



نشریه داخلی انجمن معتادان گمنام ایران
شماره ثبت: ۲۱۰۶۵

- گزارشی از همایش سراسری معتادان گمنام ایران
- چرا خود را معتاد معرفی می کنیم؟
- بهبودی در خانواده
- چرا درک و اجرایی سنت ها؟

- سال هفتم
- شماره بیست و پنجم
- زمستان ۱۳۸۹

ما بهبود پیدا می کنیم

WE DO RECOVER

We Do Recover
We Do Recover
We Do Recover

We Do Recover
We Do Recover
We Do Recover



ما بهبود پیدا می کنیم
ما بهبود پیدا می کنیم
ما بهبود پیدا می کنیم
ما بهبود پیدا می کنیم
ما بهبود پیدا می کنیم
ما بهبود پیدا می کنیم

فهرست

- ۳ / سرمقاله
- ۴ / آرامش در راه است
- ۵ / آزاد و رها پشت میله ها
- ۶ / پاک در زندان
- ۶ / تأثیر نشریات
- ۷ / ارزیابی نشریات انجمن سال ۲۰۱۰
- ۹ / بهبودی در خانواده
- ۱۰ / ترجمه (جان آرام)
- ۱۴ / خداوند که به ما علاقه مند است
- ۱۴ / ما بهبود پیدا می کنیم
- ۱۵ / مفهوم چهارم خدماتی
- ۱۶ / گزارشی از همایش سراسری معتادان گمنام ایران (ما بهبود پیدا می کنیم)
- ۲۰ / اخبار
- ۲۲ / دستی از دور
- ۲۲ / خاطره ی خوش خدمت
- ۲۳ / خدمت بدون چشم داشت
- ۲۳ / ملاقات با یک دوست قدیمی
- ۲۴ / چرا درک و اجرای سنت ها؟ (سنت دهم)
- ۲۶ / پیامک بهبودی
- ۲۸ / نامه ها
- ۲۹ / من لال، کور و کر بودم
- ۳۰ / چرا خود را معتاد معرفی می کنیم؟



شیراز: انجمن معتادان گمنام ایران

سال هفتم ■ شماره بیست و پنجم ■ زمستان ۱۳۸۹
شماره ثبت: ۲۱۰۶۵

■ مسئول کمیته فصل نامه: سیاوش.س

■ شورای سردبیری: سپهر.الف - مسعود.ب - علی.ش

و حیدر.د - مسعود.د

■ آدرس نشریه: تهران صندوق پستی ۷۱۴۳-۱۵۸۷۵

■ پست الکترونیکی: pb@nairan.org

■ آدرس اینترنتی: www.nairan.org

- مجله "پیام بهبودی" از دریافت نامه ها، مقالات، داستان بهبودی، تجارب شما در برنامه و طرح های تصویری استقبال می کند. از شما دعوت می شود با مجله خودتان همکاری کنید. نامه های 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" نامه های رسیده را ویراستاری کرده و از آنها متناسب با ظرفیت نشریه استفاده می کند.
- نامه های رسیده مسترد نخواهد شد. واضح است چاپ نامه ها و مقالات، به مفهوم تایید مطالب آنها نمی باشد و فقط مبین نظرات فرستنده است.
- با همکاری شورای فصل نامه

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



بامخاطبان

از اعضای شرکت کننده از اقصی نقاط کشور نموده اند با این امید که توانسته باشند گوشه ای از آنچه که اتفاق افتاد را به اطلاع شما برسانند که امیدواریم مورد توجه تان قرار گیرد.

● بیست و پنجمین شماره از فصل نامه پیام بهبودی را در دست دارید و کمیته فصل نامه با چاپ این شماره وارد هفتمین سال فعالیت خود گردید. جا دارد از تمامی خدمتگزارانی که از زمستان ۸۳ تا کنون با انتشار این مجله بستری جهت مشارکت همه اعضا انجمن و موجبات توسعه پیام NA را فراهم نمودند تشکر و قدردانی کنیم.

به ویژه از شما مخاطبان عزیز که طی این چند سال با حمایت های بی وقفه خود خدمتگزاران را تنها نگذاشتید سپاسگزاریم. در نظر سنجی که از شما عزیزان در شماره قبل به عمل آمد، ضمن ارایه انتقادات، پیشنهادات و نظرات مفیدتان در زمینه های مختلف، در خواست هایی را نیز اعلام داشتید مبنی بر رنگی شدن تمام صفحات، گلاسه شدن جلد مجله، چاپ مجله بصورت ماهنامه و اختصاص صفحه ای به پرسش و پاسخ و همچنین چاپ دومین مجموعه دوازده جلدی پیام بهبودی، که امیدواریم با لطف خداوند، مساعدت شورای منطقه و حمایت های شما عزیزان بتوانیم در جهت رضایت خاطر شما گام های مثبتی برداریم.

● تعداد دیگری از دوستان دلیل چاپ نشدن پیامک های خود را جویا شده بودند، که ضمن تشکر از استقبال و توجه تان به صفحه پیامک های بهبودی باید به اطلاع تان برسانیم، تنها پیامک هایی مورد استفاده مجله قرار می گیرد که بی ارتباط با اعتیاد و بهبودی نبوده و از این میان نیز اولویت با پیامک های است که از کتب و نشریات NA استخراج گردیده و حامل پیام باشند.

در آخر برای تمامی شما عزیزان آرزوی سلامتی و موفقیت داریم ما را از راهنمایی ها انتقادات و پیشنهادهایتان محروم نسازید، همچنان چشم به راه نامه های پرمهرتان هستیم.

با سلام و درود، خدمت تمامی اعضای همدرد و دوستان بهبودی در سراسر ایران.

در مقدمه کتاب پایه آمده است که "ما هیچ علاچی برای اعتیاد پیدا نکردیم، ما فقط برنامه ای ثابت شده را جهت بهبودی روزانه عرضه می کنیم."

قطعاً هم تا زمانی که یک بیماری ناشناخته باشد، لاعلاج نیز خواهد بود. حال این سوال مطرح می شود که به راستی چگونه ما به یک بیماری لاعلاج و ناشناخته مبتلاییم و با این حال روز به روز بهبود پیدا می کنیم؟ واضح است: با رعایت اصول ساده و روحانی انجمن معتادان گمنام از طریق کارکرد دوازده قدم.

این اصول که ماهیتی روحانی دارد راهکارهای ساده ای هستند که موجب می گردند ما روز به روز بهبودی و زندگی بدون مصرف مواد مخدر را تجربه کنیم. مشاهده تغییرات بزرگ اعضای دیگر در نتیجه رعایت این اصول، مشوق ما برای کارکرد قدم ها گردید. با انجام این قدم ها رفتار و عملکرد شخصی ما تغییر کرده و باورها و اعتقادات سالم در ما رشد می کند و اصول روحانی هر قدم به مرور جزئی از شخصیت ما می گردد و هرگاه نیروی مخرب بیماری مان موجب بروز رفتاری معتادگونه در ما شود، مجدداً این قدم ها را مرور کرده و با نوشتن ترازنامه روزانه از خود و دیگران جبران خسارت می نماییم.

فقط برای امروز به اصول انجمن وفادار می مانم و سپاسگزاری خود را با رعایت اصول روحانی به جا می آورم.

● در حالی که استقبال زمستان می رویم که هنوز گرما و شیرینی حضور در همایش سراسری معتادان گمنام را در خود حس می کنیم. سپاسگزاری شما اعضای انجمن معتادان گمنام با شرکت در این همایش اقدامی فراموش ناشدنی است، آری همایش بزرگ معتادان گمنام ایران نماد بزرگ اتحاد، همدلی و سپاسگزاری بود. به همین مناسبت خدمتگزاران شما در کمیته فصل نامه پیام بهبودی اقدام به ثبت لحظاتی چند از این همایش و همچنین مصاحبه با تعدادی

شاد، پیروز و سربلند باشید
خدمتگزار شما: سیاوش _ س



زندگی را بدون نواقص شخصیتی خود تجسم می‌کنم. از خداوند برای تمایل لازم جهت رفع کمبودهای خود یاری می‌طلبم.

"کتاب فقط برای امروز"

آرامش در راه است



تصمیم بی‌اثر است و درست همانند تصمیماتی که برای کنترل مصرف می‌گرفتم. چون که من ترس داشتم و توانایی لازم را نداشتم ولی اگر خداوند آنرا از من بگیرد ترس استفاده نکردن آن را از من می‌گیرد و زمانی که من شکست در برابر نواقص و تسلیم شدن در برابر آن‌ها را قبول می‌کنم زمانی است که اجازه می‌دهم نیروی برتر در زندگی‌ام کار کند و این یعنی اعتماد به نیروی برتر، اقرار می‌کنم که از پس نواقص بر نمی‌آیم و نمی‌توانم آن را برطرف کنم و به خداوند اجازه می‌دهم که آن را برطرف کند چون هر زمان از روی نقص عمل می‌کنم از احساس واقعی خود دور می‌شوم.

من باید به طور روزانه مراقب رفتارهایم باشم و اگر از روی نقص عمل کردم مایوس نشوم باز هم ایستادگی و استقامت کنم و مطمئن باشم که آرامش در راه است.

زمانی که احتمال دارد از روی نقص عمل کنم و کسی صدمه نخورد و کسی نفهمد باز هم از روی نقص عمل نکنم تا ترس‌هایم کم‌رنگ و ایمانم قوی‌تر شود. امروز دیگر بیماریم را سرزنش نمی‌کنم و مسوولیت کارهایم را قبول می‌کنم و اوقات فراغت خود را در کنار همدردانم سپری می‌کنم.

با تشکر- اسلام آباد غرب

به نام خدا

سلام: دوست دارم تجربه‌ای را که از قدم شش به‌دست آورده‌ام در اختیار همدردانم بگذارم.

با کارکرد قدم‌های قبلی خصوصاً قدم چهارم و پنجم فهمیدم که الگوهای رفتاری من ریشه در نواقص شخصیتی من داشته‌اند و با کارکرد قدم ۵ با تعدادی از نواقص خود آشنا شدم و برای کارکرد قدم شش آماده شدم.

در قدم شش فهمیدم که یک سری رفتارها از من سر می‌زند که از روی نواقص می‌باشد و خیلی از آن‌ها برایم لذت بخش هستند و چون که این رفتارها جزیی از شخصیت من شده است می‌ترسیدم که اگر آن‌ها برطرف شوند زندگی‌ام چگونه خواهد بود اگر از روی نقص عمل نکنم آیا مورد سوء استفاده قرار نمی‌گیرم، آیا می‌توانم توان این زندگی جدید را داشته باشم.

من به برنامه و فرآیند بهبودی اعتقاد دارم و خواهان آرامش هستم و امید دارم که به کمک خداوند و برنامه نواقص شخصیتی من برطرف خواهد شد به شرطی که خودم تمایل و آمادگی کامل داشته باشم چون که همه چیز قابل رفع است چرا که من به برنامه ایمان دارم البته اگر قدم هفت را کار کنم و آمادگی کامل قدم شش را به‌دست آورم.

خیلی وقت بود سعی می‌کردم نواقص را کنترل یا برطرف کنم یا کوتاه مدت بود یا مثل همیشه شکست می‌خوردم و با قرار گرفتن در موقعیت می‌دیدم که

به خاطر امیدی که NA به من داده است سپاسگزاری می‌کنم. بهبودی خود را پرورش می‌دهم نه تأسف به حال خود را.

"کتاب فقط برای امروز"

آزادورها، پشت میله‌ها

ما می‌توانیم

سلام، اسم من مجتبی و یک معتاد هستم.

خدا را شاکرم که امروز حتی در پشت میله‌های زندان و درهای بسته آزادم و متوجه شده‌ام که حتی در حبس هم می‌توان رهایی را تجربه کرد. اکنون که این نامه را در دل شب در مورخ ۸۹/۳/۲۲ می‌نگارم ۱۹ روز پاکی دارم و بسیار خرسندم از این که امروز پاکم.

به یاد دارم و به خاطر می‌آورم روزهای سخت زندگی با بیماری اعتیادم را و گذشته‌هایم را که چگونه در گرداب مواد مخدر اسیر بودم و چگونه همسر مهربانم و دختر زیبا و ۴ ساله‌ام را از دست دادم و به طور کلی همه چیزم را از دست داده‌ام و خرابی‌ها و ویرانه‌هایی را که با مواد مخدر به وجود آورده‌ام که نگو و نپرس.

روزی پیام انجمن، هنگامی که در زندان قدم می‌زدم به من رسید. جلسه کوچکی متشکل از چند نفر در حسینیه‌ی بند برگزار می‌گردید، به جمع آن‌ها پیوستم و چند روزی به جلسات رفتم ولی یکی دو روز مصرف کردم و نرفتم چند روز وقفه افتاد اما به کمک خداوندی که نمی‌خواست من بمیرم دوباره به جلسات بازگشتم ولی این بار جدی. در جلسات کاملاً احساس امنیت می‌کردم. کم‌کم عضو فعال شدم و اطلاع‌رسانی کردیم و با حمایت H&I اعضای نیز کم‌کم بیشتر شد حال و هوای خاصی داریم مشارکت‌ها صادقانه می‌باشد گاهی و زمانی که بعضی اعضا با صداقت و گریه مشارکت می‌کنند حال عجیبی پیدا می‌کنم. راهنما در داخل زندان گرفتم که راهنمایم زحمات زیادی در تشکیل جلسات و نیازهای مان در زندان کشیده که از شما ممنونم.

امروز قدم کار می‌کنم و با خداوند آشتی کردم و با تمام وجود حسش می‌کنم و می‌دانم در همه حال با من است و از من مواظبت خواهد کرد. بچه‌های انجمن را با تمام وجود دوست دارم امید در دل من دوباره زنده شده و در NA یاد گرفته‌ایم و درک کرده‌ایم فقط برای امروز پاک باشیم و برای امروز برنامه‌ی منظمی داشته باشیم و یاد گرفته‌ایم که نمی‌توانیم در دیروز زندگی کنیم و نمی‌دانیم فردا چه خواهد شد گرچه می‌دانیم فقط برای امروز می‌توانیم پاک بمانیم در ضمن هر روز تا پاسی از شب نشریه مطالعه می‌کنم و با آن‌ها انس گرفته‌ام با کارکرد قدم اول به نوعی آرامش رسیده‌ام که امید آن دارم روزی قدم ۱۲ را کار کنم. در آخر از خداوند و یاران بهبودی و NA تشکر می‌کنم که به من روشن بینی دادند تا وارد جاده بهبودی شوم.

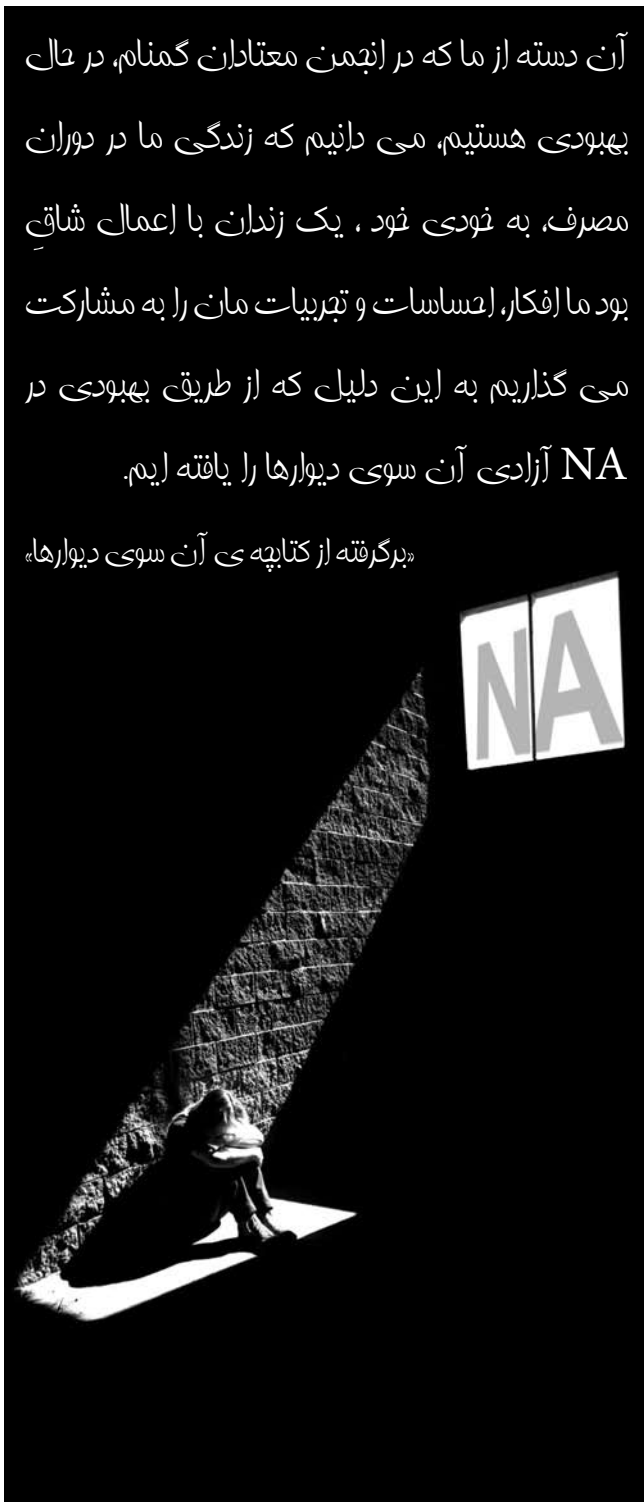
دوست‌تان دارم از روی نیاز و محتاج دعای شما عزیزان هستم.

مجتبی ر - تبریز

آن دسته از ما که در انجمن معتادان گمنام، در حال بهبودی هستیم، می‌دانیم که زندگی ما در دوران مصرف، به ثودی خود، یک زندان با اعمال شاق بود ما افکار، احساسات و تجربیات مان را به مشارکت می‌گذاریم به این دلیل که از طریق بهبودی در NA آزادی آن سوی دیوارها را یافته ایم.

«برگرفته از کتابچه‌ی آن سوی دیوارها»

NA



شرکت فعال در خدمت، حس ارزشمند بودن را در من ایجاد می کند. "کتاب پایه"



پاک در زندان

همیشه عاقبتی چون زندان، تیمارستان و مرگ در انتظارمان است.

با سلام خدمت خوانندگان مجله پیام بهبودی در نهایت یاس و ناامیدی و زمانی که همه چیزم را از دست داده بودم و سراشیبی انزوا را سپری می کردم و موقعی که خانواده ام کاملاً از من دست شسته بودند و منتظر مرگ من بودند انجمن معتادان گمنام

در این دو باری که زندانی شدم پاکی خود را حفظ کنم و در آن زمان در شهر ما کمیته زندانها تشکیل نشده بود و من توانستم در مدتی که زندان بودم جلساتی در خود زندان تشکیل دهم که توانست پیامی باشد برای دوستان همدردم و زمانی که آزاد شدم متوجه شدم که اگر بخواهم زندگی آرامی را تجربه کنم باید تسلیم محض برنامه و قدمها شوم و انکار را کنار گذاشته و تمام جوانب بیماری ام را بپذیرم و گرنه به قول راهنمایم ممکن است در زمان پاک (بدون برنامه) کاری انجام دهم که آرزو کنم ای کاش مصرف کننده باقی مانده بودم.

به امید روزی که بتوانیم به روال معتادان گمنام زندگی کنیم، الان توانستم به لطف خدا و کمک برنامه بهبودی NA ۵ سال و ۳ ماه پاک زندگی کنم

علی.س - فارس

را پیدا کردم و در کمال ناباوری، حتی برای خودم توانستم زندگی بدون مصرف مواد مخدر را تجربه کنم ولی از آنجا که بیماری دارم مزمن، پیشرونده و لاعلاج و این بیماری شاخه های مختلف دارد بیماری من شروع به فعالیت در ابعاد مختلف کرد و من به این باور بودم که هیچ چیز نمی تواند به بدی مصرف مواد مخدر باشد و در زمینه بیماری هیچ گونه تلاشی نکردم تا دوباره سر از زندان درآوردم و یک هفته زندان بودم و باز هم که بیرون آمدن نخواستم که این جنبه بیماری ام را بپذیرم و این بار بیماری من قوی تر عمل کرد و من دست به رفتارهای پرخطر زدم و باز سر از زندان درآوردم و این بار خیلی بدتر از زمان مصرف.

چون معلوم نبود چه عاقبتی در انتظار من بود ولی از آنجا که خدا باز برای من نقشه دیگری داشت به طرز معجزه آسایی آزاد شدم و به لطف خدا توانستم

در ما وجود دارد و وقتی به کاری که خداوند عاشق و مهربان برای ما انجام داده است رسیدم ناگهان دیدم حسابی صورتم از اشک هایم خیس شده است.

تمام درونم پر از عشق و امید شده بود. انگار من حمید را سالها می شناختم و انگار من هم در این موفقیت حمید شریک بوده و هستم. یک حس عجیبی بود. بی خوابی و غرغر درونی نیمه شب با اشک شوق من ختم شد. بیشتر از قبل بی خوابی نیمه شب باعث شد امیدوارتر به این برنامه شوم و از همه مهمتر فرصتی شد که با نشریه ارتباطی دوطرفه داشته باشم و فقط مصرف کننده نشریه نباشم و خوشحالم آن اتفاق سرآغاز این ارتباط شد.

در همین زمان و از همین مکان به حمید و تمام دوستان بهبودی ام در سرتاسر ایران پهناور و پایدار درود می فرستم و آرزوی بهبودی بیشتر برای همه می کنم.

پاینده باشید دوستان مجله پیام بهبودی.

محمدع-گرگان



نوشتن واقعیت زندگی حمید نمایان بود که به شدت مرا تحت تاثیر قرار داد. هر چه به انتهای مطالب حمید نزدیکتر می شدم به همان اندازه احساس می کردم به حمید و کارایی اصول برنامه نزدیکتر می شدم. به سرعت به اطلاق دیگری رفتم و شروع کردم به فکر کردن در مورد خودم و گذشته های سیاهم و تمام دوستان بهبودیم که همه ی ما روزی به فراموشی سپرده شده بودیم ولی امروز چه قدر احساس رضایت

تأثیر نشریات

به نام پروردگار مهربان

با درود فراوان:

دقیقاً در شب قبل از نگارش این متن با وجود خواب آلودگی زیاد هر کاری کردم نتوانستم بخوابم. ساعت از ۳ نیمه شب گذشته بود و برخلاف اکثر اوقات که در این شرایط سراغ تلویزیون، اینترنت و ... می رفتم، این بار تصمیم گرفتم نشریه ای مطالعه کنم. درب فایل درون اتاقم را گشودم که سپیدی جلد پیام بهبودی شماره ی ۲۳ مرا به سمت خودش جلب کرد. کمی جایم را تغییر دادم تا به سمت نور بیشتر اتاق متمایل شدم و شروع به ورق زدن پیام بهبودی کردم که تا به تیتیر «تمرین بهبودی» نوشته ی حمید-ن از استان تهران رسیدم روی آن مکث کردم و شروع به خواندن آن مطلب کردم.

آنقدر قناعت، روشن بینی، صبر، صداقت، تمایل در

ارزیابی نشریات انجمن - ۲۰۱۰

امیدواریم که این ارزیابی بتواند اولویتهای امروز انجمن را در رابطه با تالیف یا ایجاد تغییرات در نشریات بهبودی NA به ما نشان دهد. نیازها و خواستههای اعضای ما در سراسر جهان با یکدیگر تفاوتهای بسیار دارد و نتیجه این ارزیابی می تواند به ما کمک کند تا ایدههای انجمن را به دست آوریم. هیئت امناء از این اطلاعات استفاده می کند تا بتواند پیشنهادات بهتری برای پروژههای مختلف نشریات در آینده ارائه کند. ما به دو دلیل سئوالی در مورد ایجاد تغییرات در پمفلتهای موجود نکرده ایم. اول به این دلیل که خیلی از پمفلتهای در حین نوشتن کتاب جدید ما « پاک زندگی کردن، سفر ادامه دارد » مورد بررسی قرار خواهد گرفت. دوم اینکه به روز و جاری نگه داشتن نشریات هنوز یکی از مهم ترین فعالیت های ما است و در آخرین ارزیابی که انجام دادیم، درخواستی برای ایجاد تغییرات در پمفلتهای دریافت نکردیم. ما باور داریم که زمان آن رسیده تا یک بار دیگر نظرات اعضای را جمع آوری کنیم. ما پیشاپیش از شرکت شما در این پروژه مهم تشکر می کنیم.

به چه نشریات جدیدی نیاز داریم؟

از شما درخواست می کنیم که با در نظر گرفتن نیاز اعضای در سراسر جهان به ما بگویید که به چه نشریات جدیدی احتیاج داریم و کدام یک در اولویت است. بعضی مواقع ممکن است ما در جلسه خود به دور و بر نگاه کنیم و فکر کنیم که همه چیز داریم. اما این ممکن است در مورد معتادانی که هنوز NA را پیدا نکرده اند صدق نکند، یا در مورد اعضای که در کشورهایی از سراسر جهان زندگی می کنند که NA هنوز در آنها در حال رشد است.

آیا فکر می کنید که انتشار نشریه جدیدی در مورد بهبودی به نفع اعضای باشد	<input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> بلی
نظرات	

در زیر چند ایده که از اعضای در چند سال اخیر دریافت کرده ایم را ارائه نموده ایم. لطفا در برابر هر نشریه فقط یک ستون را علامت بزنید. یک ستون هم برای نظرات شما وجود دارد. به عنوان مثال اگر گفته اید که یکی از این نشریات خیلی مورد نیاز است، کمک بسیار زیادی خواهد بود که در ستون نظرات به ما بگویید که فکر می کنید بهتر است چه مطالبی در آن گنجانده شود. لطفا در نظر داشته باشید که این نظرات فعلا در سطح ایده هستند و هدف و تمرکز آن بعد مشخص خواهد شد.

کتاب در مورد بهبودی					
ایدهها	نظری ندارم	نیازی نیست	نیاز هست اما در اولویت نیست	خیلی مورد نیاز است	نظرات
تاریخچه NA					
کارکرد سنتها					
کتاب مراقبه روزانه که هر روز بر یک اصل روحانی تمرکز کند					
راهنمای مکمل کارکرد قدم که کامل کننده کارکرد قدم از طریق کتاب کارکرد قدم باشد					
کتابی جدید در رابطه با راهنما و رهجو					
غیره - با ذکر مورد					

تغییرات در کتابها					
ایدهها	نظری ندارم	نیازی نیست	نیاز هست اما در اولویت نیست	خیلی مورد نیاز است	نظرات
تغییر در کتاب راهنمای کارکرد قدم فعلی					
تغییر در کتاب راهنما و رهجو فعلی					
غیره - با ذکر مورد					

کتابچه ها (۲۰ الی ۲۴ صفحه)

ایدوها	نظری ندارم	نیازی نیست	نیاز هست اما در اولویت نیست	خیلی مورد نیاز است	نظرات
تمرین اصول روحانی سنتها					
خدمت و بهبودی					
به کارگیری مفاهیم خدماتی					
غیره - با ذکر مورد					

پمفلت ها

ایدوها	نظری ندارم	نیازی نیست	نیاز هست اما در اولویت نیست	خیلی مورد نیاز است	نظرات
پمفلتی برای اعضاء مسن					
کارکرد قدم ۱۲ چیست؟ پیشنهاداتی در مورد چگونه بهرتر پیام رساندم؟					
زنان در بهبودی					
پمفلتی مخصوص قومیت های مختلف					
رساندن پیام شفاف NA					
علیرغم..... و تمایلات جنسی					
روحانیت به چه معنی است؟					
غیره - با ذکر مورد					

جمعیت شناسی

غیر از عقیده شما در مورد نشریات ما به اطلاعاتی در مورد خودتان نیز نیاز داریم.

جنسیت: مرد زن

چند سال دارید: زیر ۱۸ سال ۱۸ تا ۲۴ ۲۵ تا ۳۴ ۳۵ تا ۴۴ ۴۵ تا ۵۴ بیش از ۵۵

طول مدت پاکی: چند سال چند ماه

کجا زندگی می کنید: شهر کشور

لطفا پس از تکمیل فرم آن را به یکی از طریق های زیر به دفتر خدمات جهانی در تهران ارسال فرمایید:

۱- به ایمیل siamak@na.org ارسال نمایید.

۲- به شماره ۸۸۶۸۷۲۰۹ فاکس فرمایید.

۳- به صندوق پستی ۱۴۶۶۵-۱۵۱۸ پست کنید.

۴- از طریق رابط ناحیه خود در شورای منطقه آن را به دفتر خدمات جهانی در تهران برسانید.

قدم های دوازده گانه معتادان گمنام فرآیند بهبودی پیشرونده ای است که در زندگی روزمره ما پایه گذاری شده است.

" کتاب پایه "



بهبودی در خانواده

خدایا: سلام

ضمن عرض سلام و خسته نباشید خدمت همدردانم و خسته نباشید به خدمتگزاران مجله پریار پیام بهبودی.

خوشحالم از این که از این طریق با شما صحبت می‌کنم. احساس تعلق و دینی را در خودم احساس کردم که باعث نوشتن این نامه شد. خواستم اندک تجربه‌ای که در خدمت کردن و زندگی به روال برنامه به دست آورده بودم و همه‌ی آن‌ها توسط شکل‌گیری شخصیت روحانی جدید و پالایشی که توسط قدم‌ها به دست آورده بودم را با شما در میان بگذارم.

پوچی و بی‌هدفی، تن به قضا و قدر دادن و پذیرفتن این که معتادم باعث خود مشغولی و درگیر شدن و سیرنزولی در ابعاد مختلف زندگی‌ام شده بود. همراه هم‌قطاران هم مصرفم به سوی یک هدف به‌طور ناخواسته یعنی زندان، تیمارستان و مرگ این مسیر نابودی را طی می‌کردم. من واقعاً نمی‌دانستم چرا؟ و چه باید بکنم؟ مصرف یا قطع مصرف؟ تعداد آن‌هایی که به سرعت و جلوتر از من به سمت مرگ و تیمارستان رفتند بیشتر از انگشتان دستم شده بود. متأسفانه خیلی از دوستان هم مصرفم در اثر مصرف به‌زیاد شدت بیماری جان خودشان را از دست دادند.

این که امروز پاکم مطمئن هستم که یک معجزه است نه یک اتفاق، هیچ کس به اشتباه و از روی تصادف به انجمن معتادان گمنام راه پیدا نمی‌کند. حتماً نیرویی هدایتش می‌کند.

بعد از قطع مصرف و پاکی در NA رد پای بیماری اعتیاد را بیشتر در زندگی‌ام احساس کردم. زمانی که هنوز از بهبودی خبری نبود و من اول کار بودم فقط قطع مصرف. به کمک رهنمودهای دوستان و کمک راهنما که همیشه چراغ راهم در بهبودی بوده است و تاثیر قدم‌ها و گروه؛ ساده گرفتن برنامه و فرصت دادن به خودم، آرام آرام وارد فرآیند بهبودی شدم.

اهمیت ابعاد مختلف بهبودی را از طریق مشارکت دوستانم و تجربه‌ی راهنما درک کردم. چرا که هر قسمت لازم و ملزوم یکدیگرند. شرکت در جلسه به عنوان الویت اول و این که این بیماری را باید از طریق مشارکت صادقانه و بدون پرده غیر فعال نگه دارم. زیرا شدت بیماری‌ام به انکار احساساتم و مخفی نگه داشتن اسرارم بستگی دارد. کار را به دید خدمت نگریستم، بنابراین مشکلاتم را از یاد بردم. خدمت به هم‌نوع و همه‌ی انسان‌ها احساس خوبی برایم داشت. انرژی بهبودی بیشتر شد. توجه و رسیدگی به خانواده، یکی از مهمترین قسمت‌های مسئولیت‌م

در قبال بهبودی می‌باشد. چرا که خانواده‌ای که در زمان گذشته در سختی‌هایم سهیم بودند حق دارند امروز که پاکم در بهبودی‌ام سهیمی داشته باشند و از زندگی لذت ببرند. از این که می‌بینم در کنار راحت هستند حال خوبی پیدا می‌کنم. باید وقت صرف خانواده کنم و روابطم با همسر و فرزندانم از روی عشق باشد.

به دو چیز اتکا نمی‌کنم: طول مدت پاکی و افکارم. علیرغم هر احساسی که دارم با راهنمایم تماس دارم و مشارکت واضح می‌کنم. افکار منفی‌ام را برایش بازگو می‌کنم تا بحران‌ها نشود. به علایم هشدار دهنده‌ی بیماری‌ام توجه می‌کنم. (وقتی حال خوبی ندارم، کج خلقی و عصبانیت) هر چقدر بیماری‌ام را بیشتر می‌شناسم تماس واقعی‌ام با او بیشتر می‌شود.

واقعاً چیزی غیر از معجزه می‌تواند این طرز فکر جدید را جایگزین طرز تفکر غلط گذشته کند. به‌خاطر همه‌ی این‌ها از خداوند سپاسگزارم.

با آرزوی پاکی و بهبودی مداوم برای همه‌ی همدردانم. مهدی.س-گران

جان آرام

این مرد ۹ ساله پاکای داشت که پزشکان تشخیص دادند دچار افسردگی و اسکیزوفرنی^۱ شده؛ بیماری‌هایی که او همچنان با استفاده از دارو و روان‌درمانی در حال درمان آن‌هاست. تجربه‌ای که این معتاد در حال بهبودی به دست آورد، این بود که در NA، مسئله بیماری‌های روانی جزو مباحث نامربوط است، اما در حیطه بهبودی فردی، روبه‌رو شدن با این مشکل موضوعی است کاملاً مربوط به خود او.



من یک معتاد در حال بهبودی شاکر هستم که به‌تازگی بیست و پنجمین سالگرد پاکایم را به کمک NA و لطف خدا جشن گرفتم... و دچار دو بیماری روانی هستم: افسردگی و اسکیزوفرنی حاد. و بله، همین من، از نعمت یک زندگی بسیار سرشار برخوردارم. من متوجه شده‌ام خیلی‌ها که به‌راحتی به معتاد بودن اقرار می‌کنند، نمی‌توانند اقرار کنند که درگیر بیماری‌های روانی هستند. اعتیاد و بیماری روانی هر دو به‌نوعی مایه بدنمای است، اما در دو سطح متفاوت. ترس از اقرار به یک چیز ناخوشایند برای من چیز ناشناخته‌ای نیست. هر چه باشد، من در مقام عضو NA وقتی می‌خواستم در قدم یک برای اولین بار به عاجز بودنم در برابر اعتیاد اقرار کنم، ناچار بودم چشم‌در‌چشم با ترس‌هایم روبه‌رو شوم. بعدها در دوران بهبودی، فهمیدم بیماری روانی چیزی نیست که بشود آن را مخفی کرد یا دست‌کم گرفت. من ناگزیر بودم صداقت به خرج دهم و چه در جلسات و چه بیرون از آن، به بیمار بودنم اقرار کنم. خوش‌بختانه راه‌های بهبودی در NA بی‌شمار است. اگر احیاناً دچار این نوع بیماری‌های مزمن و جان‌فرسا هستید، امیدوارم سرگذشت من نهال شجاعت را در جان شما بارور کند.

اولین چیزی که از دوران کودکی‌ام به یاد دارم، بدرفتاری‌ها و جیغ زدن‌های مداوم است، به علاوه مراجعه‌های مکرر به بیمارستان. رفتار من با آن چه «به‌هنجار» دانسته می‌شود فرق داشت، و مرا عقب‌مانده ذهنی و بیش‌فعال تشخیص دادند. در نتیجه، آن نوع شیوه تربیتی را برای من مناسب دانستند که برای کودکان «استثنایی» تجویز می‌شود: جداسازی از کودکان دیگر، نظارت مستقیم، و پرهیز از تحرک زیاد. در مقطع ابتدایی، من نصف روز را به مدرسه کودکان استثنایی می‌رفتم. با این حال هفت سالم که بود، از سر تا ته یک دانش‌نامه را در عرض سه هفته خواندم، به علاوه تعداد زیادی کتاب که در سطح بزرگسالان بود. این شد که ناگهان تشخیص دادند من عقب‌مانده ذهنی نیستم، فقط بسیار بیش‌فعالم. با این همه باز هم اجازه دوست پیدا کردن را به من ندادند و به دلیل رفتار تهاجمی‌ام مرا از فعالیت‌های جمعی منع کردند. بر اثر این انزوا، من نوعی دنیای خیالی برای خودم درست کردم.

تقریباً در همین دوران بود که من برای اولین بار مواد مخدر مصرف کردم، و این کار احساس انزوا را از من گرفت. مواد مخدر انگار باعث شد من به چیزی احساس

تعلق پیدا کنم، حتی اگر این چیز نوعی توهم جدید باشد. حشیش می‌کشیدم و داروهایی را که برایم تجویز شده بود بیش‌تر مصرف می‌کردم تا بتوانم با خانواده الکلی و زندگی اجتماعی مشکل‌دار خودم کنار بیایم. از آن جایی که در مدرسه هیچ دوستی نداشتم، همیشه احساس می‌کردم انگار یک «آن‌ها» وجود دارد و یک «من»؛ و این من، کودکی است نابه‌هنجار. دوازده سالم بود که از خانه فرار کردم و دوران زندگی در خیابان‌ها و کنار آدم‌های بریده از اجتماع آغاز شد. اولین اوردوز^۲ من در چهاره سالگی بود. مدتی بعد، به زور اسلحه یک بسته کبریت از خواربارفروشی دزدیدم. می‌دانستم که کله‌ام خراب است، و مصرف مواد هم مجوز همه کار را به من می‌داد. به پانزده سالگی که رسیدم، زنگ تفریح دیگر تمام شده بود. خوابیدن توی خرابه‌ها، لرزیدن از سرما در گاراژها و خودزنی، دیگر جزء همیشگی اعتیاد من شد. از جمعی به جماعتی دیگر پناه می‌بردم. مدام دچار این

۱. Schizophrenia: نوعی بیماری روانی. گسست در رابطه میان افکار، احساسات و رفتار که نوع حاد آن منجر به هذیان، توهم و تداخل در افکار می‌شود.

۲. Overdose: مسمومیت ناشی از مصرف بیش از حد مواد مخدر، که منجر به اغما و گاهی مرگ می‌شود.

را. در نتیجه پشتیباری که به این صورت آموختم، توانستم استعدادهايم را کشف کنم و بهروراثم، و از این استعدادها در خدمت به انجمن و در زندگی شغلی ام بهره بگیرم. دعا و مراقبه روزانه تعادل را در زندگی من برقرار می کرد. این توانایی را پیدا کردم که با وجود ایمان بی چون و چرا به اعتقاداتم، با نرمی و سعه صدر درباره عقاید با دیگران حرف بزنم. برای اولین بار محبت را تجربه کردم، محبتی عمیق به انسانی دیگر که از جان آرام برمی خیزد.

در هشتمین سال پاکی، زندگی ای داشتیم که فقط در رؤیاهایم می دیدم. البته نه این که خودم به تنهایی به این جا رسیده باشم. هر آن چه داشتیم بر اثر بهبودی در NA به دست آمده بود: توسل به نوعی نیروی برتر، تجربه دوستان انجمن، و قدرت نهفته در بهبودی آنان. ثمره سال ها دعا و مراقبه، نوعی رابطه آگاهانه بی غل و غش با خداوند بود و رسیدن به این آگاهی که من هم جزئی از برنامه نیروی برترم هستم. احترام اعضای NA و جامعه را به دست آورده بودم. حتی محبوی هم داشتیم، بانوی دلربایی که در NA پاک شده بود. دیگر فقط زنده نبودم، زندگی می کردم.

اما روزگار بر این منوال نماند. در سال های بعد، روزهای بسیار سیاهی را از سر

معجزات به وقوع پیوست. آن بیداری معنوی که در

قدم دوازدهم توصیف شده در زندگی من رخ نشان داد.

دانستم که این بیدار بودن به لحاظ معنوی یعنی چه، و

توانستم آن را زندگی کنم. نه تنها پاک بودم، دیگر هیچ

علاقه ای به مصرف مواد یا حتی رفتار معتادوار نداشتم.

گذراندم. همسر از NA بیرون رفت، شروع کرد به بی بند و باری و آخرش لغزش کرد. من کارم را رها کرده بودم، اما وسط این گیرودار همچنان از من خواسته می شد که در برنامه های خدماتی NA خدمت کنم. خیلی از روزها، صبح که از خواب بیدار می شدم اولین فکرم این بود که «من از پس این کارها بر نمی آیم؛ دلم می خواهد خودکشی کنم.» ولی باز هم فکر می کردم این حالت ها برای کسی که این همه را از دست داده طبیعی است، و می رفتم و به کارهایم می رسیدم. در جلسات، می شنیدم که بعضی از اعضا در مورد روبه رو شدن با دردهای شدید عاطفی و جان به در بردن از آن ها حرف می زنند. تصمیم گرفتم این دوران را هر طور شده به سلامت از سر بگذرانم. اما کم کم وضع عجیبی پیش آمد.

افسردگی من از بین نرفت؛ بلکه بدتر هم شد. صداهایی می شنیدم و آدم هایی را می دیدم که وجود نداشتند. می دانستم که مواد مصرف نمی کنم، اما دچار توهم شده بودم. در کم تر از یک سال، از سکونت در یک خانه شش خوابه به خیابان گردی افتادم. دیگر حتی پست ترین شغل ها را هم به من نمی دادند. مجبور شدم برای سیر کردن شکم به خون فروشی رو بیاورم. پیش می آمد که روزها روی یک صندلی بنشینم، بی آن که کاری بکنم، یا اصلاً چیزی حس کنم. در جلسات، زور می زدم کلمات را پیدا کنم و در مورد آن چه داشت بر من می رفت حرف بزنم. توی خانه اعضای NA، روی زمین یا مبل می خوابیدم.

احساس بودم که با بقیه فرق دارم، عین یک موجود فضایی که بین زمینی ها برای خودش می چرخد.

در مراکز روانی و آسایشگاهها در جست و جوی همدمی بودم، اما هیچ دختری تحویل نمی گرفت. طبعاً از جنس بچه دبیرستانی هایی نبودم که با دخترها قرار می گذراند. تشنه محبت بودم، ولی می خواستم به زور مصرف مواد به خودم بقبولانم که عشق چیز چندان واجبی هم نیست. بالاخره در یک کنسرت راک با دختری آشنا شدم. به این بهانه که بی خانمان هستم در خانه پدر و مادر دخترک جا خوش کردم و بعد لخت شان کردم و همراه با دخترک زدم به خیابان. آن موقع، من هر دو سه هفته یک بار آوردوز می کردم. در یکی از این دفعات، کارم به بیمارستان کشید و دخترک ترکم کرد. حس کردم محکوم به فنا هستم و به شیوه های مختلف سعی کردم خودم را بگشم. بالاخره یک بار آوردوز کردم و به اغما رفتم. توی بیمارستان نمی دانستند من کی هستم. هیچ جور کارت شناسایی نداشتم. گوشه خیابان در حال جان کندن مرا پیدا کرده بودند. بعدها پزشک به من گفت که از این جور اغما معمولاً کسی جان به در نمی برد. کسی به ملاقاتم نیامد. کسی اهمیتی به من نمی داد. آن خلاء درونی را که ناشی از اعتیاد است با شدت تمام احساس کردم. هیچ بهانه ای برای زندگی نداشتم. حتی اسمم را به یاد نمی آوردم.

در همین زمان که در نهایت ناامیدی بودم، این آگاهی بر من نازل شد که اگر با تمام توان برای پاک ماندن تلاش کنم، دیگر لازم نیست به چنین حال و روزی بیفتم. به AA رفتم، و در آن جا بر حسب تصادف با تنها عضو NA در کشور خودم آشنا شدم. وقتی او درباره بهبودی به روال NA برایم توضیح داد، جرقه ای در ذهنم روشن شد. تا آن زمان هیچ چیز به حال من فایده نکرده بود، چه با صداقت رو به آن چیز آورده بودم، چه از سر فریب کاری. فکر کردم نکند علت این شکست ها فقط همین بوده که به آدم هایی برنخورده ام که واقعاً در کم کنند؟ دو نفری یک جلسه راه انداختیم. او در مقام الگو، ارزش پای بندی به بهبودی فردی و به NA را به من آموخت. دو نفری صدها کیلومتر رانندگی می کردیم تا به دوستان معتاد در سایر کشورها رسیدگی کنیم. من مفصل در مورد قدم ها می نوشتم، و به واقع در هوای بهبودی دم می زدم و زندگی می کردم. ایمانی راسخ به معتادان گمنام داشتم. یقین داشتم اگر در طریق بهبودی گام بردارم به آدم بهتری بدل خواهم شد. تا رسیدن به نود روز پاکی ام، چند جلسه راه انداخته بودم و راهنمای اعضای جدید بودم.

معجزات به وقوع پیوست. آن بیداری معنوی که در قدم دوازدهم توصیف شده در زندگی من رخ نشان داد. دانستم که این بیدار بودن به لحاظ معنوی یعنی چه، و توانستم آن را زندگی کنم. نه تنها پاک بودم، دیگر هیچ علاقه ای به مصرف مواد یا حتی رفتار معتادوار نداشتم. من که پیش از آن هرگز کار نکرده بودم، توانستم عهده دار شغلی در یک مرکز درمانی شوم. از مشاوره شروع کردم و چیزی نگذشته بود که به مدیریت آن مرکز رسیدم. در هیأت های خدماتی NA و بیرون از NA مشغول خدمت شدم. خدا استعداد رهبری را به من عطا کرده بود، و من سرشار از اشتیاق به خدمت مخلصانه بودم. در نود روز به نود جلسه رفتم - هر نود روزش

چشم نمی‌آمد. حس می‌کردم زندگی‌ام به کلی تباه شده است. با اعضای انجمن چه‌طور باید روبه‌رو می‌شدم؟

آشفته‌گی درونی مرا، طرز رفتار دیگران مضاعف می‌کرد. بعضی‌ها به من می‌گفتند پاک نیستم چون دارو مصرف می‌کنم. همان کسانی که مداخله کرده بودند تا من از روان‌پزشک کمک بگیرم، بعدها مرا متهم کردند که دارم ناصداقانه از ناتوانی‌ام سوءاستفاده می‌کنم. دیگران مشکلات روانی مرا ناشی از «خدمت کردن افراطی» یا «ننوشتن یک ترازنامه صادقانه قدم چهارم» می‌دانستند. خیلی از رهجوهایم تصمیم گرفتند قدم‌هایشان را با راهنمای دیگری کار کنند. بعضی از اعضای NA می‌گفتند من این قضیه بیماری را از خودم درآورده‌ام. خوش‌بختانه، راهنمایم در تمام این ماجرا در کمال مهربانی در کنار من بود. سایر اعضای NA مدام به من قوت قلب می‌دادند، و به من خاطر نشان می‌کردند که در NA فقط حرف‌های مهم نیست، صحبت بر سر اصول است. گاهی می‌توانستم حضور نیروی برترم را در کنارم احساس کنم، و این به یادم می‌آورد که یکی هست که مرا دوست دارد، چه بیمار روانی باشم چه نباشم. به‌رغم تمام این دردها، انجمن معرفت و دلسوزی لازم را در حق من به خرج می‌داد تا سر پا بمانم و از این دوران بسیار دشوار گذر کنم.

بخشی از گران‌قدرترین معرفت‌ها در بهبودی من، از دل نادانی‌ام ظهور کرد. در اولین یا دومین سالی که در عین پاک‌ی با بیماری روانی‌ام سر می‌کردم، درس بسیار ارزش‌مندی آموختم: در NA، مسئله بیماری‌های روانی جزو مباحث نامربوط است، اما در بهبودی فردی، روبه‌رو شدن با این مشکل موضوعی است کاملاً مربوط به خود من. روزانه‌نویسی در قالب قدم دهم و یازدهم تمهیدی بود بسیار کارساز تا بفهمم مرز پایانی بهبودی کجاست و آغاز وادی بیماری روانی کجا. برای پاک ماندن، من باید مرز بین این دو را تشخیص می‌دادم. فهمیدم چیزی که باعث می‌شود کار من به بیمارستان بکشد دست و پنجه نرم کردن با بهبودی نیست، و اعضای انجمن هیچ کدام روان‌شناس یا روان‌پزشک نیستند مگر این که واقعاً مدرک تخصصی معتبر داشته باشند. آن اوایل پاک‌ی، من ناچار بودم یاد بگیرم که مفهوم اعتیاد را چه‌طور باید برای کسانی که تجربه مصرف مواد را ندارند توضیح داد، و در عین حال بفهمم که معنا و مصداق اعتیاد در مورد خودم چیست. تنها راه برای این کار هم کار کردن قدم‌ها بود و فهمیدن این که اعتیاد و بهبودی واقعاً یعنی چه. حالا، باید برای اعضای NA که تصور کاملاً نادرستی از بیماری روانی داشتند، توضیح می‌دادم که بیماری روانی یعنی چه. برای شناختن بیماری روانی‌ام و این که چه‌طور در عین پاک‌ی با آن زندگی کنم نیز، چاره‌ای نداشتم جز اتکا به قدم‌ها.

پذیرفتن ضایعات ناشی از این بیماری روانی، مسئله‌ای است ادامه‌دار. من مدتی در یک مرکز روان‌پزشکی بودم که چند نفر از اعضای NA یک جلسه H&I در آن تشکیل می‌دادند، اما من اجازه حضور در جلسه را نداشتم چون فکر می‌کردند تعادل روانی لازم را ندارم. در آن زمان، بین من و جلسه NA و سکه شانزده‌سالگی‌ام، فقط یک در قفل شده فاصله افتاده بود. نمونه عینی زندگی با

بعد، چند نفر از اعضای بامحبت NA مرا متوجه این واقعیت کردند که «نگار دیگر خودم نیستم» و اصرار کردند که به روان‌پزشک مراجعه کنم. به دلیل یادآوری خاطرات دوران کودکی، پیشنهادشان را رد کردم. از آن جا که به پای خودم نمی‌رفتم، دوستانم مرا به بیمارستان بردند. دکترها گفتند که من دچار افسردگی و اسکیزوفرنی حاد هستم، و برایم دارو تجویز کردند. اما من به دارودرمانی تن ندادم چون نمی‌خواستم هیچ نوع داروی روان‌گردان یا مخدری وارد بدنم بشود. به علاوه، مگر نه این که من ۹ سال تمام در دوران بهبودی «سالم» بودم؟ اما آن جان آرام، مدام از من دورتر و دورتر می‌شد. آن پوچی مطلق دهشتناک، همان که در دوران اسارت در چنگ اعتیاد در من بود... باز وجودم را تسخیر کرد. دیگر بار، احساس بیگانگی می‌کردم؛ احساس نومیدی، پوچی، و بی‌ارزشی. و این بار، چیزی هم مصرف نمی‌کردم.

پزشک‌ها یکی پس از دیگری به من می‌گفتند که دچار بیماری روانی هستم، که این بیماری هر کسی را از پا در می‌آورد، و چیزی است که من تا آخر عمر به نوعی درگیرش خواهم بود. سخت احساس شکست خوردگی می‌کردم؛ خیلی بیش‌تر از هنگامی که برای اولین بار به معتاد بودنم اقرار کردم. چه کرده بودم که مستحق چنین مکافات باشم؟ چرا خداوند اجازه داده بود چنین بلایی بر من نازل شود؟ مگر از اصول پیروی نکرده بودم؟ مگر هر آن چه باید در NA انجام داد رعایت نکرده بودم؟ مگر قرار نیست آدم‌های خوب خوش‌بخت بشوند؟ از همه این‌ها ترسناک‌تر، بی‌اطمینانی نسبت به آینده بود. در مورد مصرف مواد مخدر، NA چاره‌ای است قطعی برای فرارفتن و بیرون آمدن از دوزخ مصرف. اما در مورد بیماری روانی، «بهبودی» یعنی چه؟ من چه‌طور خواهم توانست به‌رغم تمام چیزهایی که بر اثر بیماری روانی از دست خواهد رفت، باقی عمرم را سر کنم... و پاک هم بمانم؟ مشکلات من دیگر پنهان‌شدنی نبود، و راه چاره‌ای هم به



یک بیماری حاد روانی در دوران بهبودی، دقیقاً چنین چیزی است: بیماری‌های مزمن، در حکم دری است بسته به روی امکانات آینده. اما رویارویی من با این مشکل باید توأم با بلوغ معنوی باشد، تا بتوانم از ثبات عاطفی برخوردار شوم. من نمی‌توانم خود را با سایر اعضای NA مقایسه کنم. شانزده سال است که من با بیماری روانی سر کرده‌ام، نتوانسته‌ام با هیچ زنی رفاقت کنم، به‌ندرت کار کرده‌ام، و گاهی سخت در فقر بوده‌ام. بارها و بارها در بیمارستان بوده‌ام و روزها، هفته‌ها، و ماه‌ها خانه‌نشین بوده‌ام. مواقعی بوده که مدت‌ها هیچ کاری از من بر نمی‌آمده جز جلسه رفتن، و گاهی از این کار هم به‌کلی عاجز بوده‌ام. به‌هنگام شدت بیماری، حتی دعا و مراقبه هم نمی‌توانم بکنم. تا دم مرگ هم که قدم کار کنم، این بیماری دست از سر من برنخواهد داشت. آدم وقتی احساس می‌کند کارش از ناامیدی هم گذشته، سختش است که از دیگران کمک بخواهد. با این همه مدام متوجه می‌شوم که مجبور نیستم در این مسیر تنها باشم. کندوکاو در این مسأله که چرا بعضی روزها حالم بهتر از روزهای دیگر است، عین این است که آدم بخواهد بفهمد چرا هفته‌گذشته سرما خورده نه این هفته. در امر بهبودی از اعتیاد، هیچ تضمینی در کار نیست جز این که وقتی آدم پاک زندگی کند پاک خواهد ماند. من وقتی قدم‌ها را کار می‌کنم، از پیش‌نقشه و برنامه‌ای ندارم. فهمیده‌ام که چنین برنامه‌ای همین‌طور که من در مسیر بهبودی پیش می‌روم، خودبه‌خود شکل خواهد گرفت. اهمیت کار کردن مستمر قدم‌ها درست به همین دلیل است - تا امکان مکاشفه‌های بیش‌تر فراهم شود. همین نکته در مورد بیماری روانی هم صادق است. دارودرمانی تضمینی برای بهتر شدن حال من نیست. روان‌درمانی هم البته وسیله‌ی کارسازی است، اما شناخت بیماری آن را از میان نمی‌برد. من یاد گرفته‌ام که از این ابزارها برای رویارویی با بیماری روانی‌ام،

و از اصول NA برای رویارویی با اعتیاد بهره بگیرم. سنت‌های NA به من گوشزد می‌کنند که اصول بر شخصیت‌ها مُقَدَّم است. اما آیا چیزی هم هست که بر این اصول مقدم باشد؟ در مواقعی که بهبودی معنایش را از دست می‌دهد، آدم معتاد توان و شجاعت لازم برای پی‌روی از اصول را از کجا باید پیدا کند؟ در مواقعی که چشیدن طعم لذت‌بخش بهبودی ناممکن می‌شود، چه دلیلی هست که آدم پاک بماند؟ من معتقدم همان خدایی که به تعبیر سنت دوم در وجدان گروهی ما، و نیز در کارهای خدماتی و رفاقت‌ها و کار و تفریح ما تجلی می‌کند، در بهبودی فردی نیز تکیه‌گاه من است تا بتوانم این اصول را در تمام امور زندگی جاری کنم. این که من همواره با یک بیماری حاد روانی مواجه خواهم بود و در عین حال خواهم توانست پاک بمانم، خود معجزه‌ای است باور نکردنی! به‌لحاظ معنوی، من فردی هستم نظر کرده و مشمول فیض. این فیض دایمی است، گیرم من همیشه قدرت درک آن را ندارم. در دوران مصرف، من بارها و بارها ممکن بود بمریم. حالا دارم با بیماری‌ای سر می‌کنم که به همان شدت دردناک و مرگ‌بار است. می‌دانم که خیلی‌ها در NA و بیرون از NA بر اثر بیماری روانی خودکشی کرده‌اند. من نمی‌خواهم جزو چنین کسانی باشم. راه من مسیر همواری نیست، اما می‌دانم که زنده بودنم به دلیل زندگی پاک‌ی است که به برکت NA نصیبم شده. بهبودی باعث شده من قدر تک‌تک لحظات این آرامش جان را بدانم، و از بابت معجزات کوچک و بزرگی که در اطرافم به وقوع می‌پیوندد شکرگزار باشم.

ترجمه از کتاب پایه
page 254
A Serene Heart

ایمیل‌های شما رسید، متشکریم

پست الکترونیکی: pb@nairan.org

گروه یلدا - علویچه

ایمان. ف - بروجرد (استان لرستان)

مصطفی. ف از قزوین

مجید - از شهرستان لنگرود استان گیلان

جواد. ش - قم

هادی. گ - اصفهان

امین. الف - بندر عباس

دالف از شهرکرد

علی. س از آباده فارس

رجب. پ - استان زاهدان

محسن. ر

شهرام. ج - گلپایگان

رضا. ق - ماهشهر

قاسم. ک



خداوندی که به ما علاقه‌مند است

شدید روحی شدم و بارها به فکر خودکشی افتادم. اما امروز نگاهم را عوض کردم و با تمام این دردها NA این نوید را داد که استفاده از اصول روحانی برنامه از شدت درد می‌کاهد و من همین را پیشه راه خود کردم. امروز شادم، به فکر گرفتن و جمع‌آوری مدارک هویتی‌ام هستم و می‌خواهم زنده بمانم و زندگی کنم، به برادر مریضم که نه دست دارد و نه پا با عشق خدمت می‌کنم، ایمان پیدا کردم من زمانی که در تاریکی مطلق هستم و ترس تمام وجودم را فرا می‌گیرد، خداوند پشت پنجره ایستاده و برای من دست تکان می‌دهد و من با عشق آن تکان دادن دست به زندگی ادامه می‌دهم و به کمک NA توانایی‌هایی را کسب کردم که می‌توانم در راستای خیرخواهی و خدمت کردن از آن‌ها استفاده کنم... به امید روزهایی که افق‌هایی تازه و روشن و مملو از امید و سرشار از شادی برای همگی مان باشد... دوستتان دارم جمشید. ک - شاهین شهر

می‌گیرد برای من هم این اتفاق افتاد و بعد از گذشت این بحران به دنبال شخصی خوب (از نظر من) که به عنوان راهنما از او درخواست کمک کنم بودم، تا این که بعد از لطماتی که برای انتخاب راهنما خوردم (چون انگیزه‌ی درستی برای کمک گرفتن نداشتم) با شخصی آشنا شدم و رابطه ما آنقدر عمیق و احساسی شده بود که الان اشک در چشمانم حلقه زده و بغض در گلویم در حال فریاد کردن است، چون در کنارم نیست... چنان تاثیری روی من گذاشت که تا به حال هیچ کس نتوانسته بود بگذارد و زمانی که یادش می‌کنم چیزی جز یک خاطره و احساس خوب به من دست نمی‌دهد. بعد از این کشاکش که یک فرد لغزشی بودم و پاک شدن برایم سخت شده بود و روزمرگی تمام زندگی‌ام را تحت تاثیر قرار داده بود، دایماً به دنبال افق‌های تازه و تجربه یک احساس جدید و ساده می‌گشتم که یک اتفاق بسیار بد برایم افتاد. برادرم در یک صحنه برق گرفتگی دو دست و دو پایش را قطع کردند و من مجدد درگیر بحران‌های

خداوندی که به ما علاقه‌مند است، برایمان کاری خواهد کرد که انجام آن برای خودمان غیر ممکن است «به نام زنده‌ی... زنده آفرین... زندگی بخش...» با سلام و عرض خسته نباشید و خدا قوت خدمت همه‌ی دست‌اندرکاران مجله پیام بهبودی. مدت‌ها بود که به فکر این بودم یک مشارکت صادقانه با شما و بیان تجربیاتم برای دوستان همدردم بکنم. مدت‌ها پیش در سن کم با NA آشنا شدم و دایماً در این فکر بودم که با دیگران تفاوت دارم و هنوز جایی برای مصرف دارم و بارها و بارها در مقاطع مختلف لغزش کردم و ارمغان‌های لغزش و اعتیاد خیلی دردآور بودند که حتی چیزهایی را که داشتم و یا می‌توانستم به دست بیاورم را گرفت، حتی تمام مدارک هویتی‌ام را، که امروز یکی از بزرگترین آرزوهایم این است که از یک ویدیو کلپ یک فیلم را با کارت شناسایی خودم بگیرم. ولی امروز بعد از خواندن نشریات برنامه متوجه شدم که عجز و آخر خط برای هر کسی یک جایی و یک جوری شکل

ما بهبود پیدا می‌کنیم

هر از گاهی من در جلسه ای شرکت می‌کنم که عمیقاً به زندگی و بهبودی ام تأثیر می‌گذارد. جلسه‌های جمعه ۷ آگوست ۲۰۰۹ یکی از جلسات بود. من یک معتاد شکرگزار در حال بهبودی از (ناپنمو) در بریتیش کلمبیای کانادا هستم. ما نسبتاً شهر کوچکی داریم (۹۰,۰۰۰ نفر) با یک جمع بزرگ در حال بهبودی. در این جمعه خاص، یکی از دوستان خوب پاکی خود را جشن می‌گرفت: این خانم کیک ۲۵ سالگی خود را دریافت کرد. در نوع خود خیلی الهام آور بود. ولی جشن در این جا تمام نشد. تعدادی مهمان هم از شهرهای دیگر آمده بودند و چند تا از دوستان قدیمی (ماری) از شهر ونکوور به این جا سفر کرده بودند، یادگار زمانی که NA

قلب همه ما که شاهد چنین لحظات استثنایی بودیم، می‌تپید. ما برای مدتی طولانی تحت تأثیر این جلسه خواهیم بود. من با وجود ۵ سال پاکی احساس می‌کردم یک تازه وارد هستم ولی از چنین تجربه ای خوشنود و سپاسگزار بودم و احساس فروتنی می‌کردم. «یک معتاد، هر معتادی، می‌تواند مصرف مواد مخدر را قطع کرده، و سوسه مصرف را از دست بدهد و راه جدیدی برای زندگی پیدا کند... ما بیمار هستیم ولی می‌توانیم بهبود پیدا کنیم.»

بسیار کوچک بود پنج نفر از این دوستان تولد خود را جشن می‌گرفتند. چند نفر دیگر نیز بودند که چیپ‌های خود را برای مدت‌های کوتاه چند هفته‌ای دریافت می‌کردند. جمع پاکی همه این اشخاص به ۱۸۸ سال می‌رسید! برای این که ثابت کنیم ما می‌توانیم دوره اعتیاد خود را بشکنیم، پسر دوست من پاکی ۳۰ روزه خود را اعلام کرد و برادر او با ۴/۵ سال پاکی نیز به جلسه آمده بود. هر دو پسر از مادرشان برای کمک به روشن بینی سپاسگزاری و شکرگزاری کردند. خانم دیگر چیپ ۲۶ سالگی خود را دریافت کرد، ضمن این که دخترش در همان روز ۱۴ ساله شد. فضای آن جلسه باور نکردنی بود. انرژی موجود در سالن قابل لمس بود. امید و شکرگزاری شرکت‌کنندگان برای همه الهام آور بود.

Tyler J
British Columbia, Canada
NA WAY Magazine , Oct 2010
ترجمه: سپهرالف

مفهوم چهارم خدماتی

رهبری مؤثر در NA ارزشی والا دارد. ویژگیهای رهبری هنگام انتخاب خدمتگزاران مورد اعتماد باید مورد توجه قرار گیرند

مفاهیم خدماتی، کیفیت هایی را که موقع انتخاب رهبران NA باید در نظر گرفته شوند مشخص می نمایند.

«کتابچه دوازده مفهوم _ مقدمه»

خدمتگزاران NA رفتار منش و گفتار خود را با فضای روحانی حاصل از کارکرد قدم ها و سنت ها از طریق نزدیکی به نیروی برترشان به نمایش می گذارند و الگوی مناسبی در اختیار دیگران قرار می دهند. رهبران NA مؤثرترین منابع NA می باشند.



افرادی که با عملکرد خود برای دیگران الگو شده اند

رهبری توانا با روحیه خدمت، هرگز از طریق حکم متکبرانه و مکلف کردن دیگران به پیروی امکان پذیر نیست، بلکه فقط از راه الگو سازی و کسب احترام امکان دارد ... به عنوان معتادان در حال بهبودی هر یک از ما می تواند نقش رهبری را با نمونه سازی در خدمت به انجمن ایفا کند. این روحیه متواضعانه خدمت به دیگران پایه و اساس مفهوم چهارم و رهبری را در NA شکل می دهد.

«کتابچه دوازده مفهوم _ مفهوم چهارم»



ما بهبود پیدا می کنیم

گزارشی از همایش سراسری انجمن معنادان گمنام

● آری، به راستی ما بهبود پیدا می کنیم. می شود بهار بهبودی را در خزان اعتیاد به وجود آورد. چه روز زلالی بود. ششم آبان امسال روزی خاطره انگیز و فراموش نشدنی برای انجمن معنادان گمنام بود. دیدن صحنه های دیدار هزاران نفر همدرد از جای جای کشور، برای اعضای که هیچ آشنایی با هم نداشتند، ولی همگی به دنبال یک هدف بودند، آنقدر جذاب و دیدنی بود که این موضوع باعث شد، بارها اشک در چشمان بسیاری از اعضاء حلقه بزند. در این همایش، شرکت کنندگان، زلال محبت راه، عمق صفا راه، بی پیرایه گی تعلق و عمق سپاسگزاری را نه با چکه چکه، بلکه با شرشر اشک هایشان فریاد زدند. تو گویی این گردونه عشق را سر باز ایستادن نیست. ● فرصت حضور در این همایش پر شور و صمیمانه موهبتی بود که در اختیار اعضای که در این گردهمایی شرکت کردند، قرار گرفت. اما بودند اعضای بسیار زیادی در جای جای این سرزمین که به هر دلیلی نتوانستند در این روز باشکوه در کنار همدردان خود حضور داشته باشند. از این روی، خدمتگزاران شما در مجله پیام بهبودی بر آن شدند که با ثبت لحظات این همایش، مصاحبه با تنی چند از اعضای شرکت کننده و درج آن در این شماره از فصل نامه، گوشه ای از رخدادهای همایش و نیز احساس و پیام اعضاء را

در بین اعضای شرکت کننده، کسانی بودند که از استان ها، شهرها و حتی روستاهای مختلف کشور، مسافت های بسیار طولانی و طاقت فرسایی را طی نموده تا با شرکت در این همایش روحیه اتحاد را به نمایش گذاشته و عشق، انرژی، نیرو و پیام امید خود را با سایر اعضاء در میان بگذارند. تمام لحظات این همایش و دقایق با هم بودن حلاوت و شیرینی خاصی داشت که قابل وصف نیست. اعضای که تجربیات تلخ و شیرین بهبودی خود را برای هم تعریف می کردند و نکته جالب اینجا بود که بسیاری از این اعضاء، برای اولین بار، یکدیگر را ملاقات می کردند و همان روحیه ای که در جلسات بهبودی ما به چشم می خورد، در جای جای محل برگزاری این همایش نیز به وضوح دیده می شد و اینکه اعضاء چه لطیف و صادقانه احساسات پاک و ساده شان را بی هیچ لفافه ای مشارکت می کردند. حتی نگاه و سکوت ایشان نیز دنیایی از احساس، عظمت و عشق بود که در وجودشان دیده میشد. آنروز همه اعضاء همدل شده بودند، فراموش کرده بودند بلوغ، بلوغ، ترکمن، مازنی، عرب، سیستانی، آذری، اصفهانی، کرد گیلانی، خراسانی، شمالی، جنوبی، شرقی و یا غربی... هستند. آن روز همه عشق بودند و مهر و صفا. آن روز همه از تبار دوستی، محبت و ایثار بودند.

● خبرنگار پیام بهبودی: در خردادماه سال ۱۳۸۸ در شورای منطقه ای ایران پیشنهادی مبنی بر برگزاری همایش سراسری انجمن معنادان گمنام ایران مطرح شد. این پیشنهاد پس از بحث و بررسی به تصویب شورای منطقه ای ایران رسید و کمیته ای جهت بررسی و برگزاری این مورد تشکیل گردید تا این موضوع را از جهات گوناگون مورد توجه قرار داده و ابعاد مختلف آن را بررسی کند. این کمیته پس از مطالعه، تحقیق و بررسی فراوان بهترین زمان برگزاری این گردهمایی راه، پاییز ۸۹ دانست انجام این کار و فراهم کردن مقدمات آن با توجه به اهمیت این گردهمایی و همچنین وسعت آن، نیاز به مشارکت همگانی اعضای NA و نیز فعالیت بیش از پیش خدمتگزاران NA داشت که پس از ماه ها فعالیت، صرف وقت، انرژی در آبان ۸۹ به این هدف جامعه عمل پوشانیده شد.

● در تاریخ ۸۹/۰۸/۰۶ همایش سراسری انجمن معنادان گمنام، تحت عنوان «ما بهبود پیدا می کنیم» در استادبوم ۱۲ هزار نفری ورزشگاه آزادی تهران برگزار شد. از صبح روز پنجشنبه جمعیت کثیری از اعضای انجمن معنادان گمنام که از جای جای کشور، با عشق و اشتیاق خود را به این همایش رسانده بودند، در پشت درب ورزشگاه دیده می شدند



در اختیار شما عزیزان قرار دهند. در ابتدا مصاحبه ای کوتاه با مسئول این همایش انجام دادیم که توجه شما را به آن جلب می نمایم:

● **لطفاً خود را برای خوانندگان مجله پیام بهبودی معرفی نمایید:**

حسین هستم معتاد و سن پاکی من ۸ سال و ۸ ماه و ۲۰ روز است.

● **ضمن خسته نباشید به شما و اعضای کمیته درخواست می کنم مقداری از فعالیت های این کمیته را جهت برگزاری این همایش برای خوانندگان ما بیان کنید.**

فعالیت های این کمیته با رأی وجدان شورای منطقه ایران، از تیرماه سال ۸۸ آغاز شد و بنده در مرداد سال ۱۳۸۸ به عنوان مسئول این کمیته از سوی شورا انتخاب شدم. تقریباً ۹ ماه طول کشید که پس از بررسی های مختلف برای فراهم نمودن سالی مناسب جهت برگزاری این همایش در استان ها و شهرستان های مختلف، به این نتیجه رسیدیم که سالن ۱۲۰۰ نفر استادیوم آزادی بهترین و مناسب ترین مکان جهت برگزاری این همایش می باشد. پس آن چندین ماه طول کشید تا بتوانیم با لیگ فوتبال ایران هماهنگ شویم و در مهرماه سال ۸۹ توانستیم قرارداد استادیوم را منعقد کنیم و عملاً ما برای آماده سازی این سالن یک ماه فرصت داشتیم که باتلاش خدمتگزاران NA توانستیم امروز پذیرای

جمعیتی قریب به ۲۰,۰۰۰ نفر از اعضای انجمن بلشیم

● **در این مدت چند نفر در کمیته همایش سراسری معتادان گمنام حضور داشته و خدمت کردند؟**

در طول ماه های گذشته، شش تیم ۵ نفره به صورت متمرکز و غیر متمرکز فعالیت داشته اند. اما نکته مهم اینجاست که طرف چند روز گذشته چیزی بالغ بر هزار نفر از اعضا به صورت داوطلبانه به کمک ما شتافتند تا بتوانیم که امروز میزبان سایرین از سراسر ایران باشیم در ماه های آینده، گزارش کامل و شفاف خود را از طریق رابطین نواحی، در اختیار کلیه اعضای NA ایران قرار خواهیم داد.

● **از طرف مجله پیام بهبودی به شما و کلیه اعضای که در این کمیته فعالیت نمودند، خسته نباشید عرض می نمایم.**

در حاشیه این مراسم با تنی چند نفر از اعضای انجمن مصاحبه ای داشتیم که توجه شما را به پیام این عزیزان جلب می نمایم:

● **لطفاً خود را معرفی کرده، بفرمایید از کجای کشور آمدید؟ دلیل حضور شما در این همایش چیست و اینکه چه احساسی دارید؟**

من حیدر و معتاد هستم. از شهرستان خوزستان آمدم و پاکی من ۹ ماه هست و حدود ۱۵ ساعت برای رسیدن به این همایش در راه بودم. من سال های

قبل به خاطر تهیه و مصرف مواد مخدر به این شهر آمده بودم، اما امروز برای بهبودی خودم لازم دانستم که در این همایش شرکت کنم و گستردگی و اتحاد انجمن معتادان گمنام را ببینم. حال و احساس خیلی خوبی دارم چون پیش همدردانم هستم و همه این اعضا مثل برادران من می مانند.

حسن هستم معتاد. ۳ سال و شش ماه پاکی دارم از دیشب ساعت ۸ شب حرکت کردم و امروز ساعت ۵ صبح به پشت در ورزشگاه آزادی رسیدم. خدا رو شکر می کنم که به این همایش رسیدم. فقط به عشق دیدن این اعضا، به عشق دیدن این همایش آمدم. از اینکه امروز اینجا هستم، در پوست خودم نمی گنجم.

ستاره هستم معتاد. ۳ سال و ۲ ماهه که از مواد مخدر رهایی پیدا کردم. دلیل حضورم این بود که ببینم که زنان معتاد هم می توانند بواسطه برنامه روحانی NA از مواد مخدر پرهیز کنند و پاک زندگی کنند. دیدن این اتفاقات اطمینان من رو بیشتر می کنه که NA هنوز هم برای من و سایر اعضا کار می کنه. امروز به خوبی، NA رو احساس کردم. خیلی از همدردان خودم رو اینجا دیدم و خیلی احساس خوبی رو تجربه کردم. از کشورهای مختلف امروز به این همایش اومدند و می تونم بگم که NA حد و مرز نداره و هرکسی که تمایل داره، می تونه به ما بیونده.

مورد نیاز هست .

کامیار هستم معتاد ، ۵ سال و ۴ ماهه که پاکم و از اهواز به تهران آمدم. من یه احساس غرور می کنم. احساس می کنم که پذیرفته شدم و الان بغض گلوم رو گرفته ... همایش قبلی که سال ۸۴ در این مکان برگزار شد باعث شد که من به انجمن باور بیارم و اون روز پایه های زندگی و بهبودی من را استوار کرد . یکی از دلایل حضورم حس اتحاد و همدلی من با انجمن است و اینکه به من خدمت شد تا پاک موندم و الان هم برخورد لازم میدونم که خدمت کنم و امروز خوشحالم که در این همایش تونستم شرکت کنم .

سلام . اسم من محمد و معتاد هستم . ۳ سال و ۲ ماه سن پاکم من هست و از شهر تهران آمدم روحیه اتحاد شاید وصف ناشدنی باشه ، شاید یک حالت خیلی خاص باشه که من امروز درک می کنم احساس شعف دارم وقتی می بینم که از دورترین نقاط ایران ، اعضاء به این همایش آمدند، انگار از نگاه من قلب NA به تپش درآمده

علی هستم یک معتاد . ۳ سال و ۶ ماه پاکم دارم و از استان بوشهر . من در دوران مصرف همیشه در انزوا بودم اما امروز در کنار کسانی هستم که به آنها نیاز دارم و می دانم که دیگه تنها نیستم . بعنوان یک عضو NA بر خودم لازم دونستم که امروز در این همایش شرکت کنم .

محسن معتاد ، سن پاکم ۲ سال و ۳ ماهه و از اراک با اتوبوس آمدم و تقریباً ۵ ساعت در راه بودم. یه احساس خیلی قشنگی دارم. برای اولین باره که در چنین همایشی شرکت می کنم. از اینکه این همه اعضاء همدرد کنار هم جمع شده اند، شور و شعف خاصی دارم و چندین روزه که دارم انتظار چنین لحظه ای رو می کشیدم .

جبار معتاد از استان کردستان، شهر سنندج و ۲ سال و ۳ ماه پاکم دارم و تقریباً ۷ ساعت در راه بودم من بخاطر اینکه سرباز بودم ، نتونسته بودم در هیچ همایشی شرکت کنم و خیلی دوست داشتم که در یک همایش شرکت کنم و امروز آمدم که وسعت انجمن و تعداد زیاد اعضاء NA رو امروز ببینم .

سهیلا هستم معتاد ، سن پاکم من ۵ سال و ۸ ماهه و از اهواز برای شرکت در این همایش آمدم. امروز بخاطر اعلام همبستگی خودم با سایر اعضاء اینجا آمدم و اینجا اعلام می کنم که یک معتاد می تونه بدون مواد مخدر و پاک زندگی کنه . فوق العاده خوشحالم. سپاسگزار نیروی برترم هستم که امروز این همه دوستانم رو اینجا می بینم که کنار هستیم و بدون مصرف مواد مخدر زندگی می کنیم.

زری هستم معتاد، ۱سال پاکم دارم و از سبزوار به تهران برای این همایش آمدم و تقریباً ۹ ساعت در راه بودیم. یه مقداری استرس دارم و واقعا نمی تونم احساسم رو بیان کنم! خوشحالم و امیدوارم هر معتادی در هر جای ایران بدون در نظر گرفتن هر مسأله ای، بتونه به جمع ما بیاد و از پاکم خودش لذت ببره.

گلناز معتاد ، ۲ سال و ۶ ماه هست که پاکم و از بوشهر آمدم. زندگی گذشته من زندگی خوب و راحتی نبود. اما برخی از اعضاء خانواده من هم بواسطه این انجمن ، پاک شدند و امروز با آرامش زندگی می کنند . بابت این خیلی خوشحالم و از اینکه امروز اینجا هستم احساس غرور می کنم .

اسم من امیر و معتاد هستم . سن پاکم من ۱۱ سال و ۲ ماهه . خیلی تشکر می کنم از تمام اعضاء و خدمتگزارانی که به نوعی تلاش کردند تا امروز این همایش برگزار بشه. امیدوارم شعار «ما بهبود پیدا می کنیم» در کشور ایران و نیز سراسر دنیا طنین بیفکنه و به گوش تمام معتادان در حال عذاب برسه خیلی خوشحالم بابت همایش امروز و از شما بابت ثبت وقایع و انتشار اونها تشکر و قدردانی بعمل می آورم .

سید علی هستم معتاد ، پاکم من ۶ سال و نیم هست و از کشور بحرین به این همایش آمدم . من برای دیدن امید، اتحاد و رسیدن به آرزوی دیرینه ام به اینجا آمدم . من در اینجا معجزه دیدم ، شور و امید دیدم . به حدی انرژی این جمع زیاد بود که من از فرط خوشحالی گریستم . مطمئنم تجربیاتی که امروز در اینجا بدست آوردم، می تواند به رشد NA در کشور من نیز کمک کند . از شما خواهش



اسم من نقش علی و معتاد هستم . سن پاکم من ۱۷ ماه و ۲۱ روز است. از آذربایجان غربی، شهرستان نقده آمدم و تقریباً ۱۱ ساعت در راه بودم.

من حمید معتاد، استان ایلام و شهرستان دهلران سن پاکم من ۲ سال و ۴ ماهه و از چند روز قبل در تهران برای شرکت در این همایش اسکان پیدا کردم. آرزو داشتم که یک گردهمایی بزرگ معتادان گمنام رو ببینم و امروز این آرزوی من محقق شد. در ابتدا غافلگیر شدم ، فکر نمی کردم که بشه ۱۵۰۰۰ معتاد اعم از زن و مرد رو با این همه نظم و ترتیب کنار هم جمع کرد. کار بزرگی انجام شده. من خودم خدمتگزار یکی از نواحی هستم و میدونم که برگزاری چنین گردهمایی بزرگی چقدر نیرو ، انرژی و منابع

هستم و پیامک می زنم به مجله پیام بهبودی. خصوصاً مصاحبه شما با اعضای خدمتگزار و نیز اعضای H&I مورد پسند من هست و با خواندن مجله پیام بهبودی، بارها اشک از چشمانم سرازیر شده ...

در بین این اعضا، کسانی بودند که با لباس محلی استان خویش در این همایش حضور داشتند. دلیل اینکار را از ایشان پرسیدیم که پاسخ های جالبی از این دوستان شنیدیم:

● **چرا با لباس محلی به این همایش آمدی؟**

حیدر و جبار: دلیل خاصی نداره. سنت های NA در انجمن معتادان گمنام رو به روی همه باز گذاشته و یادآور این هست که سن، نژاد، جنسیت، زبان، فرهنگ، مذهب و غیره ... ملاک عضویت در NA نیست و برای انجمن اهمیت نداره. به همین خاطر ما هم با لباس محلی خود آمدیم و با افتخار اعلام می کنیم که هر کس، با هر لباسی که داره می تواند با افتخار به این انجمن ملحق بشه و شیوه ای جدید زندگی، عاری از موادمخدر رو تجربه کنه.

دوستان همدرد، مطالبی که خواندید، تنها بخش کوچکی از موج پیام و مشارکت هزاران نفر از اعضای شرکت کننده در این همایش بود. گرچه گزارش ما از این همایش، به دیده سر، به خط پایان خویش نزدیک می شود، لیک به دیده جان، ما هنوز در ابتدای راه خدمت به معتادان گمنام هستیم. همینجا از طرف فصلنامه پیام بهبودی و نیز کلیه اعضای معتادان گمنام، برای تک تک عزیزانی که به هر نوعی در برگزاری این همایش باشکوه، تلاش و ایثار نمودند، در تمامی «فراز» های بهبودی پربارشان، تواضع، فروتنی و بیداری روحانی و در «فرو» هایشان، ایمان اعتماد، سلامت عقل و امید از کُنه جان و از نای دل آرزومندیم. یقین داریم مسیر پر پیچ و خم «پیام رسانی به معتاد در حال عذاب» همیشه سبز و خرم و شاداب خواهد ماند و گذر ایام، بر عشق و روحانیت این مهم بیفزاید و صد البته این چنین خواهد بود.

همواره شاد، موفق و شورانگیز باشید
خبر نگار فصلنامه پیام بهبودی



می کنم که این همه تجربیات پربار و گرانبهای خود را در اختیار تمامی اعضای NA در جهان قرار داده تا آنها هم بتوانند به چنین رشدی به لحظ کیفی و کمی دست پیدا کنند. (لازم بذکر است که این مصاحبه به زبان انگلیسی انجام شده و پرسش و پاسخ های مطرح شده از سوی خبرنگار پیام بهبودی و ایشان، توسط وکیل شورای منطقه ایران بصورت همزمان ترجمه میشد)

نظر برخی از اعضا رو هم در مورد فصلنامه پیام بهبودی جويا شدیم که توجه شما را به آن جلب می نمایم:

● **آیا شما با مجله پیام بهبودی آشنا هستید؟ نظر شما در مورد این نشریه داخلی چیست؟**

سهیلا: بله بله. من الان چندین ساله که در انجمن هستم، هر فصل این مجله رو تهیه می کنم و میخونم ضمناً به رهجوها و سایر اعضا هم پیشنهاد می کنم که این مجله رو مطالعه کنند. پیشنهادی هم دارم که اگر ممکن هست، از تجربه بانوان بیشتر در مجله استفاده کنند.

گلناز: بله در هر سال ۴ شماره مجله رو میگیریم و مطالعه می کنیم. کاش میشد تعداد بیشتری از این مجله در شهر ما توزیع بشه. من پیش از ورودم به معتادان گمنام سواد نداشتم، اما امروز تونستم با سواد بشم و مجله پیام بهبودی و همین طور پمفلت های جلسه رو می خوانم.

کامیار: بله از حدود ۲ ماه پاکی و درست از اولین شماره مجله پیام بهبودی، خواننده این مجله هستم و تمام شماره های این مجله را از ابتدا تا به امروز نگهداری نمودم و خیلی خوشحالم که انجمن معتادان گمنام چنین ابتکاری به خرج داده و امیدوارم هر روز این مجله وسیع تر بشه.

حمید: بله من به نوبه خودم از شما و مجله وزین پیام بهبودی تشکر می کنم و بطور مرتب پیامک به شماره تلفن مجله ارسال می کنم که چاپ بشه ولی چاپ نمیشه !!! هر چند میدونم که کثرت پیامک ها بسیار زیاده و همیشه خرده ای به شما گرفت. از خدمتگزاران همایش هم تشکر می کنم

ستاره: بله حتماً. من هر فصل منتظر این مجله

شهرستان میاندوآب



به نام خدا
با سلام و دعا و عرض خسته نباشید به خدمتگزاران مجله پیام بهبودی،
به اطلاع می‌رساند انجمن معتادان گمنام میاندوآب هم‌زمان با هفته پلیس
اقدام به برگزاری غرفه در داخل نمایشگاه پلیس کرده و از ابداعات جدید
کمیته اطلاع‌رسانی شورای محلی ۵ ناحیه ۱ در این نمایشگاه ایجاد غرفه
روابط عمومی بود که خدمت‌گزاران این کمیته هم‌زمان با برگزاری غرفه و
فروش نشریات اقدام به معرفی برنامه و آرایه آدرس جلسات می‌نمودند.
این نمایشگاه از دهم مهر الی هفدهم مهر برگزار و غرفه انجمن معتادان
گمنام در بین غرفه‌های این نمایشگاه پراستقبال‌ترین غرفه از سوی
روزنامه‌ها، رادیو و تلویزیون محله و مسوولین و خانواده‌ها بود.

کمیته اطلاع‌رسانی

شورای محلی شماره ۵ ناحیه ۱

همایش NA شهرهای اندیمشک، دزفول و حومه

به نام خداوندی که از شدت حضور ناپیداست
آری ما دور نمای امیدیم، ما نشانه‌ی کارایی این برنامه هستیم. شادی ما از پاک
زندگی کردن، جاذبه‌ای است برای معتاد در حال عذاب. سلامی گرم و داغ از راهی
دور و قلبی نزدیک که به امید شما خدمتگزاران عزیز در شورای منطقه‌ای ایران و
مجله پیام بهبودی می‌تپد. اولین همایش گروه‌های شهرهای اندیمشک، دزفول و
حومه - جمعه تاریخ ۱۳۸۹/۰۸/۱۴ ساعت ۳ عصر در محل ورزشگاه شهید مجدیبیان
شهر دزفول با شرکت مسوولین شهری، خانواده‌های اعضای گروه‌های بهبودی و
شهری و خدمتگزاران ساختار خدماتی یاد شده تشکیل و برگزار شد. در این همایش
سخنرانان به بیان و تشریح مبانی و اصول روحانی و قدم‌ها و سنت‌های ۱۲ گانه NA
پرداخته و در پایان در حضور پرشکوه و گرم شرکت‌کنندگان مراسم اعلام پاک‌ی‌ها
با شور و هیجان خاصی برگزار شد. و همایش با دعای آرامش و اشک شوق اعضاء و
در نهایت نظم و ترتیب و تاثیرگذاری مثبت در فضایی آکنده از صمیمیت و همدلی
خاتمه یافت.

حسین‌ر

خبرنگار افتخاری مجله پیام بهبودی



شهرستان زرنديه (ساوه)

با سلام به تمامی دست‌اندرکاران مجله‌ی وزین پیام بهبودی و کلیه اعضای NA سپاسگزاریم از این که روح ما قوی و سرزنده است. امروز از طریق پاک ماندن، بهبودی و خدمت برای این روح ارزش‌قایل می‌شویم.

کمیته اطلاع‌رسانی و روابط عمومی شهرستان زرنديه، به اطلاع عزیزان می‌رساند که به لطف خداوند و در راستای ارزش‌درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگر، موفق به برگزاری کارگاه‌های روابط عمومی و اطلاع‌رسانی جهت آموزش اعضای انجمن، در قالب چندین فصل مختلف شده است. همین‌طور موفق به برگزاری غرفه در سطح این شهرستان در هفته سلامت و نیروی انتظامی و هفته مبارزه با مواد مخدر شده و توانستیم به عنوان منبعی در اجتماع، انجمن معتادان گمنام را معرفی کنیم و نیز برای در دسترس بودن هر چه بهتر این برنامه، پکیج‌های اطلاع‌رسانی، برگه‌های خواندنی و تعدادی آدرس جلسات را به عموم و کسانی که تمایل آشنایی با برنامه را داشتند و در این غرفه شرکت نموده بودند، قرار دهیم. ضمناً لازم به ذکر است این کمیته فعالیت خدماتی خود را به تازگی شروع کرده و برای اولین بار، تجربه خدمت به جامعه در این شهرستان را آغاز نموده است.

با تشکر از خدمتگزاران مجله پیام بهبودی
کمیته اطلاع‌رسانی و روابط عمومی زرنديه



گردهمایی گروه‌های تویسرکان

جشن ۷ سالگی گروه‌های تویسرکان «ناحیه چهار» روز جمعه ۸۹/۸/۲۸ در محل سالن ورزشی ۲۰۰۰ نفری الغدیر این شهرستان برگزار گردید که حضور مسئولین محترم و همچنین اعضای انجمن و خانواده‌هایشان، نشان از موفقیت گروه‌های انجمن در امر پیام‌رسانی و رعایت سنت پنجم داشت.

کمیته موقت برگزاری همایش

رویدادهای در پیش روی جوامع NA عضو APF

- سومین همایش ناحیه چنایی در کشور هندوستان در روزهای ۷-۸-۹ ژانویه ۲۰۱۱ برگزار می‌شود.
- سومین همایش ناحیه چیتوان در کشور نپال در روزهای ۷-۸-۹ ژانویه ۲۰۱۱ برگزار می‌شود.
- همایش سراسری NA فیلیپین در روزهای ۱۴-۱۵-۱۶ ژانویه ۲۰۱۱ برگزار می‌شود.
- همایش زنان در روزهای ۲۸-۲۹-۳۰ ژانویه ۲۰۱۱ در بنگلور، هندوستان برگزار می‌شود.
- همایش ناحیه اریسا در روزهای ۱۱-۱۲-۱۳ فوریه ۲۰۱۱ در هندوستان برگزار می‌شود.
- چهارمین همایش منطقه‌ای تایلند با عنوان «ما بهبود می‌یابیم» در روزهای ۱۸-۱۹-۲۰ فوریه ۲۰۱۱ (چند روز قبل از شورای APF) در کشور تایلند برگزار می‌شود.
- همایش استرالیا در روزهای ۴-۵-۶ مارس ۲۰۱۱ در استرالیا برگزار می‌شود.

اخبار همایش

به یاری خداوند در روز پنجشنبه ۱۱ آذر گردهمایی گروه‌های علی‌آباد کتول و جمعه ۱۲ آذر، گردهمایی و جشن شکرگزاری و نهمین سال تأسیس گروه‌های معتادان گمنام در شهرستان گرگان ناحیه ۲ در محیط سرشار از شادی و صمیمیت و همبستگی و اتحاد برگزار گردید. کمیته موقت برگزاری همایش

بدینوسیله در گذشت تأسف انگیز دوست

خدمتگزارمان «تورج.ن» مسئول کمیته H&I شورای منطقه ایران را به تمامی اعضای، خدمتگزاران و جامعه بزرگ NA تسلیت عرض می‌نماییم.

«مجله پیام بهبودی»

بهبودی خود را با هر معنای، هر کجا، هر زمان و تحت هر شرایطی در میان می‌گذارم و نتایج را به نیروی برتر خود می‌سپارم.

"کتاب فقط برای امروز"

دستی از دور

به نام خدا

مصرف کردم و اوایل پاکی حتی برای همسرم مواد تهیه می‌کردم ولی خودم پاک بودم و با راهکارهای راهنمایم پس از ۲ ماه همسرم نیز قطع مصرف کرد و هر دو به طور مرتب در جلسات شرکت کرده و قدم‌ها و سنت‌ها را نیز کار کرده و خدمت می‌کنیم.

امروز با رعایت پیشنهادهای ساده برنامه هر دو پاک هستیم، امروز هر دو حق انتخاب داریم، استقلال داریم و در کارهای یکدیگر کمتر دخالت می‌کنیم، امروز در کنار ۲ فرزندمان زندگی شادی داریم. بعضی از دوستان می‌گویند که با یک شخص NA زندگی کردن مشکل است و من در جواب می‌گویم با شخصی که اصول روحانی قدم‌ها و سنت‌ها را در زندگی جاری کند زندگی همچون زندگی در بهشت است. معتاد شدن همسرم پیامی تکان دهنده برای من بود. امروز بابت داشتن همسری فداکار، فرزندان سالم و داشتن دوستان خوب در انجمن معتادان گمنام از خداوند شاکر و سپاسگزارم.

حمیدس - تهران

با سلام خدمت کلیه همدردان و عرض خسته نباشید به خدمتگزاران NA در تمامی سطوح. در نوجوانی و دوران دبیرستان با مواد مخدر آشنا شدم و خیلی سریع پله‌های نابودی مواد مخدر را طی کردم. ابتدا تحصیل و سپس شغل مناسبی را که داشتم از دست داده و برای امرار معاش و تهیه‌ی مواد مصرفی‌ام به فروشندگی مواد مخدر روی آوردم.

در همین دوران بود که به اصرار خانواده و دلیل آوردن آن‌ها که می‌گفتند تا ازدواج نکنی ترک نمی‌کنی! با هزار کلک و دروغ ازدواج کرده و یک انسان بی‌گناه دیگر را اسیر اعتیاد خود کردم. اوایل ازدواج به دلیل فروش مواد مخدر دستگیر شده و به ۵ سال حبس محکوم شدم. به همسرم گفتم که از من جدا شود زیرا زندگی بدون مواد مخدر برای من غیر ممکن است.

داخل زندان نیز مواد مصرف می‌کردم و خرج مصرفم را جور می‌کردم تا پس از سه سال گذراندن حبس و با عفو آزاد شدم و کارهای قدیمم را از سر گرفتم به مرور مواد مخدر کلیه‌ی قابلیت‌هایم را از من گرفت و من تنها و منزوی در گوشه خانه افتادم و قطع رابطه کامل با دنیای بیرونی داشتم ولی همچنان به مصرف خود اصرار می‌کردم، در طول سال‌های زیاد اعتیاد فعال از طرف کلیه‌ی افراد جامعه و حتی نزدیکانم ترورهای شخصیتی زیاد شدم و تنها فرقی که من با آن‌ها داشتم این بود که من مواد مخدر مصرف می‌کردم و آن‌ها مصرف نمی‌کردند تا این که اتفاقی افتاد که سیر زندگی مرا کاملاً دگرگون کرد.

یک روز فهمیدم که همسرم نیز به مواد مخدر اعتیاد پیدا کرده خیلی ناراحت شدم آن شب تا صبح مصرف کردم و گریه کردم و مدام به خدا می‌گفتم خدایا چرا من؟ این اولین بار بود که یک ارتباط قلبی و صادقانه و بدون هیچ شرط و شروطی با خدا می‌گذاشتم. اصلاً به فکر اعتیاد خودم نبودم و دنبال راه چاره‌ای می‌گشتم تا همسرم را نجات دهم که با راهنمایی‌های یک دوست، همسرم را با جلسات NA آشنا کردم ولی پس از مدتی به دلیل رعایت نکردن اصول و ارتباط با مصرف کننده، لغزش کرد و این بار خودم با ورود به جلسات قطع

خاطره‌ی خوش خدمت

داخل یک جلسه خوش آمدگو بودم و بچه‌ها را بغل می‌کردم و به داخل جلسه راهنمایی می‌کردم. حدود چهل دقیقه از جلسه گذشته بود، یک نفر خیلی آروم و کنجکاوانه به سمت من می‌آمد، منتظر بودم که جلو بیاید و بغلش کنم، در فاصله‌ی یک متری‌ام ایستاد و با صدای لرزانی گفت اینجا چه خبره؟ خندیدم و گفتم: اینجا جلسه‌ی معتادها است، اینجا پر از معتاده. یک نگاهی کرد و گفت: این‌ها که در

کار منه نه کار تو. تو فقط و فقط پیام را برسون، پیام بهبودی راه، پیام نجات راه، فقط همین. امروز این همدرد من حدود دو سال پاکی داره و ما با هم دوستان خوبی هستیم، کم و بیش همدیگر را می‌بینیم و هر دو تاملون در گروه‌های خانگی‌مان کار خدماتی انجام می‌دهیم.

این تجربه درس بزرگی به من داد و اون هم این که: من نمی‌توانم کسی را به انجمن بیاورم، این کار خداست ولی می‌توانم حامل پیام بهبودی باشم.

رسول - اصفهان

دست هستند چیه؟ یک چیپ تازه وارد و یک پمفلت آیا من معتاد هستم؟ یک پمفلت به معتادان گمنام خوش آمدید و یک برگ آدرس جلسات بهش دادم و گفتم این‌ها مال تو، گرفت و سریع رفت. دو ماه گذشت موقع اعلام پاکی‌های جلسه‌ی خانگی‌ام همون شخص اعلام چهل روز پاکی کرد، یک دفعه جا خوردم یک لحظه احساس کردم که خدا روبرویم نشست و لبخند می‌زند و می‌گوید: دیدی گفتم تو هیچ کاره‌ای! تو فقط پیام را برسان و منتظر باش، نجات یک معتاد از منجلاب مواد مخدر

به وجدان خود گوش می‌دهم و عمل درست انجام می‌دهم. تمرکز من بر اصول است نه بر شخصیت.

"کتاب فقط برای امروز"

خدمت بدون چشم داشت

با سلام فریبرز هشتم معتاد، ۴ سال و ۳ ماه است که پاکم. همواره سعی می‌کنم در جلسات متعدد شرکت کنم. اصولی را که اعضای دیگر با عشق و رایگان و بدون هیچ چشم داشتی در اختیار من قرار داده‌اند را در اختیار مشتاقان آن قرار دهم سعی کردم در حد توانم قدم ۱۲ را به‌طور روزانه در زندگی خود به مرحله عمل درآورم و علاوه بر انتقال قدم‌ها و سنت‌ها سعی کردم که در فعالیت‌های خدماتی خود را مسئول بدانم.

اعتقاد دارم چیزی برای من باقی می‌ماند که به رایگان عشق دهم. باید اقرار کنم یکی از چیزهایی که بعضی مواقع مرا آزار می‌دهد نبود خدمتگذار در گروه‌هاست. در سنت اول توجه به منافع مشترکی است که هر

افرادی که وقت خود را برای انجام کارهای خدماتی اختصاص می‌دهند منابع حیاتی NA هستند.

«مفهوم دوم»

یک از ما به یک اندازه در قبال موجودیت NA مسئول هستیم. چون از خود گذشتگی در خدمت کوششی روحانی و ضروری است. ما دور هم جمع می‌شویم تا پیام امید و عشق و رهایی از بیماری فعال اعتیاد را خیلی بیشتر از آنچه هر یک به تنهایی می‌توانیم، برسانیم.

اگر بخواهیم هر کدام از اعضای انجمن از زیر بار آن مسئولیت شانه خالی کنیم چه اتفاقی خواهد افتاد. آیا به معنای واقعی سنت ۷ که متکی به خود بودن است را تمرین می‌کنیم؟ آیا در دوران بهبودی

هنوز می‌خواهیم که دیگران بار مسئولیت مرا به دوش بکشند؟ اگر هر عضو سهم منصفانه خود را پرداخت نماید. مسلماً انجمن از تازه واردان زیادی در گروه‌های بهبودی استقبال خواهد کرد. خدمت بدون چشم داشت و انتظار، باعث حفظ گمنامی می‌شود و از هر گونه شخصیت پردازی جلوگیری می‌کند. با خدمت گرفتن قدرشناسی خود را از این که کسانی بهبودی خود را با ما در میان گذاشته‌اند بیان می‌کنیم و بهبودی خود را با دیگران در میان می‌گذاریم.

حال سوال من این است که برای خدمت کردن هر چه بهتر هر عضو در سطوح خدماتی سعی و کوشش صمیمانه و جدی در برقراری رابطه موثر انجام می‌شود؟

فریبرز م - گلستان

ملاقات با یک دوست قدیمی

روز نیروی برترم از من مراقبت می‌کرد. شروع به کار کرد قدم‌هایم کردم و جواب سوال‌های چندین ساله که در درونم مرا آزار می‌دادند و به مصرف مواد مخدر سوق می‌دادند را پیدا کردم و تسلیمم را هر روز بیشتر کردم سعی می‌کردم روزانه اصول را رعایت کنم در طول بهبودی چند مورد به رهنمودهای راهنمایم گوش نکردم و لطمه‌هایم را خوردم و همین مساله باور مرا نسبت به نداشتن سلامت عقل محکم‌تر کرد و تصمیم گرفتم در طول زندگی‌ام به رهنمودهای راهنمایم با تمام وجود عمل کنم.

در گذشته غیبت از زندان را داشتم و در طول بهبودی نیز دچار ورشکستگی مالی شدم و خودم را برای برداشتن موانع آماده کردم و در نتیجه خودم را به زندان معرفی کردم و حال که در زندان مرکزی ارومیه می‌باشم مرتب در جلسات شرکت می‌کنم و بیشترین وقتم را با دوستانم که همدردهایم هستند می‌گذرانم، خدمت می‌کنم، قدم‌هایم را کار می‌کنم و مرتب با راهنمایم ارتباط دارم و روزانه اصول برنامه را رعایت می‌کنم و هر روز پاک یک روز موفق در بهبودی را تجربه می‌کنم و این روزهای موفق را برای دوستانم آرزو می‌کنم.

آرش ع - ارومیه

اسم من آرش و یک معتاد هشتم و در حال بهبودی می‌باشم در یک روز سرد زمستانی که با آشفته‌گی روحی و روانی و جسمی و مادی در خیابانی قدم می‌زدم و در این فکر بودم که چه‌طور می‌توانم مواد مخدر بیشتری مصرف کنم تا به زندگی‌ام پایان دهم و از درد نا آشنای خودم رها شوم که صدای زنگ تلفنم مرا صدا زد دوست هم مصرفی داشتم که ۵ سال بود هیچ ارتباطی با هم نداشتیم و اولین کسی بود که پیام انجمن را در دوران مصرفم به من داده بود. یاد می‌آید آن روز که به من گفت کمک یک معتاد به معتاد دیگر یک ساعت خندیدم که چه‌طور ممکن است و از آن موقع ۵ سال گذشته بود گوشی را باز کردم و جواب دادم، همان دوستم بود که نمی‌دانم از کجا شماره‌ام را پیدا کرده بود با هم ملاقات کردیم و او هیچ حرفی در مورد انجمن نزد و فقط گفت کاری نداری با هم بریم جایی! گفتم بریم، رفتیم جلسه و من پاک نبودم پایان جلسه وقتی اعلام پاکی‌ها را شنیدم جرقه‌ای در من خورد که آرش تو هم می‌توانی.

از فردای آن روز شروع به سم‌زدایی کردم، هر روز مرا به جلسه می‌برد و از همان اولین روز هم من شروع به مشارکت کردم دوستانم به من بدون چشم داشت کمک می‌کردند به من گفتند راهنما بگیر، قدم‌هایت را کار کن. ۹ روز پاکی بودم که راهنما گرفتم و از آن روز با راهنمایم ارتباط تنگاتنگ گذاشتم و هر

سنت دهم

مطلب که من تریبون NA نیستم و نظریات من شخصی است، کمک چندانی در برداشت دیگران نمی‌کرد و باز هم مردم حرفهای مرا عقاید NA تلقی می‌کردند. سنت دهم می‌گوید معتادان گمنام هیچ عقیده ای در مورد مسایل خارجی ندارند؛ و همیشه به آزادی شخصی اعضاء احترام می‌گذارد ولی از ما می‌خواهد در توضیح دادن برنامه مسایل را طوری مطرح کنیم که وارد جر و بحث نشویم، همواره به یاد داشته باشیم ما برای همه کس همه چیز نیستیم، ما تمرکز خود را بر آنچه که خوب انجام می‌دهیم حفظ می‌کنیم یعنی سهیم شدن در بهبودی با یک معتاد دیگر و از هرگونه تعصب در مورد برنامه و مقایسه آن خود داری کرده چون اینها همان مسایلی است که ناخودآگاه ما را درگیر مباحث خارجی می‌کند. مطالب سنت دهم به من آموخت که ما مدعی این نیستیم که بهترینیم و به تنهایی جواب اعتیاد را داریم ما حامل یک پیامیم، ما یک راهیم و بهترین راه برای رعایت سنت دهم این است که قبل از اینکه مطلبی از دهان من خارج شود آنرا سنجیده و در موردش فکر کنم. انجمن ما درباره هیچ موضوعی به غیر از خود برنامه ساده NA هیچ عقیده ای ندارد و ما بی طرفی کامل خود را درباره مسایل خارجی حفظ می‌کنیم تا تمرکز خود را بر پیام رسانی مان کاملاً حفظ کنیم و من به عنوان یک عضو لازم است برای تحقق این مهم، مسایلی را چه در داخل جلسات بهبودی و یا محیط های خدماتی و یا در خارج از جلسات رعایت کنم مسایلی از قبیل: نوع مشارکت در جلسات بهبودی، سنت دهم در این مورد به من توصیه می‌کند که هر موضوعی که بر بهبودی شخصی من تاثیر گذار است قابل مشارکت می‌باشد ولی من به عنوان یک عضو لازم است قبل از مشارکت چند سوال از خود انجام دهم: آیا بیان این موضوع جلسه من را از هدف اصلی دور نمی‌کند؟ آیا در مورد تجربه خود مشارکت می‌کنم یا عقیده ای را تفسیر می‌کنم؟ آیا بیان موضوع بر تازه واردین تاثیر منفی نمی‌گذارد؟ آیا لازم است این



احتمالی که از عدم آگاهی از مطالب این سنت خودمان برای خودمان می‌توانیم ایجاد کنیم آگاه می‌سازد و علاوه بر این مانند سنت های ۷،۶،۵،۳ و ۱۱ جزء سنت های روابط عمومی ما می‌باشد که کمک به نحوه ایجاد ارتباط موثر با دنیای بیرون از انجمن و معرفی برنامه معتادان گمنام می‌نماید. درک این مطلب که معتادان گمنام هیچ عقیده ای در مورد مسایل روزانه دنیا ندارند، در نگاه اول خیلی ساده و منطقی به نظر می‌رسید چون اکثر این موضوعات ربطی به اعتیاد نداشت، اما زمان هایی در زندگی من به وجود آمد که در شرایطی قرار گرفتیم که ناخودآگاه در مورد انواع مواد مخدر، تاثیرات هر کدام، بیماری های ناشی از تزریق مواد مخدر، روش های مراکز باز پروری و یا هر سازمان دیگر، پاکي کامل، روش های قطع مصرف، یا مسایل روحانی، پیشگیری یا درمان و اینکه اعتیاد یک بیماری وراثتی است وارد بحث می‌شدم غافل از اینکه دیگران مسایلی که من مطرح می‌کردم یا هرگونه ابراز عقاید شخصی من را، نظریات NA تلقی می‌کردند، حتی بیان این

معتادان گمنام، هیچ عقیده ای در مورد مسایل خارجی ندارد و نام NA هرگز نباید به مباحث اجتماعی کشانده شود

اوایل که وارد انجمن معتادان گمنام شده بودم بعد از فروکش کردن شوق و ذوق اولیه حاصل از رهایی از اعتیاد فعال، مثل یک بچه که تازه حرف زدن را یاد گرفته و دنیای اطرافش پر از ناشناخته هاست، من مدام سوالاتی مثل راهنما، قدم، سنت، خدمت و بقیه اصطلاحات انجمنی تو ذهنم بود و همین سوالات و کنجکاوای من زمینه خوبی برای ایجاد ارتباط بود و من را از انزوا در می‌آورد و چون برای بودن و ماندن و حفظ پاکي و ادامه بهبودی به راهنما و قدم ها نیاز بیشتری داشتم زودتر مفهوم این دو را درک کردم.

اما سنت ها چیست ؟

۱۷ ماه پاکي داشتم که راهنمام یک جلسه کارکرد سنت راه انداخت و اونجا بود که فهمیدم سنت ها یک سری اصول به هم پیوسته و روحانی است، که کمک به حفظ و بقای گروه ها و ایجاد اتحاد ما بین گروه ها می‌کند، سنت ها یک سری اصول خشک و بی روح نیست، در ضمن قابل دستکاری هم نیست و هر گروه بنا بر موقعیت و شرایط خود از آنها استفاده می‌کند: اینها را شنیدم ولی چندان قابل درک نبود زمان گذشت و من در انجام فعالیت های خدماتی با به کارگیری این سنت ها روز به روز درک عمیقتری از کاربرد آنها بدست آوردم. امروز معتقدم سنت ها ابزار نیست و استفاده ابزاری از آنها نه تنها کارایی ندارد بلکه ما را از هم نیز دور می‌کند و سنت ها به صورت ۱۲ گانه و در مجموع کارایی خود را حفظ می‌کند و هر کدام مکمل دیگری می‌باشد و هیچ کدام از اصول روحانی دیگری را نقض نمی‌کند. سنت دهم انجمن معتادان گمنام ما را از خطرات

مسأله را در گروه مشارکت کنم یا مشارکت با راهنما نیز به من کمک می کند؟ آیا بیان اینگونه مطالب فرهنگ مشارکت غلط را در گروه من ترویج نمی دهد؟ آیا تاثیر منفی بر اتحاد ما ندارد؟ من معمولاً پس از انجام اینگونه سوالات از خود، اگر حس کنم این موضوع بر بهبودی و قدرت من برای پاک ماندن تاثیر می گذارد و بهترین گزینه مشارکت در جلسه است سعی می کنم بعد از بیان آن خداوند را شاکر باشم از وجود مکانی و همدردانی که هستند تا با وجود بزرگترین مشکلات مرا یاری نمایند. من سعی می کنم تا به صراحت بیان کنم موضوعی که امروز من در موردش صحبت میکنم فقط تجربه من می باشد و عقاید NA نیست و امکان سوء برداشت را تقلیل دهم و کلام خود را با یک پیام رسانی به پایان رسانم که هم از درگیری ذهنی خارج شوم و هم فضای بهبودی را متشنج نکنم. پذیرش مسئولیت شخصی یکی از اصول روحانی این سنت است و من به عنوان عضو انجمن وظیفه دارم که با رعایت مسایل خیلی جزئی و ساده که در سنت ها بیان شده مسئولیت خود را به انجام رسانم؛ ما به سادگی می گوئیم در مورد مسایل خارجی نظری نداریم اما گاهی در جلسات پرسش و پاسخ از روی عدم

آگاهی سوالاتی را مطرح یا پاسخ می دهیم که فقط یک متخصص (مسایل خانوادگی مذهبی، پزشکی و...) می تواند پاسخگو باشد و ما در یک کلام می توانیم شخص را به آن ارجاع دهیم و جلسه را از یک بحث حرفه ای نجات دهیم و یا در هنگامی که در مسایل شخصی خود با یک مشکل قانونی روبرو می شویم با بیان اینکه من یک انجمنی هستم نه تنها مشکل خود را حل نکرده بلکه نام انجمن را نیز خدشه دار می کنیم و دیده شده که با ورود مسایل مالی و گاهاً مذهبی از یک فضای معنوی و یا یک رابطه شخصی راهنما و رهجویی چگونه سوء استفاده گردیده و یا ابراز عقیده با نیت خیر در مورد دارویی که پزشک به تازه واردی داده و ما دوست داریم او هر چه زودتر ۲۴ ساعت پاکي اعلام کند با بیان اینکه داروهای را دور بریز نه تنها وارد یک مسأله خارجی شده بلکه در کار حرفه ای ها نیز دخالت می کنیم و جالب اینکه تمام ما اعضاء علاوه بر رعایت اینها و مسایلی از این قبیل لازم است آگاهی دیگران را بالا برده و تاثیرات منفی آن چه در زمینه بدنام کردن NA و چه در مورد اینکه این مسایل امروز باعث شده که در مورد مسایل ثبت انجمن ما با مشکل روبرو شویم. امروز خدمتگزاران ما که دائماً با بخش هایی از جامعه در

تماسند باید با دور اندیشی و احتیاط مواظب باشند که هیچ عقیده‌های در مورد مسایل خارجی بروز ندهند و این احتیاط باعث اعتبار ما خواهد بود چرا که جامعه متوجه می شود آنچه که برای ما اهمیت دارد برنامه بهبودی از اعتیاد انجمن معتادان گمنام می باشد و تنها موضوعی که ما حاضریم به خاطر آن شهرت خود را به خطر بیندازیم خود برنامه NA می باشد و در پایان لازم است من به عنوان یک عضو به خود یادآوری کنم که من مسئولم که در مورد مفاهیمی که ما را دور هم جمع کرده است یعنی اصول بازبانی مان ابراز عقیده کنم، ما مسئول حفظ محیط و جوی هستیم که معتادان با آزادی در آن به مشارکت بپردازند و اگر می خواهیم در انجام این وظیفه موفق باشیم باید از مسایل عمومی که باعث انحراف ما می شود دوری گزینیم و با بی نظری خود مسئولیت فردی خود را در قبال این سنت به جا آوریم.

حسین ع.



نامه شما رسید، متشکریم

کیان - تهران	اسماعیل م. - فاروج - خراسان	روح ال. م. - کرمان	هادی - گراش - فارس	حسن. ب. - نهاوند
پیمان. الف - تبریز	علی. خ. - مشهد	محمدجواد. غ. - زابل	محبوبه. ع. - قم	اسماعیل. ش. - نور
کریم. م. - بابلسر	علیرضا. ز. - خوزستان	مسعود. م. - اهواز	میثم. الف - کرج	حسین. ش. - قم
رستم. ه. - ارومیه	ابوالفضل. ک. - اراک	رضا. الف. - تهران	حسن. گ. - تهران	داودالف. - فارس
گمنام - فرخ شهر	اسی. م. - بندرانزلی	ابراهیم. م. - شهریار - کرج	رامین. م. - بندرعباس	حمید. س. - تهران
ابراهیم. ک. - آذربایجان شرقی	عباس. - تهران	مسعود. م. - زابل	محمدرضا. م. - اهواز	علی. ق. - کرمان
جهانبخش. د. - کرمانشاه	ابوالفضل. الف. - تهران	الف. غ. - اطلاع رسانی میاندوآب	کامران. و. - شاهین شهر	اقبال. - اهواز
حسن. ش. - تهران	علیرضا. ق. - ارومیه	ابراهیم. - ناحیه ۸	حمید. ش. - استهبان - فارس	حمید. ب. - اراک
*حدیث. خ. - فرزند معتاد - گلپایگان	علی. س. - تهران	م. ن. - ناحیه ۴	حسین. ر. - قم	جمال. ن. و حسن. ب. - بندرعباس
*دکتر حسین نوروزی - مشهد	احد. م. - نیشابور	ل. ملایر	مصطفی. ق. - قرچک	رحمت. ح. - جهرم
	مجتبی. س. - نهاوند	رحیم. شیراز	داریوش. ن. - عسلویه	شاهرخ. الف. - گرگان

دوستان غیر همدرد از توجه شما نسبت به مجله پیام بهبودی سپاسگزاریم و از چاپ نامه شما معذوریم.

آدرس نشریه: تهران، صندوق پستی ۷۱۴۳-۱۵۸۷۵

پیامک بهبودی



پیامک های انتخاب شده

از این پس می توانید در صورت تمایل، پیامک های فود را (در فصول اعتیاد و بهبودی) به شماره ۳۰۰۰۸۹۸۱ (ارسال نموده تا پس از بررسی و انتخاب توسط شورای سردبیری، به چاپ برسد.

✉ ما قربانی این مساله شدیم که از دیگران توقع کامل بودن را داشتیم.

۰۴۴۱—۰۹۱۳

✉ همیشه آن چه را که دوست داریم نداریم، راز خوشبختی این است که آن چه را که داریم دوست نداریم.

۰۸۶۸۱—۰۹۱۹

✉ ما باید هم شهامت «نه» گفتن داشته باشیم و هم تحمل «نه» شنیدن.

۰۳۳۷۸—۰۹۳۷

✉ خدایا: درد و رنج و عذاب اعتیاد و درد دوری و جدایی از تو را تجربه کردم و اینک آماده ام تا امروز زندگی، با تو بودن را تجربه کنم.

۰۸۹۱۹—۰۹۱۱

✉ تا زمانی که دست هایمان را توی جیبمان گذاشته ایم نمی توانیم از نردبان بالا رویم.

۰۳۳۶—۰۹۳۶

✉ بیشترین دردی که تجربه می کنیم، از جنگ است نه از تسلیم، در واقع وقتی تسلیم می شویم، درد پایان می یابد و امید و آرامش جای آن را می گیرد.

۰۶۵۴۲—۰۹۱۶

✉ جهان گرد است و جایی که فکر می کنیم پایان راه است می تواند آغاز شروعی دوباره باشد.

۰۶۱۲۱—۰۹۱۸

✉ تفاهم یعنی توانایی تحمل تفاوتها.

۰۷۱۱—۰۹۳۵

✉ هیچ چیز بیشتر از این به شهامت نیاز ندارد که بخواهیم طبق خواست و اراده ی خداوند زندگی کنیم، در حالی که تحت فشار دایم هستیم تا برعکس آن عمل کنیم.

۰۴۰۳۶—۰۹۱۳

✉ بهبودی ما زمانی به ثمر می نشیند که تا حد توان از اصل روحانی (تسلیم) در تمام امور زندگی پیروی کنیم.

۰۴۴۶۹—۰۹۱۷

✉ آن چه در دیگران باعث آزارت می شود، می تواند در شناخت بخشی از وجودت تو را یاری کند.

۰۴۱۱۰—۰۹۱۲

✉ عشق و رابطه سالم می تواند کمک کند که ما جزیی از وجود خودمان را در دیگران ببینیم.

۰۵۶۸۵—۰۹۱۸

✉ به لاک پشت ها که نگاه می کنیم، می بینم تنها زمانی پیشرفت می کنند که از لاک خود بیرون می آیند.

۰۲۰۰۳—۰۹۱۷

✉ افراد فروتن همانند گل های قالی اند، نه انتظار باران را دارند نه دلپره چیده شدن، دایمی اند و ماندگار.

۰۴۰۴۳—۰۹۱۶

✉ خداوندا: به عجز و غیر قابل اداره بودن زندگی خود اقرار می کنم، به من کمک کن در زندگی خود با دیگران منصفانه رفتار کنم و برای راهنمایی و قدرت به تو وابسته باشم.

۰۵۷۹۵—۰۹۳۵

✉ ما باید همیشه به خاطر داشته باشیم که چه به عنوان عضو، چه به عنوان گروه و یا کمیته خدماتی هرگز در حال رقابت با یکدیگر نبوده و نباشیم. (کتاب پایه)

۰۲۲۱۳—۰۹۱۶

✉ بهبودی مثل دوچرخه سواری است، زیرا برای حفظ تعادلت همیشه باید در حرکت باشی.

۰۹۹۰۲—۰۹۱۷

✉ گاهی صدای رفتارمان آنقدر بلند است که کسی صدای گفتارمان را نمی شنود.

۰۹۶۸۲—۰۹۱۲

✉ ما می آموزیم که در وقت احساس تنهایی، بغل کردن دوستانه و ساده یک دوست چه تاثیری در بهبود حالمان دارد.

۰۱۹۳۹—۰۹۱۵

✉ زیاده از حد خودت را تحت فشار نگذار و سخت نگیر، گاهی بهترین اتفاقات زمانی رخ می دهند که انتظارش را هم نداری.

۰۹۱۶۵—۰۹۳۵

✉ یکی قشنگیه منظره رو می بینم و یکی کثیفی پنجره رو! این تویی که تصمیم می گیری چه ببینی.

۰۷۱۷۹—۰۹۳۵

✉ گاهی سکوت یک دوست معجزه می کند! و تو می آموزی همیشه بودن در فریاد نیست.

۰۷۷۷۰—۰۹۳۸

✉ وقتی بهبودی در من تمام شود، آغاز یک فاجعه در من شروع می شود.

۰۸۵۷۶—۰۹۱۵

✉ روز دیگر رسیده خدایا تو را شکر می کنم که نمی گذاری بترسم از شروع دوباره.

۰۶۲۴۱—۰۹۱۱

✉ در زندگی مسوولیت و تقصیر خود را به عهده می گیرم تا فرصت پیدا کردن راه حل را ببابم.

۰۹۳۶—۰۹۳۵

✉ شادترین افراد لزوماً بهترین چیزها را ندارند، آن ها فقط از آن چه که سر راهشان هست بهترین استفاده را می برند.

۰۲۰۹۸—۰۹۱۲

✉ تبدیل یک اعتیاد (عادت رفتاری) به اعتیاد دیگر، مانند عوض کردن صندلی در قایقی است که در حال غرق شدن است.

۰۶۶۲۳—۰۹۱۳

✉ بهترین لحظات زندگی اوقاتی هستند که احساس می کنیم عشق را به دیگران منتقل می کنیم و پیام حضور خدا را برای دیگران قابل لمس می سازیم.

۰۵۸۲۷—۰۹۱۸

✉ صراحت در بیان عقایدمان و داشتن شهامت در قبول اشتباهاتمان ما را در انجام خدماتمان کمک می نماید.

۰۱۵۷۳—۰۹۱۳

✉ آن چه دردآور است تغییر نیست؛ بلکه مقاومت در برابر تغییر است که سبب درد می شود، امروز درخواست کمک بخشی از بهبودی من است.

۰۹۵۱۸—۰۹۱۹

✉ بعد از شکست وقتی اشتباهاتم را مرور می کنم، می بینم سرنوشت بی تقصیر بوده است.

۰۱۹۹۴—۰۹۱۷

✉ بعضی اوقات بهترین حرکت، واکنش نشان ندادن است، شاید هیچ کاری نکردن گاهی سخت ترین کار در این برنامه باشد.

۰۶۳۶۱—۰۹۱۹

رفتار، کردار و جاذبه‌ی من در اجتماع، بهترین پیام به سایر معنادان در حال عذاب است.

۰۹۱۷—۱۹۹۸

هر وقت توی زندگی به یک در بزرگ رسیدی که روش یک قفل بزرگ بود نترس و ناامید نشو، چون اگر قرار بود باز نشه به جاش یک دیوار می‌ساختن..

۰۹۳۵—۶۷۱۹

آرامش خود را به هیچ چیز و هیچ کس وابسته نکن تا همیشه آن را داشته باشی.

۰۹۳۷—۳۱۴۳

یک هدف بدون برنامه فقط یک آرزوست.

۰۹۳۷—۳۱۴۳

خدمت ثمره‌ی ایثار است و آرامش ثمره‌ی خدمت.

۰۹۱۶—۶۳۲۶

راه تغییر کردن را بیاموز: نه راه تغییر دادن را.

۰۹۳۵—۳۴۶۰

همه‌ی زندگی شما نشانه‌ای از افکار و باورهای شماست.

۰۹۱۷—۱۸۴۴

بخشش یعنی این که فراتر از عدالت قدم بردارید.

۰۹۳۹—۲۴۷۱

بدون تلاش هیچ چیز اتفاق نمی‌افتد حتی معجزه.

۰۹۱۵—۲۳۰۰

فکر مثل چتر نجات است: فقط وقتی عمل می‌کند که باز باشد.

۰۹۱۵—۱۷۴۹

هر صبح فکر کن تازه به دنیا آمدی، مهربان باش و دوست بدار، شاید فردایی نباشد.

۰۹۱۳—۰۸۶۵

اگر متواضع باشیم هیچ چیز ما را متاثر نخواهد کرد، نه تمجید و تایید و نه بی‌مهری، زیرا خود می‌دانیم که چی هستیم.

۰۹۱۷—۴۰۹۴

آن چه امروز آزارم می‌دهد از بیرون نیست: احساسات و افکاری است که در درون خودم هست.

۰۹۱۱—۰۲۴۴

اگر تجربه را به رایگان نخریم، پشیمانی را به بهای سنگینی خواهیم خرید.

۰۹۱۷—۹۹۰۲

وقتی پیش داوری می‌کنی در ویرانه‌های آینده زندگی می‌کنی.

۰۹۱۹—۵۳۰۶

پیشرفت، تمرین و دعا می‌طلبید، فراموش نکنیم که افراد ماهر با مهارت‌های خود متولد نشده‌اند.

۰۹۱۷—۸۱۳۹

باید بدانیم بخشش یک اقدام نیست، یک کشف است و بخشیدن هدف نیست، هدیه‌ای است که آن را به خاطر دوستی و روابط روحانی بیشتر به دست آورده‌ایم.

۰۹۱۲—۲۱۱۸

هرگز نباخته‌ای اگر از شکست خود چیزی آموخته باشی.

۰۹۳۶—۷۸۷۱

ما با کمک قدم‌های دوازده گانه از درون خود شناخت پیدا می‌کنیم تا بتوانیم انتخابی درست در بدترین زمان‌ها را داشته باشیم.

۰۹۱۴—۵۴۳۷

بهبودی یعنی: اندیشیدن، عاقلانه تصمیم گرفتن و منطقی عمل کردن.

۰۹۱۸—۳۱۱۰

خداوندا: اصول روحانی قدم‌ها را با روحم عجین کن تا با عملکرد نسبت به آن‌ها جنون ناشی از بیماری اعتبار از من دور شود و آرامش را تجربه کنم تا در فضای امن و آرام پیام رسانی را با اراده‌ی تو انجام دهم.

۰۹۳۷—۴۹۵۴

تمام بدبختی‌ها محصول مقایسه‌هاست.

۰۹۱۵—۸۶۳۸

اندیشه و افکاری که نتواند آینده‌ای زیبا را مژده دهد ناتوان و بیمار است.

۰۹۱۲—۵۸۹۷

اعمال کوچک از نیت‌های بزرگ با ارزش تر است.

۰۹۱۲—۱۳۳۵

زیباترین لحظات زندگی‌ام زمانی بوده که در فکر کمک به کسانی بوده‌ام که حتی از وجودشان نیز بی‌خبرم، تجربه یک خدمتگزار.

۰۹۱۹—۵۸۳۰

لیز خوردن بهانه‌ای است تا دست‌هایی رو که دوست داری محکم‌تر بگیرد.

۰۹۱۲—۲۴۴۷

هر معتاد پاک یک معجزه است! ما این معجزه را با تلاطم بهبودی و دیدگاه مثبت، زنده نگاه می‌داریم.

۰۹۱۶—۲۲۸۰

خدایا به من کمک کن آن چه که در زندگیم اهمیت

دارد را کشف کنم.

۰۹۱۳—۴۷۴۵

درک مشکل همواره مساوی با حل آن نیست! اما اگر مشکلی را خوب درک نکنیم هرگز راه حلی برای آن پیدا نمی‌شود.

۰۹۳۶—۰۲۶۲

انتخاب با توست، میتوانی بگویی صبح بخیر خدا جونم یا بگویی خدا بخیر کند، صبح شد.

۰۹۱۵—۳۷۷۹

ما انسان‌هایی هستیم که این سعادت را داریم با کمک برنامه دو زندگی را در یک عمر تجربه کنیم.

۰۹۱۸—۳۶۶۰

بهبودی برای من یک اتفاق نبود، یک آرزو بود.

۰۹۳۵—۶۲۰۳

کسی را که امیدوار است، هیچ‌گاه ناامید نکن، شاید امید تنها دارایی او باشد.

۰۹۳۶—۹۸۰۸

برای ایجاد وضعیت مطلوب هیچ‌کس جز خود ما نمی‌تواند کاری انجام دهد. به جای انتظار بهتر است برخیزیم.

۰۹۱۳—۴۴۳۴

امروز تسلیم می‌شویم، می‌توانیم این تسلیم را به هر اندازه که می‌خواهیم برای خود آسان یا دشوار کنیم، در هر حال این کار را انجام می‌دهیم.

۰۹۳۶—۱۶۶۶

اعتماد به نفسی که با تکیه به نیروی برتر شکل بگیرد کمک می‌کند که انسانی وابسته تبدیل به انسانی متکی به خود شود.

۰۹۱۷—۶۸۸۳

یک جو تمایل برای پذیرش زندگی آنطور که هست، به خرمی از آرامش تبدیل می‌شود.

۰۹۱۶—۵۶۴۰

همدردم: آرامش تو آرامش من، آزادی تو آزادی من و بهبودی تو آرزوی من است.

۰۹۱۷—۱۲۶۱

طبقه‌بندی بدون فکر و عجولانه افراد به دسته‌های مختلف باعث می‌شود، هیچ چیزی درباره آن‌ها نفهمیم.

۰۹۱۴—۲۳۴۳

زیباترین کلمه، زیباترین احساس

به نام مهربان ترین مهربانان
سلام، اسم من مجتبی و یک معتاد هستم.
سپاسگزار نیروی برترم، خداوند عاشق و مهربان
هستم که یاری ام کرد تا با توکل و اعتماد به او
توانستم یک روز دیگر پاک زندگی کنم.
مدت زمانی است که این سوال پیوسته در ذهنم
ایجاد می شود، تا کنون که ۲۰ ماه از حضورم در
انجمن معتادان گمنام می گذرد زیباترین کلمه ای
که در انجمن نظرم را به خود جلب کرده چیست؟
علیرغم تمامی کلماتی زیبا و دلنشین که در نشریات
و مشارکت ها روحم را نوازش می دهد اما نمی دانم چرا
شنیدن کلمه ای گمنامی اینقدر احساس خوشایند
در من ایجاد می کند. شاید به دلیل این باشد که
گمنامی مرا به یاد خداوند می اندازد که حضورش را
در همه جا حس می کنم ولی او را نمی بینم یا شاید
گمنامی صفتی است که فروتنی، روحانیت، ایثار،
بخشش بدون منت و بسیاری از صفات خداوند که
در فضای انجمن در جریان است را به یاد می آورد.
کلمه ای گمنامی در من انرژی مثبت و عزت نفس
ایجاد می کند.
اما زیباترین حسی که به واسطه ی مصرف مواد مخدر
سالیان سال در معرض نابودی قرار داشت و با حضورم
در انجمن دوباره زنده شد، حس دوست داشتن است.
اکنون می توانم خودم، خانواده ام، بستگانم، دوستانم،
شغلم، مردم و حتی طبیعت و آفریده های خدا را
دوست بدارم. و این هدیه ای گران بها بود که خداوند
در انجمن به من ارزانی داشت.
عاجزانه از او می خواهم این حس به قدری در من
تقویت شود که به اوج یعنی عشق تبدیل شود، آن
هم از نوع بلاعوض.

مجتبی ج- گرگان

نامه یک دوست

به نام خدا
اسم من رامین و یک معتاد هستم امروز سه سال و
یک روز است که پاک هستم من عاشق مجله ی پیام
بهبودی هستم. طی این سه سال من همه ی مجلات
پیام بهبودی را خریداری کرده ام و آن را خوانده ام و
در هر شماره منتشر شده دوستان همدردم به من
نوید داده اند علیرغم همه ی مشکلاتم به بهبودیم
ادامه دهم و در خدمت انجمن باشم.
من هم با دنیایی از خرابی و ویرانی روبرو بودم و
دیگر از مصرف مواد خسته شده بودم و دنبال راهی
درست بودم تا این که انجمن NA را پیدا کردم و تا
این زمان ماندگار شدم، امروزه با ۱۲ قدم آشنا شدم و
با سنت های ۱۲ گانه آشنایی دارم و در گروه خدمت
دارم. در ضمن راهنمای خوبی دارم که همیشه مرا
یاری داده و با راهکارهای خوبش کمک کرده است.
همچنین رهجوهای دارم که من به آن ها کمک
می کنم و از آن ها بسیار ممنونم، قابل ذکر است
که دو تا داستان، زندگی ام را دگرگون کرده اند یکی
داستان چپ آن زندانی که چپ نود روزگی خود
را در دنیایی دیگر گرفت و دیگری داستان آذر، آن
خانم گیلانی که از دیار و استان من بود، بسیار
دگرگون کرد و گریه کردم و برای او و خانواده اش
دعا کردم و از خداوند درخواست پاکی برای او و
همه ی همدردهایم را در تمامی دنیا خواستار شده ام
و در ضمن از تمامی شما خدمتگزاران صادق تشکر
می کنم و برای شما آرزوی پاکی ابدی را دارم.

رامین خ- گیلان

معجزه کار گروهی

۱- گروه من از من آدم بهتری می سازد.
۲- گروه من موجب چندین برابر شدن ارزش ها
می شود. گروه به هنگام همکاری به ارزش های من
چیزی اضافه نمی کند بلکه آن را چند برابر می کند.
۳- گروه من به من این توانایی را می دهد که به
بهترین شکل کار کنم. به این دلیل که اعضای
گروه، من را تشویق می کنند و کارهایی را که من
از عهده آن بر نمی آیم انجام می دهند، من می توانم بر
مهارت های خودم بیشتر تمرکز کنم.
۴- گروه من به من اجازه می دهد تا به دیگران کمک
کنم، بهترین باشند. داشتن گروهی منسجم به من
اجازه می دهد که به سمت توانایی های شخصی
هدایت شوم.
۵- با وجود یک گروه خوب و متواضع همه ی اعضا
می توانند قبول مسوولیت کنند و مرا در تمرکز بر
اولویت ها آزاد بگذارند.
۶- گروه من، امکان دوستی با دیگران را برای من
فراهم می کند. من خوشحالم از این که بگویم بهترین
دوستان من اعضای گروه هستند.
۷- گروه من به من کمک می کند تا که به اهدافی
که در بهبودی دارم دست پیدا کنم، به گونه ای که از
حد انتظار من بسیار دور است.
رحیم ف- آبادان



جلسه مشارکت کردم. (غفلت، بهبودی و لغزش) بعد از پایان جلسه یک چیزی شرمندهام کرد و فهمیدم که چیزی از NA نمی‌دانم و شاید نخواهم دانست و آن دوستی که با عینک دودی با خنده‌هایی که ناهنجار بود، دوستی بود که در اثر عوارض اعتیاد و مصرف مواد مخدر هم نابینا شده بود و هم قدرت تکلم نداشت. گویا هر از گاهی به دوست بغل دستی اشاره می‌کرد و کاغذ و قلم می‌خواست و احساساتش را ناهماهنگ روی کاغذ می‌آورد. گویا در حین برگزاری جلسه هم از روی کاغذ یکی از بچه‌ها نوشته‌های دوستان را مشارکت کرده بود. آفرین به روحیه اتحاد و همدلی، تعامل، عشق بلاعوض، ایثار و ... «من قضاوت کردم».

بعد از چند سالی که خودم را یواش یواش باور می‌کردم اشتباه کردم و متوجه شدم که دید من تونلی است. من یادم رفته بود اولین بار که به جلسات آمدم کسانی را دیدم با قیافه‌های بشاش و چیزی متوجه نشدم و گفتم چنین چیزی ممکن نیست. «کور بودم».

تا به من گفتند خودت را معرفی کن دستم را بلند کرده و نتوانستم حرفی بزنم «لال بودم». همه می‌گفتند ما هم ترس داریم با رعایت اصول برنامه و به کمک خداوند می‌شود رفتارهای سازنده کرد «کر بودم».

یاد گرفتم وقتی در مقابل گروه قرار می‌گیری، چیزی برای یاد گرفتن است و آمده‌ای یاد بگیری و زندگی کنی نه آن که یاد بدهی، یاد گفته‌های راهنما افتادم که جو روحانی را یک گروه نو پامی تونه تضمین بکنه شاید یک نفر و آن هم با پاکی بالا نتونه. من تشکر می‌کنم از NA از خداوند لایزال که انجمن ۱۲ قدمی را سر راه من قرار داد، پیام زیبایی که من و هر معتادی می‌تونه شوق مصرف مواد را از دست بده. هدف و آرمان عاشقانه‌ای که می‌خواهیم پیام ما ساده و هر چه روان‌تر با فرهنگ و زبان خودش به دست معتادان جویای پاکی و بهبودی برسه و گویای این مطلب باشد که NA همیشه در دسترس است.

باتشکر
حبیب‌ع - تبریز



من لال، کور و کر بودم

این همه اعضاء را گرد هم بیاورد و نگه دارد. در این اثناء وقتی برای کارکرد قدم به دیدن راهنمایم به تهران رفته بودم برگشتنی مسیرمان را از طرف شمال انداختیم و نسبت به موقعیت مکانی و زمانی به هر شهری می‌رسیدیم با خدمتگزاران ناحیه تماس می‌گرفتیم و آدرس جلسات را می‌پرسیدیم و می‌رفتیم، مهم این که چیزی که بیشتر از همه انرژی‌ام را مضاعف می‌کرد رعایت سنت‌ها بود، علی‌الخصوص سنت ۴ که هر گروه با شخصیت خاص خودش چه قدر خوب در راستای سنت ۵ با تمام اختلاف سلیقه‌ها و عقیده، فقط متمرکز بر روی پاکی و بهبودی خود هستند در یکی از جلسات نشسته بودیم که یک صدایی هر از گاهی مرا اذیت می‌کرد صدای خنده‌های ناهنجار.

خدایا چند نفری هستند که با او می‌خندند و احترام به جو روحانی جلسه نمی‌گذارند و در نهایت امنیت داخلی جلسه را رعایت نمی‌کنند، اعضای دیگر آمده‌اند سهم بهبودی ببرند، شیطون می‌گه دستت را بلند کن و از امنیت داخلی جلسه مشارکت کن و درسی به آن‌ها بده، چیزی نگفتم فقط در رابطه با موضوع

به نام خدا
با عرض سلام به خدمتگزاران محترم فصل نامه و خوانندگان عزیز.
زمانی پیام انجمن رسید که از لحاظ روحی، روانی، احساسی به آخر خط رسیده بودم و تمام باورهای نادرست من نسبت به مصرف موفقیت‌آمیز در هم شکسته شده بود حتی به واسطه مصرف و بیماری اعتیاد نه تنها امید، باور، حتی نظام اعتقادی‌ام را از دست داده بودم. وارد انجمن شدم و با شور و شوق از من به‌عنوان همدرد استقبال کردند و خوش آمد گفتند و یادم دادند که چگونه می‌توانم به پاکی‌ام ادامه دهم.

بعد از لغزش‌های پی‌پی‌پی اما حضور مستمر در جلسات توانستم باز هم با یاری همدردهایم پاک بمانم و طعم شیرین غیر قابل وصف پاکی و بهبودی را بچشم و به کمک خداوند فقط برای امروز نزدیک به ۵ سال است که پاکم و در NA خدمتگزارم. گروه خانگی من در تبریز است و من به خیال خودم که عشق، پذیرش، محبت، تعهد و مسوولیت‌پذیری همدلی فقط در گروه ما جاری است که توانسته

در جلسه NA حضور می یابم تا به خود یادآوری کنم چه کسی هستم، از کجا آمده ام و در بهبودی خود به کجا می توانم بروم.

"کتاب فقط برای امروز"

تنها در آن زمان است که کمک به ما شروع می شود. وقتی مسوولیت اعمال خود را بپذیریم بهبودی کسب خواهد شد.

وقتی در جلسات با ذکر نام خود و گفتن من یک معتاد هستیم، اقرار می کنیم که به تنهایی قادر به حل مشکل خود نیستیم فرآیند تسلیم را آغاز می نمایم، با این اقرار آزادی از اجبار به مصرف، هدیه ای است که دریافت می کنیم.

دلیل دیگری که خود را معتاد معرفی می کنیم این است که ماهیت بیماری خود را در نظر می گیریم چرا که این بیماری درمان قطعی ندارد و لا علاج باقی می ماند. ما از این بیماری شفا پیدا نکرده ایم بلکه آن چه به دست آورده ایم یک فرصت روزانه است برای حفظ شرایط روحانی مان یعنی بعد از پاک بودن، شروع مجدد همیشه امکان دارد و ما همیشه در معرض عود بیماری هستیم. هرگاه نوعی از ماده مخدر وارد بدن ما شود اتفاقی در بدن ما رخ می دهد که توقف مصرف را غیر ممکن می سازد و چرخه خطرناک به حرکت می افتد. ما به بیماری اعتیاد مبتلا هستیم و همیشه این امکان وجود دارد که مثل گذشته شویم. با معرفی خود با نام یک معتاد می پذیریم که دچار مشکل هستیم، نباید فراموش کنیم بیماری غیر قابل کنترل و لاعلاجی دارم که پرهیز از تمامی مخدرها تنها راه توقف این بیماری است. معتاد هستیم و هر روز این حقیقت را می پذیریم که دیگر هیچ وقت نخواهیم توانست با موفقیت مواد مخدر مصرف کنیم و هیچ وقت قابلیت مصرف مواد مخدر را نخواهیم داشت من در مقابل آن عاجز و عاجز خواهم ماند. پاک ماندن بهای خاص خودش را دارد باید به انجام کارهایی که تا کنون برای حفظ پاکی خود کرده ایم ادامه دهیم.

دلیل دیگری که خود را معتاد معرفی می کنیم این است که دریافته ایم منبع مشکلات ما بیماری ماست، مشکل مصرف مواد مخدر تنها مشکل ما نبوده، اعتیاد یک بیماری است که فراتر از مصرف مواد مخدر است ما از بیماری رنج می بریم که بسیاری

معتاد یعنی مجرم، بزه کار، سربار جامعه، انسان بد و ... وقتی در مورد اعتیاد صحبت می شد فقط به ضعف های اخلاقی آن پرداخته می شد. یعنی اعتیاد را فقط در ترک جسمی می دانستند که این تعبیر درستی نیست.

این برنامه باعث شد باورهای قدیمی کنار رود و نگرش ما نسبت به اعتیاد تغییر کند و فهمیدیم اعتیاد یک بیماری است. ما مسوول بیماری خود نیستیم، ما بیماری خود را انتخاب نکرده ایم، بیماری اعتیاد را هر کسی می تواند داشته باشد، به خوبی و بدی کسی مربوط نمی شود. اعتیاد ضعف اخلاقی نیست بلکه بیماری است، معتادها بیمار هستند، آن ها مریض اند، بدنیستند.

به مرور آن تصورات و عقاید نادرستی که نسبت به خود و اعتیادمان داشتیم ما را رها کرد و با واقعیت وضعیت خود روبرو شدیم. به مرور متوجه شدیم

با معرفی خود با نام یک معتاد می پذیریم که دچار مشکل هستیم، نباید فراموش کنیم بیماری غیر قابل کنترل و لاعلاجی دارم که پرهیز از تمامی مخدرها تنها راه توقف این بیماری است.

مصرف مواد مخدر تنها نشانه ای از بیماری ماست که برای رهایی از این بیماری علاوه بر کنار گذاشتن مواد مخدر قدم های دیگری باید برای ترمیم شخصیت معتادگونه خود برداریم که پذیرش اعتیاد به عنوان یک بیماری اولین گام به سوی بهبودی است.

پس اولین دلیل این که خود را معتاد معرفی می کنیم این است که بهبودی از اعتیاد با اقرار به اعتیاد شروع می شود هنگامی که بپذیریم معتاد هستیم از انکار بیرون می آیم و مجبورم با این واقعیت روبرو شوم که تحت تاثیر چیزی ما فوق کنترل قرار گرفته ام که نسبت به آن ناتوانم و در این راه نیاز به کمک دارم.

چرا خود را معتاد معرفی می کنیم؟

در اوایل ورود به انجمن معتادان گمنام اقرار به اعتیاد و پذیرش آن برای ما سخت و ثقیل است شاید از این که می خواهیم خود را با پسوند معتاد معرفی کنیم احساس خجالت کنیم و شاید هم نسبت به این مسأله از خود مقاومت نشان دهیم و احساس نارضایتی و ناراحتی داشته باشیم. ممکن است این سوال در ذهن ما به وجود آید من که دیگر مواد مخدر مصرف نمی کنم چرا باید خود را معتاد معرفی کنم؟ و تا کی باید بگویم فلانی هستم یک معتاد؟ من دیگر نمی خواهم کلمه معتاد روی من باشد و یا شاید سوال های دیگری از این قبیل در ذهن اعضا به وجود آید.

به نظر من برای جواب این سوال باید به گذشته برگردیم، این که ما با یک سری باورهای غلط نسبت به اعتیاد وارد این برنامه می شویم، باورهای غلطی که از دیگران به ما القا شده، بر این باور بودیم که

امکان پذیر است.

دلیل دیگر معرفی خود به عنوان یک معتاد این است که فروتنانه و از روی تواضع خواهان کمک از خالق خود هستیم تا ما را از شر اعتیاد رها سازد. خداوند قادر به انجام کارهایی است که از عقل بشریت خارج است ولی بدون خواست و تمایل من دخالت نمی کند. با گفتن من یک معتاد هستم در واقع اظهار عجز و ناتوانی می کنیم و خود را تسلیم خداوند می کنیم. شکست خود را در مقابل اعتیاد اقرار می کنیم، در آن زمان است که کمک به ما آغاز می شود یعنی از ضعف مان به قدرت می رسیم. ما نیاز است شخصیت بیمار و کاذب و ضعیف خود را در مقابل خداوند به زانو درآوریم، پس باید تلاش کنیم تا به این ابزار حیاتی دست پیدا کنیم. من یک معتاد هستم خسته و شکست خورده آماده ام تا خداوند در این راه مرا یاری کند.

دلیل دیگری که خود را معتاد معرفی می کنیم برای حفظ توازن و همسانی در جلسات می باشد. ما در سوابق گوناگون زندگی، طبقات مختلف، حرف و موقعیت های اجتماعی، با هم متفاوت هستیم و مواد مخدر مختلفی مصرف کرده ایم. صرف نظر از سوابق شخصی یا موقعیت هایی که در بیرون داریم همه ما در NA دو وجه مشترک داریم؛ بیماری و بهبودی، برای این تجربه مشترک به یکدیگر نیازمندیم و وابسته ایم. همه ما در حال بهبودیم، اصولی که به کار می گیریم

یکسان است در جلسات به هیچ وجه عضو درجه دوم نداریم و سهم تمام ما در استفاده از حق بهبودی مساوی است. با معرفی خود به عنوان یک معتاد تبعیض بین مواد مصرفی به وجود نمی آید، احساس تفاوتها در جلسات ناپدید می شود، از شخصیت پردازی دور می شویم و طبقه بندی بین اعضاء از بین می رود و توجه ما به بیماری معطوف می گردد و آن جو مساوات حفظ می گردد که این باعث همسانی اعضاء می شود. صرف نظر از موقعیت هایی که داریم باید بدانیم همواره یک معتاد هستیم و نیرویی که نیاز داریم از اعضاء NA می گیریم.

NA برنامه ای جهت بهبودی افراد معتاد به مواد مخدر می باشد.

اردلان ب - نهانوند



متعهد شویم یک سری برنامه مستمر برای خودمان و بهبودی مان بگذاریم. در جلسات حضور یابیم، قدمها را کار کنیم، با راهنمای خود در تماس باشیم و در خدمت خداوند و دیگران باشیم.

رعایت این اصول ساده به ما این امکان را می دهد که یک قدم از بیماری خود پیشی بگیریم چون اگر بیماری خود را دست کم بگیریم و نسبت به اصول برنامه بی تفاوت باشیم صدمات زیادی خواهیم دید و باعث شکست ما در مسیر بهبودی خواهد شد. پس خود را معتاد معرفی می کنیم که همیشه نسبت به بیماری خود هوشیار باقی بمانیم و از بهبودی خود مراقبت کنیم. باید بهبودی در اولویت باشد، تنها امید ما برای بهبودی ایجاد یک تغییر و تحول عمیق عاطفی و روحانی است که با کارکرد قدمها

از زمینه های زندگی ما را تحت تاثیر خود قرار داده، ما در بررسی خود، دریافته ایم که با متوقف کردن مصرف مواد مخدر، مشکل هنوز پا برجاست و این بیماری در درون ما به شدت در حال فعالیت است و شخصیت معتادگونه من هنوز به خراب کاری خود مشغول است.

بیماری ما به اشکال مختلف که هیچ رابطه ای با مواد مخدر ندارد آشکار می شود. افراط و تفریط، عدم تعادل فکری و عاطفی، غرور، خودخواهی، عدم سلامت عقل، سوء استفاده گری، خودمحوری و ... خود را معتاد معرفی می کنیم تا این که مجبور باشیم خود را به بهبودی مقید کنیم و روی بهبودی خود کار کنیم. ما اعتیاد خود را انتخاب نکرده ایم اما مسوول بهبودی خود هستیم در هر حال باید

