



چگونه برنامه انجمن معتادان گمنام در زمان بیماری کووید ۱۹ برای ما کار خواهد کرد؟



ویژه نامه تازه وارد

اهمیت نوشتن



شریف‌خایه انجمن معتمدان گمنام ایران

سال هفدهم ■ شماره شصت و پنجم ■ زمستان ۱۳۹۹
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 لطفاً تایپ کرده یا در یک طرف صفحه و به صورت خوانا و روشن با ذکر نام، حرف اول قایل 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 پستی ۷۱۴۳-۱۵۸۷۵
پست الکترونیکی: Pb@nairan.org
آدرس اینترنتی: www.nairan.org



چگونه برنامه انجمن معتمدان گمنام در زمان بیماری کووید ۱۹ برای ما کار خواهد کرد؟



میزه نامه تازه وارد
اهمیت نوشتن



8



14



20



24

۲۸	راهنمای نامه نگاری
۲۷	سونامی زندگی
۲۴	داستان غم انگیز اعتیاد من...
۲۲	خدمات کمیته بیمارستان ها و زندان ها
۲۰	اولین آغوش
۱۸	بهبودی در عمل
۱۴	ویژه نامه
۱۲	نور امید...
۱۱	چشمه عشق...
۱۰	تنها فرزند بیمار خانوادگی...
۱	رفتار من و بابورها...!
۳	عطر خوش

سه مقاله

عطر خوش

روزهای سخت آمده شده ایم و می دانیم که اگر در کنار یکدیگر باشیم می توانیم به سلامت مسیر را بپیماییم و عطر خوش شکوفه های بهاری را بچشیم. لطفا کماکان با ما بمانید.

نزدیک شدن به انتهای سال شاید وقت مناسبی باشد تا خود را مورد بررسی مجدد قرار دهیم، که در سال گذشته چه به دست آوردیم و چه از دست دادیم؟ چقدر لبخند آفریدیم و چگونه خدمت کردیم؟ و آیا هنوز جبران خسارتی بدهکار هستیم؟

ما میدانیم که: «رشد و آموختن همچنان ادامه پیدا می کند و ما راههایی برای زندگی کردن و استفاده از تجاربمان برای کمک به دیگران پیدا می کنیم» سبز و آفتابی باشید.

رضاز، مسئول کمیته فصلنامه

سلام، به ضیافت زمستانی پیام بهبودی خوش آمدید. «پیام بهبودی» از بلندای «یلدا» تا طلوع بهار و پیشواز «نوروز» با شما خواهد بود، خواهش می کنیم تا انتها با ما باشید. شما خود صاحب خانه اید! این مهمانی را خود شما آراسته اید و با مشارکت های زیبایتان زینت بخشیده اید. شما زمستان را به تنهایی سپری نخواهید کرد چرا که تجربه ی صدها هزار عضو انجمن معتادان گمنام با شما خواهد بود و گوش شان شنوای درد و دل شما! معتادان امروز خوشبخت تر هستند چرا که یکدیگر را دارند و همدلی و حمایت شان از یکدیگر در هر شرایطی چه در سرمای زمستان و چه در دوران پاندمی جهانی - پابر جاست. خوشحالیم که اعتماد شما، «پیام بهبودی» را به ابزاری جهت همدلی مبدل کرده است.

زمستان برای ما دیگر فصل تنهایی و عذاب نیست، ما قبلا برای این

با دیگران در میان بگذاریم

تا در این شرایط منحصر به فرد از تازه واردان حمایت بیشتری کرده باشیم، لطفا لینک بارگیری را به دیگر همدردان به خصوص تازه واردان ارسال نمایید. برای ارتقا کیفیت مجله به کمک شما احتیاج است، از کلیه افرادی که تجربه طراحی، نویسندگی، عکاسی و مطبوعاتی دارند تقاضا می کنیم از طریق راههای ارتباطی مجله با ما تماس بگیرند.

«هر قدر هم که از پاکی ما گذشته باشد باز هم خیلی چیزها هست که یاد بگیریم و با دیگران در میان بگذاریم»

سپاس فراوان
مهران ش، سردبیر

تبریک! ما وارد هفدهمین سال از فعالیت پیام بهبودی شدیم. رسیدن به آغاز هفده سال فعالیت، دستاورد بزرگی است که بدون حمایت تمامی اعضا ممکن نبود. ما در این مسیر فراز و فرودهای بسیاری را پشت سر گذاشتیم، از جمله شرایط اخیر و بسته شدن جلسات که موجب کاهش تیراژ مجله و بعضا عدم انتشار نسخه کاغذی گردید. حادث شدن تمام این مسائل اما نه از حمایت شما کاسته و نه در اشتیاق خدمتگزاران پیام بهبودی خللی ایجاد کرده است. ما کماکان بر امید رو به جلو خواهیم رفت. در شماره حاضر که به صورت نسخه الکترونیکی بر روی وب سایت رسمی انجمن معتادان گمنام ایران بارگزاری خواهد شد، ویژه نامه ای با محوریت «تازه وارد» خواهیم داشت



قشنگ‌ترین هدیه خداوند...

کیوان، استان البرز

من در خانواده ۵ نفری به دنیا آمدم. در خانواده ما تنها پدرم مصرف کننده بود. من خیلی از بوی مواد پدرم لذت می بردم اما کم کم در سن ۱۶ سالگی با الکل آشنا شدم که برادرم به من تعارف کرد. خیلی حس عجیبی را در آن سن تجربه کردم. برادرم همیشه داخل اتاقش مشروبات الکلی داشت و من هم همراه او مصرف می کردم تا اینکه در سن ۱۷ سالگی با مواد مخدر آشنا شدم و اجبار به مصرف پیدا کردم. در سن ۲۳ سالگی به زندان افتادم. در زندان پیام انجمن معتادان گمنام را دریافت کردم اما تمایل به پاکی نداشتیم. بعد از آزادی متوجه شدم؛ مادرم سگته کرده و نصف صورتش بی حس شده است. تمام اعضای خانواده به چشم مقصر به من نگاه می کردند. آن لحظه فقط از خدا مرگ می خواستم. برای اولین بار پذیرفتم که من یک معتادم و خسارت های جبران ناپذیری به خود و خانواده ام زده ام. تمایل حضور در جلسات انجمن، در درونم شکل گرفت. ۱۰ روز بعد از این اتفاق به اولین جلسه رفتم اما پر از استرس و ترس بودم. بعد از خواندن پمفلت ها گرداننده مشارکت

کرد؛ انگار خودم را در کلامش می دیدم. یکدفعه از اعماق وجودم گریه ام گرفت. رفتم بیرون یکی از اعضا آمد بیرون و دلداریم داد و گفت قطعاً خودت خواستی و خداوند راه را جلویت گذاشت و من هم کمکت می کنم. چند ساعتی باهم بودیم. شماره تلفنش را به من داد. وقتی به خانه رفتم، تمام مواد مصرفی ام را از بین بردم. حس اینکه قرار است تا آخر عمرم پاک بمانم؛ بسیار زیبا بود. فردای آن روز هم به جلسه رفتم و اعلام پاکی کردم. ساعت به ساعت و روز به روز با وجود درد خماری بسیار به جلسه رفتم و راهنما گرفتم. چون کاری هم بلد نبودم پیش راهنمایم مشغول به کار شدم. خانواده متوجه تغییر در روال زندگیم شده بودند و خوشحالی را می شد در چهره شان دید. خیلی خدا را شکر می کردم. بعد از ۳۴ روز پاکی، پس از چند سال مصرف و اعتیاد فعال، عید نوروز را بدون مواد مخدر تجربه کردم. هنگام تحویل سال، آرزو کردم خداوند کمکم کند تا آخر عمرم پاک بمانم و این دعا را بر روی کاغذ نوشتم. از همان ماه اول در انجمن خدمت گرفتم. خدمت کردن در روند

حال و احساسم خیلی بد شد. از انجمن و اعضای آن احساس تنفر پیدا کردم. آنجا را ترک کردم. وسوسه شدید مصرف مواد مخدر تمام وجودم را احاطه کرده بود. در همان لحظه بیماری شروع کرد با من صحبت کردن که «دیدی پاکی الکیه و معنایی نداره» یکسره راه می رفتم و غرق در وسوسه بودم. در مشارکت ها شنیده بودم که وقتی وسوسه سراغت می آید باید همان لحظه تماس بگیری. اما دلم فقط می خواست مواد مصرف کنم. کنار خیابان ایستادم که درست بگیرم و بروم و مواد تهیه کنم. زمانی که داخل ماشین نشستیم، چهره راننده خیلی برایم آشنا آمد. انگار او را جای دیده بودم؛ راننده ظاهراً خودش متوجه تعجب من شده بود. گفت: «کیوان دارم میرم جلسه، امروز گرداننده می شینی؟» بله! او منشی گروه بود. همان لحظه خیلی در کار خدا حیرت کردم. برای راننده تمام ماجرا را و اینکه تصمیم داشتیم او را درست بگیرم برای تهیه مواد مخدر؛ تعریف کردم و گفتم که خداوند چطور او را سر راهم قرار داد. در جلسه تمام اتفاقی را که برایم افتاده بود، مشارکت کردم و خداوند را با تمام وجود سپاسگزاری کردم. آن روز از خدا خواستم که بتوانم ۱ سال پاکیم را ببینم. من امروز به نیرو برتر ایمان دارم. در ۹ ماه پاکی برای پدرم جاذبه شدم. پدرم تمایل پیدا کرد تا پاک شود. در ۱۱ ماه پاکیم، پدرم قطع مصرف کرد و من در سن ۶۲ سالگی اش شمع ۱ سالگی ام را به او هدیه کردم. من تازه متولد شده ام. برادرم دیگر الکل مصرف نمی کند. امروز ما یک خانواده پاکیم این قشنگ ترین هدیه خداوند برایم بود. امروز ۲ سال ۹ ماه ۱۵ روز پاکی دارم. خداوند را بابت داشته های که در زندگیم دارم شکر می کنم. از همه دوستانی که به من کمک کردند تشکر می کنم.

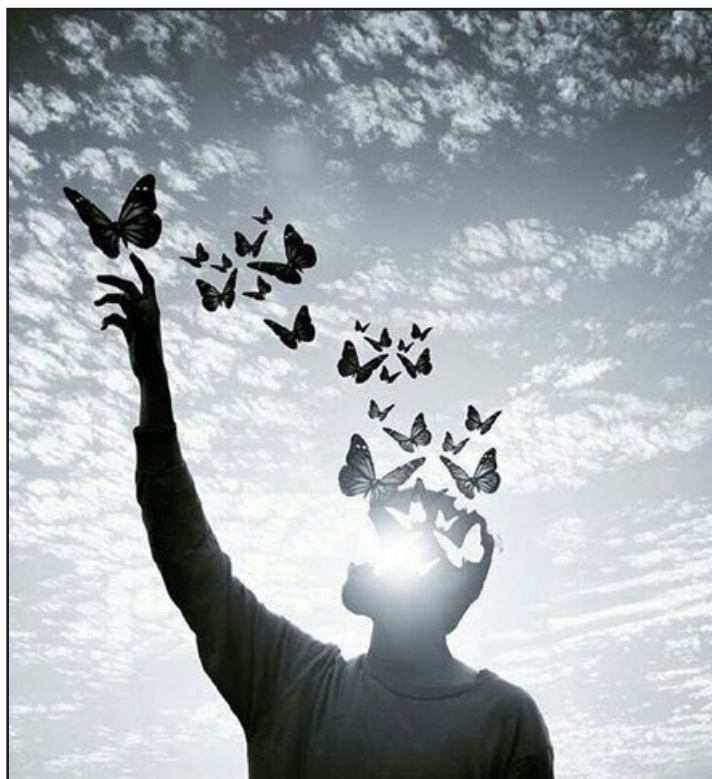




خودسازی خود بهر دازم و خدمت بیش تری انجام دهم. همه این‌ها از زمانی آغاز شد که جلسات تعطیل شد و من می‌بایست از همه وابستگی‌ها و دوستی‌های جدید دل بکنم و خودم را بیش تر باور کنم و بپذیرم که خدا در همه شرایط با من است و از چیزی نترسم. دوران قرنطینه یک فرصت عالی بود تا بیش تر روی بهبودی خودم کار کنم. بنابراین شروع به خواندن کتاب‌های متعددی در مورد اعتیاد و خودشناسی کردم و قدم‌ها را نیز بیش تر مرور کردم و همه این‌ها باعث شد باور غلطی که رواج گرفته بود که افراد معتاد کرونا نمی‌گیرند و تو فقط با جلسه حضوری پاک می‌مانی، رنگ باخت. باعث شد من متفاوت عمل کنم و شروع به نوشتن کتابی در مورد داستان زندگی خودم و تجربه‌های تلخ و شیرینی که دوران اعتیاد فعال و بهبودی داشتم کنم. خدا را شکر در این زمینه هم موفق شدم. توانستم تنفر و ترسی که در دوران مدرسه از درس نگارش و ادبیات داشتم را دور بریزم. این‌ها را مدیون انجمن هستم که با کارکرد قدم‌ها من را باز به خودباوری رسانده و امروزه هیچ ترسی ندارم چون خدا با من است و اگر کمکم کرد که بدترین نوع مواد را ترک کنم و آن را حفظ کنم پس بقیه کارها را هم خودش برایم امکان‌پذیر می‌کند. فقط باید ایمانم را قوی‌تر کنم و صبر داشته باشم. در ضمن در دوران تعطیلی جلسات حضوری تغییر جدید دیگرم این بود که توانستم خود را روی موج تغییر تکنولوژی قرار دهم و به جلسات آنلاین اینترنتی روی آورم و با اینترنت پیش تر خودم را وفق دهم و در شرایط ناشی از بیماری کرونا یک شغل هم در اینترنت برای خودم دست و پا کردم هر چند شکست خوردم اما تجربه‌ای زیبا بود و باز مرا از حوزه امن خود به بیرون کشید و بیش تر آموزش پذیرم کرد و در ادامه با کمک و یاری راهنمایم و چند دوست بهبودی آن خدمت کردنی را که در انجمن یادگرفته بودیم را به مرحله اجرا گذاشتیم و بدون هیچ توقع و مزدی محیط اطرافمان را ضد عفونی کردیم و خدمت کردن با عشق را تمرین کردیم.

با آرزوی پاک‌ی بدون تاریخ و بالذت برای همه هم‌دردان

فقط باید ایمانم را قوی‌تر کنم و صبر داشته باشم. در ضمن در دوران تعطیلی جلسات حضوری تغییر جدید دیگرم این بود که توانستم خود را روی موج تغییر تکنولوژی قرار دهم و به جلسات آنلاین اینترنتی روی آورم و با اینترنت پیش تر خودم را وفق دهم و در شرایط ناشی از بیماری کرونا یک شغل هم در اینترنت برای خودم دست و پا کردم هر چند شکست خوردم اما تجربه‌ای زیبا بود



فرصت قرنطینه

[سید مهدی]

خدا را شاکرم که فرصت زنده بودن و نعمت پاک‌ی را به من عطا کرد و الان ۲ سال است بدون اینکه بخواهم موادی مصرف کنم یا دنبال چیزی برای سرگرم کردن خودم باشم؛ زندگی خوب و آرامی دارم. بگذارید خلاصه‌ای از دوران مصرفم و آسیب‌هایی که در این دوران دیده‌ام را برایتان تعریف کنم:

به کمک خداوند و انجمن ان‌ای توانستم قطع مصرف کنم و به پاک‌ی رسیدم. من قبلاً خودم را همه چیزدان می‌دانستم و خودخواه و خودمحور بودم و هر کاری برای ادامه زندگی و تهیه مواد می‌کردم ولی خدا را شکر آن چیزی را که دنبالش بودم، در دوران بهبودی و با لطف خداوند بزرگ و کارکرد قدم‌های ۱۲ گانه و کمک راهنما و دوستان بهبودی و شرکت در جلسات پیدا کردم. با شیوع ویروس کرونا که درس بزرگی برای بشریت بود و باعث تعطیلی خیلی از اجتماعات شد، من از این شرایط فرصت جدید ساختم تا بیش تر بر روی صبر خود کار کنم و بیش تر به خدا نزدیک شوم و خودم را بیشتر بشناسم و به

من اولین فرزند خانواده هستم. پدرم کارگر معدن و مادرم خانه‌دار و هر دو بی‌سواد هستند اما این‌ها باعث نشد که من قید درس خواندن را بزنم؛ من با تلاش و پشتکار توانستم در یک رشته خوب به دانشگاه بروم. در طول مدت تحصیل، بیماری اعتیاد به اوج شدت خود رسید. کم‌کم هر ماده مخدري را استفاده می‌کردم، به حدی که حتی دچار اوردوز هم شدم و به دلیل همین اعتیاد از دانشگاه اخراج شدم و شغلم را نیز از دست دادم. دچار افسردگی شدید شدم و چندین سال از بهترین دوران زندگی‌ام را در انزوا سپری کردم. از لحاظ روحی و حتی جسمی دچار صدمات زیادی شدم اما خدا را شکر امروز



رفتار من و باورها... .

[عباس. سمنان]

راننده تبسمی کرد و جواب داد: ببخشید شما همان خزانه‌دار جدید جلسه نیستید که به تازگی به این جلسه آمده‌اید؟ من مدتی است که دارم درباره انجمن معتادان گمنام فکر می‌کنم. این پول را هم عمداً به شما اضافه دادم تا ببینم رفتار یک انجمنی در چنین موقعیتی چگونه خواهد بود؟ فهمیدم که راننده تاکسی یک عضو تازه وارد است که به تازگی به جلسه (شب زدگان) می‌آید. وقتی از تاکسی پیاده شدم حس کردم دیگر پاهایم توانایی نگه داشتن من را ندارد و در کنار خیابان روی جدول نشستم و بی اراده اشک‌هایم سرازیر شد و به آسمان نگاهی کردم و گفتم خدایا نزدیک بود تمام باورهای انجمن معتادان گمنام را به ۱۰۰۰ تومان بفروشم. کلام آخر: چنان زندگی کن. کسانی که تو را می‌شناسند اما خدا را نمی‌شناسند، به واسطه آشنایی با تو با خدا و انجمن معتادان گمنام آشنا شوند.

روز حادثه نه چندان مهمی برایم رخ داد... سوار تاکسی شدم و کرایه را به راننده دادم. ایشان بقیه‌اش را به من پس داد. دیدم راننده تاکسی ۱۰۰۰ تومان بیشتر به من برگردانده است. پیش خودم گفتم باید این مبلغ را به راننده تاکسی پس بدهم اما از یک طرف این مقدار پول را چندان با ارزش نمی‌دانستم و پیش خودم گفتم این مبلغ چندان نیست که پس بدهم. با خودم یکی به دو می‌کردم تا اینکه تصمیم گرفتم بقیه پول را پس بدهم چون حق، حق است. وقتی خواستم پیاده شوم مبلغ اضافه را به راننده تاکسی دادم و به او گفتم ببخشید جناب این مبلغ را اشتباهی دادید و اضافه است.

عباس هستم یک معتاد در حال بهبودی. خیلی خوشحالم که در حد توانایی‌ام اصول روحانی برنامه و همچنین سنت‌های این انجمن را رعایت نموده‌ام. قدم‌های دوازده‌گانه را تجربه کرده و به آن‌ها عمل نموده‌ام. زندگی خانوادگی‌ام سر و سامانی پیدا کرده و در محل کارم نیز چیزهای بسیاری آموخته‌ام. بسیاری از غیرممکن‌ها در زندگی‌ام به ممکن تبدیل شده و مقداری از شخصیت گم شده خود را بازیافته‌ام. شش ماه و اندی پاکی داشتم که در یکی از جلسات محل زندگی‌م، خزانه‌دار گروه شدم. از مسیر خانه تا محل جلسه را معمولاً با تاکسی طی می‌کردم که یک



هستید؟ آن‌ها چه هستند؟

گزارش موثر:

با پایان یافتن و آشنایی نسبی با قدم‌ها از ما پرسیدند که: امروز چگونه سپاس‌گزاری خود را نشان می‌دهیم؟

بله عاشقانه‌ترین پاسخ، «خدمت» بود. شاید ما فکر کردیم که با شروع خدمت دیگر از شر نوشتن خلاص شدیم! اما دیدیم اینطور نیست در این مرحله از بهبودی هم نوشتن اهمیت بسزای داشت. ما منشی گروه شده بودیم و اعضا از ما گزارش می‌خواستند. ما خزانه‌دار گروه بودیم و باز هم اعضا با دقت بیشتری به گزارش کتبی ما نگاه می‌کردند. به قول معروف آنها در گزارش‌ها (مو را از ماست) می‌کشیدند. هر چه گزارش ما دقیق‌تر بود؛ احساس تعلق و ارزشمندی بیشتری در ما شکل می‌گرفت. با شروع خدمات ساختاری و گزارش‌های کتبی، نوشتن با دقت و تفکر بیشتری همراه بود. ما دریافتیم هر چه در سطح کمیته یا ساختار بزرگتری خدمت می‌کنیم، گزارش‌شمان را اعضای بیشتری می‌خوانند و توسعه، تأمین و هماهنگی در خدمات، به گزارشات ما ربط مستقیم داشت.

آیا تا بحال به این فکر کرده‌اید که از کدام اصل روحانی، در نوشتن گزارش‌های خودمان استفاده می‌کنیم؟ آیا زمان‌هایی بوده است که نواقص شخصیتی ما به گزارش‌مان گره خورده باشد؟

ما در طول سالیان دراز پاکی دریافتیم که صحبت درباره‌ی قدم‌ها از ما انسان بهتری نمی‌سازد، ما باید تغییر می‌کردیم. برای بسیاری از ما، تغییر، با مشارکت کردن، با خواندن، دعا کردن، خدمت کردن و... همراه بود.

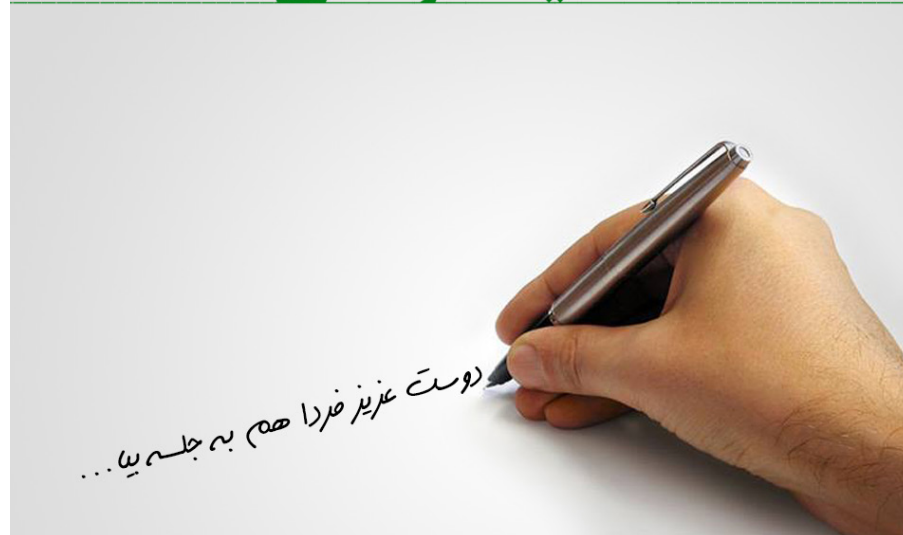
برای شما نوشتن چقدر به تغییر مربوط بود؟ گاهی نانوشتن‌های ما در فکرمان قدمی کشیدند و رشد می‌کردند و زمانی که با نوشتن، آنها را اسیر کاغذ می‌کردیم از بین می‌رفتند و می‌مردند.

شما همین الان چند تا از کتاب‌های معتادان گمنام را در نزدیکی خود دارید؟ در اسرع وقت به آنها سری بزنید. با نگاهی اجمالی خواهید دید که زیر برخی کلمات و جملات، با قلم خط کشیده‌اید، شاید کمی آن طرف‌تر هم جمله یا چیزی نوشته‌اید. آنها چیست؟

به تاریخچه‌ای که نوشته‌اید نگاه کنید. آن روزها را به یاد بیاورید. در پایان یادتان نرود که به صفحه اول کتاب نگاه کنید. شاید این کتاب را دوستی به عنوان هدیه برای تولدتان به شما داده باشد.

شاید هم روزهای اول این کتاب را هدیه گرفته‌اید و دوستی برایتان با خطی خوش نوشته است: «دوست عزیزم فردا هم به جلسه بیا.»

اهمیت نوشتن



کمیته کارگاه‌های شورای منطقه ایران

تا به حال درباره‌ی نوشتن چقدر فکر کرده‌اید؟ شما چند درصد از بهبودی خودتان را صرف نوشتن کرده‌اید؟ واقعاً ما باید درباره‌ی چه چیزی بنویسیم؟ در شرایط فعلی نوشتن چقدر به بهبودی ما کمک می‌کند؟

کمیته‌ی کارگاه‌های آموزشی شورای منطقه ایران در نظر دارد کارگاه‌هایی غیرحضورى توسط کمیته‌ی محترم پیام بهبودی درباره‌ی «اهمیت‌ها» برگزار کند. که در این شماره به اهمیت نوشتن می‌پردازیم:

از شما تقاضا داریم که پس از خواندن و شرکت در این کارگاه نوشتاری درباره‌ی آن تأمل و تفکر کنید و درباره‌ی آن با دوستان خود صحبت کنید. آشتی با نوشتن:

در زمان مصرف، اغلب با نوشتن قهر یا از آن فراری بودیم. ما اکثر اوقات از مشغول شدن به فعالیت معین، دوری می‌کردیم. سوابق تحصیلی، شغلی یا حتی اجتماعی ما، این ادعا را به خوبی ثابت می‌کند اما با ورود به انجمن معتادان گمنام این روند باید تغییر می‌کرد حتی اگر مقاومت هم می‌کردیم؛ باز هم چاره‌ای جز نوشتن نداشتیم.

ما خاطرات بسیاری از اعضا را خواندیم و گوش کردیم که آنها مجبور به کسب سواد خواندن و نوشتن شدند البته بخوبی می‌دانیم که بسیاری از اعضا هم بدون این روش در کار کردن قدم‌ها موفق بوده‌اند.

شاید برای اولین بار قبل از اینکه قدم‌ها را شروع کنیم، در یک جلسه بهبودی با فرمت پرسش و پاسخ، سبدهای حاوی قلم و کاغذ را جلوی ما آورده‌اند. آیا

شما روی همان کاغذ نوشته‌اید که ۲۴ ساعت است که مصرف نکرده‌اید و درد شدیدی را دارید تحمل می‌کنید؟ شاید یک عضو قدیمی از ما خواسته تا شماره تماسمان را برایش در روزهای اول بنویسیم. فکر می‌کنید همین نوشتن‌های کوچک چقدر به نجات ما کمک کرد؟ چه چیزهای دیگری به جز تسلیم باعث شد ما از همان روزها، نوشتن را شروع کنیم؟

چاره‌ای به جز نوشتن نداشتیم

ما ساعت‌ها و روزهای بیشتری را پاک ماندیم، راهنما گرفتیم و بالاخره شروع به فعالیتی معین کردیم

بله! درست فکر کردید. فعالیت کارکرد قدم‌ها. اغلب راهنماها از ما خواستند که درباره‌ی قدم‌ها بنویسیم و سوال‌هایی هم پاسخ دهیم. ما تنبلی می‌کردیم و دوست داشتیم از زیر کار فرار کنیم. ظاهراً هم، همه چیز خوب بود اما به محض بوجود آمدن مشکل، راهنما ما را به سمت قدم‌ها سوق می‌داد و گاهی با عشق و گاهی هم با درد پذیرفتیم که چاره‌ای جز نوشتن نداریم.

بیا بیا همین الان در ذهنتان چند قدم از قدم‌های دوازده‌گانه را مرور کنید.

مثلاً به قدم‌های ۴ و ۸ فکر کنید. بنظرتان چند درصد از این قدم‌ها به نوشتن مربوط است؟

درباره‌ی قدم دهم چی؟ آیا شما بطور مرتب قدم دهم (ترازنامه‌ی روزانه) را می‌نویسید؟ آیا تأثیرات نوشتن مرتب ترازنامه‌ی روزانه مطلع



چگونه برنامه انجمن معتادان گمنام در زمان بیماری کووید ۱۹- برای ما کار خواهد کرد

بر گرفته از خبرنامه معتادان گمنام ناحیه سیاتل، ایالات متحده آمریکا- مترجم: احسان.م

که اغلب مشکلاتمان در درون دیدگاه و ذهنیت خودمان نهفته هستند. معلمین روحانی طی اعصار مختلف همواره هشدار داده‌اند که نباید مسائل ذهنی داخل ذهن‌مان را خیلی جدی بگیریم.

قرنطینه‌ای که در اثر بیماری کرونا رخ داده است، فرصت سکوت و تنهایی را به ما می‌دهد. این دو امر مهم درون ما که سبب آرام شدن و تغییر نگرش ما نسبت به سپاسگزاری می‌شود و سبب می‌شود تا ما احساس کنترل نسبت به مواردی که فراتر از زندگی ما هستند را رها سازیم.

۴. اعتماد

در انجمن معتادان گمنام بر روی اهمیت اعتماد تأکید زیادی می‌شود و این اعتماد باید در زمانی که شرایط خوب به نظر نمی‌رسد هم وجود داشته باشد و بیشتر شود زیرا در بلند مدت اثر مثبت خودش را نشان خواهد داد. این اثر مثبت می‌تواند سبب دیدن نقاط مثبت در هر وضعیتی شود.

ما می‌توانیم به این امر اعتماد کنیم که علیرغم ظواهر مشکلات، قدرتی بزرگتر از ما وجود دارد و به نحوی راه‌حلی را ارائه می‌کنند که ممکن است ما در لحظه از آن‌ها بی‌خبر باشیم. اعتماد به معنای رها کردن کنترل است و ایمان داشتن نیز به این معناست که درست است دنیا به آرامی سپری می‌شود اما قطعاً در مسیر خودش پیش می‌رود.

۵. زندگی در لحظه

یکی از مهم‌ترین ابزارهای ذکر شده در ۱۲ قدم انجمن این است که باید زندگی و حضور در لحظه را تمرین کرد.

ذهن ما به راحتی به گذشته گریز می‌زند که در آن پشیمانی و رنجش به سراغ ما می‌آیند و یا ذهن ما به آینده می‌رود که در آن جا اضطراب وجود

قادر هستیم که این کار را انجام دهیم.

۲. صبر

یکی از موارد پر اهمیت در معتادان گمنام این است که هر بحرانی دارای راه‌حل سریع نیست. اعتیاد دیوانه‌وار و یا شیوع خارج از کنترل این بیماری یک شبه رخ نداده است، پس نمی‌تواند به خودی خود یک شبه حل شود.

ما با درک اینکه راهکارهایی مرتبط با یک مسئله بزرگ نیازمند یک فرآیند است که در حال حاضر نیز شروع شده است، می‌توانیم بر روی صبرمان کار کنیم. ما می‌توانیم به فرآیند اعتماد کنیم و اجازه دهیم که طبق زمان‌بندی خودش پیش رود. رها کردن نیاز به درست کردن و کنترل کردن می‌تواند در ما صبر و بردباری را پرورش دهد.

۳. حفظ تمرکز بر روی خود

برنامه معتادان گمنام به ما می‌آموزد

حفظ قدرت و رشدمان در برنامه و طی این دوران غیر عادی، امری دشوار است. با این حال این‌ها مواردی است که می‌تواند برای ما مفید واقع شوند:

۱. دست برداشتن از کنترل

ما می‌توانیم هر آن‌چه را که ممکن است تحت کنترل و سلطه خود درآوریم. اما در طی زمان شیوع این بیماری که خیلی از موارد خارج از کنترل هستند، بهترین هدیه‌ای که می‌توانیم به خودمان بدهیم این است که از دعای آرامش بهره ببریم.

دعای آرامش مشوقی است که آن چیزهایی را که نمی‌توانیم تغییر دهیم را رها کرده و تنها بر مواردی که می‌توانیم آن‌ها را کنترل کنیم، تمرکز نمائیم. «رها کردن» ما را آرام می‌سازد و به ما یادآوری می‌کند که ما نه قرار است تمام دنیا را درست کنیم و نه





گسترش یافت و سبب شد تا جلسات شخصی تر و حتی جدید برگزار شوند. من هرگز پیش از این شیوع بیماری، در جلسات مجازی شرکت نکرده بودم. من عادت داشتم که برای گذران زندگی با کامپیوتر کار کنم و برای بهبودی ام هم به محلی در زیرزمین کلیسا می رفتم که در آنجا کافی شاپ وجود داشت و با یکدیگر به صورت حضوری آشنا می شدیم و همدیگر را بغل می کردیم اما در زمان ضرورت، ما این روال را تغییر دادیم! هنگامی که در ابتدای شیوع این بیماری بودیم، من به جلسه خانگی ام چسبیدم (به صورت مجازی) و در بعضی جلسات شناخته شده سیاتل نیز شرکت کردم اما بعدها متوجه شدم که می توانم به راحتی به هر جلسه ای که می خواهم شرکت کنم! من در هر جایی که حس ارتباط برقرار کردن را پیدا کنم، شرکت می کنم و کمتر به جلسات تصادفی که در سایت انجمن معتادان گمنام به آدرس na.org فهرست شده، سر می زنم.

من اخیراً نیز علاوه بر جلسات خانگی به جلسات برلین نیز سر می زنم زیرا زمانی را در آنجا سپری کرده ام. دیروز در یک جلسه بزرگ بین المللی انگلیسی زبان حضور یافتیم و نیم ساعت دیگر نیز باید در یک جلسه کوچک آلمانی زبان شرکت کنم. آن ها بسیار دوست داشتی هستند و با لهجه و دستور زبان نادرست من کاری ندارند.

سفر بهبودی ادامه دارد! آلن بی
هدف از انتشار این مطلب این است که اعضای انجمن معتادان گمنام را نسبت به حوادث و اتفاقات انجمن آگاه سازد. هر تلاشی که در انجمن معتادان گمنام صورت می گیرد، همواره تلاش داشته تا مطابق راهنمایی ها و اطلاعاتی های خدمات جهانی و ناحیه باشد. مطالبی که در حال حاضر در حال خواندن شان هستید، بیانگر نظر و دانش اعضای این ناحیه است و از جانب انجمن معتادان گمنام نیست. لطفاً در خواندن موارد این نوشته، به این مهم توجه نمایید.



از طریق پیامک نیز می تواند سبب افزایش سلامتی ما شود.

۷. خدمت به دیگران

قدم آخر معتادان گمنام به این مطلب اشاره می کند که کلید حفظ سلامت احساسی ما کمک، تشویق و تسلی خاطر دیگران است. ما در این دنیا هدیه ای را داریم که می توانیم آن را با دیگران به اشتراک بگذاریم. خواه اینکه این کار نقاشی، نوشتن، خوانندگی و یا حتی به سادگی گوش دادن باشد. این امر بسیار واضح است: هنگامی که ما به دیگران کمک می کنیم، ما به بهبود خودمان نیز کمک کرده ایم.

وضعیت جلسات سرتاسر جهان در طی شیوع بیماری کرونا... دیدن اینکه انجمن به چه سرعت خودش را با قرنطینه و شیوع این بیماری وفق داده است، لذت بخش است... این امر دشوار است اما ما این کار را انجام داده ایم. چندین روز پس از شروع قرنطینه، نسخه های مجازی و آنلاین جلسات مداوم شروع شد و

دارد. در زمان حال مشکلی وجود ندارد و تنها چالش هایی وجود دارد که در هر لحظه و به تنهایی می توان به آن پرداخت. حضور در لحظه سبب دور شدن اضطراب ما خواهد شد و مشکلات ما را کوچک و قابل حل خواهد کرد تا بتوان با سادگی به آن ها پرداخت.

۶. ارتباطات اجتماعی

گفته می شود که هر شخصی با بیماری اعتیاد، دارای احساس انزوا نیز است و فردی متفاوت در اجتماع است. در عین حال بسیاری بر این باورند که احساس تعلق برای سلامت هر انسانی حیاتی است.

انجمن معتادان گمنام به شدت به اعضا توصیه می کند که یک مشاور داشته باشند، یعنی همان راهنما که با او مسیر زندگی مان را در میان بگذاریم. ما نیاز داریم تا یک یا چند نفر را داشته باشیم که با کلمات آرام بخش ما را راهنمایی کنند و تسلی دهند، حال اینکه این رابطه از طریق نرم افزار زوم باشد و یا تلفن. تماس با افراد حتی



تنها فرزند بیمار خانواده...

[آوا از هلند]

بودم؛ وارد زندگی مشترک شدم. همسرم بشدت بدخلق، بددهن، عصبی، خودخواه، بی منطق و بشدت دیکتاتور بود. من در حالیکه زیر فشارهای روحی روانی و جسمی بسختی روزگار می‌گذراندم؛ صاحب دو فرزند شدم.

مدت ده سال با پناه بردن به روان‌پزشکان و خوردن داروهای اعصاب و آرامبخش، زندگی آزار دهنده‌ام را تحمل می‌کردم تا بالاخره بدلیل افسردگی شدید در بیمارستان بستری شدم. همسرم آن موقع تازه از مشروب خواری به مصرف مواد رو آورده بود و دوران طلای مواد را می‌گذراند.

من دیگر زیر فشارهای زندگی کم آورده بودم و به مرور با اصرار و پافشاری همسرم و گاهی با اجبار و زور، مواد مصرف کردم. در ابتدای مصرف مواد حالت بسیار خوشایندی را تجربه کردم.

خدایا این همه درد، غم، ترس و ناامیدی چطور به یکباره جایش را به امید و شادی و سرخوشی داد...؟! درابتدا مصرفم ماهی یکبار بود و من از همان ابتدا فهمیدم که من تا یک ماه بعد تمام طول روز به این فکر می‌کنم کی نوبت بعدی فرا خواهد رسید و یک نوع بی‌تابی برای رسیدن به آن حال خوب در وجودم احساس می‌کردم.

دو سه سال طول کشید تا اجبار به مصرف شدم. طی این دوسه سال سعی کردم مصرف نکنم اما همسرم که پی برده بود قصد جدایی دارم این بار با تهدید و اجبار بیشتر مرا مجبور به مصرف می‌کرد و با سوء استفاده از احساسات مادرانه‌ام و تهدید به گرفتن فرزندانم مرا برده خود کرده بود.

بالاخره تسلیم شدم. مقاومت نکردم و هم‌بازی همسرم شدم. با این تفاوت که دیگر چه با مواد مخدر و چه بدون آن نمی‌توانستم درست زندگی کنم.

اجبار به مصرف بودم و درست مانند روزهای قبل از مصرف و



در سن هفت، هشت سالگی، سه خواهر دیگر هم بعد از من دنیا آمده بودند.

من تقریباً رها شده بودم و همه توجه مادرم به بچه‌های ضعیف‌تر و مریض‌تر از لحاظ جسمانی بود، غافل از اینکه تنها فرزند بیمار من بودم. کودکی رمز آلود، پر درد و منزوی بودم تا به سن نوجوانی رسیدم ...

در نوجوانی، بشدت تحت کنترل مادر بودم چون زیبایی نسبی داشتم و مادری بسیار متعصب و پر از ترس که مبادا دخترانش عاشق شوند. خیلی زود تن به ازدواج ناخواسته‌ای دادم که حتی نتوانسته بودم که در حد چند کلمه با همسرم صحبت کنم.

در حالیکه پر از ترس و نا آگاهی

یادم می‌آید از زمانی که کودکی بیش نبودم، بازی‌های دخترانه همسالانم برایم مسخره و خجالت آور بود.

انگار از همان کودکی در جایگاه خود قرار نداشتم.

به جای زندگی کودکانه، شادی، شیطنت و انرژی کودکی، افکارم پر بود از چراها ...

چراها، تضادهای درونی و مقایسه‌ها بشدت انرژی کودکی را می‌گرفتند.

در خانواده‌ای پر جمعیت دنیا آمدم. پدر، مادر، دو خواهر ناتنی، یک خواهر و برادر بزرگتر از خودم که عزیز درانه مادر بودند و من که بدلیل وضع جسمی بهتر، مورد توجه و حمایت کمتری قرار می‌گرفتم و



چشمه عشق...

[حمزه، ۵ سال و ۹ ماه و ۱۱ روز، قروه کردستان]

با درود به یاران بهبودی

تمام زندگی گذشته من با آشفتگی، انواع بحران‌ها، خسارت زدن‌ها و خسارت خوردن‌ها، بی‌خدایی، فقر معنوی، خلاء روحانی، معنوی، عاطفی، اجتماعی، انواع اعتیادها و عادت‌های ناسالم، سپری شد. ۳۰ سال با بی‌خدای زندگی کردن و با بیماری بودن حاصلی جز آشفتگی و از دست دادن انرژی برایم نداشت. در همان دوران کودکی دوست داشتم با عشق و خداوند آشنا شوم ولی موفق نشدم. در سال ۷۶ پدرم فوت نمود و تمام خانواده بر محور ترس از مردن پدر، ترس از گرسنگی و بزرگ شدن زندگی می‌کردند و من هم در این مسیر همراه بیماریم خود را به گذر زمان سپردم تا اینکه در سال ۹۳ در ندامتگاه قروه، لطف خداوند در برنامه معتادان گمنام از قالب کمیته (زندان‌ها و بیمارستان‌ها) شامل حالم شد و توانستم پیام‌هایی و آزادی از اسارت مواد مخدر را دریافت کنم. پس از ورودم خداوند یک راهنمای خوب و مهربان نصیبم کرد. کار کرد قدمها را شروع نمودم و تا این لحظه با کمک و رهنمودهای عاشقانه‌اش و دیگر دوستان بهبودی توانسته‌ام نزدیک به ۷ سال از مهلکه اعتیاد فعالم رهایی یابم.

بابت سال خوبی که در بهبودی سپری کردم و چون دوباره توانستم عضو سازنده و فعال اجتماع خود باشم؛ از خالق مهربانم سپاسگزارم. هر چند خداوند احتیاجی به سپاسگزاری من ندارم ولی اگر من سپاسگزار نباشم، نمی‌توانم حال معنوی خوبی داشته باشم. دوباره ازدواج کردم و توانستم به زندگیم سروسامانی بدهم. امسال خدا را شکر با راهنمایم بیشتر در ارتباط بودم و با دوستان بهبودی قدم‌های ۱۲ گانه معتادان گمنام را در قالب یک گروه باهم تبادل تجربه می‌کنیم و مهم‌تر از همه اینکه خودم نیز موفق به انتقال یک دور قدم‌ها به رهنمایم شدم. امسال توانستم در انجمن خدمت‌گزار باشم و در ناحیه با عشق و نیت خیر به همدانم خدمت کنم چون همین خدمت کردن اساس زندگی جدید من است. به لطف نیروی برترم توانستم حرفه استاد کارم را بیاموزم و یک وسیله نقلیه هم برای خودم خریداری کنم. توانستم مقداری از بدهکاری گذشته‌ام را نیز پرداخت کنم اما در کنار این موفقیت‌ها گاهی اوقات با بیماریم زندگی کردم. گاهی اوقات من با عصبانیت و ترس و نفرت از خانواده‌ام زندگی کرده‌ام. متأسفانه بر اثر رنجش از ازدواج قبلی و عصبانی شدنم، در ناباوری با پسر مهربانم که فرزند طلاق است بدرفتاری کردم. اما خدا را شکر با مشورت با راهنمایم موفق به ۲ جبران خسارت از یک طلا فروش و یک میوه فروشی، شدم و توانستم مقداری ابزار کارم را نیز خریداری کنم.

خداوند! بابت سالی که بر من گذشت و بابت منتهی که بر من گذاشتی و یاری نمودی تا دوباره آلودگی با مواد مخدر والکل را تجربه نکنم؛ شکر گزارم و با تمام وجود به تو عشق می‌ورزم. دارم وارد زندگی جدید می‌شوم و بجز لطف، کرم و مهربانیت هیچ چیز دیگری ندارم. حمایت کن تا فقط به خودت وابسته باشم و انرژی‌م را از خودت دریافت کنم. از راهنمایم، دوستان بهبودی، الگوها و افراد عاشق در این انجمن و کسانی که مرا در این مسیر دشوار یاری نمودند، قدر دانی می‌کنم. برای تمام عزیزانم و خدمت‌گزاران صدیق این مجله آرزوی عاقبت بخیری، سعادت‌مندی و سرفرازی دارم.

شاید خیلی خیلی بدتر از آن درد می‌کشیدم و درد اعتیاد هم به آن اضافه شده بود. دردی که می‌دانستم درمانی ندارد و من تا انحطاط کامل روحانی، روانی جسمی، اقتصادی، اجتماعی و... پیش رفتم.

مدت ۱۰ سال به معنای واقعی مصرف می‌کردم که زندگی کنم و زندگی می‌کردم که مصرف کنم. تا اینکه از روی ناچاری به معتادان گمنام پناه آوردم....

باور اینکه بتوانم پاک بمانم برایم خیلی سخت بود اما چیزی از درون به من الهام می‌داد که: «تو فقط بمان». کم‌کم کور سوی امید در وجودم نمایان شد. این جرعه کوچک امید و باور با نفس دوستان با عشق و اعضای انجمن هر روز شعله و رتر شد و زندگی تازه‌ای در من شکل گرفت....

امروز که این مشارکت صادفانه رامی‌نویسم، ۱۲ سال و ۸ ماه ۲۶ روز از آشنایی من با انجمن معتادان گمنام می‌گذرد و من به لطف خدا زندگی آرامی دارم. مهاجرت کردم و پروسه زنگی جدیدی را در اروپا آغاز کردم....

خداوند! بابت همه نعمت‌هایت سپاسگزارم.





نور امید...

[وحید، نوشهر]

در دوران نوجوانی با سیگار و بعد مواد سنتی و صنعتی آشنا شدم. پس از ۱۲ سال تخریب و اجبار به مصرف به واسطه مصرف مواد مخدر و خلاف‌های دیگر، ۱۲ سال از بهترین روزهای عمرم را در زندان سپری کردم. بعد از آزادی آنقدر حالم خراب بود که در خیابان‌ها همچون مرده متحرک آواره بودم. چندین بار دست به خودکشی زدم اما خداوند نمی‌خواست که بمیرم. خداوند روزهای بهتری را قرار بود برایم رقم بزند. روزی همراه با دوستی در حال مصرف بودم به او گفتم حتی مصرف هم دیگر به من حال نمی‌دهد. او به من پیشنهاد ترک کردن را داد. خدا خواسته، پس از سم

زدایی با این. ای آشنا شدم. نزدیک به یک سال اول پاکیم؛ کارتن خوابی می‌کردم اما چون از روی خستگی و ناچاری به این. ای آمده بودم حضور در جلسات را ترک نکردم و با تجربه گرفتن از دوستان بعد ۳ ماه پاکی شروع به خدمت کردم. تا یک سال اول پاکی نمی‌توانستم مشارکت کنم. در همین شرایط هم، همسرم قصد طلاق داشت و از زمان زندان، پرونده طلاق با وجود داشتن یک پسر به جریان افتاده بود اما من تلاش را برای پاک ماندن و به دست آوردن مجدد زندگی از دست نادم. شبانه روز نشریات می‌خواندم، با راهنمایم در تماس بودم، خدمت می‌کردم. در جشن

اما به کمک راهنما، دوستان هم‌قدمی و همه اعضا آرام آرام به خودم آمدم. دوباره نور امید در قلبم دمید و به جلسات وصل شدم، خدمت گرفتم. به کمک خداوند مسیر بهبودی و پاکی را ادامه دادم

تولد ۲ سالگی‌ام، از دوستانم خواستم دعا کنند تا در تولد ۳ سالگی‌ام همسر و فرزندم کنارم باشند. این اتفاق افتاد و دعای شما دوستان شامل حالم شد. حضور مرتب در جلسات، خدمت کردن، قدم کار کردن و گوش دادن کمک کرد تا در چرخه بهبودی باشم. زندگی خوبی را شروع کردم، به واسطه سنت ۷ متکی به خودم شدم؛ خانه‌ای اجاره کردم، لوازم مورد نیاز خانه را خریدم و شروع به کار شبانه روزی برای خوشبخت کردن همسر و فرزندم کردم. تا اینکه روزی در راه برگشت از تهران به سمت شهرم نوشهر، تصادف کردیم. در این تصادف متأسفانه همسرم که بسیار دوستش داشتم فوت کرد. یک سال کارم گریه و زاری بود و حس حال هیچ کاری را نداشتیم. از همه فاصله گرفته بودم. از خودم و همه چیز بدم آمده بود. تا یک سال هر روز گریه کنان، پیاده می‌رفتم بر سر مزار و بر می‌گشتم. حتی حال جلسه رفتن را نداشتیم. اما به کمک راهنما، دوستان هم‌قدمی و همه اعضا آرام آرام به خودم آمدم. دوباره نور امید در قلبم دمید و به جلسات وصل شدم، خدمت گرفتم. به کمک خداوند مسیر بهبودی و پاکی را ادامه دادم. چه در زمان مصرف و چه در زمان پاکی، روزهای بسیار سختی را گذراندم اما به خودم گفتم هیچ چیز نباید باعث مصرف مواد و لغزش من شود. خدا را شکر الان نزدیک ۹ سال است که پاکم و هر روز حال و هوایم بهتر می‌شود. لحظه‌ای نیست که به همسرم فکر نکنم اما این همیشه در ذهن من هست که باید پاک باشم و برای پسرم زندگی کنم و خوشبختش کنم. این تنها کاری است که می‌توانم برای پسرم انجام بدم و از زحمات همسرم قدردانی نمایم. پیامم به شما دوستانم این است که می‌شود، پاک بود و پاک ماند و زندگی کرد؛ به شرطی که اصول انجمن را رعایت کرد. از خداوند و همه خدمت‌گزاران این. ای که کمک کردند تا جلسات برقرار بماند، تشکر می‌کنم. ممنون از مجله خوب پیام بهبودی که انگیزه‌ای شد تا بتوانم درباره خاطرات هر چند تلخ زندگی خودم بنویسم بلکه پیامی باشد برای دوستان بهبودی.



تازه واردان مهم ترین افراد این جلسه می باشند.



مهدی.ش. گیلان

هنوز است وقتی به یاد آن روزها می‌افتم قلبم گواهی می‌دهد که برنامه کار می‌کند. از آن روزهای تاریک و ناامید عبور کردم و امروز قلبم روشن به برنامه است، نیروی برتر در زندگی‌م جاریست و یقین دارم که این برنامه کار می‌کند. فرمول معجزه آسای برنامه فقط برای امروز است. برنامه را برای ۲۴ ساعت باید به کار بگیرم و برای امروزم برنامه داشته باشم.

من هنوز یک تازه وارد هستم. مملو از حس یادگیری. هنوز به معتادان گمنام تمایل دارم و همیشه به یاد خواهم داشت که حضورم در برنامه، اول به خودم و بعد به یک عضو دیگر کمک خواهد کرد.

و خسته، عاجز و درمانده به اتاق‌های معتادان گمنام آمدم. از هر مسیری که به معتادان گمنام رسیدیم اعضای انجمن ما را در آغوش گرفتند و ما را مورد قضاوت و سؤال و جواب‌های بی‌مورد قرار ندادند. رفته رفته متوجه اتفاقات یک جلسه شدیم. متوجه مشارکت‌ها و خدمت از روی شوق و عشق بلاشرط شدیم و ارزش درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگر را فرا گرفتیم. ما در ۹۰ روز ابتدایی، اصول پایه‌ی انجمن را آموختیم.

یادآوری آن روزها به من احساس سرخوشی می‌دهد. همان روزهایی که وسوسه شدید مصرف در من از بین رفته بود و جایش را شرکت در جلسات، مشارکت و خدمت گرفته بود. هنوز که

به عنوان عضوی از معتادان گمنام، به انجمن آمدم و حس تازه وارد بودن را تجربه کردم. یقین دارم هر کدام از اعضا که این یادداشت مرا می‌خوانند فارغ از جنسیت، سن، نژاد، ملیت و... این احساس را تجربه کرده‌اند. نکته مهم این است که همه ما وقتی وارد یکی از اتاق‌های معتادان گمنام شدیم یک تازه وارد مهم و قابل احترام بودیم و هیچ کدام از تفاوت‌ها نتوانست مانعی شود تا ما احساس تنهایی کنیم. احساس تعلق کردیم و بعد از مدت‌ها متوجه شدیم که به جایی وصل شده و برای گروه اهمیت داریم.

لطفاً روزهای ابتدایی ورود به معتادان گمنام را به یاد آورید، روزهایی را که تنها و منزوی، ناامید



مهم‌ترین افراد جلسه

تا به حال به این جمله توجه کرده‌اید؟ «تازه واردان مهم‌ترین افراد این جلسه هستند. خیلی خوش آمدید!»

چرا تازه واردان مهم‌ترین افراد جلسه هستند؟

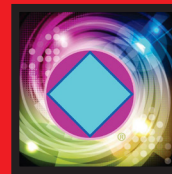
حضور تازه واردان خون تازه‌ای در پیکره انجمن معتادان گمنام است و نقش آنها در بقای ان.ای بسیار مهم است. اندیشه ادامه بهبودی بدون تازه واردان اشتباه و محکوم به شکست است. حضور تازه واردان شور و نشاط وصف نشدنی به گروه‌های ان.ای می‌بخشد. برای اکثر ما صحبت با یک تازه‌وارد قبل یا بعد از جلسه بهبودی، تجربه‌ای منحصر به

کوشا باشیم و غیر حرفه‌ای بودن خودمان را با در میان گذاشتن تجربه‌مان حفظ کنیم. رفاقت، همکاری، نظم، احترام و اجتناب از تنش، بهترین گواهی برای تازه واردان است. زیباترین موسیقی برای ما شنیدن اسم خودمان است. لطفاً دوستان تازه‌واردان را با اسم کوچک‌شان صدا بزنیم. در گفتار خود صداقت داشته باشیم و در مورد بهبودی همدیگر هرگز کنجکاوی نکنیم. هیچ فردی، حتی یک معتاد مایل نیست به خاطر گذشته‌اش سرزنش شود.

رفتارهایی که باعث طرد شدن تازه واردان از انجمن‌مان می‌شود؟

فرد بوده است. آنها وضعیت ما را در دوران اعتیاد فعال تداعی می‌کنند و باعث می‌شوند تا اصل روحانی ایثار و گذشت را با کمک به آن‌ها تمرین کنیم و همچنین زمینه‌ی به کارگیری و تمرین قدم ۱۲ یعنی رساندن پیام به معتاد در حال عذاب را فراهم می‌نمایند. با توجه به اهمیت تازه‌واردان، گروه‌ها و اعضای انجمن ما توجه خاصی نسبت به آنها خواهند داشت و با حساسیت مثال‌زدنی از آن‌ها مراقبت خواهند کرد.

به عنوان اعضای انجمن چه وظیفه‌ای در قبال تازه‌واردان داریم؟
ما باید در حفظ و حراست از امنیت جلاستمان



به یاد داشته باشیم تازه واردان دقیقاً مثل روزهای اول خود ما در بدو ورود به جلسات کنجکاوانه شرایط و رفتارهای سایر اعضا را زیر نظر دارند و عمدتاً به دنبال بهانه‌ای هستند برای این که به خود بقبولانند جلسات این، ای برای آن‌ها مناسب نیست. حال در نظر بگیریم رفتارهای توهین‌آمیز و خشونت بار در جلسات چه تاثیری بر تصمیم آنها می‌گذارد؟ رفتارهای حکومتی یک خدمتگذار چه پیامی به تازه واردان منعکس می‌کند؟ شوخی‌های بی مورد و تمسخر دیگران چطور؟ به نظر ما رفتار خنثی و بدون تاثیر در این، ای وجود ندارد و بدیهی است اعمال، رفتار و گفتار ما در انتقال پیام بهبودی بسیار موثر است. بیان مسائلی که ارتباطی با بهبودی ندارد؛ تنها می‌توانند پیام را مخدوش کرده و تازه واردان و سایر اعضا را از شنیدن پیام این، ای محروم کند.

سهام ما در افزایش تمایل تازه واردان به ادامه برنامه چیست؟

تازه واردان اغلب خود را با سایر اعضای جلسه مقایسه می‌کنند. گاهی هم تردید و شک دارند که آیا معتاد هستند یا نه، آنها عموماً نگران و دستپاچه بوده و ترس و ناامیدی گریبان‌گیرشان است. مدام به شایستگی خود برای حضور در این جمع می‌اندیشند. گاهی هم فکر می‌کنند در جلسه، کانون توجه دیگران هستند. درست مثل روزهای اول حضور خودمان. یادتان باشد غفلت و فراموشی، آفت بهبودی‌مان است. برای اکثر ما تجربه اول حضورمان در جلسه معتادان گمنام،

اولین برخورد صمیمانه توام با احترام و عشق است. بعضی‌ها اصلاً یادشان نمی‌آید در جلسه اول چه اتفاقی برایشان افتاده ولی نکته حائز اهمیت حس امنیت و حس خوش آمدگویی است که سال‌های زیادی خاطره خوشی را برایمان به ارمغان می‌آورد. ما به آنها می‌گوییم که شما دقیقاً به اینجا تعلق دارید و در هر زمان و هر مکانی که دوست داشته باشید، می‌توانید در جلسات شرکت کنید و این گونه حق انتخاب و حق آزادی را تقدیم‌شان می‌کنیم.

ما صمیمانه‌ترین محبت خود را نثارشان می‌کنیم و شماره‌های تماس خود را رد و بدل می‌کنیم. دردهای دوران اعتیاد فعال را بیان می‌کنیم. آنها را مورد پذیرش قرار می‌دهیم و امید به بهبودی را به آنها منتقل می‌کنیم تا این گونه آتش تمایل و اشتیاق به قطع مصرف را در وجود آنها شعله‌ور کنیم. تفاوت‌ها را از بین می‌بریم و شباهت‌ها را گوشه‌زد می‌کنیم. آنها را به حضور مرتب در جلسه ترغیب می‌کنیم و به حرف هایشان گوش می‌دهیم. اجازه می‌دهیم دغدغه‌هایشان را مشارکت کنند.

«وقتی پیام خود را با تازه‌واردی در میان می‌گذاریم؛ می‌توانیم از نیروی برتر خود بخواهیم که از ما به عنوان یک وسیله روحانی استفاده کند اما پای خود را جای پای او نمی‌گذاریم.» (کتاب پایه)

نقش تازه واردان در رشد و گسترش این، ای به خاطر ورود اعضای جدید، قدرت و انسجام

انجمن ما روز به روز در حال رشد است زیرا تنوع ما موجب قدرت ماست. حضور همدردان جدید موجب می‌شود برای خدمت به آنها انسجام خود را حفظ کنیم و روحیه اتحاد را در خود پرورش دهیم. وحدت و دوستی، یکی از بزرگ‌ترین نقاط قوت ما در حفظ تازه واردهاست. در این راستا اختلاف نظرات خود را کنار گذاشته و برای کمک به آنها با هم متحد می‌شویم. آنها به انجمن ما کمک می‌کنند تا ارزش درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگر را آشکارا نشان دهیم. تازه‌واردان موجب دلگرمی ما می‌شوند. امید را در انجمن ما زنده نگه می‌دارند و تداعی کننده گذشته ما هستند. به انجمن ما نیرو و حرکت می‌دهند تا دچار سکون و توقف نشویم.

و اما سخن پایانی:

انجمن معتادان گمنام بابت حق عضویت چیزی دریافت نمی‌کند و تنها لازم عضویت را تمایل به قطع مصرف موادمخدر می‌داند. ما وسیله‌ای برای سنجش تمایل اعضا در اختیار نداریم. تمایل فقط در اعماق قلب هر عضو می‌باشد. به هیچ وجه مهم نیست که یک معتاد به چه دلیل به انجمن آمده است. خواه از روی کنجکاوی، خواه به اصرار خانواده و یا معرفی دادگاه‌های جرائم و یا به هر دلیل دیگر، تنها وظیفه‌ای که ما در برابر تازه واردان بر عهده داریم؛ استقبال گرم و محبت‌آمیز و بدون قضاوت است.

با آرزوی بهبودی برای همه همدردان
محمد. اصفهان





من از مشارکت می ترسم، اما...

[نویسنده: گمنام]

متوجه شدم مشارکت‌هایی که در جلسه می‌کنم، حتماً باعث ایجاد امید در یک تازه‌وارد خواهد شد. سعی می‌کنم از روزهای اول پاک‌ایم هم صحبت کنم تا تازه‌واردان احساس همدردی و شباهت بیشتری بکنند.

شاید یکی از ابزارهایی که در این چند سال باعث شد من آرامش بیشتری پیدا کنم، مشارکت در جلسات بود، مشارکتی که حاوی پیام امید باشد. سعی می‌کنم در مشارکت اسم کسی را نبرم و راجع به مسائل دیگر، غیر از بهبودی صحبت نکنم. فقط تجربه‌ی خودم از پاک ماندن و دنبال کردن مسیر بهبودی را بازگو کنم. امروز متوجه شدم، زیربنای انجمن معتادان گمنام کمک یک معتاد به معتاد دیگر است. «ما فقط با درمیان گذاشتن آنچه که داریم می‌توانیم آن را حفظ کنیم.» این دین بزرگی است که بر گردن من نهاده شده و باید این تجربیات را با سایر اعضا درمیان بگذارم.

اولین کسی که در جلسه به دنبالش گشتم، آن عضوی بود که می‌خواست من خود را معتاد معرفی کنم. او را ندیدم، با خوشحالی در گوشه‌ای از جلسه نشستم، زمانی که پمفلت «معتاد کیست؟» خوانده شد، جرقه‌ای در ذهنم خورد پس من معتادم!

۲ ماه طول کشید تا توانستم اولین مشارکت را انجام دهم چون من بلد نبودم مثل بقیه خوشگل حرف بزنم و همیشه می‌ترسیدم چیزی بگویم که به من بخندند اما کم‌کم با معرفی خودم و شکرگزاری به خاطر پاک‌ایم شروع کردم. هر روز اشتیاقم بیشتر می‌شد که در جلسه بتوانم حرف دلم را بزنم. در این مورد راهنمایم خیلی به من کمک کرد. او همیشه مرا تشویق می‌کرد که در جلسات مشارکت کنم، حتی اگر کم و کوتاه باشد. امروز بعد از چند سال که عضو انجمن هستم، هنوز هم برای مشارکت کردن می‌ترسم اما برخلاف ترس‌هایم دستم را بالا می‌گیرم و مشارکت می‌کنم. امروز

اولین روزی که به جلسه‌ی این، ای وارد شدم، ترس تمام وجودم را گرفته بود. فکر می‌کردم همه به من نگاه می‌کنند. بعد از چند دقیقه حضور در جلسه، کم‌کم محو صحبت‌های اعضا شدم. چقدر زندگی‌شان شبیه به من بود و چقدر راحت راجع به خودشان صحبت می‌کردند. کارهایی که من از همه مخفی می‌کردم، آنها به راحتی راجع به آنها صحبت می‌کردند. همین‌طور که من محو صحبت‌ها بودم، با دستی که نفر بغل‌دستی به شانهم زد به خود آمدم.

- تازه واردی؟

با اشاره‌ی سر تأیید کردم. اصرار داشت که با اسم کوچک و پسوند معتاد، خود را معرفی کنم اما من هنوز خودم را معتاد نمی‌دانستم. ترس عجیبی مرا فرا گرفت. بعد از جلسه یکی از اعضای قدیمی به سراغم آمد و با خوشرویی با هم خوش و بشی کردیم. گفتم: «من هنوز معتاد نشده‌ام.» او لبخندی زد، گفت: «فردا شب هم بیا، مهم نیست.» فردا شب،



رابطه من و راهنمایم...

[آمین از سیرجان]

با کمرویی از او درخواست کردم تا راهنمای من باشد. او با روی باز مرا پذیرفت. از راهنمایم در برنامه های مختلف بهبودی خود کمک می گیرم. زمانی که وسوسه به سراغم می آید، تماس با او ابزاری نیرومند جهت دور کردن وسوسه برایم است. سعی می کنم رابطه ام بر پایه اصول روحانی باشد اما گاهی توقعاتم از راهنما زیاد می شود، مثلاً توقع دارم که به جای من تصمیم بگیرد یا راهکار حرفه ای بدهد یا یک انسان بدون اشتباه و خطا باشد و جواب تمام سوال های مرا بداند. باید به یاد داشته باشم که راهنما به طور ساده یک معتاد در حال بهبودی است که خود نیز احتیاج به راهنمایی فردی دیگر دارد. او یک انسان کامل نیست. رابطه با راهنما ممکن است یک رابطه ای صمیمی یا دوستانه باشد یا یک رابطه جدی خشک یا چیزی بین این دو. یک نکته را هیچ وقت نباید فراموش کنم که: رابطه راهنما و رهجو یک رابطه حرفه ای نیست این خطر وجود دارد که من فکر کنم راهنما به جای این که تجربه خود را با من به اشتراک بگذارد کسی است که اختیار اعمال مرا دارد و یا ممکن است با راهنمای خود همانند یک کارمند رفتار کنم و هر زمان که توقع مرا برآورده نکرد او را اخراج یا توبیخ کنیم! امیدوارم با رعایت اصول انجمن و مطالعه و بکارگیری مطالب کتاب راهنما و رهجو روز به روز رابطه ام با راهنمایم بهتر و مفیدتر شود. آمین

هنگامی که دو معتاد بهبودی را با هم سهیم می شوند، قلب آن ای به تپش در می آید. در زمان اعتیاد فعال زندگی مملو از ترس، انزوا، عدم امنیت و دروغ و پر از روابط شکست خورده بود. تنها یک رشته روابط قلابی و تقلیدی از عشق و صمیمیت برایم باقی مانده بود. در بدو ورود به انجمن اولین رابطه ام با گروهی بود که در جلسات آن شرکت می کردم. همان طور که به شرکت در جلسات ادامه دادم متوجه اهمیت داشتن راهنما و کارکرد قدم ها شدم و اینکه داشتن راهنما و کارکرد قدم ها تا چه حد می تواند در زندگی تاثیر مثبت داشته باشد و جز جدا نشدن برنامه معتادان گمنام است. در روزهای اول سردرگم شده بودم: «راهنما کیست؟» چطور راهنما انتخاب کنم و چگونه به او اعتماد کنیم؟» خصوصاً برای من که از دنیایی مملو از خیانت و دورویی آمده بودم. شاید یکی از وجوه مشترک ما با عنوان گروهی از معتادان در حال بهبودی، اصرار ما در اثبات عدم نیاز به دیگران باشد. اما در انجمن بی می برم که نیاز به کمک دارم. باید از عضو دیگری به عنوان راهنما کمک بگیرم. کم کم شروع به گسترش ارتباطاتم با اعضا کردم تا اعتمادم رشد کند. پس از هجده روز شرکت در جلسه از دوستی که مرتب در جلسات شرکت می کرد و همیشه پس از پایان جلسه نامم را صدا می کرد و به گرمی با من برخورد می کرد خوشم آمد و پس از مشورت با دوستان بهبودی ام،



در انجمن معتادان گمنام به هیچوجه در مورد قطع مصرف دارو و یا تجویز دارو
نظری نمی دهیم.

بهبودی در عمل



سلام! اسم من جی و یک معتاد هستم. امروز غیرطبیعی‌ترین کاری را که یک معتاد می‌تواند انجام دهد را انجام دادم. البته لغزش نکردم. برای این کار از انجمن و قدرت برتر خود که از زبان هر یک از شما با من صحبت می‌کند، سپاسگزارم. داستان من خیلی ساده است. در دوران بلوغ خود مشکلات زیادی داشتم و خودم را از همه حقیرتر می‌دانستم. در این دوره خیلی از استعدادهایم از بین رفتند. خود را از هم سن و سال‌هایم متفاوت می‌دانستم. اینطور شد که راه حل خود را پیدا کردم.... مواد مخدر!

قد کشیدم، ضدگلوله شدم و فکر کردم که به بی‌نهایت و آرامش مطلق رسیده‌ام! اما آنچه درمان من بود به مشکل من تبدیل شد. این بود که من باید «مصرف می‌کردم که زندگی کنم.» و عاقبت کارم به جایی رسید که «زندگی می‌کردم که مصرف کنم.» یازده هزار و دویست و نود و پنجاه روز قبل، ۲۶ فوریه ۱۹۸۷ من به بهبودی روی آوردم و به لطف عظمت و قدرت برتر خود از آن زمان تا اکنون مصرف نکردم. از افراد پیشکسوت در بهبودی مرتب می‌شنیدم که می‌گفتند:

«وضع بهتر می‌شود.» ولی من آنجا بودم که به آن‌ها بگویم زندگی جریان دارد. صرفاً پاک شدن ما را از حوادث و فجایع زندگی، آن‌هم، همانطور که هست؛ مصون نگه نمی‌دارد اما اگر نیمه اول قدم اول را به درستی کار کرده باشیم، به روشنی در می‌یابیم که با تمام ابزاری که در اختیار داریم (جلسات، راهنما، قدم‌ها، مشارکت و خدمات) در بسیاری از موارد تا چه اندازه در مانده‌ایم. با این حال، هر اتفاقی که بیفتد، لغزش نخواهیم کرد.

در طی بیش از ۳۰ سالی که در انجمن بودم، ۵ بار سرطان حنجره‌ام تشخیص داده شد، بسیاری از دوستان خود را در انجمن معتادان گمنام از دست دادم. پدر و مادرم نیز فوت کردند. یک بار ورشکست شدم، دوبار طلاق گرفتم و به عنوان یک همسر مورد سوء استفاده قرار گرفتم و مجبور شدم به آن سوی کشور بروم و از اول شروع کنم.

هنگامی که پنجمین تومور و وخیم‌ترین آنها را در حنجره‌ام تشخیص دادند، دنیا روی سرم خراب شد. در یک گوشه از شهر بوستون ایستادم و به طرز غیرقابل کنترلی پشت تلفن گریه

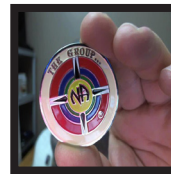
در طی بیش از ۳۰ سالی که در انجمن بودم، ۵ بار سرطان حنجره‌ام تشخیص داده شد، بسیاری از دوستان خود را در انجمن معتادان گمنام از دست دادم. پدر و مادرم نیز فوت کردند. یک بار ورشکست شدم، دوبار طلاق گرفتم و به عنوان یک همسر مورد سوء استفاده قرار گرفتم و مجبور شدم به آن سوی کشور بروم و از اول شروع کنم

می‌کردم و اشتیاق به مصرف تمام وجود مرا در بر گرفته بود. (آن زمان تقریباً ۱۸ سال از پاک بودنم می‌گذشت.) وقتی صداهای درونم مدام مرا وسوسه می‌کردند که مصرف اشکالی ندارد، صدای انجمن، درونم بلندتر فریاد می‌زد که: «یک معتاد شکرگزار لغزش نمی‌کند.» تلفن را قطع کردم، یک نفس عمیق کشیدم و به بخش تومور مغز کودکان رفتم و آنجا نشستم. تمام کودکان در آن اتاق تومورهای غیرقابل درمان داشتند و احتمالاً شش ماه بیشتر دوام نمی‌آوردند. تک تک کودکانی که در آن اتاق بودند، لبخند به لب داشتند. والدینی که در اتاق بودند نیز همگی لبخند می‌زدند. آنها فقط برای همان روز شکرگزار بودند. یک نفس عمیق کشیدم و موجی از قدرشناسی سراسر وجودم را دربرگرفت. وقتی اتاق را ترک کردم آن موج قدرشناسی در تمام ۳۱ جلسه پرتو درمانی با من همراه بود. جلسات، راهنما و گروه خانگی من در انجمن، این جلسات را برایم آسان کردند. هر روزی که پاک از خواب بیدار می‌شدم، خودش یک برکت بود. بقیه روز را نیرو برتر مدیریت می‌کرد.

می‌توانم پیوسته شرح دهم که چطور اعتماد من به انجمن، ایمان و اعتماد به قدرت برتر درونم، مرا از هر یک از آن حوادث عظیم و منفی گذراندند. قدم کار کردن با راهنما بر روی هر یک از آن دستاویزهای مضحک خودم خط بطلان کشید و همه چیز را برای من روشن و شفاف کرد؛ تا بتوانم جایگاه خودم پیدا کنم و راه حل را ببینم و کارهایی که برای ادامه لازم است انجام دهم.

امروز، من غیرطبیعی‌ترین کاری را انجام می‌دهم که یک معتاد می‌تواند انجام دهد! اینکه هر اتفاقی بیفتد، من لغزش نمی‌کنم. قلب من سرشار از قدرشناسی است و پیام معتادان گمنام را به اشتراک می‌گذارم. یک معتاد یا هر معتادی، می‌تواند مصرف را ترک کند، اشتیاق به مصرف را از دست بدهد و راهی جدید برای زندگی پیدا کند.

برگرفته از خبرنگار ناحیه جنوب شرقی آریزونا ایالات متحده آمریکا، فوریه ۲۰۲۰



سوار بر قایق بدون بادبان و پارو...

[مهدی. ج. اقلید فارس]



خواستم. بعد از آن چندین بار به انجمن آمدم و رفتم ولی هر بار من را بیشتر از قبل پذیرفتند. یکی دو بار اول با خودم صادق نبودم خداوند، نیروی برتر، راهنما، نشریات، دوست بهبودی، جلسه و قدم همه را داشتم اما هنوز عشق واقعی به این. ای را پیدا نکرده بودم. احساس تفاوت جای احساس تعلق را گرفته بود. سری آخر که ترک کردم بر می‌گردد به ۱۳۹۸/۱/۱۶ . راهنمای قبلی خودم را دوست داشتم. اوایل ورود به برنامه همیشه می‌گفتم او از من کوچکتر است و چیزی برای عرضه به من ندارد اما این بار دریافتم که این. ای سن و سال نمی‌شناسد. سفید و سیاه، پیر و جوان، مرد یا زن نمی‌شناسد. اهل هر فرقه یا مذهب و آئینی که باشی، اینجا همه برابرند و از یک درد؛ بنام بیماری اعتیاد، صحبت می‌کنند و دنبال یک راه علاجند. در بهبودی هر چه بیشتر تلاش کنی، ثمره بیشتری هم می‌بری. اینجا تجربه، عملکرد و هدف حرف اول را می‌زند پس این بار آمدم که بمانم تا بتوانم در چارچوب اصول و راهکارهای سازنده انجمنی واقعی باشم. در گذشته فقط قدم کار می‌کردم اما الان که خودم را بهتر از گذشته، در خدمت انجمن، قدم، هدف، راهنما، نشریات و.. یافته‌ام؛ انگار روز به روز با بیماری اعتیادم بیشتر کنار می‌آیم. او را پذیرفته‌ام. دست از جنگ برداشته‌ام و برای خودم ارزش قائلم تا برای دیگران هم ارزشمند جلوه کنم.

در پایان از خداوند می‌خواهم که هیچ معتادی از درد اعتیاد نمیرد و راه این. ای را پیدا کند.

به شما دوستان عزیز در فصلنامه پیام بهبودی هم صمیمانه خدا قوت و خسته نباشید عرض می‌کنم.

گذشت چون دیگر خبری از دوران لوکس و لذت مواد نبود و من اجبار به مصرف شدیدی پیدا کرده بودم. در اوج مصرف چندین بار دست و پا زدم تا ترک کنم ولی نشد. ازدواج کردم؛ گفتم اوضاع بهتر می‌شود ولی بدتر شد. هر مواد یا مکان مصرف یا دوست مصرف کننده جدیدی را امتحان می‌کردم. سال ۱۳۹۲ در همسایگی ما یک ساقی مواد زندگی می‌کرد اولش نمی‌دانستم اما با گذشت یکی دو ماه، دیدم که بسیار به او وابسته شده‌ام. در اوج مصرف و حال خرابی، حرفی به من زد که فکر می‌کنم پیام خداوند و پیام این. ای به من بود. گفت: مهدی دست و پا زدن در مواد مخدر مانند این است که تو سوار قایقی بدون بادبان، پارو، امید، همراه و پراز ترس به دل یک دریای طوفانی زده باشی. هر چه پیش می‌روی فقط تاریکی است و نابودی. آن شب نمی‌دانم چطور بر من گذشت. اول گفتم: «این رفیق من هم تو فاز نشکویه، داره چرت و پرت تحویل می‌ده.»

فردا شب وقتی برای تهیه مواد به در خانه‌اش رفتم، نبود. یعنی بود ولی انگار من دیگر او را نمی‌دیدم. آن شب چیزی مصرف نکردم. فردای آن روز با حالی زار، خسته، فرتوت، خمار، لرزان اما ورای این همه حالت، کورسویی از امید در دلم روشن بود. دست دراز کردم و کمک



مدتها بود که می‌خواستم دل‌نوشته‌ای تقدیم فصلنامه پیام بهبودی کنم اما مانند گاهی اوقات که در جلسه ترس از مشارکت داشتم؛ نمی‌توانستم دست به قلم بشوم. بالاخره دل به دریا زدم و قلم به دست گرفتم. من در یک خانواده نسبتاً معمولی به دنیا آمده‌ام. خوب یادم هست که حدوداً ۹ سال بودم که پدرم به یکباره ورشکست کامل شده بود و اواخر سال‌های جنگ یعنی سال ۱۳۶۷ بود. ابتدای سال ۱۳۶۸ روزی یکی دو نفر از رفقای پدرم به خانه ما آمدند. آنها مصرف کننده مواد بودند ولی آن زمان پدرم فقط سیگار می‌کشید. یکی از آنها به من گفت این پول را بگیر و از سوپری سرکوپه برایم سیگار بخر. چندین روز و چندبار این کار تکرار شد تا یک روز من با مقداری از پول سیگار که اضافه بود، دو نخ سیگار گرفتم. در راه برگشت به خانه، یکی از سیگارها را روشن کردم.

اطرافم را مرتب نگاه می‌کردم که کسی مراقبم نباشد. فکر کنم تا به خانه برسم مسیر ۵ دقیقه‌ای را ۳۰ دقیقه‌ای طی کردم. تمام شخصیت را پشت یک نخ سیگار پنهان کرده بودم و از آن به بعد اعتیاد من به طرز وحشتناکی استارت خورد. همیشه در جمع آدم‌هایی که چندین سال از من بزرگ‌تر بودند؛ حضور داشتم. سال اول دوره متوسطه بودم که با مشروب و علف آشنا شدم. رفیق بازی‌های مداوم، ورق بازی، خونه خالی، کلوپ بازی، شب بیداری‌های بیهوده و....

دو سه واحد تا گرفتن دیپلم داشتم که به یکباره ترک تحصیل کردم. وقتی به خدمت سربازی رفتم یک مصرف کننده تمام عیار شده بودم. مشروب، سیگار و مواد سیاه را با هم مصرف می‌کردم. اواخر خدمت وقتی به یک مرخصی آمدم یکی از بچه‌های محل گفت: مهدی، چی می‌زنی؟ چه کردی با خودت پسر؟ انکار من از همان موقع و خیلی وقت پیش‌تر شروع شده بود. بدترین جای تهران خدمت می‌کردم. اواخر خدمت برایم دردناک

کرد و رفت. از فردا درد خماری شروع شد و ادامه داشت ولی تموم شد و گذشت. چند تا از دوستانم هم اومدن پیشم مصرف کردن که مثلاً امتحانم کنن ولی اصلاً تمایلی به مصرف نداشتم.

به شدت دنبال کار می‌گشتم، شماره تلفن خونه یکی از دوستانمو که تهران کار می‌کرد داشتم چون اون موقع تلفن همراه نبود؛ زنگ زدم خونشون که از خانوادش ببرسم ببینم کجاس، زنگ زدم، دیدم خودش گوشیه برداشت و گفت یه نجار می‌خوام. میای بریم تهران کار؟ من که از خدام بود. گفتم چرا که نه!

قرار گذاشتیمو بعد چند روز رفتیم تهران. شروع به کار کردیم و شباهم همونجا می‌خوابیدیم.

این دوستم به کتاب داشت که راجع به ۱۲ قدم بود. هر روز بهم می‌گفت این ترک تو رو من قبول ندارم. بیا بریم جلسه تا اینکه بالاخره منو با خودش برد به یه جلسه. اتفاقاتی افتاد که برای اولین بار می‌دیدم. بغلم کردن، برام دست زدن، تحویل گرفتن. اصلاً باورم نمی‌شد که تحقیر، ترور و طرد شدن به اینجا ختم بشه.

شروع به شرکت در جلسات کردم. راهنما گرفتم و شروع به کار کرد قدم کردم و فهمیدم باید تغییر کنم.

از همون اول لباس پوشیدم عوض شد، سر کار رفتم، سیگارو ترک کردم، ازدواج کردم و تقریباً ۸۰ درصد جبران خسارتام رو انجام دادم و خیلی راحت‌تر زندگی می‌کنم و خیلی احساس‌های گذشته مثل بی‌ارزشی، پوچی و... رو دیگه ندارم و اگر باز هم سراغم بیاد مشارکتش می‌کنم و سرپوش روشن نمیزارم.

خدا رو صد هزار مرتبه شکر، باور دارم که خدا می‌خواست که وارد انجمن بشم و راه را خودش بهم نشون داد. بابت این مسیر روحانی و تمام دوستانی که توی این مسیر پیدا کردم و همه اتفاقات خوبی که برام افتاد از خداوند سپاسگزارم.



اولین آغوش

[داود. گ. نهاوند]

من ۱۰ شب پیشش بودم اما بعد ۱۰ شب داداشم باز شروع به مصرف کرد. گفتم نه من دیگه نمی‌خوام مصرف کنم جنس هم دارم، میندازم دور و اگه مصرف کردم دست و پامو بشکن. خلاصه شروع کردم، جنسو دادم به همون پسر عموم که می‌گفت ۲ ساله مصرف نمی‌کنم. همونجا پیش ما مصرفش

بعد چند سال مصرف و قطع مصرف ناموفق با احساس‌های خیلی بدی، زندگی می‌کردم که مصرف کنم و مصرف می‌کردم که زندگی کنم. یه شب که داداش و پسر عموم که ادعا می‌کردن ۲ ساله مصرف نمیکنن خونمون بودند. به داداشم گفتم دیگه نمی‌خوام مصرف کنم. کمکم میکنی؟ گفت باشه.

دریافت پیام بهبودی از پلیس

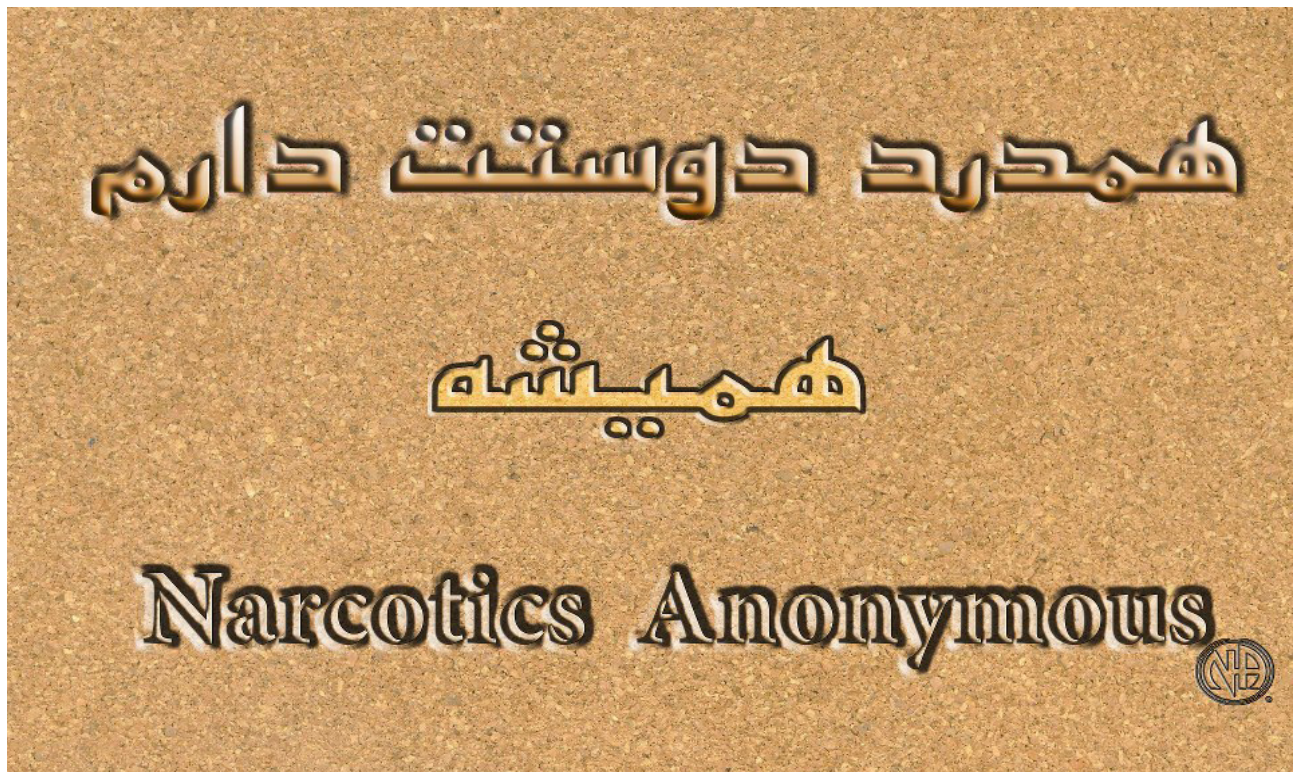
[سعید. ق]

بخاطر حبس تعلیقی که داشتم خیلی می‌ترسیدم. با این حال رفتم و مواد مصرفیم را از ساقی گرفتم. ۳ دقیقه نگذشته بود که یکباره با سواری شخصی جلویم پیچیدند و دوتا مامور لباس شخصی اداره مبارزه با مواد مخدر پریدن پایین و من هم واقعاً خمار و مات و میهوت مانده بودم. اینقدر خشکم زده بود که فقط توانستم موادم را بیندازم کف ماشین و اصلاً خماری انگار از یادم رفت و فقط در به دری و بدبختی بود که از جلوی چشمهایم رد می‌شد. همانجا بود که واقعا از خدا خواستم کمک کند. توی ذهنم می‌گفتم خدایا مرا همین الان بکش ولی نگذار کسی بفهمد چه اتفاقی برایم افتاده. چنان به مامور

دوم مهر ماه سال ۹۸ را هرگز فراموش نخواهم کرد. ۲۳ روز قبل از آن تصادف شدیدی کرده بودم. بخاطر مصرف بیش از حد مواد مخدر نزدیک بودم جانم را هم از دست بدهم. صبح دوم مهر ماه رفتم تا دوباره مواد مصرفی خودم را تهیه کنم چون دوست نداشتم دارو بخورم تا نشه بشوم و اصلاً دلم نمی‌خواست مواد کشیدن را ترک کنم. دلم استراحت می‌خواست، دلم مرخصی می‌خواست تا بتوانم هم آبی زیر پوستم بیندازم و هم توجه همسر را جلب کنم که مثلاً من میتوانم پاک بشوم، از من مطمئن باش ولی این دوم مهر مثل باقی روزها نبود. خیلی وضع امنیتی بدی بود. پلیس مواد مخدر مرتب گشت میزد و من هم



مواد مخدر التماس می‌کردم که انگار چند کیلو مواد داشتم. با خواهش و التماس از او خواهش کردم به حرفایم گوش دهد و ۳۰ دقیقه فقط صادقانه از واقعیت‌های زندگیم برایش گفتم. نتیجه‌اش این شد که همان مامور مواد مخدر، اولین جرقه‌های حضور و عضویت در انجمن را در ذهن من روش کرد و الان خداوند را سپاسگزارم که من سعید معتاد در حال بهبودی.



یادآوری یک سنت

جلسات بهبودی از هر مسئله‌ای که بر روی بهبودی آنان تاثیر می‌گذارد صحبت کنند ولی لازم است که این مسائل، گروه را از تمرکز بر روی بهبودی منحرف نکنند. می‌توانیم قبل از مشارکت از خودمان پرسیم که چیزی که می‌خواهم بگویم ما را به هم نزدیکتر می‌کند یا از هم دور می‌سازد؟ اتحاد ما و گروه‌هایمان هدف این سنت است. این سنت، ما را به مسئولیتی که در مقابل گروه و این‌ای در کل داریم؛ متعهد می‌کند.

مواردی که ممکن است برای ما چالش برانگیز باشد و یاد دیگران را در مقابل ما قرار دهد ابراز نظر در مورد پرهیز کامل، دارودرمانی، توضیح در مورد اعتیاد، پیشگیری قبل از درمان ویا... می‌باشد. ما با بی نظری نه تنها آزادی خود را حفظ می‌کنیم بلکه به گروه‌هایمان نیز این فرصت را می‌دهیم که با آسودگی خاطر به بهترین کارشان که همانا رساندن پیام به معتاد در حال عذاب است، بپردازند.

معتادان مربوط می‌شود، جویا شده‌اند اما این‌ای صراحتاً از ابراز نظر در اینگونه موارد خودداری می‌کند. لذا ما در پاسخ به این سئوالات، با عذرخواهی مودبانه بی نظری انجمن را گوشزد می‌نمائیم. چون هرگونه نظری در مورد مسائلی به غیر از این‌ای ما را وارد فضائی می‌کند که به هدف سنت پنجم ما صدمه می‌زند.

این سنت نه تنها از گروه‌ها و کمیته‌های ما می‌خواهد که وارد مسائل دیگر به غیر از خود این‌ای نشوند بلکه از اعضای ما نیز می‌خواهد؛ در مجامع عمومی قبل از ابراز نظر در مورد مسائلی که ما را وارد فضاهای سیاسی، اجتماعی، پزشکی و... می‌کند، نسبت به گفته خود تامل و دوراندیشی داشته باشند و قبل از هر صحبتی متوجه این باشند که ممکن است گفته آنها نظر و عقیده این‌ای محسوب شود حتی اگر از کلمه این عقیده من است و ربطی به این‌ای ندارد، استفاده نمایند.

با وجودی که اعضای ما می‌توانند در

«معتادان گمنام هیچ عقیده‌ای راجع به مسائل خارجی ندارد و نام این‌ای هرگز نباید به مسائل اجتماعی کشانده شود.» معتادان گمنام انجمن متشکل از معتادان در حال بهبودی است که به کمک تعدادی از اصول روحانی به یکدیگر کمک می‌کنند و هدف اصلی آنها رساندن پیام بهبودی به هر معتادی است که به دنبال بهبودی باشد. بنابر این ما اعضای انجمن از وارد شدن در مسائل، موضوعات و مباحثی که ما را از این هدف دور می‌کند خودداری می‌کنیم.

هریک از اعضای ما ممکن است اطلاعات زیادی در مورد مسائل مالی، درمانی و اجتماعی داشته باشند اما این اطلاعات و دانسته‌ها نباید پیام این‌ای را تحت تاثیر قرار دهد زیرا این موضوعات ربطی به اعتیاد و بهبودی ندارد.

بارها دیده شده که افراد زیادی نظر این‌ای را در مورد درمان و ترک اعتیاد، روند مصرف مواد و یا مسائلی را که به

خدمات کمیته بیمارستان ها و زندان ها



حضور مرتب و موثر در جلسات آموزشی، مطالعه نشریات و جزوات مرتبط، گرفتن تجربه از اعضای با تجربه و فعال کمیته، حضور در جلسات پیام رسانی به عنوان عضو خاموش.

اهمیت آموزش:

آموزش ابزاری قدرتمند برای بالا بردن سطح آگاهی اعضا می باشد. از آنجا که دائما مسائل تازه ای در خدمات کمیته بیمارستان و زندان ها بروز می نماید؛ لازم است روزهای آموزش بصورت منظم برگزار شود و پیشنهاد می شود همه ی اعضای کمیته حضور داشته باشند.

مراکز: مراکز درمانی، مراکز تأدیبی درمانی:

ما از واژه درمان برای تمام مکان هایی استفاده کرده ایم که قصد کمک به معتادان برای پاک زیستن و یا تبدیل شدن به اعضای مسئول و سازنده اجتماع را دارند.

انجمن معتادان گمنام را بدون هیچ گونه چشم داشتی منتقل کنند.

همچنین این خدمات ابزار موثری است که به پاک ماندن ما کمک می کند و باعث می شود به بازگشت به جلسات ادامه دهیم.

من چگونه می توانم در این خدمت سهیم شوم؟

کمیته بیمارستان ها و زندان ها در کمیته ی شهری یا ناحیه، مرکز برنامه ریزی و سازماندهی است. این کمیته مکان ایده آلی برای شروع به سهیم شدن است.

چگونگی عضویت و خدمات در کمیته: تمایل به خدمت، شرکت در جلسات آموزشی و هماهنگی و معرفی خود، فراگیری آموزش مورد نیاز، تعهد و مسئولیت در قبال خود و کمیته ی بیمارستان ها و زندان ها و انجمن معتادان گمنام و حفظ روحیه خدمت.

چگونه آموزش ببینیم؟

هدف: رساندن پیام به معتادانی که دسترسی کامل به جلسات انجمن معتادان گمنام را ندارند.

یک جلسه معارفه قصد دارد بعضی از اصول برنامه انجمن معتادان گمنام را خیلی ساده به حاضرین معرفی نمایند.

نحوه ارائه خدمات: برگزاری جلسه پیام رسانی به صورت برگزاری پانل و ارائه نشریات تأیید شده می باشد.

H&I مخفف چیست؟
Hospital به معنی

بیمارستان ها

Institutions: به معنی موسسات که شامل مراکز تأدیبی و مراکز درمانی می شود.

اهمیت خدمت در کمیته بیمارستان ها و زندان ها:

خدمت رسانی در بیمارستان ها و زندان ها فرصت ارزشمندی را در اختیار معتادان قرار می دهد تا آنها سپاسگزاری خود را نشان داده و پیام



مشارکت

معجزات به وقوع می پیوندد...

سلام به همه دوستان همدردم. خداوند را شاکر و سپاسگزارم که امروز مصرف کننده مواد مخدر نیستیم. از وقتی وارد انجمن شدم؛ بارها شنیدم بودم که در زندگی کسانی که اصول انجمن را بکار گرفته و رعایت کرده اند؛ معجزاتی اتفاق افتاده یا خواهد افتاد. انجمن و رعایت اصول روحانی، مآشین، خانه، باغ و بستان به کسی نمی دهد. بلکه بزرگتر از این ها برایش اتفاق خواهد افتاد. یکی از آن معجزات بزرگ در دوران بهبودی برایم اتفاق افتاد. من یکی از کسانی هستم که در زمان ورود به انجمن همه چیز و همه کس، حتی زن و بچه هام را از دست داده بودم. وقتی در سال ۸۸ مشکل من با همسر شروع شده بود پسر کوچکم ۹ ساله بود. هر چقدر که او بزرگتر می شد از من دورتر می شد تا جایی که جوانی هفده، هجده ساله شده بود اما در خیابان و محله از رویارویی با من خودداری می کرد و مسیروش را تغییر می داد. این کارش برایم بسیار درد آور شده بود. آرزو داشتم که بتوانم یکبار دیگر او را بغل کنم و ببوسم تا اینکه به یکسال پاکی رسیدم. در جشن یک سالگی ام راهنمایم در گوشم گفت اول نیت و بعد آرزوی برای خودت بکن. من آرزویم این بود که یکبار دیگر پسر را در آغوش بگیرم و ببوسم با همین آرزو شمع را فوت کردم. سه ماه مانده به جشن دوسالگی ام، روزی برای رفتن به جلسه ندانسته از خیابانی که همسر من با دو پسر در آنجا مستاجر بودند؛ می گذشتم، دیدم هر دو پسر بطرف من آیند. اولین کسی که خودش را در بغلم انداخت؛ همان پسر کوچکم بود. آنجا بود که به نیروی برتر و تاثیر دعا، ایمان آوردم. ناخواسته شروع به گریه کردم. آنها هم با هم گریه می کردند. آن روز بجای جلسه رفتن با آنها بودم. ساعت ها از زمان جلسه گذشته بود و ما هنوز با هم بودیم. آن روز به اشتباهات و قضاوت های بیجای خودم نسبت به همسر پی بردم. این بزرگترین معجزه زندگی من در آن سال بود. در سال دوم هم آرزو کردم و باز بعد چند ماه آن دعای من هم برآورده شد. از خداوند بخاطر آشنائیم با انجمن معتادان گمنام سپاسگزارم و امروز با داشتن راهنما و رعایت اصول انجمن معتادان گمنام، بدون مصرف مخدر زندگی می کنم. از راهنمایم و تمامی دوستانی که پاکیشان حتی یک روز از من بیشتر است، تشکر و قدردانی می کنم. دست راهنمای اول و کنونی خودم را می بوسم. امروز سه سال است که پاکم.



اصول بدون عملکرد

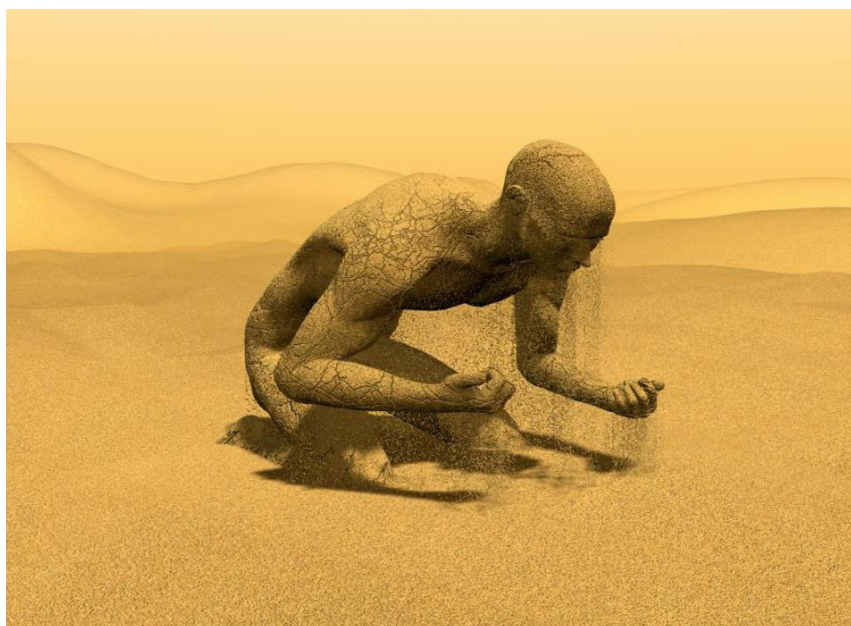
تقی. ش. الیگودرز

می گفتن بیا تجربه لغزش خودتو به ما بگو که ما نریم بزنیم. خود همین برخورد هم نمی گذاشت پاک بمونم چون احساس می کردم قربانی شده ام تا اینکه به روز تصمیم گرفتم واقعا پاک بشم، بدون اینکه بخوام به حرف دیگران اهمیت بدم چون اونهایی که درب جلسه می موندن به سیگار کشیدن و مسخره کردن دیگران، خیلی منو از لحاظ روحی و روانی اذیت می کردن. این بار با همه دفعه ها فرق میکنه چون خودم میخوام پاک بمونم. همه چیزم بهم می چسبه، راهنما، جلسه، کار، خانواده، هر کدوم سر جای خودش به من کمک می کنه تا تو مسیر بهبودی باشم. قدم کار می کنم و عملکرد دارم چون می دونم تنها نوشتن قدم به من کمک نمی کنه و باید عملکرد هم داشته باشم. تجربه هر کار غیر اصولی رو دارم. وصل میشه به مواد مخدر. راهی جز بهبودی نیست. خدا رو شکر! امروز ۹ ماه و ۱۵ روزه پاکم. تو این ۹ ماه می خواستم تجربه خودم رو در مورد خدمت کردن از روی ناصداقتی و تایید طلبی که باعث شد من تو انجمن به انزوا برم و از جلسات دور بشم و لغزش کنم در اختیار تو بذارم. امیدوارم که همه خدمت گزارای برنامه معتادان گمنام در زندگی و خدمت موفق باشن و خدا به شما خدمت گزارای مجله پیام بهبودی هم خیر بده. از خدا تشکر می کنم که عمر دوباره به من داد که پاک بمونم و در مسیر بهبودی باشم.

با سلام به همه خدمت گزاران، من نزدیک به ۱۳ ساله که عضو انجمن معتادان گمنام آشنا. در سال هشتم بودم که با وجود داشتن راهنما و خدمت در هیات نمایندگان و داشتن رهجوهای زیاد، متأسفانه لغزش کردم. لابد کسی که مرتب به جلسه می ره و تو اصول و خدمت؛ نباید لغزش کنه ولی هیچ جای نشریات انجمن ننوشته که اگر ناصداقتی کنی، از روی تایید طلبی خدمت بگیری، واسه ما شالله، ما شالله گفتن دیگران رهجو بگیری و افراط کنی حتی تو جلسه رفتن و خدمت کردن پاک میمونی!!! برعکس واسه منی که تو اصول بودم ولی عملکرد نداشتم بود لغزش مواد بهترینش بود. سرتون درد نیارم. میخام بگم هر چی تو پاکی بیشتر ناصداقتی کنم؛ باید بدونم زمان بیشتری تو لغزش می مونم و بیشتر باید درد بکشم. هر دفعه که می یومدم جلسه، به یه بهانه بیماری نمی داشتم پاک بمونم. هر دفعه یکی از داشته هامو از دست می دادم. یه دفعه می گفتم هم قدمی هم پاکیشون شده ۱۳ سال، من چطور بگم ۱۳ روز یا فلانی رهجوی من بوده، شده ۱۰ سال، من چطور بگم ۱۰ روز؟ اونقد اومدم و رفتم که خودم هم باور نداشتم که پاک بمونم و می گفتم انجمن هم درد منو دوا نمی کنه. از لحاظ روحی، روانی، جسمی، مادی، خانوادگی و شغلی به صفر رسیدم. تو شهر انگشت نمای همه شدم. هر وقت هم که میومدم جلسه، هم دردم

داستان غم انگیز اعتیاد من...

[محمد. خرم آباد، الشتر]



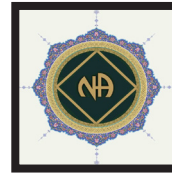
با سلام و خسته نباشید خدمت تمام دوستان همدرد و خدمت گزاران با عشق انجمن معتادان گمنام، بزرگترین نعمتی که خداوند به من عطا کرد؛ آشنایی با برنامه ان. ای بود. خدا را شکر، چون اگر انجمن و شما دوستان نبودید من الان باید زیر خاک باشم. داستان اعتیاد من با احساس خلاء و تنهایی، از همان دوران کودکی شروع شد. وضع مالی خوبی نداشتیم و در یک خانه گلی قدیمی زندگی می کردیم. تنها خانه گلی در آن منطقه مال ما بود. در مدرسه همه مرا مسخره می کردند. خیلی هم غصه می خوردم که چرا خانه درست و حسابی نداریم. پدرم پول نداشت لباس گرم برای ما بگیرد. بنابراین من و یک برادر بزرگتر از خودم لباسهایمان را بعد از شیفتهای مدرسه عوض می کردیم. اولین نخ سیگارم را کلاس اول روشن کردم. احساس تنهایی و ضعف همیشه با من بود. هیچ کس با من بازی نمی کرد؛ شاید متفر بودند یا عارشان می آمد...

سیگار شد رفیق تنهایی؛ هر روز بعد از مدرسه چند نخ می خریدم و مشغول مصرفش می شدم تا اینکه وارد راهنمایی شدم. دیگر انگشت نما شده بودم. می گفتند فلانی معتاد شده حتی دوستانم به خاطر مصرف نیکوتین مرا سرزنش می کردند. بسیاری از بهترین دوستانم مرا ترک کردند. خود زنی، خال کوبی و کارهای دیوانهوار عادت روزمره ام شده بود. سیگار شده بود بهترین دوست و غم خوارم. به خاطر بی انضباطی های فراوان از مدرسه اخراج شدم. باشگاه می رفتم ولی سیگار مصرف می کردم تا اینکه مرا به باشگاه هم راه ندادند. وقتی برای اولین بار مواد مخدر آشنا شدم احساس کردم به یار و عشق واقعی ام، رسیدم. بعد از مصرف احساس خوبی داشتم. روی ابرها بودم؛ بدون خیال و در توهمات زیبا، طولی نکشید تا با مواد روان گردان آشنا شدم. احساس سبک بودن، پرواز به آسمان ها از زیبایی های زمان مصرف بود. حدود ۱۸ سال داشتم که یک معتاد تیر شدم. با ارادل و اوباش بودن و خود زنی و دعوا شده بود کار همیشگی من. همه از من گریزان بودند. هیچ کس مرا

از حد گذشته بود. کاملاً غیر قابل تحمل شده بودم. گریه می کردم، دعا می کردم، به مکان مذهبی می رفتم اما هیچکدام به من جواب نداد. از نظر روحی، جسمی و مالی کاملاً ورشکسته شده بودم. هیچ کس مرا دوست نداشت. هیچکس! دردم را فقط به دیوار می گفتم. یار بازی هایم هم از من خوششان نمی آمد. دیگر هیچ چیز مرا نشسته نمی کرد. خوب یادم می آید در یک روز بارانی، خمار بودیم. پول مواد مصرفی ام را نداشتیم. مجبور بودیم با یار بازی ام مواد دیگری مصرف کنیم. تمام شهر را گشتیم کسی به ما پیکنیک کرایه ای نمی داد حتی پول دو برابر هم قبول نمی کردند. خلاصه دعوایمان شد، با بدبختی مصرف کردیم و زدیم زیر گریه. تنها دعایم این بود که خدایا مرا بکش و همیشه آرزوی مرگ می کردم تا اینکه پیام انجمن را از دوستی گرفتم. به من گفتند روز اول چیپی را به تو می دهند. من آن را صرفاً برای تایید طلبی و نشان دادن به همه گرفتم. به خاطر آن عشق یک طرفه دو سه باری لغزش کردم. بار آخر منتظر آمدن او بر سر کوچه بودم ناگهان از در بیرون آمد، بوی عطرش را حس کردم اما زیر لبش گفت: «ه ه ه بازم اینو دیدم که؟!!!» و راهش را کج کرد و رفت. روان گردان را هم امتحان کردم. روزی یک آشنا مرا در حال مصرف دید و سری تکان

دوست نداشت هر جا می رفتم، می گفتند باز این آمد! حتی خانواده ام هم من را دوست نداشتند. یک روز دیدم پدرم گریه می کرد و می گفت خدایا! گناه من چه بود که چنین بچه ای نصیبم شده است؟ مادرم داشت ذره ذره آب می شد دیگر بودن و نبودن من فرق نداشت. سربازی رفتم با آدم های جدیدی آشنا شدم و مصرفم چند برابر بیشتر شد. به دلیل اعتیاد چند باری عاشق شدم که یکی خیلی مرا رنجاند. آثار زخم های هنوز هم هست! من دیوانه بودم آری دیوانه عشق یک طرفه! به هر دری می زدم تا به من توجهی کند اما او هیچ اعتنایی نداشت.

آنقدر حالم بد بود که دیگر در دستشویی هم مصرف می کردم. روزی برادر بزرگترم آمد و مرا دید. تف به صورتم انداخت. به دوستانم گفت با محمد نگردید، او روان گردان مصرف می کند. شب ها نشسته به خانه می رفتم تا مثلاً شاید عشقم را در خانه ببینم، اما خبری از عشق خیالی من نبود. چون پول نداشتیم؛ ته مانده سیگار دیگران را می کشیدم. به چه جان کندن می مواد مصرفیم را تهیه می کردم. داد همه در آمده بود، از دوست گرفته تا آشنا و غریبه. طعنه ها و زخم زبان هایی که کوه را هم آب می کرد. پایم به مطب روان پزشک و مصرف قرص باز شد اما آن هم جواب نداد. دیوانگی ام



فصل معتاد کیست...

[مهدی.ب. پاسارگاد]



با خودم و دیگران بیگانه شده بودم. صداقت من در همان مرحله اول بیشترین کمک را به من کرد. دوستان لباس‌های من را پاک سازی کردند. مواد مصرفی یک وعده من را پیدا نکردند اما خودم مواد را بیرون آوردم و گفتم من فقط این یک وعده مصرف را دارم اما دیگر نمی‌خواهم مصرف کنم. آنها آن کتاب را به من هدیه دادند و من از همان روز در جلسات شرکت کردم. مرتب و مداوم جلسه رفتن را ادامه دادم. خدمت گرفتم. راهنما گرفتم. مواد مخدر مثل گردبادی زندگی من را بهم ریخت. همه چیز را نابود کرد اما امروز به لطف خدا و شما دوستان خوب، زندگی من هم رنگ و بویی بهتری دارد و آرام آرام تخریب‌های گذشته در حال ترمیم هستند.

رضایت بخش نبود. پدرم مدت ۱۴ روز بود که به جلسات ان.ای می‌رفت. صبح یک روز جمعه اصرار دلسوزانه مادرم باعث شد تا دوستانم جهت کمک به من اقدامی برایم انجام دهند. من خواب بودم در کنار رختخواب نشستم. دوستی کتاب پایه را به من داد. گفت قسمت معتاد کیست را بخوان. خواندم. گفت من سواد کافی ندارم لطف کن برایم معنی کن. بعد از صحبت کوتاهی در مورد نوشته کتاب رو به من کرد و گفت دوست خوبم من مشکل مواد و مصرف داشتم. انجمن معتادان گمنام کمک کرده ما دیگر مصرف نمی‌کنیم اگر با مواد مشکلی داری ما می‌توانیم کمکت کنیم. گفتن کلمه کمک، تمام یخ وجودم را شکست. اشک در چشمانم حلقه زد و سرازیر شد چون مدت‌ها بود

امروز که برگی از خاطراتم را ورق می‌زنم؛ ۱۴ سال و ۲ ماه است که به لطف خداوند و انجمن معتادان گمنام پاک هستم. زمستان سرد و تاریک مصرف از همان اوایل کودکی بر زندگی من چیره شد و غلبه کرد. در سن کم کودکی در کنار پدرم که مصرف کننده بود؛ نم نمک اشتیاق در محفل نشینی و رفیق بازی و شروع مصرف، در وجودم شعله ور شد. قبل از ورود به مقطع ابتدایی با تمام شیوه‌های مصرف و تهیه، کاملاً آشنا بودم و مصرف می‌کردم. در زمان مدرسه انزوا و تنهایی باعث شد بیشتر اشتیاق مصرف و فرار از این گونه احساسات داشته باشم. احساس تفاوت‌ها، ناراضی بودن از زندگی، محیط و... باعث شد بیشتر به مصرف چنگ بیندازم تا اینکه در اوج جوانی سخت غرق در مصرف مواد بودم. درس را رها کردم تا به این بهانه که کاری یاد بگیرم بیشتر مجال مصرف داشته باشم. آنقدر در روزهای سرد زمستان به دنبال تهیه بودم که انگشت‌های دستم از سرما بی‌حس می‌شد یا آنقدر در باران در پی تهیه و مصرف بودم که همیشه خمار و خیس خیس بودم. سخت‌ترین دوران مصرفم دوران خدمت سربازی بود که شدت مصرف از یک طرف و گرفتاری‌های خدمت از طرف دیگر سخت‌ترم کرده بود. به هر دردسری بود خدمت را تمام کردم و در محیطی مشغول کار شدم تا بتوانم خرج مصرف شدیدم را در بیارم. کارها

داد نگاهی کرد، آهی کشید و رفت. عمیق به فکر فرو رفتم. از خودم بدم آمد، تصمیم گرفتم، تسلیم شدم و به پاکی ام چسبیدم. سینه‌ام می‌سوخت. سرفه داشتم و درد دست چپ خیلی اذیت می‌کرد. پیرمردی ۲۳ ساله بودم. خیلی تلاش کردم تا قطع مصرف نیکوتین هم بکنم اما نمی‌شد تا پنج یا چهار ماه پاکی در نیکوتین داشتم که خبر ازدواج همان عشق یک طرفه را شنیدم. باورتان نمی‌شود، همان لحظه گوشه‌ای در دستم هنگ کرد و سوخت. شاید خنده دار باشد اما خدا خیلی دوستم داشت چون شماره تماس ساقی‌ها را تنها در داخل آن گوشه‌ای داشتم و برای هر ماده مصرفی آهنگ مخصوص گذاشته بودم. لطف خدا بود که مواد مصرف نکنم. چسبیدم به برنامه و یواش یواش خدمت کردم. قدم کار کردم. آرام آرام رشد کردم. فهمیدم خداوند مرا دوست دارد اما قبلاً او را یک جلاد می‌دیدم. در انجمن هم خیلی بی‌مهری‌ها دیدم. تا سه ماه پاکی، کسی راهنمایی من نمی‌شد. حالم خیلی خراب بود ولی خداوند برنامه‌ای برایم داشت. با راهنمایی که خیلی مدیونش هستم آشنا شدم. در حال کارکرد قدم و سنت هستم. خدمت دارم. اولین انجمنی خانواده‌مان بودم ولی به لطف خدا از اعضای فامیلان دو سه نفری هم پیام گرفتند؛ از جمله برادر خودم که الان شکر خدا یک سال پاکی دارد. راستی دوستان الان به شکرانه پروردگار در آستانه تولد معنوی ۲ سال پاکی هستیم. یعنی ۱ سال ۹ ماه ۳ روز. بعد ۱۵ سال مصرف به لطف راهنمای دوم قطع مصرف نیکوتین هم کردم. من معجزه برنامه و خداوند هستم الان هم تا حدودی پیام رسانی می‌کنم. خدا را شکر می‌کنم که آن عزت نفس و بزرگی که خداوند می‌خواست، الان در زندگی‌ام جاری است. دیگر آزاد و سر بلند هستم. تنها نیستم چون خداوند متعال، شما دوستان عزیز و انجمن معتادان گمنام را دارم. باشد که خواست خداوند در زندگی‌مان جاری باشد. آمین!



لطفا تجربه ی خود در مورد بروشور
"خوشتن پذیری" را برای مجله پیام
بهبودی ارسال فرمایید.

هیچ توجیه و بهانه‌ای برای مصرف مجدد ندارم!!

با سلام خدمت همه دوستان همدرد
سارا هشتم معتاد در حال بهبودی

در روند بهبودی، اتفاقاتی میفته که آگاه دعا، جلسه، جلسه قدم، راهنما، نشریات و خدمت نباشه آدم از پا در میاد. در قدم اول نوشته شده «یا مرگ عزیزان باعث می‌شود مصرف کنید؟» تمام توجیه، بهانه و دست‌آویزها رو بهم آموزش داده و منو از بیماری اعتیاد آگاه کرده. من بهمن ماه ۱۳۸۴ وارد ان.ا.ی شدم. حدود یک سال و نیم پیش حالم خیلی بد شد. منو بردن بیمارستان، بعد از گرفتن آزمایش‌ها، متوجه شدن که عفونت خون گرفتم. خیلی پریشان و آشفته شده بودم. هر روز حالم بدتر از دیروز می‌شد. از درد استخوان و تب و لرز نمی‌تونستم بخوابم. فشار خونم مرتب بالا پایین می‌شد. یبار که کلاً فشارم اومد رو ۵ که تو اون شرایط فقط با خوندن دعای آرامش خدا بهم فرصت زندگی دوباره داد. خیلی درد داشتیم و بی‌خوابی خیلی آزارم می‌داد. چند تا دکتر عوض کردم که شاید بهتر بشم اما روز به روز حالم بدتر می‌شد. عفونتم بالاتر می‌رفت و بیدار موندن‌های زیاد ناراحتی اعصاب برام آورد. طوری که عصیم زد به گردم و مجبور شدم آتل گردن ببندم. با اون شرایطی که داشتم رفتن به جلسه رو ترک نکردم. اعضای جلسه برام دعا می‌کردن و حتی برام گریه می‌کردن. احساس همدردی در تمام وجودشون موج می‌زد.

شبا خانوادم شیفتی می‌خوابیدن تا ازم مراقبت کنند که جاداره همین‌جا از شون تشکر کنم. واقعاً خیلی زحمت منو کشیدند.

یه شب همه خانوادم پیشم بودن، یکی از اعضای خانوادم بهم پیشنهادی داد که یکم مواد مصرف کنم. گفت عفونت خون و فشارت تنظیم میشه و استخوان دردت از بین میره. تو مصرف کن ما خودمون برات تهیه می‌کنیم. روزی یکم مصرف کن فقط برا مریضیت، بعدم بذار کنار... انگار داشتم خواب می‌دیدم همه داشتن گوش می‌کردن و چیزی برای گفتن نداشتن. من خوب به صحبتاش گوش دادم و اجازه دادم حرفشو بزنه وقتی پیشنهادشو داد، گفتم ممنونم که به فکر من هستی. می‌دونم که منو دوس دارید و نمی‌خواهید از این بیشتر درد بکشم، گفتم اگه مصرف کنم و خوب بشم چطوری پاک بشم؟ بعد از مصرف با افسردگی و سرزنش چه کار کنم؟ این همه سال زحمت کشیدم برای پاکی و بهبودیم؟ جلسه، رهجو، راهنما اینا رو چکار کنم؟ از کجا معلوم که بتونم بعد از اینکه خوب شدم؟ پاک بشم و همه چی رو از نو شروع کنم؟ اصلاً من می‌تونم کنترل شده مصرف کنم؟ بعد خودتون نمی‌گید خودت که این همه سال پاک بودی حالا ما به چی گفتیم تو چرا مصرف کردی!!! دوباره مصرف کننده بشم، اصلاً بهم نگاه می‌کنید؟

گفتم بجای اینکه خرج مواد مخدر منو بدید، بیایید بهم کمک کنید و منو ببرید به یه دکتر خوب. برام مواد غذایی قوی درست کنید. میوه و مواد مغذی خوب بخیرید. ممنونتون میشم اگه بهم سر بزیند و روحیه بهم بدین اینا حال منو بهتر می‌کنه. دوستان، می‌خوام بگم، واقعاً شرایط برای مصرف مهیا بود. انگار همه خانوادم مجوز مصرف داده بودن اما تکلیف منو قدم یک مشخص کرده بود و هیچ توجیه و بهانه‌ای برای مصرف نداشتیم. دوست داشتم اگه قراره بمیرم بزار پاک بمیرم این هدفم بود. (پاک بشم بعد خاک بشم) اگه صداقت با خودم نداشتیم؛ اگه عفونت خون و مریضی‌های دیگه منو نمی‌کشت حتما لغزش منو می‌کشت.

توی بهبودی خواهر ۲۸ سالمو از دست دادم. داداشم تصادف کرد و بویایی شو از دست داد. یکی دیگه از برادرارم صورتش بر اثر سکتة فلج شد. خیلی دردای روحی، عاطفی، مالی، احساسی و جسمی کشیدم اما خدا رو شکر فقط برای امروز بهانه‌ای برای مصرفم نبوده. تو این شرایط کرونایی جلسات بهبودی بسته است اما من از طریق فضای مجازی بهبودیمو دنبال می‌کنم. درسته کم سوادم اما تمام تلاشمو می‌کنم با نرم‌ابزاری که در اختیارم گذاشتن آشنا بشم حتی خدمتم می‌کنم.

قدما بهم کمک کرد تا با تمام سختیای زندگیم کنار بیام و بگم اینا بخشی از زندگی من هستن. در هر شرایطی که هستم جلسه رفتمو کنسل نکنم چون درمان روح من هستش. خدا رو شکر الان نسبت به چن ماه پیش، از لحاظ روحی و جسمی بهترم. خدا رو شکر می‌کنم تو اون شرایط سخت مصرف نکردم. اگه مصرف می‌کردم، نمی‌دونم چی به سرم می‌موذ ازتون می‌خوام، برا همه مریضا دعا کنید.





سونامی زندگی

حسین. میانه

۸۹ و ۹۰ دوبار پشت سر هم جوابم کردن ولی؛ خدا جوابم نکرده بود. شبها زیر پتو تا صبح درد می کشیدم. گریه شریکم شده بود و آرزوی مرگ می کردم. ۳ سال پاکی داشتم و در حالی که به زور روی پاهام می تونستم وایسم، بارها بهم مواد مخدر و قرص پیشنهاد شد. با لطف خدا و کمک راهنمای خوبم و البته، برنامه معتادان گمنام جواب رد دادم.

امروز که دارم این نامه رو می نویسم، نزدیک ۱۳ سال پاکی دارم. از زندگیم راضیم. راهنما دارم. دوستان رهجویی دارم که یار و یاور من هستن. نمی گم برنامه همه چیز به من داده ولی، با خیال راحت می تونم بگم: برا هر چی تلاش کردم به دستش آوردم.

خدایا شکر که من اون حسینی که قبلا بودم، نیستم. این رو مدیون برنامه‌ی انجمن معتادان گمنام هستم. درضمن، از همه‌ی خدمتگزاران انجمن معتادان گمنام تشکر می کنم که باعث زنده موندن من هستن.

کم، مصرف مواد رو امتحان کردم. اوایل حالم رو خیلی خوب می کرد. ولی چند وقتی طول نکشید که خودمو تو عوارضی کرج که اون زمان فعال بود؛ در حال گدایی دیدم. شبها همیشه خدا رو کفر می گفتم. روزا هم از بیدار شدن ناراحت می شدم. به جایی رسیدم بودم که دیگه دوس نداشتم ادامه بدم. بعد چند سال زندونی شدن و درگیری بارها قطع مصرف کردم اما کار ساز نبود. امیدی به زندگی نداشتم. روزای آخر مصرفم رو سونامی زندگیم نام گذاری می کنم.

بعد مدتی که تو تهران دربردار بودم، به شهر خودم یعنی میانه برگشتم. تو ناامیدی کامل بودم. مواد می زدم یا نمی زدم، حالم خراب بود. وقتی به میانه اومدم، یکی از همدردان پیام انجمن رو بهم داد. ناگفته نمونه، من گیرنده خوبی نبودم چون؛ سال ۸۰ تو قم، اولین بار جلسه رو تجربه کرده بودم. سال ۸۶ دوباره به انجمن اومدم. بعد ۴ ماه آزمایش کبد دادم. جوابش مثبت شد ولی؛ من دست از برنامه برداشتم. سال

با سلام و خسته نباشید خدمت همه دوستانم
از احساسم بگم، این روزا با این که همه‌ی موارد بهداشتی رو رعایت می کنم، کمی استرس دارم. از خدا می خوام، کمک کنه تا از این بیماری کشنده‌ی کرونا نجات پیدا کنیم. چند باری میشه برخلاف میل باطنیم نامه می فرستم ولی چاپ نمی شه؛ این باعث میشه، احساس تفاوت کنم. از خدا می خوام کمک کنه، سهم خودم رو طبق قدم سوم انجام بدم.
منم گذشته خوبی نداشتم. تو به خونواده پر جمعیت به دنیا اومدم. پدرم کار مشخص و ثابتی نداشت. شاید حرف من اشتباه باشه ولی؛ خانواده، محل کار، شهر و خیلی چیزای دیگه روم تاثیر منفی داشتن. همه‌ی اینا بیماریمو شعله ورت می کردن. من چندتا نامادری داشتم که یکی از اونا سیگاری بود. سیگار کشیدن رو از اون یاد گرفتم. پدرم هم فروشنده‌ی مواد مخدر بود. موادم رو من دست مشتری هاش می رسوندم. برا همین تو سن

راهنمای نامه نگاری

مثال علی.م. گرگان

و جمله قبلی، فاصله‌ای نباشد اما پس از آنها یک فاصله گذاشته سپس جمله‌ی بعدی را بنویسید. از به کار بردن واژه‌های هم معنی و جملات عامیانه و کوچه بازاری بپرهیزید و از کلماتی استفاده کنید که فهم آن برای مخاطب آسان باشد. ترجیحاً فقط به یک موضوع در نام خود اشاره نمائید و اگر مجبورید چند موضوع را در یک نامه بنویسید؛ ابتدا موضوع اصلی و سپس پیام های فرعی را بیاورید.

فراموش نکنید که قبل از مقدمه، عبارتی انتخابی برای بیان «سلام، ادب و احترام» و در پایان بعد از نتیجه «تشکر و سپاسگزاری» که یک ایده مثبت است، اضافه می شود.

نامه را تایپ کنید و اگر امکان تایپ نبود، حداقل با خط خوانا بنویسید و از روی آن یک عکس واضح بگیرید و برای مجله ارسال نمایید.

نوع قلم (فونت) و سایز قلم را درست انتخاب کنید. تایپ تمام نامه با فونت بزرگ اصلاً ایده‌ی خوبی نیست.

در پایان نامه، ابتدا نام خود و سپس اول نام خانوادگی و نام شهر خود را بنویسید.

با سلام به همه همدردان گرامی، لطفاً هنگام نوشتن نامه به مجله خودتان؛ پیام بهبودی، موارد زیر را رعایت نمائید:

موضوع نامه، رسا و گویا باشد؛ نه چندان بلند که در محل نوشتنش جای نگیرد و نه چندان کوتاه که فهم نامه را دچار مشکل سازد.

سعی گردد متن نامه شامل مقدمه، اصل پیام و نتیجه که پیام امید در آن است، باشد.

در نوشتن نامه‌ها همواره سه اصل را در نظر داشته باشید: ۱. دقت ۲. اختصار ۳. صراحت

هدف از نامه‌نگاری رساندن پیام در کمترین زمان ممکن است پس متن اصلی را شفاف و به اختصار بنویسید. از کلماتی که سخت فهم هستند استفاده نکنید. تعارف را کنار بگذارید اما احترام را حفظ نمایید. با

تقسیم کردن نامه به چندین جمله، پاراگراف و استفاده از اعداد و ارقام، مفاهیم را از یکدیگر جدا کنید تا نامه قابل درک‌تر باشد. سعی نمائید از

نشانه‌های نگارشی مثل ویرگول، نقطه و... درست و به جا استفاده کنید. مثلاً نقطه و ویرگول، باید بلافاصله پس از جمله نوشته شده و بین آنها

**بنویسید
عکس بگیرید
بفرستید**

واتساپ: ۰۹۱۹۳۱۲۲۷۲۹

تلگرام: ۰۹۱۹۳۱۲۲۷۲۹

