

صفحه ۱۴



صفحه ۲۷



صفحه ۱۲



صفحه ۲۷

پیام بهبودی

سال هشتم » شماره ۳۲ » پاییز ۹۱

» نشریه داخلی انجمن معتادان گمنام

» شماره ثبت : ۲۱۰۶۵

گمشده من

کاربرد مفاهیم خدماتی تا کجا

» انجام ندادن ترازنامه قدم ۱۰ یعنی استقبال از لغزش

» NA یک انجمن مخفی نیست

مزایای که از شرکت در جلسات عاید ما می‌شود

» انکار = دیوار مرگ

الکل هم یک ماده مخدر است

» جستجوی چیزی درست در مکانی غلط !

» آزادی از اسارت مواد مخدر با یک ظرف کیک

چرا باید، چگونه می‌توان

فهرست

3 • پس از چند لحظه سکوت ...
6 • مسیر زندگی من
12 • سلام به آزادی
18 • ۱۲ قدم دریچه ای تازه
22 • NA یک انجمن مخفی نیست
23 • کاربرد مفاهیم خدماتی تا کجا
25 • گمشده من
27 • تالار گفت و گو



- مجله " پیام بهبودی" از دریافت نامه ها ، مقالات ، داستان بهبودی، تجارب شما در برنامه و طرح‌های 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 ذکرنام، حرف اول نام خانوادگی و شماره تماس، به آدرس پستی یا الکترونیکی مجله بفرستید.
- مجله "پیام بهبودی " نامه‌های رسیده را ویراستاری کرده و از آنها متناسب با ظرفیت نشریه استفاده می کند.
- نامه های رسیده مسترد نخواهد شد. واضح است چاپ نامه‌ها و مقالات، به مفهوم تایید مطالب آنها نمی‌باشد و فقط مبین نظرات فرستنده است .

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

پیام بهبودی

نشریه داخلی انجمن معتادان گمنام ایران

سال هشتم ■ شماره سی و دوم ■ پاییز ۱۳۹۱

■ شماره ثبت: ۲۱۰۶۵

مسئول کمیته: وحید.ن

گرافیست و صفحه آراء: علی.ن

حروفچین: مسعود.د

ناظر فنی: مسعود.ن

مترجم: سیاوش.ج

واحد پست: بهزاد.ت

همکاران این شماره: رضا.ش-ماهیار.ق
مهدی.پ-اکبر.ا- سیاوش.س- محمد.ص-امیر.ر
مجتبی.ب -احسان.ش-ایرج.م -آرش.ق

آدرس:تهران صندوق پستی۱۴۳-۷-۱۵۸۷۵
پست الکترونیکی:Pb@nairan.org
آدرس اینترنتی:www.nairan.org





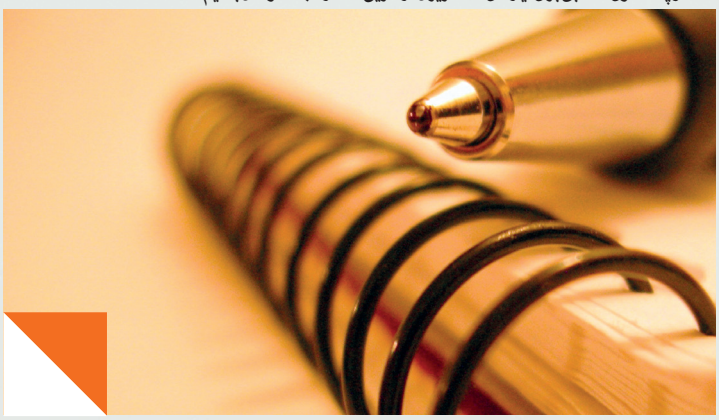
پس از چند لحظه سکوت...

سردبیر-وحیـــد.ن

عرض درود، ادب و احترام خدمت خوانندگان مجله پیام بهبودی و اعضای انجمن.

خرسندیم از اینکه در شماره‌ای دیگر، فرصت خدمتگزاری به شما برایمان محقق گشت و توانستیم از طریق این رسانه، با شما عزیزان در جای جای این کشور و پهنای گیتی ارتباط برقرار کنیم.

همان‌طور که می‌دانید شماره ۳۱ مجله پیام بهبودی مربوط به فصل تابستان ۹۱ با طرح و قالبی جدید در اختیار شما عزیزان قرار گرفت. بازخورد و بررسی نتایج انتشار و توزیع این شماره از مجله، نشانگر آن بود که شما ارتباط قوی و موثری با مجله خودتان برقرار نمودید که این موضوع باعث خوشنودی و انبساط خاطر خدمتگزاران شما در کمیته گردید. امیدواریم که با حمایت روحانی شما عزیزان، بتوانیم این روند رو به رشد را ادامه داده و پاسخگوی مناسبی برای نیازهای شما عزیزان، از طریق انتشار مجله خودتان باشیم.



اما موضوعی که باعث شـد در این شماره از مجله، دقایقی از اوقات شـما را بگیرم، چیزی نیست جز عنوان این سرمقاله! " پس از چند لحظه سکوت ... " آری، جمله‌ای که در ابتدا و انتهای هر جلسه‌ای که در آن حضور می‌یابیم به گوش‌مان می‌خورد و چه بسا بارها و بارها از کنار آن ساده عبور کرده و پی به ماهیتش نبرده و به پیام نهفته در آن توجه نکنیم!

اما به راستی رمز و راز نهفته در این سکوت چیست؟ این پرسشـی اسـت که هر چند وقت یک‌بار مرا به نحوی در برابر خود قرار می‌دهد. به این ترتیب ظاهراً دیگر باید پاسخ به آن برایم دشوار نباشد. یعنی حالا دیگر باید واژه‌های آن را یافته باشم، به بهترین وجه اجزای عبارت را با هم ترکیب کرده باشـم و پاسخ چنان حاضـر و آماده بر سـر زبانم باشـد که برای بیانش به فکر کردن نیازی پیدا نکنم. تعریفی داشته باشم جمع و جور و حاضر به تحویل. مانند خیلی از تعاریفی که در برنامه از برخی اصول به صورت قالبی و پیش ساخته برایم درآمده است.

اما باید همین‌جا با کمال فروتنی و در نهایت سادگی اقرار کنم که من درست برای همین پرسش بسیار آشنا، پاسخی قطعی پیدا نکرده‌ام. البته شاید بتوانم از طریق مفهوم لغوی و یا اطلاعات کلاسـیک و با مقداری چاشنی پرچانگی، برداشتی از سکوت را ارائه دهم، ولی دریافت روحانی در قالب عملکرد مداوم که منجر به درکِ عمیق از این واژه باشد و راهی به مقصود ببرد، در من یافت نمی‌گردد. چرا که بارها و بارها و بارها، پس از اخذ یک ترازنامه در مورد حضورم داخل جلسات بهبودی که جمله‌ی چرا اینجا هستیم را معنا می‌بخشد، به این نتیجه رسیده‌ام که شنیدن این سکوت در هر جلسه، تنها به صورت یک عادت در من درآمده و گاهاً به آن توجهی نیز نمی‌کنم!

تو گویی فراموش کرده‌ام که تمامیِ اصولِ برنامه، از طریقِ تکرار در شنیدن و پیگیری در فرمِ عملکرد، باعث شکل گیری محصولِ بهبودی می‌گردد.

اوایل حضورم در جلسـات NA این سکوت، تنها معنای سخن نگفتن برایم داشت. اما پس از گذشت سـال‌ها این عبارت، همانند دیگر اصول سـاده‌ی برنامه، معنـای عمیق‌تری برایم پیـدا کرد. مانند اصل روحانی گمنامی که در ابتدا فقط از نپرداختن به موضوع مشـارکت و یا نام نبردن از دیگران برایم آغاز گشت و امروز به عنوان یک روحیه با آن برخورد می‌کنم. آری، امروز سکوت نیز مفهوم دیگری به جز سخن نگفتنِ صرف برایم به همراه دارد.

پس از چند لحظه سـکوت در ابتدای جلسه برای من سکوتِ بدن، سکوتِ زبان، سکوتِ ذهن است.

در طی تجربیاتی که در برنامه به دست آورده‌ام، متوجه شدم که علی‌رغم سخن نگفتن در جلسه، بعضاً نتوانستم دریافت مناسبی از مشارکت اعضا داشته باشم. زیرا درسـت در هنگامی که فقط با زبانم سـخن نمی‌گفتم، در ذهنم غوغا و آشوبی به‌پا بود که فرصت گوش کـردن فعال را به من نمی‌داد. این غوغا دقیقاً همان پیش داوری‌هایی بود که فکرم در مورد دیگران می‌کرد. چه بسا در ذهنم مشارکت اعضا را مورد تمسخر قرار دادم و حتی کار به جایی رسید که در مورد صداقت و یا عدم صداقت آنان با قضاوتی بی‌رحمانه حکم صادر کرده و آن‌ها را در ذهنم محکوم می‌کردم! اما در نهایت تنها بازنده‌ی ایـن تفکر بیمارگونه خودم بودم، چرا که فرصت گرفتن پیام روحانی را از من سلب می‌کرد!

و یا حتی وقتی در جلسـات با زبانِ ایما و اشـاره با دیگران در ارتبـاط بودم باز هم اینِ سـکوت برایم کاربردی روحانی پیدا نمی‌کرد. حال خودتان نتیجه گیری کنید، زمانی که با زبانم این سکوت را شکستم چه فرصت‌هایی را مغتنم نشمرده و تا چه حدی به پیام بهبودی بی توجهی نمودم!

اما درست زمانی که با رویکردی دیگرگونه، فرصت حضور را پیدا کردم، به‌راسـتی که جلسه برایم باز همان حال و هوایی را داشـت که در همان ابتدای شرکت در جلسات تجربه کردم. سرشار از امید، مملو از عشق و پر از طعم بهبودی.

درک صحیحی از سکوت یافتن و حفظ این روحیه باعث گشـت تا در انتهای هر جلسه نیز، با شنیدن این جمله آمادگی لازم برای خواندن دعای آرامش را پیدا کنم. به این باور رسیدم که اینجا هم سکوت می‌تواند در جهت شکرگزاری و نوعی از مراقبه به من کمک کند. در این سکوت با یادآوری روزهای سختی که برآمده از اعتیـاد فعال بود، جمع بندی پیام‌ها و تجربیات روحانی اعضا، درخواست شهامت از خداوند و شـکرگزاری بابت فرصت بهبودی، می‌توان عزم خود را جزم نمود تا تمام اصول پیشـنهادی برنامه را که در جلسـه به ما یادآوری شده، در جای جای زندگی خود اجرا و در نهایت پیام بهبودی معتادان گمنام را به اعضایی که تمایل و نیاز به شـنیدن آن را دارند، رسانید.

آری به راسـتی این سـکوت. پر اسـت از رنج ها و حرف‌هـای ناگفته. سرشـار از پیامی بـه حلاوتِ بهبودی. در این سـکوت عشق ما به یکدیگر نهفته است...

پس از چنـد لحظه سـکوت بـرای معتـادان در حالِ عـذاب و با خواندن دعای آرامـش، از خداوند درخواسـت آن داریم تا هیچ معتادی از درد اعتیاد جان خود را از دست ندهد.

دل‌هایتان شاد و تندرستی‌تان پایدار باد



تصویر مربوط به گلگشت رشت

مزایایی که از شرکت در جلسات عاید ما می‌شود

اردلان . ب - نهاوند

اهمیت ندارد چرا و چگونه اینجا هستیم. شاید با تمایل خود یا ممکن است با نارضایتی اینجا هستیم یا از روی کنجکاوی و یا حتی احتمال دارد به اصرار خانواده یا به اجبار قانون به اینجا وارد شده ایم. مهم این است که اینجا هستیم. وقتی وارد جلسه می شویم حتما نباید پاک باشیم. قوانینی وجود ندارد که بگوید باید حتما در جلسات با این ویژگی شرکت کنی. NA انجمن آزادی است برای عضو شدن شرط و شروطی وجود ندارد. اینجا تنها لازمه عضویت تمایل به قطع مصرف می باشد.

پاکی

پس از جلسه اول به تازه‌واردان توصیه می‌شود باز هم به جلسات برگردند. چون بر اساس یکی از اصول برنامه می گوید کسانی که به طور مرتب در جلسه شرکت می کنند، پاک می‌مانند. وارد شدن به جلسه و دیدن فضایی پر از معتاد خوشحالی که در پاکی به سر می‌برند امیدوار کننده است. وقتی شروع به رفتن به جلسه می کنیم حسی در ما برانگیخته می‌شود و این حس، امید و توانایی ما را در قطع مصرف مواد مخدر افزایش می‌دهد. برخی از اعضا پس از شرکت در جلسه قطع مصرف می کنند.

حفظ پاکی

هدف همه ما در وهله اول رهایی از مواد مخدر است و پاک ماندن. شرکت مرتب در جلسه تضمین تداوم پاکی است. در جلسات با کارهایی که باید برای پاکی انجام بدهیم آشنا می‌شویم. در هر جلسه‌ای به ما یادآوری می‌شود که دیگر نمی توانیم با موفقیت مواد مخدر مصرف کنیم. هر جلسه‌ای ما را از تبدیل شدن به معتاد در حال مصرف دور نگه می‌دارد. پس اگر می‌خواهیم پاک بمانیم شرکت در جلسات را اولویت خود قرار دهیم. ما آنچه را که داریم با مراقبت کامل می‌توانیم حفظ کنیم. به طور مرتب در جلسه شرکت می کنیم و از پاکی خودم مراقبت می کنم.

> ما به تجربه دریافته‌ایم که کاری که قادر به انجامش نیستیم به طور جمعی می‌توانیم. بیمار ما جدا جدا بهبود نمی‌یابد بلکه در جمع بهبودی حاصل می شود

بهبودی

امروز ترتیب اولویت‌های خود را حفظ می کنم. اولویت بعدی من در برنامه بهبودی است. بهبودی اساس زندگی ما است. و هر چیز دیگری را ممکن می‌سازد. شرکت در جلسه بخش مهمی از بهبودی ماست که اجازه می‌دهد ما در مسیر رشد و پیشرفت باشیم. تفاوتی نمی کند چه مدت پاکی داریم حضور در جلسه باعث می‌شود از صدمات بیماری در امان باشیم. برای حفظ ارتباط روحانی، برای ملحق شدن به پیوند بهبودی و پیوستن به همسفران آزادی در جلسات شرکت می کنیم. مهم نیست در جلسه چه چیزی گفته می‌شود و چه کسانی حضور دارند. به هر حال انرژی خاصی در آن فضا وجود دارد که برای من شفا دهنده است. امروز به جای فرار از عواطف ناراحت کننده‌ای که طی روز تجربه می کنم به جلسه می‌روم و درباره چیزی که در زندگی‌ام اتفاق افتاده مشارکت می کنم و این می‌تواند مرا در رویارویی با احساسات خود کمک کند. گاهی برای خالی کردن افکار پوچ و پاک کردن ذهن از فکرهای بیمارگونه و یا برای رهایی از وابستگی‌ها و وسوسه‌های مختلف به جلسه می‌روم. امروز علی‌رغم هر احساسی که داشته باشم به جلسه می‌روم تا خود را درمان کنم و برنامه را به بهترین شکل ممکن انجام دهم با رعایت تمام این موارد می‌توانیم بگوییم در تماس دایم با واقعیت بیماری‌ام بوده‌ام.

من نمی توانم ما می توانیم

ما به تجربه دریافته‌ایم که کاری که قادر به انجامش نیستیم به طور جمعی می‌توانیم. بیمار ما جدا جدا بهبود نمی‌یابد بلکه در جمع بهبودی حاصل می شود. شخصیت ضعیف و ناتوان من می‌تواند از قدرت گروه کمک بگیرد و از حمایت گروهی بهره‌مند گردد. گروهی که برای دست یافتن به بهبودی به یکدیگر کمک می کنند. تجربه اعضا در جلسات پشتیبانی و راهنمایی لازم را برای بهبودی از اعتیاد به ما ارایه می‌دهد. ما دارای پیوند مشترکی هستیم باید یاد بگیریم به دیگران کمک کنیم و اجازه دهیم دیگران به ما کمک کنند. با شرکت در جلسات از طریق کمک خواستن از دیگران بدون توجه به مقطع پاکی، انگیزه خود را برای رسیدن به بهبودی تقویت می کنم. ما لازم است از تجربه سایر معتادان بهبودی یافته کمک بگیریم به مرور متوجه خواهیم شد تجربیات آنها برای ما چقدر ارزشمند و آرامش بخش است. ما برای تجربه خود به هم وابسته‌ایم نباید به تنهایی

این راه مسیر ما به سوی رشد روحانی است. هر روز تغییر می کنیم و این رشد نتیجه آرزو کردن نیست بلکه نتیجه عمل و دعاست.

کتاب پایه

عمل کنیم. می‌دانم که روحیه تکروی و عمل از روی اراده شخصی قطعا به فاجعه منجر خواهد شد. امروز با شرکت در جلسات و پیوستن به حلقه بهبودی و متصل شدن به گروه به بخشی از معتادان گمنام تبدیل می‌شوم.

به مشارکت گذاشتن تجربه، نیرو و امید و توانایی

مشارکت در جلسه یکی از راه‌های کمک به یکدیگر است. توانایی و قدرت ما از کسانی نشات می گیرد که تجربه بهبودی خود را در جلسه به مشارکت می گذارند. در جلسه فعالانه شرکت می کنم و مسوولیت خود را در قبال مشارکت کردن تجربه اقتدار و امیداری‌ام را با اعضای دیگر می‌پذیرم یعنی با صحبت خود در واقع از دیگران پشتیبانی می کنم. وقتی تجربه بهبودی خود را به مشارکت می گذاریم محیط بهبودی را در جلسات ایجاد می کنیم و این خود باعث جذب اعضای جدید می‌شود. اصلی روحانی در این برنامه وجود دارد که می گوید با در میان گذشتن آنچه که داریم می‌توانیم آن را حفظ کنیم از طریق کمک به دیگران در واقع به خود کمک کرده‌ایم. امروز برای تقسیم کردن عشقی که خداوند به من داده به جلسه می‌روم این کار تنها راه حفظ این عشق است هر چه بیشتر به دیگران کمک کنیم بیشتر به خود کمک کرده‌ایم ما تجربه نیرو و امید مورد نیاز خود را در جلسات به دست می‌آوریم.

ارزش درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگر

هر خدمتی در NA ارزش درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگر را متجلی می‌سازد. حفظ و بقای انجمن و روح حاکم بر برنامه کمک درمانی یک معتاد به معتاد دیگر است. شرکت در جلسات باعث می‌شود از هدیه بهبودی که معتادان در حال بهبودی با هم در میان می‌گذارند برخوردار باشیم و از مودتی که بین اعضا هست بهره‌مند شویم. در جلسات دوست داشتن و عشق به یکدیگر را تجربه می کنیم و زمانی که درد خود را در میان می گذاریم با همدردی از ما استقبال می‌شود و مورد توجه و حمایت قرار می گیریم. جلسات جایی است که ما را درک می کنند تقسیم شادی‌ها و ناراحتی‌ها، کمک کردن و کمک گرفتن، دوست داشتن و عشق به همنوع را تمرین می کنیم. در موفقیت‌ها و شکست‌های دیگران شریک می‌شویم و پاسخ سوالات خود را می گیریم. در جلسات زمانی که خود را در دسترس دیگران قرار می دهیم و راهنمای دیگر معتادان می‌شویم و بالعکس، به اصل ارزش درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگر حیات تازه‌ای می‌بخشیم. زمانی که نیاز به کمک داریم به جلسه می‌رویم و با ابراز عشق و پذیرش سایر معتادان روبه‌رو می‌شویم تنها با این بده بستان زیبا است که ما می‌توانیم مسیر بهبودی را به کمک یکدیگر تا به آخر ادامه دهیم.

انتقال پیام

یکی از موثرترین راه‌های دریافت و انتقال پیام ما جلسات می‌باشد که در واقع مهم‌ترین خدمتی است که انجمن ما ارایه می‌دهد. هیچ خدمتی به تنهایی از لحاظ ارزش پیام‌رسانی به هیچ وجه باجلسات بهبودی قابل مقایسه نیست. بنابراین به عنوان یک عضو گروه وظیفه ما رساندن پیام است. هر عضوی مسوول است تا حد امکان نقش موثری در انتقال پیام نویدبخش ایفا کند. شرکت و حضور ما در جلسات می‌تواند بسیار به این امر کمک کند عملکرد ما خودش می‌تواند بهترین پیام به دیگران باشد. بهترین پیام غیرکلامی من به نمایش گذاشتن بیداری روحانی من است که با کارکرد قدم‌ها حاصل گردیده. باید همیشه به یاد داشته باشم که من برای کسانی که راه مرا دنبال می کنند یک الگو و چشم‌انداز امید هستم پس می‌بایست قبل از هر چیز جاذبه رفتاری داشته باشم. هنگام مشارکت در جلسه و قبل از صحبت کردن اول طرز بیان خود را به دقت بررسی می کنم که آیا در مشارکت خود هدف اصلی را مورد توجه قرار داده‌ام و بهبودی خود را به مشارکت گذاشته‌ام؟ امروز در جلسه‌ای شرکت می کنم و سعی می کنم هنگام صحبت کردن حامل پیام مفیدی باشم از خود بگویم و تجربیات روحانی خود را به روش ساده و مختصر و پرمعنی توصیف کنم. مشارکتی که حامل پیام امید و آزادی باشد و هدف اصلی تحقق پیدا کند یک مشارکت خوب در راستای هدف اصلی باعث می‌شود تا تمرکز گروه بر انتشار پیام اصلی باشد. در ضمن باید به یاد داشته باشیم که فرقی نمی کند در چه مقطعی از پاکی هستیم گاهی اوقات خود ما نیاز به دریافت پیام داریم که اگر در جلسات ساکت بنشینیم و گوش بدهیم پیام را دریافت خواهیم کرد.

تمرین گوش کردن

شاید عده زیادی از ما تصور می کردیم غیرممکن است که بتوانیم پاک بمانیم و با ناباوری وارد جلسه شدیم اما با گوش کردن به تجربه اعضا و مشارکت افراد، به تدریج باور کردیم که ما هم می‌توانیم پاک بمانیم. جلسات می‌تواند محیطی برای یادگیری ما باشد. از طریق گوش کردن چیزهایی را می‌شنویم که برای ما موثر هستند. مهم نیست در جلسه چگونه مشارکت می‌شود ما از تجربه‌ای که برایمان مناسب است بهره می گیریم از مطالبی که در جلسه مطرح می‌شود نکات خوب را یاد می گیریم و نکات منفی را دور می‌ریزیم. در جلسات از طریق گوش کردن بدون قضاوت چیزهایی که به ما ارایه می‌شود دریافت می کنیم. در صورتی که شنونده‌ای فعال باشیم و سعی کنیم تا آخر جلسه افکار و عقاید خود را کنار بگذاریم و بدون تعصب به عقاید اعضا گوش دهم گوش کردن به صحبت‌های افراد موجب می‌شود که تجربه مهمی از آنها بشنویم و وجدان ما بیدار شود. تجاربی مثل استفاده از تجربه تلخ شکست افراد، گرفتن پیام از لغزش افراد، شناخت از ماهیت بیماری، گشایش مشکلات افراد، موفقیت‌ها و پیروزی‌های آنها و ... به عنوان یک معتاد در حال بهبودی و یک انسان باید چیزهای زیادی یاد بگیریم که این از طریق گوش کردن امکان‌پذیر است. گوش کردن نه فقط با گوش هایمان بلکه باقلبمان، یعنی گوش جان بسپاریم. به خصوص زمانی که مراقبت و اراده نیروی برتر را جستجو می کنیم از طریق گوش کردن فروتنانه متوجه خواهیم شد که خداوندی هست که بر زندگی ما تاثیر می گذارد و ما را هدایت می کند.

> جلسات می‌تواند محیطی برای یادگیری ما باشد. از طریق گوش کردن چیزهایی را می‌شنویم که برای ما موثر هستند. مهم نیست در جلسه چگونه مشارکت می‌شود ما از تجربه‌ای که برای ما مناسب است بهره می گیریم

بیرون آمدن از انزوای اعتیاد و از بین رفتن احساس تنهایی

شرکت در جلسات و مشارکت با دیگران مانع از انزوای اعتیاد ما می گردد. در جلسات ما خود را در جمع دوستان پاک و مثبت قرار می‌دهیم و آنها ما را درک می کنند در جلسه وقتی با حمایت افراد و پذیرفته شدن از سوی آنها روبه‌رو می‌شویم، هراس از جمعیت در من به مرور تضعیف می‌شود و احساس اجتماعی بودن در من افزایش می‌یابد. همدردی و همدلی افراد در جلسه باعث می شود از عواطف و احساسات خود فرار نکنم و با دوستی عرضه شده ارتباط برقرار کنم و آن را بپذیرم. پیوند دوستی با سایر معتادان در حال بهبودی به ما قدرت می‌دهد به تنهایی خود غلبه کنیم و از فضای همدلی و همکاری در آنجا لذت ببریم. شرکت مرتب در جلسه و حفظ ارتباط با اعضا به مرور خلا تنهایی ما را پر می کند و از انزوای اعتیاد خود رهایی پیدا می کنیم و به جلسات احساس تعلق می کنیم. هدیه معتادان گمنام این است که ما را به اجتماع متصل می کند یاد می گیریم که ما تنها نیستیم ما هم می‌توانیم احساس یگانگی و یکسانی با سایر انسان‌های دیگر کنیم. وقتی در NA از اختفا بیرون می‌آییم با دنیای اطراف خود ارتباط برقرار می کنیم و می‌توانیم جزیی از یک کل بزرگ باشیم.

مسیر زندگی منـــــــــــ

سینا - تهران

در هنگام ورودم به معتادان گمنام خیلی جوان بودم و حالا که ۶ سال از آن زمان می‌گذرد و من بیست و پنج سال سن دارم، توانسته‌ام مسیر زندگی خود را با کمک NA از زندگی به سمت زندان، تیمارستان و مرگ، به زندگی به سمت فروتنی، پذیرش و از خودگذشتگی تغییر دهم.

با وضعیتی کاملا آشفته وارد برنامه شدم. با اینکه جوان بودم ولی خیلی زود توانستم به یک معتاد تمام عیار تبدیل شـوم. درگیر و دار اعتیاد بارها و بارها کارم به مراکز بازپروری و سم‌زدایی کشیده شـد. برای بار اول با معتادان گمنام در بازپروری قرچک و از طریق کمیته زندان‌ها و بیمارستان‌ها آشنا شدم. حس همدردی را همان روز اول با آن اعضا تشخیص دادم و اضافه کنم که قبل از آن هم یکی از پیام‌رسـان‌ها را می‌شناختم. چون ما اهل یک محل بودیم. به آنها قـول دادم که پس از آزاد شدن حتما به جلسات خواهم رفت. اما یادم هست که نشئه به خانه رسیدم. مجبور بودم که شب‌ها را در پارک‌ها و یا خیابان‌ها بخوابم و روزها هم در پی تهیه و مصرف در کف خیابان‌ها آواره بودم. معتقد بودم که اگر مواد مخدر و سیگار داشته باشم، ولی غذا نخورم ایرادی نـدارد. خودم را باخته بودم و از همه چیز بدتر و دردآورتر احساساتی بود که نسبت به خودم داشتم.

تصمیم به قطـع مصرف گرفتـم. از ترس اینکه به خاطر مواد مخدر نمیرم چون زنـدان را بارها تجربه کردم و چند روزی را در یک تیمارسـتان دولتی گذرانده بودم. وحشت از مردن در من زیاد بود، چون معتادان بسیاری در اطرافم می‌مردند. یک روز که بـه خاطر مصرف بیـش از حد چند ساعت در یک پارک بیهوش بودم، به سمت یک جلسـه NA راه افتادم و در آن جلسه با وضعیت وخیمی شرکت کردم. چیزی که مسیر زندگیم را تغییر داد، احسـاسـات من بود که آن روز آنها را از دهان اعضای آن جلسه شنیدم و خودم هیچ وقت یاد نگرفته بودم آنها را به زبان بیاورم. یک سـال درگیر قطع مصرف و لغزش‌های کوتاه مدت بودم ولی با حضور در NA شـدم. طرز زندگی و نحوه مشارکت اعضای NA لذت بردن از مصرف مواد را از من گرفت.

آخرین باری که مصرف کردم و از شدت زیاد مصرف نمی‌توانستم سر پا بایستم بالاخره تسلیم شدم و از یک عضو دیگر خواستم که راهنمای من بشود و با من قدم‌ها را کار کند و از آن روز به بعد نزدیک به ۵ سال است که پاک هستم.

با کارکرد قدم، سنت و مفهوم یاد گرفتم که چگونه می‌شود واقعاً به انجام یک سری اصول ایمان داشته باشم و برای اولین بار در زندگی از نوعی باور و عقیده جدید پیروی کنم.

در تمـام این مدت مـن در برنامه‌ی NA سـعی کرده‌ام کـه خدمت کنم و کاری را کـه تعهد آن را می‌پذیرم انجام دهم و عشـق بلاشرط را در اختیار کسـانی بگذارم که شاید، فقط شـاید احساساتی مثل احسـاسـات من را در بدو ورودشـان به برنامه تجربه می‌کنند.

تا زمانی که از برنامه و اصول پیروی کنم هیچ احساس و مشکلی ابدی نخواهد بود و همه گذرا هستند. من امروز به عضوی سپاس‌گزار و معتقد به برنامه و نیروی برتر تبدیل شده‌ام و این را مدیون تمام کسانی هستم که شواهد زنده‌ای جلوی چشم من بوده‌اند.

و در آخـر از تمام خدمتگـزاران در معتادان گمنام که بسیار زیاد هستند و مخصوصا از اعضای کمیته فصلنامه پیام بهبـودی در شـورای منطقه کمال تشکر را دارم.



انکار = دیوار مرگ

مَلک - کرمان



دیوار انکار بلند بود و من در تمام آن سال‌های لغزش چه دلخوش بودم که روی این دیوار لم داده‌ام و بر این باور که به خدا نزدیک.

دوستانم را از آن بالا نگاه می‌کردم و احساس تفاوت تمام وجودم را پر کرده بود و این انکار، غرور کاذبم را جریحه‌دار می‌کرد که تو از آنهایی که پایین‌اند بهتری و به خدا نزدیک‌تر.

در این مدت ده سال لغزش‌های من ادامه داشت و روز به روز این دیوار بلندتر می‌شد تا جایی که کم کم ترس به سراغم آمد. هر چند که روزها و سال‌های اول، ترس‌ها را هم انکار می‌کردم تا اینکه با دلهره، آشفتگی و برشکستی مال و معنوی و تنهایی همسفر شدم. درست تنهایی، خودم را تنها دیدم و این تنها شدن و ترس‌های واقعی که با تنهایی همراه بودند باعث شد که واقعیت را ببینم و همینطور خودم را. خود واقعی، ناتوان و عاجزم را.

برای چندمین بار به جلسات برگشتم دست به دامن همدردی دیگر شدم تا همسفرم شود. قبول کرد و راهنمایم شد. شانه‌ها و دست‌هایش را نردبامی کردم و از دیوار انکار پایین آمدم. در اینجا بود که خودم را با دیگران هم‌سطح دیدم. ابـزار برنامه را در حد توانم به کار گرفتـم و در جاده‌ای افتادم که به سمتی می‌رفت که روزی از روی آن دیوار دروغین، آرزوی به او رسیدنش را داشتم. با دوستان بهبودی همقدم و همراه و همسفر شدم و اقرار به عجزها و ناتوانی‌هایم را سرلوحه کارم قرار دادم و خودم را تسلیم اصول برنامه کردم و امروز احساس می‌کنم که دارم به توانایی‌هایم می‌رسم. من هر چه در این جاده به کمک دیگران و خداوند جلو مـی‌روم، حس می‌کنم که آن دیوار زخم‌پذیرتر می‌شود.

من امروز در حد توانم قدم کار می‌کنم. جلسه می‌روم، مشارکت می‌کنم و تجربه ده سال لغزش و در سیاهی زندگی کردنم را با عشق در اختیار دیگران می‌گذارم و با نردبام پیروزیم که همان راهنما باشـد در تماسم و با دوازده قدم، به خدمت کردن رسیده‌ام و هر روز که خدمتی را انجام می‌دهم خودم را به او (خداوند) نزدیک‌تر حس می‌کنم و از این نزدیک بودن لذت می‌برم، هر چند که این احساس، کوتاه و موقتی است، اما راضیم و برای بیشتر شدن این حس صبوری می‌کنم و امروز ۲۹ ماه است که پاکم.

مشارکت؛ موضوع خودم

داود- تهران

هدفم از این مشارکت برای این بود که به شهرستانی‌های مقیم تهران، یک پیام بدهم.

وقتی داشتم یادداشت سردبیر را در فصل‌نامه تابستان مطالعه می‌کردم تمایل شدیدی در من برای نوشتن تجربه‌ام به وجود آمد.



۲ ماه قبل از آشنا شدن با برنامه از شدت درد زیاد مصرف، در منزل خودمـــان قطع مصرف کردم، با تمام دردهای جســـمی که داشتم بازهم مصرف نکردم ولی چند روز بعد به علت عدم آگاهی از بیماری شـــروع به مصرف موادی کردم که به حساب آن موقع خودم اعتیاد نداشت.

همان موقع به پیشـــنهاد یکی از دوســـتانم برای کار به تهران آمدم و برای اولین بار با برنامه آشنا شدم. بعد از چند روز برای اینکه جلســـه در دسترسم باشـــد محل کارم را عوض کردم و سختی‌هایم شـــروع شد. شروع به شـــرکت مرتب در جلسات کردم. مجرد بودم و در بالکن مغازه تنهـــا می‌خوابیدم. خیلی وقت‌ها جلسه را به شام خوردن ترجیح دادم و گرسنه خوابیدم. یک ساعت قبل از جلسه و چند ســـاعت بعد از جلسه به مغازه می‌رفتم.

از همان روزهای اول خدمت در NA را شروع کردم.مدتی بعد ازدواج کردم و بچه‌ام به دنیا آمـــد . چیزهایی که در آرزوهای اوایل پاکی نوشته بودم به دست آوردم و زندگیم از لحاظ دید مردم و ظاهری خیلی تغییر کرد ولی از درون زیاد نه.

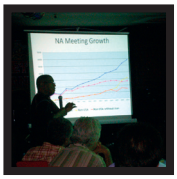
درحدود ۵ ســـالگی با راهنمایی که الان با او هستم آشنا شدم و قدم‌هایم را دوباره شـــروع کردم. از او سپاسگزارم که در این مدت معنای بهبودی را به من یاد داد. شـــادی خیلی چیزها را در برنامه به دســـت آوردم ولی مهم‌ترین چیز را هنوز به دست نیـــاورده بودم و آن خودم بودم. از وقتی با راهنمایم شـــروع به کار کرد قدم‌ها برای آشـــنایی با بیماریم کردم دیگر وسوســـه راهنما عوض کردن، جلسه عوض کردن، دوست عوض کردن، شهر عوض کردن و ... را ندارم. چون به کمک او فهمیده‌ام تنها چیزی که در این دنیا باید عوض شود خودم هستم و علت تمام مشکلات زندگی هم خودم بوده و هستم.

مشـــارکت صادقانه با راهنما، حضور مرتب در جلسات، حضور دایم در جلســـه قدم، مطالعه نشریات، دعا خیلی به من کمک می‌کند تا به خودم نزدیک و نزدیک‌تر شوم و این مشکل اصلی زندگی (خودم) را به کمک اصول حل کنم.



زهرا.ز

با سلام خدمت همدردانم در تمام نقاط ایران.
روزهای بسیار سرد و خشک پاییزی بود، خانواده‌ام به اوج انحطاط روحی و مالی رسیده بودند و از خانواده‌ای که از نظر اصالت و املاک شهره خاص و عام بود، فقط یک خانه خرابه و چند بیمار معتاد مانده بود، همان پاییز پیام انجمن به ما رسید و ۲ نفر از اعضای خانواده به NA پیوستند، این در حالی بود که من به علت افسردگی شدید داروهای اعصاب مصرف می‌کردم و اصلا مطلع نبودم که با هر از گاهی مصرف مواد، آن هم در کنار اعضای دیگر خانواده، بیماری اعتیاد شعله‌ورشده است.چون فقط یکی دو بار جداگانه مصرف کردم به همین دلیل نه خودم و نه بقیه اعضای خانواده از بیماری اعتیاد مطلع نبودیم ولی روح آشفته‌ام دیوانه‌ام کرده بود. افکار بیمارگونه باعث شد درد زیادی را متحمل شوم، به انجمن‌های زیادی معرفی شدم ولی جوابم را نداد. اما نمی‌دانم که اگر او نبود چه می‌شد. او فرشته‌ای از سوی نیروی برترم بود که در این مدت، دردها و وسوسه‌هایم را برای او مشارکت می‌کردم و او عاشقانه گوش می‌کرد، هزینه تماس نداشتم، او خودش زنگ می‌زد، فردی NAای بود که تصادفاً با او آشنا شده بودم.او با من بود تا اینکه به انجمن پیوستم، در همین جا از او و کسانی که دست معتادان در حال عذاب را با عشق می‌گیرند کمال تشکر را به جا می‌آورم. انجمن اولین مکانی بود که در آنجا احساس آرامش کردم، عشق بی‌ریا در چشمان تمام اعضایی که آنجا بودند موج می‌زد، این عشق، ماندگارم کرد. راستی نگفتم که دختری بودم ساکت و درس‌خوان که بهترین نمره‌ها در مدرسه مال من بود، ولی با شدت گرفتن افسردگی‌ام در دانشگاه قبول نشدم و به شدت سقوط کردم و همه آرزوهایم با خاک یکسان شد. در انجمن از همان ابتدا شروع به گرفتن خدمت کردم، با توجه به شدت بیماری که داشتم تنها خدمت بود که کمک کرد پاک بمانم، با رسیدن به یک سال پاکی و نمایان شدن روح خرابم که پشت وسوسه‌ها پنهان شده بود، دوباره به اوج حال خرابی رسیدم، از تمام اشیای اطرافم می‌ترسیدم، جرات شستن ظرف را نداشتم چون فکر می‌کردم هر چه بشورم کثیفی آن رفع نمی‌شود، لباسی که به تن می‌کردم اگر ذره‌ای کم و زیاد داشت ذهنم را درگیر می‌کرد و حالم به شدت خراب می‌شد، به عبارت کلی دچار وسواس ذهنی بودم، این دردها باعث شد بار دیگر به روانپزشک مراجعه کنم که او هم برای من دارو تجویز کرد. با مشورت گرفتن و تصمیم خودم که می دانستم اگر آنها را مصرف کنم به خواب خواهم رفت ، بدون اینکه مشکل اصلی‌ام حل شود از زندگی دور خواهم شد، از مصرف داروها خودداری کردم و به جای مصرف آنها صبح‌هایم را هر روز با رفتن به کلاس‌های ورزشی و عصرهایم را با رفتن به جلسات پر کردم. افکار مزاحم را چندین بار در روز روی کاغذ می آوردم و از آنها در جلسات مشارکت می کردم تا اینکه در بهار ۹۰، بعد از ۲ سال در انجمن بودن، توانستم تقریبا مثل آدم‌های دیگر نفس بکشم، چون حتی علایم یک آدم زنده را هم نداشتم و به شدت دچار مرگ احساسات بودم، مزه آب و غذایی را که می‌خوردم نمی‌فهمیدم. البته قسمت زیادی از بیماری روحی‌ام با کار کردن قدم چهار برطرف شد و قدم چهار برایم شیرین‌تر از هر قدم دیگر بود، خلاصه با توانایی که نیروی برتر دوباره به من هدیه کرد، توانستم برای ورود به دانشگاه درس بخوانم، هر چند مشکل بود، ولی با ایمانی که به خداوند داشتم می‌دانستم که اگر من تمام سعی‌ام را بکنم نتیجه مطلوب را به دست می‌آورم، و این را هر شب در نامه‌هایم از خداوند می‌خواستم.
الان یک ترم را با موفقیت در دانشگاه نزدیک محل سکونتم و در رشته‌ای خوب گذرانده‌ام، بسیاری از ارزشهایم برگشته است، مثل دیگران می‌تونم احساساتم را لمس کنم و آنها را بروز دهم و حس دوست داشتن در وجودم بیدار شده است. مشکل روحی‌ام کماکان با من هست ولی با آن می‌جنگم و به آینده امیدوارم، می‌دانم که مشکلم حل خواهد شد. اکنون دیگر به این باور رسیده‌ام که می‌شود زیبا و قشنگ زندگی کرد حتی با بیماری اعتیاد. قبل از اینکه بیماری‌ام بیدار شود، ساعت ۵ صبح بیدار می‌شوم و مراقبه می‌کنم، بعد شروع به خواندن درس‌هایم می‌کنم، هر صبح قبل از بلند شدن از رختخوابم هر کدورتی که از کسی در روز قبل به دل داشته‌ام را می‌بخشم و با احساس عشق به اعضای خانواده‌ام از خواب برمی‌خیزم، چون به این نتیجه رسیده‌ام که تنها با عشق می‌توان بر بیماری اعتیاد غلبه کرد و اگر نبخشم و سر جنگ داشته باشم، بیماری اعتیاد که واقعیت آن مانند سرطان است بر من غلبه خواهد کرد و زندگی را به کامم تلخ خواهد کرد. بهترین راه حل برای یک معتاد زندگی کردن در لحظه است و من هر روز به یاری نیروی برترم سعی می‌کنم روزم را در لحظه سپری کنم.



از طریق ارتباط دو طرفه و منظم، گروه ها و ساختار خدماتی ما در موقعیتی مناسب جهت حمایت از ایده آل ها و انجام مسئولیت های مشروح در مفاهیم ۱۲ گانه قرار می گیرند.
مفهوم هشت خدماتی



دست آورد روحانی کارگاه دو روزه خدمات جهانی NA

رهبران مؤثر در NA باعث ارتقا وحدت می‌شوند و نه از بین رفتن وحدت



خبرنگار مجله پیام بهبودی.امارات - دوبی

تجربه درNA نشان می‌دهد که ما برای ایحاد و حفظ اتحاد باید با هم رابطه رو در رو داشته باشیم، حتی اگر این رابطه دیر به دیر اتفاق بیافتد.

به همین منظـور و برای ایجاد وحـدت و اتحاد بین اعضای دفتر خدمات جهانی و خدمتگزاران شورای منطقه ایران و با هدف ارتقاء این وحدت، کارگاهی دو روزه در کشـور امارات برگزار شـد. نشستی که با حضور مدیر دفتر خدمات جهانی و اعضای هیئت امنا و همین‌طور رابطین نواحی ایران بـود. در این کارگاه گفتگویـی در رابطه با اهداف و چشـم انداز خدمات جهانی که با چشم اندازNA همسو می‌باشد، صورت گرفت و بر این اساس خط مشی کارگاه بر اساس آن تنظیم شد. «هر معتادی چه زن، چه مرد این امکان را داشته باشـد تا پیام ما را در قالب زبـان و فرهنگ خود تجربه کند»

این کارگاه با گردانندگی آنتونی.ئی (مدیر اجرایی دفتر خدمات جهانی) برگزار شد. در ابتدای کارگاه شکلی از نقشه جهان که تصویر کل کشورهای دنیا در آن وجود داشت و جلساتNA در آن برگزار می‌شـد نمایش داده و مشخص شـد از حدود ۶۸۰۰۰ جلسـه‌ای که در دنیا برگزار می‌شـود، ۱۸۰۰۰ جلسه‌ی آن مربوط به کشور ایران است.

در ادامه، ارتباطات در بهبودی محوریت مشارکت آنتونی، بکی و ران در این کارگاه بود که دسـت آورد این بحثِ روحانی چیزی جز نزدیک شدن خدمتگزاران یک سـطح از NA با خدمتگزاران خدمات جهانی نبود. این نحـوه‌ی ارتباط اولین ارتباطی بود که به صورت سـاختاری و مستقیم بین شورای خدمتگزارانِ منطقه ایران و اعضای دفتر خدمات جهانی برگزار شد و این دیدار نقطه عطف ارتباطات روحانی در بهبودی بود که تأثیر آن در خدمات مشاهده شد. اصول روحانی زمانی در خدمات تجلی پیدا می کند که اعضا در وحدت با هم به تبادل تجربه پرداخته و یکدیگر را مورد مشورت قرار می‌دهند. این اتفاقی بود که در متن گزارشات این نشست کاملا مشهود بود که به وقوع پیوسته است.

اعضایی که مورد مشـورت قـرار گرفتند تماما اعضایی بودند که تأثیر خدماتشان در کل NA کاملا مشهود بوده و دسـت آورد این مشورت برطرف شـدن ابهامات خدمتگزاران ایران بود. این، خود اتفاقی روحانی‌سـت که در خدمات خدمتگزاران نقطـه مبهمـی برای‌مان وجود نداشـته باشـد . در ادامه این کارگاه در بیانی ساده، آنتونی مدیر دفتر خدمات جهانی مطلبی را بیان کرد که از موضوعات کنفرانس خدمات جهانی بود و آن عدم تضاد بین همدلی و وحدت بین خدمتگزان و تفویض اختیاری است که به آنها داده شـده اسـت. او این گونه ادامه داد که ما در خدمت، رهبـران و خدمتگـزاران مورد اعتمـاد را انتخاب می کنیم نـه حاکم. رهبران مؤثـر در NA باعث ارتقا وحدت می‌شـوند و نه از بین رفتن وحدت. در این نشسـت اولویتِ داشـتن حفظ وحدت در خدمت رعایت شـد و اعضـای سـطوح خدماتی NA توانسـتند با زبـان و فرهنگی متفاوت روحیـه وحدت را نمایـش دهند و مسـئولیت خـود را در رابطه با خدمات‌شـان انجـام دهنـد. در نهایت این کارگاه دو روزه کـه تمامی خدمتگزاران در گیر موضوعات آن و تبـادل تجربیات با هم بودند با درخواست رابطین ایران از آنتونی، بکی و ران برای به مشارکت گذاشتن احساس خود از این کارگاه کار خود را در فضایی روحانیِ حاصل از بهبودی پایان داد.

خدمت بهترین

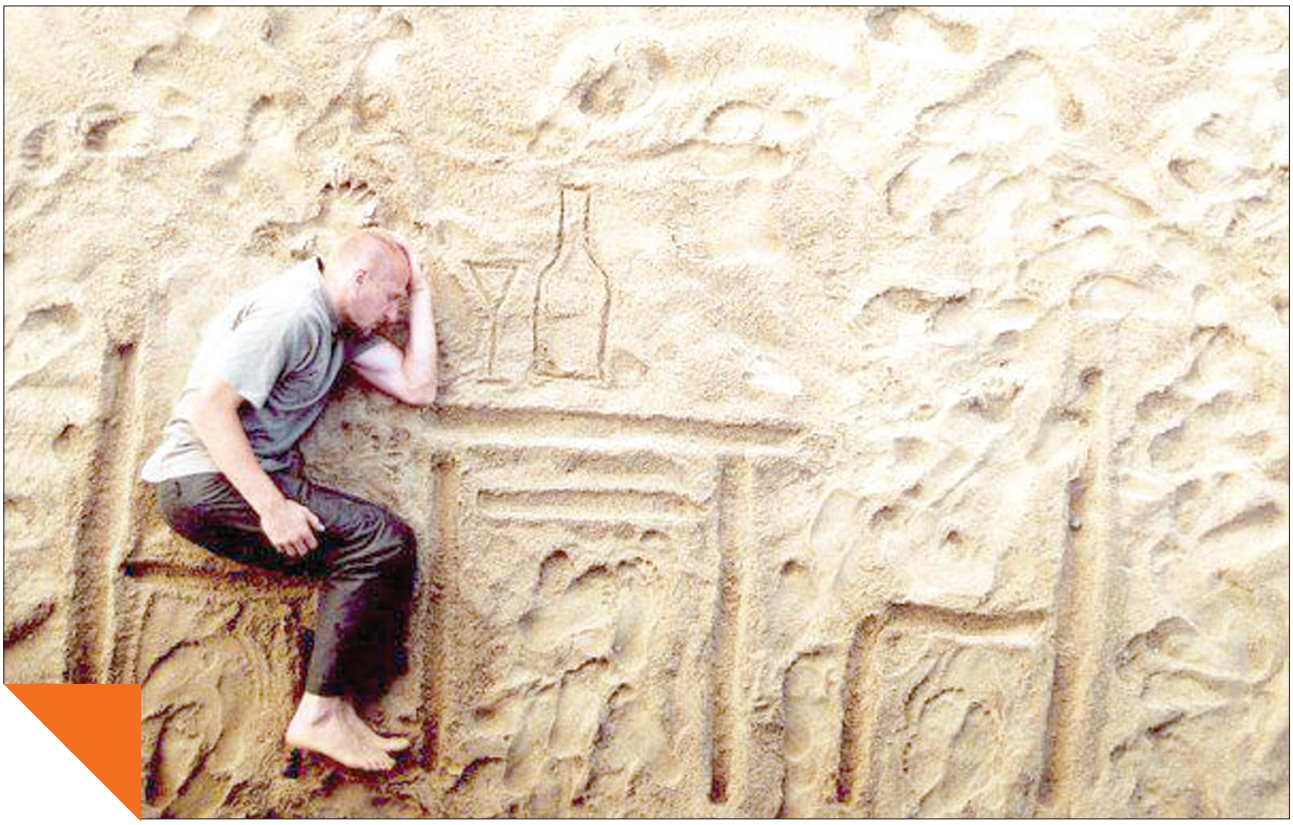


احمد.ن - فلاورجان

با عرض سلام و خسته نباشـید خدمت شما خدمتگزاران خوب، فداکار و دوست‌داشتنی مجله پیام بهبودی و تمام دوستان همدرد و خدمتگزاران NA در هر جایی که هستند. خواسـتم بزرگ‌ترین تجربه بهبودی که در چهارسالگی به آن دست یافته‌ام را بگویم. تا پیش از این فکر می‌کردم اگر رهجوی زیاد بگیرم یا منشی و مسوول نشریات گروه و ... بشوم بزرگ‌ترین خدمت را انجام داده‌ام. البته این خدمات در جای خودش بسـیار با ارزش هستند، اما ...!

وقتی به NA آمدم هیچ چیز نداشتم؛ وقتی سبد سنت هفتم از جلوی من عبور می‌کرد خیلی ناراحت می‌شدم که چرا نمی‌توانم حمایت کنم و خیلی احساس خودکم‌بینی و ... می‌کردم ولی به لطف خداوند و شما دوستان، در دوران بهبودی شاگردی کردم. استاد شدم و برای خودم یک مغازه زدم و به درآمد معقولی دست پیدا کردم و مشتریان زیادی پیدا کردم. به یاد دارم وقتی سبد از جلوی من رد می‌شد بدترین پول‌ها و کمترین پول‌ها را داخل سبد می‌انداختم و برایم زیاد مهم نبود! ولی یک شب به صورت اتفاقی وارد یک کارگاه آموزشی شدم که موضوع آن سبد ۷ و لزوم حمایت از آن بود. وقتی گرداننده آمار محاسبه سـبد ۷ را اعلام کرد که در طول چند ماه به هر نفر فقط ۲۰ تا تک تومانی خورده بود، به خدا از خجالت آب شدم و از آن شب به بعد تصمیم گرفتم که سبد را به نحو احسن حمایت کنم و این خدمت بزرگ را به هیچ نحو رد نکنم. چون این سبد باعث می‌شود که جان خیلی از دوستان در بیمارستان‌ها و زندان‌ها و تیمارستان‌ها و ... نجات پیدا کند یا شاید یک جلسه در یک نقطه دور و فقیر تشکیل بشود و خیلی از دوستان بر اثر بیماری اعتیاد جانشان را از دسـت ندهند. در ضمن از شبی که این تصمیم را گرفتم اوضاع کسب و کار (درآمد) و زندگی‌ام خیلی زیباتر و بهتر شده به امید روزی که هیچ معتادی از درد اعتیادش نمیرد.

Narcotics Anonymous



الکل هم یک ماده مخدر است؟

مهدی.ه-مشهد

بچه که بودم خیلی شر بودم و با بقیه دوستان و هم‌محلی‌هایم خیلی تفاوت داشتم. همیشه دوست داشتم بهترین‌ها برای من باشد و با بقیه فرق کنم. هیچ چیز خلاء درونیم را پر نمی‌کرد و اگر هم پر می‌شد مقطعی بود. مثلا آزار و اذیت کردن دیگران، موتور، دوچرخه و ... و همیشه به دنبال چیزهای نو بودم.

درسن ۱۳ سالگی الکل مصرف کردم و فکر کردم این همان چیزی است که سال‌ها به دنبالش بودم که به من انرژی، آرامش، آسایش و حتی خوشگلی می‌دهد. افکار من همیشه به دنبال مصرف کردن بود که بعد از چند سال تبدیل به اجبار شد و ادامه دادم. فکر می‌کردم که سربازی بروم، بهتر می‌شوم. ولی نشد. با این که من روزانه ۲ یا ۳ بار الکل مصرف می‌کردم، ولی هیچ وقت خودم را معتاد نمی‌دانستم. همیشه با خودم می‌گفتم من که دودی نیستم. آدم دودی معتاده. و این طور مثال‌ها بود که زندگی مرا روز به روز تیره و تار کرده بود. طوری شده بود که توان انجام هیچ کاری را نداشتم تا اینکه از طریق همکارم که رفیق مصرفم بود، پیام انجمن معتادان گمنام را گرفتم و من از روی کنجکاوی وارد برنامه شدم. پاک شدم ولی طولی نکشید که اصول را رعایت نکردم و خیلی راحت لغزش کردم. ولی خدا چقدر من را دوست داشت تا دم مرگ رفتم ولی دوباره دستم را گرفت. نمی‌دانم چرا...

دوباره پاک شدم ولی دفعه قبل همیشه به دنبال تفاوت‌ها بودم. می‌دیدم افرادی را که یک طومار عجز دارند، زندان رفته‌اند، زندگیشان از هم پاشیده شده، کارتن خواب شده‌اند و ... ولی این بار این مثال‌ها نبود چون واقعاً به آخر خط رسیده بودم. فهمیدم که بیماری اعتیاد فراتر از این حرف‌هاست. نوع ماده مصرفی فرق نمی‌کند و همه ما اینجا هستیم که این بیماری مزمن و پیشرونده را با کارکرد قدم متوقف کنیم. با اتفاق قشنگی که در زندگیم رخ داد به لطف خداوند تونستم ازدواج کنم که هیچ وقت حتی توی تصوراتم آن را تجسم نمی‌کردم.

امروز که این نامه را می‌نویسم به لطف خداوند ۲ سال و ۷ روز است که پاکم و خداوند را بی نهایت سپاسگزارم که به من زندگی دوباره داد. خدایا ممنونتم.



سلام به آزادی

اکبر.م- امیدیه

خدایا از تو می‌خواهم کمکم کنی تجربه شخصی خود را صادقانه بنویسم. می‌خواهم نحوه آشنایی خود را با انجمن معتادان گمنام بر روی کاغذ بیاورم. از مدت‌ها پیش علاقه به این کار داشتم تا اینکه سرمقاله پیام بهبودی شماره ۳۱ و مطالعه آن و درخواست سردبیر از اعضاء تصمیم به نوشتن گرفتم. امیدوارم با چاپ این نوشته و راهنمایی شما بتوانم از این طریق با شما در ارتباط باشم. بنده اکنون ۶ سال و ۱۸ روز پاکی دارم. به خودم به عنوان یک عضو از انجمن معتادان گمنام افتخار می‌کنم که در تمام زمینه‌ها نگرشم تغییر کرده. یک روز به اتفاق دوستانم مشغول مصرف بودیم که دوستی در آن نشست گفت که معتادان دور هم جمع می‌شوند و به همدیگر کمک می‌کنند که مصرف خود را متوقف کنند. برایم باور نکردنی بود چرا که خیلی جاها برای ترک رفته بودم، مصرف را متوقف می‌کردم اما بلد نبودم که چطور در همان حالت ترک باقی بمانم. خلاصه از دوستم که این پیام را داد و اکنون رهجوی من است پرسیدم آیا در این شهر هم این جلسات برگزار می‌شود؟ گفت در همه جا است و معمولا در پارک‌ها و مدارس برگزار می‌شود. به خواست خدا من زودتر از آنها محل برگزاری جلسات را پیدا کردم و به آنها هم اطلاع دادم اما آنها نیامدند تا اینکه بعد از یک سال، دوستی که پیام را به من داده بود وارد انجمن شد که رهجوی من است و برای ان دوست عزیزم دعا می‌کنم. در این مدت رابطه‌ام با دوستان خیلی خیلی کم شده بود زیرا به فاکتورهای برنامه عمل می‌کردم. ۱۲ الی ۳ روز اول من مصرف می کردم و به جلسه می رفتم که شبی جلسه پنل بود و من سوالی بر روی برگه نوشتم که مصرف می کنم و به جلسه می‌آیم که پاسخگو تجربه خود را اینطوری داد: «به جلسات ادامه بده» بعد از پایان جلسه چون تازه وارد بودم بهم سرویس می‌دادند همان شب زمان برگشتن به منزل تصمیم گرفتم وسایل بازی و موادم را دور بریزم. اما روز بعد درد جسمی من شروع شد اما این درد ظاهراً کمکی بود و تحمل این درد بهم کمک می کرد. من بدون هیچ قرص و دارویی مواد را کنار گذاشتم و دو راه را بیشتر نمی‌دیدم یا رهایی، یا مردن و درد دیروز خیلی بهم کمک کرد تا امروز پاک بمانم.

یک روز به اتفاق دوستانم مشغول مصرف بودیم که دوستی در آن نشست گفت که معتادان دور هم جمع می‌شوند و به همدیگر کمک می‌کنند که مصرف خود را متوقف کنند. برایم باور نکردنی بود چرا که خیلی جاها برای ترک رفته بودم، مصرف را متوقف می‌کردم اما بلد نبودم که چطور در همان حالت ترک باقی بمانم

داستان شب عید من

■ حیدر.ج - شیروان

قبلا با انجمن آشنا شده بودم ولی با رعایت نکردن اصول بهبودی لغزش کرده بودم. اما این بار عزم خود را جزم کرده و با اصول، پایه‌های بهبودی خود را محکم ساختم.

اواخر سال ۸۹ بود. به دلیل کم بودن سن پاکیم، مدتی کار نمی کردم. کار من رانندگی توی جاده بود که وقتی الان نگاه می کنم می‌بینم خوب شد مدتی تو جاده نبودم. بگذریم، قدم سوم خود را لیست کرده بودم و می‌خواستم خواست و اراده نیروی برتر را در زندگی خود تجربه کنم.

این خاطره هیچ‌گاه از خاطرم نمی‌رود، اسفند ماه داشت تمام می‌شد و من اولین عیدی بود که مواد مخدر از زندگی‌ام بیرون رفته بود. ولی نگاهم را نمی‌توانستم روی فرزندانم بیاندازم. یک عمر به آن‌ها خسارت زده بودم و حالا هم که پاک شده بودم خجالت زده آن‌ها بودم. فرزندانم از من چیزی نمی‌خواستند و فقط خوشحال بودند که دیگر پدرشان شب‌ها با آنهاست و گرما بخش زندگی‌شان است ولی من از درون می‌سوختم لذا عاجزانه خواستم تا دری برویم بگشاید، روی پول قرض گرفتن از کسی را هم نداشتم. حتی در این مورد راهنمایم خواست کمکم کند، قبول نکردم.

برای فرزندان و منزل چیزی نخریده بودم. جو سنگینی حکم فرما شده بود و من منتظر لطف خدا بودم. اواخر شب بود که دوستی که مدتها بود از او خبری نداشتم زنگ زد و گفت حیدر جان من در تهران بیکار بودم بیاد تو افتادم و نذر کردم که اگر سر کاری رفتم نصف سودش را برای تو قرار دهم. از قضا کارم گرفت و مزد خوبی هم برای من داشت لذا سود کاری که انجام دادم را نصف کردم و به برادرم که امشب به شیروان وارد می‌شود، دادم تا برایت بیاورد. خواهش می کنم از من قبول کن و آدرس خودت را برایش پیامک کن.

این چند جمله همیشه در گوشم است که همیشه امیدت به خدا باشد و اوست که بهترین را برایت قرار می‌دهد. امروز به شکر خدا سرکار می‌روم و زندگی فوق‌العاده‌ای دارم. به امید رهایی افرادی که هنوز در عذاب هستند.

در این آزادی که می توانم با حمایت از خود به دست بیاورم، محدودیتی وجود ندارد. امروز مسئولیت شخصی را می پذیرم و سهم خود را می پردازم.
فقط برای امروز

جامعه‌ای مستقل درون اجتماع

رضا.م - اصفهان

مدت‌ها بود که می‌خواستم نامه‌ای برای فصل نامه پیام بهبودی بنویسم و حال و احساسم را به صورت کتبی و نوشته مشارکت کنم. اما هر بار مساله‌ای پیش می‌آمد و مجال دست به قلم شدن پیدا نمی‌کردم و یا دنبال موضوع خاصی می‌گشتم که در موردش بنویسم. اما امروز تصمیم گرفتم که بدون انتخاب موضوع و از روی عشق مشارکت صادقانه ای داشته باشم و از تجربه‌ام بنویسم. بیش از ۱۴ ماه پیش بود که خسته و افسرده با کوله‌باری از غم و اندوه و ناامیدی به آخر خط رسیده بودم و دنبال راه چاره‌ای برای قطع مصرف مواد مخدر بودم. ناخودآگاه تلفن را برداشتم و از طریق ۱۱۸ یکی از شماره‌های ماندگار انجمن را پیدا کردم و با گرفتن آدرس یکی از جلسات انجمن معتادان گمنام، وارد انجمن شدم. از همان ابتدای ورود، احساس کردم که اینجا مکانی متفاوت با اجتماع بیرون است که من در آن زندگی کرده‌ام و آداب و رسوم خاص خود را دارد. در آن جلسه اول دیدم که اعضا خود را معتاد معرفی می‌کنند. کلمه‌ای که مدتی بود من در مورد خودم پذیرفته بودم ولی جرات به زبان آوردنش را نداشتم. مدتی گذشت و مسیر بهبودی را مرحله به مرحله پشت سر گذاشتم. اگر چه قبل از ورودم به انجمن شخص معتادی را نمی‌شناختم که با ورودش به انجمن زندگی‌اش تغییر کرده باشد و برایم جاذبه شده باشد، اما بارزترین موضوعی که موجب جاذبه برای من شد نظم و هماهنگی بین قدم‌ها و تیتر سنت‌ها بود و این امر باعث شد که من حتی اگر خطایی از عضو موثری در انجمن دیدم، از اصول و برنامه NA دور نشوم. همان چیزی که در سنت دوازدهم به آن اشاره دارد. گاهی اوقات غیر از این مساله میزان عجزهای دوستان بهبودی را بهانه‌ای برای دور شدن از NA در نظر داشتم که این فکر ناشی از برخورد و عکس‌العمل بعضی از دوستان در خصوص کمیت عجزهایمان بود اما رفته رفته متوجه شدم که در انجمن معتادان گمنام، کلیه اعضا در برابر بیماری اعتیاد عاجز هستند که این امر ارتباطی با کمیت عجزهای اعضا ندارد. مدتی است که در جلسات ارادی و مشارکت دوستان در خصوص عدم علاقه و تمایل به گرفتن خدمت و یا کم بودن عشق بین اعضا مطالب زیادی می‌شنویم و یا اینکه می‌شنویم اعضای قدیمی‌تر حضور کم‌رنگ‌تری نسبت به قبل در جلسات بهبودی دارند. اما باید در نظر داشته باشیم که NA در ایران هنوز جوان است و در حال طی کردن مراحل رشد و بلوغ می‌باشد.

به امید آنکه در خصوص رشد روزافزون انجمن واقع‌بین‌تر باشیم و مشکلات و مسایل احتمالی و کنونی را دقیق‌تر مورد بررسی قرار دهیم تا در راستای هدف اصلی انجمن، رساندن پیام به معتادی که هنوز در عذاب است، بتوانیم قدم موثری برداریم.



آب سردی بر روی آتش اعتیاد

حسن.و - کردکوی



چشم برهم زدم ۳۴ سال از بهترین دوران عمرم گذشت و نفهمیدم با خودم چکار کردم و چه هیولایی را در وجودم پرورش دادم، خدا را شکر می کنم یک سال و ۱۷ روز پاک هستم، بیماری‌ام متوقف شده و بهبودی‌ام رشد کرده. در این یک سال و ۱۷ روز، لذت ۳۳ سال زندگی را چشیدم. دیر آمدم، فرصت کم دارم، اما در این فرصت کم، می‌توانم با برنامه‌ریزی مستمر و دایمی خودم را بازسازی نمایم. از نظر روحی، روانی و عاطفی شکست خورده‌ام. مدت‌هایی طول می کشد تا بتوانم خودم را در مقابل شرایط نامطلوب کنترل کنم. همواره دوست دارم اوضاع به نفع من باشد، اگر نباشد، احساس ترس می کنم و فکر می کنم امنیتم به مخاطره می افتد. بیماری دارم لاعلاج و کشنده، وسوسه‌ای دارم پراشتها، که دست از سرم برنمی‌دارد. گاهاً حالم را دگرگون می کند ولی وقتی به سمت جلسات و شما دوستان می آیم، انگار آب سردی بر روی بیماریم ریخته شد. راحت می‌شوم. شماها چه نیروی زیبایی هستید که این بیمار را با تمام نقص‌هایش و با تمام بی‌ادبی‌هایش و با تمام نافرمانی‌هایش تحمل می کنید. از کوره در نمی‌روید، و مرا تشویق می کنید و امید به زندگی را در من قوت می‌دهید. امروز پاکم. چون شماها را دارم، پاکی از مواد بازیچه‌ای بیش نبود، پاکی درون را با شما آغاز کردم. می‌دانم راه سختی دارم. می‌دانم درد باید بکشم. تا بتوانم پخته شوم و از خام بودن بیرون بیایم. بی‌پرده بگویم، چیزی ندارم، کسی نیستم، نه اعتباری، نه شخصیتی، نه ارزشی، ولی شماها مرا پذیرفتید و به من اعتماد کردید. امروز امیدم به خداست و فکرم در راستای بهبودی است. تکیه‌ام به شماهاست. پناهگاهی ندارم. جلسات را محل آرامش خود قرار دادم. قدم‌ها را برای بهبودی‌ام قرار دادم. و راهنما را وسیله‌ای برای پیشرفتم قرار دادم و شما دوستان را محافظانی برای خود قبول کردم. با این فاکتورها می‌توانم پاک بمانم و زندگی کنم.

ترازنامه‌نویسی از خود نه از دیگران

طالب - سمنان

پس از سپاسگزاری بابت پاکی و نعمت برنامه دوازده قدمی معتادان گمنام.

نمی‌دانم چرا دوست دارم بدون مقدمه سوال کنم که وقتی مورد قضاوت قرار می گیرید، چکار می کنید و چه احساسی در شما زنده می‌شود؟

وقتی زندگی شخصی شما در انجمن مورد بحث و تبادل نظر قرار می گیرد، سوال می کنند چرا ازدواج نمی کنی؟ وقتی بهبودی شخصی شما مورد قضاوت قرار می گیرد، وقتی مسایل مالی شما نشان دهنده رشد یا تغییر شما محسوب می شود، چگونه برخورد می کنید؟ هنوز با این مسایل کنار نیامده‌ام! انکار کنم؟ جبهه بگیرم؟ از انجمن دور شوم؟ قهر کنم؟ توجیه کنم؟ توضیح بدهم؟ سکوت کنم؟

خیلی وقت‌ها خودم هم علی‌رغم میل باطنی ترازنامه جستجوگرانه ذهنی از دیگران می گیرم. مخصوصا در ساختار خدماتی و بدتر از آن گاهی آن را با دیگران مشارکت می کنم. در مورد راهنمای خودم هم این کار را کردم. تراز خدماتی و زندگی شخصی‌اش را می گرفتم، نتیجه معلوم است، حال بدی کشیدم و از او جدا شدم. این تجربه من است. وقتی ذهنی و در فکرم کارها را انجام می دهم، به بیراهه می روم. وقتی کتبی و بر روی کاغذ می‌نویسم، اشتباهات و خطاها زودتر خود را نشان می‌دهند. از خداوند قدرتی می‌خواهم تا ترازنامه کتبی خودم را به طور مستمر بنویسم و او خودش مرا راهنمایی کند.

خدمت و جبران خسارت غیر مستقیم در قدم نهم

عضوی از ناحیه ۱۳ ایران

پس از آشنایی با اصول روحانی در هفت قدم اول در تصوراتم به دره‌ای صعب العبور در قدم هشتم رسیدم. بعد از مطالعه کتاب و مشورت با اعضای با تجربه متوجه شدم در این قدم باید تمرکزم روی نوشتن باشد، با صداقت و شهامت و درخواست کمک از نیروی برتر برای ایجاد تمایل به نوشتن خسارات وارده به اشخاص و مکان‌ها کردم.



در قدم نهم در موقع بازخوانی مطالب و کلی عرق کردن و احساس خجالت و شرم و گناه در حضور نیروی برتر و راهنما متوجه پیدا کردن شخص خسارت دیده نبودم و مواردی که اگر انجام می‌شد باعث خسارتی جدید و سنگین‌تر از قبل می‌شد با کمال تعجب دیدم که خدمت در انجمن و خدمت به اجتماع را به من پیشنهاد کرد به گونه‌ای جبران خسارت غیر مستقیم.

مدت دو سال است که در گروه و در کمیته‌های فرعی خدمت می کنم که هم بطور غیر مستقیم جبران خسارت کرده باشم و از خیری که در زندگی به وسیله خدمت جاری می‌شود که همانا ارتباطی آگاهانه با نیروی برتر است بهره‌مند شوم. دوستان خوبم، بودن در چرخه خدماتی و قبول تعهد و مسئولیت در انجمن به من کمک کرد که با نقاط ضعف و قوتم زودتر آشنا شدم و با تکیه به اصول و کمک نیروی برتر مهربان سعی در اصلاح و بازیابی فردی خود کردم و زودتر با مشکلات روزمره خود روبرو شدم و باز خوردی زیبا و باور نکردنی در روابطم چه در بیرون و چه داخل انجمن گذاشت.

رساندن پیام قدم دوازدهم برای من به این معناست که در خدمات انجمن حضوری متعهدانه داشته باشم. وقتی که مشورت می گرفتم و از تجارت ارزشمند اعضای با تجربه برای نوشتن قدم نهم استفاده می کردم متوجه نکته‌ای شدم که الان که در حال نوشتن این مطلب هستم اشک در چشم‌هایم حلقه زده است. حدود ۱۰ سال پیش پیام زندگی بخش انجمن به وسیله دو نفر از اعضایی که اهل رشت بودند و ساکن تهران بودند و در آنجا پاک شده بودند، رسید. در سال ۸۱ پیام به مرکز استان در یک مرکز معتادان خود معرف در موسسه‌ای مرتبط داده شد. در آن زمان ساختار خدماتی انسجام و توسعه امروز را نداشت و این افراد برای جبران خسارت از شهر خود این خدمت را انجام دادند.

دقیقا روز ۱۰ سالگی انجمن معتادان گمنام در گیلان مصادف با اولین سالگرد درگذشت یکی از آن خدمتگزاران بود که پیام انجمن را به سادگی در اختیار ما قرار داد. در نظر ما این خدمتگزار تا زمانی که قلب انجمن در گیلان می‌تپد در تمامی موفقیت‌ها و شادی‌ها در کنار ماست. تعهد و وفاداری به اصول سنت‌ها و ایمان به حمایت نیروی برتر مهربان در زمینه خدمات باعث عملی شدن رویای انجمن و اجرای سنت ۵ خواهد شد. پس متعهدانه با یکدیگر عهد و پیمانی مجدد می‌بندیم و در تصمیمات خود اصل از خودگذشتگی را بکار می‌بندیم و درک می کنیم که تصمیمات امروز ما در سرنوشت معتادی که امروز برای اولین بار مصرف کرده و ممکن است ۱۰ سال دیگر وارد انجمن شود تاثیرگذار خواهد بود و به خودمان یادآور می‌شویم که تک‌تک ما در قبال موجودیت انجمن از مسئولیتی برابر برخورداریم. در خاتمه برای تمامی اعضای انجمن که امانتدار خدمت هستند و تمامی اعضا که با شرکت و حضور خود در انجمن با هر جنسیت، نژاد، فرهنگ و زبان باعث تنوع و اتحاد بیشتر ما می‌شوند، تشکر می کنم و از نیروی برترم برای فرصت خدمتگزاری سپاسگزارم.

با آرزوی خدمتی بدون هوای نفس.

متعهدانه با یکدیگر عهد و پیمانی مجدد می‌بندیم و در تصمیمات خود اصل از خودگذشتگی را بکار می‌بندیم و درک می کنیم که تصمیمات امروز ما در سرنوشت معتادی که امروز برای اولین بار مصرف کرده و ممکن است ۱۰ سال دیگر وارد انجمن شود تاثیرگذار خواهد بود

انجام ندادن ترازنامه قدم ۱۰ یعنی استقبال از لغزش

اصغر.ه -پاسارگاد



اگر بخواهم خلاصه و مفید تجربه و درک شخصی‌ام را از اینکه چرا تا به امروز وسوسه مواد مخدر نشده‌ام و شـکر خدا لغزش نکرده‌ام را بگویم اول گذشته خراب و ترس از لغزش و وحشـت از تکرار دوباره روزهای دربدری و آشفتگی با مواد مخدر که همه ارزش‌ها و اعتقادات و داشـته‌هایم را نابود کرد را باید بگویم و دیگری تمرین عملی اصول روحانی و رعایت دقیق برنامه ۱۲ قدمی، حضور مرتب در جلسات، رعایت سنت‌ها کارکرد قدم‌ها، خدمت صادقانـه و گرفتن رهجو بوده که باعث شـده‌اند همیشـه خودم را در بطن بهبودی احساس کنم و اصطلاحـا با قـدم ۱۰ زندگی کنـم. البته یادم نمی‌رود که من یک معتاد هستم و الگوهای رفتاری معتادگونه زیادی دارم و اینطور نیست که بهبودیم کامل شده و نیاز به تداوم در بهبودی ندارم، بلکه اشتباه هم می کنم ولی برنامه به من یاد داده است که هر گاه در اشتباه هسـتم به اشتباهاتم سریع اقرار کنم. بعد از چند صباحی که به طور مرتب با برنامه زندگی کردم و حدودا پس از ۳ سال پاکی به آهستگی متوجه شدم که نسبت به جلسات و خدمت و دیگر ابزارهای بهبودی بی تفاوت شده‌ام و آفت بی حوصلگی که برنامه خطر آن را اطلاع داده است به سراغم آمده و در جلسات بهبودی و قدم، مثل اوایل پاکی انرژی لازم را کسب نمی کنم. هر وقت که با راهنمایم در این مورد صحبت می کردم می گفت که علـت آن بی اهمیتی به نوشـتن و کارکرد ترازنامه قدم ۱۰ است. صادقانه که به خودم نگاه کردم متوجه شدم که بیشتر از یک سال است که به شـکل مرتب و اصولی بـه ترازنامه قدم ۱۰ توجهی ندارم ولی با شرکت در جلسات و کارکرد قدم با رهجوهایم و خدمت‌هایی که می گرفتم به خودم فشار می آوردم و سعی می کردم تا با نشاط و حال خوب زندگی کنم اما انگار یک جای کار ایراد داشت. واقعاً هم همینطور بود، بهبودیم به خاطر عدم کارکرد قدم ۱۰ و تنبلـی و بی حوصلگی به مخاطره افتاده بود و این کوتاهی و بی توجهی باعث شده بود که حتی خاصیت و تاثیر قدم‌های قبلی خصوصا قدم‌های چهارم و پنجم که باعث شده بود تازه از بند و حصار رنجش‌ها و ترس‌ها، احسـاس گناه و خجالت‌هایم خلاص شوم دوباره زنده شود و باز هم اسیر احساسات بد، رفتار ناسازگار، توقع زیاد، رنجش‌های نو و مهم‌تـر از همه در برقراری روابط با اعضای خانواده و محل کار و اجتماع دچار مشکلات جدیدی شوم. بد اخلاقی، کم حوصلگی و پرخاشـگری‌هایم در منزل زیاد شـده بود و با کوچکترین انتقاد و اعتراضی دعوا و سـروصدا راه می‌انداختم. در مقابل انتقادهای بجا و بحق اعضای خانواده با پرخاشـگری و رفتارهای خودمحورانه خانواده‌ام را آزار می دادم و به طور مرتب خسارت جدیدی به بار می‌آوردم. آری بیمـاری اعتیاد از روش عجیب و به شکل مرموزی چهره زشت خود را رو کرده بود و من که همـه اعتبار و ارزش‌های معنوی را که با زحمت و مشـقت به دست آورده بودم را به راحتی از دسـت مـی‌دادم و از بهبودی و روزهای شیرین زندگی فاصله می گرفتم. واقعاً در بیماری اعتیاد دسـت و پا می‌زدم و از کیفیت بهبـودی خودم مخصوصـا در مقابـل خانواده و رهجوهایم خجالت می کشیدم.

روزهای متوالی به همین شکل سپری می‌شد و من با تحمل فشارهای احساسی و رنجش‌هایی که از خانواده به دست می آوردم و خسارات جدیدی که می‌زدم، همچنان آرزوی یک روز خوب و سرشـار از سرخوشـی و حال خوبی که برنامـه نوید آن را داده بود را داشتم تا اینکه همان آخر خطی و یاس و انزوای قدم ۱۱ از راه رسـید، خسـته شده بودم و حرف‌های همسرم که مثل پتک به سرم می کوبید که می گفت از خودت خجالـت بکش و فکری به حال خودت بکن، برای رهجوهایت متاسفم که تو الگویشان هستی و همچنین آب شدن فرزندانم و از بین رفتن اعتماد به نفس آنهـا و عذاب وجدان حاصل از رفتارهای زشت و ناسازگارانه من بالاخره جواب داد و به خودم آمدم. آغاز ترازنامه‌نویسی در پایان هر شب باعث شد که اشتباهاتم را بپذیرم و به آن اقرار کنم و از نزدیک به خطاها و نقص‌هایی که آزادی را از من گرفته بود آشـنا شوم. درست مثل آزمایـش خونی بود که همه ایرادات و مشـکلات خونی که من از آنها بی خبر بودم را مشخص می کرد ولی من نسبت به انجام آن تمایل و ایمان نداشتم. این موضوع باعث شد که با خودشناسی واقعی که زیاد اسم آن را در جلسات می‌شنیدم ولی هرگز به آن نرسیده بودم مواجه شوم و همچنین با تسلیم قدم یک، راه و فرایند جدیـدی را در بهبودی آغاز کنم و بهبودی لذت‌بخش جدیدی را تجربه کنم. نتیجه کارکرد قدم ۱۰ در زندگی من این است که خودم را ملزم می کنم که از احساسات و رفتارهایم بیشتر مراقبت کنم و هر گاه در اشتباه هستم اجازه ندهم که به رنجش و جاهای باریک ختم شـود و سریعا با یک عذرخواهی آن را خاتمه می‌دهم.

آغاز ترازنامه‌نویسی در پایان هر شب باعث شد که اشتباهاتم را بپذیرم و به آن اقرار کنم و از نزدیک به خطاها و نقص‌هایی که آزادی را از من گرفته بود آشنا شوم

چرا باید، چگونه می توانـــ



د یوید. ک – مجله NA Today استرالیا جولای ۲۰۱۱

درک من از برنامه ی دوازده قدم معتادان گمنام اصولی است که آنقدر ساده بیان شده‌اند که ما می‌توانیم آنها را در زندگی روزمره خود بـه کار گیریم. قدم‌ها برای من رهایی از اعتیاد فعال به هر شکل ممکنی را به ارمغان می آورند. آنها با خودآگاهی آغاز گشته، با قبول مسوولیت ادامه پیدا کرده و سـپس به اقدام به عمل منتهی می شوند. برای من کارکرد قدم‌ها بدین معنی است که در زندگی روزمره و تمـام تجارب و تعامل های روزانه خود با دیگـران، طبق اصول این قدم‌ها زندگی کنم. در ضمن این فلسفه تنها به مسایل بهبودی مانند جلسات، گفتگویم با راهنما و یا رهجو محدود نمی‌شود و باید در کلیه موارد زندگی ام نیز به کار گرفته شود.

به نظر می رسـد ریشـه بیمـاری مـن خودخواهی، خودمحوری و خودمشغولی است. من تنها به احساس خود نسبت به مسایل اهمیت می‌دادم و حداکثر تلاشم را به کار می بردم تا از داشـتن احساسـات ناخوشایند پرهیز کنم. احساسـاتی مانند ترس، خجالت، خماری فیزیکی و نگرانی به واسطه روبه‌رو شدن با واقعیت آنچه که زندگی‌ام بدان تبدیل شده بود. حقیقت امر این است که دیگران تنها زمانی برایم اهمیت داشتند که منافع من نیز به نوعی مطرح بودند. دیگران برای من تنها وسیله‌ای برای رسیدن به اهدافم بودند و ناصادقی‌ها، ریاکاری‌ها، خودخواهی‌ها و خودمحوری‌های من به منتهای درجه رسیده بودند. حتی احساس نداشتن اعتماد به نفس و خودارزشی نیز از خودمشغولیم نشات می گرفت.

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

قدم‌هـا و همچنین روابط من با یـاران بهبودی کمک کردند تا من بتوانم بـا به کار گرفتن اصـول برنامه در زندگی خود راهی را برای مقابله با این نقایص شخصیتی پیدا کنم. متوجه شدم یکی از بزرگ‌ترین مشکلاتی که من نیاز دارم روی آن کار کنم، روابطم با دیگران است. اما قدم‌ها در این مورد نیز به من کمک زیادی کرده است. ریشه این مشکل نیز در همان نقایص، یعنی خودخواهی و خودمشـغولی قرار دارد. من هنوز هم در میان جمع احساس خجالت می کنم. باور دارم پادزهر خودخواهی و خودمحوری تمرین اصول روحانی شفقت، سپاسگزاری، همدردی، احترام، صداقت، تمایل، فروتنی و ... می‌باشد. این مسـاله دیگر زیاد اتفـاق نمی‌افتد ولـی در اوایل بهبودی خیلی می‌شـنیدم که این برنامـه یک برنامه خودخواه است. من که تا به حال به چنین اصطلاحاتی در نشریاتمان برنمی‌خوردم. نمی گویم که این مطلقاً در جایی گفته نشده است اما من شخصا بدان برنخورده‌ام. البته متوجه هسـتم که چرا دیگران اینطور می گویند. می‌دانم که هدف اصلی گروه‌های انجمن دسـتیابی به معتاد هنوز در عذاب است. اما هدف شخصی یک معتاد، کار کردن برنامه و پاک ماندن است.

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

فکر می کنم خودخواهی واقعی نقطه شـروع یک سر خوردن به سـمت الگوهای رفتاری گذشـته من بوده و به مصرف مواد، بی‌خانمانـی، بی خانوادگی، بدبختی و بیماری مجدد من ختم می‌شـود که من خواسـتار هیچیک از آنها نیستم.

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

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

من حداکثر تلاش خـود را می کنم تا با همه برخوردی دوستانه و مهربان داشته باشم و این شامل تلفنچی‌های ادارات، ویزیتورهای فروش (نه اینکه ساعت‌ها با ایشان گفت‌وگو کنم اما رفتار بدی هم نخواهم داشت)، مردم عادی در سـوپرمارکت‌ها، در حال رانندگی، در وسایل نقلیه عمومی، پسربچه‌هایی که در خیابان بازی می کنند و کلا همه می گردد. این بدین معنی اسـت که در حد توانم از گروه‌های بیرون از انجمن نیز حمایت کنم (من و همسرم این کار را طی کار کرد قدم نه انجام می‌دهیم) و در صورت امکان برایشان زمان بگذارم.

قسـمتی از کتاب فقط برای امروز راجع به خواسـتن دنیایی بهتر بـه خاطر اینکه یک عضـو انجمن نیز در آنجا قرار دارد صحبت می کند. مـن تا حدی این کار را ماموریت خود تلقی می کنم. سعی می کنم سپاسگزاری و ایثار را تمرین کنم. سعی می کنم از صمیم قلب بابت

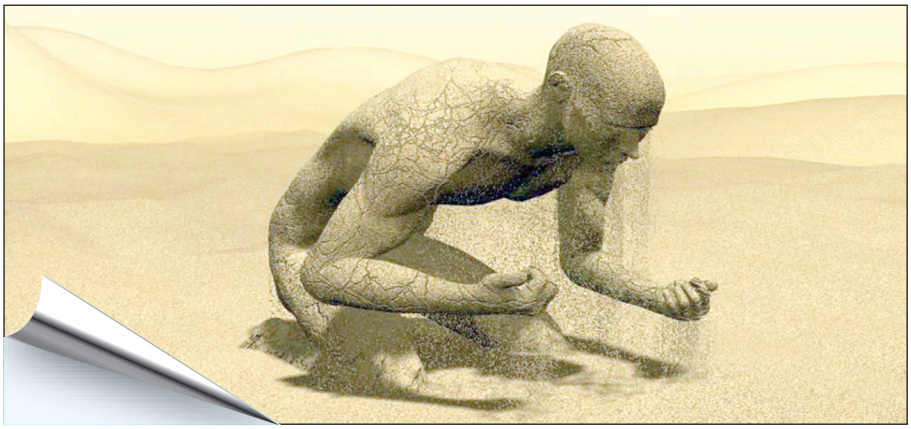
اینکه دیگران وضعیت خوبی پیدا کرده و کارشان خوب پیش می‌رود، خوشحال باشم. خوشبختی دیگران به این معنی نیست که کمتر به من می‌رسد اما تبریک گفتن به دیگری به خاطر خوش اقبالی‌اش، بدون اینکه آن را به خودم ربط دهم کار واقعاً مشکلی است.

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

این تجربه، درد عشـــق و رابطه داشتن را به نحوی که تا آن روز احساس نکرده بودم، بر روی من باز کرد. این آقا کوچولو الان سه سالش است و یک خواهر یک ساله نیز دارد. برای این دو کودک پدر بودن و در عین حال برای همسرم شوهر بودن مشکل‌ترین و بهترین ارمغان‌هاست. این بچه‌ها مفهوم خواب اضافی پدر و مادر را نمی‌دانند و به طریقی خودمحور نیز می‌باشند. آنچه را که می‌خواهند همان موقع باید در اختیارشان گذاشت. بعضی وقت‌ها اصلا خســته نمی‌شـوند و من پیرمرد را واقعاً خسته می‌کنند. (الان ۳۷ سال دارم ولی احساس می‌کنم ۵۷ ساله هستم!) محل کارم تا محل زندگیم فاصله زیادی دارد، بنابراین همسرم بیشتر وقت‌ها را صرف نگهداری از فرزندانم می‌کند. به همین خاطر وقتی از سر کار به خانه می‌رسم وظیفه دارم خود را در حد نیاز با مسایل خانه و بچه‌ها درگیر کنم. این اقدام به عمل، درمان کاملی برای خودخواهی است. و این که چقدر خسته‌ام و یا می‌خواهم تلویزیون نگاه کنم و روزنامه بخوانم، اصلا مهم نیست من باید از بچه‌ها مراقبت کرده احتیاجاتشان را برآورده کنم. می‌توانم بدون هیچ شک و تردیدی بگویم اگر فرزندانم در معرض خطـر قرار بگیرند، هر کاری که لازم باشـد برای محافظت و نجاتشـان انجام می‌دهم، هر کاری را! آنها حقیقتاً مرا از خود بیرون می‌آورند. برخی اوقات این کار خیلی سخت به نظر می‌رسـد. (مثلا بیدار شدن از خواب در ســاعت ۶ صبح روز تعطیل)، اما در عین حال پرارزش‌ترین موهبت‌هاست.

اگر کسی این روزها از من تقاضای کاری را کند، یا اینکه ببینم کسی به کمک احتیاج دارد یا موقعیتی پیش آید که من بتوانم نسبت به او یا مهربان و یا نامهربان باشم، سعی می‌کنم «چگونه می‌توان» را تمرین کرده و از «چرا باید (به من چه که ...)» استفاده نکنم. به عبارت دیگر از «چگونه می‌توان کمک کرد» اســتفاده کنم و نه «چرا باید کمک کنم (به من چه که کمک کنم)». مثلا چطور می‌توان بهتر به NA خدمت کرد؟ یا پدر بهتری بود؟ یا پیشنهاد کمک به دیگران داد. من سعی می‌کنم فعال بوده و در جســتجوی روش‌هایی باشم که از طریق آنها بتوان دنیا را به مکان بهتری تبدیل کرد.

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



جستجوی چیزی درست در مکانی غلـــط !

بهزاد. ب – سقز

اعتیاد یکی از آن چیزهایی بود که من با تمام ناآگاهی سعی در به دست آوردنش کردم. من انسانی بودم که در خیال خام خود برای بهتر بودن و بهتر شدن مواد مخدر مصرف می‌کردم و همیشه فکر می‌کردم که علامه دهر هستم و راه مصرف نکردن را خوب می‌دانم «یعنی کسی که تیشه برداشته و به ریشه خود می‌زند».

اعتیاد یعنی تکرار و تکرار و تکرار و بعد از همه این تکرارها یعنی ساخته شدن یک انسان معتاد و در نهایت تن به نابودی دادن و سقوط در ورطه پوچی و بیهودگی و ...

برای من بیماری اعتیاد از جستجوی چیزی درست در مکانی غلط آغاز گشت. من همیشه به دنبال آرامش در زندگی خودم می‌گشتم و می‌گردم ولی اکثرا در خارج از خودم و در دنیای اطرافم دنبال این آرامش می‌گشتم. چیز درست همان آرامش است و مکان غلط همان دنیای خارج از خودم در حالی که آرامش را می بایســت در درون خودم جستجو می‌کردم.

من کســی بودم که اساســا یا از خود و یا از محیط خود و یا هر دو احساس ناخشنودی، نارضایتی و ناراحتی می‌کردم و به کلی با افرادی که برخلاف من دنیا را محل مناسبی برای زیستن یافته بودند و علی رغم مسایل و مشکلات آن به گونه‌ای خود را با شرایط زندگی وفق داده بودند، قطع ارتباط کرده بودم. (کاملا منزوی و تنها)

اثرات نامطلوب و عواقب وخیم اعتیاد تنها دامن گیر خود من نبود بلکه همه افرادی که به گونه‌ای با آنها ارتباط نزدیک داشتم را فرا گرفته بود و تمام کسانی که با من در ارتباط بودند و یا با من زندگی می‌کردند همیشه در معرض خطر بودند.

در توهمات خود یک دنیای نســبتا رضایت‌بخش برای خودم تصور می‌کردم که نه تنها برهیچ گونه تغییری یا در خود و یا در محیط اطراف مبتنی نبود بلکه دنیای خیالیم تنها بر اساس حضور مواد در بدنم و نیاز به آن و رفع آن نیاز استوار بود و غالبا از احساس ناامنی، بی کفایتی، تنهایی، نفرت، اضطراب شدید، ترس، خودکم‌بینی، ناامیدی و ... رنج می‌بردم.

من از یک درد و خلا روانی رنج شدید می‌بردم و همیشه احساس می‌کردم چیزی درون خود گم کرده‌ام که برای پیدا کردن آن و ارضاء شدن، مواد مخدر مختلفی را امتحان کردم که بعد از مدتی بدنم نسبت به آن ماده هم مقاومت پیدا کرد و می‌بایستی نوع مصرف و مقدار آن را تغییر می‌دادم در طول ۱۰ ســال اعتیادم، چهار بار مواد و نوع مصرف آن را عوض کردم و به همین دلیل بود که بیشتر اوقات افسردگی و درگیری روحی در من معتاد به وضوح دیده می‌شد.

استرس‌های روحی نظیر عصبانیت، پرخاشگری، دعواهای خانوادگی، تمسخر، مقایسه کردنم با دیگران، تحقیر، غم و غصه و ... همیشه باعث ایجاد وسوسه، افکار مصرف در من می‌شد. اما با حضورم در NA تمامی این مسائل جای خود را با زندگی به شیوه‌ای جدید عوض کرد و توانستم زندگی به گونه‌ای دیگر را امتحان کنم. پس شما هم می‌توانید.

برای من بیماری اعتیاد از جستجوی چیزی درست در مکانی غلط آغاز گشت

خلاصه:

مشکل روحی من یکی از مهم‌ترین مشکلاتی بود که مانع ترک و یا دلیل برگشت مجدد من به طرف مواد مخدر بود.

اعتیاد یعنی بلای جهل و نادانی که کم کم بر سرم هوار شد.

خداوندا: اگر با من بمانی همیشه پیروزم.



برای منی که تاکنون اسم NA به گوشم نخورده بود، با ناباوری و امید قدم به جلسات گذاشتم و پاک ماندم. در اولین جلسات فضای بانشاط و دوستان پاکی که دم از بهبودی و عشق و امید می‌زدند، توجه مرا جلب و امیدوار کرد.

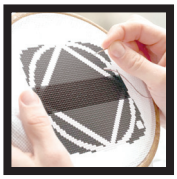
۱۲ قدم، دریچه ای تازه...

سعید. ن - خرم آباد

دوره نوجوانی و جوانی آرام اما پرنشاطی داشتم. تمام عشق و سرگرمیم تحصیل و ورزش فوتبال بود. بعد از تحصیلات متوسطه در دانشگاه قبول شدم. همزمان با ادامه تحصیل به سبب یک رابطه عاطفی و تبعات آن، نزدیک به دو ماه در یک بیمارستان روانی بستری و بعد از آن با مصرف زیاد قرص‌های اعصاب مرخص شدم. بعد از مدتی به دام مواد افتادم و این آغاز یک سقوط به دره تباهی بود. مثلا همانند کسی که پشت سرش چراغی روشن باشد و کم کم از آن دور شود از روشنایی دور می‌شدم تا اینکه بعد از مدتی در تاریکی مطلق غوطه‌ور شدم. مصرف هم‌زمان داروهای اعصاب با نسخه و بی‌نسخه و مواد جایگزین مداوم از من یک مرده متحرک ساخته بود تا جایی که از آن همه شور و نشاط در مدت کوتاهی جز خاطره‌ای باقی نمانده بود. در محافل فامیلی از من اسمی برده نمی‌شد و من با همه اینها راضی و فقط برای جلب احساس ترحم برای امنیت مصرفم دست به هر کاری می‌زدم.

این مرگ تدریجی ادامه داشت تا پیام انجمن را از یکی از دوستان بهبودی دریافت کردم. من که با خودفریبی در دوران مصرف فکر می کردم با داشتن شغل، خانه، همسر و بعضی امکانات یک معتاد آخر خطی نیستم، با پیام این دوست دیوار انکارم فرو ریخت و چشمانم به روی پلیدی که در آن دست و پا می‌زدم باز شد. بعد از سم‌زدایی به جلسات NA متصل شدم و برای منی که تاکنون اسم NA به گوشم نخورده بود، با ناباوری و امید قدم به جلسات گذاشتم و پاک ماندم. در اولین جلسات فضای بانشاط و دوستان پاکی که دم از بهبودی و عشق و امید می‌زدند، توجه مرا جلب و امیدوار کرد. به من توصیه شد گوش کنم و راهنما بگیرم و به موقع احساساتم را مشارکت کنم. از جایی که من فراموشکار بودم تغییر را به گونه‌ای دیگر برای خودم تفسیر کردم. چند ماه اول پاکی دست به کارهایی می‌زدم که تمام اطرافیانم زمان مصرفم را آرزو می کردند. بسیار پرخاشگر، خودمحور و زورگو شده بودم و زندگیم به خاطر اطلاع نداشتن از ماهیت بیماری بسیار آشفته‌تر و غیرقابل اداره‌تر از زمان مصرفم شده بود. تا اینکه خدا این بار در دوران پاکی باز به سراغم آمد و بعد از دو راهنمای قبلی، راهنمای کنونی‌ام را سر راهم قرار داد و ایشان با سعه صدر و با تمام گرفتاری‌هایی که داشت و ضمن اینکه در یک شهر دیگر تحصیل می کرد، به تمام حرف‌های من گوش می‌داد و من که با خودمحوری فکر می کردم ایشان حرف‌های مرا متوجه نمی‌شود، با ایشان زیاد بحث می کردم. اما او با حوصله و با یک لبخند تجربه خود را به من منتقل می کرد. در ضمن با ایشان شروع به کار کرد قدم کرده، هر چند با شروع قدم‌ها باز هم اشتباه و باز هم تکرار اشتباه کردم. اما به لطف خدا و کمک‌های بی‌شائبه راهنما و با صداقت، استفاده نه چندان تمام از تجربه‌های راهنمایم تا حدودی آرامش به زندگیم برگشت. یکی از جاذبه‌های انجمن برای من همین رابطه راهنما و رهجو و عشق بلاعوض و بی‌شائبه راهنما به رهجوهایش بوده است.

شکر خدا مدتی پیش جشن یک سالم را با حضور راهنما و دوستان بهبودی باشکوه برگزار کردم و به کار کرد قدم‌هایم تاکنون ادامه داده و با هر سوال قدم دریچه تازه‌ای به روی افکارم باز می‌شد و بی‌صبرانه منتظر جلسه بعدی قدم و تشنه شنیدن تجربه‌های راهنمایم هستم. با راهنمایم رابطه‌ای عاطفی و قلبی دارم و تجربه‌هایش همچون آبی روی آتش وجود ناآرام و بیقرارم است.



فرصت را غنیمت می شمارم تا طوری عمل کنم که انگار می توانم وضعیتی را بپذیرم که سابقا از آن فرار می کردم.

فقط برای امروز

آزادی از اسارت مواد مخدر با یک ظرف کیک!

شهرام.م -کلاچای

چند سال آخر مصرفم در خانه یکی از دوستان هم‌مصرفی‌ام مستاجر بودیم، در آن خانه اولین بچه زندگیم که یک دختر زیبای ۶ ساله بود را به خاطر تومور مغزی و عمل جراحی از دست دادم و این شروع بدبختی‌ام بود. چون با مرگ او، انگار جواز مصرفم را گرفتم و مظلوم‌نمایی می کردم تا مصرفم را توجیه کنم. پدر خدابیامرزم خیلی به فکرم بود و بارها و بارها مرا با دکترهای مختلف، دارو درمانی‌های فراوان و ... ترک داده بود. آنها از بیماری ام آگاه نبودند، فقط می‌خواستند غم از دست دادن دخترم را به دست فراموشی بسپارم و به فکر بچه باشم و در این آخرین بار ترک دادنم موفق هم شدند. همسرم ماه‌های آخر بارداریش بود که قرار شد با توصیه مادرم برای تهیه پول زایمان به کرج منزل خواهرم رفته و در یک آرایشگاه هم کار کنم، من هم منتظر بهانه بودم که یک بار دیگر مصرف کنم و قبل از اینکه به کرج برسم، مصرف کردم و همان داستان همیشگی روز از نو، روزی از نو...! روزی همسرم برای دیدن صاحبخانه قدیمی‌مان به خانه‌شان رفته بود و آنها با یک ظرف کیک از او پذیرایی کردند. وقتی همسرم از مناسبت کیک پرسید، آنها گفتند کیک تولد یک سالگی پسرشان است.

مدتی بود با همان دوست که من او را پیام‌رسان خداوند می‌نامم، با جلسات آشنا شدم. اما احساس تفاوت باعث شد با همبازی‌های سابق که مواد مصرف می کردند، بگردم. چون برخی از مواد را جزو مواد اعتیادآور نمی‌دانستم و بعد از چند وقتی به مواد اصلی خود رسیدم ولی خوبی کار در این بود که خدا را شکر، همسرم در جلسات خانواده‌های معتادان عضو بود و مرا تشویق می کرد که به جلسات بروم. ۸ ماه با انکار در جلسات شرکت می کردم تا یک روز موقع برگشتن از جلسه، با یک دوست درددل کردم و او تجربه خود را در اختیارم گذاشت و از فردا در جلسه ۲۴ ساعت اعلام پاکی کردم و این اولین اقرار صادقانه باعث نجاتم شد. به قول کتاب پایه «گاه لغزش برای عضوی که قدری با انجمن ما مربوط شده است، می تواند چنان تجربه تکان‌دهنده‌ای باشد که او را وادار به دنبال کردن جدی‌تر این برنامه کند» (کتاب پایه - فصل هشتم- بهبودی و لغزش)

از وقتی که انکارم را اقرار کردم تا به امروز که این نامه را می‌نویسم، به صورت مرتب در جلسات شرکت می کنم و برنامه روزانه بهبودیم را از صبح با خواندن دعا و مراقبه، خواندن کتابچه فقط برای امروز، پیاده‌روی تا محل کار و رفتن سر ساعت به جلسه ادامه می‌دهم. تمام این مدت در گروهم خدمت داشتم و خدا را شکر می کنم که گوشه‌ای از NA بزرگ را با دستان کوچکم می‌فشارم و دینم را ادا می کنم. یک پسر و یک دختر دارم و با همسر مهربانم زندگی شادی را سپری می کنیم. با بچه‌هایم خوشبخت هستم و با هم دعای آرامش را موقع خواب می‌خوانیم و از خداوند سپاسگزاری می کنیم. قدم‌ها را به صورت همیشگی کار می کنم و در حال انتقال آنها هستم. با NA، قدم‌ها، راهنما، جلسات و نشریات احساس آزادی و رهایی می کنم. در آخر می‌خواستم یک پیام به همه همدردانم برسانم و آن اینکه به امید روزی که هر معتادی وارد NA شد، فرصت طلایی کارکرد ۱۲ قدم را از دست ندهد و برای یک بار هم که شده با قدم‌ها آشنا شود و ثمراتش را در زندگی خود و دیگران ببیند.

گاه لغزش برای عضوی که قدری با انجمن ما مربوط شده است، می‌تواند چنان تجربه تکان‌دهنده‌ای باشد که او را وادار به دنبال کردن جدی‌تر این برنامه کند» (کتاب پایه - فصل هشتم- بهبودی و لغزش)







سعید.م – سرابله

من از آن دسته معتادان خوشبخت هستم که قبل از این که تمام زندگی خود را بر باد بدهم خداوند از طریق انجمن معتادان گمنام، زندگی دوباره به من بخشید.

با وجود شرایط مالی خوب در خانواده احساس امنیت نمی کردم و از پدرم خیلی ترس داشتم. به همین خاطر دوران تحصیل تا سال سوم متوسطه را به خوبی گذراندم و جزو بهترین‌های مدرسه بودم و در میان فامیل نماد یک بچه مثبت و سالم را داشتم. مشکلات من از همین جا شروع شد احساس خلا خود را از طریق روابط پر می کردم که این روش برای من کارساز نبود و بعد از مدت کوتاهی که آشفتگی‌ها و مشکلاتی که به خاطر انتظارات زیادی که خانواده از من داشت و عدم موفقیت‌های من خانواده را به من بی‌اعتماد کرد و من به سمت مواد مخدر رفتم و به اندازه خودم درد مواد مخدر را کشیدم. حدود یک سال و چند ماه در مصرف بودم و مشکلات در زندگیم خیلی زیاد شده بود که در یک عصر سرد زمستانی به صورت غیرمنتظره‌ای پیام انجمن به من رسید. اما باور این که من یک معتاد هستم، خیلی برایم سخت بود. چون هنوز پول کافی داشتم و از لحاظ جسمی جا برای مصرف داشتم و مهم‌تر از همه اینکه من آدم معتاد را مصرف کننده مواد صنعتی می‌دانستم. همان شب که پیام انجمن به من رسید با یکی از اعضای قدیمی انجمن در شهرستان خودم دیدار کردم و از مشکلاتم گفتم. بعد از کلی بحث، من قانع به شرکت در جلسات شدم. اما مشکل بزرگ من این بود که شهر ما کوچک بود و همه اهالی همدیگر را می‌شناختند و در ضمن ۲ نفر از بستگانم در جلسات بودند و ترس از عدم گمنام ماندن داشتم. در شرایطی که خانواده از معتاد بودن من بی خبر بودند.

دل را به دریا زدم و به اولین جلسه NA رفتم، همان لحظه اول آغوش گرم خوش آمدگو احساس زیبایی به من داد. در همان جلسه خودم را معتاد معرفی کردم و مشارکت خود را جهت توجیه و تفاوت قایل شدن بین خود و سایرین به پایان رساندم. بعد از جلسات متعدد من متوجه بیماری کشنده و لاعلاج خود شدم و مسیر جدیدی برای زندگی پیدا کردم. ۲-۳ ماه اول همه چیز به خوبی پیش می رفت و مشکلات جدیدی از جایی آغاز شد که به واسطه نوپا بودن جلسه در شهر ما و آشنا نبودن اعضا با اصول روحانی گمنامی خود را از دست دادم و مشارکت‌های خود را بیرون از جلسه می‌شنیدم. بعد از این تا چند روزی از جلسات دور شدم، و در این چند روز احساسات خیلی بدی داشتم و تا حدی که با وجود تمام مشکلات دوباره به جلسات برگشتم و قدم‌های خود را استارت زدم. مشکلاتم روز به روز بیشتر می‌شد در جلسات پرسش و پاسخ مستقیما به من اهانت می‌شد. کارکرد قدم‌هایم را قلم تلقی می کردند و ... اما من به این باور رسیده بودم که تنها راه متوقف کردن این بیماری لاعلاج شرکت در جلسات بهبودی است. قدم‌هایم را بدون توجه به هر حرفی کار می کردم و جلسات را مرتب می‌رفتم و مهم‌تر از همه در هر جلسه مشارکت می کردم. هر چه بیشتر جلو می‌رفتم و قدم‌ها را کار می کردم، پذیرشم نسبت به خودم و دیگران بیشتر می‌شد و کسانی که اوایل از آنها رنجش گرفته بودم در آغوش می کشیدم. ۹ ماه از پاکی من گذشته بود که لطف خداوند شامل حالم شد و در رشته مورد علاقه‌ام در دانشگاه دولتی قبول شدم. در شهر جدیدم دوستان بهبودی جدیدی پیدا کردم به توصیه راهنمایم در شهر راهنمای جدیدی گرفتم و قدم‌هایم را ادامه دادم و در جلسات شرکت کردم. تجربه‌های پرباری را به دست آورده‌ام ۱۲ قدم خود را کار کرده ام برای بهبودی و کارکرد سنت‌ها ساعت‌ها در راه هستم و با عشق و لذت بی‌پایان به شهرهای مختلف برای حضور در کارگاه‌های بهبودی می‌روم. در انجمن خدمت گرفته‌ام و تجربه خدمت گرفتن باعث رشد من شده است. چند روز پیش وقتی به تقویم نگاه می کردم در این فکر بودم امروز که من ۲۰ سال سن دارم، خداوند مسوولیت سنگینی بر عهده من گذاشته است که باید در راه خدمت به همدردهایم آن را به کار بگیرم. امروز وقتی به جلسات می روم احساس تفاوت بین خود و سایر اعضا به خاطر سن و سال و مصرف‌های مختلف قایل نمی‌شوم، بلکه به دنبال هدف مشترک و نیاز مشترک هستم. دنبال نقاط مشترک با سایر همدردها هستم تا تفاوت‌ها.



چیزی که ما را معتاد کرده بیماری اعتیاد است نه مواد مخدر و رفتارهای ما بلکه فقط بیماری است.

کتاب پایه



انجمن جای امنی بود که آن را نمی‌شناختم

ناصر.ص - بلداجی

قبل از پیوستن به انجمن معتادان گمنام باورم براین بود که من به عنوان یک کارمند دولت اگر عضو انجمن معتادان گمنام بشوم امنیت شغلی ام به خطر خواهد افتاد و گمنامی‌ام شکسته خواهد شد و انجمن نمی‌تواند جای امنی برایم باشد.

این طـرز فکر غلط همـراه بـا باورهای غلط دیگـری مانند این نکتـه که من بـه تنهایی می‌توانم قطـع مصرف کنم، زیرا مـن با بقیه متفاوتم و انجمن جای آن دسـته از کسـانی است که اعتیادشان شدیدتر از من است، برای انجمن و اعتیـاد نرخ تعیین می‌کـردم. انکار اعتیادم باعث می‌شـد که نه تنهـا از انجمن و تمام اطرافیان گریزان شده و سال‌های زیادی را در کنج انزوا سـپری کنم، بلکه همیشه در تفاوت‌ها و مقایسـه‌ها بوده و از بیماری غافل بمانم. امروز دانسـتن این نکته که بیمارم، بار سنگین اعتیادم را سبک می‌کند.

دیری نگذشـت که اعتیاد و اجبـار به مصرف مواد مخدر مرا به جایی رساند که تمام راه‌های ترک را بـه خاطر این که پـاک بمانم امتحان کنم. ولی همگی آنها از فشار اطرافیان گرفته تا ترس از دست دادن شغل و مصرف انواع داروها و تکیـه بر اراده شـخصی و غیـره، هیچ‌کدام نتوانست وسوسه مواد را در وجود من خاموش کند. من عامل اعتیـادم را در بیرون از خودم جسـتجو می‌کردم. در صورتی که مشکل در درونم بود. من از درون تهی شده بودم.

لازم بـود که من بـه آخر خط می‌رسـیدم تا عجزها و آشـفتگی‌هایی را که بر اثر اعتیاد در سراسـر زندگی و وجودم رخنه کـرده بود را می‌دیدم و بـرای پاک مانـدن و قطع مصرف دسـت به هر کاری می‌زدم و بـه چیز دیگری جز پاک ماندن فکر نمی‌کـردم. و اولویت اول زندگیم پاکی و بهبودی می‌شـد نه ترس از به خطر افتادن امنیت شغلی یا شکستن گمنامی و غیـره. این بود کـه تمایل شـخصی در من شکل گرفت و تمام این تجربه‌ها و شکست‌ها عاملی شدند تا یافتن و باور کردن راه دیگری برای پاک ماندن که همـان انجمن بود برایم پررنگ‌تر شود.

وقتی درسـت در یـک نقطه متوقف شـدم و در جنگ نابرابر با هیـولای مواد مخدر به زانو درآمدم و با آزمودن تمام راه‌ها راه دیگری برای رهایی از دام مواد پیش رویم نبود، پذیرفتم که من به تنهایی نمی‌توانم و تسلیم شدم. این جا نقطه پایان یک راه و شروع راه دیگری بود.

حامل پیام واقعی انجمن دوسـت هم دردی بود که زمانی با هم مصرف می‌کردیم. خداوند درست کسـی را مامور ابلاغ من کرده بود که هم مصرفم بـود و زبان هـم را می‌فهمیدیم. من کـه دیواری به بلندی انکار داشـتم وقتی از انجمن برایم صحبـت می‌کرد با تمام وجود گوش می‌کـردم و احسـاس نوعـی آرامش می‌کردم. دیگر هیچ چیز برایم مهم نبود فقط می‌خواستم پاک باشم به هر قیمتی.

عصر همان روز قرار گذاشـتیم که به جلسات برویم. با دنیایی از ناامیدی و ناباوری خسـته و وامانده از همه جا تسلیم و سینه‌خیز وارد جلسه انجمن معتادان گمنام شدم. وقتی به مشارکت دیگر معتادان گوش می دادم دیدم درسـت از همان مسـایل و مشکلاتی صحبت می کنند و رنـج برده‌اند که من عمری بـا آنها در جنگ و کشمکش بودم. آن شب به یادماندنی احساس می کردم تازه متولد شـده‌ام. از همان روزهای اول حاضر بودم برای پاکی‌ام دست به هر کاری بزنم. از اعضای قدیمی‌تر کمک خواسـتم و هر پیشـنهاد و راهکاری را که می‌دادنـد با تمام وجودم در زندگـی و در انجمن و جامعه پیاده می‌کـردم. وقتی می‌دیدم آنها چـه بی‌توقع و چه بی منت تجربه بهبودیشـان را با عشق در اختیار من می‌گذارند، من هم یاد گرفتم آن را در اختیار دیگر همدردان قرار دهم. می‌گفتند ما فقط با در میان گذاشـتن آنچـه که داریم می‌توانیم آن را حفظ کنیـم. وقتی می‌گفتند ببخش تا بخشیده شـوی من که پر از کینه و رنجش بودم به خاطر پاکیم آسان می‌بخشیدم. برای پاک ماندن لازم بود تغییر اساسی کنم و نیاز به یک خانه‌تکانی داشتم. من مجبور بودم زندگی به روال گذشـته را رها کرده و زندگی به روال برنامه را شـروع می‌کـردم. تغییر من درسـت زمانی آغاز شد که شـروع به خدمت کردم. پاکی و بهبـودی من با دو چیز تضمین شد. خدمت کردن و تغییر کردن. با ادامه مسیر بهبودی و رعایت اصول ساده و روحانی برنامه آرامشی را که سال‌ها به دنبالش می‌گشتم را به مرور و طی یک فرایند دریافتم. جالب‌تر اینکه آن گمنامی و امنیت شغلی که قبل از پیوستن به انجمن معتـادان گمنام از به خطر افتادن و شکستن آن می‌ترسیدم، با به کارگیری اصول سـاده انجمن نه تنها حفظ شد، بلکه دیگران بیشتر به آن احترام گذاشتند، دیگر از آن ترور شخصیت‌ها خبری نیست، زیرا من و دیگران انسان گذشته با رفتارهای سابق نیستیم.

> **آن گمنامی و امنیت شغلی که قبل از پیوستن به انجمن معتادان گمنام از به خطر افتادن و شکستن آن می‌ترسیدم با به کارگیری اصول ساده انجمن نه تنها حفظ شد، بلکه دیگران بیشتر به آن احترام گذاشتند**

زمانی که به لطف خداوند در مسیر بهبودی قرار گرفتم همه آنچه در اطرافم بود تغییر کرده بود زیرا دیـدگاه من تغییر کرده اسـت. افرادی که زمانی به آنها آزار رسانده و خسارت زده بودم از رفتار و عملکردم احساس رضایت می‌کنند. من بهبودیم را در رفتار دیگران مشاهده می‌کنم.

امروز توسـط این برنامه و کمـک نیروی برتر در جایگاهـی از روحانیت قـرار گرفته‌آم که دیگر مثل گذشته کمبودها، کاستی‌ها و پول شـهرت، تایید شدن و نشـدن و غیره دغدغه اصلـی زندگیم نیسـت و حال و احساسـم را آشفته نمی‌کند. دیگر مثل سابق نتیجه کاری را که به خدا سپرده‌ام آرامشم را به هم نمی‌زند و ایمان دارم آنچه که اتفـاق می افتد نیاز من است. مشکل اصلی من معنویت از دست رفته و کمبود ایمان است که توسط این برنامه و در طول دوازده قدم درحال برگشت است.

NA یک انجمن مخفی نیست

مارسل. سی - برزیل
مجلهٔ NAWAY جولای ۲۰۱۱

هفته ای نیست که من در صفحهٔ تلویزیون و اخبار روزنامه ها و رادیو، راجع به بیماری اعتیاد و اثرات آن روی شخص معتاد، چیزی نبینم و یا نشنوم. خیلی ها در جامعهٔ ما، هنوز آن دروغ قدیمی را که می گوید: "یک معتاد، همیشه معتاد باقی خواهد ماند" باور دارند. ما در انجمن معتادان گمنام از اینکه مطلب فوق یک دروغ محض است، کاملاً آگاهیم، چرا که به لطف خداوند، بدانگونه که درکش می کنیم، ما بهبود پیدا می کنیم!

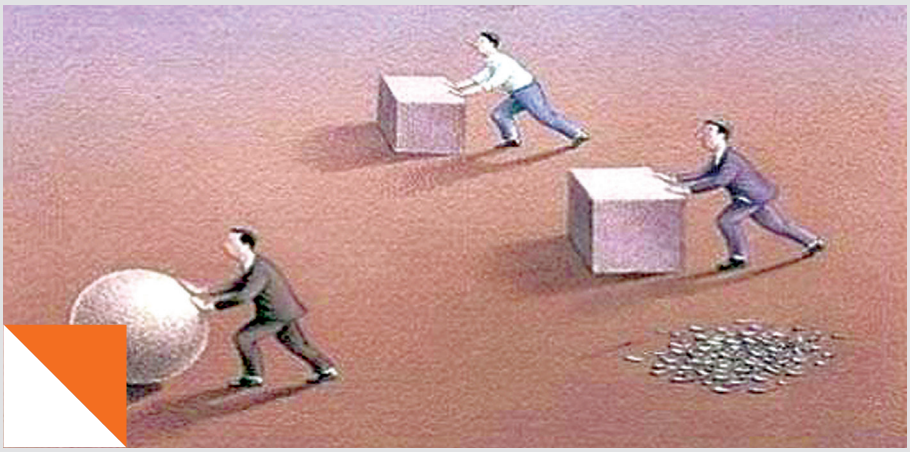
من بعضی اوقات از اعضاء دیگر می شنوم که تازه وارد از همه مهمتر است زیرا او به ما نشان میدهد آنطرف داستان کماکان خبری نیست و شرایط هنوز هم وخیم است. البته هر کس حق دارد آنطور که دوست دارد فکر کند، اما نشریات ما به ما می آموزند که تازه وارد به دلیل دیگری، مهمترین عضو ماست: "ما فقط با ایثار آنچه که داریم می توانیم آن را حفظ کنیم". عضویت من در معتادان گمنام بدین مفهوم نیست که من نابینا و یا کوته فکرم. درضمن من عضوی از جامعهٔ بیرون بوده وتا حدی می دانم که در آنجا چه می گذرد. برای دانستن اینکه اعتیاد چقدر وحشتناک است نیازی به یادآوری یک تازه وارد ندارم. ولیکن برای حفظ آنچه که دارم، باید به عنوان یک معتاد در حال بهبودی رشد کرده، عضو مسئولیت پذیر و پرباری در جامعهٔ خود بوده و باعث خشنودی نیروی برترم شوم. چیزی که من واقعاً بدان نیاز دارم، خدمت داشتن وارائهٔ کمک به دیگر اعضا در انجمن معتادان گمنام می باشد. NA یک انجمن مخفی نیست. خدمات روابط عمومی انجمن برای هریک از ما با ارزش بوده و آن دسته از ما که در این زمینه خدمت می کنیم بایستی از مسئولیت های روابط عمومی انجمن آگاهی داشته باشیم. روابط عمومی روش بسیار خوبی است برای مشارکت اطلاعاتِ انجمن بدون آنکه ما روی گمنامی شخصی خود اثر بگذاریم. من از داشتن این نوع خدمت سود می برم زیرا آن باعث می شود که به تمرین اصول روحانی مان بپردازم. تلاش های من، به رساندن پیام انجمن به معتادی که هنوز درعذاب است، کمک می کند و همچنین به جامعه این آگاهی را می دهد که بهبودی برای آن کسانی که خواهان یک زندگی بدون مواد مصرفی هستند، در دسترس می باشد. موضوع دیگری که برای من اهمیت دارد این است که داشتن خدمت در روابط عمومی، باعث می شود من با کمک به جذب تازه وارد به انجمن و تجربهٔ بیداری روحانی جدید، آنچه را که دارم حفظ کنم.

کمیتهٔ فرعی روابط عمومی ما با یکی از مسئولین دولتی تماس گرفت و خواستار آن شد که مجوز نصب یک تابلوی انجمن معتادان گمنام در بالای درب ورودی محل یکی از جلسات، صادر شود. ما جزئیات و اهداف انجمن را برای این مسئول دولتی تشریح کردیم و او درک خوبی از عملکرد انجمن پیدا کرد. سپس او پیشنهاد داد که این تابلو از طرف دولت به گروه ما اهدا شود. ما محترمانه به او یادآوری کردیم که گروه های ما خود کفا بوده و نمی توانند هیچ کمکی از بیرون دریافت کند. مسئول دولتی با تعجب و حیران به ما خیره شد و نمی توانست باور کند که ما چنین لطفی را به راحتی رد می کنیم. او بلافاصله مجوز مربوطه را صادر نموده و مجدداً از ما سؤال کرد که آیا به چیز دیگری نیاز داریم. ما از او خواستیم اگر کسی را که با مواد مخدر مشکل دارد، می شناسد می تواند به او راجع به جامعه ای متشکل از کسانی که راه جدیدی برا ی زندگی بدون مواد پیدا کرده اند، بگوید. ما همچنین از او دعوت کردیم در یکی از جلسات باز ما شرکت کند تا درک بهتری از نحوهٔ کار انجمن ما پیدا کند.

من فقط یک عضو سپاسگزار دیگر هستم. یک معتاد در حال بهبودی، یک انسانی که مملو از نقائص شخصیتی است و کسی که در خدمت انجمن بوده و امید دارد روزی چشم انداز انجمن معتادان گمنام به واقعیت بپیوندد.



Narcotics Anonymous



کاربرد مفاهیم خدماتی تا کجا

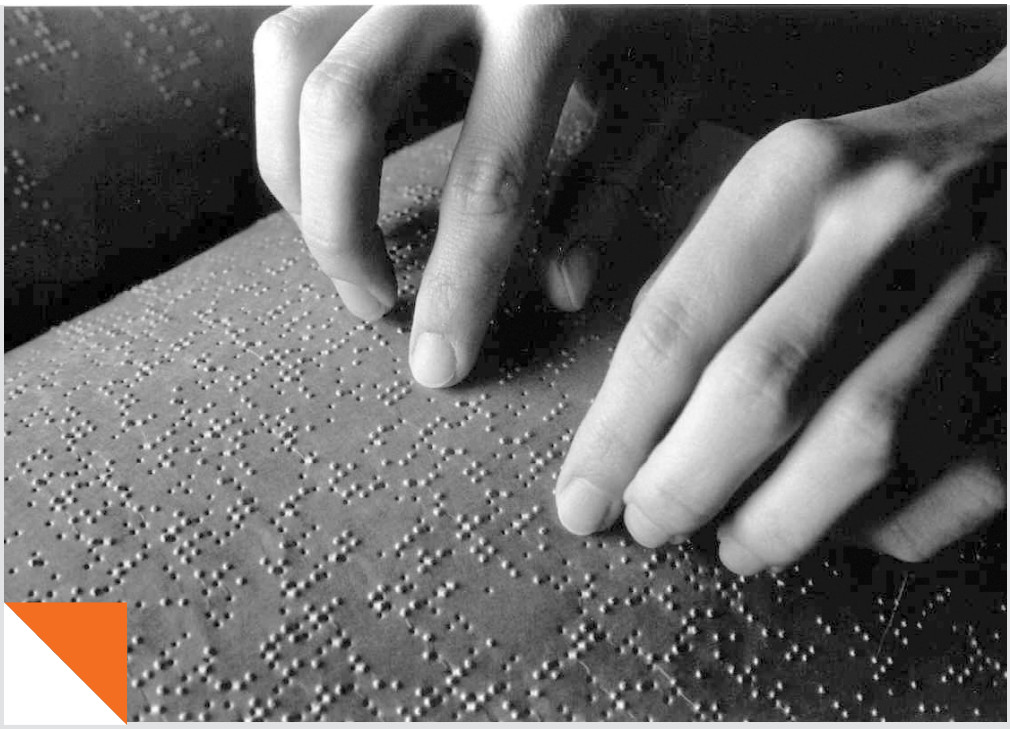
کمیته فصل نامه

خوانندگان محترم مجله پیام بهبودی، همانطور که اطلاع دارید این رسانه پیش از این با هدف ارتقا سطح آگاهی و اطلاعاتِ شما، تجربیات گوناگونی از اعضا در مورد سنت های دوازده گانه، با عنوان "درک و اجرای سنت ها" به چاپ رسانید. پس از اتمام این مبحث ایده‌ای در ذهن خدمتگزارانِ مجله پیام بهبودی شکل گرفت و پس از مورد مشورت قرار دادن رابطین نواحی، اجرای پروژه‌ی مفاهیم خدماتی در کمیته فصل‌نامه کلید خورد. از این به بعد شما عزیزان در هر شماره از مجله می‌توانید پیگیر تجربیات مفاهیم خدماتی (1 الی 12) که به صورت پانلی تهیه می گردد، با عنوان "کاربرد مفاهیم خدماتی تا کجا" باشید. لازم دانستیم پیش از پرداختن به مباحث هر مفهوم، مقدمه‌ای در مورد ماهیت و لزوم کارکرد این اصول را در اختیار شما قرار دهیم که شرح آن را در این مقاله مطالعه می نمایید. امیدواریم این پروژه مورد پسند شما قرار گرفته و تأثیر تجربیاتِ به چاپ رسیده را در بهبودی و خدمات خود مشاهده کنید.

آری به راستی که معتادان امروز خوشبخت تر هستند. امروز آزادی و رهایی از بیماری اعتیاد رویایی دست نیافتنی نیست. با کارکرد قدم ها، درک و اجرای سنت ها و بکار بستن مفاهیم خدماتی برنامه معتادان گمنام، رهایی در دسترس است. در مشاهدات خود به کرات با این موضوع برخورد کرده ایم که برنامه روحانی NA صرفا در قالب ۱۲ قدم جهت رهایی از اعتیاد فعال و کارکرد سنت ها در جهت انجام امور خدماتی به اعضاء معرفی می گردد. حال اینکه مفاهیم خدماتی معتادان گمنام که ایده های آن از اصول روحانی قدم ها و سنت ها سرچشمه گرفته است در این میان چه نقشی دارد؟ مگر جز این است که اصول روحانی مکمل هم بوده و یکدیگر را نقض نمی کنند؟ با کمی تامل و تفکر بر روی این اصول به سادگی می توان دریافتی جدید و نگاهی تازه پیدا کرد. انجمن معتادان گمنام برنامه ای ۱۲ قدمی ، ۱۲ سنتی و ۱۲ مفهومی می باشد. اصول NA محکم ترین پیوندهایی است که ما را به یکدیگر گره می زند و تمامی این اصول در جای جای زندگی فردی و جامعه معتادان گمنام کاربردی عمیق دارد. همانطور که در کتاب اشاره شده: ما تنها با در میان گذاشتن آنچه که داریم می توانیم آن را حفظ کنیم. ارزش درمانی کمک یک معتاد به یک معتاد دیگر که حاصل کارکرد ۱۲ قدم است، کمک کرده که گروه های ما به رشد امروزی خود برسند. از طریق قدم ها بیداری روحانی را تجربه کرده و از طریق اصول سنت ها حد و مرز پیام رسانی ما مشخص می گردد و سنت ها ما را از شر بسیاری از گرفتاری ها مصون نموده و به NA در قالب یک انجمن ماهیتی روحانی، خدماتی می بخشد. با رشد انجمن نیازهای ما نیز رشد کرد. لذا گسترش ساختار برای پیشبرد هدف اصلی بدون مفاهیم خدماتی میسر نبود. از اینجاست که برای توسعه هدف اصلی نیاز به اصولی داریم که سرعت در روند خدمات ما را بیشتر نموده و از طریق آن اعضاء، گروه ها و تمامی سطوح خدماتی بتوانند در مسیر خدمات از آن ها تبعیت کنند. مفاهیم خدماتی ما شکل گرفته اند تا بتوانند یاری دهنده ما در عرصه خدمات باشند و نمی توان منکر نقش آن ها در پیشبرد هدف اصلی، استفاده از منابع NA، سمت و سو دادن به خدمات و روحانی ماندن NA شد. پرواضح است که این اصول در هر جایی که صحبت از خدمات به میان آید می تواند کاربرد داشته و موثر بودن پیام ما را تحقق بخشد. فرقی نمی کند که ما در یک گروه خدمت می کنیم، در یک هیئت خدماتی، ناحیه، منطقه و یا هر سطح دیگری. مهم این است که ما برای انجام خدمات موثر و پایدار بودن پیام روحانی برنامه از مفاهیم استفاده نماییم. ما می دانیم که رساندن پیام به معتادان بیشتر، نیاز به توسعه ی بیشتر NA دارد که در این بین ساختار خدماتی و کمیته های فرعی توسط برنامه ریزی مالی و انسانی می توانند نسبت به این مهم کمک شایانی بکنند. خدمات موثر در NA کار می کند، ما مانند حلقه های زنجیر به یکدیگر متصل هستیم و تجربیات اعضاء در کنار یکدیگر می تواند مشکلات ما را به حداقل برساند و در این راه مفاهیم خدماتی معتادان گمنام باعث توسعه، هماهنگی، تأمین خدمات و اتحاد در NA می شود. در واقع خدمتی که انجام می دهیم تعهد قدم ۱۲ است و بهبودی و خدمت دو موضوع در کنار یکدیگرند و از هم متفاوت نبوده و نیستند. ما از بدو ورودمان به NA هم در حال بهبودی هستیم و هم در حال خدمت، بنابراین کارکرد قدم ها موجب بهبودی و بهبودی هم موجب خدمت می شود. سنت ها حدود خدمات ما را مشخص نموده و مفاهیم خدماتی آن را سمت و سو داده، تسهیل و تسریع می نماید. ما اصولی داریم که به همین منظور طراحی شده اند و زمانی که براساس اصول خدمت می کنیم تا خدمتگزار باشیم، دیگر از بند شهرت، شخصیت، منافع فردی و ... دور می شویم و در حقیقت به ارزش ها ارج می نهیم. اجرای مفاهیم خدماتی موجب ایجاد مسئولیت پذیری، پاسخ گویی، انسجام و همدلی، ارتباط سالم، نیت خیر و قابلیت رهبری می شود. بنابراین بهبودی در کنار خدمت و خدمت در کنار بهبودی می باشد و هر دو موجب شکوفایی معتادان گمنام می شود. این بهبودی و خدمت با تکیه بر کارکرد قدم ها، درک سنت ها و اجرای مفاهیم خدماتی شکل و فرم موثر خود را پیدا می کند. در نهایت فراگیری مفاهیم خدماتی به خدمتگزاران می آموزد که زیربنای خدمت، گذشت و ایثار است، نه قدرت و حکومت و جاه طلبی. ۱۲ مفهوم به خدمات ما ماهیت روحانی بخشیده و این موضوع ریشه در اصول روحانی قدم ها و سنت ها دارد و گروه ها نیز با مفاهیم خدماتی ساختار را جهت ارائه خدمات مطلوب هدایت می کنند...

شماره بعدی، مفهوم اول

> در مشاهدات خود به کرات با این موضوع برخورد کرده ایم که NA صرفا در قالب ۱۲ قدم و ۱۲ سنت به اعضا معرفی می گردد!!!
>
> اما باید بدانیم که NA یک برنامه ی ۱۲ قدمی ، ۱۲ سنتی و ۱۲ مفهومی می باشد



بعد از دو هفته دو جلد کتاب پایه و دو جلد کتاب راهنمای کارکرد قدم به خط بریل در جلسه زندان تحویل من دادند. در پوست خود نمی گنجیدم! خدایا من هم می توانم مطالب نشریات NA را مطالعه کنم

پیامی از یک روشن دل

علی رضا م-کرمانشاه

می خواهم کمی با شـما درد دل کنم ، مدتی از عمرم را به مصرف مواد مخدر مشغول بودم که رفتارها و تخریب من باعث شد بواسطهٔ شکایت خانواده ام و گزارش آنها پس از دستگیری به حکم دادگاه به جرم مصرف و نگهداری مواد مخدر روانه زندان شدم به علت اینکه از ناحیه دو چشم نابینا بودم وضعیت خوبی نداشتم حالم خراب بود و همیشه درگیر احساسات بد بودم تا اینکه در زندان به درخواست یکی از هم بندانم که با NA آشنا بود و ایشان ۱۹ ماه پاکی داشته و سه قدم کار کرده بود به پانل H&I معتادان گمنام رفتم .

در اوایل به NA باور نداشتم و حتی در اولین جلسه عصبانی شده و احساسات منفی خود را به مشارکت گذاشتم از محدودیت ها و محرومیت ها گفتم ، با ناراحتی درخواست راهکار و امکاناتی شدم که من هم بتوانم با اینکه نابینا هســتم قادر به استفاده از تجربه های دیگر شوم و پاک شوم. حدوداً بعد از دو هفته دو جلد کتاب پایه و دو جلد کتاب راهنمای کارکرد قدم به خط بریل در جلسه زندان تحویل من دادند. در پوست خود نمی گنجیدم. خدایا من هم می توانم مطالب نشریات NA را مطالعه کنم بارالهی من هم توانایی کارکرد قدمها را پیدا کرده ام ، معجزه بود کلاً تمام باورم نسبت به معتادان گمنام به نحو شایســته ای عوض شد. NA و کمیتــه H&I کمکم کردنــد که پاک بمانم چون دوســت دارم پاک و ســالم بمیرم . حالا که این مطالب را می نویســم چند روز اســت چیپ ۶ ماهگی را گرفته ام حالا با ۴ جلد کتاب بریل که به همت NA در اختیــارم قرار گرفته و مخصوص افراد نابینا می باشد در جلسات H&I و جلســاتی که به صورت خود جوش در زنــدان برگزار می شود شرکت فعال دارم مدتی است که با عشق و امید و ایمان به آزادی در حال کار کرد قدم یک می باشــم و خیلی هم حال و احساسم خوب شــده در دوران ســپری کردن محکومیتم بیشتر اوقاتم را با جلسات و نشریات NA سر می کنم .

این را حتماً و ۱۰۰درصد بنویسید که عشــق علیرضای نابینــا NA و کمیته H&I است. در آخر از مســئولین زندان هم که فرصت را به بــرای ما معتادان مهیا کردند، تشکر می کنم .



پیشنهاد



حسین.ش ـ دورود

سالیان سال در اسارت اعتیاد بودم و بارها راه‌های مختلفی را برای قطع مصرف امتحان کردم و موفق نشدم و این بود که دیگر هم از مصرف و هم از قطع مصرف کردن و شکست خوردن خسته شده بودم. روزهایم را با مصرف و شب‌هایم را با حسرت و ناامیدی سپری می کردم و انتظار مرگ را می کشیدم. همیشه هم‌مثل کسانی که گمشده‌ای دارند بی‌قرار بودم، بدنبال گمشده‌ام بودم. گمشده‌ی من، راهی برای در قطع مصرف ماندن بود و هر چه بیشتر می گشتم نمی یافتم و ناامیدتر می‌شدم.

شاید آن روزها لیاقتش را نداشتم و اگر می یافتم قدر و ارزشش را نمی‌دانستم و در حفظ و حراستش جدی نمی‌بودم!

به لطف خداوند و کمک دوستان انجمن معتادان گمنام؛ ۵ سال پیش راهی را که آنان یافته بودند، به من نیز پیشنهاد کردند و من نیز در مسیر زندگی به روال برنامه قرار گرفتم و تا به امروز نه تنها توانسته‌ام در قطع مصرف بمانم بلکه زندگی‌ام دچار تغییرات بسیار زیبایی شده است.

امروز آن احساسات و حالات قدیمی خودم، یعنی جستجوی راهی برای پاک ماندن باعث شده تا در کمیته‌ی زندان‌ها و بیمارستان‌ها (H&I) خدمت کنم تا شاید بتوانم به همدردی که در پی راهی برای زنده ماندن و زندگی کردن است، کمک کنم. و پس از مدتی خدمت در این کمیته چندی پیش در جلسه ی خانگی‌ام شاهد نتیجه‌ی خدمتم در این کمیته بودم.

در پایان جلسه همدردی مرا در آغوش کشید، برخورد او چنان صمیمانه و گرم بود که مرا متعجب کرد و گمان می کردم مرا با شخص دیگری اشتباه گرفته است. به همین خاطر در ضمن صحبت، خودم را معرفی کردم و آن همدرد متوجه تعجب و سئوالاتی که در ذهن من بود، شد و با خنده به من گفت: من شما را مدت‌هاست که می‌شناسم، من در یک مرکز تحت درمان بودم که شما برای پیام رسانی آن جا آمدید و از آنروز به بعد من به جلسات NA می آیم و پاکم و از این بابت از خداوند و شما سپاسگزارم.

با حس خوب و انرژی مثبت به‌طرف منزلم در حرکت بودم و خداوند را شکرگزاری می کردم که به یاد جمله‌ای از کتاب فقط برای امروز افتادم که می گوید "خدمت فعال در NA به ما حس ارزشمندی می دهد" و آن شب این جمله کاملاً برایم قابل لمس شده بود. شخصی که تا دیروز در هیچ جا دیده نمی‌شد و ارزشی به او داده نمی شد، امروز به واسطه‌ی لطف خداوند و اصول روحانی تبدیل به یک عضو فعال و سازنده‌ی اجتماع شده است و امروز خداوند را سپاسگزارم که عضو کوچکی از انجمن معتادان گمنام هستم.



پاک ماندن در دنیای بیرون

این جزوه، پیامی است برای کسانی که اکنون در بیمارستان یا موسسه‌ای حضور دارند، که شما هم می توانید بهبود پیدا کرده و آزادانه زندگی کنید. بسیاری از ما همان جایی بودیم که شما امروز هستید.

برای یک معتاد، هیچ چیز نمی تواند جای انجمنی که دیگران در آن در حال بهبودی هستند را بگیرد.

پاک ماندن در دنیای بیرون یعنی عملکرد.

در جلسات NA اغلب می‌شنویم که ما باید روش قدیمی زندگی‌مان را تغییر دهیم.

مطالعه درباره‌ی بهبودی، بخش بسیار مهمی در برنامه ما می‌باشد، به ویژه زمانی که جلسه یا عضو دیگری در دسترس نیست.

با مخاطبان

اسامی نامه‌های ارسالی به مجله

داریوش . الف – شهر کرد
مهرداد . الف – قروه
مجتبی . م – خراسان شمالی
مسعود . ن – گرگان
حسین . ح – نیریز
مجید . ن – نیریز
رضا . م – ساری
الف . کچساران
سید رضا . ح – همدان
شاپور . ت – بناب
عبدالله . ص – تعاب
علی . خ تهران
حسن . ع – تهران
حبیب . ع – تبریز
علی رضا . ژ – بندر عباس
نصرت الله . ک – نجف آباد اصفهان
مجید . م – بندرعباس
غلام حسین . ج – شیراز
محمد . ک – زندان تبریز
میلاد . ع –سورک ساری
رضا . ب –عجب شیر
صادق . ب – فم
علی . ق – کرمان
جمشید . خ – قیدار زنجان
م . ب – عسلویه
اسفندار . ک – نیریز فارس
مجتبی . ح – تهران
علی اکبر . م – کرمان
علی . ل – درود لرستان
محمد . م – تهران
اکبر . و – تبریز
مهراب . م – بم
مسعود الف – ارسنجان
علیرضا . ف – شیراز
ملا حسام . ی – بوکان
پیمان . ح – صومعه سرا
محمد الف – شاهین شهر
رو ح الله . م – کرمان
محب . ساری
شیرزاد .
علی رضا . رفسنجان
سینا . ساری
سعید
ابوالفضل . سمنان
معتادان گمنام ورامین

اسامی ایمیل های ارسالی به مجله

صادق . ق – فارس
احمد . م – ایذه
هادی .ن – تهران
محمد . الف – ارومیه
امیر . م – همدان
محسن . پ – پاکدشت
حمید . الف – سیرجان
محمد . الف – ارومیه
میثم . ر – شاهین شهر
بهروز . س – کرج
آرمان . ی – خوزستان
ناصر . ص – بلداجی
شکور . خ – آق قلا
سعید . م – شیراز
مجید . م – بندرعباس
مجید . ف – اراک
سعید . ع – قزوین
شاپور . ت – بناب
حیدر . ح – شیروان
شهریار . ن – تهران
مرتضی . ف – اهواز
داوود . ش – گزبر خوار
رحمان . ش – گیلان
بهروز . م – مشهد
مجتبی . ی – کرمانشاه
رضا . ح – همدان
رجب . ف – بابل
علی . د – گرگان
صادق .ب – قم
محمد . تهران
محمد . قم
علیرضا . رفسنجان
مهدی . تهران
آرام . سنندج
علیرضا . تهران
رضا . شیراز
علی . یزد
احمد . سبزوار
بهزاد . سقز
غلام حسین . قم
نادر . تبریز
سعید . مشهد
مظفر . تهران
محمد رضا . یزد
علی . اسلام شهر
شاهرخ . مشهد
داوود . اصفهان
محسن . جیرفت
مهدی . شهر رضا
محمد . دبی
ژینا . تهران
نوروز . ساری
کرم . براز جان
ایلیان . کرج
کیوان . امل
محمد رضا . گراش
ابراهیم . چرام
نیما . ساری
یزدان . گرمسار
فخر الدین . املش
کمیته اطلاع رسانی زرندیه
کمیته همایش فارسی زبان بلژیک
جلسه پیام امید نهبدان
جلسه امید نیریز . فارس
ناصر . ف
سعید . ن
قاسم . الف
عباس . ب
محسن . س
علی . ف
اسماعیل
جواد
مهدی
شیرزاد

جایی برای ترجمه زخم های کهنه...

مجله پیام بهبودی همیشه یک جای خالی برای نامه ها،مقالات و تجربیات شما در صفحاتش دارد.

پست الکترونیکی: pb@nairan.org آدرس نشریه: تهران، صندوق پستی ۷۱۴۳ – ۱۵۸۷۵

لطفاً در نامه ها و ایمیل های ارسالی نام و حرف اول نام خانوادگی و شهر محل سکونت خود را ذکر نمایید

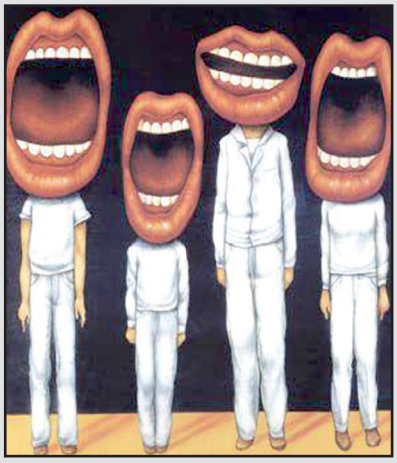
در صورت تمایل می توانید شماره تماس خود را جهت ارتباط یادداشت کنید.

Narcotics Anonymous



به چه شکلی می توانیم تمایل تازه واردان را بیشتر کنیم؟

تنها لازمـهٔ عضویت تمایل بـه قطع مصرف اسـت و می دانیم که تمایل یک احساس قلبی است و غیر قابل اندازه گیری و تشخیص از بیرون است،از نظر من هر کس به جلسات بیاید تمایل خود را نشان داده و من موظفم از هر راهی که می توانم آتش اشتیاق و تمایل تازه وارد را شـعله ور کنم.البته بدون غلوّ و زیاده روی در معرفی برنامه، با توجه به مشارکت تازه وارد، با سکوت در جلسه با در آغوش کشیدن او بعد از جلسه، با برخورد خوب و مناسب و خوشرویی و در کل با ایجاد جاذبه و تغییر در ظاهر و باطنم و به نمایش گذاشتن بهبودی شخصی، با غیبت نکردن پشت دیگران و کمک به خدمتگزاران در برگزاری جلسه ، و ایجاد الگوی رفتاری سالم و منطبق بااصول روحانی



ابـراز عـقیـده

هر کدام از ما به عنوان انسان یک عقیده شخصی داریم و اصولی در زندگی مان اهمیت دارد. این ها هیچ تاثیری روی انجمن نمی گذارد.
مشکل از جایی شـروع می شود که من عقیده شـخصی خودم را داخل جلسه بیان می کنم و یک عده که آشـنایی کمتری بـا انجمن دارند حرف من را اصول NAبرداشت می کنند .
برای همین من بایـد در مجامعی که عمومیت دارد سعی کنم عقایدی که بیان می کنم عقاید و تجربیات انجمن باشد چرا که همیشه تجربیات اصولی یه گـروه پر بار تـر از تجربیات یک نفر اسـت.اگر جایی هم خواسـتم از تجربه خودم صحبت کنم بهتر است بگویم که این یک تجربه شخصی است و ربطی به NA ندارد.



رابطه ی راهنما و رهجو

در رابطه راهنما و رهجـو صحبت های زیادی می توان کرد. رابطه ای که ممکن بـود اگر به انجمن نمی آمدیم هیـچ گاه اتفاق نمی افتـاد. رابطه ای روحانـی که مهمتریـن رابطه زندگـی امروزمان اسـت . کسـی که صبورانه به حرف ها ومشارکت ها و درد دلهای مان گوش مـی دهد . صبورانه راه حل ارائه می کند . می تواند از هر کسی در زندگی مان به ما نزدیک تر شـود . تجربه ودرک شخصی من راجع به راهنما این اسـت که یکـی از اصول پایـه برنامه بوده و برای پاکـی و بهبودی من لازم و ضروری است. شـخصی صبور با روحی آرام که می تواند در بهترین و بدترین شـرایط، پذیرای ما باشـد. امیدوارم بتوانیم با کسـی که نقش مهم و اساسی در زندگی مان دارد با احترام برخورد کنیم و او را در بهترین جا یعنی قلبمان نگهداری کنیم .

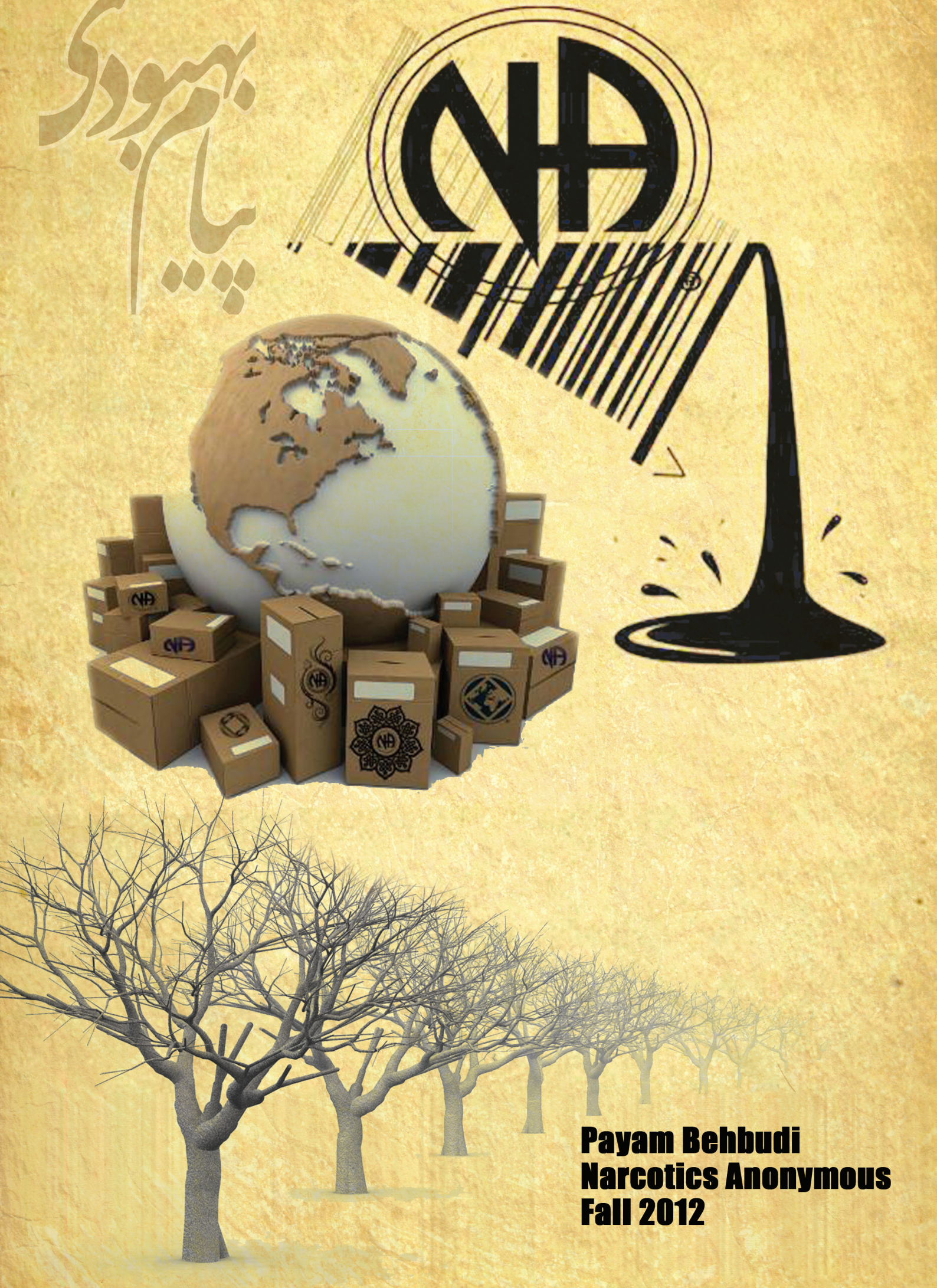
پیام بهبودی به روایت تصویر





تصاویر مربوط به بیلبورد اطلاع رسانی NAاست که در سطح شهر همدان به مدت یک ماه نصب شد.

پیام بهبودی



Payam Behbudi
Narcotics Anonymous
Fall 2012