

تاسیس انجمن معتمدان گمنام
هفتاد و یکمین سالگرد

سال بیستم - شماره ۷۹ - تابستان ۱۴۰۳



نشریه داخلی انجمن معتمدان گمنام
شماره ثبت: ۲۱۰۶۵



اولین تجربه پیام رسانی

NAI خانواده ام شد



نشریه داخلی انجمن معتادان گمنام
سال بیستم • شماره ۷۹ • تابستان ۱۴۰۳
صاحب امتیاز: شورای منطقه ایران

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

✉ آدرس پستی مجله:

تهران، صندوق پستی: ۷۱۴۳-۱۵۸۷۵

📧 پست الکترونیکی:

Pb@nairan.org

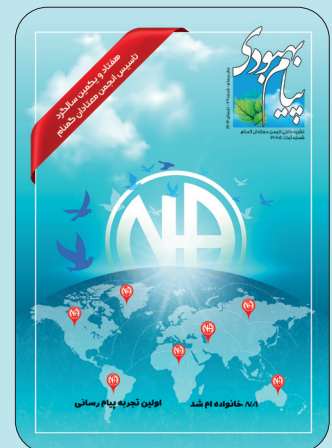


اینا، سروش، روبیکا، واتس‌آپ و تلگرام:

۲۹ ۲۷ ۳۱۲ ۰۹۱۹

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

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



حق ویرایش برای مجله پیام بهبودی محفوظ است و این کمیته با توجه به خط مشی مشخص از مطالب ارسال شده استفاده و بر اساس اولویت بندی و ظرفیت‌های موجود از نامه‌ها استفاده می‌کند. مطالب چاپ شده منعکس کننده تجارب و نظرات اعضاء است و در حکم نظر انجمن معتادان گمنام نمی‌باشد.

فهرست

- ۴ مشارکت، ابزاری از جنس همدلی
۷ حس خوب تولد یک سالگی
۹ در کنار خانواده بودن
۱۰ خدمت سبکی برای زندگی
۱۱ آتش اعتیاد
۱۲ با یک عضو معتادان گمنام تماس بگیر
۱۴ و ۱۵ قدم یک و دو
۱۶ خدمت، هدیه ارزشمند برنامه
۲۰ اتفاق بی‌نظیر
...و



۶

وعدۀ برنامه



۱۳

جایگاه من در NA



۲۴

گزارش رابطین شورای منطقه ایران از کنفرانس APF 2024



۲۶

NA خانواده‌ام شد

من جزئی از کل هستم



«اکبر-مشهد»

بهبودی در خلأ اتفاق نمی‌افتد. ما به یکدیگر نیاز داریم و همین‌طور لازم است با دنیای اطراف خود سر و کار داشته باشیم تا بهبود یابیم.

«پاک زیستن»

از شدت درد و رنج و استیصال و در اوج ناامیدی، یاس و نابوری از رهایی از اعتیاد فعال، وارد برنامه معتادان گمنام شدم. اوایل چیز زیادی از صحبت‌ها و مشارکت‌های اعضا نمی‌فهمیدم اما آن‌چه را که می‌دیدم، نمی‌توانستم کتمان کنم! پاک، حفظ و تداوم آن، تغییرات، زندگی شاد و عاری از مصرف مواد مخدر همدردان، خوش آمدگویی و حمایت و هدایت‌های بی‌دریغ آن‌ها از من تازه‌وارد و توجه و همدلی و محبت بی‌شائبه آن‌ها، رمز ماندنم شد. من خودم را در آن‌ها می‌دیدم و آن‌ها را در خودم. ما آینه هم بودیم. بردباری، پذیرش، محبت، قدردانی و ایثار در انجمن موج می‌زد. چیزهایی را که نیاز داشتم در این‌جا دیدم و یافتم. امید ناچیزم در ابتدای ورود به انجمن و تمایلم که در اوایل بیشتر از سر درد و رنج و ترس بود، کم‌کم تبدیل به اشتیاق برای ماندن و ادامه دادن شد.

زندگی مطابق روال و اصول برنامه، تغییرات قابل توجهی در من ایجاد کرد. بسیاری از مشکلات روحی و روانی‌ام چون: افسردگی، یاس و ناامیدی، بی‌انگیزگی، حس تنهایی و... کم‌کم از زندگی‌ام رخت بربستند. باور، اعتقاد و اعتماد به برنامه باعث شد تا کم‌کم بیاموزم و بتوانم در شرایط دشوار و سخت و ناراحت‌کننده زندگی در انجمن بمانم و نسبت به اصول آن و زندگی به روال آن خوش‌بین، مشتاق و متعهد باشم.

اصول برنامه زخم‌هایم را التیام داد، عواطفم را لطیف و روحم را بیدار کرد. از هسته اصلی بیماری‌ام که خودمحوری و خودمشغولی بود و برایم ارمغانی جز درد و رنج، دوری و جدایی از دیگر انسان‌ها نداشت، دور شدم و وارد جمع آن‌ها شدم. من در برنامه انسان بودن را حس کردم و زندگی برایم معنا یافت. من هم جزئی از انسانیت هستم. من گمشده‌ام را یافتم. من دیگر تنها نیستم.



چیزی شبیه یک معجزه

با سلام و احترام خدمت خوانندگان مجله پیام بهبودی

هفتاد و یک سال پیش در چنین روزهایی از قلب اعضای اولیه انجمن معتادان گمنام آفتابی درخشید که امروز هنوز بعد از گذشت سال‌ها تابش آن تاثیر غیرقابل‌انکاری بر تاریکی و سرمای دنیای اعتیاد دارد. کارکرد و موفقیت این انجمن به این صورت در سال‌های ابتدای تاسیس آن برای اعضای اولیه قابل تصور هم نبود. انجمنی که امروز بعد از هفتاد و یک سال فعالیت و خدمات ایثارگرانه اعضایش، به محلی امن و قابل‌تکیه برای معتادان تبدیل شده است که ناامیدی و انزوای مرگ‌باری را تجربه کرده‌اند. حس خوشایند ایمان، اعتماد و تحول چشم‌گیری که اعضاء پس از پیوستن به انجمن و ادامه راه خود با اصول روحانی ساده آن تجربه می‌کنند، بی‌شک برای آن‌ها چیزی شبیه یک معجزه است. اتفاقی که می‌تواند ابتدایی برای یک سفر روحانی باشد، حرکت از آشفتگی و درماندگی به سوی بیداری روحانی. ما اعضای امروز این انجمن بر خود لازم می‌دانیم، برای هدف اصلی انجمن معتادان گمنام که همانا رساندن پیام به معتادان در حال عذاب است، تمام توان خود را به‌کار گیریم.

کمیته فصلنامه پیام بهبودی نیز پلی‌ست بین تمام اعضاء انجمن با یکدیگر و کسانی که شاید در انتظار جرقه‌ای از امید برای روشن کردن دنیای خود هستند.

از این‌رو مشتاقانه منتظر نامه‌ها و تجارب ارزشمند شما عزیزان برای این مهم هستیم. در پایان از تمامی خدمتگزاران این انجمن در سراسر دنیا و نیز اعضای اولیه انجمن معتادان گمنام که با خدمات ایثارگرانه خود باعث جاری ماندن پیام عشق و امید بودند، سپاسگزاریم.

به امید روزی که هیچ معتادی از شنیدن این پیام محروم نباشد.

محمد. الف، مسئول کمیته فصلنامه پیام بهبودی

تابستان ۱۴۰۳

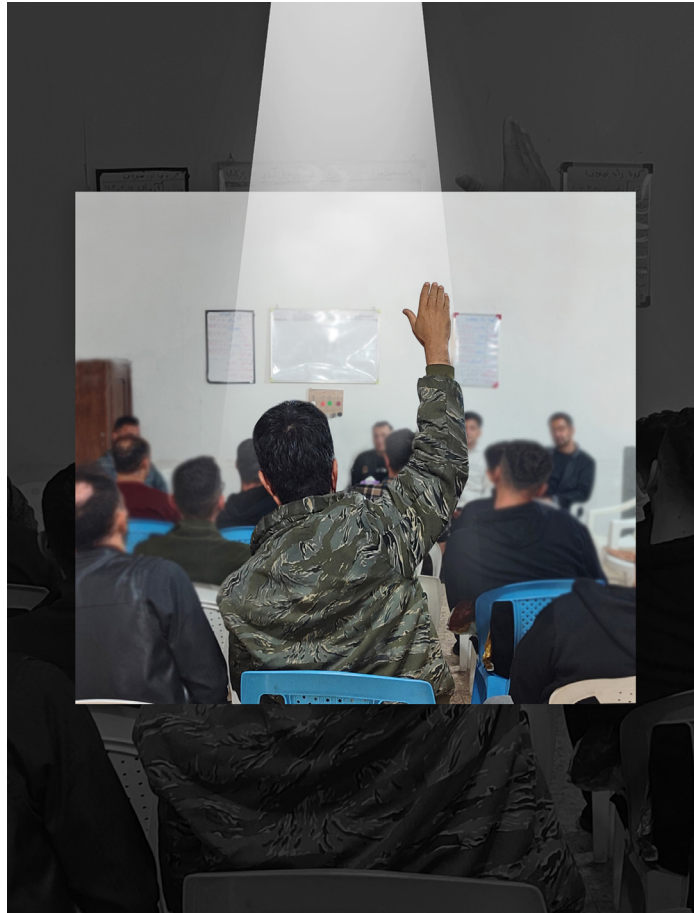
مشارکت، ابزاری از جنس همدلی

[سحر]

وقتی برای اولین بار وارد جلسات معتادان گمنام می‌شویم، احتمالاً یکی از چالش برانگیزترین قسمت‌های برنامه که برای اکثر ما بسیار ترسناک به نظر می‌رسد، صحبت کردن در گروه است.

به عنوان یک معتاد که از بیماری‌ای رنج می‌برد که درمان شناخته شده‌ای ندارد، می‌توان مسیر بهبودی را طی کرد، آن هم با ابزارهای ساده‌ای که برنامه به ما پیشنهاد می‌کند. یکی از ساده‌ترین و کاربردی‌ترین این ابزارها بیان احساس در گروه است. حتما همه ما بارها این جمله را شنیده‌ایم که ما فقط با در میان گذاشتن آن‌چه که داریم می‌توانیم آن را حفظ کنیم... چگونه؟

اکثر ما اولین روزهای پرتلهاب ورود به جلسات را به خاطر داریم و شاید بیش از هر چیزی بر روی صحبت‌های اعضای متمرکز بودیم. گاهی با شنیدن جمله‌ای، متعجب می‌شدیم. گاهی پر از ترس و گاهی هم شاید شادمانی و شغفی که منشاء آن برایمان مشخص نبود. اما آن‌چه وجه مشترک تمام صحبت‌ها بود و شاید نقطه عطفی برای ما بود، احساسی آشنا از جنس همدردی بود که باعث شد برای اولین بار به جایی یا به چیزی، احساس تعلق کنیم. وقتی در جلسه عضوی صحبت می‌کرد و همه در سکوت و با مهربانی و با توجه به صحبت‌های او گوش می‌کردیم، برایمان هدیه‌ای ارزشمند به شمار می‌رفت. این حرف‌ها جنسی متفاوت داشت. کلامی از جنس روحانی به اسم «مشارکت». صحبت‌های اعضای دیگر برای ما ناآشنا نبود و حسی از همدلی، صمیمیت و امید را برایمان زنده می‌کرد. گاهی چند دقیقه‌ای با کلماتی که می‌گفتند، زندگی



خطاهای مان، انگیزه‌های پنهان خود را آشکار کنیم، به دیگر اعضا این پیام را می‌رسانیم که شرایط، موقعیت‌ها، دستاوردها و حتی دردهایی که در این مسیر تجربه کرده‌ایم، هیچ کدام باعث نمی‌شود که با بی‌توجهی به اصول برنامه، بیماری‌مان مجدد عود نکرده و در دام الگوهای قدیمی اعتیادمان گرفتار نشویم. برداشت امروز ما از مشارکت و صحبت کردن در جلسات این است که هر کلامی می‌تواند احساس تفاوت، ترس، درد و ... را در خاطر اعضای تداعی کند یا وقتی عمیق‌تر و آگاهانه‌تر با واژه مشارکت برخورد کنیم می‌تواند حامل پیامی از جنس همدلی، عشق، اعتماد، رهایی و امید باشد. ابزاری به ارزش یک مشارکت آن‌جا نمایان می‌شود که شاید خود حتی به خاطر نیاریم که کجا و کی، در چه جلسه‌ای، چه گفته‌ایم ولی بعد از گذشت روزها و ماه‌ها و یا شاید حتی سال‌ها کسی به ما خواهد گفت:

■ صحبت‌های تو، مرا نجات داد.
■ آن روز تصمیم گرفته بودم که دیگر هرگز به جلسات باز نگردم ولی صحبت‌های تو باعث شد طرز فکر تغییر کند.

■ وقتی مشارکت می‌کردی، در دل آرزو می‌کردم ای کاش روزی بتوانم مانند تو صحبت کنم.

■ پیش خود می‌گفتم یعنی می‌شود برای من هم اتفاق بیفتد.

■ جملاتی که آن روز گفتی باعث شد متوجه بشوم که دیگر تنها نیستم.

■ مشارکت تو به من شهادت داد تا من هم بتوانم از بیماریم بگویم و در مسیر بهبودی بمانم و ...

این همان تاثیر شگرف مشارکت و صحبت در جلسات است. وقتی این جملات را از زبان سایر اعضا راجع به مشارکت خود می‌شنویم، احتمالاً برای اولین بار شوقی در درون ما نجوا می‌کند که حسش با سایر شادمانی‌های مان تفاوت دارد. آری من، تو، ما می‌توانیم دیگران را با کلمات مان نجات دهیم... ■

بود. تعهدی برای بهبودی خودمان در رساندن پیام برنامه به دیگران. این تعهد حاصل آگاهی ما از تاثیر مشارکت در روند بهبودی است اکثر ما بر این موضوع توافق داریم که مهم نیست از کجا آمده‌ایم، مهم این است که می‌خواهیم با بیماری اعتیادمان چه بکنیم. حضور ما برای مدت‌ها در برنامه تعریف‌مان از واژه صحبت در جلسه را تغییر داده است اکثر ما می‌دانیم آن‌چه امروز از طریق صحبت کردن می‌توانیم در اختیار دیگران قرار دهیم، فراتر از دغدغه‌های روزمره زندگی است. مشارکت و صحبت کردن در جلسات می‌تواند معجزه کند. زمانی که با مشارکت از نقاط تاریک بیماری‌مان صحبت کنیم و به جای تمرکز بر

می‌کردیم که می‌توانست تداعی درد و رنجی باشد که کشیده‌ایم یا کورسویی از امید به آینده و یا نگاه به افکار تحت تاثیر بیماری اعتیادمان، به یکباره همه چیز را در هم فرو می‌ریخت و ندایی از درون می‌گفت مگر می‌شود! شاید من هم بتوانم.

تمام این اتفاقات نتیجه همان کلمات ساده‌ای بود که به اسم مشارکت از زبان اعضا جاری می‌شد. اما بعد از گذشت سال‌ها مفهوم مشارکت برای ما تغییر کرده و می‌دانیم آن‌چه با کلام ما جاری می‌شود می‌تواند مسیر زندگی یک معتاد را دگرگون سازد. دیگر مشارکت برایمان نه تنها بار مسئولیت به همراه داشت بلکه برای ما به یک تعهد تبدیل شده



از ناامیدی تا اشتیاق



سلامت احساساتم باشم. از زندگی متکی به ارادهٔ شخصی‌ام دست بردارم. با خودم و دیگران در صلح و آرامش باشم. نیازی به کنترل و قضاوت دیگران نداشته باشم. مقایسه نکنم. نتیجه‌گرا نباشم و علی‌رغم نرسیدن به نتیجه دلخواه، رضایت داشته باشم. شاکر باشم. حس امنیت داشته باشم و آن را به اطرافیانم منتقل کنم. به جای تقابل با زندگی و انسان‌های دور و برم، در کنارشان قرار بگیرم. همیشه تمرکز روی خودم و نقش خودم باشد و به اصلاح خطاهایم بپردازم. رابطه‌ام را با نیروی برتر، به گونه‌ای که برایم کار می‌کند، حفظ و گسترش بدهم و او را در تمام لحظات و مکان‌ها در زندگی‌م لمس کنم. به کمک او به عمل از روی نواقص نپردازم و در عوض صفات و فضایل انسانی را در عرصه زندگی به کار بگیرم. به جبران گذشته بپردازم و با عملکردم پیام‌رسان خوبی به عنوان یک عضو انجمنی باشم که این همه معنا و کیفیت به زندگی‌م بخشیده... و حس کنم که همیشه زیر چتر حمایتی برنامه و استفاده از ابزارهای آن، از هر روز زندگی، به عنوان یک انسان بهره می‌گیرم. با انتخاب و استفاده از دانش و تجربهٔ راهنمایم، اصول اعتماد و خوش‌بینی را تمرین کنم و کم‌کم بتوانم روابطم را با همه آدم‌ها بهبود ببخشم.

مسلم است که طبیعی باشد که کمتر در مثلث خودمشغولی باشم، بتوانم در حال زندگی کنم و کمتر حال و احساسم بد باشد یا اگر شد بتوانم با استفاده از اصول و ابزارهای برنامه به سرعت نقش و عملکرد خودم را ارزیابی کنم و بپذیرم و آن‌ها را اصلاح کنم یا اگر نقشی ندارم ببخشم و بگذرم و رها کنم. همهٔ این‌ها، دستاورد همین سوالاتی‌ست که پاسخ آن‌ها را در کارکرد قدم‌ها به دست آوردم و یاد گرفتم که با خودم و هم‌نوعانم مهربان باشم. درک کنم و درک شوم، ببخشم و بخشیده شوم. عشق و محبت و گذشت فاکتورهای روزانهٔ زندگی‌ام باشد و...

قدم‌ها می‌توانند به زندگی‌ام و ارزش‌هایم نگاهم، باورهایم، انگیزه‌هایم، خواسته‌هایم و تمام عرصه‌های وجودی‌ام، کیفیت و عمق ببخشند. امیدوارم بتوانم نسبت به برنامه و اصولش، همیشه متعهد باشم. خوشحالم که فرصتی یافتم تا با نوشتن این مختصر، در عمل سپاس‌گزار انجمنی باشم که حیاتی دوباره را به من ارزانی داشت. ■

با کارکرد قدم‌ها
و زندگی به روال
برنامه، به مرور
دیدم و طرز فکر
به زندگی نسبت به
گذشته تغییر کرد.
یاد گرفتم که خودم
و نقش خودم را
بپذیرم. از تصورات
باطل دست بردارم
و واقعیت‌گریزی را
به واقعیت‌پذیری
تبدیل کنم.

از عجزهایم،
قدرت بگیرم و با
انعطاف‌پذیری به
دنبال سلامت عقل،
سلامت نفس و
سلامت احساساتم
باشم

بر دردهایم اضافه شد. مشکلاتم بیشتر و بیشتر شد. مدت‌های زیادی، وقتی از خواب بیدار می‌شدم، افکار و احساسات دردناکی مثل پوچی، دلمردگی، یأس، بی‌حاصلی، افسردگی و... با من بیدار می‌شدند و اختیار زندگی‌ام را در دست می‌گرفتند. تا این‌که در اواخر تحصیلاتم، پیام برنامه را به طور مستقیم از یک بانوی مدرس دانشگاه گرفتم و وارد انجمن معتادان گمنام شدم. پاک شدم، راهنما گرفتم و کارکرد قدم‌ها را شروع کردم.

با کارکرد قدم‌ها و زندگی به روال برنامه، به مرور دیدم و طرز فکرم به زندگی نسبت به گذشته تغییر کرد. یاد گرفتم که خودم و نقش خودم را بپذیرم. از تصورات باطل دست بردارم و واقعیت‌گریزی را به واقعیت‌پذیری تبدیل کنم. از عجزهایم، قدرت بگیرم و با انعطاف‌پذیری به دنبال سلامت عقل و

اگر-خ

قبل از اعتیاد فعال، حس گم‌شده‌ای حاصل از کمبود اعتماد به نفس درونم وجود داشت. زندگی برایم معنایی نداشت و لذت‌بخش نبود. گاه هیجانانگیزی مانند دوستی‌ها، روابط، ورزش، تحصیل، موفقیت‌های مقطعی به زندگی‌م رنگی می‌داد. بعدها در برنامه متوجه شدم که این حس گم‌شده اسمش خلأ روحانی است.

با الکل و دیگر مخدرها آشنا شدم و حس کردم گم‌شده‌ام را پیدا کرده‌ام. با آن‌که در اطرافیان و نزدیکان، شاهد عاقبت تلخ این همنشینی بودم و زندانی شدن، به تیمارستان رفتن و مرگ آن‌ها را به چشم خود دیده بودم، اما این خلأ و نداشتن تحمل زندگی پر از رنج و وحشت و تنهایی، موجب شد تا من هم در گرداب بیماری اعتیاد بیفتم. طبیعتاً زمانی فرارسید که درد دیگری

وعده برنامه

[ایمان - کازرون]

من مکانیک بودم و در پیشرفت کارم، زبانزد همه بودم. ازدواج کردم و زندگی خوبی را برای خودم و خانواده‌ام شکل دادم تا این‌که یک سفر کاری در کشور امارات برایم رقم خورد. در آن‌جا در یک شرکت استخدام شدم و درآمد خوبی هم داشتم اما هم‌چنان مواد مخدر مصرف می‌کردم. دوران مصرف من در آن کشور به همین منوال طی می‌شد تا این‌که شبی مواد مخدر زیادی مصرف کرده بودم و در اثر مصرف بیش از حد، تصادف کردم. وقتی به هوش آمدم متوجه شدم همسرم کنارم است، هنوز گیج بودم و به سختی از همسرم پرسیدم که چرا اینقدر گیج هستم و چه اتفاقی برایم افتاده؟ او با چشمانی پر از اشک و با حالی آشفته گفت: تو تصادف کردی و خدایوشکر بعد از شصت و چهار روز به هوش آمدی. مصرف مواد مخدر باعث شده بود تصادف کنم و برای مدتی روی ویلچر بنشینم. در نهایت این موضوع باعث شد کارم را از دست بدهم و بعد از مدتی به کشورم برگشتم. دوران مصرف من ادامه یافت و به مرور تقریباً همه چیزم را از دست دادم. یک روز که با دوستم در حال مصرف مواد مخدر بودیم، در رابطه با اعتیاد و پاک شدن صحبت شد و او به من گفت جایی به نام انجمن معتادان گمنام وجود دارد و به خیلی از معتادان کمک کرده که پاک شوند. آن روز گذشت و چون از مصرف مواد مخدر و آشفتگی‌های اعتیاد خسته شده بودم، به دنبال راهی بودم که خودم را نجات دهم.

بالاخره توسط یکی از دوستان بهبودی، برای اولین بار در یک جلسه بهبودی شرکت کردم. وقتی وارد جلسه شدم، جشن تولد پاک‌ی چند نفر از اعضا بود. لحظه ورود به جلسه، خوش‌آمدگو با آغوشی باز، از من استقبال کرد و به من گفت: خوش آمدی. چیزی که آن شب برای من خیلی جالب و جذاب بود، اعلام پاک‌ی و جشن تولد اعضا در آخر جلسه

حال که به روزهای سخت آخر مصرفم فکر می‌کنم، به این درک رسیده‌ام که لازم بود این مسیر طی شود تا من به این نتیجه برسم و میل به مصرف مواد مخدر را از دست بدهم



بود. همان شب جذب جلسات شدم و باور کردم که انجمن، همان جایی است که دنبالش می‌گشتم. لطف خداوند شامل حالم شد و در انجمن ماندگار شدم و با تسلیم و پذیرفتن رهنمودهای برنامه، اصول اولیه انجمن را دنبال کردم. بعد از مدتی دوباره به سرکار خودم برگشتم و در کارم مهارت‌های بیشتری کسب کردم و وعده برنامه برایم محقق شد و به مرور تبدیل به فردی قابل قبول، مسئول و سازنده اجتماع شدم. در حال حاضر بیش از دو سال است که پاک هستم و در حال کارکرد قدم‌ها هستم. به طور مرتب و منظم در جلسات شرکت می‌کنم و با راهنمایم در ارتباط هستم. رعایت این موارد در بهبودی به من کمک زیادی کرد تا به این جایگاه برسم و روز به روز شرایطم بهتر شود. حال که به روزهای سخت آخر مصرفم فکر می‌کنم، به این درک رسیده‌ام که لازم بود این مسیر طی شود تا من به این نتیجه برسم و میل به مصرف مواد مخدر را از دست بدهم. به خاطر دارم، نابودی، فلاکت و سراب مصرف مواد مخدر و اعتیاد در روزهای آخر مصرفم، زندگی‌ام را کاملاً آشفته کرده بود و در نهایت باعث شد، انگیزه درخواست کمک در من ایجاد شود. برای من نتیجه این درخواست کمک، پاک‌ی امروز از مواد مخدر و زندگی توأم با آرامش است. بابت این موهبت ارزشمند، «پاک‌ی و بهبودی» از خداوند سپاس‌گزارم. ■



جسمی بهتر و بهتر می‌شدم و دیگر به مصرف مواد مخدر فکر نمی‌کردم. شرکت مرتب و منظم در جلسات برای من، جایگزین مصرف مواد مخدر شد. با تمام مشکلاتی که داشتم، از جلسات و دوستان بهبودی غافل نمی‌شدم تا این‌که بعد از گذشت سه ماه از پاک‌ی‌ام، متوجه شدم مصرف مواد همسرم بیشتر شده و مواد مصرفی‌اش را عوض کرده است. شرایط خیلی بدی داشتم. فقط در جلسات بهبودی شرکت می‌کردم و با دوستان بهبودی و راهنما ارتباط برقرار می‌کردم. آن‌ها به من می‌گفتند: «تو فقط بیا جلسه و برای همسرت دعا کن». یازده ماه و پانزده روز از پاک‌ی‌ام با این شرایط گذشت. ناامید شده بودم. یک روز در جلسه دلم شکست و از اعماق قلبم و با ایمان قوی، برای همسرم دعا کردم و او را به خدا سپردم و گفتم: خدایا، هرچه صلاح توست در زندگی‌ام اتفاق بیفتد.

شب‌که از جلسه به منزل برگشتم، همسرم در کمال ناباوری گفت: می‌خواهم قطع مصرف کنم. باورم نمی‌شد اما او واقعاً تصمیم گرفته بود که دیگر مواد مصرف نکنند.

شرایط خیلی سختی را در دوران قطع مصرف همسرم گذراندم. بالاخره بعد از چند روز همسرم توسط یکی از دوستان بهبودی در یک جلسه بهبودی شرکت کرد و به لطف خداوند جذب انجمن شد. می‌توانم بگویم بهترین اتفاقی بود که در زندگی‌ام رقم خورد. در شبی که تولد یک سالگی‌ام را جشن گرفتم، همسرم پانزده روز پاک‌ی‌ام داشت. در حال حاضر، همسرم حدود یک‌ماه پاک است و از این بابت، بی‌نهایت از خدا سپاس‌گزار هستم. خداوند دست من و همسرم را گرفت و آرامش را به زندگی‌ما برگرداند. از این‌که خداوند انجمن معتادان گمنام را سرراه من قرار داد تا با کمک دوستان و اصول انجمن، از سختی‌ها و ناهمواری‌های زندگی به سلامت عبور کنم، خوشحال هستم و آرزو می‌کنم، هیچ خانواده و هیچ معنای به‌خاطر بیماری اعتیاد در عذاب نباشند و پیام انجمن معتادان گمنام به همه معتادان در حال عذاب، برسد. ■

**خداوند دست من
و همسرم را گرفت
و آرامش را به
زندگی‌ما برگرداند.
از این‌که خداوند
انجمن معتادان
گمنام را سرراه من
قرار داد تا با کمک
دوستان و اصول
انجمن، از سختی‌ها
و ناهمواری‌های
زندگی به سلامت
عبور کنم، خوشحال
هستم**



حس خوب تولد یک سالگی

بسیار زیادی شده بودم تا این‌که به لطف خداوند پیام انجمن معتادان گمنام را از یکی از دوستان بهبودی، گرفتم. اولین روزی که وارد جلسه بهبودی شدم، نسبت به برنامه هیچ‌گونه آشنایی نداشتم. خوش‌آمدگو با آغوشی باز مرا در آغوش گرفت و بعد از جلسه نفرت زیادی با من همدلی و همدردی کردند و شماره تلفن رد و بدل کردیم. آن روز احساس بسیار خوبی پیدا کردم. جذب جلسات بهبودی شدم و جلسه رفتن را ادامه دادم. هر روز از لحاظ احساسی و

[سارا]
به خاطر دارم همیشه دنبال بهانه‌ای بودم که مصرف مواد مخدر را تجربه کنم. برای اولین بار زمانی مواد مخدر را تجربه کردم که فرزندم به دنیا آمد. در اوایل هر از گاهی مواد مخدر مصرف می‌کردم اما به مرور، اجبار به مصرف پیدا کردم. زندگی‌ام با این روال می‌گذشت و هر روز بی‌مسئولیت‌تر از روز قبل می‌شدم و از اجتماع و دوستان و اطرافیانم، دورتر شده و دچار آشفتگی



اولین تجربه پیام‌رسانی

[رضا - خوزستان]

اولین بار بود که مجله پیام بهبودی را می‌خواندم. نامه دوستی که تجربه پیام‌رسانی خودش را در کمیته بیمارستان‌ها و زندان‌ها نوشته بود، توجه‌ام را جلب کرد. او از اهمیت پولی که در سبد می‌اندازیم، نوشته بود و این که اعانه هر عضو در جلسات بهبودی، چه تغییرات بزرگی را می‌تواند در زندگی یک معتاد رقم بزند. خیلی مشتاق شدم که من نیز بتوانم سهمی در پیام‌رسانی به معنای که دسترسی آسانی به جلسه بهبودی ندارد، داشته باشم. این موضوع را با راهنمایم در میان گذاشتم، او نیز خوشحال شد و مرا تشویق به انجام این خدمت کرد. بعد از طی کردن آموزش‌های لازم در کمیته بیمارستان‌ها و زندان‌ها، علی‌رغم ترس‌هایی که داشتم، مدارک خود را جهت تایید به مسئول کمیته تحویل دادم و بعد از مدتی برای اولین بار توانستم در جلسه پیام‌رسانی زندان شرکت کنم. وقتی وارد اتاق جلسه شدیم اعضای جلسه ایستاده و منتظر ما بودند. آن‌ها خوشحال و خندان به ما خوش آمد گفتند. من هم چنان استرس داشتم و در همین حال یکی از آن‌ها که قدیمی‌تر بود ما را راهنمایی کرد و جلسه پیام‌رسانی برگزار شد. بعد از این که جلسه پیام‌رسانی تمام شد، به این فکر فرو رفتم که چقدر اوایل بهبودی‌ام، برای جلسه رفتن یا کارکرد قدم‌ها و قبول خدمت، بهانه‌تراشی می‌کردم اما با انجام این خدمت، متوجه شدم دوستان هم‌دردی هستند که در شرایط سخت و با تمام مشکلاتی که دارند هنوز امیدوارانه و متعهدانه، بهبودی خودشان را دنبال می‌کنند. پیام خوبی را دریافت کردم و تلاش خودم را برای پاکی و ادامه بهبودی به کار گرفتم. با انجام خدمت پیام‌رسانی حس خوشایندی را تجربه کردم و متوجه شدم که پیام انجمن جاری است و چقدر این خدمت روی من تأثیر گذاشته است.

در پایان آرزو می‌کنم هیچ معنای درد اعتیاد جانم را از دست ندهد و فرصت شنیدن پیام انجمن معتادان گمنام را داشته باشد. ■



نقص عضو دلیلی برای مصرف نیست

[احمد - مازندران]

زمانی که من به دنیا آمدم از لحاظ جسمی نقص عضو داشتم. با وجود تمام توانایی‌هایی که داشتم نمی‌توانستم به درستی با خودم و اطرافیانم ارتباط خوبی برقرار کنم. مقایسه خودم با دیگران و افکاری که دائم دنبال مقصر ماجرا می‌گشتم همه بخشی از وجود من شده بودند. وقتی برای اولین بار مواد مخدر مصرف کردم، حس کردم سرپوش خوبی بر روی افکار آزار دهنده‌ام است! اما متوجه نبودم که در حال گرفتار شدن در دام عمیق‌تری هستم که نه تنها مشکل اولیه من را حل نمی‌کند بلکه خودش معضل بزرگ‌تری برایم خواهد شد. به مرور اجبار به مصرف پیدا کردم و کارم به جایی رسید که خانه نشین، بیکار، بی‌پول و افسرده شدم و عاقبت از روی ناچاری به انجمن معتادان گمنام پناه آوردم.

به واسطه یکی از دوستان هم‌مصرفم با انجمن معتادان گمنام آشنا شدم. متأسفانه او در حال حاضر بین ما نیست اما کمکی که او به من کرد باعث شد مسیر زندگی‌ام تغییر کند. بهار امسال تولد ده سال پاکی‌ام را جشن گرفتم و حس بسیار خوبی دارم. در طی دوران بهبودی‌ام متوجه شدم درست است که مشکل جسمی من حل‌شدنی نیست اما این موضوع دلیلی نمی‌شود که به مصرف مواد مخدر فکر کنم یا دائم خودم را با دیگران مقایسه کنم. اصول برنامه و قدم‌ها به من کمک کرد تا متوجه این موضوع باشم که من تنها کسی نیستم که دچار نقص عضو است، چه بسا خیلی از هم‌دردانم در دوران اعتیاد و حتی در بهبودی، سختی‌های زیادی را گذرانده‌اند اما در حال طی کردن مسیر بهبودی و حفظ پاکی خود هستند. در حال حاضر می‌دانم موهبت پاکی و بهبودی به همت و تلاشی که در به اجرا گذاشتن اصول برنامه انجام می‌دهم رخ می‌دهد نه توجیه و بهانه‌هایی که در گذشته برای خودم می‌آوردم. یقین دارم که تا وقتی که عضوی از انجمن معتادان گمنام هستم و رهنمودهای برنامه را رعایت کنم، همه چیز به خوبی پیش خواهد رفت. ■



همدردی

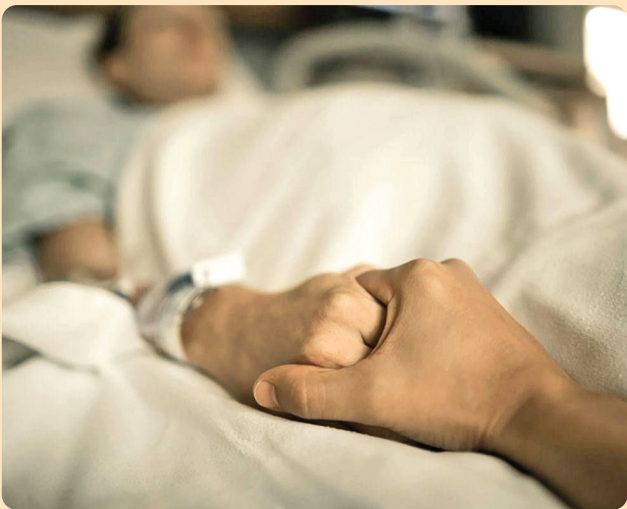
[احسن - قزوین]

سال ۱۳۸۶ وارد انجمن معتادان گمنام شدم. چهار سال از پاک‌ی‌ام می‌گذشت که متوجه شدم برادرم که تقریباً با هم وارد برنامه شده بودیم، دچار بیماری سرطان شده. این بحران برای من و خانواده‌ام خیلی سنگین بود اما من یاد گرفته بودم علی‌رغم تمام مشکلاتی که در مسیر بهبودی برایم پیش می‌آید به طور مرتب و منظم در جلسات شرکت کنم و رهنمودهای برنامه را انجام دهم. طی چند دوره درمان، برادرم حالش بهتر شد و با هم در جلسات بهبودی شرکت می‌کردیم.

دوران بهبودی را به همین روال طی می‌کردم تا این‌که سال ۱۴۰۰ دوباره بیماری برادرم عود کرد. بعد از چند دوره شیمی‌درمانی، بالاخره برادرم را برای پیوند مغز استخوان در یکی از بیمارستان‌های تهران بستری کردیم. او باید یک ماه در بیمارستان بستری می‌شد و برای ملاقات فقط از پشت شیشه می‌توانستیم از او عیادت کنیم. به خاطر دارم دوستان بهبودی از قزوین تا تهران برای ملاقات و دیدن برادرم می‌آمدند و دوباره برمی‌گشتند.

در این اتفاق، همدردی، همدلی و مهربانی اعضا، قوت قلبی برای من بود و احساس می‌کردیم که تنها نیستیم و دوستان هم‌دردی داریم که در شرایط سخت هم ما را درک می‌کنند و با ما همراه هستند. در حال حاضر من و برادرم تولد شانزده ساله پاک‌ی‌مان را جشن گرفتیم و به لطف خدا بیماریش متوقف شد.

گاهی در مسیر این اتفاق خیلی خسته می‌شدم اما با حضور در جلسات بهبودی و همچنین ارتباط موثر با راهنما و دوستان بهبودی، همه خستگی‌هایم را پشت درب بیمارستان می‌گذاشتم و با امید به مسیر ادامه می‌دادم. با این اتفاقاتی که در مسیر بهبودی برای من و برادرم رخ داد، یاد گرفتم همدلی و همدردی با هم‌دردانم به خصوص تازه‌واردان را همیشه داشته باشم و با خدمت در انجمن مسئولیت خود را در رساندن پیام به هم‌دردان‌مان به درستی انجام دهم. ■



در کنار خانواده بودن

[ارضا - رامهرمز]

اولین بار بود در جلسات NA شرکت می‌کردم. پر از ترس بودم. سن کمی داشتم و نگران سرزنش شدن یا تحقیر شدن توسط دیگر اعضا بودم. همه مشارکت‌ها را گوش می‌کردم، یکی از اعضای جلسه توجه من را به خودش جلب کرد. بعد از کمی فکر کردن او را شناختم. لباس ساده و تمیزی پوشیده بود و بسیار آرام بود. به نظر آرامش خاصی در چهره داشت. دستش را بلند کرد و اجازه مشارکت گرفت. هیچ‌وقت این جمله‌اش را فراموش نخواهم کرد: «خدایا شکر علی‌رغم همه مشکلاتی که دارم ولی در کنار خانواده‌ام شادم و سر یک سفره غذا می‌خورم و دیگر به مصرف مواد مخدر فکر نمی‌کنم.»

این اولین جمله‌ای بود که بعد از سال‌ها احساسات من را دگرگون کرد به طوری که نتوانستم جلوی ریختن اشک‌هایم را بگیرم. چقدر دلم برای این جملات تنگ شده بود. بعد از اتمام جلسه و خواندن دعای آرامش، به سمت خانه روانه شدم. چاره‌ای به جز رفتن به خانه نداشتم چون که دیگر نمی‌توانستم برگردم و مسیر مصرف مواد مخدر را ادامه دهم. وارد خانه که شدم سفره‌اش آماده بود. گویی خداوند صدایم را از اعماق قلبم شنیده بود. سال‌ها بود، فقط برای چند ساعتی به خانه می‌رفتم که آن هم برای مصرف مواد مخدر بود. به خاطر دارم هر وقت به خانه می‌رفتم همه اعضای خانواده‌ام خواب بودند و وقتی بیرون هم می‌رفتم به همین شکل بود. به قول یکی از خواندنی‌های جلسه، برای ما مواد مخدر مهم‌تر از خانواده، همسر و فرزندان‌مان شده بود. آن شب در جلسه بهبودی، یک مشارکت ساده تأثیر زیادی روی من گذاشت و متوجه موهبت بهبودی شدم و این‌که چقدر برنامه معتادان گمنام می‌تواند یاری‌رسان باشد و مهم‌تر این‌که چیزی را که مدت‌ها بود فراموش کرده بودم خانواده و بودنم در کنار آن‌ها را به یادم آورد. اعتیاد فعال همه این‌ها را از من گرفته بود. امروز با رعایت رهنمودهای انجمن در کنار خانواده‌ام هستم و نیازهای آن‌ها را در نظر می‌گیرم و به لطف خداوند و انجمن معتادان گمنام، فرد مفیدی برای خانواده و اجتماع شده‌ام. ■

خدمت سبکی برای زندگی

[رامین- ساری]

خدمت در انجمن معتادان گمنام موضوعی است به قدمت خود انجمن. نمی‌توانیم از انجمن و حضور در آن صحبت کنیم ولی اهمیت خدمت را نادیده بگیریم. خدمت بزرگ‌ترین و موثرترین گام در جهت بازیابی روح آسیب‌دیده یک معتاد در حال بهبودی است. در واقع خدمت یکی از ارکان بهبودی به شمار می‌آید. تمام اصول روحانی نهفته در قدم‌ها و سنت‌ها به نوعی با خدمت درهم آمیخته می‌شود و کمک یک معتاد به معتاد دیگر، بستری را فراهم می‌کند که در کمال آرامش بتوان برخلاف الزام‌ها و اجبارهای بیماری اعتیاد عمل کرد و فرصتی برای تمرین عملی این اصول به دست آورد.

احتمالا شما هم مثل من در جلسه اداری شرکت کرده‌اید که در آن از کاندیدا یک پست خدماتی سؤال شده است که: «هدف از گرفتن این خدمت چیست؟!» و به احتمال قوی این پاسخ را در کمال سادگی و صداقت شنیده‌اید که: «خدمت می‌کنم تا پاکی خود را تضمین کنم و در انجمن بمانم...»

البته این دیدگاه واقعا می‌تواند دلیل موجهی به حساب بیاید ولی بعدها که در انجمن قدیمی‌تر شده و حضور مستمرتری پیدایم کنیم به این نتیجه می‌رسیم که خدمت علاوه بر کمکی که به پاک ماندن ما می‌کند بهبودی ما را هم کاملا تحت تاثیر قرار می‌دهد. ما به عنوان یک معتاد که سال‌ها در فرم و قواره مصرف‌کننده صرفا با مصرف و «گیرندگی» آشنا بودیم و این شیوه کم و بیش تبدیل به مهارتی برای بقای مان شده بود، حالا تمرین می‌کنیم چیزی که در برنامه به دست آورده‌ایم را انتقال دهیم. ما ارزشمندترین قسمت وجودی خود را بازیابی می‌کنیم. ما شروع به انتشار عشق و همدلی می‌کنیم و آن را بدون هیچ چشم‌داشتی در اختیار هم‌درمان خود قرار می‌دهیم. هدایای خدمت بی‌شمار است. ما رفته‌رفته با قابلیت‌های نهفته خود آشنا می‌شویم و پی می‌بریم که نقاط روشن بسیاری داریم که می‌توانیم آن را با دیگران به اشتراک بگذاریم ما به آن بدی و تباهی که در ابتدا تصور می‌کردیم نبودیم و نیستیم. عزت‌نفس ما رفته‌رفته بازیابی می‌شود و احساس مثرثمر بودن جایگزین ناکارآمدی آمیخته به شرم و گناه می‌شود. به آرامی با خود آشتی می‌کنیم و با احساساتی نظیر دوست داشتن و دوست‌داشتنی بودن آشنا می‌شویم. معتادان گمنام خدمت‌گزاران خود را دوست دارند و به آن‌ها به دیده احترام و قدردانی نگاه می‌کنند. درست در شرایطی که به خاطر بیماری اعتیاد خود را تمام‌شده و از دست‌رفته فرض می‌کنیم با موقعیت‌هایی روبرو می‌شویم که فرصت درخشش

ادا کنیم. هر چند فراموش نمی‌کنیم که سخاوت به معنای بخشش نداشته‌ایمان نیست! ما باید چیزی داشته باشیم تا آن را با دیگران از طریق خدمت به اشتراک بگذاریم و این جاست که با تمام وجود درک می‌کنیم برای حضور هر چه موثرتر در خدمات چاره‌ای جز تقویت بهبودی شخصی خود نداریم. ما «قلک بهبودی» خود را مملو از سکه‌های روحانی می‌کنیم برای آن که بتوانیم هر جا که لازم شد در جهت اعتلای جامعه معتادان گمنام از آن‌ها خرج کنیم.

خدمت به عنوان یک سبک زندگی موثرترین و موجه‌ترین ابزار برای جبران خسارت به حساب می‌آید؛ مخصوصا آن جایی که به این نتیجه می‌رسیم که نمی‌توانیم به طور مستقیم دست به کار شویم و می‌باید از راه‌های غیرمستقیم جبران خسارت کنیم. روزی که بتوانیم نگاه خدماتی و ایثارگرانه خود را از موضوعات گروهی و درون انجمنی و از اعضای انجمن به خانواده خود انتقال دهیم، بزرگترین گام را در جهت تجلی و گسترش بهبودی شخصی خود برداشته‌ایم. ما می‌آموزیم همان طور که به رهجوی خود مهرورزی می‌کنیم، دوست هم‌درد خود را در آغوش می‌کشیم، به مشارکت سایر اعضا با صبوری گوش می‌دهیم، خانواده خود را هم حمایت کنیم. آن‌ها هم از روحیه خدماتی ما بی‌نصیب نمی‌مانند.

ما عشق‌مان را نه تنها با اعضای انجمن بلکه با جامعه انسانی تقسیم می‌کنیم. ما تبدیل به افراد سازنده، قابل قبول و مسئول اجتماع می‌شویم. ما بهبود پیدا می‌کنیم... ■

را برای مان مهیا می‌کند؛ درخشش در آسمان باشکوه انجمن معتادان گمنام.

ما در عین گمنامی دیده می‌شویم و می‌توانیم تجربه حضور خود را با دیگران تقسیم کنیم. ما تصمیم می‌گیریم که جلسات را تبدیل به جای بهتری برای حضور یک معتاد کنیم. ما لیاقت کمک گرفتن از یک معتاد و کمک کردن به یک معتاد دیگر را پیدا می‌کنیم، همان طور که کتاب پاک زیستن می‌گوید: «خدمت فقط یک پست یا موقعیت در یک کمیته نیست. یک احساس و حالت قلبی است. خدمت یک روش برای زندگی است که ما می‌توانیم آن را در تمام امور به کار گیریم...»

حضور در خدمات سبک زندگی ما را تغییر می‌دهد. ما یاد می‌گیریم که از حالت متوقعانه خود دست بکشیم، آموزش‌پذیر شویم و شروع به آموختن کنیم. روش‌هایی از کار گروهی را تمرین می‌کنیم که در آن همگی یک هدف مشترک را تعقیب می‌کنیم. گاهی در جهت رسیدن به آن هدف می‌بایست روی اراده شخصی و جهت‌گیری‌های فردی و خودمحورانه خود پای بگذاریم.

با کار کردن سنت هفتم ما با مفهوم سهم منصفانه بیشتر آشنا می‌شویم و این که سهم منصفانه صرفا در ارتباط با حمایت مالی از سید سنت هفتم نیست. گاهی سهم منصفانه با حضور در خدمت متجلی می‌شود. آن جایی که برای استقلال و خودکفایی گروه تلاش می‌کنیم. فرقی نمی‌کند چه از طریق چیدن صندوق‌ها و نظافت مکان جلسه و چه از طریق حضور در خدمات ساختاری و کمیته‌ای، در هر صورت ما تلاش می‌کنیم که سخاوتمندانه دین خود را به انجمن معتادان گمنام





ما از ته دل برای کسانی که باز می‌گردند هورا می‌کشیم. لغزش خجالت ندارد، برگشتن خجالت دارد. ما باید از این خیال باطل که خودمان می‌توانیم، دست برداریم و آن را در هم بشکنیم. کتاب پایه

کمیتۀ بیمارستان‌ها و زندان‌ها به زندان می‌آمدند و برای ما داخل زندان جلسه پیامرسانی برگزار می‌کردند از تجربه بهبودی‌شان مشارکت می‌کردند. با شرکت در جلسات بهبودی داخل زندان، روز به روز علاقه من نسبت به انجمن بیشتر شد. یک روز به کتابخانه زندان رفتم و از داخل قفسه، کتاب پایه آبی رنگ را پیدا کردم و کم‌کم شروع به خواندن آن کردم. زمانی که قدم یک کتاب پایه را مطالعه کردم، شگفت‌زده شدم و دیدم که این کتاب چقدر شبیه به داستان واقعی زندگی من است. کتاب پایه همدم روزهای سرد و تاریک من در زندان شده بود.

بعد طی کردن مدتی از محکومیتم در زندان، بالاخره حکم آمد. با همه ترس‌هایی که داشتم، همواره در جلسات بهبودی داخل زندان شرکت می‌کردم و همچنین شروع به کارکرد قدم‌ها کردم. بالاخره بعد از گذشت دو سال محکومیت با تغییراتی که به واسطه اصول برنامه و کارکرد قدم‌ها در من رخ داده بود، مورد عفو قرار گرفتم و از زندان آزاد شدم. روزهای سختی در اوایل آزاد شدنم از زندان داشتم به طوری که حتی توان پرداخت اجاره منزل را نداشتم اما سخت تلاش کردم و تمام این مشکلات را پشت سر گذاشتم. از همان روزهای ابتدایی که از زندان آزاد شدم شروع به شرکت در جلسات کردم. با شرکت در اولین جلسه بهبودی با استقبال گرم اعضا روبرو شدم و حس خوبی پیدا کردم. به مرور راهنما گرفتم و شروع به کارکرد مجدد قدم‌ها کردم. از همان اوایل تا به امروز در انجمن معتادان گمنام خدمت می‌کنم، قدم‌ها را انتقال می‌دهم و سعی می‌کنم عشقی را که در اختیار من گذاشته شده است، بدون هیچ چشم‌داشتی در اختیار دیگران قرار دهم. امروز که این نامه را می‌نویسم به لطف خداوند و اصول برنامه دوازده سال است که پاک هستم و همچنان در حال خدمت در انجمن معتادان گمنام هستم. به قول کتاب پاک زیستن: «ما یاد گرفته‌ایم که می‌توانیم تحت هر شرایط و با وجود هر مشکلی، پاک بمانیم. هرگز برای این که دوباره شروع کنیم و مجدداً به انجمن وصل شویم، قدم کار کنیم، به بیداری روحانی برسیم یا راه تازه‌ای برای زندگی پیدا کنیم، دیر نیست.» ■



آتش اعتیاد

[مسعود - آیک]

از همان دوران نوجوانی با مواد مخدر آشنا شدم. اولین باری که مواد مخدر مصرف کردم حدوداً سیزده ساله بودم. آتش اعتیاد تمام زندگیم را تحت تسلط خود قرار داده بود و بعد از گذشت چندین سال در باتلاق مصرف مواد مخدر، در سال ۱۳۹۰ دستگیر و روانه زندان شدم.

زمانی که دستگیر شدم متاهل بودم و یک فرزند داشتم. با روحی زخمی و کوله‌باری

از آشفتگی وارد زندان شدم. در زندان منزوی و گوشه‌گیر شده بودم و از همه جا و همه‌کس کاملاً ناامید بودم. تنها امید من این بود که حکم سنگینی برایم صادر نشود. هر لحظه ترس از این داشتم که دیگر نتوانم فرزندم را در آغوش بگیرم. پس از گذشت دو ماه در زندان، یکی از زندانیان که سه ماه پاکي داشت، پیام انجمن را به من داد و یک روز من را به همراه خود به جلسه بهبودی داخل زندان برد. به خاطر دارم روزهای سه‌شنبه، خدمت‌گزاران

با شرکت در جلسات بهبودی داخل زندان، روز به روز علاقه من نسبت به انجمن بیشتر شد. یک روز به کتابخانه زندان رفتم و از داخل قفسه، کتاب پایه آبی رنگ را پیدا کردم و کم‌کم شروع به خواندن آن کردم

روزنه امید

[محمدرضا - فارس]

دوازده سال در برنامه بودم اما فقط مواد مصرف نمی‌کردم. از اصول دوازده قدم فقط چیزهایی شنیده بودم و نسبت به چندقدم اول فقط مقداری آگاهی داشتم. اصول برایم معنایی نداشت. نسبت به برنامه و اصول آن بی‌حوصله و بی‌تفاوت شده بودم و این مسائل باعث شد که مجدداً مصرف کردم.

روزهای وحشت و سیاه مصرف دوباره، بر زندگی‌ام سایه افکند. تا به خودم آدم چند سال طول کشید تا بالاخره چهارده ماه پیش، پس از سردرگمی و ورشکستگی کامل از نظر روحی، روانی، جسمی و... دوباره وارد برنامه شدم. چند ماه اول اصلاً حال و روزم خوب نبود. مدام فکرم درگیر بود. پراز خشم، استرس، ناامیدی، ترس و... بودم. احساس می‌کردم آخر خط هستم و راهی برای زندگی کردن وجود ندارد و باید بمیرم. در جلسات هر شب از حال و احساس بد خود و از این‌که زندگی و زنده ماندن هیچ معنایی برایم ندارد، مشارکت می‌کردم. تا این‌که دوستان به من پیشنهاد کردند که راهنما انتخاب کنم و قدم‌ها را شروع کنم. این کار را برخلاف میل باطنی‌ام انجام دادم. کارکرد قدم‌ها باعث شد مشکلاتم کم و شرایط روحی‌ام بهتر شود.

خیلی آرام شدم و روزنه امید در زندگی‌ام پیدا شد. وجود خداوند مهربان را حس کردم. هیچ وقت زندگی‌ام به این خوبی نبود و الان هم با پنجاه سال سن، با عشق و امید در یک شرکت، مشغول کار هستم. واقعاً این برنامه و اصول روحانی دوازده قدم معتادان گمنام، معجزه کرد، امروز رها و آزاد شده‌ام، دنیا و مردمان برایم قشنگ شده‌اند، اعضای خانواده دوست داشتنی‌تر شده‌اند، با خودم در صلح و آشتی هستم و با اعضای انجمن، همدل‌تر شده‌ام. اگر قرار است برای من اتفاقی بیفتد و از چنگ بیماری اعتیاد، رها شوم، باید کارکرد قدم‌ها و عملکرد بر پایه اصول روحانی دوازده قدم و رفتن به جلسه و خدمت کردن را ادامه دهم.

■ محمدرضا معتاد، به لطف خدا چهارده ماه است که پاک هستم.



با یک عضو معتادان گمنام تماس بگیر

[منصور - برازجان]

من بهبودی‌ام را در زندان دنبال می‌کردم و کمتر از یک سال پاکی داشتم که در زندان دچار دندان‌درد شدیدی شدم. بعد از چند روز به مرخصی آمدم، اما احساسات ناخوشایندی داشتم. درد دندانم از یک طرف و نگاه کردن به طول حبسی که داشتم، به شدت آزارم می‌داد. احساسات ناخوشایندی مثل ترس، خودکم‌بینی و ناامیدی وجود مرا فرا گرفته بود تا جایی که وسوسه مصرف مواد در رونم شکل گرفت و به همین آسانی مواد مخدر را تهیه کردم و به منزل برگشتم که مصرف کنم. اما ناخودآگاه به یاد جمله‌ای از کتاب پایه فصل «چه باید کرد» افتادم که می‌گوید: پس از مرخص شدن، برنامه روزانه خودتان را ادامه دهید و با یک عضو معتادان گمنام تماس بگیرید. آن تماس را گرفتیم و به راهنمایم زنگ زدم و گفتم من مواد مخدر تهیه کرده‌ام و می‌خواهم مصرف کنم. به او گفتم: زندگی دیگه بدون مصرف مواد برای من ارزش ادامه دادن ندارد و چیزی درست نمیشه.

بعد از این‌که تماسم با او تمام شد، به سراغم آمد و کمی با هم صحبت کردیم و بعد من را به جلسه برد و مهم‌تر این‌که او در مسیر جلسه چیزی در مورد این‌که چرا وسوسه مواد شدم یا چرا مواد تهیه کردم نپرسید و فقط با همدلی و همدردی من را در ادامه مسیر بهبودی تا به امروز همراهی کرد.

به مرور در ادامه بهبودی‌ام متوجه شدم که زندگی روزانه به روال این برنامه، تجربه‌های بالارزشی به همراه دارد. به این نتیجه رسیدم در صورتی که وسوسه مصرف به سرم بزنند، با درسی که از تجربه‌های تلخ گذشته خود گرفته‌ام، می‌دانم که باید با یک معتاد در حال بهبودی، تماس بگیرم و خودم را به یک جلسه برسانم.

الان نزدیک به هشت سال است که پاک هستم. قدم‌های دوازده‌گانه را کار می‌کنم و آن‌ها را به دیگر همدردانم انتقال می‌دهم و تماس را هر روز با یک معتاد در حال بهبودی می‌گیرم. ■



جایگاه من در NA

[زینب]

سال‌ها از بیماری اعتیاد و مصرف مواد مخدر رنج می‌بردم و دیگر خانواده و جامعه، من را نمی‌پذیرفتند. خانواده‌ام از رفتارهای من ناامید و حیران شده بودند و نمی‌توانستند برای من کاری انجام دهند چرا که خودم تمایلی نداشتیم و راهی هم بلد نبودم. من به‌واسطه مصرف مواد مخدر، زندگی را برای خودم و برای اطرافیانم، آشفته کرده بودم، به‌گونه‌ای که دیگر زندگی‌ام کاملاً غیرقابل اداره شده بود. به همین دلیل، همیشه فکر می‌کردم با بقیه فرق دارم و این فکر باعث شد از همه فاصله بگیرم. خسته، آشفته و ناامید بودم و دیگر توان ادامه راه را هم نداشتیم.

تا این‌که پیام انجمن معتادان گمنام را از دوست هم‌دردم گرفتم و در یک جلسه بهبودی شرکت کردم. گویا من گم شده‌ام را پیدا کرده بودم. در اولین جلسه بهبودی، اعضا، مرا با آغوش باز پذیرفتند. در آن‌جا هم‌دردهای بانوی زیادی را دیدم. من همیشه فکر می‌کردم در این درد، تنها هستم و کسی من را درک نمی‌کند اما در اولین جلسه معتادان گمنام بانوان زیادی را دیدم که با دل‌گرمی و هم‌دلی، بهبودی‌شان را دنبال می‌کنند. در واقع آن‌ها برای من امید و باور شدند و احساس خوبی پیدا کردم. به‌خاطر دارم کسی از من نپرسید از کجا آمده‌ای؟ یا چه چیزی مصرف می‌کردی؟ گذشته‌ات را چطور گذرانده‌ای؟ آن‌ها با روی خوش و احساس هم‌دردی به من گفتند: خوش آمدی، یک صندلی در انجمن معتادان گمنام، متعلق به توست.

من با انجمن هویت پیدا کردم و راه تازه‌ای برای زندگی یافتم. انجمن به من امید و باور داد. به‌تدریج با شرکت منظم در جلسات بهبودی و تسلیم به رهنمودهای برنامه، روابطم با خانواده و اجتماع بهتر شد و از طرف آن‌ها نیز پذیرفته شدم. حال به جای سربار بودن خانواده، باعث افتخار آن‌ها شده‌ام. این اتفاقات برای من در زمان مصرف، غیرقابل باور بود اما با پیروی از اصول برنامه به مرور در زندگی‌ام رقم خورد. انجمن معتادان گمنام نیرو، انگیزه و امید به من هدیه داد و این یک موهبت از طرف خداوند برای من است. ■

آرزوی دیرینه

[حسین - شیروان]

اولین روزی که وارد انجمن معتادان گمنام شدم، وقتی خوش‌آمدگو مرا در آغوش گرفت و با گرمی از من استقبال کرد، از نوع برخورد او تعجب کردم. حس عجیبی داشتم چون تا آن زمان چنین برخوردی را تجربه نکرده بودم. وارد جلسه که شدم دیدم اعضای زیادی در جلسه حضور دارند. سکوت حاکم در جلسه و صحبت‌های دلنشین اعضا حس خوبی به من داد. از آن روز شرکت در جلسات را به طور مرتب و منظم ادامه دادم و آرزو می‌کردم روزی من هم بتوانم در جلسات خدمت کنم اما چون سواد خواندن و نوشتن نداشتیم و نمی‌توانستیم خواندنی‌های جلسه را بخوانم حس خوبی نداشتیم. همیشه ذهنم مشغول پمفلتی بود که منشی می‌خواند. خیلی تمایل داشتم من نیز این خدمت را تجربه کنم.

با عشق و علاقه زیادی که به خدمت در جلسات داشتم، هر روز در جلسه شرکت می‌کردم و به‌دقت به پمفلت‌ها گوش می‌کردم و بعد از مدتی با تمرین و تکرار توانستم پمفلت منشی و باقی خواندنی‌های جلسه را حفظ کنم.

بالاخره در جلسه اداری گروه، اعضا خدمت منشی را به من واگذار کردند. روز اول خدمتم کمی نگران بودم اما با فرصتی که اعضای گروه به من دادند، توانستم با کمک خداوند به درستی خدمتم را انجام دهم و به آرزوی دیرینه‌ام برسم. در حال حاضر در جلسات خدمت می‌کنم و باور دارم با کمک خداوند و رهنمودهای برنامه می‌توانم کارهایی که انجام آن‌ها روزی برایم غیر ممکن بود را انجام دهم. ■



قدم اول

«ما اقرار کردیم که در مقابل اعتیادمان عاجز بودیم و زندگی‌مان غیر قابل اداره شده بود.»

تجربه یک عضو

برای هر چیزی آغازی وجود دارد. این در مورد قدم‌ها نیز صدق می‌کند. قدم یک آغاز فرایند بهبودی است. التیام از همین جا شروع می‌شود.

چیزی که ما را معتاد کرده، بیماری اعتیاد است نه مواد مخدر و نه رفتارهای ما، بلکه فقط بیماری ماست. بیماری اعتیاد دارای مفاهیم خاصی می‌باشد که در هر قدمی تعاریف متفاوتی را ما می‌توانیم از آن داشته باشیم. اما آن‌چه که در تعریف بیماری اعتیاد می‌توانیم به آن اشاره کنیم، ساختار تشکیل دهنده این بیماری است که از دو بخش وسوسه و اجبار شکل گرفته است. اعتیاد ما می‌تواند به طرق مختلف بروز کند. وقتی که بیماری اعتیاد فعال می‌شود ما از لحاظ جسمی، روانی، روحانی و احساسی تحت تاثیر قرار می‌گیریم.

بیماری اعتیاد آن قدر مهلک و کشنده است که حتی نمی‌خواهد به ما فرصت دهد که حقیقت خود را ببینیم و بپذیریم که زندگی‌مان در اثر اعتیاد چگونه غیر قابل اداره و آشفته شده است.

چیزی در درون به ما می‌گوید که ما بیمار نیستیم و ما به تنهایی قادر هستیم که در تمام جنبه‌های زندگی، خودرأی عمل نماییم. یکی از بخش‌های بیماری اعتیاد انکار می‌باشد که وقتی که ما در این مرحله گرفتار می‌شویم قادر به درک واقعیت اعتیادمان نیستیم. همیشه سعی می‌کنیم که دیگران را سرزنش کنیم و مسئولیت اعمال خود را برگردن دیگران می‌اندازیم.

گاهی از مواقع نیز راجع به بیماری خود صحبت می‌کنیم اما آن قدر زور این بیماری زیاد است که ما قادر نیستیم راه‌حل‌های به‌دست آورده را به اجرا دریاوریم یا در برخی از مواقع نیز درد جان‌کاه اعتیاد را می‌بینیم و آن را لمس می‌کنیم اما قادر نیستیم برای خارج شدن از این درد کاری انجام دهیم.

در قدم اول با توجه به تجربه قبلی خود نسبت به اعتیاد و مشکلاتی که برای ما به

وجود آورده اقرار می‌کنیم که دیگر نمی‌توانیم از دروغ‌ها، توجیه‌ها و تصورات باطل خود برای روبرو شدن با واقعیت زندگی استفاده نماییم. در اثر مصرف و بیماری اعتیاد عجزهای زیادی برای ما شکل گرفته که برای خودمان و برای دیگران دردسرهایی زیادی به وجود آورده است.

قسمت اعظم مشکلاتی که در اثر فعال بودن بیماری اعتیاد به وجود می‌آید، افکاری است که در واقع برای ما دلایل به ظاهر موجه ولی غیر واقعی تولید می‌کند و ما بر حسب بی‌توجهی به حقیقت از روی اعتیاد عمل می‌کنیم. هرچند که ما با اراده شخصی سعی می‌کنیم که به افکار خود بها ندهیم اما در این مسیر موفق نخواهیم شد زیرا قدرت بیماری اعتیاد فراتر از آن چیزی است که ما تصور می‌کنیم. وقتی که از روی بیماری عمل می‌کنیم دردهای زیادی را باید متحمل شویم که نهایتاً این دردها ما را به سمت یأس و انزوا هدایت می‌کند و در این لحظات کاملاً ناامید و آشفته می‌شویم.

قدم اول از ما می‌خواهد به دو چیز اقرار کنیم: یکی این‌که در برابر اعتیادمان عاجز هستیم و دوم اینکه زندگی‌مان غیرقابل اداره گردیده است. غیر قابل اداره بودن زندگی‌مان شاهد و مدرکی به عجز ماست.

وقتی که زندگی‌مان غیرقابل اداره می‌شود همانند یک هیولا عمل می‌کنیم و باعث صدمات زیادی به خود و دیگران می‌شویم. الگوهای فکری نامناسب، همان شیوه‌های قدیمی، بارها و بارها در زندگی ما در دسر به وجود آورده، عکس‌العمل‌های ما نسبت به رویدادهای زندگی به صورت افراط و تفریط بوده و عدم ثبات عاطفی خود نشان‌گر این است که ما از درون ملتهب و ناآرام هستیم. قدم اول از ما می‌خواهد که به عاجز بودن خود اقرار کنیم و بپذیریم که زندگی‌مان نیز غیرقابل اداره شده است.

با تکیه بر اصل روحانی تسلیم، بهبودی خود

را آغاز می‌کنیم و با تمایل، روشن بینی و صداقت آن را جاری می‌کنیم.

در قدم اول متوجه می‌شویم که بهانه‌ها و دستاویزهای خود را شناسایی و اقرار کنیم تا از بروز مشکلات احتمالی جلوگیری شود.

اصول روحانی صداقت، روشن بینی، تمایل، فروتنی و پذیرش را در قدم اول تمرین می‌کنیم. به مرور باور می‌کنیم که ممکن است راه دیگری نیز برای زندگی وجود داشته باشد و تمایل، نشان می‌دهیم که آن را آزمایش کنیم.

پذیرش اعتیاد، خود نشانگر فروتنی ماست و این فروتنی نقشی محوری در تسلیم شدن ما، ایفا می‌کند.

ما هم اکنون به جایی رسیده‌ایم که با دیدن نتایج روش زندگی کردن خود در گذشته، پذیرفته‌ایم که نیاز به روش جدیدی برای زندگی داریم. درک می‌کنیم که زندگی در بهبودی برای ما مفیدتر و جذاب‌تر می‌باشد. کارکرد قدم‌های باقیمانده نشان‌گر پذیرش بیماری اعتیاد ماست. ما با کارکرد قدم‌های بعدی سفر بهبودی خود را دنبال می‌کنیم. بهبودی یک فرایند است که یک شبه هرگز اتفاق نمی‌افتد. زیربنای دوازده قدم در واقع قدم اول می‌باشد که ما با رعایت این قدم می‌توانیم قدم‌های بعدی را به درستی کار کنیم.

قدم اول معجزه می‌کند و ما را از زیر بار اراده شخصی و تحمل دردهای بی‌شمار رها می‌کند. ■



«ما به این باور رسیدیم که یک نیروی برتر می‌تواند سلامت عقل را به ما بازگرداند.» قدم دوم

پیدا کرده است. به‌مرور به این باور رسیدیم که نیروی برتر می‌تواند سلامت عقل را به ما بازگرداند. به‌مرور از افراط و تفریط در روبرو شدن با مسائل مختلف فاصله گرفته‌ایم و با تکیه به نیروی برتر و کارکرد عملی قدم دوم به حس تناسب و تعادل در تصمیم‌گیری‌ها رسیده‌ایم. کم‌کم بلوغ و عقلانیت لازم برای این‌که تمامی جوانب کار را قبل از عمل کردن بسنجیم برای‌مان پیدا شده است. طبیعتاً با این نگرش زندگی‌مان تغییر خواهد کرد. در قدم دوم ما بر روی روشن‌بینی، تمایل، ایمان، اعتماد و فروتنی تمرکز می‌کنیم. روشن‌بینی به ما می‌گوید که به تنهایی نمی‌توانیم بهبود یابیم و به کمک احتیاج داریم. تمایل به شنیدن تجارب معتادان در حال بهبودی و دریافت راهنمایی از آن‌ها و همچنین درخواست کمک از راهنمای‌مان، اصل روحانی تمایل را برای‌مان به‌صورت عملی به اجرا درمی‌آورد. با شرکت منظم در جلسات و باور آن چیزی که آرزوی‌مان را داریم برای‌مان ایمان به وجود می‌آورد. ما با غلبه بر ترس‌های‌مان اصل روحانی اعتماد را تمرین می‌کنیم و با دست برداشتن از اراده شخصی و درخواست کمک اصل فروتنی را استفاده می‌کنیم. کم‌کم از تصورات باطل خود رهایی پیدا کرده و دیگر نیاز نداریم که اعتیادمان را به‌عنوان یک راز نگه داریم و یا خود را منزوی کنیم تا کسی به‌عدم سلامت عقل ما پی نبرد. ما دیده‌ایم که برنامه برای دیگران چگونه کار کرده و درک می‌کنیم که برای ما نیز کار خواهد کرد. ■

عاشق و مهربان باشد و از همه مهمتر قادر باشد که سلامت عقل را به ما بازگرداند. مسئله‌ی حائز اهمیت این است که فقط ما باید به این نیرو اعتماد کنیم. دیدن زندگی‌های اعضایی که مانند ما معتاد بودند و توانسته بودند پاک شوند و رهایی پیدا کرده بودند برای اولین بار در درون ما امید را به وجود آورده بود. قدم دوم برای ما امید را به وجود آورد. به‌مرور متوجه شدیم که برگشت سلامت عقل یک فرایند است که با رعایت قدم‌هایی که کار کرده‌ایم، می‌توانیم در مسیر برگشت سلامت عقل خود را قرار دهیم. قسمت مهم بعدی که سبب شد ما راحت‌تر موضوع نداشتن سلامت عقل را بپذیریم این بود که ما در روبرو شدن با دنیای بیرون از خود و مسائل آن دچار افراط و تفریط می‌شدیم و نمی‌توانستیم جنبه تناسب و اعتدال را رعایت کنیم. هر بار که به جلسات می‌رویم با این پیام روبرو می‌شویم که ما یک شبه معتاد نشده‌ایم بنابراین نباید توقع داشته باشیم که همه چیز یک شبه برای‌مان اتفاق بیفتد. درک و فهمی که ما باید در قدم دوم داشته باشیم درکی است که بتواند به ما کمک کند. در این قدم ما نگران تعریف فلسفی یا شیوه مشخصی از نیروی برتر نیستیم و فقط خواهان درکی هستیم که برای‌مان کار کند. به‌مرور با تغییراتی که در نگرش و عملکردمان به وجود می‌آید می‌توانیم از نیروی برتر کمک بیشتری دریافت کنیم. امید در درون‌مان شکل جدیدتری

در قدم دوم ما بر روی روشن‌بینی، تمایل، ایمان، اعتماد و فروتنی تمرکز می‌کنیم. روشن‌بینی به ما می‌گوید که به تنهایی نمی‌توانیم بهبود یابیم و به کمک احتیاج داریم

تجربه یک عضو

قدم دوم به ما می‌گوید آن‌چه در مورد اعتیادمان در قدم یک کشف کرده‌ایم به معنای آخر راه و پایان داستان نیست. قدم دوم می‌گوید درد و دیوانگی که با آن زندگی می‌کردیم کاملاً غیر ضروری بودند، ما می‌توانیم از شر آن‌ها خلاص شویم. پس از کارکرد قدم یک احساس خلأ می‌کنیم و قدم دوم این خلأ را از بین می‌برد. وقتی که برای اولین بار در جلسات حضور پیدا کردیم از مفهوم این قدم که دلالت بر نداشتن سلامت عقل داشت، تعجب کرده بودیم و به نظر این مسئله کمی سخت‌گیرانه بود که اقرار کنیم سلامت عقل نداریم! به‌مرور زمان با خواندن نشریات و آشنایی بیشتر با اصول برنامه متوجه شدیم که نداشتن سلامت عقل به این معناست: (تکرار یک اشتباه و انتظار نتیجه متفاوت داشتن) وقتی به این درک رسیدیم موضوع نداشتن سلامت عقل را راحت‌تر پذیرفتیم و با این مفهوم رابطه برقرار کردیم. زیبایی و شکوه این قدم در آن جا متجلی می‌شود که شروع به این فکر می‌کنیم که نیروی برتر برای ما چه و چگونه است؟ وقتی از راهنمای‌مان در مورد نیروی برتر و مشخصه‌های آن سوال کردیم به ما گفت نیروی برتر، نیرویی است که



**امروز با تغییر
باورهایم در خدمات
سعی در سوء
استفاده از جایگاه
خدماتی نمی‌کنم.
همه خدمات گروه
و ساختار برایم به
یک اندازه اهمیت
دارد با روشن‌بینی به
نظرات مخالف گوش
می‌دهم و ضمن
حفظ ارزش‌هایم با
احترام متقابل رفتار
می‌نمایم و اختلاف
نظرها را پایان رابطه
نمی‌دانم**

خدمت بود ولی نیت من در خدمت درست نبود و به قولی در وسط بهبودی از اصل بهبودی غافل بودم و خدمت حالت فرار از واقعیت‌ها برایم پیدا کرده بود. خوشبختانه با تمام این فراز و نشیب‌ها و خوبی و بدی‌ها به خدمت کردن ادامه دادم و در خدمات تداوم داشتم. باور امروزم این است که وقتی در مسیر درست قرار دارم حتی اگر برخی مواقع برای اعتیاد از مسیر اصلی خارج و یا منحرف شوم خود این مسیر توانایی اصلاح شخصیت و تغییر دیدگاه من را دارد. یکی از روش‌هایی که توانستم درک بهتری از قدم‌ها و اصول برنامه پیدا کنم، قرار گرفتن در موقعیت خدمت بود. مسئولیت پذیری، درست‌کاری، گذشت، احترام به دیدگاه مخالف، تعهد، روشن‌بینی و... اصولی بودند که در خدمات تمرین و به صورت ناخودآگاه در تمام امور زندگی من جاری شد. خدمت توانست دامنه ارتباطات مرا توسعه دهد. روابط جدید باعث دوستی‌های ماندگار و جدید و آشنا شدن با فرهنگ و نگاه‌های جدید در بهبودی من شد. در واقع خدمت راه‌حلی بود تا من از خودم فارغ و در کنار انجام مسئولیت‌های زندگی خودم به نیازهای دیگران نیز توجه نمایم. توسط خدمت، رابطه‌ام با دنیا تغییر کرده و احساس می‌کردم دیگر حضورم برای دیگران تهدید نیست بلکه حضورم برای دیگران مهم است. امروز با تغییر باورهایم در خدمات سعی در سوء استفاده از جایگاه خدماتی نمی‌کنم. همه خدمات گروه و ساختار برایم به یک اندازه اهمیت دارد با روشن‌بینی به نظرات مخالف گوش می‌دهم و ضمن حفظ ارزش‌هایم با احترام متقابل رفتار می‌نمایم و اختلاف نظرها را پایان رابطه نمی‌دانم. باور اشتباهی که باعث شده بود رفتارهای بیمارگونه در خدمات داشته باشم، این بود که من لطف می‌کنم به انجمن خدمت می‌کنم اما درک امروز و محور تفکر من در خدمات این است که سپاس‌گزارم که انجمن به من فرصت خدمت کردن می‌دهد. خدمت جزء هدیه‌های ارزشمندی است که برنامه به ما داده است. شاید همه ما در این مورد اتفاق نظر داشته باشیم اما نحوه دریافت این هدیه همیشه برای همه ما یکسان نیست. ■

خدمت، هدیه ارزشمند برنامه

[مسعود - اصفهان]

خیبر و ابزارهای روحانی برنامه بود ولی از آن‌جا که بیماری اعتیاد همانند یک موجود زنده عمل می‌کند و بیماری هوشمندی است از این هدیه مثبت برنامه شروع به بهره‌برداری به نفع خود، توسط فعال کردن اعتیاد من در خدمت نمود. رفتارهای نامناسب در فضاهای خدماتی، تعصب نشان دادن به عقاید و دیدگاه‌ها و علایق خودم، پرخاش‌گری، حق به جانب بودن، فراموش کردن همدردی و همدلی و... از احساساتی بود که به واسطه فعال شدن اعتیاد انجام می‌دادم. خدمت باعث تجربه کردن احساسات خوشایند در من شد و من به نوعی به تجربه کردن این احساسات اعتیاد پیدا کردم و از آن‌جا که یکی از ابعاد بیماری من «یک ذره بیشتر» بود بنابراین برای تجربه دوباره احساسات خوشایند، غرق در خدمت و افراط در آن شدم که باعث گردید از ترمیم دیگر قسمت‌های آسیب خورده زندگی و وجودم غافل شوم. هدف من

قبل از ورود به انجمن، احساس سرخوردگی و بی‌ارزشی در من به اوج خود رسیده بود. سال‌ها تلاش کرده بودم که این احساسات را با مصرف مواد سرکوب کنم که هر بار نه تنها موفق نبودم بلکه این حس بی‌ارزشی در من شدیدتر می‌شد. از ابتدای ورودم به انجمن، باز هم دنبال راه‌حلی برای رهایی از این احساسات منفی بودم که با خدمت آشنا شدم. در سال‌های اولیه، خدمت برایم بسیار هیجان‌انگیز همراه با نیت و رفتار خیر و پر از احساسات خوب مانند احساس ارزش، بود. وقتی اولین مسئولیت را قبول کردم اعتماد به نفس از دست رفته، به من برگشت. احساس مفید بودن کردم و برای تکرار این احساسات مثبت، زمان بیشتری برای خدمت کردن اختصاص دادم. در ظاهر همه چیز به خوبی پیش می‌رفت. هدف من خدمت و مسیر رسیدن به هدف هم همراه با نیت



بهترین روزهای زندگی

[هاجر - یزد]

کنم و در سومین روز پاکیم، همان دوستم مرا به جلسه بانوان برد. وقتی وارد جلسه شدم، مشارکت‌های اعضا، استقبال و خوش‌آمدگویی گرم و همدلی و همدردی اعضا، مرا جذب جلسات کرد. در روزهای ابتدایی پاکیم، شرایط خیلی سختی داشتم چون همسر و دخترم هر دو مصرف کننده بودند. تا یک سال پاکیم روزانه در جلسه شرکت می‌کردم و برای آن‌ها دعا می‌کردم. تلاش می‌کردم با رعایت اصول برنامه پاکی خودم را حفظ کنم تا پیامی برای همسر و دخترم باشم. بالاخره لطف خدا شامل حال شد و در تولد یک سال پاکیم آن‌ها نیز وارد انجمن معتادان گمنام شدند. می‌توانم بگویم این هدیه بی‌نظیری بود که خداوند در یک سال پاکیم به من داد. در حال حاضر همسر و دخترم هر دو چهار سال پاکی دارند و بهترین روزهای زندگی‌مان را سپری می‌کنیم. در این مدتی که در برنامه هستم متوجه شدم تنها راه دیگری که به جز بهبودی وجود دارد؛ زندان، تیمارستان، آوارگی و یا مرگ است اما به واسطه به‌کارگیری رهنمودهای برنامه راه تازه‌ای برای زندگی توام با آرامش برای من و خانواده‌ام پیدا شد. اکنون من،

در حال حاضر که این نامه را می‌نویسم، پنج سال و چهار ماه است که پاکم. در خانواده‌ای بزرگ شدم که همه مصرف‌کننده مواد مخدر بودند. ولی من فکر نمی‌کردم که یک روز مواد مخدر مصرف کنم. اما بعد از این‌که ازدواج کردم برای اولین بار مصرف مواد مخدر را تجربه کردم. اوایل هر از گاهی مصرف می‌کردم و به خودم می‌گفتم من معتاد نمی‌شوم اما طولی نکشید اجبار به مصرف پیدا کردم. در دوران اجبار به مصرف کاملاً اداره زندگی‌ام از دستم خارج شده بود. طوری که نابودی خودم و خانواده‌ام را به چشم می‌دیدم. چندین بار قطع مصرف کردم اما مجدداً مصرف می‌کردم، تا این‌که یکی از دوستان هم‌مصرفم را بعد از مدتی دیدم و با او هم‌صحبت شدم. خیلی از لحاظ ظاهری تغییر کرده بود. تعجب کردم. بعد از کمی گفت‌وگو، جلسات بهبودی و انجمن را به من معرفی کرد و در آخر شماره تلفنش را به من داد. صحبت‌های او تأثیر زیادی روی من گذاشت. به‌شدت خسته و آشفته شده بودم. روز بعد با او تماس گرفتم و درخواست کمک کردم. تصمیم گرفتم قطع مصرف



می‌شود. من معتقدم که برای ما فقط یک راه در زندگی وجود دارد و آن راه معتادان گمنام است. به امید روزی که پیام انجمن معتادان گمنام به تمام هم‌دردانم برسد و آن‌ها هم راه تازه‌ای برای زندگی بیابند. ■

همسر و دخترم به طور مرتب بهبودی خود را دنبال می‌کنیم و می‌دانیم که هرگز علاج نمی‌شویم و بیماری‌مان را تا آخر عمر با خود خواهیم داشت اما با وجود داشتن این بیماری، بهبود پیدا می‌کنیم و هر روز فرصت تازه‌ای به ما داده

تجارب خود را برای ما بفرستید

مجله پیام بهبودی از تجربه‌های بهبودی و خدماتی اعضا، تهیه و تدوین می‌گردد. از شما اعضای محترم انجمن معتادان گمنام در جای‌جای کشور، دعوت می‌کنیم که تجربیات خود را با هم‌دردان خود در میان بگذارید. ما در مجله پیام بهبودی، مشتاقانه خواهان دریافت و خواندن تجربیات ارزشمند شما هستیم. در صورت تمایل لطفاً در نامه‌های خود نام، حرف اول نام خانوادگی و نام شهر خود را درج نمایید. ما، راه‌های ساده‌ای برای ارتباط با هم داریم.

✉ آدرس پستی مجله: تهران، صندوق پستی: ۱۵۸۷۵-۷۱۴۳

📧 پست الکترونیکی: Pb@nairan.org

📞 نرم افزارهای: ای‌تا، سروش، روبیکا، واتس‌آپ و تلگرام: ۰۹۱۹ ۳۱۲ ۲۷ ۲۹

استان فارس



باید و نبایدهای پیامرسانی

کارگاه آموزشی H&A، ناحیه ۸ (استان فارس) با موضوع «باید و نبایدهای پیامرسانی» در تاریخ ۲۱ اردیبهشت ۱۴۰۳ با حضور بیش از هشتصد نفر از اعضا برگزار گردید.



بندرعباس



گروه ملت بندرعباس، ناحیه ۱۶ (استان هرمزگان)

گروه ملت انجمن معتادان گمنام در بیستم فروردین ۱۳۸۵ واقع در شهر بندرعباس، کوی ملت (دو هزار و پانصد دستگاه) تشکیل شد. در ابتدا با تعداد کمی از اعضا قدیمی ساکن همان محله که پاکی خود را در گروه‌های هم‌جوار به دست آورده بودند، با هدف توسعه و رساندن پیام انجمن به هم‌دردان خود در محله کوی ملت اقدام به راه‌اندازی یک جلسه بهبودی نمودند. اعضا این جلسه توانستند به لطف خداوند و اصول روحانی به برگزاری جلسات ادامه داده و بعد از مدتی این گروه مراحل رشد خود را آغاز و اعضا جدید را از اهالی همان محله و اطراف جذب جلسه نمایند و با رشد اعضا تازه‌وارد، به مکان فعلی در باشگاه فرهنگی ورزشی ارش هر شب از ساعت ۱۹:۳۰ الی ۲۱:۰۰ شب جلسات بهبودی خود را برگزار می‌نمایند. در حال حاضر این گروه با حدود تقریبی ۱۰۰ نفر از اعضا، بهبودی خود را با شرکت در این جلسه دنبال می‌کنند. تصویر ارسالی متعلق به جشن ۱۸ سالگی گروه در تاریخ ۲۰ فروردین ۱۴۰۳ می‌باشد.



زرند



ارزش حضور

کارگاه آموزشی هیئت شماره یک (زرند) در ناحیه ۹ (استان کرمان) با موضوع «ارزش حضور» در تاریخ ۲۱ اردیبهشت ۱۴۰۳ با حضور بیش از هشتصد نفر از اعضا برگزار گردید.



سبزوار



راه تازه‌ای برای زندگی

همایش ۲۰ سالگی گروه‌های کمیته شهری شماره هفت (سبزوار، خوشاب، ششتمد، داورزن، سلطان‌آباد) در ناحیه ۱۰ (استان خراسان رضوی) با موضوع «راه تازه‌ای برای زندگی» در تاریخ ۲۱ اردیبهشت ۱۴۰۳ با حضور بیش از هزار نفر از اعضا برگزار گردید.



سیرجان



بیست سالگی

گردهمایی بیست سالگی گروه‌های هیئت شماره نه (سیرجان) در ناحیه ۹ (استان کرمان) در تاریخ ۲۱ اردیبهشت ۱۴۰۳ با حضور بیش از ششصد نفر از اعضا برگزار گردید.





خوزستان

بهبودی در خدمات

کارگاه آموزشی ناحیه ۵ (استان خوزستان) با موضوع «بهبودی در خدمات» در تاریخ ۲۱ اردیبهشت ۱۴۰۳ با حضور بیش از هفتصد نفر از اعضای برگزار گردید.



آبیک

مهر و دوستی

اولین همایش کمیته شهری شماره یک (آبیک) در ناحیه ۲۴ (استان قزوین) با موضوع «مهر و دوستی» در تاریخ ۲۸ دی ماه ۱۴۰۲ برگزار گردید.



کرج

معرفی انجمن به عموم جامعه

جلسه باز کمیته شهری شماره ۲ (فردیس، گرمدره و کلاک) در ناحیه ۱۸ (استان البرز) در تاریخ ۶ اردیبهشت ۱۴۰۳ با هدف «معرفی انجمن به عموم جامعه» با حضور بیش از پانصد نفر از اعضای انجمن معتادان گمنام، خانواده‌ها و مسئولین برگزار گردید.



رفسنجان

خدماتی و بهبودی

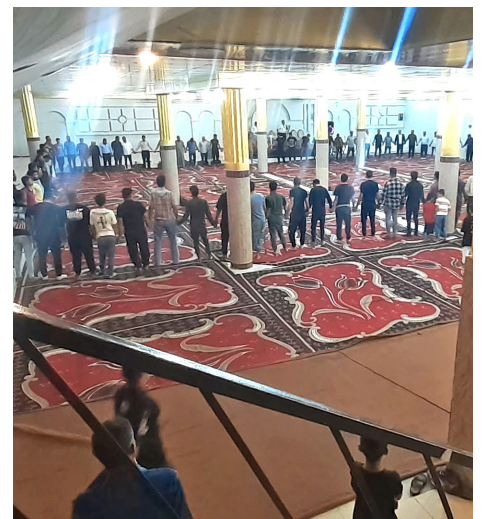
گردهمایی خدماتی هیئت شماره دو (رفسنجان) در ناحیه ۹ (استان کرمان) با موضوعات «خدماتی و بهبودی» در تاریخ ۴ اسفند ۱۴۰۲ با حضور بیش از پانصد نفر از اعضای برگزار گردید.



خوزستان

بیست و یک سالگی

جشن بیست و یک سالگی گروه آرامش (رامشیر) در ناحیه ۵ (استان خوزستان) در تاریخ ۱۷ اردیبهشت ۱۴۰۳ با شرکت بیش از دویست نفر از اعضای برگزار شد.



اتفاق بی نظیر

[مهدی - کارون]

اواخر دبیرستان ترک تحصیل کردم. فکر می‌کردم آزادی مطلق را به دست آورده‌ام و دیگر مجبور نیستم سر کلاس درس بروم و طبق دستورات و قوانین مدرسه عمل کنم. احساس بسیار خوشایندی نسبت به این تصمیم داشتم. در دوران کودکی و نوجوانی دوست داشتم زودتر بزرگ شوم و مورد توجه قرار بگیرم. دوست نداشتم کسی برایم تصمیم بگیرد یا تعیین تکلیف کند. در همان سال‌ها پدر و مادرم روابط خوبی باهم نداشتند. من خیلی دوست داشتم این رابطه سرد ادامه پیدا کند! مبدا شکل‌گیری مجدد کانون گرم خانواده، باعث از دست دادن آزادی کاذب من شود! مادرم را ترغیب به جدایی مطلق از پدرم می‌کردم و در نهایت جریان همان‌طور شد که می‌خواستم. حتی به قیمت بی‌حرمتی و گستاخی به پدرم.

دوازده سال از بهترین سال‌های جوانی من به بطالت گذشت. سال‌هایی که می‌توانستم به تحصیلاتم بپردازم و به بهترین مقاطع دست پیدا کنم. یادم هست همیشه در حال رقابت با هم‌کلاسی‌هایم بودم؛ حتی در بعضی رشته‌ها بهتر بودم اما به خاطر بیماری اعتیاد فرصت‌ها را از دست دادم.

در خانواده، فرزند کوچک بودم و نسبت به دیگر اعضای خانواده از امکانات بهتری برخوردار بودم. با این وجود همیشه خانواده و اطرافیانم را مقصر می‌دانستم. همه بلاها را از طرف خداوند و دیگران می‌دانستم در صورتی‌که این‌طور نبود. در واقع من خودم را گم کرده بودم. هر روز با هزار چهره زندگی کردم به‌جز خود واقعی‌ام.

اعتیاد مرا در موقعیتی که سال‌ها انتظارش را می‌کشیدم قرار داد: احساس بی‌نیازی به دیگران و خودم

می‌دانم، خودم می‌توانم و...! این مسائل مرا از همه توانایی‌هایم دور کرده بود و با یک انرژی کاذب به دره نابودی نزدیک‌تر می‌شدم.

اجبار به مصرف مرا به هرکاری وامی‌داشت و کم‌کم به پاییز زندگی‌ام رسیدم، جایی که جوانی، زیبایی، توانایی، قدرت، آبرو، انسانیت، معرفت، معنویت، روحانیت، امید، ایمان، تعصب، غیرتم و خیلی از صفات دیگرم، مثل ریزش برگ زرد درختان از من ریخته شد و با بدترین حال و انزوای کامل وارد زمستان سرد اعتیاد شدم. چه سرمای شکننده و غیرقابل‌وصفی! روزی چند بار طلب مرگ می‌کردم. دیگر توانی برای خودکشی هم نمانده بود. همه انگشت حیرت به دهان گرفته بودند؛ چون توانایی‌های مرا قبل از اعتیادم در زمینه‌های مختلفی دیده بودند و باورش برایشان سخت بود. مات، مبهوت و حیرت‌زده انتظار مرگ من را داشتند. مصرف بی‌اندازه بالا رفته بود و برایم سیری‌ناپذیر شده بود. ترک اعتیاد من به جوک و خنده تبدیل شده بود و این کار برای دیگران مضحک‌ای بیش نبود.

بالاخره در دوم اردیبهشت ۱۳۸۶، بعد از رفتن تمام راه‌های قطع مصرف ناموفق، معجزه‌ای برایم اتفاق افتاد. با رفتن به اولین جلسه بهبودی فکر می‌کردم حرفی برای گفتن ندارم ولی شب پنجم بغضم ترکیب و آن اتفاق بی‌نظیر برایم رقم خورد و شانزده سال و پنج ماه است که پاک هستم و مسیر بهبودی را دنبال می‌کنم.

در دوران قطع مصرف شاید اتفاقاتی برایم رخ داد که در دوران مصرف برایم رقم نخورده بود. فوت مادرم، مرگ خانم که بعد از تحمل چهار سال بیماری لاعلاج با سه فرزند مرا تنها گذاشت و در سخت‌ترین وضعیت موجود قرار داد. ولی بهانه‌ای نشد که ذره‌ای به مواد مخدر فکر کنم، تمام



آن شرایط گذشت.

اکنون ازدواج مجدد کرده‌ام و با کمک انجمن معتادان گمنام و خداوند و با حضور مداوم در جلسات بهبودی در آرامش کامل مسیر بهبودی را ادامه می‌دهم. در آخر امیدوارم که خداوند این فرصت را به من بدهد که با عملکرد صحیح در جامعه همیشه حامل پیام برنامه معتادان گمنام بوده و با رفتار سالم در زندگی و بهبودی شخصی‌ام جاذبه‌ای برای سایر هم‌درانم باشم. ■

با رفتن به اولین جلسه بهبودی فکر می‌کردم حرفی برای گفتن ندارم ولی شب پنجم بغضم ترکیب و آن اتفاق بی‌نظیر برایم رقم خورد



تحول بزرگ

[فرید - مازندران]

پیام انجمن را از ده سال پیش گرفتم اما چون اصول انجمن را جدی نمی‌گرفتم نمی‌توانستم در مسیر بهبودی باقی بمانم و مدام در حال لغزش بودم. به دلیل بیماری اعتیاد شدیدی که داشتم، همیشه تصورم این بود که نمی‌توانم بدون مصرف مواد مخدر زندگی کنم. سرانجام مصرف مواد مخدر و بیماری اعتیاد، من را به آشفتگی کامل رساند. خانواده‌ام از دست من خسته شده بودند و از همه جا و همه کس رانده شده بودم. تا این‌که یک روز، یکی از نشریات انجمن معتادان گمنام را، به نام کتاب پایه که از قبل آن را در جلسات بهبودی تهیه کرده بودم، مطالعه کردم. با خواندن این جمله که «بسیاری از اوقات لغزش به مرگ می‌انجامد» در من جرقه‌ای زده شد و تحول بزرگی در من به وجود آمد. همان روز تصمیم گرفتم قطع مصرف کنم و به انجمن معتادان گمنام پیوستم. خدا رو شکر تا الان حدود یک سال و نیم است که پاک هستم. با پیروی از رهنمودهای برنامه و انجام آن‌ها هیچ چیزی نمی‌تواند مرا از انجمن دور کند. شرکت در جلسات بهبودی، بهترین لحظات زندگی من را تشکیل می‌دهد. در حال حاضر در یک گروه، خدمت‌گزار نشریات هستم و سعی می‌کنم در انجمن متعهد به خدمت باشم و مسئولیتی را که در قبال برنامه دارم، به درستی انجام دهم تا تجربه دردآور لغزش را دوباره تجربه نکنم. ■



امید

[آرام - شیراز]

برای نجات خودم از مصرف مواد مخدر، راه‌های زیادی را رفته بودم. من زنی بودم که دیگر هیچ آمیدی به زندگی نداشت و هیچ راهی برایش باقی نمانده بود. به‌خاطر دارم در اواخر مصرفم تنها و ناامید در اتاقم مصرف می‌کردم. فکر می‌کردم در تنهایی‌هایم کسی متوجه آشفتگی‌های من نمی‌شود. نمی‌دانستم در حال نابود کردن خودم و خانواده‌ام هستم. به‌خاطر دارم وقتی وارد انجمن معتادان گمنام شدم، از همیشه ناامیدتر بودم. باورم این بود که هیچ راه نجاتی برای من نیست اما وقتی برای اولین بار در جلسات بهبودی شرکت کردم با استقبال گرم اعضا روبرو شدم و حس خوبی پیدا کردم. با شرکت منظم در جلسات ترس‌ها و نگرانی‌هایم کمتر شد و باورم نسبت به برنامه و اصول انجمن بیشتر شد. به مرور امید در من زنده شد و به نظر می‌رسید که من مرحله به مرحله در فرایند بهبودی بیدارتر و امیدوارتر از قبل شده‌ام. پیدا کردن امید برای اولین بار در برنامه برای من، یک بیداری روحانی بود و توانستم مسیر بهبودی را تشخیص دهم و هر روز برای بودن در مسیر «فقط برای امروز» تلاش کنم. امید زیباترین هدیه برنامه به من است. هدیه‌ای که خودم، خانواده‌ام و دخترم را نجات داد. در حال حاضر ۱۹ ماه است که پاک هستم و هر روز و هر لحظه برای وجود این هدیه گرانبها سپاس‌گزارم. ■



اسامی دوستانی که برای مجله پیام بهبودی نامه ارسال کرده‌اند:

سارا. مشهد- عباس. نسیم شهر- ماندانا. بابل- بهرام. پ. جیرفت- مریم. گ. مازندران- شهرام. فارس- محمد. مشهد- شهاب. ق. خرم‌آباد- مینا. خراسان رضوی. درگز- سعید. ش. شیراز- یاسر. م. بابلسر- هادی. بجنورد- هاجر. یزد- حامد. داران- محمد. اسدیه- رایین. ر. بندرعباس- رضا. ل. ایذه- حسن. ر. قزوین- حمید. ر. قزوین- علی. ز. مرودشت- آیت. غ. لنگرود- فردین. پناه- نادر. نور- سیروس. مبارکه- جهانگیر. ن. کرمانشاه- علی. بوشهر- حبیب. ع. فارس- جاسم. شیراز- عباس. ق. کرج- حکمعلی. یونجالی- مسلم. کرمان- جواد. الف. تبریز- نصیر. ک. کاشان- سامیار. ن. تهران- حسین. خ. بابل- عبدالرضا. کارون کوت. اهواز- رحمان. الف. ایلام- رضا. پ. مریوان- کمیل. قزوین- کرامت. ج. هرمزگان- مهدی. ن. مشهد- علی. مشهد- مصطفی. م. تهران- ایمان. رودسر. گیلان- علی. اهواز- علی. ح. سحر. کرج- سیروس. گرمدره- مریم. شیراز- آرام. شیراز- ل. شیراز- بابک. اهواز- مسعود. اصفهان- وهب. قزوین- مصطفی. بهشهر- علیرضا. ت. اهواز- مزگان. شیراز- قاسم. شیراز- برارن. ق. مریوان- محمدحسین. الف. اسلام‌شهر- محمد. رفسنجان- حسین. ص. نوشهر- پیمان. شیراز- رضا. آبادان- سلیمان. د. مهاباد- عیدی- بهرام. بندرآبوالخیر- رحیم. اهواز- رحمان. خ. گلستان- ابراهیم. ب. شیراز- ایمان. ی. بجنورد- احمد. م. خمین- صادق. کرج- حمید. د. نورآباد. لرستان- ناجی. س. آبادان- اسماعیل. ج. گناباد- مصطفی. بهشهر- س. آمل

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

اهمیت اجرای اصول بایدها و نبایدهای کمیته H&I



پیام ما، قلب انجمن معتادان گمنام است. هر کاری که انجام می‌دهیم و هر چیزی که به‌عنوان یک انجمن برای ما مهم است، همگی در ارتباط با پیام ساده‌ ما از امید و آزادی است، با این مضمون که: معتاد، هر معتادی می‌تواند مصرف مواد مخدر را قطع کند. از وسوسه مصرف رهایی یابد و راه تازه‌ای برای زندگی پیدا کند. این برنامه در دسترس همگی قرار دارد.

آموزش ابزاری قدرتمند برای بالا بردن سطح آگاهی اعضا می‌باشد. از آن‌جا که مسائل تازه‌ای در خدمات کمیته بیمارستان‌ها و زندان‌ها، به‌ویژه در اجرای اصول بایدها و نبایدها در مراکز تحت پیام‌رسانی کمیته H&I بروز می‌نماید، نکاتی از اهمیت این موضوع با شما در میان می‌گذاریم. در این بخش دلایل و اهمیت اجرای دقیق بایدها و نبایدها در خدمات کمیته H&I را با هم مرور می‌کنیم:

در صورت عدم اجرای اصول بایدها و نبایدها در مراکز چه اشکالاتی به‌وجود می‌آید که می‌تواند پیام کمیته H&I را تحت تاثیر قرار دهد؟

۱. عدم رعایت اصول بایدها و نبایدها می‌تواند در درازمدت، باعث قطع همکاری و عدم تمایل سازمان‌های دولتی و نهادهای مردمی، با انجمن معتادان گمنام شده و در این صورت فرصت شنیده شدن پیام انجمن معتادان گمنام از معتادانی که تمایل به قطع مصرف و تجربه زندگی بدون مصرف مواد مخدر را دارند، سلب خواهد شد.

۲. باعث خدشه‌دار شدن خوشنامی انجمن می‌شود.

۳. دخالت در قوانین مراکز اتفاق می‌افتد.

۴. منابع انسانی و منابع مالی به هدر می‌رود.

۵. پیام ما شفافیت خودش را از دست می‌دهد.

۶. اعتبارمان را در جامعه از دست می‌دهیم.

۷. وقت و زمان‌مان برای پیام‌رسانی هدر می‌رود.

۸. باعث هرج و مرج و بی‌نظمی در اجرای پانل پیام‌رسانی می‌شود.

۹. باعث عدم ارائه پیام شفاف انجمن می‌شود.

و در پایان یادآور می‌شویم که...

«همیشه یک معتاد در حال عذاب دیگر وجود دارد که نیاز به شنیدن

پیام NA دارد» ■

اهمیت اجرای اصول بایدها و نبایدها در مراکز تحت پیام‌رسانی کمیته H&I در چیست؟

۱. پیروی از اجرای اصول بایدها و نبایدها می‌تواند به ما کمک کند، تا پیامی تاثیرگذارتر ارائه دهیم.

۲. اجرای دقیق این دستورالعمل، باعث استمرار همکاری بین NA و مراکز مختلف در زمینه پیام‌رسانی می‌شود.

۳. اجرای دقیق اصول بایدها و نبایدها به خودی‌خود، نمایش عملی از سنت یازدهم، جاذبه انجمن معتادان گمنام، و تاثیر اصول روحانی NA در زندگی تک‌تک اعضای آن می‌باشد.

۴. باعث هماهنگی و اجرای درست پانل پیام‌رسانی می‌شود.

۵. باعث حفظ خوشنامی انجمن می‌شود و باعث معتبر شدن جایگاه انجمن در اجتماع می‌شود.

۶. با رعایت آن اتحاد و نظم و همدلی بین اعضای پیام‌رسان به نمایش گذاشته می‌شود.

۷. ارائه پیام شفاف با رعایت اصول سنت‌های دوازده‌گانه معتادان گمنام انجام می‌شود.

۸. از طریق اجرای اصول بایدها و نبایدها، ما می‌توانیم پیامی شفاف به مخاطب خود برسانیم و انگیزه لازم را برای حضور آن‌ها پس از ترخیص از مراکز برای شرکت در جلسات بهبودی به‌وجود آوریم.



جلسه‌های در مدرسه



اما برخلاف باورها و تصورات اشتباهی که داشتم، هیچ‌کس به شغل من کار نداشت و تنها چیزی که به من گفتند این بود که خیلی خوش آمدی و با آغوشی گرم از من استقبال کردند. بعد از مدتی شرکت در جلسات یک روز همکارم (مستخدم محترم مدرسه‌مان) را دیدم و متوجه شدم او هم عضوی از انجمن است.

آن شرایط و چینش صندلی‌های مدرسه، باعث شد که به دنبال انجمن معتادان گمنام باشم و اکنون به کمک اصول روحانی برنامه حدود یک سال است که پاک هستم.

در دو ماه پایی، راهنما گرفتم. او در ابتدای شروع کارکرد قدم‌ها، به من گفت که ما با کارکرد قدم‌ها، مفهوم و تعریف جدیدی از زندگی خود پیدا می‌کنیم. ما با رهنمودهای برنامه یاد می‌گیریم روش جدیدی برای زندگی خود پیدا کنیم. در اوایل حرف‌های او خیلی برای من قابل درک نبود و پذیرفتن این جملات، خیلی برای من سخت بود چون من در تمام دوران مصرفم با این واژه‌ها ارتباطی نداشتم و آن‌ها را قبول نداشتم.

فکر می‌کردم من به خاطر تحصیلات و جایگاهی که دارم، درک بالاتری نسبت به همه دارم. اما با کمک انجمن معتادان گمنام، توانستم از زاویه بهتری به زندگی‌ام نگاه کنم. از این‌که عضوی از انجمن معتادان گمنام هستم از خداوند سپاس گزارم. فقط کافی است که من بخواهم، انجمن معتادان گمنام می‌تواند من را از عاقبتی چون زندان، تیمارستان و مرگ نجات دهد. ■

[محمد - آشنانه]

من معلم هستم. صبح یک روز زمستانی، وقتی به محل کارم رسیدم، متوجه شدم که تعدادی از میزها و صندلی‌های دانش‌آموزان جابه‌جا شده است. علت آن را از مستخدم مدرسه پرسیدم. او در جواب گفت: دیشب این‌جا تولد بوده و جلسه بسیار شلوغی برگزار شده است و به همین دلیل بعضی از میزها و صندلی‌ها جابه‌جا شده‌اند.

من خیلی متوجه حرف‌هایش نشدم. جلسه! تولد! جلسه! چی؟ مستخدم در ادامه توضیح داد: در این مدرسه، جلسه انجمن معتادان گمنام برگزار می‌شود و گاهی در این جلسات، معتادان، پاک‌ی خود را جشن می‌گیرند.

لبخندی زدم و باز هم باورش کمی برایم سخت بود! معتاد و پاک‌ی؟! چون خودم هجده سال مصرف کننده مواد مخدر بودم و با مصرف مواد مخدر، تمام زندگی‌ام تحت تأثیر مواد مخدر گرفته بود. به همین جهت، حرف‌های او خیلی برای من قابل درک نبود.

آن روز بعد از کمی گفت‌وگو با مستخدم، ساعات برگزاری جلسات بهبودی را از او جویا شدم. به خاطر دارم بعد از کلی کلنجار رفتن با خودم در اولین جلسه بهبودی شرکت کردم و به این شکل، من هم به جمع دوستان بهبودی پیوستم. وقتی وارد جلسه شدم، ناامید، نگران و پر از ترس بودم. در واقع کنجکاوی من را به آن جلسه کشاند. فکر می‌کردم من معلم هستم و با بقیه فرق دارم

محقق شدن رؤیایها



[ترجمه [باسل - عمان]]

زمانی که در اولین جلسه بهبودی شرکت کردم با استقبال گرم اعضای جلسه روبه‌رو شدم. آن‌ها بدون چشم‌داشت، مرا پذیرفتند و به من خوش آمد گفتند. حس بسیار خوبی پیدا کردم. به خاطر دارم این احساس را قبلاً هیچ‌وقت تجربه نکرده بودم. بعد از مدتی شرکت در جلسات بهبودی متوجه شدم برای ادامه مسیر بهبودی، باید راهنما انتخاب کنم. پس از شرکت منظم و مرتب در جلسات بهبودی و ارتباط با دوستان بهبودی، راهنما گرفتم. راهنمای من، از همان ابتدا همیشه با آغوش باز پذیرای من بود و در مسیر بهبودی کمک می‌کرد.

بعد از مدتی در برنامه بودن و قدم کارکردن متوجه شدم چیزی که باعث ماندگاری من در برنامه شد، احساس تعلقی است که من در انجمن و جلسات بهبودی، پیدا کردم. همچنین، پاسخ خیلی از سؤالاتی که سال‌ها به دنبال جواب‌شان بودم، از رهنمودهای برنامه به دست آوردم اما بیشتر از همه، تجربه، نیرو و امیدی که از راهنما دریافت می‌کردم، تأثیر زیادی در ایجاد حس تعلق در من داشت و هنوز هم دارد. راهنما برای من فردی است که هر زمان نمی‌توانستم از خودم حمایت کنم، او از من حمایت و مرا راهنمایی می‌کرد. زمانی که هیچ‌کس به من توجه نمی‌کرد، او به من توجه کرد. این کمک‌ها و حمایت‌ها بود که باعث شد تا در انجمن بمانم. به خاطر دارم یک روز راهنمایم به من گفت: برای این‌که بتوانی پاک بمانی باید به طور مرتب و منظم در جلسات بهبودی شرکت کنی اما برای تغییر در تمام زمینه‌های زندگی، باید قدم‌ها را کار کنی و اصول قدم‌ها و برنامه را در تمام امور زندگی به کار بگیری.

رعایت این موارد و تسلیم رهنمودهای برنامه شدن، در مدت هفت سالی که عضوی از انجمن هستم، باعث تغییرات زیادی در زندگی‌ام شده است. به کمک انجمن معتادان گمنام و عمل به اصول برنامه، خیلی از غیرممکن‌ها برای من ممکن شدند. امروز به این درک رسیده‌ام که برای تغییر، هیچ وقت دیر نیست فقط لازم است اصل روحانی تمایل را در خودم حفظ کنم. تمایل به جلسه رفتن، تمایل به قدم کارکردن و درکل تمایل به انجام مسئولیت‌های بهبودی‌ام و مراقبت از آن است که می‌تواند تغییر را در زندگی من ایجاد کند چون این برنامه یک برنامه عملی است و با عمل به رهنمودهای انجمن، تغییر خواهم کرد. ■

گزارش رابطین شورای منطقه ایران از کنفرانس APF ۲۰۲۴ (شورای فرامنطقه آسیا و اقیانوسیه)

دیوا، هماهنگ‌کننده سایت باپا، هماهنگ‌کننده خبرنامه میثم، کمیته محصولات کارن که بیرون جلسه یک میز فروش محصولات داشت و همچنین رابط APF آش به صورت آنلاین در جلسه حاضر بودند.

نکته جالب این بود که اعضای می‌توانستند یک سری شماره سریال را بخزند و در طول روز قرعه‌کشی می‌شد و به برنده قرعه‌کشی یک هدیه می‌دادند. هم جذاب بود و هم کمک به سید سنت هفتم می‌شد.

سپس فرآیند تصمیم‌گیری مبتنی بر اجماع طبق «پیش نویس دستورالعمل» که به صورت آزمایشی برای این کنفرانس تصویب شد و دستور کار ارسال شده توسط تیم گرداندگی به تصویب رسید.

در روز آخر انتخابات برگزار گردید. در این انتخابات احسان برای دو سال به‌عنوان منشی، آمیتا برای دو سال به‌عنوان هماهنگ‌کننده FD، پرشانت برای دو سال به‌عنوان کمیته محصولات، باپا برای دو سال به‌عنوان هماهنگ‌کننده وب سایت، بی‌جی برای دو سال به‌عنوان گرداننده، پوجا برای دو سال به‌عنوان هماهنگ‌کننده توسعه بانوان و علی برای دو سال به‌عنوان خزانه‌دار انتخاب شدند.

پیام تشکر و خواندن دعای آرامش نشان‌دهنده پایان یک جلسه چهار روزه پر از عشق و امید بود و پس از آن موجی از اشک و لبخند و عکس یادگاری و خداحافظی مزین‌بخش این رویداد سالانه بود. شاید دمای هوا در این چند روز زیر صفر و بسیار سرد بود ولی عشق، علاقه، محبت، لبخند و روحیه همکاری گرمابخش وجود همه شده بود. هر روز گرداننده اگر احساس می‌کرد اعضای خسته هستند یک آهنگ پخش می‌کرد و از اعضای می‌خواست که ورزش کنند.

برنامه‌ریزی کلی هماهنگ‌کننده توسعه انجمن FD آمیتا، کارگروه توسعه بانوان WOMEN FD خانم

خدمت‌گزاران فرامنطقه: منشی بی‌جی، خزانه‌دار حسیب، هماهنگ‌کننده روابط عمومی خانم نیتا، کارگروه



کنفرانس فرامنطقه آسیا و اقیانوسیه APF در تاریخ ۱۳ تا ۱۷ اسفند ۱۴۰۲ در شهر بوگور کشور اندونزی برگزار گردید. برای شرکت در این جلسه ما از قبل باید یک سری کارها را انجام می‌دادیم. لذا پس از اقدام برای ویزا در سفارت اندونزی و دریافت ویزا در تاریخ ۱۰ اسفند ساعت ۱۴ ایران را به مقصد شارجه به همراه شش نفر از اعضای ایرانی ترک کردیم و ساعت ۱۷ وارد فرودگاه شارجه شدیم. پرواز بعدی ما ساعت ۲۱ شب بود و پس از طی کردن مسیر ۲۰ ساعته، به هتل محل برگزاری کنفرانس رسیدیم. صبح روز اول با استقبال اعضای دیگر کشورها در سالن صبحانه روبرو شدیم که از محبت آن‌ها به انجمن ایران خیلی شگفت‌زده بودیم. ما یک روز زودتر به محل برگزاری کنفرانس APF رسیده بودیم و فرصت مناسبی برای گفت‌وگو با اعضای کشور اندونزی برای ما پیش آمد و با آن‌ها در مورد انجمن محلی‌شان صحبت کردیم. روز اول جلسه در یک سالن کوچک با یک میز مستطیل شکل، برگزار گردید. ساعت ۹ صبح با خواندن دعای آرامش، خواندن اسامی، معرفی اعضای و خواندن سنت‌ها و مفاهیم خدماتی شروع شد. پس از خوش‌آمدگویی توسط گرداننده، خدمت‌گزاران و رابطین مناطق ضمن معرفی خود، احساس خود را نیز بیان نمودند.

APF متشکل از ۳۱ منطقه می‌باشد. شرکت‌کنندگان حضوری مناطق استرالیا، بنگلادش، پاکستان، هاوایی، بوتان، گوآم، ایران، اندونزی، ژاپن، تایلند، سوسانا، هند، سنگاپور، بحرین، کویت، نیپال، فیلیپین، نرف هند و زلاندنو بودند و افغانستان نیز به صورت آنلاین در جلسه شرکت داشت.



در آخر از اعضای APF خواستیم پیامی برای اعضای انجمن ایران بنویسند:

اندی. تی، رابط گوام: عشق و آغوش ما در گوام برای اعضاء انجمن معتادان گمنام ایران باز است.

علی، رابط جنوب پاکستان: شما فوق‌العاده هستید. این کار بزرگ را ادامه دهید.

دیلمان، رابط نپال: شما کار بزرگی انجام می‌دهید. ممنون از عشق و محبت شما، کاری که شما انجام می‌دهید الهام گرفته از عشق شما است. اتحاد را زنده نگه دارید.

رابط عمان: شما واقعا فوق‌العاده‌اید. ممنون از خدمات و حمایت‌تان. باز هم ادامه دهید. تشکر و قدردانی و ارادت.

دنی. ام، رابط هاوایی: سلام و ارادت از هاوایی به انجمن معتادان گمنام ایران.

باسل، رابط عمان: سلام و ارادت از انجمن NA عمان. ممنون به‌خاطر تمام خدماتی که انجام می‌دهید. شما فوق‌العاده هستید. عزیزانم به عمان بیایید، عشق و آغوش ما در این‌جا برای شما باز است.

دیویا، مسئول کمیته توسعه بانوان: سلام و ارادت، مشتاق دیدار کشور زیبای شما هستیم.

رنان، رابط فیلیپین: عمرتان طولانی، عشق و آغوش از فیلیپین نثار شما.

کلی. ان، مسئول هماهنگ‌کننده برنامه‌ریزی استراتژیک APF: ممنون از عشق و محبت‌تان. در کنار شما بهبودی و امید را تجربه کردم. دوست‌تان دارم.

شون، خزانه‌دار APF: سلام به بزرگ‌ترین جامعه NA دنیا، شما الهام‌بخش دیگران هستید. ممنون از بودن‌تان در APF، دوست‌تان داریم.

بی‌جی. ال، منشی APF از نپال: شما هم‌دردانم در ایران بسیار خوب و مهربان هستید. به امید دیدار شما و عشق روزافزون برای شما.

تیم. پی، علی‌البدل رابط نیوزلند: سلامی گرم به هم‌دردانم در ایران، همکاری با شما در APF ۲۰۲۴ فوق‌العاده بود. آرزوی پاکی و بهبودی پایدار برای‌تان دارم.

رابط مالزی: سلام و ارادت به انجمن معتادان گمنام ایران، ممنون از شما به‌خاطر این‌که به ما نشان دادید که می‌توان با اتحاد و عشق رشد کرد.

اندینی، رابط اندونزی: ممنون از خدمات‌تان، سپاس‌گزارم از شما.

حداد. رابط کویت: ممنون از شما. آشنایی با شما فوق‌العاده بود. به امید دیدار مجدد.

بهوب. دی، رابط بوتان: ممنون از خدمات‌تان، ما می‌توانیم.

پریت، رابط هندوستان: ممنون از خدمات‌تان.

مافو، علی‌البدل رابط ژاپن: فقط برای امروز.

شائون، رابط ژاپن: ممنون از شما.

جوانا، رابط استرالیا: ممنون از خدمات فوق‌العاده‌تان، ارادت‌مند شما از استرالیا.

مالکولم، علی‌البدل رابط استرالیا: شما واقعا فوق‌العاده هستید.

آنتو، رابط اندونزی: شما به ما عشق بلاعوض را آموختید.

استیو: انجمن و اصول برنامه کار می‌کند، اگر کارش کنیم. ■



جدول خدمت‌گزاران APF

ردیف	خدمت	نام خدمت‌گزار	تاریخ پایان خدمت
۱	گرداننده	بیجی	اسفند ۱۴۰۴
۲	منشی	احسان	اسفند ۱۴۰۴
۳	خزانه دار	علی	اسفند ۱۴۰۴
۴	هماهنگ‌کننده روابط عمومی	نیتا	اسفند ۱۴۰۳
۵	هماهنگ‌کننده توسعه انجمن FD	آمی‌تا	اسفند ۱۴۰۴
۶	هماهنگ‌کننده توسعه بانوان انجمن	پوجا	اسفند ۱۴۰۴
۷	مسئول وب سایت	باپا	اسفند ۱۴۰۴
۸	مسئول خبرنامه	میثم	اسفند ۱۴۰۳
۹	کارگروه برنامه‌ریزی راهبردی	موقت	اسفند ۱۴۰۳
۱۰	رابط فرمانطقه	حسیب	اسفند ۱۴۰۴
۱۱	علی‌البدل رابط فرمانطقه	خالی و نیاز به خدمت‌گزار	-----
۱۲	کمیته محصولات و کالا	پرشنات	اسفند ۱۴۰۴

NA خانواده‌ام شد

[ونسا - فلیپین]

اسم من ونسا و یک خانم معتاد از فلیپین هستم. از خداوند بابت این‌که عضوی از انجمن معتادان گمنام هشتم سپاس گزارم. در ۲۲ سالگی در حالی‌که آشفته، شکست خورده و ناامید بودم، مصرف مواد مخدر و بیماری اعتیاد باعث شد که دوستان و خانواده‌ام همگی از من فاصله بگیرند، چون‌که این موضوع واقعاً برایشان دردآور بود.

در سال ۲۰۰۹ یکی از دوستان بهبودی برای اولین بار مرا با خود به یک جلسه بهبودی برد. دقیقاً به‌خاطر نمی‌آورم کدام یک از اعضا مشارکت می‌کرد ولی احساسی را که تجربه کردم و تصویر چهره‌های خندانی که سرشار از امید بودند را، خوب به یاد می‌آورم. در آن جلسه احساس خوبی پیدا کردم و خواهان حال خوبی که آن‌ها داشتند، شدم.

تغییرات من و زندگی‌ام از جایی شروع شد که از تجربه‌ی اعضایی که قبل از من وارد انجمن شده بودند استفاده کردم. جلسه خانگی‌ام را انتخاب کردم، راهنما گرفتم و کارکرد قدم‌ها و خدمت‌کردن را شروع کردم. NA خانواده‌ام شد. به مرور زندگی‌ام بهتر و بهتر شد. روابطم با خانواده و دوستان و مهم‌تر از همه با خودم بهبود یافت. یاد گرفتم که چگونه خودم را دوست داشته باشم و به دیگران عشق بورزم.

من قدردان کسانی هستم که مرا در این مسیر راهنمایی کردند، به من گوش فرا دادند، تجربه‌های‌شان را در اختیارم گذاشتند و به من عشق ورزیدند تا من هم بتوانم خودم را دوست داشته باشم. من دیگر هرگز تنها نیستم. امروز با وجود NA فرصت یک مادر و یک دختر بهتر بودن را دارم. چیزی که از NA و اعضایش آموختم این است که برای تغییر در تمام زمینه‌های زندگی‌ام باید نسبت به اصول برنامه عملکرد داشته باشم. برنامه هرگز قول یک زندگی بدون درد و رنج را به ما نمی‌دهد. من، همسر و فرزندم را بر اثر سرطان از دست دادم. قبل از تولد هفت سالگی‌ام لغزش کردم و مدتی زمان برد تا دوباره با خودم صادق شوم و به انجمن برگردم. عشق به NA و کمک دوستان بهبودی باعث شد تا باز به جلسات برگردم و پاک بمانم. بهترین تصمیمی که در طول عمرم گرفته‌ام این بوده که در مقابل بیماری، برنامه و تعهدی که به خودم داده بودم، تسلیم باشم و این تعهد را به فعل تبدیل کنم. بسیار خوشحال هستم بابت این‌که خداوند فرصت دوباره‌ای به من داد که پنج سال پاک‌ام را دوباره ببینم. در آخر جمله‌ای از کتاب پایه را که سعی می‌کنم روزانه آن را به کار بگیرم و مرا همیشه نسبت به بهبودی متعهدتر می‌کند، با شما همدردانم در میان می‌گذارم: «بهبودی با تسلیم شروع می‌شود و از آن نقطه به بعد به هر یک از ما یادآوری می‌شود که یک روز پاک، یک روز موفق است.» ■



نوری در تاریکی شب

[ای - سنگاپور]

وقتی از زندان آزاد شدم، تصمیم گرفتم در جلسات بهبودی شرکت کنم. بعد از تماس با شماره خطوط تلفنی انجمن معتادان گمنام سنگاپور، آدرس جلسات را گرفتم و خودم را به یک جلسه بهبودی رساندم. بعد از شرکت در اولین جلسه و نوع برخورد اعضا جذب جلسات شدم. بعد از آن به‌طور منظم، نود روز نود جلسه را شرکت کردم، راهنما گرفتم و کارکرد قدم‌ها را با راهنمایم شروع کردم. به زودی دو سال پاک‌ام را جشن می‌گیرم. با شرکت در جلسات و رعایت رهنمودهای انجمن و پی‌گیری‌های مکرر، سلامتی جسمی‌ام برگشته است و مجدداً به سرکارم می‌روم و خیلی خوشحالم که عضوی از انجمن معتادان گمنام هستم.

در حال حاضر در کمیته بیمارستان‌ها و زندان‌ها در حال خدمت هستم و سعی می‌کنم توسط خدمت در این کمیته، نشریات انجمن را در دسترس معتادان در زندان قرار دهم. در سنگاپور پیام انجمن را تقریباً در جاهایی که معتادان به دنبال بهبودی هستند، در دسترس آن‌ها قرار می‌دهیم و امید دارم که روزی همه معتادان، پیام برنامه را دریافت کنند و همچنین معتادانی که در زندان هستند نیز فرصت شنیدن پیام انجمن را داشته باشند و زندگی عاری از مصرف مواد مخدر، همراه با بهبودی را تجربه کنند. ■

نام من «ای» و یک معتاد هستم. در سال ۲۰۱۹ به دلیل مریضی جسمی، به پزشک مراجعه کردم اما بعد از عمل جراحی، سلامتی من خوب پیش نرفت. تا جایی که در محل کار مدام حال بد می‌شد. در همان دوران مریضی‌ام، ویروس کرونا هم فراگیر شد و برای تسکین درد و ترس از بیماری کرونا به مصرف مواد مخدر روی آوردم. اما مصرفم روز به روز بیشتر شد و اجبار به مصرف پیدا کردم.

دوران مصرفم به همین روال طی می‌شد تا این‌که در سال ۲۰۲۲ به دلیل مصرف مواد مخدر در سنگاپور دستگیر شدم و زندانی شدم. در زندان اعتقاد بر این بود که یک معتاد تا ابد معتاد است و کسی که معتاد به مواد مخدر شد دیگر راه نجاتی ندارد. در همان دوران در اوج ناامیدی، یک روز به صورت اتفاقی یک کتاب پایه در کتابخانه زندان پیدا کردم. وقتی برای اولین بار آن را مطالعه کردم در قسمتی با این جمله روبه‌رو شدم: اگر شما یک معتاد هستید، می‌توانید از طریق برنامه NA راه تازه‌ای برای زندگی خود پیدا کنید. این جمله در آن دوران سخت زندان، تحولی در من ایجاد کرد. آن باوری که فکر می‌کردم یک معتاد تا همیشه معتاد باقی می‌ماند، اشتباه بود و NA می‌تواند راه نجاتی برای یک معتاد باشد. پس از طی کردن دوره محکومیت



جدول شماره ۱۸ - موضوع سنت ششم

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

کلمات کلیدی:

هشدار- تصور- گسترش- عاریت- مرتبط- سرمایه- لطمه- پول- داوطلبانه- اشتباه- مشخص- هویت- انحراف- هماهنگی- خارجی- وفاداری- تلویحی- شهرت- موسسات- شفاف- تبلیغ- مرز- پاسخ- دریغ- سازمان- بقا- معین- همکاری- تایید- ملکی- اعتبار- کامل- واضح

شروع ▶

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

طراح جدول: روح... الف - مشهد

اسامی اعضای که جدول را حل کردند شماره ۱۷ (مجله شماره ۷۸- بهار ۱۴۰۳)

جواب جدول قبلی: هدف از این سنت تضمین تداوم جو بهبودی است.

حمید. ک. سروستان- حمید. ک. سروستان- محمد. ن. مشهد- محمد. درمیان- حمید. قروه. سندیج- علی اصغر. ی. کاشمر- محمد. تهران- حسین. ح. هشتگرد- رامین. م. بندرانزلی- حجت. ر. بوبین زهر- حسن. م. درق- قربان. رامهرمز- حسین. الف. هشتگرد- ناصر. ف. بوکان- صلاح. ت. بوکان- مهدی. ق. بوکان- آرام. ن. ارومیه- حسین. ب. بندرانزلی- مصطفی. س. خمین- حسن. ب. ابهر- رقیه. خ. رودان- ایمان. م. کارزون- مهدی. ش. ابهر- احمد. ط. قرچک- حبیب. اصفهان- بهروز. خ. رامهرمز- شهرام. د. کارزون- کاظم. الف. کارزون- حمید. مشهد- حمزه. خ. قزوین- امید. م. بندرعباس- سپهر. گ. کرج- رضا. محی آباد- اکرم. الف. اهواز- حسین. شهرسعدی- لطیف. م. آق‌قلا- ابراهیم. ن. بیضا- مهرداد. ت. کارزون- ابراهیم. ر. داراب- سید مجتبی. ح. داراب- یاسر فریدون‌کنار- مازندران- موسی. ع. تبریز- محمد. رودان- ایوب. ع. فارس- محمود. ص. قم- یحیی. ح. البرز- آزاد. و بوکان- مصطفی. ح. اصفهان- عظیم. م. بافق- امین. م. خوانسار- ایمان. م. کارزون- احمد. و. اهواز- علی. ک. کرج- فرزدا. ر. زرین‌دشت- تایماز. الف. آق‌قلا- حسین. ج. فریدون‌شهر- اصغر. ح. داراب- شهرام. ب. بندرعباس- عرفان. ح. طارم- حمید. ق. گرماب- ابولفضل. ن. شاهرود- مرتضی. ب. چترود. کرمان- نعیم. الف. هرمزگان- رامین. م. بندرعباس- وفا. ق. کرج- حجت. ر. مراغه- محسن. ج. بوشهر- روح‌الله. الف. قارآباد- مجید. سورک. مازندران- حمید. ع. آباده- فارس- محمود. س. صفی‌آباد- مهدی. س. صفی‌آباد- هستی. قزوین- علیرضا. ع. زنجان- احمد. ط. فردوس- عباس. م. مالوجه- رضا. بابل- حمید. ب. نجف‌آباد- علی. کرج- مهرسا. ر. ملایر- محمد. م. بافت. کرمان- اسماعیل. ط. دامنه- مجید. پ. شهرابک- احمد. الف. قزوین- رضوانعلی. ر. شاهرود- رضا. ز. ارومیه- فیروزه. ح. کرمان- آذر. م. کرمان- علی. ق. مشهد- رضا. جاجرم- علمدار. چهارمحال بختیاری- محمد. ک. دزفول- حسن. ح. خمینی‌شهر- مهدی. شیراز- علی‌اصغر. یزد- خدامراد. نی‌ریز- ایمان. ی. بجنورد- علیرضا. الف. سیرجان- حمید. الف. جیرفت- حسن. ر. بم- روح‌الله. الف. علی‌آباد- کنول- محمد. بیرجند- مهدی. الف. بافق- حسین. الف. گرگان- حسین. ب. صفایه. نوق- فرزانه. ت. شیراز- حمید. ر. ملایر- سروش. س. کرج- محمد. س. فیروزه. نیشابور- حمید. س. مشهد- ر. ز. جاجرم- فرهاد. ب. رفسنجان- حسین. م. بندرعباس- سجاد. ب. تهران- علی. خ. سبزواری- جواد. ل. گرگان- عبدالواحد. بندرپل- احمد. ن. فسا- مجتبی. خ. گتوند- بهمن. الف. لرستان- سعید. ت. شاهین‌شهر- حجت. ن. تنورچه- حمید. د. نورآباد. لرستان- محمدعلی. ت. رفسنجان- المیرا. ن. شیراز- افشین. ح. شیراز- احد. ص. آق‌قلا- محمد. س. نیشابور- محمد. ج. امیرفیروزآباد فارس

اصول روحانی قدم یک و دو

اصول روحانی قدم دو

- روشن بینی
- تمایل
- ایمان
- اعتماد
- فروتنی

بسیاری از ما از اصول روحانی به عنوان یک نیروی برتر استفاده می‌کنند. ما به این باور می‌رسیم که با به‌کار گرفتن این اصول در زندگی، سلامت عقل خود را باز خواهیم یافت. این باور برای ما مفهوم دارد، چون بارها سعی کرده‌ایم به روشی بهتر برای زندگی فکر کنیم. قصد و نیت ما خیر بود ولی تقریباً هیچ‌گاه زندگی روزمره ما با مقاصدمان هم‌خوانی نداشت. اما اگر با رعایت اصول روحانی زندگی خود را بهبود بخشیم، این امر بر فکر و ذهن ما نیز تأثیر خواهد گذاشت.

چگونگی عملکرد قدم دو

اصول روحانی قدم یک

- صداقت
- روشن بینی
- تمایل
- فروتنی
- پذیرش

برنامه بهبودی ما، از ماهیتی بسیار روحانی برخوردار است. دوازده قدم معتادان گمنام ما را به سفری فراتر از انتظارات خود می‌برد. کارکرد این قدم‌ها و زندگی کردن طبق اصول آن‌ها ما را به سوی بیداری روحانی رهنمون خواهد ساخت.

قدم اول، آغاز این سفر روحانی است. برای آغاز این سفر ابتدا باید مایل باشیم از این برنامه و اصول آن تبعیت کنیم، چرا که آینده ما به اشتیاق ما برای رشد و ارتقای روحانی بستگی دارد.

چگونگی عملکرد قدم یک