پیام بهبودی

سال هفدهم . شماره ۶۷ . تابستان ۱۴۰۰

نشریه داخلی انجمن معتادان گمنام

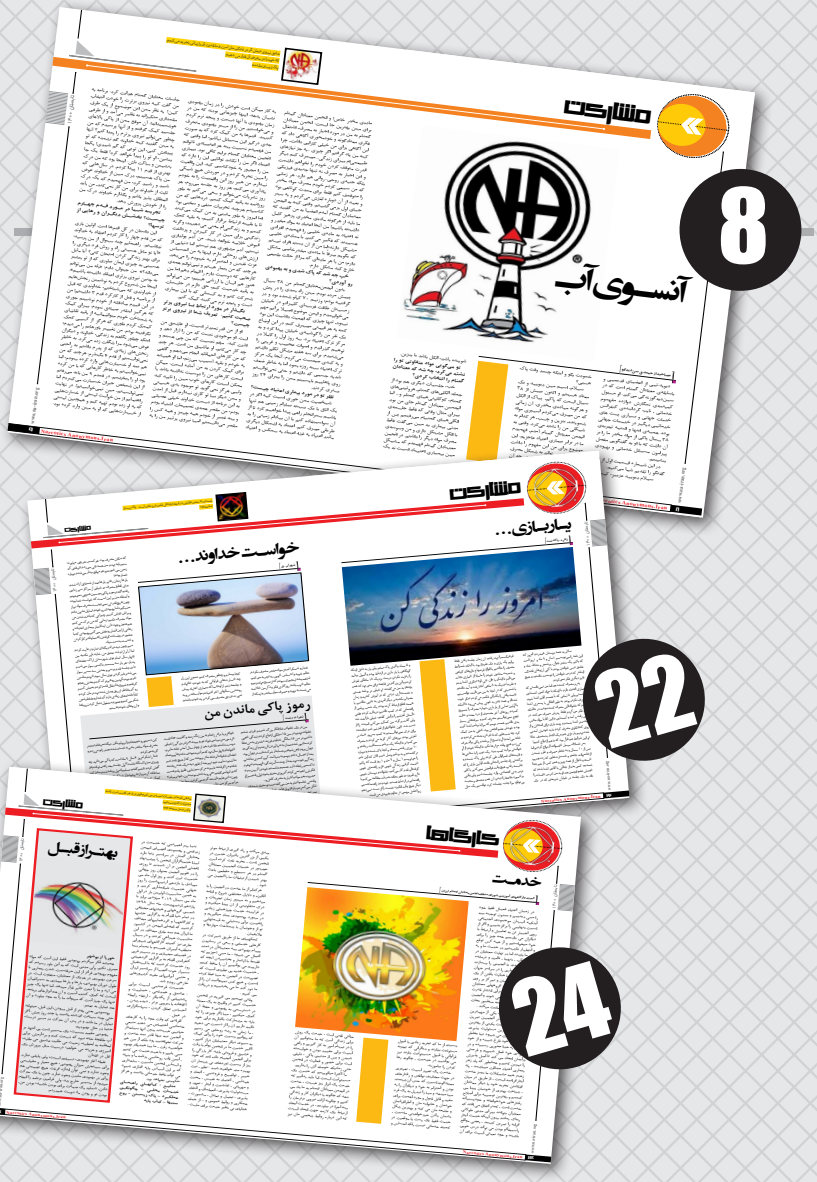
شماره ثبت: ۲۱۰۶۵

بزرگترین هدیه زندگی

آنسوی آب

معجزه پاکی در شرایط سخت

روز تولدم گُل می کارم...



نشریه داخلی انجمن معتادان گمنام ایران
سال هفدهم ■ شماره شصت و هفتم ■ تابستان ۱۴۰۰
■شماره ثبت: ۲۱۰۶۵

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

صاحب امتیاز: شورای منطقه ایران

آدرس:تهران صندوق پستی۱۴۳-۱۵۸۷۵
پست الکترونیکی:Pb@nairan.org
آدرس اینترنتی:www.nairan.org

صدای تازه وارد

صدای تازه وارد

از مجله آتی صفحه اختصاصی با نام صدای تازه وارد خواهیم داشت.
از تمامی اعضاء تازه وارد انجمن تقاضامندیم تجربیات،احساسات و مشارکت خود را بصورت کوتاه برای ما از طریق پیامک ،واتس اپ و تلگرام با شماره ۰۹۱۹۳۱۲۲۷۲۹ارسال نمایند.

فهرست

سرمقاله ۲
عطرخوش ۴
بزرگترین هدیه زندگی ۸
آنسوی آب ۱۰
تاثیر خدمت در بهبودی... ۱۲
در سکوت هم می توان عشق ورزید!... ۱۳
من یک مادرهستم ۱۹
عشق و خلاقیت... ۲۱
لطفالهی ۲۲
یاریازی... ۲۵
بهتر از قبل ۲۶
معجزه پاکی در شرایط سخت ۲۸
نقش کمیته روابط عمومی (اصلاح رسانی)

سرمقاله

شوق و ذوق

سلام! سلامی به گرمی و صفای دل‌های شما. امید است امسال، سال پایان کرونا باشد و ما باز هم بتوانیم در کنار هم در جلسات حضوری قرار بگیریم؛ هرچند که ارتباط ما با شما کماکان به مانند گذشته حفظ گردیده و این تعطیلی جلسات و فاصله‌های ایجاد شده نتوانسته بین قلب‌های ما ایجاد فاصله نماید. همچنان همدردان زیادی از جای جای کشور ایران و آن سوی مرزها به هر شکل و شیوه‌ای حمایت معنوی خود را از این مجله اعلام نموده‌اند. این پشتیبانی‌ها علاوه بر ایجاد شوق و ذوق و دلگرمی، موجب می‌گردد تا دست اندرکاران مجله احساس مسئولیت سنگین‌تری نمایند و با تلاشی مضاعف و با استعانت از الطاف نیروی برتر گام‌های موثرتری در مسیر رشد و اعتلای این ارتباط معنوی بردارند. شاید نیاز به تکرار نباشد اما به این باور رسیده‌ایم که ما فقط با هم می‌توانیم و تجربه هم نشان داده است که لطف خداوند شامل امورات گروهی و جمعی خواهد شد. قلب NA زمانی درحال طپش است که دو معتاد تجربه‌ی بهبودی خود را با یکدیگر به مشارکت گذارند و این مشارکت و تبادل تجربه از طریق همین نشریه هم می تواند صورت گیرد. این برنامه زمانی کار می‌کند و زمانی زندگی ما مشمول موهبت‌های ۱۲ قدم برنامه قرار می گیرد که با تمام وجود خالصانه و صادقانه خدمت کنیم و این پیام را به سایر معتادان برسانیم و تا درکنار هم از بزرگترین داشته های خود -پاکی و بهبودی- حراست کنیم. امروز با قلبی آرام و امیدوار، قدم‌هایی استوار و دستانی آماده به خدمت و با جسمی پاک و روانی سالم شکرگزار موهبت‌های بی شماری هستیم که با لطف ویژه‌ی خداوند در اختیارمان قرارگرفته است و تلاش می‌کنیم خود را برای داشتن هدایای ارزشمند بهبودی آماده سازیم و آنگونه باشیم که او اراده کرده است. درانتها برای همه عزیزان همدرد سلامتی، آرامش و زندگی پر برکت آرزو می‌کنم و خواستار بهترین‌ها برای همدردان عزیزم هستم.

رضا ز

مسئول کمیته فصلنامه پیام بهبودی

مشارکت و همدلی

حضور در معتادان گمنام به این معناست که ما نیز فرصت خواهیم داشت تا بهبود پیدا کنیم و احساسات بهتری تجربه کنیم. کافی‌ست رهنمودهای برنامه را جدی بگیریم و به کار بندیم. در این میان، فصلنامه‌ی پیام‌بهبودی می تواند یکی از ابزارهای حصول بهبودی باشد. خواندن مشارکت دست اول اعضا از سرتاسر ایران و جهان فرصت مغتنم‌یست که ما را در تجارب آنان سهیم خواهد کرد؛ حال که فصلنامه را در دست دارید خواهش می‌کنیم آن را بخوانید و دیگر همدردان را نیز ترغیب به خواندن نمایید. ضمنا اگر تجربه‌ای در زمینه‌های مختلف انجمن اعم از بهبودی، خدمات و ... دارید از طریق راه‌های ارتباطی قید شده، با ما در میان بگذارید.

در این شماره خبرنگار ما در آمریکا مصاحبه‌ای اختصاصی با یکی از خدمتگزاران قدیمی معتادان گمنام در کالیفرنیا انجام داده، ویژه‌نامه‌ی همدلی، عشق و محبت در معتادان گمنام را مورد بررسی قرار خواهد داد و چند ترجمه ناب به همراه چند ده مشارکت از اعضای انجمن تقدیم حضورتان خواهد شد.

خدمتگزاران زیادی ما را در گردآوری و تدوین این شماره یاری دادند که نام بردن از تمام آنان در مجال این نوشته نیست، منتها در خور است که از زحمات مسئول امور ویراستاری: ارشد ح،صفحه آرایی: علی ن، طراح جلد و ویژه نامه: مرتضی د، طراح تصاویر گرافیکی: علی ک، امور ترجمه: احسان م، امور تایپ: عباس ص، رضا ع ، رابط کمیته ها حوریا ف و مسئول پژوهش و ایده پردازی: احمد م تشکر کنیم

امید است که حاصل خدمات ما مورد توجه شما قرار گیرد.

با تشکر

مهران ش - سردبیر

بزرگترین هدیه زندگی

با سلام من کارمند علوم پزشکی و متاهل هستم. دوستی و رفاقت با افراد مصرف کننده و عدم اطلاع کافی در مورد اعتیاد، باعث گرفتاری من شد. شرایط، مشکلات خانوادگی و اقتصادی باعث شد، بیشتر به سمت مواد مخدر کشیده شوم.

در جمع دوستانم باور های غلطی وجود داشت که این مواد خاصیت درمانی و مسکن دارد تا وقتی خودم آلوده نشده بودم با همان باورهای غلط زندگی کردم و بدی‌های مواد را نمی‌دانستم. تا مدت‌ها اعتیاد خود را مخفی می کردم و از ترس مجرم شناخته شدن نمی‌توانستم درخواست کمک کنم.

به نظر من و تجربه شخصی خودم بدون اِن. ای قادر نبودم مواد مخدر را کنار بگذارم چون بارها و بارها با اینکه تمایل به قطع مصرف داشتم ولی اطلاعات و حمایت کافی را نداشتم و این باعث می‌شد دوباره به مصرف مواد روی آورم ولی انجمن راه و روش قطع مصرف، دانش و انگیزه برای پاک ماندن و روش جدیدی برای زندگی به من آموخت.

معرفی انجمن معتادان گمنام توسط واحد گزینش علوم پزشکی بزرگترین هدیه زندگی‌ام بود. بعد از ورود به انجمن و یادگیری راهکارهای آن برای پاک ماندن و حمایت اعضا از من امیدوار شدم که من هم می‌توانم پاک زندگی کنم.

پس از مدتی که به گزینش محل کارم مراجعه کردم برخورد خوبی با من شد و همه از پاک بودنم خوشحال شدند و روحیه و امید فراوانی به من دادند و نوید اینکه انشاالله کارم درست می‌شود و می‌توانم دوباره به سر کار برگردم و به جامعه و خانواده خود خدمت کنم.

روز تولدم گُل می کارم...

خدا را شکر، هر روز که چشم باز می‌کنم خودم را در امروز می‌بینم و برداشت کننده کاشته‌های دیروزم هستم. امروز گُل می کارم تا برداشتم همواره گُل باشد و زندگیم را معطر، زیبا و با طراوت کند، تمرینِ روزانه‌ی این روال زندگی، آرامشم را تضمین و زندگی بدون مواد مخدر را براحتی برایم فراهم می‌آورد تا بهشت را در همین دنیا تجربه کنم.

امروز تمام مولکول‌های بدنم با ساز موافق من می‌رقصند و تمام اعضا و جوارهم گوش بفرمان عقل سلیم منند تا یک روز پاک و موفقِ دیگر را برایم رقم بزنند. امروز دیگر رقصنده‌ی سازِ نواقص شخصیتیِ خود نیستم و راهِ پس زدن آنها را با برداشت ۱۲ قدم آموخته‌ام. آری «دیو چو بیرون رود، فرشته در آید.»

حُسن‌های من امروز خط مقدم جبهه مقاومت در برابر نواقص اشغالگر را تشکیل داده‌اند تا در برابر هر تهدید و غلطی علیه موجودیتم واکنش سریع داشته باشند. امیدوارم در این جهادِ اکبر و جنگ بی پایان، همیشه ما پیروز میدان باشیم و این دست برتر را برای خود حفظ کنیم. انشا...

دوستان همدرد من محمد هستم یک معتاد از مشهد، به لطف خدا و حمایت بی‌دریغ شما عزیزان، امروز شدم ۱۳ سال

فریبرز. ص. بندرانزلی

قبل از هر چیز خدا رو شـکر می‌کنم کـه پاک زندگـی می‌کنـم و پاک نفس می‌کشم. در گذشته نجار ساختمانی بودم. کار می‌کردم و خرج زندگیمو در میاوردم. یه پسـر دارم که اون زمان فقط ۴ سالش بود. خیلی از کسانی که می شناختم،همه خلاف می‌کردن و پدرم کارمند بود. روزی به خودم گفتم چرا من هم خلاف نکنم؟ چرا نتونم پول بیشـتری بـه جیب بزنم. تصمیـم گرفتم برم به یکی از شـهرهای مـرزی و جنس بیارم بـا اینکه چیزی از خلاف و مواد سـرم نمی‌شد، شروع کردم بـه خلاف کردن. مصرف کننده نبودم اما اینقدر حرفه‌ای شده بودم که با دیدن مواد متوجه می‌شدم که دوز مواد چقدره و بعد از یک سال از فروش مواد، تصمیم گرفتم مواد محرک بفروشم چون پول بیشتری داشت و درعرض چند ماه خودمو کشیدم بـه اوج. جوری کـه برای خـودم راننده گرفتم.

پول خوبـی در میاوردم تا اینکه خودم شـدم مصرف کننده مـواد محرک. کم کم تمام پول و سـرمایه‌ای که داشـتم با مصرف مواد مخدر از دست دادم. مصرفم هر روز بیشتر می‌شد. هم محرک می‌زدم هم مواد چون پولی برای به دست آوردن مواد مصرفی نداشـتم، مجبور می‌شـدم لوازم زندگیمو بفروشم. تمام ابزارای کارمو فروختم. آخرش کارم رسیده بود به خفت کـردن مردم و درگیـری و خیلی کارای دیگه که آبروی پدرم و خانوادمو به خطر بندازم. به خاطر شکایت خانواده، به زندان افتادم. بعد از ۳ ماه بـا رضایت پدرم آزاد شـدم، اومدم بیرون و همون روز با اینکه به پدرم قـول دادم که پاک بمونم؛ رفتم مصـرف کـردم و بعـد از دو روز بخاطر یک پرونـده درگیری دوباره محکوم به ۵ میلیون دیه شـدم. رفتم زندان، تو همون محکومیت، همسرم ازم جدا شد و پسرم رو گرفتو رفت.

بعـد از ۶ مـاه بـا رضایت شـاکیم از زندان آزاد شـدم البته پـدرم نصف دیه منو پرداخت کرد. دوباره شروع به مصرف کردم. شـبا بخاطر دلتنگی پسـرم، فقط گریه می‌کردم و مصرف می‌کردم. یه شب در حالیکه از اعماق وجودم گریه می‌کردم؛ خدا رو صدا زدم. گفتم خدایا! خسته شدم، دیگه هیچی برا از دسـت دادن ندارم؛ اگه وجود داری، کمکم کن، می‌ترسم، کمکم کن بدون درد ترک کنم و هیچ وقت سراغ مواد نـرم. اون لحظه خدا رو حس کردم، احساس کردم نیرویی جلوی من ایستاده و بهم میگه از همین حالا ترک رو شروع کن.

> بعد از ۶ ماه با رضایت شاکیم از زندان آزاد شدم البته پدرم نصف دیه منو پرداخت کرد. دوباره شروع به مصرف کردم. شبا بخاطر دلتنگی پسرم، فقط گریه می‌کردم و مصرف می‌کردم.

بدون هیچ ترسـی همونجا داخل اتاق خودم خوابیدم. یه هفته بعد از اتاقم اومدم بیرون. به دوستی که همسایه‌مون بود و از بچه‌های انجمن بود گفتم، من پاک شدم، می‌خوام بیام جلسه، منو با عشق بغل کرد و با خودش به جلسه برد. در مقطع ۴ ماه پاکیم به خاطر پرونده‌ای که در گذشـته داشـتم، محکوم به ۶ سال حبس غیابی شـدم. دوباره به زندان رفتم با اینکه قدم کار نکرده بودم و دسترسـی به راهنمای خودم نداشـتم، در همون زنـدان کتاب پایـه رو می‌خونـدم. از اونجایی که خدا رو شـناخته بودم؛ وقتی مادرم به ملاقاتم میومد و اشک می‌ریخت بهش می‌گفتم: به امید خدا من آزاد می‌شـم، خدا کمکم می‌کنه که حبسـمو راحـت تموم کنم. نزدیـک تولد یک سـالگیم بـود، از خدا خواستم، تولد یک سالگیم به مرخصی برم و تو جمع دوسـتان بهبودی باشم. از این قضیه ۲۰ روز گذشت یه روز معاون زندان صدام کرد و گفت: برو وسایلتو جمع کن. تو آزادی. گفتم، من ۶ سـال حبس دارم. فقط ۹ ماه ازحبسـم گذشته، با لحن تند گفت: «بهت عفو خورده، آزادی.»

اون لحظه فقط اشـک می‌ریختم و با شـوق فقط داد می‌زدم: «خدایا شکرت.» امـروز که ۶ سـال و ۵ روز پاکـی دارم؛ رمـزش اینه کـه قدم‌هامو درسـت کار کـردم. حرف گـوش دادم و تا بـه امروز هرگز نشد خدمتم رو تو انجمن خط بزنم. همیشـه قدم یک خودمو رعایت می‌کنم و صادقانـه به همدردای خـودم خدمت می‌کنم.

امروز پسـرم ۱۵ سالشه، ازدواج مجدد کـردم و شـغلم رو ارتقـاع دادم. خیلی خوشـبختم، خانواده دارم. تو بازار اعتبار دارم و حضور قشـنگ خداوند تو زندگیم همیشه پر رنگه.

خداوندو بخاطر همه نعمتاش مخصوصاً نعمت پاکی، سپاسگزارم.

کمیته بیمارستان‌ها و زندان‌های شورای منطقه انجمن معتادان گمنام ایران

پیش گفتار

پاسخ به در خواست کمک برای ما یک افتخار است. ما که در سیاه‌چال نومیدی گرفتار بوده‌ایم؛ ازاینکه می‌توانیم به بهبودی دیگران کمک کنیم؛ احساس خوشبختی می‌کنیم. اکثر ما متوجه می‌شویم که تنها راه ممکن برای حفظ هدیه‌ای که به ما داده شده، این است که آن را با معتادانی که هنوز در عذابند در میان بگذاریم.

(کتاب پایه قدم دوازده)

بسیاری از اعضای انجمن معتادان گمنام متوجه شده‌اند که خدمت در بیمارستان‌ها و زندان‌ها بخش مهمی از بهبودی شخصی‌شان را تشکیل داده است. اعضای ما که فعالانه در ارائه خدمات به بیمارستان‌ها و زندان‌ها شرکت می‌کنند منابع بسیار مهمی در انجمن به حساب می‌آیند.

وظیفه ما اطمینان از این است که معتادان در بیمارستان‌ها و زندان‌ها و مراکز بازیابی که در جستجوی بهبودی‌اند، هرگز لازم نیست بمیرند، بدون آنکه فرصت پیدا کردن راه بهتری برای زندگی به آنها داده شود. کلیه فعالیت‌های این کمیته لازم است به صورت گروهی انجام شود. هیچ عضوی از این کمیته در امور مراکز، دخالت نمی‌کند همچنین خدمت کردن در این کمیته مستلزم طی کردن دوره‌های آموزشی لازم، با طرح و برنامه قبلی می‌باشد.

هدف این کمیته، توسعه پیام برنامه انجمن معتادان گمنام و انجام سنت پنجم می‌باشد. اصل روحانی گمنامی در سنت‌ها به ما یادآوری می‌کند که سعی کنیم هیچ معتادی از شنیدن پیام انجمن معتادان گمنام محروم نماند.

پیام ما :

یک معتاد یا هر معتادی می‌تواند قطع مصرف کرده، میل به مصرف مواد مخدر را از دست داده و روش جدیدی برای زندگی در پیش گیرد.

رویای ما :

هر معتادی در دنیا فرصت تجربه نمودن پیام ما را به زبان و فرهنگ خاص خود داشته باشد و شانسی برای پیدا نمودن راه تازه‌ای برای زندگی بیابد.

آرزوی ما :

این اســت که با تلاش و فعالیت خدمت‌گزاران این کمیته به تمامی معتادانی که از شــنیدن پیام انجمن معتادان گمنام محرومند دسترسی پیدا کنیم.

آیا می دانید هدف کمیته H&Iچیست؟

هدف یک جلســه H&I، رساندن پیام بهبودی به معتادانی است که دسترسی کامل به جلسات انجمن معتادان گمنام را ندارند. هدف از یک جلسه‌ی H&I رســاندن پیام بهبودی اِن. ای، به معتادانی اســت که دسترســی کامل به جلســات منظم معتادان گمنام را ندارنــد. به غیر از کســانی کــه در مراکز بلند مدت نگهداری می‌شــوند. جلســات یا جلسه معرفی H&I قصد دارد بعضی از اصول برنامه اِن. ای، را خیلی ساده به حاضرین معرفی نمایند.

روش اجرای خدمات در کمیته H&I :

اجرای پانل‌های پیام رسانی

ارائه نشریات

مــن چگونــه می‌توانم در این خدمت ســهیم باشم؟

یک کمیته فرعی H&I کمیته شــهری یا ناحیه، مرکز برنامه‌ریزی وسازماندهی است. این کمیته، مکان ایده‌آلی برای شروع به سهیم شدن است. اولین چیزی که باید انجام دهیم، حضور دریک جلسه کمیته فرعی H&I کمیته شــهری یا ناحیه و آشنا شدن با اعضای جدیدتر وعلاقه‌مند است. این جلسات آشنایی، به اعضا کمک می‌کند تا با اطلاعات و ســن پاکی‌ای که برای خدمت در H&I لازم است آشنا شوند.

در این جلســات، اعضا برای رساندن پیام به مراکز انتخاب می‌شــوند. به طور معمول گام بعدی، شرکت در یک جلســه H&I بــه عنوان یک عضــو درحال آموزش اســت. در این مرحله، اعضا یک درک اولیه از ارائه خدمت در H&I را کسب کرده و در مورد نحوه و سطح شرکت کردن در این خدمت، تصمیم می گیرند.

چرا من در این خدمت سهیم شوم ؟

خدمت‌رســانی در بیمارستان‌ها و زندان‌ها، فرصت ارزشــمندی را در اختیار معتادان قرار می‌دهد تا آنها سپاســگزاری خود را نشــان داده، احساس مسئولیت خــود را ارضا کرده و پیــام اِن. ای، را بدون هیچگونه چشم داشتی، منتقل کنند. همچنین این خدمات، ابزار موثری است که به پاک ماندن ما کمک می‌کند و باعث می‌شود به جلسات ادامه دهیم.

پیــام H&I مثل پیــام اِن. ای، اســت: هرمعتادی می‌توانــد مصرف موادمخــدر را متوقف کرده، میل به مصرف را از دســت داده و راه جدیــدی برای زندگی بیابــد. هدیه‌ای که ما آن را تقســیم می‌کنیم، امید و رهایی از اعتیاد فعــال از طریق برنامه معتادان گمنام است. هر عضو اِن. ای، که مایل به انتقال این پیام باشد، به شــرکت در ارائه خدمت در H&I تشویق می‌شود.

روش‌های زیادی برای خدمت کردن در انجمن معتادان گمنــام وجود دارد و بســیاری از ما متوجه شــده‌ایم که خدمت‌رســانی در H&I، رضایت بخش‌ترین بعد بهبودی ماســت. ما امیدواریم که این مطالب، شما را جهت شرکت در خدمت‌رسانی در H&I تشویق کرده تا خودتان این رضایت را تجربه کنید.

بســیاری از اعضای معتادان گمنام، متوجه شده‌اند که خدمت در بیمارستان‌ها و زندان‌ها بخش مهمی از بهبودی شخصی‌شان را تشکیل داده است. اعضای ما که فعالانه در ارائه خدمات به بیمارستان‌ها و زندان‌ها شــرکت می‌کنند، منابع بســیار مهمی در انجمن به حساب می‌آیند. تعهد به خدمات‌رسانی در بیمارستان‌ها و زندان‌ها، یکی از روش‌های بسیاری است که از طریق آن می‌توان در ســاختار خدماتی اِن. ای، شرکت کرد این خدمت به ما کمک می‌کند احساس کنیم بخشی از انجمن‌مان هســتیم. ما می‌دانیم که اعتیاد فعال، به مراکز بازپروری، زندان و مرگ منتهی می‌شود.

در ضمن هدف اصلی اِن. ای، رساندن پیام بهبودی به معتادی اســت که هنوز در حال عذاب اســت پس جای تعجب نیســت که رساندن پیام بهبودی اِن. ای، به بیمارستان‌ها و زندان‌ها، یکی از اولویت‌های ماست. اعضای اِن. ای، با تشــکیل کمیته‌ی بیمارســتان‌ها و زندان‌ها (H&I) در سراســر جهان دائمــا این باور را حمایــت کرده‌اند. با این حال بعضی از اعضای اِن. ای، به این دلیل که هیچ وقت دســتگیر و زندانی نشده و در بیمارستان نیز بستری نگشته‌اند، تمایلی به خدمت رســانی در بیمارســتان‌ها و زندان‌ها، از خود نشــان نمی‌دهند. همه ما با اتکا بر تجربه‌های شــخصی‌مان و یــک آمادگی مناســب، به گونــه‌ای منحصر به فرد شایستگی رساندن پیام بهبودی‌مان را دارد.

تاریخچه برگزاری اولین جلسه درزندان‌ها:

اولین جلسه درســال ۱۹۶۲ توسط زندانیان معتاد در زنــدان والاوالا درایالت واشــنگتن برگزار شــد. به مرور زمان یک جلســه تبدیل به چند جلسه درهفته شــد. تاثیر این جلســه در زندان آنقدر قــوی بود که وقتی چند نفرازاعضا، آزادی مشروط گرفتند، درسال ۱۹۶۳و۱۹۶۴ جلســات بهبودی را در شهر سیاتل راه اندازی نمودند.

تاریخچه شکل گیری کمیته H&I در ایران:

شــورای منطقه‌ای ایران درســال ۱۳۸۰ بنابر نیاز توسعه پیام اِن. ای و تصمیم نمایندگان نواحی اقدام به راه‌اندازی این کمیته نمود. این کمیته طی دو مرحله مراجعه همراه با اطلاع رسان در زندان قرچک به دلیل آگاهی مســئولین بازپروری قرچک ازانجمن معتادان گمنام و نوع فعالیت این کمیته از ادامه فعالیت بازماند و این روند تا ســال ۱۳۸۲ ادامه داشت. بار دیگر نقطه شــروع بازپروری قرچک بود و این بارموفقیتی حاصل شــد که آغازی بود برای رساندن پیام نجات وامید به کسانی که شاید انتظارش را نداشتند.

اولین موفقیــت، برگــزاری هفته‌ایی۲جلســه در این بازپروری بود که بعد از گذشــت ۲ماه به۳جلســه درهفته رســید، در مهرماه ۱۳۸۲ ایــن کمیته اقدام به جذب خدمتگزار و تشــکیل کمیتــه نمود و اولین جلســه هماهنگی را با مســئولین H&I چند ناحیه برگــزار کرد. امــروز در اســفند ۱۳۹۹ تمامی نواحی ۳۱گانــه اِن. ای ایران از کمیتــه H&Iبهرمندند و با جذب خدمتگزاران عاشــق، علاوه بــر زندانها اقدام به برگزاری پانل پیام‌رسانی در مراکزدرمانی که معتادان اغلــب امکان دسترســی بــه پیــام اِن. ای را ندارند؛ می نمایند.

آرزوی ما این است که با تلاش و فعالیت خدمتگزاران این کمیته، به تمامی معتادانی که از شیندن پیام اِن. ای به هردلیلی محرومند؛ دسترسی پیدا کنیم. درحال حاضر با توجه به تفاهم نامه منعقد شــده بین انجمن معتادان گمنام و ســازمان زندان‌های کل کشور ارائه این خدمات در تمامی زندان‌های سراسر کشور توسط کمیته بیمارستان‌ها و زندان‌ها در حال اجرا می باشد.

اطلاعات وآمار فعالیت های فعلی کمیته H&I کل ایران به شرح ذیل می‌باشد:

تعــداد زنــدان مــردان، ۱۶۶، تعــداد زنــدان زنان ۴۰، تعداد کانون اصلاح ۱۴، تعداد بازداشتگاه ۱۰ ، تعــداد اردوگاه ۱۰ ،تعــداد ندامتــگاه ۱۴ ، تعــداد بیمارســتان۵۶ و تعداد کلینیک‌هایی که توسط اعضا پیام رسانی می شود، ۱۶۵ عدد می باشد.

تعداد کلینیک‌هایی که توسط نشریات پیام رسانی می‌شود ۹۴۴

تعداد جلســات پنل در زندان مردان هر ماه ۱۳۹۲ پنل با ۴۱۷۶ نفر

تعداد جلســات پنل در زندان نســوان ۱۲۷ پنل با ۳۸۱ نفر

تعداد جلسات پنل در کلینیک‌ها ۵۸۴ پنل با ۱۷۵۲ نفر

لازم به یادآوری اســت که این آمار مربوط به قبل از شــرایط بیماری کرونا می‌باشــد. درحال حاضر در ایران ورود به زندان انجام نمی‌شــود لیکن ما بصورت غیر مستقیم پیام‌رسانی را انجام می‌دهیم. فعالیت ما در شرایط بیماری کرونا بصورت ارسال نشریات و فایل صوتی به داخل زندان بوده است. همچنان بخش‌های آمــوزش کمیته‌ی زندان‌ها وبیمارســتان‌ها درمبحث آمــوزش اعضای پنــل فعالیت دارد. شــاید در زمانی پیام رسانی ما کند شــود اما هرگز تعطیل نمی‌گردد و همچنان درتلاش هستیم تا ماهیت پیام‌رسانی را در این بخش حفظ کنیم. به امید روزی که ازاین شرایط کرونا خارج شــویم و همه چیز به روال قبل و طبیعی خود بازگردد.

منتظرتان‌هستیم...

آنسوی آب®

مصاحبه از حمید.ق سن‌دیه‌گو

دیوید.تی از اعضای قدیمی و باسابقه‌ی معتادان گمنام است که در سن‌دیه‌گوزندگی می‌کند. او مسئول کمیته‌ی نگارش دوازده مفهوم خدماتی ، نایب گرداننده‌ی کنفرانس خدمات جهانی و بسیاری پست های خدماتی دیگر در خدمات جهانی بوده. همه‌ی اینها و البته تجربه‌ی ۳۸ سال پاکی از مواد مخدر ما را بر آن داشت که با او به گفتگویی مفصل پیرامون مسائل خدماتی و بهبودی بنشینیم.

در این شماره قسمت اول از این گفتگو را تقدیم شما می‌کنیم.

سلام دیوید عزیز، کمی از خودت بگو و اینکه چند وقت پاک هستی؟

سلام، اسم من دیوید و یک معتاد هستم و اکنون بیش از ۳۸ سال است که پاکم، پاک از الکل و هرگونه ماده‌ی مخدری. آن زمانی که من مصرف می‌کردم اسپری مواد شوینده، بنزین و چسب، هر کدام به شکلی من را نشئه می‌کرد. وقتی به انجمن معتادان گمنام آمدم، فهمیدم ما در برابر بیماری اعتیاد عاجزیم. این موضوع برای من این مفهوم را داشت که اعتیاد می‌تواند به شکل مصرف هرگونه ماده‌ی مخدری باشد، چه آن ماده‌ی مخدر چسب باشد چه مواد شوینده باشد، الکل باشد یا بنزین.

تو می‌گویی مواد متفاوتی تو را نشئه می‌کرد، چه شد که معتادان گمنام را انتخاب کردی؟

خب، جلسات دیگری هم بود از جمله: الکلی‌های گمنام، هروئینی‌های گمنام، کوکائینی‌های گمنام و... اما انجمن معتادان گمنام جای من بود. برای مثال: وقتی که فقط جلسه‌ی الکلی‌های گمنام می‌رفتم پس از مدتی بیماری به من می‌گفت فقط با الکل مشکل داری و من وسوسه‌ی مصرف مواد دیگر را داشتم. در انجمن معتادان گمنام فهمیدم که مشکل من بیماری اعتیاد است نه یک

مادهی مخدر خاص! و انجمن معتادان گمنام برای مـن بهترین جا اسـت. انجمن معتادان گمنام به من در مورد اجبار به مصرف، اشتغال فکری معتادگونه و خودمحوری آگاهی داد که این آگاهی برای من خیلی کارایی داشت، چرا کـه من یاد گرفتم اگر چیزی -به جز نیازهای طبیعـیام بـرای زندگی- مصـرف کنم دیگر قدرت متوقف کردن خودم را نخواهم داشـت و این اجبار به مصرف نه تنها جنبهی فیزیکی بلکه جنبهی روحی-روانی هم دارد. هر زمانی که من سـعی کردم خودم مصرف مواد مخدر را متوقـف کنم فقط برای مـدت کوتاهی بود و بعـد از آن دوباره لغزش میکردم و به سـر جـای اول برمیگشـتم. وقتی کـه به انجمن معتـادان گمنام آمدم اعضـا به من گفتند که ما باید از هرگونه مادهی مخدری پرهیز کامل داشـته باشیم! من آنجا اعتیاد به مواد مخدر و نه اعتیاد به مادهی خاصی را فهمیدم. افرادی هسـتند که فکـر میکنند با مـادهی خاصی مشـکل دارند؛اما من از آن دسته افراد نیستم که بگویم صرفاً با مادهی مخدرخاصی مشکل دارم؛ من با هر مادهای که مرا از حالت طبیعی خارج کند مشکل دارم.

خب چه شد که پاک شدی و به بهبودی رو آوردی؟

بدون انجمنمعتادانگمنام من ۳۸ سـال پیـش مرده بودم. مـن راه بـدی را در پیش گرفتـه بودم؛ وزنـم ۷۰ کیلو شـده بود و در زمسـتان طاقت فرسـای کلـرادو در خیابان میخوابیـدم و ایـن موضوع اصـلا برایم مهم نبـود، تنها چیزی که اهمیت داشـت این بود کـه به هر قیمتی مصـرف کنم. در این اوضاع یک نفر من را گوشـهی خیابان پیدا کرد و به مرکز ترک اعتیاد برد. سه روز اول را کاملا در توهـم گذراندم و اصوات عجیـب و غریبی را میشنیدم. برای سه هفته مشکل تکلم داشتم و به کندی صحبـت میکردم. آنجا یک مرکز ترک اعتیاد سـه روزه بـود اما به خاطر ضعف شدید جسمی که داشتم و حتی نمیتوانستم روی پاهایـم بایسـتم مـن را بـرای ۲۴ روز بستری کردند.

نظر تو در مورد بیماری اعتیاد چیست؟

شـخصیت مـن جوری اسـت کـه اگر در یک اتاق با یک بسـته بـادام زمینی هم تنها باشـم سـرانجام راهی پیدا خواهـم کرد تا از آن سواسـتفاده کنم یا آن بـادام زمینی را به طریقی مصرف کنم. اعتیاد به اشـکال دیگری مانند اعتیاد به غذا، اعتیاد به سـکس و اعتیاد به کار ممکن است خودش را در زمان بهبودی نشـان بدهد. اینها چیزهایی بودند که من در زمان بهبودی با آنها دسـت و پنجه نرم کردم و میخواستند من را از مسیر بهبودی منحرف کننـد. قدمها به من کمک کرد که به صورت جدی درگیر این مسـائل نباشم، اما وقتی که من فهمیدم نسـبت بـه هر اعتیـادی ناتوانم انجمن معتادان گمنام برایم کافی بود. بیماری اعتیاد اگر من را نکشد توانایی این را دارد که من را مجبور به خودکشـی کند. این واقعیت را مـن تجربه کردم و در موردش هیچ شـکی نـدارم. من هـر روز این واقعیـت را به خودم یادآوری میکنم، هر روز به جلسه میروم، هر روز نشریات میخوانم و سعی میکنم به طور روزانـه به بقیه کمک کنـم. دردهایی که من کشـیدم هرچند تجربیات منفی و سختی بود اما امروز به طور مثبتی به من کمک میکنند تا با بقیـه ارتباط برقرار کنـم، به بقیه کمک کنـم و به زندگـیام معنی میدهنـد؛ وگرنه زندگـی برای مـن در کار کـردن و پرداخت قبوض خلاصه خواهد شـد. من آدم پولداری نیستم، آدم مشهوری هم نیستم اما دنیایی از ارزشهای روحانی دارم. اینها به من احسـاس عزت نفـس و احتـرام به خـودم را میدهد. هرچند که من بیمار هستم و نمیتوانم همهی کارهایی که دوسـت دارم را انجام دهم اما من هنوز هم انسان با ارزشی هستم؛ من میتوانم به بقیه خدمـت کنم، حق دارم در جلسـات شـرکت کنم و به کسـانی که با این بیماری دست و پنجه نرم میکنند کمک کنم.

بگـذار در مورد ارتباط بـا نیروی برتر صحبت کنیم. تعریف شما از نیروی برتر چیست؟

او از من قدرتمندتر اسـت، او عاشـق من است. او موجودی نیست که من را آزار دهد و اذیت کند. مهم نیسـت که من چی هستم و چه کار میکنم، او عاشـق من است. هر چند که من کارهای احمقانه انجام میدهم و گاهی به خودم و بقیه آسـیب میزنم، اما او همیشه برای کمک کردن به من آماده اسـت. ممکن اسـت کارهای من را دوسـت نداشته باشد یا ممکن اسـت کارهای خوب مـن را تایید کند ولـی هرگز نمیگوید تو موجود بدی هسـتی و مـن دیگر بـا تو کاری نـدارم. قبل از آمدن به این برنامه از دسـت خداوند خیلی عصبانی بودم، من مقصر همهی تصمیمات اشتباه بودم و بـه غیـر از خودم همه چیـز و همه کس را مقصر میدانسـتم امـا نیروی برتـر من را به جلسات معتادان گمنام هدایت کرد. برنامه به من گفت کـه نیروی برترت را خودت انتخاب کـن! به نظر مـن این موضـوع از یک طرف مقـداری متکبرانه به نظـر میآمد و از طرفی هوشـمندانه!. آن موقع مـن از پاکی بالاهای جلسـه کمک گرفتم و از آنها پرسیدم که من چطور میتوانم نیروی برترم را پیدا کنم؟ آنها به مـن گفتند کـه خداوند گم نشـده که تو پیدایش کنی، این تویی که گم شـدی! یکجا بنشین، او تو را پیدا خواهد کرد! فقط یک جا بنشـین و ساکت باش. اینجا بود که من درک بهتری از قدم ۱۱ پیدا کردم. در سالهایی که من پاک هسـتم، درک مـن از خداوند عوض شـد و رشـد کرد، من فهمیدم که یک درک ثابت از خداوند برای من کار نمیکند، من باید انعطاف پذیر باشم و بگذارم خداوند درک من را از خودش پرورش دهد.

تجربـه شـما در مـورد قـدم چهـارم چیسـت؟ بخشـش دیگـران و رهایی از ترسها؟

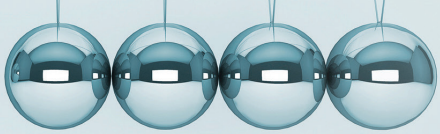
این داستان در کل قدمها است. اولین باری که من قدم چهار را کار کردم اعتقاد به خداوند نداشـتم. راهنمایم چند سـوال از من پرسید: «آیا تو مایل هسـتی راه و روش فرد دیگری را برای بهتر زندگی کردن امتحان کنی؟ آیا مایل هسـتی به چیزی ایمان بیاوری که از تو بیشتر میداند؟» من جـواب دادم: «بله من میتوانم به چنین نیروی برتری اعتقاد داشـته باشـم». اینجا من شـروع کردم به نوشـتن رنجشهایم از خداوندی که میشناختم، خداوندی که قبل از برنامـه و قبل از کارکرد قدم ۳ داشـتم! من در این قـدم صادقانه از خودم نوشـتم جوری که هرگـز اینقدر صـادق نبودم. بـرای کمک به شـناخت خودم متواضعانـه از بقیه تقاضای کمـک کردم طوری که هرگز از کسـی کمک نگرفتـه بودم. من تغییـر باورهایم را میدیدم؛ اینکه چطور نگاهم به زندگی، خداوند و دیگران عوض میشود مرا شگفت زده میکرد. به خاطر رنجشهای زیادی که از پدرم داشتم به راحتی نمیتوانسـتم از قدم ۴ بگـذرم. هرچند که من هم بـه او خسـارتهایی وارد کرده بـودم، اما نمیخواسـتم به خاطر کارهایی که با من کرده بود او را ببخشـم. در قـدم ۹ من باید میرفتم از این شـخص جبران خسـارت میکـردم اما نمیتوانسـتم، مـن نمیخواسـتم!. در نهایت راهنمایم از من خواست لیستی از خسارتهایی که به او زده بودم تهیه کنم و همچنین لیستی از خسـارتهایی که او به مـن وارد کرده بود.

نتیجه مرا شگفت زده کرد! خسارت‌هایی که او به من زده بود در یک نقطه متوقف شد اما خسارت‌هایی که من به او زده بودم همچنان ادامه داشت. این موضوع به من کمک کرد پدرم را ببخشم. برای اینکه او را نبخشم عادت کرده بودم به بهانه‌ای بچسبم، در واقع این بیماری من بود که آن بهانه‌ها را مطرح می‌کرد تا من آن رنجش را نگه دارم. پدر من فوت کرده بود و من برای جبران خسارت برایش یک نامه نوشتم. در تمام این فرآیندها باور من به نیروی برترم بیشتر می‌شد، چرا که من کارهایی روحانی انجام می‌دادم که تا قبل از آن هرگز قادر به انجامش نبودم. من هرگز اینقدر با خودم صادق نبودم. تا قبل از آن من به ظاهر صادقانه از دیگران عذرخواهی می‌کردم ولی در واقع دنبال گرفتن چیزی و یا لطفی از آنها بودم. ولی این بار فقط به دنبال بخشش بودم و اینکه صادقانه به آنها بگویم که دیگر نمی‌خواهم کارهای اشتباهم را تکرار کنم بلکه حاضرم کارهای لازم برای جبران خسارت‌هایی که زدم را انجام دهم. برای من که خودخواه بودم این کار باور نکردنی بود. اینجا بود که من شروع کردم به دیدن و احساس کردن چیزها به طور متفاوت. این به خاطر نیروی برتری بود که من به آن باور پیدا کرده بودم و داشت سلامت عقل را به من بازمی‌گرداند، من تصمیم گرفته بودم اراده و زندگی‌ام را به مراقبت او بسپارم. در واقع وقتی من به طور کامل همه چیز را به او می‌سپارم معجزات اتفاق می‌افتد. من احساس کردم که من هم به این جامعه‌ی انسانی تعلق دارم و نه از کسی بهترم و نه بدتر، بلکه با دیگران برابرم. من در نهایت قبول کردم مسئول تغییر خودم و کارهایم هستم. حتی در طول پاکی هم زمان‌هایی بود که من نمی‌خواستم مسئولیت‌هایم را قبول کنم. من رفتارهایم که عموما ریشه در خودخواهی و خودمحوری‌هایم داشت را توجیه می‌کردم و می‌خواستم اراده‌ی خودم را به انجام برسانم نه اراده‌ی خداوند. من خساراتی که به خود و دیگران زده بودم را توجیح می‌کردم اما همانطور که به آخر خط مصرف مواد رسیده بودم، در نهایت به آخر خط این رفتارهای خودخواهانه نیز رسیدم. گاهی تسلیم کردن این چیزها به خداوند بسیار دشوار است و من نمی‌خواهم دست از اراده‌ی شخصی‌ام بردارم، اینجاست که نواقص بازمی‌گردند و با خود دردهای زیادی به همراه دارند. در این لحظات من باید توقف کنم و قدم دوازدهم را به خود یادآوری کنم: «باید اصول را به طور روزانه و در تمام امور زندگی ام به اجرا درآورم». تسلیم کردن برخی مسائل خیلی راحت بود و تسلیم برخی دشوار و سالها به طول انجامید. من پس از مدت‌ها درد کشیدن تصمیم گرفتم که همه‌ی مسائل را به خدا بسپارم و در برابر اراده‌ی او تسلیم شوم. تسلیم شدن یک فرایند است و چیزی نیست که ما یک‌دفعه به دست آوریم. ما در مورد خودمان بیشتر یاد می‌گیریم و می‌آموزیم چطور این مسائل را در تمام امور زندگی‌مان به اجرا درآوریم. من کامل نشدم اما می‌توانم بگویم پیشرفت‌های خیلی زیادی داشتم، من امروز به اندازه‌ی گذشته آدم خودخواه و خودمحوری نیستم. لحظه‌هایی پیش می‌آید که من می‌توانم دوباره به همان آدم خودخواه قبلی تبدیل شوم اما به تجربه دریافته‌ام که زندگی به روال گذشته کار نخواهد کرد؛ پس واقعیت را قبول می‌کنم و کار درست را انجام می‌دهم. تنها نکته‌ی مهم این است: «ما مجبوریم به نقطه‌ای برسیم که به گونه‌ای همه چیز را تسلیم خداوند کنیم». تا زمانی که فکر کنم خودم می‌دانم که چه کاری انجام دهم، نیروی برتر نمی‌تواند به من کمک کند. من باید قبول کنم که فکر من قبلا درست کار نکرده، الان درست کار نمی‌کند و در آینده نیز درست کار نخواهد کرد؛ تنها چیزی که درست کار می‌کند این است که همه چیز را به خداوند بسپارم. گاهی این پروسه راحت و گاهی پروسه‌ای چندین ساله است.

این مصاحبه ادامه دارد...

تاثیر خدمت در بهبودی...

سامان از خوزستان



اشتیاق و شوق من به خدمت از ابتدای پاکی باعث شد با محیط اطرافم سریع ارتباط برقرار کنم و اطرافیان و جامعه خیلی زود پذیرای این ارتباط شدند. خدمت در انجمن نه تنها مرا پاک نگه داشت، بلکه برای رسیدن به اهدافم سکوی پرتاب بود.نقص اخلاقی متوقع بودن باعث شده بود کاملا منزوی شوم. اما خدمت در انجمن از این بند مرا رها کرد. در حین خدمت عشق را یاد گرفتم. عشقی که بلاشرط بود، عشقی که از طرف انجمن به من هدیه داده شده بود؛ فرصت خدمت را در اختیار من می‌گذاشت تا من بهبودیم را از این طریق دنبال کنم. یاد گرفتم که می‌توانم به دیگران کمک کنم و درخدمت آنها باشم و با خدمت به همدردانم به آرامش برسم. پیشنهادها و انتقادها در مسیر خدمت، باعث شد که مسیر خودشناسی را به طور عملی دنبال کنم و به نقاط ضعف و قوت خود برسم و این امر باعث پیشرفت چشم‌گیری در زندگی من شد و کیفیت بهبودی برایم دو چندان شد. از جنگ دست کشیدم و امروز عاشقانه بعد از این مدت پاکی در مسیر خدمت به انجمن هستم. در حال حاضر خدمتگذار یکی از سطوح خدماتی در شهر خود هستم.(بخاطر گمنامی شخصی خودخدمتگذار)

خدمت ما را در زندگی مان رها می سازد و ما را برای عشقی که دور و برمان است آماده می کند تا بتوانیم یک عضو از خانواده عضوی از اجتماع و یک عضو یکم در محل کار یا تفریح مان باشیم

پاک زیستن صفحه۲۱

پیام بهبودی
سال هفدهم . شماره ۶۷ . تابستان ۱۴۰۰
نشریه داخلی انجمن معتادان گمنام
شماره ثبت: ۲۱۰۷۵

ویژه نامه

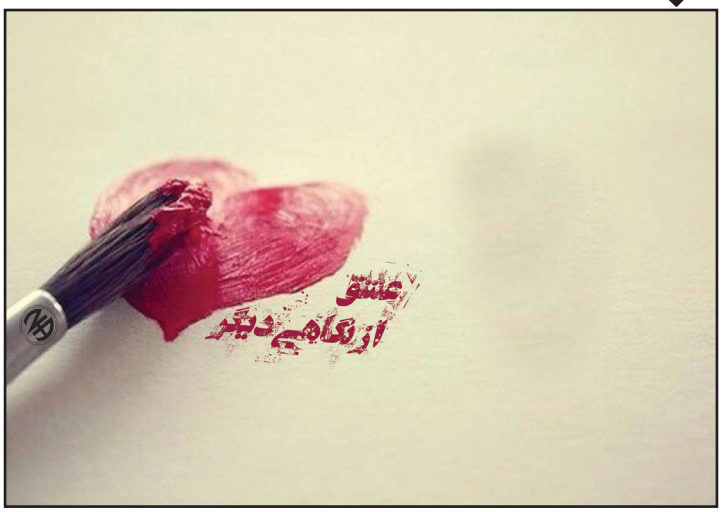
همدلی

لطف الهی

من یک مادر هستم

همدلی راهی برای رهایی

پیشگفتار



”...وقتی بدانیم که وحدت، زیربنای کاربردی و تنها ستون بقای انجمن ماست آنگاه به این درک خواهیم رسید که حفظ روابط خوب ما با یکدیگر مهم تر از تمام مسائلی است که ممکن است باعث دوری ما از یکدیگر شوند.“

اینها جمله‌های ”چگونگی عملکرد“ است که وحدت را تنها عامل بقای انجمن می‌داند و بر ما نهیب میزند که مبادا روابط خوب‌مان را فدای مسائل تفرقه افکن کنیم. احتمالا برای‌مان پیش آمده که از دیگری رنجیده باشیم و دل‌آزرده از هم دوری کنیم، اما خیلی زود متوجه خواهیم شد که بدون یکدیگر و به تنهایی شانس زیادی برای ادامه مسیر نخواهیم داشت. اینجاست که فضای همدلی، بار دیگر ما را مجذوب خود خواهد کرد و ما علی‌رغم تفاوت‌های‌مان بر روی نقاط مشترک‌مان متمرکز خواهیم شد. حتی تصور اینکه معتادی پس از تجربه‌ی دنیای سیاه اعتیاد به جلسه‌ای پر تخاصم وارد شود وحشتناک است. آنچه که ما را به معتادان گمنام متصل کرد همدلی متواضعانه‌ای بود که اعضا به ما عرضه داشتند و ما را دقیقا به خاطر همان چیزی که نقطه ضعف‌مان به حساب می‌آمد دوست داشتند و پذیرفتند. همدلی گاه به سادگی لبخندی بر تازه‌وارد است و گاه به دشواری گذشتن از منافع شخصی، هر چه باشد باید به خاطر داشت که ما با کارکرد قدم‌ها به خوبی فراگرفته‌ایم که چطور در موقعیت‌های مختلف اصل روحانی همدلی را به فعل درآوریم. ما در اشتباهات کنار یکدیگر خواهیم بود و به هنگام حق به جانبی کماکان مهربان و همدل باقی می‌مانیم، چرا که به زودی ما نیز به پشتیبانی و محبت دیگران احتیاج پیدا خواهیم کرد. ما بار دیگر به خود یادآوری می‌کنیم که همدلی و هم‌صدایی معتادان گمنام مهمتر از تمام مسائلی است که ممکن است ما را از یکدیگر دور کند.

> اینها جمله‌های ”چگونگی عملکرد“ است که وحدت را تنها عامل بقای انجمن می‌داند و بر ما نهیب میزند که مبادا روابط خوب‌مان را فدای مسائل تفرقه افکن کنیم

درسکوت هم می‌توان عشق ورزید!...

[گمنام]

تابستان بود و هوای گرم جنوب و ما مجبور بودیم جلساتمان را در حیاط یک مدرسه و شب برگزار کنیم. یکی از وظایف منشی‌ها آوردن یخ از خانه بود که اکثراً هم اعتراض داشتند که نمی‌توانند این کار را انجام دهند ولی چاره‌ای جز این نبود.

در یکی از این شب‌ها تازه واردی به جلسه آمد. به رسم خوش آمدگویی، بعد از جلسه کنار رفتم و شروع به صحبت کردم. در کمال تعجب جواب سوالم را نداد. متوجه شدم که ناشنواست و قدرت تکلم هم ندارد. یک لحظه ماندم چکار کنم! چطور می‌توانستم ارتباط برقرار کنم. از خدا کمک خواستم و شروع به صحبت کردم. بعد از چند دقیقه صحبت، دیدم قلم و کاغذی از جیبش در آورد و چیزی نوشت. با خواندن آن متن انرژی عجیبی گرفتم. «من لب خوانی بلدم و تمام حرفایت را متوجه شدم. سرگذشت زندگی من هم، شبیه توست. به من کمک کن.»

از آن روز به بعد هر شب به جلسه می‌آمد اما مشارکت نمی‌کرد فقط نگاه می‌کرد. کم‌کم در گروه خدمتی گرفت. به دلیل مشکل جسمی که داشت مسئول پذیرایی گروه می‌شد و هر روز با عشق آب یخ درست می‌کرد و از بچه‌ها پذیرایی می‌نمود. بعد از مدتی، در مغازه یکی از اعضا به عنوان شاگرد، مشغول به کار شد و مرداد امسال چهارمین سال پاکش را جشن می‌گیرد.

در این سال‌ها اعضای گروه انرژی مثبتی که از حضورش دریافت می‌کنند مثال زدنیست. این مطلب را برای این نوشتم که یادآور شوم؛ هستند اعضایی که از لحاظ جسمی مثل ما نیستند و یک مشکل جسمی نیاز مضاعفی دارند اما این دلیل نیست که فرصت پاکی و بهبودی را از دست بدهند. روشن دلان، ناشنوایان، معلول‌های حرکتی و... همه و همه جزو اعضای انجمن می‌باشند و از حق عضویت برخوردارند و ما باید شرایطی را فراهم کنیم که این اعضا با نیازهای مضاعف، بتوانند بهبودی خود را دنبال کنند.

من یک مادر هستم

لیلا-ان ای تودی مارس ۲۰۲۱

سلام ... من یک زن پاک هستم. من یک مادر هستم و مدت هاست که اعتیاد کل خانواده را قبل و بعد از تولدم گرفتار کرده است.

همیشه تصمیم داشته ام که هویت دوران اعتیاد خود را همانند یک کارت شناسایی در قلبم نگه دارم اما امسال طی دوران کوید ۱۹ خطر کردم و برای مدیر خود که سه درجه از من بالاتر بود راز خود را فاش کردم. نتیجه این کار حیرت آور بود: زیرا پس از آن، عکس العمل کلی مدیر چیزی جز احترام نبوده است و او اکنون من را یک منبع بینش و بصیرت درنظر می گیرد منبعی که ممکن است در محیط کار ارزشمند باشد و علاوه بر این او من را به عضویت چند انجمن در آورده است و در محیط کار برنامه ای ترتیب داده تا کارکنان آموزش دیده درخصوص اعتیاد به صورت هفتگی به محیط کار بیایند تا به کارمندان خدمت کنند.

از خودم می پرسم زندگی یک زن در حال بهبودی چگونه سپری می شود و در این سؤال باید مسئله جنسیت را هم در نظر بگیرم. من این مسئله را دوجنسیتی می دانم. نمی دانم که زندگی یک زن در حال بهبودی خیلی با زندگی یک مرد درحال بهبودی متفاوت است یا نه اما از دیدگاه خود آنچه را می دانم می گویم.

در ابتدا با یک راهنما و جلسه رفتن فکر میکنم یه جورایی شبیه بهبودی تنش زا اما به طرز وحشتناکی دردناک و زجراور بود. من تجربه بیش از ده سال پاکی بدون برنامه ۱۲ قدم را داشتم بعد مثل یک زخم کهنه سر باز کرد و خود را درمانده یافتم و حاضر بودم هر کاری بکنم تا پاک شوم و زنده بمانم.

نمیدانستم چرا تحت استرس به رفتارهای ناسالمی روی می آوردم که برای خودم و اطرافیانم دردآور بود. ولی اکنون در برنامه بهبودی معتادان گمنام زبان این وضعیت را فرا گرفته ام و عکس العمل های رفتاری قبلی خود را «رفتارهای بقا» یا «رفتارهای خود آزاری» می نامم و یک فهرست از مسائلی دارم که آنها را «رفتارهای سرمنشاء» می نامم و اکنون می توانم وسوسه های خود را بشناسم و روی آنها کارکنم و بدین ترتیب این روزها دیگر بر مبنای این وسوسه ها عمل نمی کنم. من بسیاری از آن رفتارها را با «رفتارهای مراقبت از خود» جایگزین کرده ام که گاهی شبیه به همان وسوسه هستند اما ضرر ندارند

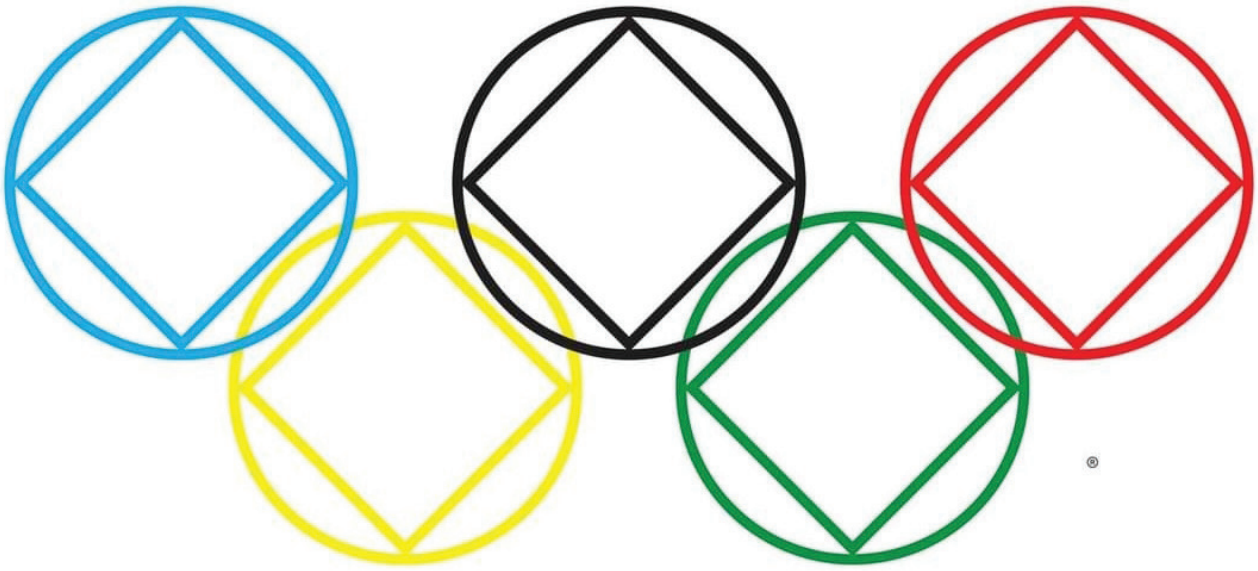
من چندتا راهنما عوض کردم، و قدم ها را مرور کردم، این مراحل به من کمک کرد تا مسئولیت پذیر باشم و رهجو بگیرم و نقش خدماتی خود را انجام داده و با دیگران ارتباط پیدا کنم. همیشه دیگران را مسئول زندگی آشفته خود می دانستم اما قدم ها به طرز حیرت آوری به من کمک کردند تا وضعیت مالی خود را از بدهی های سنگین به توانایی خرید ملک و کمک مالی به فرزندانم تغییر دهم. گواهینامه خود را گرفتم و از چند تصادف جان سالم به در بردم به دانشگاه رفتم و فارق التحصل شدم و بیش از ۱۰ سال است که مشغول به کار هستم کاری که به آن عشق می ورزم. افرادی در زندگی من حضور دارند که خلاق و دوست داشتنی هستند که این بسیار فرح بخش است. من در خانه خودم در یک محله زیبا زندگی میکنم و و دائم در حال امتحان چیزهای جدید هستم. سال ها پیش خواندن رمان را شروع کردم و این کار یک دنیای کاملا جدید و جذاب را به رویم گشود. من در اوقات فراقت خود فعال و خلاق هستم.

مشکلاتی که زن بودن من به وجود می آورد مشکلاتی مثل آوردن بچه ها به جلسات و ایجاد حد و حدود بود. من خودم را فهمیدم و به این کار ادامه دادم و این روزها یک زندگی فوق العاده دارم. مراقب بودم که اطلاعات فاش کننده هویتم را در این مطلب نیاورم زیرا برای قانون گمنامی ارزش قائل هستم. در اتاق های جلسه بچه های بالغ و افرادی از محیط کار دارم و خوشحالم که حریم خصوصی تا این درجه برایمان ارزشمند است.

ایده هایی مثل برقراری ارتباط با اعضای پاک قدیمی تر و دریافت راهنمایی از آنها و همچنین اوقات خوشی را با آنها گذراندن و تکیه کردن به یکدیگر در روزهای سخت و هنر دوست یابی را دوست دارم. اکنون بیش از ۲۵ سال است که پاک هستم و زندگی من روزبه روز بهتر می شود.

همدلی راهی برای رهایی

رامین_ر-ساری



از همان روزهای اول ورودمان به جلسات معتادان گمنام،از در آغوش کشیدن صمیمانه خوش آمد گو گرفته تا نگاههای محبت آمیز اعضا، همه و همه حکایتی عجیب از عشق و همدلیست. دقیقا در بحرانی ترن شرایط و در اوج نا امیدی عده ای بدون هیچ شرط و شروطی ما را در جمع خود میپذیرند و بهمان یادآور میشوند که مهم نیست چقدر و چه چیز مصرف کرده ایم مهم نیست چند سال در گرداب اعتیاد فعال غوطه ور بودیم ، گذشته ما به خودمان مربوط است .مهم این است که چگونه به ما کمک شود تا بتوانیم پاکی خود را حفظ کنیم و جایی در این حلقه داشته باشیم.

چقدر عجیب است در دنیایی که آدمها بر اساس کارهایی که کرده اند قضاوت و ارزشیابی میشوند ما این فرصت را پیدا میکنیم که نه بر پایه آنچه بودیم بلکه بر اساس آنچه میخواهیم باشیم شناخته میشویم. پذیرفته میشویم نه بر اساس داشته هایمان بلکه بخاطر" هستیمان " و اینکه تمایل داریم قطع مصرف کنیم و به زندگی برگردیم....

در مشارکتهایمان از خودمان میگوییم از احساسات خوب و بدمان و اینکه به دلیل روزهای غمبار مصرف نه تنها تعامل خود را با دنیا از دست دادیم بلکه از خودمان هم خسته شده ایم و به سختی میتوانیم خود را ببخشیم و دوست بداریم. با کمال تعجب میبینیم که گروه نه تنها ما را ملامت نمیکند بلکه ضمن احساس همدلی و همدردی این پیام را منتقل میکند که میتواند ما را دوست داشته باشد و ببخشد حتی اگر این کار برای خودمان خیلی دشوار و دست نیافتنی باشد.

به نظر میرسد که برای همدلی با اعضا قرار نیست دقیقا مسیر آنها را طی کرده یا جزء به جزء زندگی آنها را تجربه کرده باشیم. درکی که از ساختار بیماری اعتیاد و مرارتهای آن پیدا میکنیم به ما کمک میکند دریافتی عاطفی توام با شفقت و مهربانی نسبت به دیگران داشته باشیم و همین به ما کمک میکند که در هر مسیری از بهبودی همراهان قابل قبول و مطمئنی برای یکدیگر باشیم.

ما که اصولا عادت داشتیم همیشه از طرف دیگران درک شویم و توجه آنها را به خود جلب کنیم اکنون باور میکنیم که این قابلیت را داریم که دیگران را هم درک کنیم و عشقی که به رایگان در اختیارمان قرار گرفته است را با دیگران تقسیم کنیم هدیه ای ناشی از برگشت سلامت عقل و کاملا در تقابل با ماهیت بیماری اعتیاد. ما از طریق گوش دادن فعال به احساسات و عواطف اعضا توجه میکنیم و به این نتیجه میرسیم که قرار نیست با یک جمله کلیدی یا ارائه تجربه ای طلایی زندگی همدردی را متحول کنیم، همینکه با احترام و بدون ترحم و با درکی متقابل گوش میدهیم اولین قدم را برای بذل عشق و همدلی برداشته ایم. در واقع ما با گوش دادن همدلانه به یک

ما دیگر می توانیم به ظرفیت واقعی قلب خود پی ببریم با اینکه زمان با همه
مشکل داشتیم اما حال توانایی عشق و محبت به دیگران را خیلی عمیق تر از آنچه
تصورش را می کردیم پیدا کرده ایم
پاک زیستن صفحه۲۴

دوســت بهبودی این پیام را منتقل میکنیم که در عین حال که او را درک میکنیم بخاطر داشتن بیماری اعتیاد و خسارتهای ناشی از آن سرزنشش نمیکنیم چرا که همگی کم و بیش این مسیر را پیموده ایم....

اصــل روحانی اعتماد به ما کمک میکند که رفتاری توام با پذیرش داشــته باشــیم. اولین و مهمترین چیزی که در نتیجه اعتماد حاصل میشود احساس

پذیرش است که باعث کاهش اضطراب و ترس حاصل از آسیب پذیری میشود. ما در انجمن معتادان گمنام به این نتیجه میرسیم کــه ارتباط بــا دیگران تجمل و تشــریفات نیســت بلکه یک ضرورت است.دوســتی و حمایت از یکدیگر پاسخ دندانشکنی به شیوه تفکر اعتیادی و ســالها انزوا و تنهاییست. با برقراری رابطه به واکنشــهای دیگران توجه میکنیم و در جستجوی بازخورد آنها نسبت به خود هستیم. کم کم یاد میگیریم به گونه ای جلــوه کنیم که دیگران مــا رامیبینند، تصویر یک معتاد در حــال بهبودی بر یک مصــرف کننده در حال عذاب غلبه میکند . وقتی دیگران ما را ارزشمند میبینند ما نیز خودمان را همانطور میبینیم از سوی دیگر با الگو برداری از اعضای موفق ســعی میکنیم ویژگیهای تحســین برانگیز آنها را در خود شبیه ســازی کنیم .از دل رابطه هاست که کشف میکنیم چگونه آدمی هستیم و چگونه باید باشیم. به عناوین مختلف دیگران ما را تایید و تشــویق میکنند ،این تشویق یادآور این اســت که ما به سمت بهبودی حرکت میکنیم و ارزشمندیم.

به مرور به این نتیجه میرســیم که یکی از موثرترین راههای خلاصی از خودمشغولی بیمارگونه توجه و همدلی با دیگران است در واقع دیگرخواهی مسیری است برای رهایی از باتــلاق خودخواهی معتاد گونه. ارتباط با دیگران و حضور در خدمات به ما در شکوفایی استعدادها و تجلی احساس رضایتمان کمک میکند. عشق ورزی نسبت به دیگران حداقل چیزی که برایمان به ارمغان می آورد کاسته شدن از حس گناه و ناامیدی و رهایی از رنج ناشی از زندگی در زمان گذشته است.

مــا در انجمن معتادان گمنــام و در کنار ســایر اعضا یــاد میگیریم کــه میتوانیم با برقراری روابط معنی دار زندگی مستقلی در زمان حال داشــته باشیم و فردی شویم که دوست داریم باشیم....

عشــق اعضای قدیمی

علی معتاد-آمل

ســلام به همه دوســتان همدرم! خدا را شکر که فرصتی ایجاد شــد تا از این طریق با شما مشارکتی داشته باشــم. خواســتم از اهمیت اعضای قدیمی و روش پیام‌رسانی آنها که جاذبه ای شد تا زندگی‌ام نجات پیدا کند صحبت کنم. تقریبا با ۱۷ ســال مصرف و با تمام ابزارهای موجود برای کنترل، مصرف از ســر ناچاری، خستگی و تنهایی، پیام را از طریق تلفن یک دوســت دریافت کردم. با تردید و ترس به ســمت آدرســی که به من داده شــده بود حرکت کردم. حدود ۱۵ دقیقه پشــت در ایستادم تا کمی احساس ناامنی من کمتر شد. لنگان لنگان همراه با درد فیزیکی رسیدم به در جلسه، با صحنه‌ای شگفت انگیز رو به رو شدم. یک دوست با لبخند مرا در آغوش گرفت و به اتاقی راهنمایی کرد و شــروع کرد به ماســاژ دادن پاهایم. این احساس هم دردی را در هیچ یک از مراحل زندگیم تجربه نکرده بودم چون سالها فکر می‌کردم کس دیگری که مرا دوست داشته باشد باقی نمانده اســت. داخل جلســه و بیرون آن مورد تشویق و حمایت معنوی دیگر اعضا قرار گرفتم. جلسه‌ای که در آذر ماه ۱۳۸۵ شرکت کردم آنقدر به من انرژی داده بود که همان شب علیرغم ترس‌هایی که داشتم، تمام مواد مصرفی و تمام داروهای مخدر را دور ریختم. شــب را به ســختی صبح کردم اما امیدی پس از آن شــب در من زنده شــد که می‌توانم بدون مصرف زنده بمانم و زندگی کنم. ارتباطم با اعضا بیشــتر شد و برای رفتن به جلسه لحظه شــماری می‌کردم. راهنما انتخاب کردم و شــروع کردم به کارکرد قدم‌ها. در طول این سالها هیچ وقت از حمایت اعضای قدیمی محروم نبوده‌ام. آنها همچنان به من کمک می‌کردند و افتخار این را داشــتم که از ۴۵ روز پاکی منشی جلسه شدم. خیلی زود خود راهنما شدم و تا به امروز از طریق خدمت در حال انجام وظیفه‌ام. هیچ وقت عشــق اعضای قدیمی رو فراموش نمی‌کنم. از تمام اعضای خدمت‌گزار تشــکر می‌کنم چه آنهایی که امروز در بین ما نیستند و چه آنهای که به خاطر قدرت بیماری اعتیاد قادر به ادامه بهبودی نبودند و چه آنهای که امروز پاک هستند و خدمت می‌کنند.

درک طرف مقابل

محمد.الف - اصفهان

مقدمه:

در گذشته و در زمان اعتیاد فعال تمام ما معتادان فقط به فکر برطرف کردن خواسته‌های خود بودیم و نمی‌توانستیم به چیزی فراتر از خود توجه کنیم. ما مصرف می‌کردیم که زندگی کنیم و زندگی می‌کردیم تا مصرف کنیم. دنیای ما داخل زندانی به نام خود محوری بود. به همین دلیل از همراهی با دیگران و درک انسان‌ها عاجز و ناتوان بودیم. دایره‌ی ارتباط ما هر روز کوچک‌تر و خواسته‌های‌مان بیشتر می‌شد تا عاقبت از سر ناچاری به معتادان گمنام آمدیم. آنجا بود که فهمیدیم فروتنی و همدلی و عشق کلیدهای خدمت هستند و خدمت ایثارگرانه ما را از بیماری‌مان که خود محوری است رها می‌سازد.

یکی از ابزارهای خدمت در معتادان گمنام تمرین اصل روحانی همدلی است. در کتاب «پاک زیستن» اشاره دارد که انجمن ما باید سالم باشد تا ما بتوانیم رشد کنیم اما نمی‌توانیم با مدیریت یا کنترل، این شرایط را به وجود آوریم. ما از طریق الگوسازی می‌آموزیم که معتادان گمنام فضای کافی برای پذیرش همه‌ی معتادان در همه‌ی مراحل بهبودی را دارد.

مفهوم همدلی چیست و چگونه می توانیم آن را به کار ببریم:

همدلی و همدردی مهار تنهایی هستند که در انجمن ما کاربرد بسیار زیادی دارد. به کارگیری این دو، مستلزم مهربانی، شفقت و دلسوزی است که در نهایت منجر به حمایت معنوی از همدردان‌مان می‌شود. همدلی به معنای درک دنیای طرف مقابل است به طوری که انگار دنیای خود ماست. همدلی یعنی حس کردن خشم، ترس، نگرانی و سردرگمی طرف مقابل اما بدون اینکه خودمان خشمگین شویم، بترسیم و یا سردرگم شویم. با مهارت همدلی می‌توانیم از دریچه‌ی چشم دیگران دنیای اطراف‌مان را نگاه کنیم.

رویکرد های همدلی :

۱-به جای ترحم و دلسوزی، با خوب گوش دادن و توجه و احترام به طرف مقابل و قضاوت نکردن و تمرکز بر پیام برنامه با دیگران ارتباط برقرار کنیم.

۲- همدلی ما را قادر می‌سازد خود را به جای دیگران گذاشته و بدون آنکه دچار همان احساسات شویم، احساسات طرف مقابل را درک و دریافت کنیم.کسانی که از مهارت همدلی برخوردارند نحوه‌ی برخورد مناسبی با افراد آسیب دیده دارند و می‌توانند با ارائه پیشنهادات و در اختیار گذاشتن تجربیات خود، آنان را در مقابل مشکلات حمایت نمایند.

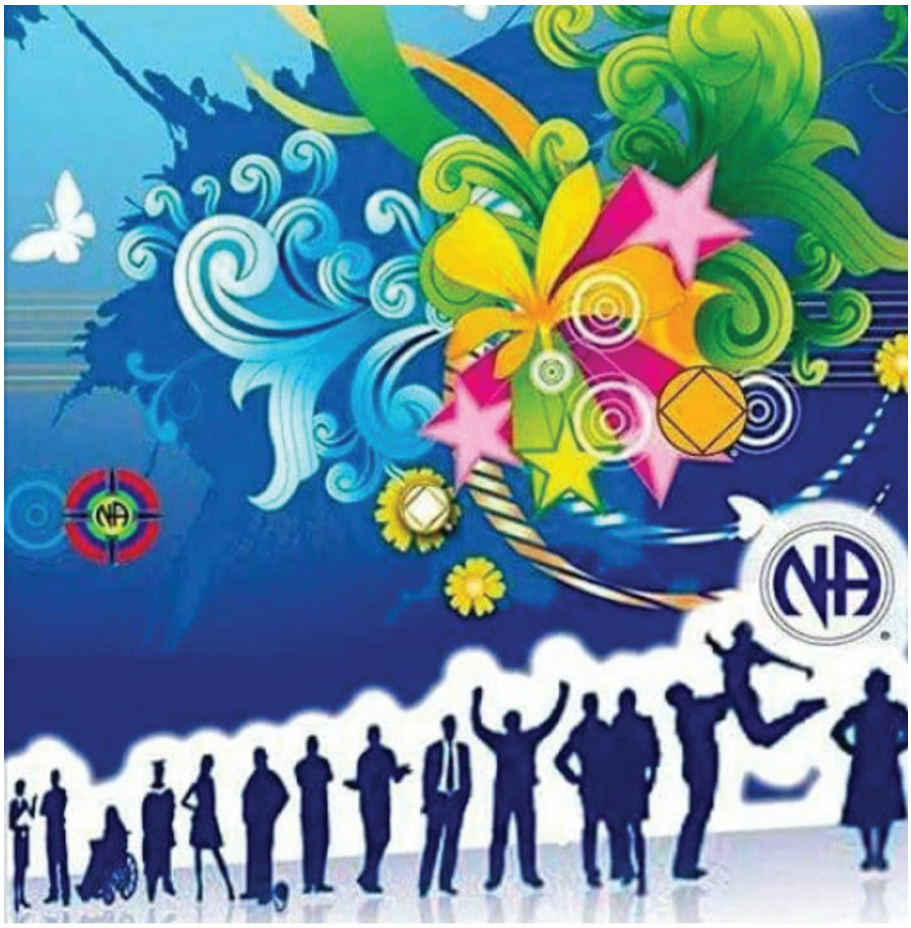
۳- برای همدلی ضرورتی ندارد که فرد، همان احساسات فرد آسیب دیده را تجربه کند تا بتواند کمک کند. مثلا برای کمک به عضوی که در حال مصرف دارو است این که بتوانیم شرایط او را درک کنیم مهم است، لازم نیست حتما خودمان به همین عارضه مبتلا باشیم.

۴- همدلی در برخورد با همدردان تازه وارد به این معنی است که به خوبی و بدون قضاوت گوش دهیم و به احساسات طرف مقابل توجه کنیم؛ با صبر و بردباری اعتماد فرد مقابل را جلب کنیم و به او نشان دهیم نگرانی‌ها و دردهای او را به خوبی درک می‌کنیم و خودمان نیز این مرحله را پشت سر گذاشته‌ایم.

مزایای همدلی

۱-کمک به دیگران موجب رشد روحانی ما می‌شود و طرف مقابل‌مان را نیز به همین کار ترغیب می‌کند.

۲- مهربانی مسری است و به کل اعضای انجمن سرایت می‌کند. در حقیقت فردی که کمک دریافت می‌کند انتقال دهنده‌ی مهربانی



می‌شود. (در این مورد دقت کنیم)

۳- روابـط سـالم نیازمند توجـه، درک و پرورش هسـتند و روابط دوستانه‌ای که فاقد همدلی باشند احتمال آسـیب پذیری دارند. روابط احتمـالا برای اکثر ما حوزه‌ی دردناکی است پس اینجاست که همدلی کردن اهمیت خود را نشـان می دهد و باعث می‌شود که به اطرافیان و خانواده خود نزدیکتر شویم.

۴- در فعالیت‌هـای گروهـی و خدماتی، همدلی باعث اعتماد بیشـتر اعضا به یکدیگر شـده و از بسیاری از سوء تفاهمات جلوگیری می‌کند. همچنین فضای اعتماد و همبستگی را بوجود می‌آورد.

۵- همدلی باعث می‌شـود اعضا نسـبت به هم احسـاس بهتـری پیدا کننـد و ظن و بدگمانـی را کنار بگذارند. بـدون همدلی، گروه‌هـای بی‌روحی خواهیم داشـت که پیام امید در آن جایی ندارد.

موانعی که مانع همدلی با دیگران میشوند:

-برچسب زدن
- قضاوت و پیش داوری
- درشت نمایی مشکلات
- کوچک نمایی مشکلات
-نصیحت کردن
-سرزنش کردن
- غفلت و بی‌توجهی

دوسـتان تازه‌واردمـان، به دلیـل ترس از قضاوت شـدن معمولا تمایلی به مشارکت و درد و دل ندارنـد؛ بنابراین چنانچه همدردی تصمیم بگیرد مشکل خود را با شما در میان بگذارد یعنی به شـما اعتماد کرده اسـت. در نتیجه علاوه بر اینکه به صحبت‌های او گوش می‌دهیـم، او را قضاوت نمی‌کنیم و از کلمات خاصی که پیام‌مان را مخدوش کند اسـتفاده نمی‌کنیم. به یاد می‌آوریم که ما نیز به انجمن و دوستان همدردمان پناه آوردیم و همدلی و عشق بلاشرط اعضای گروه نقطه‌ی اتکای‌مان برای ادامـه بهبودی بود. مـا مطابق با اصول معتادان گمنام فقط تجربه‌ی شـخصی خود را می‌گوییم و همواره بر پیام بهبودی متمرکز می‌شویم. پیام ما قلب انجمن معتادان گمنام اسـت. این برنامه در دسـترس همـگان قرار دارد. مسئله مهم رساندن پیام است. کمک به دیگران حصار خود مشغولی ما را می‌شکند و ما را رها می‌سازد تا خود و دنیای اطراف‌مان را با نگاهی متفاوت ببینیم.

با امید بخشـیدن به دیگـران ما خود نیز امیدوار می‌شویم.

عشـق یا تنفر

ابراهیم.م - گرگان

با سلامی چون گرمای وجود معتادانی که دست در دست هم و با کمک هم عشق ورزیدن را تمرین می‌کنند.

مجله پیام بهبودی را دوست دارم چون می‌دانم که تجربه‌های مختلف را به رایگان به معتادان دیگر می‌رساند. این خدمت محصول وجدان بیدار معتادان در حال بهبودی می‌باشد و این یعنی ارزش برنامه معتادان گمنام. راهنمای من از ارزش برنامه انجمن خیلی برایم صحبت کرد و مرا تشویق کرد که تجربه خود را از طریق این مجله با شما در میان بگذارم.

سن پاکی من که امروز این تجربه را می‌نویسم دو سال و اندی می‌باشد. حدود ۳ هفته پیش در یک جلسه بهبودی که خدمت‌گزار آن گروه هم هستم؛ در حال مشارکت بودم. از آنجایی که خیلی از نحوه‌ی مشارکت که بایستی حاوی پیام بهبودی باشـد مطلع نبودم و شـکل صحبت کردن من نیز شـباهت زیادی به دوران مصرفم داشت؛ در لابه‌لای مشارکتم چند بار از کلمات رکیک و الفاظ غیر متعارف استفاده کردم. متوجه شدم این رفتارم از بروز بیماری‌ام بوده است. آقای گرداننده بعد از مشارکت من جمله‌ای را گفت که باعث رنجش من از او شد و آن این جمله بود: (از تو ممنون هستیم که به ما یاد آوری کردی که مشکل ما مواد مخدر نیست وکله‌ی ما مشکل دارد.) چون من در مشارکت خود این را گفته بودم و در ادامه گرداننده گفت که(به امید خدا در مشارکت‌های بعدی فحش نمی‌دهی.)

تا آخر جلسه به هم ریخته بودم و در فکر این بودم که چه کار بکنم. خیلی با خودم کلنجار رفتم شماره گرداننده را از دوستان گرفتم و دیگر طاقت نداشتم، به او زنگ زدم و ماجرا را گفتم و خیلی صادقانه و در کمال شهامت به او گفتم که از او رنجش دارم. خیلی تلاش کردم که چیز دیگری نگویم که مبادا شرایط بدتر شود. شاید انتظار داشتم که ایشان به من پرخاشگری کند و به قولی چون پاکی‌اش از من بیشتر بود، حال مرا بگیرد. برخورد بسیار محترمانه و با محبت گرداننده باعث شد که فقط سکوت کنم و به حرف‌های ایشان که برایم تازگی داشت گوش کنم. اولین جمله گرداننده این بود که(ابراهیم جان دم شما گرم، درود بر شما و اینکه شما کار بزرگ و روحانی کردی.) برایم خیلی تفهیم نشد.

ایشان توضیح داد که با یک تلفن ساده و بیان احساس در واقع چندین اصل روحانی را مثل پذیرش، تمایل، صداقت، روشن‌بینی، تسلیم، اعتماد، ایمان و تعهد و... را به کار گرفتم. صحبت‌های ما نیم ساعت طول کشید. گویی به دنیای جدیدی وارد شدم. آنقدر برایم خوشایند و زیبا بود که غروب فردا از او تقاضا کردم که راهنمایم بشود. او سعی کرد که با راهنمای قبلی ادامه دهم امّا من که دلایل شخصی زیادی داشتم؛ با اصرار و اعلام نیاز ایشان را مجاب کردم و خودش می‌گفت این را به فال نیک می‌گیرم و می‌گفت این یک اتفاق روحانی است.

در این ماجرا من متوجه شدم که با اصول چگونه می‌توانم حق انتخاب داشته باشم. اینکه رنجش و تنفر به وجود آمده به عشقی تبدیل شد که محصول لطف و کرم خداوند مهربان است. متوجه شدم که بیماری حق انتخاب را از من می‌گیرد و من در دام وسوسه و اجبار گرفتار می‌شوم در صورتی که با یک تلفن در کمال صداقت و گوش کردن، چطور تغییراتی ایجاد می‌شود که می‌تواند در مسیر خوب بهبودی قرار بگیرم.

از همه خدمت‌گزاران انجمن سپاس گزارم. از خداوند به خاطر فرصت‌هایی که در اختیارم می‌گذارد ممنونم. با آرزوی سلامتی و خدمات بهتر در انجمن

کاریکاتور

چرا کسی به من زنگ نمی زنه
احتمالا راهنمای خندون منه که داره زنگ می زنه
صدای زنگ تلفن!!!
دوباره وقت جلسه مسخره رسیده....
دوباره کسی منو تو جلسه تحویل نمی گیره
قدم های دوازدهگانه معتادان گمنام
دیگر تنها نیستید
بعد جلسه...
رفیق بریم یه قهوه بخوریم؟
نه، من کار دارم
چرا این آدم اینقدر احساس تنهایی می کنه؟

عشق و خلاقیت...

سعید.الف

قبل از شیوع ویروس کرونا، چیزی که باعث شد، همه ما پاک شویم و پیام انجمن را دریافت کنیم؛ قطعاً عجزهای ما و بعد تمایل به قطع مصرف بود. بعد از پاکی، چقدر خاطرات دوران مصرف برایمان تلخ و درد آور بود، آن زمان‌هایی که برای مصرف، دست به هر کاری می‌زدیم یا اینکه از شیوه‌های مختلفی جهت مصرف استفاده می‌کردیم. بارها و بارها پیش آمده بود که در موقعیتی گیر افتاده باشیم که نمی‌شد مواد را مثل همیشه مصرف کنیم و بالاجبار از راه‌های جایگزین و یا برای رفع خماری از مواد دیگر استفاده می‌کردیم یا چه قدر خلاقیت‌های برای درست کردن وسائل مصرف، به خرج می‌دادیم و از همدیگر تایید می‌گرفتیم!

اما حالا شرایط برای پاک ماندن تازه وارد و اعضای دیگر سخت و متفاوت شده است. واقعاً با این اوضاع بیماری کرونا و حالت تعطیل یا نیمه تعطیل جلسات چه کاری باید انجام بدهیم؟ آیا الان می‌شود به تازه وارد بگوئیم پاکی را باید فقط از طریق جلسات دنبال کرد؟ آیا می‌شود قوانین را زیر پا گذاشت و برخلاف سنت‌ها عمل کرد؟ آیا می‌شود به خوش نامی انجمن لطمه وارد کرد؟ خوب، خلاقیت زمان مصرف ما کجا هست؟

آیا من تمایل دارم برای پاک ماندن خلاقیت به خرج بدهم؟ آیا من عجزهای زمان مصرف را هنوز یادم هست؟ بله دقیقاً درست متوجه شدید! الان شرایطی وجود دارد که برای پاک ماندن تازه وارد، اول تمایل خودش و بعد حمایت و خلاقیت اعضا.

خدا را شکر که این اتفاق هم افتاد و جلسات فضای مجازی آنلاین، به وجود آمده است و این اتفاق خوبی برای انجمن بود زیرا توانستیم با دوستان خارج از کشور ارتباط برقرار کنیم. شاید قبل از این بیماری کسی به فکر این‌گونه جلسات نبود و یا اصلاً به مغزش هم خطور نمی‌کرد.

ما معتادان خوشبختی هستیم که توانستیم در این دوران سخت، با خلاقیت اعضای NA، آموزش‌های لازم جهت استفاده از نرم افزارهای مختلف برای ایجاد ارتباط با فضای مجازی ببینیم و همچنان به پاکی خود ادامه دهیم و خوش نامی انجمن را حفظ کنیم.

به هر کسی که تمایل داشت پاک بماند کمک کردیم و عشق بلاشرط ، به طریق دیگری تکرار شد. چه قدر مشارکت دوستان خارج از کشور جذاب و حاوی پیام امید بود. با اینکه امکان حضور فیزیکی در جلسات وجود نداشت ولی عشق والای خداوند را می‌شد در مشارکت‌های صادقانه آنها احساس کرد .

بله! کمک به تازه وارد دقیقاً از این قاعده مستثنی نیست، الان واقعاً یکی از بهترین امکان برای پاک ماندن یک تازه وارد، بعد از تمایل خودش، شرکت در جلسات مجازی آنلاین می‌باشد.

در این مدت من هم در جلسات مجازی آنلاین زیادی شرکت کردم و دوستان جدیدی پیدا کردم. یک اتفاق دیگر هم افتاد. دوستان تازه واردی بودند که از گوشی‌های هوشمند بهره‌مند نبودند، دوستانی گوشی‌های خودشان را در اختیار دوستان تازه وارد خود قرار می‌دادند تا به پاکی خود ادامه دهند. واقعاً دیدن این لحظات خیلی برایم شادی بخش بود. اتحاد و عشق بلاشرط به معنی واقعی قابل درک بود. راهنمایانی را دیدم که چگونه بیشتر از زمان‌های قبل، برای تازه واردان و رهجوهای خود به صورت تماس‌های تصویری وقت می‌گذاشتند .

گاهی هم در جلسات فیزیکی شرکت می‌کردم. چه قدر زیبا بود مساعدت موجران محترم با اعضای گروه‌ها، با وجود این همه محدودیت‌ها. چه قدر انجمن می‌تواند خوش نام باشد که حتی در بدترین شرایط محدودیت‌ها، جلسات خود را برگزار بکند. واقعاً جا دارد از اعضای گروه ها گروه‌ها که با عملکرد خوبشان موجب فضای امن بهبودی، برای دیگر اعضا شدند، سپاسگزار باشیم.

در هر صورت عشق به تمام معنا، در ان. ای موج می‌زند و این را من در این دوران لمس کردم.

به امید ریشه کن شدن ویروس کرونا و بازگشت سلامت به تمام جهان

کمیته کارگاههای آموزشی شورای منطقه انجمن معتادان گمنام ایران

به مناسبت بزرگداشت روز جهانی خدمت ۱۱اردیبهشت ۱۴۰۰، اول می ۲۰۲۱ میلادی

یک جمله تو کتاب پاک زیستن هست که میگه: هیچ اصل روحانی غیرلازم و غیر ضروری در NA وجود ندارد؛ این یک جمله قابل تأمل و تفکر است.

اصول روحانی درهم تنیده و مرتبط باهم، زنجیروار به هم متصل شده اند، تا انجمنی را به وجود بیاورند تا حامل پیام عشق و امید باشد با یک هدف: رساندن پیام

رساندن پیام به معتاد درحال عذاب، یک هدف بالا و ارزشمند است که برای تحقق بخشیدن به این هدف، یک عده انسان عاشق، اعمال درستی را بانیت های درست انجام می دهند و ما در انجمنمان به این انسان های عاشق می گوییم، خدمتگزاران صادق.

خیلی جالب است، وقتی که در NA، خدمتگزاری با از خودگذشتگی خدمت می کند تا احتیاج دیگران را برآورده کند، احتیاجات خودرا نیز برآورده می کند، منافع گروه را درنظر می گیرد، منافع خودش برآورده می شو، باعث رشد انجمن می شود، خودش رشد می کند.

اصولی که شاکله و بدنه NA را می سازد، عشق، ازخودگذشتگی، نظم، تعهد، درستکاری و...

ره آوردهای روحانی ارزشمندی به همراه دارند، مانند: گمنامی، بصیرت، دوراندیشی و احتیاط، وفاداری و امانت داری؛ همه را می توان در یک واژه خلاصه کرد؛ یک واژه روحانی به نام ((خدمت)) به راستی آیا از خود پرسیده ام که اگر در NA ،روح خدمت و خدمت گزاری نباشد، عشق نباشد، عمل درست، انگیزه درست ناشی از خدمت، نباشد، چه بر سر ما و انجمن ما خواهد آمد؟؟؟!!!

بدون شک، از بین خواهیم رفت؛ ما و انجمن ما به قهقرای زوال و نابودی خواهیم پیوست.

خدمت گزار کسی است که خود را وقف کاری کرده است، کسی که مفید و سود رسان است، برای خود و دیگران ارزش قایل است، هدف دارد، وفا دار است، مسؤل و مورد اعتماد است، اما مالک و صاحب هیچ پستی خدماتی نیست، قطعاً اینگونه آدمها برای ما ارزشمند و قابل احترامند؛ و باید تکریم شوند.

چه خوب است که در NA یک روز را به نامشان، نام نهاده ایم و به پاسشان گرد هم جمع شده ایم تا بیشتر از قبل حرف هایشان را بشنویم، شنیدن حرف های انسان صادق و عاشقی که، بی چشم داشت مهربانند، سخاوتمند و بخشنده اند.

در وجودشان عشق به NA،عشق به همدرد، عشق به بنیان و ساختار خدماتی NA، موج می زند.

پس این آدم ها ارزش دارند که یک روز را به پاسشان، روز خدمت نام نهیم، تا هم تقدیر و تشکر کرده باشیم و هم انگیزه ایجاد کرده باشیم، تا افراد جدیدی این قدر شناسی ها را ببینند و به چرخه خدمات ملحق شوند.

خدمتگزاران امروز NA، میهمان نوازانند و میزبان میهمانان تازه وارد به جلسات، خدمات و ساختار خدماتی اند.

خدمتگزاران انجمن، اعتقاد دارند که خدمت در NA به زندگیشان روح و ارزش بخشیده است و به خوبی می دانند که خدمت در NA یک هدیه ارزشمند است و هیچ کس نمی تواند آن را از ایشان بگیرد؛ اگر چنین نبود، در بزرگداشت روز خدمت، اینگونه با عشق، جمع نمی شدند تا پیام ارزشمندی خدمت را به دیگران برسانند.

روز جهانی خدمت:

در هرگوشه از دنیا به نحوی پاس داشته می شود، در جلسات، کارگاه ها، همایش ها، گردهمایی ها و...

نگاهی به شکل گیری و نامگذاری روز جهانی خدمت:

برای اولین بار در سال ۲۰۱۹، توسط اعضاء NA، در سراسر جهان برگزار شد و اعضاء این روز را گرامی داشتند و در رابطه با آن، جلسه، جشن، گردهمایی، همایش، کارگاه آموزشی و... برگزار کرده اند.

شکل گیری:

شورای منطقه ایران در سال ۹۵ به کادر اداری تفویض اختیار داد، که پیشنهادات اجزاء تشکیل دهنده منطقه را برای ارایه به کنفرانس خدمات جهانی، جمع آوری کند و پس از بررسی توسط رابطین منطقه به کنفرانس خدمات جهانی ارایه دهد؛ این طرح با موضوع تعیین مناسبت های خاص در تقویم سالیانه مثل روز اتحاد، خدمت و راهنما به کنفرانس پیشنهاد شد؛ پس از بررسی در جلسه کنفرانس در سال ۲۰۱۸ این طرح با اکثریت قاطع، حمایت و مورد تصویب قرار گرفت.

روز خدمت در ایران:

با توجه به شرایط پیش آمده بیماری کرونا و تجربه برگزاری این روز در سال ۱۳۹۹ تصمیم به برگزاری روز جهانی خدمت در منطقه ایران، به صورت آنلاین، در بستر فری کنفرانس، در دو اتاق مجزا با یک اطلاع رسانی جامع و کامل به تمامی اعضاء، صورت گرفت.

روز شنبه- ۱۱اردیبهشت- ۱ می- ساعت:۲۱

شروع جلسه:

تجلیل از خدمتگزارانـی که دیگر بین ما نیستند (خدمت گزاران آسمانی)

تجلیـل از خدمت گزارانی که در مسـیر خدمت، دچار حادثه شـده اند و هنوز مسمم اند که اگر به روزهـای اول بازگردند، بازهم عاشقانه تر برای NA خدمت خواهند کرد.

تجلیـل از خدمت گزارانـی که چند دهه خدمت در NA که هنوز بهترین خدمت را، شنیدن صدای تازه وارد می دانند.

خدمت گزارانی که امروز، آگاهی و تجربه خوبی از خدمت پیدا کرده اند، درحالی که در روزهای اول بـا ناآگاهی و کم تجربگی های دلچسـبی از خود، خاطرات شیرین و خنده داری به جا گذاشته اند.

خدمتگزارانی که همچنان، یاد و خاطرات عزیزان سفر کرده را و همراهی با این عزیزان را جـزء بهترین خاطـرات خدماتی خود می دانند.

خدمت گزارانی که از بازگشایی درب یک جلسه تا به آغوش گیری یک تازه وارد، قاطی کردن مسیر چندصد کیلومتری برای حمایت از یک جلسـه تازه تأسیس شـده و خدمت گزارانی که عاشـقانه چند روز، در مسیر بوده اند تا به ساختار خدماتی NA، کمک کنند؛ همه ی این ها اعمالی درست با نیت و انگیزه های درست است؛ قطعاً چنین است.

حضور چندهزار نفری اعضاء در این بستر، نوید آشـکار و واضحی، به این پاسداشت ما، ارزش ها، تکریم ها و احترامات و بزرگداشت این روز بوده است.

شاید کمترین کاری که می توان به مقام خدمـت و خدمت گزار، در NA کرد، همین نام گزاری روز خدمت باشد.

خدمات را می توان در چشم انداز جهانی، انجمن معتادان گمراه به وضوح دید آنجا که آرزو

می کنیم تا هر معتادی قبل از مرگ، پیام مارا یک بار بشـنود، برای خدماتمان دعا می کنیم، بصیرت، نیت خیر، و عشق از خدا طلب می کنیم.

خداوندا: دانش عطا فرما تا بتوانیم مطابق با احکام الهی ات خدمت کنیم.

قریضـه، فهـم، عـزم عزیـزت را در مـا بکار؛ مارا بـه خدمت اراده در آور و سـند از خودگذشـتگیمان را صادر کن، تا خدمات ما در حقیقت از آن تو باشد نه از ان ما؛

((باشـد که هیچ معتـادی از درد اعتیاد نمیرد))

لطـف الهـی

عقیل. ق. گرگان

خدا را سـپاس‌گزار و شاکرم که معتاد شدم و به لطف پروردگار و با کمک برنامه معتادان گمنام، قطع مصرف کردم. دعوت شـدم به آگاهی و حتماً خواسـت خداوند بود تا من با این برنامه آشـنا شـوم. این یک پیام از طرف خداوند است نه من معتادی که دارم بر روی کاغذ می‌نویسـم. در گذشته در خیلی از شغل‌ها موفق نشـدم دلیلش این است که به زور به من تحمیل کردند و به خواسـت و اراده خودم نبود. در کودکی دوسـت داشـتم کسی باشم که دیده شـوم. وقتی تازه وارد بودم، مجله پیام بهبودی با عشق از طرف دوستی به من هدیه داده شـد. وقتی که مشـارکت دوسـتان بهبودی را خواندم، ناخوداگاه با خودم گفتم باید روزی تجربـه خودم را برای مجله پیام بهبودی بنویسـم، دوسـتان تـازه واردی که دارید مشارکت من را می‌خوانید؛ من به لطف خداوند و کمک شما دوستان یک روز یک روز تلاش کردم و الان ۶ ماه است که پاک هستم.

از خداوند عاجزانه می‌خواهم که این یک پیامی شـود به دوستان همدردم که تازه، وارد این برنامه شده‌اند. به خودشان باور داشته باشند. دعا می‌کنم، تمام تازه واردان این برنامه در کره خاکی به خودشـان باور داشـته باشـند. خداحافظی نمی‌کنم زیرا به خداوند و این برنامه و کمک شما دوستان همدردم، نیازمندم تا پاک بمانم.

ارادتمند شما دوستان همدرد-

یاربازی...

زهره-پاکدشت

سلام به همه دوستان همدردم. امروز که این نامه را می‌نویسم ۱سال و ۹ ماه و ۱روز است که پاکم. یک دختر جوان، پرشور و نشاط، شاد و عاشق درس خواندن بودم. با کلی آرزوهای قشنگ، اینقدر که درس خواندن را دوست داشتم به هیچ چیز دیگری فکر نمی‌کردم.

پدرم مصرف کننده بود اما من نمی‌دانستم که بیماری اعتیاد دارم. با اینکه با مواد کمی آشنایی داشتم ولی تا زمانی که با همسر اولم آشنا شوم، مصرف نکرده بودم. به طور اتفاقی با پسری آشنا شدم که خانواده‌اش مصرف کننده بودند در حالیکه من فکر می‌کردم فقط پدرش مصرف می‌کند. در طی رفت و آمد و آشنایی با این آقا با مواد مخدر، بیشتر آشنا شدم و چند باری برای امتحان و از روی کنجکاوی مصرف کردم تا به خودمان آمدیم، شده بودیم یار بازی هم و یک اجبار به مصرف. حالا تو این شرایط هم قرار بود که با هم ازدواج کنیم!

بر خلاف میل خانواده، ازدواج کردیم اما پس از ۱۰ سال و به خاطر مصرف و طرد شدن ازخانواده، جامعه و خسارت‌هایی که زده بودیم، خسته و ناتوان از همه چیز و همه کس، از هم جدا شدیم. کمی بعد از جدایی با آقایی آشنا شدم که خودش عضو انجمن بود. او به من آدرس جلسات را داد. به یک جلسه در خیابان شریعتی که در یک فرهنگسرا بود، رفتم. آن زمان جلسه رفتن فقط برایم یک بازی و یک تفریح بود. با اینکه شرایط مصرف را نداشتم با انواع قرصها و داروهای گیاهی و شربت متادون خودم را مثلا از خماری نجات می‌دادم تا اینکه با «ان. جی. او» دیگری آشنا شدم و تقریبا نزدیک به ۸ ماهی آنجا رفت و آمد داشتم. با شربتی که در آنجا به من می‌دادند، توانستم، چند وقتی را بگذرانم. فکر می‌کردم دیگر خوب شده‌ام و همه چیز به خوبی پیش می‌رود تا اینکه با اولین تماس از یار بازی، دوباره مصرف را شروع کردم. روزهای آخر مصرف از درد معده و حالت تهوع نمی‌توانستم مصرف کنم و سرفه‌های بسیار بدی داشتم. همسر دومم که مرا با برنامه آشنا کرده بود و خودش عضو انجمن بود، خیلی به من کمک کرد. چه شب‌هایی که تا خرخره نشئه می‌کردم و به خانه می‌آمدم؛ او تا صبح از برنامه و پاکی برام حرف می‌زد و هیچ وقت مرا رها نکرد تا اینکه خودم از او خواستم مرا به کمپ ببرد. یک دوره را با سختی‌ها و اذیت‌های فراوان طی کردم ولی پاک شدم و برگشتم. راه جلسه را نشانم دادند. اولین باری را که جلسه رفتم، هیچ وقت فراموش نمی‌کنم. با کلی ترس و بی اعتمادی، وارد جلسه شدم ولی وقتی برخورد بچه‌ها را دیدم؛ آن همه عشق و محبت بی‌توقع، مرا جذب جلسات کرد. توانستم یک سال و ۵ ماه و اندی پاک بمانم ولی باز به دلیل اینکه گهگاهی با یار بازی در ارتباط بودم و اصول برنامه را رعایت نکردم؛ درست نزدیک ۱۸ ماهگی لغزش کردم و این بزرگترین فاجعه برای منی بود که همه بچه‌ها به من می‌گفتند تو خیلی در برنامه هستی و خدمت‌داری. دردی که در لغزش کشیدم؛ زمان مصرفم نکشیدم. دیگر امیدی به جایی نداشتم. با همه قطع ارتباط کرده بودم. یک شب پیامی از راهنمایی که در کمپ داشتم؛ دریافت کردم. وقتی داستان لغزشم را برایش گفتم، خیلی ناراحت شد ولی گفت برگرد، من کمکت می‌کنم. امیدت را از دست نده. چون خانواده‌ام از لغزشم خبر نداشتند؛ برای ترک نمی‌توانستم به کمپ بروم. ۶ ماه در لغزش بودم. روزهای آخر گریه می‌کردم و مصرف می‌کردم تا اینکه یک برنامه مسافرت ریختم و ۱۰ روزی رفتم سفر و آنجا پاک شدم و دوباره برگشتم و به برنامه وصل شدم. الان که این نامه را می‌نویسم ۱ سال و ۹ ماه و ۱ روز است که پاکم. خدمت گرفتم. زندگی خوبی دارم. راهنمای خوبی گرفته‌ام، قدم کار می‌کنم، خانواده و دوستان خوبی دارم. امروز، به طور روزانه نشریات مطالعه می‌کنم با راهنمایم در ارتباط هستم. خودم نیز راهنما هستم. دیگر هیچ وقت انگیزه خدمت را از دست نمی‌دهم زیرا عامل مهمی در تداوم بهبودی من است.

خواست خداوند...

شهرام-ق

خدا رو شکر! امروز مواد مخدر مصرف نکردم. حالم خوبه و احساس خوبی رو تجربه می کنم. اما همیشه اینجوری نبودم که از صبح مواد نزنم و حالم خوب باشه. روزگاری فکر و ذکر من خلاصه می شد به تهیه و مصرف مواد مخدر و اینکه از کجا بیارم و چطور مصرف کنم. توی این راه چه خسارت‌های فراوانی که به خودم، خانوادم و جامعه زدم. از اونجا که بیماری اعتیاد پیش رونده‌س، سالهای آخر اعتیادم مواد مخدر رو به صورت تزریق مصرف می کردم. یه خونه داشتم که مکان مصرف بود. هر کس هر چی میاورد؛ منم پایه بودم. من همه چی می زدم تا وقتی که زمین می خوردم و هر موقع بیدار می شدم دوباره خمار بودم!

بارها زندان رفتم. بارها بعد از شلاق آزاد شدم. برای قطع مصرف به خیلی از مراکز سم زدایی رفتم. اگه در مورد پاکی بپرسین هیچی نمی دونم و اعتقاد من بر این است که خواست خدا بوده چون هیچ قدرتی نمی تونست مصرف مواد رو از من بگیره اما بهبودی رو خودم تمایل نشون دادم و براش تلاش کردم. چیزایی که باعث شدن من مواد مصرف بکنم؛ زمانی که من ترک می کنم هم هنوز وجود دارن. اینا فشار بیماری اعتیاده و رهایی از این فشار رو بهش می گیم بهبودی که با حضور در جلسات، گرفتن راهنما و قدم کار کردن و خدمت، بدست میاد.

منم چون دیدم راه دیگه‌ای ندارم؛ رعایت کردم اما آرام آرام شد عشق من. شاید باور نکنید من چهار سال تمام توی شهرستان اراک، هفته‌ای یه بار، هر بار سه مسیر تاکسی سوار می شدم تا به جلسه قدم برسم و بعدش سه مسیر سوار می شدم تا برگردم. توی سال سوم خودم ماشین خریدم و نیکوتین رو هم ترک کردم بعدش رهجو گرفتم و شروع به انتقال قدما کردم. بعدش کبدم رو که بخاطر تزریق ویران شده بود درمان کردم. کلاً داشته‌های زیادی دارم که خدارو بخاطر شون شکر می کنم و هنوزم مشغول دنبال کردن رویاها و آرزوهای خودم هستم.

رموز پاک ماندن من

زهرا.م.رشت

من در یک خانواده خلافکار بزرگ شدم. فرزند ششم خانواده بودم و در سن ۱۵ سالگی ازدواج کردم. زندگی خوبی داشتم در سن ۱۶ سالگی خداوند فرزند دختری به من عطا کرد، مجبور شدم بعد از به دنیا آوردن فرزندم برای زندگی به تهران بروم چون همسرم کارمند یک شرکت در تهران بود. بعد از دوسال دختر دومم به دنیا آمد. کم و کسری نداشتم، زندگیم خوب بود. بعد از چند سال زندگی، فهمیدم شوهرم با کسی رابطه دارد. تصمیم داشتم خودم را از بین ببرم. فکرش را هم نمی کردم که روزی معتاد بشوم. اول رفتم سراغ مشروب بعد مواد و اجبار به مصرف کامل و...

وقتی خانواده‌ام به من می گفتند؛ تو معتاد شده‌ای، انکار می کردم، بارها و بارها می خواستم ترک کنم ولی نمی تونستم. زمان مصرف همه بدبختی ها را به گردن خدا می انداختم و هیچ اراده‌ای برای ترک نداشتم تا یک روز خواهرم با برادر زاده‌ام به من زنگ زدند و گفتند: «داداشت داره می میره بیا می خواد تو رو ببینه.» برادر بزرگم را خیلی دوست داشتم بالاخره بعد از چهار سال آمدم خانه مادرم، خانواده‌ام چهار سال بود که مرا ندیده بودند، دخترهایم و تمام اعضای خانواده‌ام خانه مادرم بودند. من که از هیچ چیز خبر نداشتم؛ ساعت دو و نیم بعد از ظهر دیدم یک عده ریختند خانه و مرا گرفتند تا ببرند مرکز سم زدایی. فقط یادم هست که به آنها می گفتم: «تو رو به خدا منو نبندین، خودم میام.» چون دخترهایم داشتند گریه می کردند، سوار ماشین شدم. مرا به مرکز سم زدایی بردند. نمی دانستم مرکز سم زدایی اجباری برای خانم‌ها هم وجود دارد. شاید بعضی مسخره کنند ولی واقعاً من وجود خدا را در ۱۰ روز اول پاکی حس کردم. فقط با خدا حرف می زدم: «خدا جان کمکم کن بتونم ترک کنم. خدایا دیگه نمیخام عذاب بکشم. تو خودت کمکم کن. دستتو رو شونه‌هام بزار و ولم نکن. دیگه نمیخام دربه‌در مصرف مواد مخدر بشم.» خسته شده بودم. زانو می زدم و گریه می کردم.

خدا را شکر امروز ۴ سال ۹ ماه است که پاکم. می دانید چه چیزی مرا پاک نگاه داشت؟ اول جلسه، بعد راهنما و قدم‌ها. گوش کردم. چشم گفتم. تسلیم اصول برنامه شدم. مشارکت صادقانه کردم و از ته وجودم از خدا کمک خواستم. خدا هم کمکم کرد که پاک باشم. پاکی درد دارد ولی خدا را شکر دربه‌در مواد نیستیم. هر وقت حالم خراب باشد، به جلسه می روم، مشارکت می کنم. زندگی سالمی دارم و در آرامش هستم. خیلی خوشحالم که در خانواده و پیش بچه‌ها، اعتبار دارم. بابت همه این نعمت‌ها، از خداوند سپاسگزارم و از دوستان بهبودی، راهنما و خانواده‌ام که در هیچ شرایطی مرا تنها نگذاشتند، تشکر می کنم.

خدمت

کمیته کارگاههای آموزشی شورای منطقه انجمن معتادان گمنام ایران

در زمـان اعتیاد فعـال فقط خود را مـی دیدیـم و بـدون توجـه بـه اینکـه انسـان موجـودی اجتماعی اسـت تنهایـی را برگزیدیـم و اگر از روی اجبـار تن به تعامـل و ارتباط با دیگران می دادیـم همه چیز را برای خود میخواستیم و از همه کس توقع و انتظـار داشـتیم در خدمت ما و به فکر ما باشند اما در نهایت معتادان در حال عذاب ، تنهـا ، ناامید و درمانده گرد هم آمدند تا انجمنی را بسـازند که جان بسـیاری را در سراسر جهان نجات بدهند و با هدایت یافتن از یک نیروی برتر مهربـان و تمرکز بر روی هدف اصلی مان ، گروههای معتادان گمنام وسـیله ای برای انتشار قدرت شـفابخش بازیابی می شوند و انجمن معتـادان گمنـام بـه منظـور نجات معتادان از اعتیاد فعالیت میکند .

قبول مسـئولیت یکی از مهمترین اصولی اسـت که در انجمـن تمرین میکنیـم و خدمـت یکـی از بهترین روشها برای تمرین مسئولیت پذیری اسـت و باعـث می شـود تـا بخاطر انجمـن از خود فارغ شـده و از خود محوری به خدا محوری رسـیده و در بهبودی خود فعال شـویم و فرصتی برایمان ایجاد می کند تا اصل پذیرش را تمرین کنیم و همانطور که پاد زهر بیماری اعتیاد صداقت میباشـد ، پاد زهـر همه مشـکلات ما نیـز خدمت ایثارگرانـه اسـت ، از طریق در میان گذاشتن تجربه خود با دیگر معتادان ، شناخت بهتری از خودمان پیدا می کنیـم و بهترین توصیـه برای اصلاح رفتارهای خودخواهانه و خودپسندانه خدمت است ، کمتر اتفاق می افتد که معتادان بتوانند بـرای مدتی طولانی پـاک بمانند بدون اینکه خدمت ایثار گرانه را تمرین کننـد ، بعضی مواقع پاسـخگو بودن می تواند درس خوبی باشـد و خود نعمتی اسـت برای آن

دسـته از ما که تجربه زیادی با قبول مسئولیت ندارند و دیگرانی که تجربه فراوانی با قبول مسـئولیت دارند نیز می تواننـد در خدمـت ، چگونه رها کردن را بیاموزند.

خدمت یک تغییر اسـت ، تغییری در جهت مخالـف نواقص و رفتارهای معتادگونه اسـت که حس ارزشـمند بودن و احترام به خود و دیگران را به مـا میدهد و مـا را تبدیل به یک فرد مفید و قابل قبول و مورد اهمیت برای خودمان و خانواده مان و اطرافیانمان و جامعه مان می کند و بهترین شکل نشـان دادن خیرخواهـی ماسـت ، خدمت فقط یک پست یا موقعیت در کمیته خدماتی نیست بلکه احساس و حالتی قلبی است ، خدمت یک روش برای زندگی است که ما میتوانیم آن را در تمـام امور به کار گیریم و راهی اسـت برای مفیـد بودن و خواسـته شـدن و پس از مدتـی پاکی ، دلیلی است برای حضور و فعالیت در انجمن حتی زمانیکه حوصله اش را نداریم.

ما اکثرا میگوییـم که خدمت یک مسـئولیت اسـت اما باید بدانیم که خدمت یک ابزار نیز هسـت ، خدمت در انجمن معتادان گمنام به ما یاد می دهد که چگونه با دیگران کار و زندگی کنیم و چگونه اراده نیروی برترمان را بـه اجرا در بیاوریم ، در خدمت ایجاد ارتباط یک لازمه جهت اتحاد اسـت که این درباره روابط شخصی مان نیز

صدق میکند و یاد گیری ارتباط موثر یکـی از بزرگترین تاثیرات خدمت در انجمن است ، تجربه ثابت کرده است حضـور در خدمات انجمـن معتادان گمنام در هر سـطح و مقطعی باعث بهتر شـدن ارتباطات ما با انجمن می شود .

هرکدام از ما خدمت در انجمن را با انگیزه و دلایل مختلفی شروع و ادامه میدهیم و به مـرور زمان تجربیات و درک متفاوتـی از آن پیدا میکنیم و در فرآینـد خدمت چیزهـای زیادی در مـورد بهبـودی یـاد میگیریم و راهیست برای دستیابی به قسمتهایی نو از وجودمان با شـناخت مهارتها و علایقمان .

کمکهـای ما از طریق شـرکت در کارهای خدماتی و سعی در رسانیدن پیـام بهبودی بـه معتـادان دردمند اعمال می شـود ، ما مـی آموزیم که فقـط با ایثـار و بخشـیدن آنچه که داریـم می توانیـم آن را حفظ کنیم ، خدمـت هدیه بی نظیری اسـت که عضویـت در انجمن به مـا عطا کرده اسـت و هیچ کس نمیتوانـد آن را از ما دور کند ما می بخشـیم و دریافت می کنیم .

وقتی تصمیم می گیریم در انجمن خدمـت کنیم در واقـع به یک معتاد در دسترسـی به بهبودی و حفظ آن کمک میکنیم ، مـا اگر چیزی را که باید به مشـارکت بگذاریم برای خود نگـه داریم آن را از دسـت می دهیم ، ما زمانی به رشد روحانی می رسیم که بتوانیم دسـت خود را برای کمک به سـوی دیگر معتـادان دراز کنیم ، اگـر خدمت ما در انجمن توام با دقت و عشـق و فروتنی باشد کار بزرگی را برای انجمن انجـام داده ایم که خود نیز از دسـت آوردهای بی شـمار آن بهـره مند خواهیم شـد : نظم ، نیت خیـر ، تواضـع و فروتنـی ، اتحاد و همدلـی ، اعتماد به نفـس ، محبت و مهربانی ، گذشـت و ایثار ، تعهد و مسـئولیت پذیری ، انعطـاف و انتقاد پذیری ، تحمل و تعادل ، مشـورت ، همکاری و روابط عمومی و ... از جمله هدایای بی نظیر خدمت برای ماست .

بنـا بـر اهمیتـی که خدمـت در زندگـی و بهبـودی اعضـای انجمن معتادان گمنان در سراسـر دنیا دارد لـذا خدمتگزاران انجمن با پیشـنهاد اعضای انجمن بر آن شـدند تا روزی را در تقویم انجمن بعنوان روز جهانی خدمـت ثبت کنند و روز اول ماه می مصادف با یازدهم اردیبهشـت را روز جهانی خدمـت نامگـذاری کردند و به همین مناسـبت اولیـن بار در اول ماه می سـال ۲۰۱۹ میلادی برابر با یازدهم اردیبهشـت ماه سال ۱۳۹۸ شمسی گروههای و هیئتهای مختلفی در تمام دنیا اقدام به برگزاری جشنها و کارگاههـا و گردهماییهای مختلف کردنـد که اعضای انجمن در کشـور ما ایران هم بـه طرق مختلف در این مناسـبت همراهی کردند و در سـال جاری نیز کمیته کارگاههای شـورای منطقـه ایـران همسـو با تمـام دنیا در فضـای مجـازی و در بسـتر فری کنفرانس اقدام به برگزاری گردهمایی روز خدمـت کردنـد که با اسـتقبال بسـیار خوب اعضـا از سراسـر ایران و حتـی ایرانیهای مقیم کشـورهای خارجی روبرو شد.

خدمـت فرصتـی اسـت برای : عشـق و همدلـی ، حمایـت و پشتیبانی از یکدیگر ، ارتقاء رابطه آگاهانه با نیروی برتر ، دیده شدن ، احساس تعلق کردن ، سپاسگزاری در عمل .

افرادی که وقت خود را به کارهای خدماتـی اختصاص می دهند منبعی حیاتـی هسـتند بدون آنها سـاختار و انجمن نـه تنها قادر بـه خدمت و حرکت نخواهنـد بود بلکه از بین هم خواهنـد رفت ، ما بـا همدیگر بهبود مـی یابیم و با هـم خدمت می کنیم ، ایـن قلب روحانـی برنامه ما و بنیاد و اسـاس انجمن ماسـت ، ساختاری که بر این اسـاس پایه گذاری شـود می تواند فقط خدماتی باشـد و هرگز حکومتی نخواهد بود.

منابـع : کتابهـای راهنمـای خدمـات محلـی - چگونگـی عملکـرد - پاک زیسـتن - روح سنتها - کتاب پایه

بهتـر از قبـل

حوریا از بوشهر

همیشه فکر میکردم بهبودی فقط این است که مواد مصرف نکنم. ولی مدتی است که به این باور رسیدم که مفهوم بهبودی فراتر از این حرفاسـت. شدت بیماری با سرعت بهبودی در هریک از معتادان، متفاوت است. در طول دوران بهبودی، بارها و بارها بیماری به سـراغمان می آید و ما را تحت تاثیر قرار میدهد. اما تنها یک چیز اسـت که کمک کننده اسـت و آن هم ابزارهای برنامه. تنها یک چیز است که میتواند ما را به خود بیاورد و آن هم تمایل به تغییر.

بهبـودی یعنی بهتر از قبل بـودن؛ این قبل، میتواند حتی چند سـاعت گذشته باشـد یا چند روز پیش. اگر تمایل در ما باشد و در پس آن حرکت در مسیر درست، حتما در حال بهبودیم.

بهبودی مقصد نیسـت؛ یک مسـیر است بی انتها. بر لبِ طاقچهٔ خانه نبود که دسـت کنم و بردارمش. برای لحظـه به لحظـه، زحمت می طلبد؛ عشـق می طلبد؛ انـرژی و هزینه می خواهد؛ درسـت مثل پرورش یک گل در گلدان.

نقطه آغاز بهبودی، تسـلیم اسـت؛ ولی پایانی ندارد. برای سـنجش میزان بهبودی، هیچ معیار و مقیاسـی وجود ندارد و نمی توان اندازه گرفت. هیچ تضمینی هم برای در بهبودی ماندن وجود ندارد. چون با یک حرکت میشود از مسـیر خارج شد. ولی فرامین برنامه را انجام دادن، شـاید یک ضمانت برای بودن باشـد؛ بودن من، بودن تو و بودن ما؛ دوست همدردم.

معجزه پاکی در شرایط سخت

مهدی. ر از شهر چمگردان. شهرستان لنجان. استان اصفهان

من مهدی و یک معتاد در حال بهبودی هستم.

الان که تجربه پاکی خود را می‌نویسم حدودا ۱۴ سال هست که پاک هستم.

دقیقا ۲۶ فروردین ماه ۸۶ اولین روز قطع مصرف و تولد دوباره من آغاز شد. من هم مثل همه همدردانم به خاطر مصرف خسارت های زیادی خوردم هم مالی و هم جسمی و هم از لحاظ اجتماعی و احساسی...

تا بالاخره در این روز به لطف خدا و انجمن معتادان گمنام آغاز مسیر پاکی و بهبودی من شروع شد..

وارد انجمن شدم با ذهنیت و درون و بیرونی آشفته، از لحاظ اجتماعی و مالی کلا حرفی برای گفتن نداشتم، ورشکسته کامل جسمی، عاطفی، مالی، روحی و اعتبار اجتماعی.. شروع کردم به جلسه رفتن یک حس قوی درون من هر شب مرا به جلسات می‌کشاند. هر شب جلسه و در جلسات هر چی می‌گفتند گوش میکردم، راهنما گرفتم، حضور فعال در جلسات داشتم، شروع کردم به قدم کار کردن و آموختن تجربیات و اصول انجمن از طریق راهنما. از همون اول شروع کردم مشارکت کردن و خدمت کردن خوش آمدگویی و از سه ماه پاکی خدمت با رای وجدان به عنوان نشریات جز گرفتم.. و تا امروز هم در حال خدمت هستم و در اکثر سطوح خدماتی و همچنین پستهای خدماتی خدمت کردم..

در اوایل واقعیت‌های سختی را مثل بی کاری، آشفتگی مالی و مستاجر بودن را باهاش روبرو شدم اما قرار بود صبر کنم، حرکت کنم و توکل کنم و کردم اما در ۱۳ ماه پاکی اتفاق دیگری افتاد و دقیقا همه رویاهای من و برنامه ریزهای من نتیجه دیگر برایش اتفاق افتاد.. در ۱۳ ماه پاکی بود که در یک شرکت در کارخانه نزدیک محل زندگیم (ذوب آهن اصفهان) شروع به کار کرده بودم همه چیز خوب داشت پیش می‌رفت درسته شرایط مالی خوبی نداشتم اما احوال درونم خوب بود، هر روز پر انرژی تر، ورزش میکردم در ورزش

پیشرفت میکردم، به مسئولیت‌های روزانه ام در قبال پاکی و خانواده و انجمن رسیدگی میکردم و هر روز روزم را با دعا شروع میکردم و آخر شب با سپاسگزاری و تراز پایان میداد.. تا اینکه یک روز در محل کار در کنار پای من انفجار خیلی بزرگی اتفاق افتاد

هیچ سهم و نقشی در قبال این اتفاق نداشتم. پایم قطع شد، و سه سال از دوران پاکی من در شرایط خیلی سخت تر از زمان مصرف قرار گرفت، از شرایط مالی تا جسمی آشفته تر از قبل شدم. در کتاب چگونگی عملکرد قدم سوم چنین جمله ای وجود دارد.

به یک باره اتفاقی رخ خواهد داد که همه اعتقادات ما نسبت به نیروی برترمان را به چالش می کشد یا ما را نسبت به اصل وجود این نیرو مشکوک و دو دل می سازد. این اتفاق ممکن است مرگ عزیزی یا یک بی عدالتی یا از دست دادن چیزی باشد. در ما احساسی به وجود می آورد مثل اینکه لگدی در شک ما خورده باشد و ما هرگز درک آن عاجزیم.

اما من به لطف خداوند و انجمن و دوستان بهبودی و راهنمایم و اینکه بیشتر از همیشه انجمن کمک گرفتم از این مرحله با موفقیت بیرون آمدم.. بعد از جراحی‌های زیاد پایم جراحی شد اما معیوب و از کار افتاده، اما امیدی که در انجمن به دست آورده بودم به من کمک کرد تا مسیر را ادامه بدهم دوباره بلند شدم، در ۵ سال پاکی بعد از گذر از آن مراحل سخت، برای امرار معاش مغازه ای را تهیه کردم،

در حین اینکه پاکی و بهبودی و خدماتم را دنبال میکردم شروع به تحقیق و آموزش در مورد کارم هم شدم و توانستم در شغلم هم موفق شوم...

از لحاظ مالی و روحی رشد کردم و با وجود چالش‌های دیگر روزانه هنوز هم از بیماریم غافل نیستم و روزانه برنامه بهبودیم را دنبال میکنم.

هنوز هم درگیر دردهای جسمی و تبعاتی که این عیب جسمی برای به ارمغان آورده هستم اما این واقعیت را پذیرفتم و سهمم را در قبال آن انجام میدم، گاهی وقتها خسته و درمانده میشم اما با رفتن به جلسه و گفتن دردها و احساسات و افکارم و در تماس بودن با راهنما مجددا روحیه ادامه را کسب میکنم و مسیر زندگی را در انجمن ادامه می‌دهم..

امروز با وجود دردهای جسمی نیازی نیست که مواد مصرف کنم و از خداوند و همه خدمتگزاران و اعضای انجمن به خاطر بودنشان سپاسگزارم.

جدول سؤالات قدم ها

جدول سؤالات قدم‌ها(۷)

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

کلمات کلیدی قدم هفت:

نقائص اخلاقی، لایه های انکار، مسیر روحانی، پرهیز کامل، احساس مهربانی، قادر، دعا، درخواست کمک، تسلیم، مراقبت، اعتماد، ایمان، اطمینان، قضاوت، اجتناب، تمرکز، رهایی، صبر، بی‌حوصلگی، تعادل، تمرین، تغییر عقاید، بلوغ، الهام تازه، رشد روحانی، آمادگی، حقیقت، نیاز، اقرار، عجز، باور، تناسب، فروتنانه، امیال، محسنات، الگو، شناخت، روح

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

تهیه کننده : ارشد. ح. طارم

امروز من تعهد خود به بهبودی را چگونه نشان می دهم

به بهانه هفته روابط عمومی

نقش کمیته روابط عمومی (اطلاع رسانی)

کمیته روابط عمومی شورای منطقه انجمن معتادان گمنام ایران

امروزه تقاضا برای دریافت اطلاعات در مورد انجمن ما از همیشه بیشتر است. عضویت در کمیته‌ای که معتادان در حال عذاب را، به انجمن ما راهنمائی می‌کند، به همراه خود پاداشی معنوی دارد که نمی‌توان آن را توصیف کرد و فقط باید تجربه نمود.

ازجمله وظایف یک کمیته‌ی اطلاع رسان می‌توان به مسایل زیر اشاره کرد:

تهیه برنامه جلسات و به روز در آوردن آنها، پخش نامه‌ها، اطلاع رسانی آدرس پستی دائمی، درصورت نیاز کمک به کمیته‌ی زندان‌ها و بیمارستان‌ها و مدیریت سایر پروژهای پی. آر در محدوده ناحیه یا شورای منطقه.

رساندن پیام اِن. ای یکی از قسمت‌های مهم بهبودی بسیاری از اعضای ما است. هر زمانی که در مجامع، خود را عضو اِن. ای معرفی می‌کنیم؛ باید متوجه مسئولیت و رفتار خود باشیم. این خود، می‌تواند یک اطلاع رسانی باشد چرا که هر یک از ما از دیدگاه افرادی که با برنامه ما آشنا نیستند یک نماینده‌ی اِن. ای به حساب می‌آییم.

ما بعنوان اعضا، جهت رساندن پیام شفاف اِن. ای به جامعه، لازم است آگاهی روشنی از سنت‌هایمان داشته باشیم. یادگیری سنت‌ها و درک چگونگی بکاربردن آنها تجارب زیادی می‌طلبد.

هدف ما از انجام امور اطلاع رسانی و روابط عمومی آن است که به دنیا بگوئیم، انجمن کار می‌کند و در دسترس می باشد. اصل خدمت که لازمه‌ی به کار گیری سنت یازدهم ماست، به تلاش و فعالیت ما بستگی دارد. برای اینکه بتوانیم تا حد توان به معتادی که هنوز در رنج است؛ خدمت کنیم، باید فعالانه پیام خود را در شهر، شهرک‌ها و دهات انتشار دهیم. به منظور جلب معتاد در حال عذاب، به برنامه، باید با جدیت تلاش کنیم تا برنامه ما در سطح گسترده شناخته شود و روابط عمومی ما گسترده تر گردد.

روابط عمومی به تمامی روابطی گفته می‌شود که با کل جامعه، حرفه‌ای‌ها، مسئولین، اعضایی که قرار است در آینده به ما بپیوندند و روابطی که با یکدیگر در گروه‌ها و جوامع خدماتی خود ایجاد کرده و آنها را حفظ می کنیم.

اهداف روابط عمومی:

مشخص می‌کنیم که اِن. ای چه خدماتی را می‌تواند و یا نمی‌تواند به جامعه ارائه دهد. اعضای اِن. ای را نسبت به نقش آنها در تصور عمومی از اِن. ای بیشتر آگاه می‌کنیم. هدف این است که عموم مردم، اِن. ای را بعنوان یک سازمان مثبت و معتبر بشناسند. ما روابط ارزشمند خود را به حرفه‌ای‌ها و کل جامعه گسترش می‌دهیم.

این کمیته برای ایجاد و حفظ ارتباط با آحاد جامعه و هماهنگی لازم جهت همکاری با سازمان‌ها و مجامع مختلف تشکیل شده است. برقراری ارتباط و تشریح برنامه دوازده قدم انجمن، به مسئولان کشور، پزشکان، مشاوران، پرستاران، نیروی انتظامی، روحانیون، قضات و سایر موسسات و سازمان‌ها و اقشار جامعه جهت آشنایی بیشتر جامعه با انجمن به منظور معرفی معتادان به انجمن و رساندن پیام انجمن به آنها از فعالیت های این کمیته می‌باشد.

برگزاری کنفرانس‌ها، جلسات معارفه، برپایی غرفه‌ها و نمایشگاه‌ها و پاسخگویی به پرسش‌های رسانه‌ها از جمله فعالیت‌ها و خدمات اجتماعی این کمیته است.

اقداماتی که در زمینه ایجاد روابط با عموم مردم انجام می‌دهیم؛ می‌تواند تاثیر عمیقی در چگونگی یافتن یا نیافتن اِن. ای داشته باشد.

برای آن دسته از ما که خدمات روابط عمومی را انجام می‌دهیم این بدان معناست که با روحیه حاکی از فروتنی خدمت نماییم. به زبان ساده، ما معتادان در حال بهبودی هستیم که سعی در رساندن پیام بهبودی به معتادان در حال عذاب داریم.

جذابیت رفتاری و نگرش هر عضو اِن. ای و ظاهر جمعی انجمن ما، برای ارزشمندتر کردن فعالیتهای روابط عمومی ما ضروری می‌باشد. جاذبه به معنای عملکرد ما (به عنوان یک عضو ویا یک گروه)به شیوه‌ای است که به طور طبیعی دیگران را به سوی خود جلب کنیم.

ما به عنوان گروه‌ها، هیئت‌های خدماتی وکمیته‌های اِن. ای، آگاهانه و با صرف انرژی، سعی در ایجاد روابط عمومی خوب داریم.