوسه انگیز بود و این
لذت باعث شد که هر هفته مصرف کنم و
مصرف هر هفته من باعث اجبار به مصرفم شد.
من مصرف می‌کردم که کار کنم، که بتوانم
زندگی کنم و زندگی می‌کردم که مصرف کنم.
بعد از مدتی اجبار به مصرف باعث شد کارم
را عوض و پس از مدتی کارم را هم از دست
بدهم. مصرف مواد مخدر باعث شد که در خانه
و خانواده جایگاهی نداشته باشم و همه چیز
خود را از دست دادم. در جایی زندگی می
کردم که هر اتفاقی می‌افتاد می‌گفتند کار
پسر فلانی است و انگشت اشاره به سمت من
بود.

چند بار تصمیم گرفتم که قطع مصرف کنم
ولی بیشتر از چند روز نتوانستم پاک بمانم
چون پاک ماندن را بلد نبودم تا اینکه همسرم
به من پیشنهاد داد به یک مرکز سم زدایی
بروم. اولش پافشاری کردم ولی بعد به این
مرکز رفتم ولی بعد از چند ماه مصرف کردم و
بعد از یکسال دیگر مجدداً به مراکز سم زدایی
رفتم و پس از آن با اصول برنامه و جلسه
انجمن معتادان گمنام آشنا شدم. نگرش جدید
من برای بهبودی، گرفتن راهنمای موقت، نود

داشته باشم و خدمت کنم. خدمت باعث
شد که من ارتباطم با دوستانم بهتر شود و
از انزوا و تنهایی دوری کنم امروز برای من
جلسه به تنهایی بهبودی نیست. کار کرد قدم
ها، راهنما داشتن و رهجو داشتن به تنهایی
بهبودی نیست و همه ی اینها باید به در کنار
هم باشند تا مسیر بهبودی هموار گردد. من
برای اینکه بتوانم در چهارچوب اصول برنامه
باشم نیاز به زندگی به روال برنامه را دارم و
چند اصل را باید همیشه رعایت کنم (صدقت،
روشن بینی و تمایل). امروز به لطف خداوند
و با کمک راهنما و اصول برنامه توانسته‌ام
امنیت‌های مالی و آرامش در خانواده را
به اجرا در بیاورم (پیام امروز من به همه
دوستان این است: که هر معناد می‌تواند قطع
مصرف مواد مخدر کند و پاک بماند و زندگی
کند).

روز نود جلسه رفتن باعث شد که با برنامه
NA آشنا شوم و کارکرد قدم‌ها باعث شد
که مسیر بهتری را در زندگی احساس کنم و
با دوستان موفق برنامه آشنا و توانستم ارتباط
برقرار کنم. تنها چیزی که به من کمک کرد
که تا امروز بتوانم پاک باشم جلسات بهبودی،
خدمت، داشتن راهنما و داشتن رهجو بود. من
به مدت ۹ سال هر روز صبح ساعت ۶ به جلسه
می‌رفتم.

در مسیر بهبودی اتفاق‌های زیادی در
زندگی‌ام افتاد و رشکستگی، تصادف پسر
که منجر به فوت یک نفر شد و فوت پدرم
و اختلافاتی در خانواده اما اینها باعث نشد
که من به مصرف مواد مخدر روی بیاورم و
امروز که دارم این متن را می‌نویسم نزدیک
به ۱۲ سال است که پاک هستم من از ۶ ماه
پاکی تا به امروز سعی کرده‌ام که خدمت

شروعی دوباره

خلیل. ف. جامیشلو رزن

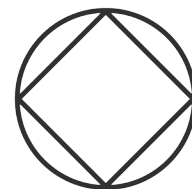
باسلام خدمت تمام دوستان بهبودی
من زمان مصرف بارها قطع مصرف
می‌کردم ولی به علت نداشتن آگاهی، اصول
را رعایت نمی‌کردم و همین باعث می‌شد
دوباره شروع به مصرف کنم. مثلاً به مصرف
کننده‌ها پیام می‌دادم و می‌خواستم با طناب
آنها را بالا بکشم و نجات دهم ولی آنها مرا

نداشتم. وقتی حالم خراب می‌شد یک صفحه
از مجله را با دقت می‌خواندم تا آرام می‌شدم.
از خداوند و از تمام اعضای انجمن معتادان
گمنام ممنون و سپاسگزارم بابت این که
کمکم کردند تا ۸ سال و ۱۰ روز پاکی داشته
باشم و با آرامش زندگی کنم.
در آخر از تمام خدمت‌گزاران مجله پیام
بهبودی تشکر می‌کنم.



با استفاده از برنامه Qr-code خوان به لینک تالار گفتگو دسترسی پیدا کنید.

در تعطیلات دسترسی به جلسات برایان ممکن نیست؟ یا فرصت مناسبی به دست آوردی تا یک بار دیگر سوالات قدم ها و سنت ها را دوره کنی؟ می خواهی با تجربه دیگر دوستان بهبودی آشنا بشوی یا تجربه خود را با دیگر معتمدان به مشارکت بگذاری؟ تالار گفتگو سایت انجمن معتمدان گمنام این امکان را برای ما فراهم کرده تا به صورت مجازی تعداد زیادی از مشارکت های دوستانمان را در بسیاری از موضوعات بهبودی مطالعه یا به اشتراک بگذاریم. از شما هم دعوت می کنیم با عضویت در تالار گفتگو به پر بار تر شدن این امکان کمک کنید. فراموش نکنیم که حضور در تالار گفتگو نوعی خدمت به دوستان بهبودی محسوب می شود.



شماره ماندگار نواحی مختلف ایران

ردیف	استان	شماره ماندگار
۱	آذربایجان غربی	۰۹۱۴-۸۲۶-۹۷۰۰
۲	مازندران	۰۹۱۱-۸۳۹-۳۶۳۹
۳	تهران، سمنان	۰۹۱۲-۰۴۳-۷۲۳۰
۴	کرمانشاه	۰۹۱۸-۷۲۴-۸۵۵۱
۵	خوزستان	۰۹۱۶-۹۰۳-۲۹۱۸
۶	مرکزی	۰۹۱۹-۳۵۰-۱۸۷۸
۷	اصفهان	۰۹۱۳-۸۰۰-۸۸۷۸
۸	فارس	۰۹۱۷-۶۰۷-۶۵۵۴
۹	کرمان	۰۹۱۳-۷۵۵-۳۸۹۸
۱۰	خراسان رضوی	۰۹۱۵-۹۰۴-۰۰۶۵
۱۱	قم	۰۹۱۹-۳۵۲-۷۱۴۳
۱۲	یزد	۰۹۱۳-۸۵۴-۱۸۳۵
۱۳	گیلان	۰۹۱۱-۸۲۹-۲۶۰۶
۱۴	زنجان	۰۹۱۹-۹۵۹-۷۹۱۳
۱۵	لرستان	۰۹۱۶-۷۱۴-۹۴۵۴
۱۶	هرمزگان	۰۹۱۷-۵۷۶-۷۰۲۷
۱۷	همدان	۰۹۱۸-۶۳۱-۱۹۶۲
۱۸	البرز	۰۹۱۲-۶۳۵-۳۹۴۱
۱۹	خراسان شمالی	۰۹۱۵-۹۷۸-۹۹۶۴
۲۰	بوشهر	۰۹۱۷-۴۴۷-۸۸۲۰
۲۱	چهارمحال و بختیاری	۰۹۱۳-۷۳۲-۷۰۰۱
۲۲	آذربایجان شرقی	۰۹۱۴-۵۰۵-۸۰۱۶
۲۳	گلستان	۰۹۱۱-۶۴۴-۷۹۷۰
۲۴	قزوین	۰۹۱۹-۳۸۹-۲۵۹۵
۲۵	کردستان	۰۹۱۸-۵۳۹-۹۹۰۳
۲۶	اردبیل	۰۹۱۴-۸۱۹-۲۴۲۲
۲۷	سیستان و بلوچستان	۰۹۱۵-۰۲۵-۱۰۴۴
۲۸	ایلام	۰۹۱۸-۷۶۹-۳۹۴۸
۲۹	خراسان جنوبی	۰۹۱۵-۶۰۳-۰۷۴۷
۳۰	کهگیلویه و بویراحمد	۰۹۱۷-۵۴۲-۵۶۴۹
-	شورای منطقه ایران	۰۹۱۲-۴۴۷-۱۰۱۶

آیا میهمانی از شهرهای دیگر در جلسه حضور دارد؟

فصل بهار از راه می رسد و پیام های زیبایی برای ما به ارمغان می آورد. از گردش فصل ها می آموزیم که نمی شود هر چهار فصل سال بهار باشد، ما نیز نمی توانیم همیشه در بهترین حالت خود باشیم و همیشه ممکن است هجوم احساسات خوب و بد تعادل ما را بر هم بزند. برای ما اعضا انجمن، مراقبت زمان نمی شناسد و بهانه سفر و روزهای تعطیل یا سرویس به خانواده موجه نیست و ما می بایست به صورت مرتب در تماس با بهبودی شخصی باشیم. همیشه این احتمال هست که نیاز به حضور در جلسات داشته باشیم.

اما خبر خوب اینکه در همین روزهای شادی و عید که غالباً همه شاد هستند و اوقاتشان را با خانواده هاشون صرف می کنند، هستند دوستانی که در گروه های مختلف منطقه ایران خدمتگزارانند و برای همشهریان یا مسافران نوروزی محیطی امن ایجاد می کنند تا جلسات بهبودی برقرار باشد و همگی ما بتوانیم از جلسات حتی در تعطیلات عید بهره مند شویم.

اول از همه تشکر صمیمانه به خدمتگزاران عزیز هدیه می کنیم و بعد سعی می کنیم تا راه های دسترسی به جلسات در ایام نوروز را باهم بررسی کنیم.

تماس تلفنی

قدیمی ترین روش دسترسی به جلسات به وسیله یک تماس است. خدمتگزاران آدرس جلسات نواحی و کمیته های شهری در همه ساعات شبانه روز آماده پاسخگویی به شما هستند. با یک تماس به شماره هایی که در جدول روبه رو آمده به کمیته های شهری نواحی متصل می شوید و نزدیکترین جلسه را پیدا می کنید. این شماره ها ماندگار است و با خاتمه خدمت، خدمتگزاران تغییر نمی کنند. ضمناً با استفاده از سایت خطوط تلفنی به آدرس phone.na-iran.org می توانید مستقیماً به شماره های ماندگار همه شهرستان ها هم دسترسی پیدا کنید.

استفاده از اپلیکیشن

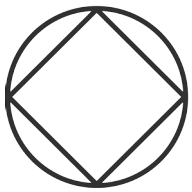
در تعطیلات به سفر می روید؟ یا به واسطه شغلان مرتباً به شهرهای مختلف سفر می کنید؟ یا راهتان به کشورهای دور و نزدیک می افتد؟ با استفاده از اپلیکیشن معتمدان گمنام ایران به راحتی همه جلسات اطراف خود را ببینید، مسیریابی کنید، از فرمت روزهایشان مطلع شوید یا حتی جلسات فارسی زبان مناطق مختلف دنیا را پیدا کنید.

امکانات جدید نرم افزار:

- ۱- تشخیص موقعیت کاربر بلافاصله پس از باز کردن اپلیکیشن و نمایش نزدیکترین گروه های اطراف.
 - ۲- امکان مسیریابی موقعیت کاربر به جلسه مورد نظر.
 - ۳- اگر نقشه نشان روی گوشی نصب باشد، هنگام مسیریابی از نقشه خوان سخنگو، ترافیک مسیرها، طرح زوج و فرد و... می توان استفاده کرد.
 - ۴- جستجوی گروه ها و جلسات فارسی زبان خارج از کشور.
 - ۵- جستجوی خطوط تلفن خدماتی و شماره گیری مستقیم.
 - ۶- جستجوی پیشرفته گروه ها با ویژگی هایی مانند نوع جلسات، جنسیت، ایام هفته و ساعت جلسات.
 - ۷- امکان دسترسی به قسمت های فقط برای امروز، تالار گفتگو، دفترچه خطوط تلفنی، آدرس جلسات فارسی زبان خارج از کشور انجمن معتمدان گمنام.
 - ۸- امکان دانلود نرم افزار از گوگل پلی متناسب با ورژن اندروید گوشی شما. و سایر امکانات...
- لازم به توضیح است این نرم افزار قابل نصب روی انواع گوشی های اندروید می باشد.



با استفاده از برنامه Qr-code خوان به لینک دانلود اپلیکیشن دسترسی پیدا کنید یا جمله "انجمن معتمدان گمنام ایران" را در پلی استور جستجو کنید.



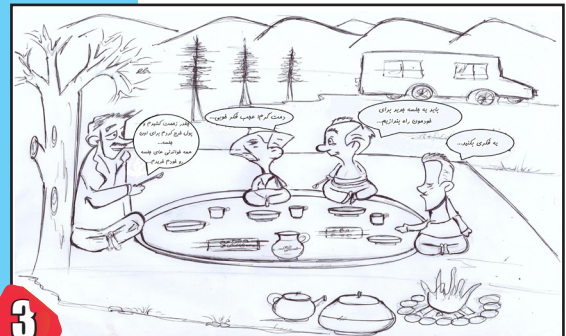
2



1



4



3



6



5



7

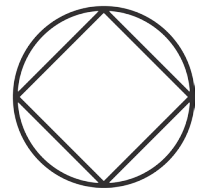


9



8

مدتی
بعد



چگونه یک کارگاه برگزار کنیم



در سالهایی که کمیته کارگاه های آموزش فعالیت داشت، پی بردیم که در روش های معمول آموزش (رویکرد سنتی) آموزنده یا همان سخنران، نقش یاد دهنده را دارد. اوست که فعال است، صحبت میکند، توضیح میدهد و مخاطبین او نقش منفعلی داشته و به آنچه او میگوید، توجه دارند. این سبک آموزش در زمینه ی انتقال دانش می تواند کاربرد داشته باشد. اما وقتی موضوع یادگیری مهارت کاربردی و انتقال تجربیات اساسی مطرح است؛ یعنی آنچه که باید به عمل درآید، این سبک چندان مؤثر نیست. و ایراداتی دارد. بنابر این به مرور کارگاه های آموزش با استفاده از آزمون و خطا و منابع پیرامون اجتماع به سمت (یادگیری فعالانه) گرایش پیدا نمود.

در این روش از کارگاه های آموزش، کارگاه گردان و مخاطب هر دو در فرآیند یادگیری حضور فعالانه دارند. مخاطب ما، فقط گیرنده ی اطلاعات نیست بلکه در فرآیند یادگیری فعال و پویا هست، در روش های برگزاری کارگاه ها، هنگام آموزش به افراد فرصت داده می شود تا مطالب آموزشی را تجربه کرده، نظر دهنده و صحبت کنند. یادگیری فعال مخاطب مدار است و احساسات، افکار، باور ها و تجارب مخاطبین را درگیر یادگیری می کند.

بر این باوریم که طبق مفهوم دوازدهم، تک تک مخاطبین ما محور اصلی می باشند. کارگاه گردان، بیشتر نقش تسهیل گر را بازی می کند و با پرسیدن یک یا چند سؤال از شرکت کنندگان جلسه را شروع می کند. اجازه می دهد تا خود شرکت کنندگان با توجه به تجربه ها و افکار و نظرات خود، برای پیشبرد هدف اصلی کارگاه، به بحث و تبادل نظر بپردازند.

انواع شیوه های برگزاری کارگاه های آموزشی

بارش افکار

ایفای نقش (ماکت)

بازی

سخنرانی و مناظره

اتاق فکر

بارش فکری

بارش فکری شیوه ای خلاق و بارآور در ایجاد نظرها و عقاید مختلف و متعدد درباره ی موضوعی خاص است. در این شیوه مسئله یا موضوعی مطرح شده و از اعضا خواسته می شود تا در مورد این موضوع، عقاید خود را به اجمال بیان کنند. و دیگران گوش میکنند و گاهی نظرها و عقاید مطرح شده از سوی گرداننده، روی تخته نوشته می شود تا همه ی افراد گروه آن را ببینند. بارش فکری فرصتی را فراهم می کند تا نظرها و عقاید

مورد مهارت هایی که اجرای آنها در محیط واقعی زندگی سخت و اضطراب آور می باشد، بسیار مفید و بارز است. با استفاده از این شیوه ی آموزشی افراد می توانند در محیطی امن و کنترل شده، رفتارها را مشاهده کرده و آنها را بیاموزند، تمرین کنند و پس از تسلط بر آنها در محیط واقعی زندگی به کار برند.

در واقع این شیوه ی آموزشی را میتوان برای موقعیت های مختلف خدماتی یا زندگی، برای مشخص شدن نقش ها، مسئولیت ها و روابط به کار برد. افرادی که ایفای نقش می کنند و یا نقش های دیگران را مشاهده می نمایند، فرصت دارند تا در خصوص احساسات و رفتارهای خود در شرایط و اوضاع و احوال مختلف در عمل، احساس و تجربه نمایند، که در صورت انجام دادن یک رفتار به چه وضعی دچار خواهند شد و اجرای آن رفتار چگونه است. در تعویض نقش، افراد می توانند احساس کنند که اگر فرد دیگری این رفتارها را نشان دهد، آنها چه احساسی خواهند داشت و همدلی آنان را افزایش می دهد.

اتاق فکر

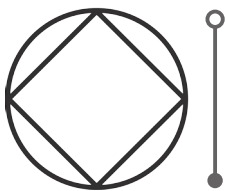
تجربه نشان داده، هنگامی که اعضا با یکدیگر به فعالیت مشترک و گروهی می پردازند، یادگیری آنان افزایش یافته و نتایج این یادگیری بسیار چشمگیر بوده است. بدین منظور سعی می شود شرکت کنندگان در گروه های چند نفره با یکدیگر به فعالیت، تعامل و تبادل نظر بپردازند. با استفاده از تکنیک های گروهی، نه تنها یادگیری افراد افزایش می

افراد بدون قضاوت دریافت شده و مورد بحث قرار گیرد. همچنین اطلاعات مهمی به کارگاه گردان می دهد از جمله: اعضا و مخاطبین چگونه به یک مطلب خاص می نگرند، از آن موضوع چه می دانند و چگونه به زبان خود آن مطلب را توصیف می کنند این روش برای شنیدن نظر همه ی افراد گروه، در زمانی کوتاه، بسیار مفید است. در پایان هر آیتم، افکار و نظرات گوناگون به دست آمده در رابطه با مفاهیم آموخته شده ارزیابی می شود. و مسیر کارگاه ادامه پیدا میکند.

به علاوه، این تکنیک به افراد کمک می کند تا حضور فعالانه داشته باشند، در ذهن خود به جستجوی اطلاعات بآیند. همچنین به آنان کمک می کند تا ابعاد مختلف گفتگو را مورد توجه قرار دهند. در واقع بارش فکری یکی از مراحل اساسی فرآیند درک مسئله نیز می باشد.

ایفای نقش (ماکت) چیست؟

در این شیوه، بر اساس یک متن یا براساس موقعیتی که کارگاه گردان توصیف کرده اند، نمایشی اجرا می شود. در این روش، جوانب مختلف یک موقعیت مطرح می گردد، سپس به افراد فرصت داده می شود تا مهارت هایی را که راجع به آن بحث شده است، در عمل اجرا نمایند. ایفای نقش، شیوه ای مهم می باشد، زیرا افراد می توانند موارد استفاده ی مهارت های آموخته شده را در موقعیت های متفاوت تمرین نمایند. ایفای نقش، به خصوص، در



اعتیاد یک بیماری جسمانی، روانی و روحانی است
که در تمام قسمت‌های زندگی ما اثر می‌گذارد.
صفحه ۳۶ کتاب پایه



حضور خدا

◀ مهدیه، مشهد

با سلام و خسته نباشید به کسانی که زحمت میکشند تا از طریق مجله پیام بهبودی به دوستان همدرد کمک کنند.

من از سن خیلی کم تو خونواده شلوغ و مصرف کننده به دنیا اومدم. یادمه قبل از مدرسه رفتن مصرف رو شروع کردم. بخاطر کمبود محبت و خلاءهایی که داشتم مصرف می‌کردم تا خودمو آروم کنم. هیچ وقت احساس تعلق به خونواده خودمو نداشتم و با مادر بزرگم زندگی می‌کردم. موقعی که مادر بزرگم فوت کرد، به سال بعدش پسر خالم رو به اجبار برای من انتخاب کردن تا ازدواج کنم. از اونجایی که اون هم مصرف کننده بود منم کنارش دوباره مصرفو شروع کردم. شوهرم خیلی مرد مهربونی بود. سالها با وجود فقر و نداری با هم زندگی کردیم تا اینکه اون پاک شد و وارد جلسات انجمن شد ولی من پنج سال بعد پاکیش، هنوز مصرف می‌کردم. خیلی بهش درد دادم. بعد از پاک شدنم هم تا سه سال به جلسات نمی‌رفتم. یادمه آخرش خیلی بهم ریخته بودم. پاک بودم ولی آرامش نداشتم. نزدیک بود دوباره شروع به مصرف کنم تا اینکه زن برادرم که انجمنی بود،

بهم پیشنهاد کرد به جلسات پیام. به شماره تلفن از دوستای بهبودی بهم داد که هر وقت زنگ می‌زدم کمک می‌کرد. به حرفهام گوش می‌داد و می‌گفت باید جلسه بری. من خیلی غرور داشتم. بعد کلی کلنجار وقتی غرورم وزیر پا گذاشتم به اولین جلسه رفتم؛ مغزم از یخ زدگی دراومد. واقعا حضور خدا رو حس کردم. تمام بدنم لرزید. خیلی حس قشنگی بود. اینقد تشنه جلساتو قدما شدم که خیلی زود راهنما گرفتمو قدما رو شروع کردم. عاشق خدمت کردن تو جلسات شدم. خدا رو شکر می‌کنم که بهم لیاقت داد تا پا بزارم جایی که راه انسانیت رو بهم نشون میدن. نتیجه تلاش هام، کارکرد قدما و زحمات راهنمای عزیزم برام شده آرامش درون و یک زندگی شیرین با سه بچه و شوهر پاکم که منو تحمل کرد تا پاک بشم. بعد پنج سال پاکیم سه تا از خواهرام و مادرم پاک شدن. خیلی خوشحالم از اینکه این برنامه رو پیدا کردم. امیدوارم با این تجربه‌ام بتونم به پیامی برای دوستی که تو عذاب، داده باشم تا اونا هم به روز بیان و پاک بشن و لذت پایی که ما در برنامه معتادان گمنام می‌بریمو اونا هم بچشن. ممنون از همه دوستان همدردم. با آرزوی سلامتی و بهبودی برا همتون.

یابد؛ بلکه همکاری، هم فکری، مهارت و تعاملات اجتماعی آنان نیز رشد می‌کند.

زیرا هنگامی که افراد بدانند کارها و فعالیت های آنان به طور گروهی ارزیابی می‌شود، همکاری و فعالیت بیشتری از خود نشان می‌دهند؛ به عنوان یک گروه، با همدیگر رقابت نمی‌کنند و هر عضو مایل است تا آنجا که می‌تواند به سایر اعضای گروه کمک بیشتری کند. البته روش‌ها و شیوه‌های متنوع بسیاری در اجرای کارگاه‌های آموزش وجود دارد که همگی آن قابل احترام می‌باشند

چند نمونه از محدودیت‌ها و مشکلات رایج کارگاه‌ها

یکی از شایع‌ترین مشکلات کارگاهی‌ها، برای اجرای این روش‌ها، مسئله‌ی مکان مناسب است که می‌توانند برای اجرای این برنامه از فضای نمازخانه، کتابخانه، سالن کنفرانس و ... استفاده کنند. در چنین مکان‌هایی شرکت کنندگان به راحتی می‌توانند در گروه‌هایی بزرگ دور هم جمع شده و با هم تعامل بیشتری داشته باشند.

در کارگاه‌ها، چون اکثر فعالیت‌ها گروهی است و فرصت‌هایی برای بحث و گفتگو به افراد داده می‌شود، لذا اکثر شرکت کنندگان می‌خواهند در بحث و تبادل نظر شرکت کرده و نظرات خود را ارائه دهند. همین امر باعث می‌شود که گاهی نظم کارگاه به هم بریزد، لذا بهتر است در ابتدای شروع گرداننده در مورد این مسئله که باید همه‌ی ما یک سری قوانین و قواعد را رعایت کنیم با اعضا صحبت کند.

مثلا در روش اتاق فکر برای فائق آمدن بر مشکل کمبود وقت جهت ارائه‌ی نظرات و نتایج کار گروهی، کارگاه گردان می‌تواند از شیوه‌ی زمان بندی استفاده کند. مثلا به شرکت کنندگان بگوید که برای انجام این فعالیت ۱۰ دقیقه فرصت دارید. علاوه بر این همزمان می‌تواند به افراد گروه برای انجام فعالیت، نقش‌های متفاوتی دهد. مثلا یکی از اعضای گروه نقش رهبر، دیگری نقش نگهدارنده‌ی زمان، یکی ثبت کننده‌ی نتایج فعالیت و دیگری به عنوان سخنگوی گروه، گزارش نتایج به دیگران را برعهده بگیرد. می‌توان این نقش‌ها را برای هر فعالیت عوض کرد. در این صورت همکاری بین شرکت کنندگان هم بیشتر خواهد شد. همچنین می‌توان برای صحبت‌ها و بیان نظرات فردی و گروهی برای هر کس زمان معینی را در نظر گرفت تا افراد با توجه به فرصت و زمان در نظر گرفته شده نظرات خود را مطرح کنند.

کمیته کارگاه‌های آموزشی شورای منطقه‌ای ایران



ناآگاه و ناآشنا با جلسات، در حال مصرف و متاسفانه از دست دادن جان خود هستید.
من بعنوان یک عضو فکر می‌کنم که تا کی خدمت؟ مگر کسی مانده است که پیام این برنامه را نشنیده باشد؟

اینجاست که کمیته فرعی بیمارستان‌ها و زندان‌های انجمن معتادان گمنام با پتانسیلی که از دل گروه‌های خود بدست آورده است قاطعانه می‌گوید بله!

هنوز هم هستند معتادانی که تمایل به قطع مصرف و حرکت در مسیر درست زندگی، تمایل به سازنده بودن بجای مخرب بودن و کسب احترام بجای لمس بی‌احترامی و گاهی نوازش فرزند خود پس از سالها تخریب را دارند اما بستری برای شنیدن و آگاه شدن از پیام این برنامه را ندارند.

و این وظیفه‌ی اعضای آموزش دیده‌ی کمیته‌ی «اچ‌اند‌آی» است که بعنوان اعضای پیام‌رسان، این رسالت را تا رسیدن به چشم‌انداز جهانی انجمن دنبال کنند. آرزوی ما این است که هر معتاد با هر زبان و ملیت و در هر کجای دنیا قبل از اینکه بهای اعتیاد خود را با جانش پرداخت کند لااقل یکبار پیام انجمن را بشنود. آموزش‌های این کمیته برای من به عنوان یک عضو، خود معلمی برای زندگی در خارج از انجمن است. بواسطه خدمت در این کمیته، انتخاب پوشش مناسب، سروقت بودن، اقرار به اشتباه، پیدا کردن دوستانی از جنس عشق و امید، دیدن عاقبت تلخ مصرف، شاید قسمت کوچکی از تجربیات این حقیر در راستای این خدمت بوده است.

به طور خلاصه کمیته‌ی فرعی «اچ‌اند‌آی» وظیفه اجرای اصول را به صورت عملی و نه فقط تئوری بر عهده دارد.

هدف ما این است که هم در اصول و هم در تمرین عملی آن، بهبودی را برای هر معتادی که در جستجوی رهایی از کابوس اعتیاد بسر می‌برد؛ قابل دسترس کنیم قبل از آنکه بهای اعتیاد خود را با جانش پرداخت کند. تنها حمایت و حضور تک تک شما عزیزان بعنوان اعضای موثر انجمن از خدمات این کمیته‌ی فرعی می‌تواند این هدف را امکان‌پذیر و قابل لمس کند.

«ما نمی‌توانیم ماهیت معتاد و یا اعتیاد را تغییر بدهیم، ما می‌توانیم با تلاش برای اینکه بهبودی را هرچه بیشتر در دسترس قرار دهیم، به تغییر این دروغ قدیمی که می‌گوید: کسی که یکبار مصرف کرد همیشه مصرف‌کننده باقی می‌ماند کمک کنیم.» (کتاب پایه)

به امید دیدار تک تک شما هم‌دردان بالارزش و خدمت‌گزار در کمیته فرعی «اچ‌اند‌آی» در سراسر ایران عزیز



لذت پاکه

◀ سهراب. ع. تهران

کمیته‌ی فرعی بیمارستان‌ها و زندان‌ها «اچ‌اند‌آی»
با سلام و عرض ادب به هم‌دردان و انگیزه‌های زندگی‌ام...

یادم می‌آید که یک روز خسته و درمانده از مصرف مواد و بطور کل از دنیای اعتیاد، در کمال ناباوری به انجمن معتادان گمنام بعنوان آخرین راه پیش رو پناه آوردم. نیت من این بود که ثابت کنم، انجمن برای همه و مخصوصاً برای من، کار نخواهد کرد و آدمهای خاصی می‌توانند در انجمن دوام آورده و پاک بمانند.

من به چند دلیل به انجمن آمده بودم:
اول این‌که، برادرها و تعدادی از دوستان هم مصرفم، قبل از من وارد این برنامه شده بودند و من به نوعی با چربایی و چگونگی این انجمن آشنایی داشتم.

دوم این‌که، بستر حضور آزادانه‌ی من در جلسات فراهم بود و تنها نیاز به یک فاکتور داشت «تمایل به قطع مصرف و درخواست کمک»

سوم این‌که، من تغییرات مثبت اطرافیان خود را در انجمن دیده بودم و لااقل یک باور شاید

«کال و نارس» نسبت به انجمن داشتم. تمام این‌ها باعث شد که بعد از ورودم به انجمن و گذشت مدتی، چربایی و چگونگی در روزهای مصرف و اعتیاد فعال، برایم تبدیل به «پیام» انجمن شود. فاکتور تمایل و درخواست کمک برایم تبدیل به «عشق به شنیدن، پاک زندگی کردن و لمس بهبودی» شد و آن باور کال و نارس من تبدیل شد به «ایمان و اعتماد» تمام این‌ها تنها به یک دلیل اتفاق افتاد. «داشتن بستری مناسب برای شنیدن، دیدن و لمس کردن پیام انجمن در محیطی کاملاً امن، به نام جلسات» حالا به نظر شما اگر من دسترسی کامل و آزادانه به جلسات را نداشتم حتی اگر پر از اشتیاق و تمایل به قطع مصرف بودم، می‌توانستم به هر روشی پاک شده و بعد از قطع مصرف بهبودی‌ام را دنبال کنم؟

یا با بیانی ساده‌تر، اگر من دسترسی کامل حتی برای یکبار شنیدن پیام ان‌ای را نداشتم؛ راه نجاتی بنام انجمن معتادان گمنام، بعنوان یکی از راههای در ترک باقی ماندن، به ذهنم می‌رسید؟ اتفاقی که شاید در همین لحظه نیز در حال وقوع است و بسیاری از هم‌دردان ما حتی پشت درب جلسات ان‌ای بصورت کاملاً



ما راهی جدید برای زندگی ام
توأم با آزادی، اشتیاق و رشد بی انتها پیدا کرده ایم.
صفحه ۲۴ پاک زیستن



روشن نگه داشتید و امروز مرا در این کار شریک کردید. آمده ام تا ارزشمند شوم. پاک شدن پاک ماندن و پاک زیستن را آموختم. فهمیدم که میشود درخشید اما نسوخت.

اعلام محسن معتاد تمام تاریکیهای درونم را برایم روشن کرد و بار سنگین را از دوش خسته ام برداشت. مربع دایره ای خود، خدا، خدمت و جامعه مرا به آزادی رساند. فقط برای امروز دیگر هرگز مجبوره مصرف مواد مخدر نیستم.

امروز با کمک راهنما و دوستان بهبودی افتخار پیام رسانی را دارم. تمام زندگی من خلاصه شده در انجمن معتادان گمنام سپاس گزار کسانی هستم، که قصه بی سروسامانی خود را با صدای بلند مشارکت کردند. تا روح بیمار من هم بیدار شود. سپاسگزار پیام رسان های کمیته زندان ها و بیمارستان ها هستم که کمک کردند بیدار بمانم. حتی در سکوت نیز صدای سپاسگزاری ما بی جواب نخواهد ماند. وقتی در مسیر بهبودی قدم میزنیم و به معتادانی که در راه میبینیم کمک میکنیم نتیجه را در زندگیمان به وضوح میبینیم. خداوند نگهدار تان



کرده بود و یک زندگی پاک را تجربه می کرد.

اینجا بود که فکر یکبار مصرف از ذهنم پاک شد. به من پیشنهاد کردند به محض آزادی از زندان به جلسات برم. بالاخره آزاد شدم و به جلسات رفتم. پیشنهاد راهنما گرفتن دادند. این کار را انجام دادم و قدم کار کردم و به لطف خداوند و تجربه های راهنمایم و دوستان بهبودی امروز یکسال و پنج ماه و هشت روز است که پاکم و در حال کارکرد قدم دوم هستم. خدایا شکر! سپاس گزارم.

پیام آزادی

محسن از کرج

با سلام

تنها آرزویم در زندان، مرگ بود. وقتی در اسارت اعتیاد سخت ترین لحظات زندگی را می گذراندم و لحظه به لحظه در انتظار بدبختی های بیشتر بودم، و نومییدی بخش اعظمی از زندگی شده بود تاریکی فقر فلاکت و بدبختی سرمایه ام، شما آمدید صدایتان را میشناسم کلماتتان خنده هایتان امید و ایمانتان

آمدید و نور و روشنایی را برایم به ارمغان آوردید. شما دستان قدرتمند خداوند بودید و نوری در تاریکی. زندگی پر از رنج را به عشقی سرشار از امید تبدیل کردید شما به ملاقاتم آمدید در حالیکه من هیچ کس را نداشتم و شدید تمام دارائیم تمام بودن تان را با من سهیم شدید غصه هایم را گرفتید و شادیهایتان را به من بخشیدید این درخت خشک پوسیده دوباره جوانه زد و دوباره رویش آغاز گردید. حضور در جلسات باعث شد انقلابی عظیم در درون روحم به وقوع پیوندد با راهکارهای ساده جلوی پیشروی بیماریم را گرفتید کمکم کردید تا جلو فعالیت بیماریم را بگیرم.

دنیایم را انجمن عوض کرد یار بازیم شد دوستان پاک توپ بازیم شد نشریات و زمین بازی تبدیل شد به جلسه... معجزه به وقوع پیوست.

پیامی در راه به مقصد رسید و من به مقصد دست یافتم... کتابچه سفید اولین سفیدی در تاریکی زندگی شد و کتاب پایه های متزلزل زندگی را محکم کرد آری من از استیصال نجات یافتم

آنسوی دیوارها صدای پای بهبودی را شنیدم هر معتادی میتواند قطع مصرف کند اشتیاق مصرف را از دست بدهد و راه تازه ای برای زندگی پیدا کند

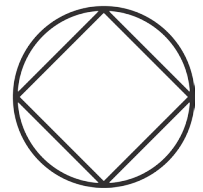
این پیام مرا به سمت آزادی هدایت کرد. من از اعتیاد فعال نجات پیدا کردم. نگاهی دیگر خویشتن پذیرم کرد و فقط برای امروز مثلث خود مشغولی را شکست. تولد دوباره ام را مدیون تان هستم. چراغ جلسات را شما

پیام بهبودی در زندان

روح اله. ایلام. دره شهر

منم مثل خیلی از هم دردها، سختی های زیادی در زمان مصرف کشیدم. بارها از زندان سر در آوردم. هربار که زندان می رفتم با خود می گفتم که خداوند این فرصت رو به من داده که قطع مصرف کنم. قطع مصرف می کردم اما به محض اینکه از زندان آزاد می شدم، مصرف مجدداً آغاز می شد چرا که آگاهی نسبت به بیماریم نداشتم حتی نمی دانستم که مشکل اصلی من مواد مخدر نیست.

آخرین بار که زندان رفتم، تصمیم خودم را گرفتم و از خداوند خواستم دستم را بگیرد تا یک ماه پاکی فکر یکبار مصرف، در ذهنم بود که با کمک خداوند با روان پزشک زندان صحبت کردم. او پیشنهاد داد که مجله پیام بهبودی داخل زندان را بخوانم و در جلسات N.A داخل زندان شرکت کنم. مرتب به جلسه رفتم و از آنها خواستم کمک کنند. پیشنهاد کردند نشریات بخوانم. هر شب یک مجله پیام بهبودی را می خواندم. یکی از داستانهای این بود که «دوستی زیر تیغ اعدام بود ولی مواد مخدر را قطع



سکوتِ کارساز

◀ هم‌دردگمنام از کرمان
با درود فراوان خدمت همه
هم‌دردان و خدمت‌گزاران زحمتکش
N.A

بر آن شدم تا به کمک خداوند،
تجربه‌ام را با شما در میان بگذارم.
برای راهنمایم شادی بیکران آرزو
می‌کنم که با گوش کردن‌ها و
تجربه‌هایش باعث شد که امروز
بتوانم آرام‌تر باشم. دوستی در
مشارکت‌هایش می‌گفت، در مدت
دو سال، حرف زدن را یاد می‌گیریم اما
۵۰ سال طول می‌کشد تا سکوت را یاد
بگیریم و حقیقتاً چقدر سخت بود که
در شرایط سخت بتوانم سکوت کنم
اما از ترسی که از مشارکت در جمع
داشتم و از تجربیات و نوشته‌هایی
که از راهنمایم می‌گرفتم استفاده
کرده و شروع به تمرین اصل فروتنی
کردم. هنوز هم دارم این اصل را
تمرین می‌کنم. نتیجه‌ی تمرین، این
شد که بعضی اوقات در شرایط خاص
و سخت هم، بتوانم سکوت کنم و
بگذارم طرف مقابل هرچه می‌خواهد
بگوید. وقتی که آرام گرفتم، حرفم
را می‌زنم که بسیار کار ساز است.
مخصوصاً در برابر خانواده متوجه
شدم که طرف مقابل هم اکثر اوقات
حقیقت را می‌پذیرد و از گفتارش
آگاه می‌شود. من این حس خوب را
بارها تجربه کرده‌ام. تمام این حس
و حال خوب را مدیون جلسه، قدم،
راهنما، خدمت، دعا و مراقبه هستم و
باور دارم که برکات بیشتری با تلاش
بیشتر هنوز در راه است.

خداوند به همه هم‌دردان کمک
کند تا سکوتِ کارساز را تمرین کنند.
آمین!



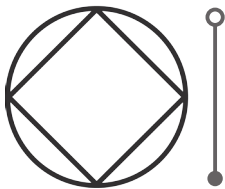
رابطه من و راهنما

◀ ناجی. س. آبادان

مطمئن هستم بیشتر شما دوستان از اهمیت
داشتن یک راهنما، با خبر هستید. حتی اعضای تازه
واردی که مدت کوتاهی است در برنامه هستند،
متوجه اهمیت این ارتباط می‌باشند اما داشتن
راهنما یک بخش است و اعتماد کردن به راهنما
بخش بعدی این ارتباط. این رابطه بسیار حیاتی
است و شاید بتوان گفت برنامه در صورتی در زندگی
کاربرد پیدا می‌کند، که ما به راهنمای خودمان
اعتماد کنیم زیرا قرار است یکی از مهمترین
قسمت‌های این برنامه روحانی را که قدم‌های
دوازده‌گانه می‌باشد، با یک راهنما کار کنیم و از این
اعتماد و کارکرد قدم به ارمغان‌های بعدی بهبودی
نائل شویم.

من هم به عنوان یک معتاد در حال مصرف پیام
انجمن را از یکی از دوستان هم محله‌ای خود دریافت
نمودم. هنوز مطمئن نبودم که این برنامه به من کار
می‌دهد اما از سر ناچاری به انجمن پناه آوردم زیرا
به هیچ گونه‌ای دیگر قادر نبودم به زندگی ادامه
دهم. از تمامی جنبه‌ها دچار انحطاط شده بودم.
این راه را هم، با شک و تردید انتخاب کردم و وارد
برنامه شدم. مدتی که گذشت و مقداری اوضاع بهتر
شد، باز انکار به صورت‌های مختلف بروز کرد و فکر
کردم می‌توانم به تنهایی پاکی و بهبودی خود را
دنبال کنم. برای خودم راهنما انتخاب کرده بودم و
قدم کار می‌کردم اما هیچ‌گونه اعتمادی به راهنما
نمی‌کردم و همیشه بر خلاف پیشنهادات راهنما،
عمل می‌کردم. چندین و چند راهنما را تغییر دادم و
همیشه فکر می‌کردم که راهنما قادر به کمک نیست
و در حال قضاوت تجربه‌هایشان بودم. ارتباط موثر
و صمیمی نداشتم و هر موقع برخلاف آن چیزی که
توقع داشتم به من تجربه می‌دادند، با بهانه تراشی
از آنها جدا می‌شدم. زمانی فرا رسید که مشکلات
زمان پاکی من مانند زمان مصرف یا شاید بیشتر از
آن شده بود و همیشه در حال کشمکش با مشکلات

بودم حتی زمان‌هایی بود که پاکی من هم درخطر
شدید قرار می‌گرفت آن موقع به جلسه می‌آمدم و
خدمت می‌کردم و به رهجوهایم قدم انتقال می‌دادم
اما بدون آرامش و رضایت بودم. معلوم بود یک جایی
از کار می‌لنگد. مشکل آنجا بود که من همانگونه
که برنامه می‌خواست به یک شخص اعتماد نکرده
بودم و دچار خود محوری و خودم‌شغولی شدید
شده بودم. دیگر نمی‌توانستم ادامه دهم. این بار
خودم را ملزم به انتخاب راهنما کردم و تمام سعی
خودم را کردم که به پیشنهادهای راهنمایم گوش
دهم. راهنما توانست برای من الگوی مناسبی باشد
یادم می‌آید که وقتی راهنمایم فرزندش را بر اثر
تصادف از دست داده بود و من برای عرض تسلیت
به شهرشان رفته بودم، فکر می‌کردم با یک شخص
آشفته و کاملاً شکست خورده مواجه خواهم شد
ولی برعکس، راهنمایم با آرامش و واکنش‌های
متناسب با موقعیت برخورد می‌کرد و از ابزار انجمن
همچون راهنما، قدم‌ها، دوستان بهبودی به بهترین
نحو کمک گرفته بود و تعادل نسبتاً خوبی داشت.
من هم یاد گرفتم که اعتماد کنم و ارتباط خودم
با راهنمایم را تقویت نمایم و در حد امکان از
رهنمودهای او استفاده کنم. از آنجایی که هر قدر
این ارتباط نزدیک‌تر شود کمک بیشتری در بهبودی
به من می‌شود. اعتماد کردن سبب شد خودم را از
دیوانگی‌های اعتیاد نجات دهم. دیدم مجبور نیستم
بیهوده درد بکشم. اسراری که بر تمام زندگیم سایه
انداخته بودند و زندگی پر از رنجش را بوجود آورده
بودند، با اعتماد به راهنمایم بازگو کردم و از اسارت
آنها نجات پیدا کردم. این اعتماد سبب شد درهای
بیشتری بر روی من باز شود. دیگر از تنهایی رنج آور
اعتیاد نجات پیدا کردم و فهمیدم که مجبور به تنها
زندگی کردن نیستم. بله من تنها کاری که کردم
این بود که به یک شخص معتاد در حال بهبودی،
که قرار است مرا باور داشته باشد، اعتماد کردم و
پس از آن معجزات به وقوع پیوست.



ما با سپاس و به رایگان، وقت، خدمات و آن چه را که
در این انجمن یافته‌ایم تقدیم می‌کنیم.
صفحه ۷۰ کتاب پایه

کشته نجات

◀ حمزه. قروه. کردستان

با عرض سلام و اهدای عشق و آرزو و نیت خیر و خسته نباشید برای تمام اعضای انجمن معتادان گمنام و عوامل خدمت‌گزارم جله پیام بهبودی در کشور عزیزم ایران در انجمن ما تمام خدمات بر مبنای عشق، نیت خیر، هم‌دلی و با هدف رساندن پیام به یک همدرد دیگر و داشتن روحیه اتحاد شروع می‌شود. قرار گرفتن در بین اعضای این انجمن در سرتاسر جهان ساده نیست و من هم به سادگی به این موضوع نگاه نمی‌کنم. خوشحال هستم به برکت روحانیت و معنویت موجود در این انجمن و به لطف همیشگی خالق مهربانم امسال همراه با راهنمای مهربانم شمع ۵ سال پاکی از مصرف مواد مخدر و مختل‌کننده‌ها و سایر آلاینده‌های دیگر را در یکی از اتاقهای انجمن معتادان گمنام در شهر خودم خاموش کنم و وارد سال ششم از پاکی و بهبودیم شوم. درک و تجربه و آگاهی جدیدی که از برنامه کسب نمودم باعث شده است که بتوانم با استفاده از کارکرد قدمها و منابع برنامه و بهره‌گیری از اصول روحانی قدمها خودم را در برابر شرایط بیماری که هیچ چیز جوابگوی آن نیست؛ عاشقانه دوست داشته باشم. در مواقع بروز مشکلات که جزء لاینفک زندگی می‌شوند، خودم را دوست داشته باشم



استفاده کردن از اصول روحانی صبر و تحمل در مقابل بیماریم جوابگو بوده‌است. همین حالا که دارم با شما مشارکت می‌کنم؛ به یاد این جمله‌ی کتاب پایه افتادم که می‌گوید: این. ای کشته نجاتی است که از میان دریای تلخ تنهایی، ناامیدی، هرج و مرج و نابودی در حرکت است. امیدوارم با کمک خداوند و تجربیات شناور موجود در این انجمن بتوانم بجای نفاق و بدگویی نسبت به دیگران، اتحاد و همدلی بیشتری را در انجمن معتادان گمنام بوجود بیاورم.

اعضای این. ای را عاشقانه دوست دارم و برای تمام خدمت‌گزاران پر تلاش این مجله آرزوی موفقیت و سلامتی و نیت خیر دارم.

و وارد یکی از جلسات معتادان گمنام شوم و نیازهای معنوی و روحانی خودم را از برنامه، بصورت رایگان برداشت کنم. بیماری اعتیاد برای من یک بیماری پر از آزمون و خطاهای متفاوت است. من هم به عنوان یک کودک بزرگسال و معتاد در بزرگ سالی با این اختلال مشترک زندگی می‌کنم و گاهی اوقات آزمون و خطا می‌کنم و به جای روشن فکری از افشاکاری استفاده می‌کنم و خسارت‌هایی را به خودم وارد می‌کنم.

من برای رشد و تغییر یافتن نیاز دارم این اصول را بیاموزم و این برنامه را در زندگی عملی کنم تا بتوانم خودم را از گرداب بیماریم نجات دهم. گاهی دوست دارم تمام مشکلات زندگی مثل بعمل آمدن قهوه فوری در کوتاه‌ترین زمان رفع شوند اما من باید بیاموزم مسائل و مشکلات چگونه حل و رفع می‌شوند. در بیماریم گاهی اوقات توقع و انتظارات بیمارگونه‌ای نهفته است که اگر هزاران لیره استرلینگ را به من بدهند باز هم کافی نیست. بعضی مواقع بیماریم مستقیم با کمبودها و روح و روانم ارتباط کُشنده‌ای برقرار می‌کند در این موقع سعی می‌کنم دست به دامن راهنما و اصول برنامه شوم تا شاید بتوانم لحظاتی خودم را از دست این بیماری مزمن نجات دهم. برای من همیشه

از ناامیدی تا قدرت سپاس‌گزاری

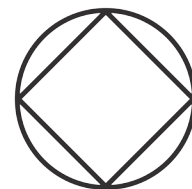
◀ ایوب. سندرچ

با سلام سپاسگزار برنامه ۱۲ قدم، موهبت الهی، راهنما و دوستان بهبودی هستم. از اوایل بهبودیم تا به امروز آرزو داشتم بتوانم نامه‌ای به مجله بهبودی بنویسم. با تمام مشکلات جسمی که دارم باز هم هر شب موارد شکرگزاری‌هایم را لیست می‌کنم و نامه‌ای به خداوندی که با کارکرد قدمهای دوازده گانه پیدا کرده‌ام، می‌نویسم.

از بچگی در خانواده‌ای مدارس ابتدایی تا راهنمای و بین اقوام و دوستان احساس خلاء و کمبود داشتم. در کودکی همیشه احساس می‌کردم در خانواده پرجمعیت، این دنیا رنگ و طعمی خوبی برایم ندارد. اکثر مواقع پدر و مادرم دعواهایشان براه بود. در مرحله پایین شهر زندگی می‌کردیم. در ۱۲ سالگی با سیگار کشیدن و کارهای خلاف در مدرسه، بیماری من شدت پیدا کرد. بخاطر تخلفات زیاد از مدرسه طرد شده و ترک تحصیل کردم. در ۱۷ سالگی برای اولین بار با مواد مخدر آشنا شدم و با مصرف کردن، کار کردن و پول درآوردن سعی کردم احساس خلاء خودم را پر کنم. بعد از چند سال با مصرف کردن انواع مواد مخدر مخصوصاً مواد روان گردان و سرگردانی در شهرستان‌های مختلف و زندگی در بازداشتگاه‌های فراوان در ۲۷ سالگی به آخر خط رسیدم. بطوری که شغل فنی، بهترین شرایط زندگی، جوانی، زیبایی، دندان‌ها و همه چیزم را از دست دادم. بعد از مرگ مادرم که احساس می‌کردم من موجب مرگش شدم؛ بیشترین احساس گناه و خجالت

را داشتم. در افسردگی شدید و به تنهایی زندگی می‌کردم. چند بار دست به خودکشی زدم. از شهر خودم طرد شده بودم. در شهرستان زندگی می‌کردم و هیچ وقت نتوانستم قطع مصرف طولانی داشته باشم تا به لطف خداوند و دعای مادرم با انجمن معتادان گمنام آشنا شدم. با تمام دردهای جسمی، روحی، روانی و مالی شدید، ماندم و درخواست کمک کردم. در جلسات حضور پیدا کردم. بعد از دو ماه راهنما گرفتم و کارکرد قدم‌ها را شروع کردم والان هم در سال ۹۸ تولد ۶ سالگی‌ام را با کمک شما جشن گرفتم. از شش ماه پاکی تا الان در پست‌های خدماتی جلسات این. ای و پیام رسانی در زندان و بیمارستان‌ها خدمت داشته‌ام. از اوایل پاکی هم، از پدر پیرو مراقبت کردم و سعی کردم شغلی دست و پا کنم. شرکت خدماتی زدم و چند نفر را استخدام کردم. من که اواخر مصرف حتی نمی‌توانستم جسم خودم را جابجا کنم، به لطف این. ای کارهایی را انجام دادم که خوابش را هم نمی‌دیدم. بعد از چند سال شرایط شغلی‌ام را مجدداً عوض کردم. یوگا را بخاطر دردهای فیزیکی‌ام انتخاب کردم. امروز بدون مصرف مواد مخدر و با احترام و ارزش در بین خانواده، دوستان و اجتماع زندگی می‌کنم و به آرزوی دیرین خودم رسیده‌ام. خوشحالم که عضوی از انجمن معتادان گمنام هستم. من فقط از پیام برنامه که هر معتاد می‌تواند قطع مصرف کند و در هر شرایطی می‌تواند پاک بماند شروع کردم.

با آرزوی بهبودی برای همه دوستان



باورهایم عوض شد....



◀ محسن. استان کرمان. رفسنجان

من هم مثل خیلی از شما هم‌دردانم زندگی موفقی داشتم. کارمند بودم. در ورزش نام و نشانی داشتم و در محل کار و زندگی‌ام، دارای وجهه‌ی بسیار مناسبی بودم. فکر نمی‌کردم روزی بیماری اعتیاد و مصرف مواد مخدر همه این‌ها را از من بگیرد ولی گرفت. من شروع به مصرف مواد مخدر کردم و هرچه تلاش می‌کردم و به هر دری می‌زدم که از چنگال مواد مخدر رها شوم بی‌فایده بود و تمام داشته‌هایم را به نابودی و نیستی تبدیل کرد. من حدود ۴ سال قبل هم وارد انجمن شده بودم و ۶ ماهی هم پاک بودم اما چون جلسات را باور نداشتم و بطور مرتب در جلسات شرکت نکردم، لغزش کردم ولی این‌بار در اوج ورشکستگی مالی، عاطفی، روحی و روانی، دوباره به معتادان گمنام پناه آوردم.

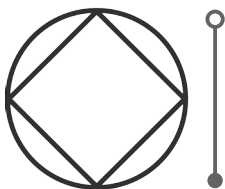
ولی این‌بار با تسلیم کامل و به همراه یکی از دوستان، غرورم را زیر پا گذاشتم و تسلیم اصول ساده برنامه شدم و پذیرفتم که یک معتاد هستم و اینجا تنها جایست که می‌تواند به من کمک کند. با درد جسمی، روحی، روانی و خماری شدید وصف نشدنی، به طور مرتب در جلسات حضور پیدا کردم و صبر پیشه کردم. ۲ ماهی گذشت، دردهایم داشت کمتر می‌شد که در حین رفتن به جلسه پایم پیچ خورد و استخوان کف پایم شکست ولی با پای شکسته و درد زیاد خودم را به جلسه

رساندم.

یک ماهی از این حادثه گذشته بود که بخاطر یک پرونده قدیمی دستگیر و با پای شکسته راهی زندان شدم. حال‌م خیلی بد بود و کاملاً ناامید شده بودم. خدایا! چرا؟! ... چرا من؟! من که می‌خواستم پاک شوم و تو قرار بود کمکم کنی. پس چرا با پای شکسته اینجایم؟! روز سوم یا چهارم بچه‌های کمیته برای دادن پیام N.A به زندان آمدند. با آنها مشارکت کردم و به آنها گفتم می‌شود؛ در این شرایط بد و طوفانی پاک ماند؟ یکی از دوستان گفت، نگاه و دیدت و هدف‌ت را عوض کن. شروع به خدمت کردن و سرویس دادن به معتادان داخل زندان کردم. خودم را فراموش کردم و ۴ ماه فقط سرویس دادم. خدمت کردم. حال‌م بهتر شده بود که اتفاق بد و ویرانگر بعدی از راه رسید. از داخل زندان به خواهرم زنگ زدم. داشت گریه می‌کرد. گفت حال مادرمان خوب نیست و نفس‌های آخرش را می‌کشد. سراغ تو را می‌گیرد و چشم انتظار توست. حال‌م خیلی بد شد. گریه می‌کردم و از درون بهم ریخته بودم. خواستم سیگار بکشم ولی انجمن به من یاد داده بود در لحظات سخت، وقتی وسوسه می‌شوم باید با یک دوست همدرد مشارکت کنم. این کار را کردم و حتی یک سیگار مصرف نکردم.

بخاطر حال بد مادرم با تلاش دوستان به من مرخصی دادند تا به دیدن مادرم در بیمارستان رفتم. بعد از دو سه روز مادرم را

از دست دادم اما نمی‌دانم چه اتفاقی در من افتاده بود که دیگر حتی به مصرف مواد مخدر فکر هم نمی‌کردم. ۲ ماه بعد از فوت مادرم آزاد شدم ولی اتفاق بعدی هم از راه رسید. با موتور تصادف کردم و شدیداً از ناحیه سر و زانوی پا آسیب دیدم ولی حتی یک قرص ساده و مسکن هم استفاده نکردم. باورهایم عوض شده بود. من راه جدیدی برای زندگی بدون مصرف مواد مخدر پیدا کرده بودم که حاضر نبودم به راحتی از دستش بدهم. با رعایت یک سری اصول ساده ان‌ای همراه با خدمت کردن، جلسه رفتن، تماس با راهنما و قدم کار کردن، باعث شد که ۸ ماه اول پاکی طوفانی‌ام را پشت سر بگذارم. در صورتی که ۴ ماه در داخل زندان شدیداً با مصرف کننده و مواد مصرفی در تماس بودم ولی رعایت اصول برنامه باعث شد که با تمام اتفاقات ۸ ماه اول پاکی، مواد مصرف نکنم. بعد از ۸ ماه خداوند هدیه‌ای به من داد و معجزه‌ای در زندگی من اتفاق افتاد که امروز باورش برای خودم هم سخت است. امروز بعد از ۱۶ ماه پاکی صاحب خانه و کار آبرومندی شده‌ام. زندگی‌ام پر از آرامش شده است. همه چیز به خوبی پیش می‌رود و من کاملاً از زندگی به روال برنامه و خدمت کردن در انجمن راضی هستم. در جلسات و در کمیته‌ها خدمت می‌کنم و از خداوند می‌خواهم خدمات جدیدی سر راهم قرار دهد. از اینکه عضو انجمن ان‌ای هستم، خوشحالم و خداوند را بابت این نعمت سپاسگزارم.



اگر قرار است تا رابطه ما به نیروی برتر برایمان مفید باشند
حتما باید یک رابطه صادقانه باشد.
صفحه ۷۲ پاک زیستن

خدمت عاشقانه

◀ میثم. ع. گلپایگان

با سلام خدمت شما دوستان بهبودی و با تشکر از شورای منطقه ایران و خدمت‌گزاران برگزارکننده گردهمایی خدماتی منطقه که در اصفهان برگزار شد؛ دلم نیامد چیزی را که در این دو روز لمس کردم؛ با شما به مشارکت نگذارم. من به عنوان رابط کمیته شهری خودم توانستم ارتباط خوبی با سطح خدماتی منطقه برقرار کنم چون از نزدیک با گزارشات و خدمات آنها آشنا شدم و دیدم با وجود تمام شایعات، خدمت‌گزاران انجمن، عاشقانه درحال تلاش هستند و من با ناسپاسی به آنها نگاه می‌کردم و اتهام ریاست طلبی می‌زدم و وقتی متوجه می‌شدم عضوی قدیمی خدمت کرده به او به چشم آدمی غیراصولی نگاه می‌کنم. اما وقتی می‌گویند عضوی در آنسوی آب‌ها سالیان سال خدمت‌گزار بوده به او به چشم یک خدمت‌گزار منحصر به فرد نگاه می‌کنم و البته همین هم هست. آیا خدمت‌گزاران کسانی نیستند که خود را وقف پیام‌رسانی کرده‌اند؟ آیا من که خودم در ناحیه یا کمیته شهری محلی خودم چند سال است که خدمت می‌کنم تا به حال مورد اعتراض اعضای دیگر قرار نگرفته‌ام؟ یا از همین اتهامات رنج نبرده‌ام؟ حتی زمانی که با خالص‌ترین و عاشقانه‌ترین نیت‌ها خدمت کرده‌ام و زمانی هم برای رعایت اصل چرخش از خدمتم کناره گرفته‌ام و دوباره به دلیل نبود خدمت‌گزار به سطح ساختار برگشته‌ام. آیا امروز بزرگترین مشکل ساختار ما نبود خدمت‌گزار نیست؟ آیا به وجدان‌ها و اساسنامه‌های خود جهت رعایت اصل چرخش اعتماد ندارم؟ من که خودم را در آنها دیدم چون بارها در این شرایط قرار گرفته‌ام و به جای حمایت مورد کم لطفی اعضای دیگر قرار گرفته‌ام. درست است که خدمت‌گزاران نیز معنادار هستند و اشتباه می‌کنند اما به قول کتاب روح سنت‌ها (سنت ۱۰) مشارکت نیاز به شهامت دارد و ما مشارکت بدون عیب و نقص نداریم و خدمت نیز یک مشارکت مهم در برنامه است. امیدوارم خدمات جایی برای نشان دادن اصول برنامه و بلوغ بهبودی باشد نه جایی برای تخلیه بیماری‌مان یا خودنمایی با تخریب دیگران، چیزی که ما را بهم وصل می‌کند همان اتحاد و هم‌دلی‌ماست.



زخمی که ترمیم شد

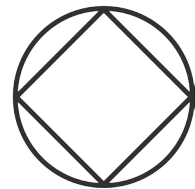
◀ مریم از هرمزگان

مغزت حکش کردی چال کنی. دوست بهبودی اون روز و راهنمای امروزم، بهم گفت مشکلاتتو یا هضم کن اگه تونستی حل کن اگه نشد حذف کن.

وقتی جلسه بهبودی تموم شد دوست نداشتم برم. آخه من یه چیزی پیدا کرده بودم که سال‌ها ازم ربوده شده بود. اون چیز، امنیت گم شده من بود. وقتی آدمی پیش خودش ناامن بشه، تمام کاراش ناتمام می‌مونه. ناکامی باهانش عجین میشه. من با کمک جلسه، تاثیر کلام ساده اما نافذ دوستای بهبودی و کارکرد قدم و راهنمام، تونستم از چرخه‌های معیوب ذهنیم، فاصله بگیرم و قدرت دیدن زیبایی رو پیدا کنم. دیدن زیبایی، هرکسی رو با تواضع می‌شکونه و من متواضعانه می‌گم تو این سفر زیبای دست جمعی تا وقتی که مسافر هستم دعا می‌کنم شما دوستای بهبودی هم سفرم باشید.

و کلام آخر، امروز اسم زخم‌های دیروزم شده تجربه، اسم اون جلاد شده بیماری اعتیاد، اسم اون قربانی مریم هستم. از هرمزگان

آدمی که زخم می‌خوره به زخم زنده ترسناکی تبدیل میشه و این زخم مسریشو به مخاطبای بعدیش انتقال میده. من اون جلاد قربانی بودم که کار روز و شبم شده بود زخم زدن و زخم خوردن. بیماری اعتیاد با من کاری کرده بود که جز چمباتمه‌زدن بر سر قبر مشکلات خانوادگیم، کار دیگه‌ایی به مغز معیوب و مسمومم خطور نمی‌کرد. نشخوار سیاهی و پلیدی عادت لاینفکی شده بود که به غیر از اون رو سراغ نداشتم. از لوله کشی کردن بدبختی به ناکامی، خسته شده بودم تا روزی که به واسطه‌ی یه آشنا، به جایی رفتم و آدمایی رو دیدم که سال‌ها بود این جنس از آدم رو ندیده بودم. در دوره‌ایی که منفعت جای معرفت رو گرفته، هنوز هستن آدمایی که وجدان کمک کردن دارن و از خوب شدن حال یه همدرد حالشون خوب میشه. بهم گفتن تو به عنوان یه انسان حق داری از حلقه‌های منفور، محدود و منحوس اعتیاد بیرون بیای، اون تابلو ایست ممنوع داشته‌هاتو که، هم دستت گرفتی هم تو



بیداری روحانے و نقش آن در زندگی شخصی

◀ با تشکر مجید. ح بهشهر

با سلام و ارادت خدمت همه دوستان هم‌درد، بیداری روحانی حاصل از برداشتن ۱۲ قدم و شرکت در جلسات انجمن معتادان گمنام، درک و آگاهی را نصیب کرده که نقش آن را در جای جای زندگی با تمام وجود احساس می‌کنم که به مواردی از این‌ها می‌پردازم: در زندگی گذشته تصور اینکه با جلسات انجمن معتادان گمنام می‌شود پاک ماند، برایم خیلی سخت بود. بعد از شرکت در چند جلسه متوجه شدم که انجمن معتادان گمنام می‌تواند در قطع مصرف مواد مخدر به من کمک کند اما ترس از اینکه بدون مواد مخدر چگونه زندگی کنم؛ ریشه بر اندامم می‌انداخت. بعد از مدتی با ابزارهای روحانی، فقط برای امروز زندگی کردن، یکبار زیاد و هزار بار کافی نیست، روشن بینی، معجزات به وقت خود به وقوع می‌پیوندد، وسوسه‌هایت را با دیگران به مشارکت بگذار، من نمی‌توانم ما می‌توانیم و... توانستم مدتی مواد مخدر مصرف نکنم و لذت پاکي را بچشم. در زندگی گذشته، خیلی چیزها را می‌دانستم اما بلد

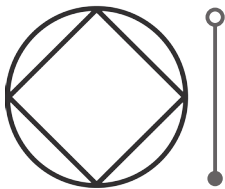
نبودم آنها را به اجرا در آورم.

انجمن معتادان گمنام با اصول روحانی که به زبان ساده‌ای بیان می‌شود تا من معتاد درک کنم، به صورت مستقیم و غیر مستقیم به من روش زندگی درست بدون وسوسه مواد مخدر را آموخت. بعد از مدتی شرکت در جلسات فهمیدم، سکوت اول جلسات برایم این پیام را به ارمغان می‌آورد که قبل از شروع هر کاری بین ۱۵ الی ۲۰ ثانیه صبر کنم، سکوت کنم، فکر کنم و بعد انجام دهم. من در این مکان یاد می‌گیرم که در هر جمعیتی حضور پیدا کردم؛ فضولی در کار دیگران نکنم. یعنی به گفته، نام و یا نوشته دیگران رجوع نکنم. یاد می‌گیرم که اگر در فضا و مکان عمومی قرار گرفتم، به حقوق دیگران هم احترام بگذارم. یاد می‌گیرم که برای اینکه در جمعیتی صحبت کنم، باید صبر کنم، سکوت کنم و بعد از اتمام صحبت دیگران حرف بزنم. در وسط صحبت کسی حتی اگر به مزاجم خوش نیاید، بلند نشوم و آنجا را ترک نکنم. در جلسات یاد می‌گیرم که اگر بیرون از فضای جلسه، در جمعیتی شرکت کردم؛

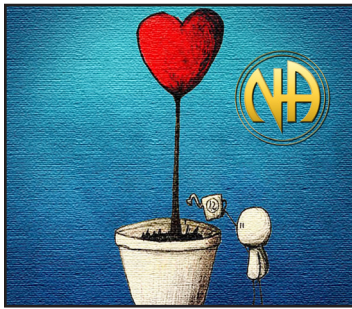
بدون تعارف و خساست هزینه‌های خودم را خودم بپردازم. نه جوگیر شوم که بخواهم هزینه‌های دیگران را بپردازم و نه اینکه اجازه دهم دیگران هزینه‌های من را قبول کنند. در جلسات یاد گرفتم اگر در جمعیتی شرکت کردم، فقط راجع به خودم صحبت کنم و در مورد دیگران نظر ندهم. در مورد اینکه چه دارویی مصرف کنند تا بیماریشان خوب شود، اظهار نظر نکنم و یا در کار متخصصین و حرفه‌ای‌ها دخالت نکنم.

اگر در جمعیتی حضور پیدا کردم، به همه، اعم از پیر و جوان، بزرگ‌تر و کوچک‌تر، به طور یکسان ارزش و احترام بگذارم و تفاوتی قائل نشوم و حس همسانی را رعایت کنم. نظرات دیگران را بشنوم و احترام بگذارم. در مورد نظر کسی، صحبت نکرده و قضاوت نکنم. در هر جمعیتی شرکت کردم نظرات جمع برای من مهم باشد، نه اینکه همه باید به نظر من توجه داشته باشند.

آموختم که، من هم می‌توانم به عنوان یک فرد، در مورد مسائلی که قرار است؛ تصمیم‌گیری کنیم، نظر خود را ارائه کنم و بر روی آن پافشاری



بی تفاوتی و بی حوصلگی



◀ مجیدش برودرد

به نام خداوند بخشنده و مهربان

من در تاریخ ۸۹/۸/۲۴ پیام ان.ای را دریافت کرده و قطع مصرف نمودم. گوش کردم و ۹۰ روز و ۹۰ جلسه را رعایت کردم. راهنما گرفتم و قدم کار کردم و خدمت گرفتم. از مسئول نشریات گرفته تا منشی، خزانه داری و غیره. سنت‌ها را هم کار کردم و به طور مرتب در گروه خدمت می‌گرفتم و تا ۷ سال پاکی، مرتب جلسه می‌رفتم تا اینکه، آرام آرام نسبت به جلسه و اصول روحانی انجمن، بی تفاوت و بی حوصله شدم. به علت نقص وابستگی، نزدیک به ۴ سال از جلسه دور بودم و شروع کردم به قرص خوردن تا خلاء روحانی خودم را پر کنم. از روی لذت طلبی قرصی را مصرف می‌کردم که ظاهراً مرفین نداشت و برای ترک اعتیاد استفاده می‌شد. رفته رفته به آن وابسته شدم اما با یک تست اعتیاد که مثبت شد، رفتم سراغ راهنما و از او مشورت گرفتم. راهنمایم به من گفت لغزش کرده‌ای و بستگی به صداقت خودت دارد که چگونه آن را بپذیری. به سختی به جلسه رفتم و اعلام لغزش کردم. بله من به راحتی به علت دور بودن از جلسه و راهنما و قدمهای ۱۲ گانه تمام ۱۱ سال پاکی خودم را از دست دادم ولی به لطف خداوند و کمک هم‌دردهایم دوباره قطع مصرف کردم و الان ۶ ماه و ۹ روز است که پاکم. امیدوارم هیچ دوست بهبودی گرفتار درد لغزش نشود. آمین! با تشکر از مجله بهبودی

غرایز انسانی در وجودم قرار داده است اگر من آنها را به درستی انجام ندهم و از خودم مراقبت نکنم، ممکن است بسیار آزار دهنده باشند و به دیگران و خودم آسیب برسانم. برای مثال، خوردن به صورت یک غریزه در درون من وجود دارد که هر وقت احساس گرسنگی کردم باید غذا بخورم اما وقتی در آن زیاده‌روی می‌کنم، باعث خسارت به خودم و حتی ممکن است به دیگران بشوم یا ترس که یک غریزه در من است که باید از چیزهای پرخطر و واقعی بترسم: زمانی که من از این غریزه به درستی استفاده نمی‌کنم و نسبت به عوامل غیر واقعی ترس نشان می‌دهم، برایم به صورت یک نقص اخلاقی جلوه می‌کند. مثلاً غرور که به صورت یک غریزه در همه انسان‌ها وجود دارد، به من کمک می‌کند که برای به دست آوردن روزی، تلاش کنم و جلوی دیگران دست نیاز دراز نکنم اما وقتی که غرور باعث شود که از دیگران فاصله بگیرم و احساس برتری نسبت به دیگران داشته باشم، تبدیل به نقص اخلاقی می‌شود.

یا تایید طلبی به صورت غریزی در همه موجودات وجود دارد و به من کمک کرد که بخاطر تایید اطرافیان و خانواده مدتی مواد مخدر مصرف نکنم. بعدها به این درک رسیدم که فقط برای خودم پاک می‌مانم، نه برای تایید دیگران. وقتی این تایید طلبی باعث شود که بخاطرش بهبودی خودم یا دیگران را به خطر بیندازم، می‌شود یک نقص اخلاقی و... (و دانشی که تفاوت این دو را بدانم). درک کردم که اگر من با وجود هر قدر و پایه‌ای از بهبودی و هر جایگاه اجتماعی، به صورت روزانه از خودم و بهبودیم مراقبت نکنم؛ به زودی همه‌ی آنها را از دست خواهم داد.

اگر من در در دنیای بیرون هر ثروت و سرمایه‌ای را بین دیگران تقسیم کنم از مقدار و ارزشش کم می‌شود و به مرور زمان به اتمام می‌رسد اما اگر این ثروت و گنج روحانی به دست آمده از ۱۲ قدم را با دیگران تقسیم نکنم، به مرور از بین می‌روند. با اشتراک گذاری بین دوستان همدردی که خواستار آن هستند و تمایل برای دریافت آن دارند، برایم حفظ و حتی چند برابر می‌شوند.

من معتاد در گذشته عادت داشتم که در تجربه‌ی هر لذتی، تا ته و نهایت آن دست پیدا کنم تا از آن لذت دست بردارم. اصول روحانی که در جلسات و کارکرد قدم‌ها آموختم به من فهماند که، این لذت‌ها برای من به هیچ‌وجه انتها ندارد. هرچه بیشتر این اصول را تمرین می‌کنم، می‌فهمم که هیچ چیز نمی‌دانم و باید در این مسیر حضور داشته باشم تا چیزهای جدیدی در خودم و شخصیت خودم کشف کنم. همه این‌ها درک شخصی من است که در مسیر بهبودی به آن دست یافته‌ام و ممکن است طی فرآیند بهبودی دست‌خوش تغییرات نیز بشوند.

نداشته باشم. نباید حرف‌ها و صحبت‌هایی را که در جمعی بیان می‌شود، در جای دیگری بازگو نکنم (حفظ گمنامی)

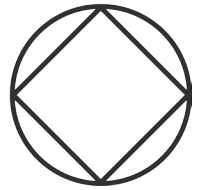
اصولی که به عنوان اصول روحانی نهفته در قدم‌ها از آن نام برده می‌شود؛ در تجربه و درک هر یک از ما بعد از کارکرد ۱۲ قدم شاید متفاوت باشد. این درک برای من به این شکل بود که، فهمیدم بدن من نسبت به هر گونه مواد مخدر حساسیت نشان می‌دهد. یعنی من وقتی برای درمان درد جسمی خودم (بدون تجویز پزشک) دارو مصرف می‌کنم، به جای اینکه دردم ساکت شود؛ من احساس ناشگنی پیدا می‌کنم و بیماری‌ام درمان نمی‌شود. در این مواقع، افکار من طریقه‌ی خاصی را دنبال می‌کند که دفعه‌ی بعد، قبل از اینکه درد جسمی به سراغم بیاید؛ ذهن من پیش‌داوری کرده و دارو مصرف می‌کنم. آری من بیماری دارم به نام اعتیاد و با افراد عادی دیگر، خیلی متفاوت هستم. فهمیدم دست به هر لذتی که می‌زنم، باید تا ته آن لذت بروم و با نابودی و شکست، دست از پا دراز تر برگردم! من هیچ‌گونه تعادل و کنترلی نسبت به لذت‌های کاذب و آبی ندارم.

در قدم‌ها به این درک رسیدم که برای حل مشکل خودم بعد از قطع مصرف مواد مخدر و با داشتن بیماری اعتیاد نیاز به پشتوانه سالم و قوی دارم که آنها را از من دور کند و مرا به یک منبع قوی‌تر که در این انجمن وجود دارد، مثل جلسات، نشریات، خدمت، تازه وارد، راهنما و اصول روحانی ان.ای، وصل کند. (نیروی برتر)

بعد از انجام همه این کارهایی که مشکل به نظر می‌رسد و با درک این نکته که من یک شبه معتاد نشده‌ام که بخوام به یکباره بهبود پیدا کنم؛ به این درک رسیدم که برای ادامه بهبودی و زندگی سالم، نتیجه تلاشم در راستای بهبودی را، به خداوند که خودم درک کردم، بسپارم و دنبال نتیجه نبوده و نگران اینکه قرار است چه اتفاقی بیفتد، نباشم. این امر باعث شد که دست از جنگ و کشمکش با دنیای اطرافم بردارم و فقط با مشورت و وصل بودن به نیروی برتر، سهم خودم را انجام دهم. در این صورت اگر نتیجه باب میل من هم نباشد، احساس خوب و آرامی خواهم داشت.

بیداری روحانی که من در قدم‌ها درک کردم این بود که دیگر لازم نیست؛ به دیگران توضیح دهم به چه دلیل من این کار را انجام دادم مگر اینکه از من توضیح بخواهند. به این درک رسیدم که نباید به دیگران ثابت کنم که من دارم صادقانه حرف می‌زنم یا رفتار می‌کنم. مرا باور کنید! من کار درست را با نیت و انگیزه درست انجام می‌دهم. زمان همه چیز را ثابت خواهد کرد. (عملکرد)

من به عنوان یک انسان، ممکن است خطا و اشتباهات زیادی انجام دهم زیرا دارای یک سری معایب و محاسن هستم که خداوند تحت عنوان



آن سه فرشته...

◀ مرتضی. خمینی شهر

یکی از بزرگترین آرزوهایم این بود که از تجربه پر از درد و رنجم نوشته‌ای را به عنوان هدیه به شما عزیزان پیشکش بکنم که خداوند این توفیق را عطا فرمود:

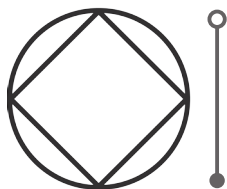
زیاد دوست ندارم که از گذشتهام بنویسم چون می‌دانم همگی شما کم و بیش گذشته‌ی بدی داشته‌اید. به هر حال هرکس وارد میدان مین می‌شود، جان سالم به در نمی‌برد. همه زخم خورده و زخمی هستیم. من قبل از خدمت سربازی مصرف مواد مخدر را آغاز کردم و خیلی سریع با انواع آنها آشنا شدم. در حین سربازی که زمان جنگ هم بود بهتر و بیشتر می‌توانستم مصرف کنم. بخاطر اینکه کشته و زخمی داشتیم کسی با من کاری نداشت تا اینکه دوران خدمت به پایان رسید و بلافاصله بعد از خدمت ازدواج کردم. گفتند اگر زن بگیری دیگر مواد مصرف نمی‌کنی ولی برای من هیچ فرقی نکرد. شبها دیر به خانه آمدن و دروغگویی‌هایم بیشتر شده بود تا اینکه گفتند، اگر بچه‌دار شوی، دیگر مصرف نمی‌کنی. باز هم برای من فرقی نکرد چون بچه اولم دختر بود! پس‌ردار هم شدم ولی وضعیت روز به روز بدتر می‌شد. راننده بیابان بودم و تازه گواهی نامه پایه یکم را گرفته بودم. گفتند علت مصرفت شغل است هست نه محل زندگیت. خلاصه هر کدام از رفقا و دوستان روشی را تجویز می‌کرد و من هم انجام می‌دادم اما وضعیت و مقدار مصرفم بدتر می‌شد. بارها بستری شدم و به روشهای مختلف قطع مصرف کردم؛ باز هم نشد. هرچه ترک‌های من بیشتر می‌شد با شروع مجدد مصرف من هم چند برابر می‌شد. مثل باتلاق هرچه تکان می‌خوردم بیشتر فرو می‌رفتم. هنگام رانندگی تصادف کردم و منجر به فوت یک موتور سوار شدم و محکوم به حبس و دیه کامل شدم. داخل زندان به هر قیمتی بود به اعتیاد ادامه می‌دادم. بعد از دو سال که از زندان آزاد شدم دیگر برایم چیزی مهم نبود. مرد کمر خمیده‌ای بودم. به هر قیمتی، هر موادی را به هر مقداری بدست می‌آوردم، مصرف می‌کردم تا اینکه یک شب خیلی گریه کردم و از خدا کمک خواستم. بچه‌هایم بزرگ شده بودند. ۳ دختر و ۱ پسر، همه گرسنه و فقیر. تنها کودکان



معصوم و همسر مایوس برایم مانده بودند. ۱۷ روز قطع مصرف کردم و از خانه بیرون نیامدم اما درد فیزیکی و وسوسه شدید امانم را بریده بود. داشتم از خانه بیرون می‌زدم که همسرم گفت: «کجا می‌روی؟ تو که این ۱۷ روز خیلی عذاب کشیدی آخه چرا می‌روی؟» گفتیم: «یک بار دیگه، فقط یک بار، قول می‌دم.» زنم با گریه و زاری گفت: «تا به حال هزار بار اینو گفتی و از این قولها دادی. آخه تا کی؟! اما من گوشم به این حرفها بدهکار نبود و فقط به لذت یکبار مصرفم فکر می‌کردم. وقتی از نگهداشتن من ناامید شد، و با یک هزارتومانی که تمام دار و ندارمان بود، از خانه آمدم بیرون. خیلی آشفته بودم. وضعیت فیزیکی خوبی نداشتم. زیاد نمی‌توانستم پیاده راه بروم. به هر قیمتی بود خود را تا میدان مرکزی شهر رساندم. ساعت دو ونیم بعد از ظهر در کوچه پس کوچه‌های شهر کسی را نمی‌دیدم تا اینکه یکی از دوستان دوران مصرفم را دیدم. بعد نفر دوم و سوم را بعد از سلام و احوال‌پرسی، گفتم شما چقدر فرق کرده‌اید؟ خدایی خیلی فرق کرده بودند. پرسیدند کجا بودی؟ گفتم: «خسته‌ام فقط میخام بیار دیگه مصرف کنم و دیگه این لعنتی رو ترک کنم.» آنها درگوشی با هم حرف زدند و بعد مرا با خود بردند. من هم به امید مصرف دوباره همراهشان لنگان لنگان به راه افتادم. یکبارہ خودم را داخل جلسه‌ای دیدم که این سه دوست در کنارم نشسته بودند. از همان شب اول حضور در جلسه خدا و معجزه الهی را دیدم. بله من توسط ۳ فرشته که خدا آنها را فرستاده بود، نجات پیدا کردم و دیدم که راه نجات وجود دارد

و این راه نجات شامل همه می‌شود. شامل من هم شده بود. تا ۴ سال همه چیز خوب پیش رفت. راهنما، جلسه، قدمها، رهجوها، همه چیز درست و به موقع بود. بعد از ۴ سال به پیشنهاد راهنما رفتم آزمایش ایدز دادم. ترس را کنار گذاشتم و وارد مرحله خواست خدا شدم. ۲۲ روز طول کشید تا جواب آزمایش را گرفتم. مشخص شد که هپاتیت دارم. با اینکه خرج دارو و درمان خیلی زیاد بود و من از پس مخارج بر نمی‌آمدم، با کمک راهنما شروع به درمان کردم. تا ۵ سال پاکی، درمان را ادامه دادم و بهبود پیدا کردم اما به خاطر داروهایی که مصرف می‌کردم به یکبارہ تمام موها و دندانهایم ریخت و چشمانم خیلی کم سو شدند و عینکی شدم. ۵ سال بعد برادرم را که تازه وارد برنامه شده بود و دارای ۴ فرزند بود، از دست دادم. مدتی خیلی افسرده و غمگین بودم. تا ۹ سالگی خوب بودم تا اینکه، بخاطر تصادفی که زمان مصرف، منجر به فوت شخصی شده بودم و دیه بدهکار بودم، وارد زندان شدم. من شروع به خدمت کردم، قدم کار کردم و دست چند نفر دیگر را هم گرفتم. خداوند چند کاری را که من قادر به انجامش نبودم، برایم انجام داد. از زندان که آزاد شدم؛ آخرین برادرم را هم بخاطر سوء مصرف مواد مخدر، از دست دادم اما هیچ‌کدام از این اتفاقات زندگیم باعث نشد که من مواد مخدر مصرف کنم. من به خداوند ایمان دارم و به او اعتماد کردم.

امروز در همان شغل در همان محل زندگی قبلی، با همان‌هایی که در زمان مصرف آنها را مقصر می‌دانستم؛ زندگی می‌کنم. امروز من به لطف خدا نزدیک ۱۶ سال پاکی دارم. رهجو دارم، قدم کار می‌کنم خدمت می‌کنم، خانواده خوبی دارم که بهترین‌های زندگی من هستند و در بهبودی من نقش حیاتی دارند. مخصوصاً همسرم که باعث دوام خانواده من شد. دوستان خوبی پیدا کردم. از آن ۳ نفر و سه فرشته هم، که زندگی مرا نجات دادند و روز اول مرا به جلسه بردند؛ تشکر می‌کنم. در آخر خواستم بگویم زندگی من بر اساس ۳ اصل بنا شده است: «۱- صداقت ۲- خدمت ۳- دعا» از همه تلاشگران پیام بهبودی هم سپاس‌گزارم.



مصاحبه با سی جی با پاکی ۳۱ سال

❖ با تشکر از ناجی.ق
❖ چه احساسی به اعضای ایران
داری؟

من عاشق انجمن معتادان گمنام ایران
هستم عاشق شور و شوق و محبت آنها هستم
وقتی عکسهای همایش و گردهمایی‌ها رو تو
فیسبوک می بینم، که چقدر خاص هستند به
آنها غبطه می خورم (و حتی حسادت می کنم)
امیدوارم روزی بتوانم بیایم ایران و قسمتی
از این انجمن باشم، چون عاشق انجمن ایران
هستم. همه ایرانی‌ها که باهاشون آشنا شدم
خارق العاده بودند. خیلی از خارجی‌ها می‌لند
که بیان ایران و در این بهبودی سهیم باشند

❖ سوال دومم اینه که چه پیامی برای
انجمن ایران دارید؟

پیام من همونیکه اوایل پاکیم ۱۹۹۸ ،
زمانی که به جلسه سیت مارکس می‌رفتم،
اونجا مردی بود به نام سنتوس که همیشه
می‌گفت: فقط کله کلوه‌ای ولگرد آشغال
مواد مصرف می‌کنند، من همیشه فکر
می‌کردم چه آدم عوضی هست، تا یه روز
رفتم بهش گفتم مگه اساس این برنامه عشق
نیست؟ جواب داد بله بعد من گفتم پس چرا
می‌گی فقط آدمهای بی‌ارزش مواد مصرف
می‌کنن او جواب داد: گوش کن رفیق، خیلی
جرات می‌خواه تا آدم بتونه با احساسات و
عواطف گوناگون روبرو بشه و اونا رو بپذیره
بنا بر این فقط آدمهای ترسو هستن که مواد
مصرف می‌کنن.

از اون به بعد از صحبت و کلامشون
خوشم اومد چون واقعا مهم نیست چه اتفاقی
تو زندگیم می‌افته اگه کسی ترکم کنه یا
بداخلاقی یک راننده تاکسی تو هاوایی ، یا
سرطان بگیرم یا شصت پامو از دست بدم و
خیلی اتفاقات دیگه، من همیشه این حرف
سنتوس را بیاد دارم که آدمهای ترسو هستند
که مواد مصرف می‌کنن و شجاعت می‌خواه
که با عواطف مختلف روبرو بشن و از آنها گذر
کنن مصرف کنی یا نکنی این احساسات
می‌گذرنند و تغییر می‌کنن، پس چه بهتر که
(ایران عاشقتم)

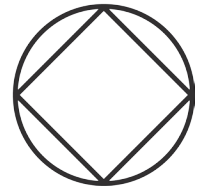
من و دردهای اعتیاد...



❖ هادی .خ از آبادان

بیرون از خانه با مواد مخدر آشنا شدم. زن
و بچه داشتم، مغازه دار بودم و کار می‌کردم.
کم کم اعتیادم زیاد شد و مسئولیت و تعهد
من کمتر. دیگر قادر به کار نبودم چه با مصرف
چه بدون آن. به شهرستان رفته بودم که در
راه برگشت دستگیر شدم چون مواد مخدر به
همراه داشتم، ۱۵ سال حکم گرفتم. آن موقع
پسرم ۳ ماه بیشتر نداشت. بعد از ۶ سال عفو
گرفتم و آزاد شدم. بعد از مدتی زنم هم مصرف
کننده شده بود. قادر به حفظ و کنترل خودم
و زندگی‌ام نبودم. زنم طلاق گرفت و با پسر ۸
ساله از من جدا شد. تمام زندگیم از دستم رفت
و من خسته و درمانده، در کوچه و خیابان‌ها
آواره شده بودم. کارتن خواب شدم ناامید و
سرگردان پر از یاس و آشفتگی، برای تهیه مواد،
سطل آشغال‌ها را زیر و رو می‌کردم و خوراکم را
از همان جا پیدا می‌کردم. برایم فرقی نمی‌کرد
از خستگی و خماری کجا خوابم ببرد. زیر پل
یا خرابه‌ها دنبال راهی بودم که خودم را خلاص
کنم اما جرات نداشتم. بعد از ۷ سال کارتن
خوابی، یک شب بعد از دو شبانه‌روز خماری
و درد زیاد در شهر خودم آبادان، در خرابه‌ای
روی چوب پنبه یخچال به خودم می‌پیچیدم

که صدایی از کوچه شنیدم: هادی! هادی!
هادی! به سختی از جا بلند شدم. فکر کردم
کسی آمده که مواد پولی به من بدهد. وقتی به
سختی خودم را به کوچه رساندم، متوجه شدم
همسر سابقم است که بعد از سالها جدایی آمده
تا مرا نجات دهد. او فرستاده خدا بود که پیام
انجمن را به من داد. به کمک خدا پاک شدم
و به انجمن راه پیدا کردم. هر روز به جلسه
می‌رفتم. جایی برای ماندن نداشتم. شبها در
پارک می‌خوابیدم. با این وجود، راهنما گرفتم
و شروع به کارکرد قدم کردم. همان لباس‌های
تنم را می‌شستم و دوباره می‌پوشیدم. در
سرویس بهداشتی پارک حمام می‌کردم. بعد
از ۳ ماه در حالیکه راهنمایم کنارم بود، خبر
مرگ همسرم را به من دادند. در بغل راهنمایم
گریه کردم. روز بسیار بدی داشتم اما نه تنها
با کمک خداوند و راهنمایم مواد مصرف نکردم
بلکه نسبت به جلسات جدی‌تر شدم و خدمت
گرفتم. امروز راهنما دارم، رهجو دارم و قدم
انتقال می‌دهم مدت ۴ سال و ۴ ماه پاکی دارم
و در مسیر بهبودی هستم. مشکلی ندارم و در
آرامش هستم.
خداوند را بابت وجود انجمن معتادان گمنام
سپاسگزارم.



جدول سؤالات قدم ها

راهنمای حل جدول

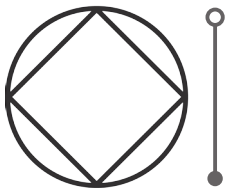
با سلام مجدد خدمت دوستان همدرد، از استقبال و توجه و ابراز محبت شما عزیزان و ارسال رمز و پاسخ سؤال جدول شماره ۴ سپاسگزارم. همچون شماره‌های قبلی، در صفحه روبرو، گزیده تعدادی از بهترین پاسخ‌ها و تجارب ارسالی آورده شده است. در این جدول نیز ابتدا، کلمات کلیدی بکار رفته در کتاب‌های چگونگی عملکرد و راهنمای کارکرد قدم مربوط به قدم پنجم را که از راست به چپ یا از چپ به راست چیده شده است، پیدا کرده و روی حروف آن کلمات خط بکشید. از حروف باقیمانده یکی از سؤالات قدم پنج بدست می‌آید. شما عزیزان تجربه‌ی خود را در مورد آن سؤال نوشته و برای مجله ارسال نمائید. در شماره بعدی نیز اسامی و مطلب ارسالی تعدادی از دوستانی که بهترین تجربه را در مورد آن سؤال برای مجله ارسال نمایند، به چاپ خواهد رسید.

کلمات کلیدی قدم پنج:

تقلب - دقیق - خود - کشمکش‌ها - نواقص - شخصیت - آسیب‌پذیر - خودمحور - انباشته - شناخت ترسها - سرزنش - روابط‌صادقانه - اعتماد - رازها - شهامت - خویشتن‌پذیری - ایمان - تمایل - حمایت خداوند - درک جدید - اضطراب - احساسات - شتونده - محبت - رحمت - اطمینان - شگفت‌انگیز - زخم‌های کهنه - وسوسه‌ها - الگو - معتاد - شنیدن - قدم - اسرار - مهم - قدرت - ثروت - عمیق - منکر

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

تهیه کننده: ح. زنجان



ما نه تنها در مقابل مواد مخدر بلکه در برابر اعتیاد نیز عاجزیم. صفحه ۳۵ کتاب پایه



شهاب. د. لنگرود. ۵ سال ۱۱ ماه ۲۴ روز: ارزشها و اصول که امروز برای من مهم هستند عبارتند از:

تمامی ارزشها و اصول الهی و انسانی، احترام و تکریم بزرگترها و مراعات احوال کوچک ترها، کمک به نیازمندان، صله‌ی رَحم کردن، دروغ نگفتن، احترام به آزادی و حریم خصوصی دیگران، رعایت قول و قرارها، عمل کردن به تعهدات، داشتن حساب و کتاب درست و شفاف، با همه خوش رو و خوش اخلاق بودن، پذیرش خود و دیگران، داشتن هدف و برنامه‌ریزی در زندگی، دعا کردن و شکرگزاری مداوم، فقط برای امروز زندگی کردن، رعایت و بکارگیری اصول ۱۲ قدم در زندگی، استفاده نکردن از نواقص و رفع وابستگی‌هایم و اینکه به خودم متکی باشم و بخدا بسپارم. رابطه خوبی با خداوند داشتن و دیدن مسایل از بهترین زاویه، داشتن سلامت عقل و نداشتن انحراف فکری، کنترل، قضاوت و سرزنش نکردن. با آبرو زندگی کردن، احترام به عقاید دیگران گذاشتن، خوب زندگی کردن، در پروسه خدمت بودن و خوب و پاک مُردن.

پرویز. ب. گنبد کاووس: اعمال و رفتارهایی که انجام آنها باعث می‌شود که یک آرامش درونی به من دست دهد. مثل: رفتن به جلسه، خدمت بدون چشم داشت، احترام به پدر و مادر، احترام به حق و حقوق دیگران، پاکی از مواد مخدر، همچنین اصول اخلاقی صداقت، تسلیم، روشن بینی، ایثار، پذیرش و سپردن اراده و زندگی به خداوند و دعا و مراقبه کردن. جزو ارزشهای مهم زندگی من هستند.

علیرضا. ع: ارزش های امروز من شامل انجمن معتادان گمنام، خانواده و دوستان بهبودی‌ام هستند و اصولی که به من کمک کردند تا پاک از مواد مخدر شوم و بیماری‌ام را در یک نقطه متوقف کنم که از آنها می‌توان از تسلیم، صداقت، روشن بینی، تمایل، پذیرش، ایمان، اعتماد، تعهد و شهادت نام برد. مهدی. ف. از اراک: وقتی که بیماری در اوج فعالیت است. به من می‌گوید که خیلی هم سخت نگیر. وقت برای پرهیز کامل است.

وقت برای زندگی اصولی است. هنوز هم می‌شود به شیوه گذشته زندگی کرد. اما باور امروز من این است که باید معتاد در حال بهبودی بود یا مصرف کننده. راه سومی وجود ندارد امروز دارم به حق خود قانع بودن را تمرین می‌کنم. و اصول روحانی تعهد، وفاداری، صداقت با خود و احترام به خود را تمرین می‌کنم. من امروز خودم را دوست دارم و می‌توانم دیگران را دوست داشته باشم.

عباس. زرقان. فارس:

بعنوان یک انسان بیمار من همیشه درون خود را با ظاهر دیگران مقایسه می‌کردم و فقط تمرکز به صفات منفی، اعتقادات و باورهای دیگران بود. همین امر باعث حقارت، ترس، گناه و خجالت اعتیادی در من شده بود. این سؤال از داشته‌هایم، اعتقاداتم و ارزش‌های من که با ۱۲ قدم و ۱۲ سنت همخوانی دارد، پرده برمی‌دارد و تکلیف مرا با خودم معین می‌کند تا دائماً در مقایسه با دیگران نباشم و خودم را با خودم مقایسه کنم.

دانیال. م. بندرعباس: محبت، احترام، آرامش، صداقت و نظم، امروز این‌ها برای من مهم هستند.

در دوران مصرف هیچ ارزش و اصولی برایم اهمیت نداشت اما وقتی وارد کارکردم قدم‌ها شدم، هر چیزی که می‌بینم و درک می‌کنم، برایم مهم است و به آن‌ها ارزش و احترام قائلم حتی دوست همدرد مصرف کننده یا کارتن خواب یا فردی که نیاز به کمک دارد و همچنین راهنما، جلسات، قدم‌ها، اصول روحانی برنامه، برایم مورد احترام هستند.

ارزشهای من چیزی‌هایی هستند که رفتارم بر اساس آنهاست و نسبت به اجرای آنها عملکرد دارم، نه مواردی که در مورد آنها فقط مشارکت یا صحبت می‌کنم. تعهد نسبت به انجام وظایف خودم، کمتر شدن بددهنی من نسبت به خودم و دیگران، دوست داشتن خود و دیگران، محبت کردن به دوستان و نزدیکان، داشتن گذشت، ایثار و خدمت جز ارزشهای من هستند.

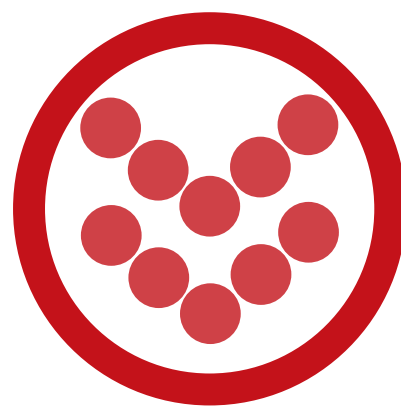
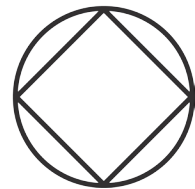
کامران. ف. نور مازندران: به کارگیری صداقت، تمایل پیدا کردن به روشن بینی، شناخت و آگاهی پیدا کردن از خودم، به تعادل رسیدن، خودسازی، ارتباط برقرار کردن با نیروی برتر، رعایت کردن تمامی اصول انجمن یعنی داشتن راهنما، کارکرد قدم‌ها و سنت‌ها و مفاهیم، گرفتن خدمت در انجمن، حضور مستمر در جلسات، گوش کردن به مشارکت‌های دوستان بهبودی، انجام مشارکت‌های صادقانه، مطالعات نشریات. همه این‌ها اصولی هستند که برای من معتاد با ارزش و گرانبها هستند تا دست از خودم‌خوری و خودمشغولی بردارم. در نهایت منظور این سؤال، گرفتن تراز اخلاقی یعنی بررسی کردن اعمال و رفتارهای خودم تا در رفع نواقص قدمی بردارم.

هادی. م. سعادت شهر. فارس: امروز ارزشهای من به واسطه رعایت اصول روحانی، انعطاف پذیری، آموزش پذیری، معنوی زندگی کردن، فروتنی و احترام به خود و دیگران، خود واقعی بودن، هستند. من با کارکردم چهارم به واسطه خودشناسی توانستم نیازهای واقعی خودم را که برگرفته از اصول روحانی است، برطرف کنم. امروز نیازهای روحانی من، انسانی خوب بودن است که از طریق جلسه رفتن، کار کردن قدم‌ها، خدمت کردن، تحقق پیدا می‌کند.

محمود. م. از اندیمشک: مهمترین

اصول برای من صداقت می‌باشد. و مهمترین ارزش درمانی کمک یک معتاد به به معتاد دیگر، گمنامی، رازداری و خدمت بدون چشم داشت می‌باشد. پیام‌های شما عزیزان به دست ما رسید.

مصیب. ز. از یزد
شیرزاد از فسا
داوود. خ. از کردان
محمد. ع. از کیشهر
آرش از ایلام
بهمن
کوثر از بروجرد نه‌اوند
مصطفی. الف. از بهشهر
مهدی. الف. از امل
رضا. ص. از رفسنجان
مهر. داد. الف. کیشهر
حسین
حسین. الف. از میانه
محسن
بهروز. س. از رودان
و...



نور امید

◀ اسماعیل و رسول از اصفهان

با سلام، رسول هستم معتاد. دوستی انجمنی دارم به نام اسماعیل که نه قادر به راه رفتن می‌باشد، نه قادر به صحبت کردن. به سختی حرف‌هایش را به ما می‌فهماند. او از من خواست که این تجربه و پیامش را به مجله پیام بهبودی و هم‌دردهایمان برسانم:

سلام به تمام هم‌دردهایم بویژه خدمت‌گزاران گمنامی که وقت و انرژی خود را در اختیار فصلنامه پیام بهبودی می‌گذارند. سلام به تمام اعضای انجمن که به من کمک کردند زندگی بدون مواد مخدر را بیاموزم.

من با توجه به معلولیت جسمی که دارم از ۱۷ سالگی با مواد مخدر آشنا شدم و گذشته مه‌آلودی را برای خودم ساخته بودم. با لذت کامل مصرف می‌کردم و به باور اینکه فردی معلول هستم و همه باید به من حق مصرف بدهند، مصرف را ادامه دادم. فکر می‌کردم

امروز به این نتیجه رسیده‌ام که پاک بمانم و با اصول روحانی نهفته در قدم‌ها پاک زندگی کنم و معجزه را ببینم.
در آخر لازم می‌دانم از کمک‌های عاشقانه و حمایت‌های صادقانه دوستان بهبودی و راهنمای عزیزم تشکر کنم. مطمئناً بهترین نوع سپاس‌گزاری و تشکر، کمک یک معتاد به معتاد دیگر است. امیدوارم که بتوانم به همدردی کمک کنم. این برنامه باعث شد تا احترام خانواده و آرامش به زندگی من برگردد. زندگی بدون مواد مخدر برای من خیلی زیباست. احساس می‌کنم از طریق این برنامه توانسته‌ام ارتباطم را با خداوندی که خودم درک می‌کنم، قوی کنم و حضورش را در زندگیم لمس کنم. تمام این‌ها را مدیون انجمن معتادان گمنام هستم. امروز به لطف خداوند پاک زیستن را تجربه می‌کنم.
باسپاس فراوان

همیشه وضعیت خوبی خواهم داشت و هیچ مشکلی برایم پیش نخواهد آمد اما زهی خیال باطل. همیشه با کمال پرویی و با کبر و غرور رو در روی همه ایستادم و با قیافه حق‌به‌جانب می‌گفتم مصرف می‌کنم و به هیچ‌کس هم ارتباطی ندارد. من فردی معلول بودم و با مصرف مواد برای خانواده مشکلات زیادی بوجود می‌آوردم. رفته رفته از خانواده ترد شدم و دیگر کسی به من اهمیتی نمی‌داد.
تا اینکه به لطف خداوند با یکی از اعضای انجمن معتادان گمنام آشنا شدم. نور امیدی در دل من روشن شد. از پشت دیوار انکار خارج شدم و تصمیم به قطع مصرف نمودم. شکر خدا اکنون نزدیک به ۳ سال است که از آن تاریخ می‌گذرد و من عضوی از انجمن معتادان گمنام می‌باشم. من به این نتیجه رسیدم که مواد مخدر هیچ مشکلی از معلولیت من حل نمی‌کند بلکه به مشکلاتم نیز می‌افزاید. من



نام :

.....

.....

.....

.....

.....

ما درك ۽ ڪنيم ڪه ما هرگز تنها نيسٿيم
ما باهم و برائے هم هستيم.

پاڪريستن

