

# فراخوان تجربه اتحاد

بهرورد  
سپهر

سال شانزدهم . شماره ۶۳ . تابستان ۹۹

نشریه داخلی انجمن معتادان گمنام  
شماره ثبت: ۲۱۰۶۵



سفر ادامه دارد... ۱۰

- ۲ آرامش پس از آشفتگی... <
- ۴ به من کمک کن نیاز دارم... <
- ۱۴ شرایط جدید، کار جدید... <
- ۲۱ دوباره ساختن <

## سرمقاله

## خداوند...



## دست در دست هم...

و یک خواست مشترک که شاید دغدغه خیلی از ما باشد در این شرایط چگونه باید نیازهای مان را برآورده کنیم؟  
سنت اول، مربوط به اتحاد و منافع مشترک است. یکی از مهم ترین نکات زندگی جدید ما این است که ما چیزی از یک گروه معتادان در حال بهبودی هستیم. بقای ما، مستقیماً به بقای گروه و انجمن بستگی دارد. برای حفظ اتحاد انجمن معتادان گمنام، ثبات گروه، اهمیت حیاتی دارد. در غیر این صورت، کل انجمن از هم پاشیده شده و فرد نابود میشود. قبل از پیوستن به معتادان گمنام، امکان بهبودی برای ما وجود نداشت.

## سنت اول، سنت یک، سنت یکم، انجمن معتادان گمنام، NA

این برنامه میتواند کاری را برای ما انجام دهد که خود قادر به انجامش نیستیم. ما چیزی از گروه شدیم و فهمیدیم که میتوانیم بهبود پیدا کنیم. ما دریافتیم که کسانی که عضویت فعالانه خود را در این انجمن ادامه نداده اند، با راه پر مخاطره ای روبرو بوده اند. با آن که تجربیات شخصی دوران مصرف ما، با یکدیگر تفاوت دارد، اما به عنوان گروه، وجوه مشترک زیادی در اعتیاد خود پیدا می کنیم. یکی از آن ها، اصرار ما در اثبات عدم نیاز به دیگران بوده است. ما خود را متقاعد کرده بودیم که به تنهایی موفق می شویم و زندگیمان را بر همین مبنی ادامه می دادیم. نتیجه این کار، تأسف بار بود و عاقبت هر یک از ما به اجبار اقرار کردیم که عدم نیاز به دیگران دروغی بیش نبوده است.

این اقرار، نقطه شروع بهبودی ما بود و پایه اصلی اتحاد ما را در این انجمن تشکیل می دهد. همان طور که ما در اعتیادمان وجه مشترک داشته ایم، اکنون متوجه می شویم که در بهبودیمان نیز نقاط مشترک زیادی داریم. تمایل به پاکی در ما یک خواست مشترک است.

ما آموخته ایم که به یک نیروی برتر تکیه کنیم. هدف ما، رساندن پیام به معتادی است که هنوز در عذاب است. سنتهای ما رهنمودهایی هستند که ما را از شر خودمان در امان نگه می دارند. آن ها ضامن اتحاد ما هستند.

## و اما دغدغه ها:

در اینجا می خواهیم با ربط دادن سنت یک به سنت هفتم یک در خواست مشترک داشته باشیم. بیائیم هر کدام از ما در مسیر سید سنت هفتم راهی برای سهم منصفانه خود پیدا کنیم. این را نیک می دانیم که بسیاری از هزینه های انجمن و گروهها سر جای خود می باشند. بسیاری از کمیته ها و خدمتگذاران هنوز با عشقی وصف ناشدنی در حال فعالیت هستند که به نوبه خودم سپاسگزارشان هستیم. ما تجربه جدیدی در مسیر بهبودی به دست آوردیم.

و دوم این که این روزها شاید درد نداشتن جلسات حضوری و نندیدن اعضاء خود درد کمی نباشد. و دلمان لک زده باشد برای یک مشارکت، یک نگاه و یک لبخند. در بیشتر نقاط ایران جلسه برگزار نمی شود. و جلسات بصورت مجازی انجام می شود. و اما مساله مهم اینکه خیلی ها امکان استفاده از جلسات مجازی را ندارند. لطفاً آنها را در بایبیم. امروز روز اتحاد است و روز کمک به یکدیگر حتی اگر شده با یک پیام و یا یک تماس تلفنی بیائیم لبخند را بهم هدیه بدهیم.

## در پایان و یک نگاه زیبا:

امید به زندگی یکی از اصول لازم برای موفقیت در زندگی است. امیدواری به انسان این باور را می دهد که «من تحت هر شرایطی به بهبودیم ادامه می دهم». امید داشتن به زندگی یک احساس خوب و انگیزه بخش است که باعث تحرک و میل رسیدن به هدف می شود.

تمرین عشق و مهربانی یک هدیه است از طرف خداوند.

امیدوارتر از همیشه پیش به سوی بهبودی

رضاز



نشریه خلیه انجمن معتادان گمنام ایران  
سال شانزدهم شماره شصت و سوم تابستان ۱۳۹۹  
شماره ثبت: ۲۱۰۶۵

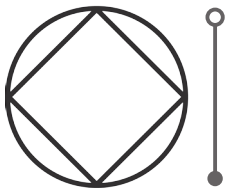
## فهرست

۳	آرامش پس از آشفتگی
۴	به من کمک کن نیاز دارم ...
۵	حس مفید بودن
۶	گووید ۱۹ همراه بهبودی ...
۷	حصار
۸	سنت هشتم
۹	خداوند به یادم آورد
۱۰	سفر ادامه دار...
۱۱	من آمده ام زندگی کنم ...
۱۱	ما با یکدیگر می توانیم ...
۱۲	کار خدا...
۱۳	لغزش بعد از یازده سال
۱۴	شرایط جدید، کار جدید...
۱۵	پیش به سوی بهبودی
۱۶	از خودکشی تا بهبودی
۱۸	باور هایم عوض شد...
۲۰	در هر شرایطی بهبودی ادامه دار...
۲۱	دوباره ساختن
۲۲	فراخوان تجربه اتحاد

پیام بهبودی از دریافت نامه ها، مقاله ها، داستان بهبودی و تجربه های شما در برنامه استقبال می کند. از شما دعوت می شود با مجله خودتان همکاری کنید. نامه های 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 نامه ها و مقالات، به مفهوم تایید مطالب آن ها نمی باشد 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 - واتساپ: ۰۹۱۹۳۱۲۲۷۲۹





کمک به ما فقط در نقطه ای که ما بتوانیم به شکست کامل خود اقرار

کنیم، شروع می شود....

”کتاب پایه“

## آرامش پس از آشفتگی...



آن زمان دوازده ساله بود. دیدارهای ما موجب شد من و همسر مجدداً باهم ارتباط برقرار کنیم؛ او به مرور زمان تغییرات من و مسئولیت پذیری ام نسبت به پسر را دید و تغییرات من موجب شد که من و همسر با حمایت خانواده ام بتوانیم زندگیمان را ترمیم کنیم.

امروز که سرگذشت خودم را می نویسم دوسال از این ماجرا می گذرد.

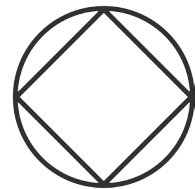
اعتماد از دست رفته خانواده ام نسبت به من برگشته و امروز من زندگی خوب و آرامی در کنار خانواده ام دارم و به واسطه خدمت در انجمن معتادان گمنام و خدمت به خانواده ام آرامش دارم. من آرامش امروزم را مدیون برنامه انجمن معتادان گمنام هستم. در پایان می خواهم از راهنمای خوبم و سایر همدردان، کمال تشکر و قدردانی را داشته باشم. به امید روزی که هیچ معنایی از درد اعتیاد نماند.

با تشکر فراوان از دست اندرکاران مجله پیام بهبودی  
جواد. ن. مرکزی

خانواده زندگی کنم. در اواخر دوران مصرفم، شدیداً ناامید و خسته بودم و فقط گریه می کردم؛ کار به جایی رسید که پدر و مادرم مرا به پیش خودشان منتقل کردند. بعد از گذشت دو سال تحمل بیکاری، در یک شرکت مشغول به کار شدم. در محل کارم با شخصی آشنا شدم که در بعضی مواقع از خودم و اعتیادم برایش صحبت می کردم؛ او پیشنهاد شرکت در جلسات انجمن معتادان گمنام را به من داد. با تمام ترس هایی که تمام وجودم را فرا گرفته بود با او به جلسه رفتم و بعد از پایان جلسه با هم صحبتی با اعضا من پیام انجمن را از زبان آن ها گرفتم و از آن زمان به بعد من به صورت مرتب در جلسات شرکت کردم و پاک شدم. بعد از ۴ سال پاکی، تصمیم گرفتم فرزندم را پیدا کنم؛ هر چند نمی دانستم از کجا و به چه شکل می توانم او را پیدا کنم. از خداوند درخواست کمک کردم. پس از مدتی به صورت کاملاً غیرمنتظره و معجزه وار فرزندم با من تماس گرفت. اولین دیدار من با او رقم خورد. درحالی که فرزند من

باسلام به همدردان عزیز ۱۵ ساله بودم که با مواد مخدر آشنا شدم. از ۱۹ سالگی وارد دوره اجبار به مصرف شدم. سال ها با اعتیاد فعال در کلنجر بودم که پدرم به فکر افتاد شاید اگر ازدواج کنم و صاحب زن و فرزندی شوم از اعتیادم دست بردارم.

اما حتی بعد از ازدوایم با وجود اینکه یک سال بعد صاحب فرزندی شدم همچنان من با اعتیاد روزهایم را سپری می کردم. وجود همسر و فرزند نتوانست حائلی باشد تا من دیگر مصرف نکنم. هر روزی که می گذشت زندگی من آشفته و غیرقابل اداره تر می شد به طوری که من شغلم را هم از دست دادم و حمایت خانواده ام نیز کم شد و روز به روز بیشتر در اعتیاد غرق شدم. بعد از مدتی زندگی ام به آشفتگی بسیار شدیدی کشیده شد و من کاملاً در انزوا فرو رفتم و رابطه ام کاملاً با اطرافیانم قطع شد. در سال های آخر اعتیادم همسر من نیز از من جدا شد و کاملاً تنها ماندم و مجبور شدم در اتاقی کوچک و اجاره ای، تنها و به دور از



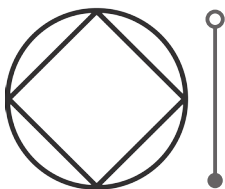
# کمکم من کن به نیاز دارم...

داشتیم و فرزندانم را به خاطر این از من گرفتند. تصمیم به خودکشی گرفتم طناب را دور گردنم انداختم و به محض اینکه صندلی ام را از زیر پایم کنار زدم؛ یک نفر داخل شد و من را نجات داد و بعد از آن تصمیم به مصرف تا حد مرگ گرفتم. دوباره دستگیر شدم و به زندان ایالتی فرستاده شدم. یک سال و نیم در زندان پاک بودم و موقع آزادی قاضی به من گفت که دفعه دیگر پنج سال حبس برایم صادر می‌کند ولی این هم نتوانست جلوی مرا بگیرد و چندی بعد دوباره دستگیر شدم. این دفعه به پلیس گفتم که به علت مشکل اعتیاد به کمک نیاز دارم و به این ترتیب حکم درمانی برایم صادر کردند و معجزه اتفاق افتاد. از سال ۲۰۰۸ به کمک برنامه روزانه N.A پاک هستم و دوباره به دانشگاه رفتم والان مشاور اعتیاد هستم. فرزندانم دوباره به زندگی ام برگشته‌اند، زندگی را مدیون N.A هستم و برنامه به من نشان داد که چطور خودم را دوست داشته باشم و در حال حاضر چندین پست خدماتی دارم، اگر معتادی بعد از ۳۳ سال مصرف پاک‌شده و پاک مانده و پیشرفت کرده پس برنامه N.A کار می‌کند.

KT. عضوی از خدمات جهانی

و فرزندانم دورباشم. مثل هم‌سفری بود که دولت خرجش رو می‌داد. در سال‌های ۲۰۰۵ و ۲۰۰۶ من هفت بار به جرم مصرف و همراه داشتن مواد مخدر دستگیر شدم و به زندان رفتم. من و پلیس یکدیگر را بانام کوچک خطاب می‌کردیم. قاضی هم مرا با اسم خطاب می‌کرد. در سال ۲۰۰۶ قاضی گفت یا یک سال تعلیق اجرای مجازات مراقبتی یا ۱۸۰ روز زندان محلی را انتخاب کنم، وقتی زندان را انتخاب کردم قاضی فوری اعلام کرد که در صورت دستگیری بعدی حتماً به زندان ایالتی فرستاده می‌شوم. بعد از گذشت سی و شش روز در زندان خواب دیدم که همسرم دوباره من را به خاطر مرد دیگری ترک کرده و بعد از آزاد شدن، متوجه شدم که واقعیت داشته و همان روز قرار بود او را در منزل مادرش ملاقات کند و دختر یک‌ساله مرا همراه خود برده بود. دخترم در حین بازی در حیاط بود که توبش افتاد جلوی پای سگ نژاد رات وایلر، مادر بزرگش و سگ، دست دخترم را به توپ ترجیح می‌دهد دخترم به بیمارستان منتقل می‌شود و سه ماه در بیمارستان بستری شد، همسرم به من گفت که می‌خواهد به خاطر دوست‌پسرش مرا ترک می‌کند. سه روز بعد ما درگیری فیزیکی

من KT هستم یک معتاد که سال‌های سال و مکرر به زندان افتادم. مصرف مواد مخدر را از ۹ سالگی، سال ۱۹۷۴ در دوره ابتدایی و در جمع دوستان شروع کردم. برادر بزرگ‌تر یکی از دوستانم به ما مواد تعارف کرد و همان شروعی بود از مصرف ۳۳ ساله‌ام. اولین بار در سال ۱۹۸۰ با N.A آشنا شدم. وقتی در محل کار مشغول مصرف بودم دستگیر شدم و به مرکز درمانی فرستاده شدم. از درمان سر باز زدم و به همین دلیل شغل خوبی که در یک شرکت بیمه معتبر و نامی داشتم از دست دادم اگر آن زمان برنامه N.A را درک می‌کردم؛ می‌توانستم در سن ۴۶ سالگی بازنشست شوم. تمامی مشاغل خوب را به‌واسطه مصرف از دست دادم. در سال ۱۹۹۷ با دختری که فقط یک ماه می‌شناختمش ازدواج کردم و بلافاصله بچه‌دار شدیم. بعد از مدتی او به من خیانت کرد ولی من بارها او را پذیرفتم و در طول مدتی که خیانت‌ها ادامه داشت ما صاحب چندین فرزند دیگر باهم شدیم. مصرف من شدیدتر می‌شد و من به هیچ‌چیز غیر از مصرف اهمیت نمی‌دادم. به زندان افتادن‌هایم بیشتر شد و برای من هم خوشایند بود که هر چند وقت یکبار، مدتی از همسر



برنامه‌ی مایک مجموعه از اصول روحانی است که ما به کمک آن از

یک حالت لاعلاج جسمی، ذهنی و روحی بهبود پیدا می‌کنیم....

”کتاب پایه“



## حس مفید بودن

به این که چند بار سکت کرده‌ام و از وضع جسمی خوبی برخوردار نیستم، هیچ وقت دست از هیچ خدمتی برنداشتم. این کار کمک کرد که زنده بمانم. جا دارد از همین جا از تمام کسانی که کمک کردند و به من اعتماد کردند تا پاک بمانم و خدمت انجام دهم، تشکر و سپاس‌گزاری می‌کنم. امروز با کمک خداوند و انجمن ۷ سال ۳ ماه و ۱۸ روز است که پاکم و همچنین ۲ ماه و ۶ روز است نیکوتین مصرف نمی‌کنم و همچنان در مسیر بهبودی و خدمات قرار دارم. **دوستدار شما. اصلان**

ساختاری شدم و در تمام کارگاه‌های آموزشی با او شرکت می‌کردم. در ۲ ماه پاکي به عنوان پیام رسان به کلینیک می‌رفتم و در ماه سوم وارد زندان شدم. این کار باعث ماندگاری من در انجمن شد. انگیزه و اشتیاق خدمت، حس مفید بودن و ارزشمندی به من می‌داد. بعد از این که مدت پاک‌یام بالا رفت و تجربه پیدا کردم، در کمیته‌های فرعی دیگر از جمله کمیته اطلاع‌رسانی و کمیته کارگاه‌ها خدمت می‌کردم و در امر پیام‌رسانی کوشا بودم تا در حال رسیدن به بیداری روحانی دچار سستی و رخوت نشوم. با توجه

خدا را سپاس‌گزارم که در بدترین شرایط زندگی درحالی که به سرعت سراشیبی سقوط را طی می‌کردم و به سوی مرگ و نابودی پیش می‌رفتم، پیام انجمن را از دوستی که با هم مواد مخدر مصرف می‌کردیم؛ گرفتم و پاک شدم. با ناباوری، وارد انجمن شدم. یک ماه پاکي داشتیم که به دنبال راه فرار از انجمن می‌گشتم که راهنمایم پیشنهادی به من داد و گفت می‌خواهی منشی من بشوی؟ گفتم، ماهی چقدر حقوق می‌دهی؟ گفت اینجا حقوق نمی‌دهند و همه خدمات رایگان است. با یک ماه پاکي وارد خدمات

## انکار...

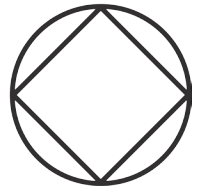
و کاذبم شکسته شد و زمین خوردم و با کمک ابزار برنامه و راهنمایم با افتخار بلند شدم و کم کم قدم‌های استوار و محکم برداشتم. عزت نفس و اعتماد به نفسم جان گرفت و به خود واقعی‌ام نزدیک شدم. امروز با افتخار می‌گویم که با رعایت اصول انجمن معتادان گمنام و با ابزار خدمت... ارتباط مؤثر با راهنما و سایر اعضا و نیز حضور مرتب در جلسات بهبودی زندگی آرامی را تجربه می‌کنم. از این بابت از خدای خود سپاس‌گزارم.

علی. د. هویزه

می‌دادم و دقیقاً مثل یک طبل تو خالی بودم... ظاهری داننده و درونی نادان!!! سالهای سال، این ابزار از من یک انسان چند شخصیتی ارائه داد. برای دیگران دایه‌ی مهربان‌تر از مادر و برای خودم مادر ناتنی بودم. مدام برای پوشش دادن اشتباهات خودم دنبال گرفتن تأیید دیگران بودم. اشتباهاتم را نمی‌پذیرفتم و انکار می‌کردم و غرورم به من اجازه‌ی عذرخواهی نمی‌داد و همیشه طلبکار بودم. خدا را شاکرم که با ورودم به برنامه، با اولین گام برای بهبودی، لایه‌های انکارم کنار زده شد و غرور بیجا

من به دلیل دارا بودن بیمار اعتیاد، عدم تمرکز و نیز عدم قدرت یادگیری به روش‌های روز، کم کم در عالم و دنیای خود ماندم و روزگار از من گذر کرد و همچنان افکار و ذهن بیمارم در حال نشخوار چیزهایی بود که توان بیان و حل آنها را نداشتیم و مدام درگیری ذهنی داشتیم ... ترس از قضاوت، به من جرأت پرسش نمی‌داد و مغزم پُر شد از چراهای بی‌جواب!!! از طرفی غرور کاذبم این موضوع را بیشتر تشدید می‌کرد. بهترین ابزاری که داشتیم با ماسک، تمام آنها را پوشش





کووید ۱۹  
همراه بهبودی...!

# کووید ۱۹ همراه بهبودی...

می‌شود. همزمان دو جلسه دیگر در فضای اسکایپ هم تشکیل دادیم. یکی برای باتوان که پس از بسته شدن جلسه خانگی مان همگی سردرگم شده بودیم و دیگری هم برای تنها جلسه انگلیسی زبان معنادان گمنام در تهران که به هیچ عنوان دوست نداشتیم به تعطیلی کشیده شود. شاید حدس این مورد کار سختی نباشد که چقدر سریع زمان بیکاری من تبدیل به جدول زمان بندی پر از جلساتی شد که دیگر وقت خالی در آن پیدا نمی‌شد! هر روز را با ترکیب منظمی از جلسات بهبودی و کارهای روزمره خانه و برقراری تماس‌های تلفنی و ... سپری می‌کردم.

اغراق نیست اگر بگویم که از شروع این دوران سخت قرنطینه تا به امروز که به نسبت زندگی به روال عادی خود برمی‌گردد؛ گذر ایام برای من بسیار سریع بوده و برخلاف بسیاری که آن را زجر آور و یا غیرقابل تحمل می‌دانند، برای من همراه با تجربه‌های بی‌نظیری بوده گرچه برخی از اوقات احساسات ناخوشایندی هم بهمراه داشته است اما در مجموع خرسندم که در تراز ماهیانهام کفه بهبودی سنگین‌تر از کفه بیماری‌ام بوده است. درست است که نیاز من برای شرکت در جلسات حضوری همچنان بقوت خود باقی است اما نمی‌توانم از مزایای بی‌شمار این دوران و تاثیر آن در بهبودی خود غافل شوم. انگار سفرهای متعددی رفته‌ام و اعضای بی‌شماری را ملاقات کرده‌ام. مشارکت‌های زیادی شنیده‌ام که در عین حال که همه مانند هم دچار افکار بیمارگونه می‌شویم ولی برایم پیام بهبودی، آزادی و رهایی را به ارمغان آورده‌اند. احساس یکی بودن همه اعضای انجمن فارغ از نژاد، جنسیت و مذهب یک بار دیگر با همه ابعادش بر جانم نشست.

یک بار دیگر فهمیدم که مهم نیست در چه شرایط عجیب و غیرقابل باوری قرار دارم، همیشه راهی برای ادامه بهبودی هست. یک بار دیگر باور کردم اگر من بخواهم پاک بمانم و در مسیر بهبودی قرار بگیرم؛ خداوند مهربان راه آن را برایم آشکار و هموار خواهد کرد.

یک بار دیگر با تمام وجودم از انجمن معنادان گمنام و برنامه با عظمت و معجزه آسایش در زندگی‌ام سپاسگزارم.

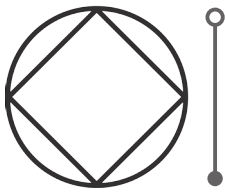
با تشکر. محبوبه. به از تهران

سلام به دوستان همدردم  
اوایل شیوع این ویروس نامبارک خیلی سخت نگرفتم اگر چه شنیدن و دیدن اخبار مختلف ترسناک بود و بنظر می‌رسید اتفاقات عجیبی در همه دنیا در حال اتفاق افتادن هست که البته کشور من هم از آن بی‌نصيب نیست. تا اینکه خبر دار شدم جلسات یک به یک بسته می‌شوند. باز هم خیلی ناراحت نشدم و با خودم فکر کردم بد هم نیست! مدتی همدیگر را نمی‌بینیم و شاید این باعث شود بیشتر قدر هم را بدانیم!

تا پیش از این جریان من بواسطه شغل و ارتباطاتم با جلسات مجازی آشنا بودم و از آنجایی که راهنمایم هم در کشور دیگری ساکن است؛ جلسات قدم و بهبودی را از طریق مجازی برگزار می‌کردیم. از طریق ایشان مطلع شدم که چندین جلسه مجازی در برنامه زوم در حال تشکیل و برگزاری است. این بهترین فرصت برای بهره‌برداری از این موقعیت بود و من که بشدت تحت تاثیر این عکس‌العمل و راهکار موجود توسط اعضای انجمن قرار گرفته بودم، سعی کردم با شرکت در این جلسات درس‌های تازه‌ای بیاموزم.

در همین ایام بود که یکی از اعضای خدمت‌گزار با من تماس گرفت و از من دعوت کرد تا در تشکیل یک جلسه منظم بهبودی در فضای زوم با ایشان و چند تن از اعضای دیگر همراه شوم. من هم از خدا خواسته با توجه به اینکه اوقات فراغت زیادی در دوران قرنطینه داشتم؛ فرصت را غنیمت شمرده و قبول خدمت کردم. با شروع کار منظم در فضای مجازی و برپایی جلسات آموزشی با دیگر اعضا، گویی وارد دنیای جدیدی از بهبودی، همدلی و اتحاد شدم که هر لحظه‌ای آن همراه با تجربیات بسیار مفید و ارزشمندی برایم بود. روحیه همکاری در اعضای خدمت‌گزار و داوطلبان خدمتی که نیاز به صرف انرژی و وقت زیادی دارد مرا بر آن داشت تا با بهره‌گیری از امکانات تکنولوژی موجود در جلسات مجازی شرکت کنند.

جلسات ما هر روز هفته صبح و عصر با فرمت‌های متنوع از جمله کتاب‌خوانی، جاذبه، کارکرد قدم، سنت، موضوعی و سخنرانی برگزار



برای تضمین بهبودی و رشد خود، باید بیاموزیم که زندگی مان را بر

مبنای "یک روال روحانی معقول" ادامه دهیم...

"کتاب پایه"

# حصار



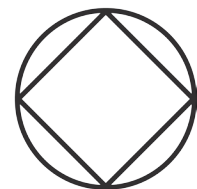
نمی‌کشی، هی می‌گفت کشیدن مواد برای داخل زندان است، می‌گفت تو سابقه داری پس حق فروش مواد با توست به هر حال بعد از گذشت هشت سال با همان سیستمی که وارد زندان شدم از آن خارج شدم منتها هشت سال بزرگ‌تر شده بودم، هشت سال ماند و اهریمن درونم نقشه‌ها کشیده بودند که این بار با تجربه تلخ گذشته آگاه‌تر و داناتر از قبل دوباره شروع کنیم طولی نکشید که بعد از ۵ ماه خرید و فروش و مصرف دوباره دستگیر و روانه زندان و به اعدام محکوم شدم اما این بار خسته از مواد و دردهایی که به واسطه مواد برای خودم و خانواده‌ام بوجود آورده بودم برای اولین بار خدایی که سال‌ها پیش از زندگی خود بیرون کرده بودم را صدا زدم و از او خواستم مرا در قطع مصرف یاری دهد با گذشت دو سال حکم شکست و مرا از زندان قروه به زندان کامیاران که احکام مواد مخدر بود انتقال دادند. به پیشنهاد یکی از دوستانم به جلسه NA رفتم و برای اولین بار با انجمن معتادان گمنام آشنا شدم اولین باری بود که دردهایم را از زبان دیگران می‌شنیدم.

فهمیدم آن‌ها همدردان من هستیم با شرکت نود روز در جلسات راهنما گرفتم دوازده قدم رو کار کردم امروز به لطف خدا و دوستان بهبودی و انجمن که این نامه را می‌نویسم مدت سه سال و یک ماه و بیست و سه روز است که پاکم و از آن هم لذت می‌برم امروز بطور مرتب در جلسات شرکت می‌کنم خدمت دارم با رهجوهایم قدم کار می‌کنم از خداوند و خانواده‌ام که تا امروز مرا تحمل کردند تشکر می‌کنم و خدایی که صدایم را شنید و فرصت نفس کشیدن و زندگی بهم داد را لحظه به لحظه شکر بجا می‌آورم.

البرز. ص

که بین من و خانواده‌ام بین من و همسایگان بین من و جامعه بوده و از بین رفته بود من بی‌آن که خجالت بکشم مست می‌کردم عربده می‌کشیدم شهوت رانی می‌کردم به دیگران خسارت می‌زدم و ... از نگاه من خجالت یعنی چی؟ من با این کارها بزرگ بودم را به رخ دیگران و اطرافیان می‌کشیدم بدون هیچ توجهی در مقطع زمانی بسیار کمی با مواد مخدر روان گردان آشنا شدم باز ندای درونی‌ام آن چیز ناشناخته را می‌گوید با بشکن زدن و هل هل کردن گفت تو می‌توانی، تو فرق می‌کنی اما نه این بار فرق می‌کرد دیگر احساس می‌کردم که با مصرف مواد مشکل دارم، قیافه‌ام تغییر کرده کنترلی برای چیزی ندارم، ترک تحصیل که هیچ، کار و مغازه ای هم که داشتم از دست داده بودم و حتی کنترل امورات شخصی همچون نظافت خودم بر روی سفره غذای خانوادگی، حتی مهمانی و غیره بر تاثیر مواد مخدر بود این بار اهریمن درونم با من حرف نمی‌زد به من امر می‌کرد چشم باز کردم به خرید و فروش مواد مشغول شده بودم و همین کار باعث شد که تهمانده داشته‌هایم را نیز از دست بدهم. پل‌های پشت سرم رو خراب کنم عزیزانم ترکم کردند و در گوشه‌نشینی و انزوا با داشتن پول و مواد احساس پوچی و حقارت بکنم. نمی‌دانم چرا در آن زمان چیزی در دنیا نبود که حال من را خوش کند سفری که آغاز نموده بودم راهی به جز زندان به همراه نداشت سرانجام در سن هفده سالگی برای بار دوم این بار بدون ترس و دلپره به خاطر خرید و فروش و مصرف مواد وارد زندان شدم هشت سال تمام حبس کشیدم و در این مدت هشت سال، مهمان در دوران کودکیم یعنی همان چیز که در درونم بود و نمی‌شناختمم همراه بود و مدام می‌گفت تو حبسش را میکشی و مواد

سلام اسم من البرز و یک معتاد هستم سیاسی از نیروی قابل درک خودم که اجازه داد امروز هم پاک بمانم، زندگی کنم و اجازه زندگی را نیز به اطرافیانم بدهم امروز که مشغول خواندن فصلنامه پاییز نود و هشت پیام بهبودی بودم ناخودآگاه مغزم به خطور کرد برای حفظ داشته‌هایم که بعد از آشنایی‌ام با NA به دست آورده‌ام نامه‌ای برای آن فصلنامه بنویسم شاید که نامه‌ام پیامی برای همدردی که هنوز در سیاه‌چاله‌های اعتیاد گرفتار است باشد به واسطه بیماری اعتیاد خیلی زود صف خود را از صف هم سن و سال های خود جدا کردم به طوری که چه در دوران تحصیل و چه بعد از آن، انسانی جدا از دیگران بودم. نمی‌دانم چی ولسی چیزی در درون من بود که همیشه با من حرف می‌زد که آره تو با دیگران فرق داری تو می‌توانی کارهایی بکنی که دیگران نمی‌توانند. تو قدرت و کنترل همه امور رو داری تو تو تو شاید به خاطر همین چیز ناشناخته که در درون من بود همیشه در آخر کلاس می‌نشستم همیشه با افرادی بزرگ‌تر از سن و سال خودم معاشرت می‌کردم و همیشه تهمانده مشروب داخل لیوان‌های پدرم و دوستانتش را جمع می‌کردم یا تهمانده سیگار مردم را از روی زمین برمی‌داشتیم و یک می‌زدیم بله همین ندای ناشناخته چنان در وجودم پیشروی می‌کرد که در سن بسیار پایین با بهترین شکل روانه عاقبت تلخ خود چون سن پایینی داشتم با ترس و دلپره وارد کانون اصلاح و تربیت به جرم قتل بازداشت شدم باز اهریمن ناشناخته که در وجودم بود ظهور کرد و با من حرف زد انگار اتهام قتل موضوعی بود که اهریمن از من می‌خواست که باهاش جلوه گیری کنم همین طور هم شد ترس از زندان شکسته شد به طوری که بعد از آزادی بی‌مهابا و هر کاری را که اهریمن درونم از من می‌خواست انجام می‌دادم حالا دیگر اهریمن درونم اجازه عبور از محدودیت‌های اخلاقی را به من داد. مشروب خوری، شهوت‌رانی و دود و دم های گریز مهمانی های آن چنانی جزء حق من حساب می‌شد دیگر حسابی



NA به ما ارزانی داده میشود مارانجات داده و می دهد، یادمان باشد همیشه تجربه یک دوست همدرد که صادقانه از درد و رنجش به مشارکت می گذارد می تواند برای ما و خودش خیلی کارآمد تر باشد تا حرف های شیک و خاص که گاهی مابرای نشان دادن خود میزنیم، پس ما متعهد هستیم که پیام خود را به طور مساوی و رایگان در دسترس همه اعضا قرار دهیم و اجازه ندهیم با وارد کردن حرفهای خود در NA یا حرفه ای عمل کردن مان، منافع مشترک و اتحاد را از بین ببریم ما به عنوان معتاد همیشه تحت تاثیر آشفتگی بیماری اعتیاد در ذهن و زندگیمان هستیم پس نباید اجازه دهیم که زندگی ما از سادگی خارج شود حتی زمانی که خدمت می کنیم نباید به آن به چشم یک حرفه نگاه کنیم چون همان اصولی که در بهبودی شخصی ما جاری است باید در خدمات نیز جاری باشد همانطور که در مفهوم ۴ گفته می شود بیشتر از توانمندی های شخصی پایبندی به اصول و تعهد و امانت داری است که ما را به خدمتگزاران ای مورد اعتماد تبدیل می کند رعایت اصل گمنامی در این سنت بسیار کارآمد است من در مقابل اعتیاد عاجز هستم پس باید تسلیم باشم، چیزی که به من کمک کرد تخصص و حرفه نبود برنامه ساده بهبودی است که توسط اعضاء دست به دست می شود، چیزی که وسوسه مواد را از من گرفت و سلامت عقل را به صورت روزانه به من بازگرداند نیروی برتر است، توانمندی های شخصی و مقطع پاک نبود، مادر بهبودی تلاش می کنیم، خدمت می کنیم و با دیگران تجربه خود را در میان می گذاریم پس آنها را به خدا می سپاریم، کنترل کردن و قضاوت خودم و دیگران کمکی نخواهد کرد، ما همیشه باید برای ساده ماندن در برنامه خود را مورد بررسی قرار دهیم تا ببینیم انگیزه های مان تحت تاثیر وسوسه برای حرفه ای عمل کردن نباشد. پس

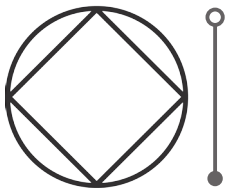


## سنت هشتم

طور هستند چون هر کدام از ما در قلب و روح خود یک برنامه جاری داریم که با آن زندگی میکنیم. سنت ۸ تمام تلاش خود را بر روی حفظ سادگی هم در جلسات و بهبودی شخصی و هم در خدمات و منافع مشترک دارد. اما چه زمانی ما حرفه ای عمل میکنیم؟ زمانی که برای بهبودی خود و دیگران درجه و مقام تعیین می کنیم، از بالا به دیگران نگاه می کنیم حتی زمانی که به رهجوی خود سرویس می دهیم یا اینکه بعضی از اعضا را برای رساندن پیام و مشارکت واجد شرایط می دانیم و بعضی را نمیدانیم چون از نظر ما توانمند نیستند اما چیزی که ما و یک دوست هم درد تازه وارد را از مهلکه اعتیاد نجات می دهد مباحث حرفه ای، فلسفی یا خوب حرف زدن در مورد برنامه نیست، عشق و امید همراه با تجربه های واقعی که در همدلی و همسانی

وقتی که وارد برنامه شدم از یک درد ناشناخته و پیچیده در رنج و عذاب بودم که قسمتی از آن مصرف مواد مخدر بود و تمام زندگی مرا مانند کلاف سر در گم کرده بود قطعاً باید به دنبال راه حلی خاص و پیچیده برای رفع مشکل ام میگشتم اما زمانی که با سادگی برنامه روبرو شدم متعجب شدم برنامه ای بر اساس سادگی با اصول روحانی ساده، اما کارآمد. مثل؛ حضور در جلسه، قطع ارتباط با توپ بازی یار بازی و زمین بازی و مهمتر از همه کمک گرفتن از یک دوست همدرد که تجارب خود را از بیماری و بهبودی در اختیار من می گذارد من پاک ماندم قدم کارکردم، مشارکت کردم، تا به سنتها رسیدم. فکر میکردم اصول سنت ها خشک، و اداری هستند، اما همانطور که همیشه تغییر و بهبودی از درون ما سرچشمه میگیرد اصول سنت ها هم همین





**تجربه‌ی مان‌شان می‌دهد برای به دست آوردن گوهر گرانبهای  
بهبودی باید به مرحله‌ای برسیم که تمایل به انجام هر کاری را برای  
رسیدن به آن داشته باشیم...  
"چگونگی عملکرد"**



## خداوند به یادم آورد

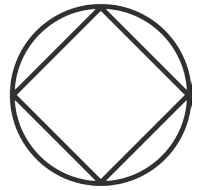
سلام و عرض ادب خدمت تمام دوستان همدرد. از خدا می‌خواهم پیام خودش بروی قلمم جاری بشه و بتوانم تجربه خودم را با شما در میان بگذارم. من حدود دوازده سال پیش با NA آشنا شدم ولی از اونجایی که الکل مصرف می‌کردم و به مواد مخدر اجبار به مصرف نداشتم فقط در یک جلسه شرکت کردم تا اینکه به واسطه بیماری اعتیاد اجبار به مصرف مواد مخدر پیدا کردم. برای رهایی از اجبار به مصرف مواد رو عوض کردم، به خدمت سربازی رفتم اما هیچکدام کارساز نبود یادمه شرایط کاری نسبتاً خوبی داشتم اما به خاطر اعتیاد هیچ موفقیتی نداشتم تا اینکه روزهای سخت اعتیادم سر رسید و من روزهای آخر مصرف گریه میکردم و مصرف میکردم. شرایط کاریم هر روز بحرانی تر میشد تا اینکه دیگر امنیت شغلیم داشت به خطر افتاد تا اینکه تصمیم گرفتم چند روزی را قطع مصرف کنم. روز سوم قطع مصرفم وسوسه داشت دیونم میکرد از خونه اومدم بیرون و با خودم گفتم مصرف مواد مخدر باعث شده خیلی از دوستانم کار، زندگی، خانواده و... را از دست بدهند و من هم این اتفاقات کم کم دارد برایم پیش می‌آید. مطمئنم اون لحظه خداوند بود که یادم انداخت جلساتی هست و من چهار سال قبل یک بار به جلسه NA رفته بودم. تصمیم گرفتم به جلسه برم و اگر جواب نداد و طبق میلم نبود برم و به مصرف ادامه دهم. به جلسه NA رفتم فرمت جلسه پرسش و پاسخ بود گرداننده جلسه رو به منشی سپرد. منشی طبق پمفلت اعلام کرد آیا کسی هست که برای اولین بار به جلسات NA می‌آید و مکث کوتاهی کرد و به اعضا نگاه کرد. ترسیده بودم گیج و سر درگم دستم رو بالا بردم به من اشاره کرد و گفت بفرمایید نمی‌دونستم چی بگم اعضای که کنارم نشستند بودن گفتن اگر دوست داری خودت رو با نام کوچک و پسوند معتاد معرفی کن و اگه دوست داری بگو چند روزه پاک. من با ترس گفتم مرتضی هستم معتاد و ۳ روز که پاکم. اعضای زیادی در جلسه بودن و یادمه منو حسابی تشویق کردن. خوش آمدگو اومد و مرا بغل کرد و پمفلت به معتادان گمنام خوش آمدید رو بهم داد. من بغضم ترکید و گریه کردم. اولین باری بود که خودم رو با نام معتاد معرفی می‌کردم و احساسی را تجربه کردم که خیلی هیچ وقت تجربه نکرده بودم. از آن روز به بعد تصمیم گرفتم هر روز به جلسه برم. با حمایت اعضای NA و عشق‌های بلاشرط اونها پاک موندم و خوشبختانه نه کارم رو از دست دادم نه از خانواده طرد شدم و نه کارم به زندان‌ها، بیمارستان‌ها و... نیوفتاد. امروز ۷ سال و ۱۰ ماهه که پاکم و به خاطر پاکیم از خداوند، اعضای قدیمی NA و راهنمایم و تمام دوستان همدردم تشکر می‌کنم. NA به من کمک کرد با داشته‌هایم به جلسه پیام و اونها رو از دست ندم به امید روزی که تمام معتادان پیام NA رو برای یکبار که شده بشنوند و هیچ معتادی به خاطر اعتیاد اسیر زندان، بیمارستان، تیمارستان و مرگ نشود. با تشکر از شما خوبان مرتضی معتاد

حرفه‌ای عمل نکردن اعضا حتی هنگامی که کار یا خدماتی با حرفه‌شان مرتبط است نشان‌دهنده فروتنی و دوراندیشی آنها برای حفظ NA و اعضای آن است ما باید در این زمینه خویشتن‌پذیر باشیم و پیام و تجربه خودمان را که با هدف اصلی مرتبط است برسانیم در خدمات درست کار و انعطاف پذیر باشیم، و در خدمات پاسخگو باشیم و برای حفظ سادگی NA همیشه بکوشیم تا انجمن برای معتادان در آینده نیز حفظ شود چون حرفه‌ای عمل کردن ما باعث ترد شدن خیلی از اعضا می‌شود چون باید شرایط بهبودی برای همه فراهم باشد من به عنوان عضوی از انجمن باید استقلال داشته باشم که از تجربه معتادی که با او احساس همدلی می‌کنم پیروی کنم، این یک برنامه روحانی و ساده بنام معتادان گمنام است. وقتی که پای صحبت از سنت هشتم در میان است احتمالاً اولین کلمه‌ای که در ذهن جا خوش می‌کند و باقی می‌ماند کلمه غیر حرفه‌ای است. البته که همیشه چیزی فراتر از آنچه ما در نگاه اول می‌بینیم وجود دارد اما محور این مطلب نیز به این کلمه پرداخته است. ما از سنت یک یاد می‌گیریم که اگر بخواهیم انجمنمان فضای کافی برای پذیرش همه معتادان در هر مرحله از بهبودی را داشته باشد می‌بایست تعهدمان را نسبت به غیر حرفه‌ای بودن تا ابد حفظ کنیم تا NA تبدیل به یک میراث ماندگار شود. تجربه به ما نشان داده است که این پافشاری بر روی غیر حرفه‌ای برابری‌ها را حفظ می‌کند البته گمنامی هم به یاری این اصل می‌آید و کمک می‌کند. ماحصل رعایت این سنت ما را به فروتنی می‌رساند و کمک می‌کند تا ما این پیام را با به نمایش گذاشتن کارهایی از قبیل:

رهجو بودن در عین راهنما بودن، تنوع و حق انتخاب در راهنما، اقرار به محدودیت‌هایمان، تمرین خوب گوش کردن، وجود تنوع در اعضا، حضور در انواع خدمات و رعایت اصل چرخش در خدمت، داشتن خوش آمدگو در جلسات، نداشتن مأمور ثبت ورود و خروج، به گفته نام و نوشته کسی رجوع نکردن و پرهیز از نصیحت کردن، صدا کردن بدون پیشوند یا پسوند مشترک معتاد و کارهای دیگری که در تجربه شخصی اعضای ما نهفته است

بسیاری از اعضای ما در زندگی خصوصی خود دارای شغل و حرفه، خانواده و شاید مسئولیت‌های دیگری باشیم که برای ما اهمیت دارند و مهم محسوب می‌شوند اما برنامه فرآیندی است که در آن فقط دانش، تجربه، همدلی و انسانیت دارای ارزش است که غیر حرفه‌ای ماندن ما تا ابد کلید آزادی در انجمن ما محسوب می‌شود.

**حمید ب. (محللات) - همیشه، ع (گلپایگان)**  
**پیام بهبودی: تجربیات ارزشمندتان را با ما در این در میان بگذارید.**



# سفر ادامه دارد...

چه مقدار از راه را پیموده‌ام و چه مقدار راه باقی مانده است تا زمانی که پاک زندگی کنم؛ سفر برایم ادامه دارد. من با عشقی که در «ان.ای» ابراز می‌دارم، قدرتمندترین ابزار را در دست دارم. زمانی که دوازده قدم را بکار می‌گیرم، عشق مرکز تمام کارهایم می‌شود. اگر نقص‌هایی که راه را سد می‌کند، برطرف نمایم آنگاه تبدیل به کانالی خواهم شد جهت ترویج عشقی که مرا احاطه کرده است حتی اگر جلسات بسته باشد. انجمن معتادان گمنام همیشه تحت هر شرایطی راه تازه‌ای برای زندگی خواهد بود تا بتوانم پاک بمانم و از زندگی لذت ببرم. یافتن راه تازه‌ای برای زندگی کاری نیست که فقط برای یکبار انجام دهم.

این سفر ادامه دارد... اگرچه زندگی ما با یکدیگر خیلی تفاوت داشته باشد، همگی در این سفر همراه هم هستیم. من برای بهبودی که پیدا کرده‌ام، برای پاک زندگی کردن خود، سپاس گزارم و می‌دانم در هر کجای این راه باشم، باز هم سفرم ادامه دارد. شرایط امروز، تجربه‌ای نوین خواهد بود که به یادگار برای آیندگان باقی خواهد ماند. حوریا.

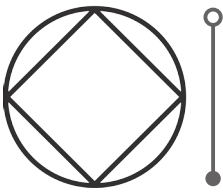
بطور کامل در گردونه بهبودی باقی ماندم. در حال حاضر در شرایطی قرار گرفته‌ام که تنها جایی که ندارم همان اتاق‌های پر از عشق و صفای بهبودی است. روزهای اول پذیرش و کنار آمدن با شرایط جدید سخت بود. گیج و سردرگم شده بودم که چه اتفاقی خواهد افتاد؟ از این به بعد چه باید کرد؟

زمان زیادی طول نکشید که برای ادامه مسیر، بفکر راه‌های چاره افتادم چرا که سفر ادامه دارد... و من نباید متوقف شوم و تحت هر شرایطی می‌بایست به سفر بهبودی ادامه دهم. زمان نمی‌ایستد و من باید از زمان جلوتر حرکت کنم. در این شرایط پیوسته از امکانات موجود بهره بردم. با یک تماس بیشتر با راهنما و ارتباط با هم‌دردان، مطالعه نشریات، مرور کردن قدم‌ها، برگزاری جلسات دورهمی در فضای مجازی، توانستم مسیر بهبودی را پیموده و جا نمانم. اصول نهفته در قدم‌ها به من می‌آموزد که زندگی کنم و نیرو و دانش لازم برای پاک ماندن را تحت هر شرایطی به من می‌دهد. در لحظات بحرانی به دنبال دلایل جهت شکرگزاری گشتن، می‌تواند تاثیرگذار باشد. مهم نیست که

ما وحشت زده بودیم و از ترس‌هایمان می‌گریختیم. هر چقدر هم که فرار می‌کردیم ترس، مانند سایه همراهمان بود ناامید، بی‌ثمر و گمگشته بودیم. شکست برایمان روال عادی زندگی شده و احترام به نفسمان کاملاً از دست رفته بود. دردناکترین احساس ما ناامیدی بود. انزوا و انکار اعتیاد، باعث می‌شد که ما سریعتر سرزبری نیستی را طی کنیم دیگر هیچ‌گونه امیدی به بهتر شدن نداشتیم. بیچارگی، خلأ و ترس طریقه زندگی‌مان شده بود. ما کاملاً شکست خورده بودیم. (کتاب پایه، فصل سوم)

با تمام این احساسات به اتاق‌های بهبودی پناه آوردم و تا به امروز آنچه بصورت منظم برقرار بوده است، اتاق‌های بهبودی بوده که بصورت منظم سر وقت چراغ‌های روشن شده و در جلسات به رویم باز شده است تا با حضور مستمر در جلسه، بهبودی خود را دنبال کنم. من پاک شدم و با شوق رساندن پیام به تازه واردان و رها شدن از تنهایی، ناامیدی، انزوا و نشان دادن عکس‌العمل‌های جدید در برابر دنیا، با فروتنی، در انجمن باقی ماندم. با انتخاب راه جدیدی برای زندگی، توام با آزادی، اشتیاق و رشد بی‌انتها،





تسلیم به معنای رها شدن از دستاویزهای سر راه بهبودی و تمایل

به تجربه‌ی نگرشی جدید به زندگی است...

”چگونگی عملکرد“

# من آمده‌ام زندگی کنم...

شروع به کار کرد قدم‌ها کردیم و من متوجه بیماری اعتیاد شدم، چیزی بود که مرا به سمت مصرف مواد سوق داده بود. قدم‌های ۱۲ گانه را کار کردیم و امروز خودم سه تا رهنجو دارم ۲ سال و ۷ و ماه ۶ روز پاک‌ی دارم که یک روز آن برایم آرزو بود. زندگی را شروع کردم صاحب ۲ فرزند هستم و در کنار پدر و مادرم احساس خوشایندی را تجربه می‌کنم.

مدارکم هر کدام جای گرو مواد مخدر بودن آنها را به دست آوردم. دیگه اون وسوسه‌های اوایل، سرزنش خانواده، ترس، جنگ و دعوا دیگه نیست. خانواده ام به انجمنی بودنم میبالن و دعا گوی همه همدردان هستند.

از خدمتگزاران انجمن معتادان گمنام تشکر میکنم که راه زندگی کردن را به من نشان دادن همدردی که داری میخوانی من توانستم تو هم میتوانی و بدان بهبودی امکان پذیر است و منتظرت در جلسات هستیم.

علی از کرفس

تمایل دارم برم بالا رفتم و تا برم بالا سالن پر از همدردانم مرا تشویق کردن آنجا بلد نبودم اعلام پاک‌ی کنم. مسرا راهنمایم کردن، بدن سرد مرا تو آغوش گرم کشاندن و آن لحظه احساس کردم تنها نیستم. دیدم هنوز هم کسانی هستن که مرا دوست دارن و من نمیشناسمشان به من پیام بهبودی و چیپ خوش آمدگو و آدرس جلسه دادن از آنجا شروع کردم. بعد از جلسه دوستم به من پیشنهاد کرد هر چی دارم را دور بریزم و هرگاه احساس درد یا هر احساسی کردم به او زنگ بزنم. این کار را کردم و شب اول رد شد صبح آن روز آمد گفت دوش بگیر بریم بیرون مرا با چند همدرد دیگر آشنا کرد و رفتیم به جلسه آنجا احساس خجالت میکردم ولی بعد از جلسه دیدم دوستان هم از جایی که من شروع کردم شروع کردن و حس امنیت بهم دست داد. به همین روال ادامه دادم.

دوستانم به من پیشنهاد کردند که راهنما بگیر و نشریات را مطالعه کن که این کار را انجام دادم.

سلام علی هستم معتاد از گروه امید شهر کرفس من با اولین بار مصرف مواد دروغ را هم یاد گرفتم مدام به خانواده دروغ میگفتم این ماهیت اعتیاد است که ادامه پیدا کرد و روزی رسید که دیگه همسرم را از دست داده بودم، پدرم مادرم مرا دوست نداشتن و مایع سرافکنندگی برای آنها بودم تا یک روز یکی از همبازی‌هایم را دیدم و گفت تا حالا خودت را در آینه دیده‌ای! این شماره تماس است هرگاه خواستی پاک شوی به من پیام بده. من عصر همان روز خودم را تو آینه دیدم که چقدر آشفته شدم چقدر داغون شدم از طرفی هم از ترک‌های متفاوت خسته شده بودم. طاقت سمزدایی را نداشتم ولی توی ناامیدی تمام به دوستم پیام دادم و اون سریع آمد مرا به جلسه باز برد و آنجا باورم نمیشد این همه آدم توانستنه‌اند.

زمان اعلام پاک‌ی شد و گرداننده گفت کسانی که تا ۲۴ ساعت پاک هستن، بلند شونند دوستم به من گفت بلند شو من بلند شدم از من خواستن آگه

## ما با یکدیگر می‌توانیم...

**MULTINATION H&I WORKSHOP**

Public Relations Week 2020 #wearellRP

June 06 and 07

Zoom ID: 853 0168 6770

June 06 from 9:30 am Brasilia time

June 07 from 9:30 am Brasilia time

TOPICS

- H&I numbers in Brazil
- H&I in Prisons
- The Beginning of H&I
- History of H&I in Brazil
- Sponsor an inmate through letters project
- Institutional Groups
- H&I experience from Women

TOPICS

- H&I and PR
- Online H&I panels
- Institutional groups
- H&I experience from Women
- H&I and PR
- H&I and other cultures
- H&I and PR in remote locations and indigenous regions

ASOCIACIÓN BRASILEIRA DE NARCÓTICOS ANÓNIMOS

www.na-iran.org

\* simultaneous translation

در تاریخ ۱۷ و ۱۸ خرداد ماه ۱۳۹۹ مصادف با ۶ و ۷ ژوئن ۲۰۲۰، کارگاه دو روزه و چند ملیتی (H&I) همزمان با "هفته روابط عمومی" به گرداندگی کشور برزیل، از طریق برنامه زوم و ترجمه همزمان به زبانهای مختلف در فضای مجازی برگزار گردید. کشورهای متعددی برای تبادل تجربه در این کارگاه دو روزه شرکت داشتند. قابل ذکر است که از کمیته بیمارستان‌ها و زندان‌های شورای منطقه ایران نیز دعوت به عمل آمده بود تا به عنوان سخنران در این رویداد شرکت داشته باشند. مسئول کمیته (H&I) به همراه مترجم کمیته شورای منطقه ایران (با همکاری و همیاری مدیر عامل و مسئول دفتر) در دفتر مرکزی انجمن معتادان گمنام، در این کارگاه شرکت نمودند. مسئول کمیته با ارائه‌ی آمار و فعالیت‌های این کمیته و نواحی سی گانه ایران، اطلاعاتی جامعی در خصوص نحوه پیام رسانی در مراکز مختلف و موضوع «دیگر فرهنگ‌ها» صحبت کرده و تجربه کشور عزیزمان ایران را بیان نمودند. در آخر با توجه به اینکه ایران طبق گزارش کنفرانس خدمات جهانی بیشترین حضور و تعداد دفعات پیام رسانی را در مراکز (انجمن معتادان گمنام در سراسر جهان) دارد، آمادگی خود را جهت انتقال تجربه به سایر کشورهای عضو اعلام نمودند. اعضای کثیری از اعضای انجمن معتادان گمنام ایران و دیگر کشورهای عضو انجمن، با حضور خود از این کارگاه استقبال و حمایت کردند.

با تشکر از حضور و حمایت تمامی اعضا





# کار خدا...



گمنام شدم. خدا را شکر می‌کنم که امروز تولد ۷ سالگی‌ام را جشن خواهیم گرفت. من این مطلب را نوشتم که بگویم که چه انسان خوبی شدم بلکه من بخش کوچکی از داستان زندگی‌ام را تعریف کردم که بگویم انجمن معتادان گمنام چه کار بزرگی برای من انجام داد. ای کاش زمانی که ۲۰ سال داشتم در زندان توسط اعضای کمیته H&I با انجمن آشنا می‌شدم و این راه را دنبال می‌کردم ولی متأسفانه در آن زمان فکر می‌کردم انجمن جای من نیست. خدا را شکر که امروز متوجه شدم مواد مخدر بین افراد تبعیض قائل نمی‌شود. برای مواد مهم نیست که من کجا به دنیا آمده‌ام و در چه

این را نداشتم که در چشمانشان نگاه کنم. دیگر خسته شده بودم اما انگار اراده خداوند در مورد من چیز دیگری بود و باید زنده می‌ماندم. انگار که خداوند یک کار دیگری با من داشت اما نمی‌دانستم چرا و چه کاری؟!

آخر داستان من به خودکشی ختم شد ولی این پایان راه من نبود. بلاخره معجزه برای من هم اتفاق افتاد. یک روز وقتی در پارک پشت دیوار سالن آمفی تاتر در حال مصرف بودم، متوجه شدم در همان مکان جلسه انجمن معتادان گمنام برگزار می‌شود و با دعوت یک دوست همدرد که نمی‌شناختمش به جلسه دعوت شدم و پیام انجمن را گرفتم و عضو انجمن معتادان

من ۳۶ سال از خداوند عمر گرفتم که ۱۸ سال از آن با مصرف مواد مخدر گذشت. ۱۲ سال داشتم که شروع به مصرف مواد مخدر کردم. ۱۷ ساله بودم که تبدیل شدم به یک معتاد عاجز، آشفته و بی اراده.

اولین زندانم را خیلی زود تجربه کردم. ۲۰ سال داشتم که به زندان قرچک در جنوب تهران رفتم. مواد مخدر تمام زندگی مرا آشفته کرده بود و من بخوبی می‌دانستم که دیگر به آخر خط رسیده‌ام. خواهر، برادر و خانواده من تمایلی نداشتند که حتی در کنار من زندگی کنند چون من مایه ننگ و خجالت آنها بودم. به خاطر همین بارها دست به خودکشی زدم چون دیگر توان



داشتن راهنما در اجرای اصول روحانی بهبودی بسیار موثر است.  
اومی تواند به ما نشان دهد چگونه از توجه خود به منافع شخصی  
دست برداریم و روحانیت را محور زندگی قرار دهیم...  
"چگونه عمل کرد"



# لغزش بعد از یازده سال

طمع و تبدیل شدن آن به یک راز خودم را به بن بست رسیده دیدم و احساسات ناخوشایندی همچون احساس شکست، ناامیدی، پشیمانی، سرزنش خود، گناه و خجالت را تجربه کردم. با حفظ شخصیت کاذب و نشان دادن اینکه اوضاع خوب است، نارضایتی من از خود زیاد شد و فکر کردم حالا دیگر فرقی نمی کند اگر مصرف بکنم یا نه. وسوسه شدید قدرت اقرار را از من گرفته بود. ترس از قضاوت و ترس از طرد شدن به سراغم آمد و متأسفانه بعد از ۱۱ سال و ۷ ماه مصرف کردم که مصرفم از همان نقطه ای شروع شد که حدود ۱۲ سال پیش متوقف شده بود. انگار فیلمی بود که از دستگاه خارج و اکنون مجدداً وارد دستگاه شده بود و دقیقاً از همان نقطه آغاز گردید. دوستان بهبودی نمی دانستند که من لغزش کرده ام. بنابراین تماس های بهبودی با من برقرار می شد.

آخه تا قبل از لغزش خدمات زیادی مثل گرداندگی، سخنرانی و غیره انجام می دادم که باعث شناخت اعضا و ایجاد ارتباط با من شده بود. آخرین تماس. دوستی که وسوسه شدید داشت. بعد از مکالمه و بعد از اینکه راه جلسه را در پیش گرفت، گوشی را قطع کرده و حسابی گریه کردم و بعد از آن با راهنمای خود تماس گرفته و اقرار کردم و بعد از حدود ۱۲ روز در لغزش ماندن (از فردای آن روز) قطع مصرف کردم. در یک مسافرت دسته جمعی با راهنما و دوستان با کمک آنها ترازنامه لغزش خود را تهیه کرده و آن را بدون ترس خواندم. امروز بعد از مدت کوتاهی ناراحتی از لغزش، کمتر از یک سال است که پاکم و دوباره برنامه را به صورت جدی دنبال می کنم. روزانه حداقل ۲ الی ۳ تماس برای بهبودی برقرار می کنم. جلسه می روم، راهنما دارم، قدم کار می کنم و بابت فصل جدیدی که در زندگی ام آغاز شده سپاسگزارم.  
گمنام

می خواهم تجربه لغزش خود را با همدردانم در میان بگذارم و امیدوارم حامل پیام باشد.  
بعد از عجزهای فراوان، کلاهبرداری، دزدی و حتی قاچاق و پس از اوردوز های پی در پی عاقبت در پاییز ۱۳۸۵ پیام برنامه را از خدمتگزاران کمیته H&I در مرکز بازپروری قرچک گرفتم. در آخرین اوردوزم در حالت بیهوشی سه تا بازداشتگاه را طی کرده بودم که بعد از ۴ الی ۵ روز در زندان عشرت آباد به هوش آمدم، در اتفاقی مشابه حدود سه ماه قبل که در شهرستان مرند آذربایجان شرقی برایم اتفاق افتاده بود به خانواده ام قول داده بودم که دیگر مصرف نخواهم کرد اما نمی دانم چرا نتوانستم. خلاصه بعد از آزادی به اولین جلسه NA (پارک صدف) رفتم و خودم را به عنوان تازه وارد معرفی کردم که با استقبال خوب اعضا، جلسات بعدی را هم تجربه کردم. برایم عجیب بود که به چه سادگی می توان مصرف نکرد. خیلی خوشحال و شاد بودم و تمام پیشنهادات دوستان را اجرا می کردم مثل یار بازی، توپ بازی و زمین بازی و اصطلاحاً روی ابرهای صورتی بودم، به شهرستان پردیس نقل مکان کرده و آنجا نیز در جلسات شب زدگان شرکت می کردم و بعد از ۷۲ روز اولین راهنمای خود را انتخاب کردم و با او شروع به کار کردم که به دلیل خود محوری ها با اولین اختلاف نظر تصمیم به تعویض راهنما گرفتم. چون نمی توانستم اعتماد کنم چند تا راهنمای دیگر هم عوض کردم و عاقبت با راهنمای چهارم خود و حدود ۷ ماه پاکی مجدداً شروع به کار کردم قدم کردم و به لطف خداوند در نه ماه پاکی موفق به ترک سیگار نیز شدم. تا حدود ده سال و نیم خیلی خوب در انجمن فعال بودم و رشد روحانی خوبی هم کرده بودم و حتی از نظر اقتصادی و مالی استقلال خوبی پیدا کرده بودم. هر چند در ابتدا با حقوق خیلی کم شروع به کار کرده بودم. نهایتاً در کمال تأسف با گیر افتادن در نقص

خانواده ای بزرگ شده ام. برایش مهم نیست که من دارا هستم یا ندار، برایش مهم نیست بی سواد و کم سوادم یا نه یک آدم تحصیل کرده و دارای شغل مناسب. برایش مهم نیست من یک فرد معمولی در اجتماع هستم یا فردی شناخته شده در اجتماع. یک بازیگر معروفم یا یک خواننده مشهور، به نظرم همان طور که مواد مخدر فرقی بین افراد نمی گذارد، انجمن معتادان گمنام هم به همین صورت است. ما در انجمن معتادان گمنام معتاد درجه یک یا درجه دوم نداریم. کسی بالاتر و برتر از دیگران نیست چون همه ما درد اعتیاد را احساس کردیم. اجازه داریم وقتی وارد جلسات می شویم در یک سطح قرار بگیریم و با هم برابر باشیم. هر روز در جلسات خوانده می شود: «برای ما مهم نیست شما چه چیز و چقدر مصرف کرده اید و یا آن را از چه کسی و از کجا خریده اید دارایی و نداری شما برای ما بی تفاوت است. تنها چیزی که برای ما اهمیت دارد این است که شما می خواهید در مورد مشکلاتان چه بکنید و انجمن معتادان گمنام چگونه می تواند به شما کمک کند.» امروز انجمن معتادان گمنام با دلیل، مدرک و سند ثابت کرد که دیگر لازم نیست از درد اعتیاد بمیرم و سال ها با آن زندگی کنم. امروز اعضای پاک انجمن معتادان گمنام دلایل و مدارکی هستند که می توان پاک شد؛ پاک زیست و پاک مُرد. خداوند انشالله توفیق دهد تا من هم بتوانم امروز به خاطر این پاکی از او تشکر کنم و همیشه در راستای رساندن پیام انجمن معتادان گمنام کوشا باشم اما این مستلزم تلاش همگانی است. مبدا معتادی از درد اعتیاد بمیرد و صدای انجمن معتادان گمنام را نشنیده باشد. رویای ما این است که یک معتاد و هر معتادی می تواند قطع مصرف کند و میل به مصرف را از دست بدهد و راه جدیدی برای زندگی پیدا کند. باشد که همیشه در این راستا قدم بردارم.

جمال. م. زیباکنار



# بهبودی ادامه دارد...



## شرایط جدید، کار جدید...

مقاوم تر کرد و ۱۴ سال را به همین شکل بدون وسوسه و فکر یک بار مصرف، به توانایی های لازم رساند اما گاهی ترس های توهم انگیز و از دادن آنچه در این سال ها به دست آوردم، آزارم می داد. مهم ترین آن ها نداشتن جلسات بهبودی بود که فکر می کردم اگر یک روز نباشد من باید چه کار کنم. این سوالی بود که در تنهایی و خلوت خود، به آن فکر می کردم و غافل از لطف خداوند می شدم و یادم می رفت خداوندی که مرا از منجلاب اعتیاد نجات داد، خود نیز در شرایط سخت تر مراقب من خواهد بود. بالاخره اتفاقی که نباید می افتاد، افتاد و درب جلسات برای مدتی نامعلوم به دلیل بیماری کرونا و نداشتن امنیت جانی اعضا بسته شد. ترس سر تاپای وجودم را فرا گرفت. حالا چه می شود؟

باید تصمیم جدی تری می گرفتم که بمیرم یا بمانم؟!

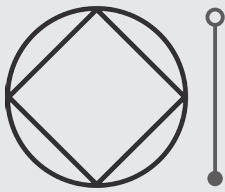
این سوالی بود که روزهای زیادی در ذهنم مرور می کردم. من به تنهایی قادر به باز کردن درهای آزادی نبودم چون پر از ترس، خلاء، احساس بدبختی و سرخورگی بودم تا بالاخره دست هایی برای کمک به من رسید و یکی یکی درها برایم باز شدند و کمک خداوند نیز از راه رسید.

بعد از یک پروسه سخت و دردآور ماندگار شدم. ترس ها همچنان با من بود و ترس از دست دادن جلسه و نیرویی برتر آزارم می داد. با کار کردن، بیش از ده قدم، راهنما، خدمات پی در پی و تحمل و پذیرفتن اتفاقاتی که در این دوران برایم بوجود آمد؛ از جمله از دست دادن عزیزانم مرا در مقابل اتفاقات

بعد از سال ها سردرگمی، ترس، وحشت و بی اعتمادی حاصل از مصرف مواد مخدر، بیماری اعتیاد و نداشتن سرپناه امن، با یک دنیا ناامیدی و بی ایمانی بالاخره وارد انجمن معتادان گمنام شدم، به امید اینکه راه جدیدی برای قطع مصرف و رهایی از قید و بند اسارت مواد مخدر باشد.

ناباوری های من آنقدر عمیق بود که به انجمن هم هیچ اعتبار و اعتمادی نداشتم چون تمام راهها را امتحان کرده بودم و جوابی نگرفته بودم و دوباره نقطه سرخط مرا به مصرف دوباره سوق داده بود. حالا با ورودم به انجمن باید تصمیم نهایی را می گرفتم که بمانم یا بروم، از آنجا که درمانده، عاجز و خسته بودم و مصرف مواد مخدر هم جوابگوی آشفتگی های درونم نبود،





**نیروی برتر نیازهای روحانی ما را برآورده خواهد کرد لیکن هم  
زمان، خودمانیز باید سعی لازم را برای پیشرفت در زندگی به کار  
گیریم...  
"چگونگی عملکرد"**



## پیش به سوی بهبودی

سلام دوستان من جواد هستم معتاد قبل از هر چیزی از تمامی خدمتگزاران تشکر و قدردانی می‌کنم که با فعالیت‌های ایثارگرانه کمک می‌کنند تا هدف اصلی برنامه معتادان گمنام را تحقق ببخشد. داستان زندگی من هم همانند بسیاری از شما شاید دردناک باشد که در خانواده‌های بزرگ شده‌ام که پدرم مصرف‌کننده شدید بود و من به خاطر نداشتن آگاهی برای پدرم به دنبال تهیه مواد مخدر می‌رفتم.

بعضی وقت‌ها کنجکاو می‌شدم که از مواد پدرم بردارم و مصرف کنم و ذهنیتم در تخیلاتم این بود که معتاد بشوم و به پدرم ثابت کنم که می‌تونم ترک کنم که او آنقدر نگوید که نمی‌شود و نمی‌توانم مواد مصرف نکنم.

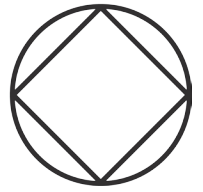
از همه جا بی‌خبر بودم تا این که از خانه فراری بودم و به خاطر مصرف و تهیه مواد در کنار دوستان دیگر زندگی و کاری کردم تا بتوانم احساساتم را سرکوب کنم. احساساتی که ریشه در کودکی‌ام داشت و فکر می‌کردم مقصر همه این مشکلات، خانواده من هستند. طولی نکشید که در سن کم هفده سالگی با مقداری مواد به دست قانون گیر افتادم و زندان را به مدت دو سال تجربه کردم و در زندان یکی از اتفاقاتی که خیلی برایم دردناک بود را تجربه کردم این که پدرم را به واسطه مصرف مواد از دست دادم. من همچنان مصرف می‌کردم و در زندان تحمل حبس می‌کردم خیلی سخت بود تا این که در زندان هم دوستانی بودند که برای پیام‌رسانی به آن‌جا می‌آمدند اما من باور و درکی نسبت به NA نداشتم تا این که خدا کمکم کرد و از زندان آزاد شدم. الهی شکر هنوز تمایلیم به مصرف مواد بی‌نهایت و افکار بدمی داشتیم. بعد از مدتی دوستانی که قبلاً مصرف‌کننده بودند را می‌دیدم که پاک و سر حال شده‌اند که قبلاً در محله انگشت‌نما بودند. به سختی با آنها ارتباط برقرار و جذب آن‌ها شده به آن‌ها نزدیک شدم تا اینکه به پیشنهاد یک دوست برای اولین بار به جلسات NA رفتم. انگار همگی منتظر من بودند!!! آن‌جا عشق و همدلی و مهربانی را لمس کردم که هیچ جای دیگری ندیده بودم. با این که مصرف می‌کردم اعلام پاکی و مشارکت می‌کردم، کسی به من نمی‌گفت چرا مصرف می‌کنی تا اینکه به پیشنهاد دوستان راهنما گرفتم و در جلسه قدم حضور پیدا کردم و در قدم یک متوجه شدم باید صداقت داشته باشم و هر چه سریع‌تر با واقعیت زندگی روبرو شوم یعنی قطع مصرف کنم و زندگی به روال برنامه NA را شروع کنم. قطع مصرف و زندگی به روال برنامه را شروع کردم. در مسیر بهبودی چالش‌های متفاوتی از جمله بی‌پولی، بیکاری، بیماری جسمی و زندگی در کنار مصرف‌کننده را تا به امروز تجربه کرده‌ام. اما الان که نگاه می‌کنم می‌بینم زندگی کردن با اصول NA مرا از آسیب دیدن دور میکند.

امروز شغل دارم و بیماری جسمیم با یک عمل جراحی خوب شده است با کمک دوستانم و راهنما از این چالش‌ها بیرون آمده‌ام. هنوز هم مشکلاتی دارم اما اصول روحانی هم هستند.

با اینکه پنج ماه در خانه به خاطر جسمم نمی‌توانستم در جلسه شرکت کنم اما جلسات قدمم را در خانه با راهنمایم انجام می‌دادم و چقدر دوستان به من توجه و محبت داشتند و به من سر می‌زدند. به کمک خداوند امروز نزدیک به دو سال و هفت ماه است که پاکم و قدم دوازدهم را دارم به پایان می‌رسانم و متوجه شدم که هیچ چیز ارزش درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگر را ندارد، کمکی مثل احترام به اعضا، همدلی، وصل کننده بودن، فروتنی، خدمت، حضور مرتب در جلسات و... این‌ها اصول‌هایی هستند که برای کمک یک معتاد به معتاد دیگر وجود دارد.

من چه کار باید کنم؟ اما از آنجا که من یک معتاد هستم و بنده‌ی عادت‌ها، بعد از گذشت چند روز خانه نشینی به این وضعیت عادت کردم ولی باید برای ادامه بهبودی گامی دیگر برمی‌داشتیم تا به زندگی و عادت‌های زشت گذشته بازنگردم. اولین گام را باید برای پاک ماندن در دنیای بیرون از انجمن معتادان گمنام برمی‌داشتیم. من نمی‌توانستم راکد و بدون برنامه و انجمن، در انزوا و تنهایی می‌ماندم چون هرگونه ارتباط، تردد و رفت و آمد خانگی ممنوع شده بود و من باید به قوانین احترام می‌گذاشتم تا در سلامتی زندگی بدون جلسه را سپری کنم پس باید کاری می‌کردم که هم به خودم کمک کنم و هم به هم‌دردانم که از رهجوهایم شروع می‌شد تا به معتادانی که در شرایط سخت کرونا دست کمک دراز می‌کردند بنابراین گروهی در دنیای مجازی تشکیل دادم با حق انتخاب هم‌دردانم و شروع به در میان گذاشتن آنچه که در دوازده قدم آموخته بودم، از طرق مشارکت‌های روزانه، پرسش و پاسخ‌های هفتگی، نوع خدمت‌رسانی و استفاده از تجربیات اعضای دیگر و به کارگیری زندگی فقط برای امروز و پذیرفتن این که من همیشه بیمارم و اگر در این پروسه ثابت قدم نباشم؛ خواهم مرد. پرهیز از مشورت با آدم‌های اشتباه، راهکارهای اشتباه و داشتن دعا و مراقبه روزانه و ارتباط تنگاتنگ با خداوندی که خود، درکش کردم و اینکه این وضعیت، امتحانی از طرف خدا بود تا من قدرشناس بیشتر تک داشته‌هایم باشم و بدانم که امروز با استفاده از ابزار و اصول روحانی دوازده قدم، دوازده سنت و دوازده مفهوم خدماتی، تحت هر شرایط سخت، می‌شود بدون مواد مخدر هم زندگی کرد و نمرد به شرطی که به قوانین احترام بگذاریم و تمام پروتکل‌های بهداشتی را رعایت کنیم و قانونمند و توانمند رفتار کنیم.

**با تشکر از فصل نامه پیام  
بهبودی  
مهناز. ک. شیراز**



# از خودکشی تا بهبودی

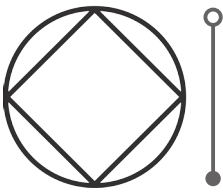
اعلام پاکی می‌کردم و فکر میکردم که جلسات و پاکی فقط مال مواد مخدر است زیاد طول نکشید که با یک جنس مخالف آشنا شدم و رابطه ادامه دار شد به دلیل مشکلات زیاد مجددا شروع به مصرف مواد مخدر کردم. از همان روز ها بود که متوجه شدم که مصرف یک بار زیاد و هزاران بار کافی نیست اما اشتهای سیری ناپذیر مصرف باعث شده بود مصرف چندین برابر شود که این موضوع باعث شده بود با عذاب وجدان مصرف کنم، داشتم روانی میشدم تا اینکه بایه دوست مصرف کننده در حال مصرف بودیم، گفتم میخوام پاک بشم دیگه خسته شدم ولی سرکار میرم نمیخوام از کارم بمونم دوست مصرفه کننده گفت من جایی رو سراغ دارم که دارو میدن بدون درد و خماری و بدون بستری میتونی پاک بشی و سریع پیشنهاده اونو قبول کردم فردا همراه همسرم و همسر دوستم به آن مرکز مراجعه کردم و بعد از انجام آزمایش کبد تشکیل پرونده دادم و نوع مصرف و مقدار مصرف منو پرسیدن و نوعی

و هر روز یا یک روز در میان به جلسات رفتم نه خدمتی داشتم نه مشورتی و نه تماسی با دوست بهبودی. بعد از ۳ سال احسال توانایی اومد سراغم و به خودم گفتم که من دیگه پاک شدم و میتونم الکل مصرف کنم ولی مواد مخدر مصرف نمیکنم. شروع کردم به مصرف الکل و با کمال پرویی به جلسات هم میرفتم

در سال ۱۳۸۶ به صورت خود معرف به یک مرکز سم زدایی رفتم و بعد از سپری کردن مدتی بیرون اومدم و با انجمن معتادان گمنام آشنا شدم و با تمام ناباوری وارد جلسات شدم چون همه راه ها رو انتخاب کرده بودم ولی با شکست روبرو شده بودم اینجا رو هم اومدم امتحان کنم و باور نداشتم که بتونم پاک بمونم. در ابتدای ورود به جلسات به من گفته بودن فقط گوش کن ببین اعضا چه مشارکتی میکنن و پمفلت ها چی میگن اگه اشتباه نکنم آخر پمفلت چگونگی عملکرد نوشته بود کسانی که به طور مرتب در جلسات شرکت می کنند پاک میمانند. این به جمله رفت تو گوشم ولی معنی و مفهوم به طور مرتب رو نمیدونستم درک و برداشت من از به طور مرتب این شد که هر روز پیام جلسه و برگردم پاک میمونم به خاطر همین برداشت و افکار غلط دیگه راهنما نگرفتم و قدم کار نکردم گفتم من به طور مرتب هر روز جلسه پیام دیگه نیازی به راهنما و قدم ندارم میتونم پاک بمونم. به مدت سه سال همینطور ادامه دادم







یکی از مسائل به ظاهر ضد و نقیض بهبودی این است که هر چه از "خود بزرگ بینی" دور می شویم، یاد می گیریم خود را بیشتر دوست داشته باشیم....  
"چگونگی عملکرد"



با سلام خدمت همه همدردانم، خوانندگان مجله پیام بهبودی و خدمتگزاران همه سطوح خدماتی انجمن معتادان گمنام.

به واسطه مصرف مواد مخدر تبدیل به یک انسان نابود کننده شدم و خانواده و اطرافیان از دست رفتارهای من خسته شده بودند خودم که دیگر نه توان مصرف داشتم و نه توان قطع مصرف چون قطع مصرف های ناموفق زیادی را تجربه کرده بودم و امیدی به قطع مصرف نداشتم به خاطر فرار از قانون شهر خود را ترک کردم و به سراغ دوست زمان مصرف رفتم اما با دیدن آن دوست بسیار متعجب شدم از لحاظ ظاهری خیلی تغییر کرده بود زندگی خوبی را برای خود و خانواده فراهم ساخته بود. پیشنهاد قطع مصرف را به من داد با نابوری قبول کردم شروع به قطع مصرف کردم و با انجمن معتادان گمنام از طریق نشریات آشنا شدم و به عنوان یک عضو وارد انجمن معتادان گمنام شدم. ولی بعد از ۸۸ روز لغزش کردم و تقریباً ۹ ماه در لغزش به سر بردم اما چون لذت پاکی را چشیده بودم مجدداً وارد جلسات انجمن معتادان گمنام شدم، راهنما گرفتم و شروع به کارکرد قدم ها کردم و خدمت گرفتم. امروز که این تجربه را روی کاغذ می آورم تولد ۱۱ سالگی ام است و همیشه در حال خدمت هستم. در این مدت با مشکلات و حال بدی های زیادی مواجه شدم اما هیچ مشکل و حال بدی باعث نشد که از انجمن معتادان گمنام روی برگردانم. من ساکن روستا هستم و به لطف خداوند و انجمن امروز تعداد زیادی از دوستانم قطع مصرف کردند و عضو انجمن معتادان گمنام هستند از این بابت از خداوند سپاسگذارم که پیام انجمن معتادان گمنام به ما رسید و امیدوارم هیچ معتادی قبل از شنیدن پیام، به واسطه مصرف مواد مخدر جان خود را از دست ندهد. خدایا همین که حال دوستانم خوب باشد و لبخند شادی بر لبانشان باشد برایم کافی است در این لحظه زیبا و ناب آنها را به آغوش مهربانت می سپارم و بهترین هدیه سلامتی را برای شما آرزو مندم.

غلام عباس. ب بروجد

گفتم چرا نزدی منو راحت کنی سریع فهمید که قصد خودکشی داشتم دست من رو گرفت برد توی ماشینش به جایی و به سیگار بهم داد و گفت خونت کجاست گفتم نظر آباد حرکت کرد بهش گفتم من خونه نمیرم از دست خانواده میخواستم خودکشی کنم گفت میبرمت پاسگاه یهویی دست انداختم به فرمون ماشینش نزدیک بود از پل بریم پایین نگه داشت گفت کجا ببرمت یهویی از دهنم دراومد ببرم بهزیستی.

منو برد بهزیستی تحویل داد. مسئولین اونجا هر چی پرسیدن مشکلات چیه فقط گریه میکردم بعدش فقط گفتم منو ببرید به یک مرکز سم زدایی میخوام قطع مصرف کنم. منو بردن به مدت ۱۸ روز توی یک مرکز سم زدایی، خانواده ام و برادر ام به همه ارگان ها اطلاع داده بودن، بیمارستان ها، سردخونه ها.... رو دنبال من گشته بودند حتی دو سه تا جنازه پیدا شده بود از کلانتری زنگ زده بودن برادرهام رفته بودن نگاه کرده بودن دیده بودن من نیستم. بعد از ۱۸ روز به خونه پدرم زنگ زدم که من توی فلان مرکز سم زدایی هستم. خواهرم، مادرم و برادر کوچکم که خودش از اعضای انجمن بود اومدن منو بردن و همان شب با داداشم رفتم جلسه و اولین روز از اعضای قدیمی معنی و مفهوم به طور مرتب در جلسات شرکت کردن رو پرسیدم و متوجه شدم که به طور مرتب از نظم و ترتیب میاد یعنی در حلقه اول راهنما بگیرم به کله خودم اعتماد نکنم ۹۰ دقیقه رو داخل جلسه بشینم، خوب گوش کنم نظم جلسه رو بهم نزنم، با بغل دستی صحبت نکنم، با گوشی بازی نکنم، دیگران رو کنترل و قضاوت نکنم، امنیت جلسه رو رعایت کنم، سبب سنت هفتم رو حمایت کنم و اصول انجمن رو به مرحله اجرا بگذارم.

خدا رو شکر در حال حاضر بیش از ۳ ساله پاکم راهنمای خوبی دارم قدم کار می کنم. رهجو دارم و به زودی قدم ها را به آنها انتقال می دهم.

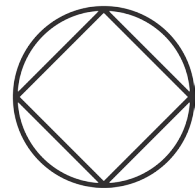
حمید. ح از نظر آباد کرج

قرص برام تجویز کردن که مدتی مصرف کنم و به مرور زمان آن را کم کنم ولی چون من دنبال لذت زد بودم و از آنجا که این قرصها به من لذت میداد به جای اینکه کم کنم روز به روز بیشترش کردم و در نهایت کار به جایی رسید که دیگه قرص ها جوابگوی من نبود هم مواد مصرف میکردم هم قرص.

دو سال طول کشید و این قرص ها باعث شد من تبدیل به یک آدم عصبی و کاملاً روانی شدم همیشه توی خانواده دعوا و درگیری راه میداختم کله خودمو میکوبیدم به در و دیوار تا اینکه دخترم با ماشین خودش به تصادف جزئی کرد به خاطر همون یه درگیری شدید ایجاد کردم. دخترم رو دو ساعت زیر مشتش و لقد کوبیدم و به خاطر همین موضوع برادرم اومد و دخترم و خانمم رو برد خونشون و پسر ۱۷ ساله ام رو گذاشتن خونه پیش من که به وقت بلایی سر خودم نیارم.

اون شب افکارم خیلی جنگی بود و تصمیم گرفتم خودکشی کنم تا ساعت دو نصفه شب پسرم بیدار بود ۲ به بعد که خوابش برد کاغذ و خودکار برداشتم و وصیت نامه نوشتم و به تمام فامیل برادران و خواهرانم پیام دادم که من میخوام خودکشی کنم حلالم کنید ساعت ۶ صبح برادر بزرگم که واسه نماز بیدار شده بود پیام رو دیده بود سریع اومد خونه ما، گفت چی شده بغض گلوی منو گرفت گریه کردم و به بهانه دستشویی رفتن طنابی که از شب آماده کرده بودم رو برداشتم یواشکی در حیاط رو باز و به سمت بیابان های اطراف شهر فرار کردم سعی کردم خودم را با طناب به درخت آویزون کنم ولی هرکاری کردم دیدم جرات این کار رو ندارم یهویی فکری به کله من اومد که برم اتوبان خودمو بندازم جلوی ماشین ها. رفتم کنار اتوبان تازه هوا روشن شده بود خودمو انداختم جلوی یه ماشین راننده ترمز شدیدی زد و از لاستیکاش دود بلند شد و زد به گارد ریل گلگیر ماشینش داغون شد اومد پایین به من کلی فحش داد که مرتیکه مگه کوری نمیبینی منم





## باورهایم عوض شد....



## کوله پشتی

و من حتی پول بردن به یه دکتر هم نداشتم. انقدر شرایط بد بود که دیگه تصمیم گرفتم برم تو یه رستورانی واسه ظرف شویی ولی همیشه وقتی تنها میشدم یه صدایی خیلی آروم رو از درونم میشنیدیم کی میگفت تو برنده میشی اونم نفر اول و همه ایستاده برای ایستادگیت دست خواهند زد.

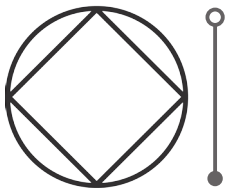
همون روزی که قرار بود برم ظرفشویی تو رستوران یه پیشنهاد کار بهم شد با کسی در شغل و حرفه خودم کار کنم ولی چون سرمایه نداشتم باید از بازاریابی شروع میکردم و شروع کردم من وارد رینگ شدم و خودم اصلا خبر نداشتم خلاصه دل رو زدم به دریا و رفتم سراغ همون کاری که دوستش داشتم و بهش علاقه داشتم ولی مگه بدون سرمایه میشد ولی من با دیگران فرق داشتم من یه انجمنی بودم باورتون نمیشه انقدر بازار

که یک سال پیش تو یکی از آدم های این شهر بودی که در رفاه کامل داشتی زندگی میکردی الان حتی جای خواب هم نداری، خوب منم مثل خیلی های دیگه. پیام های دوستان همدردم بهم امید میداد و مرتب تو گوشم زمزمه میکردن، صبر کن خوب میشه، خدمت کن خوب میشه، منم چون واقعا خسته بودم فقط می گفتم چشم ولیییییی روز به روز به که می گذشت اوضاع سخت و سخت تر می شود بیکاری بی پولی با یه بچه تویه شهری که حتی واسه آب خوردن هم باید پول میدادی شغل و حرفه من هم طوری بود که باید سرمایه داشته می داشتی من هم که سرمایه نداشتم روزی که قطع نیکوتین کردم از عجز یا عشق نبود پول خرید نداشتم جونم واستون بگه چشم تون روز سخت نبینه هیچ وقت یادم نمیره که بچه ام گوش درد گرفته بود

سلام من اسمم مهدی و معتاد هستم میخوام یه چند دقیقه باهات حرف بزنم یه حرف هایی که فقط تو می فهمی و بس، میخوام یه قصه بگم واست یه قصه پر از غصه از اون غصه ها که آخرش ذهن تو رو تا چند روز درگیر میکنه و مجبورت میکنه بارها و بارها اینو مطلب رو بخونی

یه روزی با یه کوله پشتی وارد انجمن معتادان گمنام شدم، هر چی فکر شو کنی داخل این کوله پشتی بود پر بود از درد، ترس، تنهایی، خشم، نگرانی، بیقراری، آشفتگی، ورشکسته احساسی یه گوشه ای از اون کوله پشتی یه دختر معصوم ۳ ساله هم بود البته سه تا حکم جلب یه ورشکستگی شدید مالی و یه بی اعتباری شدید هم بود.

الان که دارم اینو می نویسم بغض گلوم رو بدجوری گرفته اصلا تصور این شرایط هم نمیشه کرد تو شهری



**زبان بی‌کلام همدلی چیزی است که باعث کار آبی NA می‌شود. بدون آن هر کاری که انجام دهیم بی‌معنی خواهد بود... "اصول راهنما"**

## طعم خوش زندگی

اسم مهران و یک معتاد هستم. سال ۹۲ در زندان توسط کمیته H&I پیام NA را گرفتم، در زندان طعم آزادی را چشیدم و پاک شدم، حکم سنگین بود و هیچ امیدی به زندگی نداشتم ولی برنامه نوری بود که زندگیم را روشن کرد و از ظلمت، تاریکی، انزوا و ناامیدی من رو به سمت روشنائی و امیدواری برد وقتی با برنامه آشنا شدم معنی زنده بودن و زندگی کردن را فهمیدم، ۵ سال گذشت و قرار بود که حکم اجرا شود. و این احساسات که حتی یادآوری آن دردناک است با من بود. روح زخم خورده من امروز التیام پیدا کرده و دیگر پر از رنجش و حسرت و حسادت ترس و کینه و نفرت نیست خوشحالم از اینکه روحم آماده شده بود. خوشحالم که دیگر نزد خالق هستی شرمند نیستم و من هرگز نخواهم مرد. از اینکه در این دنیا فرصت پیدا کردم تا رشد روحانی داشته باشم و با یک روح پر انرژی به زندگی بر می‌گردم بی‌نهایت خوشحالم و احساس بزرگی و وقار می‌کنم.

« با تمام فروتنی و تواضع » این موضوع را برای خودم می‌نویسم این احساس لحظه‌ای من می‌باشد، کسانی که قدم‌های ۱۲ گانه را به خوبی کار می‌کنند سعادت‌مندترین انسان‌های کره زمین هستند. من در بدترین شرایط، بدترین جاها و بدترین لحظات زندگی بهترین‌ها را کسب کردم. به خاطر زندانی شدن و اعتیاد و تمام درد‌هایی که کشیدم خوشحالم این بهترین فرصت بود تا من خام پخته شوم شاید اگر این شرایط نبود، من هرگز طعم خوش آزادی را لمس نمی‌کردم و نمی‌چشیدم!

« خدایا دوست دارم »

ولی معجزه‌ای رخ داد و تبرعه شدم و دومین آزادی را خدا به من هدیه کرد.

در برنامه با کار کردن قدم‌ها و خدمت عاشقانه فهمیدم که من تحت حمایت یک نیروی مافوق هستم که از شدت حضور ناپدید است، NA نمایش قدرت خداوند است. هیچکس، حتی حکم سنگینم، پزشکان و خانواده نتوانستند به من کمک کنند، چون هیچکدام کنارم نبودند فقط شما هم‌درانم با عشق کنارم بودید و به من امید دادید، NA هرگز به من وعده دروغین نداد، از اول هم گفت زندگی سختی‌های خودش را دارد ولی این توهستی که قوی می‌شوی.

از زندان آزاد شدم در عرض ۱ سال پدر و مادرم را از دست دادم خیلی سخت بود ولی جالب اینجاست که من قوی شده بودم و برای تسکین غم و اندوه به سمت مواد مخدر نرفتم، امروز به لطف خدا ورزش کار موفق، شغل دارم، جایگاه اجتماعی خوب، خدمت دارم و پدر خوبی برای فرزندم شده‌ام.

مهران از کرج

بودم رسید. رفته رفته رسیدم به تولد یک سالگی رفته سمت کتاب پایه دنبال همون کاغذی می‌گشتم که که تو شصت روز پاکی ام نوشتم و سر خط اش نوشته بودم آروز های من وقتی خوندم دیدم من به هیچ کدوم از آرزوهایم که نرسیدم که هیچ بلکه از فردا شب حتی من و دخترم هم جا واسه خوابیدن نداشتم ولی بازم یه صدایی بعضی وقتها بهم می‌گفت من هستم

منو کشف کن، منو پیدا کن. بعد از جشن تولد ۱سالگی ام صدا بلند تر شد، اتفاقات خوب شروع شد. اول که به دوست نزدیک به ۱ سال خونه شو بهم رایگان داد، بعد از کارگری تو فروشگاه انقدر جرات پیدا کردم و اعتبار که رفتم واسه خودم یه دفتر فروش توپ زدم با چندین برند که به صورت اعتباری بهم داده بودن ولی تا اونکه اون روز رسید صدا بلندتر و بلندتر شد اون صدا صدای یه قهرمان درونم بود.

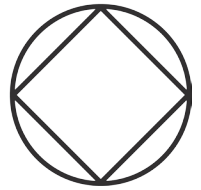
یه روزی میرسه که هر چی میری نمیرسی و مرتب به خودت میگی آخه چرا من همش به حال خودت افسوس میخوری و خودت رو به فناشده مبینی... ولی حقیقت اش ایینه که ما آدم‌ها یه وقت از یه جایی به بعد تو کوچه پس کوچه های گذشته‌ها مون گم میشیم و خودمون هم اصلا از خبر نداریم و همیشه و هر لحظه احساس میکنیم انگار یه چیزی کمه! یه چیزی سر جاش نیست! انگار پازل وجودت کامل نیست. تو همین حال هوا هستی... که یه صدای از درونت فریاد میزنه منو پیدا کن!! منو کشف کن !!

تو لایق بهترینها هستی!! تا من نباشم همیشه که نمیشه...

اون قهرمان دورته آره قهرمان درون من میگم هر کسی تو یه این کره خاکی یه قهرمان دورن داره که اگه که پیداش کنه... خیلی زود به درجه ای خواهد رسید که حتی خودش هم تصورش هم نخواهد کرد. الان من یه خونه اجاره ای تو بهترین جای ممکن شهر دارم یه فروشگاه سیستم های خنک کننده دارم، یه امکان خوب زندگی دارم یه سرمایه اولیه خوب کاری هم دارم. این ها همه مال کسی یه که یک سال پیش لباس های خودش و بچه اش تو یه گونی نخ می‌سافرتی بود. هر کسی یه توان مندی‌هایی داره، یه قهرمانی که هیچ کس نداره

مهدی. ص از جزیره کیش

یابی میکردم و حرف میزدم که خیلی وقت ها تا صبح از فک درد خواب ام نمیبود ولی روز به روز پشت کارم بیشتر و بیشتر میشد درآمد فقط به اندازه یه وعده غذا بود حتی لباس واسه دخترم هم دیگران نمیخریدن ولی من نا امید نمی شدم خیلی ها هم بهم میگفتن آخه چرا واسه خودت کار نمیکنی ولی کسی که از درد من خبر نداشت اگه یه طلب کار میفهمید من خودم فروشگاه دارم که کارم زار بود همیشه پر از ترس بودم اینم بگم که من جزء اون دسته از آدم‌هایی بودم که خوردن رو به دیگران مقایسه میکردم و مرتب به خودم تو جلسات می‌گفتم و با دیگران فرق میکنم چون خیلی از مواد ها رو نازم کارتون خواب نشدم من فقط قرص اعصاب مصرف میکردم همش توی توهم هم بودم و این که من در مورد مواد مخدر هیچ عجزی نداشتم ولی یه دفعه یه آتیشی درونم به پا میشد و یادم می‌یومد که چقدر در مورد بیماری اعتیاد عجز دارم. وقت‌هایی که دخترم معصومانه تو خواب ناز بود می‌نشستم بالا سرش و ساعت‌ها گریه میکردم شاید تصورش هم نکنید من تا سال اول بهبودی چی کشیدم من حتی با دخترم تو شهر خودم تو بهبودی و داشتن خدمت و قدم کار کردن هم برای چند روز بی‌خانه مان شدم. ولی تو همون روزها هرشب خدمت داشتم و با عشق هم انجام میدادم. بیماری مرتب میگفت بابا ول کن از رو نمیری خسته نمیشی آخه تو از NA چه خبری دیدی بابا پول نداری، جا واسه غذا خوردن نداری، حتی یه چمدان هم نداری چقدر داری میجنگی بابا اگه قرار بود درست بشه تو این ۱سال میشد. ولی من تصمیم خودم رو گرفته بودم حریف تویه رینگ سخت بود خیلی وقت‌ها مشت‌های بدی ازش میخوردم ولی من مهدی بودم یه رنجر یه رنجر واقعی یه قدرت مافوق تصور از انجمن گرفته بودم و تصمیم خودم رو گرفته بودم و همش به خودم می‌گفتم حتی اگه تمام جهان هستی هم جمع بشن بگن دیگه نمیشه من یه بار دیگه تلاش خودم رو میکنم من باید جزء برنده ای NA باشم نمیخوام جزء اون دست از آدم‌هایی باشم که وقتی همه چی داره خوب میشه و نوبت مدال شجاعت و برنده ایمان به صبر خدا شدی دست بکشی و بری تا اینکه بلاخره روزی که منتظرش



دانم چه قدرتی بود. که من را راهنمایی می کرد. بلاخره یک جلسه پیدا کردم. اولش باورشان نداشتیم. اعتماد بهشون نداشتیم وبه آنها به یک چشم دیگر نگاه میکردم ولی آنها با عشق و محبت با من برخورد کردند تشویقم کردند. برعکس آنها نمیدانم چرا می آمدم داخل پچه ها اعتماد نداشتیم. چون از همه جا رانده شده بودم. ولی جلسات فرق میکرد از آن شب دیگر جلسات را ول نکردم به من گفتند یک راهنما بگیر و چون دوست داشتیم پاک بمانم راهنما گرفتیم. از ۳ ماه که پاک بودم شروع کردم به خدمت گرفتن ۱ ساعت پیاده میرفتم تا به خدمتم برسم و شروع کردم به کارکرد قدمها و قدم ۱ به من یاد داد که باید در مقابل بیماریم تسلیم باشم. فهماند که از شرایط مصرف دوری کنم از همبازی هایم دوری کنم و بیشتر شماره تلفن اعضای پاک را داشته باشم واعتماد کنم، باور کنم و فهمیدم بزرگترین دشمن من فکرم است ودست از دنیای خودفریبی، خودخواهی وتوقع دست بردارم ودر قدم ۴ فهمیدم تنها عاملی که از دیگران رنجش میگرفتم مقصر خودم بودم و همیشه انگشتم به طرف دیگران بلند بود و۴ تا انگشتم خودم را نشان میداد و یاد گرفتم ببخشم چون لایق آرامش هستم. باید رها وروان باشم وفهمیدم اون خوابم کار خداوند بود. که میخواسته کمکم کنه پاک بشوم وپاک زندگی بکنم تا بتوانم به دیگر همدردانم خدمت بکنم. وطبق قدم ۱۲ وسنت ۵ همیشه یک خدمتگذارو یک پیام رسان باشم. وسایل پذیرایی برای یک تازه وارد مهیا بسازم تا مثل خودم راهی جدیدی پیدا کند. تا از درد بیماری نمیرد. حتی با از دست دادن برادر ۲۵ساله ام مصرف نکردم. وبیشتر وصل به جلسات شدم. بیشتر کمک گرفتم، یک زنگ بیشتر به راهنمایم زدم بیشتر نشریات خواندم. ما دوتا راه بیشتر نداریم زندگی یا به روال برنامه یا به روال گذشته. که من بعد مرگ برادرم فهمیدم جای خوبی هستم. وبیشتر کمک بگیرم و کمک بکنم وقتی دوتا دستمان متصل باشد به قدم ۱۲ واصول روحانی انجمن معتادان گمنام. و این راهم بگویم امروز اگر به دلیل ویروس کرونا جلسات بسته است میشود پاک ماند. خواستن توانستن است.

سید محمد رضا از تهران

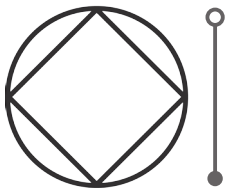


## در هر شرایطی بهبودی ادامه دارد...

میکردم عامل تباه شدنم اطرافیانم است ویادم نمیره بدبختی های مصرفم حتی یادم نمیره یک همدرد که همبازیم بود به دلیل مصرف مواد مخدر جاننش را از دست داد. ولی من به اینها میگفتم بلد نبودن مصرف کنند. ومن بلد م و میدونم چون من استاد خودفریبی، توجیه، بهانه، دستاویز وانکار هستم یک روز داخل اتوبوس گریه میکردم بخاطر مصرف وبلد نبودم چطور پاک بمونم. ویک شب خواب دیدم یک جا هستم که آدمهایم زیاد هستند وهدف دارند به من کمک کنند. نمیدانم چه خوابی بود که از فراداش دنبال این بودم که ترک کنم. من نه دوست همدرد داشتم وهیچکس را نمی شناختم. ولی از فرادای آن خوابم نمیدانم یک حسسی بهم میگفت میشود پاک ماند. تصمیم گرفته ام و می خواهم انجام بدهم. دقیقا ۶ساعت دنبال جلسه می گشتم ونمی

با عرض سلام و درود بی کران خدمت دوستان همدرد من از دوستان افغانستان هستم و ساکن ایران شهر تهران. من در زمان گذشته سر مصرف مواد مخدر خیلی درد کشیدم لاغر ضعیف و ناتوان شده بودم. اما قبول نمی کردم معتاد هستم چون دیوار انکارم خیلی بلند بود. به مرور زمان فقط ماسک دروغ به صورتم زده بودم ودر حال رنگ عوض کردن در همه جا بودم. حرفی که میزدم دوست داشتم همه را انجام بدهند و دنیای خودم و اطرافیانم را خراب کرده بودم. به حرف هیچکس اعتنا نمی کردم و فکر میکردم خودم از همه بهتر هستم. فکرم خیلی خوب کار میکند. اما بیشتر خودم را در زندان درونم فرو می بردم. در نهایت به فکر این مساله افتادم که وقتش است. چون از همگی رنجش گرفته بودم از همه بدم میامد وفکر





وقتی که سنتها را بررسی می‌کنیم، در می‌یابیم هر چیز که بر روی بهبودی مان تاثیر بگذارد، دیگر یک موضوع خارجی نیست...  
"پاک زیستن"

## پاداش صبر

سلام به تمام هم‌دردای خوبم که حضور شما باعث شد؛ راه تازه‌ای برای زندگی کردن پیدا کنم.

من معصوم معتاد، امروز که این پیامو واستون می‌نویسم، دقیقاً ۵ ماهه که پاک نفس می‌کشم با اینکه عضو تازه وارد انجمنم؛ درونم پر از اشتیاق و امید به آینده در پناه خداوند موج می‌زنه. میخام به تازه وارد عزیزبزی که داره این پیام بهبودی رو می‌خونه بگم صبور باشین.

راهنمای مهربونم بهم میگه: در N.A پنج تا فاکتور واسه موفق شدن وجود داره: اولی صبر، دومی صبر، سومی صبر، چهارمی صبر و پنجمی، بازم صبر.

من تو این ۱۲ سالی که مصرف کننده بودم بجز همسرم و مادر همسرم کسی نمی‌دونست. سختیای زیادی رو پست سر گذاشتم.

من پیام انجمن رو گرفته بودم ولی بخاطر اینکه شاید تو شهر کوچیکمون کسی بشناستم؛ نرفتم جلسه. به حدی وسوسه و اجبار به سراغم میومد که تو ۱۰ روز پاکي باز مصرف کردم بالاخره از ۱۰ روز به ۵ روز ۳ روز و یک روز رسیدم. اونجا بود من فهمیدم چقدر در برابر مواد عاجزم. فهمیدم که واقعا یک دود با هزار دود واسه ما فرقی نداره و آخرش میشه لغزش.

می‌خواستیم به هم‌دردام بگم به محض ورود به جلسه وسوسه مصرفم کم شده و الان میل به مصرفم خیلی خیلی کم رنگه.

خوبان تازه وارد: اگر مثل من تو روزای اول بی قرارین و هر وقت وسوسه اومد با صدای بلند سه مرتبه بگین می‌گذره. بدونین که گذراست.

به این فکر می‌کنم چقدر پاکي لذت بخشه. مادر بودن، همسر بودن، خواهر بودن، فرزند بودن، اینا رو به جور دیگه تجربه میکنین.

هم‌دردای من! لطفا صبور باشین و بدونین خداوند به بنده‌های صبورش پاداش بزرگی میده.

دوستدار شما معصوم. ا. خراسان شمالی



## دوباره ساختن

پیروی کنیم. تازه مثل یک انسان کامل زندگی میکنیم و این انسانیت به ما یاد می‌دهد که به یک انسان دیگر نیز کمک کنیم و آن وقت معنای واقعی کمک یک معتاد به معتاد دیگر را می‌فهمیم. این‌ها را گفتم که بگویم، من بعد از ۹ سال چهارماه پنج روز خدمت در انجمن چه در گروه و چه در خدمات ساختار و چه در اچ اند ای هنوز هم خدمتگذار برنامه هستم. البته با اینکه مسیرمحل زندگیم تا کمیته شهری و ناحیه کرمان فاصله زیادی دارد، ولی هیچ وقت به بدلالی موجه یا غیر موجه هرگز غیبت خدمتاتی نداشتم. و برای پیام رسانی در زندان و بیمارستان زیاد رفتم و آنجا بود که یکی از دوستان گفت رحمت ثمره خدمات را خواهی دید، تا اینکه تصادف وحشتناک تک فرزند پسر بیست و پنج ساله ام رخ داد، که جان سالم بدربرد. بعد از مدت هفت روز از کما بیرون آمد و با اون سرکله خراب و فک شکسته خدا برام نگهش داشت. و از این بابت همیشه خدا رو شکر می‌گویم. همان مردی که روزی کسی نان بهش نداد، همه زنگ می‌زدن که نگران هیچی نباش، یا دوستان انجمنی ام که هیچ لحظه ای مرا فراموش نکردن، یا حتی راهنمایم که خودش مریض بود و از کیلومترها به دیدنم آمد. در پایان بگویم این کار خداوند و انجمن را هرگز فراموش نمی‌کنم و خداوندی که از نوساختن آبرو، احترام، اعتماد به نفس و راه مسیر زندگی را به من آموخت تشکر میکنم و قدردان همه دوستانم نیز هستم.

رحمت معتاد از سیرجان

اکنون که مجدداً برای چندمین بار به مجله پیام بهبودی نامه می‌فرستم. مدت نه سال چهار ماه پنج روز پاکم. منم مثل خیلی از دوستان مواد مخدر خیلی از چیزها رو از من گرفت. مثل کار آبرو، حیثیت، عزت نفسم و اعتبارم. یاد می‌آید که در پس همه ناباوری‌ها و خرد شدن‌های تکراری و حقارت کشیدن‌های زیادی که داشتم، بخاطر نداشتن پول دو عدد نان صد تومانی که صاحب نانوايي نان رو از جلویم برداشت. آن روز خرد شدنم را حس کردم. ولی مواد مخدر لعنتی قدرت فکر کردن رو از من گرفت. گاهی وقت‌ها از خودم سوال‌هایی می‌پرسم که من که بودم کجا هستم، من به کجا می‌خواهم بروم جواب این سوال‌ها خیلی سخت نیست. ولی با یاد آوری گذشته، حال و دادن قوت قلب و حرکت به جلو من جایگاه خودم رو پیدا کردم. من امروزه توسط برنامه و پیاده نمودن اصول آن در زندگیم دیگر لاعقل باخودم سر جنگ ناسازگاری ندارم. یعنی تسلیم بی قید شرط تسلیم شدن در مقابل مواد اول راه آزادی فکری و وسوسه مواد است. ولی تسلیم شدن در مقابل اصول برنامه و ابزار آن آزادی عمل در زندگی من است. البته اگر من تمایل به پذیرفتن و اجرای آنها را نداشته باشم. صداقت روشن بینی و تمایل اولین اصول ما هستند. ولی پایه و اساس بهبودی ما با حوصله داشتن میتوانست به من کمک کند. درضمن اگر بی تفاوت نسبت به آنها باشیم دوباره ترفندهای بیماری ما را از برنامه و مسیر درست زندگی کردن منحرف میکند. وقتی از اصول برنامه

September 5

روز جهانی اتحاد

NA LIVE

را به همه اعضای انجمن معتادان گمنام تبریک می گوئیم.

طرح از کمیته کارگاه های ناحیه ۲۰ NA ایران (استان بوشهر)

اتحاد NA به معنی همبستگی ما با دیگر معتادانی است. همبستگی با آنهایی که قبل از ما اینجا بوده اند، آنها که امروز اینجا هستند و آنها که هنوز ما را پیدا نکرده اند

تمرین اتحاد فضای کافی برای همه معتادان بوجود می آورد تا در معتادان گمنام بهبود یابند.

کتاب راهنما روح سنت های ما

### به نام خدواندی

که ما را دور هم جمع کرد تا به یکدیگر تجربه زندگی همراه با عشق را هدیه کنیم.

با سلام و عرض ادب خدمت تک تک اعضای خانواده بزرگ معتادان گمنام ایران

کمیته فصل نامه شورای منطقه ایران قصد دارد. جهت نگارش تجارب شما عزیزان در مورد روز اتحاد از دل نوشته، خاطره و یا هر مطلبی که در آن تجربه های روحانی از روح اتحاد برای شما اتفاق افتاده، استفاده نماید، و در اختیار دیگر اعضای انجمن قرار دهد. لذا خواهشمندیم مطالب خود را از راههای ارسالی فصل نامه شماره تلگرام، واتس اپ، ایمیل و صندوق پستی ارسال فرمائید.

با تشکر کمیته فصل نامه شورای منطقه انجمن معتادان گمنام ایران

## روز جهانی اتحاد ۲۰۲۰

همه اعضای معتادان گمنام در سراسر دنیا روز اتحاد را جشن می گیریم. جهت نمایش صمیمانه اتحاد جهانی NA به دیگر اعضا NA بپیوندید.

ما اعضای معتادان گمنام ایران همراه با دیگر اعضای معتادان گمنام در سراسر دنیا روز اتحاد را در فضایی صمیمانه جشن می گیریم.

زمان : روز جمعه ۱۴ شهریور ماه  
ساعت ۲۰ الی ۲۲

در بستر برنامه فری کنفرانس  
لینک اصلی جلسه

<https://join.freeconferencecall.com/ethadnairan>

لینک دوم :

<https://join.freeconferencecall.com/ethadnairan2>

لینک سوم :

<https://join.freeconferencecall.com/ethadnairan3>

کمیته وبسایت و آدرس جلسات شورای منطقه ایران

همایش آنلاین

روز جهانی اتحاد

جمعه  
۱۴ شهریور  
ساعت ۲۰ الی ۲۲

انجمن معتادان گمنام

شماره ثبت: ۲۱۰۶۵۰

LIVE

در بستر فری کنفرانس

etehadnairan