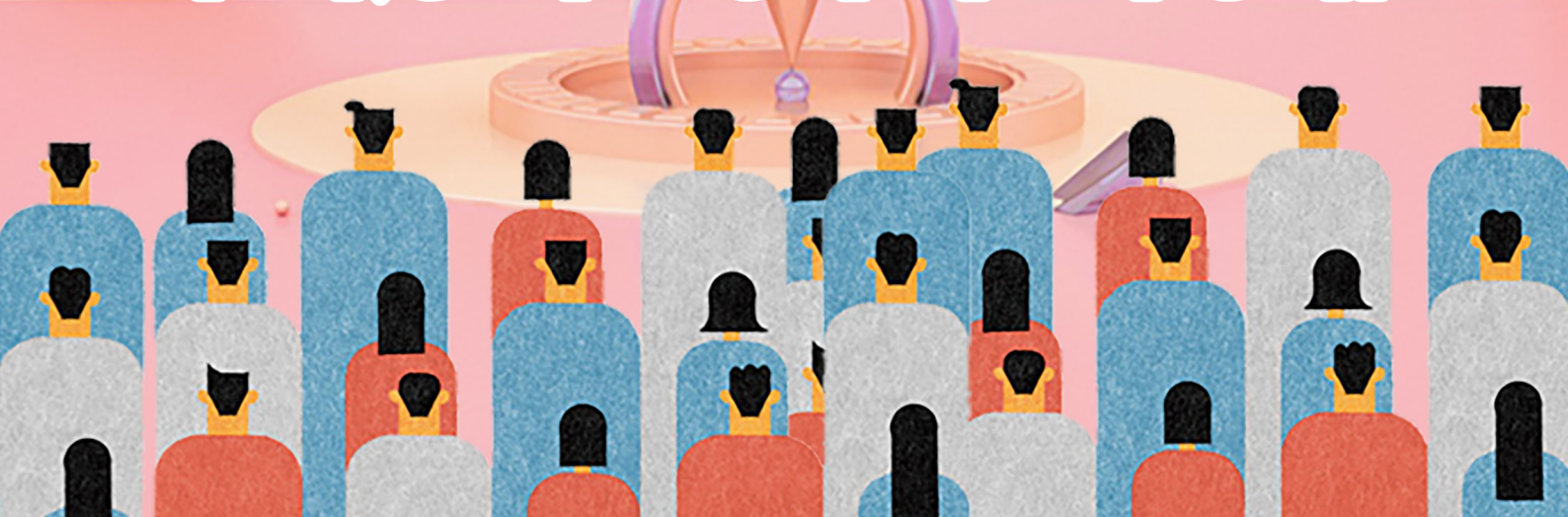


- ◀ بازدید از دفتر خدمات جهانی
- ◀ تجربه من از مفهوم ترس
- ◀ دیواری به بلندی انکار
- ◀ بهبودی رایگان است، ولی...



از قلب کویر ایران تا سن دیه‌گو روایتی از افت و خیزهای یک زندگی پرماجرا



سرمقاله

پاییز فصل ریزش برگ‌های است که در زیر پای رهگذران بی تفاوت، خش خش می‌کنند. پاییز شاید همان فصل غفلت است و رخوت شاید هم نه، فصل هوشیاری و تدبیر باشد؛ چه فرقی می‌کند که در پاییز خواب باشی یا بیدار؟ مهم آن است که پاییز کار خودش را می‌کند. برنامه در قدم سه یادآوری می‌کند که به تغییرات اطرافمان توجه کنیم شاید هزاران پیام در تغییرات فصل‌ها برای ما باشد؛ پاییز با دقت و حوصله دست به کار آراستن می‌شود؛ آراستن درخت‌ها، شهرها، باغ‌ها و زمین، زرد و سرخ و قهوه‌ای برگ‌ها؛ گاه نم نم و گاه شرشر باران و باد که مشغول وزیدن می‌شود. پاییز همان فصل دل‌انگیزی است که گاه رویایی‌اش می‌خوانند. همان فصلی که می‌توانی در آن ساعت‌ها از پنجره اتاق به درخت روبروی خانه نگاه کنی و خسته نشوی. یعنی اگر در زندگی مشکلی بود می‌شود امیدوار بود و دنبال راه حل پاییز، پاییز، همان دل‌انگیزانه ایست که گاه هوس می‌کنی زیر بارانش در کوچه قدم بزنی تا تمام صورتت خیس شوند. پاییز همان آواز عشق و ریزش مشکلات با چهره برگ‌های است که چرخ زنان از آسمان بر سرت می‌بارند و تو سریع‌تر می‌روی تا زیر برگ‌هایش برسی و با خودت بگویی این یکی به افتخار من افتاد. پاییز همان موسیقی خوش‌خش‌خش برگ‌هاست. با لطف داشتن برنامه انجمن معتادان گمنام می‌توانیم از زندگی با برنامه‌ریزی صحیح لذت ببریم.

تغییر یعنی عوض شدن دیدگاه، مثل همان فصل قاصدک‌های که برایت خبر می‌آورند. خبرهای خوش، خبرهایی که هیچ وقت نمی‌رسند و تو باز هم آنها را بر می‌داری و فوت می‌کنی و با نگاه تعقیب‌شان می‌کنی تا در آبی ابری آسمان پاییز، گم شوند. شاید قاصدک کار کرد قدم‌ها همان هدایای قدم و تغییرات و آرامش امروزمان باشد. آه! عجب! که در این پاییز برگ‌ریز، هزار رنگ خوش می‌نشیند در چشم و خیال من....

و من از ورای سفیدی دیوارهای اتاقم همه را، خوب خوب می‌دانم دیگر جاده‌های پاییز را از حفظ شده‌ام. یادمان باشد؛ برای هر چیزی آغازی وجود دارد. برای تغییر شاید بشود از پاییز الهام گرفت و ریزش برگ‌ها ریزش نواقص مان و توقعات مان باشد. در پس هر دردی رشدی وجود دارد. پاییز فصل دوست داشتن و تغییر است. زندگیتان مدام همراه با آرامش و حضور خداوند. با احترام، رضا ز

یادداشت سردبیر

ما خوشحالیم که خوانندگان پیام بهبودی از تغییرات سه شماره گذشته راضی هستند. از انبوه ایمیل‌ها، تلگرام‌ها و نامه‌های رسیده درباره تاثیر فصلنامه در بهبودی شما، جواب جدول قدم‌ها و پاسخ‌های شما در مورد طرح مفهومی، سپاس‌گزاری می‌کنیم. خوشبختانه محتوای مشارکت‌ها و داستان‌های رسیده نیز پر بارتر شده و در آستانه پانزدهمین سال انتشار نشریه معتادان گمنام در ایران، امیدواریم بتوانیم این مسیر پیشرفت را ادامه دهیم و محتوا را بهتر نماییم. اگر به معجزه این ای ایمان نیاورده‌اید حتماً مقاله «از قلب کویر ایران تا سن دیه گو، روایتی از یک زندگی پرماجرا» را مطالعه کنید.

در مقاله «بازدید از دفتر جهانی» درباره مدیریت بهینه و مطلوب این مرکز در اداره امور معتادان گمنام در جهان سخن گفته‌ایم و همچنین در مورد پتانسیل‌های خوب انجمن ایران و کمک به معتادان و توسعه و گسترش انجمن در منطقه ایران که مثل همیشه وظیفه خود را در حد امکان به مرحله اجرا می‌گذارد. برنامه ۱۲ قدمی، زمانی کار خواهد کرد که ما بهبودی را الویت شماره یک زندگی خود قرار داده و در کنار هم از بزرگترین داشته‌های خود، یعنی پاکی و بهبودی حراست کنیم و شکرگزار پروردگار مهربان باشیم.

سپهر. الف



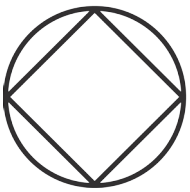
نشریه‌ی خلیج‌انجمن معتادان گمنام ایران
سال پانزدهم ■ شماره هشتم ■ پاییز ۱۳۹۸
شماره ثبت: ۲۱۰۶۵

فهرست

۳	احساس ارزشمندی
۴	معجزه‌ی «آرامش»
۶	بهبودی رایگان است، ولی
۸	بازدید از دفتر خدمات جهانی
۱۰	وقتی دوره‌ی خدماتی من تمام می‌شود
۱۲	طرح مفهومی
۱۳	سنت هشتم
۱۴	از قلب کویر ایران تا سن دیه‌گو
۱۷	پیام بهبودی چه تاثیری در زندگی و بهبودی شما داشته است؟
۱۸	فرستی دیگر
۱۹	جنس دعا
۲۰	لغزش، سکوی پرتابی برای من
۲۲	تجربه من از مفهوم ترس
۲۴	چشم دل
۲۵	تنهایی
۲۶	جدول

پیام بهبودی از دریافت نامه‌ها، مقاله‌ها، داستان بهبودی و تجربه‌های شما در برنامه استقبال می‌کند. از شما دعوت می‌شود با مجله خودتان همکاری کنید. نامه‌های خود را لطفاً تایپ کرده یا در یک طرف صفحه و به صورت خوانا و روشن با ذکر نام، حرف اول فامیل و شماره تماس، به آدرس پستی یا ایمیل مجله بفرستید. واضح است چاپ نامه‌ها و مقالات، به مفهوم تایید مطالب آن‌ها نمی‌باشد و فقط مبین نظرات فرستنده است.

آدرس ما: تهران صندوق پستی ۷۱۴۳-۱۵۸۷۵ پست الکترونیکی: pb@na-iran.org
آدرس اینترنتی: www.na-iran.org
تلگرام: ۰۹۱۹۳۱۲۲۷۲۹



شبوه‌های جدید زندگی را یاد می‌گیریم.
دیگر محدود به عقاید کهنه خود نیستیم.
(کتاب پایه)



احساس ارزشمندی

◀ رامین. ساری

ما با کوله باری از درد و رنج وارد برنامه می‌شویم. جسمی دردمند و احساساتی جریحه‌دار شده حاصل از اعتیاد فعال، هر چند پدیده آخرخط برای هر معتادی به شکلی منحصر به فرد تعریف شده ولی همه ما کم و بیش در داشتن تجربه «احساس عدم ارزشمندی» مشترک هستیم. از همه بدتر اینکه این احساس بیش از آنکه مربوط به کارهایی باشد که در زندگی انجام دادیم به ماهیت وجودی و موجودیت‌مان مربوط می‌شود.

بدبختانه ما از آنچه هستیم رضایت نداریم و با خود واقعی‌مان در صلح و سازش نیستیم....

انجمن معتادان گمنام در بدو ورودمان این پیام را به ما می‌دهد که: ما تو را صرف نظر از کارهایی که انجام دادی و جایگاه اجتماعی، داشته‌ها و نداشته‌هایت می‌پذیریم.

ما بعد از مدتها خود را در میان کسانی می‌بینیم که برای کرامت انسانی‌مان ارزش قائلند و خطاهایمان را قضاوت نمی‌کنند. از احساساتمان، رنج‌ها و ناکامی‌ها و آرزوهایمان مشارکت می‌کنیم و اعضا با تشویقشان به یادآوری می‌کنند که هنوز تمام نشده‌ایم.

ما این خیر خوب را باور می‌کنیم که علی‌رغم داشتن یک بیماری مهلک بهبود پیدا می‌کنیم شاید هرگز معالجه نشویم. در اولین قدم به ما یادآوری می‌شود که یک بیمار هستیم و بدلیل بیماری نباید خودمان را سرزنش کنیم و احساس ارزشمندی‌مان را زیر سؤال ببریم.

ما مسئول بیماری‌مان نیستیم اما در قبال بهبودی‌مان مسئولیت داریم و این یعنی ورود به جهان تغییر که در آن خبری از تحقیر و زیر سؤال

نواقصمان نیستیم. اینکه از عمده‌ترین نواقص‌مان هم مثل قطع مصرف می‌توانیم رهایی پیدا کنیم، خبر خوبی است که به ما کمک می‌کند به آمادگی لازم برسیم.

احساس ارزشمندی به ما کمک می‌کند تا شاهد نواقصمان باشیم بدون اینکه غرق در نفرت از خود یا متهم کردن خود شویم. اینکه نسبت به رنج‌هایمان احساس همدردی و پذیرش داشته باشیم.

قدم هفتم به ما کمک می‌کند تا با فروتنی از داشته‌ها و نداشته‌هایمان و آنچه هستیم با خبر شویم و بتوانیم نقاط قوت‌مان را در مقابل نواقص شخصیتی‌مان تقویت کنیم. ما از خداوند کمک می‌خواهیم که کمبودهایمان را برطرف کند.

بهبودی در ذات خود احساس ارزشمندی و خویش‌نشدن‌پذیری تولید می‌کند و ما را از بیماری به بیداری می‌رساند و آنوقت که با وجود همه مشکلاتمان، خیرخواهانه دستمان را به سوی معتاد دیگری دراز می‌کنیم تا در مسیر بهبودی قرار گیرد؛ انسانیت را در وجودمان تجربه می‌کنیم. با خدمت به سایر همدردان خودمشغولی معتادگونه خود را ترک می‌کنیم.

ما منشا خیری می‌شویم که بواسطه آن می‌توان معتادی را از درد و رنج حاصل از بیماری اعتیاد رهانید. ما پاسخی هستیم به یکی از دردناک‌ترین و پیچیده‌ترین معضلات عالم هستی. ما از بیماری اعتیاد جان سالم بدر بردیم تا ماموریتی را به سرانجام برسانیم که در آن هیچ معتادی از درد بیماری اعتیاد محکوم به فنا نیست!

ما ارزشمندیم چون رسالت ارزشمندی را به دوش می‌کشیم....

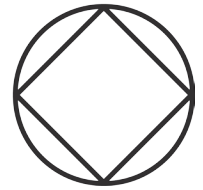
بردن نیست. ما اصلی‌ترین قدم را برای تحکیم اعتماد به نفسمان برمی‌داریم و به خودمان و جهان هستی صادقانه اعلام می‌کنیم که یک بیماریم نه مجرم.

همدلی و توجه اعضا یادآور این است که ما هنوز قابلیت دوست داشتنی بودن را از دست نداده‌ایم. انجمن معتادان گمنام ما را با خودمان آشتی می‌دهد و به ما کمک می‌کند که خودمان را دوست داشته باشیم و به جسم و روحمان توجه کنیم ما درک می‌کنیم که بهبودی شخصی‌مان باید در راس قرار گیرد و این به معنای خودخواهی نیست بلکه تلاشی است برای آشتی با روح آسیب دیده خودمان.

ما کم و بیش درگیر احساس گناه و خجالت هستیم در قدم چهارم بدون اینکه بخواهیم این احساسات را انکار کنیم به طور مشخصی آنها را لیست می‌کنیم و احساس گناه واقعی و غیر واقعی را به کمک راهنما از هم جدا می‌کنیم و به این نتیجه می‌رسیم که برای احیای حس ارزشمندی چاره‌ای نداریم که احساس گناه و خجالت را به حداقل برسانیم. ما به کالبد شکافی روح‌مان می‌پردازیم و دیگر بخاطر گناهی که مرتکب نشده‌ایم خود را ملامت و سرزنش نمی‌کنیم.

جبران خسارت بزرگترین فرصت را برای رهایی از تلخ‌ترین احساساتمان ایجاد می‌کند. وقتی خسارتی را که ایجاد کرده‌ایم جبران می‌کنیم احساس گناه خسارت‌مان را به حداقل می‌رسانیم و درهای آزادی را به روی خود باز می‌کنیم.

مواجه شدن با نواقص شخصیتی و آگاهی از آنها شاید در وهله اول خوش آیند به نظر نیاید، اینکه ما نواقصی داریم که مانع رشد روحانی‌مان می‌شود، دردناک و ناامید کننده است اما با کارکرد قدمها به این نتیجه می‌رسیم که محکوم به عمل از روی



کوچکترم را که هنوز به سن قانونی نرسیده بود به عنوان معرف و امضا کننده جهت ورود به مرکز سم زدایی با خودم بردم. همه، درد را تحمل می‌کردند. دوش می‌گرفتند. راه می‌رفتند. غذا می‌خوردند. می‌خوابیدند ولی من از شدت درد می‌دویدم. خدایا چرا این درد و رنج تمام نمی‌شود؟

روز سوم سم زدایی یکی از هم مصرف‌هایم به آن مرکز معرفی شد. با خودش قرص آورده بود تعارف زد و گفت داری می‌میری، یکی بخور اما من حاضر بودم، می‌میرم ولی به دنیای مصرف برنگردم. او مصرف کرد و تاوان نشئگی را با جانانش داد. او به عاقبت تلخ مرگ محکوم شد و من با رعایت اصل خودداری از مصرف، در همان بار اول زنده‌ام و امروز ۱۲ سال پاک‌ی دارم. از آن روز به بعد اسم خماری که می‌آید بی اختیار چشمان من خیس می‌شود. درک عجز و تسلیم به اصول کلید موفقیت من بوده و هست. حالا می‌دانم دردی که آن روزها کشیدم در برابر این همه خوشبختی و آزادی و آرامش و داشته‌های امروز بسیار ناچیز است.

قطع مصرف مواد آخرین معجزه نبود. خدا، جلسات، راهنما، قدم‌ها، سنت‌ها، مفاهیم خدمت و عشقی که در انجمن ما جاری است. و ... همگی ابزارهایی هستند که این قدرت را داشته‌اند که مرا به چیزی برساند که مواد مخدر هرگز نتوانست: «آرامش»

چند دوره قدم با سه راهنمای دلسوز و کارکرد سنت‌ها و مفاهیم و انتقال تجربه به رهجوها با فروتنی، تعداد رهجوها و تعداد قدمهایی که با آنها به ۱۲ رسانده‌ام را نمی‌دانم. در NA با هم خندیدیم، گریه کردیم، به صحبت‌های هم گوش دادیم، درد دل کردیم، سنگ صبور همدیگر بودیم و هنوز هم راه همدلی ما ادامه دارد. امروز سرتاسر زندگی من آرامش است. آرزوهایی که اول پاک‌ی نوشته‌ام؛ داشته‌های امروز من هستند که بخاطرشان هر لحظه سپاس‌گزاری می‌کنم. زیر یک ماه پاک‌ی داشتم که مشارکت ساده دوستی که اکنون بین ما نیست؛ دروازه‌های خوشبختی را به روی من باز کرد: ما آمدیم و شد، شما هم بیایید که می‌شود.

معجزه‌ی «آرامش»



از زندان که آزاد شدم هنوز مصرف می‌کردم تا اینکه یک شب کبوتری به خواب من آمد و با من حرف زد، «غصه نخور همه چیز درست می‌شود». آن روزها دیگر توان مصرف نداشتم.

بعد از ۱۸ سال تخریب ۳ سال بود که به آخر خط رسیده بودم و در این ۳ سال واقعا هیچ احساسی را تجربه نمی‌کردم و هیچ چیز حالم را خوب نمی‌کرد. در چرخه‌ی تهیه و مصرف گیر افتاده بودم. همیشه از عجز و ناامیدی می‌نوشتم و ی ک جمله تکراری «اینجا آخر خط است و دیگر نمی‌توانم».

از زندان که آزاد شدم هنوز مصرف می‌کردم تا اینکه یک شب کبوتری به خواب من آمد و با من حرف زد، «غصه نخور همه چیز درست می‌شود». آن روزها دیگر توان مصرف نداشتم. چند روز بعد چون هیچ کس نمی‌خواست مرا همراهی کند، از سر ناچاری برادر

«خلیل ک. سپیدان»

چند وقتی هست که می‌خواهم دل نوشته‌ای از تجربه و درد رشد خودم را روی کاغذ بیاورم که میسر نمی‌شد ولی امروز عصر چیزی از درون مرا به نوشتن واداشت. دست بردم قلم و کاغذ برداشتم، ابتدا در این فکر بودم که داشته‌هایم را سریع بنویسم که این منم اما خدایا شکر ت بابت جلسات، قدم‌ها، راهنماهای خوب و دلسوزی که سر راهم قرار دادی تا یاد بگیرم سر جای خودم باشم. قلم و کاغذ را زمین گذاشتم و مراقبه کردم: خدایا به تو می‌سپارم خدایا تو بگو تا من بنویسم. خدایا کمک کن تجربه من به درد عضو دیگری هم بخورد.

میوه عشق

«خشایار. معتاد»

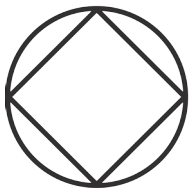
امروز با تمام وجود در انجمن معتادان گمنام حضور دارم و این حضور را در تمام وجودم حس می‌کنم. در درونم تحولاتی در حال رخ دادن است که مرا به یاد فرآیند دگردیسی می‌اندازد. البته یک نوع دگردیسی درونی و یک نوع تغییر باور نکردنی. با اوضاع وخیم درونی چه کار پر مجادله‌ای خواهد بود ولی این تحول در حال انجام است. در واقع در

مشغول مصرف کردن بودم. دلم برای جایی تنگ بود که با او همدردی کند. دل پر دردم آن‌را در حضور گرما بخش هم‌دردانم در جلسات یافت.

در محضر این فضای روحانی، من در دگردیسی درونی خودم شاد و مبهوت از این مسیر سبز روحانی، از تمام دوستان همدرد که مرا یاری کردند متشکر و سپاسگزارم.

این نتوانستن چه بایستنی در کار است! انجمن مرا با خود و دیگر هم‌دردانم به ژرفای عمیق انسانیت فرا می‌خواند و نوید باطنی سرشار از آرامش را فریاد می‌کشد.

من خود را در انجمن ذوب خواهم کرد و از گرمای اصول روحانی این راه، به دستان هم‌دردانم، میوه شیرین عشق را هدیه خواهم داد. آن زمان که همچون راه گم کرده‌ها



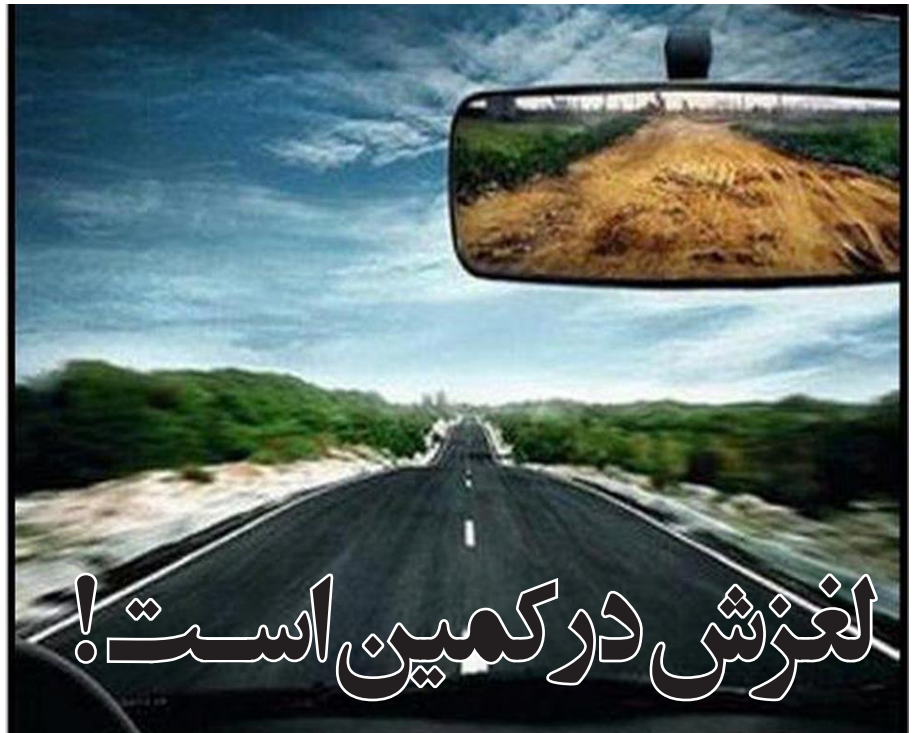
قبل از اینکه پاک شویم، اکثر اعمال ما تحت فرمان اجبار بود
امروز، اسیر این نوع طرز فکر نیستیم.
(کتاب پایه)

پذیرش

◀ سید محمد. آبادان با ۶ سال و ۵ ماه پاکی

باز هم به جلسات برگردید چون برایتان کار خواهد کرد. جمله کلیدی که روزانه قبل از اتمام جلسات تکرار می‌شود.

می‌خواهم از اعمال وجودم با شما مشارکت صادقانه‌ای داشته باشم و امیدوارم که حامل پیام مفیدی برای همدردانم باشد. چه چیزی باعث شد در انجمن معتادان گمنام ماندگار باشم. چند ماه از ورودم به انجمن معتادان گمنام نگذشته بود که عمل سنگین دیسک کمر انجام دادم. در شش ماه پاکی از کار بیکار شدم در یکسال پاکی از خانه‌ای که در آن زندگی می‌کردم بیرون رانده شدم و در دوسال پاکی تنها فرزندم بیمار و در شهر غربت یک ماه گرفتار درمان او شدم تا خوب شد و این جریان ادامه داشت که در سه سال پاکی برادرم که عضو انجمن معتادان گمنام بود و مادرم را طی حادثه‌ای دلخراش تصادف از دست دادم اما لحظه‌ای ناامید و از خدا دلخور نشدم. در پنج سال پاکی، روز سیزده‌بدر، برادر زاده‌ام غرق شد ولی به هیچ نوع ماده مخدر لب نزنم و امیدوارتر به زندگی ادامه دادم. در شش سال پاکی خانومم عمل دیسک کمر انجام داد. سه ماه بعد تصادف کردم و دستم از چند نقطه دچار شکستگی شد و مهمتر از همه اینکه؛ دو ماه پیش تنها پسرم را که بیماریش در اثر مداوای مداوم خوب شده بود در سانحه تصادف از دست دادم اما با حمایت خداوند، جلسات، اعضای انجمن و راهنمایم، مواد مخدر مصرف نکردم و تسلیم اراده خداوند شدم زیرا او با اراده و قدرتمندتر از بیماری من است. خداوند بابت آرامشی که در این سالها به من بخشیدی تو را با تمام وجود سپاس می‌گویم.



وسوسه مصرف مواد را شروع کردم. در این مدت کوتاه پس از مصرف چنان احساس بی‌ارزشی کردم و چنان ضعیف شده بودم که انتظار یک اتفاق را می‌کشیدم، فقط مردن. نمی‌دانم شاید خداوند انتظار مرگ را برای من با یک معجزه معاوضه کرد. ناامید در مسیری که بچه‌های انجمن ایستاده بودند، تردد می‌کردم. آرزو می‌کردم ای کاش راهنمایم بیاید و دوباره دستم را بگیرد، در این افکار بودم که او را مقابل خود دیدم. در کمال تعجب، او مرا به حضور در جلسه کارگاهی آن شب، دعوت کرد. به جلسه رفتم و با تمام درد و احساس شرم و خجالتی که داشتم، تا آخر جلسه نشستم و از آن شب استارت جلسه را زدم.

درد جسمی، روحی، روانی در من بیداد می‌کرد. بیماری اعتیاد مرا به بیرون از جلسه دعوت می‌کرد اما صمیمیت دوستان بهبودی باعث شد من محکم در جایم بنشینم. توان مشارکت نداشتم. ایجاد رابطه برایم خیلی سخت شده بود تا با توصیه راهنمایم و گوش دادن به مشارکت‌ها توانستم صبر کنم و خدمت‌زخانه داری را تحویل بگیرم. پس از ۹۰ شب مشارکت از درد و احساس خجالت در اعلام پاکی برای اولین بار از یک احساس دلنشین مشارکت کردم و گفتم خدایا شکرت. لغزشم به من یک چیز را آموخت، اینکه هر اتفاق بدی هم در مسیر بهبودی برایم رخ دهد، نمی‌تواند به بدی و وحشتناکی لغزشم باشد و من مطمئناً ناسپاسی نخواهم کرد.

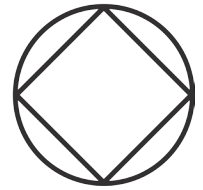
از راهنمایم و دوستان بهبودی که صمیمانه در کنارم بودند، سپاسگزارم.

◀ فرزاد.س. سیوند

در خانواده‌ای معمولی که هیچ‌گونه سابقه مصرف مواد مخدر در آن وجود نداشت؛ به دنیا آمدم. تقریباً در هشت سالگی با مصرف سیگار آشنا شدم که نتیجه آن طرد شدن از جمع دوستان و هم‌کلاسی‌هایم شد و چیزی جز انزوا برایم نداشت. در سن ۱۲ ساگی با تمام انزوایی که در خود احساس می‌کردم با مواد مخدر آشنا شدم، سال‌ها در مصرف انواع مواد مخدر سپری شد و هیچ کور سوی امیدی برای پاکی و بهبودی برای من وجود نداشت.

اوائل سال ۸۵ با چشم خود دیدم کسانی که وضعیتی مثل من داشتند، از نظر جسمی، روحی و روانی بهتر شده بودند. به امید اینکه به من هم جواب بدهد با انجمن معتادان گمنام آشنا شدم. با ورود به انجمن و انجام بعضی از خدمات و راهنما گرفتن و کارکردن قدم‌ها، همه چیز خوب بود تا اینکه یک رنجش باعث شد از راهنما، جلسات و دوستان بهبودی دور شوم. اوضاع من رو به وخامت بود و به شدت بیماریم می‌افزود. فکر می‌کردم می‌شود بدون جلسه پاک ماند و زندگی کرد ولی نه دلیل رنجشم دلیل خوبی بود و نه فکر. من می‌توانستم با صحبت با راهنمایم اوضاع را بهتر کنم، ولی بیماریم مرا کنترل می‌کرد. رفته رفته احساس بی‌ارزشی و پوچی می‌کردم دیگر از نظر جسمی هم اوضاع خوبی نداشتم.

تقریباً ۶ سال بدون جلسه فقط توانستم پاک بمانم، بیماری اعتیاد چنان هوشیارانه قدرتم را گرفته بود که در ۹ سال پاکی بدون هیچ‌گونه

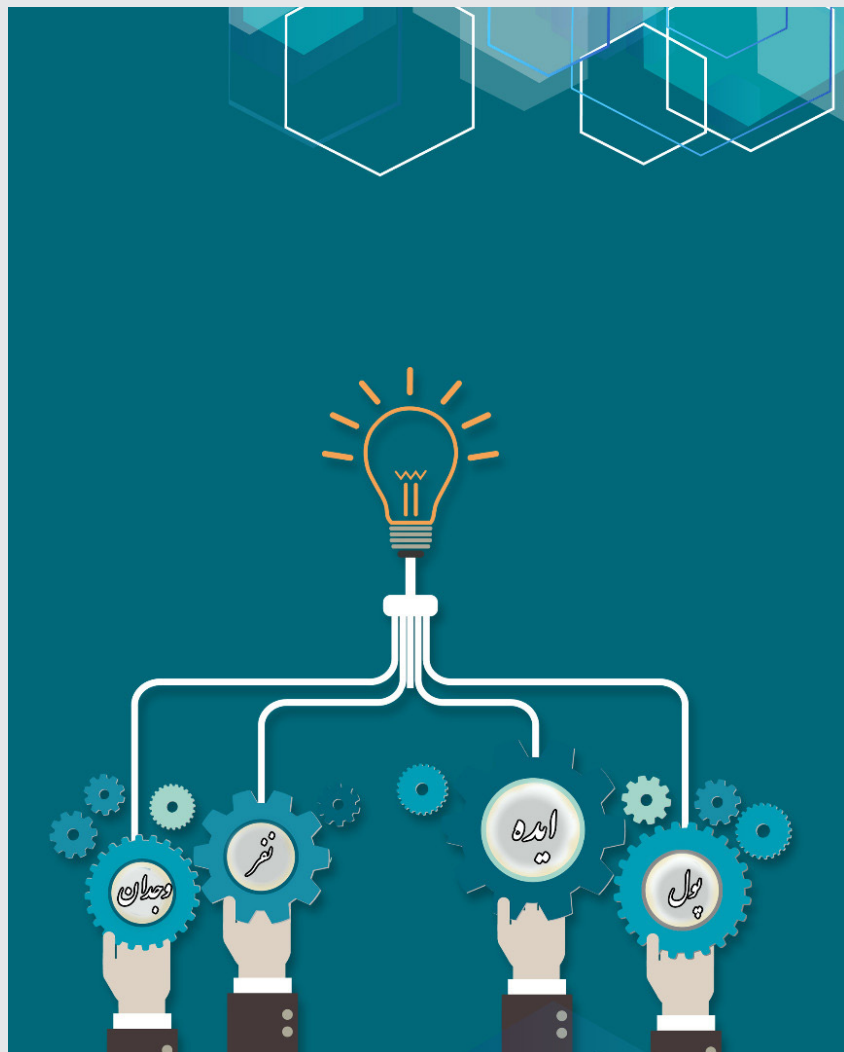


اغلب اعضا برای حل مشکلاتشان، به سراغ راهنما و یا اعضای قدیمی رفته و راه حل را از آنها می پرسند. خدمات جهانی نیز همین طور است. ما از "باب" خواستیم که تجربه اش درباره ی "خود اتکایی و برطرف ساختن مشکلات مالی انجمن" را در اختیار ما بگذارد. او که سالها گرداننده ی هیأت امنای جهانی ان ای بوده، در پاسخ به این سؤال که "بودجه ی خدمت به معتادان از کجا باید تأمین شود؟" می گوید: به نظرم رعایت اصول روحانی، همیشه جواب می دهد و تمایل اعضا به خدمت، مشکل مالی ما را حل خواهد کرد. اغلب ما از همان اوایل بهبودی فکر می کنیم که قرار است سایر اعضای انجمن از ما حمایت کنند و مسائل ان ای هیچ ربطی به ما ندارد. به همین دلیل است که ایجاد فرهنگ "بخشش و در میان گذاشتن آنچه که داریم" بسیار مهم است. این روزها اهمیت این موضوع بسیار کم شده و فقط تعداد کمی از اعضا معتقدند که "بخشیدن پول" نیز قسمت مهمی از بهبودی شخصی است. عجیب است که به جای آن اغلب می شنویم که می گویند "بهبودی رایگان است". در نتیجه می بینیم که برخی از اعضا، هیچ اعتنایی به سبد سنت هفتم نمی کنند. برخی از ما نیز سنت هفتم را به چند بخش تقسیم کرده و یکی از این بخشها را انتخاب و انجام می دهیم و به این بهانه، حمایت مالی را نادیده می گیریم. در صورتی که که آزادی انجمن مان در گروه استقلال مالی است.

سؤال: برخی از گروهها، به تازه واردان توصیه می کنند که پول در سبد نریزند. آیا این کار درست است؟

من معتقدم که ما از این طریق، پیام خوبی به تازه واردان نمی دهیم. البته بهبودی در معتادان گمنام با پول به دست نمی آید و به قول کتاب پایه "ما هیچگونه حق عضویت و شهریه ای به هیچ شکل نداریم." اما به هر حال برای کرایه مکان، چای، قهوه و چیپ، پول می دهیم و این چیزها مجانی نیستند. بله، بهبودی هدیه ایست که رایگان به تمام اعضا بخشیده می شود، اما هزینه های انجمن نیز بر دوش ماست. با اینکه ما از راههای مختلفی از جمله مشارکت، خدمت و "اتکا به خداوند" می توانیم سنت هفتم را رعایت کنیم، اما من وقتی تازه وارد بودم توان این کارها را نداشتم. در آن دوره، تنها با انداختن مبلغی پول در سبد، سهم خود را انجام می دادم و اتفاقاً این کار برایم خیلی مهم بود.

سؤال: بعضی از جلسات بهبودی، مستقیماً به دفتر خدمات جهانی پول اعانه می کنند. نظر شما درباره ی این کار چیست؟ برخی از اعضا می پرسند مگر خدمات جهانی برای ما و گروه ما چه کار کرده است که ما به آنها

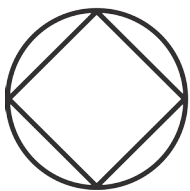


بهبودی رایگان است

ولی ما برای کرایه ی مکان جلسه، پول می دهیم

Recovery is free but the rent isn't

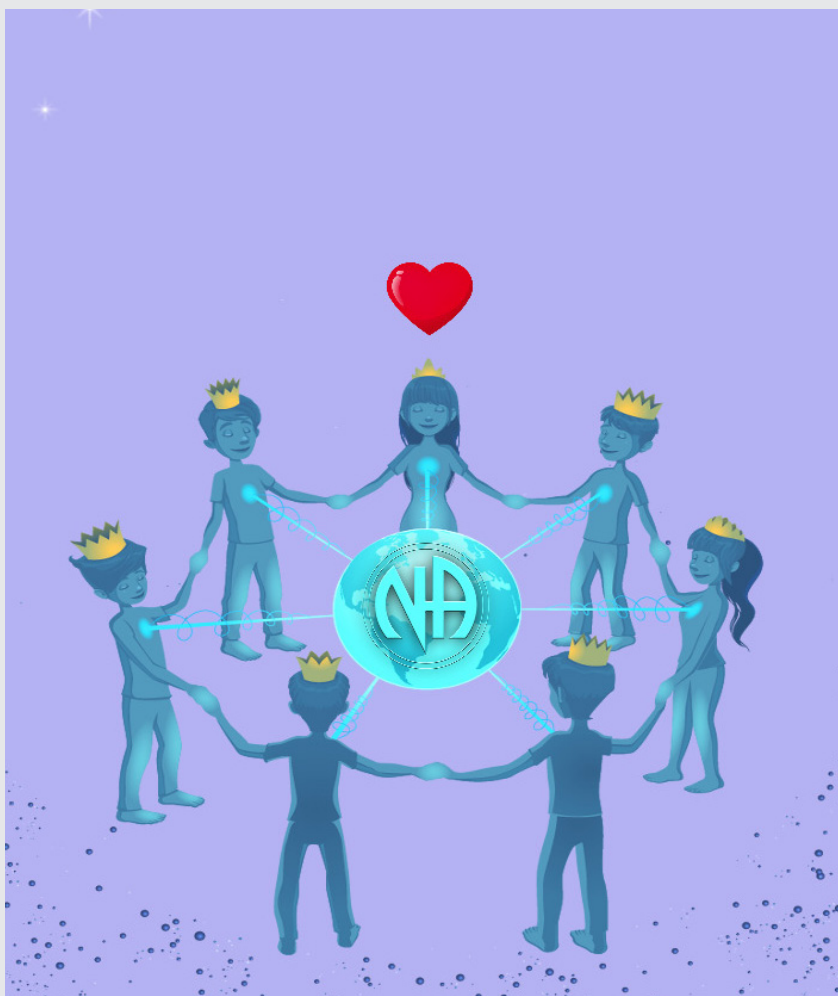
معتادان امروز خوشبخت ترند! بله ما خوشبخت تریم چون گنجینه ای از تجربه ی پیشینیان را در اختیار داریم: اعضای که مدتها به ما خدمت کرده و اگر چه برخی از آنها دیگر در بین ما نیستند اما همچنان پیام ان ای را به ما می رسانند. باب. آر.، یکی از آنهاست. باب و همسرش سیدنی، هر یک بیش از سی سال عاشقانه به انجمن مان خدمت کردند و هر دو تا پایان عمر، پاک بودند. داستان خدمات این دو، سالهاست که سینه به سینه در محافل بهبودی آمریکا نقل می شود. مجله ی Na way، ۲۱ سال پیش مصاحبه ای درباره ی پول و نقش آن در خدمات با "باب" انجام داد. آنچه در پی می آید خلاصه ای از آن مصاحبه است که برای کمک به رفع مشکلات مالی انجمن صورت گرفت.



در مسیر دستیابی به خویشتن پذیری حرکت می‌کنم.
در صحنه حاضر می‌شوم،
حقیقت را می‌گویم و قدم‌ها را کار می‌کنم.
(فقط برای امروز)

کمک کنیم؟

اغلب معتادانی که در جریان هزینه‌های گروه قرار می‌گیرند، به راحتی سید سنت هفتم را رعایت می‌کنند تا هزینه‌ی چای، نشریات و کرایه اتاق پرداخت شود. اما این‌ای بزرگتر از گروه است: این‌ای بزرگتر از ناحیه و منطقه‌ی ما است: این‌ای حتی از خدمات جهانی هم بزرگتر است. ما در ناحیه‌ی خودمان، همیشه با کمبود پول مواجه هستیم و من یقین دارم که اگر تمام اعضا، پول در سبد بریزند، مشکلات به راحتی حل شده و مبلغی هم اضافه می‌آید. ما بیش از یک میلیون عضو در سراسر جهان داریم. خدمات جهانی نماینده‌ی همه‌ی ماست و هدفش کمک به رساندن پیام بهبودیست و یک سازمان جداگانه به حساب نمی‌آید. من هیچ تفاوتی بین حمایت مالی از سبد گروه و یا حمایت مالی از خدمات جهانی نمی‌بینم. تمام این پولها صرف کمک به معتادان و رساندن پیام به مناطقی که هنوز جلسه ندارند، می‌شود. تعداد بسیار زیادی از اعضای ما از نقش خدمات جهانی در اتحاد بی‌خبرند. وقتی شنیدیم که خدمات جهانی مشکل مالی دارد با خود گفتیم: وای خدای من! چه بر سر این‌ای خواهد آمد؟! ما باید جایگاه خدمات جهانی را دقیقاً همانگونه که هست، حفظ کنیم. خدمات جهانی، یکی از سمبل‌های انجمن به حساب می‌آید. ما نمی‌توانیم آن را از دست داده و چیز دیگری را جایگزینش کنیم. اگر این دفتر از بین برود، ما شدیداً دچار هرج و مرج شده و قطعاً نابود می‌شویم. من به این موضوع ایمان دارم که ما با حمایت مالی از خدمات جهانی، در حقیقت یکی از لایه‌های محافظ انجمن را تقویت می‌کنیم. این روزها، جلسات بسیاری در کشورهای مختلف و در قالب فرهنگهای گوناگون برگزار می‌شوند، اما در تمام آنها، قدم‌ها و سنت‌های یکسانی وجود دارد. این هماهنگی، یکی از دستاوردهای خدمات جهانی است. من ۲۷ سال پیش پاک شدم و به معتادان گمنام آمدم. آن روزها فقط ۲۰ جلسه وجود داشت. دفتر خدمات جهانی توانمند نبود. اغلب اعضا، اصلاً چیزی در مورد خدمات جهانی نشنیده بودند. ما نشریات «ای‌ای» را مطالعه و در جلساتمان توزیع می‌کردیم. به‌عبارتی دیگر، در آن دوره ما فقط یک شعبه از الکی‌های گمنام بودیم: فلسفه‌ی ما، همان فلسفه‌ی «ای‌ای» بود و جلساتمان فقط یک پاتوق معتادان به حساب می‌آمد. هر چه در سید جمع می‌کردیم، فقط صرف هزینه‌های گروه می‌شد. انجمن ما فقیر بود و فقط یک خط تلفن داشت. تلفنی که متعلق به مغازه‌ی دوستان چاکس ۷ بود که خودش هم آن را جواب می‌داد. پیدا کردن جلسه، بسیار سخت و تقریباً غیر ممکن بود. فقط اگر اعضای این‌ای را می‌شناختید، می‌توانستید جلسه را پیدا کنید! رشد ما از زمانی



به منظور رشد انجمن، کاری درست بود. البته دفتر خدمات جهانی، همچنان به دنبال تغییر است و مثل سایر سازمان‌ها به دنبال تقویت و ارتقای کیفیت کار خود است. این دفتر می‌کوشد تا پول انجمن را در مسیر خدمت به معتادان هزینه کنند. و ما باید در گروه، ناحیه و خدمات جهانی به خوبی به این کار کمک کرده و کاملاً مراقب انجمن‌مان باشیم. بله، اگر می‌خواهیم باز هم رشد کنیم، قطعاً باید متکی به خودمان باشیم و همواره به این اصل روحانی پایبند بمانیم.

آغاز شد که امور مالی انجمن سر و سامان گرفت. اگر پول نداشتیم، ۲۲ هزار جلسه در سراسر دنیا شکل نمی‌گرفت. ۵. وقتی برخی از اعضا، خدمات جهانی را محکوم به فساد مالی می‌کنند، خنده‌ام می‌گیرد. این دسته از اعضا می‌گویند که خدمات جهانی، با پول انجمن چنین می‌کند و چنان! من به حرف آنها گوش می‌کنم و در جواب می‌گویم: پس این همه جلسه، چگونه به وجود آمده است؟ چه کسی این همه کار را هماهنگ کرده است؟ برخی از اعضا، با اطمینان می‌گویند که کارمندان خاص فاقد صلاحیت هستند و باید کارشان را بهتر، سریعتر و ارزانتر انجام دهند. من معتقدم که این کارمندان، درست مثل سایر کارمندان در ادارات و موسسات بیرونی هستند که در ازای کارشان، حقوق می‌گیرند. وقتی من برای اولین بار به دفتر خدمات جهانی آمدم، چیزی به نام کارمند خاص وجود نداشت و تمام کارها، توسط اعضای داوطلب انجام می‌شد. هر هفته تعدادی خدمت‌گزار به دفتر خدمات جهانی می‌آمدند و شروع به بسته بندی و ارسال نشریات می‌کردند. اغلب آنها نمی‌توانستند تمام کار و زندگیشان را تعطیل کرده و هفته‌ای ۴۰ ساعت خدمت کنند. پس، استخدام کارمندان

۱- کتاب پایه. فصل هشتم

۲- به انگلیسی Bob R

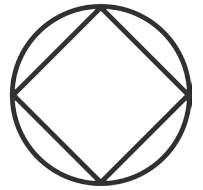
۳- مجله‌ی NA Way: فصلنامه‌ی بین‌المللی معتادان گمنام. ژانویه ۱۹۹۸. مصاحبه با Bob R

۴- کتاب پایه. فصل دوم

۵- این‌ای در ۱۹۹۸

۶- به انگلیسی AA یا همان Alcoholics Anonymous: الکی‌های گمنام

۷- به انگلیسی Chuck S- برای آشنایی بیشتر با او، صفحه‌ی ۵۷ از کتاب «معجزات به وقوع می‌پیوندد» را مطالعه کنید.



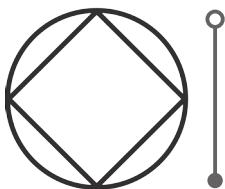
بازدید از دفتر خدمات جهانی

◀ سپهر. الف

تقریباً یک هفته از پایان خدمت ۴ ساله ام در کارگروه سردبیری مجله NA WAY میگذشت و من در سندی گو به سر میبردم که پیام خانم دی جنکینگز را در فیسبوک دریافت کردم. از من دعوت کرده بودند برای ملاقات حضوری به دفتر خدمات جهانی بروم. خانم «دی» بیش از یک دهه است که سردبیر فصلنامه دفتر جهانی است.

برای من که سالها از مدت پاکي و حضورم در NA میگذرد و تجربه ی سالها خدمت درمجله پیام بهبودی و NA WAY را دارم همیشه یک آرزو بود که در دفتر خدمات جهانی حضور یابم و دیداری با خدمتگذاران این مجموعه داشته باشم. فرصتی فوق العاده





به تدریج با نیروی برتر خود به عنوان منبع قدرت، احساس راحتی می کنیم. وقتی یاد می گیریم به این نیرو اعتماد کنیم، رفته رفته بر ترس از زندگی غلبه می کنیم.
(کتاب پایه)

محصولات به صورت آنلاین نیز عرضه میگردند و در اولین روزی که فروش اینترنتی شروع شد ۵۰,۰۰۰ دلار فروش داشتند.

طبق مفهوم یازدهم، بودجه NA باید تحت مدیریت مسئولانه باشد و برای پیشبرد هدف اصلی ما مورد استفاده قرار گیرد. به نظر میرسد بهتر است در راستای اجرای صحیح این مفهوم به جای خرید یک کامپیوتر ارزان قیمت که طول عمر کوتاهی دارد کامپیوتری خریداری کنیم که سالیان سال برای ما کاربرد داشته باشد و دیدار من از دفتر خدمات جهانی نشانگر اجرای کامل این مفهوم بود. در این محیط گرم و صمیمی کلیه دست اندرکاران در رسته تخصصی خود خیره بودند و با استفاده از آخرین تکنولوژی و وسایل موجود، به نحو احسن امور این ای در جهان را مدیریت میکنند.

از نظر من محصولات و نشریات در کنار مساله معنوی و تجربیات گرانبهای نشریات دارای چند ویژگی می باشند ۱- علاقه مندان شروع به جمع آوری نشریات و محصولات مورد علاقه خود میکنند و صاحب مجموعه ای خاص خود از انجمن میشوند ۲- سود حاصله از فروش تولیدات صرف پیام رسانی بهتر و بیشتر میشود. در همایش های خارج از کشور بارها از ما سوال شده آیا شما در ایران محصولاتی که نماد ایرانی باشد و با آرم NA تزئین شده باشد و یا مزین به متون فارسی باشد جهت فروش دارید؟ جالب است که بدانید تی شرتی که دعای آرامش به زبان فارسی روی آن نوشته شده بود در APF یکی از پرفروشترین ها بود و همچنان مخاطبین خود را دارد.

ما نیز میتوانیم به خدمات جهانی از طریق شورای منطقه ایران پیشنهاد کنیم در قسمتی از نشریات داستانهایی از اعضای خود داشته باشیم که ضمن پوشش فرهنگ ایرانی بتواند برای پیشبرد اهداف والای انجمن کمک کند.

امید دارم که ما هم مثل سابق با استفاده از پتانسیل های موجود در NA ایران پر قدرت تر و موثرتر در راستای رساندن پیام اصلی انجمن معتادان گمنام گام برداریم.



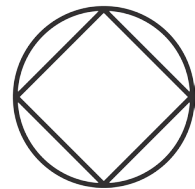
انجمن هم در همان ساختمان پشتیبانی می شود. سالن کنفرانسی به نام Zoom Room توجه من را به خود جلب کرد. در اینجا اتاقی به دوربینها و میکروفنهای حرفه ای دیزاین و مجهز شده که برای کنفرانس و ارتباط صوتی تصویری از طریق نرم افزار «Zoom» استفاده می شد. در این سالن جلسات مختلف اداری با کشورهای مختلف دنیا برگزار میشود و به یاد آوردم چند بار هم با خود من جلساتی با این سیستم مدرن برگزار کرده بودند.

ساختمان بزرگ دفتر جهانی، مجهز به انبار بزرگی بود که نشریات انجمن به زبان های زیادی انبار شده بود. همچنین فروشگاههای بزرگ و متنوع از کالاهای گوناگون در کنار انبار فعالیت داشت. کیف های پارچه ای، فنجان قهوه خوری، تی شرت، مدال، چیپ، نشریات، انگشتر و غیره در این مکان به فروش میرسد که بیشتر به صورت عمده فروشی به کلیه کشورهای جهان است. چندی است این



ای ایجاد شد و من با دنیایی متفاوت و سطح خدماتی جدیدی آشنا شدم. دفتر خدمات جهانی متشکل از ۵۳ کارمند میباشد که همگی اعضای متخصص در امور مدیریت، روابط عمومی، نویسندگی، ترجمه، IT، گرافیک و ... بودند. اکثریت کارمندان این دفتر، عضو انجمن این ای هستند. تشکیل چنین تیم حرفه ای برای من این پیام را به همراه داشت که جدا از اینکه ما حرفه ای نیستیم اما میتوانیم از حرفه ای ها برای مدیریت امور مختلف انجمن و گسترش پیام رسانی به نحو شایسته تر استفاده کنیم. نمونه بارز آن دفتر خدمات جهانی با کارمندان خاص و حرفه ای که انجمنی نیز هستند.

در آنجا چندین دستگاه چاپخانه داشتند و نشریات و پمفلت های گوناگونی به زبان های آلمانی، روسی، اسپانیایی، عربی و حتی فارسی منتشر میکردند. حتی SERVER ROOM سایت اینترنتی



دوره‌ی خدماتی‌مان بایست چه کارهایی جهت مراقبت از خود و هدف اصلی انجام دهیم» بیان کرد.

ما منزوی و دردمند به اتاق‌های معتادان گمنام وارد می‌شویم، شرکت در جلسات و جزئی از کل بودن ما را از تنهایی و انزوا می‌رهاند و حمایت‌های راهنما و اعضای جلسه، دردهایمان را تسکین می‌دهد ما در قدم‌ها یاد می‌گیریم چگونه خود و دیگران را دوست بداریم و به زندگی اجتماعی خود برگردیم. وقتی مسئولیتی به ما واگذار می‌شود احساس ارزشمندی می‌کنیم، اینکه ما هم علیرغم زندگی مخرب گذشته می‌توانیم سودمند باشیم؛ برایمان گرانبه‌است. این واقعیت که ممکن است پس از اتمام دوره‌ی خدماتی‌مان مقداری، از طیف خفیف تا وسیع، احساس تلاطم و سردرگمی کنیم؛ طبیعی است اما ما همچنان این ای، راهنما، جلسات و دوستان بهبودی را داریم.

مهدی تجربه شخصی اش را اینگونه بیان کرد: «تأثیرات قدم‌ها با بکارگیری در خدمات ارتقا پیدا کرده و کاربردی‌تر می‌شوند. من از سه ماه پاکی تا الان و تقریباً در تمامی سطوح خدمات شرکت داشته‌ام. من متوجه شده‌ام بهترین مراقبت تداوم در کارکرد قدم، شرکت منظم در جلسات، در دسترس بودن و ارتباط منسجم با خدمت‌گزاران جدید است. من همچنان سعی می‌کنم در کارگاه‌ها و جلسات خدماتی حضور داشته باشم اما مداخله‌ای در امورات آنها انجام نمی‌دهم و از مسائل حاشیه‌ای دوری می‌کنم. من سعی می‌کنم در توسعه و پرورش خدمت‌گزاران جدید چه از طریق توصیه به رهجوهایم و چه از طریق مشارکت در روزهای آموزش و... تلاش کنم.»

معمولاً وقتی خدمت در جایگاهی به اتمام می‌رسد از ما به عنوان یک عضو با تجربه و با سابقه در آن حیطه خدماتی یاد می‌شود. این موضوع می‌تواند مانند یک تیغ دو لبه عمل کند: مفید از این جهت که می‌توانیم تجربیاتی ارزنده به خدمت‌گزاران جدید عرضه داریم و مخرب از آن جهت که تبدیل به مداخله‌های بیمارگونه و انتقادات سخت‌گیرانه نسبت به تازه‌واردان به عرصه خدمات شود. حال که ما به عنوان خدمت‌گزاران قدیمی تلقی می‌شویم بایستی مراقب تأثیرات

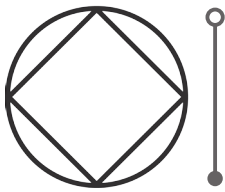


وقتی دوره‌ی خدماتی من تمام می‌شود

دوستان در حال خدمت و تشویق اعضا به خدمت و دعوت به صلح و اتحاد، وظیفه و رسالت خدماتی خود را به اجرا می‌گذارم. وقتی خدمتی به پایان می‌رسد حمایت از خدمت‌گزاران جدید، جذب، مراقبت و دلجویی و توقع نداشتن عین خدمت است.»

این مطلب را «علی» که از خدمت‌گزاران قدیمی شهر خود است در پاسخ به این سوال که «پس از اتمام

«وقتی دوره‌ی خدماتی من تمام می‌شود، فعالیت من در آن پست به اتمام رسیده و آن شکل از خدمت به پایان می‌رسد اما عملاً کار من و خدمتم به پایان نرسیده، بلکه تنها شکل و فرمش عوض می‌شود. مادامیکه زنده هستیم در حال خدمتم و باید مانند زمان خدمت از خودم و هدف انجمن مراقبت کنم. امروز با در میان گذاشتن تجربیات خدماتی، گوش فرا دادن به نظرات و پیشنهادات



ما سعی می‌کنیم
تا با پرهیز از افراط و تفریط، پیام‌وزیم
که چگونه تعادل داشته باشیم.
(کتاب پاک زیستن)

خدمت صادقانه، ما را از هسته اصلی بیماری‌مان جدا می‌کند اما همانطور که کتاب «روح سنت‌ها» می‌گوید بدون کارکرد قدم‌ها و بکارگیری اصول روحانی، خدمت به تنهایی جوابگو نخواهد بود. هر کدام از ما طریقه‌ی خاصی برای خدمت‌گزاری برمی‌گزینیم، کسی مسئولیت راهنمایی رهجویی را می‌پذیرد. دیگری نقشی در برگزاری جلسات برعهده می‌گیرد و عده‌ای از ما نیز در فعالیت‌های برون‌گروهی اعم از پیام‌رسانی در کمیته‌ها و اطلاع‌رسانی برای عموم را برعهده می‌گیریم اما وجه مشترک تمامی این خدمت‌گزاران ارتباط مستمر با راهنما، نیروی برتر و قدم‌هاست.

«در طول مدت خدمت حال خوبی داشتیم و همیشه احساس می‌کردم فرد مثمر ثمری هستم اما وقتی خدمت تمام شد، ناخودآگاه این حس در من کمرنگ شد. با درمیان گذاشتن این احساس با راهنما و دوستان بهبودی استارت ۹۰ جلسه متوالی را دوباره زدم و تجربه خدماتی خود را با عشق به دیگران منتقل کردم. من با تعدادی از اعضا شروع به کارکرد سنت‌ها کردم و اینگونه از خود و هدف اصلی مراقبت نمودم»

وقتی به ما جهت انجام کاری اعتماد می‌شود؛ همزمان گروه هزینه رشد و پیشرفت ما را می‌پردازد و به ما فرصت اشتباه می‌دهد. نایبست این نکته را فراموش کنیم که پس از اتمام خدمت نیز گروه به تجربیات ما احتیاج دارد و باید همچون گذشته منبعی در دسترس و عضوی دلسوز و مسئول در قبال گروه باشیم. مادامیکه اینگونه باشد از خود مراقبت کرده و همه چیز به خوبی پیش خواهد رفت.

خدمت صادقانه، ما را از هسته اصلی بیماری‌مان جدا می‌کند اما همانطور که کتاب «روح سنت‌ها» می‌گوید بدون کارکرد قدم‌ها و بکارگیری اصول روحانی، خدمت به تنهایی جوابگو نخواهد بود. هر کدام از ما طریقه‌ی خاصی برای خدمت‌گزاری برمی‌گزینیم... اما وجه مشترک تمامی این خدمت‌گزاران ارتباط مستمر با راهنما، نیروی برتر و قدم‌هاست.



گفته‌ها و انتقادات مان باشیم. «رضا» در مورد تداوم در خدمات به اشکال گوناگون اینگونه می‌گوید: «من مدیون معتادان گمنام هستم و با خدمت کردن است که می‌توانم دینم را ادا کنم. من مسئولیت یک کمیته فرعی را بر عهده داشتم، در طول مدت خدمت سعی کردم خدمت‌گزار جدیدی پرورش دهم تا پس از من کمیته با مشکلی مواجه نباشد. پس از اتمام خدمت با مشورت راهنمایم، در نزدیک‌ترین گروه معتادان گمنام خدمتی را برعهده گرفتم. من قدم‌ها را مرور می‌کنم و با وصل بودن به نیروی برتر، راهنما و جلسات، از خود و هدف اصلی مراقبت می‌کنم»

ما می‌دانیم «نیروی انسانی» یکی از منابع روحانی است که بدون آن گروه‌ها و خدمات از بین خواهند رفت اما گاهی عدم حضور در خدمات بهترین خدمتی است که ما می‌توانیم در راستای مراقبت از هدف اصلی انجام دهیم. وقتی ما تبدیل به خدمت‌گزاری مشهور شده‌ایم که رهنمودهایمان برای گروه حجت است و این نگرانی وجود دارد تا گروه تبدیل به شاخه‌ای از شخصیت ما گردد؛ بهتر است از خدمات کنار بکشیم تا افراد و ایده‌های جدید ما را از رخوت و سکون نجات دهند.

«من شماره تلفن تازه واردین را می‌گیرم، با محبت به آنان پاسخ می‌دهم و اگر کمکی از دستم بر آید با کمال میل برایشان انجام می‌دهم. تجربیاتی را که در پاک‌ی کسب کرده‌ام به آنان انتقال می‌دهم. با این کار سهم خود را در مراقبت از خود و هدف اصلی انجمن، انجام می‌دهم»

اینها صحبت‌های «امین» در مورد فعالیت‌هایش پس از اتمام خدمات در راستای مراقبت از خود و هدف اصلی بود.

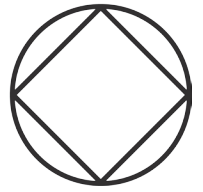
دعوت به همکاری

که تجربه مطبوعاتی، ادبی، هنری، طراحی، عکاسی و غیره دارند تقاضا میکنیم از طریق ایمیل با ما تماس گرفته و به مجله خود خدمت کنند.

بهبودی هدیه‌ای است که از یک دست به دست دیگر و از یک قلب به قلب دیگر به رایگان اهدا می‌گردد. (اصول راهنما، روح سنت‌های ما، ص ۱۸۵)

pb@na-iran.org

به لطف پروردگار و همت تعدادی از دوستان بهبودی موفق شدیم کیفیت مجله پیام بهبودی را بهتر کنیم، ولی کافی نیست... ما اعتقاد داریم هنوز می‌توان کارهای بهتر و جدیدتری آرایه داد و پیشرفت کرد. لذا از کلیه اعضای واجد شرایط انجمن این‌ای در ایران و سایر کشورهای جهان تقاضا می‌کنیم با فصل‌نامه انجمن معتادان گمنام ایران همکاری کنند چون بهترین نوع خدمت، رساندن «پیام بهبودی» به معتادی است که هنوز در عذاب است. از کلیه افرادی



طرح مفهومی

طرح مفهومی این شماره

لطفاً برداشت شخصی خود از طرح زیر را برای مجله پیام بهبودی ارسال کنید. مطلب شما باید در چارچوب اصول انجمن معتادان گمنام باشد. تعدادی از جواب‌های رسیده در شماره آینده چاپ خواهد شد.

■ پاسخ طرح مفهومی شماره قبل:

طرح پشت جلد پیام بهبودی شماره ۵۹، نشان دهنده کارکرد دوازه قدم می‌باشد. درون من نواقص شخصیتی وجود دارد و دائم مرا آزار داده و آرامش درونی مرا مختل می‌کند. این نواقص زندگی مرا آشفته و پریشان کرده و ذهن مرا درگیر می‌کند. زمانی که وارد اصول برنامه شدم و برای رسیدن به بهبودی، آرامش، آسایش و نشاط، تلاش خود را آغاز کردم، فهمیدم که برنامه بازیابی یک فرایند مادام‌العمر است و باید از ابزارش به خوبی استفاده کرده و آنها را بکار گیرم. وقتی شروع به کار کرد قدم می‌کنم روز به روز و گام به گام نواقص خود را شناسایی می‌کنم و در طی کارکرد قدم‌ها، آنها در زندگی‌م کمرنگ شده و اصول روحانی جایگزینشان می‌شوند.

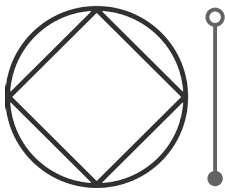
■ محمد. خ

ما می‌توانیم با صبر، کارکرد دوازه قدم و رعایت اصول ساده اما کاربردی انجمن معتادان گمنام به مرور زمان و حمایت خداوند، نواقص شخصیتی خود را معجزه وار از دست داده و یا آنها را بسیار کمرنگ‌تر از گذشته کنیم.

■ سهراب. تهران

کل کادر در عکس یا طرح مفهومی که می‌بینم افکار من است. در افکار من جاده و مسیر بهبودی دیده می‌شود، مسیر بهبودیم با تمایل و صداقت با خودم از یک نقطه شروع می‌شود و خوشبختانه تا انتهای مسیر با من است. مسیر بهبودی من مستقیم است پیچ ندارد گنگ نیست این سادگی را NA برایم به ارغان می‌آورد. بعد از خط‌های بریده بریده و خط مشکی ممتد، مسیر بهبودیم دیده می‌شود. این خط‌ها اصول NA هستند. اگر به این اصول با تمایل پایبند باشم از مسیر بهبودی منحرف نخواهم شد.

■ علی ر. از شهرستان کنگاور



سنت ششم: یک گروه NA هرگز نباید هیچ موسسه مرتبط یا هر سازمان خارجی را تایید و یا در آنها سرمایه‌گذاری کند یا نام NA را به آنها عاریت دهد. مبدا مسائل مالی و ملکی و شهرت ما را از هدف اصلی خود منحرف سازد.

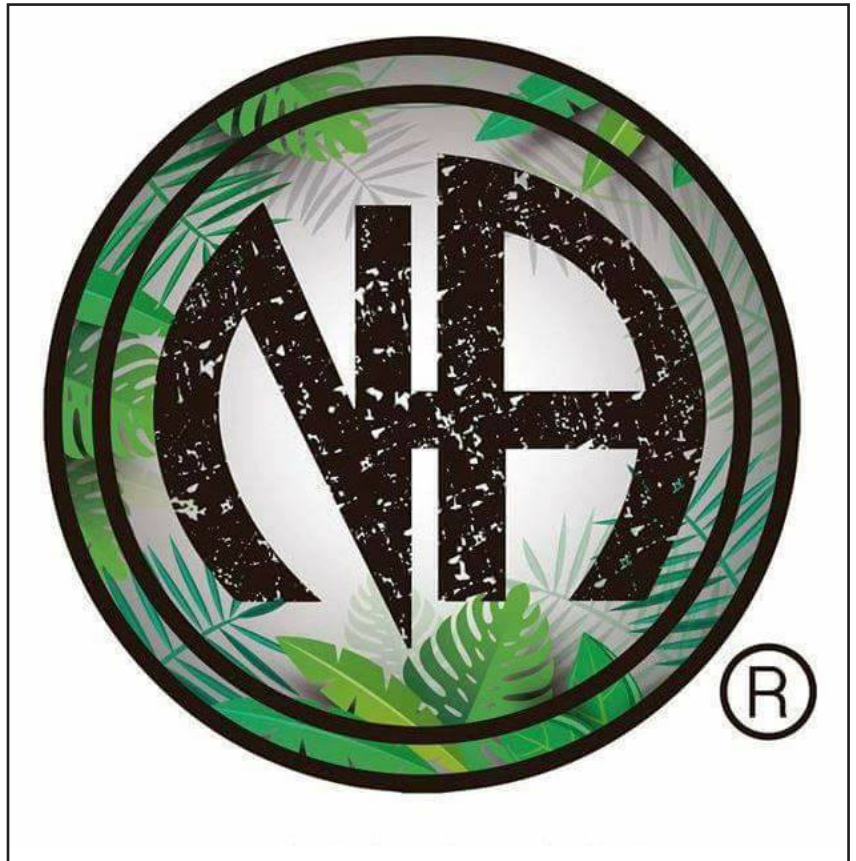
سنت ششم

سنت ششم به آن اشاره شده است؛ به نفع ما به نظر برسد و احتمالاً در کوتاه مدت اینگونه هم خواهد بود. اما در نهایت ما از صدمات این مسائل در امان نخواهیم بود و چالش‌های آن حتماً فضای امن جلساتمان را تحت‌الشعاع خود قرار خواهد داد. به عنوان یک گروه معتادان گمنام خط مشی عدم وابستگی مان باعث ایجاد روابط اصولی تر با بیرون از خودمان می‌شود. به عنوان نمونه رابطه با سازمان‌ها و اماکنی را که در آن جلسه برگزار می‌کنیم؛ در چارچوبی برقرار می‌کنیم که ما را با آنها اشتباه نگیرند و وابسته به آنها به نظر نرسیم. یکی از اشتباهاتی که ممکن است صورت گیرد، الحاق نام مکان برگزاری جلسات بر روی گروه است که ممکن است دیگران و یا تازه‌واردان را دچار سوء تفاهم نماید. درست است سنت‌ها برای ما نگاشته شده و ما ملزم به رعایت آنها هستیم، نه سازمان‌ها و موسساتی که با آنها ارتباط داریم، اما تمام تلاش خود را به کار خواهیم گرفت که اصول مان را محترم بشمارند. رعایت حدود و چارچوب‌ها در ارتباط با آنها که هدف متمایزی دارند، ساده به نظر می‌رسد اما با آنها که در راستای هدف اصلی ما فعالیت مرتبط دارند؛ تشخیص این مرزبندی و رعایت آن دشوارتر است. ما برای شفاف‌سازی این حد و مرزها علاوه بر اینکه، از فعالیت‌ها و روابط خود تراز می‌گیریم، سعی می‌کنیم با برقراری رابطه اصولی با اجتماع از طریق اطلاع‌رسانی صحیح، به اطلاع عموم برسانیم که معتادان گمنام چه چیزی هست و چه چیزی نیست.

سنت ششم اشتیاق حاصل از سنت پنجم را در ما برای رساندن پیام تعدیل می‌کند و برای روابط منطقه‌ای و محلی ما حد و مرز قائل می‌شود. آنچه هویت ما را به عنوان یک انجمن مشخص می‌کند، هدف اصلی ماست. ما باید بر شفافیت پیام مان اصرار داشته باشیم. اگر هویت معتادان گمنام به موسسه یا سازمان دیگری گره بخورد، صراحت پیام مان خدشه‌دار خواهد شد.

در راستای سنت ششم به عنوان یک عضو معتادان گمنام، علائق و سلیقه‌ها، خط مشی سیاسی، اعتقادات مذهبی، اهداف شخصی، فعالیت درمانی و... را چه به صورت مستقیم، چه ضمنی و غیر مستقیم وارد جلسات نخواهیم کرد. البته این بدان معنی نیست که شخصیت خود را انکار کنیم یا بیرون از جلسات بگذاریم بلکه به این معناست که از مشارکت، اعمال، طریقه پوشش و رفتارهای خود مراقبت می‌کنیم تا مؤید یا نفی کننده‌ی هیچ مؤسسه، سازمان، جناح، فرقه و جریانی نباشیم.

و سخن آخر اینکه؛ سنت ششم فرصتی برای روابط عمومی اصولی ما با جامعه است تا با معرفی خود به عنوان منبعی، در خدمت اجتماع باشیم و به چشم انداز روابط عمومی خود جامعه عمل بپوشانیم.



سید محمد، بهشهر

همه باهم علیرغم هر آنچه که ما را از یکدیگر متمایز می‌سازد، دست در دست یکدیگر، برای یک هدف به سفر بهبودی مان ادامه می‌دهیم. ما چشم اندازی داریم که سرلوحه تمام تلاش‌های خدماتی مان است.

چه قدر مرور این جملات و تداعی آنها در ما اعضای انجمن معتادان گمنام احساس رشد و بالندگی ایجاد می‌کند! اینکه ما در یک مسیر هدفمند روحانی از خود و آنچه ما را به خود مشغول می‌سازد، بیرون آمده و فراتر می‌رویم. افق دیدمان را می‌گسترانیم، با دیدگاه روحانی قد می‌کشیم و شکوفامی‌شویم.

در این راه همیشه، انحراف از مسیر، پرداختن به حواشی و تمرکز بر منافع شخصی در کمین ماست، تا ما را از هدف اصلی مان منحرف سازد، و سوسه‌هایی چون شهرت، ثروت، سرمایه‌گذاری، مصالحه با اصول و...

به طور حتم این مسائل ما را به خود مشغول و از هدف اصلی دور می‌سازد، همانگونه که در کتاب روح سنت‌ها به آن اشاره شده است: سنت ششم می‌گوید چیزهایی که ما را دچار خود مشغولی می‌کند،

بیشترین تاثیر را در انحراف از مسیرمان دارد...

همانطور که به عنوان یک عضو برای مراقبت از بهبودی مان از ترازنامه قدم دهم بهره می‌جوئیم، برای مراقبت از پیام مان و بررسی اینکه آیا در مسیر هدف اصلی قرار داریم، باید به طور مرتب از اعمال و روابط مان تراز بگیریم. معتادان گمنام برای برقراری روابط مؤثر و سالم اهمیت بسیاری قائل است و هرگز در پی انزوای ما نیست بلکه در پی آن است که حفظ چارچوب‌ها و بکارگیری سنت‌ها، باعث تمرکز ما بر روی سنت پنجم گردد و خوشنامی ما حفظ شود.

یکی از سنت‌هایی که در این راستا از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، سنت ششم است که به ما یادآور می‌شود؛ همکاری و تعامل برای معتادان گمنام دارای فوائد بسیاری است. با این اوصاف همکاری با تایید و وابستگی متفاوت است. ما باید همواره مراقب باشیم که دیگران تمایل ما برای همکاری را با تایید و وابستگی اشتباه نگیرند و با ایمان به خداوند مهربان و کارایی برنامه، بر اصولمان تکیه کنیم و در دام تایید و وابستگی گرفتار نشویم.

گاهی شاید در ظاهر تایید یا رد کردن، سرمایه‌گذاری یا به عاریت دادن نام ان ای که خود از بزرگترین مصادیق تایید است و همه آنچه که در

دعای آرامش ابزاری است که ما بارها در بهبودی از آن استفاده می کنیم
یعنی: بررسی چیزی که می توانیم تغییر دهیم و چیزی که نمی توانیم تغییر
دهیم می تواند تبدیل به نقطه قوت ما شود.
(کتاب پاک زیستن)



از قلب کویر ایران تا سن دیه‌گو

روایتی از افت و خیزهای یک زندگی پرماجرا



اما همین کافی بود تا میل رهایی از مخمصه مصرف به دل و جان مان راه
یابد. و شگفتا که از پی آن، چه گشایش‌ها که حاصل شد و هنوز که هنوز
است ما را در بهت و حیرت فرو برده است.
آن چه در ادامه می آید، محصول همین آزادی است؛ مشتکی است نمونه
خروار.

روزی که به ما وعده آزادی داده شد، شاید معنایی فراتر از "آزادی از قید
و بندهای ناشی از مصرف مواد" برای ما متصور نبود.
وسعت درک ما از آزادی، محدود به رهایی از عذاب مکرری بود که با
شروع هرروز جدید، "کاسه چه کنیم چه کنیم" را در جست و جوی مواد به
دست می گرفتیم.

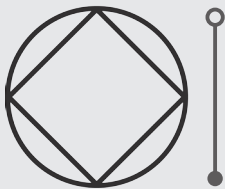
کردن مصرف مواد زمانی که همه اطرافیان مرا به خاطر
پذیرفته شدن در دانشگاه تمجید می کردند، بسیار ناگوار
بود. ترم‌های بعدی از ترس اینکه مجدداً مشروط و در
نهایت اخراج شوم؛ تعدادی از واحدهایم را حذف کردم.
هرباری که می خواستم قطع مصرف کنم با افسردگی‌ها
و اضطراب‌های ناشی از قطع مصرف مواجه و ناگزیر به
مصرف مجدد می شدم. موسم امتحانات فرارسید اما
من گرفتار چرخه‌ی مصرف بودم و از درس‌هایم چیزی
نمی فهمیدم.
یک شب در فصل امتحانات مواد تهیه کردم و پس

الکلی مصرف کردم و در ۱۸ سالگی مصرف مواد مخدر را
تجربه کردم. من گمشده‌ای را که سالها به دنبالش بودم،
پیدا کرده بودم و تمایل به مصرف همیشگی آن داشتم.
مانند همه، از اعتیاد وحشت داشتم و از اینکه معتاد شوم
بیزار بودم. تصمیم گرفتم تفتنی مصرف کنم اما به مرور
زمان به مصرف روزانه تبدیل شد.

۱۸ ساله بودم که در رشته‌ای عالی، در دانشگاهی
معتبر پذیرفته شدم. متأسفانه وسوسه مصرف باعث
شد از همان اول نتوانم نمرات لازم را کسب کنم چون
دائماً در دام تهیه مواد و مصرف آن گرفتار بودم. مخفی

◀ حمید. ق. سن دیه‌گو. کالیفرنیا. آمریکا
درود رفقا، این روزها در آستانه تولد ۱۴ سال پاک‌ام
هستم. خوشحالم و شکرگزار نیروی برتری که به من
فرصت دوباره زیستن داد.

من از کودکی بسیار نا آرام و متلاطم بودم
و شیطنت‌های زیادی داشتم. به خاطر می آورم که در ۷
سالگی از خوردن چای جوشیده لنت می بردم و صدای
موتور یخچال همچون موسیقی برایم آرامش بخش بود
به همین خاطر بسیار تنبیه می شدم.
۱۴ ساله بودم که برای اولین بار در کنار پدرم نوشیدنی



دفتر خدمات جهانی تنها ناشر منحصر به فرد نشریات NA است و به همین دلیل هیچ شخص یا گروهی اجازه چاپ یا قراردادن نشریات را در سایت‌های اینترنتی ندارد زیرا این مسئله باعث زیر پا گذاشتن قانون حق چاپ محفوظ می‌گردد و می‌تواند منافع انجمن در کل را به خطر بیندازد. (سایت اینترنتی انجمن معتادان گمنام ایران)

من گوشم بدهکار نبود و برای دیدن معجزه این ای مصمم بودم.

همان روز برادرم همراه آن دوست خلاف کارم که هر دو مصرف کننده بودند، آمدند و مرا به یک جلسه ان ای بردند. روز دوم یا سوم حضور در جلسه بود که به یکی از اعضا گفتم؛ شنیده‌ام اینجا معجزه اتفاق می‌افتد. او گفت بله درست است، تو چه معجزه‌های دوست داری؟ گفتم: دوست دارم به دانشگاه برگردم و درسم را تمام کنم. همان لحظه دو نفر از اعضای جلسه را به من نشان داد و گفت آن دو نفر مانند تو بواسطه مصرف مواد از دانشگاه اخراج شده بودند اما به کمک ان ای پاک شدند، به دانشگاه برگشتند و در شان را هم تمام کردند.

جرقه‌ی امید در وجودم زده شد. باخودم گفتم اگر برای آنان اتفاق افتاده پس برای من هم امکان پذیر است. پرسیدم باید چکار کنم تا معجزه برایم اتفاق بیفتد؟ گفت به شرکت در جلسات ادامه بده، یک راهنما بگیر و کار کرد قدم‌ها را شروع کن. من در انتخاب راهنما خیلی دقت کردم چون شنیده بودم یک راهنما می‌تواند مسیر زندگی‌م را تغییر دهد. پس از مدتی یک راهنما گرفتم. سیگار را کنار گذاشتم و ورزش کردن را شروع کردم. یادم می‌آید هم محله‌هایم که گذشته مرا می‌دانستند وقتی دیدند که دارم ورزش می‌کنم؛ به من خندیدند و مسخره‌ام کردند اما من ناامید نشدم و ادامه دادم. کار پیدا کردم و مانند یک انسان مسئولیت‌پذیر از صبح تا شب کار می‌کردم و بعد از آن به جلسه می‌رفتم.

با راهنمایم شروع به کار کردن قدم‌ها کردم و چیزهای زیادی یاد گرفتم. یک روز راهنمایم به من گفت یک لیست از آرزوهایم تهیه کن و هر چه را که دوست داری در آن قید کن و من تمام آرزوهایم را نوشتم: «می‌خواهم به دانشگاه برگردم و مجدد تحصیل کنم و لیسانس بگیرم، یک ماشین خوب بخرم، ازدواج کنم، چند سفر خارج از کشور بروم، یک روزی برای دکترای قبول شوم و...» راهنما به من گفت از آرزوی اول شروع کن و برو پیگیر کارهای بازگشت به دانشگاهت شو. من ۵ سال بود که از دانشگاه اخراج شده بودم و این موضوع برایم امری به ظاهر محال بود اما به خداوند سپردم و حرکت کردم. تقریباً پیش تمامی مسئولان دانشگاه رفتم و اکثر آنها به من گفتند بازگشت من امکان‌پذیر نیست اما من ناامید نشدم و به ملاقات رئیس دانشگاه رفتم و داستان اعتیاد و پاک شدنم را تعریف کردم.

خوب یادم است که به من گفت از هر ۱۰۰ نفری که مانند تو پیش من می‌آیند و درخواست کمک دارند ۹۹ نفر مرا ناامید کرده‌اند اما یک نفر بود که به قولش وفا کرد و خیلی خوب شد و در سش را تمام کرد و من به خاطر همان یک نفر هر کمکی که بتوانم به تو می‌کنم تا به دانشگاه برگردی گرچه امری دشوار و در حد محال است. من درخواستم را نوشتم و به رئیس دانشگاه دادم و به زندگی‌ام ادامه دادم. به لطف خدا حدود یک ماه بعد مطلع شدم که به من اجازه تحصیل مجدد داده‌اند. همانجا از سر شوق اشک ریختم و خدا را شکر کردم. دیگر خبری از آخر کلاس نشستن و درس نخواندن نبود. من مانند یک انسان پرتلاش و منظم اولین نفر به



آمدند و مرا به یک جلسه ان ای بردند. روز دوم یا سوم حضور در جلسه بود که به یکی از اعضا گفتم؛ شنیده‌ام اینجا معجزه اتفاق می‌افتد. او گفت بله درست است، تو چه معجزه‌های دوست داری؟ گفتم: دوست دارم به دانشگاه برگردم و درسم را تمام کنم. همان لحظه دو نفر از اعضای جلسه را به من نشان داد و گفت آن دو نفر مانند تو بواسطه مصرف مواد از دانشگاه اخراج شده بودند اما به کمک ان ای پاک شدند، به دانشگاه برگشتند و در شان را هم تمام کردند...

انتظار می‌کشیدم که خیلی زود در گوشه‌ای از خیابان بمیرم. حتی یکبار به خانه‌مان برگشتم و درخواست کردم به من اجازه دهند آنجا بمانم تا ترک کنم اما خانواده‌ام حرفهایم را باور نداشتند. مجدداً به خیابان برگشتم تا اینکه روزی شخصی که قبلاً با هم مواد مصرف می‌کردیم و فردی خلافکار بود؛ مرا به یک مرکز ترک اعتیاد برد تا قطع مصرف کنم. برای مدت ۱۰ روز آنجا بودم و متفاوت از دیگر اعضای که آنجا بستری بودند آن مرکز برای من مانند هتل بود چون هم غذا برای خوردن داشتیم و هم سرپناهی برای خواب. از آنجا که برای مدت طولانی در خیابان کارتن خواب بودم؛ دکتر آنجا برای بهبودیم تجویز کرده بود که بایست پس از ۱۰ روز به یک دوره‌ی قرنطینه ۶ ماهه بروم تا بهبود یابم.

شب آخری که در مرکز بودم نزدیک نگاهی‌م مشغول سیگار کشیدن بودم که نگهبان مرکز کنار آمد و گفت به جای قرنطینه جای دیگری هم هست که می‌توانی بروی آنجا، اسمش ان ای است. من یکی از اعضای ان ای هستم و ۴ سال پاک‌ی دارم. من هم مانند تو به شدت درگیر مصرف بودم و سرپناهی نداشتیم اما ان ای مرا نجات داد و در زندگیم معجزه کرد. برای تو هم می‌تواند معجزه کند. خیلی کنجکاو شدم. برای من معجزه می‌توانست تحصیل مجدد در دانشگاه باشد اما با توجه به اینکه من سرباز فراری بودم و ۱۷ مورد به کمیسیون انضباطی دانشگاه احضار شده بودم و خلاف‌های متعددی داشتم؛ امری محال به نظر می‌رسید. از او پرسیدم مثلاً چه معجزه‌ای می‌تواند بکند؟ نگهبان گفت: خودت برو و ببین.

فردای آن روز به دکتر مرکز گفتم که به جای قرنطینه ۶ ماهه می‌خواهم به ان ای بروم اما دکتر قبول نمی‌کرد و در نهایت گفت تو می‌روی و اگر شانس بیابوری و زنده بمانی با وضعیت به مراتب بدتر به اینجا برمی‌گردد اما

از مصرف تا صبح درس خواندم. از قضا آن امتحان را با نمره‌ای بالا قبول شدم. با خودم گفتم اصلاً گور بابای قطع مصرف! من از مواد برای درس خواندن و قبولی در امتحانات استفاده می‌کنم. تصمیمی مرگبار که مرا تا سرحد جنون و مرگ کشانید.

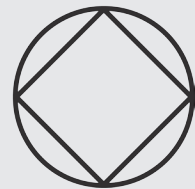
آن ترم شاگرد اول شدم. همچنان مواد مصرف می‌کردم و با نشئه‌گی حاصل از آن درس می‌خواندم. مصرفم زودتر از آنچه فکر می‌کردم شدت گرفت و به حد دیوانه‌واری بالا رفت و برایم غیر قابل اداره شد. دیگر حتی مصرف مواد هم جواب نمی‌داد و من درسهایم را با هزار التماس و پادرمیانی خانواده و... پاس می‌کردم چون پول کافی برای تهیه مواد نداشتیم؛ دائماً درگیر چگونگی تهیه آن بودم. مصرفم آنقدر شدت گرفته بود که اصلاً برایم مهم نبود در راه تهیه مواد دست به چه کارهایی می‌زنم و برای تهیه مواد چه بهایی را می‌پردازم حتی یادم می‌آید یک بار خوابگاهم را در ازای پول و مواد به یک معتاد فروختم و این موضوع مرا تا مرز اخراج از دانشگاه کشاند. تصمیم گرفتم برای تهیه موادم کار کنم. کار کردن و مصرف کردن باعث شد دیگر وقتی برای درس خواندن باقی نماند. متأسفانه برای دفعه چهارم مشروط شدم و پس از ۴ سال تحصیل ناموفق از دانشگاه اخراج شدم.

پس از اخراج از دانشگاه تلاش زیادی کردم مصرف مواد را کنار بگذارم اما هر بار بیش از قبل، شکست می‌خوردم. احساسات ناخوش‌آیند، سراسر وجودم را فرا گرفته بود و دائماً فکر می‌کردم کاش از اول دانشگاه قبول نشده بودم که با این فضاقت از آن اخراج شوم. خانواده‌ام خیلی تلاش کردند مرا ترک بدهند اما هر بار ناامیدتر می‌شدند. در نهایت مرا از خانه بیرون انداختند. ابتدا زیاد جدی نگرفتم اما یک بار که به خانه برگشتم در عین ناباوری دیدم؛ برایم پلیس خبر کردند. هر بار که به خانه برمی‌گشتم اوضاع همین بود و من هر بار با آمدن پلیس فرار می‌کردم. برای مدت کوتاهی ساکن خانه آشنایان بودم در نهایت از آنجا هم رانده شدم. مدت کوتاهی در یک خانه کوچک دو نفره با یک خلافکار هم‌خانه شدم و مصرفم آنقدر شدت گرفت که در نهایت او نیز مرا از خود راند و باز هم راهی خیابان شدم.

بعد از مدتی آوارگی، به صورت اتفاقی با یک گروه تبهکار آشنا شدم که برای خودشان خانه، تیم و... جهت انجام اعمال خلافشان داشتند و با نقشه‌های قبلی دست به اعمال خلاف می‌زدند. این شروع فصلی جدید از زندگی سیاه من بود، با عضویت در این گروه دست به هر کار خلافی می‌زدم از زورگیری گرفته تا دزدی و کارهای خطرناک دیگر. بسیار سریع تبدیل به عضو کلیدی و مغز متفکر آن گروه تبهکار شدم. در حالیکه ۲۶ سال بیشتر نداشتیم، مصرف من همچنان به شدت ادامه داشت تا در نهایت با اعضای آن گروه خلافکار هم به مشکل برخوردیم و مرا از گروه بیرون انداختند. در اصل لطف خداوند باعث جدا شدن من از آن گروه شد چون به محض اخراج من، آنها دستگیر و زندانی شدند.

برای مدت ۳ ماه سرپناهی نداشتیم و به جرات می‌توانم بگویم که اصلاً به یاد نمی‌آورم آن ۳ ماه را چگونه و کجا گذراندم. من باز هم به خیابان افتاده بودم و ناامیدانه

ما این جا متوجه می شویم که نه تنها می توان به بقیه اعتماد کرد و به آن ها فرصت داد تا دوست ما بشوند، بلکه خود ما نیز قابل اعتماد هستیم و لیاقت آن را داریم که دوست دیگران بشویم.
(کتاب چگونگی عملکرد)



رسید!
اوایل دوره دکتر بودم که یک اختراع انجام دادم که به عنوان نخبهی علمی ثبت و یک گرین کارت برایم صادر شد. من هر روز معجزات آن ای را بیشتر از دیروز می دیدم. من دورهی دکتر را که معمولا بین ۴ تا ۵ سال طول می کشد؛ ظرف ۳ سال به پایان رساندم و فارغ التحصیل شدم. زمانی که تحصیل تمام شد در یکی از بهترین دانشگاه ها کار پیدا کردم و اکنون در ۴ دانشگاه معتبر تدریس می کنم. من، کسی که روزی دانشجوی اخراجی دانشگاه کرمان بودم و برای تهیه مواد دست به هر اقدامی می زدم؛ امروز در بهترین دانشگاه های آمریکا بر روی کرسی استادی یک استاد قرار دارم و برایش نامی مناسب تر از کمک خداوند و معجزه ان ای پیدا نمی کنم. برنامه معتادان گمنام به من یاد داد؛ پذیرم بیماری اعتیاد دارم و کار هر روزه من پاک ماندن است. به من یاد داد هدف و آرزو داشته باشم و برای رسیدن به آنها تلاش کنم و در این راه از هیچ چیز واهمه نداشته باشم چون من خداوند، ان ای و راهنما را دارم. موفقیت ها زمانی ارزشمند است که توام با خدمت به دیگران باشد. انسان ناآرامی که با مواد احساس آرامش کرد؛ امروز بواسطه خدمت به دیگران که با کمک ان ای به دست آمده است؛ احساس آرامش و شادی را تجربه می کند. من موفق شدم چند تا از پیچیده ترین مسائلی را که در زمینه کاری ام وجود دارد، حل کنم و به نتیجه برسانم و این نشان می دهد من آدم باهوشی هستم اما مطمئنا انسان عاقلی نیستم و برای اتخاذ تصمیمات عاقلانه به کمک راهنمایم احتیاج دارم. بدون راهنما و قدمها من همان آدم سابق خواهم شد که عاقبتی جز فنا و نابودی ندارد.

من، کسی که روزی دانشجوی اخراجی دانشگاه کرمان بودم و برای تهیه مواد دست به هر اقدامی می زدم؛ امروز در بهترین دانشگاه های آمریکا بر روی کرسی استادی قرار دارم و برایش نامی مناسب تر از کمک خداوند و معجزه ان ای پیدا نمی کنم.

از کشور را تهیه و بلندپروازانه شروع به ارسال مدارک به دانشگاه های خارج از کشور کردم. به لطف خداوند از دو دانشگاه معتبر در آمریکا برایم دعوتنامه ارسال شد تا برای تحصیل به آنجا بروم.

مصاحبه ای جهت کسب ویزا داشتیم و می بایست از قبل به پرسشنامه ای پاسخ دهم و یکی از سوالات آن در مورد این بود که آیا قبلا ماده مخدری مصرف کرده ام یا نه؟ یاد می آید که دوستانم همگی به من گوشزد می کردند که اگر حقیقت را بگویم حماقت کرده ام. اما راهنمایم تاکید داشت اگر خداوند مسئول امور است پس باید خواست او را به اجرا در آورم و با گفتن حقیقت از چیزی واهمه نداشته باشم. روز مصاحبه ای ویزا، مامور کنسول گری از من پرسید شما اینجا نوشته اید که قبلا مواد مخدر مصرف می کرده اید و اکنون پاک هستید.

من گفتم بله من نزدیک ۹ سال پاک دارم و عضو ان ای هستم. مامور کنسول گری با ان ای آشنا بود و برای اعضای آن ارزش زیادی قائل بود تا حدی که با همین یک سوال ویزای مرا امضا و صادر کرد! مصاحبه ویزای من معجزه وار انجام شد. مصاحبه ای که برای همه حدود ۴۰ دقیقه و با انواع و اقسام سوالات توام بود، برای من حدودا ۳ دقیقه و تنها با یک سوال، با موفقیت به اتمام

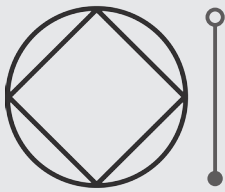
کلاس می رفتم و آخرین نفر کلاس را ترک می کردم و همیشه ردیف اول کلاس می نشستم و حسایی درس می خواندم.

دو سال گذشت و من موفق شدم لیسانس را بگیرم. خیلی خوشحال به راهنمایم گفتم من حالا می توانم سربازی بروم، برای خودم کاری پیدا کنم و ازدواج کنم اما راهنمایم گفت اینها که گفتی برای مراحل دیگر است. شما فعلا برو و برای قبولی فوق لیسانس درس بخوان. من اطاعت کردم و تمام تمرکز و تلاشم را صرف قبولی در دوره فوق لیسانس کردم.

یادم می آید در جشن فارغ التحصیلی دوره لیسانس هر کسی از برنامه های بعد از تحصیلش می گفت اما من گفتم می خواهم برای فوق لیسانس اقدام کنم که همه به من خندیدند که تو لیسانست ۱۱ سال طول کشید، فوق لیسانس را می خواهی چند سال بخوانی؟! اما هیچ کدام از این حرف ها مرا از تصمیم منصرف نکرد. خدا را شکر در یکی از بهترین دانشگاه های پایتخت پذیرفته شدم.

اواسط دوره فوق لیسانس به من گفتند تو نمی توانی ادامه تحصیل بدهی چون دوره لیسانست ۱۱ سال طول کشیده و این از سقف مجاز بالاتر است و تو باید به خدمت سربازی بروی. این موضوع نیز مرا ناامید نکرد و برای رفع کردن آن شروع به تلاش کردم و به معاونت نظام وظیفه عمومی مراجعه کردم و درخواست کمک کردم. ایشان وقتی داستان مرا شنید مساعدت کرد و دستور داد برای ادامه تحصیل مانعی نباشد.

نزدیک تمام شدن دوره فوق لیسانس، راهنمایم آرزوی دوران ابتدای ورودم به ان ای (تحصیل در دوره دکتر) را به من یادآوری کرد و گفت برای تحصیل در دانشگاه های خارج از کشور اقدام کنم. من خیلی پر تلاش تمامی مدارک مورد نیاز جهت تحصیل در خارج



از نواقص خود با اسم واقعی شان نام می برم.
اگر در انجام این کار مشکل دارم،
از راهنمای خود کمک می گیرم.
(فقط برای امروز)

انرژی مثبت

◀ با تشکر . حیدر از بابلسر

از همه عزیزانی که وقت می گذارند و تلاش می کنند تا بهترین و موثرترین نکات و دل نوشته های هم دردان هم وطن و سایر کشورها را در اختیار دوستان همدرد قرار دهند، تشکر و قدردانی می کنم.

دعا می کنم خداوند بهترین ها را برای خدمت گزاران با عشق و گمنام انجمن رقم بزند. تولد ۷ سالگی را به کمک دوستان بهبودی و راهنمایم در تیر ماه ۹۸ جشن گرفتیم. خدا را هزاران بار شکر و سپاس می گویم که هفت سال از آغاز این سفر سبز می گذرد. امیدوارم تا زنده ام در کنار شما هم دردان خوبم زندگی کنم. در این مدت یکی از مهمترین ارکان پاکی و بهبودی ام فصلنامه پیام بهبودی بوده، همیشه برای چاپ بعدی مجله انتظار می کشم. شاید باورش برای کسی که حال مرا نداشته باشد خنده دار باشد ولی من تمام صفحات پیام بهبودی را با دقت و شاید برای چند بار مطالعه می کنم. زیر تمام نکات مهم و تاثیرگذار را با خودکار خط می کشم و آن را مجدداً به دفتر دیگری که دارم انتقال می دهم و آنها را برای دوستان هم دردم پیامک می کنم. تجربه سایر هم دردان در موضوعات مختلف از جمله: قطع مصرف، لغزش، خدمت، راهنما، رهجو و ... بسیار در بهبودی من تاثیر گذار بوده است. پیام بهبودی برای من یک عشق سرشار از انرژی مثبت و در حکم دایره المعارف بهبودی است.

وقتی با تازه واردی روبرو می شوم اولین هدیه من به او مجله پیام بهبودی است. تقاضا دارم در صورت امکان تعداد صفحات آن بیشتر شود. ۱۵ سال از تولد پیام بهبودی می گذرد و من گاهی حسرت می خورم که چرا من فقط هفت سال از این منبع سرشار از انرژی برخوردار بوده ام و چرا پیام انجمن معتادان گمنام را دیر دریافت کردم.

اما خداوند را سپاسگزارم که بهترین تصمیم زندگی انتخاب انجمن معتادان گمنام بود. امیدوارم تا زنده ام و نفس می کشم در این سفر سبز ثابت قدم بمانم.

پیام بهبودی چه تاثیری در زندگی و بهبودی شما داشته است؟



که بهبودی برایم سخت بود و با خواندن آن مقاله جرقه ای از امید درونم روشن شد.

بعد از اتمام حبسم به ادامه حضور مرتب در جلسات ادامه دادم و پیام بهبودی را هر فصل دنبال می کردم. هنوز آن شماره زمستان ۸۸ را درون ذهن خود به یاد دارم. در این ۷ سال که پاکم، بارها و بارها برایم اتفاق افتاده در اوج ناامیدی با خواندن فصلنامه به بهبودیم امیدوار شدم. دیدگان چشمان مادرم، سالم بودن اعضای خانواده ام. اگر بگویم مدیون فصل نامه هستم گزافه گویی نکردم.

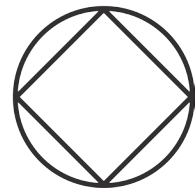
چیزی که یک معتاد در حال بهبودی را به لغزش سوق می دهد ناامیدی است که یکی از ریشه های بیماری ما است و این ناامیدی در تجربه شخصی دوستان همدردم در فصلنامه به امید تبدیل می شود.

من از همین جا در جنوب کشور عزیزمان دست تمام دوستان درد کشیده که تجربه خود را به رایگان با ما در میان می گذارند و مسئول محترم کمیته فصلنامه و دوستانی که زحمت این امر خیر را می کشند و خدمتگزاران NA را می بوسم.

◀ عباس.ق، استان بوشهر_اهرم
با سلام خدمت تمامی اعضای خستگی

ناپذیر مجله پیام بهبودی. خدا قوت... فریبرز هستم یک معتاد. باصراحت و صادقانه می گویم پیام بهبودی جزیی از زندگی من است. یعنی مثل فقط برای امروز باید بخونمش. علاوه بر این که پیام بهبودی برای خودم می گیرم سعی می کنم هر بار برای تازه واردی به عنوان هدیه خریداری کنم. بارها شده در کنار مشارکت ها اشک ریختم، دعاها کردم و بهترین پیام ها را از این مشارکت ها گرفته ام. به من در مورد تجربه کمک شایانی شده... واقعا صادقانه می گویم. دست تان درد نکنه و نیروی برتر پشت و پناهتون باشه که از این طریق به همدردها کمک فراوانی می کنید. ممنون از سردبیر و اعضاء محترم مجله.

ضمن عرض سلام و خسته نباشید، سال ۱۳۸۸ با تلاش خدمتگزاران کمیته H&I در زندان برای اولین بار توانستم تجربه شخصی یکی از دوستان همدردم که در شرایطی سخت، بهبودی خود را دنبال می کرد بخوانم. دقیقاً من هم شرایطی داشتم



زمانی که تجربه خود را صادقانه به مشارکت می‌گذاریم، برای دیگران این فرصت را به وجود می‌آوریم تا با ما ارتباط برقرار کنند و علیرغم هر گونه تفاوت ظاهری به ما وصل می‌شوند.
(کتاب پاک زیستن)

کمین لغزش

خواستم تجربه‌ام را برای همه تازه واردها و تمام دوستان عزیزم به اشتراک بگذارم. خداوند کمک کن تا کلامی جز کلام تو و صداقت بر زبان نیاورم.

من در تاریخ ۹۸/۲/۱۹ به مرکز سم زدایی تهران رفتم و دوران سم زدایی بسیار سختی را گذراندم. پس از سپری شدن دوره مرکز سم زدایی به شهرم اصفهان آمدم و برای اولین بار و با ناباوری کامل در جلسه محلی خودمان شرکت کردم و وارد انجمن معتادان گمنام شدم. از همان جلسه اول راهنما گرفتم و با وجود همه دردهایم به جلسات آمدم و با عشق به خدمت کردن به هر شکلی که می‌شد مشغول شدم. واقعا در همین مدت کم، همه چیزم روز به روز و ثانیه به ثانیه در حال بهبود بود.

من در خانواده‌های بزرگ شده بودم که در آن مصرف مشروب به اتفاق کاملا عادی بود و من حتی اگر به یک مهمانی ساده هم می‌رفتم در خطر لغزش بودم.

همیشه برایم سوال بود که آیا مصرف الکل برای من خطری دارد؟ از خدا می‌خواستم که به من بفهماند که مشکل الکل برای من که همیشه بصورت متعادل الکل مصرف می‌کردم چیست. تا اینکه در ۷۱ روز پاکي مواد و ۲۵ روز پاکي نیکوتین؛ شیبی با خانواده در رستوران بودم که به صورت کاملا اتفاقی یک لیوان مشروب خوردم و لغزش کردم. دوستان، من بعد از خوردن مشروب سیکاری هم روشن کردم و متاسفانه پس از ۲۵ روز پاکي نیکوتین حس و حال روحانی و شادیم را به کل از دست دادم. فردای آن روز در محل کارم با رئیس، همکارهایم و با مشتریان دعوا کردم. با همسرم مشاجره کردم. امیدم را از دست دادم. با یلیوان مشروب همه زحماتم به باد رفت و با تک تک سلول‌های بدنم درک کردم که وقتی در جلسات گفته می‌شود؛ الکل هم یک ماده مخدر است چه معنایی دارد.

خداوند جواب تمام سوالاتم را داد. از او سپاسگزارم که در پاکي پایین چشم مرا روشن کرد.

فردای شب لغزش، با راهنمایم صحبت کردم و صادقانه همه چیز را اقرار کردم. او به من گفت باید اعلام پاکي ۲۴ ساعت کنی. انگار دنیا بر سرم خراب شد. آن شب خوش آمدگو بودم.

سخت‌ترین شب زندگی‌م بود. من دستم را بالا بردم و گفتم من آرشم یک معتاد و ۲۴ ساعت است که پاکم. فردا شب هم کل داستان را در جلسه مشارکت کردم و الان با افتخار روز هشتم پاکیم را با آگاهی بیشتر اعلام می‌کنم.

خداوند! من تسلیمم و فقط از تو یاری می‌جویم.

با تشکر از راهنمایم، آرش معتاد. اصفهان



فرصتے دیگر

◀ امیر از کارزون

به نام قادر متعال و سپاس از لطف بی‌نهایت و فرصتی که برای دوباره زیستن به من عطا کرد.

بین نشریات انجمن نسبت به مجله پیام بهبودی نگاهی متفاوت دارم چون همیشه تجربه‌ی صادقانه، درد دل و نوشته‌های همدردانم، همدم تنهای و شاهد اشک‌هایم بوده است.

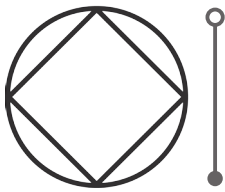
سال‌های زیادی است که با برنامه NA آشنا هستم ولی در مقاطع مختلف به بهانه‌ها و دستاویزهای مختلفی نمی‌توانستم پاک بمانم. چند ماه بود که از زندان آزاد شده بودم. مصرف نمی‌کردم اما بخاطر مشکلات اقتصادی و سوسه خرید و فروش رهایم نمی‌کرد تا بالاخره شروع به اینکار کردم. خیلی زود مامورها به سراغم آمدند و مرا با مقدار زیادی مواد مخدر روان گردان دستگیر کردند چون من حاضر نبودم تحت هیچ شرایطی به زندان بروم همه مواد را خوردم که شاید خلاص شوم! در آن لحظه، فکر بهتری به ذهنم نمی‌آمد و هیچکس تا به حال با خوردن آن همه مواد زنده نمانده بود. دکترها هیچ امیدی نداشتند و فقط جان دادن مرا تماشا می‌کردند اما انگار قرار بود اتفاق عجیبی رخ دهد.

دیگر جرقه روحانی در کار نبود، این یک انفجار روحانی بود. در آن شرایط غیر قابل توصیف با خداوند قول و قرار گذاشتم که یک فرصت دیگر به من بدهد. انگار او هم مشتاق بود و اجابت کرد. بعد از چند روز بستری بودن در بخش مراقبت‌های ویژه در کمال ناباوری زنده ماندم.

بعد از ترخیص از بیمارستان، سراغ راهنمای قبلی خود رفتم و ضمن شرکت منظم در جلسات، کارکرد قدم‌ها را شروع کردم. مرتب به جلسه قدم می‌رفتم. خدمت می‌کردم و یک عضو فعال در جلسه خانگی خودم بودم ولی حال خوب نبودم و دائم در جنگ بودم. روزی در جشن پاکي یکی از اعضای قدیمی شهر شرکت کردم در آن جشن شخصی را دیدم که سال‌های زندگی موهایم را تماما سفید کرده بود و با آرامش خاص چیزهای زیادی درباره برنامه بهبودی گفت که انگار من تا به حال نشنیده بودم. او ابتدا شرایط سخت مسیر و دوری راه، را برایم توضیح داد ولی من هرچه گفت پذیرفتم و قبول کردم.

مسیری که برای کار کردن ۱۲ قدم می‌پیمایم، مسیری طولانی است که با عشق می‌روم. به لطف کارکرد قدم با ایشان و گفت و شنودی که با ایشان داشتم دیدگاه و نگرش من به برنامه انجمن و کارکرد قدم‌ها تغییر کرد. الان که این نامه را می‌نویسم بیش از ۴ سال است که پاکم و جنگ‌های من کمتر شده و نسبت به زندگی بسیار خوش‌بین و امیدوار هستم.

هنوز راه طولانی پیش رویم هست و هرگز از عهد و پیمانی که با خود و خداوند بسته‌ام دست نمی‌کشم و از پروردگارم بخاطر همه دردهایی که در گذشته کشیدم که چراغ راه امروزم هستند، ممنونم و بخاطر تمام الطافش سپاسگزارم. امیدوارم هیچ معتادی از درد اعتیاد نگیرد.



در جلسه NA حضور می‌یابم تا به خود یادآوری کنم چه کسی هستم، از کجا آمده‌ام و در بهبودی خود به کجا می‌توانم بروم. (کتاب فقط برای امروز)

بهترین افکار ما

■ محمدش

شیده‌ایم که گفته می‌شود رفتن در افکار معتادگونه خودمان مانند رفتن پشت خاکریز دشمن است. ما در افکار مان گم می‌شویم به این خاطر که در قلمرو ناشناخته‌ای قدم گذاشته‌ایم. نباید اجازه بدهیم ذهنمان در این قلمرو ناشناخته سرگردان شود، خارج شدن از این حس تنهایی خیلی سخت نیست. افکار یک معتاد مانند یک محله بدنام است نباید خودمان تنها آنجا قدم بگذاریم. چرا یک معتاد در تنهایی مانند کسی است که از نظر فکری، ذهنی و رفتاری شرایط و وضعیت خوبی ندارد؟ به دلیل اینکه معتاد در این شرایط با همان ویژگی‌های شخصیتی و همان مدل قضاوت از زندگی و اتفاقات پیرامون خود است که در دوران اعتیاد فعال به آنها خو گرفته و عادت داشته است. از این روست که راهنما معمولاً به رهجویی که در خانه تنها می‌ماند و تجربه پاکی زیادی ندارد، می‌گوید: هرگز خودت را در شرایط تنهایی قرار مده! تو در خانه با یک نیروی کشنده و ویرانگر تنها نشسته‌ای... در آخر در مورد تفاوت افکار با وسوسه‌ها یک مثال ساده می‌توان زد: «مجبور نیستیم به پرنده‌ای که روی سر ما فضله انداخته اجازه بدهیم که روی سرمان لانه هم بسازد!»



جنس دعا

◀ احمد از ایذه

سلام دوستان، ۳۰ ماه دیگه دوازده سالگیمو جشن می‌گیرم، اهل شهرستان ایذه‌ام، یه شهر کوچیک تو شمال خوزستان که هر سال با چندین زمین لرزه ساکنینش رو حسابی می‌ترسونه اما فک می‌کنم منو بیشتر از بقیه ترسونند...

این ترس، از زمان فاجعه زلزله بهم تو وجودم شکل گرفت و متأسفانه هیچ‌وقت جدی روش کار نکردم. ترسم از این جهت تشدید شده که جمعی که مغازه من توشه، خیلی قدیمی‌ه و همیشه فکر می‌کنم با کوچکترین زمین لرزه، رو سرم آوار میشه. به همین دلیل همیشه آماده‌ام که زود بیرم بیرون و خودمو نجات بدم. امروز هم زمین لرزه اومد و من طبق برنامه زود پریدم بیرون. وسط خیابون لرزیدن ساختمون قدیمی رو می‌دیدم. زمین لرزه طولانی شد. می‌خواستم دورتر شم اما خشکم زده بود. نمی‌تونستم تکون بخورم تا ۱۰ دقیقه بعد از زمین لرزه هم نتونستم از جام تکون بخورم! می‌دونید چرا؟ متأسفانه دیسک کمرم پاره شده بود!

فک کنم تنها خسارتی که زمین لرزه تو ایذه داشت پاره شدن دیسک کمر من بود! مشکل دیسکم چیز جدیدی نبود ۱۵ ساله دارمش ولی خوب، مراعات می‌کردم و مشکلی هم نبود. تا چند روز پیش موقع لباس پوشیدن کمرم گرفت و درد داشتم خصوصاً موقع بلند شدن از صندلی خیلی درد داشتم.

موقع زمین لرزه حواسم نبود که دیسکم عود کرده، بسرعت بلند شدم و دویدم. نگو که دیسکم پاره شده. از درد بی‌حال شدم. سرم و مسکن بهم زدن و به سختی آوردنم خونه. با کوچکترین حرکت فریادم تا سر کوچه می‌رفت آگه ازم بیرسید از ۱ تا ۱۰ نمره دردت چند بود باور کنین میگم ۱۰۰۰، حتی نمی‌تونستم بلند شم برم دکتر.

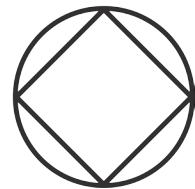
یه پرستار اومد و ۲ تا مسکن قوی زد ولی هیچ فایده‌ای نداشت حتی نمی‌تونستم تکون بخورم. با داداشم که دکتر داروسازه، تماس گرفتم. گفت اگر ۲ تا از اون آمپول‌ها زدی و جواب نداده؛ فقط فلان قرص می‌تونه تسکینت بده که حداقل بلند شی بری دکتر. خیلی تجویز بدی بود چون اون قرص جنس مصرفی من بود. حس بدی داشتم به راهنمام زنگ زدم و داستار رو گفتم با یه دوست دیگه هم، صحبت کردم و با مشورت دوباره با پزشک با این نتیجه رسیدم که نصف اون قرص رو بخورم اما من اون نصف رو هم نصف کردم یعنی یک چهارم یه قرص. واقعاً می‌ترسیدم نشئه بشم و لذت ببرم اما من دوس نداشتم لذت ببرم. ناخودآگاه از ته دلم دعا کردم که خدایا کاری کن این قرص فقط دردمو تسکین بده و حس لذت و نشئگی بهم نده. شدت عجز و خواستنی که موقع دعا داشتم از جنس دعایی بود که آخرین روز مصرفم کردم که روز بعدش خودمو تو جلسه دیدم. جنس دعام از دعاهایی بود که با تمام وجود بود و از عجز کامل می‌اومد. بعدش



اشک تو چشمم جمع شد و خیلی برام با ارزش بود که با اون شدت از خدا می‌خوام که نشئه نشم. دعام مستجاب شد و من هیچ لذتی حس نکردم فقط دردم تا حدی که تحمل کنم تسکین پیدا کرد.

یه روزایی در گذشته چه بهای سنگینی برای لذت‌های کوتاه داده بودم اما امروز با تمام وجود دعا می‌کردم که اون لذت رو حس نکنم. این مثل یه معجزه بود شاید اگر اون تماس‌ها و مشورت‌های در مسیر بهبودی نبود، جور دیگه‌ای واکنش نشون می‌دادم شاید دچار خودفروبی می‌شدم اما اون تماس‌های کوتاه، خیلی با ارزش بود. فهمیدم قدرت برنامه و قدم‌ها خیلی بالاست.

با آرزوی اینکه روزی هیچ معتادی از درد اعتیاد رنج نبره.



و آنگاه که متولد شدم

◀ **فروزان. معتاد.**

خدا رو بابت پاکیم و اینکه دغدغه مواد مخدر ندارم، بابت مسیری که پیدا کردم و اصولی که در حال اجرا و یادگیریش هستم، شکر می‌کنم. از اینکه دوباره تونستم زندگیمو از سر بگیرم، خیلی خوشحالم. این اتفاق شاید از دید خیلیا شدنی نیست و ما فقط به بار زندگی می‌کنیم ولی من امروز باور دارم بهشت و جهنم چیزی جز دست آورد خود من نیست. من جهنم رو تو زنده بودنم تجربه کردم. هیچ وقت باور نمی‌کردم که با یه خواستن همراه برخاستن بتونم دنیامو عوض کنم و بهشت رو برای خودم بسازم.

روحیه‌م کلا عوض شده، وقتی تو انجمن دوباره متولد شدم، خودمو پیدا کردم و تونستم خدا جو بشم، ماهیت بیماریمو که شناختم تونستم ماهیت بهبودیم رو هم پیدا کنم و به انسان بودن و انسانیت خو بگیرم.

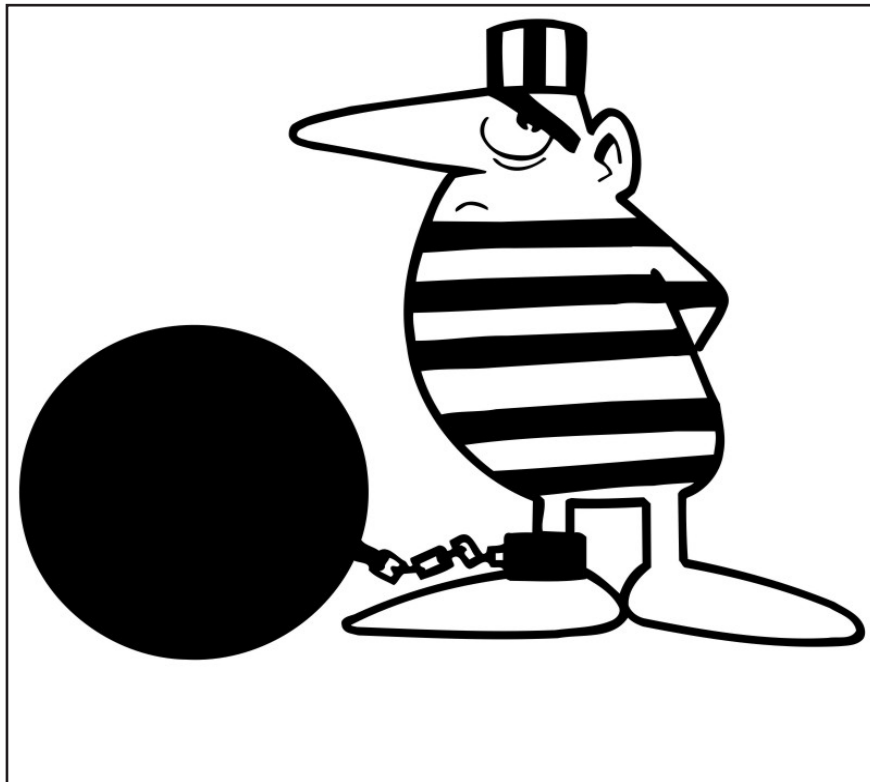
الان دیگه با خویشتن پذیری و تلاش می‌خوام رشد کنم و روی نواقصم کار کنم. الان دیگه گذر زمان رو می‌تونم مهم و جدی بگیرم. تو گذشته هر کس می‌گفت زمان رو غنیمت بشمار و استفاده کن و از این حرفا، اصلا حالیم نبود ولی الان تو برنامه‌های هستم که بهبودی من مستلزم زمان هستش و برای دستیابی به این بهبودی روز به روز خودمو و بهبودیم رو جشن می‌گیرم.

نمی‌خوام بشینم تاسف گذشته رو بخورم با یه نگاه کوتاه به گذشته فقط می‌تونم اظهار بشیمانی بکنم و تجربه‌های بشه برای حال و آینده‌م. امروز پاکیم، خانواده، سلامت عقل و آرامشم رو مدیون یابندهای انجمن می‌دونم.

انجمنی که منو با بدی‌هام پذیرفت و با صبوری قدرت پذیرش خودم رو بهم یاد داد. بهم پیام امید و وعده‌ی آزادی و رهایی داد. از خدا می‌خوام کمک کنه همیشه توی این مسیر قدم بزنم و هیچ وقت از مسیر خارج نشم.

تمام احساسات واقیعی توی این مدت دارن خودشون نشون میدن و دارم طعم واقعی زندگی سالم و دور از روابط ضداجتماعی و ناسالم رو تجربه می‌کنم. از اینکه الان شخصیتم چهار چوب داره و افکارم باری به هر جهت نیست، خیلی خوشحالم.

از خدا می‌خوام همین جور پیش برم تا بتونم دینی رو که به خودم دارم ادا کنم. حداقل مدیون خودم نباشم و زندگی رو که ارزششو دارم و لایق خودم می‌دونم برای خودم بسازم.



لغزش، سکوی پرتابه برای من

◀ **عباس.ق از زندان یزد**

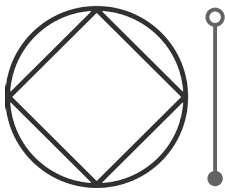
شدی و می‌توانی مصرف کنی! یک بار که اتفاقی نمی‌افتد! تو میتوانی یک قرص مصرف کنی! بعد از ۹ سال پاکی به دلیل اینکه ۶ ماه آخر

پاکی به جلسه نمی‌رفتم و مشغول کلوب بازی بودم که یک دفعه متوجه شدم من یک عدد قرص خوردم. دیگر نتوانستم جلوی خود را بگیرم و همانطور که کتاب می‌گوید مصرف یک‌بار زیاد و هزار بار کافی نیست. لغزشم باعث شد تا دوباره زندگی من آشفته شود و طی این سالی که در لغزش بودم با موادهای جدید آشنا شدم و مصرف کردم. دست به کارهای خطرناک‌تر از زمان مصرف قبل زده بودم و ۳ بار به زندان افتادم و در حال حاضر که تجربه خودم را برای پیام بهبودی می‌نویسم ۴ ماه است که در زندان یزد به سر می‌برم. اکنون قطع مصرف کردم و پاک هستم. بر خود واجب دانستم که تجربه خودم را به دوستان هم‌دردم در میان بگذارم که بیماری اعتیاد زن و مرد، پیر و جوان، مدت پاکی برایش فرقی نمی‌کند. هر کس در هر مقطع پاکی که باشد اگر به جلسه نرود و خدمت نکند بدون شک لغزش خواهد کرد.

دیر یا زود دارد ولی سوخت و سوز ندارد، تشکر از خداوند و دوستان هم‌دردم.

از خداوند بخاطر پاکی دوباره ممنون و سپاسگزارم. من حدود ۱۳ سال پیش با برنامه معتادان گمنام آشنا شدم و پس از ورود و بغل کردن خوش آمدگو بلافاصله شیفته جلسه شدم و در مشارکت دوستان حرف‌های دل خودم را از دهان آنها شنیدم. متوجه شدم همه ما یک وجه مشترک داریم... مرتب در جلسات شرکت می‌کردم، راهنما گرفتم و شروع به کارکرد قدم کردم. در تولد یک سالگی احساس کردم تازه متولد شده‌ام خیلی خوشحال بودم و شور پیام دادن به دوستانم در من شعله ور شد.

من مشغول خدمت، کارکرد قدم‌ها و تماس و ارتباط با راهنمایم بودم. تا مدت ۹ سال پاک ماندم. ولی برنامه را جدی نگرفتم و در اواخر پاکی چرخه خودمحوری گذشته را فراموش کرده بودم. کم کم جلساتم کم‌رنگ شد، با راهنمایم کمتر تماس داشتم و حدود دوسال آخر پاکی قدم کار نمی‌کردم و برای تایید شدن در جلسات خدمت می‌گرفتم، ولی خوب انجامش نمی‌دادم. صادقانه مشارکت نمی‌کردم... خلاصه بیماری اعتیاد که بیماری مزمن و پیشرونده و لاعلاج بود، مرتب به من دستوره‌های منفی می‌داد که تو دیگر خوب



با وجود دوستان جدید خود در NA دیگر مجبور به زندگی در انزوا نیستیم. می توانیم بخشی از مجموعه بزرگتر یعنی انجمن معتادان گمنام شویم.

احساس امروز از تجربه دیروز

داد. کاری که سال‌های سال خود به تنهایی می‌خواستیم انجام دهیم نه تنها نمی‌شد بلکه بدتر هم می‌شد.

سپاس و شکر خداوندی را سزاست که مرا با انجمن آشنا کرد. امید دارم که بتوانم به همدردان خود کمک کنم و همیشه زکات پاکی خود را بپردازم. زیرا من خود را مدیون NA می‌دانم و تمام تلاشم این است که از قدم‌ها، سنت‌ها و... پیروی کنم و به خوشنامی انجمن کمک کنم.

کسانی که راه ما را با جدیت ببینند، دچار لغزش نمی‌شوند. یکی از معجزات انجمن و هدیه آن به من این بود که مرا با خودم آشتی داد و کارکرد قدم‌ها مرا به یک صلح درونی رساند که این هدیه آثار شگرفی در زندگی من گذاشته است. می‌خواهم در پایان مشارکت و تجربه‌ای که بیان کردم از خداوند سپاسگزاری کنم و همیشه به یاد داشته باشم که کجا و در چه شرایطی دست مرا گرفت و مرا از منجلاب اعتیاد نجات

◀ اسماعیل از فردیس کرج

یک روز خسته از زندگی به انجمن آمدم و امروز به دنبال زندگی‌ام. یک روز ناامید و درمانده و بی‌پناه وارد انجمن شدم. امروز نه تنها امیدوارم بلکه دیگران را هم در این امید شریک می‌کنم. همانطور که همه می‌دانید وارد شدن به انجمن کار زیاد دشواری نیست بلکه این ماندگاری در انجمن است که زندگی یک معتاد را به سوی بهبودی سوق می‌دهد.

قدم اول

◀ حسن از مشهد

قدم یک به من آموخت، بیماری دارم، بنام اعتیاد. اعتیاد یعنی: سوار بر اسب ناامیدی، جوانی را ندیدن، احساسات را با یک پتک خرد کردن، دور بودن از انسانیت. اعتیاد یعنی: به روح و جسم خودم خنجر زدن، دست را از پشت بستن، نداشتن تعادل، نداشتن آسایش و آرامش. اعتیاد یعنی: زندگی را لمس نکردن، با ترس زندگی کردن، بردگی و تنهایی، خلاء روحانی، بی‌خدایی و از خدا دور بودن. اگر می‌خواهی نجات پیدا کنی باید بروی بسمت خدا و راه نزدیک کردن این فاصله با خدا، کارکرد ۱۲ قدم معتادان گمنام است تا از غل و زنجیر اعتیاد رهایی یابیم. من زمانی که با راهنمایم شروع به کارکرد قدم یک کردم، پاهایم مثل زمان سم‌زدایی درد می‌گرفت ولی وقتی کتابچه فقط برای امروز را می‌خواندم دردم ساکت می‌شد. به این ترتیب ادامه دادم تا قدم یک را به پایان رساندم و همین امر باعث شد که وسوسه مواد از من گرفته شود و تا به حال که حدود ۱۰ سال است که پاکم، سه دوره قدم یک را با کمک راهنمایم کار کرده‌ام. به امید زندگی پر از امید و موفقیت برای همه همدردانم.

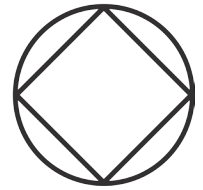
هیچ وقت دیر نیست!



◀ کامران. روستای گنج یاب. نور مازندران

خداوند بزرگ را بخاطر سپری شدن یک روز پاک دیگر، سپاسگزارم، احساس خوبی دارم چون مواد مخدر مصرف نمی‌کنم. از خداوند ممنونم که در مسیر بهبودی و پاک ماندن قرار دارم، امروز با مصرف نکردن، خودآزاری و خودمحوری نمی‌کنم و در راستای خودسازی قرار دارم. خدا یا شرکت ۲ سال و ۷ ماه پاک هستم و عضو کوچک و قطره‌ای از اقیانوس بیکران انجمن معتادان گمنام هستم و حضور مستمر دارم.

حدود سی و سه سال یعنی بیش از نصف عمرم را با مصرف مواد مخدر سپری کردم یعنی در گوشه نشینی و انزوا مطلق و در قهر و قطع ارتباط با اجتماع و خانواده و حتی با خداوند. با از بین بردن تمام داشته‌های مادی و معنوی، آبرو و اعتبارم که حتی اندوخته‌های پدری‌ام را نابود کرده بودم، کسب و کارم را تعطیل کردم. با ناچاری و خستگی و ناباوری مطلق، وارد انجمن شدم. ناامید بودم. ترس و دلهره داشتم. به علت کهولت سن از دوام نیاوردن در انجمن ترس داشتم. امروز، خدا رو شکر! ترسم به امید تبدیل شده، ایمان و شهامت پیدا کرده‌ام. اعتماد به نفسم برگشته چون در انجمن حرف گوش کردم. اصول را رعایت می‌کنم. ۹۰ روز ۹۰ جلسه را پر کردم، راهنما دارم و از او بسیار تقدیر و تشکر می‌کنم زیرا بی‌نهایت کمکم کرد. به شکر خداوند در اوایل قدم هشتم هستم، آبرو و اعتبارم را به دست آوردم و در انجمن دوستان خوبی دارم.



دلیلی نداره در نگرانی زندگی کنیم

تجربه من از مفهوم ترس

و اقرار کردم که معتادم. اما هنوز ترس از مشارکت داشتیم که راهنمایم وعده داد که با کارکرد قدم‌ها، ترس‌ها کم‌رنگ می‌شوند یا از بین می‌روند. در قدم چهارم و پنجم ترس از مشارکت را نوشته و اقرار کردم. از ترس‌هایم رها شدم و فهمیدم بعضی از ترس‌هایم غیر واقعی می‌باشند. امروز به راحتی احساسم را بیان کرده و در زندگی احساس شادی میکنم

راهنمایم صبر کردن آموخت

سال‌ها مصرف مواد مخدر باعث شده بود تمامی زندگی من در آشفتگی باشد. بعد از عضویت در انجمن معتادان گمنام، ترس‌های زیادی را برای اولین بار در زندگی تجربه کردم. واقعا نمی‌دانستم باید چکار بکنم؟ با اینکه سالها بود که ازدواج کرده بودم اما توان پرداخت کرایه خانه، خرید روزانه لوازم مورد نیاز منزل و هزینه تحصیل فرزندانم را نداشتم... احساس ناتوانی می‌کردم و ترس‌هایم قدرت انجام هر کاری را از من سلب کرده بود. راهنمایم به من صبر کردن را آموخت و به من یاد داد که نمی‌توانم همه چیز را

طور کلی همه زندگی من مغلوب ترس بود. در اوایل بهبودی‌ام هم ترس بر همه زندگی من غلبه کرده بود. ترس از موفق نشدن در برنامه، ترس از شکست، ترس از پذیرفته نشدن در انجمن معتادان گمنام. اما در فرایند کارکرد قدم چهارم متوجه شدم ترس‌های اوایل بهبودی من ترس‌های غیر واقعی بوده که به لطف حضور در انجمن از آنها رها شدم. در جلسات می‌بینیم و می‌شنویم، برای پاک ماندن باید تمایل به تغییر طرز فکر قدیمی خود پیدا کنیم. امروز من تمایل دارم بدون ترسیدن با مسائل و مشکلاتم روبرو شوم.

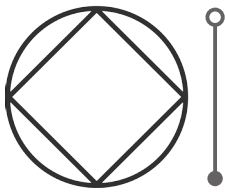
تنها با مشارکت کردن و اقرار کردن ترس‌ها از بین می‌رود. ترس در تاریکی رشد می‌کند. همیشه در زندگی ترس از مشارکت داشتیم. شاید بهتر است بگوییم ترس از قضاوت دیگران، که در همه جای زندگی ام به دوش می‌کشیدم و باعث شده بود منزوی شوم و نتوانم با دیگران ارتباط برقرار کنم. اولین باری که در جلسات انجمن معتادان گمنام شرکت کردم، ترس از اقرار به اعتیاد و صحبت کردن داشتم. اولین تجربه‌ی خوشایند زمانی بود که دستهایم را بالا برده

بسیاری از ما متوجه می‌شویم که طرز فکرهای قدیمی ما مغلوب ترس بوده است. می‌ترسیدیم قادر به تهیه مواد خود نباشیم یا مواد به اندازه کافی وجود نداشته باشد. از کشف، دستگیری و حبس واهمه داشتیم. علاوه بر این، در فهرست ترس‌های ما ترس از مشکلات مالی، بی‌خانمانی، افسراط در مصرف و بیماری نیز وجود داشت و اعمال ما تحت کنترل ترس بود. (فقط برای امروز)

درباره مفهوم ترس در برنامه ان‌ای زیاد نوشته شده و زیاد شنیده‌ایم. برای بررسی این موضوع مهم، با تعدادی از اعضای انجمن معتادان گمنام گفتگو کردیم. خلاصه‌ای از دیدگاه‌ها و تجربه‌ی دوستان بهبودی را برای شما منتشر می‌کنیم.

ترس در تاریکی رشد می‌کند

امروز که به گذشته نگاه می‌کنم می‌بینم طرز فکر قدیمی من مغلوب ترس بوده است. همیشه می‌ترسیدم قادر به تهیه مواد نباشم، یا مواد به اندازه کافی برای مصرف وجود نداشته باشد. از دستگیر شدن، درد کشیدن، خماری و ... می‌ترسیدم. به



ما از قدم ده استفاده می‌کنیم تا آگاهی لازم نسبت به احساساتمان، افکارمان و مهم‌تر از همه نسبت به اعمالمان را بدست آوریم و آن را حفظ کنیم. (کتاب راهنمای کارکرد قدم)

در شرایط یا مساله‌ای قرار بگیریم که برایمان هزینه داشته باشد، بنابراین دروغ می‌گوییم، کلک می‌زنیم، یا دیگران را آزار می‌دهیم و به آن‌ها صدمه می‌زنیم تا خودمان را حفظ و حمایت کنیم. ما از تنها شدن می‌ترسیم، بنابراین از دیگران استفاده می‌کنیم و آن‌ها را استثمار می‌کنیم تا از احساس تنهایی، انزوا و مطرود شدن اجتناب کنیم. (کتاب چگونگی عملکرد)

◀ تقابل معنویت با بیماری من

من به عنوان یک بیمار احساس می‌کنم که بیشتر نواقص شخصیتی و کمبودهای اخلاقی‌ام ریشه در ترس دارد و سر منشأ تمامی این‌ها به نوعی به ترس‌های من مربوط می‌شود. شاید در نگاه اول غیرممکن باشد ولی امری است واقعی. چون من بیمار، سال‌ها درگیر مصرف مواد مخدر بودم و در شروع، ترس از عدم مصرف مواد باعث رعشه در اندام و آشفتگی در افکارم می‌شد و تمامی ابعاد روحانی‌ام تحت تأثیر القانات مواد به فراموشی سپرده می‌شد و تنها جسمم برای زنده ماندن اجباراً تن به مصرف داد و تقابل معنویت و بیماری‌ام در من خلائی به وجود آورد که از خداوند دور شدم. از معنویت فاصله گرفتم و آرامش و امنیت در زندگی‌ام جای خویش را به "ترس" سپرد. در زندگی من ترس به این گونه معنی شد: روبرو نشدن با هر پدیده‌ای که نوعی "فرار - گریز" از آن قلمداد شود و مرا مجبور به عقب نشینی از آن پدیده کند، برای من ترس نام دارد و ترس دقیقاً با شخصیت من به عنوان یک معتاد، هماهنگ و یکی از ارکان تخریب شخصیتی من است.

من به عنوان یک معتاد، قدرت روبرویی با پدیده‌های اجتماعی مثل خانواده، اجتماع، قانون و ... را ندارم. چون می‌ترسم با آن‌ها روبرو شوم. چون می‌ترسم واقعیت‌ها مرا به انزوا ببرد، برای من ترس نیز یک فکر است و مانند وسوسه به بدنه‌ی فکر من می‌چسبد و من سال‌هاست آن را روی دوش خود حمل می‌کنم و به عنوان تغذیه کننده‌ی تمامی نواقص در درون من جا خوش کرده و مجال بهبودی را از من می‌گیرد و به یک سری از نواقص و کمبودهایمان مانند حسادت، دروغ‌گویی، پنهان‌کاری، خجالت، افراط و تفریط و ماسک زدن‌هایم فرصت خودنمایی و رشد می‌دهد.

به تجربه دریافته‌ام تا زمانی که در این پازل پریشان زندگی می‌کنم به هیچ عنوان قادر نیستم قطعات زندگی را کاملاً بچینم و تنها زمانی توانستم این کار را انجام دهم که با کمک قدم‌ها مخصوصاً قدم چهارم از این پازل فاصله گرفتم و توانستم آن را کاملاً دیده و آگاهی از خویش پیدا کنم. حالا سعی دارم که راحت هر قطعه را در جای خویش بنشانم هر چند انجام آن سخت است اما غیرممکن نیست. من یک باره معتاد نشدم پس به یک باره نیز بهبودی پیدا نخواهم کرد و این کار به صورت یک فرآیند برایم ادامه خواهد داشت...

عبدالله-م، قرچک

ذهنم خورد، فهمیدم در راه اشتباهی قدم برداشتم. همان‌جا از نیروی برترم درخواست کمک کردم. در اولین جلسه مجدد مشارکت کردم و بلافاصله احساس رهایی و آزادی کردم. الان هم مجدداً راهنما گرفته و در حال کارکرد قدم‌ها هستم و قدم‌ها را انتقال داده و خدمتگزار انجمن هستم.

◀ ترس از ناشناخته

برای ما چیزهای آشنا مطمئن‌تر از چیزهای ناشناخته به نظر می‌رسد. بعد از مدتی پاکی بخاطر خدمت سربازی مجبور شدم به شهر دیگری مسافرت کنم. ترس‌های زیادی وجود مرا فرا گرفته بود، نکند در آن شهر جلسات NA وجود نداشته باشد، یا نکند زبان مردم آن شهر مرزی را نفهمم و پاکی خود را از دست بدهم.

ترس خود را به راهنمایم اقرار کردم و فهمیدم ترس من غیر واقعی است. از طریق راهنمای خطوط تلفنی، شماره تماس آدرس جلسات آن شهر را پیدا کردم و بعد از تماس، در نزدیک‌ترین جلسه محل خدمت شرکت کردم.

به کمک انجمن معتادان گمنام روزهای خوبی را در آن شهر مرزی سپری کردم.

◀ ایمان جایگزین ترس‌هایم شد

مهم نیست چقدر دودیدیم، در هر حال همواره ترس را در اختیار داشتیم.

ترس از حضور در انجمن و کارکرد قدم وجود دارد. در اوایل ورودم به انجمن معتادان گمنام باورم این بود که من معتاد نیستم و با مواد مخدر مشکلی ندارم، چند روزی را در انجمن می‌مانم و باز به مصرف مواد مخدر ادامه می‌دهم!

شاید گفتنش سخت باشد اما به معنای واقعی سایه شوم انکار را در زندگی دیدم. حتی اقرار به معتاد بودن، زبانی بود و باوری نسبت به انجمن و بیماری اعتیاد نداشتم. تا این که بعد از یک جلسه بهبودی، یکی از اعضای قدیمی بعد از جلسه پیش من آمد و از روزهای سخت زمان اعتیاد و آزادی امروزش برایم گفت و پیشنهاد کرد ۹۰ روز ۹۰ جلسه بروم و راهنما بگیرم. با کمک همان فرد راهنما انتخاب کردم و از همان اول با او مشورت کردم. کمک کرد به سر کار بروم و روزانه اصول برنامه را در زندگی اجرا کنم (تسوپ بازی، زمین بازی، یار بازی). بعد از ۶۰ روز پاکی و پیشنهاد راهنمایم تصمیم گرفتم قدم‌ها را شروع کنم، در فرایند کارکرد قدم یک به این درک رسیدم که من هم یک معتاد هستم، یک عضو تأثیر گذار جامعه و NA می‌باشم و اکنون ایمان جایگزین ترس‌هایم شده است.

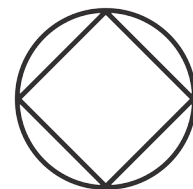
گزارش از علیرضا ط، کرچ

ما از هر چیزی که باعث برانگیختن احساساتمان شود می‌ترسیم. پس عقب می‌کشیم و منزوی می‌شویم. ما می‌ترسیم که دیگران ما را دوست نداشته باشند، پس مواد مخدر مصرف می‌کنیم تا حداقل خودمان راحت‌تر باشیم. ما می‌ترسیم از این که



یک‌دفعه حل کنم، و معجزات نیروی برتر را یادآوری کرد از من خواست سه‌مهم را انجام دهم و زندگی‌ام را به نیروی برتر بسپارم. به تدریج با نیروی برتر خود احساس راحتی می‌کنیم وقتی یاد می‌گیریم به این نیرو اعتماد کنیم، رفته رفته بر ترس از زندگی غلبه می‌کنیم.

در انجمن متوجه شدم در مقابل بیماری اعتیاد که فراتر از مواد مخدر می‌باشد، هر زمان که بخواهم بر اساس اراده شخصی زندگی کنم، زندگی غیر قابل اراده و ترسناک می‌شود. در فرایند بهبودی، اراده و زندگی‌م را در پناه اراده خداوند به او سپرده‌ام. بعد از کارکرد قدم‌ها، زندگی‌م سرشار از آرامش و روحانی شد. نیروی برتر در تمام زندگی‌م جاری بود اما بعد از مدتی نسبت به اصول و انجمن بی‌تفاوت شدم، ارتباط با جلسات و راهنما کم کم قطع شد. نقص‌هایم بار دیگر فعال شدند. در تمام لحظات احساس ترس داشتم. روزی به صورت اتفاقی در حال مطالعه کتاب پایه بودم که دیدم نوشته «هر زمان بر اساس اراده شخصی زندگی کنم، زندگی غیر قابل اداره و ترسناک می‌شود». همان لحظه جرقه‌ای در



چشم دل



بودم و هیچکس به من اعتماد نداشت. در این مدت از طریق تلفن توانستم با یکی از بچه‌های انجمن NA ارتباط داشته باشم و پس از مدتی او را به عنوان راهنما انتخاب کردم و از همان طریق مشغول کارکردم. با وجود این همه مشکلات تنها دلخوشی من جلسات زندان و تلفن به راهنما شده بود. بعد از مدتی درخواست مرخصی دادم که با هزاران مشکل و اما و اگرها مورد موافقت قرار گرفت و با تهیه کردن سند توسط یکی از دوستانم به مرخصی رفتم. در یکی از جلسه‌های شهر یزد تولد ۳ سالگی خود را جشن گرفتم و پس از پایان مرخصی به زندان بازگشتم. به خاطر عملکرد خوب توسط مسئولین زندان به عنوان مسئول در یکی از بندها معرفی شدم.

با تلفن زدن به راهنمای خود و در میان گذاشتن این موضوع به من گفت که در این زمان و با داشتن پرونده‌های سنگین محکومیت، راهی جز انجام وظیفه سپرده شده و شرکت در جلسات و همین ارتباط تلفنی نداری.

با تلاش و کوشش زیاد در زندان فقط به دنبال یک معجزه بودم که بالاخره زمان آن فرا رسیده و با انجام سهم خود و عنایتی که خداوند به من داشت و حکم رای باز به من ابلاغ گردید و فعلا با کمک اصول برنامه و راهنما با آرامش بیشتری مشغول گذراندن محکومیتم هستم.

با سپاس از «کمیته بیمارستان‌ها و زندان‌ها»

خاصی پیدا می‌کرد. پس از پایان حبس خود، ۱۸ ماه پاکی داشت و علاقمند بود که به عنوان پیام رسان با ما به مراکز بیاید. به او پیشنهاد کردیم که در جلسات آموزشی کمیته شرکت کند تا پس از آموزش به عنوان پیام رسان اعزام گردد. او هم با حضور خود در جلسات مشغول آموزش دیدن شد و باوری شد برای دیگر اعضا.

■ آزادی در زندان

من با چندین سابقه کیفری در زندان شهر یزد محکومیت خود را می‌گذراندم. مدت هفت ماه هیچ یک از اعضا خانواده‌ام به ملاقاتم نیامده بودند و من هم دسترسی به تلفن نداشتیم. در این مدت مادر و همسرم از دنیا رفتند و پسرم بدون سرپرست مانده بود. قبل از دستگیری و حین گذراندن محکومیت باور من این بود که بدون مصرف و خرید و فروش مواد مخدر راهی برای زندگی کردن وجود ندارد و تنها راه زندگی من همین است.

یک روز از بلندگوی زندان اعلام شد که جلسه پیام رسانی آن‌ای در حال برگزاری است و من بر خلاف میل باطنی خود به آن جلسه رفتم و با شنیدن حرف‌های اعضای پیام‌رسان و دوستان زندانی تمام باور و احساساتم تغییر کرد و گریه زیادی کردم. به معجزه انجمن اعتقاد پیدا کردم و همین امر باعث شد تصمیم بگیرم که در جلسات معتادان گمنام شرکت کنم.

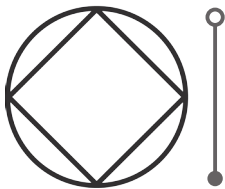
من به یک زندانی وحشی و در دسر ساز معروف

◀ علی از کرمانشاه

من پیام انجمن را در یکی از مراکز دریافت کردم و هم اکنون نزدیک ۱۳ سال است پاک هستم و حدود ۱۲ سال است در کمیته بیمارستان‌ها و زندان‌ها به طور مستمر خدمت می‌کنم. در انجمن همه گونه خدمتی داشته‌ام اما از این کمیته هرگز جدا نشده‌ام. خدمت در این کمیته مسیر زندگی‌ام را تغییر داد و باعث شد بیشتر در مسیر بهبودی باشم.

چند سال پیش به عنوان پیام رسان وارد زندان شدم که در حین برگزاری پانل متوجه شدم یکی از هم‌مردان حاضر در جلسه به نام علی روشندل است. او درخواست کرد که به علت داشتن مشکل بینایی کتاب و نشریات انجمن به خط بریل را در اختیارش قرار دهیم.

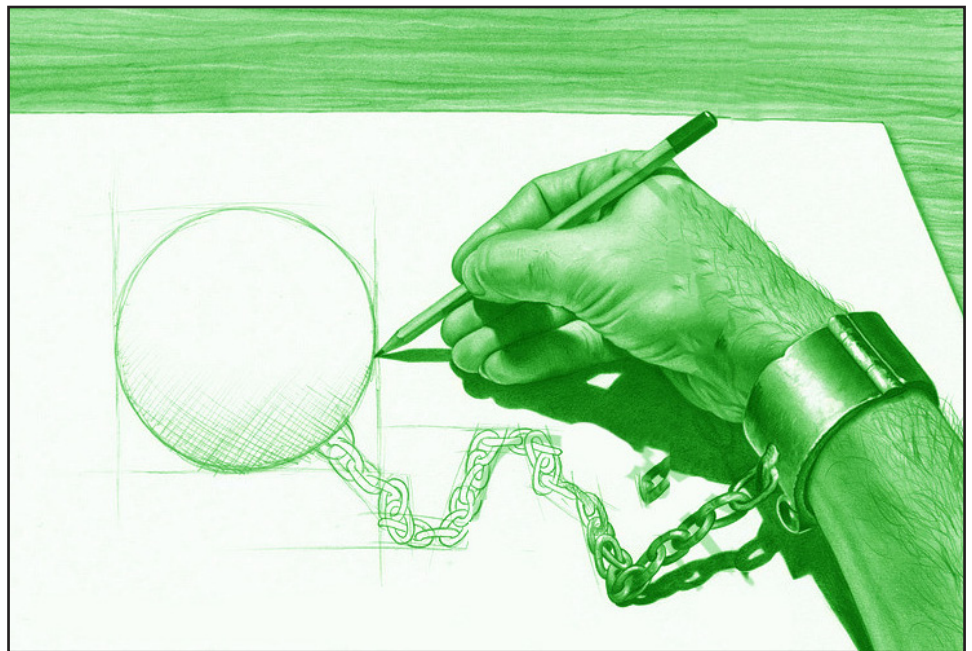
در کتاب راهنمای بیمارستان‌ها و زندان‌ها صفحه ۶ و ۷ خوانده بودیم که نیاز مضاعف برای معتادان در نظر گرفته شده است. من هم درخواست وی را با مسئول کمیته در میان گذاشتم و ایشان نیز موفق شد کتاب پایه و راهنمای کارکرد قدم را به خط بریل تهیه و به دست دوست نابینایمان برساند. از آن به بعد هر گاه به آن مرکز می‌رفتیم دوست نابینا اولین کسی بود که با اشتیاق و شوق خاصی در جلسه حضور پیدا می‌کرد. نکته جالب این بود که هر وقت فرصت نشریه خوانی داشتیم از کتاب بریل برای ما می‌خواند و تجربه می‌داد و جلسه حال و هوای



نیروی که ما را به این برنامه آورد هنوز هم با ماست
و اگر به او اجازه دهیم به راهنمایی ما ادامه خواهد داد.
(کتاب پایه)

تنهایی

تنهایی خیلی دردناک
است... ما باید در جاهای
بیشتری حس کنیم تنها
نیستیم، درست مثل
زمانی که داخل جلسات
برنامه معتادان گمنام
هستیم



اصلاً نمی‌خواهم دوباره از این آسایشگاه مشکوک بازدید داشته باشم. همین که این افکارم دوباره من را به یاد این کمپ مخوف می‌اندازد کافی است! من هنوز به آن مکان رویایی نیاز دارم: جایی که بتوان ۲۴ ساعت شبانه روز و ۷ روز هفته در کنار سایر اعضای انجمن معتادان گمنام بود. به NA نیاز دارم ولی متأسفانه همیشه در دسترس نیست. اگر خوش‌شانس باشم می‌توانم در برنامه‌های روزهای تعطیل، همایش‌ها و برخی رویدادها و گردهمایی‌های بهبودی شرکت داشته باشم.

من هرگز به اندازه روزهایی که در جلسه بهبودی بودم احساس امنیت نکرده‌ام چون آنجا تنها نبودم. با این حال در آخرین روزهایی که آنجا بودم دوباره جنون تنهایی، عین زمانی که در آن آسایشگاه روانی بودم، به سراغم آمد و دوباره در میان همه افرادی که آنجا بودند احساس غریبه بودن و تنهایی پیدا کردم.

تنهایی خیلی دردناک است... ما باید در جاهای بیشتری حس کنیم تنها نیستیم، درست مثل زمانی که داخل جلسات برنامه معتادان گمنام هستیم. فکر نکنم شما علاقه‌ای به شنیدن سایر کابوس‌های من داشته باشید چون درباره پیدا کردن یک آپارتمان مناسب است. من هرگز نمی‌توانم چنین آپارتمانی پیدا کنم چون همیشه فکر می‌کنم کسی حاضر نباشد با من زندگی کند و من دوباره تنها خواهم ماند.

یکی از رویاهای خوبی که در سال اول پاک‌ام داشتم این بود که در ماشینم کواکین داشتم ولی با وزش باد همه آن از بین رفت و من خوشحال بودم که دیگر اسیر این ماده مخدر مخوف نیستم. کاش امکان داشت دیگر اسیر افکارم هم نباشم. داستان من درباره هر روز جلسه رفتن نیست، درباره این است که نیمه شب احساس تنهایی نکنم. و اینکه کاش صبح که از خواب بیدار می‌شوم هرگز دوباره تنها نباشم.

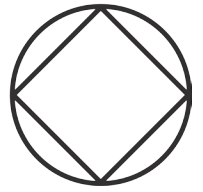
گلوپا. ک / Never Alone Magazine, Mar-Apr 2005

بدترین لحظه‌های عمر من در تنهایی گذشت. من معتاد به مواد مخدر، تقریباً از تنهایی مُردم. حتی الان که پاک هستم روحم را آزار می‌دهد. اولین فکری که در دوران پاکیم به فکرم رسید این بود که چرا مکانی وجود ندارد که معتادان بتوانند ۲۴ ساعت در شبانه روز و ۷ روز هفته را باهم و در کنار هم بگذرانند. عین یک باشگاه... تا دیگر هیچ معنای هیچ‌وقت تنها نباشد؟ قبل از ورود به «ان‌ای» بی‌خوابی‌های شبانه، شب زنده داری‌های احمقانه و شبانه و یکشنبه‌های هراس‌انگیزی را به یاد دارم که باید مواد بیشتری مصرف می‌کردم تا درد تنهایی را حس نکنم.

یک هفته بعد از این که برنامه‌ان‌ای را شروع کردم، یادم می‌آید که خرابه‌های گذشته همه جا حضور داشتند و مرا آزار می‌دادند. یکسال می‌شد که یک آپارتمان کوچک اجاره کرده بودم ولی هنوز اکثر جعبه‌ها را باز نکرده بودم. به غیر از لوازم اولیه ضروری، تقریباً همه وسایل هنوز داخل بسته‌بندی بودند! و اکنون که ۲۱ سال از پاک‌ام می‌گذرد من هنوز در خصوص تنهایی خواب‌های وحشتناک می‌بینم. خواب می‌بینم که در همان آپارتمان، طوطی‌های زیادی را در قفس حبس کرده‌ام که از کمبود آب و غذا در حال هلاک شدن هستند، چون من به خاطر ترس از تنهایی نمی‌خواهم به آن آپارتمان برگردم و به آنها غذا بدهم. زمانی که بالاخره به آن آپارتمان برگشتم، صندوق پستی‌ام مملو از نامه بود و من کلید نداشتم که در آن را باز کنم. همیشه می‌ترسیدم به آنجا برگردم چون فکر می‌کردم با جسد پرنده‌ها داخل قفس‌هایشان روبرو خواهم شد. درست مثل خود من که در قفس تنهای‌ام مرده بودم.

یکی از خواب‌هایی که من در دوران پاک‌ام داشتم این بود که به تنهایی در مرکز روانی بزرگی به اندازه یک آشپزخانه غول‌پیکر هواپیما، بستری شده بودم. کارکنان این آسایشگاه مرا در یک سلول مصنوعی قرار داده بودند تا من را که تنها بیمار آنجا بودم مهار کنند. البته به علت حضور پرستارهایی که در آنجا بودند من احساس تنهایی نمی‌کردم و حالم خوب بود.

الان که دارم این‌ها را می‌نویسم بغض گلوپم را گرفته است. با این مغز بیمار



جدول سؤالات قدم ها

راهنمای حل جدول

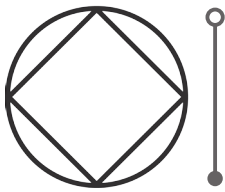
سلام دوستان، از استقبال و توجه شما عزیزان نسبت به جدول و ارسال رمز و پاسخ سوال جدول شماره ۲ سپاسگزاری می کنیم. امیدواریم با کمک و همکاری شما عزیزان روز به روز شاهد رشد و بالندگی انجمن و ارتقای کیفیت مجله باشیم. در صفحه روبرو، گزیده تعدادی از بهترین پاسخ ها و تجارب ارسالی آورده شده است. در این جدول نیز ابتدا، کلمات کلیدی بکار رفته در کتاب های چگونگی عملکرد و راهنمای کارکرد قدم مربوط به قدم سوم را که از راست به چپ یا از چپ به راست چیده شده است، پیدا کرده و روی حروف آن کلمات خط بکشید. از حروف باقیمانده یکی از سؤالات قدم سه بدست می آید. شما عزیزان تجربه ی خود را در مورد آن سؤال نوشته و برای مجله ارسال نمایید. در شماره بعدی نیز اسامی و مطلب ارسالی تعدادی از دوستانی که بهترین تجربه را در مورد آن سؤال برای مجله ارسال نمایند، به چاپ خواهد رسید.

کلمات کلیدی قدم سه:

تصمیم گیری - مراقبت خداوند - برتر - فرایند روحانی - اراده شخصی - امید - دردناک - بالندگی - تقاضا - عملکرد - شهامت - اطمینان - چشم پوشی - تمایل - ایمان - دعا - نیازهای روحانی - صداقت - حرکت - تسلیم - درخواست - تمرین روزانه - بیداری - احساس مسئولیت - او - قوت قلب - قدر شناسی - خدا - سپاس گزاری - پیشرفت - احساس آزادی - پذیرش - درک - بینش - تعهد - رفتار سازنده - رشد

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

تهیه کننده: ارشد ح.



چشم‌ها قلب‌های خود را به روی تغییراتی که قدم‌ها به وجود آورده‌اند، می‌گشاییم. امروز از طریق روشن بینی می‌توانیم حقیقت را در زندگی خود درک کنیم. (کتاب فقط برای امروز)

فرهاد.خ. از کرج: امروز امید دارم که سلامت عقل به من باز گردد. به تعادل و آرامش برسم. رفتارهایم را مطابق با اصول انجام دهم. به اصولی که یاد می‌گیرم عمل کنم و در میدان زندگی و بهبودی حرکت و تغییر کنم. امید دارم که کار درست را با انگیزه درست انجام دهم. اراده خودم و اراده خداوند را در یک راستا قرار دهم. امیدوارم که روابطم با دنیای پیرامونم درست شود. امید دارم که در لحظه و فقط برای امروز زندگی کنم. طی فرایند بهبودی مهم‌ترین چیزی است که با کارکرد ۱۲ قدم به دست می‌آید: موفقیت ما در برقراری ارتباط با خداوند است.

حسین. ف. تهران: چرا من معتاد از عدم سلامت عقل رنج می‌برم و کوشنده‌ترین چیز برای من تصمیم‌گیری از روی اراده شخصی است. امیدوارم که به درکی از خودشناسی برسم و به جواب این سوال که من چه کسی هستم دست پیدا کنم.

قربان. ب. خوزستان: امروز من به جلسات وانجمن معتادان گمنام امیدوارم و به داشتن قدرت این برنامه از قبیل دوستان بهبودی و نشریات انجمن معتادان گمنام و ارتباط خوب و موثر با راهنمای خود و مشارکت کردن در مورد چگونگی رفتارهایم و به اصول این برنامه امیدوار هستم. از اینکه قدرتی چون خداوند و نیروی برتر به قدرت من افزوده می‌شود. من می‌توانم با رعایت این اصول به مسیر بهبودی خود و موفقیت‌های خود و به سبک جدید زندگیم امید بیشتری برای روزهای بهتر را تجربه کنم.

پرویز. ب. گنبدکاووس:

امروز اول به خداوند امیدوار شدم و امید دارم که روز به روز حال و روزم بهتر می‌شود و به انجمن معتادان گمنام امیدوارتر می‌شوم. امیدوارم هر چیز مثبت از نیروی برترم درخواست کنم با انجام دادن سهم خود مطمئناً جواب خواهم گرفت.

امین. م. سیرجان:

بعد از کار کردن قدم یک تا حدودی از بیماری اعتیاد شناخت پیدا کردم و متوجه شدم که افرادی هستند که مثل من فکر می‌کنند ولی پاکند و می‌خندند و دیگر دنبال مصرف مواد نیستند. پس امیدوار می‌شوم به اینکه من هم مثل آنها باشم و انگیزه پیدا می‌کنم که برای پاکی و موفقیت حرکت کنم و امید به بهبودی و سلامت عقل دارم زیرا مجبور به مصرف مواد مخدر نیستم. امید دارم که درد و رنج‌های من پایان خواهد یافت.

امید دارم که به کمک این برنامه نمی‌میرم. به این امید دارم که اوضاع زندگیم بهتر می‌شود و از نظر روحی، روانی، مالی و رابطه‌ام با خدا وضعیت بهتر خواهد شد.

مسیح. ز. امید به خدا:

امید به خدا، امید به برنامه، امید به ۱۲ قدم و اصول برنامه و بهبودی که اینها شامل همه چیز می‌شوند.



رمز جدول شماره ۲: امروز من به چه چیزهایی امید دارم؟

محسن. روستای دوحصاران: امروز من امید دارم با رعایت اصول فقط برای امروز، سالیان سال پاک بمانم. همانطور که سالهاست آنرا تجربه می‌کنم. به قدرت و لطف نیروی برترم که همیشه بامن است، امید دارم. امید دارم که نیروی برترم سلامت عقل را به من باز می‌گرداند. با رعایت قدم دوم، امید دارم که روزهای قشنگ‌تر و بهتری همراه با آرامش تجربه می‌کنم. به اصول برنامه و قدم‌ها، امید دارم و با رعایت اصول و قدم‌ها مسائل زندگیم حل شود و در مواجهه با چالش‌های زندگیم پذیرش بیشتری پیدا کنم. امید دارم پیام آن‌ای به گوش همه هم‌دردهایمان در سر تاسر دنیا برسد و مادامیکه این راه را دنبال کنم از هیچ چیز واهمی نداشته باشم.

مهدی. الف. آمل: امید یعنی آرزو و انتظار برای بدست آوردن اهداف و نیت‌ها. امید یک عامل محرک برای حرکت در مسیر تحقق اهداف است.

تجربه گذشته ما شامل دردها و رنج‌های حاصل از اعتیاد و بیماری است. ما با ورود به انجمن با شنیدن تجربه سایرین به نقطه اشتراک دردها پی بردیم. بنابر این احساس همدردی در ما شکل گرفت و این احساس همدردی زمینه‌ساز تمایل گردید و نور امید را در زندگی ما تاباند و ما را به کارکرد قدم ترغیب کرد اما در قدم اول با یادآوری عجزها و دیوانگی‌های گذشته، امیدمان کمی کم رنگ شد اما این تیتیر قدم دوم بود که مجدداً شعله امید را در ما متبلور ساخت. امید به بازگشت سلامت عقل و زندگی توأم با آرامش و بهبودی که باعث ایجاد شوق و اشتیاق و گام نهادن و تمایل شده است.

مهدی. خ. شیراز:

این سوال می‌خواهد من ناامید را که از قدم اول هم آشنایی پیدا کرده‌ام و فهمیده‌ام بیماری اعتیاد دارم و سلامت عقل نیز ندارم، امیدوار کند. برای همین، امروز به من اصول انجمن معتادان گمنام را پیشنهاد می‌کند تا راحت‌تر زندگی کنم. من امروز به شرکت منظم در جلسات شدیداً امید دارم چون در بدترین حال خرابیم ناجی من معتاد می‌باشد. من امروز چون در جلسات خدمت می‌کنم، راهنما، کارکرد قدم و مشارکت کردن نیز امیدوارم می‌کند. بنابرین به جلسات، به راهنما، به دوستان بهبودی، به بهتر شدنم، به مشارکت، به خدمت کردن نیز امید دارم و حتی منی که بی‌خیال خداوند بودم امروز به کسرم او نیز امید دارم حتی به آن تازه واردی که به جلسات می‌آید و با آمدنش به من می‌گوید حواسم را جمع کنم، امید دارم. در زمان حال خرابی‌هایم به قدم دوازدهم و سنت پنجم امید دارم که زندگی مرا نجات دهند.

حسین. الف. میانه:

امروز من با ۱۴ سال پاکی به لطف خداوند و انجمن، امید دارم و وقتی که بفکرش می‌افتم حالم خوب می‌شود. به برگشت سلامت عقل، به رسیدن به تعادل، به رهایی از نواقص، به مرتفع شدن کمبودهایم، به زندگی بدون ترس و آشفتگی و به ادامه پاکی و رشد در بهبودی و رسیدن به بلوغ عاطفی امید دارم.

دیواری به بلندی انکار

محمد. ش

نمی‌دانم دقیقاً کی به این نتیجه رسیدم که معتاد شده و اجبار به مصرف پیدا کردم. گاهی اوقات در جلسات شنیده بودم که یک عضو بعد از بیست سال یا کمی بیشتر و کمتر پذیرفته است که معتاد شده این برای من در سال‌های اول پاکی مضحک به نظر می‌رسید. چطور ممکن است کسی در همه این سال‌ها پشت دیوار انکار بماند و خود فریبی کند.

به مرور زمان، همچنین با تغییر درک و تجربه من از بیماری اعتیاد، پی بردم که مواد مخدر برای بقای خود در بدن من دست به هر ترفند و شگردی می‌زده است که انکار یکی از رایج‌ترین آنها بوده است. من سالها مصرف می‌کردم و بیماری به من قبولانده بود که اختیار مصرف دارم. فقط تمایلی به قطع کردن آن نداشتم.

در واقع انکار واکنش دفاعی بدن من برای پذیرفتن واقعیت موجود یعنی مصرف مواد مخدر بود. وقتی پشت دیوار بلند انکار بودم از گرفتن هرگونه کمکی اجتناب می‌ورزیدم و تمایلی به کمک گرفتن از یک نیرویی به غیر از خودم نشان نمی‌دادم. به همین سادگی بیماری اعتیاد راهی برای بقای خود در من یافته بود. اما یک مشکل وجود داشت. با انکار کردن این بیماری کشنده مشکل من روز به روز از نظر جسمی، روحی و روانی بغرنج‌تر می‌شد. بهتر است، بگویم در سرآشویی سقوط قرار گرفته و به ته خط رسیده بودم.

اینجا بود که لطف پروردگار اینطور شامل حال من شد که یک عضو انجمن در یک بیمارستان با من هم اتاق شد و شروع کرد به صحبت در مورد اینکه چطور با مصرف مواد مشکل داشته و چطور پیوستن به انجمن معتادان گمنام به او کمک کرده تا نه تنها مصرف مواد را کنار بگذارد و وسوسه و میل به مصرف نداشته باشد بلکه به یک انسان قابل قبول برای خود، خانواده و جامعه تبدیل شود.

این بار لحن و کلام کسی که با من در باره مشکل صحبت می‌کرد؛ فرق زیادی با دفعات قبل داشت. از طعنه نیش و کنایه یا فقط یک جو اراده لازم و... خبری نبود.

کلام او طوری به جان من نشست و ادامه دار شد که امروز شاکرم که بیش از ده سال است که پاکم و یک عضو از انجمن معتادان گمنام هستم. مهمتر اینکه داشتن حالت عادی بدون استفاده از هرگونه مواد مخدر دیگر برایم رنج آور یا ملال آور نیست و از زندگی خود لذت می‌برم.

تلاش من این است که به اعضاء تازه وارد و معتادان در عذاب این پیام را منتقل کنم تا انجمن ما ضمن گسترش و کثرت اعضاء و با تجربه‌های گوناگون، محیطی غنی از عشق، امید و سرزندگی باشد.



لطفاً با اینترنت روشن QR گوشی خود را فعال کرده و دوربین گوشی را روی عکس بگیرید

