

پیام بهبودی اولین مجله سده جدید

سال هجری: ۱۳۹۵ شماره ۱۵



نشریه داخلی انجمن معلمان کمان
شماره ثبت: ۱۳۰۶۵





نشریه خلیج خیمه، منتقد گمنامان

سال هفدهم ■ شماره شصت و ششم ■ بهار ۱۴۰۰
شماره ثبت: ۲۱۰۶۵

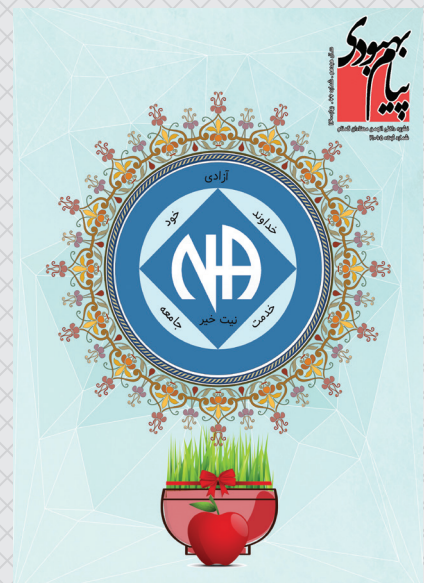
پیام بهبودی از دریافت نامه‌ها، مقاله‌ها، داستان بهبودی و تجربه‌های شما در برنامه استقبال می‌کند. از شما دعوت می‌شود با مجله خودتان همکاری کنید. نامه‌های خود را لطفاً تایپ کرده یا در یک طرف صفحه و به صورت خوانا و روشن با ذکر نام، حرف اول قلمیل و شماره تماس، به آدرس پستی یا ایمیل مجله بفرستید. واضح است 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



10



18



22



26

۲۸	هرچالش یک پیام و یک هدیه
۲۷	شکر گذاری در عمل
۲۴	چگونگی عملکرد در برنامه
۲۲	چالش های خدمت در کلام خدمت گزاران...
۲۰	ناگفته هایی از خدمات
۱۸	روحیه طلایی «گمنامی»
۱۴	خویشتر پذیری
۱۲	لذت بهبودی...
۱۱	خود فریبی...
۱۰	مسئولیت نما پندهی خدماتی گروه
۱	راه نماندنی تواند به جای شما قدم ها را بگذرانند!
۳	بهار، جلوه گاه حضور خداوند

سه مقاله

بهار، جلوه گاه حضور خداوند

است و پشت هر سختی راهی آسان و هموار در انتظار ماست. بهار یعنی کینه ها را از دل دور کنی و محبت را بپرورانی، بهار یعنی مانند غنچه ای زیبا بشکفی تا دنیا نیز به روی تو لبخند بزند. بهار یعنی کمی بیشتر مراقب طبیعت باشیم.

بر این فرض ماندگار که پس از هر دردی عشقی و رشدی در راه است. خوش یمنی زمستان و تجارب بزرگش به مشابه تلخی ها، نامهربانی ها و دردهای زندگیست. در سایه اصول روحانی و پشتوانه عشق و رحمت خداوند بهار بهبودی در راه است. امیدوارم در سال جدید بدون هیچ نگرانی در جلسات دست در دست هم دوباره عاشقانه تجارب زندگی را به یکدیگر هدیه بدهیم و این روزها ارزش درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگر بیشتر از هر موقع دیگری خود را نشان داد. در پناه خداوندی مهربان زندگی پر از خدمت و آرامی داشته باشیم. سالی گوهر بار و پر از هدیه های خداوند.

رضا ز

با فرا رسیدن فصل بهار، طبیعت، ردای سبز بر تن می کند. چکاوک ها، هزار دستان و قمریان، نغمه ها و سرودهای فرح بخش و تازه سرمی دهند و انسان ها را به مهرورزی، گرگشایی و هم گرایی فرا می خوانند. بهار، پیام آور عشق و رویش است و موسم سرور و آشتی و به همین خاطر است که خواستنی است و با آمدنش دل ها سرشار از سرور و جان ها معرفت می یابد. بهار فصل دگرگونی و بهبودی است.

بهار، پیام آور تعادل است و اینکه در سایه تعادل، زندگی زیبا می شود. با دیدن بهار، رحمت و محبت خداوند را به یاد می آوریم. در اینکه چشمه مهر خداوند همواره به سوی آدمیان و همه موجودات، سرازیر است و ما اگر او و نشانه های او را فراموش کنیم، او هرگز ما را فراموش نمی کند و با دگرگونی فصل ها نیز به جلوه گری قدرت بی پایانش می پردازد تا شاید دلی به یاد او افتد و به شوق او بتپد یا بر اثر تماشای جلوه های او، شک شوق از چشمی جاری شود. همیشه بعد از زمستانی سخت، بهاری زیبا در کمین

درد فراوان، سال نو بر شما شاد باش و همایون باد!

بخش عظیمی از رشد و شکوفایی معتادان گمنام مرهون ایثار و عشق خدمتگزارانش است که با توجه به هدف اصلی پیام ان.ای را به سرتاسر جهان گسترانیدند. با توجه به اهمیت این موضوع ویژه نامی بهار ۱۴۰۰ به مسائل پیرامون خدمت و خدمتگزاری خواهد پرداخت. ما گفتگویی با یکی از اعضای پیشگام معتادان گمنام در ایران داشته ایم و همچنین از خبرنامه ها و مجلات سایر مناطق دنیا مشارکت های ارزشمندی را با شما به اشتراک گذاشته ایم. لطفاً تا انتها با «پیام بهبودی» همراه باشید.

برای شما انرژی و بهبودی و سالی پر از موفقیت، آرزو داریم.

با سپاس
مهران ش.

فرا رسیدن سال ۱۴۰۰ به جز حلول سال نو به معنی شروع قرنیه تازه نیز هست. شاید این رفتار معتادگونه را همگی تجربه کرده باشیم: «شروع کارها از ابتدای هفته (شنبه)، ابتدای ماه یا سال»؛ خوب اگر اینطور است پس امروز وقت شروع است! ما در ابتدای اولین سال از قرن جدید ایستاده ایم اگر تا امروز شروع نکرده ایم، احتمالاً الان همان زمانی است که همیشه وعده داش را به خود داده بودیم.

یک سده تازه شده و ما عمیقاً باور پیدا کرده ایم که: «معتادان امروز خوشبخت تر هستند». چرا که جلسات در دسترس همگان قرار دارد و ما حتی در دوران پاندمی کرونا نیز برنامه را در اختیار داریم. ما کماکان می توانیم پاکی مان را حفظ کنیم و به مسیر بهبودی ادامه دهیم.



بهبودی در شرایط خاص

مهدی. الف. اراک



فکر کنم و به آنها بپردازم. زندگیم وارد چالش و بحران جدیدی شده بود که اصلاً تجربه‌ای در مورد آن نداشتم و جالب تر اینکه هیچ کجای نشریات نیز در رابطه با آن کوچکترین اشاره‌ای وجود نداشت اما از آنجایی که خداوند همیشه شرایط بهبودی را برای من معنادار مهیا و مسیر را هموار می‌کند، این بار نیز آن اتفاق روحانی برایم اتفاق افتاد. به کمک راهنمای اولین جلسه مجازی را با همراهی هم قدمی‌هایم تشکیل دادیم. شور و نشاط جلسات حضوری را نداشت اما با دیدن آنها نور امید در دلم زنده شد و به مرور از ترس‌هایم فاصله گرفتم و زندگیم روان‌تر و بهتر شد تا اینکه پس از مدت کوتاهی با پیگیری‌های دوستان اطلاع رسانی و بارعبات پروتکل‌های بهداشتی جلسات بهبودی نیز بازگشایی شد اما در این بین برای من نیز فرصتی پیش آمد تا بتوانم مجدداً به درونم بپردازم و نقاط ضعف و قوت‌م را بهتر بشناسم. درک من پس از این اتفاقات اینست که خداوند همواره حامی و پشتیبان من است به شرط آنکه ایمانم را به او قوی‌تر کنم و اجازه دهم همیشه در ذهن و رفتار من باشد و دوم اینکه بیشتر به مراقبه بپردازم و مراقب این باشم که چطور، چگونه و کجا باشم و کجا نباشم. از چه چیزهایی دوری کنم تا تعادل روحیم بیشتر و بیشتر حفظ شود. در آخر از تمامی خدمت‌گزاران انجمن معتادان کمال تشکر را دارم و از اینکه فرصتی جهت ارائه تجربه ام به من داده شد از همگی شما ممنون و سپاسگزارم. با سپاس

رهجوهایم و دیگر اعضا، شوخی‌های سرکلاس، صمیمیت‌هایی که به مرور به وجود آمده بود و تعاملاتی که با هم داشتیم، به یکباره همه‌ی آنها از من گرفته شد. روزهای اول کاملاً در شوک بودم و انگار همه چیز برایم از دست رفته بود. ترس از ابتلای به این مریضی منحوس از یک طرف و ترس از دست دادن برنامه و خطرات احتمالی در نبود این برنامه در آینده از طرف دیگر، مدام ذهنم را مشغول می‌کرد. متوجه تغییرات درونی و فعالیت مریضی‌ام شده بودم. کم تحمل شده و نمی‌توانستم به مسائل زندگی

نزدیک به ۱۵ سال از حضورم در برنامه انجمن معتادان گمنام می‌گذرد. روزهای پرفراز و نشیب زیادی را از سر گذراندم و تجارب زیادی را آموختم. تجارب مثل تحصیل مجدد، کار، زندگی در غربت، روابط جدید و... اما هیچ یک از این تجارب حتی نزدیک به این دوره نبود. به یکباره تمامی ابزارهایی که بهبودی در اختیارم قرار داده بود و از آنها جهت پیشبرد زندگیم استفاده می‌کردم از من گرفته شد. ابزارهایی مثل جلسات بهبودی، جلسات کارکرد قدم، جلسات نشریه خوانی، ملاقات‌های حضوری با راهنمایم،

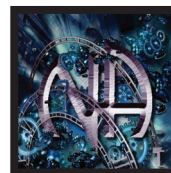
انرژی تازه

عباس. اصفهان روستای اصفهانک

بهبودی، شادی و پاکی شکر می‌کنم. پاکی من یک سرمایه است که قیمت بر روی آن نمی‌توان گذاشت. خداوند را شکر می‌کنم که این برنامه را به من نشان داد. من از افکارم می‌ترسم و از خدا می‌خواهم مرا و دوستانم را یاری کند چون من سلامتی عقل ندارم. اما این برنامه به من نشان می‌دهد چگونه بدون مصرف مواد مخدر زندگی کنم. به من یاد می‌دهد که امیدت به خدا باشد.

دوستان بهبودی عزیز من عاشق پیام بهبودی هستم. هر بار که مطالبی را مطالعه می‌کنم انرژی تازه‌ای می‌گیرم. خدا را شکر تاکنون قضاوت نکرده‌ام و خیلی از کارهای بد را انجام نداده‌ام. سعی کرده‌ام با اصول روحانی پیش بروم. با برنامه‌ای که دارم می‌خواهم از همه‌ی نواقص پاک بمانم. سعی کرده‌ام دروغ نگویم و بد اخلاقی نکنم. خداوند را برای همه چیز مثل آرامش،

با سلام به دوستان عزیز هم‌درد و خدمت‌گزاران پیام بهبودی، من ۱۵ سال مواد مخدر و نیکوتین مصرف کردم. من مشکل حرکتی دارم من الان به لطف خداوند متعال ۳ سال ۶ ماه ۲۰ روز پاکی از نیکوتین و مواد مخدر دارم. خداوند، راهنمای عزیزم، جلسه و کارکرد قدم‌ها و خدمت صادقانه خیلی در بهبودی به من کمک کرده است.



ارزش درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگر

[عبدالله، چهار محال و بختیاری]

با عرض ادب و احترام خدمت همدردان عزیزم در سراسر دنیا امروز اگر پاکم و پاک بودن من نتیجه کارکرد سنت پنج و قدم دوازده اعضای قدیمی است.

یک روزی معتادان، نوع ماده مصرفی، نحوه مصرف، مقدار مصرف و همچنین آدرس پاتوق‌ها و ساقی‌ها را به من آموزش دادند ولی امروز همان معتادان نحوه پاک ماندن، نحوه از دست دادن میل و اشتیاق سیری ناپذیر به مواد مخدر و همچنین روش زندگی جدید را به من آموزش می‌دهند و این یعنی ارزش درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگر.

نزدیک به ۹ سال است که پاک از هرگونه ماده مخدر هستم و این پاکی میسر نمی‌شد جز با کمک انجمن معتادان گمنام. همیشه تلاش می‌کردم با اراده شخصی خودم پاک شوم و این اتفاق هرگز برای من نیفتاد جز زمانی که از اراده جمع کمک گرفتم و اجازه دادم اراده خداوند در زندگی‌ام جاری شود و وارد جمع اعضای انجمن معتادان گمنام شدم.

پیام انجمن معتادان گمنام را از یک مصرف کننده دریافت کردم. درست است که از روی ناچاری به انجمن پیوستم اما همیشه لبریز از امید بودم. زیرا دست آوردهای انجمن معتادان گمنام را در اطرافم به وفور دیده بودم و مطمئن بودم که برای من هم حتما کار خواهد داد.

دیده بودم که آنها تغییر کرده‌اند و در تغییر کردنشان ثبات داشتند. آنها به انسان‌های دوست داشتنی تبدیل شده بودند. همان‌هایی که روزی با من مصرف می‌کردند و زندگی آشفته‌ای داشتند، امروز مثل یک انسان سالم دارند زندگی می‌کنند. وضعیت ظاهریشان، نحوه گفتار و رفتارشان تغییر کرده بود. منظم و با اخلاق شده بودند. و دیدن همین تغییرات درون آنها، به من هم امید دوباره‌ای داد.

به همین خاطر روزی که قرار بود به اولین جلسه وارد شوم، حدود یک ساعت قبل از ورود، داخل محل کارم یک عکس از خودم گرفتم. این عکس گرفتن من حاکی از آن بود که من انگار باور داشتم که برنامه حتما برای من هم کارگر خواهد داد. پانزده سال درگیر مصرف مواد مخدر بودم و در این پانزده سال بیش از صدها بار اقدام به قطع مصرف کردم که در هیچ کدام از آنها آمیدی به پاک ماندن نداشتم. این بار انگار یک نیرویی به من می‌گفت تو با کمک انجمن پاک خواهی ماند. به همین خاطر می‌خواستم یک یادگاری از شکل و قیافه خود داشته باشم تا هیچ وقت فراموش نکنم که چه ظاهر نحیف، لاغر و چه زندگی نکبت باری داشتم. زندگی‌ای که فقط یک هدف در آن نقش داشت: مصرف مواد مخدر، نشنگی و رفع خماری.

امروز من به این درک رسیده‌ام که

نزدیک به ۹ سال است که پاک از هرگونه ماده مخدر هستم و این پاکی میسر نمی‌شد جز با کمک انجمن معتادان گمنام. همیشه تلاش می‌کردم با اراده شخصی خودم پاک شوم و این اتفاق هرگز برای من نیفتاد جز زمانی که از اراده جمع کمک گرفتم و اجازه دادم اراده خداوند در زندگی‌ام جاری شود و وارد جمع اعضای انجمن معتادان گمنام شدم.

عبدالله اگر می‌خواهد زنده بماند و همیشه پاک باشد و زندگی بدون مصرف مواد مخدر را تجربه کند و در مسیر روحانی انجمن قرار بگیرد؛ در اجرای اصول کاربردی و روحانی انجمن هیچ گونه حق انتخابی ندارد.

جلسه رفتن، داشتن راهنما و ارتباط موثر با او، کارکرد قدم‌ها و به عمل در آوردن آنها در تمام امور زندگی، شرکت در خدمات، دعا و مراقبه مستمر، مشارکت صادقانه و اصولی، انتقال تجربه، نیرو و امید به تازه وارد و مراقبت از بهبودی برای من اجبار است.

پانزده سال با قانون خودم زندگی کردم و حاصل آن چیزی جز زندگی‌ای پر از ترس، رنجش، جنگ، دلخوری، نگرانی، نفرت، ناامیدی، حسادت، انزوا، تنهایی و داشتن یک زندگی مورچه‌ای نبود.

اما نزدیک به ۹ سال است که دارم با اصول انجمن معتادان گمنام زندگی می‌کنم و زندگی سرشار از امید و آرامشی را دارم تجربه می‌کنم. از خداوند، انجمن معتادان گمنام، راهنمای عزیزم و شما هم‌دردمانم سپاسگزارم.

امیدوارم هیچ معتادی بدون تجربه زندگی بدون مصرف مواد مخدر، از این دنیا نرود. از خداوند درخواست می‌کنم به من، قدرت و آگاهی بدهد تا بتوانم پیام رسان خوبی برای انجمن معتادان گمنام باشم.



راهنما نمی تواند به جای شما قدم ها را کار کند!

[عباس. سمنان]

قطع نکردم. مرتب به جلسه می روم، قدم کار می کنم و با راهنمایم ارتباط دارم. من هنوز با آن اعضای که ۳۰ سال پیش در جلسات همراه هم بودیم ارتباط دارم و خودم را هنوز تازه وارد می دانم. هیچ وقت فکر نکردم چون ۳۰ سال پاک هستم دیگر نباید خدمت کنم یا فلان خدمت در شان من نیست. من برای خدمت کردن همیشه آماده ام و هر کاری را که از دستم بر بیاید، انجام می دهم. مثلاً همین چند هفته پیش به اتفاق راهنمایم که ۵۵ سال پاک دارد رفتم و به یک عضو که به تازگی لغزش کرده است کمک کردیم. اینطور نیست که بگویم من ۳۳ سال پاک دارم و راهنمایم ۵۵ سال پس باید برویم و به اعضا دستور بدهیم. این برنامه اینطور

پیش گیرد. امیرحسین، یکی از اعضای اولیه معتادان گمنام در ایران است که تلاش های او و دیگر اعضا باعث شکل گیری هسته های اولیه ای انجمن در ایران گردید. با توجه به اهمیت این موضوع، ما با امیرحسین به گفتگویی چند ساعته نشستیم که چکیده ای از آن را در زیر می خوانید. لطفاً تا انتهای این گفتگو با ما همراه باشید.

«چند سال پاک هستی؟»

من در مهرماه ۱۳۶۶ پاک شدم و هم اکنون بیش از ۳۳ سال پاک دارم.

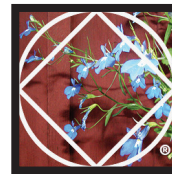
«چطور می شود یک معتاد بیش از

۳۰ سال از مواد مخدر پاک بماند؟

من هیچ وقت ارتباطم را با برنامه و اعضا

پیام بهبودی:

مفهوم دوازدهم به ما می گوید: «اگر ما توانسته ایم بهبودی را تجربه کنیم، فقط به خاطر این است که کسانی اصل از خود گذشتگی را به فعل درآوردند و از خود وقت و مایه گذاشتند تا پیام بهبودی را از زمانی که ما هنوز از اعتیاد فعال در عذاب بودیم به ما برسانند.» این بدان معناست که زندگی امروزمان را مدیون خدمت گزارانی هستیم که فارغ از اینکه: «آیا ما در لذت مواد مخدر غرق هستیم و یا در عذاب آن» تلاش کردند تا اگر روزگاری تمایل به پاک شدن داشته باشیم، برنامه معتادان گمنام در دسترس مان باشد و باور کنیم که یک معتاد می تواند پاک شود، پاک بماند و شیوه جدیدی برای زندگی اش در



مباحثه

از آنها به زور در جلسه شرکت کرده بودند و زمزمه‌هایی در بین آنها بود که این بچه پاستوریزه‌ها از آمریکا آمدند اینجا تا به ما درس بدهند!!!

بعد از آن جلسه، ما به مسئولان مرکز قرچک گفتیم معتادان گمنام اینطوری نیست که کسی به زور و اجبار در جلسات شرکت کند. لطفاً کسی را اجبار به حضور در جلسات نکنید چون اگر با زور باشد کار نخواهد کرد. پس از آن، حضور در جلسه اختیاری اعلام شد که در جلسات بعدی از آن ۲۰۰۰ نفر تنها ۲۰ نفر در جلسه حاضر می‌شدند! پس از مدتی برگزاری جلسه در مرکز بازپروری قرچک مسئولان آنجا به ما گفتند که قبل از شما دو برادر به این مرکز می‌آمدند و سعی داشتند جلسات معتادان گمنام را برگزار کنند که آن موضوع دیگر امتداد نیافت و در جایی قطع شد. بعدها ما متوجه شدیم به علت اصرار مسئولان بهزیستی مبنی بر فعالیت معتادان گمنام زیر نظر آنها! آن اعضا با تاسی از سنت‌ها دست از ادامه فعالیت در مرکز بازپروری قرچک برداشت‌اند. ما هم با این فشارها روبرو بودیم اما هر بار به بهانه‌ای شانه خالی می‌کردیم و گفتگو را کش می‌دادیم تا با گذشت زمان مسئولان دولتی به کارکرد معتادان گمنام ایمان پیدا کنند و برنامه را بپذیرند. پادم است یک بار در یک همایش در گچسر ما برای پزشکان و روانپزشکان سخنرانی کردیم که آنها هم خیلی استقبال کردند، به طوری که ما را به مریض‌هایشان معرفی می‌کردند و می‌گفتند اینها کسانی هستند که بهتر از ما کار می‌کنند و در فرایند بهبودی از مواد مخدر تاثیر بهتری می‌گذارند که بر اساس همین توصیه‌ها یک آقایی پیام انجمن را از یک پزشک دریافت کرد و به جلسات آمد و پاک شد و بهبودی را ادامه داد و هنوز هم پاک است. خلاصه پس از مدتی مرکز رشوانلو در چهار راه ولی عصر را به ما دادند که در آنجا جلسه برگزار می‌کردیم و پذیرای معتادانی بودیم که خواهان برنامه معتادان گمنام بودند. این اولین جلسه معتادان گمنام در خارج از منازل شخصی و مراکز بازپروری بود. پس از آن یک جلسه دیگر در خیابان تخت طاووس پا گرفت و همینطور جلسات زیاد شدند. پادم است در آخرین جلسه پیش از رفتن از ایران حدود ۵۰ یا ۶۰ نفر عضو در جلسه حضور داشت.

مورد زندگی فقط برای امروز و نیروی برتر، که توجه مرا جلب کرد. آنجا من یک‌دفعه به آن فرد که با من صحبت می‌کرد و نامش علی بود گفتم: چندسال پاکی؟ که او گفت ۲ سال و متعاقباً او سوال کرد شما چند سال پاکی؟ که من گفتم ۵ سال. ما بلند شدیم و یکدیگر را در آغوش گرفتیم که باعث تعجب همه‌ی افراد حاضر در مهمانی شد. آنها با تعجب از ما می‌پرسیدند که آیا شما از قبل یکدیگر را می‌شناختید که ما گفتیم ما یک دوست مشترک در آمریکا داریم و قضیه را سریع جمع کردیم. پس از آن علی به من گفت یک نفر دیگر هست که او هم در خارج پاک شده و یک نفر دیگر که معتاد است و ما داریم روی او کار می‌کنیم تا پاک شود، اگر ایرادی ندارد فردا ما بیاییم پیش تو یا تو بیا پیش ما تا یک جلسه را برگزار کنیم.

همانطور که کتاب می‌گوید وقتی دو معتاد بهبودی را با هم شریک می‌شوند و با هم درد دل می‌کنند قلب معتادان گمنام به طیش در می‌آید. من فکر می‌کنم آن مهمانی و آن گفتگو که بین من و علی شکل گرفت اولین جلسه‌ی ما باشد. فردا ما یکدیگر را ملاقات کردیم و قرار شد از آن به بعد جلسات در خانه‌ی من برگزار شود. تقریباً یک سال و چند ماه جلسات در خانه من برگزار شد و افراد می‌آمدند و می‌رفتند که اکثر اعضایی بودند که از خارج می‌آمدند و آنجا پاک شده بودند. یک نفر دیگر به ما ملحق شد که در ترجمه نشریات خیلی کمک کرد. به جایی رسید که تعداد اعضایی که به آن جلسه می‌آمدند به ۲۰ نفر هم رسید.

پس از مدتی ما اصرار داشتیم که برای پیام رسانی به مراکز بازپروری و بیمارستان‌ها برویم و تازه وارد جذب کنیم تا از این حالت بسته خارج شویم. آن موقع معرفی خود به عنوان یک معتاد در یک اداره دولتی چندان سهل نبود و هنوز به معتاد به دیده‌ی مجرم می‌نگریستند. پس از مدتی کنکاش و تردید بالاخره ما به مرکز بازپروری قرچک رفتیم و برنامه را معرفی کردیم و از آنها خواستیم که به ما اجازه دهند تا در آنجا برای معتادان جلسه برگزار کنیم که البته مورد موافقت هم قرار گرفت اما مسئولان آنجا می‌خواستند که ما زیر نظر آنها فعالیت کنیم! پادم است در جلسه اول چیزی حدود ۲۰۰۰ معتاد را به سالن اجتماعات آورده بودند تا ما برایشان سخنرانی کنیم البته تعداد زیادی

نیست که آن را یاد بگیری و بعد رهایش کنی. تو باید بمانی و برنامه را به طور روزانه تمرین کنی. من در جلسات پیام‌های زیادی شنیدم و انرژی زیادی دریافت کردم. برنامه می‌گوید اگر اصول قدم‌ها را رعایت کنی؛ اتفاقات مثبتی برای شما رخ می‌دهد. اینها باید نیست و فقط یک پیشنهاد است و ما می‌توانیم آنها را انجام دهیم و تاثیراتش را در زندگی مان ببینیم. برنامه اینطور نیست که بیایی و بروی و به زندگی بر اساس باورهای گذشته ادامه دهی. من باید تصویری از یک انسان محترم و مودب را به نمایش بگذارم که به خود و دیگران احترام قائل است. باید صداقت را خیلی تمرین کنم.

ما معمولاً صداقت پاک‌مان را داریم و خود را معتاد معرفی می‌کنیم اما صداقت در بهبودی مان نداریم و در زندگی واقعی خیلی دروغ می‌گوئیم. اعضا به ما نگاه می‌کنند و یاد می‌گیرند. ما باید صداقت و ادب را خیلی تمرین کنیم. یک مساله خیلی مهم در انجمن قدم چهارم و رنجش‌ها هستند. این مساله بسیار مهم و حیاتی است. از مهمترین لغزش و قضاوت کردن خیلی خطرناک هستند. چون اینها ما را از جلسه و اعضا دور می‌کنند و در نهایت منجر به لغزش مان می‌شوند.

«از شما به عنوان یکی از اعضای اولیه که در شکل‌گیری معتادان گمنام در ایران نقش داشته یاد می‌شود. لطفاً به ما در مورد آن روزها و چگونگی شکل‌گیری انجمن در ایران بگو:

من وقتی به ایران رفتم ۵ سال پاک بودم و در به در دنبال یک معتاد بودم تا به او کمک کنم تا به خودم کمک شود. قصد داشتم برای مدت زیادی در ایران بمانم و تنها پاک ماندن خیلی مشکل بود. دی ماه ۱۳۷۰ بود که یک شب که حالم خیلی بد بود در یک مهمانی شرکت داشتم، تنها بر روی یک میبل نشسته و در افکار خودم غرق بودم که یک نفر به من نزدیک شد و گفت انگار شما خیلی حال خوبی نداری و حالت گرفته است. می‌توانم چند دقیقه‌ای بنشینم و با تو صحبت کنم؟ من قبول کردم و در کنار هم نشستیم. مقداری با او درد دل کردم و از حال بدم به او گفتم. در حرف‌هایی که بین ما رد و بدل شد ادبیات خاص اعضای انجمن و جملات کتاب به چشم می‌خورد. از قبیل: صحبت‌هایی در

ما معمولاً صداقت پاک‌مان را داریم و خود را معتاد معرفی می‌کنیم اما صداقت در بهبودی مان نداریم و در زندگی واقعی خیلی دروغ می‌گوئیم. اعضا به ما نگاه می‌کنند و یاد می‌گیرند. ما باید صداقت و ادب را خیلی تمرین کنیم



« در حال حاضر معتادان گمنام در ایران بیش از نیم میلیون نفر عضو دارد، آیا در ابتدا هیچ امید و چشم اندازی داشتید که دیداری اتفاقی در یک مهمانی منجر به حرکتی به این عظمت شود؟

ما اگر امید نداشتیم پس اصول قدم ۲ را نفهمیدم که می گوید باید امیدوار و روشن بین باشی به کمک یک نیروی برتر مهربان. من مطمئن بودم که این برنامه جواب خواهد داد و به خیلی ها کمک خواهد کرد اما هرگز فکر نمی کردم برنامه به این سرعت رشد کند.

« ما در زمان کوتاهی تبدیل به پرجمعیت ترین منطقه معتادان گمنام در دنیا شده ایم که از این رشد خیلی ها شگفت زده شده اند، به نظر شما دلیل این رشد سریع چیست؟

من فکر می کنم نباید از فرهنگ غنی ما ایرانی ها به سادگی گذشت. ما خیلی وابسته به هم هستیم. خیلی به هم کمک می کنیم و هوای هم را داریم. ایرانی ها خیلی احساساتی هستند و رفاقت و لوتی گری در خوششان است. من در ابتدا چون خیلی با فرهنگ ایرانی ها آشنا نبودم؛ تصور این رشد سریع را نداشتم. همین مرام و خصلت در بین ما ایرانی ها دلیل اشتیاق شدید اعضا به شرکت در فعالیت های خدماتی و پیام رسانی است که در نهایت منجر به چنین رشد سریعی گردید. ضمناً نباید از کمک مسوولین به سادگی گذشت. آنها هم خیلی کمک کردند و هوای ما را داشتند.

« فروتنی را چگونه تمرین میکنی؟ چطور می شود که خودت را هنوز تازه وارد می دانی؟

این را باید در اصول قدم ها جستجو کنیم. کارکرد قدم ها به من اعتماد به نفس داد، کمک کرد تا خودم را بشناسم و آن را بپذیرم. من اگر اعتماد به نفسم پایین باشد دوست دارم ستاره و رئیس باشم. اگر خودم را قبول نداشته باشم؛ تلاش می کنم تا دیگران من را قبول و تایید کنند و همین سرآغازی می شود بر عدم فروتنی. من وقتی یک خدمتی انجام می دهم و دیگران از من تشکر می کنند مسلماً احساس خوبی دریافت می کنم اما اجازه نمی دهم اینطور در ذهن من نقش ببندد که تو دیگر رئیس و کاره ای شدی. تعریف و تمجید دیگران احساس خوبی را به همراه دارد اما ماندگار نیست.

این خدمت عاشقانه است که ماندگار است و می شود جزئی از وجود تو. فروتنی خیلی مهم است و از اصول بسیاری از سنت ها نیز هست که به من می گوید گمنام بمانم و خودم را بالاتر از بقیه نبینم.

« به ما کمی در مورد قدم ها و راهنما بودن بگو:

من ۳ رهجو دارم که با آنها قدم ها را کار می کنم. نشریات را می خوانیم و همیشه به آنها می گویم قدم ها پیشنهادی است و من مسئول انجام آنها از طرف شما نیستم بلکه خود شما باید آنها را انجام دهید. من تجربیات خودم در مورد قدم ها را با شما در میان می گذارم اگر توانستید با آنها ارتباط برقرار کنید می توانید آنها را انجام دهید. کار من نسخه پیچیدن نیست، من فقط تجربیاتم را می گویم. من به رهجوهایم دستور نمی دهم و آنها را مجبور به انجام کاری نمی کنم. این را هم بگویم که به نظرم راهنما نباید بیش از ۳ یا ۴ رهجو داشته باشد چون باید برای آنها وقت بگذاری و نمی شود بیش از اینها رهجو داشت. راهنمای من علیرغم اینکه ۵۵ سال پاکی دارد فقط ۳ رهجو دارد. یاد گرفتن قدم ها خیلی کار سختی نیست. شما می توانی با راهنمایت بنشین و در ۲ روز قدم ها را مرور کنی و اصول هر قدم را بیاموزی ولی باید بروی و آنها را به کار بگیری و از آنها استفاده کنی. راهنما نمی تواند بیاید و به جای شما قدم ها را کار کند یا به جای شما ترازنامه بگیرد. شما باید اصول قدم ها را از الان تا آخر عمر به کار ببندی. من بیش از ۳۰ سال اینطور زندگی کردم.

« آیا هنوز ترازنامه میگیری؟

بله، ترازنامه اینطور است که تو باید مرتب خودت را بررسی کنی تا زندگیت از غیر قابل اداره نگردد. من هر روز و هر لحظه در حال بررسی خودم هستم تا اشتباهات کمتری داشته باشم و اگر کار اشتباهی را انجام دهم؛ سریعاً در مورد آن رفتارم ترازنامه می گیرم تا تکرارش نکنم. من هر شب قبل از خواب سعی می کنم یک ترازنامه کلی از خودم تهیه کنم و رفتارهای روزم را بررسی کنم، این شیوهی ترازنامه گیری من است. البته هر روز پس از آنکه از خواب بیدار می شوم دعا می کنم و خودم و خیلی ساده و سریع زندگی ام را به خدا می سپارم.

« در دوران کرونا چطور پاکی و بهبودی ات را جلو میبری؟

در شرایط حاضر که جلسات تعطیل

شده اند من مرتباً در جلسات مجازی شرکت دارم و با راهنمایم ارتباط بیشتری برقرار می کنم. ما حداقل هفته ای ۳ روز یکدیگر را ملاقات می کنیم و هر روز با او تلفنی صحبت می کنم

و همچنین نشریات را مطالعه می کنم.

« اینکه امروز کجا هستی را به نوعی می دانیم، به ما بگو از کجا آمدی و چه وضعیتی داشتی؟

من خیلی مصرف کننده شدیدی نبودم. تعریف من از اعتیاد این است که وقتی زندگیت از غیر قابل اداره شد؛ تو معتاد هستی. همان مصرف اندک هم زندگی ام را غیر قابل اداره کرده بود. من هم چند روز پشت سر هم مصرف می کردم و بعد خودم را سرزنش می کردم که چرا مصرف می کنی و مثل آدم زندگی نمی کنی. یادم است یک روز برای اینکه اثر نشنگی مواد دیرتر تمام شود؛ خیلی الکل مصرف کردم و رفتم سر کار که رئیس آمد و به طعنه و بازخواست گفت اگر اینجا یک کبریت بزندی خودت و اینجا می روی هوا! یادم است چندین بار سر و کارم به بیمارستان افتاد. دفعه آخر دکتر به من گفت اگر یک بار دیگر مصرف کنی ممکن است کارت تمام شود که همین حرف باعث شد که تصمیم بگیرم پاک شوم. من سراغ جلسه را گرفتم و معتادان گمنام را امتحان کردم. من اعتماد به نفس پایینی داشتم و همیشه می بایست نشسته یا مست باشم تا بتوانم با دیگران ارتباط داشته باشم. من به جلسه آمدم و پاک شدم، قدم ها را کار کردم و اعتماد به نفسم ارتقا پیدا کرد. من تمام پیشرفت های مالی و معنوی ام را مدیون انجمن معتادان گمنام و بچه های آن ای هستم.

« خیلی ممنون که دعوت ما را برای گفتگو پذیرفتی، حرف دیگری مانده است که بخواهی با مخاطبان فصلنامه پیام بهبودی در میان بگذاری؟

برای من جای افتخار بود که از من خواستید در این گفتگو شرکت کنم. آن ای ایران مدیون خدمت گزارانش و تازه واردانش است که اینقدر رشد کرده، نه هیچ فرد یا گروه خاصی. همه این عوامل در سایه کمک خداوند بود که آن ای توانست اینگونه رشد کند.

با تشکر از شما بابت این گفتگوی صمیمانه با خوانندگان عزیز مجله پیام بهبودی

در شرایط حاضر که جلسات تعطیل شده اند من مرتباً در جلسات مجازی شرکت دارم و با راهنمایم ارتباط بیشتری برقرار می کنم. ما حداقل هفته ای ۳ روز یکدیگر را ملاقات می کنیم و هر روز با او تلفنی صحبت می کنم و همچنین نشریات را مطالعه می کنم.



امروز جاری از امید و بهبودی هستیم...

شهاب. خرم آباد

خیلی قویتر بود تا مصرف عمو و برادرانم. خدایا شکر که آنها هم با بهبودی و قدم کار کردن جذب برنامه انجمن شدند. امروز دو تا از برادرانم پاک هستند. در مسیر بهبودی سختی‌های بسیاری مثل بیکاری، بی‌پولی و... کشیدم. با کارکرد ۱۲ قدم و رعایت اصول روحانی برنامه، ادامه تحصیل دادم، کارت پایان خدمت و گواهینامه و گذرنامه گرفتم. کارت پایان دوره فنی‌حرفی و دیپلم گرفتم. تشکیل خانواده دادم و امروز دارای یک فرزند هستم و خدا را شکر زندگی قشنگی را تجربه می‌کنم. سرکاری هستم و دفترچه بیمه دارم. تا امروز تغییرات زیادی کرده‌ام و همیشه نگاهم به تغییر است و این تجربه تغییر را از دعای آرامش، جلسات قدم، راهنما، دوستان بهبودی، خدمت کردن و حمایت سبب پول کسب کرده‌ام. امروز جلسه می‌روم و خدمت دارم. مشارکت صادقانه خیلی به من معنادار کمک کرد تا من شهاب معتاد ناامید، امروز جاری از امید و بهبودی باشم. بهبودی درد دارد ولی ثمراتش خیلی خیلی شیرین هست. در پایان دعا می‌کنم برای معتادان در حال عذاب و مصرف کننده‌ها تا پاک باشند و امیدوارم این پیام امید بخش به دستشان برسد. آمین



حال و روز خیلی بدی داشتم تا رضایت مادرم را نگرفتند، پذیرش نکردند. پس از ۲۴ ساعت و اصرار فراوان بالاخره پذیرش کردند ولی صد حیف که تاثیر نداشت و ما تا ترخیص شدیم همه با هم مصرف کردیم!!! چند سالی به همین منوال و در عذاب سپری شد تا در سال ۱۳۹۰ من به لطف خداوند وارد انجمن معتادان گمنام شدم و تا به امروز پاک هستم. در طول این مدت در کنار ۳ نفر مصرف کننده زندگی کردم و خیلی رنج کشیدم. در کنار مصرف کننده بسختی پاکی جمع کردم. ابزار انجمن معتادان گمنام، ۱۲ قدم و سنت و مفهوما

خدایا شکر که امروز پاک هستم و در مسیر بهبودی. من، معتاد به آخر خط رسیده، کارتون خواب، ورشکسته کامل، مواد فروشی دور از خانه و اطرافیان، بدون اعتماد بنفس، ناامید، مثل آدم کور و کور ولال، بودم. در دوران اعتیاد فعال هیچ وقت دنیایی واقعی را تجربه نکردم. در خانواده شلوغی زندگی می‌کردم. عمو و سه تا از برادرانم مصرف می‌کردند. گرفتار مواد سفید شده بودیم. یکی از دایی‌هایم حال روز ما را دید و ما را به یک مراکز ترک اعتیاد برد. صاحب مرکز عمو و دو تا از برادرانم را پذیراش کرد اما چون من

ثمره کنجکاوی...

شعله. تنکابن

اما حس می‌زبانی در گروه مهمترین ثمره‌ای بود که باعث شد زندگی اجتماعی را تجربه کنم. اتفاقات روحانی در خدمت باعث شد همیشه قدر دان برنامه و کسانی باشم که به بهترین شکل فرصت دادند تا عضو موثر اجتماع شوم و علاوه بر قانون مدار شدن در اجتماع برای خود شرح و وظایفی داشته باشم که حقوق دیگران را رعایت کنم. به خود و دیگران احترام بگذارم. امروز واژه‌هایی مانند اعتماد، خدمت، ایثار و عشق، قسمتی از ارزش‌ها و اعتقادات شده‌اند که تمامی برنامه‌های زندگی مرا مدیریت می‌کنند.

هستیم. این جمله بیشتر باعث تحریک من برای پیدا کردن جواب کامل سوالم شد. چون می‌دانست همان روز چسب یک ماهگی گرفته‌ام، به من پیشنهاد داد خدمت منشی جلسه رو بگیرم. برایم جالب بود او گفت زمانی می‌توانی تاثیر عمیق خدمت رو در همه قسمت‌های مختلف زندگی ببینی که تجربه کنی. من هم با وجود ترس و اضطراب تصمیم گرفتم آن خدمت را بعهده بگیرم و تجربه کنم. به مرور تجربه‌های گران‌بهای در طی خدمت بدست آوردم. تعهد، پذیرش، صبر و ایثار را از طریق خدمت کردن آموختم

وقتی وارد برنامه شدم، چیزهایی می‌شنیدم که برایم عجیب و غیر قابل باور بود. هیچوقت با کلماتی مانند عشق، خدمت، ایثار و اعتماد، نمی‌توانستم ارتباط خوبی برقرار کنم اما واژه کمک یک معتاد به معتاد دیگر خیلی به دلم نشست. در مقطع یک ماه پاکی از دوستی پرسیدم خدمت چیست و چرا اعضا بدون دریافت چیزی وقت و زمان خود صرف خدمت می‌کنند؟ جوابی که شنیدم بیشتر باعث کنجکاویم شد او در قسمتی از صحبت‌هایش گفت: همه ما از روز اول بدون اینکه متوجه باشیم در حال خدمت کردن



مسئولیت نماینده‌ی خدماتی گروه

نماینده خدماتی گروه از منظر یک تازه‌وارد

من به عنوان یک تازه وارد در هر جلسه‌ای که شرکت می‌کردم، نماینده خدماتی گروه یا گزارش نماینده به گوشم می‌خورد اما اصلاً نمی‌دانستم که یک نماینده خدماتی گروه چه کاری را انجام می‌دهد. من همانند بسیاری از تازه‌واردها بسیار خجالتی بودم و ترس داشتم که سوال کنم. من تا مدت‌ها فکر می‌کردم که تنها وظیفه یک نماینده خدماتی گروه اعلام همایش‌های اخیر و یا در دوران کنونی که دوران شیوع کرونا است، ارجاع اعضا به مراجعه به وبسایت انجمن معتادان گمنام در ناحیه توسان (شهری در ایالت آریزونا ایالات متحده) است.

من پس از خواندن سنت دوم و حضور در برنامه متوجه شدم که هر گروه خانگی یک نماینده خدماتی گروه دارد که وی مسئول ارائه‌ی «وجدان گروه» در آن ناحیه است. نام «وجدان گروه» به این دلیل است که رأی اعضا در مورد یک مسئله مهم باید براساس خواست نیروی برتر و اصول روحانی باشد و نه نظرات غیر مهمی که براساس اصول روحانی گروه نیستند.

من به هر تازه‌واردی قویاً توصیه می‌کنم که کمی زمان بگذارد و در مورد نه تنها نماینده خدماتی گروه، بلکه ساختار و فرآیند انجمن معتادان اطلاعات کسب کند و بدین صورت است که کاملاً درک خواهد کرد که عضو انجمن معتادان گمنام بودن، به چه معناست.

نویسنده: اِس. تی

کارهایی که یک نماینده خدماتی گروه انجام می‌دهد

همه ما در مورد کارها، صحبت‌ها، خوشحالی و اشتیاق پس از پایان جلسات، چیزی شنیده‌ایم. احتمالاً از صحبت‌های کوتاهی هم که در گزارش



و تغییراتی را که در جلسات اداری رخ داده و می‌تواند بر آن‌ها اثرگذار باشد؛ از دست بدهند. اخیراً در ناحیه‌ی ما، از طریق اصول ذکر شده در لیست ایده‌ها (مشابه لیست پیشنهادات که در جلسات اداری ایران مطرح می‌شود) سبب شده که نماینده‌های خدماتی گروه تنها رأی‌دهندگان پست‌های کمیته فرعی منطقه‌ای شوند و این بدین معناست که اعضای عادی نیز در سطح جلسه خانگی‌شان یا محلی می‌توانند به نماینده خدماتی گروه‌شان رأی دهند و این شخص مسئول اطلاع رسانی تغییراتی از این دسته به گروه و هم مسئول انتقال وجدان گروه به سطوح ناحیه‌ای خواهد بود. تمایل نماینده خدماتی گروه به ارائه چنین اطلاعاتی به گروه‌های خانگی حائز اهمیت می‌باشد. بنابراین اعضای گروه می‌توانند از طریق وجدان گروه خود، این مطالب را به سطح ناحیه انتقال دهند. یک نماینده خدماتی گروه با داشتن چنین نقشی می‌تواند ساختار خدماتی را حفظ کند و به معتادین این امکان را بدهد که صدای‌شان به ناحیه نیز برسد. نویسنده: کی. ام

یک نماینده خدماتی، در انجمن معتادان گمنام، مسئول انتقال وجدان گروه به کمیته و همچنین مسائل کمیته به ناحیه است و به عنوان واسطه گروه و ناحیه عمل می‌کند. بدین نحو که نماینده خدماتی گروه، یک خدمت‌گزار مورد اعتماد گروه می‌باشد. از آنجایی که خدمت نماینده خدماتی گروه مستلزم داشتن سطح بالایی از اعتماد است، انتخاب عضوی برای این خدمت که جلسه خانگی را به طور منظم حمایت کند؛ حائز اهمیت می‌باشد. علاوه بر این موارد، این فرد باید درکی از دوازده قدم و دوازده سنت، داشته باشد و مایل باشد که در صورت نیاز، از تجارب اعضای با تجربه استفاده کند. در بعضی از گروه‌های کم تجربه، نقش نماینده خدماتی گروه با معرفی نشریات و اعلام گزارش کم‌رنگ‌تر می‌شود. نماینده خدماتی گروه برای گروه به عنوان یک صدا و همچنین یک گوش شنوا عمل می‌کند. اگر نماینده خدماتی گروه، مسائل مربوط به ناحیه را به گروه ارائه ندهد، در این صورت اعضای گروه ممکن است موارد پراهمیت



خودفریبی...

[حمید. تربت جام]

با سلام و عرض ارادت و خدا قوت خدمت همه گزارانی که زندگی شان وقف خدمت در انجمن شده است.

سیزده سال پیش باتمام آشفتگی‌هایی که داشتم وارد برنامه شدم. همه چیز از گفتن لفظ اسم من حمید و یک معتاد هستم، شروع شد.

چندین سال بود تزریق و مصرف مواد مخدر تمام وجودم را فرا گرفته بود. بواسطه مصرف از دانشگاه اخراج شدم و با وجود بیکاری و درد و رنج فراوان، راهنما گرفتم، مسایل روزمره را هرشب با ایشان در میان می‌گذاشتم. همین طور که مسیر جاده بهبودی را برایم مشخص می‌کرد، عملکردش چراغ روشنی بخش زندگی من شده بود.

چندسالی که مدت پاکیم افزایش یافت، خودفریبی سراغم آمد و فکر کردم دیگر نیازی به راهنمایی‌های راهنما ندارم. بخاطر مشکلات روحی و روانی زیاد نیاز به روانپزشک داشتم اما با هیچکدام راحت نبودم. سه، چهارتا دکتر عوض کردم. غافل از اینکه باید نحوه‌ی روبرو شدن با واقعیت را برای خودم مشخص می‌کردم و از برنامه کمک می‌گرفتم تا بتوانم به درستی با واقعیات زندگی روبرو شوم و تصمیمات منطقی بگیرم. میل به تکرار به سراغم آمده بود. وقتی هرکدام از دوستان بهبودی، درمورد عوض شدن افکار و احساساتم به من اشاره‌ای می‌کردند، فوراً گارد دفاعی می‌گرفتم و سریعاً با استفاده از سنت هشتم و دخالت نکردن آنها، ساکت شان می‌کردم.

تا اینکه یک روز راهنمای من به این موضوع اشاره کرد و گفت اگر باز هم به این نحوه‌ی رفتارم ادامه بدهم حتماً دیر یا زود لغزش خواهم کرد و مواد مخدر مصرف خواهم کرد.

مدتی است به لطف خدا و با بکارگیری برنامه‌ای پر از محبت، عشق و صمیمیت ان. ای، بیماری روانی‌ام را تا حدودی کنترل کرده‌ام و هرگونه دارویی را که بر افکار و احساسم تاثیر بگذارد، کنار گذاشته‌ام و بیشتر نشریات انجمن را مطالعه می‌کنم و از راهکارها و اصول روحانی برنامه برای بهتر شدن رفتار و زندگی کمک می‌گیرم.

خداوند را بابت این روشنگری شکر گزارم.

نماینده خدماتی گروه مطرح می‌شود نیز شنیده‌ایم اما این امر مهم‌ترین کاری نیست که یک نماینده انجام می‌دهد.

یک نماینده خدماتی گروه، نماینده گروه در ناحیه محسوب می‌شود. در منطقه برای مسائل مهم تصمیم‌گیری می‌شود اما در این تصمیم‌گیری‌ها، تنها براساس نظرانی که این نمایندگان بیان می‌کنند، تصمیم‌گیری نمی‌شود. بلکه این نماینده‌های خدماتی گروه باید وجدان گروه را انتقال دهند. براساس اعتماد حاصله میان اعضای یک گروه و نماینده خدماتی آن‌ها، او عضوی قابل اعتماد است که می‌تواند زمان مناسب انجام یک کار و همچنین وظیفه انتقال تجربیات به گروه را انجام دهد.

وجدان گروه همواره نظر دسته جمعی یک گروه نیست. هر عضو انجمن با دعوت از نیروی برتر خود، درخواست آگاهی از خواست نیروی برتر خود را دارد. در اینجا است که سنت‌ها اهمیت پیدا می‌کنند. آیا این امر به اتحاد انجمن معتادان گمنام ضربه می‌زند و یا سبب کمک به اتحاد در انجمن می‌شود؟ آیا این کار بر سایر گروه‌ها یا انجمن معتادان گمنام به طور کلی اثر می‌گذارد؟ و مسائلی از این دست.

هر کدام از اعضای گروه خانگی نظراتشان را از طریق رأی (که اغلب در جلسات اداری گروه که به صورت ماهانه برگزار می‌شود) با راهنمایی نیروی برترشان بیان می‌کنند. نماینده خدماتی گروه این آرا تجمیعی را به ناحیه می‌برد. چنین مسئله‌ای حائز اهمیت است که یک نماینده خدماتی گروه، هنگامی که برای اولین بار وارد این پست خدماتی می‌شود، در ماه‌های اول از راهنمایی یک یا چند عضو باتجربه گروه خانگی‌اش بهره ببرد. من از تمام اعضای که به من کمک کرده‌اند تا من از تجاربشان استفاده کنم، تشکر می‌کنم.

لطفاً برای کسب اطلاعات بیشتر، کتابچه گروه و سنت دوم را مطالعه کنید.

نویسنده: بی. جی، خبرنگار جنوب شرقی آریزونا، ژانویه ۲۰۲۱

مترجم احسان م



یک روز پاک، یک روز موفق...

[مرتضی سیرجان]



با سلام، اسم من مرتضی و یک معتاد هستم. من در یک خانواده پرجمعیت متولد شدم با آنکه پدرم مرحوم سواد چندانی نداشت اما همه همتش را به کار گرفته بود تا ما بتوانیم درس بخوانیم. او با صفا، صمیمی، مورد اعتماد مردم و مهمتر از همه متوکل و مملو از انرژی بود و از اینکه ما فرزندان را داشت خوشحال بود و ما هم در کنار پدر احساس خوشبختی می کردیم. دیپلم که گرفتم برای ادامه تحصیلات وارد شهر دیگری شدم. آنجا بود که مواد مخدر را پیدا کردم. بعد از مدتی و پس از اجبار به مصرف تمام تلاش من حین تحصیل، گشتن دنبال پول و مواد مخدر بودم. خیلی زود خانواده ام متوجه شدند.

پدرم بارها با وعده و وعید حتی با گریه و التماس از من خواست ترک کنم. خودم هم می خواستم اما نمی توانستم. جدا از درد و رنجی که خودم می کشیدم، آثار اعتیادم را در چهره پدرم می دیدم دیگر آن آدم خنده رو و با نشاط سابق نبود و خمیده تر شده بود. پدر در سن ۵۷ سالگی در حالی که نتوانست بهبودی من را ببیند؛ رخت از دنیا کشید. مصرف من ادامه داشت تا اینکه پیام انجمن را از دوستی شنیدم و وارد برنامه شدم. در قدم دوم متوجه شدم من هم می توانم پاک بمانم. فقط لازم است از کسانی کمک بگیرم که در این مسیر هستند. مرتب به جلسات می رفتم، با راهنما در ارتباط بودم، در جلسات و

این روزها هر وقت تنها می شوم یا به سر مزار پدرم می روم، به او می گویم که من هم تمام تلاشم را می کنم تا خوب زندگی کنم. همانگونه که شما خوب بودید. قدم هشتم مرا متوجه می کند که در مسیر درستی هستم

کارگاه های قدم شرکت می کردم و بخش اعظمی از بهبودی ام را مشغول خدمت بودم. این روزها هر وقت تنها می شوم یا به سر مزار پدرم می روم، به او می گویم که من هم تمام تلاشم را می کنم تا خوب زندگی کنم. همانگونه که شما خوب بودید. قدم هشتم مرا متوجه می کند که در مسیر درستی هستم.

امروز کارهایی که در برنامه انجام می دهم، زیر بنای محکمی برای بهبودی من است. در زمانی که جلسات بسته بودند ارتباطم را با راهنما رهجو و اعضای دیگر حفظ کردم. بارها صحبت های اعضای اولیه را می شنیدم که می گفتند: «تعداد ما به انگشتان دست هم نمی رسید و ما برای دیدن راهنما و شرکت در کارگاه قدم، مسافت طولانی بین دوشهر را طی می کردیم.» امروز با فشردن یک دکمه و استفاده از امکانات فضای مجازی می توان به معتادان در حال بهبودی در سرتاسر ایران و جهان، وصل شد. امروز محبت کردن و محبت دیدن را آموختم و اینها کارهایی هستند که برای بهبودی خودم می بایست انجام دهم.

گاهی اوقات احساس نومیدی می کنم. حرف کسی دلم را آرام نمی کند. هنوز آثار مرگ پدر و برادرم در زندگی ام هست. میدان زندگی سختی های خاص خودش را دارد اما هر چه که هست ادامه دارد. یک روز پاک، یک روز موفق است. امروز من در برنامه یک تجربه زنده هستم. یکی از هزاران نفری که از مسیرهای گوناگون به برنامه آمده. زندگی من پیام روشن است برای کسانی که چشم به راه کمک خداوند و برنامه معتادان گمنام هستند.

به امید روزهای بدون کرونا و تداوم روند بهبودی

لذت بهبودی...

[مهدی اسدآباد]

از ۱۵ سالگی با مواد آشنا شدم و زمانی که مصرف کردم احساس کردم که به همه آرزوهایم رسیدم. آنقدر آرام بودم که فکر می کردم که همه چیز به خوبی و شادی می گذرد. زمانی که مواد مخدر مصرف می کردم، احساس خوبی به من دست می داد. احساس می کردم آدم بزرگی شده ام اما دریغ و صد افسوس که طولی نکشید تا در منجلاب مواد مخدر غرق شدم. هیچ راه برگشتی نداشتیم، بابت پول و تهیه مواد مخدر تا کمرم داخل سطل آشغال خم می شدم.

وضعیت آشفته ای داشتیم. از لحاظ جسمی آنقدر ضعیف شده بودم که حتی نمی توانستم یک لیوان آب بخورم چون اواخر مصرف هر چیزی که می خوردم بدنم پس می داد و در حال مردن بودم. هیچ آمیدی به زندگی نداشتیم فقط و فقط از خدا مرگ می خواستیم. این گذشته تلخ من بود اما بهترین روز زندگی من زمانی رقم خورد که با برنامه ان.ای آشنا شدم. من توسط پلیس ها دستگیر شدم. مرا به مرکز ترک اعتیاد تحویل دادند. خدا را شکر وقتی که از مرکز ترک

اعتیاد بیرون آمدم و وارد جلسات شدم؛ چراغ امید در من روشن شد و احساس کردم اینجا همان جایی هست که سال ها دنبال آن می گشتم. وارد جلسه شدم و هر روز در جلسات شرکت می کنم. همیشه برای داشتن ۲۴ ساعت پاکی شکرگزاری کرده ام. الان به لطف خدا و راهنمایم ۱۲ قدم نزدیک به ۵ سال است که پاکم و از پاکی و بهبودی خود لذت می برم. از خداوند می خوام که به تمام مصرف کنندگان کمک کند و هیچ معتادی از درد بیماری اعتیاد نمیرد.



لطفا تجربه خود را در مورد بروشور مثلت خود مشغولی برای فصلنامه پیام بهبودی ارسال کنید



خویشتن پذیری

ضمن عرض سلام و خدا قوت خدمت اعضای معتادان گمنام ایران و خدمت گزاران پرشور مجله‌ی پیام بهبودی.

بعضی از تجارب و مشکلات مشترکی، بین ما معتادان وجود دارد که غیر قابل انکار هستند، کمبود خویشتن پذیری یکی از همین علائم مشترک است. از کودکی بین خود و دیگران احساس تفاوت را احساس می کردم. از آنجائی که جثه من درشت و قدم بلند بود، در مدرسه آخر صف کلاس بودم و ته میز می نشستیم. همین مرا آزار می داد. هرگز قد بلندم را نقطه قوت نمی دیدم و آن را یک نقص و مشکل در خودم می پنداشتم. هم کلاسی های من معمولا کوتاه تر از من بودند. بارها شنیده بودم که آنها می گفتند: «خوش به حالت، قَدَت جون میده برا والیبال و بسکتبال» اما من به این حرف باور نداشتم. این تنها یک نمونه از نپذیرفتن خویشتن بود و هر چقدر بزرگتر می شدم، به جای این که از نظر عقلانی رشد کنم، متأسفانه بیشتر، غرق در کمبودهایم می شدم. مثلا چرا اسمم مهدی است؟ چرا شروین نیست؟ چرا در جنوب شهر تهران به دنیا آمده ام؟ چرا در تجربیش بزرگ نشدم؟ و چرا و چراهای دیگر...

معمولا ناراحت و ناراضی از اتفاقات پیرامونم در حال تجربه کردن زندگی بودم که با موادمخدر آشنا شدم. برای مدتی کوتاه آن احساسات و کمبودهای دوران کودکیم را با مصرف الکل و مواد، سرپوش گذاشتم اما بعد از مدت کوتاهی با شدت بیشتری ناراضی تر و ناراحت تر از شرایط موجودم رو به رو شدم. بله منبع اصلی مشکلات من در وجودم بود و نه در پیرامونم (شهر، خانواده، کشورم و...) این ها مشکل نبودند. سال ها زندگی ام را با مشکل نپذیرفتن حقایق، پشت سر گذاشتم تا این که با انجمن آشنا شدم. نقطه قوت اینجا بود که وقتی در بین همدردانم قرار گرفتم، دیدم دقیقا داستان زندگی و احساسات من شبیه آنهاست. در کودکی فکر می کردم قدم دراز است ولی با شخصی در انجمن آشنا شدم که او در کودکی از کوتاهی قدش در رنج بوده و مثال های دیگر را در مشارکت دوستانم شنیدم که با دقیقا بر عکس من بوده است. آنها هم از شرایط موجودشان راضی نبودند. من با شروین های زیادی آشنا شدم که دوست داشتند اسمشان مهدی بود و بر عکس... این نوع نگرش ما معتادان که از شرایط موجودمان راضی و خشنود نیستیم؛ همان نپذیرفتن خویشتن پذیری است و ربطی به مصرف مواد و یا پاک بودن ندارد. تنها راه حل را در کارکرد قدم جستجو کردم. بعد از آشنایی با قدم ها متوجه شدم که می بایست احساس رضایت را درونم جستجو کنم و برای رسیدن به این نقطه می بایست خودم را یکبار دیگر شناسایی می کردم و بار دیگر درک جدیدی از خداوند پیدا می کردم و بسیاری از باورهای قدیمی را بدست فراموشی می سپاردم. یکی از حقایق غیر قابل انکار این است که من انسان هستم و دارای برخی از نواقص و کمبودها و هیچ وقت کامل نمی شوم و شاید تا آخر عمر با بعضی از این اشکالات زندگی کنم پس، این حقایق را باید بپذیرم و بدنبال کامل شدن نباشم اما نهایت سعی ام را خواهم کرد تا تبدیل شوم به یک معتاد در حال بهبودی و بازیابی. هر زمان متوجه این مسئله می شوم که امکان دارد باز هم مرتکب اشتباه بشوم اما فرصت جبران آن را خواهم داشت بسیاری از دردهایم را تسکین می دهد.

وقتی شروع به دوست داشتن خودم می کنم و برای تایید دیگران زندگی نمی کنم تا حدود زیادی آرامش را تجربه می کنم. وقتی ببا ایمان به خداوند شروع به انجام دادن کار درست در زمان درست می کنم کمتر درگیر نواقص اخلاقی می شوم و هر زمان که در آن ای و اجتماع مفید واقع می شوم؛ احساس ارزش می کنم. این ها کمک می کند که خودم را بپذیرم و قبول کنم که من ابتدا یک انسانم و بعد یک معتاد در حال بهبودی و در حال تجربه کردن یک زندگی جدید و معنوی و نیازی ندارم که خودم را غیر از این که هستم نشان دهم.

قدم ها را کار می کنم و باور قلبییم این است که هیچ وقت کامل نمی شوم اما انسانی خواهم بود که رضایت مندی و خوشنودی را بدون واسطه تجربه کنم و خداوند شهادت لازم را به من خواهد داد تا اشتباهاتم را بپذیرم و قدرت تغییر آن ها را پیدا کنم.

باشد که همیشه معتاد در حال بهبودی بمانم.



جلسات مجازی آنلاین

کمیته کارگاه‌های شورای منطقه ایران

امروزه اعضای انجمن سئوالاتی زیادی در مورد جلسات مجازی آنلاین دارند.

مثلاً آیا این جلسات مفید است یا مضر؟ آیا فقط برای زمان‌هایی که گروه‌های بهبودی تعطیل هستند کاربرد دارد؟ آیا نیازی است جلسات مجازی آنلاین حتی بعد از بازگشایی جلسات گروه‌های بهبودی ادامه پیدا کنند؟ این جلسات چه محاسن و معایبی دارد؟

در پاسخ به تمام این سئوالات می‌توان گفت شاید هیچکس تصور نمی‌کرد که روزی جلسات بهبودی انجمن که مهمترین رکن پاکی و بهبودی است تعطیل شود. از تشکیل اولین جلسه ان.ای تا امروز برای اولین بار، است که که بخاطر یک بیماری فراگیر، مهمترین خدمت انجمن برای رساندن پیام، در خیلی از کشورها تعطیل گردیده است.

متأسفانه به علت طولانی شدن تعطیلی جلساتمان، دوستان بهبودی مخصوصاً تازه واردها را خطر برگشت به گذشته تهدید می‌کرد اما در این شرایط بحرانی، به لطف خداوند، هدف اصلی انجمن تعطیل نشد و بخاطر وجود خدمت‌گزاران آگاه و خلاق روزه‌های امید بهبودی از طریق جلسات مجازی آنلاین پیدا شد و باعث نجات بسیاری از اعضا به خصوص تازه‌واردان از خطر لغزش مواد مخدر گردید.

پذیرفتنی است که در این زمینه تجربه کافی در کشورمان نداشتیم و این رویداد جدید با سعی و خطا شکل گرفته پیش رفت و کمبودهایی دارد که لازم است به فکر رفع آن باشیم:

۱. مهمترین نکته عدم رعایت اصول گمنامی توسط بعضی افراد در این جلسات است. بعضی اعضا با ذکر نام و نام خانوادگی کامل خود به عنوان ID و یا با قرار دادن عکس شخصی در پروفایل خود و یا با مشارکت‌های غیر اصولی، گمنامی خود را در معرض خطر قرار می‌دهند. لازم است اعضا این نکته را در نظر بگیرند که مانند جلسات بهبودی حضوری، هیچ ابزار کنترلی جهت شناسایی و جلوگیری از حضور افراد غیر معتاد در جلسات مجازی نیز وجود ندارد و لازم است آموزش‌های مستمر را در این زمینه‌ها به اعضا جهت ارتقاء آگاهی و



تجربه‌شان داده شود.

۲. در بعضی موارد استفاده از سخنران‌های خارج از کشور بدون شناخت دقیق از وضعیت و هویت فردی و سیاسی آن اشخاص باعث ایجاد نگرانی در مسئولین کشور شد که مسلماً لازم است؛ خدمت‌گزاران فضای مجازی حساسیت بیشتری نسبت به این موضوع داشته باشند که بدون شناخت کامل افراد از آنها به عنوان سخنران استفاده نکنند و همکاری تنگاتنگی با کمیته کارگاه‌های نواحی خود در انتخاب سخنران داشته باشند.

۳. فضای چت به خصوص چت اختصاصی اینگونه جلسات این فرصت را به بعضی اعضا می‌دهد تا با چت کردن بی‌مورد با اعضای دیگر، تمرکز آنها را در جلسه بهم بریزند. بنا به تجربه بعضی خدمت‌گزاران، بهتر است فضای چت جلسه را برای همیشه غیرفعال شود.

۴. جلسات مجازی که بدون رای وجدان گروه یا کمیته‌های شهری توسط بعضی اعضای انجمن یا نماد ان.ای و به اسم ان.ای تشکیل شده است یکی از چالش‌هایی است که باعث

سردرگمی مسئولین کشور نیز شده است که آیا اینها جزئی از خدمات انجمن هستند یا نیستند؟

در این مورد بهترین راهگشا سازماندهی جلسات مجازی است که باید با رای وجدان گروه یا کمیته‌های شهری با رعایت اصول سنت‌ها برگزار می‌گردد و خدمت‌گزاران آن و نقطه پاسخگویی آنها مشخص باشد. این کار باعث تفکیک کردن آنها با جلسات مجازی بدون رای وجدان می‌گردد.

اگر بخواهیم صادقانه قضاوت کنیم برگزاری جلسات مجازی آنلاین، محاسن زیادی هم دارد که با برنامه‌ریزی مناسب می‌تواند در آینده به هدف اصلی انجمن کمک شایانی بکند. لازم است از امروز به فکر ساماندهی آنها و آموزش به اعضای خود باشیم.

حال به بررسی نکات مثبت و مفید آن می‌پردازیم:

۱. در این ایام متأسفانه خیلی از اعضای ما، مانند سایر مردم عزیز کشورمان دچار بیماری کرونا می‌شوند و باید به مدت چند هفته در بیمارستان بستری یا در منزل خود قرنطینه شوند. نمی‌توانیم بدون تجربه کردن این بیماری، درک کنیم که دوستان بهبودی ما که درگیر آن می‌شوند چه دردهای جسمی، روحی و روانی را تحمل می‌کنند و چگونه احساسات منفی و ناامیدی خود را مدیریت می‌کنند و خود را از خطر لغزش نجات حفظ می‌کنند. مهمترین نکته مفید جلسات مجازی آنلاین این است که بیماران کرونایی یا مشکوک به کرونا با حضور مرتب در این جلسات به راحتی با مشارکت احساساتشان و شنیدن مشارکت دوستان خود، بهبودی خود را دنبال می‌کنند.

۲. نکته مثبت دیگر این است که خیلی از معتادان در حال عذاب در جامعه چه زن چه مرد که دارای جایگاه اجتماعی و خانوادگی می‌باشند؛ به دلیل اینکه شناخت کافی از اصول انجمن ندارند؛ می‌ترسند با حضور در جلسات حضوری، گمنامی آنها شکسته شود بخاطر همین خود را از نعمت پاکی و بهبودی محروم می‌کنند. خدمتی که جلسات مجازی آنلاین به این همدردان می‌کند این است که شروع خوبی



دعای مادر...

[مازیار. گرگان]

سلام اسم من مازیار و یک معتاد هستم. امروز که این نامه را می نویسم؛ نزدیک به ۱۵ سال است که عضو انجمن معتادان گمنام هستم. یک جوان بی تاب و پر شور، که تمام عشق و علاقه‌اش فوتبال و درس خواندن بود. بسیار اجتماعی، قانونمند و وابسته به خانواده بودم. در ۳۰ سالگی به علت یک اشتباه، درگیر مسائلی شدم که اصلاً به من مربوط نبود. بعد ازدواج، از آنجایی که بیماری اعتیاد در من شعله ور شده بود با موادمخدر سعی کردم که به نوعی تمام غصه‌ها و درگیری‌ها را فراموش کنم. بیماری اعتیاد و مواد مخدر کم کم مرا به یک انسان قانون گریز، بی‌قرار، مضطرب، بسیار وسواسی، منزوی و اجتماع گریز تبدیل کرد. هیچ جایگاهی دیگر نداشته و تمام زندگیم از هم گسسته شده بود. جدایی از خانواده، اولین نتیجه اعتیاد بود. در تنهایی و ناامیدی با دعا‌های مادرم کورسوی امیدی برای من هویدا شد و پیام عشق و امید انجمن مرا به شهری کشاند که هزار کیلومتر دورتر بود. یکی که اصلاً نمی‌شناختمش دستم را محکم فشرد و اجازه داد که به او تکیه کنم. دقیقاً سوم خرداد ۱۳۸۵ بود. مرا در آغوش گرفت و گفت من هم مثل تو بودم. این جا بود که با معجزه انجمن، راهنما، جلسه و قدم‌ها آشنا شدم. معرفی قدم‌ها و آوردن آنها به عنوان ابزاری برای اصلاح و سازندگی زندگی، از من یک انسان با تجربه، قانونمند، اجتماعی و سازنده ساخت. با به اجرا درآوردن قدم‌ها در تمام امور زندگیم، جواب خیلی از سئوالات بی‌جواب گذشته زندگیم را دریافتم. جواب اکثر سئوالاتم، خودم بودم ولی من بیپرده می‌گشتم. امروز دیگر مشکلات را بهانه و دستاویز برای مصرف نمی‌کنم و تلاش می‌کنم آنها را حل کنم و اگر نتوانستم می‌پذیرم که قادر به تغییر شرایط موجود نیستم. امروز پس از حدوداً ۱۵ سال باز هم دچار مشکلات، گرفتاری، بیماری، درد، جدایی و از دست دادن می‌شوم، ابزارهای روحانی را در اختیار دارم که با آنها می‌توانم یا بپذیرم و یا تغییر دهم. در زمان پاکی، از دست دادن سه برادرهایم در حادثه‌های مختلف تصادف، از دست دادن برادرزاده جوانم به خاطر سوء مصرف مواد مخدر، همه برایم قابل تحمل بودند چرا که تکیه گاه و پشت و پناهی داشتم. کسی که دعا‌های او همیشه و همیشه مستجاب می‌شد. انگار خداوند با او قرابت و نزدیکی بسیار زیادی داشت. زیرا هر چه از او می‌خواست به او عطا می‌کرد. یار، یاور و عزیزم، جان و پشتوانه‌ام، عشقم، مادر عزیزم بود. وقتی که او را از دست دادم؛ انگار تمام پشتوانه زندگی‌ام از دستم رفت ولی باز هم بهانه‌ای نشد برای مصرف مجدد و چیزی که من را محکم در برنامه نگاه داشت این بود که هنوز به جلسه می‌روم، در گروه خانگی خودم خدمت دارم، در سطح ساختارهای خدماتی خدمت می‌کنم و هنوز با راهنمایم از نزدیک تماس می‌گیرم. با دوستان بهبودیم در ارتباطم در حالیکه مشکلات همیشه هستند و اتفاق می‌افتند.

من هستم، خدایم هست. جلسات هم هستند، راهنمایم هست، دوستان بهبودیم هستند، نشریات هم هست واز همه مهمتر وعده آزادی از قید و بند موادمخدر که همیشه کمک می‌کند تا فقط برای امروز زندگی کنم.
به امید روزهای روشن برای همه دوستان خوبم

برای آشنا شدن آنها با اصول برنامه، بخصوص اصل روحانی گمنامی و پاک شدن آنها می‌باشد تا در آینده بتوانند با آسودگی خاطر در جلسات بهبودی حضوری نیز شرکت کنند.

۳. همیشه برگزاری کارگاه‌های آموزشی در نواحی و دعوت از گردانندگان باتجربه استان‌های دیگر موجب هزینه‌های برای انجمن می‌گردد ولی در این مدت شاهد کارگاه‌های آموزشی آنلاین در فضای مجازی بودیم که علاوه بر کاهش هزینه‌ها طبق اصول مفهوم یازدهم، ارتباطات بین اعضای انجمن و خدمت‌گزاران نواحی و منطقه را بسیار نزدیک کرده است و به راحتی می‌توانند از تجربیات بهبودی و خدماتی یکدیگر در جهت رشد آگاهی و بهبودی خود استفاده کنند.

در پایان لازم به تاکید است که برای اعضای که شرایط شرکت در جلسات بهبودی حضوری را با رعایت پروتکل‌های بهداشتی دارند؛ هیچ جایگزینی بهتر از جلسات بهبودی حضوری برای رشد پاکی و بهبودی‌شان وجود ندارد ولی در کنار جلسات حضوری، لازم است به فضای مجازی و جلسات آنلاین به دید یک فرصت نگاه کنیم چون در ابتدا که جلسات بهبودی حضوری تعطیل شد هیچکس تصور نمی‌کرد که این جلسات مجازی آنلاین بتواند علاوه بر خدمت به اعضای فعلی انجمن، باعث رساندن پیام به اعضای دورافتاده در روستاها و شهرهای کوچک کشورمان، گردد که اطراف محل سکونتشان هیچگونه جلسه بهبودی وجود ندارد.

در ضمن اصل روحانی گمنامی سنت پنجم تاکید دارد که هیچ معتادی نباید بخاطر محدودیت‌ها و محرومیت‌ها از دسترسی به پیام ان‌ای محروم شود. لذا جلسات آنلاین به عنوان ابزار بسیار مفید و بدون هزینه می‌تواند ما را به این هدف روحانی برساند.

حتی خیلی از معتادان در حال عذاب همدرد ما بخاطر اینکه معلولیت‌های جسمانی دارند و امکان شرکت در جلسات حضوری بهبودی را ندارند؛ می‌توانند با کمک جلسات آنلاین با اصول پاکی و بهبودی انجمن آشنا شده و از مواد مخدر پاک شوند. در این زمینه کمیته‌های اطلاع رسانی و روابط عمومی انجمن می‌توانند با ایجاد ارتباط موثر با سازمان‌های مربوطه مثل سازمان بهزیستی، پیام انجمن را به دست معلولین عزیز همدرد ما برسانند.

به امید روزی که هیچ معتادی از درد اعتیاد نهمیرد.

به آرزوهایت می‌رسے اگر...

[وحید. م. مشهد]

طاقت خماری برایم سخت بود و از هر طریقی باید موادم را تهیه می‌کردم. آخرین بار با مقدار بسیار کمی مواد گیر افتادم. قاضی ۴ سال به من حبس داد. در زندان بودم که یک روز دیدم پدرم با ظاهری آراسته با چند نفر دیگر برای پیام رسانی آمده‌اند. آنجا بود که فهمیدم؛ پدرم ۵ سال پاکی دارد. خسته، تنها و درمانده بودم. خودکشی‌های ناموفق فراوانی داشتم. هیچ کسی را برای خودم نگه نداشته بودم.

روزی آزادی‌ام را خواندند. وقتی از زندان بیرون آمدم؛ جایی نداشتم که بروم. پدرم محلمان را عوض کرده بود. خانه را به من نشان ندادند تا سر بار آنها نشوم. رفتم خانه خواهرم. چند ماهی بود که داخل زندان جلسه می‌رفتم اما کسی باورم نداشت و این خیلی برایم سخت بود. خوب یادم هست که حتی توان خرید یک کمر بند را نداشتم و چند روزی دور کمرم نخ شیرینی بسته بودم تا شلواراز پایم نیفتد.

با وجود این سختی‌ها و نداری‌ها جلسه رفتم و یک راهنما گرفتم. راهنمایم گفت یک روزنامه بخر و آگهی‌هایش را بخوان و برو سر کار. من هم چون خسته شده بودم، تسلیم حرف راهنمایم شدم و با اولین تماس رفتم سر کار. در یک شرکت خصوصی به عنوان انباردار کارم را شروع کردم. چند ماهی کار کردم و جلسه رفتم تا خانواده‌ام باورم کردند. زندگی روی خوشش را به من هم نشان داد. ازدواج کردم. امروز دو تا دختر ناز دارم. اعتبار پیدا کردم. کاسب شدم. کار را یاد گرفتم و با کمترین پس‌اندازم برای خودم شروع به کار کردم. امروز یکی از بزرگترین صادرکننده‌های محصولات به کشورهای همسایه هستم. خانه و ماشین گرفتم. امروز ده نفر به طور مستقیم و غیر مستقیم از کنارم نان می‌خورند. در انجمن خدمت گرفتم و امروز علی‌البدل گروهی. از روزی که آزاد شدم تا امروز در اچ. انسد. آی خدمت دارم. من نباید یادم برود که از کجا آمده‌ام. برای همین خدمت می‌کنم تا پیامی بشوم برای دوستان و همدردانم. آری در انجمن به آرزوهایت دست پیدا میکنی. دیگر نیازی ندارم تا دیگران تاییدم کنند چون امروز از زندگانی‌ام راضی هستم.



سلام. اسم من وحید و یک معتاد هستم. در محل زندگی من مصرف مواد سنتی یک امر طبیعی بود و همه بدون اینکه سرخورده شوند مصرف می‌کردند. در عروسی، عزا و مجالس، مصرف مواد امری عادی بود. در خانواده ما پدر، عمو، دایی و پدر بزرگ و... همه مصرف کننده بودند. من هم الگوهای غلط زندگی را از چنین خانواده‌ای برداشتم. از بچگی هر چه سنگ بزرگتر بود من برمی‌داشتم. تاییدطلبی در بین هم سن و سال‌هایم از ویژگی برجسته من بود. در دوران راهنمایی مشروب می‌خوردم و گاهی از مواد مصرفی پدرم برمی‌داشتم و با دوستانم مصرف می‌کردم. طولی نکشید که اجبار به مصرف پیدا کردم. تا چشم بر روی هم بگذارم؛ معتاد تریقی شده بودم. خانواده‌ام همه کاری کردند تا ترک کنم اما نشد. چون راهش را بلد نبودیم و من هنوز از مصرف لذت می‌بردم. خانواده پدری‌ام چون مواد سنتی مصرف می‌کردند، تحمل مصرف من را نداشتند و مرا باعث بی‌آبرویی خانواده می‌دانستند؛ ترکم کردند. من هم از خانه و کاشانه گریزان و فراری شدم. زندان خانه امیدم شده بود و ترسی از زندان رفتن نداشتم. دزدی و فروختن مواد امری عادی برایم بود. شکست و ناامیدی همیشه با من بود. از همه چیز شاکی بودم و همه را مقصر می‌دانستم الا خودم.

حرف گوش کردم...

[احمد.]

ولی شاد نبودم و آرامش نداشتم و مرتب وسوسه داشتم. دوستانم دلداریم دادن و گفتن صبر کن. به مرور وسوسه تبدیل به امید و ایمان میشه و التیام پیدا میکنی. باید این راه رو آهسته اما پیوسته پیش ببری. تو جلسات شرکت کنی، راهنما بگیری و قدم کار کنی تا از ابعاد وجودی خودت و بیماری اعتیاد آگاهی پیدا کنی.

به لطف خدا و خدمت‌گزاران کمیته H&I جلساتی تو زندان برگزار می‌شد. اونجا به طور مستمر شرکت کردم تا تونستم راهنما بگیرم. بواسطه قدم کار کردن آگاه شدم که منم بیماری دارم به نام اعتیاد و باید به طور فعال ابزارای برنامه رو برای متوقف کردنش به کار بگیرم. حرف گوش کردم و معجزه رو دیدم.

از اون روز الان ۷ سال و ۲ ماه و ۱۱ روز می‌گذره و من پاکم و در کنار عزیزانم لحظات شادی دارم.

با اسمم ان. ای آشنا بودم ولی پیام انجمنو توی زندان گرفتم. منم سال‌ها تلاش کردم پاک بشم. پاک می‌شدم اما حالم هیچ وقت خوب نمی‌شد و دوباره لغزش می‌کردم. فقط موادمو عوض می‌کردم. فکر می‌کردم مشکل من ماده و این عوامل بیرونیه که منو وادار به مصرف می‌کردن. بالاخره پام به زندان باز شد و بارها بخاطر مواد به زندان افتادم.

بار آخر با به حبس بلند مدت، باید چند سالی تو زندان می‌موندم. اوایل اونجا هم به هر بدبختی بود؛ موادمو تهیه و مصرف می‌کردم. تا اینکه دیدم عده‌ای که قبلاً اونارو از بیرون می‌شناختم دارن بدون مواد تو زندان زندگی می‌کنن شاد و سر حال و با آرامش!

همین برای من انگیزه شد که منم میتونم مثل اونا زندگی کنم ازشون درخواست کمک کردم. اونا منو با آغوش باز پذیرفتن. با مشارکت و در اختیار گذاشتن تجربه به من کمک کردن که دردی جسمانی اوایل پاکی رو پشت سر بذارم.



نشانی: حافظ المیرزا معتمدان قمیانی
شماره ثبت: ۱۳۰۰۵۰



ویژه نامه خدمت

روحیه طلایی گمنامی

درد مشترک

ناگفته هایی از خدمات

رهبران ما خدمتگزاران مورد اعتماد ما هستند

آنها حکومت نمی کنند

روزهای ابتدایی خدمات مان که: «بهبودی هر یک از ما به وحدت ان.ای بستگی دارد.» را بهتر و وسیع تر درک می کنیم. ما با نیت خیر به انجام کارهای درست همت گماشته و آن را به مراقبت نیروی برتر می سپاریم. ما فراموش نمی کنیم وقتی تازه وارد بودیم در سایه تنومند ایثار دیگران آسودیم و رشد کردیم پس امروز بذر خدمت می نشانیم و از خود وقت و مایه می گذاریم تا تازه واردان و دیگر اعضا فرصت بهبودی داشته باشند، رشد کنند و بیاموزند که زنجیره مستحکم عشق و از خودگذشتگی گسستنی نیست....

می بایست توسط همان گروه مهیا شود.» پس ما هم دست به کار شدیم و گوشه ای از کار را انجام دادیم اما هنوز تصویری از دنیای گسترده ی معتادان گمنام نداشتیم. ان.ای برای مان همان گروه خانگی بود که آب و جاروبش می کردیم و چهار چشمی مراقبش بودیم. در پی گزارشات نماینده به هویت گروه های دیگر پی بردیم و متوجه شدیم معتادان گمنام نه فقط گروه خانگی که فارغ از تناسبات جغرافیایی، فرهنگی، نژادی به گستره ی هر معتاد خواهان بهبودی ست. اکنون آن نکته ی کلیدی گوشزد شده در

احتمالاً در روزهای ابتدایی حضور در جلسات، در مورد اینکه «جلسه چطور برگزار می شود؟» هیچگونه تصور و تفکری نداشتیم، تنها چیزی که اهمیت داشت: خلاص شدن از وسوسه ی مواد و بازگشت به زندگی عادی بود. جلسه آراسته بود و کسانی منتظر بودند تا ما را در آغوش گیرند و خوش آمدگویی گرم شان را انثارمان کنند. پس از مدتی حضور متوجه شدیم همین افرادی که کنار دستمان می نشینند؛ جلسات را برگزار می کنند. ما به این نکته واقف شدیم: «آنچه یک گروه برای به جا آوردن هدف اصلی خود لازم دارد،

روحیه طلایه «گمنام»

با تشکر. شاپور. ز



پرده و بدون اینکه حتی یکبار دیده شوند و یا مورد تشویق و تایید قرار بگیرند؛ لازمه و پایه و اساس موفقیت رهبری در انجمن هستند. خدمت‌گزارانی که با همه وجود در تلاشند تا پیام معتادان گمنام را برسانند؛ بدون اینکه نامی از آنها باشد. چقدر روحیه از خود گذشتگی لازم دارد، خدمتی که شاید تا ابد هم توسط هیچ کس دیگری دیده نشود؟ این همه نیت خیر از چه چیزی سرچشمه می‌گیرد؟ یکی از دوستان خدماتی‌ام می‌گفت من مثل بعضی از هنرپیشه‌های

زندگی‌ام ادامه پیدا کرد.... وقتی به آمار رشد جلسات و تعداد اعضای انجمن معتادان گمنام ایران توجه می‌کنیم شاید در سایه لذت بردن از رشد روحانی کمتر به این نکته مهمی که قصد دارم چند خط را در مورد آن برای شما مخاطبین عزیز مجله پیام بهبودی بنویسم؛ توجه کرده‌ایم: روحیه طلایه «گمنامی» در خدمات

رهبری در این ای ارزش والایی دارد و همه ما به آن احترام می‌گذاریم اما کسانی که در پشت

به نظر اکثر مردم شاید خنده‌دار باشد که معتادی جهت بهبود حال خود با معتادان دیگری تماس بگیرد و از آنها درخواست کمک کند!

اولین باری که به عنوان خدمت‌گزار، تلفن خدماتی را جواب دادم؛ شاید به نظر می‌آمد که سخت‌ترین آزمون زندگی‌ام را می‌گذارم. هیچ کس به غیر از من و تماس گیرنده حضور نداشت ولی این احساس در آن لحظه به همه وجودم غالب بود و در تصویری رویایی به سر می‌بردم. این داستان رویایی در



درد مشترک...

[حوریا. ف]



از گرفتن چپ، عضویت و احساس تعلق من به جلسه کلیک خورد و من تاریخ را به خاطرم سپردم. از فردای آن روز من هم با جمع همراه شدم و اعلام پاکی کردم.

با وجود تفاوت‌هایمان اصلاً احساس غریبی نمی‌کردم. من نه به عنوان یک زن بلکه به عنوان یک همدرد در آن جمع مردانه حل می‌شدم، به راحتی مشارکت می‌کردم، می‌خندیدم، گریه می‌کردم و حتی خدمت می‌کردم. روزها، هفته‌ها، ماه‌ها و سال‌ها می‌گذشت و من پاک زندگی می‌کردم و از خودم احساس رضایت داشتم.

من هم مثل تمام آقایانی که از درد اعتیاد و نابسامانی به جلسه پناه آورده بودند، پناهی جز جلسه نداشتم. جنسیت یک تفاوت است اما اینجا در انجمن ما به شباهت‌ها نگاه می‌کنیم و همه یک درد مشترک به نام اعتیاد داریم. همه درد تهیه و مصرف مواد را کشیده‌ایم. همه در قطع مصرف بارها شکست خورده‌ایم حتی من شاید بخاطر زن بودنم و محدودیت‌های فرهنگی و اجتماعی، شرایط بدتری را تجربه کرده باشم ولی همه با رسیدن به آخر خط، راهی به جز ملحق شدن به انجمن معتادان گمنام نداشتیم. ما همه به دنبال راهی از اعتیاد و خواهان آرامش بودیم و من آنها را در انجمن پیدا کردم و سالهاست که در آن خدمت می‌کنم تا شاید دین خود را ادا کنم.

هرگز اولین جلسه و هم‌دردی که صندلیش را به من داد یاد نمی‌رود. این همان عشق بلاعوضی بود که به من فهماند که جایی در آن جلسه دارم و باعث شد تا امروز در انجمن بمانم و زندگی پاک و بهبودی را تجربه کنم.

دوست من! تو هم در جلسه و خدمت جایی برای دیگر هم‌دردانت باز کن تا هیچ معتادی سرخورده از انجمن بیرون نرود.

به امید روزی که همه معتادان از درد اعتیاد نجات پیدا کنند.

من یک زنم. یک زن مثل همه زن‌ها. فارغ از هر نوع جنسیتی یک معتادم. مثل همه همدردانم بعد از سال‌ها مصرف مواد مخدر و تحمل رنج اعتیاد یک ورشکسته کامل که به خط پایان رسیده بودم. هیچ راهی پیش روی خودم نمی‌دیدم مگر ورود به انجمن معتادان گمنام.

یادم می‌آید اولین جلسه‌ای که شرکت کردم خیلی شلوغ بود. صندلی خالی وجود نداشت. من ناخودآگاه به سمت خانمی که ردیف جلو نشسته بود رفتم و همان لحظه یکی از آقایان بلند شد و صندلیش را که در کنار آن خانم بود به من داد. خسته و پریشان و نیمه جان نشستم. تمام روزهای بچگی، شیطنت‌ها و خنده‌های کودکانم به یاد آمدند. آن زمان‌هایی که با شور و شغف به مدرسه و کلاس درس می‌رفتم. دخترکی که بازی، شیطنت، خندیدن و زندگی کردن را دوست داشت. دخترکی که آرزوهای بزرگی در سر داشت، الان به جای صندلی دانشگاه روی صندلی انجمن معتادان گمنام نشسته بود. یک آن بغضم ترکید و صدای هق هق گریه‌ام در فضا پیچید. احساس خستگی تمام سال‌های مصرف کاملاً نمایان بود. در همان لحظه آقای لیوان آبی به دستم داد. با نوشیدن اولین جرعه آب، حس کردم آتش درونم فروکش کرد. خیلی آرام شدم، نگاهی به اطراف انداختم و متوجه شدم در جلسه‌ای هستم که به غیر از من و یک خانم دیگر همه مرد هستند اما من احساس امنیت می‌کردم. متوجه شدم که جای خوبی آمده‌ام.

آن روز بدون اینکه کلامی حرف بزنم، یا کسی از من سوالی بپرسد در سکوت کامل گذشت. روزهای بعد هم خودم را به آن جلسه رساندم و بر روی همان صندلی روزهای قبل نشستم. دقیق نمی‌دانم چند ماهی گذشته بود تا یک روز دستم را بلند کردم و خودم را به عنوان معتاد معرفی کردم. چپ سفیدی به من هدیه دادند، برایم کف زدند و هورا کشیدند. نمی‌دانم چه مدت پاکی داشتم و مواد مخدری مصرف نکرده بودم اما بعد

مشهور سینما یاد گرفته‌ام که موقع پاسخگویی تلفن خدماتی به طور صدرد کارکتر عشق، مهربانی و فروتنی را تمرین کنم و با تمام وجودم پذیرای تماس گیرنده باشم.

با وجود خستگی از شیفت کاری برای چند دقیقه خوابم می‌برد و با صدای تلفن خدماتی مثل یک سرباز در جبهه مقدم جنگ، سراپای وجودم هوشیار می‌شود تا به بهترین شکل ممکن پاسخگوی تلفنم باشم! شاید این آخرین تماس یک معتاد با انجمن باشد. مسئله بسیار حیاتی است!! همیشه پشت یک رهبر و خدمت‌گزار موفق و مسئول، تعداد زیادی از خدمت‌گزارانی وجود دارند که بخش اعظم آن خدمت را انجام داده‌اند. ساعت‌ها وقت برای نوشتن، مطالعه و حتی تدارکات وقف کرده‌اند تا این خدمت انجام شود.

بله این یکی از هزاران مواردی است که آن آمار درخشان را ساخته است. وقف کردن بخش بزرگی از زندگی کسانی که نام و نشانی از آنها نیست اما در سایه گمنامی و روحیه طلایی خدمت، این حقیقت مهم را ساخته‌اند.

وقتی یک پروژه خدماتی موفق در انجمن مثل همایش‌ها و خدمت در زندان‌ها و بیمارستان‌ها و سایر بخش‌های خدماتی برنامه انجام می‌شود؛ ما مسئول پروژه را مورد تشویق شدید و حمایت قرار می‌دهیم و البته او هم قدردان زحمات عناصر خدماتی کمیته‌اش است.

البته اگر قدردان هم نباشد، این واقعیت را تغییر نمی‌دهد که ما هرگز بدون از خودگذشتگی خدمات این اعضای گمنام موفق نبودیم. هر چند آنها چشم داشتی ندارند اما قصدم از نوشتن این مطلب سپاسگزاری کوچکی بود از لطف بیکران این خدمت‌گزاران بزرگ. پایدار باشید.



نظر و فریب کار....

ما باید بدون هیچ فشار مستقیم و غیرمستقیمی به سطوح خدماتی مان اجازه دهیم که به صلاحدید خود و با توجه به خرد جمعی زمانی که لازم نمی‌دانند، از حضور ما استفاده نکنند. هر اصراری هر چقدر هم که به ظاهر موّجه و مجاب کننده باشد، دلیلی بر حقانیت و برتری ما نسبت به سایر اعضا نیست.

گاهی فکر می‌کنیم اگر در یک پست خدماتی از ما استفاده نشود، سایرین قابلیت انجام کارهای محوله را به خوبی ما ندارند و کارهای خدماتی در آن پست، با بحران مواجه می‌شود. ظاهراً فراموش کرده‌ایم که می‌بایست به دیگران هم فرصت اشتباه را بدهیم، همانطور که دیگران برای خود ما این شانس را قائل شدند.

حضور در خدمات همانقدر که می‌تواند به ما کمک کند تا الگوی مثبتی برای سایرین باشیم در عین حال می‌تواند دیگران را نسبت به ما و اصول انجمن بدبین کند چرا که عملکرد نادرست یک خدمت‌گزار بیش از هر عضو دیگری مورد توجه و قضاوت سایرین قرار می‌گیرد. ما که در دوران اعتیاد فعال، همواره عادت داشتیم برای کسب امتیازات فردی و اجتماعی بجنگیم و برای رسیدن به هدف، هر وسیله‌ای را توجیه کنیم؛ قطعاً درک این مفهوم که در این‌ای نه تنها رقابتی وجود ندارد بلکه همگی در جهت رسیدن به یک هدف مشترک از خود گذشتگی می‌کنند و هر وقت لازم باشد خود را خط می‌زنند؛ کار چندان ساده‌ای نیست. اینکه مسیر روحانی خدمات، پیست مسابقه نیست و لزومی ندارد برای برتری در یک مجموعه دیگران را از گردونه خارج کنیم، نوع نگاه ما را نسبت به خدمات انسانی‌تر و روحانی‌تر می‌کند.

اصل چرخش به ما کمک می‌کند از حکومتی شدن خدمات جلوگیری کنیم. متکی نبودن گروه به یک یا چند عضو خاص باعث شکوفا شدن اعتماد به نفس در سایر اعضا می‌شود و این یعنی جامعه معتادان گمنام به همه تعلق دارد نه به یک عضو یا مجموعه مشخص....

رهبری درست در انجمن معتادان گمنام راه را برای حضور هر چه مناسب‌تر ما در بیرون از این‌ای مساعد می‌کند. ما یاد می‌گیریم برای اینکه مثرثمر و قابل قبول باشیم، می‌بایست مسئولیت‌هایی را به عهده بگیریم، نه به این دلیل که از سایرین بهتر هستیم بلکه به این خاطر که می‌خواهیم بهترین فرم خود را به نمایش بگذاریم.

شاید درک این نکته برای تک تک ما ضروری باشد: ما تاریخ سازان و ستارگان برجسته انجمن معتادان گمنام نیستیم و قرار نیست جامعه معتادان به واسطه حضور ما شکوفا و دگرگون شود!

این ما هستیم که به واسطه حضورمان در انجمن معتادان گمنام متحول می‌شویم و سرنوشت جدیدی را برای زندگیمان رقم می‌زنیم ما جزیی از یک کل بزرگتر به نام معتادان گمنام هستیم، نه بیشتر و نه کمتر....



ناگفته‌های از خدمات

[رامین.ر. ساری]

از خود خشنودی کاذب می‌شویم. خدمت را پلکانی تلقی می‌کنیم که باید از آن بالا رویم تا برتری خود را به دیگران ثابت کنیم تا سایر اعضا قابلیت‌ها و تواناییهای مان را بیشتر ببینند!!! تصور می‌کنیم در سیستم رئیس و مرنوسی قرار گرفته ایم که به واسطه خدمات امتیازات بیشتری تصاحب می‌کنیم و به ریاست نزدیکتر می‌شویم؛ خدمات را طبقه‌بندی می‌کنیم. بعضی پست‌های خدماتی برایمان کوچک و کوچکت‌ر می‌شوند. ظاهراً برای اینکه عضو برجسته‌ای باشیم؛ حتماً باید منصبی در ساختار خدماتی برای خودمان دست و پا کنیم!....

اینکه سایر اعضا را به دور از چشم دیگران و مخفیانه مجاب کنیم که برای احراز یک پست خدماتی به ما رای دهند چون شایسته‌تر از سایرین هستیم؛ شاید در ظاهر تخطی بزرگی محسوب نشود ولی در واقع مقدمه‌ای است برای زیر پا گذاشتن تمام اصول بهبودی و شکستن گمنامی!!! باند بازی رفتار غیر منصفانه‌ایست که همه اصول روحانی نهفته در قدماها و سنت‌های دوازده‌گانه را زیر سؤال می‌برد. خیلی مهم است بدانیم که، نه شایستگی و مهارت‌های خدماتی، نه سابقه حضور در خدمات و نه روابط ویژه و آنچنانی و نه هیچ چیز دیگری، تبابی عده‌ای را به نفع یک خدمت‌گزار و علیه یک خدمت‌گزار دیگر توجیه نمی‌کند. نمی‌توانیم هم از خود گذشته، فروتن و عاشق باشیم و هم خودخواه، تنگ

به نظر می‌رسد یکی از تعیین کننده‌ترین جملات و مفاهیمی که ما در بدو ورودمان به برنامه با آن آشنا می‌شویم، ارزش درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگر است. ما متوجه می‌شویم هر اندازه که یاری‌رسان دیگران باشیم، به همان نسبت به خودمان کمک کرده‌ایم و کیفیت بهبودیمان را ارتقاء داده‌ایم. خدمت علاوه بر اینکه موجبات تغییرمان را فراهم می‌سازد؛ باعث می‌شود بیش از پیش، خودمان را بشناسیم. بواسطه خدمت علاوه بر اینکه با محاسن و ویژگیهایمان آشنا می‌شویم و خلاقیت‌هایمان را بروز می‌دهیم، این امکان را پیدا می‌کنیم تا نواقص شخصیتی مان را هم ببینیم. ما این فرصت را پیدا می‌کنیم که کیفیت رابطه‌مان را با خود و سایر معتادان بهبود بخشیم و عشق و سخاوت‌مان را از طریق انجمن معتادان گمنام، نثار جهان هستی کنیم.

اما این همه‌ی ماجرا نیست. گاهی حتی روحانی‌ترین ابزارهای برنامه هم به مثابه شمشیر دو لبه عمل می‌کنند. شاید ما نتوانیم نیت خیرمان را در حین خدمت شکوفا کنیم. نواقص شخصیتی حتی اصیل‌ترین اقداماتمان را هم تحت تاثیر خود قرار می‌دهند. بدون اینکه متوجه شویم شروع به انتشار بیماری، تحت لوای خدمت می‌کنیم! خدمت برایمان تبدیل به یک راه فرار می‌شود. احساس می‌کنیم، به واسطه‌ی خدمات‌مان از دیگران متمایز شده‌ایم. ما دچار نوعی خودشیفتگی و



کاربکاتورا

بهار ۱۴۰۰





چالش‌های خدمت در کلام خدمت‌گزاران...

[رضاز]

از وقتی وارد اتاق‌های معنادران گمنام شدیم؛ هر روز با آگاهی‌ها و باورهای جدید بمباران شدیم، مشارکت اعضا کلمات و مفاهیم جدیدی را در بر داشت و بیابانگر معنایی متفاوت بود. ما در آن‌ها با برنامه‌های روحانی رو به رو شدیم که پر از مضامین «تناقض‌نما» بود؛ برای مثال: در دوران اعتیاد فعال و حتی قبل از آن باور داشتیم که برای بیشتر داشتن بایست بیشتر به دست آوریم و آن را حفظ کنیم، اما در انجمن به ما آموختند ما تنها با در میان گذاشتن آنچه که داریم می‌توانیم آن را حفظ کنیم. در این میان کلمه «خدمت» کلید واژه‌ی بخشیدن و در میان گذاشتن بود. اهمیت «خدمت» سبب شد تا با ۸ تن از عناصر خدمانی شورای منطقه ایران که روی هم رفته بیش از ۱۱۰ سال پاک‌ی دارند به گفتگو بنشینیم و نظریات ایشان را پیرامون این اصل مهم جویا شویم.

«خدمت به عنوان یک اصل

آرمان: خدمت یک رکن بهبودی است. اما تا زمانی عمل می‌کند که بر پایه بهبودی شخصی باشد و در صورتی که این اتفاق نیفتد به راحتی ممکن است با گرایش طبیعی ما به بیماری، خدمت جای خود را به حکومت و ریاست طلبی بدهد. خدمت می‌تواند برای هر عضو، بهترین فرصت باشد تا قدم‌ها را در عمل به کار گیرد و اصول مهمی مثل مسئولیت‌پذیری، تعهد و پاسخگو بودن را حتی در زندگی شخصی خود یاد بگیرد. در ضمن فرصتی است برای الگو سازی و آموزش اعضا.

وحید: مفهومی خدمت برای من خلاصه می‌شود در: از خودگذشتگی، وقت و انرژی گذاشتن و سپاسگزاری در عمل، خدمت زمین تمرین برای آزمون و خطاها در مسیر بهبودی است. خیلی اوقات باعث وصل شدن یک عضو می‌شود که احساس تعلق می‌کند. می‌توانم بگویم خدمت چه در آن، ای و چه خارج از آن عامل رشد شخص می‌شود.

مسعود: به نظر من خدمت وقتی کارآمد است که همراه با عشق، تمایل، اشتیاق و نیت خیر باشد. خدمت باعث بروز شدن آگاهی‌های بهبودی و خدمانی ما می‌شود. خدمت برای من عاملی بوده تا روحیه انتقادپذیری و فروتنی را در خودم تقویت کنم. خدمت ما را آموزش پذیر می‌کند. جشمید: من خیلی خلاصه بگویم خدمت یک عمل کاملاً روحانی و برگرفته از نیت خالصانه من در انجام یک اقدام مثبت است. عزت‌الله: واقعیت این است که خدمت به آدم حس ارزشمند بودن می‌دهد. بهترین موقعیت برای پیام‌رسانی به معنادران در حال عذاب است. در ضمن یادمان باشد خیلی اوقات بهترین گزینه برای اقدام به جبران خسارت غیرمستقیم در قدم‌ها انجام خدمات در سطح معنادران گمنام است. خدمت به مشارکت گذاشتن رایگان عشقی است که با ما در میان گذاشته است. اینجا عالم بخشیدن و دریافت کردن است.

حمید: خدمت به نظر من پیوند عشق و آگاهی است تا به این وسیله در جهت هدف اصلی انجمن موثر واقع شود. مهم است که به یاد داشته باشیم در «اصل خدمت» این خدمت‌گزاران هستند که این اصل را به جریان می‌اندازند. رهبران ما بایست ویژگی‌ها و توانایی‌های لازم را داشته باشند و خلاقیت و ابتکار را در خدمات خود به کار گیرند. همین مصاحبه و کار گروهی که شما انجام می‌دهید؛ صدق این ابتکار عمل است.

ساسان: لازمه خدمت به کارگیری همزمان دواصل روحانی عشق و از خودگذشتگی است. خدمت‌گزاران در انجام خدمت و پذیرفتن آن بایست غیر از اصول روحانی لازم، توانایی، تمایل، داشتن وقت و

انرژی کافی برای خدمات را در خود بررسی کنند چرا که اگر خدمت خود را نیمه کاره رها کنیم؛ هم الگوی بدی برای سایر اعضا بوده‌ایم و هم فرصت‌سوزی کرده‌ایم؛ برای نسلی که می‌توانستند در کنار ما رشد کرده و آموزش ببینند. خدمت‌گزار بایست نمونه رفتار بهبودی و انظوری که نشریات می‌گوید سرمشق ما باشد.

نیما: به نظر من شاید بهتر باشد برای فهمیدن اهمیت «اصل خدمت» به مفاهیمی که رویشان توافق داریم، برگردیم. وقتی پذیرفته‌ام موجب بیماری لاعلاج من خلاء و دردی روحانی است؛ بنابراین درمان آن نیز در راهی روحانی است. چگونگی عملکرد جنبه روحانی بیماری‌مان را «خودمحوری مزمن و شدید» عنوان کرده، پس معلوم می‌شود راه نجات هرچه که هست در راهی از خود مشغولی نهفته شده است. یعنی اصولی چون از خودگذشتگی، عشق و ایثار، درمان درد بی‌درمان هستند. زیباترین پارادوکس برنامه هم در همین نقطه است. آنجا که می‌بخشیم، دریافت می‌کنیم. ما یاد گرفته‌ایم در انجمن معنادران گمنام «خدمت» به بهترین شکل، جاری کننده اصول روحانی یاد شده در قالب ارزش درمانی کمک یک معنادر به معنادر دیگر است.

«دلایل احتمالی کمبود اشتیاق و انگیزه برای خدمت

آرمان: به نظر من بعضی حواشی خیلی آسیب می‌زنند؛ مثل به کار بردن لحن غیر مودبانه در زمان پرسشگری از خدمت‌گزاران و یا غرض‌ورزی‌ها و سوء استفاده از موقعیت‌های خدمانی برای انتقام‌ورزی، ریاست طلبی‌ها و باندبازی‌ها.

وحید: باندبازی، فرصت‌اشتباه ندان، سرزنش و عیب‌جویی، چوب لای چرخ خدمات گذاشتن، مداخله در تفویض اختیار خدمت‌گزاران، عدم همراهی و همکاری با خدمت‌گزاران و شکستن گمنامی آنها، به نظر عوامل اصلی هستند.

مسعود: به نظر من عدم تمرکز بر قدم‌ها و بهبودی شخصی و استفاده نکردن از رهنمودهای راهنما باعث می‌شود؛ اولویت بهبودی در هر حال توسط بعضی اعضا از بین برود. حال چه به عنوان خدمت‌گزار و چه در قالب کسی که غیرمنصفانه از آن‌ها انتقاد می‌کند.

جشمید: به نظر من آن زمانی این اشتیاق کم می‌شود که بهبودی شخصی و دلایل روحانی خدمت تحت الشعاع عوامل بیرونی مثل شخصیت‌ها و یا مسائل اقتصادی و... قرار می‌گیرد.

عزت‌الله: هیچ چیز مثل باندبازی در سطوح مختلف خدماتی آسیب ایجاد نمی‌کند. همینطور انتقادهای بیجا و غیرمنصفانه از خدمت‌گزاران و یا غرض‌ورزی‌ها که گاهی آنها را قربانی می‌کند؛ اشتیاق را در بعضی از بین می‌برد. در واقع عدم پیروی از بهبودی شخصی در خدمات، عامل اصلی است.

حمید: اعتقادات شدید و توقعات بیجا، انتخاب خدمت‌گزار بدون وجدان‌بیدار، آموزش ضعیف خدمت‌گزاران و اعضا، عدم رعایت اصل چرخش که فرصت خدمت و رشد را از بعضی دیگر که مشتاقند می‌گیرد و...

ساسان: به نظر من عدم رعایت اصل تفویض رهبران به صورت کارآمد، شخصیت‌پردازی در خدمات و گرفتن تصمیمات نادرست، انحصار بر خورد کردن در خدمات، عدم درک صحیح تاثیر خدمت در بهبودی شخصی، همچنین کم‌کاری راهنماها در تشویق رهجوها به خدمات، می‌توانند دلایل اصلی ماجرا باشند.

نیما: علت‌های متعدد و مختلف وجود دارد اما به نظر من دلیل در یک چیز است. اگر من برای خدمت به اندازه کافی انگیزه و اشتیاق

ندارم؛ احتمالاً هنوز متوجه یک حقیقت بزرگ نشده‌ام که شفای روح زخمی و خالی من در فراغت از خود نهفته شده و هر زمان که من بتوانم در خدمت بر کمک به دیگری متمرکز شوم به همان نسبت از خودم که بدترین دشمن خودم هستم آزاد می‌شوم و احساس خوش روحانی را تجربه خواهم کرد.

«ترویج اشتیاق اعضا به خدمت

آرمان: برگزاری کارگاه با موضوع بهبودی در خدمات، تلاش برای پرورش خدمت‌گزار، آگاه‌سازی و یادآوری به راهنماها جهت تشویق رهجوها به خدمت، دعوت دیگران به خدمات گروهی و ایجاد فرصت رشد سایر اعضا، توجه به نقاط قوت خدمت‌گزاران و قدرشناسی از آنها، این‌ها می‌توانند مفید باشند ضمن اینکه در زمان انتقاد و تذکر مودبانه مسائل را مطرح کنیم و راه حل پیشنهاد دهیم.

وحید: فرصت خدمت دادن به اعضای پاک‌ی پایین، بسترسازی برای پرورش خدمت‌گزار و فرصت اشتباه دادن، آموزش خدمت‌گزاران در طی روندی چند ساله در کمیته‌های فرعی می‌تواند پیشنهادهای خوبی باشد. در ضمن از آنجا که به نظر بهترین فاکتور یک رهبر «بلوغ بهبودی» است، در هنگام انتخاب خدمت‌گزاران به این ویژگی بایست توجهی خاص کنیم. چرا که نوع خدمت خدمت‌گزاران بر اشتیاق سایر اعضا تاثیرگذار است.

مسعود: من فکر می‌کنم در صورت حضور منظم در جلسات و کارکرد قدم‌ها و داشتن ارتباط منظم با راهنما و سایر اعضا و در واقع انجام پیشنهادهای ساده و عملی برنامه، اشتیاق به خدمت ناخودآگاه به وجود خواهد آمد. جشمید: تمرکز بر بهبودی شخصی و تقویت روحیه ایثار، خدمت و عشق می‌تواند تاثیرگذار باشد. ما نباید منتظر دیگران باشیم خودمان باید شروع کنیم با استفاده از آموزش اعضا به وسیله کارگاه‌ها، جلسات موضوع‌دار و انتقال از راهنماها به رهجوها می‌توان آتش اشتیاق را شعله ور کرد.

عزت‌الله: فکر می‌کنم با برگزاری کارگاه‌ها و فراخواندن مجدد اعضای قدیمی و با تجربه، بتوانیم تاثیرات مثبت ایجاد کنیم. حمید: خدمت‌گزاران می‌توانند اعضا را در کمیته‌های خود جذب کنند

ساسان: اگر بتوانیم آگاهی اعضا را در مورد تاثیرات مثبت خدمت در زندگی‌های شخصی بالا ببریم؛ خیلی موفق خواهیم بود. همچنین راهنماها اگر خود الگوهای خوبی برای رهجوهایشان در این زمینه باشند؛ خیلی موثر است. می‌بایست اعضا را در کارهای گروهی و کمیته‌های فرعی در سطوح مختلف خدمانی به بازی گرفت.

نیما: درست معرفی کردن برنامه توسط اعضا، راهنماها و گروه‌ها به عنوان یک برنامه ساده روحانی عملی چه در قالب مشارکت‌ها، سخنرانی، پل‌ها و گرداندگان و چه رهنمودها و پیشنهادهایی که راهنماهای آن، ای ارائه می‌دهند. به این دلیل از نظر من خیلی اوقات از سر ناآگاهی یا به سبب در معرفی برنامه اشتباه می‌کنیم و پیام غلط می‌دهیم. به شکلی که روحانی بودن برنامه، عشق و از خودگذشتگی به عنوان جان این برنامه فراموش می‌شود. بعضی اوقات طوری پیام می‌دهیم انگار که این برنامه‌ای جهت پیشرفت و موفقیت معنادران است. مثلاً در مشارکت‌ها می‌گوییم: «خدا را شکر مصرف کننده بودم هیچی نداشتم اما این ای به من همه چی داد؛ خانه، ماشین، زن و...» که اساساً این پیام، پیامی نادرست است و با هدف روحانی برنامه سنخیت ندارد.

متشکر از همگی عزیزان. ممنون که در این کار گروهی شرکت کردید. خدا قوت خسته نباشید.



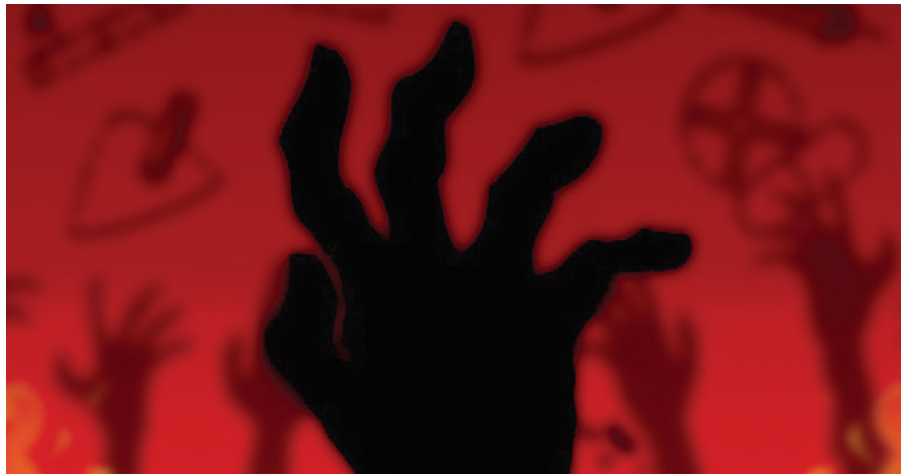
شجاعت یا ترس

[شجاع، تهران]

فکر می کردم که حتماً یکی هست که بتونه به من کمک کنه. یادم اومد که از بچگی می گفتم خدا از همه قویتره.

وقتی از خودم ناامید شدم تو اوج ناامیدی با خدای خودم درد و دل کردم و گفتم: خدایا من همیشه تقصیر تمام کارای بد خودمو انداختم گردن تو، الان دیگه ازت کمک می خوام، واقعیتش اینه که فکر کنم شاید تو تنها کسی باشی که بتونی به من کمک کنی. گریه کردم، خیلی خسته بودم، همه داشته هامو از دست داده بودم. مادی، معنوی، روحانی، جسمی و خانوادگی، همه و همه چیز. اونقد خالصانه از خدا کمک خواستم که هنوز صدای زلال درونم تو گوشم میپیچه، مثل غذاهای خوشمزه مادرمون که از یادمون نمیره.

معجزه خداوند مهربون اتفاق افتاد؛ شنیدین پیام از دهان یک دوست، یک هم درد، به سرعتی باور نکردنی. مثل همین الان که صدای رسیدن پیام خدا از لابلای نوشته های منو می شنوی. از یه دوست خوب پیام نور و امید به من رسید. من اعتماد کردم به جایی که هیچ باوری بهش نداشتم. امروز خدا را شکر می کنم من سه سال و ۸ ماهه که پاکم. خانواده ام سر جای خودشون هستن. امروز من به خاطر کمک خدای مهربونم تمام هیچ ها رو تبدیل به یقین کردم و بدون هیچ اجبار، خسارت و هیچ دروغی زندگی می کنم. امروز یاد گرفتم که به تنهایی محکوم به شکستم. دستامو تو دستای کسانی می دارم که این راهو پیش گرفتن و جالبه بدونی که امروز تعدادشان هم کم نیست. شاید تا چندین سال پیش هیچ راهی جز مرگ، تیمارستان و بیمارستان وجود نداشت ولی الان میشه زندگی کرد و زندگی دیگری رو تجربه کرد و از زندگی لذت برد. امروز میشه خودت انتخاب کنی که چطور زندگی کنی و همانند خدا به دیگران کمک کنی. امروز من سه سال و ۴ ماهه دیگه نیکوتین هم مصرف نمی کنم. امروز افتخار می کنم که به غیر از اراده خداوند به هیچ اجباری تن نمی دم. فرزند بیمارم رو به بهبودی کامله و هر روز معجزه جدیدی تو زندگیم رخ میده. بزرگترین معجزه زندگیم حضور خدا تو تک تک لحظات زندگی منه. دوست همدردم، دستای من و دوستان تو در انجمن معتادان گمنام منتظر دستای تو و آغوش گرم توست.



که بعضی وقتا وقتی خمار می شدم یا خیلی نشئه بودم به این فکر میفتم که باید از این سلول و زندان فرار کنم ولی اینجا که من توش گیر افتاده بودم میله های آهنی، دیوارای بلند، دستبند، پابند و انفرادی نداشتم. اینجا زندان خودم بود و من زندانی خودم و افکار و بیماری خودم بودم. بارها و بارها سعی کردم از زندانی که ساخته بودم فرار کنم ولی نمی شد که نمی شد.

دیگه خسته شده بودم. خسته از همه اون هیچ هایی که نمی توانستم از دستشون رها بشم. من دیگه نمی توانستم مبارزه کنم. دیگه نمی توانستم برای خودم تصمیم بگیرم و به خودم کمک کنم. من یک جسد و یک مرده متحرک و یه عروسک تو دستای بیماری اعتیاد بودم. برای سیر کردن اشتها پایان ناپذیر بیماریم، دست به هر کاری می زدم. خطراتی رو به جون خریدم که عزیزان خودم رو هم به خطر می انداختم. راستش را بخواهید من دیگر من نبودم؛ یه موجود بسیار خطرناک، وحشی و غیر قابل کنترل بودم که فقط و فقط به دنبال این بودم که خمار نباشم. حالا هرچی میخاد بشه!! هیچ کس و هیچ کاری برام مهم نبود. درمونده شده بودم، خانواده از هم پاشیده بود، همسرم رفته بود، باعث بیماری بچم شده بودم. بیماری عزیزترین کس من، از سر خودخواهی های من بود.

با این همه، همیشه به دنبال این بودم که دیگرانو مقصر جلوه بدم. حتی برای کارای احمقانه و کثیف خودم. باز هم پیش خودم تنها به این

سلام دوست همدردم، داشتم مطالب پیام بهبودی رو می خوندم. مشارکت، تجربه ها و صحبتای صمیمانه ی همدردام جالب بود. وقتی روایتا و داستانی واقعی دوستان معتادمو می خوندم؛ یاد روزای گذشته خودم افتادم. یاد روزایی میفتم که تنها آرزوم این بود که یه روز بتونم مثل بقیه آدمای پاک دنیا، بدون هیچ اجبار، بدون هیچ مصرف، بدون هیچ دردسر، ترس، دروغ، ناصداقتی و هیچ خسارتی، زندگی کنم.

زندگی می کردم تا مصرف کنم و مصرف می کردم تا زندگی کنم و تنها دغدغه زندگیم تهیه مواد مخدر و مکان مصرف و مصرفش بود. من خسته و درمونده بودم. بیماری اعتیاد آنچنان منو تو مشت خودش گرفته بود که باورم نمی شد که جور دیگه ای هم میشه زندگی کرد. تو دیدگاه خودم دیگه تموم شده بود، باید همین راهو اونقد ادامه می دادم تا بمیرم. برام هیچ حق انتخابی وجود نداشت و جالب اینجاس که نشنگی هم دیگه برام معنی نداشت. وقتی خمار بودم تو حالت غیر عادی خودمو گول می زدم و به خودم قول می دادم از فردا، از سر برج ولی تنها چن ساعتی دوام می آوردم. این اعتیاد فعال من بود که همیشه برنده بود. من یه رزمی کار بودم، همیشه مقابل کسانی که با اونا مبارزه می کردم برنده بودم اگر حریف هم خیلی قوی بود، یه بار اون منو می برد؛ یه بارم من اونو می بردم ولی این دیگه حریف قدری بود و تنهای تنها اون بسود که برنده بود. من اصلاً مبارزه نمی کردم بلکه یه اسیری بودم



چگونه عملکرد در برنامه

مترجم احمد ر.



زمانی به آن ای آمدم که اگر همان موقع زندگی تغییر نمی کرد، به داستان غم انگیزی تبدیل می شد. در جلسه به من گفتند باز به جلسات بیا و من این کار را کردم. در جلسات داستان کوتاهی از زندگی را مشارکت کردم و داستان هایی مرتبط با خودم شنیدم. این باعث شد باز به جلسات بروم و چون می خواستم در آن ای بمانم یک راهنما انتخاب کردم. به من گفتند اگر طالب چیزهایی هستم که دیگران در آن ای دارند؛ باید سه اصل روحانی صداقت، روشن بینی و تمایل را دنبال کنم یعنی چیزهایی که قبلاً برای مصرف نکردن مواد مخدر به آنها توجه نداشتیم. پس باز به جلسات رفتم و توانستم قدم اول را کار کنم و با صداقت به اعتیاد خود اعتراف کنم و متوجه عجز و غیرقابل اداره بودن زندگی شوم. سپس با روشن بینی شروع به گوش دادن کردم و متوجه شدم باید حتماً به رهنمودهای برنامه گوش داده و راه را ادامه دهم.

راهنمایم با دیدن تمایلم، در قدم یک به من کمک کرد. در کنار صداقت و روشن بینی و تمایل عشق زیادی هم داشتم بنابراین به راه ادامه دادم. در حال حاضر بیش از ۱۰۰ روز پاک می دارم و در حال کارکرد قدم ۴ هستم و معنی عبارت «باز هم به جلسات بیایید» به من کمک داد که به اینجا برسم.

پذیرش

یکی از الگوهای من در زندگی، فریب دادن خودم بوده، من همیشه فکر می کنم باید از چیزی که الان هستم خیلی بهتر و بالاتر باشم. این مسئله در کارم بیشتر نمود دارد. من ۳۰ سال کار ثابتی داشتم و فکر می کنم باید خیلی موقعیت بهتری می داشتم و اطرافیان هم این را می دانند ولی این شانس را به بقیه می دهند. در سایر موارد زندگی هم این قضیه تکرار می شود و من همیشه همین گارد را دارم. در میان گذاشتن این موضوع با سایر معتادان در آن ای قضیه را برای من ساده تر می کند. می دانم احساسات و افکار من منحصر بفرد نیستند و با در میان گذاشتن آن با معتادان حس همدردی می کنم. من به راهنمایم بیشترین اعتماد را دارم پس همه رازهایم را به او می گویم. سعی می کنم باور داشته باشم. کسی که من را بعد از شنیدن افکارم از خود دور می کند و پس می زند، احتمالاً کسی است که در زندگی به او نیازی ندارم. گمان کنم برای اینکه خودم باشم باید با حرکت آهسته همیشه رو به جلو حرکت کنم و به خود فرصت رشد بدهم. اگر ماسک نزنم و ادای چیزی که نیستم را در نیآورم، ترس لو رفتن یا انزوا رفتن مثل گذشته قدرت نخواهد داشت.

را از خودم دور کنم ولی باید نگاهی به دروغ های آشکار شده من هم بیاندازید.

با مرگ مادرم احساس انزوا و تنهایی پیدا کردم. چیزی که برای خودم و شما ظاهر می شود کودکی غمگین و تنها است و من برای این همه درد راه حل مواد را داشتم. شماها با گفتن این جملی: «این اشتیاق دیوانه وار نمی دانیم چیست ولی واقعیت دارد.» من را دیدید و عاشقم بودید به این ترتیب دیوارها هر چه بیشتر شکسته شدند.

ما بهبود پیدا می کنیم

چند سال قبل من با راهنمایم برای جبران خسارت از پدرم مشورت کردم و لازم شد سفری به شهر تنسی داشته باشم. قبل از اینکه بتوانم با پدرم راجع به کارهای اشتباهم حرف بزنم یک تماس تلفنی داشتم و متوجه شدم که دوستم به علت اور دوز فوت کرده است. تا چند روز بعد با وجود این سایه غمناک هنوز این شجاعت را داشتم که با پدرم سر یک میز صحبت کنم. چیزی که باید با خودم دائم تکرار می کردم این بود که «تو در حال طی کردن مسیر خودت هستی.» من این هوشیاری را داشتم که بجای جنگیدن به او اجازه دهم به هر شکلی که احساس می کند عکس العمل نشان دهد. این خود آزمایی بود برای جبران خسارت یا ترمیم نگرش. دو روز قبل در فیس بوک از پدرم پیامی داشتم که می خواهد به یک جلسه بیاید. در ۲۵ سال اخیر چنین چیزی نگفته بود و این موضوع برایم تکان دهنده بود. این ممکن است مربوط به دیدن تغییرات من باشد یا نباشد در هر حال این ارتباطی به من ندارد. خدا را شکر می کنم که من می توانم مثالی زنده برای اطرافیانم باشم که: «ما می توانیم، ما بهبود پیدا می کنیم.»

از خبرنامه COASNA ژوئن ۲۰۱۹

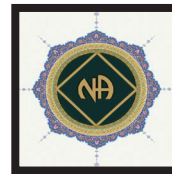
در مطلب مراقبه امروز خواندم که درست نبودن همه چیز برای معتادی که می خواهد احساس خود را تغییر دهد؛ عجیب و غریب است. مشکلی نیست، برخی اوقات ناراضی هستم و سعی دارم مفهوم کامل و درست نبودن همه چیز بیرون از خودم را بپذیرم.

با کار کردن برنامه فهمیدم اگر دست از جنگ کردن با چیزی که الان برایم پیش آمده بردارم؛ از درد و عذابم کاسته می شود. فکر می کنم به این پذیرش می گویند. خنده دار این است که هر قدر برای پذیرش تمرین می کنم تأثیر آن کمتر می شود. وقتی قدم کار می کنم و به نیروی برتر وصل می شوم و مشارکت می کنم، پذیرش به شکلی مثبت برایم اتفاق می افتد. درست شبیه تلوی که هر چه بیشتر برای خلاص شدن از آن تلاش می کنم کار سخت تر می شود.

دیوارها

۳۸ سال قبل در چنین روزی در آستانه ۳۰ سالگی آخرین بار مواد مصرف کردم. دیوارهایی که به دقت و با درد دور خودم چیده بودم در معرض خراب شدن قرار گرفتند. وقتی کتاب می گوید: «ما تصمیم گرفتیم دیوارهای دفاعی خود را بشکنیم.» این اتفاق برای من خیلی طول کشید ولی در نهایت با سرعت زیادی پیش رفت.

یکی از این دیوارهای کنترل احساسات من، این بود که با لبخندی ضمن دندان غروچه می گفتم من خوبم. یکی از شماها من را دید و فهمید. چه بگویم، دور من دیواری از دروغ هایی بود که گفته بودم و باقیمانده ارزش های خودم را هم به پای اعتیاد ریخته بودم. این به بدین علت بود که به خودم اعتماد نداشتم و به علت تکرار آن برای سالها از یاد برده بودم که خودم باعث اینکار بودم. من نمی خواهم کسی



درایام کرونا برنامه ان ای چه کمکی می‌کند؟

[آل بی]



در این روزهای غیر عادی حفظ و رشد در برنامه ترسناک و دلهره آور به نظر میرسد.

در اینجا برای کمک، به نکاتی کمک کننده اشاره می‌کنیم:

۱. رهاکردن و کنترل نکردن

ما همیشه آماده کنترل کردن همه چیز هستیم. در ایام شیوع بیماری، که خیلی چیزها خارج از کنترل ماست بهترین هدیه که میتوانیم به خودمان بدهیم خواندن دعای آرامش است.

این دعا ما را تشویق میکند چیزهایی که نمیتوانیم تغییر دهیم را رهاکنیم و بروی چیزهایی که میتوانیم تغییر دهیم، تمرکز کنیم. رهاکردن باعث آرامش ما می‌شود و به ما میگوید نمیتوانیم کل دنیا را طراحی کنیم یا آن را تحت کنترل بگیریم.

۲. صبر

یکی از شعارهای اصلی ان ای این است که به ندرت در هر بحران میتوان راه حل سریع یافت. دیوانگی اعتیاد یا همه گیری افسارگسیخته یک شبه اتفاق نمیافتند و یک شبه هم برطرف نمیشوند

برای کار کردن روی صبر باید بفهمیم که راه حل‌های یک مسئله فرایندی تدریجی هستند. باید به این فرایند اعتماد کنیم و به آن فرصت و زمان بدهیم. رها کردن کنترل به افزایش صبر کمک میکند.

۳. تمرکز روی خود

ان ای بما میاموزد که راه حل بیشتر مشکلات به افکار و خصوصیات ما بستگی دارد. معلمان روحانی طی سالها همیشه بما گفته اند خیل جدی مراقب افکار و داستانهای درونی خود باشیم.

قرنطینه بما شانس تنهایی و سکوت که کلیدهای آرامش و رها کردن کنترل زندگی شخصی است میدهد/

۴. اعتماد

ان ای روی اهمیت اعتماد تاکید زیادی دارد حتی در جاییکه بنظر چیزها غلط هستند دورنمای عمیق و طولانی مدتی برای اعتماد ملاحظه میشود. چنین دورنمایی بنظر در هر موقعیتی قابلیت خوب بودن را دارد

میتوان اعتماد داشت که برخلاف ظاهر نیروی برتر و حتی از نظرهایی که برای ما در حال حاضر مشخص نیستند مراقب ماست. اعتماد بمعنای رها کردن کنترل و ایمان به اینکه دنیا هر چند آهسته بدنبال اصلاح و ترمیم وشفای خود است

۵. زندگی در زمان حال

یکی از مهمترین ابزارهای ۱۲ قدم ان ای زندگی در زمان حال است. افکار ما میتواند به رنجشهای گذشته یا نگرانیهای آینده بچسبد.

اینکه در زمان حال مشکلی وجود ندارد برای این است که در زمان حال مشکلات هر بار تک به تک چالش کشیده میشوند. بودن در زمان حال ترسها را دور نگه میدارد و آنها را به تکه های قابل حل یا جذب تبدیل میکند و مدیریت آنها را ساده تر میسازد

۶. ارتباطات اجتماعی

میگویند تلخترین نقطه برای معتاد احساس تنهایی اجتماعی و انزواست. خیلیها

معتقدند نیاز به تعلق مرکز همه مدلهای بشری است. ان ای بشکلی قوی اعضا را به داشتن یک راهنما که بتوان با او زندگی را طی کرد تشویق میکند

۷. خدمت

قدم ۱۲ تاکید میکند که کلید اصلی رفاه و آرامش احساسی ما کمک کردن - تشویق و دادن راحتی به دیگران است. هر یک از ما چیزی برای اشتراک به بقیه دارد از جمله نقاشی نویسندگی آواز خوانی ویا حتی خیلی ساده گوش کردن. آخرین تحقیقات بروشنی نشان میدهند: وقتی دستان را برای کمک به دیگران دراز میکنیم بخودمان هم برای بهبود یافتن کمک میکنیم.

جلسات ان ای در جهان در ایام همه گیری کرونا

دیدن اینکه چگونه اعضا انجمن در شهر سیاتل و یا کل جهان توانستند خود را با تعطیلی های همگانی تطابق دهند بسیار سخت و عنایت خدا بوده است. چند روز بعد از تعطیلات کرونایی جلسات آنلاین به سرعت رواج پیدا کردند و توانستند سلیقه و شخصیت جلسات حضوری را حفظ کنند.

من قبل از کرونا هرگز در جلسات مجازی و آنلاین نبودم و از کامپیوتر برای کسب درآمد استفاده میکردم و برای بهبودی به جلسات حضوری در مکانهایی مثل کلیسا یا کافی شاپ میرفتم و با رفتار زیادی صورت به صورت روبرو میشدم. ولی هر وقت لازم باشد ما تغییر میکنیم با اولین تعطیلی مجبور به ماندن در خانه شدم و تنهابصورت مجازی به گروه خانگی خود یا سایر گروهها در سیاتل سر میزدم. بعد فهمیدم میتوانم خیلی راحت به هر جلسه ایی طبق آدرس جلسات دفتر مرکزی که به آن احساس تعلق یا ارتباط دارم سر بزنم به این ترتیب توانستم در جلسات برلین که در چند سال اخیر بارها در آنها بوده ام هم بصورت مجازی حضور پیدا کنم. دیروز در جلسه جهانی انگلیسی زبانان شرکت داشتم و یک ساعت بعد در یک جلسه کوچک آلمانی زبان شرکت کردم (که برای لهجه بد و گرامر ضعیف آلمانی من مناسب بود). سفر بهبودی ادامه دارد

خبرنامه انجمن ان ای سیاتل . جولای-اگوست-سپتامبر ۲۰۲۰



زندگے صحنه ی یکتای هنرمندی ماست!

[با تشکر. مجتبی. اصفهان]

بهار ۱۴۰۰



خدمت کردن، از جمع کردن لیوان‌های خالی چایی دم جلسات تا کمک به منشی جلسه و خوش آمدگویی، توانست مرا جزئی از اعضا کند. در چند سال گذشته، اتفاقات بد مثل مرگ سه برادر بخاطر اعتیاد تا پاک شدن دو برادر دیگر تا عضو مسئول و سازنده اجتماع خود شدن و امروز که صاحب سه دختر خوشگل هستم؛ هیچکدام نتوانست جای انجمن معتادان گمنام را برایم بگیرد.

فهمیدم زندگی مجموعه‌ای از مسیرهای هموار و ناهموار است که مرا قویتر می‌سازد که چگونه خود را باور کنم و بازیابی شوم. اکنون، از اینکه عضوی از ان. ای هستم خوشحالم و افتخار می‌کنم که یکی از خدمت‌گزاران معتادان گمنامم و می‌توانم پیام عشق، امید و آزادی از اسارت بیماری اعتیاد را با همونانم جشن بگیرم.

وقت فراموشش نمی‌کنم به عنوان یک ناجی وارد خانه شد. بعد از احوالپرسی به من گفت خسته نشدی؟! (حیف که بعدها دچار لغزش شد و دیگر او را هیچوقت ندیدم!!) این دعوت، آغاز راه من در مسیر تازه زندگی شد.

وارد برنامه شدم. بعد از طی کردن خماری و دست و پا زدن و تعیین کردن تکلیفم با مواد مخدر؛ شروع به اجرای پیشنهادات برنامه کردم. اوایل با خودم می‌جنگیدم و جاده خاکی می‌رفتم ولی شعار جالب برنامه این بود که: سخت بگیر. جسمت را بیاور، روح خود خواهد آمد. وقتی دچار مشکلات شدم، آرام آرام پذیرفتم که باید دستی به برنامه زندگیم بکشم.

راهنما گرفتم و قدم کار کردم. چهره‌ام از یک آدم افسرده و ناامید، تبدیل به یک چهره آرام و پرامید شد.

با سپاس فراوان از اعضای که در انجمن معتادان گمنام خدمت‌گزارند. عصر تابستان، سال ۸۴، ماه شهریور، روز پانزدهم، این تاریخ شروع دوباره من بود. صورتی زرد، ریش‌های کوتاه نشده و موهایی که چند ماهی آرایشگر ندیده بود. هنوز تعداد سوراخ‌هایی را که از نشنگی مواد مخدر و سیگار، روی لب‌هایم بود؛ خوب به خاطر دارم. داخل سالن، به دیوار تکیه داده بودم و موادی برای دفعه بعد نداشتم و با افکاری مایوس و ناامید به آینده، پایم را روی هم انداخته بودم و غرق در افکار خود بودم. دچار افسردگی شدید شده بودم و از فرط خستگی و نداشتن راهی برای نجات، آرزوی نبودن می‌کردم. ... دوباره برای چه کاری دارد زنگ خانه‌ی ما را می‌زند؟ اول فکر کردم همسایه دوباره برای شکایت آمده، خانمم درب را باز کرد. چهره‌ای که هیچ



شکرگذاری در عمل



شایسته آن هستیم، مورد لطف و عنایت قرار دهد. شکرگزاری زمانی عملی می شود که اینارگرانه زمان خود را بدون جلب توجه دیگران به کارهای خوب، در اختیار دیگران قراردهیم. با به کارگرفتن اصول روحانی موجود در قدمها، شکرگزاری من به مقصود نهایی نائل می شود.

به زبان شکرگزاری سخن می گویم....
اگر تنها یک چیز دیده باشم که برای رسیدن به نعمت های خداوند کمک کند. این است که شکرگزاری خود را برای نعمت های زندگی، از طریق اعمال خود به ویژه بهبودی خود به زبان آوریم. اعضای را می بینم که حضور می یابند و مشارکت می کنند تا مواردی را مرتب کنند یا دغدغه ای را که برای دیگران دارند نشان دهند، تا رفاقت های جدیدی بسازند. من بابت روابطی که در انجمن مان دارم شکرگزارم.

در انجمن معتادان گمنام خود روابط به من کمک می کنند تا آنها را درک کنم و در آنها رشد کنم. قدردان نعمت های خداوند بودن مسیر کوتاه و ساده ای شکرگزاری است. شکرگزاری واقعی به معنای کشف توانایی های جدید است تا بتوان احساسات وابسته به آن متعلقات را مدیریت کرد. زمانی که بوجود آمدن مصیبت ها و ناپایداری های زندگی، بصورت ممکن یا محتوم، برایم روشن تر می شود؛ شکرگزاری من به روابط من در زندگی وابسته است. من یاد گرفتم که چگونه برای آن روابط از طریق اعمال خود اهمیت قائل باشم. یک زندگی خوب همراه با شکرگزاری در آن اعمال آشکار می شود و ارزش زیستن پیدا می کند. این روزها لیست شکرگزاری برای من بیشتر حکم یک برنامه ریزی را دارد که پر است از اسم کسانی که می خواهم به آنها نزدیک باشم، با آنها بخندم، به همراهشان دست آوردهایی به دست آورم و بهبودی خود را با آنها جشن بگیرم.

دی بی

خبرنامه ناحیه جنوب شرقی
آریزونا، ایالات متحده، نوامبر/دسامبر
۲۰۲۰

مصرف دارد. وعده ای آزادی از اعتیاد فعال، در نتیجه طول مدت دوران پاک و خودداری از مصرف، به دست نمی آید. مسیر انجمن با آنچه در جلسات به اشتراک می گذارم نیز معنا نمی یابد، بلکه من می توانم صدای شکرگزاری خود را در جلسات به گوش دیگران برسانم. من می توانم از زیبایی های زندگی خود و از معنای دست آوردهایی که من در حکم یک معتاد با برنامه، آنها را درک می کنم، سخن بگویم. اما برای من مسیر انجمن هنگامی که «موقعیت خود را» در گروه خانگی خود «به اشتراک می گذارم» چیزی فراتر از «پیدا کردن راهنما، گروه خانگی، جایگاه خدماتی و مشارکت در جلسات» است.

بنابراین شکرگزاری من به هنگام عمل کردن، بلندتر از واژگان سخن می گویند. من زمانی که در حال حرکت هستم و عمل می کنم؛ مسیر انجمن را به اشتراک می گذارم. هنگامی که به صحبت های مردی گوش می دهم که قدم چهارم و قدم پنجم خود را به اشتراک می گذارد؛ شکرگزاری من با بلندترین صدای خود سخن می گوید. در حالیکه که من قدم دوازدهم خود را کار می کنم.

شکرگزاری من زمانی عملی می شود که رحمت و بخشش خداوند، من را بیش از هر آنچه که به دست آورده ام یا

«به زبان شکر سخن می گویم آنگاه که همدردی می کنم و آنگاه که شریک می شوم با دیگران راه و رسم آن ای را».
این، یکی از شعارهای اصلی در انجمن است اما نپذیرفتن آن به بهانه کلیشه ای بودن، کاری اشتباه است. کلید آزادی، با معنای رایج در انجمن، در این جمله ساده نهفته است. برای اینکه این کلید در عمل به کار ما آید؛ باید برنامه ای روحانی خود را تمرین کنیم. گذشته از اینها، مسیر انجمن که من به اشتراک می گذارم چیست؟ قبل از هر چیز می توان با اطمینان گفت که هر فرد معتاد، هر معتادی، ممکن است میل به یافتن و به کارگرفتن راه و رسم جدیدی برای زیستن را از دست بدهد. صرف نظر از موقعیت من در مسیر بهبودی، تسلیم چنین امکانی شدن و پذیرفتن آن، در حکم حقیقت زندگی ام، دری را به سوی وارد شدن معجزات به زندگی من می گشاید. هنگامی که از پایه و اساس (پیشگیری از مصرف مواد مخدر) شروع کنیم؛ این امر فرصتی برای جنگیدن در اختیار من قرار می دهد. جنگیدن برای کشف چیزی که ادامه این برنامه آن را ارائه می دهد. به محض اینکه مواد مخدر از میان برود، چیزی دیگر باید جایگزین آن شود. در غیر این صورت محکوم به بازگشت به الگوی سابق خود خواهیم بود.
مسیر انجمن معنایی فراتر از عدم

هرچالش یک پیام ویک هدیه

[امیر. خرمشهر]



بعد از هر اتفاقی شامل حالم شده است. درمقطع ۵ تا ۶ سالگی بهبودیم همسرم باردار شد که بعد از آن متوجه شدیم دچار بیماری ریوی شده و میبایست تحت درمان قرار بگیرد. یکسال قبل از آن هم من و همسرم درفاصله‌ی کوتاهی تحت عمل جراحی قرار گرفتیم. چندین ماه خانه نشین شده بودم و بیکار که مادرم را هم ازدست دادم. دوران سختی بود. بعد ازمندی که از درمان همسرم می‌گذشت، متوجه شدیم که باردار شده اما متأسفانه یک خبر ناخوش به ما دادند که همسرم دچار بیماری هپاتیت و دیابت شده است. ایمان و امیدم را ازدست ندادم و همانطور که در نشریات گفته شده یک معتاد سماعت در مصرف را دارد؛ از این سماعت و پشتکار بطور صحیح و اصولی برای ادامه‌ی حیات و نجات زندگی همسرم و فرزندی که درشکم داشت؛

سکته‌ی قلبی شدم که تحت درمان قلب و عمل آنژیو، قرار گرفتیم که با لطف خداوند و تیم پزشکی و تقبل هزینه‌ی عمل توسط پدر و برادرانم و افراد خیر و خودم و دعای شما دوستان بهبودی در این ایام کرونایی در بیمارستان خصوصی بصورت اورژانسی بستری و سلامت مرخص شدم و اکنون سیر مراحل درمان و بهبودی را با کمک دکترای متخصص و ابزار و اصول روحانی انجمن معتادان گمنام سپری می‌کنم.

هرساله با چالشی در بهبودی روبرو می‌شوم. از جمله مریضی، ازدست دادن مادر، بیماری خاص خودم بدلیل مصارف بی‌رویه‌ی انواع مخدرها، درمان همسر و فرزندم، بیکاری، عدم امنیت مالی، ازدواج فرزندم و نداشتن تمکین مالی برای تهیه جهاز و هزینه‌های جانبی، کم‌رفتنم حین عمل جراحی، چالش‌های بوده که با آنها دست و پنجه نرم کرده‌ام اما لطف خداوند

باسلام ودرود به دوستان هم‌دردم وخدمت‌گزاران مجله پیام بهبودی ناامیدی، یاس، انزوا، افسردگی، ترس، بیقراری، وحشت‌زدگی و تنفر از خود و دیگران، توقعات و آرزوی مرگ، امروز تبدیل به سپاس‌گزاری، عشق، مهربانی و دوست داشتن خود و دیگران شده است. سالهای سال با مصرف و بیماری اعتیاد و آشفتگی جسمی، روحی، روانی و احساسی در جنگ وجدال و کشمکش بودم. ۲۳ سال مصرف کم نبود و دردها و عجزهای آن هیچگاه برایم فراموش شدنی نیست.

امروز در مقطع ۱۰ سال پاک‌ی زندگی را با کلی مشکلات و مریضی جسمی از قبیل، بیماری کبد، ریه‌ی مستهلک و بیماری قلبی و غیره سپری می‌کنم. در مقاطع مختلف بهبودی تحت درمان و عمل‌های جراحی قرار گرفته‌ام، درمقطع ۹ تا ۱۰ سالگی در محیط کار دچار



وقته مابه آخر

خطمه رسمیم...



نه مادری برای دلسوزی مانده بود، نه عشق همسر و نه محبت فرزندان. تنها و ناامید در انتظار مرگ بودم. گور خودم را هر لحظه با مصرف مواد بیشتر می کردم. بی ملاقات و دربه در زندان ها بودم. آرزویم پایان زندگی پر از درد اعتیاد بود اما؛ قبل از مرگ، پیام آور عشق و امید، پیام آزادی را به من رساند. ما بهبود پیدا می کنیم. این برایم باور کردنی نبود. تمام آن سال ها را با این دروغ که تا آخر عمر معتاد باقی می مانم و هیچ راه نجاتی ندارم، گذرانده بودم. یقین داشتم که هیچ معجزه ای نمی تواند نجاتم دهد. شما آمدید. با صدایی مملو از رضایت درونی، در گوشم خواندید: پیام ما امید، وعده ما آزادی. این، زنده کننده دوباره ی زندگیم شد. خورشید بهبودی بر زندگی پر از درد من نور افشانی کرد. با تمام ناامیدی و بی ایمانی، دستانم را در دستان قدرتمند شما حلقه کردم. با صدای بلند نیروی برترم را فریاد زدم: خداوند آرامشی عطا فرما تا بپذیرم، آنچه را که نمی توانم تغییر دهم؛ شهامت تا تغییر دهم، آنچه را که می توانم و دانشی که تفاوت این دو را بداند؛ آمین.

تاریکی و جهل اعتیاد، اینگونه از زندگیم بیرون رفت. به جای طلب کار بودن و بدخلقی تسلیم شدم. حرف گوش دادم و امروز، به لطف خداوند، شما پیام رسانان انجمن، راهنما و دوستان بهبودی، من پیام انجمن شده ام. به امید آن روز که هیچ معتادی در هیچ جای دنیا از درد اعتیاد نمیرد.

محسن معتاد ۸ سال

روحانی شوخ طبعی می کند که من در زمان اعتیاد فعالم هیچگاه نتوانسته بودم آن را تجربه کنم و همیشه عبوس، کج خلق، عصبانی، خشمگین، پر خاشگر، متغیر و متوقع بودم اما این روزها شوخ طبعی و تبسم بر چهره و لبم دارم و سعی می کنم هر روز با خودم و دیگران، مهربان، خوش خنده، با وقار و احترام در تعامل باشم. این را با کارکرد قدم ها و حضور در جلسات و خدمات بدست آوردم. گاهی هم که از مسیر خارج می شوم، با کمک تراز و اقرار به راهنما و خداوند و اصول روحانی دوباره در جایگاه خودم در بهبودی قرار می گیرم.

چند روزی است آینه و چهره ای که همیشه از آن متغیر بودم، برایم تبدیل به جایی برای لبخند و سپاسگزاری شده است. وقتی با چهره ی خندانم در آینه روبرو می شوم، حرف های زیادی دارم و احساس شکرگزاری و گفتگو با خداوند آغاز می شود. در گذشته من با هر آینه ای و هر جا که نصب بود مشکل داشتم و به او مشتم می زدم و خودم را تف و لعنت می کردم که چرا زنده هستم و اصلا هدف خداوند از خلقت من در این دنیای خصم آلود چه بوده، که بجز درد و ناراحتی و سلب آسایش و آرامش و خسارت برای خودم و دیگران نداشته ام اما اکنون فهمیده ام هدف از خلقت خداوند و صبر و تحمل آن همه درد و ناراحتی، از قبیل بازپروری، بیمارستان و روان پزشک و ترک های متعدد و دیگر عجزهای گوناگون، برای بدست آوردن پاکی و بهبودی و رسیدن به درب جلسات انجمن معتادان گمنام بود تا حامل پیام باشم و تجربه، نیرو و امیدم را با دیگران سهیم شوم.

در حال حاضر مشغول کار در یک شرکت خصوصی بعنوان انباردار و امین آنجا هستم و تمام سعی و تلاشم این است که مسئولیت های بهبودی، فردی، خانوادگی، کاری و اجتماعی را با توکل روزانه به خداوند و قدرتی که او جهت به اجرا گذاشتن آنها عنایت می فرماید به انجام برسانم. در آخر از خداوند مهربان عاجزانه خواستار اصل روحانی تمایل، پذیرش و تسلیم برای هر معتاد در حال عذاب هستم.

با کمک نیروی برتر استفاده کردم. از بهبودی و انجمن فاصله نگرفتم بلکه بیشتر تر وصل شدم. از تماس با راهنما، شرکت در جلسه، کلاس قدم، مشارکت صادقانه و دعا، مطالعه نشریات و نوشتن دست نکشیدم.

بعد از تحمل درد و ناراحتی و پیگیری آزمایشات همسرم در آزمایشگاه های خصوصی، بعد از ۴۵ روز که همگی اعضای خانواده درگیر آن بودیم و همسرم هم افسرده شده بود. نتیجه آزمایشات منفی اعلام شد. متوجه شدیم که بیمارستان قبلی نتیجه آزمایشات را اشتباه اعلام کرده است. این چالش بعد از ۹ ماه تمام شد و هدیه ی خداوند یک پسر بچه ی زیبا و هدیه بهبودی بود اما این مسله به اینجا ختم نشد. فرزندم در این فاصله که اکنون نزدیک ۵ سالگی هست ۲ بار تحت عمل جراحی و بستری های مکرر قرار گرفته است. همسرم بخاطر اشتباه دکتر در حین زایمان و عمل سزارین، هنوز سلامتش را بدست نیاورده است. هر بار که مقداری پول بدست می آوریم؛ پیگیر درمانش می شویم اما تابحال نتیجه ای نگرفته ایم. خداوند را شکر گزار هستیم که در کنار هم هستیم. همسرم سالیهای زیادی از زندگیش را پای من و اعتیاد و ورشکستگی هایم و مراقبت در زندگیمان گذاشت و حتی با حق انتخابی که برای جدایی به او پیشنهاد داده بودم موافقت نکرد و همیشه یار و یاور من ماند. کسی بودم که همیشه او را با رفتارهای معتاد گونام تا پای شکنجه های جسمی، روحی، روانی و عاطفی و به مرز خودکشی رسانده بودم. هر چند خودم هم بدلیل عدم موفقیت در ترک های مکرر سابقه چندین بار خودکشی را دارم. از یک طرف عاشق همسرم بودم و از طرفی عشق به مواد مخدر بیشتر زنانه می کشید. اعتیاد من، او را پیر کرد. زمین بازی من، منزل و ماشینم بود که در سال های اخیر، بدلیل مصرف چندین ماده ی مخدر و قرص، در هیچ جایی احساس امنیت نمی کردم و مثل دیوانه ها راهی قبرستان و کله ی کفتری پیش یار بازی می شدم.

این روزها چیزهای زیادی برای خنده و شادی دارم. قدم یازده اشاره ای به اصل

دراخواست تجربه



جدول سؤالات قدم ها

جدول سؤالات قدم‌ها (۶)

سلام دوستان همدرد، از اینکه با وجود بسته بودن بسیاری از جلسات، بخاطر ویروس کرونا با روش‌های مختلف بهبودی خود را دنبال نموده و در ادامه کارکرد قدم‌ها و رعایت اصول روحانی انجمن کوشیده‌اید از همه شما سپاسگزاریم. همچون شماره‌های قبلی در این جدول نیز ابتدا، کلمات کلیدی بکار رفته در کتاب‌های چگونگی عملکرد و راهنمای کارکرد قدم مربوط به قدم ششم را که از راست به چپ یا از چپ به راست چیده شده است، پیدا کرده و روی حروف آن کلمات خط بکشید. از حروف باقیمانده یکی از سؤالات قدم شش بدست می‌آید. شما عزیزان تجربه‌ی خود را در مورد آن سؤال نوشته و برای مجله ارسال نمایید. 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 شش:

تحقیر - پیشرفت - پشتکار - شکست - ریشه یابی - خداوند - فروتنی - خسارت - راهکار - زندگی - شهروند - خجالت زده - واقعیت - تغییر - استقامت - ناصداقی - توقع - اجتناب - بخشش - بلاعوض - اعتماد - ایمان - نقایص - عشق - امید سعی - برتر - الهام - افراط - واضح - صدمه - امروز - روح - تمایل - حقیقت - خودگذشتگی - تقویت - استقامت - آگاهی - حرکت - اختیار - سرکوب - شکوه - سعادت

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

تهیه کننده: ارشد. ح. طارم

امروز من تعهد خود به بهبودی را چگونه نشان می دهم



رهایی از اسارت اعتیاد در زندان

[سید مهدی. استان مازندران]



گرم و همه‌ی ذهنم را روشن کرده است. تقریباً همه‌ی امیدهای از دست‌رفته‌ام برگشته و کلی تغییرات در درونم شکل گرفته است. رابطهای عمیق با خداوند دارم و از نظر معنوی کلی رشد کرده‌ام. سعی کردم از تمامی رنجش‌ها رها شوم و وجودم را ببخشم. دیگر ترس‌هایم نمی‌تواند به خاطر ایمانی که به دست آورده‌ام مغلوبم کند. امروز نزدیک به ۳ سال و ۲ ماه و ۱۲ روز است که پاک هستم و حتی سیگار هم مصرف نمی‌کنم و همه‌ی دستاوردهایم را مدیون انجمن معتادان گمنام هستم. جاداردا از انجمن معتادان گمنام بخصوص دوستانم داوود و علی بابت کمک در کارکرد قدم‌ها تشکر و قدردانی کنم و از شما مسئولین زحمتکش مجله‌ی پیام بهبودی سپاسگزارم که در این سال‌ها، کمک شایانی به ما و امثال ما در زندان کرده‌اید.

در آخر خواستم به دوستان همدردم این پیام را برسانم؛ به جای اینکه زیر پرچم سه رنگ بیماری اعتیاد، یعنی زندان، تیمارستان و مرگ زندگی کنیم، خود را به نیروی برتر و انجمن وصل کنیم و زیر پرچم تک رنگ بهبودی، یعنی آرامش زندگی کنیم.

و ۲ سال تبعید محکوم شدم که به ورشکستگی کامل روحی، روانی و احساسی رسیدم. سرگشته با افکاری حیران و گیج و روحی خسته و پریشان و امیدی از دست‌رفته به خاطر ناتوانی برای قطع مصرف و با بلور اینکه راهی به جز ادامه‌ی مصرف و مردن برایم وجود ندارد، با جسمی ضعیف و ناتوان، در زندان هم به دنبال مصرف می‌گشتم. غرق در موج‌های سنگین ناامیدی بودم. درونم پر از ترس، درد و ناامیدی شده بود، این زمان که تقریباً ۳ سال از حسم می‌گذشت از خدا کمک خواستم که مرا برای حل معمای گیجی و سردرگمی سال‌های مصرفم کمک کند. چند روز بعد، از روی اجبار، توفیق نشستن در یک جلسه‌ی H&I را پیدا کردم. بعد از شنیدن مشارکت‌های آن روز جلسه، سعی کردم بر خلاف گذشته، دیوار انکاری را که سال‌ها به دور خود کشیده بودم بشکنم و متوجه شدم من و افکارم باعث همه‌ی مشکلاتم هستیم. آن روز یک جرقه باعث شد در اعماق تاریک وجودم نوری بتابد که امروز به شکر خداوند، آن نور با کارکرد قدم‌ها در همین چهار دیواری تبدیل به خورشیدی مهربان شده که همه‌ی قلبم را

با عرض سلام و درود فراوان به همه‌ی اعضای انجمن معتادان گمنام، از کودکی احساس کمبود محبت و عاطفه‌ی زیادی داشتم، چون تنها فرزند یک زندگی نافرجام، یعنی طلاق بودم، این کمبودها و احساسات باعث ترس‌های زیادی در من شده بود که کم‌کم تمام وجودم را پر کرد. ترس‌هایم اثرات خیلی بدی بر روی رفتار و افکارم گذاشت و باعث ناهنجاری‌های زیادی شده بود. همیشه خود را قربانی زندگی خانواده‌ام می‌دانستم و زندگی‌م را با دیگران مقایسه می‌کردم. خودم را با شرایط نمی‌پذیرفتم. برای اولین بار که مواد مصرف کردم؛ احساس کردم دیگر تمام کمبودهایم، احساسات ناخوشایند و ترس‌ها و مشکلاتم چندان برایم اهمیت ندارند و تمام ضعف‌ها و خلاء درونی‌ام با مصرف مواد پر شده است اما خیلی زود اجبار به مصرف شدید مواد پیدا کردم و همین که به خودم آمدم، سرنگ در دستانتان بود. تمام زندگی‌ام در تهیه و مصرف مواد مخدر خلاصه شده بود. به خاطر مصرف، تمام ارزش‌ها، اعتقادات، احساسات و عواطفم را چوب حراج زدم. به خاطر کارهای غیرقانونی، بارها دستگیر شدم. به ۳۳ سال حبس



Payam Behbudi
Narcotics Anonymous - .Iran