

آری، ما دورنمای امیدیم



باز هم شرکت می‌کنم



از آشفتگی تا آرامش



پیام بهبودی

سال یازدهم ❯ شماره ۴۲ ❯ بهار ۹۴

نشریه داخلی انجمن معتادان گمنام ایران

شماره ثبت : ۲۱۰۶۵

احساس همدلی و همزبانی

رودربایستی با عضا ارتباط کارآمد

فرصت راهنماشدن از زندگی ترس

آرزوی پدر و مادر تو مرا همه شوری و صدا

دنیای این روزای من

خوب و بد زندگی

مسئول نشریه: وحیـد.ن
گرافیست و صفحه آرا: علی.ن

حروفچین: حامد.م
ویراستار: حمید.ق
مترجم: سیاوش.ج

آدرس:تهران صندوق پستی ۷۱۴۳-۱۵۸۷۵

A n o n y m o u s . I r a n











نشریه داخلی انجمن معتادان گمنام ایران
سال یازدهم ■ شماره چهل و دوم ■ بهار ۱۳۹۴
■ شماره ثبت: ۲۱۰۶۵

فهرست

احساس همدلی و همزبانی ۴
سال نو مبارک

آری، مادورنمای امیدیم ۱۰
اراده من، اراده خداوند

بازهم شرکت می کنم ۱۴
همه اصول باهم

آغوش باز، گوش شنوا ۱۷
خواب غفلت

می توانی، امانه به تنهایی ۱۹
بازگشت توانایی ها

آن شعف عمیق روحانی ۲۵
آشنایی با نشریات

آشنایی با انجمن درزندان ۲۷
مرا نمی شناسی؟

آگاهی و نشریات انجمن ۳۰
مسئولیت پذیری واعانه به NA

■ مجله "پیام بهبودی" از دریافت نامه‌ها، مقالات، داستان بهبودی، تجارب شما در برنامه و طرح‌های تصویری استقبال می کند. از شما دعوت می‌شود تا تجربیات‌تان را از طریق فصل‌نامه پیام بهبودی با دیگر اعضای انجمن در میان بگذارید.
لطفاً نامه های خود را به صورت خوانا و روشن با ذکرنام، حرف اول نام خانوادگی و شماره تماس، به آدرس پستی یا الکترونیکی مجله بفرستید.
■ کلیه حقوق مادی و معنوی نوشته‌های ارسال شده متعلق به شورای منطقه انجمن معتادان گمنام ایران است. حق ویرایش برای مجله "پیام بهبودی" محفوظ بوده و این نشریه متناسب با ظرفیت خود از مطالب ارسال شده استفاده می کند. بدیهی است که این کمیته براساس اولویت بندی و ظرفیت موجود مجله، از نامه‌ها استفاده کرده و پاسخگوی نامه های چاپ نشده نمی‌باشد.
■ مجله پیام بهبودی منعکس کننده تجربه‌ها و نظرات "اعضای انجمن" معتادان گمنام است. مقالات و مشارکت‌هایی که در این مجله به چاپ می‌رسد، در حکم نظر "کلیت انجمن معتادان گمنام" نبوده و همچنین چاپ هریک از این نوشته‌ها به معنای تأیید مطلب و یا گویش آن از طرف انجمن معتادان گمنام و یا مجله پیام بهبودی نیست.

آدرس پستی مجله جهت ارسال نامه: تهران صندوق پستی ۷۱۴۳-۱۵۸۷۵
آدرس اینترنتی: www.nairan.org
پست الکترونیکی: Pb@nairan.org

سرویس خبر : مصطفی.ش
صندوق الکترونیکی: شهریار.ن
واحد پست: مهدی.پ

با همکاری:
محمد.ر - حسین.س - حسن.ح - ماهیار.ق- سیاوش.س
محمد.الف - فرزاد.ع - کامبیز.ح - مسعود.ب
ابراهیم.الف- داراب.ح - امیر.ج

صاحب امتیاز: شورای منطقه ایران
مسئول توزیع: دفتر مرکزی NA

پست الکترونیکی:Pb@nairan.org

آدرس اینترنتی :www.nairan.org

سرمقاله

آوازخوش حیات

مسئول نشریه- وحید.ن

به نام اوکه در هر بهار، دوباره زیستن، دوباره آغاز شدن و دوباره متولد شدن را معنا می‌کند.

عزیزان؛ پیش‌دستی در سلامی، خسته نباشیدی برزبانی، لبخندی برلبانی وعشقی در نگاهی، می‌تواند جهانِ پیرامون ما را تغییر دهد؛ پس ما این الگوها را به یاری می‌طلبیم جهت عرض ادب و ارادت خدمتِ شما همراهان مجله پیام بهبودی.

دوستان، به راستی که بهار طبیعت پدیده‌ایست که با دست‌های سبز خود نسیم را تا پشت پرچین لحظات زمان می‌آورد و به انتظار می‌ماند تا از روزنه اسفند سرد بگذرد و به جشن اقاقیا در فروردین بپیوندد و از آن جا آزاد و سرشار از شادی، روی هر شاخه، شاهد به برگ و بار نشستن درختان باشد؛ می‌آید تا شکوفه‌های زیبا را نظاره کند و با شعله‌های سبز اشتیاق، شمع جشن تولد طبیعت را روشن کند، تولدی سرشار از سرسبزی تا پرتو نور همه‌جا را روشن کند و نوری باشد در ظلمت چلچله های گم شده، در سرمای زمستان؛ شاید راز ماندگاری بهار، پدیده سرسبزی و طراوت زندگی است که بیانگر حیات و زیستن است.

عزیزان، بهار یعنی شسته شدن دل‌ها از پیرایه‌ها، بهار غبار گرفتن از آینه دل‌ها، بهار تابش و انعکاس مهربانی‌ها از دل‌های مردمان، بهار صفا و صمیمیت و دید و بازدیدها و دست بوسی بزرگ‌ترها، بهار فراموش کردن غم‌ها و بهار زمانِ آشتی با شادی‌هاست. حال در همهٔ این نشانه‌ها و نغمه های پرطراوت، پرسشی نهفته است: حال که بهار با آمدنش این همه خوبی به ما هدیه می‌دهد، ما در سال جدید کدام خوبی را به دیگران هدیه خواهیم داد؟

ما نیز چون شما امید داریم تا در کنار تمامی این برکات، فرصت را غنیمت شمرده و همراه با بهار زمان، دل‌های خود را بهاری کرده و در وجود خویش هم عیدی پدید آوریم. سعی داریم که در کنار تحویل سال، شاهد تحولِ حال خود باشیم و با آغاز سال نو، الگویی نو را در بهبودی خویش ایجاد کنیم.

عزیزان، حرفمان روشن است؛ نوروز فرصتی است تا بادلی شاد، به دل‌های دیگر اعضای انجمن راه پیدا کنیم و اصولی چون صداقت، روشن‌بینی، ایمان، بخشش، مهربانی، ملاطفت، ثبات قدم، استقامت، اعتماد و عشق را تمرین کرده و خدمت بدون شرط و ارزش درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگر را سرلوحه بهبودی خود قرار دهیم.

و اما خوانندگان محترم مجله پیام بهبودی؛ ما کوشش‌مان را بر جمع‌آوری و انتشار مطالب مفید و ارزشمند گذاشتیم، نه صرفاً ساختن یک مجله خوش سر و شکل و پر از تصاویر گرافیکی. اما متاسفانه از یاری و حمایت بسیاری از اعضای انجمن برخوردار نشدیم! همان‌طور که می‌دانید مجله پیام بهبودی، از طریق دریافتِ نامه‌ها و مشارکت‌های شما عزیزان گردآوری می‌شود. اما نسبتِ توزیع مجله به دریافتِ نامه‌ها، بسیار متفاوت است و شاید بد نباشد به شما اطلاع دهیم که حدوداً در مقابلِ هر هزارجلد مجله، از سوی اعضای انجمن تنها یک نامه دریافت می‌کنیم! نتیجه‌گیری با خودتان...

پس اگر ما را قابل دانستید، انتشار مجله را به سایر اعضا اطلاع دهید و آن‌را به دیگران پیشنهاد کنید. خواهشمندیم پس از خواندن و مطالعه مجله، مشارکت خود را جهت چاپ در مجله برای ما بفرستید و آتش اشتیاق را در سایر اعضا برای ارسالِ نامه‌هایشان، ایجاد کنید. لطفاً و حتماً به رسم یابود شمارِه‌ای از مجله را تهیه کرده و به دوستان خود هدیه دهید و به ایشان اطلاع دهید که مجله پیام بهبودی، همیشه یک جای خالی برای چاپ مشارکت شما دارد.

از خداوند مهربان، برای تمامیِ شما طلب شادی و بهبودی روزافزون می‌کنیم، بهار بر شما شاد و پر از عشق باد؛

چهل و دومین شماره از مجله پیام بهبودی پیشکش شما.

با عشق و احترام

ارتباط کارآمد

اسرافیل.الف ـ اهر



در ابتدای دوران جوانی که فکر می‌کردم پدر و مادرم نسبت به من بی‌تفاوت هستند و به من محبت نمی‌کنند، برای رفع دلتنگی و درد دل نزد دائی‌ام می‌رفتم و با او مصرف می‌کردم. پس از ازدواج احساس کردم نامهربانی‌ها بیشتر شده و مرا طرد کرده‌اند و در مراسم‌های خانوادگی دعوتم نمی‌کنند. برای فرار و یا سرکوب این احساس مصرف می‌کردم و اصلا فکر نمی‌کردم کار به این جا بکشد. اوایل با دوستانم هفته‌ای دو یا سه بار مصرف می‌کردم، اما به مرور اوضاع بدتر شد و بدون مصرف توانائی زندگی و کار نداشتم. پس از مدتی با مواد صنعتی آشنا شدم که مصرفش راحت‌تر بود و وقت کمتری می‌گرفت؛ اما سریع‌تر زندگی‌ام را متلاشی کرد. با این که کار می‌کردم، همیشه بدهکار و بی‌پول بودم و اختیار زندگی کاملا از دستم خارج شده بود. همسرم بارها کمک کرد که قطع مصرف کنم اما با اولین وسوسه دوباره مصرف می‌کردم. از همه دنیا شاکی بودم و هزاران بار آرزوی مرگ کردم و نمی‌دانستم چه کنم. یک شب همسرم گفت که برای پاک شدن من نذر کرده و این حرف او باعث شد جرقه‌ای در من زده شود که، چرا خودم از خدا کمک نخواهم؟ همان شب تصمیم گرفتم قطع مصرف کنم و از ته دل از خداوند کمک خواستم. از درد جسمی که فارغ شدم به سرکار رفتم و چون از مصرف دوباره می‌ترسیدم، موضوع را به یکی از دوستانم گفتم. خوشبختانه او با جلسات NA آشنا بود و به من نیز معرفی کرد. حدود ۲۰ روز پاک بودم که وارد جلسات شدم و دیدم که اینجا همه یکسان و برابر هستند و مهربان و دوست داشتنی. این حس همسانی و همدلی باعث شد به جلسات علاقه‌مند شده و به شرکت در آن ادامه دهم. به پیشنهاد اعضا راهنما گرفتم و با اشتیاق قدم‌ها را کار کردم. اوضاع بهتر و بهتر شد و خنده به لب‌های خانواده‌ام بازگشت. حدود یک سال و نیم پاکی دارم، هر روز به جلسه می‌روم، خدمت می‌کنم و باور کرده‌ام که بدون مصرف مواد مخدر هم می‌توان زندگی کرد. به خودم و NA متعهد شده‌ام که تا پایان عمر خدمت کنم و از خداوند و همه کسانی که مرا در این مسیر کمک و یاری کرده و می‌کنند، سپاسگزارم.

احساس همدلی و همزبانی

فریدون.غ - شیراز



سلامی به گرمی آغوش باز خوش‌آمدگو، که توانست یک معتاد در حال عذاب را جذب جلسات کند و نه تنها خود و خانواده‌اش را، بلکه یک جامعه را از دست اعتیاد او نجات دهد.

نزدیک به پنج سال است که پاک هستم و بدون نیاز به هیچ ماده مخدری زندگی می‌کنم. تا مدت‌ها فکر می‌کردم رانندگی با کامیون یعنی مصرف مواد؛ چون طعم پاکی و بهبودی را حس نکرده بودم.

زمانی که با انجمن آشنا شدم، احساس کردم خیلی از آدم‌ها و جامعه فاصله گرفته ام،به همین خاطر به راهم در انجمن ادامه دادم، قدم کار کردم و خدمت گرفتم. وقتی پاک هستم و شب‌ها در جاده رانندگی می‌کنم، متوجه شدم که چه قدر فکر من آلوده بوده است. با داشتن تلفن مسئول آدرس جلسات ایران، به هر شهری که می‌روم خیلی راحت یک جلسه پیدا می‌کنم. در خیلی از شهرها با وجود اینکه زبانشان را متوجه نمی‌شوم، باز هم با همدردانم احساس همدلی و همزبانی می‌کنم، چون دردمان و راهمان یکی است.



مدت پاکی هرچند طولانی ما را در برابر بیماری‌مان مصون نمی‌کند و ما را از چالش‌های زندگی معاف نمی‌سازد. بهبودی یک فرآیند هرروزه و فقط برای امروز است. لازمه ی داشتن رابطه با نیروی برترمان، یک تماس آگاهانه و مستمر است. برای رشد مستمر نیز لازم است تا آموزش پذیر باقی بمانیم. "سرزندگی و سبز بودن" به این معنی است که ما هنوز در فرآیند بهبودی قرار داریم و هنوز تمایل داریم تا تغییر کنیم و رشد نماییم و بر روی خود کار کنیم. ما بهبودی خود را با تغذیه کردنش زنده نگه می‌داریم. ما اگر تغذیه و حمایت مستمر نداشته باشیم، تهی و خالی خواهیم شد. ما مسئول هستیم تا این حمایت را برای خود به دست آوریم حتی اگر لازم باشد دست نیاز بسوی دوردست‌ها دراز کنیم.

سال نو مبارک

› پوریا . د - شیراز

مدت ۵ سال است که با اجرای اصول روحانی، زندگی نسبتاً آرامی دارم و لازم دیدم مراتب سپاسگزاری خودم را به بهانه نوشتن نامه برای مجله خودمان ابراز کنم.

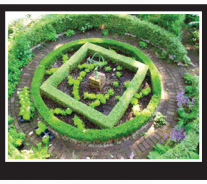
سال نو مبارک...!

این جمله سال‌ها مثل پتک بر سرم فرود می‌آمد و دلیلش اعتیاد پدرم و پس از آن بیماری و اجبار به مصرف خودم بود. همیشه از دید و بازدید و رفت و آمدهای عید فراری بودم و برعکس دیگر انسان‌ها که از مناسبت‌ها برای تجدید روحیه و قوا بهره می‌برند، من رنجش داشتم. مورد سرزنش قرار گرفتن، ترس از قضاوت، کنترل دیگران و احساس حقارت به علت وجود اعتیاد در خانواده‌ام مرا به سمت یأس و انزوا می‌برد. همیشه به هر بهانه‌ای سعی در غیبت کردن در این مراسم‌ها داشتم و دلیلش فقط و فقط اعتیاد بود و بس!

پس از آشنایی پدرم با NA، پیام انجمن به من هم رسید و چند روز قبل از عید ۵ سال پیش، قطع مصرف کردم و با ایجاد این تحول اساسی، بزرگترین عیدی زندگی‌ام را گرفتم. در انجمن باورهای غلط و افکار منفی و مخرب را با اصول روحانی جایگزین نمودم.

امروز دیگر از جمله‌های «عید و سال نو مبارک و ...» بدم نمی‌آید. امیدوارم که هیچ پدری عیدی فرزندش را هزینه مصرف مواد نکند، هیچ جوان و نوجوانی عیدی‌های تا نخورده‌اش را تقدیم مواد فروش نکند و هیچ خانواده‌ای از درد اعتیاد رنجیده نشود.





تسلیم شدن در دوران بیماری، می‌تواند معانی متفاوتی داشته باشد. ما یا باید در برابر فرآیند درمان تسلیم شویم، یا در برابر واقعیت فناپذیر بودن و میرایی، یا در برابر امکان ادامه زندگی.

پاک زیستن: سفر ادامه دارد

ترس از زندگی





با کارکرد قدم اول متوجه یک نیروی مخرب (بیماری اعتیاد) شدم که از گذشته های دور در وجود من در جریان بود و اراده و زندگی من در چنگال این بیماری قرار داشت

محسن.د- بندرعباس

با سلام خدمت همه همدردان و تشکر از مجله پیام بهبودی.

سپاسگزار خداوندم بابت اینکه جزئی کوچک از انجمن معتادان گمنام هستم. از سن بسیار پایین شروع به کشیدن سیگار کردم. همیشه دچار مشکل روانی بودم و ترس از زندگی کردن همیشه توی وجود من بود. بیماری من در دوران کودکی و نوجوانی روی افکارم تاثیر بزرگی گذاشته بود، فکر می‌کردم مشکل جسمی دارم. بارها خانواده‌ام من رو پیش دکتر بردند، اما مشکلی نداشتم. در سن ۱۳ سالگی با الکل آشنا شدم و این مشکلات ادامه داشت. روز به روز زندگی من پر از ترس، اضطراب و لذت جویی می‌شد. هیچ وقت پایبند تعهدات خود نبودم و همیشه از زیر بار مشکلات فرار می‌کردم. با اینکه انسان باهوشی بودم، اما تصمیمات من دیوانه‌وار بود و خرابکاری‌های زیادی به بار می‌آوردم. طولی نکشید که در سن ۲۴ سالگی شروع به مصرف مواد مخدر دیگری کردم، بعد از دو ماه دچار اجبار به مصرف شدم و کمتر از یک سال رو به انزوا و یأس رفتم. تمام اعتقادات و ارزش‌های زندگی خود را از دست دادم، تنها چیزی که توی ذهنم وجود داشت این بود که چطور خودکشی کنم، اما جرأت این کار رو هم نداشتم. شب و روز کارم گریه بود. تا اینکه با خواست خدا معجزه‌ای توی زندگی‌ام اتفاق افتاد و با یک فرد غیر انجمنی آشنا شدم. وقتی از مشکلات زندگی‌ام برایش گفتم، شماره‌ای به من داد که برای دوستان همدرد بود. به آن دوست زنگ زدم. وقتی با لحن زیباش باهام حرف زد آرامش گرفتم، آدرس جلسه‌ای را که خودش اونجا خدمت داشت به من داد. از فرداش به اون جلسه رفتم، پس از مدتی راهنما گرفتم و قدم اول رو شروع کردم. با کارکرد قدم اول متوجه یک نیروی مخرب (بیماری اعتیاد) شدم که از گذشته های دور در وجود من در جریان بود و اراده و زندگی من در چنگال این بیماری قرار داشت. الان ۱۸ ماه است پاکم، سعی می‌کنم هر روز به جلسه بروم، با راهنمایم در تماس باشم، قدم کار کنم و نشریات بخوانم. وقتی اصول روحانی را انجام می‌دهم، روز به روز زندگی‌ام رو به آرامش می‌رود و خیلی خوشحالم. از خداوند تشکر می‌کنم که من را با این انجمن آشنا کرد. با وجود اصول روحانی، راهنما و دوستان همدردم به سوی زندگی‌ای که سال‌ها توی رویایم بود به پیش می‌روم.

پاک ماندن در شرایط سخت



حسین.پ- اراک

وقتی وارد NA شدم، به دلیل ناتوانی در راه رفتن، لکنت زبان و لرزش بدن (پزشکان و خانواده به خاطر سکته مغزی از من قطع امید کرده بودند) متاسفانه از طرف برخی اعضا برای حضور در جلسات منع شدم. اما نیرویی قوی و محرک مرا به سمت جلسات می‌کشاند. بعد از مدتی کم‌کم زبانم باز شد، راهنما گرفتم و قدم کار کردم. بعد از قطع مصرف تازه متوجه شدم دیابت هم دارم. با مراجعه به پزشک تحت درمان دارویی قرار گرفتم. به علت عدم آگاهی برخی اعضا، تشویق شدم تا داروهایی را که برای سکته مغزی‌ام مصرف می‌کردم، قطع کنم. دوباره تکلم خود را از دست دادم. با این وجود به جلسه رفتن ادامه دادم و مشارکتم را روی کاغذ می‌نوشتم تا دوستانم در جلسه بخوانند. ۱۱ ماه پاک بودم که پدرم را از دست دادم و چون وابستگی عاطفی شدیدی به او داشتم، تحمل این مصیبت برایم سخت بود. متاسفانه چند وقت بعد مادرم نیز سکته کرد و نزدیک به ۹ سال است که از او پرستاری می‌کنم. اما بودن در انجمن و حمایت‌های معنوی دوستان و راهنمایم باعث شد این غم‌ها و مشکلات را از سر بگذرانم. نزدیک به ۵ سال پاک بودم که دکترها متوجه شدند توده بدخیمی در کبد و کلیه‌ام وجود دارد و بارها تحت عمل جراحی قرار گرفتم و به دلیل مشکلات فراوان جسمی مدت‌های زیادی در بیمارستان بستری شدم. انگار پاکی و بهبودی‌ام با بیماری جسمی گره خورده بود. امسال نیز متوجه اعتیاد فرزندم شدم، که به انجمن آمد ولی متاسفانه لغزش کرد. اما دوستان عزیز، بیماری جسمی به هیچ وجه مانع حضورم در جلسات و دوری از خدمات نشد و بلافاصله پس از آشنایی با قدم‌ها، شروع به برگزاری جلسه قدم کردم. باور دارم اگر نفس می‌کشم و زنده هستم، به خاطر حضور و خدمت در انجمن است. در این مسیر از حمایت خداوند و دوستانم بهره‌مند بودم و بدین‌وسیله سپاسگزار آنها هستم.

خوب و بد زندگی

صابر.ق- ملایر

با سلام به خدمتگزاران مجله پیام بهبودی.
از اینکه امروز با کسب آگاهی روزانه درجلسات، زندگی بهتری را تجربه می‌کنم، سپاسگزار خداوند هستم. تا قبل از این هر زمان می‌خواستم درباره احساسات و افکارم صحبت کنم، فقط به صورت کلی می‌گفتم حالم خوب یا بد است. وقتی این طوری مشارکت می‌کردم هیچ اتفاقی برایم نمی‌افتاد و فکر می‌کردم برنامه جواب نمی‌دهد. وقتی بیشتر دنبال جواب گشتم، فهمیدم وقتی جزییات افکار وتجربه‌هایم را بیان نمی‌کنم، نه پیامی انتقال می‌دهم و نه اقرار صادقانه‌ای کرده‌ام. تجربه امروزم درمورد احساساتم این است که یک اتفاق به ظاهر بد، روزم را کاملا خراب می‌کند و یک اتفاق به ظاهر خوب، باعث احساس بزرگی

همگی اتفاقات زندگی مجموعه‌ای از تجربیات جدید هستند که من را برای زندگی تازه‌ای که انتخاب کرده‌ام، آماده می‌کنند



و خود خشنودی در من می‌شود و منجر به غافل شدن ازکاستی‌هایم می‌گردد. حضورم در انجمن و استفاده از تجربیات اعضا باعث شده که متوجه شوم، همگی اتفاقات زندگی مجموعه‌ای از تجربیات جدید هستند که من را برای زندگی تازه‌ای که انتخاب کرده‌ام، آماده می‌کنند. ازخداوند بابت موهبت انجمن معتادان گمنام سپاسگزارم.



دیگر لازم نیست با ترس بدوم، بلکه می‌توانم با ایمان به اینکه نیروی برتر بهترین را برای من می‌خواهد، قدم بردارم.

فقط برای امروز- نوزدهم آبان



زمانی که در اثر درد زیاد یا ترس برانگیخته می‌شویم، در همان حال و در حین درگیر بودن می‌توانیم شروع به دیدن فرصت‌هایی برای رشد نیز بکنیم

پاک زیستن، سفر ادامه دارد



خداوند نگهدارم بود

بهروز.ش- مشهد

با عرض سلام خدمت دوستان همدردم، خدا را شاکرم که برای یک روز دیگر توانستم پاک بمانم. خواستم تجربه‌ای که در خدمت سربازی کسب کردم برایتان بازگو کنم. یکسال پاکی بودم که وارد خدمت سربازی شدم. در ابتدای خدمتم در یک جای دور افتادم و به دلیل اینکه در این یک سال بهبودی قدم کار نکرده بودم، به شدت از لحاظ عاطفی، روحی و روانی درد می‌کشیدم. خداوند نگهدارم بود که لغزش نکردم. در آن شرایط تنهایی، عصبانیت، خستگی و ناامیدی و دور بودن از جلسه و راهنما، فقط زانو زدن در برابر خداوند و گریه کردن به من آرامش و امید می‌داد. خداوند پس از این مدت دوستی سر راهم قرار داد که توانستم قدم کار کنم و مرا در مسیر بهبودی کمک کرد. یک شب از خداوند خواستم تا محل خدمتم را عوض کند، بعد از یک هفته به بهترین محل خدمت منتقل شدم. در طول خدمتم توانستم قدم کار کنم، گواهینامه بگیرم و نیز چند ماه کسری خدمتم بخشیده شد. من به این باور رسیدم که در سخت‌ترین شرایط زندگی هیچ بهانه و توجیهی برای لغزش قابل قبول نیست. با خداوند همه چیز امکان پذیر است و خودش می‌داند چه موقع، کجا و چگونه کارش را انجام بدهد و لازم نیست خدایی کنم. الان که نزدیک به دو سال پاکی دارم از زندگی خود لذت می برم و همه اینها را مدیون خداوند و اصول برنامه هستم. از شما می‌خواهم برای تمام کسانی که از بیماری اعتیاد در حال عذابند دعا کنید.



ما راهی جدید برای زندگی‌ای توام با آزادی، اشتیاق و رشد بی‌انتها پیدا کرده‌ایم. ما دیگر در دام فرآیندی که زیربنایش نومیدی باشد، اسیر نیستیم

پاک زیستن: سفر ادامه دارد

در اوج ناامیدی



فرشید.ح- هلند

با سلام به همه همدردهای با عشقم. تو یک خانواده که اعتیاد در آن وجود داشت به دنیا اومدم و بزرگ شدم. یه پدر مصرف کننده دارم و در همان سنین پایین کنارش مصرف می‌کردم و مواد می‌فروختم. از نوجوانی بارها راهی زندان و مراجع قضایی شدم. روزهای آخر مصرفم خیلی درد کشیدم. آشفتگی کل زندگی‌ام رو فرا گرفته بود. بارها و بارها ترک‌های ناموفق داشتم و به این نتیجه رسیدم که قطع مصرف برام غیر ممکنه. توی سن ۲۴ سالگی با کلی بدنامی، یک دنیا ناباوری و ناامیدی مصرف می‌کردم و درد می‌کشیدم و منتظر مرگم بودم. از همه دوری می‌کردم، بابت هر اتفاق خوب و بدی مصرفم رو بیشتر می‌کردم و از همه دنیا و زندگی‌ام خسته بودم. یه روز که خمار بودم، گریه کنان گفتم: خدایا، هستی؟ صدامو می‌شنوی؟ روزگارمو می‌بینی؟ اگه وجود داری کمکم کن، اگه صدامو می‌شنوی التماست می‌کنم،یه روزنه نشونم بده. توی گریه‌هام احساسش کردم، از درون یه نیرویی دلم رو آروم کرد.

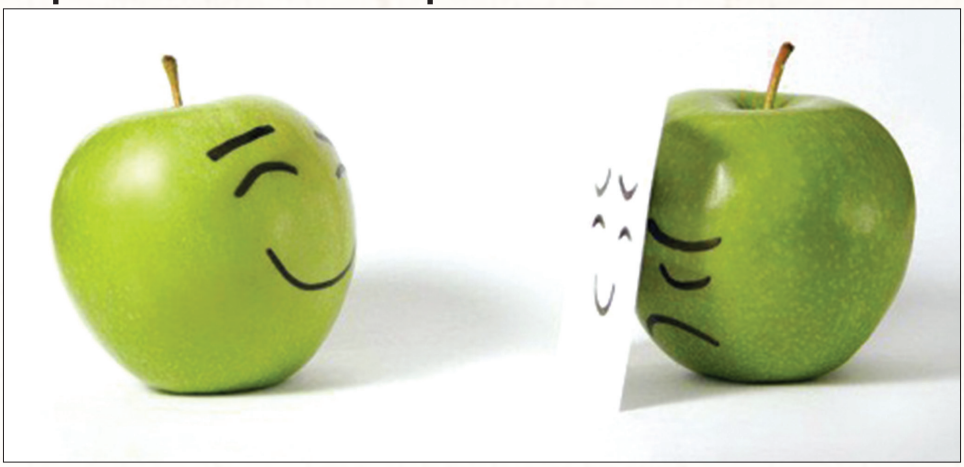
اون روز بدون مصرف هیچ ماده مخدری از خونه بیرون اومدم. انگار من نبودم، یکی دیگه داشت هدایتم می‌کرد. جلسات NA رو از دور دیده بودم، رفتم جلوی یه جلسه NA. یکی از اعضا با دیدن آشفتگی حال و روزم، همه چیز رو فهمید؛ نزدیکم شد. قبل از اینکه حرفی بزنه، گفتم: خسته‌ام، می‌خوام دیگه مصرف نکنم. دستم رو گرفت و برد داخل جلسه. خیلی ترس داشتم، چون به خیلی از اونها مواد فروخته بودم. اما اونجا یه نیرو حس می‌کردم، آرامش توی قلبم می‌گفت آدرس درسته. وای چه انرژی‌ای داشت اون فضا، سکوتش و صحبت‌هایی که در جلسه می شد.

گفتم اگه اینها تونستن پس منم می‌تونم. بعد از جلسه من رو با عشق به آغوش کشیدن و تبریک گفتن. درد خماری یادم رفته بود. یه کتابچه سفید با دو تا برگه خواندنی دادن بهم. اومدم خونه؛ مطمئن بودم خدا صدای من رو شنیده. من نمی‌تونستم یک ساعت مصرف نکنم، کار من نبود. من نیروش رو لمس کردم و این قابل انکار نبود. قطع مصرف من، معجزه و هدیه خدا بود. بطور جدی به جلسات رفتم و دردهام رو با عشق تحمل کردم. ۶۸ روز پاک بودم و شروع به کارکرد قدم کردم. بعدها قدم‌ها رو به رهجوهام انتقال دادم. توی بهبودی‌ام هم درد زیاد کشیدم. تصمیم به مهاجرت گرفتم و چند سال آواره و بلاتکلیف بودم. تا اینکه موفق شدم در یک روستای کوچک در کشور هلند ساکن شوم. از طریق اینترنت با راهنمام دوباره شروع به کارکرد قدم کردم. جلسات فارسی زبان یک روز در هفته در شهر آمستردام برگزار میشه؛ تقریبا ۳ الی ۴ ساعت تو راهم. من بیشتر از طریق اینترنت بهبودی‌ام و برنامه رو دنبال می‌کنم. در تمام این مدت حضور خدا رو خیلی پر رنگ توی زندگی و قلبم حس می‌کنم و این بهم آرامش و امید میده. خیلی وقت‌ها خسته شدم، دلتنگ و مایوس شدم، دعا کردم، گریه کردم، اما ناامید نشدم. چون بارها و بارها توی بدترین شرایط و اوج ناامیدی حضور نیروی برتر رو توی زندگی و درونم چنان پررنگ لمس و احساس کردم که تمام وجودم رو فرا گرفته و ایمانم به نیروی برتر تشدید شده. این حس برای من و اغلب اعضای انجمن معتادان گمنام قابل انکار نیست.



در آخر به همه همدردام که توی غربت بهبودی و برنامه رو دنبال می‌کنند، تبریک میگم؛ دم همتون گرم. و برای تمام دوستانی که برای چاپ و تولید این مجله زحمت می‌کشند آرزوی موفقیت و سلامتی می‌کنم.

> در تمام این مدت حضور خدا رو خیلی پر رنگ توی زندگی و قلبم حس می‌کنم و این بهم آرامش و امید میده. خیلی وقت‌ها خسته شدم، دلتنگ و مایوس شدم، دعا کردم، گریه کردم، اما ناامید نشدم



رو دربایستی با اعضا

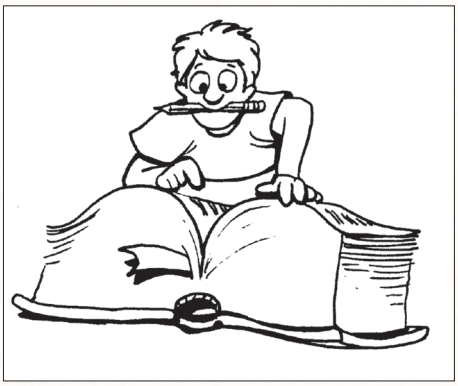
علیرضا

با سلام حضور تمام خدمتگزاران انجمن وعرض خسته نباشید خدمت تمام کسانی که در این فصلنامه زحمت می‌کشند. نام من علیرضا و یک معتاد هستم. امروز که این مطلب رو برای مجله خوبمون ایمیل می‌کنم نزدیک به ده سالگی‌ام است. حقیقتش من از اون معتادایی بودم که با اینکه حدود ۲۵ سال مواد مخدر مصرف می‌کردم و بابت این زمان مصرف تمام چیزهایی رو که در زندگی‌ام وجود داشت از دست داده بودم، اما هرگز تمایلی به ترک نداشتم وتحت هر شرایطی به مصرف ادامه می‌دادم. در حقیقت آنقدر به مواد علاقه داشتم که عشق به همسر و دو فرزندم رو هم فراموش کردم و اونها رو هم سالها بود که ترک کرده بودم. در نهایت زمانی رسید که تنها چیزی رو که برام باقی مونده بود رو هم در شرف از دست دادن دیدم و اون جونم بود. درست همون موقع توسط یک فرد غیر انجمنی یک پیام نصفه و نیمه به من داده شد و من برای اولین بار و فقط برای زنده موندن تصمیم به قطع مصرف گرفتم. با این نیت وارد انجمن شدم که فقط یکی دو ماه بمانم ولی تعدادی از اعضای قدیمی‌تر آنقدر با گفتار و رفتارشان به من محبت کرده بودند که رودربایستی با اونها باعث شده بود علاقه ای به مصرف مجدد نداشته باشم و شش ماه اول تنها دلیل من برای پاک ماندن همین مسئله بود. امروز از خداوند و تمام آن اعضا که راهنمایم هم جزوشان هست، سپاسگزارم.پیامم به شما دوستان این است که من یک روز برای زنده ماندن پاک شدم وامروز پاکم تا پاک از دنیا بروم. به امید روزی که هیچ معتادی از درد اعتیاد نمیرد.

نشریات در صفر مرزی

امین.و- کرمان

مدت مدیدی هست که قصد نوشتن نامه‌ای از تجربه کوچکم را به مجله پیام بهبودی داشتم، تا اینکه در حال خدمت مقدس سربازی دست به قلم شدم. خدمتی که چند سال به‌واسطه بیماری اعتیاد، عقب انداخته بودم. ۴ سال از پاکی‌ام می‌گذشت و ترس از خدمت سربازی هنوز درونم بود؛ که نکنه از دوستان، خانواده، بهبودی و لذت‌ها دور بمانم. به کمک راهنما و سپردن به خداوند، رهسپار خدمت شدم. درحال حاضر چندین ماه از خدمتم می‌گذرد و نقطه صفر مرزی هستم. در اینجا به خواست خدا بیشتر پی بردم و نه تنها مشکلی ندارم، بلکه لطف خداوند اینقدر شامل حالم شده که اضافه خدمت نیز



نخوردم. اینجا همش بیابان است و هیچ جلسه‌ای نیست.

در نبود جلسه خواندن نشریات باعث شد اصول را تمرین کرده و مسئولیت پذیری را به بهترین شکل ممکن به اجرا بگذارم.

بازهم ادامه بده

رضا هستم معتاد.

الان که مشغول نوشتن این نامه هستم، درکنار همسر و دختر ۴ ماهه‌ام نشسته‌ام و بابت پاکی ۶ ساله‌ام از مواد، خدا را سپاسگزارم. تو این دنیا هیچ چیز ارزش داشتن پاکی از مواد رو نداره. آشنایی من با انجمن معتادان گمنام از سال ۱۳۸۰ شروع شد، ولی چندین بار لغزش کردم. خانواده‌ام ازمن ناامید شده بودند؛ هر بار که می‌گفتم می‌خواهم ترک کنم، هیچ کس باورم نمی‌کرد. ولی اراده و خواست خدا چیز دیگری بود و به لطف پروردگار موفق به قطع مصرف شدم. با ورشکستگی کامل روزهای اول پاکی، که با درد فیزیکی همراه بود، به سر کار رفتم. مشکلات مالی هم از یک سو مزید بر علت شده بود. انگار در مسیر بهبودی به دست و پام زنجیر و یا وزنه سنگین بسته بودند. هر روز سر راهم مواد مجانی و مواد فروش پیدا می‌شد. خلاصه انگار هرچه مصیبت و بلا وجود داشت به یکباره بر سرم نازل شده بود. تا اینکه یک روز در جلسه مشارکت نموده و از شدت مشکلات گریه کردم. بعد جلسه یکی از اعضا با تجربه به من گفت باز هم به راهی که می‌روی ادامه بده.

من اون روز معنی حرف اون دوست رو نفهمیدم. ولی روزها گذشت و مشکلات اون روزم حل شد. الان که به گذشته نگاه می‌کنم با همه سختی‌های که متحمل شدم و لغزش‌های مکرر که انجام دادم، باز هم خدا کمک کرد تا این مقطع پیش بروم و الان بابت تمامی مشکلات از خداوند سپاسگزارم. چرا که در گذشته اهمیتی برای پاکی قائل نبودم، ولی این بار احساس می‌کنم که جمله اون دوست بهبودی پیام خدا بود که من در اون روز متوجه نشدم.





هرگز برای اینکه دوباره شروع کنیم و مجددا به انجمن وصل شویم، قدم کار کنیم، به بیداری روحانی برسیم یا راه تازه ای برای زندگی پیدا کنیم، دیر نیست.

پاک زیستن، سفر ادامه دارد



غرور و فراموشی

شهراد

با سلام. بیش از دو سال و نیم پاکی دارم و در حال حاضر در زندان به سر می‌برم. از اون دسته معتادهایی هستم که زندگی پر فراز و نشیبی داشتم. یا درگیر مصرف مواد بودم یا در حال ترک، یا در مسیر بهبودی قدم بر می‌داشتم یا با زیر پا گذاشتن اصول، خودم را توی مسیر لغزش قرار می‌دادم. من جزو اولین نفراتی بودم که در شهرمان با انجمن آشنا شدم و با این که سن کمی داشتم، با محبتی که دوستان بهبودی داشتند، عاشق جلسات شدم. البته به دلایل مختلفی نتوانستم پاک بمانم و این اتفاق سالها طول کشید. مدت زیادی است که در برنامه هستم و قبلا ۳ بار پاک شده بودم. بار اول دو سال و نیم، بار دوم هجده ماه و سومین بار حدود چهار سال و نیم. بعد از ۴ سال پاکی، شرکت فعال در جلسات و داشتن راهنما و رهجو، زندگی‌ام بسیار روبراه شده بود. خانه، زن و بچه، ماشین، مغازه و خیلی داشته‌های دیگر. همه اینها را به لطف خدا و انجمن به دست آورده بودم. ولی امان از غرور و فراموشی. به محض این که احساس دانایی و توانایی به سراغم آمد به مرور از جلسات فاصله گرفتم. وقتی تنها شدم دوباره اعتیاد به من غلبه کرد و ظرف کمتر از ۶ ماه نه تنها همه داشته‌هایم را از دست دادم، بلکه به ۱۵ سال حبس هم محکوم شدم. خسته، ناامید، تنها و بی هدف فقط به مرگ فکر می‌کردم. تمام فکرم این بود که این مدت را مصرف کنم. روزی بی حوصله توی اتاقم بودم، از بلندگو شنیدم که جلسه H&I در یکی از اتاق‌ها برگزار می‌شود. بغض گلویم را گرفت و احساس دلتنگی شدیدی پیدا کردم. ناخودآگاه خودم را جلوی اتاق جلسه دیدم. یک نگاه به داخل اتاق انداختم، با حسرت آه کشیدم و برگشتم که به اتاقم بروم. اما خوشامدگو بغلم کرد و به داخل راهنمایی کرد. گفتم: ممنون، آمادگی ندارم. گفت: فقط چند دقیقه بشین و بعد برو. همین که وارد شدم، احساس کردم که به آنجا تعلق دارم. تا پایان جلسه نشستم، مشارکت کردم و با تشویق اعضا دوباره به زندگی برگشتم. به لطف خداوند و شرکت در جلسه مسیر زندگی‌ام تغییر کرد. بیش از دو سال و نیم از آن روز می‌گذرد و امروز به عنوان نماینده زندانیان و مسئولین مشغول به کار هستم. بیشتر وقت و انرژی خود را صرف خدمت به همنوعان و همدردانم می‌کنم. امروز حتی در زندان هم دیگر تنها، ناامید، خسته و منزوی نیستم.

به محض این که احساس دانایی و توانایی به سراغم آمد به مرور از جلسات فاصله گرفتم. وقتی تنها شدم دوباره اعتیاد به من غلبه کرد و ظرف کمتر از ۶ ماه نه تنها همه داشته‌هایم را از دست دادم، بلکه به ۱۵سال حبس هم محکوم شدم

دوست داشتم توی چشم باشم

عسگر. ص - برازجان



امروز نزدیک به ۱۱ ماه است که پاکم، از خداوند بخاطر وجود انجمن معتادان گمنام و دوستان بهبودی سپاسگزارم.در اوایل ورودم به انجمن همیشه دوست داشتم کاری انجام دهم و یا مشارکتی بکنم که دیگر اعضا مرا تأیید کنند. مثلاً مشارکت‌هایی می‌کردم که غیراصولی بودند، به طوری که دیگران را بخندانم یا اینکه دلشان به حالم بسوزد، حتی بعضی وقت‌ها دروغ هم می‌گفتم. اکثراً خوش‌آمدگو بودم و حتی دستشویی محل برگزاری جلسه را برای استفاده اعضا آماده می‌کردم. در کل همه‌ی اعمالم برای این بود که توی چشم باشم و اگر کسی تأییدم نمی‌کرد از او رنجش می‌گرفتم. اما با این حال اعضا مرا در آغوش گرفته و با روی باز تجربیات‌شان در مسیر بهبودی را در اختیارم می گذاشتند و همین باعث شد تا اشتیاقم نسبت به انجمن بیشتر شود و این مسیر روحانی را برای ادامه زندگی خود انتخاب کنم. راهنما گرفتم و اکنون در حال کارکرد قدم‌ها هستم. صداقتِ با خودم بیشتر شده است و با صداقت خدمت می‌کنم. درک کرده‌ام که اگر خدمتی انجام می‌دهم باید از روی عشق و علاقه باشد و بدون چشم‌داشت، نه برای تأیید شدن. البته هنوز گاهی اوقات احساس نیاز به تأیید شدن در من وجود دارد.

آری، مادورنمای امیدیم



گمنام- گرمسار

سلام به انجمنی که زندگی کردن را به من آموخت.

خوب یادم هست که در دی‌ماه سال ۱۳۸۳ دو نفر از اعضای خدمات جهانی NA بـه ایران آمـده بودند تـا ارزیابی خـود از عملکرد NA ایران را بـه کنفرانس خدمات جهانی ارائـه دهند. در آن روز خاص من چیپ سـه ماهگی‌ام را از راهنمایم گرفتم و خوب یادم هست که در آن همایش خیلی باحسـرت به سن پاکی آن دو نفر نگاه می‌کردم. برایم خیلی عجیب بود که سـن پاکی یکی از آنها از سـن شناسنامه‌ای من، نزدیک به یک سال و نیم بیشتراست. این اتفاق در من جرقـه‌ای از امید را به وجود آورد که کسـانی قبل از اینکه من پا به این دنیا بگذارم چه زحماتی کشـیده‌اند تا یک روز کسـی مثل من به دنیا بیاید، معتاد شود، به آخر خط برسد و پاک گردد. این بارقه امید در این ده سال و اندی که پاک هستم باعث شده که من نیز همیشه در خدماتم به معتادی که هنوز به دنیا نیامده هم فکر کنم، چه برسـد به معتادی که درحال عذاب است. آخر آن همایش اولین نسخه از مجله داخلی NA ایران یعنی پیام بهبودی را به من هدیه دادند و من با ذوق و شوق تمام آن را مطالعه کردم. از آنروز تا بحال بارها تصمیم داشـتم که نامه‌ای برای این مجله بنویسم، اما همیشـه اعتیادم به من می‌گفت که تجربیاتم به درد کسی نمی‌خورد؛ اما این بار سـعی کردم که به ندای درونم یعنی کمک یـک معتاد به معتاد دیگر گوش کنم و تجربیاتم را با معتادان دیگر به اشتراک بگذارم.

در سـن پایین با سـیگار و مشـروبات الکلی آشنا شدم و خیلی زود در دام مواد دیگر گرفتار شـدم. در ۱۹ سالگی یک معتاد تمام عیـار بودم و بخاطرمصرف مواد مخدر دسـت به هرکاری می‌زدم. با اسـتفاده از سرنگ مشترک دچار هپاتیت C شـدم و چندین سـابقه کیفری در کارنامـه‌ام رقم خورد. اولین بار در سال ۱۳۸۱ در شهرستان قزوین و بعد در تهران با انجمن آشـنا شـدم و توانسـتم برای مدتی پاک بمانم؛ اما بدلیل رعایت نکردن اصول، دچار لغزش شـدم و به لجن‌زاری بدتر از قبل فرو رفتم. تمام امیدم نسبت به زندگی از بین رفته بود و واقعا چه با مواد مخدر و چه بدون آن نمی‌توانستم مانند یک انسـان زندگی کنم و گمان می‌کردم که NA هم دوای درد من نیسـت. تا اینکه در شـهریور سال ۱۳۸۳ پیام NA در شـهر خودم به من رسید و از آن تاریخ تا به حال همیشه با تمام قوا سـعی کرده‌ام که اصول را رعایت کنم. چون NA در شـهر ما نوپا بود فرصت ارائه خدمات در سـن پاکی پایین فراهم بود ومن برای کارکرد قدمها به تهران می‌آمدم و اکنون هم این کار را انجام می‌دهم. نمی‌گویم انسـان بدون خطایی هسـتم، اما به جرات می‌توانم بگویم که اشتباهاتم را می‌بینم، می پذیرم و سـعی در رفع آنها دارم. نزدیک به ۸ سـال است که ازدواج کرده ام، صاحب یک شغل شرافتمندانه و یک دختر هستم. راهنما و رهجو دارم و دوستانی چون شما؛ و این برای من یعنی زندگی. بزرگترین موفقیت‌ام در زندگی این است که از سـن پاکی ۳۵ روزگی تا کنون خدمتگزار انجمن بوده‌ام. به اعتقاد من اگر ۴ اصل زیر در زندگی‌ام وجود داشـته باشد به معنای این است که در بهبودی هستم:

۱. داشتن راهنما و کارکرد قدمها.

۲. انتقال قدمهـا و اصول به اعضای انجمن که طالب آن هستند.

۳. انجام خدمات گروهی.

۴. حضور مرتب در جلسات.

من به خانـواده‌ام گفته‌ام که اگر روزی هیچ کدام از این ۴ مورد در زندگی‌ام نبود، مطمئن باشید که گوش به فرمان اعتیاد و در حال نابودی‌ام.

اراده من، اراده خداوند



رامین.الف- کرمانشاه

در طول تحصیل‌ام همیشـه جزو کسـانی بودم کـه نمرات خوب و عالی داشـتم. خیلی به درس و تحصیل علاقه‌مند بودم، اما همیشه احساس می‌کردم گمشده‌ای دارم و چیزی کم است. چند مدتی در پاتوق‌های دوستان، اماکن مختلـف و خیلی جاهای دیگر بـه دنبال این گمشده گشتم، اما این احساس فروکش نکرد. تا اینکه در دوران دبیرستان با مواد مخدر آشنا شـدم. اولین بار مصرف، فکـر کردم به چیزی که می‌خواستم رسیده‌ام و حالا همه چیز بهتر پیش خواهد رفت، اما این سـرابی بیش نبود. بعد از مدتی بخاطر رفتارهایم از مدرسه اخراج شـدم، از جایی که بیشـترین علاقه رو بهش داشـتم. ولی قدرت بیمـاری اعتیاد و مصرف مـواد مخـدر آنقدر زیـاد بود کـه برایم مهم نبود. در طول دوران مصرفم مشـکلات خیلی زیادی را برای خود و خانواده‌ام درسـت کرده و تقریبـا همه از من قطع امید کرده بودند. در این دوران خیلی سـعی کردم دوباره شروع به تحصیل کنـم، اما به خاطر مصرف مواد مخدر و بیماری اعتیاد بی‌فایده بود. حتی برای شروع دوباره تحصیلم به خدمت سـربازی رفتم، که آنجا هم به خاطر مشـکل بودن تهیه و مصرف مواد مخـدر دوام نیـاوردم و از خدمت فراری شدم. روزهای خیلی بدی بود، ناامید و خسته از همه چیز شـده بودم. با قطـع مصرف‌های بی‌فایده به این باور رسـیده بـودم که تا آخر عمر محکومم به مصـرف مواد مخدر. تا اینکه با انجمن معتادان گمنام آشـنا شـدم. راهنما گرفتم و شـروع بـه کارکرد قدمها کـردم. با شـرکت منظم در جلسات و خدمت کردن در انجمن دوباره انگیزه و شـور و شـوق تحصیل در من شـعله کشـید. با مشـورت با راهنما و دوستان بهبودی‌ام تصمیم به رفتن به خدمت سـربازی و اتمام آن گرفتم. امروز که این نامه را می‌نویسم به کمک خداوند چند ماهی است که از خدمت ترخیص شـده و شروع به ادامه تحصیل کرده‌ام، چیزی که سالها آرزوی آن را داشـتم. از خداوند سپاسگزارم که اراده‌اش در زندگی‌ام معجزه کرد.

ما حتی نمی‌توانیم اجازه دهیم که اعضای خودمان هم بیش از سهم منصفانه خود کمک کنند. زیرا متوجه شده‌ایم که بهای آنرا گروه‌های ما با از دست دادن اتحاد و درگیر شدن در جار و جنجال می‌پردازند.

کتاب پایه



فرصت راهنماشدن

منصور.پ- بوشهر

سلامی گرم از گرمای جنوب ایران، استان بوشهر به تمامی اعضاء انجمن معتادان گمنام.

وقتی تازه وارد برنامه NA شدم، به پیشنهاد اعضاء با تجربه سریع یک راهنما گرفتم، شروع به کار کرد قدم‌ها و انجام اصول روحانی کردم. خیلی اشتیاق به انجام دادن اصول روحانی برنامه داشتم، دیر وارد جلسات NA شده بودم و می‌خواستم همه چیز را یک جا بدست بیاورم. غافل از این که این برنامه به آهستگی کار می‌کند و بستگی به سعی و تلاش مداوم، تعهد و پشتکار دارد. در جلسه‌ای شرکت می‌کردم که اعضای زیادی نداشت و من خیلی دوست داشتم که رهجو داشته باشم و تجربیاتم را انتقال دهم. پاکی‌ام زیر ۲ سال بود. شروع به کارکرد و انتقال قدم، حضور مرتب در جلسه و خدمت کردم. هر کس که می‌آمد، به عنوان رهجو قبول می‌کردم. دور و برم را زیاد شلوغ کرده بودم. چون فکر می‌کردم ۱۲ قدم را کار کرده‌ام، با راهنمایم ارتباطم کمتر شده بود و بیشتر تمرکزم را روی رهجوهایم و جلسات قدم آنها می‌گذاشتم. کم کم حضورم در جلسات بهبودی و اداری گروه، خانواده و خدمت کمرنگ شده بود. از ابتدا در جلسه شرکت نمی کردم؛ بعضی وقتها می‌گفتم چون جلسه قدم دارم، این خودش جلسه است. با تمام این توجیه‌ها خودم را سرگرم کرده بودم، تا اینکه به کلی حضور در جلسات اداری و خدمت در گروه را تعطیل کردم. حتی دیگر وقت و انرژی برای خانواده‌ام هم نداشتم. کار به جایی رسید که حتی وقت برای خدمت به تازه وارد هم نمی‌گذاشتم. کم کم داشتم از مسیر بهبودی خارج می‌شدم که به کمک نیروی برتر یک بار دیگر شروع به کارکرد قدم‌ها کردم. وقتی وارد قدم چهار شدم، متوجه شدم که از روی ترس و تایید طلبی رهجوی زیادی داشته‌ام؛ ازترس اینکه اگر رهجوی زیاد نداشته باشم در مسیر بهبودی نیستم و دیگران می‌گویند توان خدمت به رهجو و تازه وارد را ندارد. متوجه شدم که چه خسارتی به خودم، گروه و اطرافیانم می‌زدم. این کار من باعث می‌شد هم فرصت خدمت را از دیگران بگیرم (فرصت راهنما شدن) و هم به دلیل اینکه رهجوی زیادی داشتم در جلسات اداری تاثیر منفی بر گروه می‌گذاشتم. وقتی متوجه اشتباهم شدم، خیلی دعا کردم تا در برنامه بهبودی همه چیز رابرای خودم نخواهم و همیشه هم راهنما و هم رهجو باشم.

این کار من باعث می‌شد هم فرصت خدمت را از دیگران بگیرم (فرصت راهنما شدن) و هم به دلیل اینکه رهجوی زیادی داشتم در جلسات اداری تاثیر منفی بر گروه می‌گذاشتم.



منبعی به‌نام نشریات

جواد.م- فارس

با سلام خدمت همدردانم. به دلیل فواید زیادی که تجربیات شما دوستان در نشریه‌های مختلف برایم در پاکی و بهبودی داشته است، تصمیم گرفتم با نوشتن نامه‌ای قسمت کوچکی از بهبودی دوست همدردی را سهیم باشم. حدود هفت سال است که پاک هستم و مشکلی که در اوایل پاکی‌ام داشتم این بود که به دلیل کمبود جلسه و مسافت زیادی که با نزدیک‌ترین جلسه داشتم، نمی‌دانستم در طول روز چگونه وقت خود را سپری کنم. ولی از آنجایی که بچه حرف گوش کنی شده بودم و تمایل داشتم زندگی به شیوه جدید را امتحان کنم، به پیشنهاد دوستان شروع به خواندن نشریات کردم. در اوایل پاکی و در نبود جلسه نشریات به من کمک کرد که در جلسات چگونه شروع به مشارکت صحیح، خدمت مفید و باکیفیت و متعهدانه بکنم، راهنما بگیرم و مشوق من در شروع و ادامه قدم‌ها بود. نشریات تمایل مرا به بازگشت به گذشته کمتر و به ادامه مسیر روحانی بیشتر کرد. مطالعه نشریات گوناگون انجمن دانش مرا در مورد خودم، بیماری‌ام، بهبودی، خدمات مختلف، چگونگی متعهد بودن و ارتباطات مختلف بیشتر کرد و حس سپاسگزاری را در من به وجود آورد. نشریات برای من تنها منبع بدون خطا بوده و هست. من در این مسیر روحانی و معنوی به غیر از راهنمایی گرفتن از همدردانم برای درک سوال‌های قدم‌ها و سنت‌ها، دوگانگی در تصمیم گیری و آگاهی از خواست خداوند، از نشریات کمک می‌گیرم و بعد از مطالعه به غیر از احساس شادی و رضایت به جواب خیلی از پرسش‌هایم می‌رسم. نشریات تا به امروز کمک خوبی برای من بوده و هست. با کمک خداوند تا این لحظه از بهبودی‌ام سعی کرده‌ام هر روز برای مطالعه نشریات به صورت مستمر وقت بگذارم، با این شیوه و با داشتن ذهن و قلبی بازتر به بهبودی‌ام ادامه می‌دهم.



آموختن اینکه چگونه با موفقیت یا شکست، ریسک یا مسئولیت، ثبات یا تغییر کنار بیاییم، همگی قسمتی از فرایندی است که ما به آن «رشد بهبودی» می گوییم.

پاک زیستن، سفر ادامه دارد

دیوید.ک - استرالیا

به نظر می رسد منشأ بیماری من خودخواهی، خودمحوری و خودمشغولی است. من تنها به احساس خود نسبت به مسایل اهمیت می‌دادم و حداکثر تلاشم را به کار می بردم تا از داشتن احساسات ناخوشایند پرهیز کنم. احساساتی مانند ترس، خجالت، درد فیزیکی و نگرانی از روبه‌رو شدن با واقعیت زندگی‌ام. حقیقت امر این است که دیگران تنها زمانی برایم اهمیت داشتند که منافع من نیز به نوعی مطرح بود. دیگران برای من تنها وسیله‌ای برای رسیدن به اهدافم بودند و ناصادقی‌ها، ریاکاری‌ها، خودخواهی‌ها و خودمحوری‌های من به منتهای خود رسیده بودند

دنیای این روزای من



جالب اینجاست زمانی که من درگیر الگوهای رفتاری فوق بودم هیچ‌گونه خودآگاهی نداشته و ابدا از اینکه چنین رفتارهایی را از خود نشان می‌دادم، مطلع نبودم. کارکرد قدم‌ها باعث شد من رابطه بین اعتیاد و رفتارهای ناسالم خود را با دیگران و دنیای اطراف خود ببینم و لمس کنم. من یک معتاد به مواد مخدر بودم و در عین حال از بیماری اعتیاد نیز رنج می‌بردم. مصرف مواد من نیز مربوط می‌شد به روش‌هایی که برای تعامل با دنیای اطراف خود به کار می گرفتم.

قدم‌ها و همچنین روابط من با دوستان بهبودی کمک کرد تا من بتوانم با به کار گرفتن اصول برنامه در زندگی خود، راهی را برای مقابله با این نواقص شخصیتی پیدا کنم. متوجه شدم یکی از بزرگ‌ترین مشکلاتی که نیاز دارم به آن توجه کنم، روابطم با دیگران است. اما قدم‌ها در این مورد نیز به من کمک زیادی کرده است. ریشه این مشکل نیز در همان نواقص، یعنی خودخواهی و خودمشغولی قرار دارد. من هنوز هم در میان جمع احساس خجالت می‌کنم. باور دارم پادزهر خودخواهی و خودمحوری تمرین اصول روحانی شفقت، سپاسگزاری، همدردی، احترام، صداقت، تمایل، فروتنی و ... می‌باشد.

این مساله دیگر زیاد اتفاق نمی‌افتد ولی در اوایل بهبودی خیلی می‌شنیدم که این برنامه یک "برنامه خودخواه" است. من که تا به حال به چنین اصطلاحاتی در نشریات‌مان برنخورده ام. نمی‌گویم که این مطلقاً در جایی گفته نشده است، اما من شخصا بدان برنخورده‌ام. البته متوجه هستم که چرا دیگران این طور می‌گویند. می‌دانم که هدف اصلی گروه‌های انجمن رساندن پیام به معتاد در عذاب است. اما هدف شخصی یک معتاد، کار کردن برنامه و پاک ماندن است.

این مساله دیگر زیاد اتفاق نمی‌افتد ولی در اوایل بهبودی خیلی می‌شنیدم که این برنامه یک "برنامه خودخواه" است. من که تا به حال به چنین اصطلاحاتی در نشریات‌مان برنخورده ام. نمی‌گویم که این مطلقاً در جایی گفته نشده است، اما من شخصا بدان برنخورده‌ام

وقتی می‌گویند یک "برنامه خودخواه" است منظورشان این است که نباید اجازه داد چیزی سر راه بهبودی‌مان قرار گیرد. با وجودی که این مطلب را درک می‌کنم، باور دارم ما بعضی وقت‌ها این را بیش ازحد جدی می‌گیریم. بله ما نیاز داریم در رابطه با چیزهایی که بهبودی‌مان را به خطر می‌اندازد، خودخواه باشیم. چیزهایی مانند دوری از یار بازی، توپ بازی، زمین بازی و قطع رابطه با اشخاص خطرناک. حتی اگر آن‌ها عضو خانواده و یا از دوستان نزدیک ما باشند. ممکن است نیاز داشته باشیم به جلسه برویم و به بهبودی خود ارجحیت دهیم حتی اگر این در مقابل نیازهای همسر، خانواده و کار ما قرار گیرد. فکر می‌کنم برخی اوقات ما این خودخواهی برنامه را جدی می گیریم و آن را به خودمحوری‌مان مرتبط می‌کنیم، یعنی اینکه من فقط باید نگران کارهای خو د باشم. آن طور که من تجربه کرده‌ام اگر من فقط نگران کارهای خود باشم، دیر یا زود دلیلی برای اینکه واقعاً نگران کارهای خود باشم پیدا خواهد شد. طبق تجربه من، این مسیر روحانی که به واسطه دوازده قدم در آن قرار گرفته‌ام، بدین معنی است که من باید تلاش کنم نقطه مقابل خودخواهی‌ام باشم. و در عین حال ممکن است نخواهم آنچه را که بیشترین تاثیر را روی پاک شدن و پاک ماندنم می گذارد انجام دهم.

فکر می‌کنم خودخواهی واقعی نقطه شروع یک سر خوردن به سمت الگوهای رفتاری گذشته من بوده و به مصرف مواد، بی‌خانمانی، بی‌خانوادگی، بدبختی و بیماری مجدد من ختم می‌شود که من خواستار هیچ‌یک از آنها نیستم.

طی هشت سال گذشته من عضو ثابتی در گروه خانگی خود بودم. خدمتی که در آنجا انجام می‌دهم، قسمت پرارزشی از رشدم هم به عنوان یک فرد بالغ و هم به عنوان یک انسان را تشکیل می‌دهد. طی این هشت سال در سطح ناحیه نیز خدمت‌های مختلفی داشته و در جلسات سالانه کمیته خدماتی ناحیه هم شرکت کرده‌ام. طی پنج سال آخر رابط ناحیه ساحلی استرالیا در شورای منطقه استرالیا بودم. در کمیته روابط عمومی منطقه نیز خدمت داشتم و یکی از وظایفم جواب دادن به ایمیل‌های دریافتی منطقه بود. هر چقدر راجع به تاثیر خدمت‌های خود در بهبودی‌ام بگویم، کم گفته‌ام. و وقتی می گویم بهبودی، منظورم زندگی است. کارهایی که در خدمت NA انجام دادم، کمک کردند تا از خودم بیرون بیایم و خجالت و خودخواهی را فراموش کنم. در عین حال این مسایل کمک کردند تا بتوانم کارهای مشابهی را در زندگی خود انجام دهم. خدمت یک شبکه دوستی در سراسر استرالیا و همچنین جهان را برایم فراهم کرد که این خود باعث می‌شود از انزوا و تنهایی بیرون بیایم و احساس کنم که به دیگران متصل هستم.

البته خدمت کردن تنها به معنای خدمت در گروه‌ها و کمیته ها نیست. در خدمت بودن و خودخواه نبودن، یعنی به همه خدمت کردن که این تنها شامل جلسات NA یا ساختار خدماتی ما نمی‌شود.

مقدار بصیرت، خودآگاهی و بخششی که ما قادر هستیم در طی فرایند جبران خسارت به کار بریم، با تجربه ما از قدم های قبلی و اندازه تلاشی که تمایل داریم برای بهبودی خود صرف کنیم، رابطه مستقیم دارد.
راهنمای کارکرد قدم قدم نه



من حداکثر تلاش خـود را می‌کنم تا با همه برخوردی دوسـتانه و مهربان داشته باشم و این شـامل تلفنچی‌های ادارات، ویزیتورهای فروش (نه اینکه سـاعت‌ها با ایشـان گفت‌وگو کنم اما رفتار بدی هم نخواهم داشـت)، مـردم عادی در سوپرمارکت‌ها، در حال رانندگی، در وسایل نقلیه عمومی، پسربچه‌هایی که در خیابان بازی می‌کنند و کلا همه می‌گردد. این بدین معنی است که در حد توانم از گروه‌های بیرون از انجمن نیز حمایت کنم (من و همسرم این کار را طی کارکرد قدم نه انجام می‌دهیم) و در صورت امکان برایشان زمان بگذارم.

قسـمتی از کتاب فقط برای امـروز راجع به خواسـتن دنیایی بهتر به خاطر اینکه یک عضو انجمن نیـز در آنجا قـرار دارد صحبت می‌کند. من تا حدی ایـن کار را ماموریت خود تلقی می کنم. سعی می‌کنم سپاسگزاری و ایثار را تمرین کنم. سـعی می‌کنم از صمیم قلـب بابت اینکه دیگـران وضعیت خوبـی پیدا کرده و کارشـان خوب پیش می‌رود، خوشحال باشم. خوشبختی دیگران به این معنی نیست که چیزی از من کم می شـود اما تبریک گفتن بـه دیگری به خاطر خوش اقبالی‌اش، بدون اینکه آن را به خودم ربط دهم کار واقعاً مشکلی است.

یکـی از مهم‌ترین جاهایی که مـن اصول از خودگذشـتگی، فروتنی، شـفقت، سپاسگزاری، همدردی و ... را تمرین می‌کنم، در منزل خودمان است. یکی دو سال پیش در مجله NA Today راجع به تولد پسرم و همچنین اثری که این رویداد روی من گذاشته بود نوشتم.

این تجربه، عشـق و رابطه داشتن را به نحوی که تا آن روز احسـاس نکرده بـودم، به روی من باز کرد. این آقا کوچولو الان سـه سـالش است و یک خواهر یک ساله نیز دارد. برای این دو کودک پدر بودن و در عین حال برای همسـرم شـوهر بودن مشـکل‌ترین و بهترین ارمغان‌هاست. این بچه‌ها مفهوم خواب اضافی پدر و مادر را نمی‌دانند و بـه طریقـی خودمحور نیز می‌باشـند. آنچه را کـه می‌خواهند همان موقع باید در اختیارشـان گذاشـت. بعضی وقت‌ها اصلا خسـته نمی‌شوند و من پیرمرد را واقعاً خسـته می‌کنند. (الان ۳۷ سال دارم ولی احساس می‌کنم ۵۷ ساله هستم!) محل کارم تا محل زندگـی ام فاصله زیادی دارد، بنابراین همسرم بیشتر وقت‌ها را صرف نگهداری از فرزندانم می‌کند. به همین خاطر وقتی از سر کار به خانه می‌رسـم وظیفه دارم خود را در حد نیاز با مسایل خانه و بچه‌ها درگیر کنم. این اقدام به عمل، درمان کاملی برای خودخواهی است. این که چقدر خسته‌ام و یا می‌خواهم تلویزیون نگاه کنم و روزنامه بخوانم، اصلا مهم نیست، من باید از بچه‌ها مراقبت کرده احتیاجاتشان را برآورده کنم.

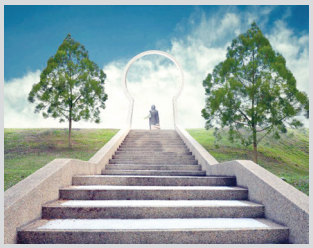
می‌توانم بدون هیچ شک و تردیدی بگویم اگر فرزندانـم در معرض خطر قـرار بگیرند، هر کاری که لازم باشـد برای محافظت و نجاتشـان انجام می‌دهم، هر کاری را! آنها حقیقتاً مرا از خود بیرون می‌آورند. برخی اوقات این کار خیلی سخت به نظر می‌رسـد. (مثلا بیدار شـدن از خواب در ساعت ۶ صبـح روز تعطیل)، اما در عین حال پرارزش‌ترین موهبت‌هاست. اگر کسی این روزها از من تقاضای کاری را کند، یا اینکه ببینم کسی به کمک احتیاج دارد یا موقعیتی پیش آید که من بتوانم نسبت به او یا مهربان و یا نامهربان باشم، سعی می‌کنم «چگونه می‌توان» را تمرین کرده و از «چرا باید (به من چه که ...)» اسـتفاده نکنم. به عبارت دیگر از «چگونه می‌توان کمک کرد» اسـتفاده کنم و نه «چرا باید کمک کنم (بـه من چه که کمـک کنم)». مثلا چطـور می‌توان بهتر به NA خدمت کرد؟ یا پدر بهتری بود؟ یا پیشنهاد کمک به دیگران داد. من سعی می‌کنم فعال بوده و در جستجوی روش‌هایی باشم که از طریق آنها بتوان دنیا را به مکان بهتری تبدیل کرد.

با اطمینان می‌توانم بگویم که قبل از اینکه من پاک گشته و وارد این مسیر روحانی شوم، دنیا جای خوبـی برایم نبود، اما امیدوارم که این روزها جای بهتری باشـد. حتی اگر این بهبودی خیلی کم و نامحسـوس به نظر آید. بنابراین من راه خود را در تمرین «چگونه می‌توان» ادامه خواهم داد. این کار مرا تبدیل به انسان بهتری کرده و در عین حال دنیا را به جای بهتری تبدیل خواهد کرد.

با اطمینان می‌توانم بگویم که قبل از اینکه من پاک گشته و وارد این مسیر روحانی شوم، دنیا جای خوبی برایم نبود، اما امیدوارم که این روزها جای بهتری باشد. حتی اگر این بهبودی خیلی کم و نامحسوس به نظر آید. بنابراین من راه خود را در تمرین «چگونه می‌توان» ادامه خواهم داد. این کار مرا تبدیل به انسان بهتری کرده و در عین حال دنیا را به جای بهتری تبدیل خواهد کرد

درک مـن از برنامـه ی دوازده قدم معتادان گمنام اصولی است که آنقدر ساده بیان شده اند کـه ما می توانیم آنهـا را در زندگی روزمره خود به کار گیریم. قدم هـا برای من رهایی از اعتیاد فعال به هر شکل ممکنی را به ارمغان می آورند. آن ها با خودآگاهی آغاز گشته، با قبول مسئولیت ادامه پیدا کرده و سـپس به اقدام و عمل منتهی می شـوند. برای من کارکرد قدم ها بدین معنی است که در زندگی روزمره و تمام تجارب و تعامل هـای روزانه خود با دیگران، طبق اصول این قدم ها زندگـی کنم. در ضمن ایـن موضوع تنها به مسایل بهبودی مانند جلسات، گفتگویم با راهنما و یا رهجو محدود نمی شود و باید در کلیه موارد زندگی ام نیز به کار گرفته شود.

مرابخش



جمال

امروز با مادرم خلوت کرده بودم، مدت‌ها بـود که می‌خواسـتم از او جبران خسـارت کنـم و از خداوند نیز درخواسـت کمک کـرده بودم؛ «خدایـا امـکان داره چنـد دقیقه هـوش و حافظه مـادرم بازگردد تا از او بخواهم مـرا بابت تمام دردها و رنج‌هایی که بـه او تحمیل کرده بودم، ببخشد.»

بغـض راه گلویـم را بسـته بود، دست او در دسـتم بود، چند قطره اشک از چشمانم سرازیر شد و آرام و مظلوم روبرویم نشسته بود.

از درون خودم و با صدای مادرم شـنیدم؛ «آره می‌بخشـمت، اصلا مادر شده‌ام که ببخشم».

تقریبـاً از اوایل پاکی من، مادرم مبتلا به آلزایمر شد و اکنون حدود هفت سـال و نیم است که خداوند لیاقت پرسـتاری از او را به من عطا کرده است.





باز هم شرکت می‌کنم

[علیرضا.ع-چین]

از اولین مشارکتی که برای نشریه پیام بهبودی فرستادم ماه‌ها می‌گذرد و اتفاق‌های متفاوتی در روند بهبودی من افتاده که تصمیم گرفتم دوباره از طریق این نشریه تجربیات خودم رو مشارکت کنم.

در طول این مدت، فراز و نشیب‌های احساسی و عاطفی متعددی رو تجربه کردم که حاصل آنها رسیدن به این باور است که بعنوان یک معتاد در حال بهبودی، حضور مرتب در جلسات و مشارکت صادقانه جزیی جدایی ناپذیر از زندگی من می‌باشد؛ حتی اگر دور از وطن در حال زندگی هستم. بارها احساس کرده‌ام که این اواخر در اجرای اصول روحانی یک قدم به جلو حرکت کرده‌ام و گاهی هم چند قدم عقب نشینی نموده‌ام و نتیجه آن همان فراز و نشیب‌های احساسی و عاطفی است که در اول مشارکتم عنوان کردم. توی این شهر بزرگی(گوانجو) که زندگی می‌کنم یک جلسه هست که دو روز در هفته برگزار می‌شود و اعضای ثابت این جلسه چهار نفرند که عاشق دیدن اعضای میهمان هستند، تا بتوانند از تجربه‌های این اعضاء استفاده کنند. البته وقتی هموطن همدردی از ایران در این جلسه حضور پیدا می‌کند من فرصت خدمت بعنوان مترجم رو پیدا می‌کنم، که برایم لذت بخش است. من به این باور رسیده‌ام که با وجود هر شرایطی در زندگی، باید این جلسه باز بماند و خودم هم حضور مرتب در جلسات داشته باشم، از احساساتم صادقانه مشارکت کنم و صد البته به تازه واردان خدمت کنم. در آخر مشارکتم دوست دارم از دوستان همدردی که به این شهر سفر می‌کنند خواهش کنم که با وجود مشغله زیاد کاری که دارند این جلسه کوچک را حمایت کنند، چرا که من و دوستان همدردم واقعا نیاز به حمایت و توجه آنها داریم.

من به این باور رسیده‌ام که با وجود هر شرایطی در زندگی، باید این جلسه باز بماند و خودم هم حضور مرتب در جلسات داشته باشم

همه اصول باهم

[مجید.الف-قم]



در حال حاضر که این متن را می‌نویسم، نزدیک به هفت سال است که از مواد مخدر پاک هستم. در آن زمان که مصرف کننده بودم، در یک جلسه قدم که توسط دوستم اداره می‌شد، پرسیدم "کسی که مواد را بصورت تفننی مصرف می‌کند معتاد است ؟" جوابی که شنیدم تاثیر خود را بر روی من گذاشت. هرچند با شک، اما آرام آرام بعد از پاکی جذب انجمن شدم. ولی باز برای نوع و شرایط مصرفم در گذشته، که اجبار به مصرف هر روزه نداشتم، با دیگر اعضا احساس تفاوت می‌کردم و اصول را خیلی جدی و روزانه دنبال نمی‌کردم. فقط دنبال گفتن احساسات و افکارم در قالب قدم چهار بودم. غافل از اینکه من با مقایسه‌هایم در انکار اعتیادم هستم وهنوز بیمار بودن خود را عمیقا نپذیرفته‌ام؛ هر وقت حالم بد بود و تحت فشار احساسی قرار می‌گرفتم، سمت ابزار برنامه می‌رفتم.مدت زیادی فکر می‌کردم که مسایلی مثل کار، ازدواج، کلاس‌های تخصصی و بچه دار شدن می‌توانند احساس نارضایتی، خودکم بینی و خلاء مرا پر کنند و چون امنیت مالی نداشتم این مسئله توجیه و بهانه‌ای قوی برایم ساخته بود. حتی در کارم هم نمی‌توانستم برنامه و نظم روزانه را رعایت کنم. بعد از گذشت حدود شش سال پاکی از روی درد، اشتباهات و احساسات تکراری، به پیشنهاد راهنمای جدیدم شروع به کارکرد قدم یکم کردم و متوجه شدم بیماری من خیلی جدی‌تر و کشنده‌تر از آن است که بخواهم اصول را به دلخواه خودم انتخاب کنم و یا سرسری از آن رد شوم. اما امروز که سعی می‌کنم تمام جوانب برنامه را روزانه بکار گیرم، می‌بینم که چه قدر امیدوارترم و رشد را حس می‌کنم. متوجه شدم برنامه فقط برای امروز است و دعا، تراز، خدمت و مشارکتی که دیروز انجام داده ام باعث توقف بیماری امروز من نمی شود. برای به دست آوردن این بینش از خداوند سپاسگزارم و از او می‌خواهم به همه ما کمک کند.

وقتی که دیگران در مورد مسائل ما حرفی می‌زدند، مطمئن بودیم که حق با ماست و آنها همگی در اشتباهند. این طرز فکر، به ما اجازه می‌داد که بتوانیم رفتار خود آزارانه خویش را توجیه کنیم.

کتاب پایه

واقعا خسته نشدی!



مهرداد.ن- اصفهان

مدت‌ها طول کشید که پس از آشنایی با انجمن معتادان گمنام تونستم پاک بشم و پاک بمونم. توی سن پایین با مواد آشنا شدم. تمام دردهای یک مصرف کننده را در زندگی‌ام داشتم و باهاشون دست و پنجه نرم کردم. خیلی باختم، خیلی تحقیر شدم، ولی باز هم نمی‌خواستم باور کنم که میشه پاک زندگی کرد. اواخر دوران مصرف فقط یک آرزو داشتم، مرگ. می‌گفتم نمی‌شه، چون بارها اقدام کرده بودم ولی بعد از مدت کوتاهی دوباره مصرف و مصرف. بیشتر راه‌ها را امتحان کرده بودم. مادرم با حالتی پر از بغض و گریه می‌گفت: واقعا خسته نشدی! من می‌گفتم: خودت شاهدی چه قدر امتحان می‌کنم، دیدی که نمی‌شه. از همه متنفر شده بودم. با این که مصرف می‌کردم، ولی شب‌ها خودم را در جلسه می‌دیدم. مدت‌ها بود دیگر مواد حالمو خوب نمی‌کرد، ولی باز هم مصرف می‌کردم. روزی که برای آخرین بار سم‌زدایی کردم، با تمام وجودم از خداوند کمک خواستم. ۳۶ سالم شده بود، پر از ترس و ترس و ترس بودم. از اون روزای سخت حدود هفت سال می‌گذره.

مادرم با حالتی پر از بغض و گریه می‌گفت: واقعا خسته نشدی! من می‌گفتم: خودت شاهدی چه قدر امتحان می‌کنم، دیدی که نمی‌شه

امروز اون افکار و ناباوری‌ها جایشان را به ایمان داده‌اند. امروز انجمن و اصول‌اش را باور دارم. توی این چند سال روحیه‌ام بهتر شده. اخلاق بهتری پیدا کرده، با دنیا آشتی نموده و سرکار می‌روم. ازدواج کردم و صاحب فرزند دختری شده‌ام. خیلی خوبه که هنوز جلسه می‌روم، راهنما دارم، قدم کار می‌کنم، مشارکت و خدمت می‌کنم. از رهجوهایم یاد می‌گیرم تا پاک بمانم. خدا رو شکر.

از خدا خواستم، کمکم کرد

محمدرضا.ه- تهران

بعد از سالها مصرف، انزوا و آشفتگی، بارها و بارها تصمیم به قطع مصرف گرفتم، اما به دلیل آگاهی نداشتن از بیماری اعتیاد، هر بار که از مراکز مختلف مرخص می‌شدم دوباره زندگی‌ام به روال سابق برمی‌گشت. هر بار ناامیدتر و درمانده‌تر از قبل می‌شدم. کار به جایی رسید که دیگر خانواده و اطرافیان برای قطع مصرف حمایتم نمی‌کردند و از من قطع امید کرده بودند. یک‌روز برای تهیه پول مواد پیش یکی از دوستانم که پاک بود رفتم. وقتی دید تمایل به پاک شدن دارم ولی هزینه بستری شدن را ندارم، قبول کرد که هزینه آنرا پرداخت کند. این بار از خدا خواستم و او هم کمکم کرد. بعد از ترخیص شدن از آن مرکز وارد جلسات NA شدم و با جان و دل به مشارکت آنها گوش دادم، از آنها کمک خواستم و آنها هم دستم را گرفتند. الان ۸۱ روز است که پاک هستم، آرامش و حال خوبی دارم و با امید به آینده می‌نگرم. راهنما دارم و روزی دو بار جلسه می‌روم و با یکی از دوستان بهبودی مشغول به کار هستم. از خداوند به خاطر آشنایی با انجمن و دوستانی که بدون هیچ چشم داشتی به من کمک می‌کنند، سپاسگزارم.

شما نجاتم دادید

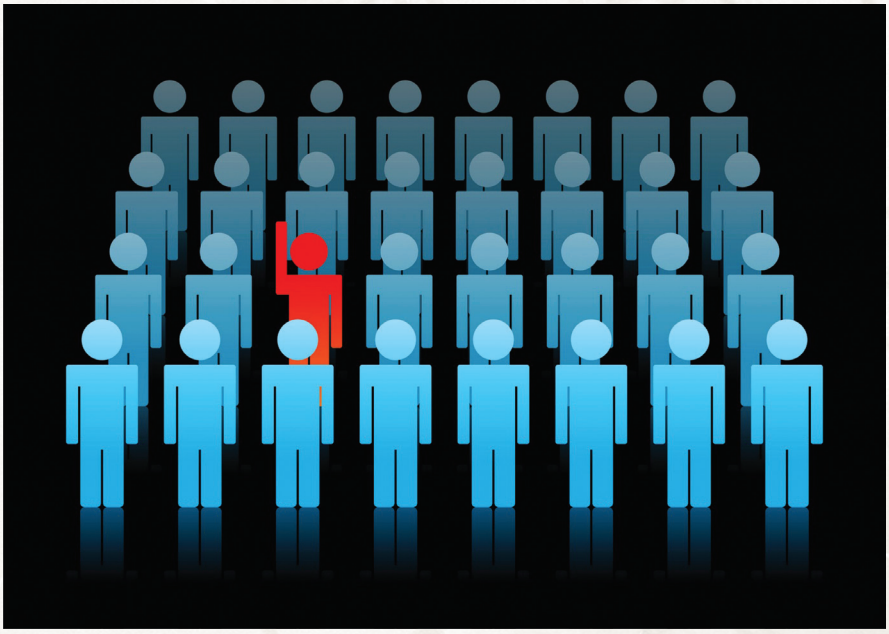
احد.ک ـ اهر

در سن ۱۹ سالگی با مواد مخدر آشنا شدم و به نظرم همه چیز خوب بود، اما پیش‌رونده بودن اعتیادم طبق متن کتاب پایه باعث شد که در کمتر از یک سال اجبار به مصرف چند نوع مواد داشته باشم. به علت داشتن شغل اداری و درآمد ثابت، فکر می‌کردم قادر به اداره زندگی هستم. پس از مدت کمی روزهای به اصطلاح طلائی رو به پایان بود و چهره زشت اعتیاد کاملا در زندگی‌ام نمایان شد. ارتباطم با خانواده قطع شده بود، چندین بار از طرف اداره توبیخ شدم، تا اینکه با ۱۰ سال سابقه اخراج شدم. پس از بازگشت به شهرستان، چندین بار به خاطر مصرف، کارم به زندان و کلانتری کشیده شد، ولی قادر به قطع مصرف نبودم. ابروها و مژه‌هایم ریختند و دیگر نمی‌توانستم از خانه بیرون بروم. خانواده‌ام با دیدن وضعیت من گریه می‌کردند و من در زیرزمین خانه، ناامید، گرفتار و اسیر مواد مخدر بودم. بالاخره پیام انجمن توسط یکی از دوستان هم‌مصرفی سابقم به من رسید. برای اولین بار در یک جلسه تازه تأسیس هفت یا هشت نفره که در یک ساختمان نیمه کاره برگزار می‌شد شرکت کردم. با اینکه هوا سرد بود اما جمع آنها گرم و صمیمی بود و با عشق پذیرای من شدند. آنها به من اهمیت دادند و بالاخره عشق بدون شرط آنها زندگی مرا نجات داد. در گمنامی یک کتاب پایه به من هدیه دادند و من با خواندن آن و فقط برای امروز و حضور در جلسات توانستم به طور روزانه پاک بمانم. رفتن به ۹۰ جلسه در ۹۰ روز روحم را زنده کرد و تا امروز که نزدیک به ۳ سالگی هستم روزهای خوب و بدی را پشت سر گذاشته‌ام و با کمک انجمن و شما یاران بهبودی زندگی موفقی دارم.



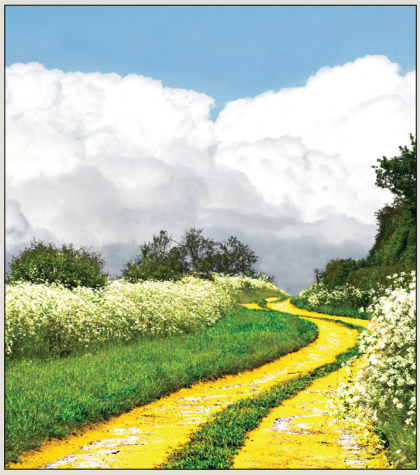
تو مرا همه شوری و صدا

[بهنام.ب-اصفهان]



حدود هفت سال به عقب بر می‌گردم، زمانی که خسته و درمانده بودم. مواد مخدر زندگی‌ام را چون پرکاهی در اقیانوسی طوفان زده به هر سمتی که می‌خواست، هدایت می‌کرد. همسر و فرزندانم در ناامیدی کامل بودند، خودم از خودم بیزار شده بودم؛ به طوری‌که در خیابان سعی می‌کردم پشت همسرم حرکت کنم تا مبادا احساس شرمساری کند. مرتب از درون فریاد می‌زدم که، خدایا چه کار کنم؟ نجاتم بده، این چه بلایی است که گریبان‌گیر من شده، چرا نمی‌توانم قطع مصرف کنم؟ چه گناهی مرتکب شدم که دچار چنین عذابی هولناک شده‌ام؟ تمام قطع مصرف های من بیشتر از پنج روز طول نمی کشید، آن هم به خاطر گواهی عدم اعتیاد بود. وقتی قطع مصرف می‌کردم، چنان وسوسه‌ای سراغم می‌آمد که گویی طوق بندگی به گردنم است. وقتی برای اولین بار وارد انجمن معتادان گمنام شدم، افرادی را دیدم که فکر می‌کردم در اثر مصرف مرده‌اند. آنها را دیدم که چه صادقانه حرف می‌زنند و به من کمک می‌کنند. فکر کردم بابت کمک‌هایشان باید پولی به آنها بدهم و یا به طریقی کارشان را جبران کنم. ولی به من گفتند: تو اگر پاک بمانی، به ما کمک کرده‌ای. آن روز منظورشان را نفهمیدم، ولی بعدها متوجه شدم به عنوان یک تازه وارد، خونی در رگ‌های انجمن محسوب می‌شدم. اوایل پاکی‌ام چند بار لغزش کردم و دائم از خودم می‌پرسیدم: تو چرا نمی‌توانی پاک بمانی؟ بعد از چند وقت فهمیدم که من از مصرف مواد خسته هستم ولی تسلیم اصول انجمن نیستم. دوست دارم آن‌طور که دوست دارم در ترک باقی بمانم، با مصرف کننده در ارتباط باشم و در محیط مصرف قرار بگیرم؛ ولی این راه هم جواب نداد. نمی‌دانم چرا خداوند مرا نجات داد، اما قطعا تک تک اعضای انجمن مسئولیتی بر عهده دارند که همانا رساندن پیام به معتاد در حال عذاب است.

ارتباط با خداوند



علی.ب- خرم آباد

خدا را شکر می‌کنم که توانستم به کمک خودش و اصول ساده انجمن نزدیک به ۱۴ ماه پاک بمانم. در حال کارکرد قدم سوم هستم و تازه شروع به درک کلمه خداوند در زندگی‌ام کرده‌ام. در گذشته همیشه با کلمه و مفهوم خدا مشکل داشتم، به همین دلیل تصمیم گرفتم که راه تازه‌ای برای ارتباط با او پیدا کنم. برای شروع این ارتباط، عمل ساده نوشتن را انتخاب کردم. سعی می‌کنم به زبان ساده مسائلی را که در برابر آنها عاجز هستم و زندگی‌ام را آشفته کرده است، بر روی کاغذ بیاورم. در پایان نوشته‌هایم از خداوند درخواست کمک می‌کنم تا مرا یاری کند. این عمل ساده باعث خشنودی و رضایتم شده است، فروتنی و پذیرشم را نسبت به کلمه و مفهوم خداوند بیشتر نموده و تشویق شده‌ام نوشتن را تمرین کنم. شاید این اولین درکی است که در انجمن معتادان گمنام پیدا کرده‌ام و از خداوند و شما به خاطر این هدیه ارزشمند سپاسگزارم. با آرزوی بهبودی برای تمام کسانی که به نوعی از بیماری اعتیاد در عذاب هستند.

کارکرد قدم دوازدهم



[مجید.م]

گرفتن راهنما و کار کردن قدم‌ها با او می‌تواند پریشانی‌هایی را که ممکن است در زمان حضور در انجمن تجربه کنیم برای ما آسان‌تر کند. یک راهنما می‌تواند دیدگاه و چشم‌اندازی گسترده‌تر در مورد واقعیت‌هایمان در اختیار ما قرار دهد. از طریق به مشارکت گذاشتن تجربه، نیرو و امید، یک راهنما می‌تواند رهجوهایش را در بهبودی‌شان هدایت کند. راهنما می‌تواند کمک کند تا ما خودمان را بهتر و شفاف‌تر ببینیم. باید درنظر داشته باشم که راهنمای من یک انسان است، که هم شادی دارد و هم غم، هم نقطه قوت دارد و هم نقطه ضعف. پس راهنمای من یک معتاد در حال بهبودی‌ست و نه یک انسان مصون از خطا. رابطه راهنما و رهجو بر پایه کمک یک معتاد به معتاد دیگر است و می‌تواند به هر دو کمک کند. پیام بهبودی فقط از جانب راهنما نمی‌آید و ممکن است در مواردی رهجوها بینش و هشیاری خود را به مشارکت گذارند، مانند یک خیابان دو طرفه. پس رساندن پیام به سایر معتادان به صورت رایگان نه تنها یک افتخار است، بلکه جهت افزایش رشد روحانی ما حیاتی می‌باشد.

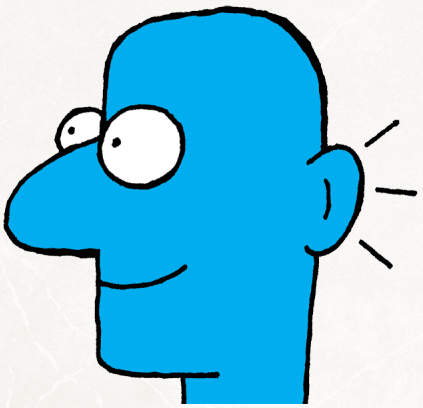


هر چه بیشتر زندگی پاک را با همه فراز و نشیب‌هایش، معجزات و درگیری‌هایش، بن‌بست‌ها و درهای بازش تجربه کنیم، قادر خواهیم بود شفاف‌تر دنیا را ببینیم و بهتر جایگاه خود را در آن درک کنیم.
پاک زیستن، سفر ادامه دارد

آغوش باز، گوش شنوا

[رایان.ف- بندر عباس]





سلامی گرم به تمام همدردهای عزیزم و سپاس فراوان به شما دوستان مهربان پیام بهبودی که این فرصت رو به من دادید که بتونم تجربه خودم رو به مشارکت بگذارم.

پس از سالها انکار وخود فریبی بالاخره متوجه شدم که دیگر اعتیادم مساله غیر قابل کنترلی در زندگی‌ام شده و برای رهایی از آن بسیار ناتوانم. انواع و اقسام قطع مصرف‌هایی که بلد بودم و پیشنهاد می‌شد رو انجام دادم، ولی همیشه مدتی طول نمی‌کشید که دوباره همه چیز از نو شروع می شد. تا اینکه به پیشنهاد یکی از دوستان وارد جلسات معتادان گمنام شدم و تونستم مدتی رو پاک بمونم. ولی بخاطر احساس تفاوت با دیگر اعضاء و جدی نگرفتن اصول انجمن، در خصوص داشتن راهنما وکارکرد قدم، کم کم از جلسات دور شدم و با فکر مصرف به صورت کنترل شده دوباره خودم رو گرفتار و اسیر مواد کردم. حال و روزم بدتر از گذشته و زندگی‌ام تبدیل به کابوس شده بود. دنیای من بدتر از همیشه در تاریکی و ظلمت چاه عمیق اعتیاد گیر افتاده بود. به شرایطی رسیده بودم که چه با مصرف و چه بدون مصرف همیشه در حال گریه و بد و بیراه گفتن به این دنیا و روزگار بودم و به شدت گوشه‌گیر شدم و از همه چیز و همه کس متنفر بودم .شخصیت غیر قابل تحمل من باعث شد که کارم رو از دست بدم و همسرم برای درخواست طلاق به دادگاه رفت. رفتارهای من اطرافیانم را نیز تحت تاثیر قرار داده بود. احساس ناامنی و استرس‌های مختلف رنگ آرامش رو از زندگی‌ام برده بود . فکرهای غیر انسانی روز به روز من رو به سمت انزوا، یأس و ناامیدی مطلق هدایت می‌کرد. دیگه هدفی بجز مصرف مواد تا زمانی که نابود شوم نداشتم. دیگر راهی باقی نمانده بود. با تمام خجالت وشرمندگی که از فکر بازگشت به جلسات به سرم می‌آمد، تصمیم گرفتم که دوباره به انجمن برگردم و در جلسات شرکت کنم. نمی‌دانستم موقعی که اعضا من رو دوباره ببینند، چه خواهند گفت و چه برخوردی با من انجام می‌دهند. تا آنجا که می‌شد مواد مصرف کردم و وارد جلسه‌ای در نزدیکی خانه‌مان شدم. احساس می‌کردم که همه افراد جلسه به من نگاه می‌کنند . توی مغزم آشوبی بود. با خودم کلی کلنجار رفتم تا تونستم دستم رو بالا ببرم و شروع به صحبت کنم. بغض گلوم رو گرفته بود، فکر اینکه نکنه اعضاء من رو به خاطر صحبتهایم مسخره کنند آزارم می داد. عاجزانه و با ترس و استرس فراوان حرفهای دلم رو زدم و ازشون درخواست دعا وکمک کردم. مشارکتم که به پایان رسید، اعضاء طوری منو تشویق کردند و برایم دست زدند که انگار تمام آنها آن شب فقط به خاطر من به جلسه آمده بودند . برای چند لحظه حس کردم تمام دردهایم از من گرفته شده و بعد از مدتها از درون حال خوبی رو تجربه می‌کردم. باورم نمی‌شد که با اقرار صادقانه وگفتن چند جمله چنین حالی رو پیدا کردم. پس از پایان جلسه هر کدوم از اعضاء با نگاهی مهربان و جمله ای دلگرم کننده به سمتم آمدند و صمیمانه من رو توی بغل گرفتند . طوری به حرفهایم توجه می‌کردند که انگار اولین باره کسی داره واسشون صحبت می‌کنه. نه قضاوتی در کار بود و نه نصیحت و سرزنشی. برخورد صمیمانه دوستان بهبودی‌ام، باعث باز شدن دریچه‌ای از امید در زندگی‌ام شد. با یاری خدا و کمک دوستان خوبم راهنمایم رو انتخاب و در ۳۰ روز پاکی شروع به کارکرد قدمها کردم. پس از آن اصول انجمن رو آویزه چشم و دل خود کردم و هیچ راهی رو با خود محوری نرفتم. امروز که مشغول نوشتن این تجربه هستم نزدیک به هشت ماه است که خداوند زندگی جدیدی رو به من هدیه کرده که شکرگزار لحظه به لحظه اون هستم. امروز تمام از دست رفته‌هایم کم کم در حال بازگشت هستند و به لطف خداوند زندگی فوق العاده ای رو تجربه می کنم.

امروزه به این باور رسیده‌ام که هیچ وقت برای حرکت در مسیر بهبودی دیر نیست. من با فکری تیره وتار و بدون ذره‌ای امید به آینده وارد این برنامه شدم وحالا زندگی‌ام را سراسر امید و اتفاقات قشنگ در بر گرفته است. خداوند را لحظه به لحظه شکر می‌کنم و دعا می‌کنم برای تمام همدردانم و می‌گویم که عاشقانه دوست‌شان دارم و اگر لطف خدا و حضور آنها نبود، من نیز نبودم.

خواب غفلت

[فاطمه.ک- کیاشهر]



با سلام و تشکر از خداوند که فرصت زندگی کردن بدون مصرف مواد مخدر را به من و دوستانم در سراسر دنیا هدیه کرد.

مصرف مواد زندگی‌ام را تیره و تار کرده بود. در تنهایی و انزوا به همراه همسرم مصرف می‌کردیم. بعد از گذشت چند سال همسرم به کمک یکی از اقوام به یک مرکز سم زدایی رفت. من نیز به دلیل عدم حمایت مجبور شدم به همراه دو فرزند کوچکم به زادگاه خودم برگردم. برای اینکه خرج مواد و فرزندانم را در بیاورم شروع به فروش مواد کردم. بعد از پنج ماه همسرم به دنبالم آمد و من هم قطع مصرف کردم. به جلسات رفتم، ولی به دلیل جدی نگرفتن برنامه بعد از چهار سال لغزش کردم. سه ماه در حال مصرف بودم که باز به خواست خدا به انجمن برگشتم. همیشه دنبال راهی می‌گشتم تا بدون حضور در جلسات و انجمن پاک بمانم. چون به جلسه نمی‌رفتم، دوباره دست به فروش مواد زدم. این اشتباه من باعث شد زندگی‌ام آشفته و دگرگون شود. خواست خدا بود که از خواب غفلت بیدار شوم، به جلسات برگشته و بهبودی‌ام را دنبال کنم. الان یک سال است که پاک هستم و در حال کارکرد قدمها می‌باشم. راهنمایم در این مدت سنگ صبور من بود و باعث شد که خیلی پیشرفت کنم. امیدوارم پاک ماندن و پاک زندگی کردن من پیامی باشد برای معتادانی که هنوز در عذابند و آرزو می‌کنم سقف هیچ خانه‌ای از درد اعتیاد فرو نریزد.



کارهایی می‌کنیم که اگر به خاطر هر چیز جز اعتیادمان بود امکان نداشت انجام دهیم. کارهایی که وقتی به آنها فکر می‌کنیم از خجالت به خود می‌لرزیم. پاک زیستن. سفر ادامه دارد



شرایط روحانی ما اساس بهبودی موفقی است که رشد نامحدودی را به دنبال دارد. کتاب پایه



از آشفتگی تا آرامش

[علی.ع ـ اصفهان]

از همان اوایل احساس فهمیده شدن و فهمیدن برایم ایجاد شد و بعد از همه آن آشفتگی‌ها به جایی رسیدم که به آن تعلق داشتم. در برنامه ماندم و اصولی که در زندگی دیگر اعضا تأثیر گذاشته بود را اجرا کردم.



به دلیل رفتارهای اعتیادی به جنوب کشور تبعید شده بودم و در آنجا هم به خاطر وضعیت آشفته‌ام کارتن خواب بودم. از طرفی مشکل تهیه و مصرف مواد داشتم و از طرف دیگر مشکل خورد و خوراک و محل استراحت. یکی از آن شب‌ها خسته، خمار و زیر باران، اشک در چشمانم حلقه زد و گفتم: خدایا، امکان دارد من هم پاک شوم و بدون وابستگی به مواد هرجا که دلم می‌خواهد بروم؟ برای این که خیس نشوم، به زیر پل جوی آبی رفتم و از خستگی و خماری چند دقیقه‌ای خوابم برد. ناگهان احساس کردم تمام بدنم خیس شده است، جوی پر از آب شده بود. این دفعه با صدای بلند به حال خودم گریه می‌کردم. پس از چند ماه که به شهرمان برگشتم، توسط برادرم و دوستش حضور در جلسات NA به من پیشنهاد شد. قطع مصرف کردم و به طور مرتب در جلسات شرکت کردم. از همان اوایل احساس فهمیده شدن و فهمیدن برایم ایجاد شد و بعد از همه آن آشفتگی‌ها به جایی رسیدم که به آن تعلق داشتم. در برنامه ماندم و اصولی که در زندگی دیگر اعضا تأثیر گذاشته بود را اجرا کردم. راهنما گرفتم، قدم‌ها را کار کردم، نشریات خواندم و خدمت کردم. با انجام این کارها با توانایی‌ها و علائق و ضعف‌هایم آشنا شدم. در این مدت یکی از آرزوهایم که رفتن به طبیعت و مناطق بکر بود را به انجام رساندم و با حضور در این مناطق احساس آرامش کرده و انرژی زیادی می‌گیرم. امروز بیش از ۸ سال پاکی دارم و علیرغم داشتن بیماری خونی ناشی از مواد مخدر، سرحال و پرانرژی هستم. ازدواج کرده‌ام و در چند روز آینده پدر می‌شوم. سپاسگزاری خود را در عمل با خدمت کردن در جلسات، پیام رسانی و کارکرد قدم و انتقال آنها انجام می‌دهم.

پیام آور من

حجت الله.ب ـ قائمشهر

۲سال جلوی درب بهزیستی در کلبه‌ای مصرف می‌کردم و هیچ گاه متوجه جلسه NA و اعضا نشده بودم. با اینکه در بهزیستی جلسه‌ای برگزار می‌شد، اما من اصلا باخبر نشده بودم. آن روز مشغول مصرف بودم که ناگهان احساس خفگی شدیدی پیدا کردم و عنکبوت سیاهی از دهانم خارج شد! داخل وسایل مصرفم بود. به گریه افتادم. به خدا گفتم: مرا بکش و از این زندگی نکبت بار خلاص کن، من که به جای اشرف مخلوقات بودن از عنکبوت هم کمتر شده‌ام. از کلبه بیرون آمدم، بچه های زیادی آنجا بودند و ناخودآگاه به یکی از آنها گفتم: این جا چه کار می‌کنید؟ پرسید: معتادی؟ گفتم: بله، و گفت: این جا چیزی به ما می‌دهند که دیگر مواد مصرف نمی‌کنیم. خیلی خوشحال شدم که جایی هست و چیزی به رایگان می‌دهند. فردای آن روز در جلسه شرکت کردم و منتظر آن چیز بودم. اعضا مشارکت می‌کردند و من منتظر بودم و خمار. وقتی خودم را معرفی کردم خوش آمدگو مرا بغل کرد و چیزی به من داد. شادمان شروع به وارسی آنها کردم؛ ۲عدد برگه خواندنی و یک عدد چیپ سفید. خدایا اینها چیست؟ پس از اتمام جلسه همه مرا در آغوش گرفته و تبریک می‌گفتند. در دلم می‌گفتم: من دارم از خماری می‌میرم و اینها معلوم نیست چه می‌گویند. رفتم که مصرف کنم؛ تمام مشارکت‌ها در ذهنم بود. چقدر ساده و صادقانه بودند و با چه شهامتی خود را معتاد معرفی می‌کردند. به مدت ۱۳روز مصرف می‌کردم و به جلسه می‌رفتم، تا این که با کمک خداوند قطع مصرف کردم. آن روز را هیچ گاه فراموش نخواهم کرد و ایمان دارم که خداوند توسط یک عنکبوت مرا به سمت NA هدایت کرد و امروز بیش از هشت سال پاکی دارم و مدیون انجمن معتادان گمنام هستم.



هر چه بیشتر و بیشتر به نیروی برتر خود اتکا می‌کنیم، کشمکش‌های زندگی دیگر ما را به سوی دریای نومیدی نمی‌کشاند. هر چه بیشتر بر خداوند تمرکز می‌کنیم، بر خود کمتر تمرکز می‌نماییم.

فقط برای امروز- دهم فروردین

می‌توانی، امانه به تنهایی



شهرام.ی- مسجد سلیمان

شهرام هستم یک معتاد و نزدیک به هفت سال است که پاک هستم.

در دوران تاریک مصرف مواد مخدر و اعتیاد فعال در به دری و آوارگی‌های بسیاری کشیدم، بدون اینکه حتی یک شب بی سرپناه باشم، از آنجایی که خیلی ترسو بودم و همیشه آسان‌ترین راه‌ها را برای رسیدن به اهداف اعتیادی‌ام انتخاب می‌کردم، مدام در حال تحقیق برای ساده‌ترین و بی دردترین راه خودکشی بودم. به گونه ای که دیگر فکر کردن به خودکشی برایم به صورت یک عادت در آمده بود. یکی دو بار هم اقدام نمودم، اما موفق نمی‌شدم، چون سرنوشت چیز دیگری را می‌خواست. با نا امیدی وارد انجمن معتادان گمنام شدم اما از آنجایی که نمی‌خواستم اصول را بپذیرم همیشه خلأ داشتم و به خودم می‌گفتم، دیگر وقتش است خودت را از شر این زندگی خلاص کنی، تا اینکه دو بار لغزش کردم. در اوج ناامیدی اتفاق عمیقی در نوع تفکرم افتاد که شک ندارم تاثیر جلسات و پیامی بود که دریافت کردم. آری پیام این بود تو هم می‌توانی اما نه به تنهایی. در جلسات شرکت کردم و قطع مصرف نمودم، راهنما گرفتم، خدمت کردم، قدم کار کردم و سعی می‌کردم تسلیم کامل باشم؛ زیرا هر گاه در انجام مسئولیت‌های بهبودی کم کاری می‌کردم و تسلیم را عملی نمی‌کردم، فکر خودکشی و عملی کردن آن رهایم نمی‌کرد. بنابراین بهترین تلاش‌هایم را می‌کردم که تسلیمم کامل باشد. چرا که تسلیم، تمایلم را شکل می‌دهد و زمینه را برای بکارگیری دیگر اصول روحانی برایم فراهم می‌کند، هنوز هم این طور است و اگر بخواهم باشم و از بهبودی لذت ببرم باید این تسلیم ادامه پیدا کند. من نمی‌توانم بگویم ضربان قلب برایم تکراری شده و از تکرار آن خسته شده ام. چون حیات جسمم به تپش قلبم بستگی دارد به همین نسبت زندگی و حیات بهبودی من که بیماری مهلکی به نام اعتیاد دارم بستگی به انجام کارهایی دارد که ممکن است تکراری به نظر برسند. گاهی اوقات که ناصادق می‌شوم، می‌گویم این کارهای تکراری تا کی؟ اما بلافاصله با صداقتی که در قدم‌ها و انجمن معتادان گمنام یاد گرفته‌ام، پاسخ خودم را می‌دهم. این گونه می‌شود که زندگی برایم معنا پیدا می‌کند، نه تنها به خودکشی فکر نمی‌کنم بلکه از بودن و زندگی‌ای که دارم لذت می‌برم و امیدوارانه حرکت رو به جلو را ادامه می‌دهم. بطور مداوم قدم‌ها را کار می‌کنم ، روزانه برنامه بهبودی مشخص برای خود می‌ریزم و سعی می‌کنم که به آن برنامه عمل کنم. با راهنما ارتباط دارم و این ارتباط برایم به یک ارزش تبدیل شده است، ترازنامه از خود تهیه می‌کنم، اشتباهاتم را اقرار می‌کنم و مسئولیت‌شان را به عهده می‌گیرم، رهجو دارم و بابت اعتماد آنها شکر گزار هستم. ، باورم این است اگر صادقانه تلاش کنم نتیجه می‌گیرم و به این باور ایمان دارم و سعی‌ام بر این است که فروتنی را در رابطه با این دستاوردها به کار بگیرم و به خود بگویم که یادت باشد به تنهایی نتوانستی.

> در اوج نا امیدی اتفاق عمیقی در نوع تفکرم افتاد که شک ندارم تاثیر جلسات و پیامی بود که دریافت کردم. آری پیام این بود تو هم می‌توانی، اما نه به تنهایی

بازگشت توانایی‌ها

شیدا.م- گیلان

زمانی که پیام انجمن را گرفتم یک هفته بعد به تشویق همان دوستی که قدم ۱۲ خود را با دادن پیام به من به اجرا درآورده بود، به اولین جلسه NA رفتم. وقتی وارد برنامه شدم به شدت احساس تفاوت می‌کردم. شرایط تحصیلی و خانوادگی‌ام باعث شده بود همه را از بالا نگاه می‌کردم و خود را با دیگران مقایسه می‌کردم. طولی نکشید که این احساس تفاوت از بین رفت و متوجه وخامت اوضاع درونم شدم. وقتی اعضا مشارکت می‌کردند، خودم را در آنها می‌دیدم و این شد که خیلی سریع راهنما گرفتم و شروع به کارکرد قدم کردم. از همان روزهای آغازین شروع به خدمت و گوش دادن فعال کردم و روز به روز به بلوغ و رشد بهبودی‌ام افزودم. بسیاری از احساسات و توانایی‌هایی که در من مرده بود دوباره جان گرفت و احساس تعلق به انجمن در من به وجود آمد. به خواست خداوند و با کمک دوستان بهبودی و تلاش‌های خودم نزدیک به دو سال است که در انجمن هستم و با اینکه می‌دانم راه طولانی‌ای پیش رو دارم، اما با روشن بینی و تمایل مسیری را که دوستان بهبودی‌ام برای من روشن کردند، برای آنها که در آینده به جمع ما می‌پیوندند، روشن نگاه می‌دارم.



پانل مفاهیم خدماتی

کاربرد مفاهیم خدماتی تا کجا؟

مفهوم دهم



هر عضو از کمیته خدماتی می‌تواند بدون ترس از تلافی، رسیدگی به شکایت شخصی‌اش را از کمیته درخواست کند.

مفهوم نهم و در ادامه مفهوم دهم ، هردو با هم از فضایی که اعضا در آن احساس آزادی جهت بیان نظرات خود در مورد موضوعی بکنند، حمایت می کنند. برای کاربردی کردن و اجرای این مفهوم می‌بایست به ارتباط آن با قدم‌های دوازده‌گانه پی ببریم؛ همانطور که در انجمن متوجه شده‌ایم، قدم‌ها اصولی هستند که بهبودی ما را ممکن ساخته‌اند. بنابراین برای اینکه بتوانیم با روحیه‌ای حاصل از بهبودی به کارکرد مفهوم دهم بپردازیم، می‌بایست از ابزار قدم‌های دوازده‌گانه کمک بگیریم یا به عبارتی مفهوم دهم را با قدم‌ها منطبق کرده و سپس آن را اجرا کنیم. حتماً در قدم چهارم این جمله از کتاب را خوانده‌ایم که می‌گوید: هرباری که این قدم را کار می‌کنیم، یک لایه از پوست پیاز را برداشته و به مغز اصلی نزدیک‌تر می‌شویم؛ مفهوم دهم خدماتی نیز این کاربرد و تأثیر را در انجمن داشته باشد؛ چرا که کارکرد این مفهوم در انجمن، فضایی آکنده از عشق و احترام را در روابط و خدمات ما ایجاد می‌کند. مفهوم دهم به ما یاد آوری می‌کند که به یکایک اعضای انجمن احترام بگذاریم. روح نهفته دراین مفهوم تضمین می‌کند که به شخصیت، خدمات و بهبودی شخصی خدمتگزاران انجمن که عاشقانه از وقت و انرژی خود برای انجمن مایه می‌گذارند، توهین و یا خسارتی وارد نشود. چرا که این مفهوم یادآور این است که اصل مهم در ارتباطات ما به کار گیری اصل احترام است و به همین دلیل اعضای انجمن، به خدمتگزاران مورد اعتمادشان احترام می‌گذارند. انجمن ما یک جمعیت روحانی است و بر پایه عشق استوار شده است. چیزی که در انجمن برای اعضا، گروه‌ها و ساختار خدماتی‌مان کار می‌کند، اصول روحانی‌مان است. در انجمن روحانی ما، توهین، توبیخ، تهدید، قدرت و چشم و هم چشمی وجود ندارد و استفاده از این ابزارهای بیمارگونه، باعث آسیب رساندن به خدمتگزار و بدنه‌های خدماتی‌مان می‌گردد. در مفاهیم گذشته، انجمن معتادان گمنام، ما را به بیان نقطه نظراتِ برگرفته از بیداری روحانی تشویق نمود و مصرانه خواستار شنیدن کلیه نظرات اعضا شد. مطمئناً فضای خدمات نیز باید به گونه‌ای باشد که بستر به تحقق پیوستن چنین اصولی را فراهم آورد تا ایده‌ها آزادانه و آگاهانه بیان گردند؛ تمام اعضا به یکدیگر احترام بگذارند و عقاید همه حتی مخالفین هم از دید انجمن، اهمیت بسیاری دارد. ضمانت اجرایی این بیان آزادانه اعضا، در مفهوم دهم به اوج خود می‌رسد و فضای ایجاد شده توسط این مفهوم کمک می‌کند تا بتوانیم با احترام بگوییم و با احترام بشنویم.

مفهوم دهم به این معنی است که در تمام سطوح خدماتی فضایی امن همراه با احترام برای تک‌تک اعضا و خدمتگزاران وجود دارد. هیچ یک از اعضای شرکت کننده در یک جلسه اداری و خدماتی، حق توهین به عضو دیگر به خاطر ابراز عقیده و یا یک خدمتگزار به هر دلیلی را ندارد. مفهوم دهم به ما کمک می‌کند که از با کمک اصول روحانی از ابزارهای بیمارگونه‌ای که باعث خسارت زدن به خدمتگزاران و ایجاد تشنج در فضای خدماتی می‌شود، استفاده نکنیم. به ما کمک می‌کند که اگر خدمتگزاری یا عضوی احساس کرد که حقی از او ضایع شده می‌تواند از کمیته خدماتی خود تقاضای فرجام خواهی نماید. البته باید در نظر داشت قبل از این اقدام، می‌بایست پیش شرط و نیاز این کار از جمله مشورت با راهنما، ترازنامه و دعا و مراقبه را انجام داده و با صبر و پذیرش با این مسئله روبرو شد. پس از انجام این موارد اگر تشخیص بر این بود که خسارت وارد شده و حقی به ناحق گرفته شده است، با توجه به مفهوم دهم میتوان درخواست استیناف کرده و کمیته نیز باید این دادخواهی را بررسی کند. لازم به ذکر است که درخواست استیناف به هیچ وجه نباید عجولانه باشد، چرا که در بعضی اوقات این کار می‌تواند باعث تولید یک خسارت جدید شود!

این مفهوم ممکن است بدیهی به نظر برسد، اما اعتقاد ما در مورد اصول، آن‌قدر قوی است که می‌خواهیم آن را به وضوح و با صدای بلند اعلام کنیم.

زمانی که یاد می‌گیریم تا با از خود گذشتگی در خدمت نیروی برتر از خود و همین‌طور در خدمت کسانی که در عذابند باشیم، به خوشحالی، هدفمندی و عزت دست پیدا می‌کنیم.

پاک زیستن، سفر ادامه دارد



امید، زندگی، ایمان

حسین.م- تهران

سال دوم دبیرستان بودم و همیشه این احساس را داشتم که با بقیه متفاوت هستم و یک احساس تنهایی عمیق را درون خود حس می‌کردم. برای اولین بار با همکلاسی‌هایم مواد مخدر را تجربه کردم. پس از مصرف آنقدر حالم بد شد که معلم از کلاس اخراجم کرد. بعد از آن شروع به مصرف هفتگی کردم و هر بار که این اتفاق می‌افتاد، تصور می‌کردم از احساس تفاوت، انزوا و پوچ بودن رها می‌شوم. بالاخره خانواده‌ام متوجه شدند و در نتیجه هر شب دعوا داشتیم. برای فرار از این وضعیت بیشتر اوقات در خیابان می‌خوابیدم. افت تحصیلی‌ام شدید شد و با هزار مصیبت توانستم دیپلم بگیرم. بارها به قصد خودکشی، خودزنی کردم، ولی هر بار وضع بدتر می‌شد. تصمیم گرفتم برای فرار از مشکلات، خانواده و مصرف راحت‌تر در یک سازمان استخدام شوم. بعد از هجده ماه حضور در آنجا، به علت مصرف مواد اخراج شدم. روحیه‌ام از همیشه بدتر شد، ماده مخدرم عوض شد و مجبور شدم به کارتن خوابی روی بیاورم. اکثر اوقات به دلیل اینکه قیافه‌ام تابلو بود، دستگیر می‌شدم و به زندان می‌افتادم. نزدیک به چهار سال در خیابان زندگی کردم و هر روز آرزوی مرگ می‌نمودم.

تا اینکه پیام انجمن از طریق یکی از خویشاوندان به من رسید. در ابتدا باوری به برنامه نداشتم، فکر می‌کردم نمی‌توانم پاک بمانم و محکوم به مرگ هستم. همیشه می‌گفتم: خدا داره منو مجازات می‌کنه، من رو آورده به این دنیا تا زجر بکشم. با وجود این افکار، باز هم به جلسه می‌رفتم. بعد از گذشت ۹۰ روز و بهتر شدن روحیه‌ام، راهنما گرفتم و شروع به کارکرد قدم‌ها کردم. پس از پایان قدم‌ها، شروع به برنامه ریزی برای کارهای نیمه تمام کردم؛ اولویت با خدمت سربازی‌ام بود. چون سرباز بودم، نمی‌توانستم در جلسات شرکت کنم، ولی با راهنمایم در تماس بودم و همیشه نشریات می‌خواندم. نزدیک به پایان خدمت سربازی تصمیم گرفتم ادامه تحصیل بدهم. به لطف خدا همزمان با پایان سربازی، دوران پیش دانشگاهی را با معدل بالا تمام کردم و در یک مغازه مشغول به کار شدم. بالاخره با تلاش فراوان در دانشگاه و در رشته حقوق قبول شدم. نصف روز کار می‌کردم و بقیه را درس می‌خواندم تا خرج تحصیل و سایر هزینه‌هایم را تامین کنم. بعد از گذشت سه سال موفق به اخذ لیسانس در رشته حقوق شدم. اشتیاقم برای تحصیل فراوان شده بود؛ همزمان به جلسات انجمن می‌رفتم و برای ادامه تحصیل تلاش می‌کردم و با راهنمایم نیز در تماس بودم. بالاخره چیزی را که در تصوراتم نمی‌گنجید به دست آوردم و به لطف خدا وکیل شدم.

من همان کارتن خوابی بودم که سالها در خرابه‌ها زندگی کردم، آن روزها فقط به فکر مرگ و خودکشی بودم؛ اما بعد از ورود به انجمن، امید، زندگی و ایمان در من زنده شد و شروع به تجربه زندگی جدیدی کردم.

من همان کارتن خوابی بودم که سالها در خرابه‌ها زندگی کردم، آن روزها فقط به فکر مرگ و خودکشی بودم؛ اما بعد از ورود به انجمن، امید، زندگی و ایمان در من زنده شد و شروع به تجربه زندگی جدیدی کردم

قدرت نیروی برتر

محمود.م- بوشهر



فقط ۳ ساعت تا شروع جلسه مانده است. صدای پیامک می‌شنوم. نماینده بین گروه است: محمود جان الان به من خبر دادند که مکان برگزاری جلسه را جهت تعمیرات تخریب کرده‌اند و باید جلسه را در فضای باز برگزار کنیم!

قبلا به ما گفته بودند که جهت تخلیه مکان جلسه آمادگی داشته باشیم و هر لحظه ممکن است که تعمیرات را شروع کنند، اما فکر نمی‌کردم به این زودی و ناگهانی شروع کنند، آن هم در روز شنبه. من به تازگی منشی این روز شده بودم و این اولین خدمت رسمی من بود. ترس تمام وجودم را فرا گرفت. با خودم فکر کردم:« امروز اولین روز هفته و فرمت جلسه مشارکت است، حتما جلسه شلوغ خواهد شد. چه کنم؟ چه طور مکان را آماده برگزاری جلسه کنم؟ در فضای آزاد هم مگر می‌توان جلسه برگزار کرد؟ » یک ساعت زودتر از شروع، به مکان جلسه رفتم. زمانی که آنجا رسیدم، دیدم تعدادی از اعضا قبل از من آنجا حضور داشتند. آنها همگی آماده خدمت و آماده سازی مکان جلسه برای برگزاری آن در فضای آزاد بودند . با همکاری و کمک صادقانه تک‌تک دوستان مکان مهیای شروع جلسه شد. موکت‌ها را پهن کردیم و با صندلی‌ها یک محدوده ساختیم. نشریات و پمفلت‌ها را چیدیم و با هم‌فکری نحوه نشستن خدمتگزاران و اعضا را مشخص کردیم و جلسه در ساعت مقرر برگزار شد. احساس آرامش عجیبی وجودم را فرا گرفت. دریافتم آن که جلسه را رهبری و اداره می‌کند، قدرت و اراده خداوند و نیروی برتر است نه وجود ناچیز و عاجز من.

آرزوی پدر و مادر

فرزاد.ف- اصفهان



جوانی۳۵ساله هستم که به یاری نیروی برترم ۷ ماه است اقدام به قطع مصرف کرده‌ام ومشغول کارکرد قدم‌ها وحضور فعال در جلسات می‌باشم. اطرافیانم سالیان سال بود آرزو می‌کردند که من در شرایط مناسب جسمی و فکری قرار بگیرم، ولی من روز به روز از این شرایط دورتر و دورتر می‌شدم؛ به طوری که اکثر خانواده، اقوام و اطرافیان از بهبودی من قطع امید کرده بودند. شخصیت فرزاد به عنوان فردی معتاد که بیماری اعتیاد در او بسیار پیشرفته بود، شناخته می‌شد. اطرافیانم همیشه از من فاصله می‌گرفتند تا مبادا آسیبی از جانب من به آنها برسد. به دلیل اعمال و افکار هنجارشکن وغیراصولی همیشه مورد قضاوت دیگران قرار می‌گرفتم. نه تنها صفات ناپسندی که داشتم را می‌دیدند، بلکه هر صفت نادرستی را هم که نداشتم به من نسبت می‌دادند. در بیماری‌ام غرق شده بودم و دنیایم در چرخه تکراری تهیه مواد به هر قیمتی و مصرف آن به هر صورتی خلاصه می گردید. از کل آدم‌های دور و برم تعدادی انگشت شمار را برای معاشرت انتخاب کرده بودم، افرادی که اگر بیشتر از من بیمار نبودند مسلما بیماری‌شان کمتر از من نبود. از زمانی که مصرف مواد روان‌گردان را شروع کردم مشکلاتم صد چندان شد. دیگر بدون در نظر گرفتن شخصیت خانوادگی‌ام با افرادی معاشرت می‌کردم که فاقد هر گونه ارزش اجتماعی بودند. این توضیح و تفسیرها را دادم تا به این نتیجه برسم که، چون من در آن مقطع سلامت روانی‌ام را از دست داده بودم و دیگر قدرت تفکر نداشتم تا جوابگوی اعمال و رفتارم باشم، در نتیجه بزرگترین فشار را افراد خانواده‌ام، به خصوص پدر و مادرم تحمل می‌کردند. اکنون بازگشت سلامتی و بهبودی من به بزرگترین و دست نیافتنی‌ترین آرزوی پدر و مادرم تبدیل شده بود. آنها مانند انسانی که در حال غرق شدن است به هر چیزی متوسل می‌شدند تا شاید راه نجاتی برای فرزندشان بیابند. ولی متاسفانه هر چه بیشتر تلاش می‌کردند، کمتر توفیق می‌یافتند. گاهی تشویق، گاهی تهدید و گاهی مراکز مختلف درمانی.

براستی این یک معجزه است که من توانسته‌ام به کمک انجمن معتادان گمنام پاک بمانم و روز به روز شاهد رشد خود باشم. رشدی که به دلیل نداشتن سلامت عقل سال‌ها بود متوقف شده بود و گذشته مرا پر از رنجش، حال مرا لبریز عصبانیت و آینده‌ام را پر از ترس کرده بود. ولی امروز با کمال افتخار پذیرش گذشته‌ام را بدست آورده‌ام، حالم لبریز عشق است و به آینده‌ام ایمان دارم؛ و این میسر نمی‌شد مگر به کمک اصول و برنامه NA. زندگانی‌تان همواره در پناه اصول و برنامه باد.

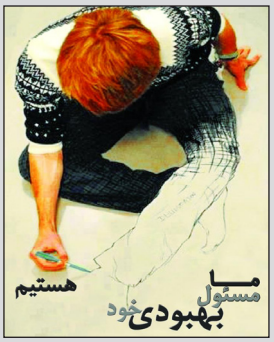
سرگذشت دوستان همدرد

هادی.ح- تنکابن

با سلام خدمت تمامی خدمتگزاران پیام بهبودی.

خداوند را شاکرم که زنده‌ام و شاهد نشر مجله پیام بهبودی در یازدهمین سال انتشارش هستم.

در تابستان سال ۱۳۸۶ در حالی که به قول خودم آخرین روزهای عمرم را سپری می‌کردم و هیچ امیدی برای زنده ماندن نداشتم، آواره و آشفته پس از مصرف مواد مخدر، در نقطه‌ای از شهرمان نشسته بودم و در حال نوشیدن چای بودم. دوست همدردی یک جلد از مجله پیام بهبودی را به من داد و گفت: هر وقت حالش را داشتی این مجله را بخون. آن مجله چند روز در گوشه اتاقم خاک می‌خورد تا شبی از همدردی خواستم مجله را به من بدهد. آن شب سرگذشت دوستان همدردم را می‌خواندم و گریه می‌کردم و از خدا خواستم مرا پاک گرداند. به مرحمت خدا تصمیم به قطع مصرف گرفته و در منزل مادر پیرم بستری شدم. از دومین روز قطع مصرف توسط یکی از اعضای با تجربه که زمانی همبازی‌ام بود، وارد جلسات NA شدم. خدا را شکر، امروز هفت سال و چهار ماه است که زندگی بدون مصرف هیچگونه ماده مخدری را تجربه می‌کنم.



اگر چه فکرمان به ما می‌گفت که هرگز موفق نمی‌شویم، اما اعضای انجمن، ما را امیدوار می‌کردند و اصرار داشتند که می‌توانیم بهبود پیدا کنیم.

کتاب پایه

تولدت مبارک پیام بهبودی



[م.ک-فارس]

سال ۸۵ بود که در حال قطع مصرف مواد مخدر بودم و درد جسمی، روحی و روانی امانم را بریده بود. کاملا ناامید شده بودم و باورم این بود که مگر می‌شود بدون مواد مخدر زندگی کرد. در آن حال آرزوی مرگ می‌کردم، چون دیگر مصرف مواد هم جواب نمی‌داد و حالم روز به روز بدتر می‌شد؛ اما بیماری‌ام به من می‌گفت یکبار دیگه برو مصرف کن و بعد بمیر. در این افکار بودم که دوستی که دو سالی از پاکی‌اش می‌گذشت با یک مجله که برای من آشنا نبود به سراغم اومد و گفت بیا اینو بخون تا هم سرگرم بشی، هم ببینی که خیلی‌ها مثل تو بودن و حالا پاک هستند. باورم نمی‌شد، با بی‌میلی مجله را ازش گرفتم، نگاهی سطحی کردم و به گوشه‌ای انداختم. حوصله خواندن نداشتم، یعنی حوصله هیچ کاری را نداشتم. بخصوص که تاریخ مجله گذشته بود و فکر می‌کردم ربطی به آن روز من ندارد. بالاخره بعد از گذشت چند روز که درد فیزیکی‌ام رو به بهبودی می‌رفت و اندکی حوصله پیدا کرده بودم، به طور اتفاقی مجله را برداشتم و ورق زدم و با هر داستانی که از دوستان همدردم می‌خواندم، پیامی می‌گرفتم و امید به پاک ماندن و بهبودی در من شکل می‌گرفت. از داستان دوستی که در زندان بود تا دوستی که دیگر مواد نمی زد و هنوز آشیانه و سر پناهی برای زندگی کردن نداشت؛ و من ناسپاس بودم، چون هنوز بالای سرم سقفی داشتم، خانواده در خدمتم و دوستان همدرد به کمکم آمده بودند و من هنوز در حسرت یک بار مصرف به وسوسه‌ام خوراک می‌دادم . چه آرزوی بیهوده‌ای.

بله پیام بهبودی عزیز، تو در آن واپسین لحظاتی که من ناامید بودم و در ماتم فرداهای بی فرجام به سوگ نشسته بودم، بزرگترین پیام عشق و امید و آزادی را به من هدیه کردی و من عاشقانه و صادقانه از تو ممنونم. از تویی که با پیام خداوند یکبار دیگر زندگی همراه با امیدواری را برای من به ارمغان آوردی. تولدت مبارک و تولد کسانی که شب و روز با تلاش مستمر پیام عشق و امید را جمع‌آوری می‌کنند تا معتادی از درد اعتیاد رنج نبرد.

تمایل نداشتم مجبور بودم



[هوشنگ.خ-اسلامشهر]

حدود پنج سال پیش بود که به گفته کتاب پایه به آخر خط یعنی یاس و انزوا رسیدم، و همان ورشکستگی کامل روحی، روانی و جسمانی را با استخوان‌هایم لمس کردم. این بار به آخر خط رسیدن من با دفعه‌های دیگر فرق داشت، چون همسر و یک فرزند داشتم. فکر بیمارم می‌گفت که تو هنوز می‌توانی و این دیگران هستند که مشکل دارند. کار به جایی رسید که همسرم تصمیم به طلاق گرفت. برای فرار از مزاحمت‌های زن و بچه و رها شدن از مشکلات قانونی اعتیاد در دادگاه، تصمیم گرفتم چند روزی ترک کنم؛ و الا نه تمایلی بود و نه روشن بینی و صداقتی، فقط مجبور بودم و راه دیگری نداشتم. قطع مصرف کردم و به جلساتی که از قبل می‌شناختم، رفتم. بیکار، بی‌پول و مستاجر، جز خدا حامی دیگری نداشتم. با خودم گفتم: یک‌سال این راه را دنبال می‌کنم، اگر خوشم نیامد به همان مسیر قبلی‌ام برمی‌گردم. هر روز به جلسه رفتم و صحبت اعضا جذبم کرد، حرف‌هایی که برایم تازگی داشت. روابطم با خانواده و اطرافیانم بهتر شد. راهنما گرفتم، قدم کار کردم، نشریات انجمن را مطالعه نمودم و در گروه خانگی‌ام خدمت گرفتم. بعد از گذشت یک‌سال دیگر آن آدم سابق نبودم، این را به وضوح می‌شد لمس کرد. امروز بیش از پنج سال است که در انجمن حضور مستمر دارم. همین چند وقت پیش خداوند فرزند دیگری به من عطا نموده که صمیمانه بابت همه اینها از او سپاسگزارم. مشکلات زیادی دارم، که بزرگترین آنها بیماری اعتیاد خودم و بیماری جسمی فرزند اولم است، اما با وجود همه اینها زندگی‌ام خیلی بهتر از دوران مصرف است. زیرا مشکلات امروز باعث صعود من می‌شوند؛ نه مانند گذشته که منجر به سقوطم شده بودند.

آخرین لحظه

رضا-دلیجان



من ۱۸ سال از بهترین لحظات زندگی و جوانی‌ام را صرف مواد مخدر و تصورات باطل آن کردم و از این بابت خسارت زیادی به خود و اطرافیانم وارد نمودم. بارها برای اینکه از دام اعتیاد رها شوم اقدام به ترک کردم، ولی به دلیل تنهایی و نداشتن آگاهی شکست می‌خوردم تا اینکه برای آخرین بار تصمیم گرفتم مسیرم را تغییر دهم. جالب اینکه من کاملا از انجمن معتادان گمنام خبر داشتم و اعضای آن در سطح شهرستان از همبازی‌های قدیمی خودم بودند. اکثر آنها را می‌شناختم ولی نمی‌دانم چرا و به چه دلیل آنها را باور نداشتم و پیام‌های آنها را جدی نمی‌گرفتم و همیشه در شک و دودلی به سر می‌بردم. تازه امروز است که فهمیدم معتاد حتی به خودش هم اعتماد ندارد چه برسد به اعضای انجمن؛ می‌دانم که اعتیاد یعنی بی‌اعتمادی و ناامیدی. دقیقا به مدت ۴۰ روز بود که از مواد مخدر پاک شده بودم و بین اینکه با دوستان همبازی قدیمم که پاک شده بودند، وارد انجمن شوم و یا با دوستان همبازی مصرف کننده‌ام دوباره مصرف کنم، گیر کرده بودم. دقیقا آخرین لحظه زور مواد مخدر به من که تنها بودم چربید و برای مصرف راهی منزلی شدم که آخرین بار در آن مصرف کرده بودم. وقتی به آنجا رسیدم با درب بسته روبرو شدم و در دام وسوسه گرفتار. ناخودآگاه به طرف مغازه یکی از دوستان قدیمی و همبازی‌هایم که حدود ۲ سال پاک بود به راه افتادم. وقتی وارد مغازه شدم و بهش گفتم حالم خوب نیست و می‌خواهم مصرف کنم، دقیقا ساعت ۴ عصر بود، آن دوست با سرگرم کردن من و اینکه تا ساعت ۷ صبر کنم مرا وادار به نشستن در مغازه کرد. دوستم از انجمن و پاکی برایم صحبت می‌کرد، اما من هیچ چیز نمی‌فهمیدم؛ چون درگیر وسوسه شدید مواد بودم.

با این اوضاع سر ساعت ۷ برای اولین بار وارد جلسه انجمن معتادان گمنام شدم، احساس عجیبی داشتم و بسیار خجالت می‌کشیدم. هر لحظه از جلسه می‌گذشت، احساس بهتری پیدا می‌کردم. دیدن همبازی‌های قدیمی‌ام در جلسه برایم روحیه بخش و امیدوار کننده بود. بهترین دوست زمان مصرفم را دیدم که هشت ماه اعلام پاکی کرد. با اتمام جلسه یک حس خیلی خیلی شاد داشتم و اشک شوق از چشمانم سرازیر شد و در آغوش دوستم قرار گرفتم. فهمیدم دیگر وسوسه‌ای ندارم و می‌توانم با بودن در میان این بچه‌ها پاک بمانم.خدا را شکر امروز ۶ سال از پاکی من می‌گذرد و فهمم از بهبودی بالا رفته و به این درک رسیده‌ام که بهبودی نه تنها تغییر کردن، که صد البته در تغییر ماندن است؛ و این اتفاق نمی‌افتد مگر با صبر کردن و ادامه دادن فرایند بهبودی. انجمن معتادان گمنام مکانی است که اعضای صبور خود را موفق و پاک نگه می‌دارد.

از یأس تا عشق و امید

مهدی. الف - تویسرکان

با سلام به تمامی خدمتگزاران پیام بهبودی و همدردان عزیزم. اولین بار که در سن خیلی کم مواد مخدر مصرف کردم هیچ لذتی از آن نبردم، اما نمی‌دانم چه چیزی مرا به سمت مصرف می‌کشاند. سالهای زیادی به صورت تفننی مصرف کردم و همین موضوع باعث شده بود فکر کنم که با دیگران فرق می‌کنم و دچار اجبار به مصرف نخواهم شد. اما این گونه نبود و من هم اجبار پیدا کردم. ازدواج کردم به این امید که خلأهای زندگی‌ام برطرف شوند، اما نشد. دارای فرزند شدم، اما آن هم مانعی برای مصرف نبود. من بی‌خبر از بیماری ای که دچارش بودم برای قطع مصرف راه‌های بسیاری را امتحان کردم اما موفق نشدم. تا بالاخره همسرم که از مصرف‌های مجدد من خسته شده بود مرا ترک کرد. به یاد دارم، روزهای آخر که سه شبانه روز تنها بودم، فقط مصرف کرده و با گریه از خدا طلب مرگ می‌کردم. هیچ امیدی به زندگی وجود نداشت، بارها اقدام به خودکشی کردم اما بی نتیجه. تا این که تصمیم به قطع مصرف گرفتم و سم زدایی کردم. تا چند ماه اول به دلیل درخواست طلاق همسرم بارها به دادگاه رفتم اما هیچ یک از این مشکلات دلیلی برای مصرف مجدد نبودند. پس از حدود ده ماه پاکی همسرم برگشت و اکنون پس از گذشت چهارسال در کنار همسر و فرزند عزیزم زندگی خوشی را سپری می‌کنم. با کارکرد قدم‌ها و دیدن و پذیرفتن نقش خودم در زندگی نیز توانسته‌ام رابطه سالمی با عزیزان و اطرافیانم برقرار کنم.

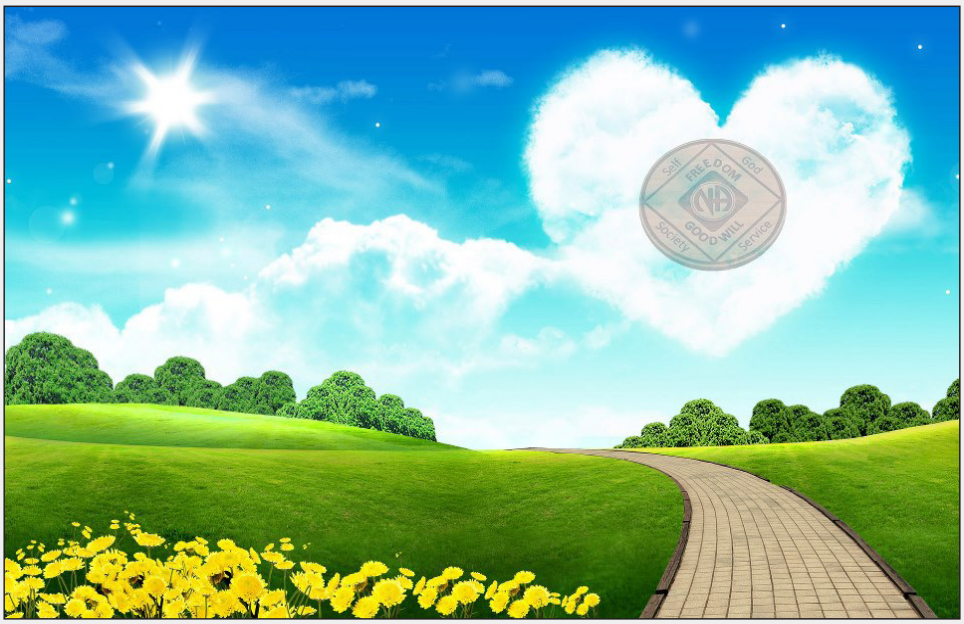


اصلاح کردن یکی از مهم‌ترین اصولی است که باید در روابط و جبران خسارت در نظر بگیریم.

پاک‌زیستن، سفر ادامه دارد

آن شعف عمیق روحانی

سعید.ر-قوچان



یکی از ارمغان‌های بهبودی برای ما رضایت درون و متعاقب آن احساس خوشبختی است، که نتیجه زندگی به روال برنامه می‌باشد. بطورطبیعی هر روزکه مسئولیت‌هایم را در قبال انجمن،کار و خانواده‌ام انجام می‌دهم احساس خوبی دارم، یعنی روزهایی که طبق هدف و برنامه ریزی حرکت می‌کنم.

فقط برای امروز برنامه‌ای خواهم داشت و سعی خواهم کرد به بهترین شکل ممکن آنرا انجام دهم. بهترین شکل ممکن یعنی، هرشب برنامه‌های روز بعد را نوشتن، اولویت بندی کردن، مهم‌ترین کار را همان اول صبح انجام دادن و خصوصا اینکه ازخداوند بخواهم قدرت انجام آن کارها را به من بدهد وکارهایی را موفق به انجامش شوم که مطابق خواست و اراده اوست. به زبان ساده خدا جون امروز کارهایی رو بکنم که تو می‌خوای، جاهایی برم که تو می‌خوای، حرفایی بزنم که تو می‌خوای و آدمایی رو ببینم که تو می‌خوای.

انصافا با انجام یکسری امور ساده حال من خوب می‌شود، ولی کافی است که تنبلی و بی‌نظمی روی انجام امور روزانه‌ام سایه بیندازد تا این حال برعکس شود. با روشن بینی که در برنامه بدست می‌آورم، می دانم که انجام آن کار بر زمین مانده جزء مسئولیت‌های روزانه‌ام بوده است و به دلایل غیر واقعی انجامش نداده‌ام، در نتیجه حالم حتما بد میشود. احساس خوشبختی توازن بین توقعات و داشته‌های ماست. بعضی اوقات هیچ اتفاق بیرونی خاصی نیفتاده است، مشکلاتم همچنان سر جای خود باقی است، اما به شدت از درون احساس شادی و خوشبختی می‌کنم. این اتفاق زمانی می‌افتد که متوجه لطف پروردگار در نجاتم از بیماری کشنده اعتیاد و رهایی از وسوسه و اجبار می‌گردم؛ و این یعنی حس قشنگ سپاسگزاری.

روزهایی است که فقط برای امروز زندگی کرده‌ام و مسئولیت‌هایم را درست انجام داده‌ام و یا در گمنامی به همدرد یا همنوعم خدمتی کرده‌ام. تبلور قدرت و مهربانی خالقم را در رشد و به پا ایستادن همدردان افتاده‌ام می‌بینم؛ و هر روز که به من فرصت زندگی پاک و خدمت را می‌دهد و می‌بینم سهمی ناچیز در معجزه پاکی دوستانم دارم، آن شعف عمیق روحانی به سراغم می‌آید. چون احساس می‌کنم خداوند مرا با وجود بار سنگین گناهانم بخشیده است و از وجودم به عنوان ابزاری برای خدمت به دیگر بندگانش استفاده می‌کند، چه زیباست ارزش درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگر. یک فرد فراموش شده امروز به کمک خداوند و ابزارهای انجمن معتادان گمنام، همگام و همدل باسایر همدردانش، حامل پیام امید و وعده آزادی می‌شود. خالق مهربانم، از تو سپاسگزاریم که از ما معتادان در حال بهبودی امید و باور محکمی ساختی برای تمام سوختگان این اهریمن خانمان‌سوز. امید که هیچ معتادی از درد اعتیاد نمیرد.

آشنایی با نشریات

راهنمای کارکرد قدم

در سالهای آغازین دهه ۱۹۸۰ جزوات و دفترچه‌های متفاوتی از کارکرد قدم‌های دوازده‌گانه متعلق به اعضاء به کمیته نشریات خدمات جهانی رسید، که همگی نیز دارای یک درخواست مشترک برای انتشار یک راهنمای کارکرد قدم استاندارد بود، تا کل انجمن NA بتواند برای کارکردن دوازده قدم از آن استفاده کند. انجمن تقاضا داشت تا این پروژه درلیست اولویت‌های کاری کنفرانس مربوط به کمیته نشریات خدمات جهانی قرار گیرد. درنتیجه خدمات جهانی به کمیته نشریات اعلام نمود تا این پروژه را در سال ۱۹۹۵ آغاز نماید. تیتر کاری این پروژه برای چندسالی ((راهنمای نوشتن قدم)) بود، و نهایتا نام آن به ((راهنمای کارکرد قدم)) تغییر یافت. هرفصل شامل شرح یک قدم و سوالات مربوطه می‌باشد و در هر قدم به مباحث مطرح شده به صورت مجزا پرداخته شده است. به طور مثال بخشی جداگانه به اصول روحانی آن قدم اختصاص یافته است، که اطلاعات ملموس و کاربردی جهت کارکرد آنها ارائه می‌دهد و کمک شایانی در مورد چگونگی اجرای اصول می‌کند. در واقع مطالعه قدم‌های دوازده‌گانه هرگز به تنهایی قادر نیست که باعث تغییر واقعی در زندگی ما و رهایی از بیماری‌مان گردد. هدف ما این است که قدم‌ها را جزئی از وجود خود کنیم و برای این امر نیاز است که آنها را کار کنیم.

ضمنا این کتاب با این نیت نوشته شده که هم به درد تازه واردان بخورد و هم به اعضا با تجربه کمک کند تا درک عمیق‌تری از دوازده قدم داشته باشند.

جو شادمانی و عشقی که جلسات ما را پر می کند.
ما را برای یک روز دیگر پاک نگاه داشته است. مهم
نیست برنامه ما چقدر پر مشغله است، در هر حال حضور
در جلسات را اولویت خود قرار می دهیم
فقط برای امروز ۲۸ فروردین

تاثیرشرکت درجلسات NA درروندبهبودی



همان‌طور که می‌دانید یکی از پیشنهادهای کمیته بیمارستان‌ها و زندان‌ها این است که در جلسات پیام رسانی، پیشنهاد کنیم که مخاطبین به محض ترخیص یا آزاد شدن در یک جلسه بهبودی شرکت کنند.

شاید اگر به جای اینکه مکرراً تکرا کنیم «در جلسات NA شرکت کنید" در مورد ضرورت و مزایای شرکت در جلسات بهبودی و تجربه شخصی‌مان مشارکت کنیم، تاثیرگذارتر باشد. آنچه در نشریات NA در خصوص مزایای شرکت در جلسات آمده و هر یک از ما قطعاً تجربه‌اش کرده‌ایم ، چنین است :

"اوایل ممکن است احساس غریب بودن و قدری احساس ترس کنیم، ولی به مرور خواهیم توانست از آرامش فضای جلسات لذت ببریم". این ترس و احساس غریب بودن ممکن است ما را بر آن دارد که نخواهیم به جلسه برویم ولی "حتی اوقاتی که حس می‌کنیم، نمی‌خواهیم به جلسه برویم، رفتن به جلسات برای ما یک منبع قدرت و امید است". با شرکت در جلسات با دوستان جدیدی آشنا می‌شویم و" آنان به جای موعظه و قضاوت؛ تجربه، نیرو و امید خودشان را با ما در میان می‌گذارند". این دوستان تازه خلاء دوستان قدیمی ما را پر کرده و "مشارکت با آنان احساس تنهایی و انزوا را از ما دور می‌کند"، دوستانی که به ما کمک می‌کنند و "سرنوشت ما برایشان اهمیت دارد". این دوستان به ما " دلگرمی می‌دهند و این عمل آنان به بهبودی ما تداوم می‌دهد" و" ما به تجربه و مرور در می یابیم که دیگر تنها نیستیم"و به کمک امیدی که اعضاء به ما دادند، توانستیم بر آن فکر مرموز اعتیاد که می‌گفت"تو هرگز موفق نمی‌شوی" غلبه کنیم.

بعد از قطع مصرف "ما به کسانی نیاز داریم که ما را درک کنند و گذشت زمان بر بهبودی را بفهمند" ما" با پاک ماندن و در کنار هم بودن، با دنیای واقعی روبه‌رو می‌شویم". شرکت در جلسات و مطرح کردن موضوعات خود و شنیدن مشارکت سایر همدردان که " یک قسمت اساسی از برنامه معتادان گمنام است " شعله‌های امید و اشتیاق را در ما شعله‌ور کرده و "به ما کمک می‌کند که بتوانیم پاکی خود را حفظ کنیم" و " بهبودی‌مان را استحکام می‌بخشد". چنانچه دلیل آن را بخواهید باید گفت که، در جلسات با در ارتباط بودن با تازه واردین " ما با گذشته خود در تماس خواهیم بود" و به مرور " به ارزش صحبت با معتادان دیگری که درد مشترکی با ما دارند پی می‌بریم". در جلسات " با دیدن رفتار و شنیدن حرف‌های معتادانی که همچون ما پاک هستند و راه زندگی بدون مواد مخدر و لذت از آن را پیدا کرده‌اند، آشنا می‌شویم ". در صورتی که وسوسه مصرف به سرمان بزند می‌دانیم که" باید با یک معتاد در حال بهبودی تماس بگیریم و خودمان را به یک جلسه برسانیم"و این موضوع باعث می‌شود که یاد بگیریم قبل از هر تصمیم‌گیری مهمی از دیگران کمک بخواهیم. ما با شرکت در جلسات و آشنایی با سایر اعضاء می‌توانیم " کسی را که به لحاظ فکری و رفتاری قبول داریم یافته و به عنوان راهنما انتخاب کنیم". در NA اینکه ما بتوانیم به یک همدرد خود کمک کنیم یک ارزش محسوب می‌شود. پس در مورد اینکه به کسی پیشنهاد کمک بدهیم هرگز نباید تردید کنیم." ارتباط راهنما و رهجو ارتباطی است که هر دو طرف از آن بهره می‌برند". در طول دوران پاکی ممکن است با سئوالات و موضوعاتی مواجه شده باشیم که نتوانیم آن را در جلسات بهبودی و یا حتی با راهنمای‌مان مطرح کنیم." گردهمایی‌های بعد از جلسه، موقعیت خوبی است که در مورد آن مطالب با دوستان بهبودی صحبت کنیم" و در این گفت‌وگوها "به ایده‌ها و عقاید تازه‌ای دسترسی پیدا کنیم و در واقع از زوایای گوناگون مسائل روزمره خود را دیده و مورد بررسی قرار دهیم". در انجمن معتادان گمنام" ما حکم چشم و گوش یکدیگر را داریم. وقتی اشتباهی می‌کنیم، دوستان بهبودی با عملکرد خود چیزی که خودمان قادر به دیدن آن نبودیم ما را هدایت می‌کنند". به هر حال این تجربه اغلب معتادان است که در اوایل ورود به انجمن معتادان گمنام " هم مجذوب انجمن شده بودیم و هم از آن می‌ترسیدیم و در حالی که با دوستان زمان مصرف احساس راحتی نمی‌کردیم، اما جلسات را هم هنوز خانه خود نمی‌دانستیم. به مرور با شرکت در جلسات ترس‌هایمان کمتر شد".

با شرکت مرتب در جلسات بهبودی به این درک رسیدیم که، کسانی که به‌طور مرتب در جلسات شرکت می‌کنند، پاک می‌مانند . ما با توجه به تجربه ترک‌های انفرادی خود که در گذشته داشتیم، امروز بر این باوریم که " تا زمانی که معتادان پاکی را که حاضر باشند بهبودی خود را با ما مشارکت کنند، پیدا نکرده بودیم، آینده ما ناامید کننده به نظر می‌رسید".

در پایان لازم به ذکر است که " تنها لازمه عضویت در انجمن معتادان گمنام تمایل به قطع مصرف است "و این برنامه برای هر معتادی که از صمیم قلب تمایل به قطع مصرف داشته است، کارآمد بوده و در بدو ورود حتما لازم نیست که شخص پاک باشد .

به امید بهبودی روز افزون

فرد فرد شما همدردان و خدمتگزاران عزیز

> در جلسات با در ارتباط بودن با تازه واردین « ما با گذشته خود در تماس خواهیم بود» و به مرور « به ارزش صحبت با معتادان دیگری که درد مشترکی با ما دارند پی می‌بریم»



انتخاب بهبودی به معنای انتخاب زندگی است. هر روز تصمیم می گیریم که می خواهیم زندگی کنیم و آزاد باشیم.
فقط برای امروز ۵ شهریور



ثمره کوشش های عاشقانه، در محصول آن است که موسم آن همیشه به وقت خود فرا می رسد.
کتاب پایه

آشنایی با انجمن در زندان

[گمنام- ندامتگاه البرز]



هرگز آخرین روزهای عذاب و اولین روز آشنایی با انجمن را فراموش نمی‌کنم. تمام داشته‌هایم را از دست داده بودم. به علت تهیه و توزیع مواد مخدر، محکومیت سنگین گرفتم، ولی باز برای مصرف تلاش می‌کردم تا در عالم بی‌خبری محکومیتم را سر کنم. عاقبت از اینکه داشتم خودم را ذره ذره نابود می‌کردم خسته و ناامید شدم. مرده‌ای متحرک که در تنهایی گوشه‌ای خزیده و منتظر مرگ خود بودم. در چنین حالی که هیچ امیدی به هیچ چیز و هیچ کس نداشتم، خداوند پیام بهبودی را از طریق یک دوست به من رساند و برای اولین بار در میان اعضای انجمن قرار گرفتم. دیدن بچه‌ها و صحبت آنها و آغوش پر عشقشان و همچنین مشارکت گردانندگان، همه و همه جانی دوباره به من بی‌رمق داد. برای من که از همه چیز و همه کس بریده و ناامید بودم، اینها جاذبه شد. مدت‌ها با درد خماری دست و پنجه نرم کردم و در آخرین روزهای خماری شب‌ها تا صبح تشنج داشتم و فقط خدا خدا می‌کردم که کی صبح می‌شود تا با بچه‌ها برای جلسه آماده شویم. چون این را تجربه کرده بودم که وقتی در جمع آنها هستم حالم بهتر است. الان ۵ سال و ۸ ماه است که از این موضوع می‌گذرد. پس از تحمل طولانی مدت کیفر، یکی دیگر از آرزوهایی که در طول پاکی کرده بودم، برآورده شد. اکنون که این نامه را می‌نویسم، نامه آزادی‌ام آمده و مورد عفو قرار گرفتم. همین حالا آرزو کردم که برای همیشه خدمتگزار NA باشم و برای پیام رسانی از طریق H&I به همدردهایم در زندان‌ها و بیمارستان‌های کشورم کمک کنم و فراموش نکنم که در نهایت ناباوری خداوند به من کمک کرد. در نهایت فروتنی از خدای خود سپاسگزاری می‌کنم، چون برای من ثابت شده که فرصت زنده ماندن و زندگی کردن به روال برنامه به من عطا شده و بدون اینکه بدانم برنامه‌ای را که خداوند برایم طراحی کرده بود، عملی می‌کردم. برنامه‌ای که باعث شد آن روز در آن گوشه حیاط زندان خشت اول پاکی‌ام را درست و محکم بنا کنم. چون آنجا دست یک دوست همدرد که مثل روز اول خودم ناامید و سرگردان بود گرفتم و تجربه اولین روز آمدن خودم را با او در میان گذاشتم. تجربه‌ای که بزرگترین سرمایه پاکی من است. این که چه طور زندگی من بعد از آن روز شکل واقعی گرفت و خداوند از آن روز به بعد هیچ وقت لطفش را از من دریغ نکرد و چیزهایی مثل آزادی، آبرو، شخصیت، آسایش و آرامش و از همه مهم‌تر توانایی خدمت به دیگران را به من برگرداند. همه اینها را مدیون خداوند، راهنما و اصول روحانی دوازده قدم انجمن معتادان گمنام هستم.

اکنون که این نامه را می‌نویسم، نامه آزادی‌ام آمده و مورد عفو قرار گرفتم. همین حالا آرزو کردم که برای همیشه خدمتگزار NA باشم و برای پیام رسانی از طریق H&I به همدردهایم در زندان‌ها و بیمارستان‌های کشورم کمک کنم

مرا نمی‌شناسی؟

مهدی.ع- رفسنجان

با سلام خدمت همدردانم، امیدوارم موفق باشید و خداوند نگهدارتان باشد.

زمانی که پا به انجمن معتادان گمنام گذاشتم اوایل پر از درد بودم، اما چون به من اهمیت می‌دادند در جلسه ماندم. کم‌کم ترس‌هایم زیاد شد؛ حس پوچی، بی‌ارزشی و ناامیدی نسبت به زندگی داشتم.

شنیده بودم در انجمن معتادان گمنام جایی هست به نام کمیته زندان‌ها و بیمارستان‌ها، که برای معتادانی که دسترسی به جلسات بهبودی ندارند پانل معرفی انجمن برگزار می‌کند. شاید از سر کنجکاوی بود، ولی بعد از مدتی آموزش دیدن در این کمیته برای پیام رسانی به داخل زندان رفتم. تا آن روز داخل زندان را ندیده بودم. هر بار که برای پیام رسانی به داخل زندان می‌رفتم، از نقص‌ها و ترس‌هایم رها می‌شدم و این خدمت تلنگری برایم بود. خلاصه الان ۲ سال است که پاکم و شاد زندگی می‌کنم و افتخار می‌کنم که جزء کمیته H&I هستم.

یک روز سرد جوانی را دیدم، که کنار خیابان ایستاده بود، سوارش کردم. دیدم موهای کوتاه دارد، گفتم سرباز هستی؟ گفت: نه. بعد از چند لحظه گفت مرا نمی‌شناسی؟ گفتم: نه. گفت: به خاطر مواد مخدر به زندان افتادم، شما را داخل زندان که با بچه‌های دیگر برای پیام رسانی آمده بودی، دیدم. گفت: من داخل زندان پاک شدم، چند روزی است که از زندان بیرون آمدم ولی به هیچ جلسه‌ای نرفتم و الان هم مواد مخدر گرفتم و می‌خواهم مصرف کنم. با او صحبت کردم و گفتم به جلسات بیا. قبول کرد و روزی با هم به جلسه نزدیک محل آنها رفتیم. دیگر او را ندیدم و چند ماهی گذشت. شب تولدم در جلسه، کنارم آمد و گفت: من پاکم و دیگر مواد نزدم. وقتی این حرف را زد، احساس امیدواری و افتخار به کمیته زندان‌ها و بیمارستان‌ها کردم. اون شب بهترین هدیه و آرامش را از خداوند دریافت کردم .

مصاحبه

اصلاح و توضیح

در صفحه ۲۸ شماره ۴۱ مجله پیام بهبودی، مطلبی به چاپ رسید با مضمون حضور یکی از نواحی در مراکز بازپروری و کمپ‌های ترک اعتیاد که این موضوع مغایر با دیدگاه شورای منطقه ایران می‌باشد.
ضمن عرض پوزش، به اطلاع می‌رساند در حال حاضر شورای منطقه به هیچ عنوان نظر و رأی موافقی مبنی بر حضور در کمپ‌ها، خانه‌های بهبودی و مراکز بازپروری ندارد.



آشنایی با نواحی NA ایران (ناحیه۲۱)

› ضمن عرض سلام خدمت رابطین و اعضای محترم ناحیه ۲۱، بفرمایید که ناحیه شما دربرگیرنده چه استان‌ها و شهرهایی می‌باشد؟

با عرض سلام و خدا قوت حضور خدمتگزاران مورد اعتماد و مخاطبین محترم مجله پیام بهبودی. ناحیه ۲۱ دربرگیرنده استان چهارمحال و بختیاری می‌باشد که دارای ۹ کمیته شهری در شهرستان‌های شهرکرد، سامان، فارسان، شلمزار، اردل، ناغان، بن، بروجن و لردگان است .

› مختصری از شکل گیری NA بگویید، اینکه از چه سالی جلسات در ناحیه شما آغاز به کار کرد ؟

در سال ۱۳۸۲ اولین جلسه NA در بهزیستی شهرستان شهرکرد برگزار شد که در روز های آغازین هفته‌ای یک جلسه در آن برگزار می‌شد .

› هم اکنون پس از گذشت این سالها، ناحیه شما دارای چه تعداد گروه و جلسه است؟

پس از گذشت ۱۱ سال از اولین جلسه، در حال حاضر تعداد ۹۷ گروه فعالیت می‌کنند و در طول هفته ۲۳۰ جلسه برگزار می‌شود.

› تعداد اعضای ناحیه شما حدوداً چند نفر است؟ میانگین سن اعضای شما چند سال است؟

طبق آخرین آمار تعداد تقریبی اعضا ۷۰۰۰ نفر و میانگین سنی اعضا ۲۵ تا ۴۰ سال می‌باشد .

› مشکل امروز شما درمورد جلسات بهبودی چیست؟

به لطف خداوند مهربان مانعی برای رساندن پیام وجود ندارد، فقط جلسات در مکان‌های نامناسب برگزار می‌گردد.

› موفقیت شما در برگزاری جلسات بهبودی چیست؟

جلسات ناحیه ۲۱ به طور منظم و با رعایت اصول برنامه، با توجه به فرهنگ‌ها و قومیت‌های مختلف ناحیه برگزار می‌گردد. تلاش خدمتگزاران و حمایت اعضا باعث ایجاد فضای امن و محبت آمیز شده و باعث جذب تازه واردان گردیده است.

› برای اعضایی که قصد سفر به ناحیه شما را دارند، نحوه دسترسی به جلسات چگونه است؟

چهار فصل بودن و کثرت مناطق گردشگری در ناحیه ۲۱ باعث جذب مهمان‌های بسیاری می‌شود . لذا اعضایی که قصد مسافرت به ناحیه ۲۱ را دارند می‌توانند با شماره ماندگار کمیته آدرس‌ها ۰۹۱۳۷۳۲۷۰۰۱ و کمیته اطلاع رسانی ۰۹۱۳۴۸۱۱۴۸۶ تماس حاصل فرمایند.

› سوغات بهبودی ناحیه شما چیست؟

ناحیه۲۱ سوغات بسیار زیادی دارد، ولی سوغات بهبودی ما این است که، با کارکرد ۱۲ قدم،۱۲ سنت و ۱۲ مفهوم انجمن، می‌توان از یاس و انزوای اعتیاد فعال جدا شد و زندگی با عزت را تجربه کرد.

› لطفاً در پایان یک پیام به نمایندگی از ناحیه خودتان به اعضای معتادان گمنام بگویید.

امیدواریم که در سراسر جهان هر معتادی بتواند با فرهنگ، زبان و ملیت خود پیام انجمن را دریافت کرده و زندگی بدون مواد مخدر را تجربه کند.

› و حرف آخر:

با سپاس و تشکر از خدمتگزاران مجله ی پیام بهبودی. (هریک از ما، به یک اندازه در قبال موجودیت و رشد NA مسئول هستیم).

آشنایی با نشریات

راهنما و رهجو

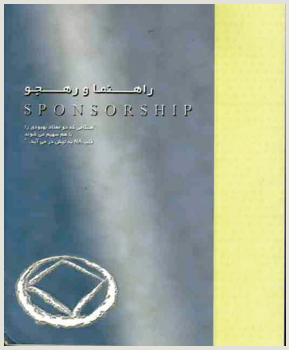
ارتباط با راهنما کلید کار کردن قدم‌ها و درک اصول روحانی و تمرین آن درکلیه امور است. این کتاب بر اصول رابطه راهنما و رهجو در NA، فواید و چالش های آن، و جایگاهش دربهبودی روز به روز ما تمرکز دارد.

این کتاب یک مرجع نهایی و کامل برای پاسخگویی به چگونگی رابطه راهنما و رهجو نیست، بلکه مجموعه‌ای از تجربیات متنوع ما درمورد رابطه راهنما و رهجو است و خواندن آن می‌تواند به ما کمک کند به نتایجی از بابت این که چه چیزی برای ما درست است، دست یابیم. این کتاب دارای پنج بخش می‌باشد.

بخش ۱(راهنما گرفتن و راهنما شدن چیست؟): که به معرفی راهنما، رهجو و این رابطه می‌پردازد و همچنین تصویری شفاف از فواید و تأثیر رابطه راهنما و رهجو در بهبودی اعضا ارائه می‌کند.بخش۲(خطاب به رهجویان) و بخش۳(خطاب به راهنما): حاوی مطالبی جامع در مورد لزوم رهجو بودن و راهنما شدن در فرآیند بهبودی می‌باشد.

بخش۴(توسعه و حفظ آن): درباره اعتماد سازی، احترام متقابل، مهربانی و سایر اصول مورد نیاز و موجود در این رابطه می‌باشد و اینکه چگونه مهارت‌های کسب شده در این رابطه را به دیگر روابط خود تعمیم دهیم.

بخش۵(یک سفر مداوم): تأکیدی مجدد بر این جمله است که: { ما فقط با در میان گذاشتن آنچه که داریم می توانیم آن را حفظ کنیم}.لازم به ذکر است که تمامی این پنج بخش شامل تعداد زیادی از مشارکت‌های اعضا و تجربیات آنها از سراسر دنیا می‌باشد و منبعی غنی جهت دریافت تجربه در مورد این رابطه مهم است.







بکارگیری و آموزش خدمت براساس اصول، هر دو روشی برای رساندن پیام است و همچنین راهی است برای دریافت هدایایی که بهبودی در بر دارد. پاک زیستن. سفر ادامه دارد



آشنایی با نواحی NA ایران (ناحیه ۲۲)

› لطفا بفرمایید ناحیه شما دربرگیرنده چه استان‌ها و شهرهایی می‌باشد؟

با سلام خدمت تمام اعضای انجمن معتادان گمنام و خدمتگزاران محترم فصل‌نامه پیام بهبودی. ناحیه ۲۲ ایران مربوط به استان آذربایجان شرقی شده و شامل شهرهای تبریز، مراغه، میانه، هادی‌شهر، مرند، صوفیان، جلفا، سردرود، گوگان، آذرشهر، شبستر، شندآباد، اهر، زرنق، بستان‌آباد، مهربان، هریس، سراب، ورزقان، کلیبر، هشترود، بناب، ملکان، عجب‌شیر و کندوان می‌باشد.

› مختصری از شکل گیری NA در منطقه خود بگویید. اینکه از چه سالی جلسات انجمن در ناحیه شما آغاز به کار کرد؟

در سال ۱۳۷۹ اعضای قدیمی ناحیه۱ کنونی و شهر ارومیه اقدام به پیام‌رسانی در مراکز گروه درمانی‌های شهر تبریز نمودند که نهایتا در ۷۹/۵/۲۵ اولین گروه در شهر تبریز تاسیس گردید و پس از آن در اردیبهشت ۱۳۸۴ گروه شهر مراغه و در دی ماه همان سال گروه شهرمیانه برپا شد. پس از آن نیز به مرور گروه‌های دیگر شکل گرفتند.

› هم اکنون پس از گذشت این سال‌ها، ناحیه شما دارای چه تعداد گروه و جلساتی است؟

اکنون پس از گذشت ۱۴ سال، تعداد ۶۸ گروه مختص آقایان و ۳ گروه بانوان، جمعا هر هفته ۳۸۵ جلسه برگزار می‌کنند.

› تعداد اعضای ناحیه شما حدوداً چند نفر است؟ میانگین سن اعضای شما چند سال است ؟

در این ناحیه حدود ۴۰۰۰ عضو داریم که میانگین سنی آنها به قرار زیر است:

۱۷ درصد ۲۰ الی ۲۹ سال- ۴۸ درصد ۳۰ الی ۳۹ سال- ۲۷ درصد ۴۰ الی ۴۹ سال- ۸ درصد بالای ۵۰ سال.

›مشکل امروز شما در مورد جلسات بهبودی چیست؟

به کمک خداوند، اصول انجمن و خدمتگزاران عاشقی که در سطح این ناحیه خدمت می‌کنند، مشکل چندان مهمی نداریم. تنها موضوعی که از آن رنج می‌بریم، عدم حمایت اعضا قدیمی از گروه‌ها و خدمات می‌باشد.

› موفقیت شما در برگزاری جلسات بهبودی چیست؟

بیشترین موفقیت ما در برگزاری جلسات، زیربنا و نیت درستی است که اعضای اولیه در این ناحیه داشته‌اند. جلسات بهبودی در ناحیه ما طبق اصول سنت‌ها و برنامه به طور کامل برگزار می‌گردد.

› برای اعضایی که قصد سفر به ناحیه شما را دارند، نحوه دسترسی به جلسات چگونه است؟

ثبت آدرس ناحیه ۰۹۱۴۵۰۵۸۰۱۶

اطلاع رسانی ناحیه ۰۹۱۴۵۰۵۸۰۱۸

علاوه بر این ده خط دیگر که مخصوص شوراهای محلی است به صورت ۲۴ ساعته در خدمت اعضا و مسئولین محترم می‌باشد.

› سوغات بهبودی ناحیه شما چیست؟ فکر می‌کنید در چه زمینه‌ای در حوزه بهبودی و یا خدماتی می‌توانید برای دیگر نواحی الگو باشید ؟

سوغات ما، سادگی و صداقت اعضای ناحیه ۲۲ است. بچه‌های این ناحیه با صداقت، سادگی و ایثارگرانه در حال خدمت به همدردان خویش هستند.

› لطفاً در پایان یک پیام به نمایندگی از ناحیه خودتان به اعضای معتادان گمنام بگویید.

پیام ما این است که در مسیر بهبودی کمیت‌ها مهم نیستند، بلکه کیفیت بهبودی است که به ما کمک می‌کند تا دست یک دوست همدرد را عاشقانه بگیریم. مدتی است که درگیر کمیت‌ها شده‌ایم و یادمان رفته که هنوز خیلی‌ها از درد اعتیاد می‌میرند و در زندان‌ها و تیمارستان‌ها اسیر هستند. با بالا بردن کیفیت بهبودی، با وجدانی بیدار و هشیار و در فضایی آکنده از صمیمیت می‌توان به کمک این همدردان شتافت.

› و حرف آخر ...

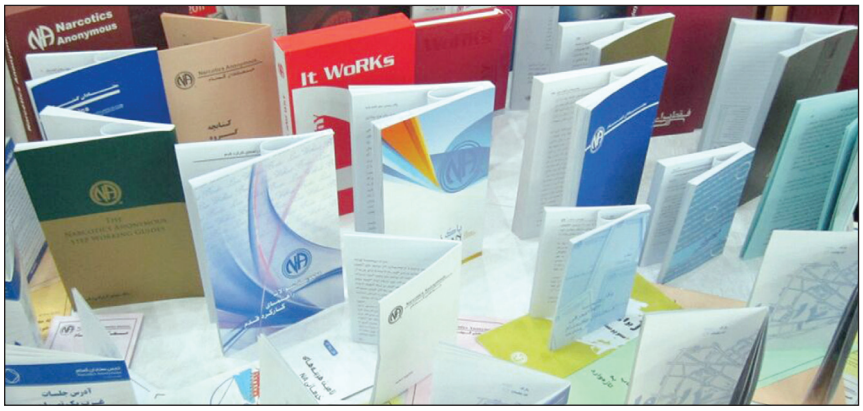
انجمن معتادان گمنام کار می‌کند؛ و ناحیه ما مثال بارز کارآیی این برنامه است. با وجود اینکه نشریات انجمن به زبان فارسی است و اعضای ما آذری زبان هستند، روح برنامه را چنان درک کرده‌اند و چنان اصول NA را رعایت می‌کنند که انسان لذت می‌برد. پس برای درک برنامه هیچ مانع و سدی وجود ندارد.

باتشکر از همه خدمتگزاران انجمن معتادان گمنام ایران، سلام ما را به نمایندگی از طرف ناحیه‌مان پذیرا باشید.

در مسیر بهبودی کمیت‌ها مهم نیستند، بلکه کیفیت بهبودی است که به ما کمک می‌کند تا دست یک دوست همدرد را عاشقانه بگیریم

آگاهی و نشریات انجمن

محمد.ب- نهاوند



بعضی وقت‌ها در تنهایی به این مطلب فکر می‌کنم که چند نفر از همدردانم جان خود را از دست داده اند، کسانی که قابلیت‌ها و توانایی‌هایشان شاید به مراتب بیشتر از من بود؛ بعضی از آنها اعضای خانواده من بودند، راستی چطور شد؟ آگاهی! بله، امروز من به این خاطر زنده‌ام که تا حدودی آگاهی به دست آورده ام، که آنان به هر دلیلی دریافت نکردند. یکی از علت‌هایی که من این آگاهی را دریافت کردم، وجود نشریات انجمن معتادان گمنام است. در دوران مصرف روزی دوستی به من کتابی هدیه نمود. گاهی اوقات با بی‌حوصلگی مطالبی از آن را می‌خواندم و چیزی که توجه مرا جلب کرد این بود که بارها و بارها نام خداوندی که خود درک می‌کنید در آن آمده بود. با خود گفتم مگر خداوند من را فراموش نکرده؟ پس اینها از کی صحبت می‌کنند؟ غافل بودم که من قابلیت ارتباط با خدا را به دلیل خود محوری از دست داده بودم، اما او مرا فراموش نکرده بود و به واسطه انجمن راهی برای رهایی و آرامش برای من گشوده بود. سرانجام وارد جلسات شدم. حالا خاطره رنج‌های گذشته و سختی‌های دوران مصرف و نیز لذت بهبودی مرا بر این داشت تا کاری جهت شکرگزاری انجام دهم تا همدردانم کمتر از درد و رنج اعتیاد خسارت ببینند. در راستای هدف اصلی برنامه و به پیشنهاد راهنما و دوستان بهبودی، قرار شد خدمت نشریه‌داری گروه خانگی‌ام را عهده دار شوم؛ اما ترس داشتم از اینکه آیا توانایی این را دارم که هرشب در جلسه حضور یابم؟، آیا می‌توانم خدمتم را قابل قبول انجام دهم. به یاری خداوند و انتخاب گروه و با شور و اشتیاقی که داشتم، خدمتم را شروع کردم. هرشب به طور مرتب و منظم نشریات را کنار میز می‌چیدم و با هماهنگی قبلی که در جلسه اداری انجام شده بود، فرصت این را یافته بودم که هرشب حدود ۲ الی ۳ دقیقه به معرفی نشریات و خواندن مطالبی متنوع از آنها بپردازم. در آن هنگام در چهره همدردانم شور و اشتیاقی خاص می‌دیدم و گاهی اوقات هم بعضی‌ها خسته می‌شدند و بابت صدا و چهره تکراری من اعتراض خود را محترمانه اعلام می‌کردند. گاهی ملتمسانه به نقل از نوشته پشت کتاب پایه تمنا می‌کردم که اگر معتاد هستید و این کتاب را یافته‌اید، آنرا بخوانید. بعضی شبها از اعضای با تجربه خواهش می‌کردم که نشریه ای بخرند و به تازه‌واردان هدیه کنند. از طرفی دوست داشتم برای تایید خودم هم که شده، آمار فروش بالا برود و به نوعی هم آگاهی گروه افزایش یابد. دوست داشتم دیگران هم مثل بسیاری از معتادان لذت بهبودی را بچشند و یکی از راه‌های آن را مطالعه نشریات می‌دانستم. از همان شبهای اول شروع به گرفتن تراز مالی از موجودی نشریات و تعداد آنها نمودم، کاری که قبلا خیلی کم یا هرگز انجام نمی‌دادم. دیگر هدیه خدمت به من این بود که چون می‌خواستم نشریات را معرفی کنم و باید نسبت به محتوای آنها آگاه می‌بودم، پس خود را ملزم به خواندن نشریات کردم. سوالی که اغلب از من پرسیده می‌شد، این بود که کدام نشریه می‌تواند کمک بهتری به ما بکند؟ کدام کامل‌تر و بهتر است؟ تا اینکه یکی از اعضای با تجربه حین صحبت در مورد نشریات به مطلب جالبی اشاره کرد. او گفت که به رهجوهایم توصیه می‌کنم تمام نشریات را تهیه و مطالعه نمایند (منظور نشریاتی است که مورد تایید انجمن و دفتر خدمات جهانی است). نشریات خون بهای معتادانی است که با دادن جان خود بهای گزافی برای آگاهی‌های امروز انجمن پرداختند. برای سپاسگزاری از خداوند، انجمن و خدمتگزاران، از نیروی برتر خواستارم که فرصت و لیاقت خدمت و قدرت اجرای آن را در جامعه و انجمن به من عطا فرماید.

مسئولیت پذیری واعانه به NA

وقتی که ما مصرف می کردیم اغلب مان تنها به فکر خودمان بودیم و اصلاً توجهی به منافع دیگران نداشتیم. از سوی دیگر یک جلسه‌ی معتادان گمنام، بر اساس حمایت و تعهد اعضا نسبت به یکدیگر بنیان گذاری شده است. اغلب ما همیشه بدون موفقیت سعی کرده ایم که در انزوا راه خود را ادامه دهیم؛ اما پس از گرویدن به جلسات معتادان گمنام، متوجه شده‌ایم که ما برای زنده ماندن و رویش به یکدیگر محتاج هستیم. کمک سخاوت‌مندانه به انجمنی که زندگی ما را نجات داده است، رضایت روحانی برای ما به همراه دارد. ما با علم به این که اعانات ما جزئی از تلاشی جهانی برای درمیان گذاشتن بهبودی است، در حد توان خود کمک می‌کنیم. ما ممکن است متوجه شویم که بعضی اعضا بیشتر یا کمتر از دیگران به سبد کمک می‌کنند که باعث می‌شود شک کنیم که آیا ما مبلغ درست را کمک می‌کنیم؟ پرداخت سهم منصفانه به این معنی نیست که همه باید به یک اندازه کمک کنند، بلکه به این معنی است که هریک از ما براساس درآمد خود هرچقدر که می‌توانیم، کمک کنیم. زمانی که در نتیجه‌ی بهبودی، وضع زندگی ما بهتر می‌شود، اغلب پی می‌بریم که توان کمک بیشتر نیز داریم. کمک سخاوت‌مندانه به انجمنی که زندگی ما را نجات داده است، رضایت روحانی برای ما به همراه دارد. ما با علم به این‌که اعانات ما جزئی از تلاشی جهانی برای درمیان گذاشتن بهبودی است، در حد توان خود کمک می‌کنیم.

از خود بپرسیم چگونه به NA اعانه مالی می‌کنیم:

در سی روز اول چه مقدار پول در سبد می‌انداختیم؟ سال اول چطور؟ هم اکنون چی؟

شرایط مالی ما از زمانی که پاک شده‌ایم تا چه حد تغییر کرده است؟

آیا گروه‌های ما در NA پول مورد نیاز برای انجام بهتر کارهایشان را دارند؟ آیا گروه ما می‌تواند به دیگر سطوح خدماتی اعانه کند؟

اگر پولش را داشتیم، چه کارهای بیشتری می‌توانستیم در هر سطح مختلف خدماتی برای پیش‌برد هدف اصلی‌مان انجام دهیم؟

چه کارهای بیشتری می‌توانیم انجام دهیم تا به دیگران کمک کنیم، همان‌گونه که NA به ما کمک کرد؟

جدول کلمات و اصطلاحاتِ قدم هشتم

راهنمای حل جدول

در این جدول پس از پیدا کردن کلمات و خط کشیدن بر روی آن‌ها، حروفی که باقی می‌ماند را ردیف و پشت سر هم قرار داده تا رمز جدول که از اصول روحانیِ مربوطِ به همان قدم است به دست آورید. لازم به ذکر است که در این شماره، کلمات مربوط به قدم هشتم می‌باشد. ضمناً تنظیم این جدول برابر با کتاب راهنمای کارکردقدم و چگونگی عملکرد بوده است.
توجه: در این جدول کلمات به صورت افقی و از چپ به راست و یا راست به چپ طراحی شده است.

کلمات:

خواستار – جبران خسارت – روشن بینی – فرایند التیام – ترمیم – انکار – استثمار – انتقام – دعا – الهامات تازه – رابطه – حس اعتماد – صدمه – مشورت – معذرت خواهی – صداقت کامل – رها – مستقیم – درد مضاعف – غیر مستقیم – بردباری – فروتنی – طرح و برنامه – تغییر – عذاب وجدان – بخشش – خلاص شدن – ناصادقی – تعهد – رشد روحانی – آزادی – کوشش

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

رمز جدول قبلی (قدم هفتم) : تسلیم – صبر – فروتنی

اسامی اعضایی که رمز جدول را برای مجله ارسال نمودند

غلام‌عباس.ز – رفسنجان
شهاب و سعید – مهاباد
محمد.م – ملارد
ابوالفضل.م – قزوین
رحیم.ک – بجنورد .
قاسم.ح – مازندران
فرهاد.الف
روح‌الله.ش –اسلام آباد غرب
امیر.ج – لاهیجان
مهدی.ز – اصفهان
کمال.ن – فولادشهر
نعیم.ف

مهدی.ح – بندرعباس
وحید.ش – خوی
احسان.ذ – رهنان
جلال.م – تهران
جمشید.ح – اصفهان
علی.ز – نهبندان
حامد – کرمان
حسین.ب – کازرون
مهدی.ط – کازرون
کرامت.ب – کازرون
محمد.م – املش
مهدی.ب – املش

علیرضا.س – لرستان
میثم.س – ملایر
حسن – قزوین
مریم.ن – خراسان شمالی
غلام‌رضا.ق – تویسرکان
شاپور.ط – کرمانشاه
جاوید و محمد – آذربایجان شرقی
علیرضا.ق – اصفهان
محمود.ن – مینات
هومن.د – خوزستان
صادق.م – خوانسار

عبدالرضا.ل – انزلی
مهدی.الف – لردگان
احمد.ط – آباده
اسماعیل.ب – میانه
محسن.ص
محمد – استهبان
عباس.گ – یزد
اسماعیل – فارس
محمد.ر – خراسان شمالی
مازیار.م – بندرکیاشهر
کیوان.ق – دزفول
اتابک.الف – اصفهان

حسین.ج – زندان ساری
غلام.پ – رامهرمز
الف.ح – چالوس
رستم – ارومیه
محمود.ج – تهران .
حسن.ب – نهاوند
علی.ش
علی.ت – بروجرد
هادی.ع – قم
امیر حسین
حمید – شیراز
نوید.س – آستارا

حمید.غ – فردیس
محسن.خ
مسعود.م – سرایان
سعدالله.م – فارس
هادی.ج – فارس
ابوالفضل – فارس
امیر – یزد
رامین.الف – کرمانشاه
سینا.الف – بیرجند
عیسی.ن –بروجن
صادق.ص

اسامی نامه های و ایمیل‌های دریافتی

داوود و شکرالله.م – اصفهان
ب.ه – رشت
حمیدرضا.ب – چابهار
عیسی – بندرعباس
داریوش.ز – فارس
سعید.ن – گنبدکاووس
محمد – ماهنشان
محمد.ج – مشهد

محسن.خ
مسعود.ف – مازندران
محسن.م – سسندج
علی.ن – بندردیلم
بلال – فردوس
حسین – قم
مبینا – رشت
حسن.ق – اصفهان

حسین.غ – کرج
حبیب.ح –فارس
غلام‌علی.ر – آذربایجان شرقی
ابوالفضل.ج – اسلام‌شهر
س.ع – تهران
رضا.ج – لرستان
صادق.الف –نی‌ریز
غلام‌رضا.و – دزفول

مجید.د – کامیاران
عباس.ح –قم
اکبر.ی –قم
سهراب.م – اصفهان
موسی‌الرضا.ب – سبزوار
حسین.پ – تهران
علی.ل – بوشهر
کاوه.الف – اهواز

مصطفی.ه – کازرون
حمید.ل – کرمان
ایمان.ی – بجنورد
فریدون.ح – گیلان
هومان.ش –فارس
ارشد.م – ملارد
رضا.و –ملایر
رحمان.س – ساری

عبدالرحمان.خ –فارس
سعید.د –تهران
فرزانه.ع –ساری
محسن.ر –شهرضا
اسماعیل.م – اصفهان
کمال.ز –فارس
حجت.ب –فارس
احمد.س – یزد
نصرت الله.ک – اصفهان

گزارش تصویری



































Payam Behbudi- Narcotics Anonymous.Iran- Spring 2015