

پندرہ روزہ نامہ
الکٹرونیکی
بہار ۹۹

۱۱

سفرِ اداامہ دارد...

عشق و پیروزی

نوروز ، ترنم بهار، هفت سین و جشن و دید و بازدید؛ اینها چیزهایی ست که ما با آمدن سال نو در ذهن مان نقش می بندد. اما همه ی اینها برای شرایط نرمال است؛ ما و دیگر مردم دنیا درگیر یک بیماری ناشناخته شده ایم که تمام کنش ها را از شرایط عادی خارج کرده است. در خانه قرنطینه ایم و آداب و سنن عید نوروز رنگ باخته؛ جلسات مان تعطیل شده و ما از هم دور افتاده ایم. حتی چاپ فصلنامه "پیام بهبودی" فصل بهار نیز علی رغم آماده بودن در هاله ای از ابهام قرار گرفته.

اما "ما زنده به آنیم که آرام نگیریم"؛ با ایده ی نگارش یک ویژه نامه ی چند صفحه ای برای این ایام اسرارآمیز تمام خدمتگزاران فصلنامه را صدا می کنم. از تهران پایتخت و شمال و جنوب و شرق و غرب ایران همگی پای کار ایستاده اند. تقسیم کار می کنیم و هر کسی در پی انجام گوشه ای از کار است. خودم اما حال چندان خوبی ندارم، تب، سر درد، احساس تنگی نفس و سرفه های خشک...

به دکتر مراجعه می کنم و احوال ناخوشم را شرح می دهم. دستور بستری ام سریعاً صادر می شود؛ من به کرونا مبتلا شده ام!، خسته و پر درد به تخت بیمارستان تکیه می زنم و یکی یکی ترس هایم را می شمارم... زمان زیادی طول نمی کشد، تلفنم به صدا درمی آید... یکی از اعضای انجمن است، احوالم را می پرسد و برایم آرزوی سلامتی می کند. دیگری زنگ زده تا بگوید او و دیگر اعضا در کنارم ایستاده اند و من تنها نیستم ، آن یکی دوستم که از اعضای جلسه مان است تماس گرفته و اصرار دارد تا به دیدنم بیاید! وقتی قبول نمی کنم می گوید برای سلامتی ام دعا می کند و همینطور یکی پس از دیگری تماس های امیدبخش از سوی اعضای با معرفت انجمن معتادان گمنام. خیل تماس های محبت آمیز دوستان تا حدی زیاد است که توجه کادر درمان بیمارستان را به خود جلب کرده و دکتر شگفت زده از من شغلم را می پرسد و با تعجب سوال میکند چرا اینقدر گفتگوهای تلفنی ام زیاد است...

اما جالب تر از همه تماس دوستی از اصفهان است، همان که تا دیروز مبتلا بود و من سعی می کردم با پیام هایم به او دلداری و قوت قلب بدهم و امروز او این کار را با من می کند و چه جایی به جز معتادان گمنام تا این حد عشق و اتحاد جاری و هویداست؟

این روزها دیر یا زود به اتمام خواهد رسید و ما این بار قدردان تر از گذشته گرد هم "دعای آرامش" را زمزمه خواهیم کرد؛ همه ما با هر مقدار پاکسی می دانیم که هیچ دوره می مجازی جایگزین گروه و حضور در جلسات واقعی نخواهد شد و تاثیر در کنار هم بودن را ندارد. به قول "پاک زیستن"؛ رشد و آموختن همچنان ادامه پیدا می کند ، و ما راه هایی برای زندگی کردن و استفاده از تجاربمان برای کمک به دیگران پیدا می کنیم. هر قدر هم که از پاکسی ما گذشته باشد، باز هم خیلی چیزها هست که یاد بگیریم و با دیگران در میان بگذاریم...

رضا ز.





خداوند! آرامشی عطا فرما...

یک نشریه، روزها و روزها پاک ماندم چون می دانستم پشت دیوارها، شماها هستید و پیام‌هایتان هست. ایمان داشتم که می‌توانید کمک کنید پس منتظر ماندم تا بحران‌ها یکی یکی از بین رفت و شرایط عالی فراهم شد. امروز دستانتان در دستان شماست؛ نیرومند و کار آمد. برنامه معتادان گمنام راهکارهای بسیار فراوانی در لحظات خاص برایم به ارمغان آورده. هیچ چیز نمی‌تواند من و احساس قلبی‌ام را از وجود شما دور کند. ترسی نخواهم داشت و مادامی که این راه را دنبال می‌کنم از هیچ چیز واهمه نخواهم داشت.

بزودی دستهایمان را در هم قفل می‌کنیم و بعد از سکوت همگی فریاد خواهیم زد:
خداوند! آرامشی عطا فرما...

محسن ر. از کرج

با شیوع بیماری کرونا ترس لغزش با الکل هم آمد و ترس‌هایی که مدت‌ها بود از طریق انجام اصول در زندگی به حداقل رسیده بود، دوباره فوران کرد. وقتی در مسیر بهبودی قدم زدیم و نگاه صادقانه‌تری به اوضاع انداختیم؛ متوجه شدم که بیماری اعتیاد ظاهرش عوض شده اما در اصل همان بوده که قبلاً با آن روبرو بودیم. من از اصول ۱۲ قدم در همه جای زندگی‌ام با دقت و هوشیاری استفاده کردم. قدم دوازدهم می‌گوید: کوشیدیم پیام را به یک معتاد برسانیم و این اصول را در زندگی‌مان به اجرا بگذاریم. وقتی با دیگر همدردانم در فضای مجازی همراه و هم مسیر شدم، متوجه این مسئله بودم که در هر شرایطی می‌توانم بهبودی‌ام را حفظ و ادامه بدهم. بارها خواسته یا ناخواسته در شرایطی غیر روحانی گرفتار شدم که شرایط بسیاری برای مرگ روحانی یا لغزشم فراهم بود اما با به اجرا درآوردن این راهکارهای ساده، سلامت به راه راست وارد شدم. اکنون وقت ظهور نیروی اعتماد، امید، عشق و آزادی‌ست. این در کنار هم بودن را در سردی بندهای سلولم پیدا کردم؛ وقتی که پاک شدم و دور از جلسات، فقط با خواندن دعای آرامش و

غار تنهایی...

از سنت یک و دو را بر پذیرش این تصمیم اجتماعی منطبق کنیم و نتیجه بگیریم که باید به وجدان جامعه احترام بگذاریم حتی اگر مغایر خواسته‌های فردی‌مان باشد؛ نشان از درک عمیق ما از اصول روحانی سنت‌های دوازده گانه است. اصول روحانی روشن‌بینی و از خودگذشتگی به همراه تعهد و پذیرش باعث می‌شود که مقاومت چندانی برای پذیرش آرای اتخاذ شده اجتماعی نداشته باشیم.

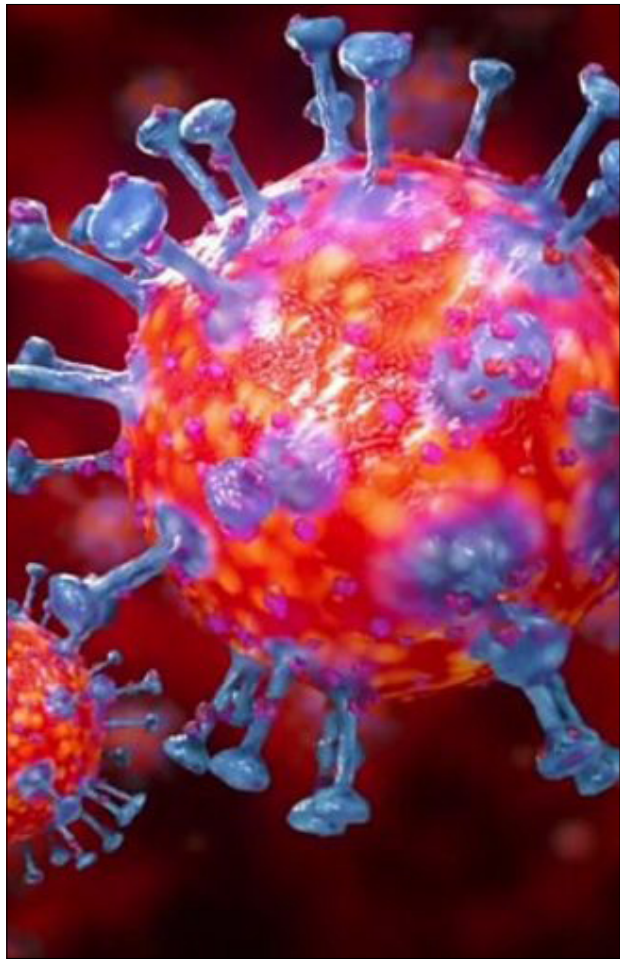
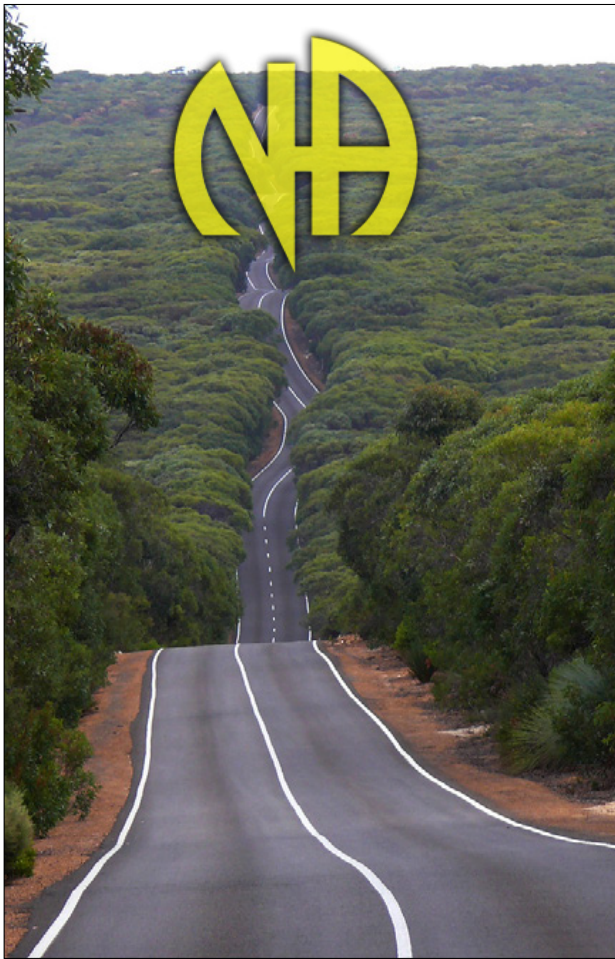
ما باور داریم که این روزهای بد را نیز دیر یا زود پشت سر خواهیم گذاشت. همانطور که روزهای پر رنج اجبار به مصرف را سپری کردیم. ما ایمان داریم که روزی از خانه‌های خود بیرون خواهیم آمد؛ به یکدیگر لبخند خواهیم زد و با پشتکار و عشق بیشتر روانه جلسات خواهیم شد و مهربان‌تر از گذشته یکدیگر را در آغوش خواهیم کشید و قدردان‌تر از همیشه به سفر بهبودی ادامه خواهیم داد. انشالله

محمد از اصفهان

وقتی نگاهی به گذشته می‌اندازم؛ به خودم می‌گویم، ما معتادان در حال بهبودی، زیاد هم با قرنطینه و حبس‌های خود خواسته زندگی غریبه نیستیم! چه روزهایی که نیمه خواب، نیمه بیدار، نیمه هشیار، نیمه مست عزلت نشینی می‌کردیم و به قرنطینه اجباری روح خود پناه می‌بردیم. ساعات بسیاری را برای پیدا کردن خودمان به غار تنهایی‌مان می‌خزیدیم و بدتر اینکه هیچ وقت هم به نتیجه نمی‌رسیدیم.

و امروز با کوله باری از تجربه‌های گران بهای حاصل از روزهای تلخ اعتیاد فعال، به استقبال قرنطینه خانگی می‌رویم. تصمیمی برخاسته از خرد جمعی و شعور اجتماعی، اینکه می‌توانیم درک روحانی‌مان

کرونا و بهبودی!



پرستار و دکترشان را پیش من می‌فرستادند و رهجوهایی که علی‌رغم میل باطنی‌ام همراه من و بالای سر من بودند، آنقدر زیاد بود که یکی از هم اتاقی‌هایم با تعجب می‌گفت: «تو کی هستی که این قدر آدم می‌آید سراغت و کلی تماس داری؟!!!!» حتی دوستانی که بین‌مان کدورت و رنجش بود؛ برایم پیام‌های محبت آمیز ارسال می‌کردند. در آخر چند نکته را می‌خواهم بگویم: اول اینکه همه‌ی آدم‌های دنیا به هم وصل‌اند و هر آدمی هر جز خداوند از دست هیچ کسی کاری بر نمی‌آید و معنای سپردن را با تمام وجود حس می‌کنم و سوم این‌که چیز مهمی در زندگی برای من وجود ندارد و من تازه فهمیدم به عنوان خدمت‌گزار اصلاً متعلق به خودم نیستم.

خدایا از تو ممنونم که با وجود دردهای بسیار، کلی درس به من دادی: درس اتحاد، درس عشق، درس بخشش، درس مسئولیت، درس همدلی و...

خدمت‌گزار شما. شهریار

سلام، اسم من شهریار و یک معتاد هستم. امروز ۱۵ سال و ۴ ماه است که پاکم. از آن دسته معتادانی هستم که خیلی سخت و بعد از کلی لغزش به بهبودی رو آوردم. در آخرین مرتبه‌ی پاک شدن این خدمت بود که مرا ننگه داشت و باعث شد به معتادان گمنام احساس تعلق کنم. من تبدیل به یکی از افراطی‌ترین اعضا در انجام خدمات شدم. به حدی که این افراط در خدمات به خودم نیز آسیب رساند. امسال تصمیم گرفتم با شروع سال جدید دست از انجام خدمات بردارم و به اصطلاح بروم و به خودم برسیم. خیلی از قدیمی‌ترها نیز مرا نصیحت می‌کردند که: «دیگر خدمت بس است و برو به زندگی‌ات برس» تا اینکه با این ویروس عزیز و غریب، آشنا شدم! چند روز اول در خانه و با خیال اینکه آنفولانزا است سر کردم اما درد و تب و سرفه‌هایم غیر قابل تحمل شد و به بیمارستان مراجعه کردم. آنجا بود که فهمیدم به کرونا مبتلا شده‌ام. هولناک این‌که با خودم گفتم پس از این چند سال پاکی بروم و مقداری مواد برای بهبود سلامتی‌ام و نه برای نشئه شدن مصرف کنم. کلی با خودم کلنجار رفتم تا در نهایت سپردم و داستان قدم سوم شروع شد. زیبایی ماجرا آنجا بود که تعدادی از رهجوهایم و دوستان بهبودی‌ام عشق، بهبودی و خدمت را برایم به عمیق‌ترین شکل ترجمه و معنی کردند؛ به نحوی که از تصمیمی که گرفته بودم شرمند شدم. سیل تماس و پیامک‌های دوستان عزیزم، آنها که به هر شکلی خود را به بیمارستان رساندند، اعضای که دوستان و فامیل‌های

چالش 2020

چالش
۲۰۲۰



روزانه بهبودی خود به کار ببرم پس چرا آنها را درمورد بیماری جدید به کار نگیرم؟
انجمن این. ای پس از دریافت اطلاعیه‌های دولتی مبنی بر تعطیلی کلیه گردهمایی‌ها و گروه‌ها جزو اولین انجمنی بود که با پذیرش این واقعیت مسئولیت‌پذیری و در خدمت جامعه بودن را نشان داد و اقدام به تعطیلی موقت جلسات خود کرد و بار دیگر قابل اعتماد بودن خود را به همگان نشان داد. جلسات مجازی بسیاری بلافاصله بعد از تعطیلی موقت جلسات راه‌اندازی شد که امروز تعداد زیادی از معتادان سراسر دنیا از آن استفاده می‌کنند. خداوند را شاکر و سپاسگزارم به خاطر وجود اصول معنوی انجمن که توان رویارویی با هرگونه چالش را در اختیار همه ما گذاشته است. امروز هم روز من است. روز توجه و تمرکز به نیروی برتر و خداوند و باید با این تمرکز انرژی بگیرم تا ترس‌هایم محو شده و بتوانم برای مواجهه با شرایط فعلی خودم را وفق دهم.
اطمینان دارم همه ما می‌توانیم این کارها را انجام دهیم. اما انجام این‌ها بدین معنی نیست که از کلیه خطرات و بلاها و یا چالش‌ها می‌توانیم در امان باشیم. من سهم خودم را انجام می‌دهم و نتیجه را واگذار می‌کنم به نیروی برترم. برای همگی شما سلامتی و پاکی به اندازه طول عمرتان آرزو دارم.

محمود ب. از تهران

سلام دوستان!
همانطور که آگاهیید شرایط بوجود آمده، جلسات انجمن ما را به تعطیلی کشانده است البته کشور ما جزو اولین کشورهایی بود که که جلسات این. ای در آن موقتاً بسته شد و این شرایط از کنترل ما و همه دنیا خارج بود بنابراین چاره‌ای نداشتیم جز اینکه مثل همه، به این شرایط گردن نهیم. من ۲۰ سال و ۱۱ ماه پاکی دارم و تاکنون با چنین شرایطی در دوران پاکی مواجه نشده بودم. چند روز اول شروع این چالش، من هم مثل بقیه گیج و مبهوت شده بودم و همواره این فکر در خاطرم خطور می‌کرد که چه باید کرد؟ بعد از چند روز قرنطینه ماندن و کلنجار رفتن با افکار ضد و نقیض خودم؛ بالاخره چاره‌ای نداشتیم جز این که برای خودم و این شرایط ترازنامه تهیه کنم. درمورد این که چه باید کرد به نتایجی هم رسیدم و دارم آنها را با شما به مشارکت می‌گذارم. شرایط واقعی من در حال حاضر اینست که علاوه بر بیماری کشنده و سرکش اعتیاد امروز نه تنها من، بلکه همه دنیا با ویروسی مواجه شده‌اند که آن هم کشنده است و مثل بیماری من با کسی شوخی ندارد و تنها راه جلوگیری و مبارزه با آن انزوا و رعایت بهداشت است. تنها وجه مشترک بین بیماری اعتیاد و این ویروس ناخوانده در این است که هر دو کشنده‌اند. همه ما در این چالش با هم وجه مشترک داریم. چگونگی رفتار با بیماری اصلی خودم یعنی اعتیاد برایم نهادینه شده اما رویارویی با این بیماری جدید و ناشناخته برایم مشکل بود. برای این کار نیاز داشتم بر چگونگی عملکرد بر روی این بیماری جدید، تمرکز کنم. با این کار خیلی از ترس‌ها و توهمات من ناپدید شد چون اعتقاد دارم تمرکز بر روی هر برنامه‌ای جایی برای ترس و توهم باقی نخواهد گذاشت اما این برنامه می‌بایست روزانه و مداوم باشد. من ابزار لازم را هم دارم. انجمن معتادان گمنام این ابزار را به من داده است. بیشتر از ۲۰ سال است که دارم روی این ابزار کار می‌کنم و سعی می‌کنم آنها را در برنامه

تلاش برای زنده ماندن

تنها گاهی اوقات که اشتیاق زندگی را در دیگران می‌دیدم کورسوئی از امید در قلبم می‌درخشید. ناامید و دیوانه در سراسیمی اعتیاد به سوی مرگ در حرکت بودم و چه مرگ زشتی در انتظارم بود. وقتی دستان شفا بخش شما دستان سردم را گرفت و پیکر بی‌روحم را در آغوش کشید، دو باره زندگی را احساس کردم. برای ماندن هرچه گفتید انجام دادم. ۹۰ روز نشستم، گوش دادم، مشارکت کردم، صندلی چیدم، خدمت کردم، راهنما گرفتم، کتاب خواندم، عشق دیدم و عشق شنیدم. هر جا جلسه بود رفتم؛ روزی دو یا سه بار. کلاس قدم، آموزش، کارگاه، هرچه گفتید انجام دادم. به امید اینکه هرگز به جهنم اعتیاد برنگردم. ماندن را آموختم چون شما ماندید. حرکت، تمایل، صداقت، روشن بینی و تسلیم اصول زندگی‌ام شده بودند.

وقتی ویروس کرونا آمد، مصمم‌تر شدم. دنیا چهره جدیدی را نشان داد. سالها وابسته به افراد، اماکن و اشیاء بودم. تصمیم گرفتم به عنوان یک عضو شیوه‌ی جدیدی از پاک ماندن را تجربه کنم. سعی کردم رهجوهایم را در فضای مجازی جمع کنم. از آنها درخواست کردم هر عضوی را که تمایل دارد، به گروه بیاورند. شماره تلفن خودم و دیگر دوستان را در اختیار تازه واردها قرار دادم. اگر کسی تماس می‌گرفت، سریع خودم را می‌رساندم و به مشارکتش گوش می‌کردم. راهکار زیادی نداشتم اما شما را داشتم. هنوز در تیم‌های آموزش مجازی شرکت می‌کنم. آموزش‌ها را دنبال می‌کنم و به اعضائی که با آنها در رابطه هستم، انتقال می‌دهم. هیچ چیز و هیچ کس نمی‌تواند قدرت سنت سوم و چهارم را در من ضعیف کند. ما در کنار هم و در روح و قلب یکدیگر به زندگی ادامه می‌دهیم. ما زندگی در شرایط سخت را تجربه کرده‌ایم. زندگی در شرایط حاد را نیز آموختیم. مهم نیست که چه مدت زنده بمانم. مهم این است که امروز توانائی مقابل با بحران‌های اجتماعی را دارم و به نوبه خودم باری را از دوش جامعه برمی‌دارم. کمک یک معتاد به معتاد دیگر، دریچه جدیدی در زندگیم باز کرد. امروز منتظر نمی‌مانم بلکه برای انجام وظیفه در تکاپو هستم. وظایفی مثل رساندن پیام به معتاد در عذاب یا حمایت از معتاد نیازمند. وقتی ترس از مرگ تمام وجودم را احاطه کرده بود، حضور شما امید و ایمان را دوباره برابم زنده کرد. امروز زمان حرکت است. زمان جواب و پاداش به اعتماد شماها. خداوند هدایای زیبایی را در بسته‌بندی‌های نازیبا به من داد. بیماری کرونا هم پدیده‌ای بود برای محکم‌تر کردن پیوندهایمان. دستانمان از یکدیگر جدا نخواهد شد چون ما برنده هستیم.

گمنام

فرا تر از تصور

به نام خداوند صلح و صفا، خداوند بخشنده با وفا با عرض سلام و تبریک سال نو خدمت کلیه هم‌دردانم در جای جای کشور عزیزمان ایران.

در این ایام آموخته‌ام اساساً زندگی طبق انتظارات، خواسته‌ها، امیال و طرز فکر من تنظیم نشده، بلکه گاهی اوقات من باید طبق میل او باشم و خود را با شرایط تطبیق دهم. اینک هر چند که ویروس کرونا تبدیل به یک بحران جهانی شده و منجر به تعطیلی موقت جلسات بهبودی گردیده و فرصت حضور در جلسات بهبودی از ما دریغ شده اما بهبودی همچنان در جریان است. زیرا به ما گفته شده بهبودی همانند یک سفر هیجان انگیز است و در آن احتمال هر اتفاق و پیش‌آمدی وجود دارد.

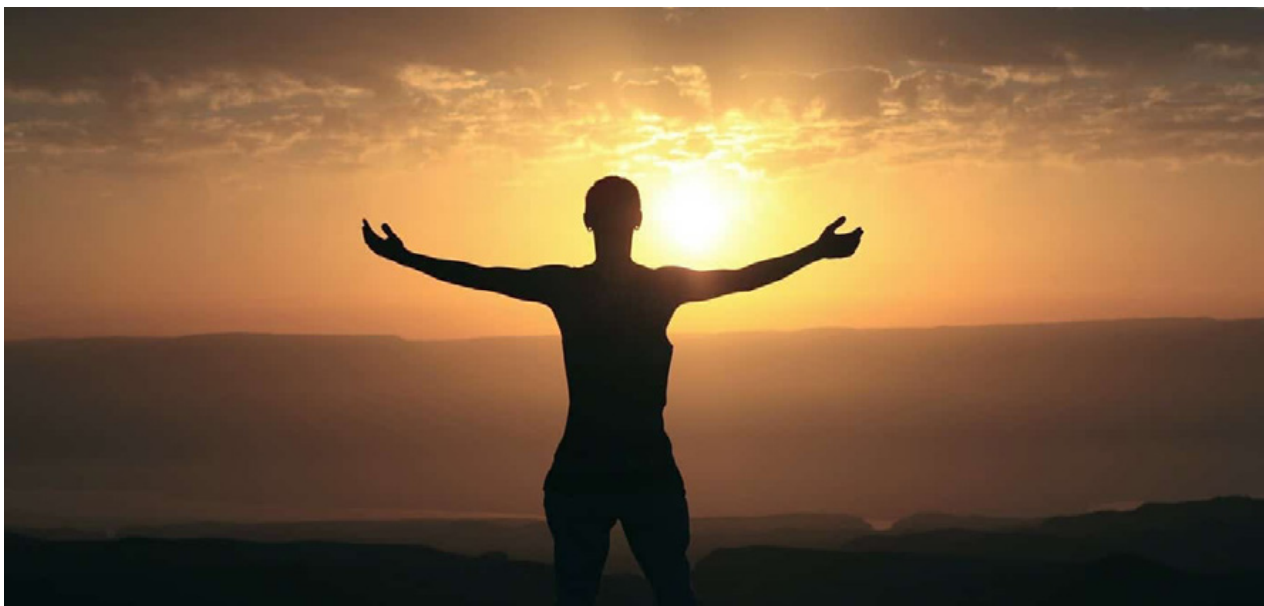
حضور در جلسات بهبودی چنان ما را با برنامه بهبودی ترکیب کرده بود که تصور تعطیل شدن جلسات را هم نمی‌کردیم چرا که در همه شرایط و مناسبت‌های ملی و مذهبی جلسات بهبودی ما عموماً برگزار می‌شد و توقف در رساندن پیام بهبودی و خدمات گروهی برایمان معنایی نداشت. ما در قدم سوم درک کردیم که در سفر بهبودی‌مان تنها نیستیم و خداوند و همدردان‌مان با ما همراه هستند و با توکل بر او بدون ترس از سختی‌ها و مشقات این سفر روحانی را ادامه می‌دهیم. تماس با راهنمای‌مان، حفظ روحیه خدمت‌گزاری، ارتباط با نیروی برتر، دعا و مراقبه، حفظ ارتباط با اعضا گروه خانگی، خواندن نشریات این‌ا، تمرین روزانه‌ی اصول برنامه همگی گام‌های کوچکی هستند برای حفظ پاک‌ی. بهبودی، حال خوب و حفظ دستاوردهای برنامه، از همین به هم پیوستن حلقه‌های کوچک ادامه دارد.

دوستان همدردم! هر روز برای ما فرصتی است برای پاک زیستن و موقعیتی است برای اینکه در کنار عزیزان‌مان باشیم. در این شرایط موظفیم سنت یک را در ارتباط با جامعه خود بکار گیریم و اصول بهداشتی را رعایت کنیم و همانگونه که خود را به رعایت اصول این‌ا ملزم می‌دانستیم اکنون نیز حفظ سلامت فردی و عمومی جامعه را وظیفه انسانی خود بدانیم. به یاد داشته باشیم که به هر اندازه که موقعیت بد باشد، باز هم راه حل‌هایی روحانی پیش روی ماست. ما توانایی دستیابی به قدرتی را به دست می‌آوریم که حتی تصورش را هم نمی‌کنیم و آن قدرت بودن و ماندن در جمع و گروه است. ما بعنوان جامعه‌ای از معتادان در حال بهبودی با یاری هم، از این گردنه عبور خواهیم کرد و یکبار دیگر قدرت روحانی برنامه معتادان گمنام را خواهیم دید. آنجایی که هیچ چیز ارزش درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگر را ندارد.

محمد الف. اصفهان



دائما تسلیم



و لحظاتی که داشتیم را بدانم، این که چقدر به انسان‌های دیگر نیاز دارم و حضورشان تا چه حد در زندگی من مؤثر بود، اینکه شرایط جدید را بپذیرم و در مواجهه با آن، تسلیم اصول برنامه باشم. من در زمان مصرف و تا این سن ۶۰ سالگی شرایط سختی را تجربه کرده‌ام اما در تمام آن شرایط خداوند از من حمایت و مراقبت کرد. من با شرایط زندگی و مصرفی که داشتم باید سال‌ها قبل می‌مردم اما تقدیر خداوند اینگونه بود که پیام‌رسان NA و ابزار دست خداوند برای خدمت به هم‌درانم باشم. امروز باید از خودم مراقبت کرده و سهم و نقش خود را به بهترین شکل انجام دهم؛ در فضای مجازی و به صورت تلفنی به یک معتاد دیگر کمک کنم و کمک دریافت کنم تا یک روز دیگر پاک باشم. امروز وقت تمرین اصول روحانی سنت‌هاست خصوصا اتحاد و منافع مشترک؛ من قرار است تبدیل به عضو قابل قبول، مسئول و سازنده اجتماع خود شوم پس من باید امروز مسئولیت‌های خود را درست انجام دهم و برای حفظ سلامتی خودم، خانواده‌ام و خوش‌نامی NA موارد بهداشتی را رعایت نموده و توصیه‌های مسئولین مربوطه را جدی بگیرم. سعی کنم قسمتی از راه حل باشم، در خانه بمانم و از حضور در اجتماعات تحت هر عنوانی پرهیز کنم. کمک کنم تا این زنجیره هر چه زودتر قطع شود و این بیماری از بین برود. من باور دارم این خود یک نوع خدمت به خودم و هم‌درانم در اجتماع است؛ من می‌دانم با از بین رفتن این بیماری و عادی شدن شرایط درب جلسات باز شده و می‌توانیم مسیر بهبودی را دنبال کنیم. در آخر دعا می‌کنم برای همه هم‌درانم و تمامی انسان‌ها در هر جای این دنیا و آرزو دارم هرچه زودتر این بیماری تمام شده و زندگی با مهربانی بیشتر و صلح جریان داشته باشد.

ناصر الف. کرج

حدود ۱۷ سال پیش پیام انجمن را از یک دوست همدرد گرفتم؛ پس از مدت کوتاهی علی‌رغم مصرف مواد وارد جلسات NA شدم. از همان ابتدا این باور در من شکل گرفت که می‌توانم قطع مصرف کنم؛ پس از قطع مصرف به دلیل دردهای زیادی که در دوران اعتیاد فعال متحمل شده بودم خیلی زود تسلیم اصول برنامه شدم و سعی کردم در مسیر بهبودی قدم بردارم؛ اصول برنامه مثل حضور در جلسه، تماس با راهنما، کارکرد قدم و خدمت کردن جزئی از زندگی شد. قبل از بسته شدن جلسات هفته‌ای ۳ الی ۴ جلسه بهبودی شرکت می‌کردم، هر هفته در جلسات قدم و سنت حضور پیدا می‌کردم در فعالیتهای خدماتی شرکت داشتم. روزهای اول بسته شدن جلسات چون چنین تجربه‌ای نداشتم احساس خلاء می‌کردم و اینطور یاد گرفته بودم که در مشکلات و چالش‌ها از تجربه اعضا جلسات استفاده نمایم، حتی راهنما و دوستان بهبودی هم مثل من چنین تجربه‌ای نداشتند اما من سعی کردم از تمرین اصول از جمله تماس با راهنما ارتباط تلفنی با دوستان همدرد و شرکت در جلسات مجازی استفاده کنم و همچنان بهبودی‌ام را دنبال کنم. من متوجه شدم اصول روحانی‌ای که با کارکرد قدم‌ها و سنت‌ها یاد گرفته‌ام امروز چقدر کاربردی هستند و با تمرین آن‌ها می‌توانم با خودم و دیگران در صلح باشم. اصول روحانی باعث شد خودم را در شرایط موجود بپذیرم و با خود و دیگری جنگ نداشته باشم. من برای سال جدید برنامه‌ریزی‌هایی کرده بودم که شیوع هم‌بیماری باعث برهم خوردنشان شد اما اصل روحانی تسلیم به من کمک کرد که اراده خداوند را بپذیرم، تسلیم باشم و بینم برنامه خداوند برای من چیست. من متوجه شدم که باید از شرایط جدید درس‌های جدیدی بیاموزم: این که بیشتر قدر آزادی



داستان سپردن...

هستم و سعی می‌کنم تلاش بی‌خودی نکنم. من هم مانند هر انسان دیگری در این شرایط خاص یک سهم و وظیفه دارم که بایستی در قبال خود، اطرافیان و جامعه انجام دهم. به غیر از سهم و وظیفه خودم نباید کار دیگری انجام دهم، از اینجاست که داستان سپردن شروع می‌شود. باید آن چه که از من بر نمی‌آید را به مراقبت خداوند بسپارم. شک ندارم که خداوند برای همه‌ی ما جز خیر و خوشی چیزی نمی‌خواهد. اکنون فرصت خوبی‌ست جهت تمرین اصل سپردن: اینکه جستجو کنم سهم و وظیفه‌ی امروزم را و تلاش در راستای انجام درست آن وظیفه و سپردن باقی ماجرا به مراقبت یک نیروی برتر مهربان.

داریوش

همه‌ی ما اعضای انجمن در مسیر بهبودی مسائل مختلفی را تجربه کرده و روزهای خوب و بد زیادی را از سر گذرانده‌ایم. در شرایط سخت، اغلب سپردن اراده و زندگی به مراقبت خداوند برای من کار دشواری بوده؛ در ابتدا تلاش می‌کنم که اداره‌ی امور را به دست گیرم و وقتی نتیجه‌ی مطلوب حاصل نمی‌شود با خودم می‌گویم احتمالاً خداوند توجه‌ای به من ندارد. در پس تمام کش و قوس‌ها، وقتی می‌بینم کاری از من ساخته نیست، دست به دامن خداوند می‌شوم و درخواست کمک می‌کنم و جالب‌تر اینکه پس از هر تجربه ناموفق در کنترل امور و تصمیم به سپردن اراده به خداوند باز هم گاهی دچار خود محوری می‌شوم و می‌خواهم به همان روش قدیمی عمل کنم. این روزها در حال تمرین سپردن

برای تمام هم‌دردامونه. امروز حداقل کاری که می‌تونم انجام بدم اینه که تو جلسات و گروههای مجازی شرکت کنم. درسته که دیدار چهره به چهره اتفاق نمی‌افته ولی اینو به عنوان یه فرد معتاد باید قبول کنم که کمک یک معتاد به معتاد دیگر یه وظیفه خدمتی برا منه. می‌تونم از تجارب دوستان دیگه تو گروههای مجازی استفاده کنم یا شاید تجربه من بتونه به دوست معتاد دیگه‌ای کمک بکنه. امروز تماس تلفنی با راهنما و دوستان بهبودی، مخصوصاً دوستان تازه وارد که مهمترین عضو انجمن معتادان گمنام هستن را باید زیاد کنم چون شرایط اونا نسبت به دوستایی که بهبودی بیشتری دارن، شرایط حادتریه و از همه مهمتر در این روزها، خوندن نشریات انجمن میتونه بهترین کمک به یه عضو باشه. من به دعای تک تک شما عزیزان امیدوارم. ازتون می‌خام دعا کنین این ویروس خیلی زود تو دنیا نابود بشه و اون شرایط خوب و خوش دوباره بوجود بیاد تا بازم درکنار هم بتونیم بهبودیمون رو دنبال کنیم. بازم از تمام خدمت‌گزارای پیام بهبودی تشکر می‌کنم که تو این شرایط حامی من معتاد هستن.

علی. م. نظرآباد، البرز

ما یکدیگر را داریم!

خدا رو شکر می‌کنم که فرصتی دوباره بهم داد تا بتونم از هدیه پاکیش تو راستای بهبودیم استفاده کنم.

شرایطی که امروز تو کشورمون و دنیا به خاطر گسترش ویروس کرونا داریم، شرایط پیش‌بینی نشده‌ایه که باعث شده تمام جلسات بهبودی تو کشورمون تعطیل بشه. الان مهمینه که بدون جلسات چطوری بتونم بهبودیمو رو دنبال کنم چون شرایط یک شرایط همسان

جدول ویژگی‌نامه (۶)

سلام دوستان همدرد! امیدوارم در این روزهای حساس که ویروس کرونا در همه جای جهان گسترش یافته است؛ با رعایت اصول بهداشتی، سالم و شاد و با یاری خداوند منان در پیمودن مسیر روحانی بهبودی موفق باشید. در این جدول ابتدا، کلمات کلیدی بکار رفته در فصل ۴ کتاب پاک زیستن 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 سوالی مرتبط با موضوع ویژگی‌نامه 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.

تهیه کننده: ارشد. ح

کلمات کلیدی فصل ۴ کتاب پاک زیستن:

فرایند - صبر - درک - با نشاط - تغذیه صحیح - نعمت - عکس العمل - انزوا - چالش برانگیز - مسئولیت پذیری - باورها - قضاوت - هیجان انگیز - سلامتی - مهارت ها - محدودیت - مراقبت - محکم بودن - خطرناک - واقعیت - منطقی - بحران ها - توقعات - دستاویز - طاقت فرسا - عادت - سختی - تعهد - فرصت ها - بزرگ‌نمایی - ارتباط آگاهانه - دل - معالجه - حفاظت - حمایت - شهامت - سلامتی

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

باتشکر از دوستانمان:
ابوذر. م. دریس، آرشد.
س. بهبهان، فرهاد.
خ. کرج و فرهاد. ع.
بندر کیاشهر که جواب
جدول‌های قبلی را برای
مجله ارسال کرده‌اند اما
بخاطر حجم بالای مطالب
ارسالی، چاپ مطالبشان
میسر نشد.

عشق بلاعوض...

سلام، سال نو بر شما مبارک. امیدوارم این آخرین باری باشد که جلسات تعطیل می‌شوند. تعطیلی جلسات برای من به عنوان یک عضو، تجربه‌ای شد تا قدر جلسات، راهنما و برنامه را بهتر بدانم. بیشتر شکرگزار باشم و با کیفیت بیشتری برنامه و بهبودی را دنبال کنم. چیزی که در همه حال مخصوصاً این ایام بحران‌زا می‌تواند به ما کمک کند، در میان گذاشتن تجربه بهبودی است زیرا ما با در میان گذاشتن آنچه که داریم می‌توانیم آن را حفظ کنیم در مقطع ۷ ماهه پاک، خدمتی در جلسه‌ای اطراف شهر تویسرکان - که ۲۵ کیلومتر تا خانه‌ام فاصله دارد - داشتم؛ یک روز که تنها ده دقیقه تا شروع جلسه زمان داشتم و با عجله و سرعت زیاد در حال رانندگی به سمت جلسه بودم، ناگهان از جاده خارج و از پرتگاهی سقوط کردم. در عین ناباوری نه خودم و نه وسیله نقلیه‌ام هیچ گونه آسیب و خسارتی ندیدیم. چند رهگذر و یک چوپان پس از سقوط به کمک آمدند، در بین این افراد چوپان با تعجب می‌گفت: «من راه هدایت شما به جاده را بلدم، اول شما بگو چطور آمدی این پایین بعد من راه را نشانت می‌دهم!» درک و تجربه‌ی من از اینگونه اتفاقات این است که دنبال کردن جدی برنامه معتادان گمنام و خدمت کردن بدون چشم داشت و عشق بلاعوض موجب می‌شود خداوند هوای ما را بیشتر داشته باشد. من امروز بعنوان یک عضو فعال، قابل قبول و سازنده اجتماع در خدمت خود، خانواده و اجتماع هستم و سعی می‌کنم؛ پیام قدم دوازده و سنت پنج را به اجتماع و معتادان در عذاب برسانم. حسن. تویسرکان



پدر و مادر بودن

داشتم فرزندانم مثل من فکر و رفتار کنند. من قدم‌ها را کار کرده بودم اما انتظار داشتم آنها عملکرد داشته باشند. با مشورت با راهنما و تماس با دوستانی که چنین تجربه‌ای داشتند؛ برنامه‌ریزی کردم. سعی کردم کم کم به آنها نزدیک شوم؛ دست از کنترل آنها برداشتم و کمتر قضاوتشان کردم. هر زمان احساس منفی داشتم؛ عکس‌العمل نشان ندادم و امروز که اولین روزهای سال جدید است؛ رابطه‌ام با فرزندانم خیلی بهتر شده و سعی می‌کنم آرامش خانه را بر هم نزنم. امروز به این درک رسیده‌ام که اجرای اصول در تمام امور زندگی خیلی هم سخت نیست. ناگفته نماند از قسمت «پدر و مادر بودن» کتاب «پاک زیستن» هم خیلی کمک گرفتیم. احمد. م. کهنوج

دوستان همدرد! سلام
من ۲ فرزند جوان و نوجوان دارم که در این سال‌ها فرصتی پیش نیامده بود تا با آنها وقت بگذرانم و تنها به رفع نیازهای مالی آنان اکتفا می‌کردم. هر وقت رابطه‌ام با آنها دچار تنش می‌شد تنها راه حل من فرار از واقعیت و ترک منزل بود. از آنجا که در احساساتم تعادلی نداشتم هر بار که سعی می‌کردم به آنها نزدیک شوم، اوضاع بدتر می‌شد؛ من یا خیلی خوب بودم یا خیلی بد و هیچ حد وسطی وجود نداشت. در اولین روزهای قرنطینه و ماندن در منزل یکی دو بار بین من و فرزندانم تنش ایجاد شد تا اینکه به فکر اصلاح این رابطه افتادم. مشکل از من بود؛ من پدر بودن را بلد نبودم و توقع



بهبودی و قرنطینه خانگی



من می‌شود. اگر امروز در قرنطینه به سر می‌برم؛ نباید نگران باشم و احساس تنهایی کنم. کافیسیت تلفن را بردارم و با یک دوست همدرد تماس بگیرم و اصول روحانی را در یک لحظه به کار بگیرم. همین تماس با یک همدرد مملو از اصول روحانی‌ست، اصولی مانند: صداقت، تمایل، تواضع، فروتنی و روشن بینی. خیلی راحت بگویم من نیاز به کمک دارم و مرا حمایت و راهنمایی کنید. من امروز خوشحالم که اجرای اصول روحانی خیلی ساده است و فقط کافی‌ست آن را به اجرا درآورم. سپاسگزارم از اینکه در کنار شما هستم و از خداوند می‌خواهم که همه‌ی شما را سالم به جلسات برگرداند و هرچه زودتر درب جلسات باز شود تا بتوانیم یکدیگر را با آغوش باز، عشق و محبت بپذیریم. این روزها قدر آغوش و دستان شما را چقدر بیشتر می‌دانم و حس می‌کنم کنارم هستید. با تشکر از همگی شما. حسین. الف. استان قم

من با ۱۷ سال پآکی، مشکل کبد و دیابت دارم و چند روزی است که به پیشنهاد پزشک معالجم خودم را در خانه قرنطینه کرده‌ام. روزهای اول شیوع ویروس کرونا، بسیار ناامید کننده بود و همه پر از ترس و وحشت بودیم. در این شرایط به آنفولانزا هم مبتلا شدم و به دکتر مراجعه کردم. من نکات بهداشتی و ایمنی را رعایت و از خودم مراقبت می‌کنم. در این شرایط سخت سعی می‌کنم ایمان خود را از دست ندهم و ناامید نباشم. با تمام وجود از دوستانی که در دسترس هستند و از آنها شماره تلفن دارم کمک می‌گیرم. به راهنمای خود زنگ می‌زنم و مشارکت می‌کنم و در گروه‌های مجازی نیز صحبت می‌کنم. در این شرایط سخت احساس می‌کنم که دوستان و خداوند در کنار من هستند و تنها نیستم. در جاده‌ی بهبودی، فراز و نشیب‌های زیادی وجود دارد که من برای گذر از آن‌ها باید درخواست کمک کنم زیرا به تنهایی قادر به عبور از آن‌ها نیستم. در این شرایط که با انزوا و تنهایی همراه است، بر روی درد و رنج‌ها متمرکز نشوم و روشن بینی را از یاد نبرم. من وقتی دست یاری به سمت دیگران دراز می‌کنم، قدرت و انرژی آن کار به خودم باز می‌گردد و ذهنم به سمت ایمان، امید و بهبودی رهنمون

فضای مجازی

سلام
من در این مدت که جلسات تعطیل است، بیشتر در گروه‌های مجازی فعالیت می‌کنم. روزانه با چند نفر از دوستان بهبودی تماس می‌گیرم. با رهجوهایم صحبت می‌کنم. دعا می‌کنم و با راهنمایم در تماس هستم. فقط برای امروز را مطالعه می‌کنم و با دادن پیامک به دوستان بهبودی به آنها دلگرمی می‌دهم. من در خدمت خانواده‌ام هستم و وظایفم را در قبال آنها انجام می‌دهم و این را می‌دانم که این هم یکی از بحران‌ها و چالش‌های بهبودی است و عاقبت روزی به اتمام می‌رسد.

با تشکر. اکبر

