

پیام بهرورد

سال بیست و دوم - شماره ۸۷ - تابستان ۱۴۰۵
نشریه داخلی انجمن معنادران گمنام
شماره ثبت: ۲۱۰۶۵



• ابرهای صورتی • سفر ادامه دارد

۵	اولین باری که به خودم گفتم دوستت دارم
۷	بهبودی در عصر مجازی (قسمت دوم)
۱۱	داستان مصور
۱۲	بستر بهبودی من
۱۴	قدم یازدهم
۱۷	از یک معتاد جوان به معتادان جوان
۲۳	دعایی که نجاتم داد
۲۶	آیا راه دیگری باقی مانده؟! ...و



۱۳

من آغاز کردم پایان را...



صورتی



ابره‌ای



جایی که به من
تعلق دارد

۲۵



۶

زندگی در آغوش برنامه

حق ویرایش برای مجله پیام بهبودی محفوظ است و این کمیته با توجه به خط مشی مشخص از مطالب ارسال شده استفاده و بر اساس اولویت‌بندی‌های موجود از نامه‌ها استفاده می‌کند. مطالب چاپ شده منعکس کننده تجارب و نظرات اعضا است و به هیچ عنوان نظر رسمی انجمن معتادان گمنام نمی‌باشد.



نشریه داخلی انجمن معتادان گمنام
سال بیست و دوم • شماره ۸۷ • تابستان ۱۴۰۵
صاحب امتیاز: شورای منطقه ایران

مجله پیام بهبودی از دریافت نامه‌ها، مقاله‌ها، داستان‌ها و تجربه‌های بهبودی و همچنین از طرح‌های تصویری شما استقبال می‌کند. از شما اعضای محترم انجمن معتادان گمنام تقاضا داریم تجارب خود را با سایر همدردان به اشتراک بگذارید.

لطفاً نامه‌های خود را به صورت خوانا و مشخص همراه با ذکر نام، حرف اول نام خانوادگی و نام شهر خود و در صورت تمایل به همراه شماره تماس برای ما ارسال کنید.

شما اعضای محترم می‌توانید نامه‌های خود را به یکی از روش‌های زیر برای مجله پیام بهبودی ارسال کنید:

✉ آدرس پستی مجله:

تهران، صندوق پستی: ۷۱۴۳-۱۵۸۷۵

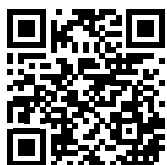
📧 پست الکترونیکی:

Pb@nairan.org

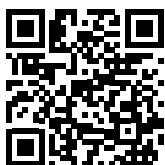


اینا، سروش، روبیکا، واتس‌آپ و تلگرام:

۰۹۱۹ ۳۱۲ ۲۷ ۲۹



آدرس جلسات



معرفی نواحی



تالار گفت‌وگو



خطوط تلفنی



روز شمار پاکی



مجله پیام بهبودی

تمایل، ما را به پیش می‌راند

✦ سلامی گرم و پرمهر تقدیم به همه اعضای عزیز انجمن معتادان گمنام و همراهان وفادار فصلنامه پیام بهبودی در مسیر بهبودی، همواره لحظاتی وجود دارد که جرقه‌های امید در دل‌های مان شعله‌ور می‌گردد و ما را به ادامه راه ترغیب می‌کند. این مجله بستری است برای بازتاب همین امیدها، تجربیات و اصولی که راهنمای ما در این مسیر است. در ادامه، متن کوتاه و گرانمایی که از نشریات انجمن می‌باشد را با هم مرور می‌کنیم، به نکته‌ای بنیادینی اشاره



دارد: «تمایل ما را به پیش می‌راند.» معمولاً بسیاری از ما زمانی که اولین بار جرقه امید به پاکی و بهبودی در ذهن مان روشن شد، با تردیدهای بزرگی روبرو بودیم. آیا پاکی و بهبودی برای من ممکن است؟ آیا می‌توانم این مسیر را طی کنم؟ در واقع درک سازوکار پیچیده بهبودی، گاه فراتر از تصور اولیه مان بود. اما پس از پیوستن به انجمن، همین عدم قطعیت و نخواستن قطعی بازگشت به گذشته، ما را به برداشتن اولین قدم، یعنی آغاز قدم یک، سوق داد. این اولین تجربه ملموس ما از «تمایل» بود؛ تمایلی که شاید در ابتدا ضعیف و لرزان بود، اما نیرو و قدرت اصول روحانی برنامه، آغاز سفری شد که امروز، بسیاری از ما ثمرات شیرین آن را چشیده‌ایم. از دیدگاه شخصی، به خاطر می‌آورم روزهایی را که حتی فکر کردن به مصرف نکردن مواد مخدر برایم چون سراب بود. زندگی در چرخه‌ای تکراری از درد و سرخوردگی، اراده‌ام را تحلیل برده بود و هر روز، ناامیدی عمیق‌تری را تجربه می‌کردم. اما در اوج این ناامیدی، ندایی درونم، آرام و پیوسته، زمزمه می‌کرد که شاید راهی باشد؛ شاید بتوانم از این باتلاق اعتیاد

بیرون بیایم. همین شاید کوچک، همین جرقه تمایل ابتدایی، مرا به سمت اولین جلسه بهبودی کشاند. در آن جلسه، با وجود تمام اضطراب و ترس‌هایم، با انسان‌هایی روبرو شدم که مشارکت‌ها و تجربیات‌شان، سرشار از تجربه‌ای شبیه به من بود. دیدن چهره‌هایی که توانسته بودند به واسطه اصول ساده برنامه پاکی خود را حفظ کنند، اولین سنگ بنای باور به امکان پاکی و بهبودی در من شد. این تجربه مشترک و حس همدردی اولیه، نشان داد که گرچه هر فردی سفر بهبودی خود را دارد، اما قدرت یافتن مسیر و استقامت در آن، در کنار یکدیگر بودن، چندین برابر می‌گردد. از این رو انجمن معتادان گمنام نیز در آستانه روز جهانی اتحاد، در یازدهم شهریورماه است، ابتدا این روزارزشمند را گرمی می‌داریم. این روز در معتادان گمنام به ما یادآوری می‌کند که قدرت ما در اتحادمان است. آن تجربه اولیه من در جلسه، که با وجود تفاوت‌های فردی، حس هم‌ذات‌پنداری را در من ایجاد کرد، نمونه‌ای کوچک از قدرت «اتحاد» بود. قدرت واقعی انجمن، نه در تکتک ما، بلکه در کنار هم بودن ما نهفته است و در درک

متقابل، حمایت بی‌دریغ و همراهی در سختی‌ها نمود پیدا می‌کند. اتحاد، همانند ریشه‌های یک درخت که سال‌ها در دل خاک فرو رفته و استوارش می‌دارد، ما را در برابر طوفان‌های زندگی مقاوم می‌سازد و مانع از سقوطمان می‌شود. همین اتحاد است که به ما اجازه می‌دهد تا تمایل ضعیف اولیه را به اراده‌ای پولادین برای ادامه بهبودی بدل کنیم. در پایان، از شما اعضای گرانقدر معتادان گمنام تقاضا دارم، همچون همیشه، این فصلنامه را در مسیر پربرتر شدن یاری دهید. با تهیه مجله، معرفی آن به دیگران، به ویژه هدیه دادن آن به تازه‌واردانی که در ابتدای راه بهبودی هستند، چراغ امید را در دل آنان روشن نگه دارید. همچنین، مشتاقانه پذیرای تجربیات ارزشمند، نقطه‌نظرات سازنده و داستان‌های حاوی پیام عشق و امید شما هستیم تا فصلنامه‌مان، آینه‌ای تمام‌نما از شور و شوق بهبودی در انجمن باشد. ■

محمد - الف

مسئول کمیته فصلنامه پیام بهبودی
تابستان ۱۴۰۵

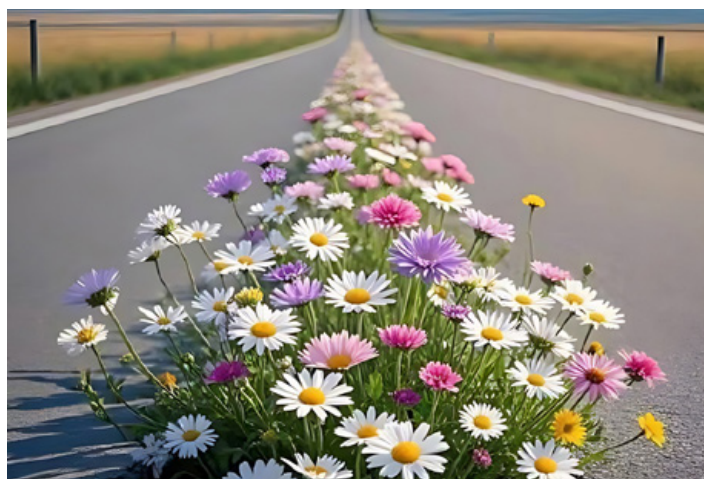
سفر ادامه دارد

✦ علی - خورموج

زندگی تکراری و بی‌معنای دوران اعتیاد، نه تنها سخت، بلکه تقریباً غیرقابل تحمل بود و انگار مصرف مواد مخدر، تنها راه فرار از این رنج و بی‌هدفی به نظر می‌رسید. اما وقتی وارد برنامه معتادان گمنام شدم، زندگی نه تنها قابل تحمل شد، بلکه برای اولین بار زندگی بدون مصرف مواد مخدر برایم معنایی واقعی پیدا کرد.

اصول ساده انجمن معتادان گمنام راهی ساده و قابل فهم پیش پایم گذاشت. به من یاد داد تا مسئولیت‌پذیر باشم، عشق و خدمت را در زندگی جاری کنم و با هم‌نوعانم همدردی کنم؛ اصولی که به زندگی‌ام شکل و جهت تازه‌ای داد. اکنون به واسطه زندگی بدون مصرف

مواد مخدر، هدفدار بودن و مفید بودن، بخش جدانشدنی از روزهای من شده و هر روز با حس رضایت و امید، زندگی می‌کنم. این که می‌توانم از طریق اصول برنامه در پاکی و بهبودی دیگر همدردانم موثر واقع شوم، برایم انگیزه‌ای عمیق و زیبا می‌دهد. در مقطعی از دوران پاکی و بهبودی اتفاقی برایم رخ داد که مسیر بهبودی‌ام را تحت تاثیر خود قرار داد. در یک اتفاق، فرزند بیست ساله‌ام را از دست دادم. در آن لحظه نگران فروپاشی زندگی‌ام بودم، اما این اتفاق نیفتاد. بلکه با حمایت دوستان بهبودی و با به‌کارگیری اصول انجمن معتادان گمنام، توانستم سفر پاکی و بهبودی را ادامه دهم و در آن شرایط سخت، دوباره امید را تجربه می‌کنم. سفری که هنوز هم ادامه دارد. با گذر از این اتفاق



فرآیند استاندارد و هم شکل نیست. همه ما این فرآیند را از یک راه طی نمی‌کنیم و نتیجه آن برای همه ما یکسان نیست. اما وقایع و اتفاقات خاص و مشابه‌ای است، که همه ما از آن عبور می‌کنیم. ما باید همیشه آماده روبرو شدن با چالش‌های جدید باشیم و از آن‌ها درس بگیریم.

دردناک در زندگی‌ام، هنوز هم شرکت در جلسات بهبودی، خدمت و کارکردم، بخش جدی و اولویت مسیر پاکی، بهبودی و زندگی من است. در پایان جمله‌ای از نشریات انجمن که در دوران سخت فراق فرزندم کمک زیادی به من کرد، با شما همدردانم به اشتراک می‌گذارم؛ مسیر بهبودی یک

وسوسه خاموش

مشارکت



دیگری آمدند و مسیر مصرف ادامه پیدا کرد، تا این‌که به مرور خانواده‌ام متوجه لغزش‌ام شدند و آن موقع زمانی بود که من وارد سه سال لغزش شده بودم.

در آن دوران در خانه خودم مصرف می‌کردم. تمام دستاوردهای گذشته‌ام را از جمله سلامتی، ظاهر، وضعیت مالی و اعتبار اجتماعی، از دست دادم. در نهایت، شهرم را عوض کردم و به شهر دیگری رفتم تا کسی من را نشناسد.

در این مدت، راه‌های زیادی را برای پاک شدن، امتحان کردم، اما هیچ‌کدام جواب نداد. انگار همه درها بسته بودند. تا این‌که دوباره برگشتم به جایی که باید از همان ابتدا می‌ماندم؛ انجمن معتادان گمنام.

بالاخره با همه وجودم دوباره در جلسات بهبودی شرکت کردم و همه چیز را از نو شروع کردم و دوباره به خدمت، کارکردم‌ها و اصول برنامه وصل شدم.

اکنون حدود سه سال و نیم است که پاکم و به مرور همه چیزهایی که روزی از دست رفته بود، مثل آرامش، سلامتی، عزت نفس و زندگی بازگشتند. متوجه شدم که برنامه بهبودی، یک برنامه روزانه و عملی است، نه یک برنامه تزئینی یا ذهنی. در دوران لغزش، کمدی از نشریات در اتاقم بود، اما فایده‌ای نداشت؛ چون از آن‌ها استفاده نمی‌کردم.

اکنون باور دارم اگر شرکت در جلسات بهبودی، ارتباط با راهنما، کارکردم‌ها و خدمت را کنار بگذارم، همان تجربه تلخ، دوباره تکرار خواهد شد. آن سه سال لغزش، برایم به اندازه هزار سال درد و عذاب در پی داشت که می‌شود از آن دوران سخت، کتابی نوشت، کتابی که سطر به سطرش همراه با اشک و تجربه دردآور است.

در پایان با تمام وجود امیدوارم این تجربه، بتواند پیامی برای سایر معتادان و همدردانم باشد.

♦ **در این مدت، راه‌های زیادی را برای پاک شدن، امتحان کردم، اما هیچ‌کدام جواب نداد. انگار همه درها بسته بودند. تا این‌که دوباره برگشتم به جایی که باید از همان ابتدا می‌ماندم؛ انجمن معتادان گمنام**

شده بودم و دیگر خلایق احساس نمی‌کردم. به خودم می‌گفتم؛ می‌توانم بدون جلسات بهبودی پاک بمانم و به مرور با همین فکر بیمارگونه بین من و دوستان بهبودی و جلسات بهبودی فاصله افتاد. حتی کنار مصرف‌کننده‌ها می‌نشستم و مصرف نمی‌کردم و بعضی وقت‌ها بابت اراده قوی‌ام تحسین هم می‌شدم. اما این اعتماد به نفس کاذب، دشمن خاموش من شد.

حدود هجده ماه بعد، با همان دوستی که پیام انجمن را به من داده بود و البته خودش هم جلسات بهبودی را رها کرده بود، تصمیم گرفتیم بدون این‌که کسی بفهمد، فقط یک بار مصرف کنیم. به بهانه سفر تفریحی، راهی تهران شدیم که هزار کیلومتر با شهرمان فاصله دارد، اما حتی طاقت رسیدن به تهران را هم نداشتیم. فقط پانزده کیلومتر از شهر دور شده بودیم که بیماری اعتیاد ما را مغلوب کرد. برگشتیم و مواد مخدر تهیه کردیم و مصرف کردیم.

همان لحظه نه تنها دوباره به مصرف مواد مخدر برگشتم، بلکه سیگار را هم که ترک کرده بودم همزمان دوباره شروع کردم. قرار بود همه چیز همان‌جا تمام شود. اما نشد. بهانه‌ها یکی پس از

♦ رضا - کازرون

من خیلی زود و در سن نوجوانی با مواد مخدر آشنا شدم و مسیر اعتیاد را با سرعت طی کردم. طولی نکشید که از اوج هیجان شروع مصرف مواد مخدر تا رسیدن به انتهای آشفتگی اعتیاد فعال رسیدم. وقتی دیگر چیزی برای از دست دادن نداشتم، به پیشنهاد یکی از دوستانم وارد انجمن معتادان گمنام شدم.

در همان روزهای ابتدایی ورودم به انجمن، با تمام وجود مجذوب جلسات بهبودی و اصول برنامه شدم. راهنما گرفتم، کارکردم‌ها را شروع کردم، در گروه خدمت گرفتم و اغلب نشریات و پمفلت‌ها را تهیه کردم و در اتاقم نگه می‌داشتم. حتی فضای اتاقم را شبیه یک جلسه بهبودی کرده بودم؛ روی در و دیوار پوستر می‌زدم و نشریات را مطالعه می‌کردم. اما همه این‌ها، با وجود ظاهری پر از انگیزه، یک افراط پنهان در درون من بود؛ افراطی که بعدها خودش را نشان داد.

حدود دو سال بعد، وارد کسب و کار شدم و بعد هم ازدواج کردم. این موضوع، آرام‌آرام من را از جلسات بهبودی دور کرد. مشغول کسب درآمد و درگیر روزمرگی

پایان بهبودی



اولین باری که به خودم گفتم دوستت دارم

تجربه

برطرف کردن کمبودهایم هدایت کرد. اما نقطه عطف واقعی، قدم هشتم و نهم بود. شروع کردم به نوشتن اسامی کسانی که به آن‌ها صدمه زده بودم. وقتی به خودم رسیدم، به کسی که سال‌ها فراموش شده بود، به آن غریبه در آینه که همیشه انگشت اتهام را به سوی او نشانه می‌رفتم. کسی که سال‌ها او را سرزنش کرده بودم، از او متنفر بودم و دائم او را قضاوت می‌کردم! بغض سنگینی در گلویم نشست. وقتی با نگاهی متفاوت رو به آینه ایستادم، دیدم دیگر خبری از آن قیافه خسته و پر از آشفتگی اعتیاد نیست. چشمانم هنوز گاهی خیس می‌شد، اما این بار از سر درد و افسوس گذشته نبود بلکه از سر شوق و رهایی از اسارت اعتیاد و مصرف مواد مخدر است. در آینه، زنی را می‌دیدم که سال‌ها با اعتیادش جنگیده بود، سختی کشیده بود، اما تسلیم نشده بود. زنی که در دل تمام آن تاریکی‌ها، هنوز جرقه‌ای از نور امید را در خود حفظ کرده بود. در همان لحظه با صدایی که از عمق وجودم برمی‌خاست، آهسته به او گفتم: «دوستت دارم»

اولین بار بود که این جمله را از زبان خودم، برای خودم می‌شنیدم. بغضی که سال‌ها در گلویم سنگینی می‌کرد، شکست و اشک‌هایم جاری شد. این بار، اشک شوق بود؛ اشک آشتی با خودم. آشتی با آن بخش فراموش شده و نادیده گرفته شده وجودم بود. اکنون به واسطهٔ اصول برنامه باور دارم، دوست داشتن، از درون آغاز می‌شود. وقتی خودم را با تمام نقص‌ها و گذشته‌ام بپذیرم، تازه توانستم عشق را در دیگران هم ببینم و دریافت کنم. حالا هر روز که در آینه به خودم نگاه می‌کنم، لیخن می‌زنم و با اطمینان می‌گویم: «دوستت دارم» و این ساده‌ترین، اما قدرتمندترین جمله دنیاست. در پایان یک‌بار دیگر از خداوند سپاسگزارم که انجمن معتادان گمنام را سر راه من قرار داد تا زندگی بدون مصرف مواد مخدر و احساس ارزشمند بودن را تجربه کنم.



✦ زهرا - تهران

من همیشه فکر می‌کردم دوست داشتن، چیزی است که باید آن را از دیگران دریافت کنم؛ از لبخندشان، تاییدشان، عشق‌شان و... شاید همین موضوع باعث شد که سال‌ها در اعتیاد دست و پا بزنم و برای فرار از خودم و پنهان کردن احساساتم، به مصرف مواد مخدر پناه ببرم. به خاطر دارم هر روزی که از زندگی اعتیادی‌ام می‌گذشت، بیشتر از خودم دور می‌شدم، بیشتر خودم را گم می‌کردم و آن قدر در این گمگشتگی غرق شدم که دیگر حتی قیافه خودم را در آینه نمی‌شناختم؛ انگار غریبه‌ای بود که هر روز با چشمانی خسته و بغض‌آلود به من زل می‌زد.

تا این‌که در نهایت ناامیدی، زمانی که احساس می‌کردم دیگر هیچ راهی برایم باقی نمانده، پیام انجمن معتادان گمنام را از یک دوست همدرد دریافت کردم. او با کلماتی از عمق تجربه‌ای مشترک با من همدردی کرد و مسیر پاکی و بهبودی را به من نشان داد. این پیام، جرقه‌ای از امید در تاریکی محض آخرین روز دوران اعتیادم بود.

وقتی برای اولین بار، لرزان و سرشار از اضطراب، در جلسه بهبودی بانوان شرکت کردم، با فضایی روبرو شدم که تا پیش از

آن در تمام عمرم تجربه نکرده بودم. آغوش گرم خوش‌آمدگو، لبخندهای صمیمی و چشمانی که بدون قضاوت، توام با همدلی و همدردی در آن‌ها موج می‌زد، اولین بار بود که احساس می‌کردم دیده شده‌ام، پذیرفته شده‌ام و مهم‌تر از همه دوست داشته شده‌ام. احساس کردم در خانه خودم هستم، در میان خانواده‌ای که مرا، با تمام آشفتگی‌ها و اشتباهاتم، در آغوش می‌کشند. این استقبال بی‌قید و شرط، این عشق بی‌دریغ، همان چیزی بود که باعث ماندگاری من در انجمن شد؛ همان نیرویی که مرا از لبه پرتگاه بازگرداند.

آن روز با شنیدن مشارکت‌های اعضا و با دیدن عشقی که از اعضای جلسه دریافت کردم، به معنای واقعی امید در دلم زنده شد. از آن پس، با شرکت مرتب و منظم در جلسات بهبودی، راهنما گرفتم و کارکردم قدم‌ها را شروع کردم. با کمک راهنمایم، قدم‌ها را یکی پس از دیگری کار کردم. هر قدم، لایه‌ای از درد و احساسات ناخوشایند را از روی قلبم کنار می‌زد. در قدم چهارم و پنجم، با تمام ترس‌ها و دیگر احساساتم روبرو شدم. بیان خطاهایم برایم سخت بود، اما سبک شدم و یک قدم به خود واقعی‌ام نزدیک‌تر شدم. قدم ششم و هفتم، مرا به سمت فروتنی و طلب کمک از خداوند برای

✦
آن روز با
شنیدن
مشارکت‌های
اعضا و با
دیدن عشقی
که از اعضای
جلسه
دریافت کردم،
به معنای
واقعی امید
در دلم زنده
شد

زندگی در آغوش برنامه



✦ مریم

لحظه‌ای به این جمله عمیق بیندیشیم؛ «مادامی که به تمرین اصول بهبودی مانند شرکت مرتب و منظم در جلسات بهبودی، در تماس بودن با راهنما و کمک به تازه‌واردان ادامه دهیم، دیگر نباید نگران دور شدن یا خارج شدن از برنامه باشیم.» این جمله، که از کتاب راهنمای کارکرد قدم برگرفته شده، به نظر می‌رسد نه تنها یک توصیه، بلکه یک نقشه راه است؛ چراغی است که تاریکی نگرانی از بازگشت به گذشته را می‌زداید و ما را در مسیری روشن و استوار هدایت می‌کند. اما این اصول بهبودی چه هستند و چگونه می‌توانند ما را از دغدغه‌های بازگشت به اعتیاد، ایمن سازند؟

من نیز مانند بسیاری از معتادان، روزگاری در گرداب اعتیاد دست و پا می‌زدم. زندگی‌ام مجموعه‌ای از آشوب، ترس، انزوا و ناامیدی بود. هر روز، مبارزه‌ای برای بقا و هر شب، کابوسی از ترس فردا بود. در آن دوران، حتی فکر دور شدن از برنامه نیز برایم بی‌معنی بود، چرا که من اصلاً برنامه‌ای نداشتم؛ تنها در جستجوی تسکینی موقت برای دردها و آشفته‌گی‌هایم بودم.

تا این‌که روزی، دریچه‌ای گشوده شد و پیام برنامه به من رسید. با پیوستن به انجمن معتادان گمنام، با شنیدن داستان‌های مشابه و مهم‌تر از همه، با شنیدن همین جمله کلیدی از کتاب راهنمای کارکرد قدم، جرقه‌ای در ذهنم زده شد. متوجه شدم که بهبودی، صرفاً یک تصمیم لحظه‌ای نیست، بلکه یک فرآیند مداوم است؛ فرآیندی که بر پایه اصول مشخصی بنا شده است.

شرکت در جلسات بهبودی، به خصوص در روزهای اول، برایم حکم لنگرگاهی را داشت که روح آشوب‌زده‌ام را در دریای پرتلاطم وسوسه‌ها و افکار مخربم، آرام نگه می‌داشت. در جلسات، نه تنها پیام امید را می‌شنیدم، بلکه شاهد زنده‌ای بودم بر اثبات این پیام که من تنها نیستم. دیدن اعضای که روزی شرایطشان چون من بود، اما اکنون با سربلندی از پاکی و بهبودی خود مشارکت می‌کردند، نیروی باورنکردنی به من می‌داد. با شرکت در هر جلسه، عهدی بود برای پاک ماندن که با خود،

در بهبودی‌ام ریشه‌دارتر می‌شدم. کمک به تازه‌واردان، درس بزرگی از فروتنی و خدمت بود. این کار به من آموخت که بهبودی یک سفر یک‌طرفه نیست؛ بلکه در بخشیدن و یاری رساندن است که خودم نیز بیشترین رشد را تجربه می‌کنم. هر تازه‌واردی که با پیام برنامه، مسیر درست را پیدا می‌کرد، مهر تأییدی بود بر استواری برنامه و دلیلی محکم برای حفظ آن می‌شد. این خدمت، به من یادآوری کرد که چرا در این برنامه هستم و چه مسئولیت مهمی بر دوش دارم.

وقتی حضور منظم در جلسات، ارتباط با راهنما و خدمت به تازه‌واردان به تار و پود زندگی‌ام تنیده شد، آن‌گاه بود که متوجه شدم نگرانی از دور شدن یا خارج شدن از برنامه کم‌کم رنگ باخت. این نگرانی‌ها، ریشه در ترس از تنهایی و ناتوانی من داشت؛ ترسی که برنامه معتادان گمنام، با ارائه رهنمودهای روحانی‌اش، آن را برطرف کرد.

اکنون، دیگر از طوفان‌های احتمالی زندگی نمی‌ترسم. می‌دانم که لنگرگاه جلسات، ستون استوار راهنمایی و پژواک خدمت به همنوعانم، همواره مرا در مسیر نگه خواهند داشت. بهبودی، دیگر یک دغدغه دائمی برای نجات یافتن نیست، بلکه یک روش جدیدی برای زندگی کردن بدون مصرف مواد مخدر است؛ روشی که در آغوش برنامه، با اطمینان به خداوند و با اتکا به یاری یکدیگر میسر می‌شود.

با خداوند و اصول برنامه بسستم؛ پیمانی که مرا از غرق شدن در اعتیاد نجات داد. شرکت منظم در جلسات، به مسیر زندگی‌ام شکل و شمایل جدیدی بخشید که پیش از آن وجود نداشت و این سبک زندگی، خود سد محکمی در برابر وسوسه‌ها و افکار بیمارگونه‌ام شد.

در کنار جلسات بهبودی، راهنمای من نیز نه تنها یک دوست، بلکه ستون استوار مسیر بهبودی‌ام بود. او از ورای تجربه‌های خود، مسیر پیش رو را برایم روشن می‌ساخت. تماس مداوم با او، به خصوص در لحظات تردید و وسوسه، به من کمک می‌کرد تا از دام افکار مخرب و خودفریبی‌های اعتیاد رها شوم. به مرور باور کردم که راهنمایم، همانند آینه‌ای است که نواقص مرا به من نشان می‌دهد، بدون آن‌که مرا قضاوت کند. او به من آموخت که چگونه قدم‌ها را کار کنم، چگونه با احساسات دشوارم روبرو شوم و چگونه در تماس بودن با برنامه را به یک اصل حیاتی در زندگی‌ام تبدیل کنم. این تماس، تنها یک وظیفه ساده نبود؛ بلکه یک ارتباط روحانی بود که مرا در مسیر بهبودی نگه داشت.

شاید در ابتدا، کمک به تازه‌واردان برایم کمی دشوار بود. اما هر بار که داستانی از رنج اعتیاد را از زبان عضو تازه‌واردی می‌شنیدم، انعکاسی از گذشته خودم را می‌دیدم. با شنیدن درد دل آن‌ها و به اشتراک گذاشتن تجربه‌هایم، نه تنها به آن‌ها امید می‌دادم، بلکه خودم نیز عمیقاً



بهبودی در عصر مجازی

(قسمت دوم)

مقاله



در بخش نخست، به بررسی مزایا و معایب فضای مجازی پرداختیم؛ امیدواریم مطالب ارائه شده برای شما اعضای عزیز انجمن معتمدان گمنام در مسیر بهبودی مفید واقع شده باشد. در این بخش نیز می‌خواهیم نگاهی دوباره و عمیق‌تر به این فضا داشته باشیم و آن را زیر ذره‌بین قرار دهیم.

همان‌گونه که می‌دانید، بیماری اعتیاد همراه با وابستگی‌هایی است که می‌تواند در درس‌های متعددی را برای بهبودی ما ایجاد کند. فضای مجازی نیز از این قاعده مستثنی نیست و ممکن است با ایجاد حواس‌پرتی، ما را کاملاً از فضای بهبودی دور سازد. یکی از نشانه‌های بارز «عدم سلامت عقل»، نداشتن تعادل و تناسب در رفتار است؛ وضعیتی که فرد را مجبور به زندگی در سایه اعتیاد و دیوانگی‌های ناشی از آن می‌کند.

فضای مجازی به شکلی چشم‌گیر بر ابعاد مختلف زندگی ما تأثیر گذاشته است. داشتن درکی صحیح از این فضا به ما کمک می‌کند تا از امکانات آن به نفع بهبودی خود بهره ببریم و هم‌زمان نسبت به خطرات و چالش‌های احتمالی آن آگاه باشیم. آگاهی از فرصت‌ها و تهدیدهای موجود در این عرصه، می‌تواند کیفیت بهبودی ما را ارتقا دهد؛ چراکه همان‌طور استفاده نادرست از آن ما را در معرض خطرها و سوءاستفاده‌ها قرار می‌دهد، استفاده درست نیز می‌تواند ابزاری قدرتمند باشد.

همان‌طور که پیش‌تر اشاره شد، اگرچه فضای مجازی مزایای فراوانی دارد، اما نمی‌توان از چالش‌ها و معایب آن چشم‌پوشی کرد. تأکید بر آگاهی از این تهدیدها، چراغ راهی برای استفاده صحیح از این فضا به نفع بهبودی ماست. از مهم‌ترین معایب فضای مجازی می‌توان به نقض حریم خصوصی و شکسته شدن اصل گمنامی، درگیر شدن با ایدی‌های فیک (که شناخت دقیقی از آنان نداریم)، ایجاد وابستگی، انزوای اجتماعی و دوری از جلسات بهبودی و ارتباطات واقعی، انتشار اطلاعات نادرست و دست‌دوم و شیوع اخبار کذب و جعلی اشاره نمود.

اکنون به چند راهکار کلیدی برای استفاده بهینه از این فضا می‌پردازیم:

۱. مدیریت زمان مصرف فضای مجازی
۲. ارتقای سطح آگاهی نسبت به استفاده صحیح

در فضای مجازی حاضر شوید، اما ناگهان متوجه شده‌اید ساعت‌ها از عمرتان در آن فضا سپری شده است. در چنین شرایطی، «مدیریت زمان» کلید اصلی استفاده درست از این فضا است.

همه ما به خوبی می‌دانیم که گروه‌های مجازی هرچند ممکن است در بهبودی ما موثر باشند، اما هرگز نمی‌توانند جایگزین حضور فیزیکی ما در جلسات خارج از فضای مجازی شوند. قرار گرفتن در گروه، خدمت کردن، وقت گذراندن با تازه‌واردان، دیدار با دوستان بهبودی و احساس ارزشمندی که از دیدار رو در رو تجربه می‌کنیم، موهبت‌هایی هستند که هیچ گروه مجازی قادر به ارائه آن‌ها نیست.

نباید فراموش کنیم که در انجمن معتمدان گمنام، این گروه‌ها هستند که نقش بسیار مهمی در رساندن پیام ایفا می‌کنند و ما نیز باید همواره بخشی از این چرخه برای رساندن پیام باشیم.

سخن آخر اینکه؛ در استفاده از فضای مجازی، خود ما هستیم که بر اساس تفکر و نگرشی مبتنی بر «بهبودی» یا «بیماری» تصمیم می‌گیریم. این موضوع بستگی به ذهنیت ما دارد که چگونه خود را در این فضا قرار دهیم و چه اهدافی را دنبال کنیم؛ اما باید هوشیار باشیم که فضای مجازی جای خود را در دنیای واقعی آن‌قدر باز نکند که ارتباط ما با واقعیت تحت تأثیر قرار گیرد. از این فضا باید در شرایط خاص و با برنامه‌ریزی استفاده نماییم.

۳. ارتباط مداوم با راهنما و دوستان بهبودی
۴. شرکت منظم در جلسات بهبودی و خدمت کردن

۵. حضور هدفمند در شبکه‌های اجتماعی و توجه به سرگرمی‌های جایگزین مناسب این موارد به ما کمک می‌کنند تا بهره‌وری بیشتری از فضای مجازی ببریم. ممکن است در نگاه اول، نیت ما از حضور در فضای مجازی، پیگیری بهبودی باشد؛ اما نباید فراموش کنیم که بیماری اعتیاد نیز دست روی دست نخواهد گذاشت. به همین دلیل، احتمال اینکه بیشتر درگیر جنبه‌های منفی این فضا شویم تا از فرصت‌های آن استفاده کنیم، وجود دارد. بنابراین باید هوشیار باشیم و به صورت هدفمند در این فضا حضور یابیم، به گونه‌ای که از انجام وظایف مهم زندگی غافل نشویم. اگر استفاده از فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی به شکل مدیریت شده و صحیح اتفاق نیفتد، می‌تواند در آینده خطرات جدی را متوجه ما و بهبودی‌مان سازد.

امروزه فضای پیرامون ما سرشار از اطلاعات درست و نادرست است. با ورود به فضای مجازی باید بدانیم تا چه اندازه در معرض خطرات رسانه‌های مختلف هستیم و چه برداشتی از آن‌ها داشته باشیم. شبکه‌های اجتماعی آن‌قدر وسیع و تأثیرگذار شده‌اند که ترک کامل آن‌ها تقریباً غیرممکن به نظر می‌رسد. شاید برای شما نیز پیش آمده باشد که قصد داشته‌اید برای مدت کوتاهی

ابره‌ای صورتی

◆ کیهان - تهران

«NA راهی برای زندگی‌ست، نه جایی برای زندگی.» این جمله از همان اوایل ورودم به انجمن به گوشم خورده است. اما مگر می‌شود در جلسات زندگی کرد؟ مگر NA مکان خاصی دارد که جای زندگی باشد؟ به مرور، مفهوم این جمله بیشتر برایم جا افتاد. معمولاً وقتی تازه وارد انجمن می‌شویم، هیجان زده هستیم و به قول معروف، روی ابرهای صورتی پرواز می‌کنیم. فکر می‌کنیم تنها مشکل مان که مواد مخدر بود، حل شده و الان دیگر هیچ مشکلی نداریم. به نوعی حق هم داریم؛ آن قدر تبعات اعتیاد فعال برایمان سنگین بوده که مشکلات عادی زندگی را فراموش کرده بودیم. اما این سرخوشی و هیجان، هرچه در بهبودی جلوتر می‌رویم، به تدریج کمرنگ‌تر می‌شود و بهبودی چهره واقعی‌تری به خود می‌گیرد. قدم‌های دوازده‌گانه ما را با خود واقعی‌مان و زندگی واقعی مواجه می‌نماید. بعضی از ما خیلی از این فرایند خوشحال نخواهیم شد و دل‌مان می‌خواهد روی ابرهای صورتی باقی بمانیم. ما از حضور کامل و فعال در زندگی واقعی سرباز می‌زنیم و با مشغول کردن خود به امور انجمن، خدمات و دوستان بهبودی، وقت‌مان را می‌گذرانیم. امثال این مشارکت‌ها به کرات در جلسات تکرار می‌شود: «من با آدم‌های بیرون نمی‌توانم ارتباط بگیرم و فقط همدردانم مرا می‌فهمند. من فقط خدمت، حالم را خوب می‌کند؛ خدمت، خدمت، خدمت.» ما دوست داریم روی ابرهای صورتی بمانیم...

در این مواقع، ما با فعالیت‌های خدماتی یا حضور در دوره‌های دوستان بهبودی، خود را فقط به NA مشغول می‌کنیم و از واقعیت زندگی فرار می‌کنیم. جالب این‌جاست که توجیهات ما هم به ظاهر خیلی قابل قبول و روحانی هستند. این‌که ما به جلسات می‌رویم و خدمت می‌کنیم، دلایل موجهی هستند؛ دلایل موجه، ولی غیر واقعی!

اما در واقعیت، ما می‌بایست به کمک آموزه‌های NA، بتوانیم هر چه زودتر وارد زندگی اجتماعی و چالش‌های آن شویم. به قول «چگونگی عملکرد»، ما هرچه



زودتر با مشکلات اجتماعی روزمره خود روبه‌رو شویم، به همان نسبت سریع‌تر می‌توانیم تبدیل به اعضای قابل قبول، مسئول و سازنده اجتماع خود شویم. بله، زندگی واقعی همیشه به شیرینی حضور در جلسات انجمن و خدمات نیست و فراز و نشیب بسیار دارد، اما تا در گوران سختی‌های زندگی قرار نگیریم، پختگی و رشد لازم را در بهبودی کسب نخواهیم کرد. تا با احساسات تلخ، رنج‌ها و ترس‌های خود چشم در چشم نشده و آن‌ها را تجربه نکنیم، بزرگ نمی‌شویم. تا زحمت صبح زود بیدار شدن و خستگی تا پاسی از روز کار کردن را به جان نخریم، درآمد کسب نخواهیم کرد. تا در روابط عاطفی وارد نشده و دردهای جان‌کاه ناشی از آن را به کمک راهنما یا مشاور پشت سر نگذاریم، نمی‌توانیم مهارت رابطه را بیاموزیم. یک ورزشکار تا دیسپلین حضور در باشگاه را نداشته باشد و درد ناشی از بلند کردن وزنه‌ها را نچشد، بدنش ساخته نمی‌شود. البته روبه‌رو شدن یک‌باره با تمامای عرصه‌ها و سختی‌های زندگی، کار ساده‌ای نیست. ما بایست به آرامی پای‌مان را روی زمین واقعیت بگذاریم. بسته به شرایط زندگی‌مان و با مشورت راهنما، هر یک از ما وارد عرصه‌هایی می‌شویم که بایست بشویم؛ عرصه‌هایی که برای ما اولویت دارند. بسیاری از ما بایست شغل داشته باشیم و اگر هم داریم، بایست در آن تجدیدنظر

کنیم یا جدی‌تر شویم. برخی دیگر با ادامه تحصیل شروع می‌کنند و برخی هم قبل از هر چیزی بایست به ترمیم روابط بپردازند. در هر صورت، بایست به تدریج مسئولیت‌های زندگی خود را بپذیریم و شروع به ترمیم گذشته و ساختن آینده نماییم. شروع کردن از «چگونه شروع کردن»، مهم‌تر است.

مهم نیست اولین مسئولیت‌هایی که بعد از پاکی می‌پذیریم تلخ باشند یا شیرین؛ مهم این است که برای انجام آن قدم اول را برداریم و در این مسیر کمک بگیریم و تنها نباشیم. همان‌گونه که قدم دوم ما می‌گوید، با کمک گرفتن از یک نیروی برتر، سلامت عقل طی فرایندی (و نه یک‌باره) به ما برمی‌گردد. از نشانه‌های مهم دیگر سلامت عقل، داشتن تناسب و تعادل است. ما بین فعالیت‌های بهبودی شخصی، شغلی، خانوادگی و اجتماعی تعادل برقرار می‌نماییم تا بتوانیم بهبودی را در همه جنبه‌های زندگی وارد نماییم. افراط در هر چیزی، حتی افراط در بهبودی، نیز نشانه بیماری است. ما نباید حتی در بهترین و مؤثرترین امور زندگی خود غرق شویم. چه در NA غرق شویم، چه در شغل، روابط یا هر چیز دیگر، فرقی نمی‌کند؛ نتیجه افراط یکسان است؛ باز ماندن از باقی قسمت‌های مهم زندگی و خسارت دیدن و خسارت زدن. حضور فعال اما متعادل در جریان زندگی، گاه بسیار دردناک است؛ در واقع این رنج‌ها، گنج‌های ما هستند. ما آن‌ها را می‌پذیریم و در آغوش می‌گیریم.

فراموش نکنیم که فقط بخشی از سهم گفته‌شده در قدم سوم، مربوط به حضور ما در انجمن می‌باشد، اما سهم اصلی ما این است: «زندگی واقعی را زندگی کردن.» زندگی برای هر کسی تعریف خود و تقسیم‌بندی خود را دارد، اما شاید زندگی و زیستن، خیلی شبیه به «پاک زیستن» و نه «پرواز بر فراز ابرهای صورتی» باشد. روابط، تحصیلات، پدر یا مادر بودن، خانواده، رفاقت، پول، بحران‌های روحی و عاطفی و...

◆
مهم نیست اولین مسئولیت‌هایی که بعد از پاکی می‌پذیریم تلخ باشند یا شیرین؛ مهم این است که برای انجام آن قدم اول را برداریم و در این مسیر کمک بگیریم و تنها نباشیم



بازگشت آگاهانه

✦ کامران - سمیرم

سلام، من کامران هستم. یک معتاد و به لطف خداوند و اصول برنامه معتادان گمنام حدود هفت سال است که پاکم. نزدیک به بیست سال پیش وارد انجمن معتادان گمنام شدم و به واسطه رعایت اصول برنامه بسیاری از ارزش‌هایی را که روزی به خاطر اعتیاد فعال از دست داده بودم، به زندگی‌ام بازگشت. اما در مقطع چهار سال پاک، احساس توانایی و بی‌تفاوتی آرام‌آرام مرا از جلسات بهبودی و برنامه دور کرد. معاشرت‌های بدون هدف، روابط دور از برنامه، شب‌نشینی‌ها، سفرها و سرگرمی‌هایی که جایگزین اصول برنامه شده بودند، مرا از مسیر بهبودی جدا کرد و در یازده سال پاک، دچار لغزش شدم.

لغزش برای من یک بازگشت ناگهانی به گذشته بود؛ انگار یک شبه همه دردها و آشفتگی‌های دوران مصرف برگشته باشند. چند سالی در لغزش بودم،



تمام امور زندگی به کار بگیرم و آن را گزینه‌ای انتخاب نکنم. در این بازگشت مجدد، انتخاب دوستان بهبودی که پیوسته با برنامه در ارتباط بودند، مشارکت در جلسات، کارکردن قدم‌ها و خدمت‌کردن، رمز ماندگاری من شد و در کنار این موارد یاد گرفتم عشقی را که از اعضا دریافت می‌کنم را به دیگران بدهم و گر نه آن را از دست خواهم داد.

افکار مخرب، به‌ویژه پایان دادن به زندگی‌ام، دائماً در ذهنم می‌چرخید، اما توان انجامش را نداشتم. در نهایت، وقتی مجدد به آخر خط رسیدم، دوباره به جلسات بهبودی برگشتم؛ چون هیچ راه دیگری برایم نمانده بود. وقتی دوباره شرکت در جلسات را شروع کردم و اصول برنامه را به کار گرفتم به این نتیجه رسیدم که پاک و بهبودی فرایندی است که باید به صورت روزانه آن را در

اکنون باورم این است که جلسات بهبودی، تنها مکانی برای پاک ماندن یا دوری از لغزش نیست؛ بلکه آن را مدرسه‌ای برای پاک‌زیستن می‌دانم. در این مسیر یاد گرفته‌ام که بهبودی یعنی روبه‌رو شدن آگاهانه با واقعیت‌های زندگی. رهنمودهای برنامه به من آموخت مسئولیت احساسات، رفتار و تصمیم‌هایم را بپذیرم، در سختی‌ها صبور باشم و در شادی‌ها سپاس‌گزار باشم. حالا وقتی با مشکلات روبه‌رو می‌شوم، سعی می‌کنم به جای انکار یا فرار از آن‌ها، از اصول برنامه، دعا، مشارکت و رهنمودهای راهنمایم استفاده کنم. زندگی بدون مصرف مواد مخدر برایم دیگر مانند میدان جنگ نیست، بلکه فرصتی برای رشد، پذیرش و خدمت به دیگران است. در پایان، پی‌بردم که اعتیاد، بیماری بسیار جدی و فرایند بهبودی، نیازمند جدیتی دوچندان می‌باشد.

گفتم چشم

✦ یدالله - بیرجند

اولین روزی که در جلسه بهبودی شرکت کردم احساس بسیار خوشایندی را تجربه کردم. آغوش گرم خوش‌آمدگو و استقبالی که از من شد باعث ماندگاری من در انجمن شد. آن روز با دوازده روز پاک و درد فراوان همراه با یکی از دوستانم در آن جلسه بهبودی شرکت کردم. به خاطر دارم در جلسه چیزی از مشارکت‌های اعضا درک نکردم، اما دردهایم در داخل جلسه و بعد از آن از بین رفت. پایان جلسه، وقتی خوش‌آمدگو کفش‌ها را جلو پای اعضا می‌گذاشت، برایم جاذبه‌ای بود. جالب‌تر این که کفش مرا هم جلوی من آورد و گفت: پیوش دوست همدردم و بعد دوباره مرا در آغوش گرفت و گفت؛ امیدوارم باز هم در جلسات ببینمت و همین طور شد. قدردان اعضای انجمن معتادان گمنام هستم



که با عشقی بی‌پایان مرا به مسیر پاک و بهبودی هدایت کردند. آن‌ها به من گفتند باید برای ادامه مسیر پاک و بهبودی راهنما داشته باشی. گفتم چشم. گفتند قدم‌ها را کار کن. گفتم چشم. گفتند خدمت کن. گفتم چشم. بعد از این‌که با قدم‌ها آشنا شدم، راهنمایم گفت رهجو بگیر. گفتم چشم و تا به امروز هم راهنما دارم، هم رهجو دارم، هم خدمت دارم و هم زندگی همراه با پاک و بهبودی را تجربه می‌کنم.

در این شانزده سالی که در انجمن معتادان گمنام هستم به تجربه دریافته‌ام که هر معتادی می‌تواند از فضای امن جلسات بهبودی استفاده کند و مواد مخدر مصرف نکند و با کارکرد قدم‌های دوازده‌گانه زندگی جدیدی را تجربه کند، فقط لازمه آن تمایل و تسلیم اصول ساده برنامه است. به قول

کتاب پایه؛ بهبودی با تسلیم شروع می‌شود و از آن نقطه به بعد به هر یک از ما یادآوری می‌شود که یک روز پاک، یک روز موفق است. به امید روزی که سایر معتادان در حال عذاب فرصت تجربه کردن زندگی پاک همراه با اصول انجمن معتادان گمنام را داشته باشند.

✦ محمد - بهشهر

بهبودی، سفری پر از فراز و نشیب است و آن چه برای آغاز این سفر و تداوم آن ضروری است، شوق بهبودی است. گرچه شاید در مقاطعی، بدون آن بتوانیم در انجمن بمانیم، اما اگر این شوق دوباره در ما زنده نشود، دیر یا زود عطای انجمن را به لقایش خواهیم بخشید.

ورطه ناامیدی و رکود، در کمین همه ماست و هرکس متناسب با نوع زندگی و چگونگی عملکردش، کم و بیش با آن روبرو می شود. اگر رویکرد درستی در مقابل آن اتخاذ شود، می توان از این تهدیدها فرصت ساخت و اغلب عبور از این دوران، ما را به سطح دیگری از بهبودی هدایت خواهد کرد.

ما اگر روشن بین باشیم و به جای بزرگ نمایی و غرق شدن در این باتلاق، در پی راه برون رفت از آن باشیم، قطعاً حمایت نیروی برتر و برنامه معتادان گمنام شامل حال ما خواهد شد و شوق بهبودی دوباره در ما احیا می شود. ما نباید فراموش کنیم که آسمان هرچه تاریک تر باشد، ستارگان پر نورتر خواهند بود و اگر ما به جای این که به پیش پای خود چشم بدوزیم و در تاریکی ها غوطه ور شویم، رو به آسمان کنیم، از مشاهده آن ها شگفت زده خواهیم شد و مسیر درست را خواهیم یافت. گاه ممکن است این شرایط بحرانی، محصول یک اتفاق دردناک باشد و گاه نیز به عملکرد ما بستگی دارد. اگر ما در پیگیری زندگی به روال برنامه، دچار اهمال، از خود خشنودی، تأسف به حال خود، غرور، تأیید طلبی، تلاش برای کامل بودن و... شویم، درگیر حالت مرگبار بی تفاوتی و بی حوصلگی می شویم؛ اما حتی در صورت مراقبت از بهبودی، گاه ممکن است در این دام گرفتار شویم، اگرچه دفعات، شدت و مدت آن به مراتب کمتر خواهد بود.

اما پرسش مهم این است که برای یافتن شوق مجدد و پررنگ تر شدن آن چه باید کرد؟

شوق بهبودی



نیست و منجر به آسیب می شود؛ مثل مواقعی که ما می خواهیم خدمتی را بدون انگیزه درست و به هر قیمت ممکن انجام دهیم. در کتاب روح سنت ها به این نکته اشاره شده است که؛ «فعالیت های ما اگر ریشه در اصول روحانی نداشته باشند، می توان گفت که خدمت هم نیستند.»

البته یکی از موارد بسیار مهم در ایجاد اشتیاق و تقویت آن، انجام خدمات مؤثر است. ما هرچه قدر نیت خیر را در خدمات مان پرورش دهیم، پاداش روحانی محصول آن را دریافت خواهیم کرد که یکی از این هدایا، اشتیاق بیشتر به ادامه مسیر است. خدمت مؤثر موجب احساس تعلق بیشتر، نشاط روحانی پررنگ تر و اشتیاق روزافزون نسبت به بهبودی در ما خواهد شد. یکی دیگر از راه های مراقبت از شوق بهبودی، به کارگیری قدم ها، از جمله قدم دهم است. ما اغلب فراموش می کنیم نوشتن از قدم ها، حضور در جلسات قدم و یادگیری تمام دانش موجود درباره قدم ها، موجب بهبودی نمی شود؛ بلکه تنها با به کارگیری آن ها می توانیم از موهبت بهبودی بهره مند شویم. اگر ما به دانش و گفته های مان عمل نکنیم، دیر یا زود گرفتار رکود و دلسردی خواهیم شد.

عملکرد مؤثر ما، موجب بهره مندی از ثمرات بهبودی خواهد شد که در

مهم ترین مسئله این است که دوباره به جلسات برگردیم و یا کیفیت حضور و شرکت مان را در آن بهبود ببخشیم. در کتاب پاک زیستن آمده است؛ «زنده کردن مجدد بهبودی مان خیلی هم سخت نیست؛ باید به دنبال اشتیاق باشیم و آن را تقویت کنیم. قسمت سخت آن، پیدا کردن تمایل جهت اقدام است تا علی رغم بی تفاوتی، بتوانیم گوشی تلفن را برداریم یا به جلسه برویم. همیشه یک جادوی خاص و نیروی درمان گر در جلسات وجود دارد که وقتی حال بد، کورمان کرده است، نمی توانیم آن را ببینیم.»

مطابق آن چه در این بند از کتاب و چند قسمت دیگر از نشریات می خوانیم، کارکرد «تمایل» یا «اشتیاق» متفاوت است. اشتیاق، نیرویی انگیزه بخش است که موجب پیگیری بهبودی با رغبت و علاقه مندی می شود؛ اما تمایل، اقدام علی رغم هر احساس و شرایطی است و به نوعی، تظاهر به داشتن میل به حساب می آید که در نهایت منجر به اشتیاق می شود. البته «بدل اعتیادی» اشتیاق هم وجود دارد که بیماری اعتیاد آن را به ماقالب می کند و آن، وسوسه داشتن نسبت به امری به ظاهر موجه است. در چنین مواردی، گرایش به استفاده از ابزار و اصول بهبودی با نیت و انگیزه های بیمارگونه وجود دارد که اغلب تناسب و تعادل در آن

پررنگ شدن شوق ما اثرگذار است. اگر درختی هیچ گونه ثمر و بهره ای نداشته باشد، باغبان زحمت مراقبت از آن را به خود خواهد داد و در نهایت قید آن را خواهد زد. از دیگر موارد مهم، حضور و شرکت فعالانه در انجمن است. علاوه بر مشارکت در جلسات و خدمات، حضور در رویدادهای مرتبط مانند همایش ها، کارگاه های آموزشی و... رغبت ما را بیشتر خواهد کرد. حتی اگر گاهی در شرایط خاص، دسترسی به جلسات برای مان میسر نبود، حتماً باید در پی راه هایی برای زنده نگه داشتن این شعله های زندگی بخش باشیم؛ برای مثال، جلسات قدم و کتاب خوانی را جدی تر بگیریم یا از نشریات، دوستان بهبودی، راهنما و... بهره بیشتری ببریم تا دوباره دسترسی به جلسات بهبودی برای مان فراهم شود.

ارتباط مؤثر ما با دیگر اعضای برنامه و خداوند نیز یکی دیگر از موارد مهمی است که باید به آن توجه داشته باشیم. اگر روابط ما بر پایه عشق و پذیرش نباشد، برای ما چالش هایی ایجاد خواهد کرد که موجب دلسردی و انفعال ما در انجمن می شود. همان طور که ما برخی از اعضا را دوست داریم، نیاز است برخی دیگر را بپذیریم تا بهبودی مان تداوم پیدا کند. ارتباط با تازه واردان و خدمت به آن ها، شوق آفرین و نشاط انگیز است و خلأ روحانی ما را به بهترین شکل کمرنگ خواهد کرد.

ارتقاء رابطه آگاهانه با خداوند، ضامن تقویت شوق ماست. همان گونه که لباس دوران کودکی ما اکنون برای ما کاربردی ندارد، رابطه آگاهانه ما در مقاطع مختلف بهبودی، اگر ارتقاء نیابد، پاسخگوی نیازهای روحانی ما نخواهد بود.

در پایان، همیشه باید به این نکته توجه کنیم که اگر خواهان اشتیاق به بهبودی هستیم، باید آن را به دیگران هدیه کنیم. بدون تردید، کمک به ایجاد اشتیاق و تقویت آن در دیگران، ما را به ادامه این سفر مشتاق تر خواهد کرد.



۱. عمو رحیم، امروز داشتم نشریات انجمن رو می‌خوندم، یه جا نوشته بود اتحاد در معتادان گمنام **اجبار**! خب این یعنی چی؟ من فکر می‌کردم اینجا همه چی تمایلیه، چرا **اجبار**؟

سوال قشنگیه نویدجان. ببین، کلمه "اجبار" اینجا با اون چیزی که تو دنیای بیرون دیدی فرق داره اینجا همه ما با در کنار هم بودن، اتحاد رو برای حفظ پاکی و بهبودی مون به الزام می‌دونیم، همین

۲. یعنی چی؟ مگه نمی‌شه تنهایی هم پاک موند؟

ببین عزیزم، بیماری ما استاد انزوا، خودفریبی و تک‌رویه. هر وقت تنها باشیم، شکست می‌خوریم. اتحاد، یعنی دست از خودمحروری برداریم تا بتونیم در برابر قدرت وسوسه، ما باشیم، نه یه **من** تنها و شکستنده.

۳. خب متوجه شدم که با هم بودن خوبه، ولی **اجبار**؟ این کلمه منو می‌ترسونه.

نترس. تو انجمن اتحاد اجباره، چون بدون اون، ساختار انجمن فرو می‌ریزه. اگه هر کسی بخواد ساز خودش رو بزنه، پیام بهبودی گم می‌شه. پس ما **متحد** می‌شیم تا پیام برنامه سالم به دست یه معتاد دیگه برسه.

۴. پس یعنی اگه ما با هم متحد نباشیم، پیام ما به دست معتادان دیگه نمی‌رسه؟

دقیقاً، اتحاد یعنی هم‌مسیر بودن. وقتی تو اتحاد رو حفظ می‌کنی، یعنی داری به اصول روحانی مثل فروتنی و تسلیم عمل می‌کنی. تو در واقع به اون خودخواهی قدیمی اعتیادت، نه میگی و به جمع بهبودی **بله** میگی.

۵. حالا فهمیدم! یعنی اتحاد برای اینه که من یاد بگیرم از خودم پیام بیرون و بخشی از یک چیز بزرگتر باشم.

آفرین! این همون **اتحاد** روحانیه. ما متحد می‌شیم تا زیر سایه اصول برنامه، به جای جنگیدن با همدیگه، برای نجات همدیگه تلاش کنیم. این اجبار قلبی، همون چیزیه که بهمون آزادی واقعی میده.

۶. واقعاً ممنونم عمو. انگار این **اجبار**، یه جور مراقبه.

دقیقاً همینه! وقتی کنار هم باشیم، دیگه هیچ‌کس تو این مسیر زیبا، تنها نمی‌مونه. «**اتحاد قدرت ماست**». خوشحالم که داری این حقیقت رو حس می‌کنی.

اتحاد، یکنواختی نیست. اتحاد از این حقیقت نشأت می‌گیرد که ما برای بهبودی و کمک به پاک ماندن دیگران، وحدت هدف داریم.

(کتاب فقط برای امروز)

بستر بهبودی من



♦ دیوام - کالیفرنیا

سلام به دوستان عزیزم در انجمن معتادان گمنام ایران. من دیوام هستم یک معتاد. می‌خواهم تجربه بهبودی‌ام و نقش حیاتی بیان احساسات در مسیر بهبودی را با شما همدردانم در ایران به اشتراک بگذارم. گاهی اوقات این سوال در ذهن من شکل می‌گیرد که آیا واقعاً بیان و نوشتن درباره احساسات‌مان به بهبودی‌ام کمک می‌کند؟ اصلاً بهبودی برای من چه مفهومی دارد؟ آیا بهبودی به معنای پذیرش کامل و آمادگی برای تجربه تمام احساسات و عواطف است؟

احساساتی که گاهی مثل خوره روحم را می‌خراشند، اندوه و تنهایی که چون آتشفشانی درونم فوران می‌کند و چون گردبادی روزه‌کشان به دنبال راهی برای گریز است. آیا نوشتن می‌تواند غبار این طوفان‌های بنیان‌کن را از جلوی چشمانم کنار بزند؟ این عواطف، این دریاچه‌هایی که به سوی عشق گشوده شده‌اند، اشک‌هایی که چون جویباری از گونه‌هایم جاری می‌شود و قطره قطره رازهای درونم را فاش می‌سازد.

تا کجا باید رازهای درونم را با دیگران در میان بگذارم؟ برای آرام کردن این تندبادهایی که قلب مجروحم را به هم می‌کوبند، تا چه حد باید خود را آشکار سازم؟ تا چه حد باید آن‌چه را در درونم می‌گذرد، بیان کنم؟ بهبودی عاطفی واقعاً به چه معناست؟ آیا بیان و نوشتن درباره احساساتم، ضامن پاکی و بهبودی من است؟

در این لحظات، گاهی احساس می‌کنم چاره دیگری ندارم. من احساس می‌کنم، درد می‌کشم، عشق می‌ورزم و متنفر می‌شوم. اما مهم‌تر از همه، من اکنون دارم می‌نویسم. احساس می‌کنم و خداوند را شکرگزارم برای این ندای خلاقانه، ندایی

که برای بهبودی‌ام به آن نیاز دارم. کشف این‌ند و تجلی آن در قالب کلمات رهایی‌بخش، به من امکان می‌دهد تا انسان باشم و سفری به درون خود آغاز کنم؛ سفری به وادی تمام احساسات و عواطف.

بیان احساساتم به هر شکلی که باشد، مرا در گذر از طوفان‌های عاطفی زندگی یاری می‌دهد و باعث می‌شود طعم واقعی زندگی را بچشم. بدون این محمل، بدون این خودبیانگری و این ندای من شهادت تجربه زندگی را نداشته‌ام. بدون آن، انفجارهای عاطفی درون من انباشته می‌شوند، آن قدر که می‌ترسم یک احساس دیگر، یک انفجار دیگر، مرا نابود کند. در چنین شرایطی، ناچار خواهم بود از زندگی کناره بگیرم، مگر اینکه بتوانم در برابر آن احساس کشنده از خود محافظت کنم.

اما من به واسطه رهنمودهای برنامه یاد گرفتم که بنویسم، مشارکت کنم و این



بیان احساساتم به هر شکلی که باشد، مرا در گذر از طوفان‌های عاطفی زندگی یاری می‌دهد و باعث می‌شود طعم واقعی زندگی را بچشم

فشار احساسات ناخوشایند را تخلیه کنم تا در درونم جایی برای احساسات خوشایند آماده شود. همان‌طور که در راهنمای کارکرد قدم آموخته‌ایم، پذیرش احساسات و بیان صادقانه آن‌ها، حتی اگر دردناک باشند، بخشی حیاتی از روند بهبودی است. این به ما کمک می‌کند تا با خودمان و دیگران صادق باشیم، ریشه‌های اعتیادمان را بهتر درک کنیم و با اتکا به نیروی برتر، راهی برای کنار آمدن با این عواطف بیابیم. نوشتن و مشارکت، ابزارهایی قدرتمند در دستان ما هستند تا از انباشتگی احساسی که می‌تواند منجر به بازگشت به مصرف شود، جلوگیری کنیم و فضایی برای رشد و دگرگونی فراهم آوریم. من بیشتر و بیشتر در این مکاشفه شگفت‌انگیز زندگی می‌کنم، زیرا ندای درونم را در صدای بهبودی یافته‌ام که به من می‌گوید: احساسات را بنویس و مشارکت کن.

اسامی دوستانی که برای مجله پیام بهبودی نامه ارسال کرده‌اند:

مرتضی. تهران- حسن. قوچان- صادق. سرآسیاب. ملارد- صادق. دهستان لیوان- داود. خ. زاهدشهر. فارس- حسام. ابرکوه. یزد- مهدی. مشهد- علی. ص. درچه. اصفهان- مازیار. ر. اندیمشک- مهدی. سیرجان- جواد. بیجار. کردستان- ناجی. س. خرمشهر- هدایت. بافق. یزد- محمد. دامغان- اصغر. ب. کاشان- رضا. روستای ابراهیم‌آباد- جابر. ص. گرگان. نیما. نور- کیهان. تهران- سعید. تهران- رامین. ساری. مریم. زهرا. تهران- کاوه. شیراز- محمد. بهشهر- محمد. کرمان- عمران. بافق. یزد- دیوام - کالیفرنیا آمریکا- رضا. ابرکوه. یزد- حامد. سیرجان- مهدی. زنجان - بهرام. م. فارس- علی. کاشمر- محمد. الف. مشهد-

از کلیه عزیزانی که برای ما نامه ارسال کرده‌اند سپاس‌گزاریم. با توجه به محدود بودن ظرفیت مجله در هر شماره این امکان وجود دارد که در شماره‌های بعدی از تجارب ارزنده شما استفاده شود. با ما همراه باشید.



من آغاز کردم پایان را...

✦ حسین - بهبهان

جایی که جسم و روحم را به چالش کشید، آغاز فروپاشی دیوارهای اعتیاد بود و آن شرایط سخت باعث شد تسلیم اصول برنامه شوم. وقتی از بازداشتگاه وارد زندان شدم در روز سیزدهم پاکی ام در جلسات خودجوش زندان شرکت کردم و مسئولیت پذیرایی جلسه را پذیرفتم. نام گروه خودجوش داخل زندان «آزادان در بند» بود، نامی که آغاز پایان بدبختی‌هایم را نوید می‌داد و احساس خوشایندی را از این نام دریافت می‌کردم.

حدود یازده ماه باقی‌مانده از دوران محکومیت‌ام را توام با پاکی طی می‌کردم، اما روح من در جلسات، در خدمتگزاری و تجربیات حامل پیام از پیام‌رسانانی که هر بار به زندان می‌آمدند، جان می‌گرفت. من در دل، عهدهی بستم: روزی من نیز چون آنان، پیام‌رسان پیام

«من آغاز کردم پایان را...» این جمله، سرآغاز سرگذشتی است که آن را با تمام وجود زیسته‌ام. پنج سال سخت، پنج سال پشت میله‌های زندان، نتیجه وفای اعتیاد و مصرف مواد مخدر به وعده نابودگرش بود. روزهایی که در زندان، با حضور پیام‌رسانان معتادان گمنام و شرکت در جلسات خودجوش، برای مدتی پاک می‌ماندم؛ اما به محض رسیدن مرخصی، افکار اعتیادی و بیمارگونه دوباره به سراغم می‌آمد و با ارتکاب جرمی جدید، به همان دنیای سرد و بی‌روح زندان بازمی‌گشتم. این چرخه معیوب، پنج سال تمام، مرا در خود بلعید؛ تا جایی که دیگر توانی برایم باقی نمانده بود.

دستگیری آخرم، متفاوت بود. ده روز سخت خماری در بازداشتگاه،



امید معتادان گمنام خواهم شد. بالاخره روز آزادی فرا رسید. بدون هیچ همراهی یا کسی که منتظرم باشد، اما من با هدفی روشن در دل، از زندان خارج شدم. همان شب، در اولین جلسه بهبودی، با صدایی لرزان اما مصمم، اشتیاقم را برای خدمت در گروه مشارکت کردم. پس از مدتی راهنما گرفتم و کارکرد قدم‌ها را شروع کردم. خدمت‌ها را یکی پس از دیگری پذیرفتم و به مرور سنت‌ها و مفاهیم خدماتی را با راهنمایم کار کردم. تا این‌که پس از چهار سال پاکی

و طی کردن آموزش بایدها و نبایدهای کمیته H&A به عنوان یک پیام‌رسان در مراکز مختلف، پیام انجمن معتادان گمنام را به سایر همدردانم منتقل و احساس خوشایندی را تجربه می‌کردم اکنون هم به لطف خداوند و اصول ساده برنامه به عنوان خدمتگذار انجمن در حال خدمت هستم و به زودی هفتمین سالگرد پاکی خود را جشن می‌گیرم و مصمم هستم تا با تکیه بر اصول، کمک خداوند و خدمت، مسیر پاکی و بهبودی خود را ادامه دهم و پیام انجمن را به سایر همدردانم ارائه دهم.

NA آمد

✦ مهدی - کرج

به خاطر دارم روزهای سختی در دوران کودکی داشتم. به خاطر ناملایمات و شرایط خانوادگی، از همان ابتدا در ناامنی بزرگ شدم. ترس را تجربه کردم، ناصادقی، نامهربانی، ناسازگاری و الگوهای خیابانی را آموختم و زندگی‌ام توام با مصرف مواد مخدر و احساسات و رفتارهای ناسالم پر شده بود. در واقع، من یک مصرف‌کننده بودم و به دنبال راهی بودم برای رهایی از باتلاقی که در آن گرفتار شده بودم. اما هر چه بیشتر تقلا می‌کردم، بیشتر در آن فرو می‌رفتم. تا این‌که به مصرف نوعی مواد مخدر رسیدم که فکر می‌کردم، می‌تواند موقتاً مرا از سردرگمی نجات دهد. برای مدتی کوتاه، همه چیز خوب پیش رفت؛ اما کم‌کم شغل، اعتبار، دوستان و عزیزانم را از دست دادم. زندگی‌ام آشفته‌تر شد و باتلاقی عمیق‌تر را تجربه کردم. در نهایت، از روی ناچاری به خرید و فروش مواد مخدر روی آوردم. نتیجه‌اش محکوم به اعدام و بیست سال زندان شدم. پنج سال کامل زیر حکم اعدام بودم تا این‌که به لطف خدا، حکم اعدام شکست و سیزده سال زندان را پشت سر گذاشتم. ده سال اول را با ناامیدی مطلق گذراندم و از یک زندان به زندان دیگر منتقل می‌شدم.



تا این‌که روزی، پیام عشق و امید انجمن معتادان گمنام را توسط دوستی در زندان دریافت کردم. با تردید به جلسه خودجوش داخل زندان رفتم و با چهار نفر از اعضا آشنا شدم. در همان جلسه، وقتی گفتم؛ مهدی هستم یک معتاد، برای اولین بار طعم آزادی را چشیدم و احساس خوشایندی را تجربه کردم.

از همان روزهای نخست، راهنمایی را انتخاب کردم که با یک کتاب و چند پمفلت جلسات کارکرد قدم را برگزار می‌کرد. آن زمان در زندان، جلسه رسمی وجود نداشت و H&A هنوز اجازه ورود به زندان را نداشت. ما با تمام سختی‌ها، جلسات را خودجوش برگزار می‌کردیم، با راهنما قدم کار می‌کردیم و سعی می‌کردیم پیام انجمن معتادان گمنام را به سایر معتادان برسانیم.

با تلفن، از اعضای بیرون تجربه می‌گرفتیم تا در مسیر بهبودی بمانیم. تا این‌که تفاهم‌نامه‌ای بین انجمن معتادان گمنام و سازمان زندان‌ها نوشته شد و پیام‌رسانان کمیته H&A از تهران وارد زندان شدند. آن روز، من به عنوان رابط زندان و H&A، خدمتی جدید را آغاز کردم. این خدمت هفت سال در زندان‌های مختلف ادامه داشت و جلسات بهبودی را رها نکردم.

تجربه این خدمات و کارکرد قدم‌ها، باعث رشد معنوی و روحانی من شد. اکنون که این نامه را می‌نویسم، بیرون از زندان هستم و به لطف خداوند و اصول ساده انجمن، هجده سال است که پاکم. همچنان خدمتگذار کمیته H&A هستم و کارهایی که روزی به سختی انجام می‌دادم، حالا با عشق انجام می‌دهم. اولین نامه‌ام در مجله پیام بهبودی در سال ۱۳۸۶ منتشر شد و آن قدر خوشحال شدم که انگیزه‌ای برای ادامه خدمت شد. بعد در سال‌های ۱۳۸۸ و ۱۳۹۲ مطالب بعدی را نوشتم. در حال حاضر که بیرون از زندانم، باور دارم؛ من مرده بودم و توسط اصول روحانی برنامه زنده شدم. NA آمد و به من زندگی‌ای داد که سال‌ها به دنبالش بودم؛ زندگی بدون مصرف مواد مخدر. من هم مانند بسیاری از همدردانم، سختی‌های زیادی کشیده‌ام. آن سختی‌ها بخشی از زندگی معتادگونه‌ام بودند، اما امروز خوشحالم که عاقبت به خیر شد.

قدم یازدهم

ارتقاء رابطه روحانی، یافتن قدرت اجرای اراده خداوند و زندگی بر مبنای اصول روحانی

ما از راه دعا و مراقبه خواهان ارتقاء رابطه آگاهانه خود با خداوند، بدان گونه که او را درک می‌کردیم شده و فقط جویای آگاهی از اراده او برای خود و قدرت اجرایش شدیم.



در مسیر بهبودی، قدم یازدهم انجمن معتادان گمنام دریچه‌ای به سوی عمق بخشیدن به تجربه روحانی و یافتن آرامش و قدرت درونی می‌گشاید.

ده قدم نخست برنامه، بستری اساسی برای ورود به قدم یازدهم فراهم می‌کنند. در این مراحل، ما با صداقت و شجاعت به بررسی نواقص شخصیتی خود پرداخته، ضعف‌های مان را پذیرفته و با پذیرش بیماری اعتیاد، خود را تسلیم نیروی برتر کرده‌ایم. این تسلیم و پذیرش، آغازگر تحولی روحانی است که میل به دعا و مراقبه و ارتباط آگاهانه با خداوند را در ما زنده می‌کند. بسیاری از اعضا بیان می‌کنند که با طی کردن ده قدم اول، زندگی معنای عمیق‌تری یافته و احساس می‌کنند که در آستانه درک عمیق‌تری از بهبودی قرار گرفته‌اند.

نکته شگفت‌انگیز قدم یازدهم این است که با تسلیم بیشتر، قدرت بیشتری به دست می‌آوریم. این پارادوکس، یکی از رموز برنامه است. وقتی زمام امور را به خداوند می‌سپاریم و اراده او را بر اراده خود مقدم می‌داریم، دیگر بار سنگین کنترل همه‌چیز بر دوش ما نیست. این رهایی، فضایی برای رشد کیفیت بهبودی فراهم می‌آورد.

در قدم یازدهم با واژه‌ای به نام دعا و مراقبه آشنا می‌شویم. دعا، در حقیقت، به اشتراک گذاشتن مسائل و درونیات ما با نیروی برتر است. در فرآیند دعا، گاه اتفاقات خارق‌العاده‌ای رخ می‌دهد؛ موانع برطرف شده، راه‌ها گشوده شده و انرژی لازم برای انجام اموری فراتر از ظرفیت خود را می‌یابیم. دعا و تسلیم

روزانه، همراه با حفظ و تمديد ایمان، قدرتی نامحدود به ما می‌بخشد. برای برخی، دعا یعنی درخواست کمک از خداوند و مراقبه، انتظار برای دریافت پاسخ است. ما می‌آموزیم که در دعاهايمان، با احتیاط بیشتری خواسته‌های خاص خود را مطرح کنیم. اولویت اصلی ما در دعا، این است که اراده خداوند را بشناسیم و قدرت اجرای آن را دریافت کنیم. در مواردی، اراده او به قدری واضح و آشکار می‌شود که تشخیص آن برای مان آسان است. اما در مواردی دیگر، خودمحوری ما مانع از درک صحیح اراده خداوند شده و پذیرش آن نیازمند تسلیم مجدد است.

دعا کردن برای رهایی از عوامل منحرف‌کننده، کیفیت دعای ما را بهبود می‌بخشد و این تفاوت به وضوح احساس می‌شود. دعا، مانند هر مهارت دیگری، نیازمند تمرین و پشتکار است. از طریق دعا، ما به دنبال ارتقاء آگاهی خود نسبت به اراده خداوند هستیم و با مراقبه، این رابطه را برقرار کرده و از آن مراقبت می‌کنیم.

در سکوت لحظات مراقبه، اراده خداوند بر ما روشن می‌شود. ساکت کردن افکار مشغول از طریق مراقبه، آرامشی درونی به همراه دارد و ما را با نیروی برتر درون مان پیوند می‌زند. دلیل اصلی مراقبه، دشواری (و گاه محال بودن) برقراری ارتباط با خداوند در هیاهوی افکار روزمره است. لازم است افکار معمولی ساکت شوند تا بتوانیم پیشرفت کنیم. هدف تمرینات مقدماتی مراقبه، ساکت کردن ذهن است؛ باید اجازه دهیم افکاری که به ذهن مان خطور می‌کنند، به‌طور

طبیعی از بین بروند. هنگامی که بخش مراقبه قدم یازدهم به یک واقعیت درونی تبدیل شود، به تدریج از بند افکار مزاحم رها خواهیم شد.

در حالت تسلیم و فروتنی، این قدم را به صورت مرتب تکرار و تمرین می‌کنیم تا هدیه آگاهی و قدرت را از خدایی که خود درک کرده‌ایم، دریافت نماییم. بدون انجام مستمر این قدم، احتمال رسیدن به یک بیداری روحانی عمیق، بسیار کم‌رنگ شده و رعایت اصول روحانی در زندگی ما میسر نخواهد شد. همچنین، قادر نخواهیم بود تا پیام مؤثر بهبودی را به دیگران منتقل کنیم. طبق اصول روحانی، ما باید برای حفظ آنچه که در معتادان گمنام به ما داده شده است، آن را به دیگران نیز ببخشیم. هنگامی که ما برای پاک ماندن دیگران تلاش می‌کنیم، از منافع ثروت روحانی خود بهره‌مند می‌شویم. ما باید

آنچه را که به رایگان و با سپاس به ما داده شده است، به رایگان و با سپاس به دیگران نیز منتقل کنیم. این بخشش و خدمت، نه تنها به گیرنده کمک می‌کند، بلکه بهبودی خود ما را نیز عمیق‌تر و پایدارتر می‌سازد.

قدم یازدهم، گامی حیاتی در جهت حفظ و ارتقاء حالت روحانی ماست. این قدم، با تکیه بر دعا و مراقبه، ارتباط آگاهانه ما را با نیروی برتر تعمیق بخشیده و قدرت لازم برای اجرای اراده او را در ما فراهم می‌آورد. با پیروی از یک روال روحانی معقول، تکرار مداوم این قدم، جبران اشتباهات و بخشش بی‌منت به دیگران، از افکار و رفتارهای معتادگونه سابق رها شده و به آرامشی بی‌سابقه دست می‌یابیم. این همان سفری است که زندگی را معنایی عمیق‌تر می‌بخشد و ما را در مسیر بهبودی پایدار و رشد نامحدود هدایت می‌کند.



می‌شه این مجله رو بردارم؟

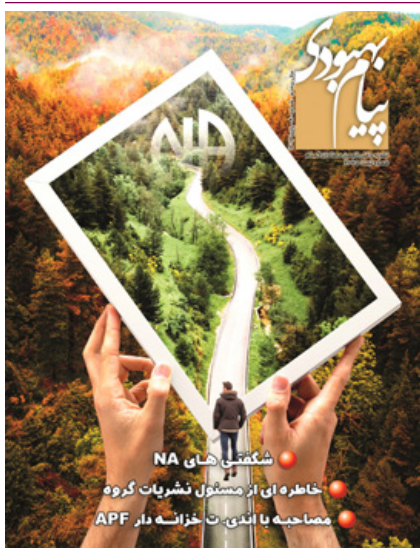
✦ محسن - زیباکنار

به خاطر دارم سال ۱۳۹۲ به خاطر مصرف مواد مخدر، آن‌قدر اوضاع روحی و روانی‌ام آشفته شده بود که خانواده‌ام ناچار شدند مرا به یکی از مراکز ترک اعتیاد ببرند. پس از ترخیص، مدتی پاک ماندم و با شرکت در جلسات بهبودی، آشنایی با اعضای انجمن و کارکرد قدم‌ها، حال و روز بهتری پیدا کردم. اما پس از مدتی دوباره غرور و افکار بیمارگونه سراغم آمد و فکر کردم دیگر نیازی به شرکت در جلسات بهبودی ندارم. اصول برنامه و توصیه‌های دوستان بهبودی را جدی نگرفتم و با مصرف الکل، لغزش کردم و دوباره به مصرف مواد مخدر برگشتم و شش سال کابوس‌وار گرفتار مصرف و اعتیاد بودم. در دوران لغزش، گاهی با احساس پشیمانی و افسوس، یاد حرف‌های دوستان بهبودی می‌افتادم. این‌که چه‌طور با رعایت نکردن اصول برنامه دوباره به روزهای پر از درد و رنج اعتیاد برگشتم.

کاملاً از جلسات و دوستان بهبودی فاصله گرفته بودم و تنها و منزوی شده بودم. فقط برای دریافت دارو به مرکز درمانی محله‌مان می‌رفتم و به خانه برمی‌گشتم. سال آخر دوران اعتیادم وقتی یک روز برای گرفتن دارو به مرکز درمانی رفتم، چشمم به مجله پیام بهبودی که

روی میز گذاشته بود، افتاد. از مسئول آن‌جا پرسیدم؛ می‌شه این مجله رو بردارم؟ او با احترام گفت؛ بله، حتماً. مجله پیام بهبودی را با خودم به خانه بردم و با اشک و حالی آشفته صفحات و تجربیات اعضا را که توام با پیام و امید بود، مطالعه کردم. آن روز با مطالعه مجله پیام بهبودی امیدی نویافته در دلم زنده شد و تصمیم گرفتم دوباره در جلسات بهبودی شرکت کنم. چون دیگر اختیار زندگی‌ام به طور کامل از دستم خارج شده بود و راهی برای نجات خود پیدا نمی‌کردم.

بالاخره شماره یکی از دوستان بهبودی را پیدا کردم و با او تماس گرفتم و گفتم چند روزی است که در خانه‌ام و پاکم، کمکم کنید تا دوباره بتوانم در جلسات بهبودی شرکت کنم. چند نفر از دوستان بهبودی با ماشین به درب منزل آمدند و مرا با گرمی تا جلسه بهبودی همراهی کردند. با احساس ترس و خجالت وارد جلسه شدم. وقتی مشارکت کردم و گفتم؛ من لغزش کردم، انتظار داشتم قضاوت شوم، اما اعضا با عشق و محبت با من همدلی و همدردی کردند و به من خوش آمد گفتند. بعد از مدتی دوباره راهنما گرفتم و کارکرد قدم‌ها را شروع کردم و هر روز در جلسات بهبودی شرکت کردم، به مرور متوجه شدم



که بهبودی یک مسیر است، نه یک مقصد. پی بردم که در برنامه معتادان گمنام لغزش خجالت ندارد، برنگشتن خجالت دارد. اکنون متوجه شده‌ام که راه جلوگیری از لغزش، رعایت رهنمودهای برنامه و کارکرد قدم‌ها است. در شروع فصل بهار، جشن شش سال پاک‌ی‌ام را گرفتم و با تمام وجود، خدا را بابت هدیه بی‌نظیر پاک‌ی و بازگشت مجدد به جلسات بهبودی، شکرگزارم.

در پایان از همدردانم در سراسر ایران سپاسگزارم که با انتشار تجربیات حامل امید، از طریق مجله پیام بهبودی، به من نوعی یادآوری می‌کنند که لغزش پایان راه نیست و پاک‌ی و بهبودی در هر شرایطی ممکن است.

عشق و تجربه

خودم، بلکه شرکت‌کنندگان هم احساس خوبی داشتند و خودم نیز انرژی خاص و احساسات خوشایندی را تجربه کردم. به خودم گفتم ای کاش این جلسه قدم را چند سال پیش برگزار می‌کردم و چرا همیشه ترس مانع شده بود که این کار را به تعویق بیندازم. خیلی خوشحالم از این‌که بالاخره توانستم عشق و تجربه‌ای که از دیگر اعضا دریافت کرده‌ام را در اختیار همدردانم بگذارم. به لطف خدا اکنون در حال کارکرد سؤالات قدم اول هستیم.

در پایان به گفته کتاب پاک زیستن؛ یک راهنما، ابزاری است برای فراهم آوردن فرصت تغییر در نوع ایجاد ارتباط ما با دیگران، رابطه راهنما و رهجو می‌تواند پایه و اساس تمام روابط ما در بهبودی باشد. امیدوارم راهنمای خوبی برای همدردانم باشم و نسبت به تعهد پایبند بمانم.

دوران بهبودی برایم به یک مشکل تبدیل شده بود. اعتماد به نفس کافی برای راهنما شدن نداشتم و فکر می‌کردم نمی‌توانم عضایی که در مسیر بهبودی همراه من هستند را راهنمایی کنم. این ترس همیشه مانع انجام این کار می‌شد.

اما پس از گرفتن تجربه از اعضا و با کمک خداوند، یک روز در جلسه بهبودی مشارکت کردم که من یک جلسه کارکرد قدم را شروع کرده‌ام و هر کس تمایل دارد می‌تواند برای کارکرد قدم‌ها در این جلسه شرکت کند. بعد از آن مشارکت به لطف خدا، تعدادی از اعضا تماس گرفتند و تمایل خود را برای قدم کارکرد نشان دادند و خوشبختانه اولین جلسه را شروع کردیم. با همه احساساتی که داشتم، اولین جلسه قدم را با کمک خداوند و با انرژی خوب به پایان رساندیم. بعد از آن جلسه، نه تنها



✦ محمود - ملایر

اکنون که در حال نوشتن این تجربه هستم، به لطف خدا و اصول برنامه حدود شانزده سال است که پاکم، می‌خواهم تجربه زنده‌ای را که در دوران بهبودی برایم رخ داده با شما در میان بگذارم. من همیشه ترس از پذیرش رهجو داشتم و این موضوع در

اضطراب و اشتیاق

مقاله

پیام بهودی

✦ نیما - نور

از آغاز حضور در انجمن و تجربه شرکت مرتب و منظم در جلسات بهبودی، انتخاب راهنما و اعتماد به او، کارکرد قدم‌ها، انجام خدمت و ... باعث می‌شود که روز به روز باورمان به برنامه بیشتر شود و مسیر بهبودی را با قدرت بیشتری که از عمل به دانش برنامه به دست می‌آید طی کنیم، اما از بدو ورود تا هر زمانی که در برنامه حضور داریم مواردی هم پیش می‌آیند که دچار ترس‌های گوناگون اعم از شناخته و ناشناخته شویم و از این بابت مضطرب شویم که چه خواهد شد، این اضطراب می‌تواند از انرژی ما برای حضور و شرکت در برنامه کاسته و هرازگاهی دچار بی‌تفاوتی و بی‌حوصلگی شویم. در این گونه موارد چیزی که می‌تواند ما را از گرداب اضطراب رهایی بخشد، شعله‌ور شدن بارقه امید و اشتیاق در درون ما خواهد بود.

در کتاب پاک زیستن آمده است: «بعضی اوقات اگر انرژی خود را تخلیه نکنیم دچار اضطراب و نگرانی می‌شویم و باعث تعجب می‌شود وقتی می‌فهمیم اضطراب از همان منبعی سرچشمه می‌گیرد که اشتیاق سرچشمه می‌گیرد.» حال پرسش اینجاست چگونه می‌شود اضطراب را به اشتیاق تبدیل کرد؟ چگونه می‌توان این انرژی را در مسیر درست قرار داد تا مفید واقع شود؟

به عبارتی همان نیرویی که باعث رفتار مخرب و بیمارگونه در ما می‌شود می‌تواند باعث ایجاد اشتیاق و هیجان‌های مثبت در ما شود، همین اشتیاق و هیجان اگر با خلایق همراه شود، می‌تواند باعث رشد اعضا و کمک به دیگران و انجمن در کل گردد. به ظاهر اضطراب یک احساس مخرب است و اشتیاق یک حسن و برگ برنده است.

ترازویی را در نظر بگیرید که یک کفه آن اضطراب و کفه دیگر آن اشتیاق است. هر چقدر از وزن اضطراب کم کنیم به وزن اشتیاق اضافه می‌شود و بر عکس. انتخاب آن با خود ماست که از چه راه‌هایی استفاده کرده تا کفه اشتیاق را سنگین‌تر کنیم. نوشتن ترازنامه قدم دهم و بررسی آن با راهنما می‌تواند حکم آن ترازو را داشته باشد. در خدمات هم بدین گونه است وقتی می‌خواهیم برای یک پست خدماتی کاندیدا شویم که حتی توانایی انجام آن را هم داریم



از راهنما، پیش‌دآوری‌هایی می‌کنیم که تماس را برقرار نکنیم، اما وقتی صادقانه و با اشتیاق تماس را برقرار می‌کنیم دچار روشن‌بینی و بصیرتی می‌شویم که می‌تواند باعث بهبود عملکرد و انتخاب درست شود.

در زمان وسوسه وقتی از روی بیماری رفتار می‌کنیم آن را بدون آن که کاری برایش انجام دهیم تبدیل به رفتار می‌کنیم که در حقیقت اضطراب را پررنگ کرده و از روی آن عمل می‌کنیم، اما وقتی از دیگران مثل راهنما کمک می‌گیریم در حقیقت از روی اشتیاقی که به بهبودی داریم عمل کرده و سعی می‌کنیم وسوسه را در نقطه‌ای از فعالیت متوقف کنیم. پس این انتخاب ماست که از روی کدام یک عمل کنیم.

اضطراب باعث ترسی می‌شود که حتی اگر واقعی باشد غیرمنطقی است و همین باعث اجتناب از هر نوع تغییری می‌شود، اما اشتیاق به بهتر زندگی کردن باعث می‌شود که از نیروی برتر درخواست راهنمایی کنیم و با مشورت بهتر عمل کنیم. اشتیاق به بهتر شدن و پیدا کردن راه تازه‌ای برای زندگی نیروی محرکه بهبودی است، این که متوقف نشویم، پا بر روی ترس‌ها و اضطراب‌های مان بگذاریم و این جمله را بیشتر درک کنیم که: بهبودی سفری درونی و ادامه‌دار است و ما راهی جز تغییر دیدگاه‌ها، افکار و رفتارهای مان نداریم.

دچار اضطرابی می‌شویم که ممکن است ما را منصرف کند، اما با بررسی انگیزه‌های مان به کمک راهنما آماده خدمتگزاری به NA می‌شویم و می‌توانیم این اضطراب را به اشتیاق تبدیل کنیم، چون نیت خدمت، کمک یک معتاد به معتاد دیگر در راستای سنت پنجم است.

نکته‌ای که وجود دارد این است که بتوانیم مراقب اضطراب‌های خود باشیم چون ممکن است هر زمانی که دچار این حالت می‌شویم اشتیاق هم داشته باشیم. به طور مثال؛ گاهی در جلسات ممکن است اضطراب داشته باشیم از این که مشارکت کنیم، اما اشتیاق به بیان احساسات و رساندن پیام می‌تواند باعث شود علی‌رغم میل باطنی، دست خود را بلند کرده و شروع به مشارکت کنیم. مهم این است که انرژی ما در مسیر درست قرار گیرد و همین باعث غلبه بر اضطراب مان می‌شود که مسلماً نیاز به تکرار و تمرین مستمر دارد. حتی ممکن است بعد از مشارکت دچار اضطراب شویم که چرا این‌طور مشارکت کردیم و چرا این‌ها را نگفتیم که صحبت با راهنما می‌تواند از اضطراب مان بکاهد. هنگام گوش دادن به مشارکت دیگران هم اشتیاق می‌تواند کمک مان کند تا بدون قضاوت به شنیدن تجربیات دیگران تمایل پیدا کنیم.

در رابطه راهنما و رهجو اضطراب زمانی اتفاق می‌افتد که با ناصدقی وارد رابطه می‌شویم یا از روی خودراهنمایی به جای کمک گرفتن

✦
ترازویی را در نظر بگیرید که یک کفه آن اضطراب و کفه دیگر آن اشتیاق است. هر چقدر از وزن اضطراب کم کنیم به وزن اشتیاق اضافه می‌شود و بر عکس



از یک معتاد جوان به معتادان جوان

✦ مجتبی - زابل

من در خانواده‌ای به دنیا آمدم که تقریباً همه مصرف‌کنندهٔ مواد مخدر بودند. مصرف در سنین پایین چیزی جز درد خماری، آشفتگی، بدبختی، احساس پوچی و قربانی شدن برایم نداشت. همیشه برای تهیه و مصرف به اعضای خانواده‌ام پناه می‌بردم. مدرسه می‌رفتم، اما یا زنگ اول فرار می‌کردم یا در کلاس چرت می‌زدم. یک روز می‌رفتم و یک هفته نمی‌رفتم، چون اجبار در مصرف داشتم.

اطرافیانم تلاش زیادی کردند که مواد مخدر مصرف نکنم. حتی مدتی به روستا رفتم به امید اینکه شاید آن‌جا بتوانم پاک بمانم. گاهی هم به پزشک مراجعه می‌کردم، اما طوری صحبت می‌کردم که برایم داروی مخدر تجویز کند.

مدتی بعد ترک تحصیل کردم. بیشتر در انزوا فرو رفتم و مصرف‌ام شدت پیدا کرد. روزهای آخر اعتیادم دیگر از خانواده‌ام هم طرد شده بودم و هیچ امیدی برایم باقی نمانده بود. هر بار که مصرف می‌کردم، فقط گریه می‌کردم و آرزو داشتم فقط یک روز پاک بمانم. چند بار تصمیم گرفتم به زندگی‌ام پایان دهم، اما حتی توان انجامش را نداشتم.

وقتی از نظر جسمی، روحی و روانی در بدترین شرایط بودم و هیچ امیدی به پاکی نداشتم، لطف خداوند شامل حالم شد و پیام انجمن معتادان گمنام به من رسید.

شرکت در اولین جلسه بهبودی را هیچ‌وقت فراموش نمی‌کنم؛ فقط شانزده سال سن داشتم. قوز کمر و لکنت زبان داشتم و تقریباً همهٔ دندان‌هایم از بین رفته بود. هیچ‌کس باور نمی‌کرد بتوانم پاک بمانم. اوایل ورود به برنامه، احساس می‌کردم با بقیه خیلی فرق دارم. سنم از بیشتر اعضای گروه کمتر بود و مدام خودم و مادهٔ مصرفی‌ام را با دیگران مقایسه می‌کردم. فکر می‌کردم چون شرایط جسمی و مالی خوبی ندارم، نمی‌توانم مثل دیگران صحبت کنم یا پاک بمانم.

اما از درد تنهایی، انزوا و خماری خسته شده بودم. در جلسات بهبودی شرکت می‌کردم فقط برای اینکه تنها نباشم. خنده‌ها و شادی اعضا برایم غریبه بود، چون من از همان دوران کودکی، خندیدن را از یاد برده بودم. همدلی، همدردی، محبت و عشق اعضا باعث شده هر شب در جلسات بهبودی شرکت



کنم. با اینکه می‌ترسیدم اما این مسیر را ادامه دادم. تا شش ماه اول هنوز مواد مخدر مصرف می‌کردم و دروغ می‌گفتم که پاکم. حتی راهنما انتخاب کردم، اما با او صادق نبودم. تا اینکه بعد از شش ماه، با کارکرد قدم یک، پی به مشکل اصلی زندگی‌ام بردم و بالاخره به راهنمایم اقرار کردم که هنوز مواد مخدر مصرف می‌کنم. از همان‌جا پاکی‌ام شروع شد. با این حال، پاکی‌ام دوام نیاورد و به خاطر رعایت نکردن اصول اولیهٔ برنامه و ارتباط با مصرف‌کننده، بعد از چهار ماه لغزش کردم. در دوران لغزشم تا مرز مرگ رفتم، اما باز هم لطف خدا شامل حالم شد و دوباره به جلسات بهبودی برگشتم.

این دفعه خیلی زود راهنما گرفتم و شروع به کارکردن قدم‌ها کردم. حتی پول خرید نشریات انجمن را نداشتم، برای همین سه روز کارگری کردم تا نشریات لازم را برای کارکرد قدم‌ها تهیه کنم. سواد کمی برای خواندن و نوشتن داشتم، اما راهنمایم با صبر، محبت و پذیرش کنارم ماند و کمکم کرد. گاهی باید از اول الفبا شروع می‌کردیم، اما من تشنهٔ پاکی و بهبودی بودم و تسلیم اصول برنامه شده بودم. به لطف خدا با شرکت مرتب و منظم در جلسات بهبودی، مشارکت صادقانه و رعایت اصول سادهٔ برنامه توانستم روز به روز پاک‌تر ام را حفظ کنم و یاد گرفتم از سکوت اول تا سکوت آخر در جلسه بمانم، مشارکت

کنم و سپاسگزار باشم. حدود یک سال پاکی‌ام به خدمت سربازی رفتم. بعد از خدمت سربازی، دوباره کارکرد قدم‌ها را شروع کردم. در بیست‌ودو سالگی وارد خدمات برنامه شدم و مسئولیت یکی از کمیته‌های فرعی را متقبل شدم. چیزی که هرگز فکرش را هم نمی‌کردم.

بالاخره به مرور در مسیر پاکی و بهبودی، قوز کمرم بهتر شد، لکنت زبانم از بین رفت و اعتمادبه‌نفس پیدا کردم. اکنون دیگر خود واقعی‌ام را پذیرفته‌ام. با خودم در صلح هستم، هر شب در جلسات بهبودی شرکت می‌کنم، قدم کار می‌کنم و با راهنما و اعضای برنامه در تماس هستم. اکنون بیست‌وهفت سال سن دارم و حدود ده سال است که پاکم. با خانواده‌ای زندگی می‌کنم که هنوز مصرف‌کننده مواد مخدر هستند، اما آرامشم را از دست نداده‌ام. در پایان می‌خواهم بگویم هر معتاد جوانی، با هر سن و سالی، می‌تواند به انجمن معتادان گمنام بپیوندد و مسیر پاکی و بهبودی را ادامه دهد. در زابل هم می‌توان جوان بود و با رعایت رهنمودهای انجمن پاک ماند. به امید روزی که در هیچ‌کجای دنیا، قبل از نابودی یک معتاد جوان، پیام برنامه به او برسد.



می‌خواهم

بگویم

هر معتاد

جوانی، با هر

سن و سالی،

می‌تواند

به انجمن

معتادان

گمنام

بپیوندد و

مسیر پاکی

و بهبودی را

ادامه دهد

گفتگو با محمود ب.

مروری بر روزهای آغازین فعالیت انجمن در ایران



مصاحبه

پایان بهبودی

در این شماره از مجله پیام بهبودی، افتخار داریم در خدمت محمود - ب یکی از اعضا و خدمتگزاران انجمن معتادان گمنام در ایران باشیم. این مصاحبه، سفری است به گذشته، به ریشه‌های انجمن در سرزمین مان و فرصتی است برای آموختن از تجربه‌های ارزشمند کسانی که چراغ راه بسیاری بوده‌اند. با توجه به نزدیک بودن روز جهانی اتحاد، نگاهی ویژه به این اصل مهم و جایگاه آن در روزهای اولیه انجمن معتادان گمنام ایران خواهیم داشت. لطفاً با ما همراه باشید.

■ محمود عزیز سلام، بسیار خوشحالیم که در این شماره مهمان مجله پیام بهبودی هستید. لطفاً در ابتدا بفرمایید چه مدت است که پاک هستید و برای مان بگویید که چگونه با انجمن معتادان گمنام آشنا شدید؟

سلام من محمود هستم، یک معتاد، بیست و هفت سال و دو ماه است که پاک هستم. قبل از شرکت در اولین جلسه بهبودی چندین بار نام انجمن معتادان گمنام را شنیده بودم اما به آن باوری نداشته و جدی نمی‌گرفتم، تا این که پیام انجمن را از یکی از اعضای انجمن در یک پارک نزدیک منزلم دریافت نموده و تصمیم گرفتم در جلسه‌ای که در همان پارک برگزار می‌شد، شرکت کنم و از نزدیک با آن آشنا شوم. بعد از چندین بار شرکت در جلسه تصمیم خود را گرفته و به انجمن معتادان گمنام ملحق شدم و اکنون در خدمت شما هستم.

■ آن روزها که برای اولین بار که در جلسات بهبودی شرکت می‌کردید، چه احساساتی داشتید و فضای جلسات بهبودی چگونه بود؟

بله به خاطر دارم، اولین حضور من در جلسه با احساس ترس و شک فراوان توأم بود. حدوداً تعداد بیست و دو نفر اعضا در جلسه حضور داشتند که ظاهر هیچ کدامشان شبیه معتادان مصرف‌کننده نبود و این برای من جای سؤال داشت. بعد از مشارکت چند نفر متوجه شدم آن‌ها قبلاً مصرف‌کننده بوده و تجربه اعتیاد را داشته‌اند، خصوصاً این که با یک نفر از این اعضا قبلاً آشنایی داشتم و با هم در یک مرکز بازپروری حضور داشتیم. ایشان بعداً راهنمای من شد. من حس می‌کنم با وجود عجز فراوان، جنگ بیهوده با مواد و در نهایت از دست دادن اختیار زندگی، نهایتاً امیدواری ناشی از شرکت در جلسه و اشتیاق من برای پاکی و بهبودی، باعث شد تا در این جلسه بمانم و بیشتر با

اطلاعاتی در رابطه با اصول برنامه، خصوصاً دوازده قدم و دوازده سنت، از طریق راهنما و نشریات اندکی که درد سترس بود، منتقل می‌شد. همان‌طور که قبلاً عرض کردم من با راهنمای خودم در یک مرکز بازپروری آشنا شده و پس از ورود به جلسه بهبودی احساس کردم که با او شباهت‌های زیادی دارم. او را به عنوان راهنما انتخاب کرده و بهترین دوران بهبودی خود را با وی سپری کردم. اکنون او در بین ما نیست و پاک از این دنیا رفت.

■ از دیدگاه شما و تکیه بر سال‌ها پاکی و تجربه، «بهبودی» دقیقاً به چه معناست؟ آیا فقط پرهیز از مصرف است، یا مفهومی عمیق‌تر دارد؟
به نظر من بهبودی صرفاً به معنای قطع مصرف نیست. اعضای بسیاری را دیده‌ام که با وجود پاکی درازمدت و بدون کارکرد اصول برنامه، هنوز از نظر فکری و عملکرد تغییر چندانی نداشته و هنوز با مشکلات عدیده دست و پنجه نرم می‌کنند. البته قطع مصرف مواد مخدر در هر شرایط خوب است اما صرف قطع مصرف، کافی نیست و اگر با کارکرد اصول برنامه، خصوصاً دوازده قدم و دوازده سنت، همراه باشد بسیار عالی است. چرا که با کارکرد دوازده قدم و دوازده سنت، انقلابی در درون معتادان در حال بهبودی اتفاق می‌افتد که تفاوت آن را نه تنها فرد معتاد، بلکه تمام اطرافیان او حس خواهند کرد و پس از آن است که تحولات روحانی و اتفاقات معنوی رخ خواهند داد.

■ قدم‌های دوازده‌گانه، اساس کار انجمن ما هستند. لطفاً برایمان بگویید کارکرد قدم‌ها چه تأثیر ملموسی بر روند پاکی و بهبودی شما داشته است؟
البته اساس کار انجمن ما بیشتر بر مبنای دوازده سنت است، منتهی نقشی که قدم‌ها در این فرایند ایفا می‌کنند آن است که درک این سنت‌ها برای مان آسان‌تر می‌شود. اجازه دهید مثالی بزنم؛ در آخرین جلسه‌ای که من در APF نپال

برنامه بهبودی آشنا شوم. فضای جلسه در آن روزها، مثل همه جلسات ما در این روزها روحانی، توأم با عشق و همدلی و صادقانه بود و تمامی اعضا از اعماق وجود و بدون هیچ‌گونه چشم‌داشتی آماده کمک به معتادان تازه‌وارد بودند که تعدادشان همواره رو به افزایش بود.

■ آیا به خاطر دارید اولین جلسه بهبودی که در ایران برگزار شد، چه تاریخی بود؟

همان‌طور که می‌دانید اولین جلسه رسمی NA در ایران به نام جلسه رشوانلو، در سال ۱۳۷۳ در یک مکان در چهارراه ولیعصر تهران برگزار شد. پس از مدتی این جلسه به زیرزمین مرکز بهزیستی واقع در خیابان مطهری تهران انتقال یافت. این جلسه به جلسه تخت‌طاوس معروف بود. بعد از مدتی این جلسه، به دو گروه تقسیم شد؛ عده‌ای در همان جلسه تخت‌طاوس مانده و عده دیگر با راه‌اندازی یک جلسه جدید، به ساختمان مرکز بهزیستی واقع در خیابان ولیعصر تهران نقل مکان کردند که این جلسه به جلسه ظفر معروف شد. تمام این اتفاقات قبل از ورود من به اولین جلسه بهبودی رخ داده بود. به علت تعداد اندک اعضا در آن زمان، ساختار منسجمی وجود نداشت و انجمن معتادان گمنام در ایران شامل همین دو گروه بود که تعداد اعضای گروه مطهری حدود ۲۵ نفر و تعداد اعضای گروه ظفر حدود ۱۸ نفر بود.

■ در روزهای ابتدایی شکل‌گیری انجمن در ایران، با چه چالش‌ها و فرصت‌هایی روبه‌رو بودید و نقش راهنما در دوران اولیه آشنایی شما با انجمن چگونه بود؟

برخلاف اکنون که اکثر معتادان حتی قبل از ورود به جلسه به اطلاعات و منابع بهبودی و خدماتی بسیاری دسترسی دارند، ما منابع زیادی در دسترس نداشتیم و نشریات ما به چند پمفلت و کتاب پایه خلاصه می‌شد. بیشترین منبع



عرض کردم تعداد اعضای حاضر در جلسه تخت طاوس حدود بیست و سه چهار نفر بود و این به عقیده من همزمان شده بود با ابتدای ورود انفجاری اعضای تازه وارد، به طوری که جمعیت اعضا در تولد یک سالگی من به حدود یک صد و پنجاه نفر رسیده بود. نکته جالب این جاست که در همین مدت، اکثر اعضا بدون آن که قدم یا سنت کار کرده باشند، مفهوم منافع مشترک و اتحاد را کاملاً درک کرده و این مورد از اعمال و رفتارشان به خوبی مشهود بود؛ کمک به تازه واردان، حفظ و نگهداری مکان جلسه، کمک به سید سنت هفت و سایر موارد. گویی درک اتحاد در وجودشان نهاده شده بود. اما قسمت بعدی سؤال شما مربوط می شود به امروز. باید بگویم در اکثر مناطق انجمن معتادان گمنام در سراسر دنیا، آن گونه که من تجربه کرده ام، همواره انواع چالش ها، خصوصاً در مناطق با جمعیت بالای اعضا، وجود داشته است. شما اگر به کتاب «معجزات به وقوع می پیوندند» مراجعه کنید، از لحن اعضای قدیمی متوجه وجود این چالش ها حتی در سال های ابتدایی تأسیس انجمن خواهید شد. به نظر من علت اصلی ایجاد این چالش ها ناشی از برداشتها و سوء برداشتها از اصول انجمن معتادان گمنام است که با افزایش تعداد اعضا همواره بیشتر می شود.

تجربه نشان داده است که انجمن معتادان گمنام، مانند آب، همواره راه خود را پیدا می کند و اگر راهی نباشد، آن را می سازد و به مسیر خود ادامه می دهد. اما شوربختانه در این فرایند همواره تعدادی قربانی خواهند شد و من دعا می کنم خداوند در این مسیر همواره به همه ما کمک کند.

■ در پایان اگر قرار باشد یک پیام کوتاه و امیدبخش به اعضای تازه وارد که در ابتدای مسیر بهبودی هستند بدهید، آن پیام چه خواهد بود؟

دوستان عزیز تازه وارد، به خانه خودتان خوش آمدید. این برنامه برای من و بسیاری از معتادانی که به دنبال رهایی از اعتیاد فعال هستند کار کرده و برای شما نیز کار خواهد کرد. برنامه را روز به روز دنبال کرده و صبور باشید. معجزات به وقوع می پیوندند.

◆
لزوم کارکرد مداوم قدم ها و سنت ها برای من این گونه نیست که چند سال یا چند دوره قدم کار کنم و سپس برابم این طور تداعی شود که دیگر بس است و من به اندازه کافی یاد گرفته ام. من همین الان اگر کتاب پایه را باز کنم به مطالبی برمی خورم که گویا هرگز آن ها را ندیده ام

نشریات NA شامل پمفلت ها، کتاب های راهنما، کتابچه ها و ... ترجمه و در دسترس گروه ها و هیئت های خدماتی قرار گرفت. نقطه عطف این کمیته، ترجمه کتاب راهنمای اطلاع رسانی بود که در آن زمان نقش بسزایی در انجام خدمات روابط عمومی و اطلاع رسانی داشته و کمک شایانی کرده و هنوز هم در این زمینه نقش کلیدی دارد.

پس از پایان خدمت در کمیته ترجمه، من به عنوان علی البدل رابط منطقه انتخاب شدم و در این پست خدماتی و به عنوان رابط منطقه جمعاً سه دوره و به مدت شش سال خدمت کردم. در طی این دوران کلاً به هشت کشور جهت شرکت در نشست فرامنطقه آسیا پاسیفیک APF همچنین شرکت در کارگاه های خاورمیانه سفر کرده و حضور داشته ام.

به طور کلی در طی انجام این خدمات، همواره سعی کرده ام چالش ها و توانمندی های خودمان را با آن ها به مشارکت گذاشته و در عوض توانمندی ها و اطلاعات به روز شده آنان را با شورای منطقه خود در میان بگذارم. اکنون که نگاه می کنم می بینم مجموعه انجام این خدمات از من که اطلاعات کمی در هر چیزی داشته ام، امروز قادر هستم به نحو شایسته ای از زندگی و بهبودی خودم، آن گونه که کتاب قول داده لذت ببرم و احساس رضایت داشته باشم که بابت همه این ها از خداوند و از انجمن معتادان گمنام سپاسگزارم.

■ با توجه به این که در آستانه «روز جهانی اتحاد» هستیم، می خواستم از شما سؤال کنم که در روزهای آغازین شکل گیری انجمن معتادان گمنام در ایران، مفهوم «منافع مشترک انجمن» و اولویت دادن به اصلی به نام اتحاد چگونه در عمل دیده می شد؟ و امروز وقتی به مسیر طی شده نگاه می کنید، جایگاه اتحاد را در حفظ انسجام انجمن چگونه ارزیابی می کنید؟

مطلب جالبی که می خواهم با شما در میان بگذارم آن است که در ابتدای ورود من به جلسات معتادان گمنام، همان طور که قبلاً

به عنوان رابط منطقه شرکت داشتم، شورای منطقه ایران وظیفه ای را به من محول کرده بود که این وظیفه مغایر با خواسته های بعضی از اعضا بود و من به خوبی از انجام این وظیفه برآمدم. وجدان منطقه را بر هر چیز دیگر ارجح قرار دادم. می خواهم این را بگویم که با وجود این چالش ها هیچ گونه خصومت فردی با دیگران نداشته و رفتارم معقول و انسانی بود. می خواهم این طور نتیجه گیری کنم، در صورت بروز هرگونه چالش یا اختلاف عقیده، لزومی ندارد من تیشه برداشته و به ریشه فرد دیگری بزنم. به عبارت دیگر، من این عقلانیت و صبوری را ناشی از کارکرد قدم ها می دانم.

لزوم کارکرد مداوم قدم ها و سنت ها برای من این گونه نیست که چند سال یا چند دوره قدم کار کنم و سپس برابم این طور تداعی شود که دیگر بس است و من به اندازه کافی یاد گرفته ام. من همین الان اگر کتاب پایه را باز کنم به مطالبی برمی خورم که گویا هرگز آن ها را ندیده ام. شما هم اگر مدتی است که لای کتاب را باز نکرده اید، هم اکنون این مورد را امتحان کنید. هر پرده از یک قدم یا یک سنت را که باز کنید، پشت آن پرده چندین پرده دیگر نمایان می شود. کارکرد اصول برنامه تمامی ندارد. عمر من به پایان می رسد اما این راه همواره ادامه دارد. ■ شما سال هاست که به عنوان یک خدمتگزار در انجمن فعالیت می کنید. خدمت در انجمن چه جایگاهی در مسیر بهبودی شما داشته است؟

به نظرم انجام خدمات گوناگون در انجمن NA نه تنها برای من بلکه برای تمامی اعضای در حال بهبودی یک عنصر کلیدی و یک فرصت طلایی برای بازپایی محسوب می گردد. در ساختارهای بیرونی از آن به عنوان کاردرمانی یاد می شود، اما در انجمن ما انجام خدمات به عنوان یک اصل روحانی، به خاطر پیشبرد هدف اصلی برای رساندن پیام بهبودی به معتادان در عذاب شمرده شده که در جای خود علاوه بر اینکه مشمول پاداش روحانی است، به معتادان این فرصت را می دهد تا در زمینه های گوناگون و در انجام انواع خدمات، همواره توانمندی های خود را به روزرسانی کرده و آن را ارتقاء دهند.

من در سال ۱۳۸۲ به عنوان مسئول کمیته ترجمه شورای منطقه انتخاب شدم. در آن زمان دسترسی به نشریات فارسی برای انجمن مان یک نیاز واقعی بود. طی پنج سال خدمت در این کمیته، تقریباً اکثر



احترام

آموزش



قبل از پیوستن به انجمن معتادان گمنام، در فرهنگ اعتیادی ما احترام موضوعی بود که ارتباط مستقیم با موفقیت‌های مان داشت. اگر در یک خانواده سرشناس به دنیا می‌آمدیم، فلان شغل را داشتیم، اگر به میزان قابل توجهی از پول و مادیات دست پیدا می‌کردیم، اگر عناوین افتخارآفرین اجتماعی را کسب می‌کردیم، لایق احترام بودیم. بنابراین تمام تلاش ما این بود که وانمود کنیم به این مراحل رسیده‌ایم یا در حال رسیدن به آن‌ها هستیم. در NA به طور شگفت‌انگیزی فهمیدیم که می‌توانیم محترم باشیم بدون این‌که لزوماً پولدار باشیم، صاحب منصب باشیم یا افتخارآفرینی ویژه‌ای را تجربه کرده باشیم! ما متوجه شدیم نوع خاصی از احترام وجود دارد که اصولاً وابسته به موضوعات خارجی و موفقیت‌های بیرونی نیست. نیرویی که از درون می‌جوشد و ارتباط مستقیم به آشتی و پذیرش درونی دارد و به نوعی احترام به نفس ما را تقویت می‌کند.

ما یاد گرفتیم که می‌توانیم محترم باشیم بدون این‌که کار خارق‌العاده‌ای انجام داده باشیم یا انسان خاصی باشیم. ضمن این‌که لازم است برای کسب احترام مردم، متقابلاً به آن‌ها احترام بگذاریم. متوجه شدیم که در جلسات به همان اندازه که نیاز به شنیده شدن داریم و حتی بیشتر به دیگران گوش دهیم و به همان اندازه که نیاز داریم دیگران به ما توجه کنند، ما هم به آن‌ها توجه کنیم. انجمن به ما آموخت که می‌توان به انسان‌ها صرفاً به دلیل انسان بودن و کرامت انسانی‌شان احترام گذاشت و این احترام می‌تواند بخشی از جبران خسارت ما نسبت به ایشان به حساب آید.

متأسفانه گاهی بدون این‌که خواسته باشیم به دام شخصیت‌پردازی افتاده و اعضا را طبقه‌بندی می‌کنیم. تصورمان این است که طول پاکی، حضور در خدمات و موفقیت‌های اجتماعی می‌توانند ملاک خوبی برای میزان ارزشمندی اعضا به حساب آیند. کارکرد سنت‌ها و درک عمیق‌ترمان از گمنامی باعث

می‌شود خط بطلانی بر تصورات باطل خود بکشیم. پی می‌بریم که همه اعضا نیاز به احترام و تکریم دارند تازه‌واردها به یک صورت، اعضای قدیمی و با تجربه به صورتی دیگر همه ما نیازمند محترم شمرده شدیم. این‌که تازه‌واردان مهمترین اعضا به شمار می‌روند باعث نمی‌شود ما احترام سایرین را نادیده بگیریم و این به نوعی تعریفی است از مفهوم گمنامی...

بی‌تردید خدمت در انجمن معتادان گمنام یک عمل قابل تحسین و احترام برانگیز به حساب می‌آید ولی نباید فراموش کنیم که نوع رابطه و میزان توجه‌مان به خدمتگزاران نباید به گونه‌ای باشد که باعث شود برای خوش آمدشان اصول را زیر پا بگذاریم. حفظ تعادل بین احترام و گمنامی همیشه کار ساده‌ای نیست و نیاز به تمرین و تجربه دارد این‌که چه‌طور می‌توانیم صمیمانه احترام یک خدمتگزار قابل اعتماد یا عضو قدیمی را حفظ کنیم بدون این‌که شهرت‌طلبی و حس برتری را در وجودش متبلور کنیم نیاز به تجربه و درک درستی از اصل روحانی احترام دارد.

احترام و اتحاد به طور عجیبی با هم در هم تنیده‌اند و وجود یکی تقویت‌کننده دیگری به حساب می‌آید. ما برای رسیدن به اتحاد نیازمند احترام هستیم،

احترامی همه‌جانبه که نه تنها شامل حال خودمان و سایر اعضا می‌شود، بلکه رعایت اصول در جمیع جهات را هم در بر می‌گیرد. وقتی به اصول احترام می‌گذاریم، عملاً از شخصیت‌پردازی دست برمی‌داریم. این جریان تا جایی پیش می‌رود که ما حتی در مشارکت‌های گفتاری‌مان آن را حفظ می‌کنیم و نظریات شخصی‌مان را به حساب اصول نمی‌گذاریم. به همین دلیل است که اعضا از خودشان و تجربه شخصی‌شان مشارکت می‌کنند و هیچ کس خود را تریبون اصول نمی‌داند. چرا که معتقدیم به دلیل احترامی که برای اصول قائل هستیم می‌بایست نظریات شخصی‌مان را از آن منفک کنیم.

احترام به اعضا به معنای سرسپردگی بی‌چون و چرا نیست. ما تا زمانی دنباله‌روی سایرین هستیم که افکار و رفتارشان اصول انجمن را زیر سوال نبرد و باعث بدنامی NA نشود. ما همان‌طور که اصول را به شخصیت‌ها ترجیح می‌دهیم، اصول را به خود و حتی راهنمایان هم ترجیح می‌دهیم و این نشانگر عدم مصالحه و جدی گرفتن تفکر حاکم بر انجمن معتادان گمنام است.

◆
انجمن به ما آموخت که می‌توان به انسان‌ها صرفاً به دلیل انسان بودن و کرامت انسانی‌شان احترام گذاشت و این احترام می‌تواند بخشی از جبران ما خسارت ما نسبت به ایشان به حساب آید

پیام بهبودی



۰۹۱۳۸۵۴۱۸۳۵

۵۰۵

شماره ماندگار

تعداد جلسات هفتگی

ناحیه ۱۲ - یزد

۱۱۸

گروه‌ها



کارگاه مشترک روابط عمومی و H&A

کارگاه آموزشی مشترک روابط عمومی و H&A ناحیه ۱۲ (استان یزد) در تاریخ: ۱۸ اردیبهشت ماه ۱۴۰۵



۰۹۱۳۷۵۵۳۸۹۸

۱۴۴۱

شماره ماندگار

تعداد جلسات هفتگی

ناحیه ۹ - کرمان

۲۲۹

گروه‌ها



سفر ادامه دارد

گردهمایی بیست و دومین سالگرد تاسیس گروه‌های شهرستان سیرجان هیئت شماره ۹ با عنوان «سفر ادامه دارد»، ناحیه ۹ (استان کرمان) در تاریخ: ۱۸ اردیبهشت ماه ۱۴۰۵



۰۹۱۳۷۵۵۳۸۹۸

۱۴۴۱

شماره ماندگار

تعداد جلسات هفتگی

ناحیه ۹ - کرمان

۲۲۹

گروه‌ها



اشتیاق به خدمت

کارگاه آموزشی با موضوع «اشتیاق به خدمت» در شهرستان بردسیر هیئت شماره ۱۸، ناحیه ۹ (استان کرمان) در تاریخ: ۱۸ اردیبهشت ماه ۱۴۰۵



در گذشته برای کسب احترام از هر ابزاری استفاده می‌کردیم، راجع به خود و کارهای مان غلو می‌کردیم و در راه رقابت با دیگران از هیچ تلاشی فروگذار نمی‌کردیم. فخر فروشی می‌کردیم و سعی در اثبات اعمال مان داشتیم.

در دوران بهبودی احترام را از راه حضور مستمر و همدلی کسب می‌کنیم. ما هیچ اصراری نداریم که به هر قیمتی دیده شویم و قرار نیست عقاید مان را به دیگران تحمیل کنیم. واقعیت این است که انجام کار درست با نیت درست همواره احترام برانگیز و قابل ستایش است. این تبادل احترام اگر چه ممکن است به سرعت خود را نشان ندهد ولی بی‌تردید در زمان مناسب اتفاق می‌افتد، ما تبدیل به اعضای قابل احترام و متمرثر انجمن معتادان گمنام می‌شویم.

در ساختارهای خدماتی همین‌که با فروتنی خود را ملزم به پاسخگویی می‌دانیم در واقع برای سنت دوم و خرد جمعی احترام قائل می‌شویم. وقتی دست از خودخواهی و لج‌بازی برمی‌داریم و انتقادپذیر می‌شویم، عملاً تبدیل به عضوی شدیم که احترام سایرین را به خود جلب می‌کند. همان‌طور که کتاب اصول راهنما، روح سنت‌های ما می‌گوید؛ گمنامی یک اصل کلیدی در تمرین احترام است. ما هر یک اشتیاق به شهرت رسیدن و تایید شدن یا برعکس قایل شدن از چشم دیگران را کنار گذاشته و در کنار یکدیگر با وقار و متانت ایستاده‌ایم.

کمیته کارگاه‌های آموزشی
شورای منطقه ایران

تاثیر پیام‌رسانی در بهبودی شخصی



♦ به نظر می‌رسد پیام‌رسانی در انجمن معتادان گمنام یکی از بنیادی‌ترین ارکان بهبودی است؛ زیرا هم به تازه‌واردان امید می‌دهد و هم به اعضای قدیمی کمک می‌کند تا پاکی خود را حفظ کنند. وقتی یک عضو تجربه، نیرو و امید خود را با دیگران به اشتراک می‌گذارد، گذشته و رنج‌های اعتیاد را به یاد می‌آورد و این یادآوری مانند چراغ هشدار می‌آورد و از لغزش دور نگه می‌دارد. پیام‌رسانی انزوا را می‌شکند و حس تعلق ایجاد می‌کند.

در پیام‌رسانی خود را به بخشی از راه حل بودن مرتبط می‌دانیم و عشق بلاعوض را تمرین می‌کنیم.

خدمت پیام‌رسانی نوعی عمل روحانی است که به رشد معنوی کمک می‌کند. عضو پیام‌رسان با ارائه تجربه‌اش بدون چشم‌داشت، قدم دوازدهم را در عمل اجرا می‌کند و روحیه فروتنی و مسئولیت‌پذیری را تقویت می‌نماید.

بیان تجربه‌ها باعث شفاف‌تر شدن آن‌ها می‌شود؛ زیرا مرور دوباره، خودآگاهی را افزایش می‌دهد و فرد نقاط قوت و ضعف خود را بهتر می‌شناسد. همچنین وقتی می‌بیند سخنانش به دیگران امید می‌دهد، احساس ارزشمندی و مفید بودن در او تقویت می‌شود و این احساس، انگیزه‌ای قوی برای ادامه پاکی ایجاد می‌کند.

پیام‌رسانی درست تنها زمانی اثرگذار است که با رعایت اصول برنامه و اصل روحانی گمنامی همراه باشد. زندگی مطابق اصول، پیام را معتبر می‌کند؛ زیرا رفتار و اعمال، قوی‌تر از کلمات پیام را منتقل می‌کنند. رعایت گمنامی نیز ثبات انجمن را حفظ کرده و به اعضا کمک می‌کند از خودمحوری فاصله بگیرند.

کمک به دیگران باعث می‌شود، فرد از خودمحوری خود خارج شود و بسیاری از مشکلات شخصی‌اش نیز در این مسیر کاهش یابد. تجربه اعضا نشان می‌دهد که تنها با بخشیدن آن‌چه داریم می‌توانیم آن را حفظ کنیم و بهبودی هدیه‌ای است که با انتقال آن زنده می‌ماند.

اکثر ما وقتی به معتادان گمنام پیوستیم، برای خود ارزش بسیار کمی قائل بودیم. وقتی از طریق فعالیت‌های خدماتی به تدریج بر زندگی دیگران تأثیر مثبت

زندگی است. فعالیت‌های خدماتی یکی از فرصت‌هایی است تا ما بتوانیم از موهبت بهبودی استفاده کنیم. ما در حین رساندن پیام، خود نیز پیام دریافت می‌کنیم و تحت تأثیر قرار می‌گیریم و این شور و اشتیاق مان برای بهبودی، ما را به جلو حرکت می‌دهد. زمانی هم که راه خود را گم کنیم، حس هدفمندی قوی که در NA یاد گرفته‌ایم به یادمان می‌آورد که چه کسی هستیم، تا کجا آمده‌ایم و هنوز چه چیزهایی در دسترس همگی ما است.

در نهایت، پیام‌رسانی نه تنها به ساختن و رشد انجمن کمک می‌کند، بلکه مسیر رشد روحانی اعضا را نیز هموار می‌سازد. هر بار که یک عضو به معتادی که هنوز در عذاب است کمک می‌کند، آزادی و امید را در انجمن گسترش می‌دهد و خود نیز در این فرآیند قوی‌تر، آگاه‌تر و پایدارتر می‌شود.

هیچ چیز ارزش درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگر را ندارد.

کمیته بیمارستان‌ها و زندان‌های شورای منطقه ایران

می‌گذاریم، تقریباً معجزه به وقوع می‌پیوندد. زمانی که به عنوان یک عضو به سنت پنجم می‌رسیم، اولین وظیفه‌مان این است که نقش خود در کمک به گروه را جهت پیشبرد هدف اصلی در نظر بگیریم. اگر ما به روال برنامه زندگی کنیم، نشریات انجمن را بخوانیم، در کمیته H&A آموزش پیام‌رسانی ببینیم، اصول روحانی را تمرین کنیم، سنت‌ها را به کار گیریم، دیگر نیاز نیست تا درباره پیام‌مان نگران باشیم. هر یک از ما حامل پیام هستیم. جزیی از یک انجمن بودن که در رابطه با هدف خود، شفاف و با اشتیاق است و به ما این درک را می‌دهد که زندگی همراه با شفافیت و اشتیاق است.

همدلی و وصل بودن آغاز راه است. ما پی می‌بریم که تجربه ما یک منبع روحانی است. هر شرایطی که ما پشت سر می‌گذاریم، می‌تواند تبدیل به ابزاری شود جهت کمک به کسی که در عذاب است.

برای بعضی از ما رسیدن به هدف اصلی NA، تبدیل به انجام وظیفه‌ای تا آخر عمر می‌گردد و همیشه با رساندن پیام به والاترین پاداش‌ها دست پیدا می‌کنیم و احساس وصل بودن به ما دست می‌دهد. داشتن یک هدف روحانی، یعنی خدمت کردن یکی از جذاب‌ترین تجربه‌های

♦
ما در حین رساندن پیام، خود نیز پیام دریافت می‌کنیم و تحت تأثیر قرار می‌گیریم و این شور و اشتیاق مان برای بهبودی، ما را به جلو حرکت می‌دهد



دعایی که نجاتم داد

دنبال کنم. با شرکت مرتب و منظم در جلسات بهبودی، مشارکت کردن و عشق بلاعوض دوستان بهبودی، اعتمادم به برنامه معتادان گمنام بیشتر شد. با اجرای اصل روحانی تسلیم، یاد گرفتم از هر فرصتی برای حفظ پاکی‌ام استفاده کنم. کم‌کم راهنما گرفتم و کارکرد قدم‌ها را شروع کردم. معجزه‌ای که اکنون آن را بهتری می‌فهمم، کمک‌های بدون چشم‌داشت اعضای انجمن معتادان گمنام است. خدمت صادقانه اعضا در آن دوران، برای من فقط یک کمک ساده نبود؛ معنای واقعی عشق بود که از همدردانم دریافت کردم.

بعد از نود روز پاکی، به شهر خودم برگشتم و با اشتیاق در جلسات بهبودی شهرم شرکت کردم. دوستان قدیمی‌ام را در جلسات بهبودی دیدم، راهنمای جدید گرفتم و کارکرد قدم‌ها را با جدیت ادامه دادم.

اکنون حدود ده سال است که به لطف خداوند، رهنمودهای برنامه و همراهی دوستان بهبودی، پاک هستم و زندگی‌ام پر از امید و آرامش شده است. شرکت در جلسات بهبودی و خدمت در انجمن، برای من همیشه در اولویت بوده و هست.

خالص‌ترین بخش داستان پاکی من جایی بود که لطف خداوند را پررنگ‌تر دیدم. وقتی با دعاهای ساده و صادقانه از خدا خواستم کمک کند، سهم من در این ماجرا فقط تسلیم به خواست و اراده او بود. بعدها متوجه شدم خداوند با دقت تمام، مسیر را برایم آماده کرده بود و من فقط قدم در آن گذاشتم.

در پایان، پیامی برای همدردانم دارم؛ من تا وقتی خودم نخواستم، هیچ چیز تغییر نکرد و پاکی و بهبودی برای من رخ نداد. وقتی عمیقاً تمایل نشان دادم، دعا کردم و تسلیم شدم، راه برایم باز شد. اگر من توانستم، شما هم می‌توانید. این برنامه کار می‌کند، به شرطی که تسلیم اصول ساده آن باشم و از کمک دیگران و برنامه استفاده کنم. ■



✦ الله وردی - فارس

من مصرف مواد را خیلی زود در دوران نوجوانی شروع کردم. در آن دوران پدر و مادرم پیر و بیمار بودند و از کارافتادگی پدرم باعث شد در همان سنین کم، بدون ترس، مصرف مواد مخدر را شروع کنم و متأسفانه بیست‌وسه سال از زندگی‌ام در آشفتگی اعتیاد طی شد. با این‌که شغل و درآمد خوبی داشتم، اما تقریباً تمام درآمدم خرج مصرف مواد مخدر می‌شد. اواخر، آن قدر مصرفم شدت گرفته بود که منزوی و تنها شده بودم و بیشتر وقتم را به تنهایی با مصرف مواد مخدر در خانه می‌گذراندم.

آشفتگی روزهای آخر مصرف را فقط کسی می‌فهمد که خودش آن را زندگی کرده باشد. همسرم سر کار می‌رفت و من با دختر خردسالم، تمام فکرم تهیه و مصرف مواد مخدر شده بود. به نقطه‌ای از اعتیاد رسیده بودم که انگار در یک سیاه‌چاله گیر افتاده‌ام؛ نه راه برگشتی می‌دیدم و نه توانی برای ادامه داشتم. مصرف می‌کردم و از ته دل از خدا می‌خواستم نجاتم بدهد. گاهی آن قدر درمانده بودم که حتی مرگ را از خدا طلب می‌کردم. با این همه، در همان دوران هم احساس می‌کردم ارتباطم با خدا قطع نشده و هر بار که صدایش می‌زدم، پاسخی هرچند کوچک دریافت می‌کردم.

بالاخره خدا به درخواست همیگشی‌ام که پاکی از مصرف مواد مخدر بود، جواب داد. بعد از مدت‌ها بی‌خبری از کار و همکارانم، یکی از همکاران قدیمی‌ام با من تماس گرفت و برای کار به جزیره خارک دعوت‌م کرد. ابتدا ترسیدم؛ چون هم از نظر جسمی و هم روحی حال و روز خوبی نداشتم و می‌دانستم که آن‌جا امکان مصرف هم وجود ندارد. با این حال تصمیم گرفتم بروم.

با ورود به جزیره خارک، حدود پنج ساعت پشت در پاسگاه مرزی معطل شدم و اجازه ورود نداشتم. اما درست در همان شرایط، دوستی از طرف شرکت آمد و با وساطت او وارد جزیره شدم. اتاق و ماشین تحویل گرفتم و کار را شروع کردم. بعد از چند روز کارکردن توسط یکی از همکاران به یک جلسه بهبودی معتادان گمنام دعوت شدم؛ جلسه‌ای که هیچ شناختی از آن نداشتم. آن روز را هیچ وقت از یاد نمی‌برم؛ وقتی وارد جلسه شدم، اعضا با گرمی از من استقبال کردند و مرا در آغوش گرفتند و خوش آمد گفتند. اعضای جلسه از اعتیاد، پاکی و بهبودی صحبت می‌کردند و من در مشارکت‌هایشان، بارها خودم را دیدم. با گذشت زمان و همراهی اعضا، تصمیم گرفتم مسیر پاکی و بهبودی را به طور جدی

✦
با این همه،
در همان
دوران هم
احساس
می‌کردم
ارتباطم با
خدا قطع
نشده و هر بار
که صدایش
می‌زدم،
پاسخی
هرچند
کوچک
دریافت
می‌کردم

خدا کار خودش را کرد...



مشارکت

پایان بهودی

تسلیم را عمیق‌تر درک کنم. با تمام وجود همسرم را به خداوند سپردم و از او خواستم تا به من توانایی بدهد که بتوانم در این وضعیت قدم‌های مثبت بردارم و تصمیمات درستی بگیرم. با به اجرا گذاشتن تسلیم و سپردن اراده و زندگی‌ام به خداوند و دعا کردن، همسرم که به کما رفته بود، به سلامت نسبی رسید و من او را از بیمارستان به خانه آوردم.

به قول کتاب پایه؛ وقتی ما اراده و زندگی‌مان را به مراقبت خداوند می‌سپاریم و از او می‌خواهیم که ما را در بهبودی راهنمایی کند که چه طور زندگی کنیم، آسودگی خاطری که از رها کردن و به مراقبت خدا سپردن به دست می‌آید، به ما کمک می‌کند زندگی‌ای برای خود بسازیم که ارزش زندگی کردن را داشته باشد.

در پایان هدفم از نوشتن این تجربه این بود که به دیگر همدردانم پیامی دهم که معجزات واقعاً به وقوع می‌پیوندند. اگر من اصول روحانی قدم‌ها را در دایره عملکرد خود بیاورم و آن‌ها را در زندگی‌ام اجرا کنم، معجزات اتفاق می‌افتند.

متوجه شدم که دخترم به بیماری خونی نیز مبتلا شده است. این موضوع مرا به مشکلات، اما همچنان به شرکت در جلسات بهبودی ادامه دادم. یک شب، در حال دعا کردن بودم که پی بردم که باید دوباره قدم‌های دوم و سوم را مرور کنم و نسبت به آن‌ها عمل کنم. مرور این دو قدم به من امید و باور داد. پی بردم با تسلیم خواست و اراده خداوند، می‌توانم زندگی و مشکلاتم را به او بسپارم و سهم خودم را بهتر انجام دهم. از آن شب به بعد، تمام چیزهایی را که فکر می‌کردم مال من است را به خداوند سپردم و تسلیم خواست و اراده او شدم. اما پس از مدتی یک اتفاق ناگوار و دل‌خراش برایم پیش آمد. همسرم به همراه دخترم تصادف کردند. خودم را به بیمارستان رساندم. پزشک معالج همسرم گفت؛ هیچ کاری نمی‌توانند برای او انجام دهند و هیچ فایده‌ای ندارد. در حالی که وحشت‌زده بودم و ترس تمام وجودم را گرفته بود، به پزشک گفتم؛ لطفاً شما کار خودتان را انجام دهید، قطعاً خداوند هم کار خودش را به خوبی انجام خواهد داد. این اتفاق باعث شد که اصل روحانی

بعد، متوجه شدم که دخترم به یک بیماری خونی نیز مبتلا شده است. این موضوع مرا به دنیایی از «چراها» برد. با وجود این مشکلات، اما همچنان به شرکت در جلسات بهبودی ادامه دادم. یک شب، در حال دعا کردن بودم که پی بردم که باید دوباره قدم‌های دوم و سوم را مرور کنم و نسبت به آن‌ها عمل کنم. مرور این دو قدم به من امید و باور داد. پی بردم با تسلیم خواست و اراده خداوند، می‌توانم زندگی و مشکلاتم را به او بسپارم و سهم خودم را بهتر انجام دهم. از آن شب به بعد، تمام چیزهایی را که فکر می‌کردم مال من است را به خداوند سپردم و تسلیم خواست و اراده او شدم. اما پس از مدتی یک اتفاق ناگوار و دل‌خراش برایم پیش آمد. همسرم به همراه دخترم تصادف کردند. خودم را به بیمارستان رساندم. پزشک معالج همسرم گفت؛ هیچ کاری نمی‌توانند برای او انجام دهند و هیچ فایده‌ای ندارد. در حالی که وحشت‌زده بودم و ترس تمام وجودم را گرفته بود، به پزشک گفتم؛ لطفاً شما کار خودتان را انجام دهید، قطعاً خداوند هم کار خودش را به خوبی انجام خواهد داد. این اتفاق باعث شد که اصل روحانی

♦ سجاد - اصفهان

روزی آرزو داشتم به گونه‌ای زندگی کنم که مواد مخدر در آن نقشی نداشته باشد. تا این‌که به لطف خداوند، این آرزو به حقیقت پیوست و من پیام انجمن معتادان گمنام را دریافت کردم و وارد برنامه شدم و اکنون هجده سال است که پاکم.

پس از آشنایی با انجمن، شروع به شرکت در جلسات بهبودی کردم، راهنما گرفتم، قدم‌ها را کار کردم و در این مسیر تلاش کردم که تغییر کنم. حدود دو سال و نیم پاک‌ی، با داشتن همسر و یک پسر سه ساله، تصمیم گرفتم که به خدمت سربازی بروم. یکی از کارهایی که باید به موقع انجام می‌دادم، اما مصرف مواد مخدر مانع از انجام آن شده بود. با تمام مشکلاتی که داشتم، خدمت سربازی را به پایان رساندم.

بعد از اتمام دوران سربازی، همچنان در جلسات بهبودی شرکت می‌کردم، خدمت می‌کردم و کارکرد قدم‌ها را ادامه می‌دادم. زندگی‌ام رو به بهبود بود که خداوند به من یک فرزند دختر داد. وقتی دخترم یک ساله بود، به یک بیماری خاصی مبتلا شد. پس از پنج سال درمان، به لطف خداوند از این بیماری نجات پیدا کرد. اما دو سال



جایی که به من تعلق دارد

✦ عباس - کرج

سلام من عباس هستم معتاد. سال‌های نوجوانی و جوانی‌ام در زیر سایه سنگین اعتیاد گذشت. رشد و بلوغ من، انگار همان روز اول مصرف مواد مخدر متوقف شد. بارها به خاطر مصرف مواد از مدرسه اخراج شدم. در سن سربازی، با کوله‌باری از ناامیدی و مصرف، از پادگانی به پادگان دیگر تبعید شدم. پس از آن، سال‌ها تلاش زیادی را برای پاک شدن و پاک ماندن کردم، اما هر بار شکست می‌خوردم و ناامیدی‌های پی‌درپی، تنها حاصل این تلاش‌ها بود. تا این‌که روز رهایی از مصرف مواد مخدر فرا رسید. دوست همدرد عزیزی که یادش همیشه در قلب من زنده است دستم را گرفت و مرا به یک جلسه بهبودی برد. با تمام ناامیدی و ترسی که داشتم، وارد جمعی شدم که صدای خنده و شادی‌شان، از جنس دیگری بود و فضایی که آکنده از عشق، امید و زندگی بود. برای اولین بار پس از سال‌ها، حس کردم به جایی آمده‌ام که به من تعلق دارد. تازه‌واردی بودم که مشتاقانه در آغوش گرم انجمن معتادان گمنام پذیرفته شدم. روز بعد برای قطع مصرف، به یک مرکز درمانی مراجعه کردم که چشمم به جمله‌ای روی دیوار

آن مرکز افتاد: سلام خدا... خیلی باحالی! انگار سال‌ها بود منتظر چنین کلام ساده و عمیقی بودم. پس از ترخیص، مسئولین مرکز راهنمایی‌ام کردند که به طور مرتب و منظم در جلسات بهبودی شرکت کن، راهنما بگیر، قدم کار کن، خدمت کن و اصول برنامه معتادان گمنام را فقط برای امروز انجام بده و من، با تمام وجود، همین را عمل کردم. مدتی بعد، متوجه شدم که به دلیل نوع مصرفم، دچار بیماری سختی شده‌ام. اما در کمال ناباوری، ناامید نشدم. در همان سه سال اول پاکی‌ام، تحت نظر پزشک، بیماری‌ام را درمان کردم و این برای من همانند یک معجزه بود. اکنون حدود نوزده سال است پاکم و هنوز هم به طور مرتب و منظم در جلسات بهبودی شرکت می‌کنم. انجمن معتادان گمنام به من زندگی دوباره‌ای بخشید که هیچ‌گاه در رؤیاهایم نیز نمی‌گنجید. در حال حاضر با همراهی راهنمایم در حال کارکرد قدم‌ها هستم و با پیروی از اصول برنامه تجربه و پیام امید را به همدردانم منتقل می‌کنم. من روزی با مصرف مواد مخدر برای مردن می‌جنگیدم؛ اما اکنون، برای زنده ماندن، برای پاک ماندن و خدمت به همنوعانم، زندگی می‌کنم.



در پایان پیامی برای سایر همدردانم دارم اگر تو هم یک معتاد هستی و این نامه را می‌خوانی، بدان خداوند، خالق مهربانی است، در بخشش او همیشه باز است، فقط کافی است تسلیم اصول ساده برنامه معتادان گمنام شوی و در یک جلسه بهبودی شرکت کنی. دعا می‌کنم سایر همدردانم که در عذاب اعتیاد هستند، فرصت شنیدن پیام امید و رهایی از مصرف مواد مخدر را داشته باشند و به انجمن معتادان گمنام بپیوندند. هر روز از خداوند سپاسگزاری می‌کنم که مرا از تاریکی مطلق به این روشنایی بی‌نظیر هدایت کرد. اکنون باور دارم که بیماری من ریشه‌دار است، اما به همان اندازه نیز یقین دارم که تنها با تکیه بر خداوند و اجرای اصول برنامه، می‌توانم پاک بمانم و این هدیه گران‌بهای پاکی را حفظ کنم.

پیامی در خیاطی



✦ حامد - سیرجان

سلام، من حامد هستم یک معتاد. من فرزند اول خانواده بودم. پدرم، که خود طعم تلخ اعتیاد را چشیده بود، همیشه نگران بود که من هم معتاد شوم. اما متأسفانه این اتفاق افتاد و من معتاد شدم. در دورانی که پدرم دچار بیماری سختی شده بود و بستری بود، مصرف من به اوج رسید و طولی نکشید که او را از دست دادم. در آن زمان فکر می‌کردم مصرف مواد مخدر مسکن خوبی

برای دردهایم است، اما این مسیر، من را به مرز نابودی رساند. پس از مدتی ازدواج کردم و به جای مصرف مواد مخدر، الکل را جایگزین کردم، اما نمی‌دانستم الکل هم یک نوع ماده مخدر است. ده سال از بهترین روزهای عمرم در اعتیاد گذشت. احساس بی‌ارزشی، پوچی و ناامیدی در من ریشه دوانده بود. تا این‌که یک روز برحسب اتفاق به یک خیاطی رفتم. آن‌جا با کسی آشنا شدم که دو سال پاک بود و متوجه اعتیاد شده بود. پیام انجمن معتادان گمنام را به من داد و به جلسات بهبودی راهنمایی‌ام کرد. زمستان ۱۴۰۰ بود که برای اولین بار با دنیایی از آشننگی در یک جلسه بهبودی شرکت کردم. به خاطر دارم روزهای اول با بی‌میلی در جلسات شرکت می‌کردم، اما کم‌کم مشارکت و همدردی اعضا باعث اشتیاقم به شرکت مرتب و منظم در جلسات شد. خیلی دوست داشتم مانند سایر اعضا مشارکت کنم اما ترس از صحبت کردن در جمع، تا یک سال پاکی مانع مشارکت بود، اما با

راهنمایم قدم‌ها را کار می‌کردم. در دوران بهبودی با چند چالش روبرو شدم؛ بیکاری، ابتلا به دیابت و آسیب جدی به پایم در محل کارم. با وجود همه این دردها، اما مرتب در جلسات شرکت کردم و کارکرد قدم‌ها را ادامه دادم. اکنون منتظر تولد چهار سال پاکی‌ام هستم. در مسیر بهبودی، درس‌هایی را به واسطه شرکت در جلسات بهبودی آموختم، این‌که پذیرفتم من بیماری دارم به نام اعتیاد و باید در مسیر بهبودی باشم. با خود و دیگران صادق باشم و در شرایط دشوار امیدم را از دست ندهم. خدمت کنم، چون خدمت رهایی از خودخواهی و خودمحوری است. اکنون باور دارم بهبودی یک سفر است، نه یک مقصد. این سفر پر از فراز و نشیب است، اما با کمک اصول ساده انجمن معتادان گمنام، می‌توان زندگی سالم، آرام و ارزشمندی داشت. در پایان امیدوارم پیام معتادان گمنام به سایر همدردانم که در عذاب هستند، برسد.

آیا راه دیگری باقی مانده؟!



✦ رضا - ابرکوه

سلام، من رضا هستم، یک معتاد. چهاردهم بهمن ماه ۱۳۸۸ برای من شبی بود که معجزه‌ای رخ داد و به لطف خداوند توانستم قطع مصرف کنم. سه روز بعد، در حالی وارد اولین جلسه بهبودی شدم که سراسر وجودم پر از ترس، خجالت، شرم و درد بود و واقعاً شهامت حضور در جمع را نداشتم. اولین مشارکت‌م در جلسه را هنوز به خاطر دارم. گفتم: من همه راه‌ها را امتحان کردم و نتیجه‌ای نگرفتم. تنها راهی که برایم مانده جلسات انجمن معتادان گمنام است. حالا اگر شد که شد، اگر هم نشد چیزی را از دست نمی‌دهم؛ حداقل این راه را هم امتحان می‌کنم.

لطف خداوند از همان ابتدا شامل حال من بود. با آشنایی تدریجی با اصول برنامه و همراهی دوستان بهبودی توانستم پاک بمانم و در مسیر برنامه باقی بمانم. شرکت مرتب و منظم در جلسات کمک کرد کم‌کم از یأس و انزوا بیرون بیایم و اعتماد به نفس پیدا کنم.

من از کودکی مشکل لکنت زبان داشتم و همیشه از مسخره شدن در جمع می‌ترسیدم. همین ترس باعث شده بود فردی گوشه‌گیر و منزوی شوم. حتی اعلام پاک‌ی یا مشارکت در جلسه برایم هراس‌آور بود. اما با لطف خداوند و برنامه معتادان گمنام، توانستم توانایی‌های خود را بشناسم، با مشکلم روبرو شوم و از آن فرار نکنم. پس از مدتی برای اولین بار در زندگی، اعضای گروه به من اعتماد کردند و خدمت‌نشریات را به من سپردند. با عشق و امیدی که از جلسات و همدردان می‌گرفتم، به طور روزانه نشریات را مطالعه می‌کردم و به گروه ارائه می‌دادم. خودم بیش از هر کس دیگری از تغییراتی که انجمن در من ایجاد کرده بود، شگفت‌زده می‌شدم. در مسیر خدمت، ناامیدی و یأس گذشته من، تبدیل به اشتیاق و میل به بکارگیری اصول برنامه شد. آن‌چه رایگان دریافت کرده بودم را با دل و جان در اختیار دیگران می‌گذاشتم. اکنون، پس از سال‌ها پاک‌ی، همچنان یک خدمت‌گزار کوچک در انجمن هستم و از این مسیر افتخار و آرامش دریافت می‌کنم. به گفته کتاب پایه؛ بهبودی به معنای تغییر عملی و مداوم در عقاید و دیدگاه‌ها در زندگی است و من این تغییر را در مسیر بهبودی تجربه کردم. کسی که زمانی حتی از اعلام پاک‌ی می‌ترسید، اکنون به لطف خداوند و اصول برنامه به عنوان سخنران در جلسات آموزش و پانل شرکت می‌کند و خودش داوطلب خدمت می‌شود. اکنون باور دارم که اگر بخوایم زندگی‌ام را با سلیقه خودم به برنامه تحمیل کنم، نتیجه‌ای نمی‌گیرم. خدا را شکر یاد گرفتم زندگی‌ام را با اصول این برنامه همراه کنم و همین همراهی باعث شده در امور مختلف زندگی رشد کنم. در پایان، سپاسگزار خداوند هستم که راه انجمن معتادان گمنام را به من نشان داد؛ راهی که هنوز هم برای من و سایر همدردانم کار می‌کند و هر روز الهامات تازه‌ای برای همه ما به همراه دارد.

آشتی با واقعیت

✦ کاوه - شیراز

به خاطر دارم همیشه در دوران کودکی احساس می‌کردم با دیگران تفاوت دارم. توان برقراری ارتباط برایم دشوار بود؛ حرف‌های دیگران برایم بی‌معنا به نظر می‌رسید و گفته‌های من برای آنان خنده‌دار بود. واکنش آن‌ها به من می‌فهماند که عجیب و نامأنوس هستم، بی‌آنکه بدانم چه چیز در کلامم خنده‌برانگیز



است. اغلب عادت داشتم در سکوت به جایی خیره شوم. پدرم بارها مرا از «عالم خیال» بیرون می‌کشید، اما من همان لحظه خیره شدن و خیال‌پردازی را دوست داشتم. این عادت تا مدرسه ادامه یافت؛ آن‌قدر در خیال فرو می‌رفتم که نمی‌فهمیدم معلم ریاضی درس می‌دهد یا فارسی. در رؤیا یک‌بار پزشک بودم، بار دیگر مهندس یا خلبان.

سال‌ها بعد، این خیره‌شدن‌ها شکل‌های تازه‌ای یافت؛ کنار دریا، بر فراز کوه و... هر فرصتی برای فرو رفتن در خیال، برای من فرصتی مغتنم بود. تا این‌که وقتی مصرف مواد مخدر را شروع کردم، این حالت‌ها وسعت بیشتری پیدا کرد. تجربه نخستین خیره‌شدن ناشی از مصرف، برایم رنگی‌تر و باشکوه‌تر بود. خیال، برایم جهانی نامحدود و بی‌قانون شد. در ذهنم قهرمان مسابقات پینگ‌پنگ بودم، در ارکسترهای بزرگ دنیا، نوازندگی می‌کردم و هر ناکامی با روایتی جدید جایگزین می‌شد.

ورودم به انجمن معتادان گمنام نیز در ابتدا با همین ذهنیت همراه بود و به مرور خیال‌پردازی‌هایم شکل «روحانی‌تر» به خود گرفت. در ذهنم کارخانه‌ای ساخته بودم که همه تازه‌واردها در آن استخدام می‌شدند و حتی برخی سهام‌دار بودند. اوایل، هر نشانه‌ای را معجزه تلقی می‌کردم. در بی‌پولی، پولی ناگهانی واریز می‌شد؛ درست زمانی که باید با راهنما تماس می‌گرفتم، او بی‌درنگ با من تماس می‌گرفت. همه چیز مانند چراغ راهنمایی سبز بود. اما این روند پایدار نماند. زندگی، با واقعیت خود، آرام‌آرام به من نزدیک شد. دیگر پولی بی‌دلیل واریز نمی‌شد و راهنمایم بی‌دلیل تماس نمی‌گرفت. تصور می‌کردم اگر قدم‌ها را دقیق‌تر کار کنم یا سنت‌ها را عمیق‌تر بخوانم، شرایط دگرگون خواهد شد؛ اما هیچ تغییری رخ نداد. پس از صحبت با راهنما، به این نتیجه رسیدم که باید در پی یافتن شغلی واقعی باشم. مدتی بعد به عنوان کارگر مشغول به کار شدم. پذیرش این واقعیت برایم دشوار بود. کسی که در خیال کارخانه‌دار شده و اعضای انجمن را سهام‌دار کرده بود، اکنون کارگری ساده بود.

راهنمایم همیشه می‌گفت: «واقعیت همین است که امروز زندگی می‌کنی. اگر آن را بپذیری، می‌توانی آن را تغییر دهی.»

پذیرش این اصل ساده، نقطه عطفی در زندگی من شد. وقتی با واقعیت زندگی‌ام آشتی کردم، فهمیدم لازم نیست هر روز چند جلسه بهبودی شرکت کنم تا از خیال دور بمانم؛ کافی است روزانه یک جلسه شرکت کنم و باقی زمانم را صرف یافتن یک شغل کمکی کنم. آرام‌آرام شرایط بهتر شد. روابط، امور مالی و آرامش ذهنی‌ام رو به سامان رفت. راهنمایم نیز همواره در این مسیر مشوقم بود. اکنون زندگی را آن‌گونه که هست می‌پذیرم، نه آن‌گونه که در خیال‌م می‌ساختم. این پذیرش، به من رضایت و ثبات بخشیده است.



جدول شماره دو - موضوع «فصل دوم کتاب پاک زیستن»

سلام به همهٔ دوستان بهبودی، از اظهار لطف و پیام‌های محبت‌آمیز شما تشکر می‌کنیم. در این شماره نیز همچون شماره‌های قبل، ابتدا کلمات کلیدی به کار رفته مربوط به فصل دوم کتاب پاک زیستن را که از راست به چپ، چپ به راست، بالا به پایین و پایین به بالا، گنجانده شده‌اند پیدا کرده و روی آن‌ها خط بکشید. از حروف باقی مانده یکی از جملات مربوط به فصل دوم کتاب پاک زیستن به دست می‌آید. لطفاً درک و تجربه خود را نسبت به آن جمله بنویسید و آن را برای کمیته فصل‌نامهٔ پیام بهبودی ارسال نمایید.

طراح جدول: روح... الف - مشهد

کلمات کلیدی:

موفق - تحول - کشف - ارتباط - شالوده - تغییر - عواطف - تعجب - نقش - هویت - رابطه - سپاسگزاری - انگیزه - همسایگان - سفر - سرزمین - فرصت - نجات - شرکت - شوق - تنوع - وقوع - شکوفا - همایش - خانواده - پست - الهام - نیرو - باور - ریسک - ملاقات - خدمت - ترس - جدید - تفکر - شاهد - زیبا

شروع

۱	ع	و	ا	ط	ف	ا	ه	د	ا	و	ن	ا	خ	ق
۲	د	ن	ا	گ	ی	ا	س	م	ه	ا	ش	و	ق	ن
۳	ی	م	ش	ا	ل	و	د	ه	ر	ک	ف	ت	و	ج
۴	ر	ش	ع	ر	و	ا	ب	م	ل	و	ح	ت	ا	ا
۵	ا	ک	ل	پ	س	ت	ا	خ	ع	و	ق	و	ن	ت
۶	ز	و	د	ی	د	ج	ل	د	ه	ش	ق	ن	گ	م
۷	گ	ف	ف	ت	ع	ج	ب	ه	م	ک	ش	ف	ی	ی
۸	س	ا	ش	س	ر	ر	ت	ا	ت	ر	ف	س	ه	ز
۹	ا	ف	ر	ص	ت	ق	م	ت	ی	و	ه	ر	ه	ب
۱۰	پ	ا	ش	ی	ا	م	ه	ش	ر	ک	ت	ی	ب	ت
۱۱	س	م	ل	ا	ق	ا	ت	ا	ب	ی	ز	ی	ک	ر
۱۲	ل	م	و	ف	ق	ر	و	ر	ی	ن	و	غ	س	ا
۱۳	ی	ع	و	ن	ت	ت	ر	ا	ب	ط	ه	ت	ی	ن
۱۴	د	ه	ا	ش	ی	ن	ی	م	ز	ر	س	س	ر	ت

اسامی اعضای که جدول را حل کردند شماره ۱ (مجله شماره ۸۶ - بهار ۱۴۰۵)

جواب جدول قبلی: اقرار آغاز تغییر است.

نوروز. ر. روستای جامیشلو. همدان - سلطان. س. پاکدشت - محسن. قطب‌آباد. جهرم - المیرا. ن. شیراز - ابوالفضل. ق. قم - اصغر. ح. داراب - فارس - جلال. س. میامی - یدالله. ط. مشهد - عبدالله. شازند. مرکزی - بهروز. ز. خراسان جنوبی - خدابخش. یاسوج - احمد. الف. الوند. قزوین - فرهاد. ج. زیباشهر. قزوین - حسن. روستای چامسالم. خوزستان - فرهاد. ب. اراک - مهدی. ق. خمینی‌شهر. اصفهان - سلطان. س. پاکدشت - محسن. ق. شیراز - سامرند. بوکان - موسی. ن. خومنه‌زار. فارس - قدرت. شیراز - موسی. ع. تبریز - لطیف. م. آق‌قلا. گلستان - اکرم. الف. اهواز - مهدی. ب. بم - رامین. م. بندرعباس - قاسم. ن. اقلید - علی. روستای هورباف کوار - حسن. ب. ابهر - هادی. م. کرج - عبدالله. م. قزوین - فرشاد. خوانسار. اصفهان - محمود. پ. شیراز - کامیار. س. سنندج - عظیم. م. بافق. یزد - مرتضی. دهکری - احمد. پ. بندرعباس - عرفان. ح. جوزق. طارم - الهام. ر. قزوین - زهرا. و. آمل - مجتبی. ر. آمل - پیمان. م. ایزه - محسن. حکم‌آباد. خراسان جنوبی - عباس. م. مالوجه. کردستان - پیمان. م. مالوجه. کردستان - سلیمان. گ. ساجس - رضا. ر. بالاده. فارس - امید. م. مشهد - محمدحسین. ک. ممسنی - محمد. ش. قیدار. مصطفی. س. خمین - محمد. ب. علی‌آبادکتول - علیرضا. د. بیجار - حجت. ز. بوبین‌زهره - محمد. ب. بروجرد - امیرطاها. بابل - زهرا. ک. شهرباک - محمد. م. شهرباک - رامین. م. بندرانزلی - حسین. ب. بندرانزلی - رضا. د. قزوین - رضا. م. سرچشمه. رفسنجان - مصطفی. مبارکه. اصفهان - رضا. ن. بابل - محمد. م. خرم‌آباد - پرویز. پارس آبادمغان - عباس. ق. قله‌کنج. کرمان - مختار. تبریز - علی. نوشهر - عابد. ع. لنگرود - هستی. خ. قزوین - جاسم. ن. بندرکیشهر - رضا. گنبدکاووس - کهیار. مرودشت - بهنام. ن. جیرفت - علی. ر. سلمان‌شهر. مازندران - محمد. خ. علی‌آبادکتول - غلامعباس. الف. شهرباک - روح‌الله. شهرباک - الهام. ش. چترود - علی. ح. عارف‌آباد - ولی. ص. کرمان - سعید. ز. نسیم‌شهر. تهران - مجید. م. کاشان - یوسف. خمینی‌شهر - محمدرضا. ص. امیدیه - میلاد. ع. کاشان - فرهاد. ش. کارون. س. آمل - جلیل. ع. سنندج - سعید. ش. قائم‌شهر - مهدی. ز. کیارش. ح. بروجرد - ناصر. الف. بم - محمدحسین. خمینی‌شهر - کاظم. کارون. فرزاد. شیراز - عباس. بجنورد - محمد. ب. بروجرد - فرشاد. خوانسار - صادق. ن. بابل‌کنار - حمید. ع. ملک‌آباد. لنجان - جلال. س. کلاته‌های شرقی - حمید. نجف‌آباد - مجتبی. ح. ساوه - روح‌الله. ش. گلپایگان - محمد. م. خرم‌آباد - محسن. غ. امیدیه - نادر. کلات - خدامراد. ریزاب‌نیریز - علی. ع. بروجرد - حسن. م. درق - نظر محمد. ن. حسن. آران‌بیدگل - مصطفی. مبارکه - علوی. ع. نجف‌آباد - روزبه. گلشهر. گلپایگان - محمدعلی. ب. تودشک. اصفهان - امید. ز. ساری - س. ع. یزد - سجاده. م. یزد - مجتبی. د. کرج - مجید. ن. بابل - بهنام. لنگرود - علیرضا. ص. قاین - سعید. گ. کرج - رضا. لامرد. فارس - نبی. فارس - سپهر. گ. کرج - راضیه. ش. کرج - مجتبی. د. کرج - مهدی. م. بالاده. کارون - احمد. س. خرم‌آباد - اکبر. ح. ساوه - حسین. د. زاغمرز - ع. ع. کرج - علی. ع. بروجرد - علی. یزد - علی. د. اراک - علی. یزد - جعفر. پ. اردبیل - ابراهیم. خوانسار - کمال. ن. فولادشهر - مهدی. ن. فسا - حسین. س. خورموج - زری. شیراز - عباس. خرم‌دشت. تاکستان - موسی. ب. قائم‌شهر - مریم. ل. بجنورد - مجید. ک. مشهد - مری. شهرقدس - هادی. ن. زابل - کریم. ب. بندر دیلم - نعیم. پاریس. هرمزگان - مجتبی. بهشهر - محمدتقی. فسا - مختار. ش. کرمانشاه - مجید. ک. مشهد - فاطمه. کرمان

خداوندا

آرامشی عطا فرما، تا بپذیرم آنچه را که نمی توانم تغییر دهم
شهامتی که تغییر دهم آنچه را که می توانم
و دانشی که تفاوت این دو را بدانم .

