

- مصاحبه با مسئول کمیته کارگاه‌های شورای منطقه
- چیزی که الان من را خوشحال می‌کند
- انجام کار درست، با انگیزه درست
- حفاظت از سبد سنت هفتم
- اصل روحانی فروتنی در قدم‌ها



■ سال ششم
 ■ شماره بیست و دوم
 ■ بهار ۱۳۸۹

نشریه داخلی انجمن معتمدان گمنام ایران
 شماره ثبت: ۲۱۰۶۵



فهرست

■ با مخاطبان

۳..... مبارک شما بیاید

■ داستان من

۴..... خروج از ناامیدی و انزوا

۵..... عاقبت تماشاچی - دعای مادر، رحمت خدا

۳۰-۳۱..... هدیه پاکی به فرزندان

۳۱..... ادامه تحصیل با عشق کیوتر

■ مشارکت

۷..... توقعات بیجا از راهنما

۹..... بیماری در انتظار می ماند

۱۱..... بیماری اعتیاد - رهایی از هوای نفس

۱۸..... ضبط صورت دفتر قدم من - جرعه بهبودی

۱۹..... مرا ببخش که قلبت را شکستم - رهایی از حلقه سیاهی

■ نامه‌ها

۱۰..... جملات طلایی

۱۲..... انجام کار درست با انگیزه درست

۱۳..... از ته دل خندیدن

۱۴..... معجزه خدا، سلامتی و سعادت

۱۴..... خدا را شکر که تنها نیستم

۲۶..... نامه‌ها و ایمیل‌ها

■ دیدگاه

۶..... صداقت، روشن بینی و تمایل در سنت‌ها

۸..... معنای دوست داشتن

۸..... پاکی در میان کوه‌ها - بوی بهار

۹..... نقش قدم ششم در زندگی من

۱۵..... عیدی من به شما

۱۶..... چرا درک و اجرای سنت‌ها

۱۷..... حفاظت از سید سنت هفتم

۲۸-۲۹..... اصل روحانی فروتنی در قدم‌ها

■ اخبار و گزارش‌ها

۴..... اخبار گردهمایی‌ها

۸..... کنفرانس خدمات جهانی

۱۸..... همایش خاورمیانه

۲۶..... کارگاه کمیته H&I

۲۶..... همایش ناحیه ۱۳ - گیلان

■ ترجمه

۲۴ تا ۲۶..... چیزی که الان من را خوشحال می کند

۲۷..... قدم ۱۲ زنده و خوب

■ گفت‌وگو

۲۰ تا ۲۳..... گفتگو با مسئول کمیته کارگاه‌های شورای منطقه

■ صفحه آخر

۳۲..... اخبار دفتر خدمات جهانی



تأسیس: دفتر نشر و انتشارات نایران

سال ششم ■ شماره بیست و دوم ■ بهار ۱۳۸۹

■ مسئول نشریه: سیاوش. س

■ امور اجرایی: سپهر. الف

■ صفحه آرا: داود - ح با تشکر از مسعود - د

■ آدرس نشریه: تهران صندوق پستی ۷۱۴۳-۱۵۸۷۵

■ پست الکترونیکی: PayamBehboodi@yahoo.com

■ آدرس اینترنتی: www.nairan.org

■ مجله "پیام بهبودی" از دریافت نامه‌ها، مقالات، داستان بهبودی، تجارب شما در برنامه و طرح‌های تصویری استقبال می‌کند. از شما دعوت می‌شود با مجله خودتان همکاری کنید. نامه‌های خود را در یک طرف صفحه و به صورت خوانا و روشن با ذکر نام، حرف اول فامیل و شماره تماس به آدرس پستی یا الکترونیکی مجله بفرستید.

■ مجله "پیام بهبودی" نامه‌های رسیده را ویراستاری کرده و از آنها متناسب با ظرفیت نشریه استفاده می‌کند.

■ نامه‌های رسیده مسترد نخواهد شد. واضح است چاپ نامه‌ها و مقالات، به مفهوم تایید مطالب آنها نمی‌باشد و فقط مبین نظرات فرستنده است.

■ از تمامی کسانی که صمیمانه ما را در تهیه این شماره یاری کرده‌اند، بسیار سپاسگزاریم.

■ با همکاری شورای فصل نامه.



مبارک شما یید

ایا م می آیند که به شما مبارک شوند

با سلام و درود - باز به فصل بهار رسیده ایم، فصل تازه شدن طبیعت، فصل زنده شدن، فصل طراوت.

راستی کدامیک از ما، زمان هایی را که بر روی بهبودی خود متمرکز هستیم، همین حالت و احساس را، در هر فصلی که باشیم تجربه نمی کنیم؟ و هر روز شاید این جمله را شنیده ایم که یک روز پاک یک روز موفق است.

اما بهار طبیعت، خود مزید بر علت تازگی، و تازه کردن اهداف و انگیزه ها، و زدودن رنجش ها و خانه تکانی دل ها است. اکثر ما در گذشته به دلیل عدم احساس تناسب و تعادل، هیچ همخوانی ای با جامعه و محیط اطرافمان نداشته ایم.

در سوگواری ها، حالتی برای غمگین بودن نمی یافتیم و در شادی ها دلیلی برای شاد بودن نمی دیدیم. اکثر ما از شاد بودن بی بهره بوده ایم زیرا توان احساس شادی را از دست داده بودیم، ما گذشت زمان را احساس نمی کردیم و در روزهای شادی و غم هیچ کس سهمیم نبودیم، چرا که خود غمی آنقدر بزرگ را در خود داشتیم که جز تحمیل آن به دیگران چیزی برای عرضه نداشتیم. اما امروز جهت لذت هایمان تغییر کرده است! امروز با خنده های یک کودک می شویم. امروز ما روح لطیفی در خود احساس می کنیم.

امروز دیگر از مواد مخدر و رفتارهای گذشته لذت نمی بریم، امروز شادی و لذت معنای جدیدی یافته

است. سفر کردن با خانواده و دوستان بهبودی، میهمانی های خانوادگی، خندیدن با دوستان، کمک به همدردان، شادی امروزمان را شکل می دهند. معجزاتی که تعبیر خاصی برای آنها نداریم. بهار فصلی جدید است، برای شروع های جدید، فصلی برای خاتمه کهنگی های بی ضرورت.

بهار شاید برای ما، اندکی متفاوت تر باشد زیرا که ما سال ها یخ زده بودیم، و این یخ زدگی آنقدر عمیق بود که مجالی برای رویش و رویت طبیعتمان نبود. امروز بسیاری از چیزها برای ما فرق کرده است، جالب اینکه دیگران از گذشت عمرشان نگرانند و ما دوست داریم با گذشت سال ها به بهبودی و پاکی مان افزوده شود. امروز دیگر ما با دنیای

اطرافمان، احساس همخوانی، همکاری و تعامل را پرورش می دهیم. بهار و بهبودیمان را جشن می گیریم و دیگران را در شادی هایمان سهیم می کنیم، ما امروز توسط کارکرد قدمها یاد گرفته ایم که از هر فرصتی برای ارتقاء رشد شخصی و گروهی مان استفاده کنیم. امسال سعی کنیم قدمها را کار کنیم، آنها را مرور کرده و به دیگران انتقال دهیم تا بهار را از درونمان آغاز نماییم. سال نو مبارک، امیدوارم سال خوبی در پیش داشته باشید و برای همه شما همدردان عزیز در سراسر ایران، بهاری دل انگیز و پر بار آرزومندم و خوشحالم که با شروع فصل تازه ای از زندگی، خداوند فرصتی را به من عطا نمود که بتوانم در خدمت همدردانم باشم. امیدوارم که با کمک سایر خدمتگذاران کمیته فصلنامه بتوانیم به رشد و ارتقاء خدمات این کمیته کمک کنیم و از تجارب ارزشمند خدمتگذاران قبلی فصلنامه استفاده نماییم و جهت حفظ و تداوم آن بکوشیم و با توسعه آن فصلی تازه از فصلنامه پیام بهبودی را به اعضای انجمن ارائه کنیم.

ما با هم بهبود می یابیم و با هم خدمت می کنیم، در این راه از همکاریتان با این مجله کمال تشکر را دارم و لازم می دانم تکانی را با شما عزیزان در میان بگذارم.

و آن اینکه، جهت سهولت در دسترسی به موقع به نامه های ارسالی شما، با همکاری دفتر مرکزی آدرس صندوق پستی را تغییر داده و به نزدیکترین مکان ممکن در فاصله با دفتر مرکزی انتقال دادیم. خواهشمندم از این پس نامه های خود را به آدرس تهران صندوق پستی: (۷۱۴۳-۱۵۸۷۵)

ارسال نمایید، ضمنا همانطور که در شماره های قبلی از شما درخواست شده بود، نامه های خود را حتما در یک طرف صفحه نوشته و شماره تلفن تماس را فراموش نکنید تا در صورت نیاز بتوانیم با شما تماس بگیریم.

از آنجا که ارسال نامه های سفارشی مستلزم هزینه زیاد، برای شما و دریافت آنها مستلزم هزینه وقت بیشتری برای ما می گردد، لذا خواهشمندم از ارسال نامه هایتان با پست سفارشی حتی المقدور خودداری کنید. همچنان چشم انتظار نامه ها و مطالب ارسالی شما دوستان همدرد هستیم و امیدواریم در سال جدید، خدمتگذاران این کمیته را بیش از پیش مورد لطف و حمایت خود قرار دهید.

با آرزوی موفقیت روز افزون
خدمتگذار شما: سیاوش - س



می‌کرد و عاقبتش مردن در منجلاب اعتیاد بود، اکنون زندگی را با تمام مشکلاتش عاشقانه دوست دارد. می‌دانید جواب این سوال چیست؟ جوابش را هر روز جلوی میز منشی می‌بینیم: «فقط به لطف خدا»، «دیگر لازم نیست بمیریم»، «به جلسات باز گردید. زیرا بهبودی ممکن است»، «یک روز پاک یک روز موفق»،.....

ایمان دارم که به تمام آرزوهایم خواهم رسید اگر بخواهم که بمانم در مسیر بهبودی و خواهم شناخت خود را آنطور که خدا می‌خواهد.

به امید دیدار همه همدردانم در جلسات انجمن و با آرزوی پاکی مداوم و همیشگی برای همه شما. رسول - استان اصفهان

اخبار گردهمایی‌ها

گردهمایی امید و آزادی

به اطلاع دوستان همدرد در سراسر ایران می‌رساند گردهمایی ۸ سالگی گروه‌های NA شهرستان بروجرد در روز ۸۹/۴/۵ برگزار می‌گردد. وعده دیدار ما بروجرد سالن ورزشی ولایت. کمیته موقت برگزاری گردهمایی

گردهمایی دورود

گردهمایی یک روزه اتحاد و همدلی شش سالگی گروه‌های NA شهرستان دورود - یازدهم تیرماه ۸۹ برگزار می‌گردد، وعده دیدار ما: دورود - جنب زندان مرکزی سالن ورزش فوتسال. کمیته موقت برگزاری گردهمایی

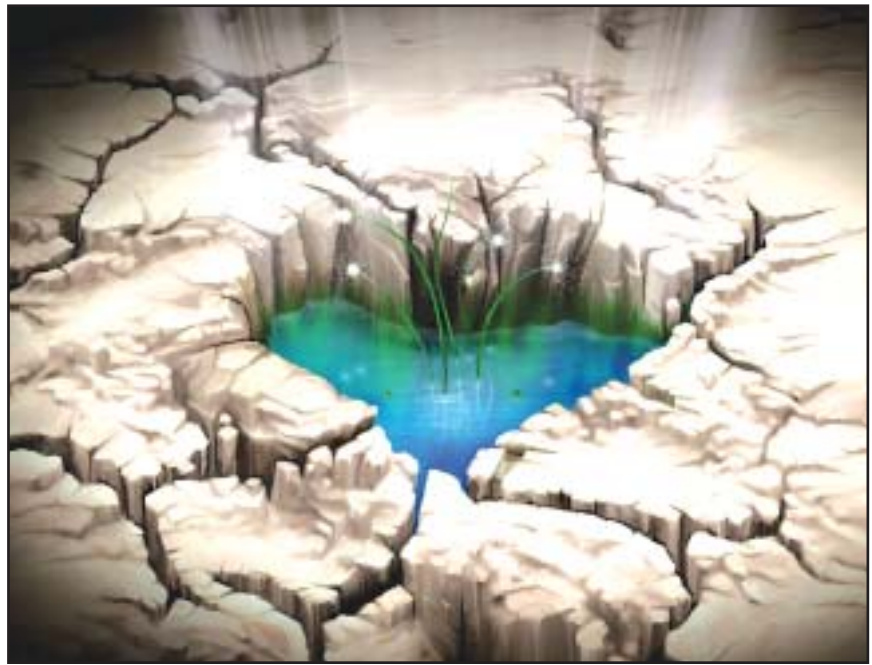
گردهمایی دهفول

به اطلاع کلیه دوستان همدرد و اعضای NA در سرتاسر ایران می‌رساند که به مناسب سالگرد پنج سالگی گروه‌های NA روستای دهفول از توابع شهرستان نهاوند، مورخه ۸۹/۱/۵ گردهمایی در محل حسینیه این روستا برگزار شد. که حضور مسئولین محترم و همچنین اعضاء انجمن و خانواده‌هایشان، نشان از موفقیت گروه‌های انجمن معتادان گمنام در امر پیام‌رسانی و رعایت سنت پنجم داشت. کمیته موقت برگزاری گردهمایی

همه دعوت دارند

جشن یک سالگی گروه‌های پیرانشهر در اردیبهشت ماه و همچنین ۵ سالگی گروه‌های شهرستان مراغه در تاریخ ۸۹/۲/۲۸ برگزار می‌گردد. امید است این دو مراسم از حمایت اکثر هیات‌های نمایندگان و اعضای گروه‌ها و خدمتگذاران ناحیه یک برخوردار گردد. ضمناً جهت اطلاع دقیق از زمان و مکان برگزاری این دو همایش می‌توانید با خدمتگذاران ناحیه یک تماس حاصل فرمایید.

کمیته موقت برگزاری گردهمایی



خروج از ناامیدی و انزوا

سلام، سیاست‌گذار خداوند هستم به‌خاطر اینکه امروز روز دیگری است، امروز من در مسیر زیبای بهبودی از اینکه یک عضو از انجمن معتادان گمنام هستم، خوشحالم و ایمان دارم که مسیر معنوی دوازده قدم بهترین راه زندگی برای یک معتاد در حال بهبودی است.

وقتی در قدم یک حساب و کتابم را با موادمخدر تصفیه کردم و فهمیدم که کارم با او تمام شده و باید راه جدید بدون مواد را آغاز کنم، خوشحال و پر از امید شدم. اما ترس و تردید هم با من بود که چه خواهد شد و آیا اولویتهایی که در قدم اول برای زندگی‌ام تعیین می‌کنم و الان رویاهای من هستند، روزی به واقعیت می‌پیوندند؟ نوشتم اما اینکه دستم چطور روی کاغذ حرکت می‌کرد کار خداوند بود و نوشته شد:

۱- مصرف نکردن هیچ‌گونه ماده مخدر، با راهنما کاملاً صادق شوم، جلسه بروم و قدم کار کنم. ۲- در آوردن پول توجیبی و خریدن لباس‌های شخصی. ۳- تبدیل کردن اتاق مصرف به اتاق بهبودی برای جلسه قدم. ۴- خرید یک موبایل برای در ارتباط بودن با راهنما. ۵- یادگرفتن رانندگی. ۶- یادگرفتن زبان انگلیسی. ۷- یادگرفتن نوازندگی گیتار. ۸- ادامه دادن ورزش. ۹- خرید یک موتور سیکلت. ۱۰- معالجه دندان‌هایم. ۱۱- رفتن به خدمت سربازی. ۱۲- ادامه تحصیلات. ۱۳- خرید یک کامپیوتر. ۱۴- خرید یک ماشین. ۱۵- خرید خانه. ۱۶- فرستادن مادرم به زیارت. ۱۷- خرید یک ویلا. ۱۸- رفتن به مسافرت خارج از کشور. ۱۹- پولدار شدن.

امروز دو سال و سه ماه و نوزده روز است که هیچ ماده مخدری مصرف نکرده‌ام، جلسات را مرتب شرکت می‌کنم. در جلسات خانگی‌مان خدمت دارم و مسئول درست کردن چای هستم. قدم‌ها را با راهنمایم کار کردم و اکنون در حال کار کردن سنت‌ها با او هستم.

خدمت سربازی‌ام همین یک ماه پیش تمام شد و در طول دوران سربازی گواهی‌نامه رانندگی پایه دوم و گواهی‌نامه موتورسیکلت را گرفتم. یک سال در کنکور سراسری شرکت کردم ولی قبول نشدم و تصمیم دارم که سال آینده دوباره کنکور بدهم. شش‌ماه پاکی داشتم که یک تلفن همراه خریدم و الان در حال تلاش و تکاپو هستم برای پیدا کردن کار دائم و قرار است که تا چندروز دیگر در یکی از ادارات اصفهان مشغول به کار شوم و تصمیم دارم به محض استخدام شدن برای ازدواج و تشکیل خانواده اقدام کنم.

یک سوال همیشه در ذهن من وجود دارد که چه اتفاقی افتاده؟ رسولی که زمانی آرزوی مرگ



دعای مادر، رحمت خدا

می‌خواهم به خدا بگویم که آخر معرفتی. می‌خواهم به او بگویم که شاهکاری، به او بگویم که: می‌خواهم پیام سرمو بگذارم رو پاهات و ساعت‌ها برات گریه کنم. بگم که مدیونتم، می‌خواهم بگویم که آخر مرا می‌دونی. نمی‌دونم چکار کردم، چه کسی مرا دعا کرده که حالا تو اینطوری داری به من محبت می‌کنی. می‌خواهم به خدای خودم بگم که لیاقت این همه عشق و محبت تو را ندارم و... لطف کن ظرفیتم رو به من نشان بده. نکنه از این همه لطف تو، یکهو سرم گیج بره؟ کجا بودم و تو مرا به کجا آوردی؟ چندروزی به تحول بزرگ طبیعت مانده و نوشدن و بهار، یادم میاد سال‌های سیاهی و تباهی که غرق در بدبختی و مصرف بودم، بزرگترین آرزویم این بود که بمیرم و این روزهای عید را نبینم. بمیرم و نبینم که بچه‌هام پوشاک مناسبی به تن ندارند. بمیرم و شاهد یأس و ناراحتی همسرم نباشم. نه تنها خودم آرزوی مرگ داشتم، بلکه دیگران هم همین آرزو را برایم داشتند.

یک روز دیدم پسر من که اون موقع کلاس اول ابتدایی بود، در گوشی یه چیزی به مادرش می‌گوید. کنجکاو شدم و شنیدم می‌گوید معلمش بهش گفته به بابات بگو بیاد مدرسه. او داشت با لحنی التماس‌آمیز از مادرش می‌خواست که اگر میشه بابام نفهمه و تو بیا تا معلم باهات حرف بزنه! بله... پسر من دلش نمی‌خواست که من باباش باشم و آرزوی مرگ مرا داشت و از داشتن پدری مثل من خجالت می‌کشید. وای خدایا خیلی به من لطف کردی، خیلی به من محبت کردی... منو نجات دادی... منو دوباره زنده کردی... به من زندگی دوباره دادی. اگر بخوام ازت تشکر کنم واقعاً کم میارم. خدایا شعور و توانایی و روش سپاسگزاری را به من عاجز و نادان یاد بده. امروز همون پسر من کلاس اول راهنمایی است و به داشتن پدری همچون من افتخار می‌کند و به بهانه‌های مختلف منو به مدرسه می‌کشونه تا من رو به دوستانش نشون بده و بهشون بگه که این بابای منه. روزگرم به لطف خدا خوب شده. از بدبختی‌ام بیرون آمدم و در گوشه‌ بهشت ساکن شدم و زندگی بامعنایی دارم. حرف‌هایم از دل بود و حتماً به دل شما می‌نشیند. یک روز مادر پیرم گفت: «مادر جون همین جایی که هر شب میری، جای خیلی خوبیه. همیشه برو» (منظورش انجمن معتادان گمنام بود). گفتم مادر جون مگه چی شده؟ گفت: «آخه تو شفا پیدا کردی، دل تو مورد رحمت خدا قرار گرفته و من ازت خیلی راضی‌ام.»

علیرضا - استان فارس

عاقبت تماشاچی

پیش از آنکه به دنیا بیایم پدرم را از دست دادم و مادرم ناچار به روستای زادگاهش برگشت. در آنجا با مردی ازدواج کرد که بسیار بدبین بود و همیشه مادرم را کتک می‌زد و تقریباً هر شب در خانه‌ما دعوا و مشاجره بود. عموهای ناتنی‌ام مصرف کننده بودند و وقتی برای شب‌نشینی نزد آنها می‌رفتیم مصرف کردنشان را تماشا می‌کردم و گاهی نیز «دودی می‌گرفتم».

آرام‌آرام با مشروبات الکلی هم آشنا شدم و به‌صورت تفریحی سیگار می‌کشیدم. از روستا به شهر آمدم. در حالیکه هنوز کلاس اول دبیرستان بودم به توصیه‌ی مادرم جهت نجات پیدا کردن از دست ناپدری، با دختر خاله‌ام ازدواج کردم. اما من جوان بی‌تجربه‌ای بودم. خیلی زود اعتیاد شدت گرفت و همسرم مرا ترک کرد و با یک دختر کوچک تنها ماندم.

روزگار بدی بود. توان کار کردن نداشتم. دوباره مجبور شدم به خانه‌ی ناپدری برگردم و مسئولیت نگهداری از فرزندم نیز به دوش مادرم افتاد. بارها و بارها برای ترک اقدام کردم و شکست خوردم. آرام‌آرام پایم به زندان‌ها و بازداشتگاه‌ها باز شد.

زندگی خفت‌باری را می‌گذراندم تا اینکه با مرگ عزیزترین فرد زندگی‌ام (مادرم) زندگی برایم سخت‌تر شد. ناپدری‌ام مرا از خانه بیرون انداخت و من آواره و سرگران برای به‌دست آوردن کار به تهران رفتم. نتوانستم کاری دست و پا کنم و اوضاع بدتر شد. چند روزی را با خفت در یک زیرزمین پر از سوسک با یک مصرف‌کننده گذراندم. اما پس از چند روز او نیز عذرم را خواست.

در اوج عجز و ضعف بودم که وارد انجمن شدم و چون به هیچ وجه نمی‌خواستم به دوران قبل برگردم تمام پیشنهادهای برنامه را پذیرفتم و شروع به کارکرد قدم‌ها و شرکت در جلسات کردم.

پس از یکسال ازدواج کردم و در حال حاضر در کنار همسر خوب و مهربانم و با برنامه‌ی بهبودی روزگار خوبی را می‌گذرانم. اکنون بیست ماه است که در مسیر بهبودی حرکت می‌کنم و خداوند را به خاطر تمام الطافش شکر می‌کنم.

اکبر. ح - استان اصفهان

صداقت، روشن‌بینی و تمایل در سنت‌ها

و ۲ به آنها ندهیم و همه گروه‌ها متحد شویم جهت حفظ و توسعه انجمن.

تمایل: می‌خواهیم انجمن روز به روز رشد کنند، هم از لحاظ کیفیت و هم از لحاظ کمیت، پس تمایل داریم از تنوع و کثرت اعضای گروه‌مان در این راستا استفاده کنیم.

سنت پنجم

صداقت: ما فقط یک پیام داریم و یک هدف؛ وظیفه اصلی رساندن پیام است نه شخصیت افراد.

روشن‌بینی: چند هدفه شدن ما را به جای خوبی سوق نمی‌دهد، اگر صحیح پیش برویم این پیام ساده به گوش همه معتادان خواهد رسید. **تمایل:** از بین بردن تفاوت‌های ظاهری در مشارکت‌ها و رفتارهایمان اهداف شخصی‌مان را در گروه کنار می‌گذاریم.

سنت ششم

صداقت: هویت اصلی ما براساس گمنامی است. ما با تایید یا صحه گذاشت بر دیگران اصولمان را به حراج نمی‌گذاریم.

روشن‌بینی: آنقدر نزدیک به سازمان‌ها و موسسات نمی‌شویم که از دور یکی به نظر بیایم. آینده و آتیه معتادان گمنام برای ما اهمیت دارد.

تمایل: خدمت فارق از خود و هوای نفس. خدمت داوطلبانه و رساندن پیام توسط معتادان به معتادان.

سنت هفتم

صداقت: تمام خدمات در معتادان گمنام از اهمیت مساوی برخوردار است، وابسته بودن، آزادی و مسئولیت ماست.

روشن‌بینی: در گروه سعی کنیم اثر بماند نه اثرگذار. تا زمانی که متکی به خودمان هستیم حق انتخاب نیز خواهیم داشت. بی سرو صدا و ناشناس ماندن در گروه.

تمایل: بدون چشم داشت در گمنامی خدمت کردن، سهیم شدن در تمام مسائل گروهی.

سنت هشتم

صداقت: ما متخصصین حرفه‌ای در امر اعتیاد نیستیم. برای قدم

دوازده و سنت پنجم دستمزد نمی‌دهیم و نخواهیم گرفت.

روشن‌بینی: ما به‌سادگی به رایگان و با احترام پیام‌مان را ارائه می‌دهیم. اگر حواسمان به کار خودمان باشد و در هرکاری دخالت نکنیم گروه‌هایمان زنده خواهند ماند.

تمایل: خواهان آن باشیم که پیام‌مان را بدون کم و زیاد کردن به همدردانمان بدهیم.



با سلام و خسته نباشید خدمت تمام اعضای انجمن معتادان گمنام در کتاب پایه فصل زندگی به روال برنامه اینگونه نوشته شده است «صداقت، روشن‌بینی و تمایل هر سه با هم کار می‌کنند. کمبود یکی از این اصول در برنامه ما می‌تواند به لغزش ختم شود و بهبودی ما را که می‌توانست روند ساده‌ای داشته باشد، مشکل و دردآور کند.» پس با کمی دقت متوجه خواهیم شد این سه اصل در برنامه روزانه معتادان گمنام از اهمیت ویژه‌ای برخوردارند. در شماره ۲۱ به نقش این سه اصل روحانی در قدم‌ها اشاره کردم و اکنون به کاربرد این اصول در سنت‌های دوازده‌گانه می‌پردازم.

سنت اول

صداقت: ما به تنهایی نتوانستیم و نخواهیم توانست. یکی شدن و در کنار هم بودن، نیاز ماست.

روشن‌بینی: اتحاد اتفاق نیست و ما اگر هر کدام از تفاوت‌ها دوری کنیم و به تشابه‌ها نگاه کنیم زنده خواهیم ماند.

تمایل: خدمت کردن، شرکت در جلسات، برقراری فضای امن برای سایر اعضا بدون توجه به اینکه آنها که هستند.

سنت دوم

صداقت: هیچکدام از ما به تنهایی نمی‌توانیم همیشه تصمیمات درست بگیریم، جدا کردن عقده‌ها و عقیده‌هایمان.

روشن‌بینی: مرجعیت ما اگر با خداوند باشد و همگی از یک نیروی برتر واحد تبعیت کنیم همه چیز بخوبی پیش خواهد رفت.

تمایل: در گروه قرار گرفتن، خود را جزئی از کل دانستن، محبت به هم بدون توجه به احساسات شخصیمان و دعوت از خداوند در تصمیمات گروهی‌مان.

سنت سوم

صداقت: هیچ کدام از ما دستگاه تمایل سنج نداریم.

روشن‌بینی: خوش آمد گویی یکسان به تمام اعضا و تازه‌واردان، به هیچ عضوی در گروه بیشتر از پیام‌مان اهمیت نمی‌دهیم.

تمایل: انجام دادن مسئولیت‌هایمان در قبال کسانی که به جلسات وارد می‌شوند، باز گذاشتن درب جلسات به روی همه.

سنت چهارم

صداقت: استقلال ما مسئولیت ما است. مستقل بودن همراه با متصل بودن کاربرد دارد.

روشن‌بینی: گروه‌هایمان را بالا و پایین نکنیم. درجه ۱



توقعات پیهما از راهنما!

دوست داشتم راهنمایم همیشه در دسترس باشد. یعنی هر وقت که من می‌خواستم باشد و تمام وقتش را برای من بگذارد.

اما زمانی که ارتباطم با راهنمایم بیشتر شد، متوجه شدم که ایشان غیر از وقت گذاشتن برای رهجوها و پرداختن به مسایل آنها مسئولیت‌های دیگری را نیز در زندگی دارد که باید به آنها هم بپردازد. راهنما نیز به مانند هر عضو دیگر انجمن معتادان گمنام باید در مسیر بهبودی باشد و برای رشد خود در این راه تلاش کند. من در ابتدا قادر به تفکیک نبودم و مدام در حال افراط و تفریط در مسیر بهبودی از یک طرف و امور مربوط به زندگی بودم. بالاخره به این درک رسیدم که در عین دنبال کردن اصول برنامه باید متعهدانه مسئولیت‌های مربوط به زندگی را عهده‌دار باشم.

وقتی که مسئولیت راهنمایی یک همدرد دیگر را برای اولین بار به عهده گرفتم تازه متوجه اهمیت موضوع شدم که یکی از مهمترین اصول برنامه در رابطه با راهنما - رهجو، همانا کمک یک معتاد به معتاد دیگر است.

دوست داشتم راهنمایم یک هفته قبل از تولدم تماس بگیرد و پیشاپیش به من تبریک بگوید. اما با حرکت در مسیر بهبودی دریافتم که این کار را ابتدا برای رهجوهایم انجام بدهم. مواقعی هم انتظار داشتم رهجوهایم به خاطر حمایت معنوی که بدون توقع از آنها می‌کردم، سپاسگزار من باشند، اما این بار نیز فهمیدم که این کار را با راهنمایم انجام دهم و از او سپاسگزاری کنم. هر چند که به خاطر تشکر و قدردانی به من کمک نمی‌کند، ولی او نیز انسان است و نیاز به توجه یک انسان دیگر دارد و چه خوب که آن فرد، یک همدرد - من - باشم.

راهنمایم به من، رها کردن آن چرا که نمی‌توانم تغییر دهم را آموخت و با «کنترل نکردن» به من یاد داد که چگونه می‌توان با رها کردن طعم آزادی را چشید. او به من یاد داد که چگونه بدون کنترل کردن می‌توانم در بهبودی معتاد دیگری نقش داشته باشم و به او کمک کنم.

امروز خوشحالم. کسی را دارم که بدون نگرانی می‌توانم به او اعتماد کنم و خوشحالم که خود نیز به انسانی تبدیل شده‌ام که دیگران می‌توانند به او اعتماد کنند.

امروز دیگر انتظار ندارم راهنمایم در هر شرایطی در کنارم باشد و در هر بحرانی مرا همراهی کند. بلکه سعی می‌کنم با انجام درست و به‌موقع اصول برنامه و حرکت در مسیر بهبودی علاوه بر خودم به او نیز کمک کنم و نقشی در بهبودی یک معتاد دیگر داشته باشم.

هامون. ع - استان قزوین

هرچه هستیم و هرکه هستیم را با خودمان به گروه نمی‌کشانیم.

سنت نهم

صداقت: اقرار به آنکه به‌عنوان معتاد عاشق پیچیده کردن مسائل هستیم و این به نفع ما نیست. خدمات در NA یک کوشش و مسئولیت دسته جمعی است نه فردی.

روشن‌بینی: اگر سلسله مراحل بالا به پایین نباشد محیط جهت بهبودی و فضا برای خدمات بسیار هموار می‌شود.

تمایل: اصل چرخش خدمتگذاران را فراموش نکنیم. دسته‌بندی نکردن خودمان توسط عجزها، رفتارهای ما خاطرات مصرفمان. دست کشیدن از تجمل‌گرایی و به سادگی بر پا کردن جلساتمان.

سنت دهم

صداقت: اقرار به اینکه چه بخواهیم و چه نخواهیم از نگاه جامعه ما را نمایندگان انجمن می‌دانند، پس مراقب رفتار، گفتار و اعمالمان در اجتماع باشیم. برای رسیدن به هدف روحانیمان لازم است NA همیشه نام نیک و محترم داشته باشد.

روشن‌بینی: در ارتباط با جامعه از بودن (بیمار) چه بودن (در حال بهبودی) و کجا بودنمان (در انجمن) صحبت می‌کنیم نه عقاید شخصیمان. صدای یک شکل ما در جامعه.

تمایل: وقتی هنگام صحبت در مورد عقاید فردی‌مان موضع‌گیری نکنیم، تمایل خود را نشان داده‌ایم. وقتی از مسائل حاشیه‌ای دوری کنیم یعنی تمایل نشان داده‌ایم.

سنت یازدهم

صداقت: در جامعه همان که هستیم را ارائه می‌دهیم نه کمتر نه بیشتر. از تأثیرمان صحبت می‌کنیم نه از افراد مشهورمان.

روشن‌بینی: معرفی انجمن توسط آنچه که برای ارائه دارد نه با تبلیغات بزرگ و ادعاهای غلوآمیز. داشتن یک روابط عمومی خوب و موثر در انجمن.

تمایل: خواهان این هستیم که کمک کنیم جامعه تصویر درستی از ما داشته باشد. کمک کنیم تا NA با اصولش شناخته شود نه با اعضایش در ارتباط با جامعه بیرون جوانب احتیاط را در نظر می‌گیریم.

سنت دوازدهم

صداقت: اقرار کردیم که اصولمان آنقدر پر قدرت و قوی می‌باشد که بتواند بدون بزرگ نمودن اعضایمان کارائی خود را به معرض نمایش بگذارد.

روشن‌بینی: اگر اصولمان را به‌طور صحیح و در اولویت تمام مسائل قرار بدهیم و اصول برنامه را به‌اعمال و خواسته‌های شخصی‌مان ترجیح بدهیم همه چیز به خوبی پیش خواهد رفت.

تمایل: همگی تلاش می‌کنیم تا همیشه یک شکل دیده شویم، برجستگی در گروه‌ها خودنمایی نکند و اصول روحانی در جای صحیح خود قرار گیرد.

(اصول را به شخصیت‌ها ترجیح دهیم)

مجید. م - استان اصفهان

لازم به ذکر است که مقاله فوق درک شخصی نویسنده از کاربرد این سه اصل روحانی در سنت‌ها بوده و به هیچ وجه مرجعی از اصول انجمن ما تلقی نمی‌گردد.

مجله پیام بهبودی



معنای دوست داشتن

بیماری اعتیاد اختیار و کنترل زندگی را از دست من خارج ساخته بود و زمانی که از اعتیاد فعال پاک شدم، دریافتم که پیش از این زندگی که نه، مرده گی می کردم. عواطفم را از دست داده بودم و قصی القلب شده بودم و بی هدف و بدون داشتن هیچ برنامه ای ازدواج کردم و کاری به دست آوردم و به واسطه اعتیاد فعال در کلیه اموراتم ناموفق بودم و بویی از عشق نبرده بودم. در زمان بهبودی خداوند به من فرزندی عطا کرد که به واسطه آن هر چه بیشتر به خدا نزدیک شدم و معنای دوست داشتن و عشق را متوجه شده ام. دو فرزند دیگرم در زمان اعتیاد فعال من به دنیا آمده بودند و من رشد و بزرگ شدنشان را ندیده بودم و آنها را از نعمت پدر و عواطف پدری محروم ساختم. اما امروز همسر و فرزندانم را دوست دارم و سعی می کنم هر روز بیشتر و بهتر به آنها خدمت کنم و خسارات گذشته ام را جبران نمایم.

خداوند را شاکرم که با انجمن معتادان گمنام آشنا شدم و مسیر صحیح زندگی کردن را یاد گرفتم.

حبیب. ک - استان هرمزگان



پاکی در میان کوهها

اگر یادتان باشد حدود دو سال پیش پیامی فرستادم و خوشبختانه بخت با من یار بود که چاپ شد. امیدوارم اینبار هم اینگونه باشد. دو سال پیش از الموت قزوین شکایت از تنهایی و نبود یک دوست بهبودی کردم. گفتم: مجبورم برای رفتن به جلسه NA در قزوین، خطرناکترین راه را از الموت حدود دو ساعت طی کنم. اما اکنون خدا را سپاسگذارم. در همان منطقه حدود ۴۳ نفر پاک شده اند و به شکرانه از خدا و همت دوستان جلسه در همان منطقه راه اندازی شده و در کنار هم از پاکیمان لذت می بریم. امیدوارم روز به روز حلقه دعای آرامش مان زنجیروار بزرگ و بزرگتر شود تا هیچ معتادی از درد اعتیاد نمیرد و هیچ خانواده ای از وجود فرد معتاد رنج نبرد.

در پایان برای همه دوستان همدرمان دعا می کنم.

ابراهیم - استان قزوین

کنفرانس خدمات جهانی

کنفرانس خدمات جهانی که هر دو سال یکبار برگزار می شود، امسال در تاریخ ۸۹/۲/۴ الی ۸۹/۲/۱۱ مصادف با ۲۴ آوریل تا اول ماه می ۲۰۱۰ برطبق روال برگزار می گردد. این کنفرانس با توجه به شرکت کشورهای

متعدد از اهمیت زیادی برخوردار است و اکثر مسائل مهم و اساسی مربوط به انجمن جهانی معتادان گمنام در این کنفرانس تصمیم گیری می شود، مخصوصا تصمیم گیری در مورد پنفلت ها و کتب جدید بهبودی در این کنفرانس به بحث و گفتگو گذاشته می شود.

بوی بهار

در آستانه سی و سومین پاییز زندگیم بودم و برعکس سال های پیش، هیچگونه ترسی و اضطرابی نداشتم. نگرانی و بیقراری و یأس از آمدن پاییز با آن روزهای کوتاه و دلگیر و آن خزان افسرده کننده اش جای خود را به شوق و امیدی داده بود که تا آن زمان سابقه نداشت. در اوج امید و احساس مطبوع از آغاز پاییز بودم که به نهایت عجز و استیصال خود رسیدم؛ در حال ورشکستگی کامل روحی، روانی و مالی. پاییز را با اقرار به عجز و درماندگیم شروع کردم و با حرکت در مسیر بهبودی با مفاهیمی چون تسلیم، صداقت، فروتنی، تمایل و ... آشنا می شدم. پاییز امسال متفاوت از سی و دو پاییز گذشته، گذشت در حالیکه هیچ زمانی عاجزتر و در عین حال سر حال تر و امیدوارتر از آن نبودم.

با حرکت در مسیر بهبودی به زمستان رسید. زمستانی که از یکی دو روز مانده به آن، با تمام وجودم «بوی بهار» را شنیدم و با وجودی آغشته به عطر و بوی تسلیم به آن قدم نهادم. اکنون زمستان را لحظه به لحظه و روز به روز زندگی می کنم و از آن لذت می برم. در مسیر بهبودی در حال رشد هستم و قلبم از خداوند و زندگی سرشار است. هیچ گاه چنین شهامتی برای زیستن نداشتم و هر چه را که امروز دارم از لطف پروردگار می دانم.

ایمانی سترگ

به استواری ریشه کوه در عمق ناپیدای زمین

هجوم پر غریوش را

به برهوت جانم

آغاز کرده...

سبزینه و بهار در راه است

سرما وانجماد ماندنی نیست

راه های رسیدن بهار

ایمن و هموارند

و قدوم استوارم را منتظر

بیش از این درنگ جایز نیست

اجابت خدا و بهار را

به پا می خیزم.

حمیدرضا. ن -

استان تهران



نقش قدم ششم در زندگی من؟

قدم شش قدم تسلیم و اعتماد کردن است. آگاهی که در قدم شش بدست می‌آورم برای به آمادگی رسیدنم کمک زیادی می‌کند و هرچه بیشتر بدانم، بهتر عمل می‌کنم. با آگاهی از



عملکردم از روی این نواقص، فوراً می‌خواهم آنها را برطرف کنم ولی باز می‌بینم که روش خودم موثر نیست و به تنهایی نمی‌توانم. حتی نمی‌دانم که برطرف شدن کدام نقصم به صلاحم است یا نیست. بنابراین بیشترین سعی و تلاشم را کردم تا اصول روحانی مقابل نواقصم را یاد بگیرم و تمرین کنم.

با تمرین و گردن نهادن به این اصول، که شامل: ایمان، علاقه، فروتنی، آرامش، پذیرش، سپاسگزاری و خدمت که جایگزین ترس، نفرت، خودخواهی، اضطراب، انکار، حسرت و خودپسندی می‌شوند، سعی کردم خودم و زندگی‌ام را به‌مرور تغییر دهم و این کارم اعتقاد مرا به قدرت برترم و اصول روحانی قدم‌هایم و برنامه، بیشتر کرد و روز به روز خودم را بیشتر به آنها پایبند کردم تا آمادگی رفتن به قدم هفت و درخواست فروتنانه از خداوند را بیابم. امیدوارم با ایثار آنچه که دارم آن را برای خودم حفظ کنم و ارزش درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگر را بیشتر بدانم. با آرزوی موفقیت دوستان بهبودیم و پاکی روزافزون. حمید. ع - آذربایجان شرقی

می‌خواهم از قدم ششم، این قدم موثر و در عین حال عملی حرف بزنم.

بعد از ۱۵ سال مصرف در اواخر مصرف خودم، می‌دیدم که اشکالی در من هست ولی نمی‌دانستم در کجا. پس از اینکه افتخار آشنایی با انجمن را پیدا کردم در قدم یک به این موضوع پی‌بردم که من دچار بیماری اعتیادم اما، چگونگی آشفته‌گی زندگی‌م را در قدم ششم یافتم.

قدم شش را شروع کردم تا اولاً با نقص‌هایم بیشتر آشنا شوم و دوماً دیگران را مقصر اشتباهاتم ندانم و سوماً دلیل تراشی و انکار نکنم و...

اولین دیدگاهم در قدم شش این بود که خودم را به‌عنوان یک انسان جایز الخطا بپذیرم و بعد روی نواقصم و چگونگی عملکرد آنها متمرکز شدم تا بینم این نواقص: (ترس، نفرت، خودخواهی اضطراب، انکار، حسرت و خودپسندی و...) چطور و چگونه خودم و زندگی‌م را آشفته می‌کنند و چگونه جلوی مثبت بودنم را می‌گیرند و به دیگران آزار می‌رسانند.

بیماری در انتظار می‌ماند

بیماری من صبورانه منتظر ماند تا به محض اینکه به آن فرصت دادم از دام رها شود. به‌خاطر انتخاب راه آسان‌تر چیز وحشتناکی زندگی مرا تسخیر کرد. به مال‌اندوزی چشم دوخته بودم و فکر می‌کردم بهبودی با موفقیت مادی برابری می‌کند. اختیار این‌طور چیزها همیشه دست خود آدم است و نباید این مسأله را گردن بیماری می‌انداختم، ولی به دام الگوهای رفتاری قدیم خودم افتادم و دیدم که از زندان سر درآوردم. انگار این نداشتن سلامت عقل، تا مرا به زندان نمی‌انداخت، دست از سرم بر نمی‌داشت. شاید سرگذشت من آینه‌ای باشد که دیگران خود را در آن ببینند و تأملی کنند، فهمیدم هر قدر هم که پاک باشم باز به تنهایی از پس زندگی بر نمی‌آیم. NA یک دنیا حمایت، همدلی، و روشنی پیش چشم من گذاشته است. وقتی که حرف راهنمایم را به یاد می‌آورم که پشت تلفن به من می‌گفت: «تو برای من همان بابک هستی و هیچ اتفاقی نیفتاده» یا حرف بهترین دوست بهبودیم که می‌گفت: «قرار بود با هم

تولد پنج سالگی‌ات را و هفت سالگی من را جشن بگیریم ولی آنقدر صبر می‌کنم و تولد نمی‌گیرم که تو از زندان بیرون بیایی و تولدمون را باهم جشن بگیریم.»

حرف‌هایشان در زندان به من آرامش می‌دهد، ممنونم از اینکه به من فرصت اشتباه می‌دهید. با این همه هنوز نور امیدی در زندگی‌م هست. NA و دوستان بهبودی! به کمک NA راهی پیدا کردم که تکه‌های شکسته زندگی‌م را جمع کنم و دوباره همه‌شان را کنار هم بگذارم. تازه می‌فهمم که دنیا به آخر نرسیده است! با این همه از اقبال بلند من است که برنامه NA هست، خدمت کردن هست، جلسه هست، تماس با راهنما هست و اینجا در زندان می‌توانم خودم را کاملاً با بچه‌ها یکی احساس کنم.

مهمترین چیزی که باید بدانم، این است که گذشته، گذشته است و باید دست به کار شوم، خودم را ببخشم و بدانم که هرگز درمان قطعی نخواهم شد.

به امید روزهای بهتر و رعایت اصول روحانی و دستیابی به بهبودی به راه خود در انجمن معتادان گمنام ادامه می‌دهم. چقدر خوب است که پاک بمانم و در NA پیر شوم. از راهنمایم و دوستان بهبودیم کمال تشکر را دارم که مثل همیشه پشت من را خالی نکرده و کمک بسیار بزرگی به عزت نفس من و توفیق مداوم من در بهبودی کرده‌اند. دستتان را می‌فشارم به مهر.

بابک - استان تهران



با سلامی گرم از دل یک همدرد به خدمتگذاران مورد اعتماد نشریه پیام بهبودی، امید است که پیام: پیام بهبودی باشد نه پیام بیماری دست مریزاد

در زندگی روزمره حتما اکثر ما ضرب‌المثل‌هایی از ادیبان سخن شنیده‌ایم و گفته‌ایم حرف قدیمی را باید با آب طلا نوشت؛ چرا؟ چون در زندگی اکثر آدم‌ها حتی آنان که بیماری اعتیاد ندارند مصداق پیدا کرده، در طول این چهار سال پاکی از موادمخدر به مراتب به‌جملاتی از کتاب پایه برخورد کرده‌ام که در زندگیم عین واقعیت بود. مواردی که به‌وضوح آن را لمس کرده‌ام و به خود گفته‌ام آن‌ها را باید با آب طلا نوشت. یک هفته از پاک‌ام گذشته بود که کتاب پایه و کتابچه سفید را خریدم و یک شبه آن را خواندم. چیز جالبی به نظرم نمی‌آمد، سعی می‌کردم زود آن را بخوانم و به آخر برسم تا ببینم چه خبره، آخر سر گفتم با این چهار کلام می‌خواهند موادمخدر را ترک کنم! درک من آنوقت همین قدر بود، اما امروز هر بار کتاب پایه یا نشریات دیگر را می‌خوانم، گویا برای اولین بار است و برایم تازگی دارد. حال اشاره‌ای می‌کنم به چند جمله از کتاب. جملات طلایی: "سرشت معتاد و اعتیاد را

پیش‌رونده و مرگ‌آور است که ناشناخته مانده و دارای شاخه‌های زیادی است که با متوقف کردن یکی (مواد مخدر) بیماری از شاخه دیگری فعال و جاری می‌شود. به‌همین دلیل علم بشر تاکنون موفق به درمان قطعی آن نشده و لاعلاج باقی مانده و وقتی از نگاه قدیمی‌ها به‌عمق این بیماری می‌نگرم، آنقدر ژرف و هولناک است که پایان و انتهایی برای آن تصور نمی‌گردد. مصرف موادمخدر به‌تنهایی نمی‌تواند دایره اعتیاد را بپوشاند بلکه صدها دایره به مانند موادمخدر در محیط دایره اعتیاد گنجانده می‌شود. مدت ۲۸ سال با سوءمصرف موادمخدر خود را درانزوای اعتیاد پنهان کرده بودم و همین باعث شده انس والفتی با دردهای آشنای اعتیاد به‌طور ناخود آگاه پیدا کنم. چون با آنها زندگی می‌کردم و جزئی از وجودم شده بود. هم خانه این تاریکی دردناک بوده‌ام و گهگاهی به دلیل دوری از جلسات ("کسانی که به‌طور مرتب در جلسات شرکت می‌کنند پاک می‌مانند") و یا به دلیل عدم ارتباط با راهنما مجدداً به تاریکی پناه می‌برم.

گاهی در حال ایفای نقش قربانی هستم و هنوز هم احساس ترس گناه و خجالت می‌کنم. در ترازهای خود رد پای اعتیاد فعال را می‌بینم و هنوز هم در حال آزار دیگران و بیش از همه خودم هستم و آن آرامش درونی مطلق را چون در کوتاه مدت به‌دست نمی‌آورم، خود آزار می‌شوم. پس مجدداً به دامن انزوای اعتیادی‌ام پناه می‌برم، بازهم آن خواب‌ها و کابوس‌های آشفته دوران مصرف، بی‌خوابی‌ها، پرخوابی‌ها، آشفستگی و خلاصه خارج شدن اختیار زندگی از دستم. بعضی وقت‌ها از خودم راضی نیستم، یعنی خوب‌شدن‌پذیر نشده‌ام در اوایل پاکی به این خوشبین بودم که مشکل من موادمخدر است. اما درک و دیدگاهم با آن روزها خیلی فرق کرده. مشکل خود من هستم که دارم خودم را دور می‌زنم. بعضی اوقات به جلسات می‌روم و گاهی هم خیلی دوری می‌کنم. با راهنما در ارتباط هستم و خیلی وقت‌ها انگار که راهنما ندارم. قدم‌ها را مرور می‌کنم و بعضی مواقع آنها را فراموش می‌کنم. خیلی زیاد کار می‌کنم در مواقع بی‌کاری هم خیلی زیاد می‌خواهم و یا خیلی احساساتی هستم. تعادلی در کارهایم نیست و این ناشی از عدم خوب‌شدن‌پذیری و نبود تسلیم واقعی است. همانطور که گفتم به چیزی متفاوت نیاز دارم و آن را نه مثل گذشته در موادمخدر، بلکه در رفتارهای مخرب و اعتیادی می‌بینم.

صبر و سستی باش

می‌دانم که در کنار مسیر هستم نه داخل مسیر، نه خودم را می‌بخشم نه دیگران را. با تمام اینهایی که از خود کشف کرده‌ام اما باز به خدا و اصول برنامه ایمان و اعتماد دارم. هر آنچه از خودم کشف می‌کنم را در گوشه‌ای از کتاب‌ها یا نشریات انجمن یا در میان گفته‌های راهنمایم و دوستان بهبودی به آن بر می‌خورم و همین امیدوارم می‌کند. می‌دانم پای بهبودی‌ام در جایی می‌لنگد اما با این وجود لنگان، لنگان ادامه می‌دهم. نمی‌خواهم تقصیر را به گردن کسی بیندازم چون من مسئول بهبودی خود هستم نه دیگران، اما یک‌کاش آنچه را من با درد می‌ریسم بیماری‌ام پنبه نکند و سریعتر رشد کنم. اقرار می‌کنم که چقدر عاجزم همان کاری که در طول ۱۲ قدم و قبل از هر چیز انجامش می‌دهم. اقرار به عجز من تازه در شروع راه بهبودیم و بدون اقرار، پذیرش من کامل نخواهد بود و بدون پذیرش تسلیم من عملی نمی‌شود. اما بسیار جالب و شیرین است که با تمام دردهایی که متحمل می‌شوم امیدوارم و می‌دانم خدایی که در قطع مصرف به من کمک کرد، این توانایی را به‌وسیله قدم‌ها به من خواهد داد تا از بهبودیم مراقبت کنم. خدایی مهربان، توانا و بخشنده. اما باید بیشتر سعی کنم کارهایی که من در این مدت ۴ سال انجام داده‌ام در مقابل قدرت نابود کننده اعتیاد بسیار ناچیز بوده. من باید بیشتر برای بهبودی‌ام هزینه کنم و می‌دانم که هزینه‌هایم هیچ وقت به پای هزینه‌های زمان اعتیاد فعال و مصرف نمی‌رسد چون هیچوقت به خاطر بهبودی، همسر، فرزند، پدر و مادرم را از دست ندادم و هیچوقت ارزش، اعتبار و کارم را از دست نخواهم داد.

من هیچوقت خود و خدایم را از دست نخواهم داد. آنها هزینه‌های زمان مصرفم بودند که بهبودی خیلی از آنها را به من بازگردانده است. بهبودی در معتادان گمنام رایگان است. پس از چه باید بترسم. هزینه بهبودی سوای اینهاست هزینه‌اش تمایل صداقت و ایمان است. باید صبور و ساعی باشم و به کمک NA برنامه‌ای داشته باشم و سعی کنم آن را به بهترین شکل ممکن انجام دهم من باید از خود مشغولی اعتیادی‌ام رها شوم و زندگی‌ام را به شیوه جدید و تازه شروع کنم.

خسرو. ع - کردستان



نمی‌توان تغییر داد"، "ما یک شبه معتاد نشده‌ایم تا یک شبه بهبود پیدا کنیم"، "معتادان امروز خوشبخت‌ترند"، دردهای قدیمی و آشنا مانوس‌تر از راه‌های ناشناخته و ناآشنا"، "ما به چیزی متفاوت نیاز داشتیم" والی آخر..... به نظر من تمام کتاب را باید با آب طلا نوشت. من در کتاب پایه در اوایل بهبودی به‌دنبال چه می‌گشتم؟ چرا یک کتاب را یک شبه خواندم؟ برای اینکه یک شبه بهبود یابم!

به نظر من بیماری اعتیاد به این لحاظ مرموز،

بیماری اعتیاد

هر وقت که تجربه بهبودی و اعتیاد دوستان را در مجله می‌خوانم اشک در چشمانم حلقه می‌زند. من چند سالی در لغزش بودم و سرگذشت خود را بازگو می‌کنم شاید پیامی برای یکی از همدردانم باشد:

در ۱۲ سالگی با مواد مخدر آشنا شدم. به خاطر بیماری که داشتم زیاد مصرف می‌کردم و زمانی به خودم آمدم که دیدم چندین نوع ماده مخدر مصرف می‌کنم. امیدی به قطع مصرف مواد نداشتم و فکر می‌کردم باید اینقدر مصرف کنم تا بمیرم. زندگی برایم دیگر ارزشی نداشت و به جز ناامیدی و دردکشیدن کار دیگری نمی‌توانستم بکنم تا پیام انجمن به من رسید و توانستم قطع مصرف کنم.

پس از مدتی به دلیل رعایت نکردن اصول برنامه لغزش کردم و قطع مصرف و لغزش‌های من ۳ سال طول کشید. طوریکه به جلسه رفتن و لغزش کردن برایم به‌صورت عادت درآمده بود. همیشه سادگی برنامه و جوانیم مرا گول می‌زد. تا اینکه یک سال خودم را از جلسات NA محروم کردم و جلسه نرفتم. ذهن بیمارم می‌گفت: «کسی می‌تواند در NA ماندگار شود که زیاد مصرف کرده باشد و شروع کردم به مصرف بی‌رویه انواع مواد مخدر...» در اوج ناامیدی به کمک راهنما و دوستان بهبودی به جلسات بازگشتم. دوستان با آغوشی باز از من استقبال کردند و به من امیدواری دادند. از خداوند مهربان کمک گرفتم و به‌طور مرتب و

منظم در جلسات شرکت کردم و معجزه‌های که مدت‌ها انتظارش را می‌کشیدم به‌وقوع پیوست و پس از سال‌ها برای اولین بار طعم زندگی آرام را چشیدم و زندگی بدون آشفتگی و مصرف مواد را آغاز کردم. با آغاز کار بر روی قدم‌های دوازده‌گانه فهمیدم که مشکل اصلی من «بیماری اعتیاد» است. همان نیروی مخربی که درون من است و تمام افکار و احساساتم را کنترل می‌کند.

کارکرد و استفاده من از قدم‌های دوازده‌گانه به من فرصت داد که با شخصیت واقعی خودم آشنا شدم. به من امید داد که می‌توانم بهبود پیدا کنم. صداقت با خود را یاد گرفتم و از خود محوری دوری کنم و حضور خداوند را در زندگیم بپذیرم. در مسیر بهبودی آموختم که از مسایل و مشکلات زندگی فرار نکنم. خودم را به‌خاطر اشتباهات گذشته سرزنش نکنم و از تجربیات گذشته در مسیر بهبودی استفاده کنم.

امروز به‌لطف خداوند ۲۳ ماه است که پاک و در حال آماده شدن برای جشن تولد ۲ سالگی‌ام هستم. یک معجزه‌ای دیگر هم در دوران بهبودی برایم اتفاق افتاد و آن پاک شدن برادر بزرگترم بود که در حال حاضر ایشان ۱۰ ماه و ۴ روز است که پاک هستند.

امروز در زندگی‌ام لحظات و احساسات خوبی را تجربه می‌کنم و از خداوند می‌خواهم که هیچ‌کس در هیچ‌کجای دنیا از درد اعتیاد نمیرد.

خداخواست . ب ، فارس

رهایی از هوای نفس

زمان اعتیاد فعالم تنها منبع آرامش و اطمینان و قدرتم، مواد مخدر بود و هر روز برای حفظ این شرایط مجبور به مصرف بیشتری بودم و زمانی رسید که من بدون موادمخدر، چیزی نبودم. تا اینکه به لطف خداوند وارد انجمن معتادان گمنام شدم و مصرف موادمخدر را کنار گذاشتم. اما به دلیل عدم رعایت اصول برنامه، لغزش کردم. دوباره که وارد NA شدم و هر چه که مدت‌پاکی‌ام بیشتر می‌شد بی‌قیدتر می‌شدم و می‌گفتم حالا که از شر موادمخدر راحت شده‌ام می‌توانم به لذتهایی که در زمان اعتیاد فعال به آنها کمتر پرداخته‌ام بپردازم. اکنون دیگر موادمخدر مصرف نمی‌کنم، اما، همان هزینه و انرژی و زمان را صرف لذت‌جویی می‌کردم و غافل از اینکه بیماری من آرام و بی‌صدا و محدود؛ مرا در بند رفتارهای بیمارگونه‌ام گرفتار می‌سازد. پس از گذشت سه سال از مدت‌پاکی به دلیل رعایت نکردن اصول بهبودی در آستانه لغزش و خودکشی قرار گرفتم. خدا نخواست که بمیرم و دوباره در مسیر بهبودی قرار گرفتم. فکر می‌کردم که دیگر سراغ کارهای سابق نمی‌روم و این بار اصول برنامه را رعایت می‌کنم و زندگی آرامی خواهم داشت. اما پس از مدت

کوتاهی با شدت هر چه بیشتر، شروع به انجام کارهای سابق کردم. خاطره لذت‌های گذشته رهایم نمی‌کرد و افکارم غرق در مکان‌ها و افراد و صحنه‌هایی بود که تداعی‌کننده لذت‌های آنی و زودگذر بودند. سرشار از عذاب و احساس گناه بودم و در شگفت بودم که چرا نمی‌توانم از دام لذت‌جویی همانگونه که از دام مواد مخدر رها شدم، نجات یابم؟ من که به جلسه می‌روم. با راهنما و دوستان بهبودی در ارتباطم و از خدا

نیز کمک می‌خواهم!

وسوسه شدیدی برای خودکشی داشتم و دیگر هیچ‌چیز مرا ارضاء نمی‌کرد. احساس یأس و دلزدگی شدیدی می‌کردم و شاید دلیل آن نیز ناکامی‌ها و عدم رضایت‌ها و احساس گناه و عذاب به‌خاطر لذت‌طلبی‌های بی‌پایانم بود.

خدا را شکر می‌کنم در آن اوضاع به هر طریقی که بود در جلسات حاضر می‌شدم. در همین بین بود که دریافتم که من در مسیر بهبودی به دنبال راه‌حل جادویی و سریع و آسان هستم و حاضر نیستم برای بهبودی خود و زندگیم دردی بکشم و هزینه‌ای بپردازم. تماس با دوستان تسکین مقطعی برایم به ارمغان می‌آورد و مرا به زندگی امیدوار می‌کرد. زمانی که با صداقت به درون خود می‌نگریستم دیدم که دروغ‌گویی بیش نیستم. به خود آمدم و شروع به بازبینی مسیر بهبودی کردم و دوباره کار بر روی قدم

یک را آغاز نمودم. فهمیدم که من به واسطه رفتارهای غلط گذشته به رفتار و کردار و حرف زدن جنس مخالف حساس شده‌ام. سعی کردم حرف‌های تحریک‌آمیز نزعم، چشم‌چرانی نکنم و فیلم‌های مبتذل و تحریک‌کننده نبینم و به محض هجوم وسوسه لذت‌جویی به ابزارهای بهبودی: ارتباط با دوستان بهبودی، جلسات، قدم‌ها، خداوند و... متوسل شوم. فهمیدم که انسان خودخواه و لذت‌جویی هستم و به جنس مخالف نه به‌عنوان انسان، بلکه به‌عنوان کالای مصرفی نگاه می‌کنم. روحیات و احساسات او به‌عنوان یک انسان برایم مفهومی ندارد و متوجه شدم که چقدر قربانی و در بند عادات زشت خود هستم.

در حال حاضر مهمترین اولویت‌های من در زندگی پاک ماندن، زندگی فقط برای امروز، شرکت در جلسات NA، مراقبت از بهبودی و زندگی با اصول برنامه است.

رسول. ر - استان خراسان جنوبی

انجام کار درست با انگیزه درست



یکی از بزرگترین جاذبه‌های NA برای اکثر ما همین حق و حقوق مساوی در میان اعضاست. انجمن ما تمام مجموعه خود را محترم و مهم می‌شمارد و کسی را برتر از دیگری نمی‌داند، که این خود برخلاف ذات و سرشت بیماری اعتیاد است.

اوایل که می‌خواستیم در انجمن خدمت کنیم، این موضوع مرا آزار می‌داد. می‌خواستیم حس برتری طلبی‌ام را به‌گونه‌ای ارضاء کنیم. فکر می‌کردم اگر در NA خدمت کنم احتمال دارد جایگاهی بهتر از اعضای دیگر داشته باشم و از دیگران مهم‌تر خواهم بود. اصلاً به ذهنم خطور نمی‌کرد که بیماری هم می‌تواند در قالب اصول و بهبودی خود را بنمایاند. هرچه در این راه تلاش می‌کردم، دستاورد کمتری در NA و حتی در خود می‌یافتم. در این میان نیز چیزهایی می‌دیدم که اصلاً برایم قابل هضم نبود و با ذائقه و طرز فکر من در مورد خدمت جور در نمی‌آمد. منجمله، چرخشی بودن خدمت در NA. یا گاهی می‌دیدم اعضای تأثیرگذار کنار می‌روند و فرصت خدمت را به اعضای می‌دهند که تمایل و توانایی انجام کار درست با انگیزه‌های درست را دارند. این مساله برایم قابل هضم نبود. چرا که من می‌خواستیم آقای گل باشم اما خدمت در انجمن گروهی بود.

به‌مرور زمان و نجات‌یافتن با چیزهایی که من از آن سر در نمی‌آوردم، بالاخره فهمیدم در این قطار که مسیر بهبودی را طی می‌کند کوپه درجه یک و درجه دو وجود ندارد. و هر روز با کارکرد عملی برنامه، بیشتر با اصل «گمنامی» در خدمات آشنا شدم. و دانستم که جایگاه که در NA و در میان

در انحصار انجمن نیست و در تمام زندگی جاری است. امروز دیگر یاد گرفته‌ام که هرگاه کاری انجام می‌دهم اول با کارکرد قدم‌ها و سنت‌ها ببینم که آیا این کار درست است؟ آیا در اولویت زندگی قرار دارد؟ آیا با انجام این کار در جای دیگری کم‌کاری نمی‌کنم؟ و بعد انگیزه‌هایم را مورد سنجش و بازبینی قرار می‌دهم که واقعاً هدف من از این کار چیست؟

در گذشته انگیزه‌هایم برای مصرف موادمخدر در واقع چیز بدی نبود. می‌خواستیم زندگی کنیم، مثل دیگران دوست داشته باشیم، بخندیم، کار کنیم و به آرزوهایم برسیم اما کار درست را انجام نمی‌دادم و ابزاری که در دست داشتم مخرب بود. مثل ذات بمب که تخریب است نه آبادانی...

زمانیکه وارد کارهای خدماتی شدم مدت‌ها طول کشید که معیارهای انجام کار درست با انگیزه درست را درک کنم و آن هم گنجاندن اصولی همچون تناسب، تعادل و انضباط شخصی در خدماتم بود. البته خیلی مواقع نیز پیش می‌آید که از این اصول تعدی می‌کنم و باعث آشفتگی در قسمت‌هایی از زندگی می‌شوم. گاهی همین آشفتگی‌ها، خود بزرگترین درس‌های عملی زندگی بوده‌اند. در این حالات بیماری‌ام از طریق خدمت افراطی در انجمن فعالیت خود را موجه جلوه داده است و امروز این را می‌دانم که در هر جا که افراط کنم به‌طور حتم در جایی دیگر، تفریطی در کار است. این دشمن زیرک زندگی می‌تواند در هر قالبی، (حتی در قالب اصول) مرا گمراه کند. شاید شنیده باشید که می‌گویند آتش را می‌توان با آتش خاموش کرد... اما اگر طبق قدم‌ها و سنت‌ها و مفاهیم خدماتی گام بردارم و

اعضای آن به دنبالش بودم، وجود دارد، اما نه در مقایسه با دیگران، نه در کوپه‌های متعدد این قطار عظیم. بلکه در یکسانی و سادگی که سمبل تمام بدنه و اجزای آن است. خدمت در NA، یک تغییر درونی است که بیشترین تأثیر را در درون من ایجاد می‌کند. هرچند که اندکی از آن را دیگران نیز می‌توانند ببینند، اما در مقابل قسمت پنهان آن ناچیز است. این جایگاه در نهاد همه ما وجود دارد و درجه آن با خویشتن‌پذیری و عدم خویشتن‌پذیری هر فرد نسبت به خود مورد سنجش قرار می‌گیرد، نه در قبال دیگران...

من با خدمت، ارزشی والا را در درون خود احساس می‌کنم و به این درک رسیدم که خدمت در NA یا در هر جای دیگری، یک وظیفه است نه لطفی به دیگران، چرا که اراده خداوند است در زندگی من...

به عقیده من خدمت یک تغییر شخصیتی است برای جبران گذشته، برای حفظ و ارتقاء بهبودی. و از خداوند که خدمت را خواست خود گردانید، می‌خواهم که به من نشان دهد امروز از من چه می‌خواهد که برای خود، انجمن و جامعه انجام دهم... چرا که می‌دانم که خدمت اصلی کلی و بزرگ است که تنها

راستی مأموریت امروز
شرکداهم از ما در قبال خود،
خداوند، و جامعه چیست؟
غیر از خداوند چه کسی
می‌تواند با اطمینان به
من بگوید که اولویت‌های
زندگی امروز شرکداهم از ما
چه می‌تواند باشد...؟



از ته دل خندیدن

سال‌ها در پی آن بودم که می‌شود دوباره زندگی کرد، آیا می‌شود که دوباره از ته دل خنده‌ای کنم

که بعد از آن غمی در دلم نباشد؟ می‌شه گریه کرد و بعد از آن غم دیگری به غم‌هایم اضافه نگردد؟ و آیا می‌شه مثل انسان‌های دیگه ساده زندگی کرد و بی‌آلایش به زندگی پرداخت؟ ولی در انتها می‌گفتم؛ نه، نمی‌شه. من اعتیاد پیدا کردم و باید تا آخر عمر با این مسئله بسازم تا بمیرم. روز به روز از زندگی و زندگی کردن خسته و خسته‌تر می‌شدم تا اینکه پیام‌هایی از اعتیاد را شنیدم و وارد انجمن معتادان گمنام شدم.

از روزی که وارد این انجمن شدم تنها چیزی که توانست من را به ادامه زندگی امیدوار کند دیدن افراد مشابه خودم بود. به اصول برنامه که از طریق دوستان بهبودی بیان می‌شد گوش کردم و دست از منم منم کردن برداشتم. زیرا سال‌ها بود که می‌گفتم: من می‌دانم و بلد هستم. در صورتیکه من در کوچکترین مورد هم، توانایی برخورد با مسائل شخصی خود را نداشتم. بعد از این باور که این انجمن می‌تواند به من کمک کند شروع کردم به اقدام و عمل در رابطه با بهبودی شخصی خود. اولین باورم خودشناسی بود.

پیام این برنامه‌رهایی از اعتیاد فعال و پیام بهبودی است. من نیاز داشتم تا خودم را بشناسم و برای خود ارزش قائل باشم. به جامعه، خود و خانواده احترام بگذارم و به یک ثبات اخلاقی و شرایط مناسب برسیم. کارکرد قدم‌ها و سعی و تلاش در اجرای آن‌ها در زندگی روزمره باعث شد که بتوانم روز به روز به مشکلاتم نگاه و با آنها از طریق مشورت و اصول برنامه روبرو شوم. و برای حل مشکلاتم شاد و فعال بودم تا زندگی‌ام روز به روز قابل قبول‌تر شد. احترام بوجود آمد و مورد قبول دیگران و خود قرار گرفتم و توانستم جایگاه مناسبی در اجتماع کوچک خویش به دست آورم.

سختی کار از همین‌جا شروع شد، دیدن واقعیت‌های امروز و سعی و تلاش برای حفظ و مراقبت از آنها. سال‌های سال بود که تأیید شدن و قدرت‌طلبی در من بنا به اعتیادم، کشته شده بود و حالا دوباره با بها دادن دیگران به من این موارد زنده شدند. تنها نیروی برترم و راز و نیاز کردن با او، به کارگیری اصول روحانی‌اش و خدمت کردن توانست مرا در مسیر قرار دهد.

در کنار این موارد من خود را به‌عنوان یک انسانی که گاهی دچار اشتباه می‌شوم، پذیرفتم و قبول کردم باید دوباره تمامی تلاشم را جهت رفع این اشتباه بسیج کنم. بهبودی یک مسیر است که می‌تواند مرا در زندگی رو به جلو کمک نماید، به شرط اینکه واقعیت‌های موجود را ببینم و در همان شرایط خود را بپذیرم و مطابق آن چه که هستم بدون هیچ کم و کاستی حرکت نمایم، و از کوشش و فعالیت خود خسته نشوم تا بتوانم پیام این برنامه را بطور شایسته به دیگر دوستان خود برسانم و تا دیگران نیز بتوانند زندگی عاری از اعتیاد فعال مرا در خود تجربه نمایند.

امروز از بهبودی خویش لذت می‌برم و خدا را شکر می‌کنم که از ته دل می‌خندم و گریه می‌کنم.

محمد، الف - استان تهران

مدام از مشورت و راهنمایی اعضای باتجربه غافل نباشم، زندگی به‌گونه‌ای خواهد شد که غرق در غنچه‌های بهبودی شود. همچون اعضای موفق که در اطرفمان فراوانند.

من سال‌های سال برخلاف میل و به‌اجبار، به بیماری اعتیاد خدمت کرده‌ام. حال می‌خواهم با تمایل خود تا آخر عمرم از طریق فرمول فقط برای امروز به بهبودی‌ام و انجمن معتادان گمنام خدمت کنم. این را درک کردم که به‌خاطر بیماری اعتیاد و عدم قدرت لازم برای زندگی، نیازمند رهنمودهای نیرویی هستم که از خودم قدرتمندتر باشد. من می‌توانم این رهنمودها را از دو طریق دریافت کنم یا با تمایل خود از طریق خداوندی که خود درک می‌کنم، یا به‌اجبار و برخلاف میل از طریق نیروی مخرب اعتیاد که خود را در افکار من متجلی می‌سازد. و حال تصمیم با من است که به کدامیک خدمت کنم؟ اما در هر صورت من خدمتگزاری بیش نیستم؛ چه بخواهم، چه نخواهم... به بیانی دیگر یا به‌اجبار یا به‌میل و تمایل خود، اما خودمانیم این کجا و آن کجا...؟

این است که می‌گویند: ما محکوم به رشدیم وگرنه عاقبتی به‌مراتب تلخ‌تر از گذشته در انتظارمان خواهد بود. امیدوارم باعث این طرز فکر نشده باشم که برنامه را بایست سخت گرفت. هدف من تنها جدی گرفتن دو مقوله بسیار مهم بیماری و بهبودی است و زندگی همه ما به آنها بستگی دارد و از طریق خدمات، خود را در شرایط مختلف زندگی متجلی می‌سازد...

خدمت زمانی معنای واقعی خود را دارد که با همکاری دیگران و برای دیگران باشد. تا زمانی که ما در کنار هم باشیم جای هیچ نگرانی نیست، چرا که بیماری ما منزوی است و از جمع می‌ترسد و تنها سراغ آنهایی را می‌گیرد که می‌خواهند تنها و تکرو باشند...

از بابت حضور همگی شما در زندگی، از خداوند سپاسگذارم.

منوچهر. ه - استان کردستان

معجزه خداوند، سلامتی و سعادت

با سلام به تمام همدردانم

حدود ۱۸ ماه پیش با کوله‌باری از مشکلات وارد انجمن شدم. آمده بودم که فقط چند وقت مواد نزنم شاید مشکلاتم کمتر شود. در اوایل ورودم دوستان بهبودی نوید روزهای خوبی را دادند. اینکه با حرکت در این مسیر شاهد وقوع معجزات خداوند یکی پس از دیگری خواهم بود.

آرام‌آرام و با گرفتن راهنما و کار بروی قدم‌ها، باوجود خداوند آشنا شدم. باگذشت چندماه، دیگر به هیچ ماده‌مخدردی نیاز نداشتم و دریافتم که پاک بودن چقدر زیباست!

حدود ۱۱ ماه پاکی داشتم و در اوج روزهای خوب که متوجه شدم پسر ۳ساله‌ام «سرطان کلیه» دارد...

انگار تمام دنیا روی سرم خراب شد و امید به زندگی را از دست دادم. پزشکان معالج هم امید زیادی نداشتند. پسر من باید عمل می‌شد و معلوم نبود چه پیش می‌آید.

از همه‌جا قطع امید کردم و با خود می‌گفتم: این بود معجزه NA؟ این بود هدیه پاکی که خداوند به من داد؟

... جایی را به جز انجمن نداشتیم. خسته و پریشان و گریان مشارکت کردم و با دوستان بهبودی درددل کردم و خواستم که برایم دعا کنند. پس از جلسه دوستان درباره چگونگی سپردن به خداوند با من مشارکت کردند و من با تمام وجود او را به خدا سپردم. با جدیت پی‌گیر امور درمانی پسر شدم و هر کاری لازم بود انجام دادم. پس از چند روز پسر عمل شد و یکی از کلیه‌هایش را برداشتند و شیمی درمانی او آغاز شد. در جلسات NA شرکت می‌کردم و لحظه‌ای دست از دعا کردن بر نمی‌داشتم. در ماه سیزدهم پاک‌ام بودم که به‌طور اتفاقی آزمایش از فرزندم به عمل آوردند و...

... آری، پسر من شفا پیدا کرده بود و امروز ۴ ماه است که بدون مصرف حتی یک قرص به زندگی خود ادامه می‌دهد...

مرتضی. الف - استان تهران

خدا را شکر که تنها نیستم

از همان موقعی که خودم را شناختم از تنهایی بیزار بودم و همیشه در جمع بودن را دوست داشتم. در دوران کودکی همیشه با بچه‌های هم سن و سال خودم در حال بازی کردن بودم با گذشت زمان و ترک تحصیل کردن از مدرسه در دوران راهنمایی احساس تنهایی شروع شد و از آنجایی که من بیماری اعتیاد داشتم، شروع به مصرف موادمخدر کردم، به‌مرور زمان از جمع دور شدن من شروع شد و در انزوا و تنهایی به سر می‌بردم. می‌دانید چه جمعی، جمعی که من بعد از خدایم آنها را داشتم و برایم خیلی عزیز و دوست داشتنی بودند.

آنها خانواده‌ام بودند. پدر، مادر، خواهرها و برادرم. ولی من بخاطر مصرف مواد مخدر از همه آنها فراری و مسافر شهرستان‌های مختلف ایران بودم. یا زندانی، زندان‌های تهران. یادم هست که در اوج مصرف موادمخدر، مادرم به بیماری سرطان ریه مبتلا شد. دکترها او را جواب کردند. و به خاطر اینکه دردش خیلی شدید بود و قابل تحمل نبود. برایش مرفین تجویز کرده بودند که تا زنده است برای برطرف شدن درد از آنها استفاده کند. ولی بیماری اعتیاد به من اجازه نمی‌داد که بگذارم آنها را مادرم مصرف کند و برای نشنگی خودم آنها را مصرف می‌کردم. برایم اهمیت نداشت که مادر مهربان و فداکارم درد بکشد. بیماری اعتیاد به من می‌گفت مادرت سرطان ندارد او بیماری ساده‌ای دارد که برطرف می‌شود. من از همه (خانواده، اقوام، جامعه، کار و غیره و...) فاصله زیادی گرفته بودم و دیگر جایی برای رفتن نداشتم. خجالت زده و سرافکنده بودم و زندگی‌م وارونه شده بود.

روزها خواب بودم و شب‌ها بیدار. از همه و همه بیزار بودم و از خودم بدم می‌آمد. زندگی کردن با آن شرایط برایم خیلی سخت و دشوار شده بود. منتظر مرگ خودم بودم تا خودم و اطرافیانم راحت شوند. برای تهیه و مصرف موادمخدر سختی‌های زیادی کشیدم به زندان‌های متعددی رفتم، ... دزدی‌هایی که فکرش را هم نمی‌کردم، انجام دادم. مواد مخدر خرید و فروش می‌کردم. بعد از فوت مادرم، پدرم را هم از دست دادم و خانواده‌ام دیگر مرا رها کرده بودند. چندین بار به خاطر مصرف زیاد مواد، مرگ را به چشمان خود دیدم و همسر و تنها فرزندم از من جدا شدند و من دیگر تنهایی تنها بودم. ولی با اینکه تنها بودم یک نفر همیشه با من صحبت می‌کرد و به من می‌گفت: «تو نجات پیدا می‌کنی، خوب میشی.» برای من در آن زمان مردن هم نجات بود.

خداوند مرا هم مثل تمامی شماها دوستان انجمن، انتخاب کرده بود و توسط یک دوست، پیام عشق و امید به من هم داده شد. به خاطر اینکه من نباید می‌مردم، باید زنده می‌ماندم تا اینکه به همونوعان خودم و هم دردهام کمک کنم و قابلیت‌ها و شخصیت واقعی خودم را پیدا کنم. با اولین بار رفتن به جلسه احساس زیاد خوبی نداشتم.

درست است که گفتم عاشق «جمع» بودم ولی به‌خاطر اعتیاد و به‌خاطر اینکه به‌تنهایی عادت کرده بودم در آن جمع احساس تفاوت می‌کردم. یادم هست که روزهای اول، بیماریم به من می‌گفت: «این‌ها توانسته‌اند ولی تو نمی‌توانی پاک شوی و پاک بمانی.» در همین حال و هوا بودم که یک‌دفعه یکی از دوستانی را که با هم مصرف می‌کردیم و حال و اوضاع بدی هم داشت را دیدم. دیدم که چقدر فرق کرده و چقدر چاق شده. حالا که فکرش را می‌کنم متوجه می‌شوم که خداوند آن دوست را به من نشان داد. که من او را ببینم و باور کنم که می‌توانم قطع مصرف کنم. بعد از دیدن او، دقیقاً افکار من برعکس شد. به خودم می‌گفتم که اگر این توانسته پاک بماند تو هم می‌توانی. آنجا بود که توانستم به شباهت‌ها نگاه کنم. خدا را شکر الان چهار سال و هشت ماه است که پاکم. با خداوند رابطه دوستانه‌ای دارم. همه را دوست دارم و معنی و مفهوم دوست داشتن را درک می‌کنم. تجربه لغزش در ۹ ماهگی را هم دارم. زمانی من برای خانواده‌ام انسانی بی‌خود و بی‌ارزش بودم ولی حالا به لطف خداوند و توسط انجمن معتادان گمنام برای خانواده‌ام فرد مهم و مثمر ثمری شده‌ام. جلسه می‌روم، قدم کار می‌کنم، راهنما دارم و راهنما هستم. کار می‌کنم و به خانواده‌ام خدمت می‌کنم و کمک معتاد به معتاد دیگر را روزانه با جلسه رفتن تمرین می‌کنم و به‌هدف اصلی‌ام روز به روز به جلو حرکت می‌کنم.

رضا. ع - استان تهران

پنجمین سال پاکی و بهبودی خود را در سن ۵۶ سالگی تجربه می‌کنم و در این مدت جلسات جزئی از زندگی‌م شده است و برای رفتن به جلسات بهبودی روزشماری می‌کنم.

هر چند به خاطر ناراحتی گردن، که باعث کشیده شدن پاپم روی زمین می‌شود، رنج می‌برم، اما این موضوع مانع رفتن من به جلسات نشده است، بلکه با علاقه قبل از رفتن به جلسات به چند نفر زنگ می‌زنم و تمایل آنها را نیز برای رفتن به جلسه بیشتر می‌کنم. حتی به تازه‌واردان زنگ می‌زنم و با هماهنگی سر ساعت به جلسه می‌رویم.

علاقه شدیدی به سر وقت رفتن به جلسه دارم و آن هم به‌خاطر شنیدن خواندنی‌هایی که برایم معجزه کرده‌اند، می‌باشد. وقتی در سکوت گرداننده خود را معرفی می‌کنم، منتظر هستم بگویند دوستی که معتاد کیست را دارد آنرا بخواند: «ما کسانی هستیم که در چنگال یک بیماری مزمن و پیشرونده گرفتاریم و همیشه عاقبتی چون زندان، تیمارستان و مرگ در انتظار ماست.»

با شنیدن آن به خود می‌گویم تو معتاد بودن را خودت انتخاب نکردی از یک بیماری رنج می‌بری که تو را از خودت و دیگران جدا کرده است و با دنیای واقعی قطع رابطه کردی. وقتی بخاطر تهیه و مصرف موادمخدر به زندان افتادم ناسازگارتر شدم. وقتی به‌خاطر نشنگی زیاد در توالی سرنگون شدم و ساعت‌ها به هوش نبودم که بتوانم از مسئول خود اجازه بگیرم و نوزاد خود را به بیمارستان برسانم که در مسیر راه نمیرد.

احساسات ناپایدار من قدرت دوست داشتن و داشتن وجدان انسانی را از من سلب کرده بود. در خماری کارد میوه‌خوری را به سمت پسر م پرت کردم که مستقیماً در چشمش نشست و در حال حاضر، از یک چشم مشکل اساسی دارد. هرچه یاد می‌آید این بود که فقط در فکر تسکین درد خماری بودم و بس.

سال‌ها از درد اعتیاد شدید و فعال رنج می‌بردم. مدت‌ها قبل از آنکه بتوانم به کسی اقرار کنم احساس می‌کردم که موادمخدر در حال از بین بردن من است. واقعا دیگر یادم رفته بود که چطور مانند دیگران زندگی کنم. چطور می‌توانستم کار کنم، تفریح کنم، احساس کنم و به دیگران اهمیت دهم؟

حال آیا من یک معتاد هستم؟ با شکستن انکار و معرفی خود به‌عنوان یک معتاد، اولین صداقت با خود را تمرین می‌کنم و به بهبودی خود اهمیت می‌دهم. با شنیدن مشارکت‌های دوستان، قسمتی از وجود خود را در حال و هوای آنها می‌بینم.

در این کش و قوس هستم که خواندنی «چرا اینجا هستیم» با صدای رسا از ته جلسه به گوش می‌رسد «...می‌بایستی آنرا به هر قیمتی بدست می‌آوردیم. در این راه به بسیاری از مردم لطمه‌های شدید زده‌ایم، اما بیش از همه خودمان را آزار داده‌ایم.»

من باید کجا باشم؟ غیر از اینجا؟ آیا زندگی کسل‌کننده قدیمی با افکار پوسیده و مخرب که ناشی از مصرف مواد و بیماری فعال اعتیاد بود را باید تکرار کنم؟ اما اینجا هستم که در مقابل اعتیاد خود تسلیم و عاجز باشم و بپذیرم زندگی‌ام غیرقابل اداره شده است. مسئولیت بهبودی خود را پذیرفته و دیگران را مقصر ندانم و سعی کنم با احساسات، مشکلات و واقعیت‌های زندگی اطراف خود، روبه‌رو شوم. مانند مشکلاتی که باعث افسردگی، دلهره، خشم و رنجش من می‌شوند. با مقایسه خود با گذشته دریافتیم که می‌توانم با برنامه NA پیش روم و به جای سعی در تغییر دادن دیگران که سالیان سال بی‌نتیجه ماند، خودم را تغییر دهم.

بعد از معرفی و پذیرش اینکه من معتادم و چرا اینجا هستم، دنبال یک برنامه آموزشی کارکرد قدم‌ها هستم که خواندنی بعدی «برنامه معتادان گمنام چیست؟» خوانده می‌شود: «در اینجا تازه واردان از همه مهم‌ترند

زیرا ما فقط با در میان گذاشتن آنچه که داریم می‌توانیم آنرا حفظ کنیم. تجربه گروهی ما نشان می‌دهد که کسانی که به‌طور مرتب در جلسات شرکت می‌کنند، پاک می‌مانند.»

من تاوان بهبودی خود را با درد پرداخته‌ام. با گوش باز به پیام بهبودی اعضاء و داستان‌های آنها گوش می‌دهم و با پاک ماندن به‌هدف انجمن که همان رساندن پیام بهبودی است کمک می‌کنم. دوستان بهبودی به رایگان تجربیات خود را در اختیار من می‌گذارند. ما با همه سازمان‌ها همکاری می‌کنیم ولی وابسته نیستیم. حق عضویت نداریم و تحت نظر نیستیم و بدون در نظر گرفتن جنسیت و ملیت و... با این جمع روحانی به‌دنبال بهبودی خود هستیم. قلب برنامه معتادان گمنام زمانی به پیش می‌افتد که من تجربه خود را با تازه‌واردان در میان بگذارم و با رفتن مرتب به جلسات بهبودی و مشارکت کردن که از ابزارهای روحانی انجمن می‌باشد، باعث تداوم و گسترش پیام می‌شوم و در انجمن خدمت می‌کنم تا سپاسگزاری خود را از خداوند و کسانی که بهبودی خود را به‌رایگان در اختیار من گذاشتند، انجام داده باشم.

با خواندن و درک و توجه به خواندنی‌ها است که با معتاد بودن خود آشتی کرده‌ام و دلیل اینجا بودن خود را درک کرده و با برنامه انجمن معتادان گمنام آشنا شده‌ام. حال چگونگی عملکرد: «تنها راه جلوگیری از فعال شدن مجدد اعتیاد خودداری از مصرف در همان بار اول است. اگر شما هم مثل ما هستید می‌دانید که مصرف یکبار زیاد و هزار بار کافی نیست!»

بدلیل تنبلی و بی‌تفاوتی، همیشه دوست داشتم همه چیزها را راحت و بدون زحمت بدست بیاورم. ولی پاکی و بهبودی بدون زحمت بدست نمی‌آید. دیگر نمی‌خواستم موادمصرف کنم. می‌خواستم به خود احترام بگذارم و احساسات و عواطف خود را تجربه کنم. می‌خواستم انسان باشم، پس نیاز بود به کسی اعتماد می‌کردم و راه و رسم زندگی جدید را با برداشتن قدم‌ها و بدون مصرف موادمخدر تجربه کنم.

رعایت ۱۲ قدم سدی بود در برابر بیماری کشنده اعتیاد، با توجه به اینکه من با عملکرد صحیح مشکل داشتم، پس با راهنمای خود شروع به کارکرد قدم‌ها کردم. به‌مرور لحظات کارکرد قدم آنقدر برایم لذت‌بخش شد که با حال خوشی به خانه بر می‌گشتم و احساس می‌کردم که دیگر تنها نیستم و قرار نیست به تنهایی با این بیماری زندگی کنم. بودند کسانی که با عشق و بدون چشم داشت برایم وقت بگذارند و تجارب گرانبهای خودشان را به من که طالب آموختن بودم انتقال دهند. در پایان جلسه خواندنی‌های «ما بهبود پیدا می‌کنیم» و «فقط برای امروز» خوانده می‌شود. برنامه انجمن NA، یک برنامه روحانی است. به پیشنهاد انجمن یک نیروی برتر که بتوانم با آن به‌راحتی ارتباط برقرار کنم و برای خودم قابل درک باشد پیدا کردم. نیرویی که مهربان و عاشق و بزرگتر از خودم باشد و بتواند به من کمک کند تا بهبود یابم. برگه‌های خواندنی می‌گویند: «من به تنهایی نمی‌توانم پاک بمانم و راهنمایی‌های مورد نیاز را برای بهبودی به من ارائه می‌کنند و مرا با کلماتی نظیر: تسلیم، صداقت و پذیراشدن آشنا می‌کنند. صرف‌نظر از مدت پاکی اینکه همواره یک معتاد هستم را یادآوری می‌نماید و مرا با لزوم کارکرد قدم‌ها و سنت‌ها آشنا می‌کند و تأکید می‌کند که NA کار حرفه‌ای نمی‌کند. پولی از کسی دریافت نمی‌شود و حق عضویتی ندارد. مراکز درمانی، سم‌زدایی و کلینیک سرپایی ندارد و هیچ‌گونه تسهیلات در این برنامه موجود نیست. NA برنامه‌ای روحانی است و با هیچ مذهبی منافات ندارد.

فقط برای امروز، برنامه‌ای خواهم داشت و سعی خواهم کرد آنرا به بهترین شکل ممکن انجام دهم.

منصور. ن - استان گلستان

ما دنبال انجام پروژه‌های بزرگ و کارهای پرزرق و برق نیستیم، بلکه فقط به امکانات و ابزاری مختصر احتیاج داریم که ما را در انجام هدف اصلی‌مان یعنی رساندن پیام یاری کند. "چگونگی عملکرد"

چرا درک و اجرای سنت‌ها؟

سنت هفتم:

هر گروه NA می‌بایست کاملاً متکی به خود باشد و کمکی از خارج دریافت نکند

خط مشی ما در مورد مسایل مالی به‌طور مشخص بیان شده است. به این صورت که ما هیچ کمک مالی از خارج از انجمن دریافت نمی‌کنیم، کاملاً متکی به خود هستیم و هیچ‌گونه بودجه، وقف، وام و هدیه‌ای نمی‌پذیریم.

خدمتگزاران ما که به سازمان‌های مختلف جهت اطلاع‌رسانی یا کارهای دیگر مراجعه می‌کنند گاهی دیده‌اند که پیشنهاد کمک‌های مالی به آنها می‌شود مانند پرداخت وام یا غیره. اما همه آنها می‌دانند که شکی در مورد امتناع از گرفتن وجود ندارد و این نشانه درک آنها از اصول انجمن و سنت هفتم می‌باشد، امروز به خود می‌بالیم که NA چنین خدمتگزارانی پرورش داده که همیشه و در همه‌جا منافع انجمن را به منافع شخصی خود ترجیح می‌دهند.

در نهایت با به‌کارگیری اصول روحانی نهفته در سنت هفتم حس قدرشناسی و شکرگزاری را تجربه می‌کنیم تعهد ما نسبت به سنت هفتم باعث اتحاد انجمن و احترام می‌گردد و همین‌طور مسئولیت ما نسبت به آیندگان به ما یاد آور می‌شود به دنبال کارهای پرهزینه و زرق و برق‌دار نباشیم و با حداقل امکانات و حداکثر سادگی پیام خود را برسانیم که این خود نمایانگر ایمان به خداوند مهربان می‌باشد. تعهد و مسئولیت ما در گمنام ماندن نشانه شخصیت و وقار می‌باشد که در اثر رعایت اصول به‌دست آورده‌ایم گمنامی به ما یادآوری می‌کند که همه اعضاء با هم برابرند و همه از اهمیت مساوی برخوردارند و هیچ شخصی از دیگری برتر و مهم‌تر نیست. این باعث آزادی می‌گردد و ما را از عادت‌های خود رها می‌کند.

در آخر با تشکر از زحمت‌کشان نشریه پیام بهبودی که سعی در بهتر رساندن پیام انجمن دارند برای همه اعضاء NA آرزوی موفقیت می‌کنم.

فقط برای امروز در این آزادی که می‌توانم با حمایت از خود به‌دست آورم. محدودیتی وجود ندارد. امروز مسئولیت شخصی‌ام را می‌پذیرم و سهم خود را می‌پردازم.

ناصر. خ

را از منجلا ب مصرف مواد مخدر نجات داد و به ما یاد داد چگونه بدون مواد مخدر می‌توان زندگی کرد و شاد بود و نه تنها پاکي از مواد مخدر بلکه وارد شدن در مسیر بی‌پایان بهبودی ما را نیز رهنمون شد. من امروز به نسبت درآمد ماهانه خود سهمی برای سید سنت هفتم در نظر می‌گیرم و مبلغ آنرا به تعداد جلساتی که در طول یک ماه می‌روم تقسیم می‌کنم و در سبد می‌اندازم وقتی تک‌تک اعضای یک گروه سید سنت هفتم را حمایت می‌کنند آن گروه قوی شده و می‌تواند پیام خود را به معتادان دیگر برساند. بدون این پیام یک گروه هیچ دلیلی برای باقی ماندن ندارد با داشتن پیام اغلب نیازهای یک گروه NA برآورده شده است و حتی می‌تواند اجاره خود را پرداخت نماید به طوریکه صاحب مکان نیز تمایل داشته باشد مکانش در اجاره NA باقی بماند. البته حفظ مکان جلسات فقط به پرداخت اجاره بها نیست. بلکه مسایل دیگری مانند، حفظ آسایش همسایگان و نظافت محیط نیز از نکات مهمی است که می‌توان آن را جزئی از سنت هفتم به‌شمار آورد.

متأسفانه گاهی مشاهده می‌شود گروهی تصمیم می‌گیرد مازاد پول خود را به‌ساختار خدماتی اعانه نکند و برای خود نگه دارد. اما می‌دانیم که ما در پرداخت مازاد پول گروه خود به هر سطح ساختار حق انتخاب داریم و این یعنی در هر صورت ما سنت هفتم را رعایت می‌کنیم چرا که انباشته شدن پول در یک گروه باعث دردسرهای مختلفی می‌گردد و گروه ناچار است آنرا در موارد غیرضروری هزینه کند که این به معنی هدر دادن پول اعضا می‌باشد پولی که می‌تواند پیام NA را به همه نقاط جهان که ما شخصاً قادر نیستیم برویم، برساند و هر معتادی که تمایل دارد، از طریق NA شانس پاکي و بهبودی را داشته باشد.

متکی به خود بودن بخش مهمی از روش جدید زندگی ماست (کتاب پایه) شاید اوایل که به جلسات می‌آمدیم از گرداننده شدن سبد پول خوشمان نمی‌آمد و فکر می‌کردیم با این کارها داریم حق عضویت می‌پردازیم. اما وقتی دیدیم این کار اجباری نیست و کسی نمی‌گوید چقدر بپرداز ما هم به دیگران تاسی کردیم و مبلغی پول در سبد انداختیم و وقتی سخنران جلسه می‌گفت این پول‌ها به چه مصرفی می‌رسد ما هم احساس می‌کردیم که در آن سهم داریم. اما چیز دیگری هم شنیدم. سهم منصفانه، این دیگر چیست؟ من که عادت ندارم مرتب تغییر کنم، خیلی کار سختیه! «تازه عادت کردم که همیشه همان کم‌ارزش‌ترین و پاره‌پوره‌ترین اسکناس ته جیبم را در سبد بندازم اما به من میگن سهم منصفانه؟! من تازه به کار خوب پیدا کردم و سخت کار می‌کنم دلم نمیداد پول بیشتری بپردازم.» شاید این افکار هراز گاهی به‌سراغمان بیاید اما فراموش نکنیم. این NA بود که ما





حفاظت از سبب سنت هفتم!!

به نام خداوندی که ما را پاک آفرید و زمانیکه بیماری اعتیاد آن را از ما گرفته بود دوباره خداوند بود که به وسیله انجمن آن را به ما بازگرداند، پس ما باید بیش‌تر از دیگران سپاسگزار این نعمت باشیم.

چند روزی بود که سنت‌ها را مرور می‌کردم و یادم افتاد که موضوع این فصل مجله در قسمت سنت‌ها، سنت‌هفتم است به ذهنم خطور کرد که من هم تجربه‌ای را در رابطه با این سنت بنویسم شاید با تجربه‌های دیگر متفاوت باشد. راستی اگر قرار بود گروه‌های دیگر یا سازمان و نهادی دیگر یا حتی خانواده‌های ما گروه‌های ما را از لحاظ مادی تامین می‌کردند آیا ما باز هم این احساس آزادی و متکی بودن به خود را داشتیم؟ فکر نمی‌کنم!

چند وقتی بود که در گروه ما عضوی به جای اینکه به سبب پول بریزد از آن پول برمی‌داشت و این موضوع می‌رفت که گروه ما را به چالش بکشد و ما را از هدف اصلی دور کند. بعضی از اعضا ترسیده بودند و می‌گفتند اگر به همین منوال پیش برود دیگر کسی به سبب کمک نمی‌کند. متأسفانه بعضی از اعضا هم بدون مشورت با گروه به برخورد با او پرداخته بودند و فکر می‌کنم این خلاف اصل گمنامی سنت‌ها می‌باشد. گروه ما این موضوع را در جلسه

مطرح کرد و بعد از بحث و گفت‌وگوهای فراوان تصمیم گرفته شد که صبر کنیم و نماینده بین گروهی این موضوع را در هیات نمایندگان مطرح کند و تجربه دیگر گروه‌ها را گرفته و برایمان بیاورد. ولی چیزی که اعضای قدیمی و باتجربه و خدمتگزار گروه بر آن تاکید داشتند این بود که گمنامی شخص باید حفظ شود. تجربیات مختلفی برای گروه ما آمد ولی ممکن است این تجربیات در شرایط مختلف پیامدهای متفاوتی داشته باشد. اما به هر حال اینها از جمله نظراتی بودند که باتجربه‌های برنامه به آن اشاره کردند که من چند نمونه از آنها را ذکر می‌کنم:

- پیشنهاد شده بود که از یک سبب در بسته برای جمع‌آوری اعانه استفاده شود.
- دو نفر از اعضای قدیمی با شخص به‌طور محرمانه و در گمنامی صحبت کنند و او را آگاه سازند.
- بعضی‌ها اعتقاد داشتند خیلی راحت با او برخورد شود چون او با اینکار حق گمنامی را از خود سلب کرده است.

- بعضی‌ها پیشنهاد داشتند که اگر ول کن نیست به پلیس خبر بدهید.
 - تجربه بعضی گروه‌ها گذاشتن سخنران آگاه و مطرح کردن اینکه این کار به ما لطمه می‌زند.
- اما تجربه‌ای که گروه ما کرد این بود که صبر کرد و سخنرانانی را انتخاب کرد تا از سبب سنت هفتم و اینکه چرا این پول جمع می‌شود و در کجا خرج می‌شود و اینکه این موضوع (برداشتن پول) چه مشکلاتی را به همراه دارد صحبت کنند و با کمک نیروی برتر این مشکل در گروه ما حل شد. البته این موضوع باعث اقرار بعضی از اعضا شد که آنها هم در اوایل پاکی اینکار را انجام می‌دادند و با آگاه شدن از اینکه این پول برای خود اتکایی گروه است و در راستای کمک به معنادان دیگر جمع می‌شود دست از اینکار برداشته بودند و الان هم پاک هستند و از کسانی هستند که همیشه سنت هفتم را چه از لحاظ مالی و چه از لحاظ خدمتی و روحانی حمایت می‌کنند.
- یعقوب - استان تهران

ضبط صوت، دفتر قدم من

من معتاد بی سواد هستم که علاقه شدیدی به مطالب مجله پیام بهبودی دارم. در انتظارم این مجله وارد گروه ما شود تا با خرید آن بهبودی را با دختر محصلم شریک شوم. او مطالب مجله را برایم می خواند و من هم تجربه های گرانمای آن دوستان بهبودی را با جان و دل فرا می گیرم. در حال حاضر ۴ سال و ۲ ماه و ۱۲ روز است که پاکم و شغلم گچ کاری ساختمان هاست. مصرف موادمخدر را سالها تجربه کرده ام. بیماری اعتیاد باعث کشمکش های فراوانی در زندگی برایم بود. جنگ با حقیقت زندگی بدون اینکه زاویه دید خود را تغییر دهم. سعی در تغییر دیگران داشتم که موفق نشدم و زمان را برای تغییر خود از دست دادم.

در زمان مصرف همسرم به دلیل مریضی سرطان فوت کرد و مرا با ۴ فرزند دختر تنها گذاشت، گویی مصیبتی بر سرم خراب شده بود. دست تنها از مشکلات زیاد توسط مصرف بیش از حد مواد از مسئولیت زندگی فرار می کردم. بعد از ۳ سال که از مرگ همسرم می گذشت از درد خماری، انجمن معتادان گمنام را پیدا کردم آن موقع بیشترین کمک از جانب خدای مهربان و عاشق به من رسید.

اوایل هیچ باوری نداشتم ولی عاشق رفتن به جلسات بهبودی به طور مرتب شدم چون نیاز زیادی به شنیدن حرفها داشتم. راهنما انتخاب کردم از آشفستگی زیاد و درد جدایی و وضعیت تربیت فرزندانم هیچ جایی راحت تر از صندلی عقب ماشین راهنمایم نبود که استراحتی کنم و به خواب بروم. کم کم یاد گرفتم که باید تغییر کنم و کارکرد قدمها که سدی محکم در مقابل دستاویزهای من بود را تجربه کنم.

ابتدا مشکل به نظر می رسید ولی راهنمایم سعی می کرد مرا با خود به جلسه قدم ببرد تا من با دقت به مطالب و سئوالات و تجربیات هم قدمی های خود گوش دهم. با رهنمود راهنمایم ضبط صوتی تهیه کردم او مختصری از یک قدم را توضیح می داد و سئوالات را در آن ضبط می کرد و من یک هفته فرصت داشتم تجربه خودم را ضبط کنم و در روز و سر ساعت مقرر که با راهنمایم قدم داشتم حاضر شوم. او قرار بود صدای مرا از نوار داخل ضبط گوش کند سپس تجربه خود را انتقال دهد.

به مرور اینکار برایم عادی شد و روزی که ۱۲ قدمی شدم شوق پاک ماندن و انتقال تجربه به معتادانی که در عذاب بودند آغاز شد. واقعا هیچ کس نباید از درد اعتیاد بمیرد.

بعد از ۲ سال پاکی دختر بزرگم ازدواج کرد و من نیز بعد از ۴ سال پاکی با مشورت راهنمایم ازدواج مجدد کردم و زندگی لذت بخش بدون مصرف موادمخدر همراه با جلسات را تجربه می کنم.

رسول . س - استان گلستان

جرقه بهبودی

شانزده سال از زندگیم را با اعتیاد فعال گذراندم و حاصلی جز آشفستگی و ورشکستگی روحی، روانی و از دست دادن تمامی اندوخته هایم، به دست نیاوردم.

تلاش های من برای قطع مصرف نه تنها موفق نبودند. هربار پس از ترک مجدداً به مصرف روی می آوردم و با هر بار بازگشت مصرف من چند برابر می شد. کاملاً افسرده و ناامید و منزوی شده بودم و دیگر توان کار کردن نداشتم. پر از ترس و نگرانی بودم و فرزندانم مرا دوست نداشتند و اطرافیانم نیز طردم کرده بودند. همسرم خیلی تلاش کرد که به من کمک کند. اما من بیماریم را انکار می کردم. مادرم همیشه دعا می کرد که دیگر مصرف نکنم و من مصرفم را توجیه می کردم. برادرم نیز که داری اعتیاد فعال بود مرا به بی ارادگی متهم می کرد و مصرف خود را توجیه. در اواخر دوران مصرف تنها و منزوی کنج اتاقی بودم و گریه می کردم...

در اولین سالگرد تولد انجمن NA نائین پیام انجمن به من رسید و من با بی اعتمادی وارد انجمن شدم و در همان شب اول ورود، جرقه بهبودی در وجودم زده شد و تبدیل به عضوی فعال و کوشا شدم و در مسیر بهبودی قرار گرفتم.

اوایل تعداد ما در جلسات به ۱۰ نفر هم نمی رسید اما به لطف خدا و پس از عبور از پستی و بلندی ها و کسب تجربیات بسیار اکنون بیش از یکصد عضو فعال در مسیر بهبودی داریم و جلسات ما بطور منظم هر شب برگزار می شود.

جلسات ما سکوت خوبی دارد و گمنامی افراد به خوبی رعایت می شود. یکدیگر را دوست می داریم و به هم احترام می گذاریم جاذبه جلسات و گروهها تازه واردان بسیاری را به گروهها آورده و خبر بهتر اینکه بالاخره برادرم هم از اعتیاد فعال رهایی یافت و وارد انجمن معتادان گمنام شد و دعای مادر پیرم ثمر داد و او هم پیام انجمن را دریافت کرد. زندگی خوبی دارم. کار می کنم و همسر و فرزندانم را دوست دارم و آرامش در زندگیم حکمفرماست.

ضمناً جشن ۴ سالگی من در فروردین ماه مصادف شده با جشن ۵ سالگی انجمن معتادان گمنام شهرستانمان (نائین).

از خداوند بهترین ها را برای همدردانم آرزومندم.

مهر علی. ک - استان اصفهان



پیوندهایی که ما را به یکدیگر متصل می کند

Biz Birlikte Güçlenir

The Ties That Bind us Together

الرابط التي تجمعنا معا

NAMEC 1

Istanbul, Turkey

11. 12. 2010

همایش خاورمیانه

همایش خاورمیانه با حضور ۱۰ کشور منطقه خاورمیانه در روزهای ۲۱، ۲۲ و ۲۳ خردادماه ۸۹ در شهر استانبول کشور ترکیه برگزار می گردد. برای هماهنگی و کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۰۲۱-۸۸۱۴۰۰۱۲ دفتر مرکزی NA تماس بگیرید.

رهايي از حلقه سپاهي

باعرض سلام و عرض تبریک بابت پیدا شدن راه و روشی جدید برای زندگی معنادان در حال بهبودی.

خدا را شکر می‌کنم که تجربه دو زندگی تلخ و شیرین را به من هدیه داده و توانستم به کمکش تا الان و فقط برای امروز بدون مصرف هیچگونه موادمخدوری زندگی خوبی داشته باشم.

قبل از آشنایی با انجمن معنادان گمنام همیشه حس کمبود محبت را داشتم و این باعث شد که همیشه احساس تنهایی، ناامیدی و ترس را روی دوشم یدک بکشم و خودم را نسبت به دیگران کمتر ببینم و همیشه منزوی باشم. باورهای غلط باعث شد تا دریچه‌ای برای ورود مواد به‌طور ناخواسته باز شود. نداشتن صداقت با خودم باعث شد مواد مرا بازیچه قرار دهد و شخصیت و زندگی مرا تباہ کند. رنگ سپاهی و تلخی را تجربه کنم و مرا به انسانی تبدیل کرد که دیگر تحمل افکار و عقاید و شخصیت خود را نداشته باشم.

مسیر و راه درستی را انتخاب نکرده بودم و همیشه در حال تهیه و مصرف بودم. دیگر حال خوبی نداشتم و خسته و ناامید از زندگی‌ام هر روز منتظر مرگ بودم تا شاید در خانام را بزند. ولی خواست خدای مهربان این بود که سرنوشت زندگی من تغییر کند و من پیام بهبودی را در بدترین شرایط زندگی دریافت کردم. روز اول یادم می‌آید که با ترس و وحشت وارد انجمن شدم و خوشامدگو مرا بغل کرد و به دلیل نداشتن امید و صداقت نتوانستم خودم را معرفی کنم و با وحشت نشستم و همه را زیر چشمی کنترل می‌کردم و با کسی جرأت حرف زدن نداشتم. فقط می‌خواستم نامه‌ای را که از قبل آماده کرده بودم، به دوست بهبودی بعد از جلسه تحویل بدهم.

در آن خودم را معرفی کرده بودم. زمان معجزه فرا رسیده بود و حتی خودم هم نمی‌دانستم. وقتی بعد از جلسه نامه را به دوستم دادم او مرا با اشتیاق و خوشرویی در آغوش گرفت ناگهان نیروی مثبتی وارد قلبم شد. طوری که آن ترس و وحشت ناگهان گم شد و من شروع به صحبت کردم. از خوشحالی در چشم‌هایم اشک جاری شد و اعتماد و خوش‌بینی جایگزین ترس‌ها و ناامیدی‌ها گردید. آن شخص الان راهنمایم است. و بسیار دوست داشتنی و مورد اعتمادم می‌باشد و از همین جا از او تشکر فراوان می‌کنم و صداقت و روشن‌بینی و تمایل را مدیون راهنمایی او می‌دانم و ارمغان محبت او زندگی شیرین امروز من است. حرف‌های او را گوش کردم. به جلسات رفتم و الان در حال کارکرد قدم‌ها هستم. امروز صداقتی را با خود و اطرافیانم تمرین می‌کنم که در زندگی گذشته‌ام جایگاهی نداشت. پیام من به دوستان در حال بهبودی داشتن صداقت با تمام وجود با خودتان و پذیرفتن تمام نواقصی است که داریم.

محسن، الف. استان تهران



سپاس یگانه قادر توانا را که مرا به سوی انسانیت رهنمون شد. زندگی را در شرایطی شروع کردم که هنوز پنج ماه از تولدم نگذشته بود که پدرم را از دست دادم و مادرم اداره زندگی و تربیت من و برادرم و دو خواهر بزرگتر از من را به عهده گرفت. انصافاً آنچه در توان داشت در راستای این رسالت مهم و سنگین معطوف کرد تا ما هیچ کمبودی را احساس نکنیم و نبود پدر خللی در زندگی ما ایجاد نکند. تلاش بی‌وقفه‌ای را بکار بست تا وظیفه‌اش را به بهترین شکل ممکن به‌سرانجام برساند.

طبیعتاً در مورد من که کوچکترین فرزند بودم وسواس بیشتری داشت و همین موضوع همواره توقعات نابه‌جا و

مرا ببخش که
قلبت را شکستم

بی‌مورد مرا به‌همراه داشت و هرچه رشد می‌کردم خواسته‌های من نیز بزرگتر می‌شد و چون استطاعت محدود وی، جوابگوی من نبود سرکش‌تر می‌شدم. تا اینکه در سن ۱۶ سالگی با مواد مخدر آشنا شدم و بیماری اعتیاد لحظه به لحظه در من رشد کرد و چهره زشت و نفرت‌آور خود را در رفتار، کردار و افکار من نشان می‌داد و خسارت‌های بی‌انتهای من آغاز شد و وقاحت مرا به حدی رساند که نهایتاً در رنج‌آورترین لحظه زندگی‌م در حالیکه به خاطر مصرف مواد با برادر بزرگترم گلاویز شده بودم و مادرم برای وساطت بین ما تلاش می‌کرد، دست مادرم را شکستم. بدون توجه به چشمان اشکبار او محل را ترک کردم و به‌مصرف بیشتری روی آوردم.

به‌هرحال اعتیاد من استمرار پیدا کرده و مساعدت‌های خانواده و اطرفیان و تلاش‌های مکرر برای ترک، نتیجه‌ای نداد و هر لحظه برآشفته‌گی‌ها و تیره‌روزی‌های من افزوده شد.

طلوعی دلتواز

تا اینکه بالاخره سپاهی شب برای من نیز به‌پایان رسید و سپیده صبح با طلوع دلتواز NA در قلب من آغاز شد. با شرکت در جلسات، گرفتن راهنما و کارکرد قدم، کم‌کم آشنایی نسبی با بیماریم پیدا کردم و ضمن رعایت اصول روحانی برنامه، درصدد جبران خسارت برآمدم.

اگر چه فکر می‌کردم رنج‌آورترین لحظه زندگی‌م، زمان شکستن دست مادرم بود، ولی حالا به این باور رسیده‌ام که من با اعتیادم و رفتار ناشی از آن بیماری، اعمالی بس زشت‌تر و پلیدتر که نتیجه آن شکستن قلب مادرم بود انجام داده‌ام. امروز به این نتیجه رسیدم که علاوه بر تمام تلاشی که برای جبران خسارت از مادرم انجام می‌دهم، با نوشتن این نامه برای مجله پیام بهبودی، هم پیامی از عجز یک معتاد برای دیگر دوستان داشته باشم و هم به‌نوعی از مادرم جبران خسارت و تشکر و قدردانی کرده باشم.

با تشکر از خداوند متعال و تمامی خدمتگزاران و اعضای انجمن معنادان گمنام که مرا در پیمودن مسیر بهبودی، یاری و کمک می‌نمایند.

سجاد - استان اصفهان

گفتگو با مسئول کمیته کارگاه‌های شورای منطقه

در پی استقبال خوانندگان عزیز مجله پیام بهبودی از مصاحبه با مسئول کمیته H&I، تصمیم گرفته شد که مصاحبه با مسئولان کمیته‌های مختلف شورای منطقه را ادامه دهیم. در این شماره گپی دوستانه با امیر. ع مسئول کمیته کارگاه‌های شورا داشته‌ایم که توجه شما را به بخش‌های مهم این مصاحبه جلب کرده و امیدواریم با طرح پرسش‌های گوناگون، ابهامات احتمالی رفع شده و پاسخ‌ها کافی و قانع‌کننده باشد.



شورای منطقه‌ی صورت گرفت؟

خیر هر مسئول کمیته‌ای می‌تواند برای رفع نیازهای خود، بازوهای مورد نیاز خود را معین کند.

شما از تعداد اندک و انگشت‌شمار افراد خدمتگزار در آغاز کار این کمیته گفتید. برای ما توضیح دهید که در زمان حال که این کمیته راه خود را پیدا کرده، چند نفر خدمتگزار دارد؟

در حال حاضر که ما دارای سیزده ناحیه هستیم، سیزده مسئول کمیته نیز برای هر ناحیه داریم که طبیعی است که هر یک از این مسئولان، دارای زیر مجموعه‌های خاص خود هستند و ساختارها...

ببخشید که حرف شما را قطع می‌کنم. راجع به ساختار این کمیته بعداً صحبت خواهیم کرد فقط بگویید در حال حاضر چند نفر اصلی در سطح نواحی با شما همکاری می‌کنند؟

۱۴ نفر.

اعزام خدمتگزار مورد اعتماد به نواحی براساس چه ضوابطی است؟ این پرسش به این خاطر مطرح می‌شود که بعضی از خوانندگان ما با این موضوع مشکل دارند.

ما در طول سه سال گذشته، پرسش نامه‌هایی را در اختیار نواحی قرار دادیم و از آنها خواستیم که اسم افرادی را که توانایی کمک به این کمیته را دارند، در اختیار ما قرار دهند تا ما در هنگام نیاز از روی این لیست افراد خدمتگزار را به نواحی مختلف اعزام کنیم.

هدف ما هم این بود که اعزام همه خدمتگزاران از تهران و شورای منطقه نباشد تا هم اصل

در ابتدا از حضور شما برای انجام این مصاحبه تشکر کرده و اولین پرسش خود را مطرح می‌کنم. فلسفه تشکیل کمیته کارگاه‌ها چه بوده و شورای منطقه چه الزامی برای تشکیل این کمیته داشته است؟

با سلام و خسته نباشید و تشکر. در پی اعلام نیاز گروه‌ها برای ارتقای سطح آگاهی و اطلاعات اعضای NA از منابع برنامه و به روز کردن دانش اعضا، ضرورت تشکیل این کمیته کاملاً حس شد و این کار در شهریورماه سال ۱۳۸۵ با رای وجدان گروهی شورای منطقه صورت گرفت.

یعنی در واقع فلسفه شکل‌گیری این کمیته، نیاز به آگاهی، آموزش و یادگیری اعضای NA بوده است؟

بله، خوشبختانه تشکیل این کمیته با ورود اعضای دفتر خدمات جهانی مصادف شد و آنها هم در طی اقامت خود در ایران، کارگاه‌های گوناگونی را برگزار کردند و از آن زمان به بعد، ضرورت وجود این کمیته بیشتر مشخص شد.

آیا شما قبل از اینکه مسئول این کمیته شوید، تجربه‌ای هم در این مورد داشته‌اید؟

بله اولین مسئول این کمیته نوپا دوست بهبودی‌مان احسان. ر بود که باتوجه به اینکه من در تهران زندگی می‌کردم به‌عنوان نایب ایشان خدمت می‌کردم. البته چون هیچ تجربه‌ای در این مورد نداشتیم، شرایط دشواری را سپری می‌کردیم و می‌توان گفت که همه کارهای این کمیته بر دوش تعداد معدودی بود.

شما گفتید که به‌عنوان نایب مسئول این کمیته بودید، انتخاب شما هم با رأی

چرخش رعایت

شود و هم با اعزام

یک خدمتگزار که از

نظر جغرافیایی به ناحیه

درخواست کننده نزدیک است در هزینه

ایاب و ذهاب صرفه‌جویی شود. ولی متأسفانه

این درخواست ما اجابت نشد و بعضی نواحی

همکاری نکردند و اصلاً لیستی در اختیار ما

قرار ندادند. بعضی نواحی هم لیست مورد تقاضا

را ارسال کردند و ما هم در خیلی از وقت‌ها از

آنها استفاده می‌کنیم.



کلیه اجزای ساختار خدماتی در NA به وجود می‌آیند تا بتوانند بهتر نیاز کسانی را که به وجودشان آورده‌اند برطرف سازند. کمیته‌های خدمات ناحیه‌ای، خدمات مستقیم NA را ارائه می‌کنند تا به گروه‌ها کمک نمایند. هرچه بهتر و بیشتر پیام‌رسانی کنند. "راهنمای خدمات محلی"

با چه مشکلی در این زمینه روبه‌رو هستید؟

مشکل بزرگ این است که وقتی نواحی با من تماس می‌گیرند و درخواست خدمت‌گزار می‌کنند، حالا چه به‌عنوان سخنران و چه تحت عنوان برگزار کننده کارگاه، انگشت روی اسامی خاصی می‌گذارند که بیشتر عضو شورای منطقه هستند و با این امر من را در تنگنا قرار می‌دهند.

چه تنگنایی؟

اولاً مگر شورای منطقه چند خدمت‌گزار دارد؟ ثانیاً اینکه آیا این دوستان فکر نمی‌کنند که ممکن است اعزام مکرر چند چهره خاص، سنت‌های ما را زیر سؤال ببرد؟

چطور؟ چه منافاتی با سنت‌ها دارد؟

مثلاً اینکه با اعزام مکرر افرادی خاص، NA دارای یک سری چهره‌های شاخص می‌شود و این کار بعضی را به‌عنوان یک شخصیت یا مثلاً به یک ستاره تبدیل می‌کند و آن‌ها را جلوی چشم قرار می‌دهد.

این چهره‌سازی در مورد خود شما هم مصداق پیدا می‌کند؟! (با خنده) خیر.

برای حل این مشکل چه چاره‌ای اندیشیده‌اید؟

به‌طور مرتب این درخواست را کرده‌ایم. حالا

خوش‌حالم که این موضوع در مجله پیام بهبودی چاپ می‌شود و به شکل گسترده‌تری در اختیار اعضای عزیز قرار می‌گیرد. از طرفی هم ما سعی می‌کنیم از اعضایی که کمیته کارگاه‌های نواحی سراغ دارند به‌صورت الویت‌بندی و در قالب یک جدول زمانی استفاده کنیم. در ضمن از طریق مسئولان کمیته‌های نواحی هم مشغول آموزش اعضا برای این خدمت هستیم که در آینده آن‌ها مورد استفاده قرار گیرند.

بعضی از خدمت‌گزاران گله‌ای را مطرح کرده‌اند مبنی بر این که یک ناحیه یکی از مسئول کارگاه‌ها ما را به‌عنوان خدمت‌گزار درخواست کرده ولی مسئولان کارگاه شورای منطقه بدون اینکه با وی مطرح کنند، از طرف او پاسخ منفی داده و اعلام کرده‌اند که شخص مورد نظر شما وقت ندارد و گرفتار است. این موضوع صحت دارد؟

به ندرت پیش می‌آید. اگر هم چنین چیزی پیش آمده باشد، مشکل از اجرای یک سیکل معیوب از سوی ناحیه درخواست‌کننده است.

چه طور؟

با وجود تذکرات مکرر ناحیه درخواست‌کننده، قبل از تماس با ما، با خدمت‌گزار مورد علاقه خود تماس گرفته و خدمت‌گزار مربوطه قول همکاری می‌دهد ولی در زمان مقرر از انجام این خدمت بنا به دلایل شخصی شانه خالی می‌کند و ناحیه را در حالت طلبکاری از ما باقی می‌گذارد. همه این‌ها به این خاطر است که ما هماهنگی نشده و راه چاره هم این است که خدمت‌گزاران، قرارها را رعایت کنند.

چه فراری؟

وقتی از هر ناحیه‌ای با آن‌ها تماس گرفته می‌شود، از متقاضی بخواهند که با مسئول کمیته کارگاه‌ها تماس بگیرد تا ما ترتیب اینکار را بدهیم.

خود شما هم یک سخنران و یک برگزارکننده کارگاه هستید؟

بله. آیا امکان دارد یک ناحیه شخص

روابط عمومی، اطلاع‌رسانی، روزهای آموزش، گرداندگی و کارگاه‌های تازه‌واردان. بیشترین آمار تشکیل کارگاه‌ها را داشتند

خط مشی کمیته شما چیست؟

خود را سرلوحه کارمان قرار دهیم. ما وقتی با یک تقاضا از سوی یک ناحیه یا یک گروه روبه‌رو می‌شویم، آن تقاضا را مورد بررسی قرار می‌دهیم و از خدمت‌گزارانی استفاده می‌کنیم که نسبت به موضوعی که قرار است در آن ناحیه مطرح شود اشراف داشته باشند و در آن مورد تجربه کافی کسب کرده باشند. چون در نهایت می‌باید پاسخگوی رابطین محترم شورای منطقه باشیم نه شخص درخواست‌کننده.

کارگاه ناموفق هم داشته‌اید؟

بله. یکی از افتخارات من این است که همه کارها را با تشریح مساعی سایر اعضای کمیته ساختاری خود انجام می‌دهم که ۱۵ نفر هستیم. ولی بعضی اوقات هم در مورد ایاب و ذهاب و چگونگی پذیرایی هم ناموفق بوده‌ایم و سعی ...

نه، نه منظور من اشکالات تدارکاتی نیست،

بله. یکی از افتخارات من این است که همه کارها را با تشریح مساعی سایر اعضای کمیته ساختاری خود انجام می‌دهم که ۱۵ نفر هستیم. ولی بعضی اوقات هم در مورد ایاب و ذهاب و چگونگی پذیرایی هم ناموفق بوده‌ایم و سعی ...

بله. یکی از افتخارات من این است که همه کارها را با تشریح مساعی سایر اعضای کمیته ساختاری خود انجام می‌دهم که ۱۵ نفر هستیم. ولی بعضی اوقات هم در مورد ایاب و ذهاب و چگونگی پذیرایی هم ناموفق بوده‌ایم و سعی ...

بله. یکی از افتخارات من این است که همه کارها را با تشریح مساعی سایر اعضای کمیته ساختاری خود انجام می‌دهم که ۱۵ نفر هستیم. ولی بعضی اوقات هم در مورد ایاب و ذهاب و چگونگی پذیرایی هم ناموفق بوده‌ایم و سعی ...

بله. یکی از افتخارات من این است که همه کارها را با تشریح مساعی سایر اعضای کمیته ساختاری خود انجام می‌دهم که ۱۵ نفر هستیم. ولی بعضی اوقات هم در مورد ایاب و ذهاب و چگونگی پذیرایی هم ناموفق بوده‌ایم و سعی ...



کارگاهی هم بوده که جواب نداده است؟

خیر. من در طول ۳۶ ماهی که در این کمیته خدمت می‌کنم با چنین چیزی مواجه نشده‌ام.

من اطلاع دارم که شما با زحمت زیاد، یک کتاب بزرگ از دستاوردهای بیشتر کارگاه‌ها تهیه کرده و در شورا توزیع کردید.

چرا آن را در اختیار همه قرار نمی‌دهید؟

این کتاب هرگز یک نشریه رسمی NA نیست بلکه فقط یک بولتن خدماتی است که فهم مشترک گروه‌ها را در مورد موضوعاتی خاص بیان می‌کند که مطالعه آن شاید بتواند به بعضی‌ها کمک کند.

در این جزوه غلط‌های بیشمار دیکته‌ای وجود دارد که ممکن است بعضی‌ها را به اشتباه بیندازد و همچنین فاقد فهرست مطالب است و اعضا مجبورند برای پیدا کردن یک مطلب همه آن را ورق بزنند.

آیا در این مورد فکری کرده‌اید؟

بله. دیگران هم این کاستی را گوشزد کرده‌اند که در چاپ‌های بعدی حتماً اصلاح می‌شود.

ساختار داخلی کمیته شما چگونه است و کارها

در این کمیته به چه صورت انجام می‌شود؟

ما در ساختار داخلی کمیته خود، دو عضو خدمتگزار تحت‌عنوان «مسئولان تیم اعزام‌کننده سخنران و گرداننده» شامل یک آقا و یک بانو داریم که هر یک جداگانه و گاهی هم با تعامل و همکاری شخص مورد نظر را انتخاب کرده و به کار تهیه بلیط، محل اقامت و ایاب و ذهاب شخص خدمتگزار می‌پردازند. مخصوصاً در مورد اعزام بانوان خدمتگزار، وسواس بیشتری به خرج داده و همه مسائل را در مورد امنیت‌های حاشیه‌ای سفر خدماتی‌شان مد نظر قرار می‌دهیم.

آیا ممکن است که در هنگام اعزام خدمتگزار به‌نواحی یک مسیر راحت و شهرهای خوش

آب‌وهوا و دم دست را به یک نقطه پرت و دور افتاده ترجیح دهید؟

اگر منظورتان اشخاص دیگر هستند که باید لطف کنید و از خودشان بپرسید ولی اگر منظور شما خود من هستم، من فکر می‌کنم که سخت‌ترین، طولانی‌ترین و بد آب و هواترین نقاط را خودم انتخاب می‌کنم.

آیا خدمتگزاری به شما گوشزد می‌کند که اگر فلان ناحیه خدمتگزار خواست، من هستم؟

بله. خیلی این اتفاق می‌افتد و به همین خاطر من بسیار مورد بی‌مهری و اتهام هم قرار می‌گیرم. البته نمی‌توان گفت این درخواست آنها هم فقط برای راحتی است. بعضی از خدمتگزاران به‌خاطر کارشان به یک سری از شهرها رفت و آمد دارند و یا اینکه دوست دارند در شهر زادگاه خود خدمت کنند. ولی در نهایت ما همیشه امکان اجابت درخواست آنها را نداریم. در همین جا از طریق این مجله اعلام می‌کنم که برنامه به ما آموخته است که برای خدمت باید همه جوره مایه بگذارید تا بتوانیم از همه منابع انسانی NA به‌نحو احسن استفاده کنیم.

از نظر جغرافیایی، دورترین نقطه‌ای که تاکنون خدمتگزار اعزام

کرده‌اید، کجا بوده است؟

جزیره خارک، جزیره کیش، زاهدان، ارومیه و ... تقریباً همه‌جا. به نظر می‌رسد که بخش اعظم کارگاه‌ها برگزار شده در مراکز استان بوده، تکلیف شهرها و روستاها در این بین چیست؟

معمولاً از طریق نواحی در هنگام برگزاری کارگاه‌های متمرکز اطلاع‌رسانی کامل می‌شود که از طریق هیات‌های خدماتی و کمیته‌های شهری اطلاع‌رسانی می‌شود.

حالا کمی حال و هوای مصاحبه را عوض کنیم و به سراغ پرسش‌های دیگری می‌رویم. من در یکی از سفرهای استانی با شما همراه بودم.

بعد از برگزاری همایش و کارگاه شاهد بودم که بعضی از اعضا از شما تقاضای عکس یادگاری و حتی گرفتن امضا می‌کردند، شما با اینگونه مسائل چگونه برخورد می‌کنید؟

ما در مرحله اول سعی کردیم که با این دوستان عکسی به یادگار بگیریم ولی در مراحل بعد از این کار امتناع کردیم و تلاش کردیم که به دوستان عزیز خود توضیح دهیم که در برنامه خود چنین چیزهایی نداریم. من فکر می‌کنم مرور زمان و رشد آگاهی به اینگونه درخواست‌ها پایان دهد.

اگر اصرار کردند، چطور؟

سعی می‌کنم امتناع کنم.

آیا شهر میزبان، باید در فکر تدارکات و در نظر گرفتن محل استراحت و اقامت شما باشد؟ آیا

این یک دغدغه فکری برای آنها است؟

اگر کلمه «باید» را بردارید بهتر است. ولی بد نیست که ناحیه و یا گروه درخواست‌کننده در فکر باشند چون ممکن است ما با شرایط آن شهر آشنا نباشیم. و تا به حال هم این کار به‌خوبی صورت گرفته و باتوجه به فرهنگ خاص مهمان‌نوازی، ما تاکنون مشکلی نداشته‌ایم. فقط چند مورد ناهماهنگی در مورد اعزام بانوان بود که تدارکات به‌خوبی صورت

نگرفته بود. که همین موجب شد ما از گروه‌ها بخواهیم که توجه بیشتری کنند تا خدمتگزار بدون دغدغه فکری و خستگی سفر، بتواند کار خود را به‌خوبی انجام دهد.

آیا تمام کارگاه‌ها با شیوه‌ای یکسان و با یک متد خاص برگزار می‌شود؟

ما از سوی رابطین محترم نواحی هم مرتباً با این پرسش روبه‌رو می‌شویم و از ما می‌پرسند که آیا این کمیته، پیشنهاد تازه‌ای ندارد؟ ما در حال حاضر کارگاه‌های خود را به سه شکل انجام می‌دهیم:

اول به صورت بایدها و نبایدها.

دوم به‌صورت پانل.

سوم به‌صورت گروه‌های بزرگ.

این روزها با یک فرمت جدید، از طریق Power Point و یا شرح روی تصویر نیز مجری توضیحات خود را ارائه می‌دهد.

شما در کارگاه «محمودآباد» شاهد بودید که ما سعی کردیم شیوه‌ها را تغییر دهیم و با تشکیل «اتاق فکر» نوآوری کنیم. ما از پیشنهاد و فرصت‌هایی هم که ممکن است از سوی اعضا ارائه شود، استقبال می‌کنیم.

من از شما خواهش می‌کنم
این سؤال که «اگر در
رفت و آمدها، حادثه و یا
سأحه‌ای برای خدمتگزار
پیشن بیاید، چه کسی
مسئول است؟» را از سوی
این کمیته در شورای منطقه
 مطرح کنید



شما خط می‌گیرند یا مستقل عمل می‌کنند؟

ارتباط ما با آن‌ها براساس تعامل و همکاری در راستای یک خدمت موازی است. ما از آنها ایده می‌گیریم و در جلسات مشترک که هر دو ماه یکبار با مسئولان نواحی داریم از کم و کیف کار همدیگر مطلع می‌شویم و رابطه‌ای خوب و خالصانه داریم. آن‌ها هم مشکلات خود را با من در میان می‌گذارند و تجربه می‌گیریم. در حقیقت قدرت کمیته کارگاه شورای منطقه، همین مسئولان کمیته‌های نواحی هستند.

اگر بخواهیم آماری از موضوع‌های مطرح شده در کارگاه‌ها بگیریم،

کدام موضوع بالاترین درخواست را داشته است؟

امروزه همه موضوع‌ها مورد بررسی قرار می‌گیرند. شاید شما فکر کنید موضوع «راهنما و رهجو» و یا «تازه‌واردان» ناشناخته است ولی این طور نیست و خیلی از مشکلات ما همان مشکلات روزهای اول است. در مجموع در طول دو سال گذشته شاید بتوان گفت موضوع‌هایی نظیر: روابط عمومی، اطلاع‌رسانی، روزهای آموزش، گرداندگی و کارگاه‌های تازه‌واردان، آمار بیشتری را به خود اختصاص داده است.

اگر ناحیه‌ای از شما تقاضای برگزاری دو کارگاه را کند و انتخاب آن دو موضوع را به عهده خود شما بگذارد، چه پیشنهادی به آن‌ها می‌کنید؟

من بلافاصله از آن‌ها می‌خواهم تا چالش‌های یک سال گذشته خود را از طریق گزارش نمایندگانشان پیدا کنند و آنها را الویت‌بندی کرده و سپس دو موضوع را با هم انتخاب می‌کنیم. هیچ پیشنهاد ابتدا به ساکنی ندارم و کمیته ما هیچ‌گونه خط‌مشی خاصی را به نواحی تحمیل نمی‌کند.

در پایان هر ناگفته دیگری ...

اولاً لازم می‌دانم که از فرصت ایجاد شده توسط مجله «پیام بهبودی» خیلی تشکر کنم، چون از این بابت خیلی خوشحال هستم. من هیچ شکایت و گلایه‌ای ندارم ولی شاید در قالب درد دل بتوانم از نواحی درخواست کنم که به جای تمرکز بیش از حد روی مسایل مالی، بیشتر به محتوای موضوع‌های مطرح شده در کارگاه‌ها و بررسی عملکرد این کمیته و رشد گروه‌ها بپردازند. ما یک ساختار داخلی بوجود آورده‌ایم تا بهتر بتوانیم به دنبال هدف اصلی انجمن باشیم. من خیلی دلم می‌خواهد که تراز هر کمیته‌ای در شورا خوانده شود تا رابطین عزیز هرگونه کم و کاستی را گوشزد کنند. و امیدوارم به کمیته کارگاه‌ها توجه بیشتری شود و ما را بیشتر یاری کنید.

مصاحبه از جواد. م

از «محمودآباد» گفتید، به یاد اعتراض‌های اعضا در مورد هزینه‌های آن افتادم، در این مورد توضیحی برای خوانندگان ما دارید؟

برگزاری این کارگاه به پیشنهاد این کمیته بود. البته ما تهران را توصیه کرده بودیم ولی بنا به رأی شورای منطقه و رابطین محترم، قرار شد در محمودآباد برگزار شود. برآورد ما از هزینه تقریبی برای برگزاری این کارگاه مبلغ چهار میلیون تومان بود ولی آن چیزی که موجب این پرسش‌ها شد، هزینه ایاب و ذهاب شرکت‌کنندگان بود که نواحی آن را از شورای منطقه برای اقامت دو روزه خود، دریافت کردند. ولی اگر این کارگاه در تهران برگزار می‌شد، اعضای نواحی هزینه ایاب و ذهاب را طبق معمول روزهای شورا، خود می‌پرداختند. با این وجود دستاوردهای این گرد هم‌آیی در سطح قابل قبولی بود و فکر می‌کنم این هزینه‌ها لازم بوده. پیشنهاد من این است که کارگاه‌های بعدی به صورت متمرکز در تهران برگزار شود. بد نیست به این نکته هم اشاره کنم که معمولاً برگزاری کارگاه‌ها در مناطقی که جاذبه‌های سیاحتی و توریستی دارند تا حدودی تمرکز ما را از کار اصلی‌مان دور می‌کند.

کار مسئول این کمیته و خدمتگزاران آن به نحوی است که باید به‌طور مرتب در سفر باشند اگر در این رفت و آمدها، حادثه و یا سانحه‌ای برای خدمتگزار پیش بیاید، چه کسی مسئول است؟ یا شما بیمه هستید؟ چه کسی به بازماندگان و خانواده خدمتگزار پاسخگو است؟

من می‌خواهم از شما خواهش کنم که شما این پرسش را از سوی این کمیته در شورای منطقه مطرح کنید. تنها پاسخ من همین است.

در واقع با این پاسخ سعی دارید بگویید که هیچ‌گونه تسهیلاتی برای این کار ندارید؟

هیچ چیزی وجود ندارد. تنها چیزی که داریم عشق به خدمت به هم‌دردهایمان است. شما خودتان در بعضی از مسافرت‌ها با من بوده‌اید و گاهی اوقات شاهد بودید که در سخت‌ترین شرایط کار خود را انجام داده‌ایم و خیلی از خدمتگزاران حتی هزینه رفت و آمد خود را شخصاً می‌پردازند و ما هم تا آخرین لحظه، در شرایط سخت‌تر از این هم به خدمت خود ادامه خواهیم داد.

بسیار خوب، خواهش می‌کنم از این فیگور فروتنانه خارج شوید. ما منکر این عشق نیستیم و چون دوست دارید این عشق را ادامه دهید باید زنده باشید. واقع‌بینانه و به دور از تصادف، چگونه می‌توان ضریب ایمنی را بالا برد؟ چون شما که همیشه نیستید. خدمتگزاران بعدی را در نظر بگیرید.

یکی از پیشنهادات و امور معوقه در شورای منطقه موضوع بیمه خدمتگزاران است. ما پیشنهاد می‌کنیم برای خدمتگزاران بیمه در نظر گرفته شود و آن‌ها از یک حداقل امکانات برخوردار شوند.

موضوع «بیمه» با سنت‌ها مغایرتی ندارد؟

ما بر روی یک سنت خاص تمرکز نمی‌کنیم. NA به هیچ‌وجه زیر بار منت و به‌رخ کشیدن خدمتگزاران خود نمی‌رود و برنامه همیشه اعلام می‌کند که ما از طریق سنت هفتم و کمک‌های داوطلبانه اعضا هزینه خود و خدمتگزاران خود را خواهیم پرداخت. شاید به‌همین خاطر، مجوز استخدام یک کارمند خاص را هم می‌دهد. به‌همین خاطر به نظر من این موضوع هیچ مغایرتی با سنت‌ها ندارد.

ارتباط شما با مسئولان کمیته کارگاه‌ها نواحی چگونه است؟ آیا از

وینزر که الاغ من را فوصال مر کند

سریع‌السير فقط برای دیدن یک معتاد عازم آنجا می‌شدیم. برای ما ادامه این روند بسیار اهمیت داشت. من به مراکز روان درمانی می‌رفتم و با زن‌های معتاد در آنجا به تماشای تلویزیون می‌نشستم. هر کاری انجام می‌دادیم. چیزی که ما به‌عنوان اعضای NA واقعاً بدان نیاز داشتیم تعداد بیشتری عضو بود.

به‌خاطر اینکه تعداد ما کم بود من فشار زیادی برای اینکه یک عضو نمونه و تمام‌عیار باشم، متحمل می‌شدم. در آن زمان NA خیلی جوان بود. بچه‌هایی که پانزده یا شانزده سال سن داشتند و اعضای مسن‌تر یا کوزا (مافیای ژاپن) به جلسات رفت و آمد می‌کردند. وقتی من در NA تازه‌وارد بودم دوست نداشتم مرا با مردهایی که سرتاسر بدنشان خالکوبی داشت و کفش‌هایی از پوست سوسمار می‌پوشیدند، دیده شوم و از بعضی از آنها

می‌ترسیدم. سال‌های زیادی از عمر بعضی از اعضای ما صرف شد تا از عادت‌های قدیمی و آنچه که قبلاً بودند دست بردارند، و بفهمند که رئیس بودن در خیابان‌ها با راهنما بودن فرق دارد. یک عضو تمام‌عیار NA به‌طور مرتب در جلسات شرکت می‌کند، اما بعضی مواقع شرکت در جلسات برای یک زن واقعاً می‌تواند ترسناک باشد.

همچنانکه انجمن در ژاپن رشد می‌کرد، ما تعداد بیشتری از نشریات NA را ترجمه کردیم. به یکباره ما توانستیم پیام را به زبان خودمان بخوانیم، و برنامه برای ما قابل فهم شد. وقتی در



کتاب خواندم که مشکل اصلی ما موادمخدر نبوده و مشکل ما افکار وسوسه‌انگیز و رفتار از روی اجبار است، شوکه شدم. وقتی آنرا خواندم اینطور به‌نظرم رسید که، این خودش است! این همان روشی بوده که من زندگی می‌کردم. زن‌ها در انجمن عمیقاً تحت تأثیر پیام NA قرار گرفتند. آنها در مورد به آخر خط رسیدن خود قبل از مصرف موادمخدر صحبت می‌کردند. وقتی معتادی قطع مصرف کند، به معنای این است که باید با دردهای احساسی در زندگی روزمره دست و پنجه نرم کند و علاوه بر این درد احساسی و روانی، زنان معتاد در ژاپن در روابط ناسالم خود اغلب دچار سوء استفاده

برای من ۱۰ سال طول کشید تا به این درک برسم که می‌توانم عضو NA باشم و یک زندگی عادی داشته باشم. قبل از اینکه پاک شوم، اینطور به‌نظر می‌رسید که به ندرت، زنی در ژاپن به موادمخدر اعتیاد پیدا می‌کرد. به‌نظرم من تنها بودم. هیچکس در خانواده‌ام چیزی در مورد اعتیاد نمی‌دانست و هیچکس در اطرافم در مورد آن صحبتی نمی‌کرد. زن در NA برای من جایگاه خیلی ویژه‌ای دارد زیرا من اولین زنی بودم که پاک شدم. به من گفته شده بود که به‌عنوان یک معتاد نمی‌بایست بچه‌دار شوم. انجمن فکر می‌کرد که اگر من بچه‌دار شوم دیگر به جلسات نخواهم آمد. هیچکس در مورد داشتن فرزند در دوران بهبودی تجربه‌ای نداشت که درباره آن مشارکت کند. امروز می‌دانم که بهبودی من یک فرایند کوتاه مدت نیست، این یک برنامه مادام‌العمر است، و ممکن است زمان‌هایی باشد که من نتوانم به جلسات بروم. در آن زمان، ما فکر می‌کردیم اگر نتوانیم هر روز به جلسات برویم در آنصورت دوباره مصرف خواهیم کرد. ما در این مورد هیچ تاریخچه یا تجربه‌ای نداشتیم.

در آن سال‌های اولیه NA ما هم مانند بسیاری دیگر از اعضا، از جمله راهنمای خودم، به جلسات AA می‌رفتم، راهنمایم عادت داشت به من بگوید، «تو چه‌طور جرأت می‌کنی که ازدواج کنی و بچه‌دار شوی قبل از اینکه خوب شوی؟» آن اعضای اولیه برای خودشان هیچگونه الگوی تقلید (عضو قدیمی) که بخواهند از او پیروی کنند نداشتند. پسر من که اکنون چهارده‌ساله است اولین کودکی بود که از یک زوج فعال در برنامه NA ژاپن متولد شد و همه شاهد بزرگ شدن او بودند. اطرافیانم

می‌گفتند که من و شوهرم ممکن است هر لحظه از هم طلاق بگیریم. ما اکنون نوزده سال است که با هم ازدواج کرده‌ایم و زندگی عادی خود را دنبال می‌کنیم. وقتی بیست و دو سال پیش من وارد NA شدم، حدود ده نفر عضو NA بودند. هفت نفر از ما که از توکیو بودیم با قطار سریع‌السير به دیدن سه عضو دیگر در اوزاکا می‌رفتیم. هر بار که ما یکجا جمع می‌شدیم، در مورد اینکه چگونه برای NA پیام‌رسانی کنیم، صحبت می‌کردیم. در پنج سال اول، رشد انجمن به‌کندی صورت می‌گرفت و ما چشم به راه تازه‌واردان بودیم. وقتی که می‌شنیدیم در یک جای دور یک معتاد در بیمارستان روانی بستری است، به آنجا رفته از پشت میله‌ها با او صحبت می‌کردیم. ما فعالیت‌های خدماتی در بیمارستان‌ها و مراکز بازپروری انجام داده و به روش‌های معمول اطلاع‌رسانی می‌کردیم اما هیچ ارتباطی با پزشکان نداشتیم. همسرم به مراکز روانی درمانی می‌رفت و سراغ معتادانی که امکان داشت در آنجا بستری باشند را می‌گرفت. او به شهرهای کوچک روی تپه‌ها می‌رفت و با معتادان در مراکز بازپروری و حتی آنهایی که قصد قطع مصرف نداشتند صحبت می‌کرد. بعضی مواقع، از طرف یکی از آن بیمارستان‌ها تماس می‌گرفتند و از ما می‌خواستند که دوباره به آنجا برویم و ما با قطار

合氣道 祥道 道場

سپری کردم زیرا مجبور بودم در خانه بمانم و از او مراقبت کنم. همسرم همیشه مشغول بود، بنابراین من هیچوقت یک عضو تمام عیار نبودم زیرا نمی‌توانستم به‌طور مرتب به جلسات بروم. کاری که در عوض در ده سال اول پاکیم انجام دادم، این بود که به تماسهای اعضای NA در خانه جواب می‌دادم. همه اعضای NA شماره تلفن منزل ما را می‌دانستند، بنابراین تلفن ما مانند خط تلفن امداد بود. در آن روزها، من هم در حال مراقبت از فرزندم بودم، و هم به تماس‌های تلفنی برای دادن آدرس جلسات پاسخ می‌دادم. راه‌های زیادی برای خدمت در برنامه وجود دارد، حتی وقتی که نمی‌توانستم به‌طور مرتب به جلسات بروم، همچنان در حال پیام‌رسانی بودم.

در همین دوران سختی که پشت سر می‌گذاشتم، من یک راهنمای جدید در کالیفرنیا پیدا کردم. تعداد اعضای با تجربه در NA ژاپن انگشت شمار بود بنابراین لازم بود که ما اعضای که بتوانند دانش خود را در مورد برنامه، با ما به مشارکت

بگذارند، در خارج پیدا کنیم. تا به ما کمک کنند. راهنمای من حامی خوبی برایم بود و به من می‌گفت،

وقتی NA برای اولین بار در ژاپن راه افتاد حتی اعضاء نیز باور نداشتند که برای معتادان به خصوص خانم‌ها داشتن یک زندگی عادی در بهبودی، امکان‌پذیر باشد. وقتی انجمن در ژاپن رشد کرد، این عضو و اعضای دیگر مثل این خانم متوجه شدند که ما معتاد در حال بهبودی «نمونه» نداریم

«من به تو افتخار می‌کنم، تو بیشترین سعی و تلاشت را به‌کار می‌بندی، تو نیاز نداری احساس گناه کنی.» من با یک گروه از مادران در یک مهد کودک ملاقات کردم و با مشارکت درباره نحوه نگهداری از بچه‌ها، به یکدیگر کمک کردیم. این بدان معنی بود که من می‌توانستم در بعضی از جلسات NA شرکت کنم، اما در آنصورت ملزم بودم وقت بیشتری را با بچه‌های آنها سپری کنم. من همچنین وقایع NA را یکی پس از دیگری در مدرسه پسرم پشت سر گذاشتم. او همیشه با NA سر و کار داشت و با دیگر کودکان ارتباط کافی نداشت. امروز می‌دانم کارکرد دوازده قدم مهمترین چیز است - تا زمانیکه دوازده قدم را کار می‌کنم، می‌توانم با انتخاب راهی که به‌نظرم درست است زندگی‌م را اولویت‌بندی کنم.

اخیراً من مبلغ خیلی زیادی از پولم را در کسب و کار از دست دادم. این یکی از بدترین زمان‌های زندگی‌م بود که سپری کردم و نمی‌دانستم چگونه از پس آن بر بیایم. من از چیزی که به آن اعتقاد داشتم دل‌کنده بودم. داشتم اعتماد به‌نفسم را از دست می‌دادم. بخاطر این سختی و محنت و از دست دادن اعتماد به‌نفس، شروع به کارکرد قدم شش و هفت کردم. یکبار دیگر شروع به دیدن نواقص شخصیتی خودم کردم، و آن فشار سنگینی که روی خودم احساس می‌کردم به مرور کم‌تر شد. شش ماه بعد من به این درک رسیدم که داستانم را به مشارکت بگذارم

جسمانی می‌شوند و این جزئی از زندگی آنها است. خیلی از زنها مشارکت می‌کردند که قبل از اینکه مصرفشان از کنترل خارج شود، مواد برای آنها چیز خوبی بوده است. من این را نمی‌دانستم تا وقتی که ترجمه جدید به دستم رسید. این زنها حتی با کلمه «بهبود پیدا کردن» مشکل داشتند. در زبان ژاپنی بهبود پیدا کردن یعنی بازگشت مجدد به مسیری که قبلاً به آن عادت داری!

نجات‌یافتگان از سوء استفاده، نمی‌خواستند که به‌زندگی گذشته خود برگردند. آنها می‌خواستند در بهبودی حرکت و رشد کنند. افرادی که چیزی برای شروع نداشتند، از این می‌ترسیدند که آنها واقعاً چیزی برای بهبود پیدا کردن نداشته باشند. بعد از این که ما شروع به خواندن ترجمه‌های جدید کردیم،

برای ما روشن شد که زنها در ژاپن همانند دیگر اعضاء در سرتاسر جهان همان تجربه‌ها را مشارکت می‌کردند.

وقتی ما مشارکت می‌کنیم، داستانهای ما راه را برای دیگران روشن می‌کند. اگر ما مشارکت نکنیم، ما در تاریکی تنها هستیم. وقتی مشارکت می‌کنیم تجربه‌های ما، به قسمتی از تجربیات دیگران تبدیل می‌شود. بسیاری از زن‌های معتاد ژاپنی درباره تجربه خود در ارتباط با سوء استفاده جنسی و خشونت‌های خانوادگی، در جلسات مشارکت کردند. همیشه گفته می‌شد که هیچکس در ژاپن مورد سوء استفاده جنسی قرار نگرفته است. بازگو نکردن این ماجرا، ما را تنها و در تاریکی نگه داشته بود اما مشارکت آن با یکدیگر در NA این اعتقاد عامیانه را در ژاپن تغییر داد. همه این زنها معتاد شروع به مشارکت داستانهای خود کردند، و امروز مردم درباره خشونت‌های خانوادگی و سوء استفاده جنسی بعنوان مشکلات واقعی صحبت می‌کنند. برای مدت طولانی هیچکس حرف‌های ما را باور نمی‌کرد. من حتی خودم نیز آنرا باور نداشتم. هنگامی که پسرم به‌دنیا آمد، دوران سختی را

تا زمانی که آرامش خود را حفظ می‌کنم و به نیروی برتر خود تعهد می‌دهم، حداکثر تلاش خود را به کار می‌گیرم و می‌دانم که امروز از من مراقبت خواهد شد.

"کتاب پایه"

دارم؛ من پاک ماندم به‌خاطر ترس از اینکه توانایی این را ندارم که یک عضو نمونه برنامه NA نباشم. من با آن اعضایی که لغزش می‌کنند تفاوتی ندارم. این طرز فکر به من احساس سبکبالی می‌دهد. من برای اینگونه اعضاء که جهت پاک ماندن تقلا می‌کنند، احترام بیشتری قائل هستم. من ایمان دارم که خداوند، تبعیضی قائل نمی‌شود. چیزی که در بهبودی باعث می‌شود من خوشحال‌ترین باشم، تغییراتی است که در یک معتاد ایجاد می‌شود. همیشه این یک افتخار بزرگ و غافلگیرکننده است که بینی اعضاء تغییر کرده‌اند. مهم نیست من چندبار شاهد این تغییر بوده‌ام، اما این مساله همچنان مرا خوشحال می‌کند.

ترجمه: رضا. ف. شیراز

و چیزهایی که مرا خوشحال می‌کند را شرح دهم. چیزی که مرا واقعاً خوشحال می‌کند، آن حق انتخابی بود که من در میان آن دوران واقعاً سخت، داشتم و باعث شد درک کنم که من عضو NA هستم. من ابزارهایی دارم که در برنامه آموخته بودم، و می‌دانم که می‌توانم برای فائق آمدن بر مشکلات از آنها استفاده کنم. نمی‌دانم که آیا این را خوشبختی بنامم، اما فکر می‌کنم که عضو NA بودن همراه با داشتن ابزارها، شادی واقعی را امکان‌پذیر می‌کند.

این دوران سخت که من فکر می‌کنم نخواهم توانست از پس آن بر بیایم، یک هدیه واقعی از سوی خداوند است و هنگامی که این دوران به پایان می‌رسد من همیشه احساس رهایی از درد می‌کنم. وقتی اشتباهی مرتکب می‌شوم احساس یک ارتباط قویتر با نیروی برترم می‌کنم. اشتباه کردن، اعتقادات نادرست مرا در هم می‌شکند. خداوند به من یک فرصت می‌دهد که به آنچه واقعاً اعتقاد دارم به‌وضوح نگاه کنم؛ وقتی فکر می‌کنم که می‌دانم چگونه در کسب و کار یا روابط شخصی به موفقیت برسم، نیروی برترم همیشه به من این فرصت را می‌دهد که به عقب نگاه کنم و ببینم که فکر من چقدر کوچک و محدود بوده است. اشتباهی که من مرتکب می‌شوم بزرگترین هدیه است. امروز می‌دانم که هدف رسیدن به کمال نیست. وقتی من تازه پاک شده بودم، فکر می‌کردم بهتر است که اصلاً اشتباهی مرتکب نشوم. امروز من برای افرادی که لغزش کرده‌اند، اما همچنان به برنامه باز می‌گردند و بهترین سعی خود را می‌کنند، احترام زیادی قائل هستم.

در آن سال‌های اولیه، ما تصور غلطی راجع به مفهوم خوشبختی در بهبودی داشتیم. ما تصور می‌کردیم شادکامی در بهبودی یعنی اینکه ما در NA تبدیل به یک عضو نمونه شویم. اخیراً من با یک عضو که چندین سال داخل و خارج از برنامه بوده و برای سم‌زدایی به مراکز بازپروری تردد می‌کرده و حتی چندین بار ازدواج کرده بود، صحبت می‌کردم. وقتی من اولین بار این ماجرا را شنیدم، تصور کردم نیروی برتر او بخاطر شکست‌هایش او را دوست ندارد. از طرف دیگر من سال‌ها بود که به جلسات می‌آمدم و در زندگیم فقط عاشق یک مرد شده بودم. من تصور کرده بودم که نیروی برتر، فقط باید اعضای سخت‌کوشی مثل من را دوست داشته باشد نه افرادی مثل او. خدا را شکر از وقتی که برنامه را کار می‌کنم، این طرز فکر کاملاً تغییر کرده است. من به او گفتم «حقیقتاً چه کسی خوشبخت‌تر است؟ ممکن است تو باشی یا اینکه من باشم، ما نمی‌دانیم. حداقل من نمی‌توانم قضاوت کنم.»

مهم نیست تو چند بار لغزش کرده باشی، NA همچنان شما را فرا می‌پذیرد - این است برنامه NA. انجمن معتادان گمنام تو را اخراج نمی‌کند، به جای آن NA همیشه در کنار توست. صادقانه نمی‌توانم به تو بگویم چه کسی زندگی بهتری داشته است - یک عضو تمام عیار NA که من در بیست‌سال اخیر سعی داشتم باشم یا آنهایی که در برنامه می‌آیند و می‌روند. چیزی که باعث شده من پاک بمانم این است که من خودم را درگیر انجمن کرده‌ام. من به این دلیل پاک نمانده‌ام که بخوادم به سختی تلاش کنم تا خودم را از مواد دور نگه



نامه‌های شما رسید:

سهیل. ر	حسین. الف	اردبیل - امین
محمد م. - بندرانزلی	کرمان - میثم. ش	سنندج - آرام. ش
حیدر. س - مرودشت	اراک - رحیم. ب	نجف‌آباد - حسن. م
حمید. ج - تهران	بابل - سیدزکریا	شیراز - حسین
رضا. ر	کرج - ابوالفضل. ف	قم - محمد. م
مرتضی. م - تهران	مرودشت - حیدر. س	بندر ترکمن - منصور. ن
کاو. د	اصفهان - احسان. و	بابل - قاسم. الف
جمشید. س - بروجرد	کردکوی - میرآقا. ح	اهواز - ایمان. ن
علیرضا. ع - کره جنوبی	گرگان - رسول. س	مشهد - مجید. م
علی. ت - تبریز	قوچان - غزال. ت	بروجرد - محمد. ف
محمد. ن - تهران	سفر - آذر	اسلامشهر - فرشاد. ع
	ساری - سیدرحمان. ش	شیراز - عباس. پ
	آبادان - ناجی. ق	فسا - ابوالفضل. ف
	اراک - رسول. س	مشهد - حسن. م
	اراک - اکبر. د	فومن - رضا. ق
	فسا - کیومرث	بابل - مجتبی

ایمیل‌های شما رسید:

مصطفی. ف



پست الکترونیکی:

Peyambetfood@yahoo.com



آدرس نشریه:

تهران، صندوق پستی ۷۱۴۳-۱۵۸۷۲

همایش ناحیه ۱۳ - گیلان

قابل توجه اعضای NA در سراسر ایران - گردهمایی هشت‌سالگی گروه‌های NA گیلان در روز جمعه ۲۴ اردیبهشت ۸۹ در شهر رشت برگزار می‌گردد. جهت اطلاعات بیشتر می‌توانید با خدمت‌گزاران ناحیه ۱۳ تماس بگیرید.

کارگاه کمیته H&I

کمیته H&I شورای منطقه‌ای ایران سومین کارگاه سراسری H&I در بخش مراکز درمانی را در تاریخ ۸۸/۱۱/۲۹ برگزار نمود. این کمیته هدف از برگزاری کارگاه فوق را اتحاد، آموزش، همسان‌سازی، تبادل تجربه و آشنا نمودن خدمت‌گزاران نواحی با یکدیگر اعلام نمود.

قدم ۱۲ - زنده و خوب

مرا در آغوش گرفتند و به من ضمن خوش آمد گویی گفتند که دیگر مجبور به مصرف نیستم، و اینکه دیگر مجبور نیستم تنها بمانم. اینکه در امان هستم. بعد از آن جلسه دیگر مصرف نکردم. آقایی که به ملاقاتم آمده بود قرار گذاشت یکشنبه مرا به جلسه دیگری ببرد. من هنوز در بیمارستان بودم و وقتی او نمی‌توانست، اعضای دیگر مرا هر روز به جلسات می‌بردند.

من از آن زمان هر روز در یک جلسه شرکت می‌کنم و در حال حاضر در یک محیط نیمه درمانی هستم و امروز تمامی افرادی که در این داستان همراه بودند در

زندگی‌ام حضور دارند. قدم ۱۲

از ما می‌خواهد تا پیام را به معتادی که هنوز در عذاب

است برسانیم و این افراد

نه تنها پیام را به من

رساندند بلکه آنرا برای

من مجسم کردند. آنها

برای من نمونه‌های

درخشانی بودند از

اینکه این برنامه چگونه

کار می‌کند. آنها با

برنامه زندگی می‌کنند.

بخش اول قدم ۱۲ می‌گوید:

«این اصول را در تمام امور

زندگی خود به اجرا درآوریم» و این

افراد چنین کردند. من از اعماق قلبم از آنها

سپاسگزارم. از آنها و افراد بسیار دیگری که

از آن زمان ملاقات کرده‌ام سپاسگزارم. همه

شما زندگی مرا نجات دادید.

آنچه را امروز در زندگی‌ام دارم، دوست دارم -

تفاوت زیادی با چند ماه پیش دارد. سپاس

از پیام ساده «فقط برای امروز»، من دیگر

مجبور نیستم مصرف کنم، و تمایل اعضای

دیگر، آنها با مشارکت کردن آنچه دریافت

کرده بودند، باعث شدند من امروز زنده و

پاک باشم.

Scott G. Parramatta - NA

Today, June 2009

ترجمه: مسعود. ن

من معتادی هستم که پس از لغزش در دو سال پاک، حدود ۸ سال طول کشید تا به برنامه بازگردم. برای کسانی که علاقه‌مندند بدانند، با وجود اینکه من نسبت به بار اولم بسیار کمتر مصرف می‌کردم دوران لغزش از ۱۵ سال اول مصرف من بدتر بود. همان طور که در نشریات ما آمده با پیشروی بیماری خود زندان و تیمارستان را تجربه کردم و اقدام به خودکشی و تفکر نابودی و خودزنی شیوه و قاعده زندگی‌ام شده بود.

من می‌خواستم متفاوت باشم. من «با الکل مشکلی نداشتم». من «نمی‌خواستم یک معتاد باشم». از در جلسات خارج شدم و وارد جهنم شدم. در طی این لغزش، نمی‌توانستم مصرفم را حتی وقتی در بیمارستان روانی حبس بودم قطع کنم. در طول یکی از آخرین معالجات روانی‌ام، شبها مواد انرژی‌زا مصرف می‌کردم و صبحها به من شوک الکتریکی داده می‌شد. «چرا هنوز فکر خودکشی داشتیم؟» سوالی بود که از خودم می‌پرسیدم.

در آخرین باری که بستری شده بودم، دزدکی همراه با یک دوست هم مصرف، هرروز مشروب می‌خوردم و مواد می‌کشیدم و قادر به قطع مصرف نبودم، نمی‌خواستم زنده

بمانم و آسایش را در برنامه‌ریزی برای خودکشی جست‌وجو می‌کردم،

گم شده بودم، ناامید، ترسان بودم و در ذهنم مرگ بهتر بود. مادر

دوست هم مصرفم، که همیشه مدیون او هستم، مشکل مرا

می‌دانست (البته از مصرف در بیمارستان خبر نداشت) و

تعدادی از نشریات مربوط به ترک اعتیاد را که از اینترنت

گرفته بود برایم آورد که در آنها بطور ناخواسته شماره

تلفن NA نیز درج شده بود.

در ناامیدی مطلق تماس گرفتم. هیچ کس روی خط

نیبود و پیغام گذاشتم. دوباره زنگ زد و پیغام گذاشتم.

سپس روز بعد با من تماس گرفتند. خانمی که زنگ

زد (نامش را به خاطر نمی‌آورم اما زندگی مرا نجات داد،

ممنونم!) در حالی که توضیح می‌دادم به کمک نیاز دارم

کمی با من صحبت کرد. او از یک منطقه دیگر بود اما با

کسی در نزدیکی محله ما آشنا بود که قرار شد با من تماس

بگیرد. او به من امید داد. آخر آن روز، ۱۱ سپتامبر ۲۰۰۸ آقایی از

منطقه‌ای که من در آن زندگی می‌کردم تماس گرفت. ما کمی صحبت

کردیم و او به من گفت مجبور به مصرف نیستم و از امید سخن گفت و اینکه من دیگر مجبور نیستم

به خودم صدمه بزنم. او برای ملاقات من در بیمارستان برای روز شنبه هماهنگ کرد. آن روز، یا روز

بعد، مصرف نکردم.

وقتی او شنبه به ملاقاتم آمد، از مرخصی‌ام (اجازه نداشتم به تنهایی خارج شوم) استفاده کردم و برای

صرف قهوه با او رفتم و با هم گپ زدیم. داستانم را برایش گفتم و ترس و ناامیدیم را با او در میان

گذاشتم. پس از سالها این اولین باری بود که در مورد این چیزها صادق بودم. او هم با من حرف زد

و به من گفت مجبور به مصرف نیستم و قرار گذاشتیم امروز مرا به یک جلسه ببرد. امروز هم مصرف

نکردم. منطقه‌ای که من در آن بودم و جلسه هم در آن واقع شده بود از جایی که دوره اول بهبودیم

را گذراندم دور بود. دلم نمی‌خواست با کسانی که در دور اول بهبودی‌ام مرا می‌شناختند روبرو شوم،

چون پر از شرم و گناه بودم و گمان می‌کردم دیگر مرا نپذیرند. با این حال جلوی در جلسه دو نفر که از

بار اول بهبودیم می‌شناختم، ایستاده بودند... من ترسیده بودم اما آنها با آغوش باز، عشق و خوشحالی

واقعی از بازگشتم، به من خوش آمد گفتند. آنها با من حرف زدند و به شوریدگی من گوش کردند اما

با این حال هنوز مرا دوست داشتند.

به من گفتند مشارکت کن و من هم مشارکت کردم. با درد و ترسهایم گریه کردم و اعضا بعد از جلسه



اگر در طول حیاتمان به مرحله فروتنی مطلق یا کمال نرسیم، همین که شخصی بتواند این رویای بزرگ را در ذهن مجسم کند و آن را مد نظر داشته باشد هدیه‌ای بسیار نادر و پربهاست. ما در حال تغییر یافتن هستیم. "چگونگی عملکرد"



قوت‌ها رسیدم و توانستم فروتنانه اقرار به نواقص خود کنم و عامل اصلی خطاهای خود که در قدم پنج بدان اقرار نمودم که همان نواقص شخصیتی هستند را بپذیرم.

فروتنی به من آموخت مسئول چه چیزهایی هستم و چه چیزهایی از حیثه مسئولیت من خارج است. توانستم نقشم را برای خود و دیگران انجام دهم و از خداوند بخواهم بقیه را انجام دهد. فروتنی در این مقطع مرا با واقعیت دیگری پیوند زد و آن این بود که پذیرفتم در رفع نواقص شخصیتی و کمبودهای اخلاقی قدرتی از خود ندارم. باید فروتنانه از او بخواهم کمبودهای مرا برطرف سازد. در قدم هفت سعی کردم خود را فروتنانه از سر راه خدا کنار بکشم تا خداوند خواست خود را برای من انجام دهد. با احساس حاکی از آرامشی که از کاسته شدن بعضی از نواقص بوجود آمده بود و فروتنی نویافته فرایند قدم هشت و نه را آغاز نمودم.

با کمک اصل روحانی فروتنی، در این مقطع از بهبودی توانستم مسئولیت اعمال و خطاهایم را بپذیرم و به جای دنبال مقصر گشتن به دنبال بهبود وضعیت باشم. مسئولیت خرابیهایی که ببار آورده بودم را پذیرفتم، دست از حق به جانبی کشیدم و دنبال دلجویی از افراد با روحیه فروتنانه شدم. از عذاب دادن خود به خاطر اعمال گذشته، سرزنش خود و انزوا دست کشیدم و توانستم آزادانه با سایر انسان‌ها رابطه برقرار کنم.

اصل روحانی فروتنی در قدم‌ها

بودم و هیچ نیرویی را بالاتر از خودم نمی‌دیدم. ولی با کارکرد قدم دوم و پذیرفتن عدم سلامت عقل و خالی شدن بار اضافه غرور، توانستم واقعیت وجودی خود را ببینم و نیاز به نیروی برتر را احساس کنم. باور کردم یک نیروی مافوق می‌تواند سلامت عقل را به من بازگرداند.

در قدم دوم پذیرفتن نیروی برتر از خود نشان از فروتنی بود. اصل روحانی فروتنی و روشن‌بینی در این قدم کمک کرد تا ذهن خود را بر روی افکار جدید و تجربیات تازه این برنامه باز کنم. از اتکا کردن به خود دست برداشتم و آماده رفتن به قدم سوم شدم.

در قدم سوم اعتماد کردن به یک نیروی برتر - بدانگونه که او را درک نمودم - را آغاز کردم، تا اراده و زندگی خود را به مراقبت او بسپارم. اصل روحانی فروتنی در این قدم باعث شد تا با واقعیت دیگری آشنا شدم و آن عدم کارایی اراده شخصی‌ام بود. پذیرفتم اراده شخصی‌ام طبیعتی مخرب دارد. اگر بخواهم بهتر باشم و در زندگی رشد و پیشرفت روحانی داشته باشم، باید از عمل از روی اراده شخصی دست بردارم. یعنی از خود جدا شوم و سعی کنم خود را با اراده خداوند وفق دهم.

فروتنی قدم سوم باعث شد تا حدودی وجودم را از «خود» آزاد گردانم و به سمت خداوند حرکت کنم. در این قدم متوجه شدم آزادی از خود و واگذاری به خداوند موجب آرامش خاطر من می‌باشد.

در قدم سوم آماده سپردن به او شدم و وارد قدم چهارم و پنج شدم. فروتنی در این قسمت از بهبودی ارمغان پیدایش صداقت با خود بود و توانستم خود را مورد بررسی قرار دهم. زندگی‌ام را تجزیه و تحلیل کنم تا بتوانم با خود واقعی‌ام آشنا شوم. فروتنانه واقعیت وجودی‌ام را ببینم و بفهمم واقعا چه کسی هستم؟ چرا دست به چنین اعمالی زده‌ام؟ در کجای زندگی ایستاده‌ام؟ فروتنی کمک کرد نقش خود را در مسائل پیدا کنم و جایگاه خود را بشناسم، تا حدودی با محدودیت‌ها و نقاط قوت خود آشنا شدم. با آگاهی پیدا کردن از نواقص و خطاهای خود، از غرور و تکبر تا حدودی رها شوم و به‌حالتی از فروتنی رسیدم که توانستم آماده شوم قدم شش و هفت را بردارم. با برداشت این دو قدم به‌حالتی از پذیرش خود، با تمام کاستی‌ها و

اصل روحانی فروتنی یک اصل اساسی در بهبودی است و جزء ضروریات و نیازهای اصلی برنامه است که ما برای ادامه راه بدان نیاز داریم. به کمک آن می‌توانیم بر خود کاذب و غرور بیش از حد، غلبه کرده و در حالت هوشیار و آموزش‌پذیری باقی بمانیم.

برای من فروتنی نقش بزرگی در بهبودی و روال زندگی جدید داشت که مرا با واقعیت پیوند زد و امکان رشد و پیشرفت را به من داد. اصل روحانی فروتنی باعث شد که بپذیرم در این راه نیاز به کمک دارم. باید به دیگران اجازه بدهم تجربیات خود را با من در میان بگذارند. با درخواست کمک و گوش فرا دادن به تجربیات اعضا، گرفتن راهنما و به‌کار بستن اصول برنامه، از یکی از کاربردی‌ترین راه‌حل‌های بهبودی، یعنی ارزش درمانی کمک یک معنادار به معنادار دیگر، بهره‌مند شدم.

شروع به کارکرد قدم نمودم. کارکرد قدم اول باعث شد تا حدودی بر توهم قدرت در کنترل مواد مخدر، که زائیده بیماری‌ام بود غلبه کنم. عجز و ناتوانی خود را مشخص کرده و بپذیرم. دست از جنگ برداشتم و تسلیم شدم. اصل روحانی فروتنی در قدم اول از تسلیم من شکوفا شد که مرا از تصورات خود در مورد اعتیاد رها ساخت و متوجه شدم حل مشکل اعتیاد خارج از توان من است.

در این راه به کمک نیروی مافوق خودم نیاز دارم. با این احساس نیاز، وارد قدم دوم شدم. در گذشته باور داشتم که عقل کل هستم و همه چیز را از همه بهتر می‌دانم و خودم می‌توانم تمام مشکلات خود را حل کنم. بنابراین ذهن خود را بر روی ایده‌های جدید و عقاید تازه بسته

**فروتنی واقعی به معنی
آمادگی کامل در تمام
زمان‌ها و مکان‌ها برای
آگاهی از اراده و خواست
خداوند و قدرت اجرایش
است**

یکی از تغییراتی که ما در خود می‌بینیم، آن است که رابطه‌مان با خداوند (خودمان) تفاوت یافته است. پیش از این شاید بعضی از ما حس می‌کردیم که خدا خیلی دور است و در سطح خصوصی چندان کاری با ما ندارد. "چگونگی عملکرد"

توانستم مسئولیت اعمال و خطاهایم را بپذیرم و به جای دنبال مقصر گشتن به دنبال بهبود وضعیت باشم

امروز با کمک NA، از دامن شکست و بدبختی سر برآورده‌ام و در کمال فروتنی جایگاه خود را در رابطه با دیگران پیدا کرده‌ام. فروتنی به معنی بی‌توجهی به احساسات و نیازهای خود نیست و این که ناامیدانه فکر کنم، ناقص و بی‌ارزش هستم. فروتنی به معنی خوار و خفیف شدن و تحقیر نیست. فروتنی تسلیم به زشتی‌های زندگی نیست و اینکه مطیع باشم تا هرگونه می‌خواهند با من رفتار کنند و یا هر چیز آزادنده‌ای که سر راه من قرار می‌گیرد، بپذیرم، بلکه این احساس است که من هم یک انسان هستم. باید خود را از زاویه بهتری ببینم. نه خود را تحقیر کنم و نه مهم جلوه دهم. یعنی جایگاه خود را در ارتباط با اجتماع خود، نه کمتر و نه بیشتر، پیدا کنم.

فروتنی در قدم‌ها به من آموخت تصویر واقع‌بینانه‌ای از ماهیت وجودی خود پیدا کنم. خودم را همان‌طور که هستم به نمایش بگذارم و به دیگران معرفی کنم و احساس اهمیت و امنیت در میان افراد کنم. در برنامه آموختم که شایستگی چه چیزی را دارم. می‌توانم فردی با ارزش، مفید و قابل قبول برای اجتماع خود باشم. از خداوند سپاسگزارم که امروز خود را فروتنانه با انسان‌های دیگر مساوی می‌دانم و می‌توانم با سایر انسان‌ها با تواضع و موضعی برابر زندگی کنم و با دیگران احساس همبستگی و همسانی کنم. پیوندهای دوستی و الفت را با دیگران استحکام بخشیده‌ام و احساس افتخار می‌کنم که جایگاه شایسته‌ای در میان مردم به‌دست آورده‌ام.

بهمرور با کارکرد قدم‌ها خداوند تلقی و برداشت مرا از فروتنی وسعت خواهد بخشید و خواهم توانست در کمال فروتنی وجودم را از «خود» آزاد گردانم تا به سمت خداوند پرواز کنم. اردلان، ب - از استان همدان

متوجه شدم که نیروی برتر منبع راهنمایی من است که باید با فروتنی و ذهنی روشن از او طلب راهنمایی کنم. مهم است در دعا کردن خود را فراموش نکنم که در رابط با نیروی برتر خود، فرد عاجز من هستم. پس باید فروتنانه دعا کنم و از تحمیل کردن نتایج موردنظر خود به خداوند، خودداری کنم. برای اینکه اوضاع را باب میل خود کنم، نجنگم. از عقاید خود درباره این که اوضاع چگونه باید باشد، صرف نظر کنم و دنبال نتایج نباشم. انتظارات خود را تسلیم کنم و فروتنانه بپذیرم که نمی‌دانم و بهترین چیز و یا بهترین اتفاق برای من چیست؟ او صلاح مرا بهتر می‌داند. پس در دعاهایم فقط خواستار تحقق اراده او هستم. نه اراده خودم.

فروتنی واقعی در این قدم به معنی آمادگی کامل در تمام زمان‌ها و مکان‌ها برای آگاهی از اراده و خواست خداوند و قدرت اجرایش است.

اکنون در نتیجه کارکردن روی قدم‌ها نسبت به گذشته‌ام کاملاً تغییر کرده‌ام. احساس می‌کنم آن خلاء روحانی که در اوایل بهبودی در درون من وجود داشت، امروز با عشق و محبت، اشتیاق خدمت به خداوند و مخلوقاتش پر شده است. یعنی بیداری روحانی را تجربه کرده‌ام. فروتنی یکی از صفاتی است که کسانی که بیداری روحانی یافته‌اند، آن را تجربه نموده‌اند.

این اصل باعث شده که تجربه خود را با فروتنی با دیگران به‌مشارکت بگذارم. یعنی آنچه را دریافت کرده‌ام، بدون چشمداشت ببخشم و در راستای کمک درمانی یک معتاد به معتاد دیگر حرکت کنم و آماده ارائه کمک به‌طور مداوم باشم. امروز سعی‌ام بر این است که اصل روحانی فروتنی را در تمام مراحل زندگی خود، در داخل و خارج از جلسات، به اجرا درآورم و اجازه ندهم که داشته‌های من مثل دانشم در برنامه، داشتن چند رهجو، مقطع پاکی بالا، موفقیت‌های مالی، شهرت و یا تخصص و... بهانه‌ای باشد برای عدم تواضع و فروتنی.

امروز تداوم پیشرفت را در افزایش فروتنی خود می‌بینم. وقتی بپذیرم که جواب همه سؤال‌ها را نمی‌دانم اصل فروتنی در افکار بسته من نفوذ می‌کند و در مقابل بیماری احساس توانایی و دانایی نمی‌کنم. با بیماری خود نمی‌جنگم و در نتیجه از قبول کمک در هر مقطعی از پاکی، ابا نخواهم داشت و هروقت به کمک نیاز دارم، آن را طلب می‌کنم و فروتنانه مشکلات خود را عنوان کرده و راهکار می‌گیرم.



با برداشتن قدم ۸ و ۹ متوجه شدم حق و حقوق من با انسان‌های دیگر برابر است و به‌مرور خود را جزئی از این دنیا احساس کردم.

با این احساس وارد قدم دهم شدم. در این قدم برای اینکه از مسیر خود خارج نشوم، هر روز ترازنامه از خود تهیه می‌کنم و فروتنانه خود را در طول روز مورد سنجش قرار می‌دهم. احساس دانایی و توانمندی در مقابل بیماری نمی‌کنم، اینکه فکر کنم در مورد نواقص خود حواس‌ام جمع است و... در این قدم فروتنی واقعی این است که خود را بپذیرم و با عجز و ناتوانی خود در تماس باشم و برای آگاهی از وضعیت کنونی خود هر روز اعمال خود را بررسی کنم و هرگاه در اشتباه باشم، سریعاً به آن اقرار نمایم.

اقرار فروتنانه به اشتباه و بررسی منصفانه وقایع باعث می‌شود به‌طور مرتب مراقب خودم باشم تا در دام الگوهای قدیم خود گرفتار نشوم. فروتنی در این قدم باعث شد تا واقعیت وجود خود را ببینم و اینکه چگونه می‌توانم بهتر باشم.

در طول این مدت حضور نیروی برتر را در زندگی خود احساس کردم. شاید مهمترین چیزی که با کارکرد قدم‌های قبلی به‌دست آوردم، موفقیت در برقراری رابطه با خداوند بود. در قدم یازدهم سعی کردم این رابطه را از طریق دعا و مراقبه ارتقاء بخشم و به‌طور مستقیم از محبت و راهنمایی نیروی برتر در زندگی خود برخوردار شوم.

هدیه پاکی به فرزندان

وقتی ۱۲ ساله بودم اتفاقی برام افتاد که باعث شد چندبار خودکشی کنم. منتهی نمی‌دونم چرا خدا می‌خواست من زنده بمانم. توی خونه‌ای بزرگ شدم که پدر و مادرم اختلاف شدیدی داشتند و مدام در حال نزاع با هم بودند. بارها وجود این پدر و مادر را در زندگی، پیش دوستانم انکار می‌کردم.

در واقع پذیرش اون زندگی رو نداشتم. در صورتی که یک خواهر و دو برادر داشتم که اونها هم توی اون خونه و پیش همون پدر و مادر بودند، ولی مثل من واکنش نشون نمی‌دادند. اما من احساس نارضایتی و سرخوردگی داشتم. توی دوره تحصیلی راهنمایی با دوستانم و همکلاسی‌هایم نمی‌تونستم رابطه‌ای برقرار کنم. کم حرف و خجالتی بودم و گاهی اوقات کاری می‌کردم تا جلب توجه کنم. خودم رو همیشه ناراحت نشون می‌دادم تا ازم سؤال کنند که چته؟ تا بتوانم باهاشون حرف بزنم و گاهی هم به خاطر تایید کارهایی انجام می‌دادم. در خونه با خواهرم که درسخون بود مقایسه می‌شدم. یک روز یادمه وقتی نمرهٔ ریاضی ۹ گرفته بودم یه دونه یک پیش این ۹ گذاشتم و بعد نمرهٔ ۱۹ را نشون بامام دادم غافل از اینکه جمع‌بندی نمره‌ها رو که شمرد دستم رو شد. بیشتر تحقیر شدم. تا اینکه در سن کم ازدواج کردم در واقع راه فرار از اون خونه را پیدا کردم. توی خانوادهٔ شوهرم با مواد آشنا شدم. شوهرم پنهانی و به صورت تفریحی مصرف می‌کرد و من اکثر اوقات توی خونه تنها بودم. توی اون خانواده از من توقع داشتند که رفتار آدم بزرگ‌ها رو داشته باشم، چون ازدواج کردم.

ماسک زدن و احساسات دوره نوجوانی رو سرکوب کردن رو شروع کردم و دارای دو فرزند دختر شدم. احساس ما در بودن در جایی که هنوز خودم آمادگی این شرایط و پذیرش خودم رو که دیگه مادر باشم رو نداشتم باورتون نمیشه گاهی با دخترام بازی می‌کردم و اسباب بازی می‌چیدم. روزها گذشت با مشکلات زندگی نمی‌تونستم کنار بیام. تا اینکه به دیسک کمر دچار شدم خیلی دکتر رفتم و به پیشنهاد شوهرم مواد مصرف کردم از مصرف مواد توی اون لحظه لذتی نبردم تنها چیزی که به من لذت می‌داد این بود که شوهرم توی خونه بود و تنها نبودم و با هم حرف می‌زدیم این چیزی بود که آرزوشو داشتم و شوهرم هم از خدا خواسته، دیگه مجبور نبود پنهانی و توی خونهٔ دوستاش مصرف کند. اوایل فقط به‌خاطر تسکین درد جسمی مصرف کردم. ولی بعدها شد نیاز جسم و روحم. البته درد جسمی رو بهانه می‌کردم تا بیشتر مصرف کنم. چون مصرفم بالاتر رفته بود. مواد سرپوشی روی تنهایی‌هام بود. غافل از اینکه تنهایی‌هام بیشتر هم شد. چون دیگه در خونه را روی مهمان هم باز نمی‌کردم. اولویت اول من شده بود مصرف. بچه‌هام دوست داشتند قبل از خواب براشون قصه بگم اما بخاطر اینکه زود بخوابند و من بتونم براحتی مصرف کنم در اتاقشون رو محکم می‌بستم و می‌گفتم بچه که اینقدر لوس نمی‌شه و بدون توجه به احساسات بچه‌هام و با کمال پرویی شروع می‌کردم به مصرف. بارها دختر بزرگم پیش من از معتاد بودن پدرش گله می‌کرد و طفلکی نمی‌دونست که مادرش هم معتاد شده. من در زمان مصرف باردار شدم ولی مواد و بیماری اعتیاد احساس و مهر مادری من رو هم ازم گرفت. مواد مصرف می‌کردم ولی با ترس و لرز از اینکه مبادا بلایی سر بچه‌ام بیاد. وقتی پسرم به دنیا آمد و دیدم بچه سالمه خدا رو شکر کردم. با خودم عهد کردم که دیگه مصرف نکنم. اما از آنجایی که معتاد اجبار به مصرف دارد و درد و رنج‌هاش زود یادش میره منم بعد از ۷ ماه دوباره با یک بهانه (کنترل شده مصرف کردن) شروع به مصرف مجدد کردم.

باز بدبختی‌هام شروع شد. دیگه خسته شده بودم شب‌ها بیدار و روزها خواب، حتی توان غذا درست کردن برای بچه‌هام رو هم نداشتم. بعد از گذشت ۱۰ سال مصرف بالاخره پیام این انجمن توسط یکی از اعضاء به من و همسرم داده شد. ترک فیزیکی رو توی خونه بودم. روزهای سختی رو پشت سر گذاشتم. از جلسات بانوان اطلاعی نداشتم ولی شوهرم هر شب به جلسه می‌رفت. توی تولد بچه‌ها شرکت می‌کرد و تا دیروقت بیرون از خونه بود. احساس خیلی بدی داشتم. تا اینکه ترس رو کنار گذاشتم و این موضوع رو با راهنمای شوهرم در میان گذاشتم و آدرس جلسات بانوان را به دست آوردم. آماده رفتن به جلسات شدم یه ترس خاصی وجودم را فرا گرفته بود که مانع از رفتن من به جلسه می‌شد. ترسم این بود که مبادا کسی از اقوام بفهمد که من معتادم. اما باید انتخاب می‌کردم یا ترس و تنهایی و مصرف و یا جلسه و پاک زندگی کردن و من راه دوم رو انتخاب کردم. وارد جلسه شدم. خوش آمدگو منو بغل کرد و به من خوش آمد گفت. اعضاء اون جلسه ۸ نفر بیشتر نبودند. اولش احساس می‌کردم که این ۸ نفر فقط منو نگاه می‌کنند ولی وقتی مشارکت کردند همه حرف‌های دل منو می‌زدند. حرف‌هاشون به گوش من آشنا بود. دل رو زدم به دریا و دستم را بالا گرفتم و خودم رو معتاد معرفی کردم و بعد از ۵۰ روز پاکی که داشتم دلم می‌خواست داد بزنم. بعضی گلمو گرفته بود بعد از مشارکت حال خوبی پیدا کرده بودم موقع اعلام پاکی‌ها رسید وقتی اعلام پاکی کردم (مریم معتاد ۵۰ روز پاکی) این ۸ نفر چنان برایم دست زدند که انگار ۸۰ نفرند که برایم دست می‌زنند.

تشویق اون روز عشقی بود که دوباره منو مشتاق به شرکت در جلسه بعدی کرد. سه ماه پاکی داشتم که یکی از بچه‌ها از میزان مصرفم سؤال کرد وقتی برایش تعریف کردم خنده‌ای کرد و گفت: برو بابا تو معتاد نبودی و شروع کرد از نوع مواد مصرفیش و چطور مصرف کردنش، برام تعریف کردن. البته این دوستانم نه قدم کار کرده بود و نه راهنما داشت. حرف‌هاش منو برد به مقایسه کردن و وسوسه یک بار زدن. ولی با مشارکت کردن این فکر (اقرار) به من پیشنهاد شد که راهنما بگیرم و حرف‌های دلم رو به یکی که بهش اعتماد دارم بزنم. با انجام این کار قدم‌ها را هم شروع کردم. توی روزهای ۶ ماهگی بودم که فهمیدم همسرم لغزش کرده. خیلی ناراحت شدم، اما پذیرفتمش. بعد از آن حضور مرتب در جلسه و جدی گرفتن جلسات با مخالفت‌ها

هم کنار او مدم و نجنگیدم و باراهنمام
 تماس تلفنی مرتب داشتم همیشه به من امید
 می داد. ازش ممنونم چون روزهای سختی رو پشت سر
 گذاشتم. رهجو گرفتم و قدمها را انتقال دادم و توی خونه نشریات را
 مطالعه می کردم و هر روز صبح پیام فقط برای امروز رو می خواندم. این کارها
 منو بیشتر به انجمن وصل می کرد. خدمت توی انجمن معتادان گمنام احساس وجود داشتن
 توی این دنیا و فرد مثبت بودن را به من می داد. اول نوشته هام گفته بودم که نمی دونم چرا خدا می خواست
 من زنده بمونم.

حالا می فهمم که خواست خدا فرصت دوباره زندگی کردن و چشیدن طعم خوش لحظه، لحظه های زندگی و اینکه انتخاب
 بشم تا این پیام رو به گوش هم مدرام برسونم. الان که این نامه را می نویسم به لطف خدا و با کمک انجمن معتادان گمنام ۴ سال و
 ۱۹ روز است که مواد مصرف نمی کنم و با وجود همه مشکلات از نظر روحی آرومم. به امید آن روز که همه معتادان در حال عذاب به حلقه
 انجمن بیوندند.

مریم - استان تهران

ادامه تحصیل با عشق کبوتر

من رحیم هستم. یک معتاد. من هم مثل همه معتاها در گذشته زندگی آشفته ای داشتم. یکی از عجزهای زمان مصرف من این بود که پسری
 داشتم که مبتلا به نوعی بیماری مغزی بود. هر از گاهی در بیمارستان بستری می شد. من از اداره که تعطیل می شدم به جای آنکه به ملاقاتش بروم
 مجبور بودم اول به خانه بروم و مواد مصرف کنم و زمانی به بیمارستان می رسیدم که ۱۰ دقیقه بیشتر از وقت ملاقات باقی نمانده بود. با ظاهری
 آشفته، بیچاره همسر من که آن روزها را هرگز از یاد نمی برد. فرزندم از دنیا رفت و من با این درد ماندم که چرا نتوانستم به واسطه مصرف مواد مخدر
 بیشتر در کنارش باشم. ولی خدا را شکر که دیگر سعی و تلاشم این است که برای دخترم پدر و برای همسرم شوهر خوبی باشم. از بدو ورودم به
 انجمن معتادان گمنام معجزات زیادی را تجربه کرده ام. اما معجزه جالبی در چهارمین سال پاکی برای من اتفاق افتاد که به نوعی هم جالب و هم
 حامل پیامی بود برای دیگر دوستان.

نزدیکی های تولدم بود که به این فکر افتادم که پس از چهار سال می توانم یک جفت کبوتر داشته باشم. در دوران مصرف ساعات زیادی را به
 هوای نگهداری از کبوترها در کنار قفس آنها سر می کردم و مصرف می کردم. آن روزها این کار بهانه ای بود برای گذراندن وقت، اما علاقه شدید من
 هم به کبوترها قابل انکار نبود. فکر می کردم حالا می توانم بدون مصرف مواد یک جفت پرنده داشته باشم. این فکر را در طول یک سفر با راهنمایم
 مشورت کردم. راهنمایم از آنجا که بیماری من را بهتر از من می شناخت پیشنهاد کرد که از این علاقه انگیزه های بسازم برای یک کار سازنده مثل
 درس خواندن و با این شرط که اگر مدرک دوم دبیرستان را بگیرم می توانم یک جفت پرنده داشته باشم، ذهن من را از تمرکز بروی نقص برداشت
 و از آن نقص برایم یک انگیزه قوی ساخت. به خانه که برگشتم همسرم برای قدردانی از من برخلاف میلش یک جفت پرنده خریده بود اما من
 شرط راهنمایم را به او گفتم و کبوترها را پس دادم. روز بعد به دبیرستان شبانه نزدیک محل مراجعه و ثبت نام کردم. بعد از ۱۸ سال ترک تحصیل
 و دوری از مدرسه مجدداً پس از پرداخت هزینه های مربوطه، کلاس ها آغاز شد. من هم به عشق رسیدن به هدفم باید حالا کنار کسانی در کلاس
 می نشستم که لاقلاً نصف سن من را داشتند و گاهی مورد تمسخر آنها هم قرار می گرفتم. در نهایت پس از پایان ترم اول با نمرات خوبی قبول شدم.
 الان ترم دوم را آغاز کردم. چون دانش آموز مستعد و با علاقه ای بودم مورد تشویق مدیر دبیرستان قرار گرفتم و کل شهریه ترم دوم به من تخفیف
 داده شد و موجب شد بار دیگر خداوند را به خاطر اینکه همیشه و در همه حال من را تحت حمایت خودش قرار می دهد سپاسگزار باشم.

دیگر به داشتن یک جفت کبوتر فکر نمی کنم. آن کبوترها که روزگاری مرا از کار و زندگی و تحصیل انداخته بود انگیزه ای شد برای ادامه تحصیل
 و زندگی. امروز تنها هدفم گرفتن دیپلم و شرکت در کنکور است. تنها عامل پیروزی و موفقیت خودم را رعایت اصول برنامه مخصوصاً استفاده
 از اصل قدم دوم که همان مشورت است می دانم. نکته جالب تر اینکه با این عملکرد من بسیاری از دوستان بهبودی را دیدم که تشویق شدند تا
 تحصیلات نیمه کاره خود را ادامه دهند. امروز به این نتیجه رسیدم که صدای یک عملکرد چقدر می تواند بلند باشد و بارها و بارها تکرار شود و نور
 امید را در سایر هم مدران روشن کند. پس دوست خوبم که این مشارکت را می خوانی مطمئن باش که تو هم می توانی به خواسته هایت برسی تنها
 کافی است تمایل و روشن بینی را با چاشنی انگیزه مخلوط و حرکت کنی. از بابت همه این داشته ها خدا را سلولی شکر می کنم.

رحیم. م - استان تهران

اخبار دفتر خدمات جهانی شعبه ایران



کتاب پایه چاپ ششم
به همراه داستان‌های شخصی
در دست ترجمه

کتاب معجزات به وقوع می‌پیوندد
(تاریخچه‌ای مصور از شکل‌گیری انجمن معتادان گمنام)
را می‌توانید از مسئولین نشریات
تهیه نمایید .



سکه‌های نگین کاری شده با
اعداد یونانی از یکسال تا هفت سال
و هجده ماه

