

از قدم‌ها چیزی نمی‌فهمیدم تا اینکه...



دست‌هایی برشانه‌های سردم



نیاز به یکدیگر در طول دوران بهبودی

پیام بهبودی

سال دهم – شماره ۴۰ – پاییز ۱۳۹۳
نشریه داخلی انجمن معتادان گمنام
شماره ثبت ۲۱۰۶۵

چشم به راهِ مشارکت شماییم

غفلت ورکود، دشمن شماره یک چه کسانی؟

خطاب به گروه‌ها

اولین مشارکت من در انجمن

آیا NA برای مواد مخدر خاصی است؟

انجمن بسیار گسترده‌تر از گروه خانگی من است

ماهیت گمنامی

حکایت رشد انجمن ما

اصول در هر شرایطی کارمی کند

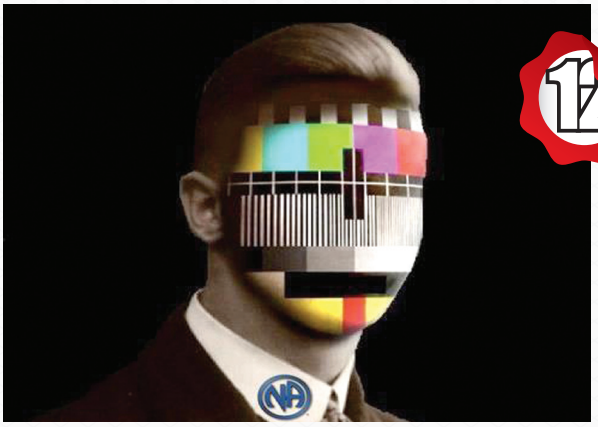
مسئول نشریه: وحید.ن
صفحه آرا: علی.ن

حروفچین: سجاد.خ
ویراستار: حمید.ق
مترجم: سیاوش.ج

آدرس:تهران صندوق پستی ۷۱۴۳-۱۵۸۷۵

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











نشریه داخلی انجمن معتادان گمنام ایران
سال دهم ■ شماره چهلم ■ پاییز ۱۳۹۳
■ شماره ثبت: ۲۱۰۶۵

فهرست

دست هایی برشانه های سردم ۵
خطاب به گروه ها

ورود به دنیایی سرشار از اعتماد ۸
عضو دایمی گروه

گرمای امید در قلب یخ زده ۱۱
چگونه این مجوز می تواند بصورت دائمی اعتبار داشته باشد؟

کتابی به رنگ آبی ۱۴
مشکلات همیشه هست، اما...

عضو قابل قبول اجتماع ۱۷
پرهیز از ترویج عقاید شخصی

زندانی کردن افکار مسموم ۱۹
ارتباطات موثر در خدمات

با پیدا کردن هر کلمه‌ای امید در من بیشتر شد ۲۳
در همان زمان، نامه‌ای به مجله نوشتم

در ۸۵ سالگی وارد انجمن شدم ۲۷
عجب سبد با ارزشی

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

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

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

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

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

پست الکترونیکی:Pb@nairan.org

آدرس اینترنتی:www.nairan.org

سرمقاله

چشم به راهِ مشارکت شماییم

مسئول نشریه- وحید.ن

دوستان و همراهان بهبودی، سلام گرم ما را از مجله پیام بهبودی پذیرا باشید.

امیدواریم که تلاش خدمتگزاران این کمیته در شماره‌ی پیشین، مفید فایده بوده و موجبات رضایت شما را فراهم نموده باشد. ما ایمان داریم که این نشریه، با یاری و کمکِ شما عزیزان که صاحبان اصلی مجله هستید، پایدار بوده و می تواند به مسیر اصلی خود ادامه دهد. همانطور که استحضار دارید، به تازگی تغییراتی در شیوه ی صفحه آرایی نشریه ایجاد شده که در نتیجه، مقالات و مشارکت های بیشتری در مجله قرار می گیرد. بنابراین جهت انتشار این مجله که محتوای آن از طریق دریافت مشارکت اعضا شکل می بندد، نیاز به دریافت مطالب، مشارکت و تجربیات بیشتری از سوی شما عزیزان و همراهان مجله داریم. پس اگر تمایل دارید ابتدای هرفصل، در گزارش مسئول نشریات گروه خود، نام مجله پیام بهبودی را در نشریات موجود بشنوید، قلم به دست بگیرید، مطلبی در مورد تجربیات خود در انجمن را نوشته و برای این کمیته ارسال نمایید. تقاضا داریم، همانگونه که در مشارکت جلسات بهبودی، پیام عشق و امید را منتقل می نمایید، از این روش نیز در ثبتِ تجربیات خود استفاده کرده و تمرکزِ خود را بیشتر بر روی یک یا چند از این الگوها بگذارید: "نحوه‌ی آشنایی با انجمن، پیامی که باعث شد تا شما تمایل به شرکت مجدد در جلسات را پیدا کنید، احساسات حاصل از حضور در ۹۰ روز اول، درک شخصی از حضور مرتب در جلسات، نحوه‌ی انتخاب راهنما و ارتباط با ایشان، مطالعه ی نشریات، چگونگی کارکرد و استفاده از قدم‌ها، نحوه‌ی پذیرش بیماری اعتیاد و انتخاب بهبودی به عنوان راهکار، چگونگی ارتباط با تازه واردان، تجربیاتِ روحانی به دست آمده از خدمت، پیام عشق و رهایی به معتادِ در عذاب و ..." را در دستور کار نگارش نامه‌ی خود قرار دهید تا مشارکت شما فراگیر شده و درخورِ حالِ کلیه‌ی مخاطبان مجله باشد. ضمناً در صورت تمایل، به سلیقه‌ی خود برای نامه‌تان عنوان انتخاب کرده، و همراهِ مطلبِ خود ارسال نمایید. همین طور می‌توانید برای ما نسبت به درک خود از قدم ها، سنت ها، مفاهیم خدماتی و نیز ماهیت انجمن، عکس، نقاشی، کاریکاتور و ... که گویای درک شما از بیماری اعتیاد، بهبودی و موارد ذکر شده است را بفرستید تا از آنها در مجله استفاده کنیم.

ممنون از تحمل‌تان در کاستی‌ها. ما نیز چون شما دوستان بهبودی می‌دانیم تا رسیدن به دروازه‌های مقصد، راهِ درازی پیش رو هست و این میسر نمی‌شود، مگر با یاری شما. همچنان با ما باشید و با ارسال نامه و ایمیل «به همراه نام خودتان، نام شهر یا استان محل زندگی و شماره تلفن همراه» آتش اشتیاق ما را جهت خدمتگزاری به خودتان، شعله ورتر سازید. مهرتان پایدار.

با عشق و احترام

شیوه‌ی معمول بیماری اعتیاد

احمد.ر-تهران

یازده ماه پاکی داشتم که برادر جوانم فوت کرد. با مرگِ او بخشی از کاخ رویاهایم فرو ریخت و بر سرم آوار شد. به کمک اصولی که از انجمن یاد گرفته بودم،علی‌رغم سنگینیِ مصیبت، آن‌را پذیرفتم و به دنبال جستجوی خواستِ خداوند در این ماجرا بودم. در نهایت برای تسکین، کارکردِ قدم ۱۲ را الگو قرار دادم. تصمیم این بود که به جای برادری که از دست داده بودم، پیام بهبودی را به معتاد در حالِ عذابی برسانم تا او نیز نابه‌هنگام از دست نرود، از این‌رو تعمداً خود را در مسیر دوستی قرار دادم که از بلای اعتیاد سخت در عذاب بود و از قضا، بر خلاف انتظار من، در مراسم یادبود و ترحیم برادرم هم شرکت نکرده بود. او می دانست من عضو انجمن هستم، فکر می‌کردم وقتی عدم تمایل من به مصرف در این روزهای دشوار را ببیند، به برنامه علاقه‌مند می شود. پس از مقداری صحبت، وقتی او به شیوه‌ی معمول بیماری اعتیاد، برای دلداری و به قول خودش آرام کردنِ من پیشنهاد مصرف داد، به زبان ساده برایش توضیح دادم که نمی‌شود برای التیام یک زخم معمول زندگی -که همان مصیبت است و برای همه اتفاق می‌افتد- آن‌را با یک زخم عفونی و جانکاه -که همان مصرف مواد و اعتیاد است- جایگزین کرد.

در نهایت وقتی از هم جدا شدیم او را محکم بغل کردم و من داغدار، امیدوارانه به او روحیه دادم که برایت دعا می کنم تا از چنگال اعتیاد رهایی یابی و هر چه زودتر به حلقه ما بپیوندی. خوشبختانه صحبت ها و آن آغوش آخری، تاثیر خودش را گذاشته بود و تا یک ماه بعد، دوست در عذاب من، چندین بار تماس گرفت و از تمایل به قطع مصرف و ترس‌هایش گفت. من نیز با کمک رهنمودهای انجمن او را راهنمایی کردم تا در نهایت پس از سپری کردن دوره ی سم زدایی وارد انجمن شد و اکنون نزدیک به ۱۰ماه پاکی دارد. خوشبختانه در همین مدت عضو موثری در انجمن شده، خدمت گرفته و جالب اینکه به شیوه‌ای مشابه، پیام خداوند را به دوست در عذاب دیگری رسانده و او نیز الان نزدیک به ۳ماه پاکی دارد. خدا را سپاس‌گزارم که در سخت‌ترین روزهای دوران پاکی و مرگ برادرم، یاری‌ام کرد و به من فرصت و لیاقت داد که پیام رسان او به یک دوست همدرد باشم و به این طریق در زنجیره ی بلندِ کمک یک معتاد به معتاد دیگر، قرار بگیرم. به امید تداوم این زنجیره تا آخرین معتاد در عذاب.

قسمت دوم

آیا می‌دانید؟

سال ۱۹۸۶ میلادی یا به عبارتی ۱۳۶۲ خورشیدی، انتشار ویراست سوم کتاب پایه و یکسان‌سازی واژه‌ها و تعبیرهای به کار رفته در نشریات انجمن از این تاریخ به بعد. کاری که نتیجه‌ی آن تثبیت هویت انجمن معتادان گمنام و تمایز آن از سایر انجمن‌های دوازده‌قدمی و جا افتادن زبانِ پذیرفته شده و مناسب برنامه ما بود. مثلا استفاده از واژه پاک (Clean) به جای هوشیار (Sober).

سال ۱۹۸۷ میلادی یا به عبارتی ۱۳۶۶ خورشیدی، انتشار ویراست چهارم کتاب پایه صورت گرفت.

سال ۱۹۸۸ یا به عبارتی ۱۳۶۷ خورشیدی، انتشار ویراست پنجم کتاب پایه. ویژگی این ویراست این بود که بر خلاف ویراست‌های قبلی، تا سال‌ها بدون هیچ گونه تغییر یا اصلاحی چاپ و منتشر می‌شد.

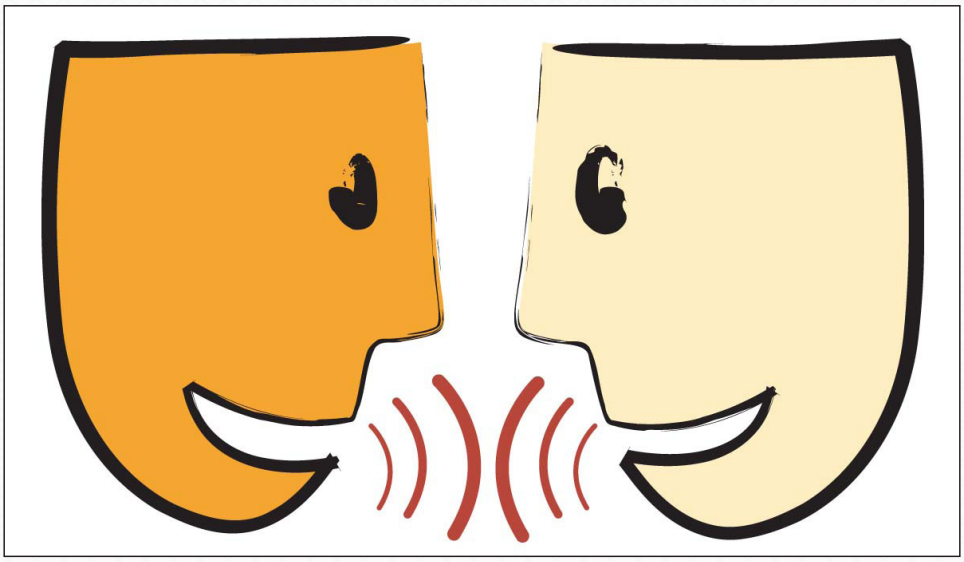
سال ۱۹۹۲ یا به عبارتی سال ۱۳۷۱ خورشیدی، انتشار کتاب فقط برای امروز که تدوین آن نزدیک به ده سال به طول انجامیده بود و صدها نفر از اعضا با ارسال مطالب‌شان به روند تهیه آن کمک کردند.

سال ۱۹۹۳ یا به عبارتی سال ۱۳۷۲ خورشیدی، انتشار کتاب چگونگی عملکرد در مورد قدم‌ها و سنت‌های دوازده‌گانه معتادان گمنام. تولید سکه بی‌نهایت برای بزرگداشت معتادانی که در دوران پاکی درگذشته‌اند.

سال ۱۹۹۸ یا به عبارتی سال ۱۳۷۷ خورشیدی، انتشار کتابِ راهنمای کارکرد قدم و معجزات به وقوع می‌پیوندد.

سال ۲۰۰۴ یا به عبارتی سال ۱۳۸۳ خورشیدی، انتشار کتاب راهنما و رهجو و ایجاد اصلاحاتی در پمفلت راهنما شدن، رهجو شدن.

سال ۲۰۰۸ میلادی یا به عبارتی ۱۳۸۷ خورشیدی، انتشار ویراست ششم کتاب پایه، با ۵۱ سرگذشت از اعضایی از ۱۹ کشور مختلف جهان.



اولین مشارکت من در انجمن

محمدرضا.د - تهران

اسم من محمدرضا و ۱۸ سالمه. امشب دومین شبی‌ست که موادمخدر رو ترک کردم. من هیچ چیزی در مورد NA نمی‌دونم و نمی‌دونستم. دیروز که اولین روز ترکم بود، رفتم داروخانه تا دارو بگیرم و استفاده کنم. حال و روزم خیلی بد بود و شخصی که توی داروخانه بود متوجه حال من شد. وقتی بهش گفتم چی می‌خوام، برگشت و گفت: داری ترک می‌کنی؟ من جا خوردم و بهش گفتم: نه! ترک چیه؟ و ادامه دادم که: توی ماه رمضان رفتم شب‌ها فوتبال بازی کردم و الان پام خیلی درد می‌کنه! برای همین قرص مسکن می‌خوام. دیدم خندید و رفت و بعد از چند لحظه برگشت و به من گفت دارویی که می‌خوای فقط با نسخه می‌شه داد؛ ولی چون فوتبالیستی، یه مسکن ساده بهت می‌دم که بخوری، ولی یه شرط داره! بهش گفتم چه شرطی؟ دیدم یه دفترچه بهم داد و به من گفت: امشب که پات درد می‌کنه، نمی‌خواد بری فوتبال. به جاش این دفترچه رو بگیر و بخونش. نزدیک‌ترین آدرسی که به محل زندگی‌ات بود رو انتخاب کن و بر اساس ساعتی که توش نوشته شده برو به یکی از این جاها. گفتم برای چی اینکارو بکنم؟ گفت چون اونجا هم جوان‌هایی مثل خودتن که فوتبال بازی کردن و پاشون درد گرفته. برو و ازشون بپرس برای حل مشکل‌شون چی‌کار دارن می‌کنن. تمام این حرف‌ها رو با لبخند به من زد و منم از نوع برخورد و لبخندش خوشم اومد. دفترچه و قرص رو ازش گرفتم و از داروخانه زدم بیرون. همین که داشتم به سمت خونه می‌رفتم دفترچه رو باز کردم و دیدم توش کلی آدرس هست. نزدیک خونه بودم که یهو گفتم: الان اگه بخوام برم خونه که باید بیفتم و فقط درد بکشم. بزار به جاش برم به یکی از این جاها. دنبال یه آدرس گشتم و فهمیدم نزدیک‌ترینش با خونه‌ی ما فقط ده دقیقه پیاده راه هست. راه افتادم و رفتم. وقتی به اونِ پارک رسیدم، دیدم یه پسری که تقریباً هم‌سن و سال خودم بود داره توی یه گوشه از پارک صندلی می‌چینه. آدرس جلسه رو که تو دسته من دید، پرسید: انجمنی هستی؟ منم گفتم: نه انجمنی چیه؟ گفت باشه ایرادی نداره. بیا و به من کمک کن تا صندلی‌ها رو بچینیم. بعدش هم بشین، الان بچه‌ها میان. اولش خیلی ترسیدم ولی وقتی دیدم داره خودش اینکارو انجام میده، رفتم و کمکش کردم. چند دقیقه بعد دیدم آدم‌ها دارن میان و توی جلسه می‌شینن. بعد که کمی شلوغ شد همون پسره اومد بهم گفت اسمت چیه؟ گفتم محمدرضا. گفت محمدرضا روی همین صندلی بشین تا آخر جلسه، بعدش با هم صحبت می‌کنیم. منم گفتم باشه. نشستم و راستش تا آخر جلسه نفهمیدم چطوری گذشت. تمام تنم ترس و لرز بود و خداییش داشتم از ترس می‌مردم! نمی‌دونستم اونجا چی‌کار می‌کنم. فقط دیدم همه میان و اسمشون رو می‌گن و بعد می‌گن که معتادن! بعدش شروع به صحبت می‌کنن. اینش برام جالب و عجیب بود، چون من از این کلمه خیلی ترس دارم. آخر جلسه که شد همون پسره باز اومد پیش من و بهم گفت: خب چطور بود؟ گفتم چی چطور بود؟ گفت جلسه؟ منم گفتم هیچی نفهمیدم! اونم خندید و گفت منم مثل تو بودم و روزای اول هیچی نمی‌فهمیدم. فقط یه کاری بکن. فردا شب هم باز بیا همین‌جا همدیگرو ببینیم. بعدش دیدم روی یه کاغذ شماره تلفنش رو نوشت و با چند تا برگه و یه مجله بهم داد. بهم گفت اگر بیکار بودی اینا رو هم بخون. منم ازش تشکر کردم و اومدم خونه. تمام دیشب توی فکر اون جلسه بودم و نفهمیدم که شب چطوری گذشت. خوابیدم و امروز که بیدار شدم شروع کردم به خوندن این برگه‌هایی که بهم داده بود. بعد هم مجله رو باز کردم و خوندم. راستش از چیزهایی که تو مجله خوندم خیلی خوشم اومد. خیلی از چیزهایی که خوندم همون چیزهایی بود که توی زندگی منم اتفاق افتاده بود. شب دوباره رفتم به همون جلسه و اون پسره رو دیدم. کنار هم نشستیم تا آخر جلسه و بعد از جلسه هم تا دوساعت با هم بودیم. راستش من زیاد حرفی نداشتم و بیشتر اون برام حرف زد. البته به من گفت که تو مشارکت کن ولی چون من چیزی نمی‌تونستم بگم، گفتم: من گوش می‌کنم. اونم گفت: باشه ولی فردا شب نوبتِ توست که حرف بزنی. خیلی از حرف‌هاش خوشم اومد و تصمیم گرفتم که بازم جلسه برم و به هر قیمتی که هست دیگه مواد مصرف نکنم. الان هم توی خونه پای کامپیوتر بودم. نمی‌دونم چرا ولی شاید به خاطر اینکه حواسم از ساعت و درد بدنم پرت بشه گفتم این ایمیل رو بنویسم و براتون بفرستم. نمی‌دونم حرفایی که زدم درسته یا نه، اینا رو باید گفت یا نه! ولی این اولین مشارکت من توی انجمنه. بهتون قول می‌دم که اگه پاک بمونم بازم براتون ایمیل می‌زنم و می‌گم که از امشب به بعد چه اتفاق‌هایی برام افتاده. امیدوارم بتونم این درد و تحمل کنم و پاک بمونم.

تمام تنم ترس و لرز بود و خداییش داشتم از ترس می‌مردم! نمی‌دونستم اونجا چی‌کار می‌کنم. فقط دیدم همه میان و اسمشون رو می‌گن و بعد می‌گن که معتادن! بعدش شروع به صحبت می‌کنن. اینش برام جالب و عجیب بود

تصمیم قدم سوم خود را مجددا با صراحت اعلام می‌کنم. می‌دانم که با وجود نیرویی برتر در زندگی خود جای امیدواری هست.

فقط برای امروز ۶مهر

دست‌هایی برشانه‌های سردم



ابراهیم - افغانستان

با سلام به همه همدردان. همدردانی که برایشان نژاد، جنسیت و دارایی و نداری بی‌اهمیت است؛ و تنها چیزی که برایشان مهم است، چگونگی کمک به همدردانشان می‌باشد. ابراهیم هستم معتاد و نزدیک به ۷ سال است که پاک هستم.

از همان کودکی چون مهاجر بودم و پدرم اعتیاد داشت، طعم تحقیر را چشیدم. به همین خاطر از مواد مخدر نفرت داشتم. ولی چرخ روزگار چرخید و من بزرگ‌تر شدم و روزگارمان عوض شد. وضع مالی‌مان تغییر کرد و تحقیرها جای خود را به تعریف و تمجید داد. غروری کاذب مرا فرا گرفت و با وجود داشتن تجربه‌ی آشفتگی پدر، معتادی شدم بدتر از او. کارم به زندان کشید و با وجود بازگشت به کشورم، باز هم نتوانستم در ترک باقی بمانم. خیانت و دزدی، تحقیر، کارتن‌خوابی و جدایی از همسر، ثمره‌های اعتیاد فعال من بودند. اینها به ظاهر یک کلمه هستند ولی در باطن دنیایی از درد و رنج را به‌همراه داشتند.

> از اطراف دست‌هایی بر شانه سردم که ٦ سال فقط رنج و درد اعتیاد را به دوش کشیده بود، قرار گرفت؛ دست‌هایی که دیگر به جای تحقیر و توهین تشویقم نمودند. شوکه شده بودم که خدایا اینجا کجاست!؟

تا اینکه به وسیله یکی از دوستان و ناخواسته وارد یک جلسه شدم. با هزار ترس و دلهره خودم را یک معتاد در عذاب معرفی کردم. از اطراف دست‌هایی بر شانه سردم که ۶ سال فقط رنج و درد اعتیاد را به دوش کشیده بود، قرار گرفت؛ دست‌هایی که دیگر به جای تحقیر و توهین تشویقم نمودند. شوکه شده بودم که خدایا اینجا کجاست!؟

قطع مصرف و شرکت در جلسات شروع شد. با وجود اینکه دو سال اول پاکی‌ام کارتون خواب بودم، همسرم رفته بود و با فرزندم تنها شده بودم، باز امیدوار بودم و عشقی به‌جز خدمت به همدردانم نداشتم. در حال حاضر در افغانستان چندین گروه با اعضای زیادی در حال فعالیت هستند و تشکیل شورا داده‌اند. در ابتدا از خداوند و سپس از اعضای انجمن معتادان گمنام در ایران سپاس‌گزاری می‌کنم؛ که با حمایت‌هایشان از طریق کمیته FD و دفتر خدمات جهانی شعبه ایران ما را در برگزاری جلسات حمایت کردند.

خطاب به گروه‌ها

در NA، ما به‌طور مشخص کسانی را جذب می‌کنیم که بیمار، نامتعادل و محتاج کمک هستند.

چالش ما این است که پیوسته تحمل، حوصله و عشق را تمرین کنیم، تا فضایی ایجاد کنیم که در آن، کسانی که خواهان بهبودی هستند بتوانند خواسته‌شان را دنبال کنند. بسیاری از ما شاهد بوده‌ایم که چگونه جلسات NA زیر بار اخلال، جدال و ستیز، و منفی بافی در مورد این مسئله، کمر خم کرده‌اند. با این همه، هروقت در پرداختن به این معضلات، اصول معنوی برنامه ما در نظر گرفته شده، نتیجه‌اش اغلب قوی تر و متمرکز بودن گروه‌ها بوده است.

بهبودی اغلب روندی است دشوار با فراز و نشیب‌های فراوان، و گروه‌های NA نیز معمولاً دشواری‌های مشابهی را تجربه می‌کنند. با این همه، در جریان همین تقلاهاست که ما، چه در مقام فرد و چه در مقام گروه، فرصت رشد پیدا می‌کنیم. انجمن معتادان گمنام به وجود آمده است تا معتادان را در یافتن راه و رسم جدید زندگی یاری دهد و پیوستن به NA به معنای عضو بودن در انجمنی است سرزنده و متنوع.

همانطور که سنت اول به ما گوشزد می‌کند، «روابط ما با یکدیگر مهم تر است تا مسائلی که ممکن است بین ما فاصله اندازد» وقتی این نکته را در ذهن داشته باشیم، گروه‌های ما فرصت پیدا خواهند کرد به بهترین شکل در خدمت تمام معتادانی باشند که خواهان بهبودی در NA هستند.

گروه های NA و مسئله دارو درمانی



نیاز به یکدیگر در طول دوران بهبودی

یک عضو برنامه



(قبل از پیوستن به انجمن معتادان گمنام، ما اختیار زندگی خود را کاملا از دست داده بودیم؛ بعد از پیوستن به انجمن معتادان گمنام متوجه شدیم که ما افرادی بیمار هستیم و از بیماری‌ای رنج برده‌ایم که درمان شناخته شده‌ای ندارد)

سال‌هاست که در خواندنی‌های آغاز جلسات به این کلمات گوش می‌کنم و مدت‌هاست که با روح نهفته‌ی در آن‌ها ارتباط برقرار کرده‌ام. خیلی به این موضوع فکر می‌کنم (نیاز به یکدیگر) موقعیت‌هایی در بهبودی برایم پیش آمده که یک فکر مرموز، این مساله را برایم کم اهمیت جلوه داده است. سوال: من به عنوان یک معتادِ در حال بهبودی، این واقعیت را چگونه در باورهای خود ثبت کرده‌ام و تا چه اندازه بعد از سال‌ها اهمیت خود را از دست نداده؟

اکثر مواقع لازم می‌دانم که به دورانِ قبل از ورودم به انجمن توجه کنم. من کسی بودم که اعتیاد تمام قسمت‌های زندگی‌ام را تحت تاثیر قرار داده بود و هیچ قدرتی در خودم برای رهایی از این شرایط را نداشتم، به نقطه‌ای از زندگی رسیده بودم که احساس می‌کردم آب از سرم گذشته و کارم تمام است. در این شرایط معتادان گمنام را پیدا کردم و به مرور زمان این وضعیت تغییر کرد. در کنار دوستان این احساس نیاز به یکدیگر را با گوشت و پوست لمس می‌کردم. روزها و ماه‌ها و سال‌های اولیه در هر شرایط و موقعیتی که بودم، خودم را به همدردان در جلسات می‌رساندم و این احساس نیاز به یکدیگر را بیشتر درک می‌کردم.

سال‌هاست که در معتادان گمنام، در جلسات بهبودی و فعالیت‌های خدماتی شرکت می‌کنم و موهبت پاکی و خدمت را با هم تجربه می‌کنم. من اکنون در مرحله‌ای از زندگی و بهبودی هستم که آن وضعیت قبل از ورود به انجمن را ندارم؛ ولی یک واقعیت بسیار مهم به وضوح برایم آشکار شده: اهمیت نیاز به یکدیگر در باورهای ما چگونه است و عملکرد من نسبت به این موضوع چیست؟ این درک دقیقاً بر می‌گردد به نگاه من به بیماری اعتیاد. بعد از پیوستن این حقیقت را متوجه شده‌ام و نسبت به آن روشن بین هستم. کارکرد قدم ها و آشنایی با اصول خدماتی، واقعیتی را برایم به نمایش می‌گذارد. ما در هر زمان، هر مکان و در هر لحظه برای توقف بیماری اعتیاد و امکان بهبودی به یکدیگر نیاز داریم. مراقبت از این مساله بسیار مهم و بی‌تفاوت نشدن نسبت به آن یک توجه روزانه را می‌طلبد.بعد از سال‌ها این موضوع همچنان واقعی و یک دستورالعمل اجرایی برای طی این مسیر روحانی است. وقتی این احساس نیاز به یکدیگر را واقعی و مسئولیت‌های بهبودی و تعهد به آن را دنبال می‌کنم، می‌بینم که این موضوع همان اهمیتی را امروز دارد که در روزها، ماه‌ها و سال‌های اولیه برایم داشت.

کمک یک معتاد به معتاد دیگر و احساس برابری، انگیزه و روحیه بهبودی برای پاک ماندن و پاک زندگی کردن را در زندگی‌ام به ارمغان آورده است.نیاز به یکدیگر را در معتادان گمنام با آغوش باز پذیرفته‌ام و بی‌تفاوتی در این دایره برایم جایگاهی ندارد. تمام سعی و کوشش خود را به کار خواهم برد تا لحظه‌ای از این موضوع غفلت نکنم.

حکایت رشد انجمن ما



بی تردید، موانعی که اعضای اولیه ما بر آن‌ها فائق آمدند بسیار دشوار بوده و قطعاً هم گذرناکردنی به نظر می‌رسیده است. همین است که به روشنی هرچه بیشتر معلوم می‌کند برنامه ما و امیدی که به معتادان بشارت می‌دهد و نیز رشد انجمن ما در آن سال‌های آغازین، حقیقتاً - به تعبیری که امروز مورد علاقه اعضای ما است - کار خدا بود.

در حکایت رشد انجمن ما، نوعی گریزناپذیری پیداست، نوعی تقدیر مقدر که امروز به زیبایی در تک‌تک معتادان پاک متجلی است؛ معتادانی که پاکی‌شان به برکت این برنامه است و به برکت تلاش‌های اعضایی که پیش‌کسوتان ما بودند. شکی نمی‌توان داشت که برنامه NA موهبتی است که نیروی برتر نصیب معتادان در عذاب کرده است. مثل سرگذشت زندگی خود ما، سرگذشت روزهای آغازین برنامه ما نیز چیزی را به کمال روشن می‌کند: معجزه ناممکن نیست! هرگز مباد که ما، موهبتی را که بی‌منت در برنامه معتادان گمنام نصیب ما شده است، کوچک شماریم.

پس گفتار کتاب معجزات به وقوع می‌پیوندد

نیروی برتر به من کمک کن آنچه را در زندگی‌ام اهمیت دارد، کشف کنم. کمکم کن صبر را یاد بگیرم تا قابلیت‌های خود را به مهمترین چیزها اختصاص دهم.

فقط برای امروز- ۲۱ تیر



از قدم‌ها چیزی نمی‌فهمیدم تا اینکه...

رضا.ب - اهواز

سال‌های سال در انزوا و آشفتگی بیماری اعتیاد غوطه‌ور بودم. به یاد دارم که اعتیاد، این دشمن زیرک زندگی، محوریت تمام تصمیمات من را عهده دار بود و من فقط آدمی بودم که مطیع اوامر اعتیاد بودم. سال‌ها از این جریان گذشت و من در راه رسیدن به آخرخط، عجزها و تخریب های فراوانی را تجربه کردم. اما روزی از روزهای پاییزی سال ۱۳۸۸ بود که پیام انجمن توسط عضوی که متعهدانه قدم ۱۲ خود را به‌کار گرفته بود، به من انتقال داده شد. پس از گذشت مدتی از دوران سم زدایی من، آرام آرام پی به این موضوع بردم که چه راه درازی در پیش دارم و در این مسیر موظف هستم که نه تنها گذشته‌ی توام با تخریب خویش را بازسازی کنم، بلکه به عنوان یک انسان و یک شهروند تبدیل به عضوی مقبول در جامعه گردم. به همین منظور و به پیشنهاد انجمن کارکرد قدم‌ها را آغاز نمودم. در ابتدا از قدم‌ها چیزی نمی‌فهمیدم و درک درستی از آنها نداشتم. به خاطر دارم که احساس بدی داشتم از اینکه دیگران پاسخ سئوالات را می‌نویسند و می‌خوانند؛ اما من نه تنها متوجه سئوالات نمی‌شدم، بلکه حتی نمی‌توانستم تجربه خود را به روی کاغذ بیاورم. مدتی گذشت اما من فرصت آموزش پذیری را از خودم سلب نکردم. با صبر کردن و به مرور زمان متوجه شدم که به طور مرتب در جلسات قدم شرکت می‌کنم و دریچه افکارم باز شده و می‌توانم بنویسم و بخوانم. چیزی که در این مورد به من کمک کرد مشارکتی بود که از ابتدا در جلسات آغاز کردم. اوایل با بیان احساساتم مشارکت من آغاز شد. بعد از مدتی با

> در ابتدا از قدم‌ها چیزی نمی‌فهمیدم و درک درستی از آنها نداشتم. به خاطر دارم که احساس بدی داشتم از اینکه دیگران پاسخ سئوالات را می‌نویسند و می‌خوانند؛ اما من نه تنها متوجه سئوالات نمی‌شدم، بلکه حتی نمی‌توانستم تجربه خود را به روی کاغذ بیاورم

تجربه‌ای که از دیگران گرفتم متوجه شدم که می‌توانم در مورد هر قدمی که کار می‌کنم، مشارکت کنم. هرآنچه که در ذهن داشتم و نمی‌توانستم بر روی کاغذ بیاورم را در جلسات مشارکت می‌کردم و بعد از هر جلسه‌ای که شرکت می‌کردم، با کاغذ و خودکاری که همراه داشتم، تجربیات سئوالات و قدم‌ها را از اعضایی که باتجربه بودند می‌گرفتم. بعد از گذشت حدود ۲ سال، من با دوازده قدم آشنا شده بودم. در مدت ۲ سالی که در فرایند یادگیری قدم‌ها بودم، برخی اوقات احساس بی‌تفاوتی و بی‌حوصلگی سراغم می‌آمد و اینکه تا کی باید در این جلسات شرکت کنم. اما چون از اوایل پاکی مشارکت کردن در اولویت من بود این احساسات را در جلسات بهبودی، با دوستان و با راهنمایم مشارکت می‌کردم و از تجربه، نیرو و امید آن‌ها استفاده می‌نمودم. در نهایت پس از آشنا شدن با قدم‌ها با کمک راهنما شروع به استفاده از قدم‌ها در زندگی شخصی خود کردم. متوجه شدم که قدم ها برای حفظ کردن، روایت کردن و یا تنها تجربه دادن نیست. من قدم‌ها را به صورت حفظی به مشارکت نمی‌گذارم. بلکه تجربه‌ای که از کارکرد قدم‌ها به دست آورده‌ام را به مشارکت می‌گذارم. جاری شدن به مرور قدم‌ها در زندگی من، باعث شد که من در چند زمینه به موفقیت دست پیدا کنم. در ابتدا روابطم با اعضای خانواده بهتر شد و اصل احترام را در روابط خانوادگی به کار بستم. پس از چند سالی که از همه فراری بودم، به جمع فامیل وارد شدم. در مناسبت‌های مختلف همراه با خانواده‌ام حضور یافتم و توانستم یک عضو خانواده و فامیل بودن را تجربه کنم. ضمناً در زمینه مسائل اجتماعی، مشغول به کار شدم و از اعتبار قابل قبولی برخوردار گشتم. در محیط کار متوجه بسیاری از نواقص اخلاقی‌ام شدم و فهمیدم برای موفقیت در کار باید همانند انجمن، همکاران خودم را در کنار خودم ببینم و من هم در کنار آن‌ها باشم. این بود که از هر فرصتی استفاده کردم تا با همکارانم روابطم را بیشتر کنم. همینطور در انجمن توانستم مورد اعتماد واقع شوم و با خدمتی که به عهده گرفتم، عشق بلاشرط را تجربه کردم. این تعهد در انجمن کمک کرد تا در تمامی قسمت های زندگی‌ام بتوانم متعهدانه رفتار کنم. البته در انجمن خیلی از جاها به اختلاف نظر با دوستان بهبودی و خدمتگزاران دیگر برخوردم. ولی توجه به هدف اصلی، یادآوری دوران مصرف و اینکه خدمت فرصتی برای پیام رسانی به معتاد در حال عذاب است، به من کمک کرد تا اختلاف نظرم با دیگران رنگ و بوی ناسازگاری و خشونت به خود نگیرد؛ امیدوارم که همیشه بتوانم به همین صورت خدمت کنم.

تمامی موفقیت های من در انجمن، از حضور در جلسات بهبودی و کارکرد قدم ها، مشارکت با راهنما و دوستان بهبودی شروع شد. امروز هم باور دارم که یک معتاد در حال عذاب هستم و ۱۲ قدمی شدن، خدمتگزار بودن، اعتبار در کار و روابط خوب خانوادگی و اجتماعی، اعتیاد من را از بین نبرده است. من تلاش می‌کنم از موفقیت‌هایم مراقبت کنم. ایمان دارم تا زمانی که این راه را دنبال کنم، شاهد حفظ این دستاوردها و موفقیت‌های بیشتر در انجمن خواهم بود.

عضو دایمی گروه



خیلی وقت بود که می‌خواستم تجربه خود را با سایر اعضا در میان بگذارم ولی بی‌حوصلگی مانع می‌شد. امروز تصمیم گرفتم و از خداوند خواستم کمک کند تا این کار را انجام دهم. من در خانواده‌ای به‌دنیا آمدم که هیچ معتادی در آن نبود؛ ولی خیلی زود درگیر اعتیاد فعال شدم و خود و سه تا از برادرانم را نیز در این راه دیدم. درنهایت پس از سال‌ها اعتیاد فعال پیام انجمن به ما رسید و در حال حاضر، مجموعاً بیشتر از ده سال پاکی در خانواده‌ی ما است. از آن‌جا که خدمت در انجمن معتادان گمنام، کمک زیادی به من کرده است، خواستم تجربه‌ی خود را با سایر اعضا در میان بگذارم. یک سال پیش من شنیدم که در نزدیکی‌های جلسه‌ای که من می‌رفتم، به تازه‌گی چند نفر از اعضا جلسه‌ای را برگزار می‌کنند؛ که در آغاز با هماهنگی کمیته شهری مربوطه این جلسه برپا نشده است. از آن‌جا که بیماریِ من در بعضی از مواقع با پرداختن به دیگران و دیدن عیوب دیگران، مرموزانه بر روی من کار می‌کند، تصمیم گرفتم با حضور در آن جلسه که به قول خودم غیراصولی بود و بر هم زدن آن، به آن‌ها بفهمانم که این جلسه نیست و باید آن را تعطیل کرد!!! ولی به محض نزدیک شدن به آن، این فکر از سر من گذشت که من در گذشته همه چیز را خراب کرده‌ام، این بار اجازه دهم اگر چیزی باید خراب شود خداوند آن را انجام دهد. با شرکت و اقرار خالصانه در آن جلسه، عضو دایمی آن گروه شدم و پس از مدت کوتاهی در آن گروه خدمت گرفتم و با دیگر اعضا جهت پیشبرد هدف اصلی، یعنی سنت پنجم تلاش می‌کنیم. امروز که این مطالب را می‌نویسم، گروه در آستانه یک‌سالگی است و با هماهنگی کمیته شهری، توانسته در جایی مسقف به کار خود ادامه دهد. باشد که دیگر هیچ معتادی از مصرف مواد مخدر جان خود را از دست ندهد.

ورود به دنیایی سرشار از اعتماد

داریوش.ع - چهارمحال و بختیاری

وقتی همه نگاه‌ها از نگاه کردن به یک معتاد خسته می‌شوند، نگاه خداوند هنوز او را می‌نگرد. بدون تردید خروج از دنیای پر اضطراب و پر مخاطره‌ی مصرف و وارد شدن به دنیای امن و سر شار از امید، بزرگ‌ترین اتفاق زندگی من بوده است و همه رویدادهای دیگر زندگیِ من، در مقابل این یکی رنگ می‌بازد.

ورود به انجمن یعنی زندگی جدید که در آن شادی، امید و احساس خوش بودن در درون من جوانه زد. حمایت از سوی همدردانی که همگی از یک درد مشترک رنج می‌بریم، مرا به زندگی خوش‌بین کرد و مرا به این باور رساند که هنوز هم انسان‌هایی برای یاری به من وجود دارند که لازمه‌ی دریافت کمک از آن‌ها، عضویت در جلسات NA است. خروج از دنیای ناامن مصرف و ورود به دنیایی که اعتماد، یکی از اصول اساسی آن است، مرا به صندلی‌های NA وصله زد. من دیگر نمی‌خواهم این صندلی‌ها را از دست دهم، آن‌ها تمام حیثیت بر باد رفته مرا، به من باز گرداندند.

کنده شدن از دنیای پر از تحقیر و ترور شخصیتی مصرف و وارد شدن به دنیایی که برای اولین بار من هم شخص قابل احترامی محسوب شدم، مرا بر آن واداشت تا در بسیاری از مواقع از جلسات انجمن، به عنوان خانه خود یاد کنم.

اندیشه زندگیِ بهتر و وارد شدن به جامعه و احساس هم‌تراز شدن با سایر انسان‌ها، مرا از انزوای نفس‌گیر مصرف جدا ساخت و این امید را در من بوجود آورد که برای اولین بار در جامعه‌ای می‌توانم زندگی کنم که در آن مرا هم به عنوان یک شهروند می‌پذیرند. احساسِ خوشِ شاد زیستن، پس از سال‌ها در درون قلبم ریشه دوانید و توانستم بخندم و از زندگی لذت ببرم. دعا و مراقبه را آموختم و این که چگونه نیروی برترم را به درون قلبم هدایت کنم. در نهایت پس از چند سال حضور در جلسات انجمن به این باور مهم رسیدم تمام سختی‌ها و مصائبی که من در دوران مصرف متحمل شدم، همانند نقشه راهی بود که اکنون مرا به سر منزل مقصود رسانده است؛ اکنون در آغاز راهم. باشد که به خواست و اراده نیروی برترم، قدم از قدم بردارم و طوری در مسیر زندگی حرکت کنم که او می‌خواهد و او دوست می‌دارد.

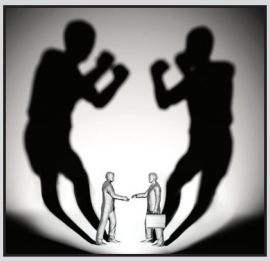


به‌رخ کشیدن قدرت

سینا. الف - خراسان جنوبی

دور شدن از هوای نفس برای یک معتاد، می‌تواند یکی از سخت‌ترین کارها باشد. خیلی از اوقات در زندگی شخصی، ما درگیر هوای نفس شده که تاثیرش آشفته شدن زندگی ماست. اما این روحیه و یا این بخش از اعتیاد، در جلسات تأثیرات بیشتری می‌گذارد. شاید آخرین جلسه اداری یا خدماتی که شرکت کرده باشید، شاهد به رخ کشیدن قدرت اعضا به یکدیگر بودید!!!

ما همگی به عنوان یک عضو و یا یک خدمتگزار وارد این جلسات می‌شویم ولی چه بسا یادمان می‌رود که هدف‌مان چه بوده و به دنبال اثبات خود و یا ثابت کردن خواسته‌مان شروع به پافشاری بر حرف خود می‌کنیم. پس اصول روحانی که در قدم‌ها و سنت‌ها یاد گرفتیم کجا رفته؟ خواست خداوند به کجا رفته؟رساندن پیام چی؟ **تمرین بهبودی و اصول روحانی باصحبت کردن نیست، نیاز به عملکرد دارد.** آن هم در جایی که به حساب خودمان خدمت می‌کنیم و اعضایی همانند من برای انتخاب یک الگوی بهبودی و یا خدماتی وارد آنجا می‌شویم. شما بگویید: ما چه چیز در این جلسات از شما می‌آموزیم؟



وقتی ما درباره اینکه از کجا آمده‌ایم و بهبودی در زندگی برایمان چه به ارمغان آورده است فکر می‌کنیم، مملو از احساس سپاس و شکرگزاری می‌شویم.

راهنمای کارکرد قدم - قدم دوازدهم



اصول در هر شرایطی کار می‌کند

هوشنگ.ن - دزفول

با عرض سلام به خدمتگزاران مجله پیام بهبودی، با مطالعه مجله فصل زمستان پیام‌ها و نکات مثبتی برداشت کردم و تغییراتی همچون چاپ نامه‌های همدردانم از کشورهای مختلف باعث جذابیت بیشتر شده بود.

زمانی که وارد برنامه شدم در شهر ما جلسات بسیار کمی وجود داشت و اعضای قدیمی سختی‌های بسیاری می‌کشیدند. جلسات در فضای پارک‌ها و در سرما و باران سر وقت برگزار می‌گردید. خانواده‌ام باور نمی‌کردند و مرا کنترل می‌کردند و دلیل آن عملکرد اشتباه خودم بود، تا دیروقت به خانه نمی‌رفتم، متوقع و حق به جانب بودم و همان رفتارهای اعتیادی گذشته را انجام می‌دادم. پس از مدتی راهنما گرفتم و به پیشنهادهای راهنمایم هر چند که برایم سخت بود عمل می‌کردم و همین کار باعث بهتر شدن شرایطم گردید. سپس با سختی فراوان شغلی پیدا کردم. درآمدم تنها کفاف اجاره خانه‌ام را می‌داد و همراه همسرم مجبور بودیم از خواسته‌های خود بگذریم. نسبت به شرایط زندگی دوستان و هم‌قدمی‌هایم غبطه می‌خوردم و حتی گاهی از حضور در جمع انها خجالت می‌کشیدم. راهنمایم می‌گفت: صبر کن و حتی می‌توانی از موقعیت اجتماعی دوستانت هم استفاده کنی. با این حال تماس روزانه خود را با راهنمایم قطع نکردم. حتی بعضی از روزها در محل کارم پول نهار خود را شارژ می‌خریدم تا بتوانم با راهنمایم تماس بگیرم. دوستان و هم قدمی‌هایم هیچ‌گاه بی‌پولی مرا به رویم نیاوردند و حتی مرا دعوت می‌کردند و احترام زیاد به من می‌گذاشتند و باعث شدند که با آنها احساس راحتی بکنم.

امروز که حدود هفت سال از پاکی‌ام می‌گذرد در شغلم رشد کرده‌ام، دارای دو شغل هستم و دارای منزل شده‌ام. دیگر آن تفکر قدیمی که قادر به رشد کردن نیستم به سراغم نمی‌آید. امروز باور دارم که به کمک برنامه و اصول قادرم به خیلی از آرزوهایم دست پیدا کنم. باور دارم بعد از گذشت هر مقطعی از پاکی باز هم اصول اولیه برنامه برایم کاربرد خواهد داشت. پس بصورت مرتب و نود دقیقه‌ای در جلسات شرکت می‌کنم، با راهنمایم در ارتباط هستم، نشریات را مطالعه کرده و در حد توان خدمت می‌کنم.

باور دارم بعد از گذشت هر مقطعی از پاکی باز هم اصول اولیه برنامه برایم کاربرد خواهد داشت. پس بصورت مرتب و نود دقیقه‌ای در جلسات شرکت می‌کنم، با راهنمایم در ارتباط هستم، نشریات را مطالعه کرده و در حد توان خدمت می‌کنم



۱۵ سال سرشار از انرژی

عبداله.ص - آذربایجان

دوران ۲۳ ساله‌ی مصرف من مملو از آشفتگی و دربه دری بود؛ در نهایت به علت پرونده‌های تکراری و طرح پاک سازی شهر از معتادان، از شهر خودم خارج شدم و در اوج یأس و انزوا وارد پایتخت شدم. اما خداوند هنوز مرا دوست داشت و انجمن NA را که در آن زمان در ۲ نقطه شهر تهران جلساتش برگزار می‌شد را بر سر راهم قرار داد تا نسبت به خودم و بیماری‌ام شناخت و آگاهی پیدا کنم. با اینکه به شهر خودم برگشته بودم اما مسیر چندصد کیلومتری را برای حضور در جلسه طی می‌کردم و با انرژی وصف‌ناپذیری برگشته و در کنار خانواده‌ام حضور پیدا می‌کردم. هم‌اکنون نیز با اجرای برنامه‌های آسان ولی جدی و سخت نگرفتن برنامه ۱۵ سال است که پاکی خود را حفظ کرده‌ام. در اوایل حضورم در انجمن بعضی اوقات به تنهایی یا با یکی دو نفر دیگر پمفلت‌ها را خوانده و برای خودم مشارکت می‌کردم تا اینکه به لطف بی‌کران خداوند موفق شدیم در یکی از پارک‌های شهرمان جلسه‌ای را دایر کنیم و امسال سیزدهمین سالگرد تأسیس آن گروه را جشن گرفتیم. رعایت اصول روحانی برنامه، داشتن راهنما، کارکرد قدم‌ها، شرکت مرتب در جلسات و خدمت ابزارهای هموار کننده مسیر بهبودی من بوده‌اند و کمک کرده‌اند که هر لحظه و هر روز این ۱۵ سال سرشار از انرژی، شادی و نشاط باشم. در پایان از تمامی خدمتگزاران انجمن و همچنین مجله پیام بهبودی تشکر می‌کنم.

قدم‌ها مشکل‌گشای مسائل ما هستند و حیات ما بدان‌ها بستگی دارد. آنها خط دفاعی ما در برابر بیماری کشنده اعتیاد را تشکیل می‌دهند. کتاب پایه



از همان روزی که آزاد شدم

[حسن.ف – اصفهان]

۱۶ ساله که بودم با بچه‌هایی که از من خیلی بزرگتر بودند، رفیق شدم. در یکی از روزهایی که تو پارک محل بودم رفقام رو دیدم که در حال مصرف مواد بودند. به من هم تعارف کردند، من که تا آن روز رنگ مواد را ندیده بودم برای کم نیاوردن گفتم: آره بابا قبلاً هم اینکارو کردم. چشم به هم زدم و دیدم دوازده ساله که گذشته و من به شدت درگیر مواد شده بودم و اعتیاد درونم رشد کرده بود. یه روز از خونه‌ی صاحب‌خانه ما دزدی شد و اون‌ها هم بدون هیچ تحقیقی از من شکایت کردند. به بابام گفته بودند دزدی یه دلیل داره: اونم مواده و پسره توام مصرف کننده‌ست. به جرمی که نکرده بودم متهم شدم و به بازداشتگاه کلانتری و بعدش به دادسرا رفتم. توی دادگاه ازم پرسیدن شبی که دزدی شده کجا بودی؟ منم چون نمی‌تونستم بگم که توی خونه یکی از رفقا داشتم مصرف می‌کردم، گفتم تنها توی خیابون بودم! دلایل من برای اثبات بی‌گناهی کافی نبود و قاضی برای من حکم بازداشت موقت صادر کرد و منو فرستاد اداره آگاهی برای تحقیقات بیشتر. فردای آن روز که با ماموران به آگاهی رفتم، از شدت خماری و درد، یه گوشه از حیاط آگاهی افتاده بودم که دیدم یه آقایی اومد کنارم و گفت: حالت بده؟ منم گفتم آره ولم کن. برای جرمی که نکردم اینجام. شروع کرد به صحبت کردن و بعدها فهمیدم که اون روز داشت پیام‌رسانی می‌کرد. گفت: می‌دونم معتادی و الان حالت خوب نیست! ولی مطمئن باش برای خلاص شدن از این درد راهی هست. منم که ترسیده بودم و فکر می‌کردم که اینم ماموره گفتم: حاجی ولمون کن. دست بردار از سرم. گفت: من کاری باهات ندارم ولی اگه از اینجا آزاد شدی و بعد خواستی از درد اعتیادت هم رها بشی، برو به جلسات معتادان گمنام. منم یه روزی جای تو بودم و تصمیم گرفتم به جلسات برم. گفتم حاجی خداییش ماموری؟ گفت: نه ماشینم رو دزد برده و اومدم اینجا پیگیره کاره شکایتم باشم. گفت: اگه الان به خودت و خدا قول بدی که بری جلسات و قطع مصرف کنی، خدا از همین لحظه کمکت میکنه. این حرفا رو زد و راهش رو کشید و رفت. منم اون لحظه چون چاره‌ای نداشتم حاضر بودم هرکاری بکنم که از اونجا خلاص بشم. گفتم: خدایا اگر بی‌گناهیم ثابت بشه، ترک می‌کنم و دیگه سراغ مواد نمی‌رم. خلاصه تو آگاهی بعد از چند روز درد کشیدن بهشون گفتم: بابا من معتادم و اون شب من خونه نبودم و داشتیم با رفقا مصرف می‌کردیم. به من گفتن اگه اون رفیقات بیان و شهادت بدن تو آزادی. من خوش خیال هم وقتی با اون‌ها تماس گرفتم، هیچ کَدوم از رفیقام حاضر نشدن بیان و بگن که با من بودن. ۳ روز آگاهی بودم و بعد از سه روز یه سربازی اومد و بهم گفت: پاشو راه بیفت آزادی. گفتم چطوری آزادم؟ گفت دزدِ اصلی پیدا شده و صاحب‌خانه شکایتش رو پس گرفته. خدا خیلی دوست داشته که دزد به این زودی پیدا شده، برو خدات رو شکر کن. باورم نمی‌شد. یه لحظه یاد حرفای اون بابا افتادم و گفتم یعنی مگه میشه؟!

امروز ۹ سال از اون روز می‌گذره و من ۹ سال هست که مصرف نمی‌کنم. چون از همون غروبی که آزاد شدم وارد جلسات معتادان گمنام شدم و تاحالا هم موندم. من راننده تاکسی هستم و کارم مسافرکشیه. به پیشنهاد راهنمام برای یه سری از جبران خسارت‌ها و اینکه بتونم خدمت کنم، هفته‌ای سه روز جلوی دادسرا و آگاهی مسافرکشی می‌کنم و هر وقت که با معتاد در حال عذابی برخورد می‌کنم، می‌گم: اگه از همین لحظه تصمیم بگیری که قطع مصرف کنی، خدا از همین لحظه بهت کمک می‌کنه.

آیا NA برای مواد مخدر خاصی است؟

›دیل.تی – گلوچسترشایر

یک بار معتادی با من تماس گرفت و تمایل خود را برای شرکت در جلسات ابراز کرد. آن خانم احساس می‌کرد که واجد شرایط نیست؛ چرا که شنیده بود NA در مورد مواد مخدری است که با مواد مصرفی او فرق دارد. به نظر من اینکه هنوز اعضای NA به ویژه آن‌ها که در برنامه باتجربه‌ترند هنوز هم به نام موادمخدر مصرفی‌شان اشاره می‌کنند دلسرد کننده است. این کار به جای آنکه شباهت‌های ما را آشکار کند باعث تأکید بر روی تفاوت‌های‌مان می‌گردد. من اعضایی را می‌شناسم که به همین دلیل در احساس تعلق به NA مشکل داشته‌اند.

آشکارترین نشانه اعتیاد مصرف غیرقابل کنترل مواد توسط ماست نه نوع یا مواد مخدر خاصی که مصرف می‌کردیم. درک ما از اعتیاد در ادامه بهبودی‌مان توسعه پیدا می‌کند ولی در اوایل بهبودی تفاوت‌ها می‌تواند عاملی باشند که تازه‌وارد جلسات را ترک کرده و هرگز بازنگردد. تازه وارد نیاز دارد تا یک پیام ثابت و روشن در مورد بهبودی از اعتیاد بشنود. پیامی که در آن کلمه موادمخدر و نه نام یک موادمخدر خاص ذکر شود. من راهنمایی با پانزده سال پاکی دارم که هنوز نمی‌داند من چه موادمخدری مصرف می‌کردم. من هرگز به او نگفته‌ام چرا که او علاقه‌مند به دانستن این موضوع نبود. همچنین من لازم نمی‌بینم که مواد مصرفی‌ام را در جلسات نام ببرم. همچنین اگر شما به طور خصوصی از من بپرسید که چه موادی مصرف می‌کردم، من از پاسخ دادن خودداری خواهم کرد. اعتیاد با تکیه بر تفاوت‌هایی که ممکن است بین ما شکل بگیرد رشد می‌کند ولی این بیماری زمانی به زانو در می‌آید که ما به واسطه شباهت‌های‌مان با هم متحد می‌شویم. ما نسبت به NA و تازه‌واردی که بدون درنظر گرفتن عقیده، نژاد، جنسیت و ماده مخدری که مصرف می‌کرده باید در انجمن پذیرفته شود، مسئول هستیم. نقطه مشترک در NA بهبودی ما از اعتیاد فعال وتمایل به قطع مصرف موادمخدر است و مهم نیست که می‌خواهیم کدام ماده‌مخدر را مصرف نکنیم.

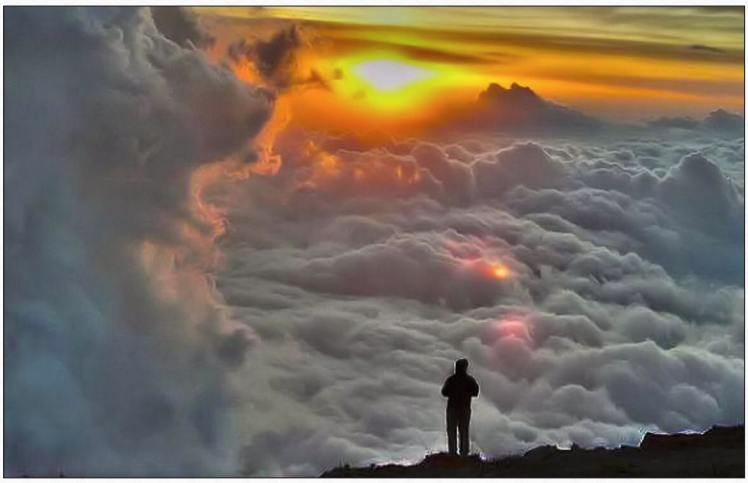


تا زمانی که آرامش خود را حفظ می‌کنم و به نیروی برتر خود تعهد می‌دهم حداکثر تلاش خود را به کار گیرم، می‌دانم که امروز از من مراقبت خواهد شد.

کتاب پایه

گرمای امید در قلب یخ‌زده

[مهشید - گنبدکاوس]



بارها تصمیم گرفتم تا برای مجله نامه‌ای بنویسم، اما فکر اینکه حرفی برای گفتن ندارم و اینکه با مصرف مواد چیزی را از دست ندادم، اجازه نمی‌داد اینکار را انجام دهم. لطف خدا شامل حالم شده بود تا داشته‌هایم را از دست ندهم و به خانواده بزرگ و پرمهر انجمن معتادان گمنام بپیوندم و دیدگاه تازه و زیبایی به زندگی پیدا کنم.من هم مثل خیلی از بچه‌ها درد، تنهایی، انزوا، ناامیدی و بیزاری از خود و خداوند را تجربه کرده‌ام. در کودکی از آغوش پرمهر مادری جدا شدم و از همان زمان غم و تنهایی با من عهد دوستی بست و هر روز با چهره‌ایی جدید وارد زندگی‌ام شد. تنها چیزی که گهگاهی آرامم می‌کرد، دعا و صحبت با خداوند بود. برای فرار از دنیای غم‌گرفته‌ام تصمیم به ازدواج گرفتم. تا آمدم طعم خوشبختی را بچشم؛ بیماری، همسرم را به کام مرگ کشاند و با یک بچه یک‌ساله تنها ماندم. رنجش من از خداوند از همانجا شروع شد. ذهنم پر شده بود از سوال‌های بی‌جواب که چرا من !؟؟؟

هر روز از خداوند فاصله می‌گرفتم و تنهایی را بیشتر و بیشتر احساس می‌کردم. برای فرار از مشکلات دوباره تن به ازدواج با مردی معتاد دادم. به وسیله همسرم با مواد آشنا شده و دوران طلایی و بی‌خیالی‌ام شروع شد. اما این هم زیاد طول نکشید، دیگر از مصرف لذتی نمی‌بردم و هر بار که مصرف می‌کردم اشک می‌ریختم و از خدایی که رنجش داشتم درخواست کمک می‌کردم.تا اینکه به لطف خدا پیام انجمن به من هم رسید و بعد از چند روز قطع مصرف پا به اولین جلسه گذاشتم. در همان جلسه اول گرمای امید را در قلب یخ‌زده‌ام احساس کردم.

> مشکلات همچنان هستند، اما من با استفاده از اصول روحانی برنامه، با رویی گشاده از مشکلات استقبال می‌کنم؛ چون می‌دانم در پس این مسایل درسی از زندگی برای من قرار دارد.

الان نزدیک به سه سال است که آرامش و خوشبختی را که سالها در حسرتش بودم، پیدا کرده‌ام و با خدمت در انجمن روزهای خوبی را سپری می‌کنم. مشکلات همچنان هستند، اما من با استفاده از اصول روحانی برنامه، با رویی گشاده از مشکلات استقبال می‌کنم؛ چون می‌دانم در پس این مسایل درسی از زندگی برای من قرار دارد. قلبم از نفرت و انتقام نسبت به خانواده‌ام پاک شده و دوباره نور خدا را در وجودم احساس می‌کنم. نمی‌دانم اگر در انجمن نبودم، کارم به کجا می‌کشید و در کدام بی‌راهه سرگردان بودم. خدایا از تو بخاطر این هدیه سپاسگزارم.

چگونه این مجوز می‌تواند بصورت دائمی اعتبار داشته باشد؟

[بهنام.ب - اصفهان]



وقتی مجله پیام بهبودی انجمن معتادان گمنام را در اسفند ماه سال ۹۲ می‌خواندم، تیتر مجوز فعالیت انجمن در سطح ملی توجهم را جلب کرد. در ابتدا فکر می‌کردم کار مهمی انجام نشده، ولی پس از مطالعه دقیق متوجه شدم چندین سال خدمتگزارانی بدون حقوق ولی با عشق پیگیر این موضوع بوده‌اند و کاری کرده‌اند کارستان و توانسته‌اند از وزارت کشور مجوزی دریافت کنند که NA در ایران به طور رسمی به عنوان یک سازمان مردم نهاد اجازه فعالیت داشته باشد. این باعث افتخار من به عنوان یک عضو شد و همچنین شادی و شعفی در من بوجود آورد. همچنین احساس مسئولیتی که این همه تلاش و کوشش را چگونه می‌توانیم پاس بداریم تا این مجوز بصورت دائمی اعتبار داشته باشد. تنها مسأله‌ای که بیش از هر چیز به گروه‌های ما ضربه می‌زند نداشتن آگاهی نسبت به سنت‌های دوازده‌گانه انجمن می‌باشد، لذا سعی می‌کنم از این به بعد سنت‌های دوازده‌گانه را آنطور که هست بپذیرم، اجرا کنم و انتقال بدهم. نه آن‌طور که خودم سنت‌ها را تفسیر می‌کنم.

به تمام کسانی که در ثبت این مجوز فعالیت داشته‌اند خسته نباشید می‌گویم و بدانید که همه‌ی گروه‌های NA دوست‌تان دارند.



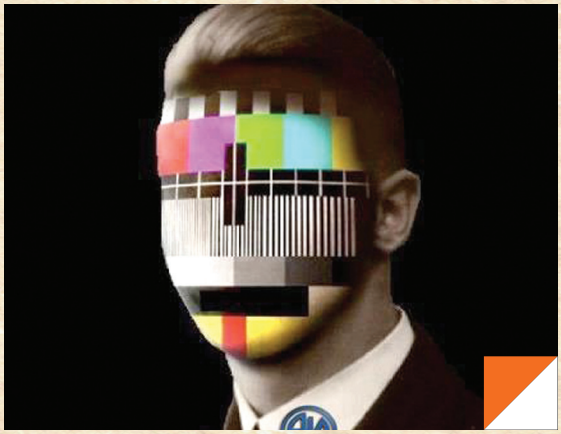
اصل گمنامی در سنت دوازدهم بدین معناست که سرانجام پس از سال‌ها رنج از بیماری منزوی کننده اعتیاد، به جایی «تعلق» پیدا کردیم.

چگونگی عملکرد

گمنامی را می توان در اسم انجمن‌مان دید: انجمن معتادان گمنام.

لغت نامه می گوید گمنامی می تواند سه مفهوم داشته باشد: «اینکه چیزی نویسنده و یا مبدأ ناشناخته‌ای داشته باشد، بی‌نام باشد و یا چیزی که مشخصات فردی و وجه تمایز نداشته باشد». در برنامه ما تعریف اول کاربرد چندانی ندارد؛ اما تعاریف دوم و سوم را می توان در جلسات‌مان، در خدمت و چگونگی برخوردمان با جامعه، به کار برد.

ماهیت گمنامی



ماهمه‌از مبدأ برنامه‌مان آگاه بوده و می‌دانیم که کلیه نشریات‌مان توسط معتادان درحال بهبودی نوشته شده‌اند. هرچند که ما نام اعضایی را که واژه‌های مکتوب در نشریات تأیید شده را که با دست خودشان نوشته‌اند بازگو نمی‌کنیم، اما کاملاً آگاهیم که ایشان، معتادانی مانند خودمان بودند که درحال بهبودی بوده و به همان گروه‌ها و کمیته‌های خدماتی که ما بدان‌ها تعلق داریم، تعلق داشته‌اند. کلیه نشریات‌مان توسط انجمن درکل، بررسی گشته و مورد تأیید قرار گرفته‌اند. به همین دلیل ما می‌توانیم به کتاب فقط برای امروز نگاه کرده و بگوییم: عجب! آنچه که برای امروز نوشته شده، کاملاً به شرایط کنونی من مربوط می‌شود.

ما می‌توانیم به کتابچه راهنمای کارکرد قدم‌ها رجوع نموده و متوجه شویم علت اینکه چنین مطالبی در کارکردن قدم‌ها برایمان کاربرد دارند، این است که آن‌ها توسط معتادان درحال بهبودی، مانند خودمان نوشته شده و توسعه یافته‌اند.

در دومین تعریف، گمنامی به چیزی گفته می‌شود که نام نداشته باشد. به نظر می‌آید این تعریف زمانی که ما درجلسات مشارکت می‌کنیم، کاربرد داشته باشد. وقتی درجلسات به مشارکت دیگران گوش فرا می‌دهیم، به ما یاد می‌دهند به پیام گوش دهیم و نه به پیام دهنده. اگر از گوش دادن به مشارکت کسی به خاطر اینکه ما از شخصیت او خوشمان نمی‌آید خودداری کنیم، ممکن است چیزی را که به ما کمک می‌کند پاک بمانیم، نشنویم. زمانی که ما جزئیات مشارکتی را که دریک جلسه شنیده‌ایم با یک دوست یا راهنمای‌مان درمیان گذاشته، اما نام مشارکت کننده را قید نمی‌کنیم، این تعریفِ گمنامی را تمرین نموده‌ایم. برای اینکه از امنیت‌مان مراقبت کرده باشیم، ما نام کسانی را که درجلسات دیده‌ایم فاش نمی‌کنیم. مسئله مهم این است که یک معتاد بتواند شادی‌ها، دردها، مشکلات، راه حل‌ها، تجربه، نیرو و امید خود را بدون ترس از اینکه گمنامی او شکسته شود، مشارکت کند.

تعریف فوق در رابطه با تعامل‌مان با دنیای بیرون از انجمن نیز صدق می‌کند. ما اسم کامل خود را فاش نمی‌کنیم و یا از سخنران‌های مشهور برای شرکت در پانل‌های اطلاع رسانی استفاده نمی‌کنیم. اگر این کار را انجام دهیم، تمرکز از روی پیام‌مان برداشته شده و بر روی شخصی که حامل پیام است معطوف خواهد شد. اگر شخص مورد نظر لغزش کند چه اتفاقی خواهد افتاد؟ اعضای جامعه فکر خواهند کرد که برنامه‌مان کار نمی‌کند. اگر چنین شخصی لغزش کند ما می‌دانیم چه اتفاقی افتاده است-یک عضو در برنامه‌ی خود دستاویزی داشته و تصمیم گرفته مصرف کند- اما اعضای جامعه نه از این مسئله آگاهند و نه آن را درک می‌کنند. وقتی که پیام‌مان را با اعضای جامعه مشارکت می‌کنیم، مهم نیست که چه کسی پیام NA را به مشارکت می‌گذارد، مسئله مهم خودِ پیام است. آنچه که اهمیت دارد این است که برنامه ما تنها برای افراد محدود و به خصوصی کارنکرده، بلکه برای هر معتادی که می‌خواهد پاک زندگی کند کاربرد دارد. به همین دلیل است که ما در فعالیت‌های روابط عمومی‌مان گمنام باقی می‌مانیم.

> وقتی طی خدمت کردن به دنبال تأیید، تمجید و تحسین نباشیم، گمنامی را رعایت کرده‌ایم. وقتی عضوی خدمت خود را به خوبی انجام می‌دهد، ما متوجه آن می‌شویم. درعین حال، مورد توجه دیگران قرارگرفتن، حس خوبی درما ایجاد می‌کند. اما اگر خدمتی را به خاطر جلب توجه دیگران بگیریم، شاید لازم باشد دلیل اصلی گرفتن این خدمت را مورد بررسی قراردهیم.

تعریف آخر گمنامی، یعنی «چیزی که مشخصات فَردی و وجه تمایز نداشته باشد» در رابطه با تلاش‌های روابط عمومی و خدماتی‌مان کاربرد دارد. ما می‌کوشیم هرگز کارهای روابط عمومی را به تنهایی انجام ندهیم. اگر علی‌رغم تلاش‌های‌مان مجبور شویم این کار را به تنهایی انجام دهیم، توجه دیگران را برروی خودمان منعطف می‌کنیم! زمانی که در نمایشگاه‌های سلامتی یا بهزیستی شرکت می‌کنیم و یا خود را به یک مرکز درمانی یا زندان معرفی نموده و یا حرفه‌ای‌های درگیر با ترک اعتیاد را ملاقات می‌کنیم، تمرکز ما باید برروی NA باشد و نه بر روی معرف‌های انجمن. با بیرون نگاه داشتن داستان‌های شخصی از معارفه‌هایمان و انجام ندادنِ روابط عمومی‌به تنهایی، فرصت‌های کمَتری را برای دیده شدن به عنوان یک شخص فراهم می‌نماییم. ما درخدمت، خود را بدون هیچ‌گونه چشم‌داشتی دراختیار دیگران قرار می‌دهیم. وقتی طی خدمت کردن به دنبال تأیید، تمجید و تحسین نباشیم، گمنامی را رعایت کرده‌ایم. وقتی عضوی خدمت خود را به خوبی انجام می‌دهد، ما متوجه آن می‌شویم. درعین حال، مورد توجه دیگران قرارگرفتن، حس خوبی درما ایجاد می‌کند. اما اگر خدمتی را به خاطر جلب توجه دیگران بگیریم، شاید لازم باشد دلیل اصلی گرفتن این خدمت را مورد بررسی قراردهیم. گمنامی، در انجمن معتادان گمنام حائز اهمیت بوده و شالوده کلیه سنت‌های‌مان می‌باشد. همان سنت‌هایی که ما را در برخوردهای‌مان با یکدیگر و اعضای جامعه بیرون از انجمن، راهنمایی می‌کنند. تمرین گمنامی به ما یادآوری می‌کند بر روی دیگر اعضا تمرکز نکرده و درعوض تمرکز خود را بر روی برنامه روحانی مان معطوف نماییم. مهم آن است که پیام‌مان رسانده شود و اینکه چه کسی پیام را می رساند اهمیت ندارد. گمنامی به همه‌ی ما کمک می‌کند برروی آنچه که واقعاً اهمیت دارد متمرکز شویم.



ما باید به عنوان یک گروه، با یکدیگر زندگی و همکاری کنیم، تا کشتی‌مان در برابر طوفان بیمه شود و اعضای مان ازبین نروند.

کتاب پایه سنت یکم



پانل مفاهیم خدماتی

کاربرد مفاهیم خدماتی تا کجا؟

مفهوم هشتم

«ساختار خدماتی ما به انسجام و مؤثر بودن ارتباطاتمان بستگی دارد»

شاید هر کدام از ما در طول دوران بهبودی این جمله را بارها از اعضا شنیده باشیم که می‌گویند: **به عنوان معتاد، ما تنهایی و بدبختی اعتیاد را تجربه کرده‌ایم** و یا اینکه: **تا پیش از آمدن به انجمن طعم یک ارتباط و دوستی پایدار را نچشیده بودیم.** با فکر کردن در مورد این موارد می‌توان به این نتیجه رسید که یکی از مشکلات بزرگی که اعتیاد برای ما به وجود آورد، تأثیر مخربی بود که بر روی روابطمان گذاشت. اما در مسیر بهبودی و با شروع قدم‌ها، می‌توان به این درک رسید که اصول انجمن، در مورد موضوع ارتباطات تمرکز فراوانی دارد. چرا که در قدم‌ها بارها در مورد روابط صحبت به میان آمده است؛ سنت‌های ما نیز در مورد روابطی است که ما با اعضای خودمان و دیگران داریم. مسئله ارتباطات تا حدی مهم واقع شده که در مفاهیم خدماتی ما نیز، یک مفهوم به صورت کامل در مورد ارتباط ما با یکدیگر بحث می‌کند. با این مقدمه می‌توانیم نتیجه‌گیری کنیم که بحث مفهوم هشتم، یک ارتباط تنگاتنگ با بهبودی فردی ما دارد و کارکرد این مفهوم چه بسا می‌تواند بر روی بهبودی شخصی ما نیز اثرگذار باشد.

اما اینکه چرا ساختار خدماتی ما به انسجام و مؤثر بودن ارتباطاتمان بستگی دارد، مسئله‌ای است که باید دلایل آن را از ابتدای بهبودی خود پیگیری کنیم. همان‌طور که اکثر ما اقرار به این موضوع کردیم که در تنهایی هیچ‌گاه نتوانستیم بهبودی خود را دنبال کنیم و یا اینکه در تنهایی محکوم به فنا هستیم، به همان صورت ساختار خدماتی ما نیز بدون ارتباطات موثر، هیچ‌گاه نمی‌تواند در جهت توسعه‌ی هدف اصلی کوشا بوده و پیام بهبودی را منتقل نماید. بهبودی شخصی در NA به وحدت ما بستگی دارد و اتحاد ما نیز به روابط مستمر و مؤثر در انجمن مربوط می شود. در مفاهیم قبلی به این موضوع اشاره شد که گروه‌ها به واسطه‌ی تامین منابع مورد نیاز ساختار خدماتی، راهنمایی‌های لازم را به ساختار خدماتی رسانده و مسئولیت و اختیار نهایی را که با ایشان می باشد اعمال می‌نمایند. در اینجا اعزام نماینده به ساختار خدماتی گویای ایجاد یک ارتباط است؛ ارتباطی که سهم مهمی در اعمال مسئولیت و اختیار گروه‌ها دارد.

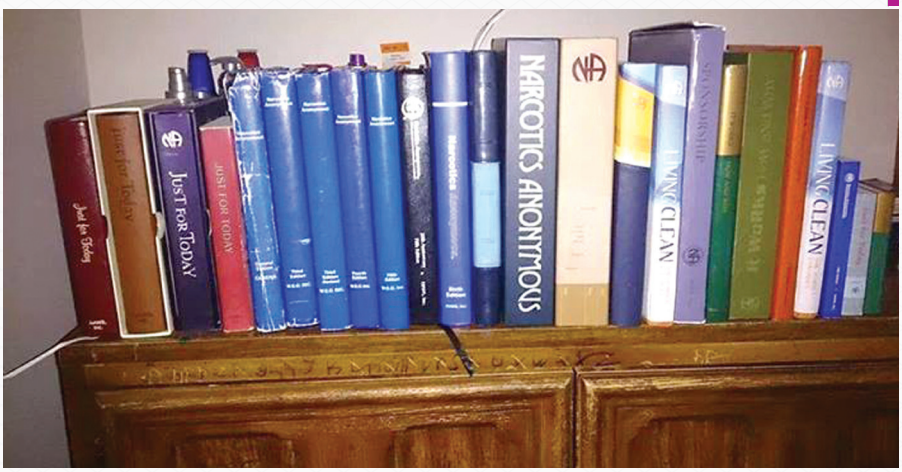
ضمناً تفویض اختیارات از طریق ارتباط منظم، شناخت صحیح و به‌دست آمدن اعتماد میسر می‌شود. همینطور ارتباط منظم و مؤثر باعث می‌گردد که در زمان انتخاب خدمتگزاران شناخت بیشتری از آن‌ها داشته و رهبرانی انتخاب کنیم که دارای ویژگی‌های روحانی و مهارت‌های فردی باشند و با خیال آسوده به آن‌ها جهت انجام امور محوله، اعتماد کنیم؛ نه اینکه خدمتگزاران خود را صرفاً براساس رفاقت، دوستی و ... منتخب نماییم. از طریق همین شناخت و ارتباط، می‌توانیم پس از انتخاب خدمتگزاران، به ایشان اعتماد کرده و آن‌ها را مورد حمایت معنوی خود قرار دهیم. کمبود ارتباط منظم و مخدوش کردن این اعتماد، از تاثیرگذاری ساختار می‌کاهد و در نبودِ ارتباط منظم، امانت اصلی گروه‌ها نزد ساختار که همان اختیارات تفویض شده می‌باشد، به خوبی صورت نمی پذیرد. بارها در مفاهیم گفته شده که بنیاد ساختار خدماتی بر اساس همبستگی و اتحاد گروه‌ها و اعضای NA استوار است. خدمتگزاران، گروه‌ها و ساختار خدماتی باید همیشه ارتباط مؤثر و انسجام خود را حفظ نموده و همکاری را محور خدمات خود گردانند تا بتوانیم در اجرای هدف اصلی کوشش نماییم. ارتباطات ما در هربخشی از انجمن، باید توأم با اصول روحانی نهفته در قدم‌ها و سنت‌ها باشد. در راستای تحقق بخشیدن به این مفهوم ارتباطات ما باید شفاف، روشن و مستمر باشد تا تأثیر اصولی و صحیح آن به خوبی مشهود گردد و این ارتباطات مؤثر و منسجم در تمامی قدم‌ها، سنت‌ها و مفاهیم کاربرد دارد. در توسعه ی ارتباطات، ما با افکار و تجربیات مختلف آشنا شده و آن‌ها را به صورت اصولی در تصمیم‌گیری خود لحاظ می‌کنیم، چرا که خیلی از چیزهایی را که به آن‌ها نیاز داریم، از دهان اعضایی می‌شنویم که با ما مخالف هستند. اما باید ما همیشه مراقب این باشیم که این ارتباطات و نزدیک شدن به یکدیگر، بر روی تعهد ما نسبت به اصول روحانی تأثیر منفی نگذارد. دقیق‌تر اینکه در اتباطات ما همیشه اصل روحانی گمنامی کاربرد دارد.

بدیهی‌ترین شکل گمنامی در ارتباطات، ترجیح اصول به شخصیت فردی است که با او ارتباط داریم. به نوعی این مفهوم به ما یادآوری می‌کند که با دیگران رک باشیم وارتباطاتمان را با خدمتگزاران گروه و ساختار حفظ کنیم و اجازه ندهیم نواقص شخصیتی در این ارتباط شبهه ایجاد کند.

در نهایت پس از کارکرد مفهوم هشتم، ما به جایی می‌رسیم که پس از رسیدن به یکدیگر، درست مثل دو نفر که مدتی قبل از یک فاجعه جان سالم به‌در برده‌اند، دیگری را در آغوش می‌گیریم. این تجربه‌ی مشترکی که ما داشته‌ایم، بیش از هر چیز دیگر باعث ایجاد محیط گرم و محبت آمیز در انجمن شده است.

کتابی به رنگ آبی

ص.ت - بابل



با سلام به همه‌ی خوانندگان مجله پیام بهبودی و کسانی که فرصت نوشتن این نامه را برایم مهیا کردند. یک‌ماه بعد از ازدواجم، متوجه شدم که همسر دومم نیز معتاد است! با وجود اینکه از همسر اولم به دلیل اعتیادش جدا شده بودم، راهی جز ماندن و زندگی کردن برایم نمانده بود. پدرِشوهرم که علاقه فراوانی به او داشتم نیز معتاد بود و وقتی پسرم ۲ سالش شد، من هم در کنار او به مواد مخدر روی آوردم. شوهرم آنقدر در دام اعتیاد غرق شده بود که حتی متوجه نشد من هم معتاد شدم! بعد از ۲ سال از خانه پدر شوهرم رفتیم؛ با وجود تغییرِ مکان، من و شوهرم به مصرف‌مان ادامه دادیم. دیگر توانایی رسیدگی به امور زندگی‌ام را نداشتم. روزی برادر شوهرم که از اعضای انجمن بود، یک کتاب به من داد. آن کتاب آبی رنگ (کتاب پایه) را خواندم و تمام وجودم لرزید؛ آن کتاب زندگی‌ام را عوض کرد. ۲۴ ساعت بعد قطع مصرف کرده و به کمک یکی از آشنایان، شماره تماس یکی از خانم‌های انجمن را پیدا کرده و با او تماس گرفتم؛ او با آغوش باز از من استقبال کرد. این‌همه محبت و علاقه برایم عجیب بود. به کمک همین خانم دورانِ سم‌زدایی را گذراندم و چندین بار به جلسات رفتم، راهنما گرفتم و شروع به کارکرد قدم‌ها کردم. همسرم هنوز مصرف می‌کرد و من در کنارش به پاکی‌ام ادامه می‌دادم. در اوایلِ پاکی‌ام، پدر شوهرم از دنیا رفت و وقتی نزدیک ۲ سال پاکی داشتم به اصرار همسرم به خانه پدری‌اش برگشتیم. دیگر نه به جلسه رفتم و نه قدم کار کردم. فکر می‌کردم بدون جلسه هم می‌توانم پاک بمانم. بعد از ۲ سال و ۴ ماه پاکی دوباره شروع به مصرف کردم، تمام وجودم پر از ترس، ناامیدی و آوارگی شد.

از خداوند مهربان تشکر می‌کنم که یک‌بار دیگر به من کمک کرد تا بتوانم بایستم. خیلی تلاش کردم و عذاب کشیدم تا بالاخره توانستم به کمک راهنما و دوستان بهبودی دوباره به جلسه برگردم. امروز که این نامه را می‌نویسم ۷۲ ساعت است که پاک هستم و از خداوند سپاسگزارم که یک‌بار دیگر دستانم را گرفت و از دام اعتیاد نجاتم داد. به امید روزی که همسرم نیز از دام اعتیاد رهایی پیدا کند.

مشکلات همیشه هست، اما...

د.ب - ملایر

با سلام وتشکر از خداوند که فرصت زندگی کردن بدون مخدر را به من و دوستان همدردم درسرتاسرجهان داد. من تصور می‌کردم تنها مشکل من مصرف موادمخدراست و اگر بتوانم مدتی آن‌را کنار بگذارم، دیگرمشکلی ندارم؛ ولی بعد از هربار قطع مصرف، می‌دیدم اوضاع به همان روال قبل است و از درون احساس‌های بد، روزگارم را آشفته‌ترکرده و من هم درمانده‌تر از قبل، به مصرف روی می‌آوردم. با همین طرز فکر وارد انجمن شدم و همه‌اش دنبال حال خوب بودم، ولی اکثر اوقات حال و روز بدی داشتم. تا اینکه شروع به یادگیری قدم‌ها کردم و بعد از تمام شدن قدم‌ها، شروع به اجرای قدم‌ها در زندگی نمودم و تازه متوجه شده‌ام که مشکلات همیشه و همه‌جا و برای همه کس وجوددارد. امروز من هستم که باید با پیروی ازاصول قدم‌ها یاد بگیرم چگونه با آن‌ها کنار بیایم.

همراه با تازه‌واردان

راهنمایی قسمت بسیار مهمی از برنامه بهبودی NA است. راهنمایی یکی از راه‌های اصلی برای بهره‌مند شدن تازه‌واردان از تجربه اعضایی است که این برنامه را در زندگی خود به کار می‌بندند. عملکرد راهنماها آمیزه‌ای است از دغدغه مخلصانه برای بهبودی ما و نوعی تجربه مشترک در مورد اعتیاد توأم با دانشی ناب از بهبودی در NA. ما متوجه شده‌ایم که بهتر است راهنما را از جنس مخالف انتخاب نکنیم. هرچه زودتر یک راهنما انتخاب کنید، حتی اگر شده یک راهنمای موقت. راهنما به شما کمک می‌کند تا از ابتدا قدم‌ها و سنت‌های دوازده‌گانه معتادان گمنام را کار کنید. علاوه بر آن، راهنما می‌تواند شما را به سایر اعضای NA معرفی کند و به شما کمک کند تا در مسیر بهبودی احساس راحتی بیشتری بکنید. اطلاعات بیشتر در این زمینه، در یکی از جزوه‌های ما با عنوان راهنما و رهجو آمده است.

اگر می‌خواهیم از فواید برنامه NA بهره‌مند شویم، باید قدم‌های دوازده‌گانه را طی کنیم. در کنار حضور مرتب در جلسات، قدم‌ها اساس برنامه بهبودی ما از اعتیاد است. ما دریافته‌ایم که کارکردن قدم‌ها براساس ترتیب‌شان و تکرار مستمر این روند، ما را از لغزش به اعتیاد فعال و فلاکت‌های ناشی از آن حفظ می‌کند.

NA نشریات بهبودی مختلفی در دسترس شما می‌گذارد. کتابچه سفید و کتاب پایه معتادان گمنام، دربردارنده اصول بهبودی در انجمن ماست. از طریق این نشریات با برنامه آشنا شوید. مطالعه در مورد بهبودی، بخش بسیار مهمی از برنامه ماست، مخصوصاً هنگامی که جلسه یا عضو دیگری در دسترس نباشد. بسیاری از ما دریافته‌ایم که خواندن روزانه نشریات NA به ما کمک کرده تا مثبت اندیشی و تمرکز خود بر بهبودی را حفظ کنیم.

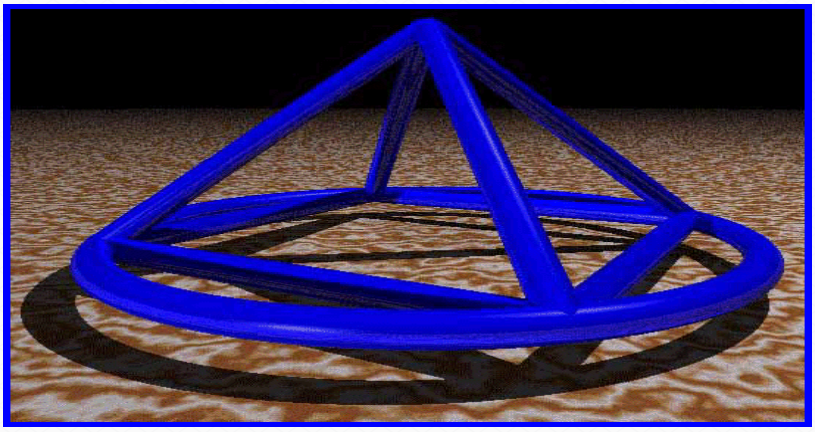
وقتی حضور در جلسات را آغاز کردید، در کارهای مربوط به گروهی که پذیرای شماست، شرکت کنید. جمع کردن ته سیگارها، چیدن صندلی‌ها، درست کردن چای، جمع و جور کردن بعد از اتمام جلسه و ... این‌ها کارهایی است که باید انجام داد تا گروه کارایی داشته باشد. بگذارید دیگران بفهمند که شما مایلید کمک کنید و جزئی از گروه‌تان بشوید. قبول کردن چنین مسئولیت‌هایی، قسمتی ضروری از بهبودی است و کمک می‌کند تا با آن احساس بیگانگی که ممکن است در وجودمان رسوخ کند، مقابله کنیم. تعهداتی از این دست، هرچند کوچک به نظر برسد، عملاً باعث می‌شود ما حتماً در جلسات شرکت کنیم، مخصوصاً وقتی هنوز بیشتر از سر نیاز در جلسات شرکت می‌کنیم، تا با اشتیاق ...

ادامه دارد

حق ما نسبت به خداوندی که درک می‌کنیم، کامل و بدون قید و شرط است. از آنجا که این حق در اختیار ماست، اگر قرار است از لحاظ روحانی رشد کنیم، لازم است درباره اعتقاد خود صداقت داشته باشیم.

کتاب پایه

راس هرم، آزادی



علی.ج - مشهد

این برنامه یک برنامه جهانی است. یعنی از تمام نژادها و از تمام مذاهب، می‌توانند به این برنامه بپیوندند و از مزیت بهبودی استفاده نمایند و آن را در زندگی روزمره خود به‌کار بندند. کار این برنامه براساس نیّتی خیرخواهانه می‌باشد و آگاهی از بیماری اعتیاد است. چهار ضلع این دایره جهانی، خود، خداوند، خدمت و جامعه می‌باشد که این یک فرایند است؛ و در نهایت به آزادی، که برنامه نوید آن را داده است می‌رسد. این برنامه به راحتی در دسترس تمام کسانی که خواهان بهبودی و رهایی از درد اعتیاد هستند قرار داده شده که به‌طور یکسان و به راحتی در اختیارشان قرار گیرد. یعنی ارتباط گذاشتن با دیگران، خود، خداوند و اجتماع.

وقتی احترام به خود و دوست داشتن را آموختم، می‌توانم دیگران را هم دوست داشته باشم. امروز به خودم بها می‌دهم و ارزش قایل می‌شوم تا بتوانم به طور واقعی دیگران را همان‌طور که هستند دوست داشته باشم؛

ضمناً با داشتن بیماری اعتیاد و نواقصی از جمله خودخواهی، خودکامگی، لذت‌جویی، افراط، تفریط و در کل نفی ارزش‌های انسانی، هیچ وقت نمی‌توانستم رابطه کارآمدی با خداوند داشته باشم. ارتباطم با خدا فقط در حد داد و ستد کردن بود، اگر خداوند حاجتم را برآورده می‌کرد، من هم کاری انجام می‌دادم. ولی با کارکرد قدم‌ها و سنت‌های معتادان گمنام به یک درک جدید و درستی از خدا رسیدم تا یک رابطه کارآمد با آن خداوندی که خودم درک کرده ام، داشته باشم. با خدمت و سپاس‌گزاری از خداوند، یقیناً به یک فرد مسئولیت پذیر تبدیل می‌شوم. در انجمن شروع به تمرین می‌کنم. از قبیل خوش‌آمدگویی به دوستان تازه وارد، منشی یک جلسه شدن یا گرداننده یا راهنما شدن یا حتی مشارکت کردن صادقانه، چیدن میز جلسه، تجربه دادن و تجربه گرفتن تا بتوانم اصول را در زندگی به‌کار بندم و بتوانم یک فرد مسئول، قابل قبول و سازنده اجتماع خود بشوم، تا با آن به رهایی یا آزادی که در رأس اضلاع این هرم می‌باشد، برسم. حال هر چه در جریان بهبودی بیشتر قرار بگیرم و اصول روحانی این برنامه را لحظه به لحظه در زندگی امروزم بکار بندم، وسعت و دامنه آن بیشتر می‌شود؛ تا بتوانم فقط برای امروز زندگی کنم و بتوانم بیماری اعتیاد را در یک نقطه از فعالیت باز دارم و در راستای بهبودی قرار بگیرم.

> ارتباطم با خدا فقط در حد داد و ستد کردن بود، اگر خداوند حاجتم را برآورده می‌کرد، من هم کاری انجام می‌دادم. ولی با کارکرد قدم‌ها و سنت‌های معتادان گمنام به یک درک جدید و درستی از خدا رسیدم تا یک رابطه کارآمد با آن خداوندی که خودم درک کرده ام، داشته باشم.

درآغوش کسی جای گرفتن

ولی - بابل

اولین باری که به انجمن آمدم با کوله باری از غم، نا امیدی، تنهایی و ترس وارد شدم. یکی از اعضا، جلوی در ایستاده بود. با حالت گیجی به طرفش رفتم. او آن‌چنان مرا به گرمی در آغوش گرفت که تمام نود دقیقه‌ی جلسه را مات و مبهوت مانده بودم! آن شخص که بود؟! مرا از کجا می‌شناخت؟! با اینکه مصرف کرده بودم ولی در آنجا احساس خوبی داشتم، چون یک عمر همه از من فرار می‌کردند و هیچ کس مرا دوست نداشت یا به گرمی مرا در آغوش نمی‌گرفت. خلاصه مطلب بر سر نخواستن من همیشه دعوا می‌شد. به همین خاطر این اتفاق برایم خیلی عجیب بود. در آغوش کسی جای گرفتن!

وقتی آن‌شب به خانه برگشتم با اینکه دوباره مصرف کردم، اما مواد هیچ گونه تأثیری بر من نداشت. زیرا تمام فکر من درگیر کسی بودکه مرا در آغوش گرفته بود. تمام شب را با این فکر نخوابیدم. فردا هم به امید دیدن آن شخص بود که دوباره به جلسه برگشتم. اما امروز جلوی در فرد دیگری ایستاده بود. راستش را بخواهید ترسیدم. به خودم گفتم: این که منو نمی‌شناسه، مطمئناً برخورد خوبی با من نمی‌کنه. با این حال رفتم جلو و در عین ناباوری دوباره آن اتفاق افتاد! او هم مرا در بغل گرفت. در آغوش او احساس راحتی، آرامش و امنیت کردم. به راستی کسی تا به‌حال به من نگفته بود: خوش آمدید!!!

با این که هنوز مصرف می‌کردم ولی دوباره و دوباره به جلسه برگشتم به امید آن‌که مرا در آغوش بگیرند. احساس خیلی خوبی در جلسه پیدا می‌کردم وقتی به من می‌گفتند: خوش آمدی.

بعد از مدت زیادی، بالاخره قطع مصرف کردم. البته قطع مصرف کردن من هم داستانی داشت... خلاصه باز هم به امید دیدن یکی از اعضا که با گرمی خاصی مرا تحویل می‌گرفت، به جلسه می‌رفتم. قبل از رفتن به جلسه خدا خدا می‌کردم که آن دوستم خوش آمدگو باشد و مرا در آغوش بگیرد تا بلکه دردهایم تسکین یابد و آرام شوم.

اوایل از فضای جلسه چیزی نمی‌فهمیدم، تنها چیزی که مرا به جلسه می‌آورد، آغوش گرم خوش آمدگوها بود. آرام آرام از فضای جلسه چیزهایی فهمیدم و به لطف خدا امروز چند سال است که پاکم و این را مدیون آغوش گرم اعضای برنامه معتادان گمنام هستم.

ازدواج در دوران بهبودی

یک عضو - مشهد



در مدتی که در انجمن هستم به پیشنهاد برنامه سعی کرده‌ام خودم را درگیر مسائل احساسی نکنم؛ اما همیشه دنبال یک راه حل دیگر یا تایید یکی از اعضای باتجربه بودم که به عنوان یک مرد مجرد، رابطه‌ای داشته باشم. ولی همیشه با مخالفت راهنمایم و اعضای باتجربه‌تر روبرو می‌شدم که به من می‌گفتند کمی صبر کن. بعد از مدتی در یکی از پاراگراف‌های قدم یازده، در کتاب راهنمای کارکرد قدم این پیام را پیدا کردم که می‌گفت: داشتن روابط عاشقانه هیچ ایرادی ندارد، به شرط آن‌که این رابطه معنوی باشد. در ادامه آن بخش توضیح داده بود که زمانی یک رابطه معنوی است که ما قادر باشیم اراده خود را از خواست خداوند جدا کنیم؛ نه اینکه به‌خاطر رسیدن به خواسته‌ی خودمان دروغ بگوییم یا خود را بیشتر از آن‌چه هستیم نشان دهیم. اگر در تمام لحظات در پی این باشیم، می‌توانیم بگوییم یک رابطه معنوی هست یا خیر.

بیشتر از یک سال است که راهنمایم به من پیشنهاد کرد که هرچه زودتر به خواستگاری بروم و ازدواج کنم و من به علت ترس‌های غیرواقعی با تمام تمایلی که داشتم، نمی‌توانستم اقدام و عملی در این زمینه انجام دهم؛ تا اینکه چند وقت پیش با تماسی که با راهنمایم داشتم تمایل خود را برای جبران خسارت نشان دادم به شرط اینکه برای ازدواج تاکید نکند! چرا که ازدواج نکردن، یکی از موارد لیست خسارت من به خودم در قدم هشتم بود. با نظر مثبت ایشان مروری به لیست خود کردم و خدا رو شکر بیشترین موارد لیستم درحال جبران بود.

اما اتفاق جالب این بود که همان شب به مهمانی خانه‌ی خواهرم دعوت شدیم؛ انگار مهمانی صوری بود تا خانواده‌ام من را راضی کنند که به دیدن یک خانم که از دوستان خواهرم بود بروم. بعد از صحبت به‌خاطر اینکه دل مادر و خواهرانم را بدست آورم و یک اقدامی درمورد پیشنهاد راهنمایم کرده باشم، پذیرفتم و به آن‌ها گفتم: فقط برای حفظ آبرو می‌آیم و با خودم گفتم، دفعه اول که بروم، جلسه دیگری درکار نیست. روز ملاقات فرا رسید؛ ناخودآگاه قبل از رفتن، از خداوند کمک خواستم که هم‌چون گذشته مرا تنها نگذارد و به قدم‌های دوم، چهارم و یازدهم رجوع کردم. نمی‌دانم چه شد که بعد از صحبت با آن خانم، دیدم که بیشتر گزینه هایی که درنظر داشتم را دارد و تمایل پیدا کردم این راه را ادامه دهم. با اجازه از خانواده‌ی ایشان، چند جلسه‌ای با هم بیرون رفتیم که مقدار بیشتری با خصوصیات یکدیگر آشنا شویم.

پس از گذشت چند مدتی، با مشورت و با کمی احتیاط، از گذشته‌ی خودم برای این خانم تعریف کردم و برخلاف انتظارم که فکر می‌کردم در مقابل حرف های من جبهه می‌گیرد، ایشان با روی خوش، داستان گذشته و مسائل بهبودی امروز من را پذیرفت. امروز که این نامه را می‌نویسم، چندماهی است که از ازدواج ما می‌گذرد. این روزها دعا می‌کنم، مشورت می‌کنم و در رابطه‌ام، سعی در اجرای اصول دارم و امیدوارم که رابطه معنوی من تا پایان عمر ادامه داشته باشد.

درشرایط سخت هم، خوب زندگی می‌کنم



مجید. الف - دلیجان

اکنون که این نامه را برای شما می نویسم اشک در چشمانم حلقه زده است. باورم نمی‌شود چند روز دیگر تولد ۱۰ سالگی من می‌شود. همیشه این احساس بد، در زمان تولدهایم با من بوده که ای کاش پدر و مادرم زنده بودند و شاهد بهبودیِ تنها فرزندشان بودند و می دیدند که تنها پسرشان دیگر مواد مخدر مصرف نمی‌کند. دیگر لازم نیست شب‌ها تا صبح بیدار بمانند تا آیا فرزندشان به خانه می‌آید یا خبر مرگ او را به گوش‌شان می‌رسانند. دیگر لازم نیست به خاطر اعتیادِ تنها پسرشان، شرمسار و خجالت زده باشند. امروز ببینند فرزندشان پاک از مواد مخدر شده و زندگی خوبی در کنار همسر و فرزندانش دارد؛ ولی باید واقعیت را قبول کرد که دیگر آن‌ها نیستند و باید با داشته‌های خودم زندگی کنم. هیچ وقت فراموش نمی‌کنم اسکناس ۱۰۰۰ تومانی بچه ۳ ساله خودم را با دوز و کلک با یک اسکناس ۱۰۰ تومانی عوض کردم! هیچ وقت فراموش نمی‌کنم از پدر و مادر خودم برای تهیه مواد دزدی می‌کردم و هیچ وقت فراموش نمی‌کنم تازه عروس خود را تا صبح در یک خانه، دور از شهر تنها می‌گذاشتم و به دنبال مواد مخدر می‌رفتم.

ولی خدا را شکر که انجمن معتادان گمنام، راه و روش جدیدی از زندگی را در اختیار من گذاشت. امروز با اصول، زندگی خوبی دارم و در شرایط سخت هم خوب زندگی می‌کنم. این‌ها نتیجه کارکرد قدم‌ها، به‌کارگیری اصول روحانی و داشتن راهنما در بهبودی‌ام است که فقط برای امروز به او اعتماد خواهم داشت.

قدم ۴، تغییراساسی

صابر.ق - ملایر

تا قبل از ورود به انجمن نمی‌دانستم چگونه از شر احساسات ورنجش‌هایم از دیگران خلاص شوم! یا در فکر انتقام بودم که توانش رانداشتم، یا به فکر قطع رابطه با اطرافیانم بودم که این را هم نمی‌توانستم انجام بدهم؛ چون خواسته یا ناخواسته باید با دیگران ارتباط می‌گذاشتم. خلاصه بگویم خسته از حمل این احساسات شروع به کارکرد قدم‌ها کردم. تا قدم چهارم که تازه متوجه شدم دیگران نیستند که با من مشکل دارند؛ بلکه این منم که طریقه درست ارتباط برقرار کردن با دیگران را نمی‌دانم. با شروع قدم چهارم بایستی آغاز به تغییراساسی بکنم و به دنبال پیدا کردن راه درست باشم. هرروز، یک روز جدیدی است که باید به فکر اصلاح و تغییر رفتارم با خود، خدا و جامعه‌ام باشم، نه اینکه دیگران خودشان را عوض بکنند. امروز با داشتن قدم‌های دوازده‌گانه ونقطه‌ی عطف آن (قدم ۴) زندگی آزادتری دارم. امیدکه همه بتوانند از موهبت قدم‌ها استفاده کنند.



زندگی بدون مواد مخدر، مسئولانه و پربار هزاران عضو ما، مؤثر بودن برنامه را به خوبی به تصویر می‌کشد. امروز برای ما بهبودی یک واقعیت است

کتاب پایه الهامات تازه‌ای خواهد رسید

عضو قابل قبول اجتماع

[اسماعیل.ف - کرج]



هیچ وقت به خود نگفتم حالا که بچه طلاق هستی بهتراست دکتر یا مهندس و یا یک عضو قابل قبول اجتماع شوی! متاسفانه همیشه به خود می‌گفتم که مواد حق مسلم تو است

فرصتی پیش آمد تا ازتجربیات خودم برای شما بگویم. من به دلیل اینکه بچه طلاق هستم همیشه به خود مجوز مصرف مواد را می‌دادم!!!

از زمانی که خودم را شناختم چون خود را بچه طلاق می‌دانستم، احساس خلاء می‌کردم. چون ناپدری‌ام الکلی بود، از اوایل نوجوانی برای خرید مشروب او اقدام می‌کردم و همین امر باعث شد که با الکل آشنا شوم و با نوشیدن مشروب بیماری‌ام را فعال کرده و بعد از مدت کوتاهی به یک معتاد همه فن حریف تبدیل شدم. هیچ وقت به خود نگفتم حالا که بچه طلاق هستی بهتراست دکتر یا مهندس و یا یک عضو قابل قبول اجتماع شوی! متاسفانه همیشه به خود می‌گفتم که مواد حق مسلم تو است و با این دروغ سال‌ها خود را گول می‌زدم تا توجیه و بهانه‌ای برای مصرف داشته باشم و بعد از ترک‌های مکرر چون موفق نمی‌شدم. به دلیل وضعیت بد خانوادگی، اجتماعی و روحی و روانی تصمیم گرفتم تا جهت کار به کشور دیگری بروم. انگیزه فراوانی داشتم که برای خود در آن کشور، یک زندگی نوین را پایه گذاری کنم. ولی متاسفانه از بدو ورودم به آن کشور با خوردن مشروب ومصرف انواع مواد تمام زحمات و تلاش خود را با دود مواد به هوا فرستادم و بعد از نزدیک به ۱۱ سال وترس ازدستگیرشدن (در جایی که امکان کار و فرصت بهترین زندگی را به من داده بود) به ایران برگشتم و مدتی هم مصرف می‌کردم که به لطف خداوند پیام انجمن را از تلویزیون گرفتم. بعد از تماس، صدایی را که سال‌ها در انتظارش بودم شنیدم و جهت قطع مصرف، به یک مرکز سم زدایی در نزدیکی منزل رفتم و بعد قطع مصرف، وارد جلسات انجمن شدم؛ ولی چون اصول برنامه از قبیل گرفتن راهنما و کارکرد قدم‌ها را اجرا نکردم، پس ازمدتی لغزش کردم و دوران بسیار سختی را گذراندم.

با توجه به اینکه دوران لغزشم کوتاه بود ولی چون طعم پاکی و بهبودی را برای مدت کوتاهی چشیده بودم، برایم بسیار سخت و دردآور بود. ولی دیدم هیچ راهی ندارم جز برگشت مجدد به انجمن. سپس با کمک دوستان که از قبل درانجمن می‌شناختم به انجمن برگشتم و سریع راهنما گرفتم وشروع به کارکرد قدم‌ها کردم. وقتی قدم یک را کارکردم متوجه شدم که نسبت به هرگونه ماده مخدری که افکار و احساسات مرا تحت تاثیرخود قراردهد، آلرژی و حساسیت مادام‌العمردارم. پس ازآن شروع به خدمت درانجمن معتادان گمنام کردم و بعد از سه سال وچندی که ازپاکی‌ام گذشته بود، با مشورت با راهنما، درسن ۴۸ سالگی ازدواج کردم. چون باید مواد را طلاق می‌دادم تا بتوانم ازدواج کنم و این امر فقط در انجمن میسر شد. هنوز بچه ندارم اما در کنار خداوند مهربان و همسرم و شما زندگی خوبی دارم.



این که ببینیم گمنامی ما شکسته شده و حرفی را که به راهنما یا رهجوی خود گفته‌ایم، کس دیگری مطرح می‌کند، می‌تواند ویران‌گر و داغون کننده باشد. ممکن است احساس کنیم که به حق ما تجاوز شده و قربانی شده‌ایم. باید چه کار کنیم؟ قبل از این که بخواهیم فوری تصمیم بگیریم، باید مطمئن شویم که آیا منبع این کار، راهنما یا رهجوی ما بوده است. اگر قبل از این که واقعیت را بدانیم و براساس شک و تردید عمل کنیم، ممکن است خسارت بیشتری به بار آوریم و راهنما یا رهجوی خود را بدون هیچ دلیلی آزار دهیم.

پرهیز از ترویج عقاید شخصی



سینا.الف - بیرجند

در برنامه‌ی معتادان گمنام آموخته‌ام نسبت به انجمن NA تعصب نداشته باشم؛ چرا که در سنت‌های ۱۲گانه آمده است که: ما تنها برنامه‌ای نیستیم که به بهبودی از اعتیاد کمک می‌کنیم.

ما در انجمن به هیچ عنوان در مورد روش درمانی دیگر انجمن‌ها و یا کسانی که در بخش بهبودی از اعتیاد فعالیت دارند اظهار نظر نمی‌کنیم و بواسطه‌ی علاقه‌ای که به انجمن خود داریم، روش آنها را تکذیب نمی‌نماییم. ضمناً تعصب دیگران نسبت به هر مساله‌ای به خودشان مربوط است و من نباید در برابرشان موضع بگیرم.

من عقاید خودم را دارم؛ اما برنامه به من آموخت به درک شخصی دیگران در مورد خدا، اصول روحانی و یا هر چیزی احترام بگذارم. اصل وفاداری نسبت به اصول انجمن معتادان گمنام یعنی عملکرد صحیح داشتن و یک عضو مفید، مسئول و سازنده اجتماع بودن. طریق روحانی شخصی هر کسی، دقیقاً بر اساس باورهای شخصی اوست و NA هیچ منافاتی با باورهای شخصی و عقاید مذهبی افراد ندارد.

در کتاب راهنمای کارکرد قدم آمده است که: بعضی اوقات تعدادی از اعضای ما از روی نواقص خود عمل کرده و طریق روحانی دیگران را مسخره می‌کنند و آن‌ها حتی ممکن است بعضی موارد نشریات مارا نقل قول کنند که بگویند که نظرشان درست است. اما انجمن هیچ طریقِ روحانی رسمی یا تأیید شده‌ای ندارد. امیدوارم با رهایی از تعصبات در کنار یکدیگر قرار بگیریم و به جای قضاوت در مورد روش بهبودی، عقاید شخصی و درک از اصول دیگران قضاوت و پیش‌داوری نکنیم. ضمنا با پرهیز از ترویج عقاید شخصی در موارد مختلف، به انجمن روحانی معتادان گمنام کمک کنیم تا به هدف اصلی خود که فقط و فقط رساندن پیام به معتاد در حال عذاب است، کمک نماییم.

عبور از میان ناامیدی

[حسن.ک -فارس]

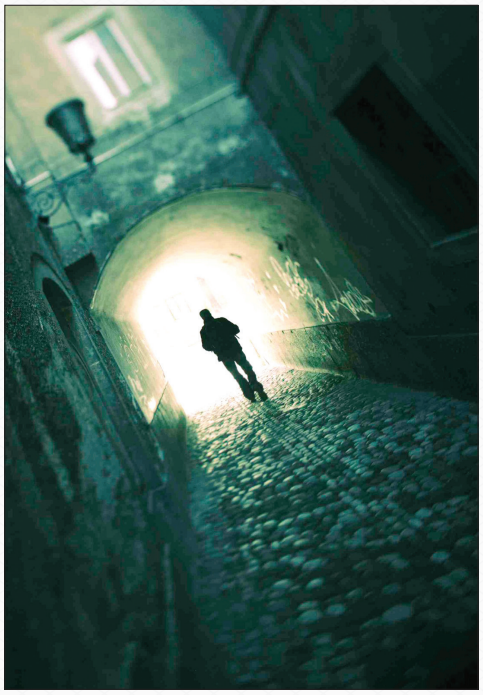
خداوند را شاکر و سپاسگزارم که کمکم کرد تا بتوانم چند سطری از سرگذشت اعتیاد و بهبودی‌ام را توسط مجله پیام بهبودی با شما دوستان همدردم به مشارکت بگذارم.

اما چگونه یک نفر می‌تواند در چند صفحه، داستانی درباره دوازده سال تخریب، آشفتگی و دربه‌دری به‌خاطر مصرف دیوانه‌وار مواد مخدر را تعریف کند؟!

من مانند کشتی‌ای بوده‌ام که در دریای متلاطم اعتیاد، از این سو به آن سو می‌رفتم و دنبال لنگرگاهی بودم که سرانجام به لطف خداوند آن را در ۹ سال پیش یافتم. می‌توانم بگویم در NA بیشتر از هر زمانی در زندگی‌ام شادتر هستم و دوستان زیادی پیدا کردم. آینده‌ام روشن بود و این‌ها باعث می‌شد که من هرشب به جلسه بروم. جایی که من، احساسات، افکار و آنچه را در روز انجام داده بودم، می‌توانستم با دوستانم مشارکت کنم. اعضای NA زمانی که مسائل مرا می‌شنیدند، قضاوت نمی‌کردند یا واکنش نشان نمی‌دادند. آن‌ها گوش می‌دادند، صحبت می‌کردند و خواندن نشریات را پیشنهاد می‌دادند؛ بعد هم با من تماس می‌گرفتند تا ببینند که چگونه عمل می‌کنم. گاهی وقت‌ها که در گروه از احساساتم مشارکت می‌کنم و با عشق و گشاده‌رویی اعضا روبه‌رو می‌شوم، از خود می‌پرسم به غیر از اینجا دیگر کجا می‌توانستم به معنای واقعی بهبود یابم و با اعضای بی‌شمار دیگر، بهبودی جسمی، فکری و روحی را آغاز کنم؟پس از مدتی وقت آن رسید که اصول برنامه را جدی‌تر انجام دهم. پس شروع به کارکرد قدم‌ها نمودم. من به سطحی از فروتنی که به آن نیاز داشتم، دست یافتم و از خودشیفتگی و خودپسندی‌ای که احساس می‌کردم، فاصله گرفتم.

امروز می‌دانم که شخصیت معتادگونه‌ای داشتم و این که هر لحظه، ممکن است بیماری‌ام دوباره عود کند! این مطلب به آن معنا نیست که من یک شکست خورده هستم. این بدان معناست که با ایمان و اراده سلامت عقلم دوباره باز می‌گردد. هرچند شاخه‌های این بیماری هنوز در قالب طوفان احساسی و گاهی ناسازگاری به درونم می‌خزد، اما این را می‌دانم که این مسئله طبیعت زندگی‌ام است و من با کار بر روی هریک از این تجربه‌ها رشد کرده و بالغ می‌شوم.من با خداوند ارتباط دارم و حضورش را در زندگی‌ام احساس می‌کنم. سال‌ها پیش فکر می‌کردم خداوند مرا ترک کرده است، اما امروز می‌دانم که او زندگی مرا هدایت و رهبری کرده و می‌کند؛ حتی در تمام سال‌هایی که احساس تنهایی و طرد شدگی داشتم.

قدم‌ها به من می‌گویندکه خودم را از پوسته‌ام خارج کنم و با مردم و خداوند ارتباط داشته باشم. آن‌ها مرا



کمک و هدایت می‌کنند تا در موقعیت‌های آشفته به نقش خود بنگرم.

من از راهنمای خوب و همچنین از دوستانم در این برنامه، تشکر می‌کنم. دوستانی که مرا تشویق کردند تا به آرامی به درونم بنگرم و به صدای نیروی برترم گوش فرا دهم. راهنمایم هنگام ناامیدی اغلب به من می‌گفت: همه چیز بهتر می‌شود. باور داشته باش. من حرف او را باور کردم و اوضاع بهتر و بهتر شد و می‌توانم با جرأت به شما بگویم که اگر از میان ناامیدی عبور کنید، آنگاه می‌بینید که برای شما نیز همه چیز بهتر می‌شود. راهنمایم در این رابطه و به خاطر ارتباط من با وی، با روحیات من کاملاً آشنا شده است. او از من حمایت می‌کند، مرا ترغیب می‌کند تا بهتر زندگی کنم، عشق بورزم و خداوند را بهتر بشناسم. این خوبی و عشق برای او نیز هست. من هر روز از خداوند برای داشتن این راهنما تشکر می‌کنم. من در NA یادگرفتم که عشق ورزیدن هم نوعی خدمت است. با خود گفتم هرگز فرصتی که NA برای خدمت کردن در اختیار من گذاشته، رد نمی‌کنم. من راهنما شدم و فعالیت های خدماتیِ مختلفی در انجمن را انجام دادم. طبق این باور عمل می‌کردم که همیشه وقت برای کمک به یک معتاد را دارم. اگر هم وقت نداشته باشم آن وقت را ایجاد می‌کنم. انجمن به من گنجینه‌های ارزشمندی از تجربه‌های باورنکردنی داد. همچنین به من کمک کرد تا کمک کردن به دیگران را یاد بگیرم.

من پس از این، هرگز مجبور نیستم که تنها باشم.

زندگی لوچ

› علی . م - خمینی شهر

یه آدرس صادقانه می‌تواند یک زندگی را عوض کند. چون زندگی من توسط همین آدرس عوض شد. در محل کارم توی یک سنگ‌بری نشسته بودم که یکی از همبازی‌هام که مدتی بود ندیده بودمش، آمد آنجا و با هم حال و احوال کردیم. از دیدن سر و وضع‌اش تعجب کردم. آخر چشماش قبلا چپکی بود، حالا صاف شده بود. گفتم فلانی دیگه چشمات لوچ نیست! گفت آخه ترک کردم. هر وقت می‌کشیدم لوچ می‌شدم. گفتم اینم از معجزات مصرف نکردنه که چشم لوچ رو صاف می‌کنه!

بعد حسابی از زمانی که قطع مصرف کرده بود، تعریف کرد. از NA که معتادان دور هم جمع می‌شن و با حرف زدن از خودشون و کمک به هم پاک می‌مونند. من که باور نکردم! اما آدرسی که داد توی ذهنم موند که یک‌دفعه و بعد از ۹ماه خودمرو تو همان آدرس یعنی جلسه NA دیدم. جالبه بگم که امروز بعد از ۹سال پاکی در NA، زندگی لوچ من هم صاف شده. چون در NA توانستم راه جدیدی از زندگی را یاد بگیرم. اما دومین آدرسی که به من داده شد، مجله پیام بهبودی بود. آخه من قبلاً تمام حرف‌هام رو فقط تو جلسه می‌گفتم و می‌شنیدم؛ اما حالا با کمک مجله پیام بهبودی حرف‌هام‌رو توی مجله هم می‌شنوم و شروع کردم به مشارکت کردن توی مجله. چرا که من و تمام اعضای انجمن، همه به یک هدف فکر می‌کنیم.



آرزو کردن در بهبودی موثر نیست؛ اگر آرزوها اعتیاد را درمان می‌کرد، همه ما از مدتها پیش خوب شده بودیم! آنچه در دوران بهبودی به ما آرامش می‌دهد، عمل و دعاست.

فقط برای امروز- ۹دی

ارتباطات موثر در خدمات



انجام مسئولیت‌های خدماتی برای خدمتگزاران معتادان گمنام جهت پیش برد هدف اصلی آیا به تنهایی و بدون داشتن روابط خدماتی امکان پذیر است؟

چند سال پیش وقتی در هیئت خدماتی، کاندید مسئولیت یک کمیته شدم، اطلاعات و تجربه‌ی زیادی نداشتم. پس از رأی‌گیری با اعتماد نمایندگان گروه‌ها انتخاب شدم. احساس عجیبی داشتم؛ در پوست خود نمی‌گنجیدم و شب پر هیجانی را تا صبح سپری کردم. اولین کاری که انجام دادم به مسئول قبلی این کمیته زنگ زدم و خواهش کردم تا تجربیات خود را از من دریغ نکند.

برایم تشکیل یک کمیته‌ی خدماتی و ارتباط با اعضای آن رویایی به نظر می‌رسید! کارها را با دوستان دیگر و با هماهنگی پیگیری می‌کردیم؛ ولی یک واقعیت برایم جلوه‌ی بیشتری داشت و آن این بود که چگونه می‌توانم بدون ارتباطات موثر، خدماتی موثر ارائه دهم؟ واقعیت این است که امکان ندارد، این دو با هم کاربرد دارد. مهربانی را در دستور کار خود قرار دادم و رابطه‌های زیادی با خدمتگزاران و اعضا برقرار کردم. واقعاً باورم نمی‌شد که این همه مورد توجه و لطف دوستان قرار گرفته‌ام.

تاثیرات آن خدمت و تجربه‌های ارزشمند آن بعد از چند سال، امروزه در زندگی من کاملا وجود دارد. بعد از آن هم در هر موقعیت خدماتی که قرار گرفتم، با ارتباطات موثر، خدمات موثر را به اجرا درآوردم و اثرات آن را مشاهده کردم. این تجربه‌ی ارزشمند و بی‌نظیر در زندگی‌ام بود و ما موفق به انجام کار گروهی شده بودیم، کارهایی که تأثیرات آن بعد از سال‌ها، هنوز هم خود را نشان می‌دهد.



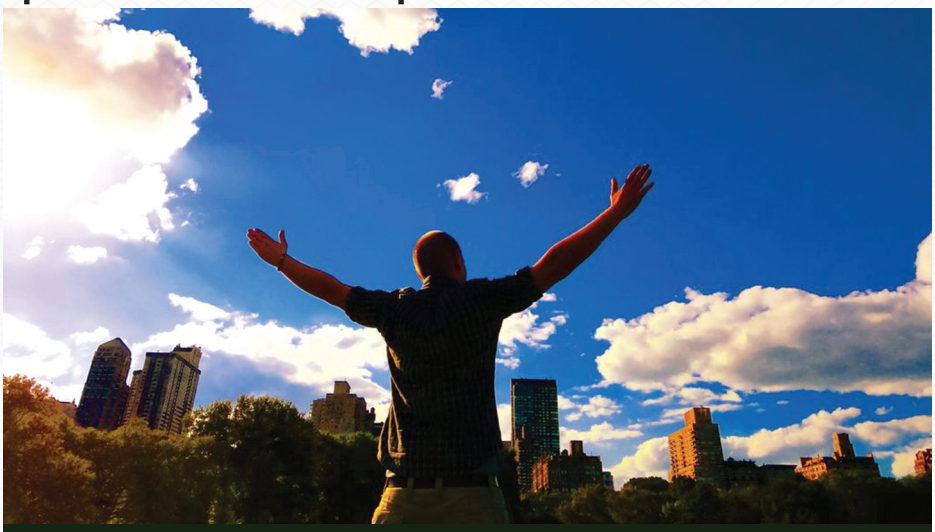
زندانی کردن افکار مسموم

مرتضی.ژ - تهران

خدا را سپاس می‌گویم که بعد از سال‌ها مصرف مواد مخدر، من را با دریایی از عشق، صلح و دوستی آشنا کرد و با به وجود آوردن انجمن معتادان گمنام، به من و دیگر همدردانم، زندگی دوباره بخشید. امروز بعد از گذشت نزدیک به ۱۰ سال پاکی، هرروز که در جلسات برگه‌های خواندنی را می‌شنوم، فکر می‌کنم که آیا این جمله که می‌گوید: (همیشه عاقبتی تلخ، چون زندان، تیمارستان و مرگ در انتظارمان است) فقط مربوط به دوران مصرف مواد مخدر است یا ممکن است در دوران بهبودی و با عود بیماری هم به نوعی دیگر، عاقبت من شود؟

وقتی که کمی بر روی خودم تمرکز می‌کنم، می‌بینم که در دوران بهبودی چنین عاقبتی را بارها تجربه کرده‌ام. زندانی کردن افکار مسموم در لایه‌های ذهن که از سرچشمه‌ای بزرگ به‌نام نواقص اخلاقی سیراب می‌شوند، بارها عاقبت فکر بکر من بوده‌اند. پرداختن، تجزیه و تحلیل و پردازش آن افکار زندانی شده در سلول تنهایی خودم، باعث به وجود آمدن تیمارستانی برای جولان راه‌حل‌هایی که خودم پیدا می‌کنم می‌شود و در نهایت در پس تیمارستانی که در کنار زندان افکارم بنا کرده‌ام، از زمان حال بیرون می‌روم و آیا در چنین اوقاتی که افکار مثبت روزانه و اقدامات بهبودی‌ام متوقف می‌شود، نامی به جز مرگ هم می‌تواند داشته باشد؟

ایمان دارم که فقط یک راه حل ساده اما جدی وجود دارد. بهبودی روزانه از طریق شرکت مرتب در جلسات و کار کرد ۱۲ قدم.



تغییر باورها

[حمید.ر - لاهیجان]

تنها فکرهایم این بود:

- **چرا اینجا؟**
- **تخریبی نداشتم!**
- **من که سنی ندارم.**
- **چقدر زود آمدم.**
- **چرا اینجا؟**

وقتی وارد برنامه شدم دوستی داشتم که رئیس یک سازمان دولتی و حساس بود، که هنوز با وجود ۹ سال پاکی در برنامه حضور داشت و کم نبودند دوستانی که چرا اینجا هستم را برایم حل کردند.

■ **تخریبی نداشتم!**

در جشن یک سالگی‌ام صحبت‌هایی از پدر، مادر، همسر و ... مطرح شد که عمق لطمه‌ها را می‌شد در گریه‌های شوق آنها دید.

■ **چه زود آمدم.**

در بیست و هشت سالگی‌ام با نگاهی پر از شک و تردید وارد برنامه شدم، نمی‌خواستم بمانم و فکرم این بود که چه زود آمدم؛ هر کسی که اینجاست ته خطی است و من که هنوز اول راهم.

بعد از چند روز متوجه حضور نوجوانی شدم که حرف‌هایش شبیه من است، البته باز هم یقین نداشتم اما وقت اعلام پاکی این نوجوان فهمیدم کسانی زودتر از من هم به انجمن آمده‌اند.

■ **من که سنی ندارم.**

یک سال و نیم است که وارد برنامه شدم و چند وقت پیش بود که معجزه‌ای دیگر مرا شگفت زده کرد. کودک ۱۲ ساله‌ای در شهر مجاور وارد برنامه شد؛ و این یعنی آمدن به NA هیچ‌وقت زود نیست و البته دیر نیست، چون فکر می‌کردم بعد از ۵۰ سالگی مصرفم ایرادی نخواهد داشت ولی دیدم پدر همسرم، یک سال جلوتر از من وارد انجمن شده و بیش از ۵۰ سال سن دارد.

اکنون خوب می‌دانم، چرا اینجا هستم، تخریب یعنی چه و اینکه زود یا دیر فرق نمی‌کند، برنامه کار می‌کند.

سهم من در گروه: بیان ایده یا پافشاری؟

[سجاد- خوزستان]

« وقتی براساس پیشنهاد سنت دوازدهم به‌جای شخصیت‌ها بر اصول بهبودی تمرکز کنیم، بهره‌هایی که از جلسات نصیب ما می‌شود شگفت‌انگیز است»

با سلام. هفت سال است که در گروه خانگی‌ام خدمت می‌کنم و تبدیل به یک عضو قدیمی و متأسفانه تا حدودی چهره شده‌ام؛ مشکل من از همین‌جا شروع شد! فکر می‌کردم چون نیت من خیر و هدفم خدمت است؛ و قدم، سنت و مفاهیم را کار کرده‌ام و حرفم درست است، در جلسات اداری به عنوان گرداننده، با نیت خیر حرفم را به کرسی می‌نشاندم! و نظریات اعضای دیگر را با خونسردی رد می‌کردم و در کل خیرخواهانه حکومت می‌کردم! تا اینکه متوجه شدم دیگر بعد از جلسات اداری حال خوبی ندارم و اعضای دیگر نیز از این روند رضایتی ندارند. خوشبختانه بعد از مشورت کردن تصمیم گرفتم که رویه‌ام را تغییر دهم. سهم من در گروهم تنها شفاف‌سازی و بیان ایده است نه پافشاری که بوی حکومت می دهد، زیرا ممکن است هر لحظه عشقم در خدمت تبدیل به حکومت شود.

نواقص من خانمان‌سوز هستند

[رسول . ت - اصفهان]

نزدیک به ۷ سال از پاکی‌ام می‌گذشت که با پشت سر گذاشتن سختی‌های زیاد و با کمک خداوند و دوستانم صاحب شغلی شده بودم ودارای یک انبار ضایعات بودم.

در فصل سرما و شرایط بیکاری شخصی مقداری بار مشکوک برای فروش آورد. در بار اول از خرید آنها امتناع کردم ولی در دفعات بعدی و به‌دلیل نقص طمع و عدم مشورت با راهنما و دیگران آن بار را خریدم. به محض خرید، مأموران نیروی انتظامی مرا به جرم خرید اموال مسروقه دستگیر کردند، به دادگاه رفته و از آنجا راهی زندان شدم

در زندان جلسه‌ی NA برگزار می‌شد و از قضا گرداننده آن جلسه شدم و در آنجا به افکار مخربم اقرار کردم. بعد از جلسه کمی با خودم خلوت کردم و فهمیدم که عاقبت عدم ارتباط با راهنما و حضور نداشتن در جلسات شاید مواد مخدر نباشد؛ اما به‌دلیل بیماری اعتیاد عاقبتی چون زندان، تیمارستان یا مرگ در انتظارم است.

امروز و بعد از آزادی، در اتاقک انبار در حال نوشتن این مشارکت هستم و امیدوارم دیگر هرگز چنین اشتباهی را مرتکب نشوم.



ما در زندگی روزانه خود، گاه دچار لغزش‌های عاطفی و روحانی می‌شویم. این حالت باعث می‌شود که در برابر لغزش جسمانی (مصرف مواد مخدر) مقاومتی نداشته‌باشیم.

کتاب پایه - بهبودی و لغزش

انجمن بسیار گسترده‌تر از گروه خانگی من است

آناک.غ - مازندران

قدم یک با کلمه‌ی (ما) شروع می‌شود و نشانگر این است که شروعِ بهبودی با ترکِ (من) گفتن، آغاز می‌گردد. یعنی هنگامی که اقرار به عجز خود می‌کنم، درحقیقت درخواست کمک از نیرویی خواهم نمود و روحیه اتحاد من با جمع، به عنوان عامل نگهدارنده در قطع مصرف، شروع به عمل نمودن خواهد کرد. مادامیکه این عامل پیوند دهنده بین اعضا و انجمن، از نیروی جدا کننده ما قویتر باشد، مشکلی وجود نخواهد داشت. من می‌دانم که چنانچه پذیرای ناتوانی خویش نشوم و با تکیه بر اراده شخصی درصدد کنترل این بیماری برآیم، احتمالاً مجبور به تحمل دردهای فراوانی خواهم گشت. پس نیازمند استفاده از یک سری اصول مثل صداقت، روشن‌بینی، تمایل و به‌خصوص فروتنی می‌باشم. مهم‌تر از همه آن‌ها نیازمند یک گروه حمایت کننده هستم. پس اولین اولویت من بعد از قطع مصرف، حفظ گروهی است که با آن ادامه‌ی زندگی من امکان پذیر خواهد گشت و این‌جاست که اصل فروتنی به ما یادآوری می‌کند که هر عضو، جزء کوچکی از یک مجموعه بزرگ است و منافع مشترک ما در اولویت قرار دارد. پس از مدتی ماندن در معتادان گمنام، پی می‌بریم که انجمن بسیار گسترده‌تر از درکِ ابتدایی ما از گروه خانگی است. تمام این گروه‌ها زنجیروار به هم پیوسته هستند و با هم برای پیشبرد هدف اصلی که رساندن این پیام به یک فرد دیگر (شبیه خودمان) می‌باشد، تلاش می‌کنند. احتمالاً متوجه حضور انجمن در



خارج از فضای گروه، مثل تماس‌های تلفنی، تولید نشریات و یا سرویس‌دهی به زندانی‌ها و معرفی برنامه به عموم جامعه، خواهیم گشت! ... چرا؟ وقتی با صداقت و روشن‌بینی به مسئله می‌نگریم، درمی‌یابیم که در صورت تنیده نشدن به دیگر گروه‌های انجمن، قسمت اعظم وقت و انرژی ما درگیر مسائل دیگر شده و گروه به تدریج ضعیف و نابود خواهد شد. ما از دیگر گروه ها در فضایی به نام ساختار حمایت می‌کنیم و در مقابل، مورد حمایت همه گروه‌ها قرار می‌گیریم. اما این وحدت به خودی خود اتفاق نخواهد افتاد و نیازمند حضور تمام گروه ها در فضایی واحد است. اینجاست که مفهوم یک شکل گرفته و کلیه گروه‌ها گرد هم می‌آیند تا به توسعه هدف اصلی انجمن بپردازند. بدین صورت باز هم با هم بر پیمان قدم یک تأکید می‌کنیم که به تنهایی هیچ اتفاقی نخواهد افتاد و برای جلوگیری از دوباره‌کاری و سردرگمی باز هم در هم ادغام خواهیم گشت تا توانمان صدچندان گردد.



یک بار زیاد و هزار بار کافی نیست

محمد.ن - لرستان

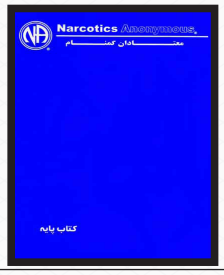
آدم فراموش کاری‌ام ولی بعید می‌دونم هیچوقت اون روزای تیره و تاریک رو فراموش کنم. روزایی که تو آشفتگی مطلق به سر می‌بردم و دیگه توانی برام نمونده بود. اعتیادم به شدت بالا گرفته بود و فقط دیوانه‌وار مصرف می‌کردم. پدرم رتبه شغلی واجتماعی مناسبی داشت و مادرم هم معلم بازنشسته بود؛ بدبختانه منم تک فرزند پسر خانواده بودم. اعتیاد من به هیچوجه برای خانواده ام قابل قبول نبود. وقتی فهمیدم خانواده دیگه پذیرای من نیستن، بیشتر و بیشتر به انزوای خودم فرو رفتم. ناامید و درمانده احساس کردم برای من تنها راه و یا حتی آخرین راه، به استقبال مرگ رفتنه. تصمیمی که داشتم رو جدی کردم و هرچی قرص توی خونه داشتم همه رو یک‌جا خوردم. آخرین چیزی که یادم میاد، مشکل تنفسم بود... .

به هوش که اومدم، فهمیدم ۱۷ روز توی کما بودم. وقتی متوجه شدم به خاطر مسمومیت شدید دارویی، توانایی تکلم و قسمت عمده بینایی‌ام رو از دست دادم و حتی ممکنه دیگه نتونم راه برم، تنها کاری که تونستم بکنم اشک ریختن بود. باورش الانم برام سخته، اما کمتر از چند ماه حالم خوب شد و به وضعیت سابقم برگشتم. ولی چون دوست داشتم یک بار دیگه برای آخرین بار مصرف کنم (غافل از اینکه یک بار زیاد و هزار بار کافی نیست) بالاخره به وسوسه شدیدی که تو سرم بود پاسخ مثبت دادم. خیلی زودتر از اون چیزی که فکرشو می‌کردم دوباره برگشتم به روی پله اول و شعله‌های اعتیاد و اجبار به مصرف تو وجودم زبانه کشید. یادم میاد در یک مسیر مستقیم نمی‌تونستم راه برم؛ وقتی از خواب بیدار می‌شدم چند بار به زمین می‌خوردم و کاملا عاجز و درمانده شده بودم.

تا اینکه به کمک خانواده به یه مرکز سم‌زدایی رفتم و توسط اونجا به جلسات انجمن معتادان گمنام راهنمایی شدم. چون کاملا عاجز و درمانده بودم، برای پاکی و بهبودی‌ام خیلی تلاش کردم و شکر خدا این‌بار با کمک انجمن، تلاشم ثمره داد. الان که این نامه را می‌نویسم حدود سه ساله که پاک هستم. همه تلاشم رو می‌کنم تا با خدمت صادقانه بتونم پیام عشق و امید رو به اون معتادی که بیرون از انجمن از اعتیاد فعالش در عذابه، برسونم تا اون هم به جای زندان، تیمارستان یا مرگ، فرصت زندگی پیدا کنه.

با تشکر از NA

عاقبت به آزادی می‌رسیم...



ما می‌دانیم که برنامه NA کار می‌کند. این برنامه ما را قانع کرد که به جای سعی در تغییر دادن مردم و شرایط محیط، باید خودمان را تغییر دهیم. ما فرصت‌های خوب و تازه‌ای کشف کرده‌ایم. در ما احساس ارزش پدید آمده است. احترام به خود را آموخته‌ایم. این برنامه، یک برنامه آموزشی است. با به کار گیری قدم‌ها، ما به جایی می‌رسیم که اراده یک نیروی برتر را می‌پذیریم. پذیرش، به بهبودی منتهی می‌شود. ما ترس‌های مبهم خود را از دست می‌دهیم و عاقبت به آزادی می‌رسیم.



سفر بی‌پایان بهبودی

نوری - اهواز

با سلام. چند سالی بود که خیلی دوست داشتم با نوشتن نامه تجربه شخصی خودم را بگویم تا ارزش درمانی را حفظ کنم. من هم مثل شما درد مصرف مواد مخدر را کشیده‌ام. نشئگی، خماری، تنهایی، اختلافات خانوادگی، فرار، ترس و انکار. چون دارای خانواده، شغل و پول بودم فکر می‌کردم معتاد نیستم ولی ...

با لطف خداوند و تلاش خدمتگزاران انجمن پیام را دریافت کردم و با مصرف وارد اولین جلسه شدم. با اینکه بعد از ۴۸ ساعت پاکی پدرم را از دست دادم اما حضور و صحبت‌های دوستانم باعث آرامشم می‌شد. در این مسیر جلسه رفتم، راهنما گرفتم، قدم‌ها را کار کردم و خدمت گرفتم. اما ترس، بی‌نظمی و یکنواختی زندگی آزارم می‌داد. رابطه‌ی مناسبی با راهنمایم نداشتم، به همین دلیل با مشورت راهنمای دیگری انتخاب کردم و مجدداً کارکرد قدم‌ها را آغاز کردم. با تمرین و پیگیری منظم اصول احساس بهتری پیدا کردم. بعد از پایان قدم‌ها باز هم بیماری اعتیاد، افکار منفی و دریچه‌ی بسته‌ی ذهن به سراغم آمدند و تصمیم گرفتم دیگر قدم‌ها را کار نکنم و فقط به جلسه بروم. اما به کمک خداوند بر این افکار غلبه پیدا کرده و برای بار سوم شروع به کارکرد قدم‌ها کردم. امروز درکم این است که کارکرد دوازده قدم به منزله پایان بیماری اعتیاد نیست و طبق گفته کتاب، با کارکرد قدم‌ها یک دوره جدید از سفر بی‌پایان بهبودی را آغاز می‌نماییم و اصول می‌بایست در همه جا و در هر مقطع پاکی اجرایی شوند.

امروزه با داشتن آرامش درونی قادرم در کنار خانواده و اجتماع زندگی مسالمت‌آمیزی داشته باشم. تولد شش‌سالگی‌ام در اردیبهشت ماه، نشانی بود برای اثبات اینکه دیگر لازم نیست کسی به دلیل بیماری اعتیاد از بین برود و این پیام که انجمن معتادان گمنام برای کسانی که تمایل به درخواست کمک دارند کار خواهد کرد.

اگر از انتظارات و توقعات خود در مورد پیشرفت بهبودی‌مان دست برداریم تا سر حد امکان به آرامش دست پیدا خواهیم کرد.

راهنمای کارکرد قدم - قدم دو

عشق پدری

محمد-فولادشهر

بسیار مایل بودم تجربه جدید بهبودی‌ام را برای همدردانم بیان کنم. ۲ روز دیگر تولد ششمین سالگرد پاکی‌ام می‌باشد. طوری برنامه‌ریزی کرده‌ام که دقیقاً در همان روز تولدم، چیپ و سکه‌ام را از راهنمایم بگیرم. راستش را بگویم تجربه من در این مرحله این است که سال ششم، هفتم یا هشتم برایم زیاد مهم نیست؛ مسئله‌ای که برایم ارزش دارد و حالم را خوب می‌کند این است که در سالی که گذشت چه کرده‌ام؟ چقدر توانسته‌ام در گمنامی مطلق و بدون هیچ چشم‌داشتی به همدردانم کمک کنم؟ لذت بزرگ من در زندگی، خدمت بدون چشم‌داشت به همدردانم است. چیزی که حالا باید یک حساب سرانگشتی بکنم و ببینم چقدر سهمم را انجام داده‌ام. اعتقاد دارم همه چیز در انجمن باید حساب شده باشد و نباید حواشی، ما را از مسیر اصلی منحرف کند. تصمیم دارم در شب تولدم و هنگام مشارکت، حرف هایی بزنم که فقط تجربه‌ی شخصی، بدون غلو و همراه با رساندن پیام باشد. چون چیز دیگری حال من را خوب نمی‌کند. عشق دیگر من در انجمن، دیدن اشک شوق پاکی همدردانم است. چند روز قبل پسرم یاشار به دنیا آمد و یکی از بهترین هدایای سالگرد ششم پاکی‌ام را خداوند به من عرضه کرد. عشق پدری، عشقی جدید است که تجربه می‌کنم، متفاوت از هر عشق دیگر. آرزوی پاکی و بهبودی برای همه اعضا انجمن را دارم و از ته قلب برای معتادان در حال عذاب دعا می‌کنم. موفق و پایدار باشد.

زمانی را برای به یاد آوردن میزان عدم سلامت عقل خود در دوران اعتیاد اختصاص می‌دهم. سپس از نیروی برتر خود به خاطر سلامت عقلی که به زندگی من بازگردانده شده، شکرگزاری می‌کنم.

فقط برای امروز-۱۷ آبان

درهمان زمان، نامه‌ای به مجله نوشتم



امیر.م - شیراز

سال ۸۸ و نزدیک پنج سالگی‌ام بود که دکترها گفتند سرطان دارم. تصمیم گرفتم خودکشی کنم! ابتدا به جلسه رفتم تا از همه چیز شکایت کنم و بعد تصمیمم رو عملی کنم. به لطف یک دوست بهبودی و جلسه از آن شرایط بیرون آمدم ولی هنوز ناامید بودم. در همان زمان نامه‌ای به مجله نوشتم. چند هفته بعد متوجه شدم نامه‌ام در مجله چاپ شده؛ شاید باورتان نشود که چه کار مهمی برای من انجام داده‌اید. امید به من بازگشت؛ بارها مجله را خواندم و از مرگ حتمی نجات پیدا کردم. به پزشک مراجعه کردم و شیمی درمانی و پرتو درمانی شروع شد. تمام موهایم که ریخته بود، دوباره رشد کرد و بطور معجزه‌آسایی رشد سرطان متوقف شد.

شاید باورتان نشود که چه کار مهمی برای من انجام داده‌اید. امید به من بازگشت؛ بارها مجله را خواندم و از مرگ حتمی نجات پیدا کردم.

امروز که برای شما این نامه را می‌نویسم، چندین سال است که از آن موضوع می‌گذرد. ازدواج کرده‌ام و صاحب فرزندی شده‌ام. متوجه شده‌ام که لازم نیست بمیرم چون، قدرت و توان برنامه به حدی است که بتوانم از چالش‌های زندگی‌ام به سلامت بیرون بیایم. این اتفاق باعث شد تصمیم بگیرم از ابزار برنامه بیشتر استفاده کنم. بابت زندگی دوباره‌ای که پیدا کرده‌ام از خداوند و انجمن معتادان گمنام تشکر می‌کنم. امروز بیشتر از ده سال است که پاکم و می‌خواهم برای همیشه سپاسگزار باقی بمانم.

یک جلسه پیدا کن

حشمت.م - یزد

امروز با وجود حدود ۹ سال پاکی، هنوز هم به‌طور مرتب درجلسات شرکت می‌کنم؛ چرا که باور دارم اگر به‌طور مرتب در جلسات شرکت کنم، پاک می‌مانم. پنج سال و نیم پاکی داشتم و سه بار قدم‌ها و یک بار سنت‌ها را کار کرده بودم که به دلیل مأموریت کاری، برای دو سال به خارج ازکشور اعزام شدم. آنجا به جلسه دسترسی نداشتم و با راهنمایم درتماس نبودم! کم کم بی‌تفاوت شدم و همه چیز را فراموش کردم! یک روز که نزدیک کریسمس بود، به مغازه‌ای نزدیک خانه‌ام رفتم و ناخودآگاه یک بطری مشروب سفارش دادم! اما نمی‌دانم چه شد که قبل از آن‌که پول آنرا پرداخت کنم و به خانه ببرم، باخودم گفتم یک تلفن به راهنمایم بزنم. وقتی جریان را شنید گفت: یا هرچه سریع‌تر وسایلت رو جمع کن و به ایران برگرد و یا برو یک جلسه پیدا کن. این حرفِ محکمِ راهنمایم، مرا به خود آورد و همان لحظه از طریق اینترنت، آدرس یک جلسه بهبودی را در آن شَهر پیَدا کردم و به آنجا رفتم. با دیدن نام NA که برروی درب آنجا نقش بسته بود، احساس آرامش کردم. در روزهای بعد بازهم به جلسه رفتم و از قضا، چند هم‌وطن را هم پیدا کردم و با آنها شروع به کارکرد قدم نمودیم. شرکت در جلسات و ارتباط با اعضا در یک کشور دیگر به جز وطنم، به من کمک کرد که میل و وسوسه مصرف موادمخدر را از ذهن دور کرده و در مسیر بهبودی بمانم. امروز پس از ده ماه که مأموریتم تمام شده و به ایران برگشته‌ام، مثل یک تازه‌وارد به‌طور مرتب در جلسات شرکت می‌کنم و دوباره قدم کار می‌کنم. ازخداوند بزرگ سپاسگزارم که همیشه به من کمک می‌کند.

با پیدا کردن هر کلمه‌ای امید در من بیشتر شد

محمد.پ - کهگیلویه و بویراحمد

در یکی از روزهای تابستان، تنها در خانه بودم و خیلی با خودم درگیر بودم! اون روز منتظر قرار ملاقات کاری با شخصی در ساعت ۱۷ بودم که وقتی آماده شدم و تماس گرفتم که هماهنگی قبل از رفتن را با ایشان به صورت تلفنی انجام بدهم، عنوان کرد که قرار به ساعت ۲۰ موکول گردید! من که با خودم حسابی درگیر بودم و اینکه برنامه‌ریزی‌ام بهم خورده بود، شروع به تماس با راهنما و سایر دوستان بهبودی مورد اعتمادم کردم که البته هیچ کدام جواب ندادند! علی‌رغم خواندن چندین بار مجله پیام بهبودی شماره ۳۹ تابستان، داشتم با خودم فکر می‌کردم که چه کاری انجام بدهم که اول از فکر مخرب و بیماری‌ام راحت بشم و توی این لحظات که کاری برای انجام دادن نداشتم، در روند بهبودی حضور داشته باشم. توی این افکار بودم که مجله رو برداشتم و داشتم به صفحاتش نگاه می‌کردم. من قبل از این چندین بار مجله این شماره رو مطالعه کرده بودم و فقط این‌بار داشتم به عکس‌ها و تیترهاش نگاه می‌کردم که به صفحه‌ی آخر مجله رسیدم و جدول را دیدم. فکری به نظرم رسید؛ دوتا خودکار آبی و قرمز تهیه کردم و شروع کردم به حل جدول. خیلی با شوق و ذوق جدول رو حل می‌کردم و با پیدا کردن هر کلمه‌ای، امید در من جهت پیدا کردن کلمه‌ی بعدی بیشتر می‌شد؛ ناگهان اشک از چشمانم جاری شد و خدا رو شکر کردم که با حل جدول توانسته بودم از وقتم در راستای بهبودی، بیشترین استفاده را نمایم و با پیدا کردن رمز جدول که همان اصول روحانی قدم پنجم بود، ایمان و امید دوباره‌ای در من زنده شد. حل جدول که تمام شد، به ساعتم خیره شدم و در کمال تعجب دیدم که ساعت ۱۹،۳۰ شده و من با شور و اشتیاقی که از حل جدول به‌دست آورده بودم، آماده شدم که به قرار کاری‌ام بروم.

دیگر با وجود انجمن تنها نیستم

[مینا.ج - کرمان]



قدم های دوازده گانه مرا به سفری طولانی به درونم بردند و مرا با واقعیت زندگی‌ام روبرو کردند. برای روبه‌رو شدن با خودم، احتیاج به شهامت و قدرت زیاد داشتم. نهایتاً تسلیم شدم. وقتی برای دومین بار قدم چهارم را می‌نوشتم کلمات، مانند حیوانات وحشی و درنده در قلبم زوزه کشان می‌دویدند! از ترس به خود می‌لرزیدم ولی باید ادامه می دادم.

قلم روی کاغذ می‌دوید، ضربان قلبم تند شده بود و احساس کردم که چقدر احتیاج به پناه و نوازش دارم. به خودم گفتم: این همه نشانه وجود دارد که بعد از قدم چهار به آرامش خواهم رسید. چاره‌ای ندارم، به اصول اعتماد می‌کنم و قدم‌ها را تمرین می‌کنم. قدم اول: نمی‌توانم و تسلیم می شوم. قدم دوم: نمی‌دانم ولی امید دارم. قدم سوم: با اعتماد، خودم و مسائلم را به خدا می‌سپارم. این‌ها کمک کردند تا در قدم چهارم با صداقت و جرأت بنویسم و با خود واقعی‌ام روبرو شدم.خودمو دیدم که خدا چقدر زیبا خلق کرده ولی رنجش، ترس و احساسات غیرواقعی، مرا به چه فلاکتی انداخته و فرسنگ‌ها مرا از خودم دور کرده. وارد هر قدم که می‌شدم خودم را نزدیک و نزدیک‌تر به خدا می‌دیدم و خواست خدا را روشن‌تر متوجه می‌شدم. مصائبی که به دور از تحمل من، به من تحمیل شده بود و مرا پر از رنجش، کینه، انزوا و پوچی کشانده بود. فقط انجمن بود که مرا از بندهایی که به دور خود بسته بودم رها کرد و معجزه‌ی دوازده قدم برای من این است که از سیاهی، ترس و تاریکی مرا بیرون کشید و دیگر با وجود انجمن تنها نیستم.

می‌توانستم دردل کنم؛ چون همدردانی بودند که به حرف‌هایم بدون قضاوت گوش می‌دادند و مرا تشویق می‌کردند.دیگه تنها نیستم. دلم می‌خواد داد بزنم و بگم: هی! چیزایی که باعث عذابم بودید! دیگه تنها نیستم، قلبم زلالِ زلاله؛ دیگه پر از چرک، کینه، خشم و... نیست. خدا می‌دونه به همه‌ی شما مثل یک معلم نگاه می‌کنم که وارد زندگی‌ام شدید تا به من درس بدهید. همه شمارا دوست دارم و برایتان دعای خیر و برکت می‌کنم. الان احساس می‌کنم عشق و محبت خدا را لمس کردم و از مشارکت صادقانه دوستان بهبودی پیام خدا را می‌گیرم و در طول روز طبق پیامی که دریافت کردم رفتار می‌کنم. با آرزوی موفقیت برای تمامی همدردانم. دوست‌تان دارم و آرزو دارم شاد باشید.

شما هم انجمنی هستی؟



محمد جواد . ف - رامهرمز

مدت‌ها بود که در بهبودی‌ام تصمیم گرفته بودم به خدمت سربازی بروم. هر بار که به راهنمایم می‌گفتم که وقتش رسیده؟ می‌گفت صبر کن، بعد از این که ۱۲ قدم را کار کردی! ۲ سال بود که از بهبودی‌ام می‌گذشت و قدم‌ها را کار کردم. بعد از کارکرد ۱۲ قدم و با مشورت برای رفتن به سربازی اقدام کردم. خیلی ترس داشتم و شب‌ها با خود کلنجار می‌رفتم که آیا می‌توانم با محیطی که تا به حال تجربه نکردم، کنار بیایم یا نه؟ اطرافم کسی تجربه خدمت سربازی در بهبودی را نداشت، اما همه می‌گفتند که نیروی برتر از تو حمایت می‌کند. واقعیت این بود که من درک زیادی از نیروی برتر نداشتم. هر شب در جلسه دعا می‌کردم که بتوانم از پس این کار برآیم تا این که زمانش فرا رسید و من عازم خدمت شدم. ۳ روز اول واقعاً برایم سخت گذشت. دوری از راهنما و جلسات بهبودی، دوری از خانواده و دوستان و شرایط جدید برایم سخت بود. یک شب با ناباوری برای اولین بار خلوت کردم و با همان درک ناچیزی که از نیروی برترم داشتم، خواستم که حمایتم کند. بعد از خوردن شام رفتم توی کمدم و کتاب پایه را برداشتم تا چند پاراگراف از مشارکت اعضا را بخوانم. همین که کتاب را برداشتم از دستم روی زمین افتاد و همین که مشغول جمع کردن کتاب و وسایلم بودم، دوستی که کتاب را دیده بود، از پشت سر صدایم زد: شما هم انجمنی هستی؟ یک لحظه که اسم انجمن را شنیدم، نفسم در سینه حبس شد! برگشتم و دیدم یک سرباز روبه‌رویم ایستاده، چشم‌هایم پلک نمی‌خورد! با صدای آرام گفتم: آره شما چی؟ و گفت : آره... بدون هیچ مکثی همدیگر را بغل کردیم و آن موقع بود که حمایت نیروی برترم را حس کردم. امسال شش سال و سه ماه از پاکی‌ام می‌گذرد و همیشه حضور نیروی برترم را کنارم حس می‌کنم و همیشه شکرگزارم.

ما آزادیم تا آن طور که انتخاب می کنیم، زندگی کنیم

ممکن است ما خودمان هم از اینکه نواقص‌مان برطرف شده‌اند آگاه نباشیم. حتی ممکن است متوجه این تغییر نیز درخودمان نگردیم و فقط زمانی به آن پی ببریم که الگوهای رفتاری قدیم را به اجرا درآورده و متوجه می‌شویم که آن‌ها دیگر برای‌مان کاربرد نداشته و منجر به بد شدن حال‌مان می‌گردند. با نگرانی به راهنمای خود زنگ زده و به او می‌گوییم «دوباره فلان کار را انجام دادم» یا اینکه «فلان نقص من فعال شده و در فکر تکرار فلان کار هستم». سپس متوجه می‌شویم مدت زیادی است، چنین افکار و یا اعمالی از ما سرنزده است. یاد می‌گیریم نسبت به رفتارهای آنی که به‌واسطه فعال شدن نقائص‌مان به‌وجود می‌آیند، مقاومت کرده و یک آزادی جدید را تجربه کنیم. با مرور زمان تمایل‌مان برای به نمایش گذاشتن رفتارهایی که با ارزش‌های‌مان تناقض دارند،کاهش می‌یابد. زندان‌های خودساخته‌مان دیگر برای‌مان کار نمی‌کنند. ما آزادیم تا برای جستجو و کشف قابلیت‌های خود قدم برداریم. آزادیم درمسائل شرکت داشته باشیم، ابتکار به خرج دهیم، مراقبت و مشارکت کنیم، باعث تعجب خودمان شویم، ریسک کنیم، آسیب پذیر باشیم و روی دوپای خود بایستیم. نسبت به باورهای‌مان آگاهی پیدا کرده و یاد می‌گیریم برطبق آن باورها عملکرد داشته و براساس ارزش‌های‌مان تصمیم‌گیری کنیم. از ترس‌های‌مان عبور کرده و متوجه معجزاتی که ما را احاطه کرده اند می‌گردیم. ما آزادیم تا هرآنچه که هستیم باشیم و آن‌طور که انتخاب می‌کنیم زندگی کنیم.

گزیده‌ای از کتاب پاک زیستن، سفر ادامه دارد

با آن که ممکن است ما به عنوان افراد با عقاید یکدیگر موافق نباشیم، اما طبق اصل روحانی گمنامی، همگی ما به عنوان اعضای یک گروه، با یکدیگر مساوی هستیم.

کتاب پایه

آزادی از تعصب در NA



آگاهی

ما نمی‌توانیم شروع بـه تغییر کنیم مگر از نیاز بـه تغییر، آگاهی یابیم. به عنـوان یک معتاد ما نمایان‌گر جامعه‌ای هستیم که از آن برخاسته‌ایم، یعنـی تعصبـات نـژادی، اجتماعـی، جنسـیتی و غیره را با خود به بهبودی می‌آوریم. ما رفتارهای غیر قابل پذیرش را در خـود و دیگـران می‌پذیریم؛ برای اینکه تا بوده چنین بوده اسـت. همه ما با شدت و ضعف‌های متفاوت از این نوع فکر کردن، رنـج می بریم و این دنیایی بود که همه ما در آن رشد کرده‌ایم .

چه می‌توانیم انجام دهیم؟

انکار تعصب و خـود بزرگ‌بینی تنها به ما اجازه می‌دهـد تفکر قدیمی خود را ادامه دهیم؛ امـا زمانی که پذیرفتیم تبعیض قائل می‌شویم، می‌توانیم شروع به درسـت کردن افـکار و رفتار خود با ابزار بهبودی نماییم. به ما گفته می‌شود در بر نامه حاضر شـو و حقیقت را بگو. وقتـی معتادان در NA می‌شـنوند که دیگر معتادان ترس‌ها و درد های‌شان را به مشارکت می‌گذارند، چیزهای عجیبی اتفاق می‌افتد .بحث‌های آزاد در جلسات می‌توانـد به ما کمک کند تا درک کنیم تا چه اندازه تعصب می‌تواند در قابلیت بهبـودی و انتقال پیام مـا به دیگران نقش داشته باشد. انتخاب « آزادی از تعصـب » به عنـوان موضوع بحث در جلسات می‌تواند نواقصی که سعی در پنهان کردن آنها از دیگران و خودمان داریـم را برملا سـازد. راهنما و رهجو نیز ابزار دیگری اسـت که می‌توان از آن استفاده نمود.

چـه اتفاقی می‌افتد اگـر همه‌ی ما یک ترازنامـه از خودمان بگیریم. یک ترازنامه ویـژه تعصـب. موضوعی که روی زندگی ما و انجمن مان تأثیرگذار اسـت؛ و چه اتفاقی می‌افتـد اگر هر عضـو NA درباره‌ی ترس‌های خود از دیگر مردمان، با سابقه و سبک زندگی متفـاوت، بـا راهنمای خـود صحبت کنـد. زمانی که ما قدم‌هـا را با ذهن و قلـب باز کار می‌کنیـم، بهبودی به وقـوع می‌پیوندد .وقتی که بدون هیچ بهانـه‌ای بپذیریم که همـه‌ی ما واقعاً متعصب هسـتیم، زمان آن اسـت که عملکرد شروع شـود. معجزات زمانی شـروع می‌شـود که هریک از ما، چه به عنـوان یک فرد و یـا یک انجمن، بپذیـرد که به‌طور متنـاوب در اصول دچار قصور شـده است .واقعیت امروز این است. بنابرین همین امروز نیاز به تغییر داریم. پذیرش اینجا به این معنا نیست که «خوب این تنها راهی است که وجـود دارد». پذیـرش به معنای قبول مسـئولیت خودمان و شهامتی برای تغییر می‌باشد .

این مطلب درسـت اسـت که ما از جوامـع متعصبی آمده‌ایـم. اما بدین معنا نیست که باید برای همیشه مقید به تعصبات خود باقـی بمانیم. برنامه NA وعـده آزادی می‌دهـد؛ نه تنها از اعتیـاد به مواد مخـدر بلکه از کلیه نواقص شـخصیتیِ موذی، که ما را از یک زندگـی توأم با سـلامتی و پر از شادمانی باز می‌دارد . با کارکرد قدم‌ها می‌توانیـم بر کمبودهای اخلاقی خود فائق آمده و رشد نماییم. در پی انجام ایـن کار می‌توانیـم در جوامـع خود الگوئی بـرای اعضای انجمن و اعضای جوامع خود باشیم و این بیانگر معنای واقعی بهبودی روحانی است .

برنامه NA وعده آزادی می‌دهد؛ نه تنها از اعتیاد به مواد مخدر بلکه از کلیه نواقص شخصیتی موذی، که ما را از یک زندگی توأم با سلامتی و پر از شادمانی باز می‌دارد

چگونه می‌تـوان در برنامه NA حاضر شد و حقیقت را گفت؟

شما می‌توانید :

۱- در جلسـات موضـوع دار، این مسئله را به چالش بکشید

۲- با شـورای منطقـه خود تماس بگیرید و از آنها درخواسـت کنید در همایش بعدی در مورد موضوع تعصب کارگاهی برگزار کنند .

۳- از کمیته خدماتـی منطقه و یا ناحیه خود بخواهید که بررسـی کنند که آیـا موضوع تعصب برروی خدمات آنهاتاثیرگذار شده است؟

۴- بـا راهنمای خـود بحث کنید در مورد اینکه چگونه تعصب شـما یا دیگران بر روی بهبودی شما تأثیر می گـذارد و یا حتی با رهجویان خود نیز در این رابطه گفتگو کنید .

۵- اگر گروه شـما ترازنامه سالیانه دارد یکی از موضوعات مورد سـوال را تعصب قـرار دهید. تعصـب در NA به همـه انجمـن صدمه مـی زند؛ از تـازه‌وارد گرفته تا یـک عضو قدیمی. مـا به عنوان اعضاء انجمنی که بر پایه اصول روحانی استوار است، نمی‌توانیم و نبایـد چیزی را به غیـر از آزادی و رهایی از تعصب نهادینه نماییم.

ترجمه بخشی بولتن شماره ۲۰



پند و اندرز، پیام ما را تار و غبارآلود می کند، پیامی که در ما تأثیر می گذارد، یک پیام ساده و صادقانه بهبودی از اعتیاد است.
کتاب پایه؛ قدم دوازدهم



پس از آزادی از زندان

[عباس - کرج]

من در زندان پاک شدم و برای پاک ماندن، شرایط سختی را باید پشت سر می‌گذاشتم. وقتی بچه‌های کمیته زندان‌ها و بیمارستان‌ها برای پیام‌رسانی به زندان می‌آمدند، من خیلی خوشحال می‌شدم و برای رسیدن آن روز، لحظه شماری می‌کردم؛ چون به همراه اعضای پیام‌رسان، عشق و امید خاصی را حس می‌کردم.

برای پاک ماندن در زندان، چندین برابر روحیه، ایمان، عشق و امید نیاز داشتم و همچنین شدت تمایل و صداقت و روشن بینی بیشتری را می‌طلبید. یک روز هنگام برگزاری جلسه که اکثر بچه‌ها در حال درد فیزیکی بودند؛ بازرسی زده شد و این موضوع باعث دل‌سردی دوستان زیادی شد، اما من امید داشتم روزی آزاد خواهم شد و در دنیای بیرون آزادانه بهبودی‌ام را دنبال خواهم کرد و این امید با دیدن اعضای پیام‌رسان در هر هفته، بیشتر و بیشتر می‌شد. تا اینکه آرزو کردم پس از آزادی از زندان من هم یک عضو پیام‌رسان شوم.

امروز ۴ سال است که آزادم و با شرکت در جلسات و کارکرد قدم‌ها، بهبودی‌ام را دنبال می‌کنم و احساس افتخار می‌کنم. افتخاری که اگر به مقام قهرمانی در یک رشته ورزشی می‌رسیدم، اینقدر افتخار نمی‌کردم.

اولین روزی که برای پیام‌رسانی به اردوگاه رفتم، از دیدن همدردانی که با چهره‌های شکسته و چشمانی خسته، زودتر از ما در سالن انتظار می‌کشیدند، به یاد گذشته‌ام افتادم که در بین آن‌ها بودم و بغض گلویم را گرفت و اشک در چشمانم حلقه زد؛ این قشنگ‌ترین و روحانی‌ترین لحظه‌ی زندگی، در طول دوران پاکی‌ام بود. به امید روزی که هیچ معتادی از درد اعتیاد نمیرد.

لذت کمک یک معتاد به معتاد دیگر



با سلام خسرو هستم یک معتاد؛ من از جمله کسانی هستم که پنج سال پیش، پیام برنامه را در زندان توسط اعضای کمیته بیمارستان‌ها و زندان‌ها گرفتم. یک روز برای فرار از سرمای زمستان و نرفتن به هواخوری اجباری، به جلسه NA که در زندان برگزار می‌شد، پناه بردم. مشارکتِ دوستان پیام‌رسان، مرا جذب کرد و حسی در من زنده شد. با خود گفتم: خدایا می‌شه منم یک روز پاک و آزاد بشم؟ و مثل این دوستان پیام‌رسان انجمن معتادان گمنام شوم؟

بعد از مدتی آزاد شدم و در جلسات بیرون شرکت کردم؛ چند ماهی مصرف نکردم ولی به خاطر جدی نگرفتن پیشنهادات برنامه دوباره مصرف کردم. در حالی که همش دلم پیش بچه‌ها بود و وجودم پر از ترس که «می‌شه دوباره قطع مصرف کنم؟»

به کمک خداوند و برنامه دوباره قطع مصرف کردم و ۲ ماه پاک بودم که وارد خدمت در کمیته زندان‌ها و بیمارستان‌های کرج شدم و امروز یک سال و چند ماه است که برای پیام رسانی به مراکز مختلفی می‌روم. فوایدی که این خدمت برای من داشته است این بوده که:

۱ـ قبل از آشنایی با این خدمت چندین بار اقدام به پیام دادن به پدرم کرده بودم و متاسفانه نتیجه‌اش این بود که خودم لغزش می‌کردم. ولی امروزه درک کردم که پیام‌رسانی به تنهایی نمی‌شود و دیگر کاری به او ندارم و سعی می‌کنم با رفتارم به او پیام بدهم .

۲ـ اوایل پاکی وقتی به من می‌گفتند خوش به حالت با سن کم به برنامه آمدی، ناراحت می‌شدم و با خودم می گفتم: «خودشون مصرف و عشق و حالشون رو کردن و حالا به من این‌طوری می‌گن». تا اینکه یک روز برای پیام رسانی به اردوگاه رفته بودم که یک فرد حدوداً ۶۰ ساله از من پرسید: NA کجاست؟ آن‌روز خدا را شکر کردم که در این سن و سال، فرصت بهبودی برایم فراهم شده است.

۳ـ با خدمت در این کمیته وقت شناسی، مسئولیت پذیری و تعهد را تمرین کردم و متوجه شدم در این دنیا هیچ لذتی بیشتر از لذت کمک یک معتاد به معتاد دیگر وجود ندارد.

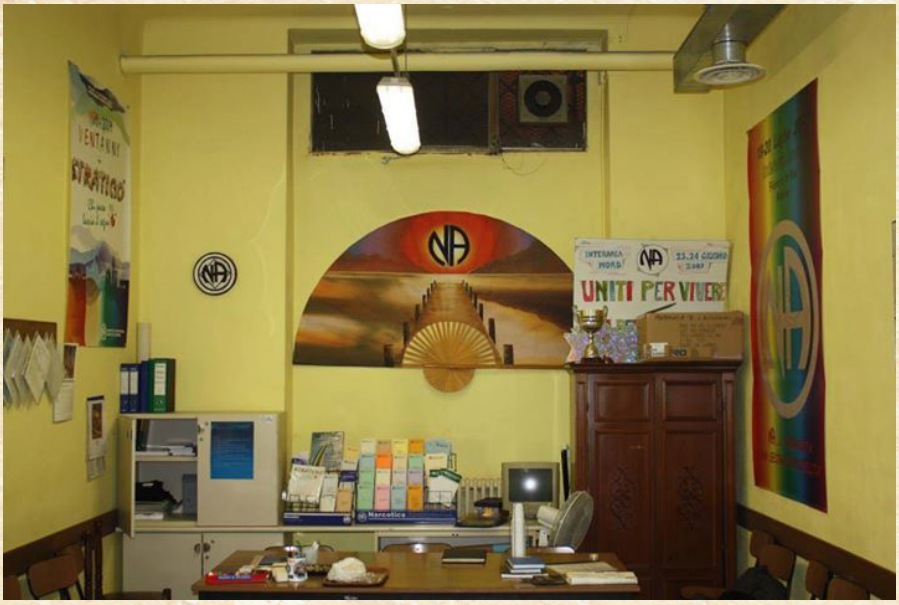
در پایان به تمام خدمتگزاران این انجمن خدا قوت می‌گم و برای‌شان آرزوی سربلندی دارم.



غفلت ورکود، دشمن شماره یک چه کسانی؟

... ما هر چند وقت هم که پاک مانده باشیم، هرگز به طور کامل بهبود پیدا نمی‌کنیم. غفلت و رکود، دشمن شماره یک کسانی است که مدت‌های طولانی پاک مانده‌اند. در صورتی که این غفلت طولانی شود، سلسله مراتب بهبودی متوقف می‌شود. عوارض بیماری در ما نمایان می‌گردد. انکار، دوباره به همراه وسوسه و اجبار ما را در خود می‌گیرد. احساس گناه، پشیمانی، ترس و غرور، ممکن است غیرقابل تحمل شود. به زودی به جایی می‌رسیم که دیگر کاملاً در تنگنا قرار گرفته و انکار و قدم اول در مغزمان به کشمکش برمی‌خیزند. اگر بگذاریم وسوسه برما غلبه کند، دیگر کار تمام است و تنها چیزی که می‌تواند نجات‌مان دهد، پذیرش تمام و کمال قدم اول است. ما باید خودمان را کاملاً تسلیم این برنامه کنیم.

عجب سبد باارزشی



مجتبی.ج- گرگان

دیدگاه یک انسان ورشکسته و به بن بست رسیده، با این باورکه تمام کائنات برعلیه او نقشه نابودی ریخته‌اند و قصد سوء استفاده از اورا دارند با دیدن این سبد پول چه می‌توانست باشد جز اینکه: ای بابا، اینجا هم که باید شهریه پرداخت کرد!

بله، این تصویری بود که ذهن آشفته‌ام از سبد اعانه در روز اول حضورم در جلسه، برایم ترسیم کرده بود. من که از دنیای زرنگ بازی، کلاه‌برداری، دزدی، حتی به قیمت زدن از مایحتاج اولیه‌ی خانواده و با انبوهی از مشکلات شخصیتی و مالی و از روی ناچاری به NA پناه آورده بودم، آن‌قدر این سبد کنجکاوی‌ام را تحریک کرده بود که در همان هفته اول، همه چیز دستگیرم شد. ابتدا سوالات متعدد از دوستان و خدمتگزاران، سپس خواندن نشریات و حضور مرتب در جلسات، تمام ابهامات مرا در مورد سنت هفتم برطرف کرد و مسیری که اعانات در آن هزینه می‌شود برایم آشکار شد.

اما حالا که پنج سال و شش ماه از حضورم در انجمن می‌گذرد، هر روز ارزش این سبد و جایگاه واقعی آن در بهبودی شخصی من روشن‌تر می‌شود.

روزگاری نه چندان دور، بله دوران مصرف را می‌گویم، با وجود داشتن شغل دولتی، اوضاع اقتصادی‌ام به‌قدری افتضاح بود که نه از اعتبار خبری بود، نه از آینده نگری و نه از احساس برتری. بله بدون تعارف بگویم شخصیتم در حد یک گدای دروغ‌گو نزول کرده بود، گدایی دروغ‌گو که در حال دست و پا زدن در باتلاق اعتیاد، به هر خار و خاشاک دست می‌انداخت تا جوانی‌اش را به تاراج دهد. حال از امروزم بگویم: همان حقوق مختصر کارمندی اما همراه با آبرو، برکت و عزت نفس. سنت هفتم به من آموخت که مجتبی اگر می‌خواهی به خودت افتخارکنی و شخصیت و کرامت انسانی‌ات را بازیابی کنی، باید از زندگی معتادگونه دست برداری و به خودت متکی باشی؛ در هر جایگاهی که هستی، برای رسیدن به اهدافت آویزان دیگران نباش. برای اینکه از نظر روحی رشد کنی، با حفظ گمنامی و به دور از هوای نفس، پله‌ای باش برای حل مشکل دیگران. امروز به برکت آگاهی از سنت هفتم و به شکرانه حضورم در انجمن، تمرین می‌کنم چگونه خودم و دیگران را دوست بدارم تا ابزاری باشم در دست خداوند. آری سنت هفتم عیارم را بالا برده و مرا از یک فلز زنگار گرفته‌ی بی‌مصرف، به یک فلز با ارزش و دوست داشتنی تبدیل کرده. امیدوارم باتمرین و اجرای اصول روحانی بتوانم قدردان این نعمت بزرگ باشم.

در ۸۵ سالگی وارد انجمن شدم



پرویز.چ - اصفهان

با نام و یاد خداوندی مهربان که مرا عمری دوباره داد تا بتوانم خود را در این شرایط سنی تازه پیدا کنم.

پرویز هستم معتاد و ۸۵ سال سن دارم. با این سن وارد انجمن معتادان گمنام شدم؛ جایی که به من شخصیتی دیگر در اجتماع داد. خیلی از دوستان هم مصرفم می‌گفتند اگر ترک کنی چند ماه بیشتر زنده نخواهی ماند. این را خطاب به همدردانی می‌گویم که فکر می‌کنند اگر قطع مصرف کنند، می‌میرند؛ من نمردم، شما هم نخواهید مرد. چون‌که عمر دست خداوند است.

شاید از نظر سنی پیرترین عضو انجمن باشم ولی در خود احساس جوانی می‌کنم.

نزدیک به دو سال است که پاک هستم و تازه دارم شیرینی زندگی را احساس می‌کنم. راهنمایی دارم که ۵۰ سال از من کوچکتر است و مانند فرزندم دوستش دارم. به تازه‌گی بهترین راننده پایه یک شناخته شدم و لوح تقدیر گرفتم. خوشحالم از اینکه دردهای گذشته باعث درک امروزم شده‌است.. از خداوند عاجزانه می‌خواهم فراموش نکنم از کجا آمده‌ام و به کجا می‌روم، تا بتوانم پاک بمانم و پاک بمیرم.

«هیچ‌گونه ضمانتی بر اساس سابقه مصرف فرد یا نوع ماده مصرفی او وجود ندارد، هرگز نمی‌توان قضاوت کرد کدام گروه سنی پیشرفت بهتری خواهد داشت»

چگونگی عملکرد- سنت سوم



۱۷



ناحیه ۱۷ ایران شامل استان همدان بوده که دارای ۹ شهرستانِ همدان، ملایر، نهاوند، تویسرکان، اسدآباد، رزن، بهار، کبودرآهنگ و فامنین می‌باشد

(ناحیه ۱۷)

آشنایی با نواحی NA ایران

› ضمن عرض سلام خدمت رابطین و اعضای محترم ناحیه ۱۷، بفرمایید که ناحیه ۱۷ در برگیرنده چه استان‌ها و شهرهایی می‌باشد؟

با سلام به شما و خوانندگان مجله پیام بهبودی. به عرض می‌رسانیم که ناحیه ۱۷ ایران شامل استان همدان بوده که دارای ۹ شهرستانِ همدان، ملایر، نهاوند، تویسرکان، اسدآباد، رزن، بهار، کبودرآهنگ و فامنین می‌باشد. در این محدوده جغرافیایی ۷ هیأت نمایندگان در حال فعالیت است.

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

اولین جلسه NA در استان همدان مربوط به تاریخ ۲۹ شهریور ۱۳۷۹ می‌باشد که در شهرستان همدان برگزار شد.

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

در حال حاضر ناحیه ۱۷دارای ۷ هیأت نمایندگان است که در قالب ۱۶۹ گروه فعالیت می‌کند که این گروه‌ها ۸۱۴ جلسه هفتگی برگزار می‌کنند؛ از این تعداد، ۲ گروه مختص بانوان (همدان و ملایر) می‌باشد.

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

با توجه به اینکه تعداد اعضا به صورت دقیق و مشخص نیست اما از دیدگاه ما تعداد تقریبی اعضا در ناحیه ۱۷ حدوداً ۲۰/۰۰۰ نفر می‌باشد و میانگین سنی اعضا تقریباً بین ۳۰ تا ۵۰ سال می‌باشد.

› مشکل امروز شما در مورد جلسات بهبودی چیست؟

به شکر خدا جلسات در ناحیه ۱۷ به طور منظم در حال برگزاری است و به طور جدیِ مشکل خاصی در امر پیام رسانی نداریم، اما گاهاً در برخی از گروه‌ها مشکلاتی به وجود می‌آید که با برگزاری جلسات اداری و ایجاد همدلی بین اعضای گروه، مشکلات حل و فصل می‌شود.

› موفقیت شما در برگزاری جلسات بهبودی چیست؟

از موفقیت‌ها می‌توان به نظم واستمرار در برپایی جلسات با رعایت ۱۲ قدم و ۱۲ سنت و استفاده از فرمت‌های گوناگون جهت جذب تازه‌واردان و معرفی اعضای خدمتگزار به ساختار خدماتی، اشاره کرد.

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

کمیته آدرس جلسات ناحیه ۱۷ و همچنین کمیته آدرس جلسات هیأت‌های نمایندگان، همگی دارای خطوط ماندگار هستند و همیشه در خدمت اعضا می‌باشند. شماره تلفن کمیته آدرس جلسات ناحیه ۰۹۱۸۶۳۱۱۹۶۲ می‌باشد؛ در ضمن در ناحیه ما اولین جلسه بهبودی ساعت ۷ صبح آغاز و آخرین جلسه بهبودی ساعت ۱۲ شب خاتمه می‌یابد.

› سوغات بهبودی ناحیه شما چیست؟

سوغات بهبودی ما اتحاد و همدلی بین اعضاست که در کنار همدیگر تلاش می‌کنیم که فضای امنی برای جذب تازه‌واردان فراهم کنیم. لازم به ذکر است که در جای جای نقاط استان حتی در دورافتاده‌ترین روستاها، جلسات NA برگزار می‌شود.

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

تک‌تک اعضای انجمن معتادان گمنام با حفظ روحیه اتحاد و همدلی می‌توانند تصویری روشن و چهره‌ای معتبر از برنامه را به عموم جامعه ارائه دهند.

› و حرف آخر:

ثمره کوشش‌های عاشقانه در محصول آن است که موسم آن، همیشه به وقت خود فرا می‌رسد. با تشکر از کمیته فصل‌نامه که این فرصت را در اختیار ناحیه ۱۷ قرار دادند.





ناحیه ۱۸ دربرگیرنده استان البرز که شامل شهرهای کرج، آسارا، فردیس، اشتهارد، هشتگرد، نظرآباد، گلسار، تنکمان، طالقان، کمال‌شهر، محمدشهر، ماهدشت، گرمدره و مشکین دشت می‌باشد.





آشنایی با نواحی NA ایران (ناحیه ۱۸)

› ضمن عرض سلام خدمت رابطین و اعضای محترم ناحیه ۱۸، بفرمایید که ناحیه ۱۸ در برگیرنده چه استان‌ها و شهرهایی می‌باشد؟

با سلام و آرزوی بهبودی برای تمام اعضا در سراسر ایران. ناحیه ۱۸ دربرگیرنده استان البرز که شامل شهرهای کرج، آسارا، فردیس، اشتهارد، هشتگرد، نظرآباد، گلسار، تنکمان، طالقان، کمال‌شهر، محمدشهر، ماهدشت، گرمدره و مشکین دشت می‌باشد.

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

با عنایت و کمک خداوند در مورخ ۸۱/۲/۱۹ اولین جلسه بهبودی ناحیه ۱۸ با حضور چندنفر از اعضا، در محل فرهنگسرای حافظیه کرج تشکیل گردید.

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

پس از گذشت ۱۲ سال از شروع فعالیت NA در این ناحیه، در حال حاضر ناحیه ۱۸ دارای ۷۲ گروه می‌باشد که در طول هفته ۴۳۴ جلسه بهبودی را برگزار می‌کنند. از این تعداد ۴ گروه نیز مربوط به بانوان می‌باشد. ضمناً در حال حاضر ساختار این ناحیه با حضور ۵ کمیته شهری در حال خدمات‌رسانی است.

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

حدوداً ما تعداد اعضا را ۱۵۰۰۰ نفر تخمین می‌زنیم که میانگین سن شناسنامه‌ای آنان، بین ۲۰ تا ۳۵ سال می‌باشد.

› مشکل امروز شما در مورد جلسات بهبودی چیست؟

عدم حمایت اعضای باتجربه و قدیمی در گروه‌ها، کمبود تعداد جلسات مختص بانوان، کمبود خدمتگزاران در سطح گروه‌ها و عدم آگاهی کافی نسبت به اصول سنت‌ها که باعث کمرنگ شدن اتحاد در کل ناحیه گردیده است.

› موفقیت شما در برگزاری جلسات بهبودی چیست؟

برگزاری منظم جلسات بهبودی و جلسات ساختاری، جذب تازه‌واردان و شکل گیری گروه‌های جدید. ضمناً با توجه به اینکه اکثر اعضای این ناحیه را جوانان تشکیل می‌دهند، از سال ۱۳۹۰ که ناحیه ۱۸ به صورت مستقل تشکیل شد، کمیته‌های شهری ما توانسته‌اند با حمایت اعضا، کمیته‌های فرعی خود را تشکیل داده و در خدمت گروه‌ها باشند.

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

با توجه به اینکه استان البرز در مسیر مسافرتی به شمال و غرب کشور است، اعضایی که به عنوان مسافر از این ناحیه گذر می‌کنند، جهت کسب اطلاعات در مورد جلسات بهبودی، می‌توانند با شماره تلفن ۰۹۱۲۶۳۵۳۹۴۱ تماس حاصل فرمایند. ما از تمامی اعضا دعوت می‌کنیم که در جلسات گروه‌های ناحیه ۱۸ شرکت نمایند.

› سوغات بهبودی ناحیه شما چیست؟

با توجه به تعدد زندان‌ها و مراکز درمانی در سطح استان، کمیته H&I دارای تجربه‌ای بالقوه در این زمینه است. چرا که ما با برگزاری منظم جلسات و کارگاه‌های آموزشی، می‌توانیم الگوی مناسبی در جهت نوع فعالیت و ارائه تجربیات به نواحی دیگر باشیم.

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

یکی از مسائلی که بیش از هرچیزی موجب اتحاد ما می‌شود، اهمیت ارتباطات و چگونگی یادگیری و بکارگیری آن می‌باشد؛ دوستان بهبودی باید به خاطر داشته باشیم که ما می‌بایست با روحیه‌ای برگرفته از اصول روحانی در اتباطاتمان، فضایی امن و مناسب را در جلسات بهبودی، اداری و ساختاری ایجاد کنیم.

› و حرف آخر:

ما دورنمایی از امید در این ناحیه هستیم و از اینکه اولین جلسه‌ی ما با ۵ عضو آغاز گردید و امروز پس از گذشت چندین سال، حدود ۱۵۰۰۰ عضو داریم، احساس خوشبختی می‌کنیم. ما قدردانِ موهبت خداوند و حمایت تمامی اعضایی هستیم که در این مسیر همراهِ ما بوده‌اند. در پایان از کمیته فصل‌نامه که این فرصت را در اختیار ما گذاشت، کمال تشکر را داریم.

با مخاطبان

خوانندگان مجله پیام بهبودی؛ به دلیل حجم پرسش‌های مطرح شده از سوی شما عزیزان و اینکه بسیاری از پرسش‌ها مشترک بوده، تصمیم گرفتیم تا در هر شماره از مجله، ستونی را به پرسش شما و پاسخ خدمتگزاران شما در مورد مجله پیام بهبودی اختصاص دهیم. راه‌های ارتباط با مجله جهت ارسال نامه، مقاله و یا طرح سئوال مربوط به مجله: صندوق پستی تهران ۷۱۴۳-۱۵۸۷۵ و یا ایمیل Pb@nairan.org می‌باشد.



یاسر از اراک

سلام و خسته نباشید. مجموعه ۱۲ جلدی مجله پیام بهبودی کی به چاپ می‌رسد؟

مجله پیام بهبودی: یاسر عزیز؛ چون تهیه چنین مجله‌ای هزینه‌ی زیادی را دربر می‌گیرد و نهایتاً قیمت تمام شده‌ی آن ممکن است قدرت خرید اعضا را کاهش دهد، بنا به تشخیص و نظر شورای منطقه، در حال حاضر چنین مجموعه‌ای منتشر نمی‌شود. اما تمامی شماره‌های پیشین در سایت موجود است.

مصطفی از اهواز

به نظر شما چطور باید پاکی رو حفظ کرد حتی در مقابل صمیمی‌ترین دوستان آیا باید خودمون رو ترجیح بدیم یا سعی کنیم اونا رو پاک کنیم؟

مجله پیام بهبودی: مصطفی عزیز، ضمن تشکر از شما بابت تماس با مجله خودتان، پیشنهاد می کنیم که اینگونه سوالات را در جلسات پرسش و پاسخ مطرح و یا با راهنمای خود و همچنین دیگر دوستان بهبودی در میان بگذارید.

فرزین از تهران

آیا نامه‌های ارسالی به مجله حتما باید تایپ شده ارسال شود؟

مجله پیام بهبودی: فرزین جان؛ همانطور که در صفحه فهرست مجله توضیح داده‌ایم، هیچ اجباری در مورد تایپ نامه برای مخاطبان وجود ندارد. شما می‌توانید نامه‌های خود را بر روی کاغذ ولی به صورت خوانا نوشته و یا از طریق صندوق پستی و یا ایمیل برای مجله ارسال نمایید. نامه‌های منتخب توسط کمیته حروفچینی و ویرایش می گردد.

حسن از اهواز

چرا در مجله مطلبی در مورد سنت‌ها وجود ندارد؟ آیا امکان این نیست که مانند مفاهیم، سنت‌ها را هم در مجله چاپ کنید؟

مجله پیام بهبودی: پیش از پروژه‌ی مفاهیم خدماتی، درک از ۱۲ سنت به صورت پیوسته در مجله منتشر شد. در حال حاضر تمرکز بر روی مفاهیم است. شما می‌توانید از طریق سایت، مجلات پیشین را دانلود و بخش مورد نظر را مطالعه نمایید.

شهاب از بابل

اگر می‌شود شماره تلفن دفتر خدمات جهانی را اعلام کنید.

مجله پیام بهبودی: شماره های تماس دفاتر خدماتی ما در بخش "ارتباط با ما" وب‌سایت موجود است.

داوود از کرمان

سلام. من مدت هاست که تمایل دارم برای مجله نامه بنویسم. اگر میشه من را راهنمایی کنید.

مجله پیام بهبودی: لطفاً مشارکت و تجربه بهبودی خود را به صورت خوانا و واضح بر روی کاغذ نوشته و یا در صورت امکان اگر با رایانه آشنایی دارید، تایپ کرده و از طریق پست به آدرس صندوق پستی یا آدرس الکترونیکی (ایمیل) ارسال نمایید.

مریم از فارس

سلام. شماره تلفن یکی از خانوم‌های پاکی بالای اعضای NA استان فارس را در خواست دارم.

مجله پیام بهبودی: به دلیل حفظ اصل روحانی گمنامی، ما از ارائه‌ی اطلاعات شخصی اعضا معذوریم. لطفا در جلسات مخصوص بانوان در شهر خود شرکت کنید و از این طریق با اعضا در ارتباط باشید.

مجتبی از تبریز

من مدت شانزده ماه است که پاکی دارم و در حال کارکرد قدم هستم. خواهش دارم قسمتی از جوابیه و تجربه سوال‌های قدم اعضا را در مجله چاپ کنید که ما از اون استفاده کنیم.

مجله پیام بهبودی: مجتبی جان، درک اعضای ما از قدم‌های دوازده‌گانه کاملا شخصی است؛ در نتیجه از انتشار نظرات شخصی اعضا در مورد پاسخ به سئوالات کتاب راهنمای کارکرد قدم، معذوریم.

مرتضی از دورود

سلام، آیا انجمن جلسات آنلاین داره؟ و اگه داره توضیح بدین.

مجله پیام بهبودی: انجمن معتادان گمنام در حال حاضر هیچ‌گونه جلسات مجازی یا اینترنتی ندارد و جلسات ما صرفاً در گروه‌های بهبودی برگزار می‌شود.

حامد از تبریز

من می‌خواستم مجله پیام بهبودی را درب خونمون ارسال کنین. چه جوری می‌تونم؟ میشه راهنمایی کنین.

مجله پیام بهبودی: حامد جان، در حال حاضر این مجله اشتراک ندارد و تهیه مجله از طریق حضور در جلسه و مراجعه به مسئول نشریات امکان پذیر است.

ایوب از استان مرکزی

با سلام. من به دلیل شغلی که دارم مرتبا در سفر هستم و به شهرهای مختلف می رم. خواستم بدونم شما می تونید آدرس جلسات شهرهای مختلف رو در اختیار من قرار بدید؟

مجله پیام بهبودی: شما می توانید از طریق سایت، به تمامی آدرس جلسات سراسر کشور دسترسی داشته باشید و یا با شماره تلفن آدرس جلسات تماس بگیرید.

مهسا از تهران

لطفاً در مجله از تجربه‌ی بانوان بیشتر استفاده شود. نسبت مشارکت آقایان نسبت به بانوان خیلی کمتر است.

مجله پیام بهبودی: خانم مهسا؛ محتوای مجله پیام بهبودی از طریق ارسال مشارکت اعضا تهیه می شود. بدیهی است که در صورت دریافت نامه‌های بانوان، ما از آن‌ها نیز استفاده می‌کنیم. اما همانطور که اشاره فرمودید، نامه‌های دریافتی از طریق بانوان، بسیار اندک و انگشت شمار است. ما همینجا از بانوان محترم درخواست داریم که مشارکت‌های بهبودی خود را برای ما ارسال نمایند.

حمید از ماهشهر

سلام. چه طور می‌توانم شماره‌های قدیمی مجله رو تهیه کنم؟

مجله پیام بهبودی: سلام حمید عزیز. تمامی شماره‌های قدیمی مجله پیام بهبودی در وب‌سایت رسمی ما به آدرس www.nairan.org موجود است.

جدول کلمات و اصطلاحاتِ قدم ششم

راهنمای حل جدول

در این جدول پس از پیدا کردن کلمات و خط کشیدن بر روی آن‌ها، حروفی که باقی می‌ماند را ردیف و پشت سر هم قرار داده تا رمز جدول که از اصول روحانیِ مربوط به همان قدم است به دست آورید. لازم به ذکر است که در این شماره، کلمات مربوط به قدم ششم می‌باشد. ضمناً تنظیم این جدول برابر با کتاب راهنمای کارکردقدم و چگونگی عملکرد است.

توجه: در این جدول کلمات به صورت افقی و از چپ به راست و یا راست به چپ طراحی شده است.

کلمات:

آمادگی - نقایص شخصیتی - خداوند - فروتنی - آگاهی - فرآیند - ترس - ایمان - موذیانه - خودمحوری - رشدروحانی - اعتماد - برطرف - تشخیص - تضاد - افراط - اطمینان - طبیعت اصلی - نقص - حالت روحانی - مقایسه - کنترل - اقرار - سرخورده - مهارت - ریشه‌یابی - تغییر - اجتناب - ناشناخته‌ها - تمایل - تجدیدعهد - خصیصه - متفاوت - تسلیم

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

رمز جدول قبلی (قدم پنجم): صداقت با خود، شهامت، تعهد

اسامی اعضایی که رمز جدول را برای مجله ارسال نمودند

مجید.ب - تربت جام
مهدی.ب - املش
جواد.ش - قاین
ابوالفضل.ا - میبد

علیرضا.خ - اصفهان
محمد.ط - تبریز
حسین.س - بندرعباس
محمد.غ - گلستان
یاسر.ف - همدان

رضا.س - شاهین دژ
روح اله - اسلام آباد
بابک - خرمشهر
محسن.س - بروجن

امید.ک - خمینی شهر
علی.ر - گرگان
مجید.ب - تربت جام
نوید.س - آستارا

حسن.ز - زرقان
سمیرا.ر
حسین.ش
علی.ش

خلیل.ن
حسین.ک
علی.ع
محسن.ا

اسامی نامه های و ایمیل‌های دریافتی

سجاد.ج - خوزستان
مهدی.ن - خراسان شمالی
حجت.الف - ساری
عسگر.ص - برازجان
احمد.ن - اصفهان
حسن.ش - قم
حسین.ت - مشهد
علی‌جان.ب - فارس
حسن.ت - رباط کریم
حسین.ح - کردکوی

بختیار.ف - بندرلنگه
شفو.ج - داراب
الف.ح - چالوس
رضا.م - بم
م.الف - اصفهان
علی.ش - خراسان
فاضل.م - بندرکیاشهر
مرتضی.ج - تهران
ماشاالله.س - بندرعباس
عباس - مسجد سلیمان

عبدالله.ص - تکاب
پرویز.ج - اصفهان
قاسم.ف - زرندیه
محمد.ن - لرستان
محمد.س - اراک
ناصر.د - شهریار
حسن.پ - بندرعباس
عباس.الف - همدان
جلیل.ح - فارس
فرید.ش - مسجدسلیمان

فریدون.ح - شفت
علی.ش - خراسان‌رضوی
محمد.خ - لرستان
رضا.ی - تهران
مصطفی.ش - پلدختر
وحید.ک - اصفهان
کاوه.الف - اهواز
علیرضا.ر - اصفهان
قاسم.ن - اهواز

حسین.ب - شیراز
سپهر - قزوین
جواد.ع - سیرجان
برایان.دبلیو - کالیفرنیا
هادی.ب - کردکوی
کوروش - کازرون
فریدون.ه - اراک
فرشید.س - ملکان
علیرضا.ج - شهرری

Payam Behbudi

ای نیروی برتر

به‌من کمک کن با وزشِ باد زندگی
خم شوم و از گذرِ آن سرفراز گردم؛
من را از انعطاف ناپذیری نجات ده.



Narcotics Anonymuse - Iran - Fall 2014