



سال شانزدهم • شماره ۶۶ • پاییز ۹۹۳۶

بهرورد

نشریه داخلی انجمن معنادران گمنام
شماره ثبت: ۳۱۰۶۵

دانه‌ها و زهره‌جو

« مهارت های فردی در کارهای خدماتی »

سوء تفاهات...

« در هر شرایطی می توان پاک ماند »

برای اولین بار تمدید ۴ ساله
مجوز فعالیت انجمن معنادران گمنام ایران



نشریه خلیفه انجمن معتادان گمنام ایران

سال نهم ■ شماره شصت و چهارمین ■ پاییز ۱۳۹۹
شماره ثبت: ۲۱۰۶۵

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.

صاحب امتیاز: شورای منطقه ایران

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



۲۰	آغوش خداوند...
۱۹	ما، همدیگر را داریم!
۱۸	راهنمای نامه‌نگاری
۱۵	سوءتفاهم...
۱۲	نمره‌ی کوشی عاشقانه
۱۰	نقطه سر خط...
۸	مهارت‌های فردی در کارهای خدماتی
۱	راهنما و رهنما
۳	دست در دست هم...

سه مقاله

دست در دست هم...

یک خواست مشترک که شاید دغدغه خیلی از ما باشد در این شرایط چگونه باید نیازهای مان را بر آورده کنیم؟ سنت اول، مربوط به اتحاد و منافع مشترک است. یکی از مهم‌ترین نکات زندگی جدید ما این است که ما جزئی 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 ۱، سنت یکم، انجمن معتادان گمنام، NA، این برنامه می‌تواند کاری را برای ما انجام دهد که خود قادر به انجامش نیستیم. ما جزئی از گروه شدیم و فهمیدیم که می‌توانیم بهبود پیدا کنیم. ما در یافتیم که کسانی که عضویت فعالانه خود را در این انجمن ادامه نداده‌اند، با راه پر مخاطره‌ای روبرو بوده‌اند.

با آن که تجربیات شخصی دوران مصرف ما، با یکدیگر تفاوت دارد اما به عنوان گروه، وجوه مشترک زیادی در اعتیاد خود پیدا

می‌کنیم. یکی از آن‌ها، اصرار ما در اثبات عدم نیاز به دیگران بوده است. ما خود را متقاعد کرده بودیم که به تنهایی موفق می‌شویم و زندگیمان را بر همین مبنی ادامه می‌دادیم. نتیجه این کار، تأسّف 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 در این انجمن تشکیل می‌دهد. همان طور که ما در اعتیادمان وجه مشترک داشته‌ایم، اکنون متوجه می‌شویم که در بهبودیمان نیز نقاط مشترک زیادی داریم. تمایل به پاکی در ما یک خواست مشترک است. ما آموخته‌ایم 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 شرّ خودمان در امان نگه می‌دارند. آن‌ها ضامن اتحاد ما هستند

و اما دغدغه‌ها: در اینجا می‌خواهیم با ربط دادن سنت یک، به سنت هفتم یک درخواست مشترک داشته باشیم. بیائیم هر کدام از ما در مسیر سبب سنت هفتم راهی برای سهم منصفانه خود

پیدا کنیم. این را نیک می‌دانیم که بسیاری از هزینه‌های انجمن و گروه‌ها سر جای خود می‌باشند. بسیاری از کمیته‌ها و خدمت‌گزاران هنوز با عشقی وصف ناشدنی در حال فعالیت هستند که به نوبه خودم سپاسگزارشان هستیم. ما تجربه جدیدی در مسیر بهبودی به دست آوردیم.

این روزها شاید درد نداشتن جلسات حضوری و ندیدن اعضا خود درد کمی نباشد و دلمان لک زده باشد برای یک مشارکت، یک نگاه و یک لبخند. در بیشتر نقاط ایران جلسه برگزار نمی‌شود. جلسات بصورت مجازی انجام می‌شود اما مساله مهم اینست که خیلی‌ها امکان استفاده از جلسات مجازی را ندارند. لطفاً آنها را دریابیم. امروز روز اتحاد است و روز کمک به یکدیگر حتی اگر شده با یک پیام و یا با یک تماس تلفنی بیائیم لبخند را به هم 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 می‌دهد که «من تحت هر شرایطی به بهبودیم ادامه می‌دهم.» امید داشتن به زندگی یک احساس خوب و انگیزه بخش است که باعث تحرک و میل رسیدن به هدف می‌شود.

تمرین عشق و مهربانی یک هدیه است از طرف خداوند. امیدوارتر از همیشه پیش به سوی بهبودی رضا ز.



هدیه زندگی

آر.ش.س. ناحیه. قزوین

در کتاب پایه فصل جدید، اشاره به مشارکت‌ها و تجربه‌هایی می‌کند که اعضای ما، در زندگی و در بهبودی با آنها روبرو شده‌اند. شرایطی که به قدری چالش برانگیز و هولناک بوده که می‌توانسته نه تنها پاکی بلکه جانشان را بگیرد اعضای آن. ای ایران به جای بهانه و دستاویز قراردادن چیزی یا توجیه کردن خود، برای اینکه توان پاک ماندن در این شرایط سخت را داشته باشیم؛ اصل را پیشه کرده و دانشی را که به رایگان و به یاری برنامه در اختیارشان گذاشته شده، به معنی واقعی کلمه از شعار خارج کرده و به فعل درآوردند. به زبان بچه‌های برنامه و نشریات، نیت خیر را به اقدام و عمل تبدیل کرده و عملاً برنامه را زندگی کردند. این روزها، نه تنها گروه ما و کمیته شهری ناحیه ۲۴ قزوین بلکه دیگر نواحی ایران و خارج از ایران نه تنها اعضای آن. ای بلکه کل انسانهای دنیا در معرض یک اپیدمی جهانی قراردارند. بیماری به اسم کرونا که شیوع آن به صورت تصاعدی در کل جهان بالا رفته و همه را به کام مرگ می‌کشاند. جلسات بهبودی، اداری، خدماتی، کلیه سرویس‌دهی به معتادان در حال حاضر تقریباً تعطیل شده است و خدا می‌داند

ما چه تعداد اعضا را در این دوره تلخ از دست خواهیم داد و معلوم نیست این وضعیت قرمز تا کی طول می‌کشد. برنامه‌های آموزشی اکثراً متوقف شده، حسرت حضور در جلسات بهبودی و خوش و بش‌های بعد از جلسات بهبودی و خدماتی در دل‌های همه ماست. شاید در وهله اول دچار شوک شویم و همه این وقایع ترسناک به نظر برسد. ممکن است تا قبل از چاپ شماره بعدی فصلنامه پیام بهبودی زنده نباشم، ممکن است عزیزی را از دست بدهم اما چیزی که واضح است؛ اینست که عاقلانه به نظر نمی‌آید که ما قبل از مردن خود را بکشیم یا با توجیه مصرف مواد، لغزش کنیم یا در چرخه مخرب ناشکری، عصبانیت، پرخاشگری و هر مساله‌ای که بیش از ظرفیتش و خودمان به آنها بها داده تا ما را از پا در آورد گیر کنیم.

بہتر است پاشنه‌ها را کشیده و شروع کنیم و با ابزارهای برنامه زندگی کنیم. به عنوان مثال: زمان بیشتری را به مطالعه نشریات بپردازم، به یادداشتهایی که در دفتر قدم دارم رجوع کنم، تماس‌های تلفنی را با اعضا بیشتر کنم، به خدماتی که در خانه می‌توانم انجام دهم؛ بیشتر از قبل تمرکز داشته باشم، فقط با پیشنهادها

و دستورالعمل‌هایی که رسمیت دارد وسلامتی شخصی و اجتماعی در گرو آن است، جلو بروم. چرخه انسانیت در گرو زندگیست. تا زنده باشم زندگی جریان دارد پس باید مدنظر داشته باشم که خود را زنده نگه دارم و موجب مرگ خود و دیگران نشوم و خود را به غیر از اعتیاد، در معرض بیماری دیگری همچون کرونا قرار ندهم و زنده بمانم تا تجربه زندگی کردن را به انسانهای غیرمعتاد هم تقدیم کنم.

تجربه پاک زندگی کردن از مواد مخدر را هم خود بچشم هم به دیگر معتادان هدیه دهم، بایستی منافع خود و دیگران را همزمان در نظر بگیرم، به جای متشنج کردن حال خود و دیگران در این شرایط باید آرامش خود را حفظ کرده و این خونسردی را به دیگران نیز انتقال دهم تا تمرکز بهتری برای انجام بهترین کار در هر زمان را داشته باشند. با راهنمایی بیشتر تماس داشته باشم، زمان‌های مشخصی را به دعا و مراقبه یا درد و دل با خدای خود اختصاص دهم. کمتر به حاشیه رفته و دنبال مقصر بگردم. تمرکز در زمان حال باشد تا بتوانم بهتر پیرامون خود را سنجیده و عکس العملی در خور شرایط، از خودم به نمایش بگذارم، سعی کنم از حال و احوال دوستان بهبودی و دوستان غیر معتاد و اقوام با تماس‌های تلفنی باخبر شوم تا در این روزهای دشوار مسکنی باشم برایشان، در پایان دعا می‌کنم برای همه انسان‌ها، همه معتادان، مخصوصاً معتادانی که به محض ورودشان در برنامه با چالش تعطیلی جلسات و محدودیت ارتباط حضوری با اعضا روبرو شدند. امیدوارم این پروسه سخت را با حفظ پاکی پشت سر بگذارند تا در اولین فرصت با حضور خود ما را خوشحال کنند و نمونه‌های بارز و الگویی باشند برای من و اعضای قدیمی و تازه واردان تا بعدها از این تجربه که می‌توان در شرایط بحرانی هم پاکی خود را حفظ کرد؛ استفاده کرده و امید و ایمان را به همه همدردانم هدیه دهند. امیدوارم تلاش پزشکان به مدد خداوند، معجزه‌ای را خلق کند تا آرامش دوباره به دل تمام انسانهای جهان بازگردد. انشاءالله

بہتر است
پاشنه‌ها را
کشیده و شروع
کنم و با ابزارهای
برنامه زندگی
کنم.



هر قدر افکارمان روشن تر شود، توانائی ما برای صادق بودن بیشتر می شود.

صداقت با دروغ نكفتن آغاز می شود اما به آن خاتمه نمی یابد....

“اصول راهنما”



در هر شرایطی می توان پاک ماند

[رضاع از اردبیل _ بوشهر]

با سلام. رضا هستم دوست بهبودی شما، مردی از سردترین شهر ایران که بنا به دلایل شخصی و شرایط کاری فعلاً در یکی از گرم ترین شهرهای ایران ساکن و شاغلم. خدا را شاکر و سپاس گزارم که کمک کرد تا بهبودی و حفظ پاکیم را اولویت زندگیم قرار دهم و در بحرانی ترین شرایط نیز در مسیر بهبودی باشم.

اشتراکی بین من و اطرافیانم نبود. دیدم شرایط سختی پیش رو دارم. حدود یک هفته ای با حال خراب و پریشانی سپری کردم. ترس از آینده، اضطراب، تنهایی، یاس و انسوا و غلبه بیماری خفهام کرده بودند. بالاخره حصارم را شکستم و با راهنما و دوستانی که قبلاً و در خدمات در این شهر می شناختم تماس گرفتم و عزمم را جزم کردم که این شرایط موجود نباید مسیر زندگی و بهبودیم را مختل کند. برای همین شماره آدرس جلسات را پیدا کردم و اولین جلسه بهبودی خودم را در شهر جدیدم آغاز کردم و انگار جان تازه ای گرفتم.

این نعمتی که بعضی وقتها به آن اهمیت نمی دهیم می تواند آبی بر روی آتش افکار مخرب و بیماری کشنده مان باشد. با اینکه شرایط کاری من طوری بود که شاید هفته ای دو

واژه مهاجرت تداعی کننده یک جابجایی ساده هست ولی کسانی که با اجبار و یا با اختیار تن به مهاجرت داده اند؛ می دانند که به هیچ وجه ساده نیست و اقدامی سخت و جسورانه و گاهی غیر قابل تحمل می باشد.

دوری از تنها پسر که چندین سال مادرش را از دست داده، دوری از پدر، مادر و خانواده، دوری از دوستان و راهنما و رهجوها، دوری از شهر، زادگاه و دوری از تمام تعلقات خاطر و خیلی چیزهای دیگر از تبعات مهاجرت و تن به غربت دادن است و واقعاً سخت، جسورانه و گاهی هم غیر قابل تحمل است.

وارد شدن به شهر و دیار و سرزمین و فرهنگی جدید و عملاً ناشناخته و متفاوت، گرمایی طاقت فرسا و وارد شدن به محیط کاری جدید و عجیب که متاسفانه هیچ نقطه

بار می توانستم در جلسه شرکت کنم ولی همین وصل بودن باعث حرکت رو به جلو و حال خوب من بود. دریافتیم که همانقدری که به خواب و خوراک برای ادامه زندگی نیاز دارم، به جلسه و بهبودی و قدم و خدمت هم نیاز دارم تا بتوانم در لحظه زندگی کنم و لذت ببرم.

شکر خدا پس از مدتی جذب خدمت در یکی از کمیته ها شدم و ارتباطم با اعضا و خدمت گزاران بیشتر شد و روز به روز بهبودی و حال خوب من تداوم بهتر و بیشتری داشت. شرکت در جلسات، کار کرد قدم، خدمت، مطالعه نشریات و ارتباط با راهنما و دوستان بهبودی باعث نجات من در شرایط محیطی خیلی سخت شدند.

در شرایط فعلی که بخاطر بحران کرونا نمی توانیم در جلسات بهبودی شرکت کنیم من هم مثل همه شما طی روند بهبودیم از حالت عادی خارج شده ولی خودم از مسیر خارج نشده ام و به هر نحوی بهبودی را دنبال می کنم. امیدوارم به زودی بازهم در جلسات بهبودی و خدماتی در کنار هم باشیم و دوش به دوش هم حرکت کنیم و بتوانیم پیام انجمن رو شفاف تر برسانیم و همدیگر را در آغوش بگیریم. من شدیداً به ملاقات و محبت و آغوش شما همدردانم نیاز دارم. آرزوی دلخوشی و سلامتی برای همه و مخصوصاً خدمت گزاران انجمن دارم.

دوری از تنها پسر که چندین سال مادرش را از دست داده، دوری از پدر، مادر و خانواده، دوری از شهر، زادگاه و دوری از تمام تعلقات خاطر و خیلی چیزهای دیگر از تبعات مهاجرت و تن به غربت دادن است و واقعاً سخت، جسورانه و گاهی غیر قابل تحمل است

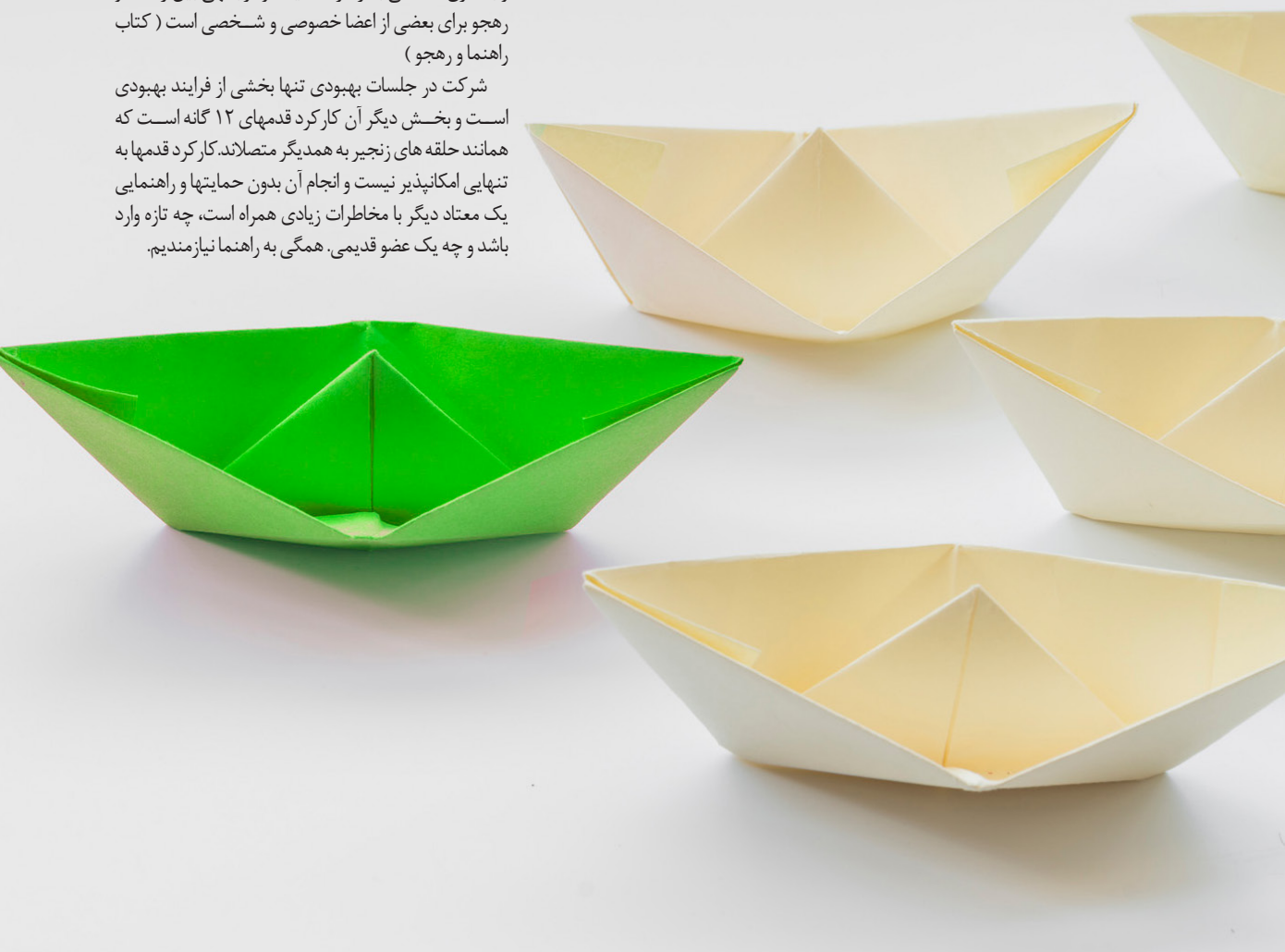


راهنماور رهجو

محمد-الف / ناحیه ۷-شهر اصفهان

هیچ فلسفه یا اعتقادی به تنهایی نمیتواند توضیح دهد که راهنما چیست؟ یا چکار میکند؟ در طی سالها، راهنما گرفتن و رهجو شدن به ابزار اساسی و مهم برنامه NA تبدیل شده و به طرق مختلفی بکار گرفته میشود. رابطه بین راهنما و رهجو برای بعضی از اعضا خصوصی و شخصی است (کتاب راهنما و رهجو)

شرکت در جلسات بهبودی تنها بخشی از فرایند بهبودی است و بخش دیگر آن کارکرد قدمهای ۱۲ گانه است که همانند حلقه های زنجیر به همدیگر متصلاند. کارکرد قدمها به تنهایی امکانپذیر نیست و انجام آن بدون حمایتها و راهنمایی یک معتاد دیگر با مخاطرات زیادی همراه است، چه تازه وارد باشد و چه یک عضو قدیمی. همگی به راهنما نیازمندیم.





رابطه راهنما و رهجویی یک بخش حیاتی از فرایند بهبودی است و این رابطه تبدیل به اولین رابطه من با انسان دیگر شد. کسی که چشم من را به روی دنیای جدیدی باز کرد و پنجره انسانیت را به رویم گشود.

من با کسی روبرو شدم که از جنس خودم بود و آشنا با دردهای سال‌ها رنج و عذاب اعتیاد فعال. او با روی گشاده، بدون توقع، برخوردار از تواضع و سرشار از احترام با من رفتار کرد گرچه چیزهای زیادی از او یاد گرفتم ولی هیچگاه ادعای معلمی نداشتم. او معتادی در حال بهبودی بود که خود نیز از بیماری اعتیاد رنج میکشید و اکنون راهی را که خود یافته بود، عاشقانه و به رایگان با من در میان میگذاشت.

در شرایط سخت و بحران‌های زندگی همواره نقش حامی دارد ولی مسئولیت من را به دوش نمیکشد. اولین کسی بود که به من جرات داد بدون مصرف مواد مخدر، نیروی برترم را همراه داشته باشم و با حقایق زندگی، آنگونه که هست روبرو شوم.

قدرت برنامه NA در تنوع اعضای آن است. رابطهی راهنما و رهجو به نسبت شخصیت اعضا میتواند متفاوت باشد. چه بسیار راهنماهایی که برای عضو دیگری کارایی نداشته باشد و یا راه‌حلهایی که یک راهنما به رهجوی خود پیشنهاد میدهد برای عضو دیگری عملی نباشد. رابطه راهنما و رهجو یک رابطه کاملاً شخصی است و نباید در امور راهنما و رهجویی دیگران مداخله کنیم.

بیشتر اعضای ما باور دارند که که همکاری، مسئولیت‌پذیری، پذیرش، فروتنی و صداقت اصولی هستند که فضای حاکم بر روابط راهنما و رهجو را به سمت بهبودی و درک متقابل پیش خواهد برد. گاهی در مسیر بهبودی، راهنما با چالش‌هایی مواجه میشود که برای مدت کوتاهی تعادل زندگیش بهم میخورد.

ما یاد میگیریم که کمک کردن، دو طرفه است و فقط از سوی راهنما نیست و رهجو نیز با همدلی و همراهی و درک شرایط راهنمای خود، از بهبودی او پشتیبانی کرده تا به شرایط عادی بازگردد.

آیا نداشتن رهجو در برنامه به معنی بی مصرف بودن در برنامه است؟

بعضی از ما علیرغم اینکه سال‌هاست در برنامه هستیم؛ ممکن است که رهجو نداشته باشیم. دلیل آن هرچه باشد باید بدانیم NA راه‌های مختلفی را برای مفید بودن پیش رویمان قرار داده که میتوانیم از آن طریق دینمان را ادا کرده و به همدردانمان خدمت کنیم

ما میتوانیم در خوشامدگویی به تازه واردین پیش قدم باشیم و با برخوردی محترمانه احساس خوبی را در آنها به وجود آوریم و آنها را تشویق کنیم تا دوباره به جلسات بازگردند. ما میتوانیم عضویتی فعال در

کمیت‌های زندان‌ها و بیمارستان‌ها داشته باشیم و در امر پیام‌رسانی به همدردانمان خدمت کنیم. ما میتوانیم در جلسه خانگی گروه خود مسئولیت خدمتی را تقبل کنیم تا چراغ جلسات مان همیشه روشن نگه داشته شود و مطمئن باشیم همیشه در دسترس هستیم.

اعتقاد حلقه اتصال راهنما و رهجو

رابطهی راهنما و رهجو برای اکثر معتادان اولین رابطه‌ای است که اعتماد در آن تجربه شده و به تدریج عمیق و عمیق‌تر می‌شود. وقتی تازه وارد برنامه شدم، گفتگوی من و راهنما بیشتر حول محور میل به مصرف و مشکلات مربوط به زندگی اعتیاد‌فعال بود. مشکلات ارتباطی با اعضای خانواده، رودریاستی با رفقای دوران مصرف و...

زمان زیادی طول کشید تا ضمن کارکرد قدمها با راهنما و از طریق مشارکت صادقانه، اعتماد را یاد بگیرم. راهنمای من با حفظ رازداری و بازگو نکردن مشارکتهای من، حس اعتماد من را دوچندان میکرد. من برای کار کردن قدم پنجم به زیربنای مستحکمی از اعتماد دست یافته بودم که این قدم را به خاطر انگیزترین مراحل بهبودیم تبدیل کرد.

حفظ و تداوم رابطهی راهنما و رهجو

بسیاری از ما توقعات نابجا و غیرواقعی از رابطهی راهنما و رهجو داشته‌ایم. ما ممکن است انتظار داشته باشیم راهنمایمان همیشه در دسترس باشد و یا پاسخ همه سئوالات ما را داشته باشد. بعضی از ما نیز تصور میکنیم رابطهی راهنما و رهجو باید تبدیل به رفاقتی عمیق و دائمی گردد. یا اینکه توقع داریم در هنگام مراجعه به محیط کسب و کار همدیگر، از تخفیف ویژه‌های برخوردار شویم یا از رهجویمان انتظار داشته باشیم به شیوه‌ی ما بهبودی را دنبال کند. شاید این تصورات و شرط و شروطی که میگذاریم؛ رشدمان را محدود و رابطهی راهنما و رهجو را به مخاطره اندازد.

پیوند مستحکم و پرمعنا بین راهنما و رهجو به تمایل هر دو بستگی دارد و نیازمند تلاش، پشتکار، زمان و آزمون و خطاست.

گاهی شرایطی پیش می‌آید که موجب دلخوری بین راهنما و رهجو میشود. همانند تمام رابطههای دیگر، شهادت و فروتنی به حل این مساله کمک میکند تا رابطه راهنما و رهجو عمیق‌تر گردد. یکی از مزایای رابطه راهنما و رهجو، تمرین برای داشتن روابطی مبتنی بر صداقت، احترام و درک متقابل است و هر چه این رابطه غنیتر باشد به سایر روابط من نیز تعمیم داده می‌شود.

زمانی که از طریق کارکردن قدمها با رهجوهایمان شاهد رشد و پیشرفت آنها هستیم، درک خود ما نیز از اصول عمیق‌تر شده و ایمانمان به فرایند بهبودی بیشتر میگردد.

همیشه فکر می‌کردم تماس من با راهنما موجب

مزاحمت و دردسر اوست. تا زمانی که این احساس را با او در میان گذاشتم، او خطاب به من گفت: هر زمان که یکی از رهجویان، با من تماس میگیرد با خود میگویم خداوند مرا وسیله و ابزاری در دستانتش قرار داده تا نور ایمان را درونش شعله‌ور کنم و پیام بهبودی را منتقل کنم و از این بابت سپاسگزارم.

گاهی لغزش برای راهنما و یا رهجو اتفاق میافتد. اغلب اگر راهنما باشد ما را در شوک بزرگی فرو برده و تمام آنچه را از او یاد گرفته‌ایم به چالش میکشد. اگر راهنمایمان شناس بی‌اورد و بعد از لغزش دوباره به جلسات بازگردد، باید با آغوش باز پذیرای او باشیم و کمک کنیم برنامه بهبودی را دوباره ادامه دهد.

گاهی نیز رهجویمان دچار لغزش میشود و با این احساس درگیر شویم که به عنوان راهنما چیزی گفته و یا کاری کرده باشیم که باعث لغزش رهجویمان شده باشد و یا اینکه نتوانسته‌ایم قدم‌ها را به درستی انتقال داده باشیم و یا به اندازه کافی برای او وقت نگذاشته‌ایم. در این گونه موارد لازم است به یاد داشته باشیم که ما علاوه بر اینکه در برابر اعتیاد خودمان عاجز هستیم بلکه در برابر اعتیاد رهجویمان هم عاجز هستیم و لغزش آنها اشتباه و مسئولیت ما نیست. ما در برابر بهبودی خودمان مسئول هستیم و نه هیچ کس دیگر. ما از طریق رابطه راهنما و رهجویی یاد میگیریم که روابطمان همیشه به آن شکلی که تصور می‌کردیم نیستند و همانگونه که ما تغییر میکنیم، روابط ما نیز دستخوش تغییرات میشوند و این ما هستیم که باید از روابط خود مراقبت کنیم و در این رابطه با یکدیگر صداقت داشته باشیم و همواره تمایل خود را برای حفظ و تداوم این رابطه حفظ کنیم. در غیر اینصورت ممکن است رابطه ما ناکارآمد و ناسالم شود.

این رابطه به ما می‌آموزد انسان‌ها را بخاطر آنچه هستند دوست بداریم و نه آنچه که ما می‌خواهیم باشند. در این رابطه یسار می‌گیریم انسانیت و روحانیت دو روی سکه بهبودیاند و می‌آموزیم که حفظ رابطه معنوی و روحانی، هدایای ارزشمندی بهمراه دارد.

متوجه میشویم که نمیتوانیم از دستاوردهای بهبودیمان بدون آنکه آن را به رایگان و عاشقانه به دیگران ببخشیم؛ مراقبت کنیم.

ما آماده میشویم طعم شیرین بهبودی و حس رضایت از زندگی را با کسانی که خواهان پیمودن راهی که ما طی کرده‌ایم هستند، به مشارکت بگذاریم. ما از طریق رابطه راهنما و رهجویی قادر به این کار خواهیم بود.

ما دست در دست همدیگر به سفر بهبودی خود ادامه میدهیم و آن را راهی برای سپاسگزاری از نیروی برتر میدانیم و باور داریم آنچه را بدهیم، ما به برگردانده خواهد شد.



مهارت های فردی در کارهای خدماتی

کمیته کارگاه های شورای منطقه ایران / شهریور ۹۹

واقع ما باید به سطح قابل قبولی از بازیابی فردی رسیده باشیم تا بتوانیم آن را با دیگران تقسیم کنیم. اگر عشقی نداشته باشیم چطور می توانیم آن را با دیگران در میان بگذاریم؟ ما باید سهمی از فروتنی و روشن بینی و سایر اصول روحانی برده باشیم تا بتوانیم آنها را در حین خدمت به نمایش بگذاریم...

هر کدام از ما واجد ویژگی ها و مهارت های خاص خودمان هستیم. بعضی اعضا مهربان و صمیمی هستند و بهتر از سایرین می توانند خوش آمد بگویند. بعضی مهارت های گفتاری قوی تری دارند و در قالب سخنران و اطلاع رسان می توانند پیام رسان های بهتری باشند و تعدادی هم این قابلیت را دارند که در فرم نماینده، نیازمندی های گروه را مرتفع کنند. اینکه به این نتیجه مهم برسیم که در چه چهار چوبی می توانیم استعداد و توانایی خدماتی خود را بروز دهیم ما را از سردر گمی ها و اتلاف انرژی های بی جهت دور می کند و به ما کمک می کند همان جایی باشیم که باید باشیم...

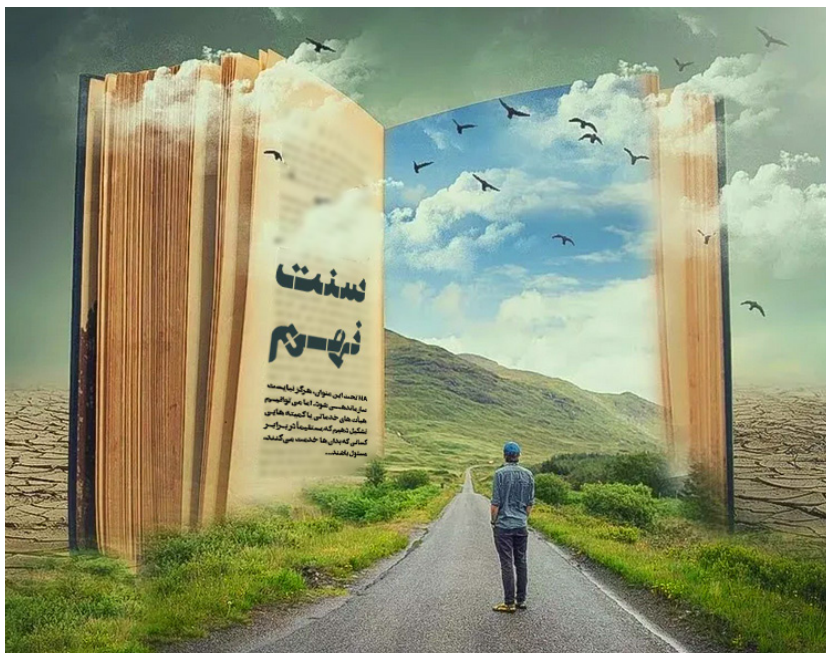
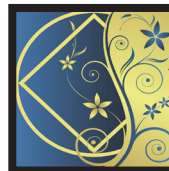
ما از دو جنبه، داوطلب خدمت مورد نظرمان را مورد بررسی و کنکاش قرار می دهیم: یکی بهبودی شخصی و دیگری مهارت های خدماتی

شناخت بیشتری به او رای دهیم. ما از دو جنبه، داوطلب خدمت مورد نظرمان را مورد بررسی و کنکاش قرار می دهیم: یکی بهبودی شخصی و دیگری مهارت های خدماتی. در واقع ما به این نتیجه رسیده ایم که تلفیق این دو ویژگی می تواند یک عضو را تبدیل به یک خدمت گزار مورد اعتماد کند. درک یک خدمت گزار از اصول روحانی، باعث تقویت هر چه بیشتر نیست خیر می شود و مهارت های خدماتی، او را به سمت انجام هر چه بهتر کارها سوق می دهد. اینکه تصور کنیم چون انجمن معتادان گمنام غیر حرفه ایست بنابراین می تواند باری به هر جهت و بی برنامه پیش رود؛ یک خیال واهی است البته ما نیازی به دیدن یک دوره تخصصی جهت رساندن پیام نداریم ولی لازم است مراقب باشیم از اصول بهبودیمان تخطی نکنیم.

بهبودی شخصی مقدمه و پیش نیاز حضور ما در خدمات انجمن معتادان گمنام است در

احتمالاً اکثر ما برای یک بار هم که شده در جلسه اداری گروهمان شرکت کرده ایم و در موقعیت انتخاب یک خدمت گزار قرار گرفته ایم. بخشی از فرایند انتخابات مربوط به زمانبست که ما از داوطلب خدمت استوالاتی می پرسیم و او برای روشن شدن هر چه بیشتر انگیزه ها و طرح هایش جواب هایی ارائه می دهد. بعضی از استوالات معمولاً در اکثر انتخابات تکرار می شود و هدفشان آشنایی هر چه بیشتر با اوضاع و احوال و مهارت های فردی و گروهی آن خدمت گزار است. ما در مورد طول پاکی، سوابق خدماتی، کار کرد قدم ها و... استوالاتی می کنیم نه برای اینکه زندگی خصوصی و بهبودی شخصی فرد را مورد تفتحص قرار داده باشیم بلکه به این دلیل که معتقدیم شخصی که می خواهد خدمتی را در انجمن معتادان گمنام تقبل کند؛ باید به سطح مورد قبولی از بهبودی شخصی رسیده باشد. آگاهی ما از میزان تمرکز فرد بر روی اصول برنامه باعث می شود با آگاهی و





سنت نهم

[سعید کاز کرج]

معتادان گمنام تحت این عنوان هرگز نباید سازماندهی شوند اما ما می توانیم هیئت های خدماتی و کمیته هایی ایجاد کنیم که مستقیماً در برابر کسانی که به آنها خدمت می کنند، مسئول باشند.

این سنت از ما می خواهد که به برنامه معتادان گمنام توجه کنیم، ما انجمن خدماتی هستیم و هیچ گونه فعالیت حرفه ای نداریم. ما بطور مرتب در جلسات گردهم می آئیم تا به کمک یکدیگر پاکی خود را حفظ کنیم. روش ما ساده و غیر حرفه ای است. (کمک یک معتاد به معتاد دیگر)

مرجع نهایی ما در انجمن نیروی برتری است که در وجدان اعضا تجلی می کند و علت موفقیت ما سادگی عمل است. برای تسهیل در برگزاری جلسات و استفاده از نشریات مورد نیاز و مجموعاً نیازمندی های گروه، ما با گردهم آمدن، کمیته هایی تشکیل می دهیم که به طور شفاف و مستقیم هم نیاز گروه ها را برطرف می کند و هم در مقابل آنها پاسخگو باشند. این بهترین راهکاری است که گروه ها به پیام رسانی خود بپردازند و بدون تشویش و دغدغه جلسات خود را برگزار کنند و اطمینان داشته باشند که کسانی که خدمت گزاران مورد اعتماد آنها هستند، نیازهای گروه ها و ان ای را برطرف می نمایند.

هر گروه ان ای بجز جمع شدن به دور یکدیگر بطور مرتب نیازهای دیگری از جمله تهیه مکان، نشریات، ملزومات یا چیپ و سسکه، آدرس و آموزش خدمت گزاران دارد. تمرکز و توجه سنت نهم این است که کار گروه به راحتی انجام شود و خاطر گروه ها از تهیه و انجام این نیازها آسوده گردد و گروه ها هم به کار خود یعنی برگزاری جلسات ادامه دهند. این سنت برخلاف عنوان آن که پیچیده بنظر می رسد، بسیار ساده است و از ما می خواهد که در عین سادگی و احتیاط کمیته های خود را راه اندازی کنیم. ما به دنبال تشکیل ساختارهای پیچیده و طبقات تشکیلاتی و حکمرانی نیستیم. ما می خواهیم که در عین سادگی خدمت گزار خود را انتخاب کنیم و از ظرفیت های خدماتی آنها اطمینان حاصل نمائیم. و اگر نیاز به کمیته ای جهت انجام کاری داشتیم، حتماً با احتیاط و دور اندیشی آن را بررسی کرده و تشکیل دهیم زیرا هیچ چیز برای ما دست و پا گیرتر از کمیته ای که نیاز منطقی به آن نداشتیم؛ نیست و تولید زحمت نمی کند.

مهمترین قسمت ان ای گروه ها هستند اما فراموش نکنیم اتحاد و تجمع منابع ما از نظر مالی، ایده ها و نظرات گروه ها، به همراه اعضای با تجربه می تواند معجزاتی رقم بزند که معتادان زیادی از گروه های بهبودی استفاده کنند. جامعه با برنامه معتادان گمنام آشنا شود و کسانی که دسترسی آسانی به گروه های ان ای ندارند، از پیام نجات بخش ان ای خبردار شوند و هر معنای شانس آشنایی با پیام معتادان گمنام را حتی برای یک بار به دست بیاورند.

به عنوان مثال وقتی خدمت گزاری را برای سخنرانی در یک جلسه باز انتخاب می کنیم به دو موضوع تعیین کننده توجه می کنیم:

اول میزان درک و دریافت خدمت گزار مورد نظرمان از اصول برنامه و دوم نحوه ارائه و چگونگی در میان گذاشتن آن داشته ها در قالب سخنرانی و میزان تجربه و مهارت آن خدمت گزار. هر چند نباید فراموش کنیم که هیچ کدام از اینها به تنهایی نمی تواند خدمت گزار مورد اعتماد ما را به سطح قابل قبولی برساند.

برای ارتقا سطح این مهارت ها گروه ها و سطوح مختلف خدماتی تصمیم می گیرند که به صورت ادواری یا هر شکل دیگری کارگاه های آموزش خدمت گزاران و مهارت های خدماتی را برگزار کنند. ما با فروتنی می پذیریم که همه چیز را نمی دانیم و برای کسب دانش و مهارت هر چه بیشتر باید تجربه اندوزی کنیم. حضور ما در کارگاه های آموزش خدمات کم و بیش شبیه تمریناتی است که یک ورزشکار قبل از حضور در میدان مسابقه برای آمادگی هر چه بیشتر انجام می دهد. ما تلاش می کنیم که بهترین فرم خود را هنگام حضور در عرصه خدمات به همدردان خود ارائه دهیم ضمن اینکه بر این باوریم که بخش اعظمی از این توانمندی ها اکتسابی است و با ممارست و تمرکز لازم می توان آنها را به دست آورد. با تمام این توصیف ها می پذیریم که توانایی بی حد و حصری نداریم. ما محدودیت های خاص خود را قبول می کنیم و می دانیم که قرار نیست ستاره انجمن باشیم! بنابراین هر جا که لازم باشد خود را کنار می کشیم و کارمندان مخصوص استخدام می کنیم که در بعضی کارها یاریمان دهند. فروتنی قدم هفتم به ما کمک می کند که منصفانه و همه جانبه داشته هایمان را ببینیم و بتوانیم در جاهایی که لازم باشد از حرفه ای ها کمک بگیریم.

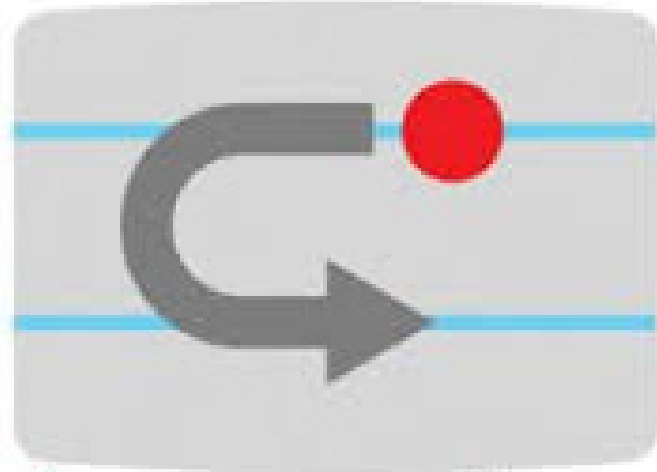
راهنما و اعضای قدیمی می توانند به ما کمک کنند تا قابلیت ها و مهارت های خدماتی مان را بهتر شناسایی کنیم و در جایی حضور پیدا کنیم که موثرترین خروجی را داشته باشیم و البته به موقع بتوانیم خود را کنار بکشیم و جایمان را به کسانی بدهیم که تمایل و اشتیاق لازم را برای تداوم و تکمیل خدمات ما به بهترین شکل داشته باشند. احساس بد ما نسبت به حضور در بعضی خدمات به این معناست که ما احتمالاً در زمان مناسب در جایگاه درست خدماتی قرار نگرفته ایم و بهتر است در مورد نحوه حضورمان تجدید نظر کنیم. مشورت کردن و استفاده از تجربه سایر خدمت گزاران باعث می شود؛ ما به بهترین وجه راه و جایگاه خود را در خدمات انجمن پیدا کرده و در مسیری قابل قبول حرکت کنیم.

نباید فراموش کنیم که خدمات ان ای از ارزش معنوی یکسانی برخوردارند و هیچ برتری نسبت به یکدیگر ندارند اگر به دام رقابت بیمار گونه خدماتی بیفتیم بیش از هر چیز دیگری به خود و دیگران آسیب وارد کرده ایم....



نقطه سرخ‌خط...

آذر، سقز / برگرفته از مجله پیام بهبودی پاییز ۱۳۸۹



نقطه سرخ‌خط

سلام آذر هستم یک معتاد خدای را شاکر و سپاس گزارم به پاس امروز که با کمک اصول برنامه قطع مصرف کرده و با داشتن ۳۶ سال سن و ۱۳ سال اعتیاد فعال اکنون در مسیر بهبودی هستم. خسته و بیزار از گذشته و خوشحال و راضی از حال و امیدوار به آینده. مدت ۱۷ ماه است که از منجلاب اعتیاد بیرون آمده و در جاده سبز بهبودی قدم گذاشته‌ام. در خانواده‌ای پرجمعیت با پدر و مادرم و چهار برادر معتاد به مواد مخدر در استان گیلان به دنیا آمدم. در سن ۱۰ سالگی پدر و مادرم از هم جدا شدند و حضانت تنها برادر تنی‌ام که ۲ سال از من بزرگ‌تر است و او نیز اکنون در دام اعتیاد گرفتار است به پدرم و حضانت من به مادرم واگذار شد. چون برادرم تنها همدم، رفیق و هم بازی بود دوری او برایم خیلی سخت بود احساس خلأ بسیار بزرگی می‌کردم. سالی یکبار همدیگر را می‌دیدیم. در سن ۱۳ سالگی یک روز که به دیدن ما آمده بود پیش من سیگار کشید. از بس به او علاقه داشتم من

هم با او شروع به کشیدن کردم. بعد از رفتن او هر چند وقت فقط گاهی سیگار می‌کشیدم. مدت ۵ سال به این روال گذشت و از بس از طرف برادران ناتنی‌ام مورد اذیت و آزار قرار گرفتم؛ در سن ۱۸ سالگی به ازدواجی کاملاً ناخواسته و فقط برای رهایی از دست خانواده و برادرانم با مرد ۳۲ ساله تن دادم و به شهر سقز در استان کردستان رفتم. مدت یک سال از زندگی مشترکمان گذشت که با زن یکی از همسایه‌هایمان که هم سن خودم بود و زندگی‌اش تقریباً مشابه من بود دوست شدم. او به مواد مخدر اعتیاد داشت و با او برای اولین بار مصرف مواد مخدر را تجربه کردم و پا به جاده نابودی و فلاکت گذاشتم. تا مدت ۳ سال گریزی و تفریحی مصرف می‌کردم یعنی اجبار به مصرف نداشتم تا اینکه خود را غرق در منجلاب اعتیاد دیدم و صاحب سه فرزند بودم که شوهرم تمام زندگی‌ام را فروخت و به خارج از کشور رفت و مرا با سه فرزند قد و نیم قد و اعتیاد شدید غریب و بی‌کس تنها گذاشت. نه راه پس داشتم نه راه پیش و

آذر این نامه را ۱۰ سال پیش برای مجله نوشته است. طی تماسی که با او داشتیم اکنون پاک است و زندگی موفقش در شهر خود دارد و این نوید دهنده امید و آزادی برای یکایک اعضای انجمن معتادان گمنام می باشد. مجله پیام بهبودی

اعتیاد به حدی بود که دیگر خانواده قبول نمی‌کرد. چند سال با بدبختی کلفتی و گدایی گذشت تا این که ساکن شهر قزوین شدم. یک روز که برای گدایی پسر ۵ ساله‌ام را با خود برده بودم تا خرج و مخارج اعتیاد را پیدا کنم ناگهان متوجه شدم که پسر در حوض بزرگ سبزه میدان قزوین افتاده و نزدیک بود غرق شود که بچه‌های آن ای او را از استخر بیرون آورده و با من شروع به صحبت کردند و من برای اولین بار با نام آن ای آشنا شده و پیام انجمن را دریافت کردم.

یک سال از آن ماجرا گذشته بود که دوباره به کردستان برگشتم، با اعتیادی شدید، روحی و روانی آشفته و پریشان و جثه‌ای درب و داغون. قصد ترک داشتم اما چون زنی تنها و سرپرست سه فرزندم بودم نمی‌دانستم چگونه اقدام کنم و از طرفی چون کسی نبود از نظر مالی حمایت کند، نمی‌توانستم جهت ترک اقدام کنم. مدت دو ماه با مصرف هرروز به جلسه می‌رفتم تا اقدام به قطع مصرف کردم و اولین زنی بودم که در شهر سقز طبق اصول برنامه معتادان گمنام پاک شدم و در جلسات حضور پیدا کردم و بابت این مسئله خدا را سپاس گزارم که جرأت این کار را به من داد که از هیچ قضاوتی نترسم و فقط به او توکل کنم. در اوایل پاک‌ی‌ام خیلی برایم سخت بود که در بین عده‌ای مرد در انتظار عمومی وارد جلسه شوم. پس از شش ماه پاک‌ی موفق شدم خدمت منشی جلسات را بگیرم و همین خدمت در آن ای باعث رشد شد.

در حال حاضر ازدواج کرده‌ام و از زندگی‌ام بسیار راضی‌ام. امروز که حدود یک سال و نیم است که پاک زندگی می‌کنم با مشکلات و واقعیات زندگی روبرو می‌شوم و چون حضور خدا را در زندگی‌ام احساس می‌کنم؛ از هیچ چیز واهمه‌ای ندارم. باز خدا را شاکرم که مادری خوب برای فرزندانم، همسر خوب برای شوهرم و دوستی خوب برای همدردانم و از این که یک عضو کوچک از خانواده آن ای هستم و طبق این اصول زندگی می‌کنم از خودم راضی‌ام و خوشحالم عضو انجمن معتادان گمنام هستم. آرزومندم هیچ معتادی با مرگ تدریجی نمیرد چون زندگی یک معتاد باگذشت هرروز و هر بار مصرف ارزان‌تر فروخته می‌شود. در آخر از خدمت‌گزاران مجله پیام بهبودی تشکر می‌کنم.



داستان سپردن...

[دربوش]

کار دشواری بوده؛ در ابتدا تلاش می کنم که اداره‌ی امور را به دست گیرم و وقتی نتیجه‌ی مطلوب حاصل نمی شود با خودم می گویم احتمالاً خداوند توجه‌ای به من ندارد. در پس تمام کش و قوس‌ها، وقتی می بینم کاری از من ساخته نیست، دست به دامن خداوند می شوم و درخواست کمک می کنم و جالب‌تر اینکه پس از هر تجربه ناموفق در کنترل امور و تصمیم به سپردن اراده به خداوند باز هم گاهی دچار خود محوری می شوم و می خواهم به همان روش قدیمی عمل کنم. این روزها در حال تمرین سپردن هستم و سعی می کنم تلاش بی خودی نکنم. من هم مانند هر انسان دیگری در این شرایط خاص یک سهم و وظیفه دارم که بایستی در قبال خود، اطرافیان و جامعه انجام دهم. به غیر از سهم و وظیفه خودم نباید کار دیگری انجام دهم، از اینجاست که داستان سپردن شروع می شود. باید آن چه که از من بر نمی آید را به مراقبت خداوند بسپارم. شک ندارم که خداوند برای همه‌ی ما جز خیر و خوشی چیزی نمی خواهد. اکنون فرصت خوبی ست جهت تمرین اصل سپردن: اینکه جستجو کنم سهم و وظیفه‌ی امروزم را و تلاش در راستای انجام درست آن وظیفه و سپردن باقی ماجرا به مراقبت یک نیروی برتر مهربان.



زیادی را از سر گذرانده ایم. در شرایط سخت، اغلب سپردن اراده و زندگی به مراقبت خداوند برای من

همه‌ی ما اعضای انجمن در مسیر بهبودی مسائل مختلفی را تجربه کرده و روزهای خوب و بد

کرونا و بهبودی!

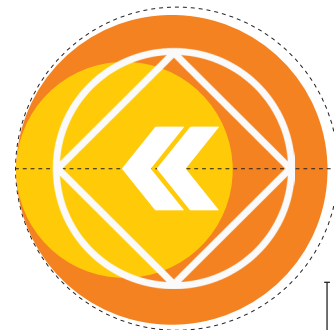
[خدمت‌گزار شما، شهریار از اصفهان]



سلام، اسم من شهریار و یک معتاد هستم. امروز ۱۵ سال است که پاکم. از آن دسته معتادانی هستیم که خیلی سخت و بعد از کلی لغزش به بهبودی رو آوردیم. در آخرین مرتبه‌ی پاک شدن این خدمت بود که مرا ننگه داشت و باعث شد به معتادان گمنام احساس تعلق کنم. من تبدیل به یکی از افراطی ترین اعضا در انجام خدمات شدم. به حدی که این افراط در خدمات به خودم نیز آسیب رساند. امسال تصمیم گرفتم با شروع سال جدید دست از انجام خدمات بردارم و به اصطلاح بروم و به خودم برسم. خیلی از قدیمی‌ترها نیز مرا نصیحت می کردند که: «دیگر خدمت بس است و برو به زندگی‌ات برس» تا اینکه با این ویروس عزیز و غریب، آشنا شدم! چند روز اول در خانه و با خیال اینکه آنفولانزا است سر کردم اما درد و تب و سرفه‌هایم غیر قابل تحمل شد و به بیمارستان مراجعه کردم. آنجا بود که فهمیدم به کرونا مبتلا شده‌ام. هولناک این که با خودم گفتم پس از این چند سال پاکی بروم و مقداری مواد برای بهبود سلامتی‌ام و نه برای نشسته شدن مصرف کنم. کلی با خودم کلنجار رفتم تا در نهایت سپردم و داستان قدم سوم شروع شد. زیبایی ماجرا آنجا بود که تعدادی از رهجویانم و دوستان بهبودی‌ام عشق، بهبودی و خدمت را برایم به عمیق‌ترین شکل ترجمه و معنی کردند؛ به نحوی که از تصمیمی که گرفته بودم شرمند شدم. سیل تماس و پیامک‌های دوستان عزیزم، آنها که به هر شکلی خود را به بیمارستان رساندند، اعضای که دوستان و فامیل‌های پرستار و دکترشان را پیش من می‌فرستادند و

رهجویایی که علی‌رغم میل باطنی‌ام همراه من و بالای سر من بودند، آنقدر زیاد بود که یکی از هم اتاقی‌هایم با تعجب می گفت: «تو کی هستی که این قدر آدم می آید سراغت و کلی تماس داری؟!!!» حتی دوستانی که بین مان کدورت و رنجش بود؛ برایم پیام‌های محبت آمیز ارسال می کردند. در آخر چند نکته را می‌خواهم بگویم: اول اینکه همه‌ی آدم‌های دنیا به هم وصل‌اند و هر آدمی هر جای دنیا روی دیگری تاثیر می‌گذارد، دوم این که جز خداوند از دست هیچ کسی کاری بر نمی‌آید و معنای سپردن را با تمام وجود حس می‌کنم و سوم این که چیز مهمی در زندگی برای من وجود ندارد و من تازه فهمیدم به عنوان خدمت‌گزار اصلاً متعلق به خودم نیستم.

خدایا از تو ممنونم که با وجود دردهای بسیار، کلی درس به من دادی: درس اتحاد، درس عشق، درس بخشش، درس مسئولیت، درس همدلی و...



ثمره‌ی کوشش‌های عاشقانه

ماه‌ها سردرگم بودم. با اینکه مشخص بود باید راهنمای قبلی‌ام را عوض کنم اما در خودمخوری‌هایم گیر کرده بودم. شاید ایرادی نداشت که به تماس‌های من پاسخ نمی‌داد. شاید من زیادی از او توقع داشتم که قدم‌ها را با من تمام کند. به خودم می‌گفتم «مشکل» من است. شاید زیادی محتاج بودم. هر چه که بود باید از این مرحله رد می‌شدم. نمی‌شد اینطور ادامه دهم. مجبور شدم ترس را کنار بگذارم، شجاعت پیدا کنم و خودم را از این مخمصه رها کنم.

سپس راهنمای جدیدم را پیدا کردم. او فوق‌العاده بود و من همان لحظه متوجه شدم او همانی است که به دنبالش بودم. پیگیری‌اش در برنامه، انرژی‌اش در خدمات، ایده‌ها و اطلاعاتش دقیقاً همان چیزی بود که من می‌خواستم. درست مثل این بود که حامی روح خود را یافته‌ام. ساعت‌ها در مورد مسائلی که من نمی‌فهمیدم صحبت می‌کردیم. همیشه من را به سمت نشریات انجمن هدایت می‌کرد و من از زیر کار در می‌رفتم. او سه دختر داشت و من در مورد مشاغل‌هایم با دخترم با او مشارکت می‌کردم. او بهترین مادری بود که تا به حال دیده بودم. از شوهرم حرف می‌زدیم. او خود سه بار ازدواج کرده بود! هر موقع که به او نیاز داشتیم؛ برایم وقت می‌گذاشت. او پشتیبان من بود و من خیلی خوشبخت بودم که راهنمای خوبی مانند او پیدا کرده بودم. هر چند ممکن است او «مطلقاً خوب» نباشد اما برای من «خوب» بود.

طولی نکشید که با من از یک ایده هیجان‌انگیز صحبت کرد. او تصمیم داشت یک ویدئو کنفرانس با تمام خانم‌هایی که او راهنمایشان است ترتیب دهد. ما ۱۴ رهجو، در ۳ کشور با ۵ منطقه زمانی مختلف بودیم! من خیلی هیجان‌زده و خوشحال بودم که می‌توانم به افرادی خارج از منطقه خود وصل شوم. خیلی سرخوش بودم اما متوجه نبودم این موضوع چه بار سنگینی بر دوش اوست. او باید برای هر یک از ما وقت می‌گذاشت تا قدم‌ها را با هم کار کنیم و ساعات جلسات گروهی را طوری تنظیم کند تا برای همه ما علیرغم اینکه در مکان‌های مختلف هستیم مناسب باشد. انجام این همه کار واقعاً دشوار بود اما او انجامش می‌داد. من به سختی می‌توانستم ۸ رهجوی خودم را حفظ کنم چه رسد به ۱۴ تا! اما باز هم این فداکاری‌های او بود که ناممکن‌ها را ممکن می‌کرد.

نکته قابل توجه اینکه وقتی این خانم قبول کرد تا راهنمای من باشد به من گفت





ما وقتی از دوره ی سختی می گذریم و پاکی خود را حفظ می کنیم، برای بهبودی ابزار تازه ای پیدا کرده ایم که می توانیم به دفعات از آن استفاده کنیم. همیشه قبل از طلوع، هوا تاریک است....
"کتاب پایه"

مهم نیست از کجا آمده ایم

◀ مترجم: حمیدی

نوزده سال پیش در چنین روزی (۲۸ جولای ۲۰۰۰)، من در مرکز توانبخشی بیدار شدم. به آغازی از پایان خود رسیده بودم. از لحاظ روحی شکسته، ناامید و مستأسل بودم. هر دوشنبه شب یه عده آدم عجیب و غریب برای یک جلسه NA می آمدند و من آن عجیب و غریب ها را دوست داشتم! آن ها مرا دیدند، آنها مرا می شناختند، «آنها من بودند». من دیدم کسی ۱۰۰ روز پاکی خود را جشن می گیرد و من نمی توانستم درک کنم چگونه یک شخص می تواند برای چنین مدت طولانی مصرف نکند. از ۱۹ سال پیش که من به NA آمدم مدت طولانی گذشته است و همه چیز تغییر کرده است. ۱۹ سال پیش اولین کتابی که خریدم نسخه پنجم کتاب پایه بود که آن را در همان سال ها به کسی هدیه دادم. من الان یک نسخه ششم کتاب پایه دارم که به قدمت دو کتاب فقط برای امروز و راهنمای کارکرد قدم NA نیست. کتاب فقط برای امروز من مربوط به سال ۲۰۰۰ است.

از وقتی برای اولین بار به NA آمدم ده ماه به همراه چهار بار لغزش طول کشید تا من بالاخره شکست را قبول کنم اما هرگز NA را ترک نکردم و بالاخره من ماندگار شدم. من همیشه مورد استقبال قرار می گرفتم حتی وقتی که خیلی نشسته بودم و مزخرف می گفتم حتی وقتی که من یازده سال پاک بودم و اجازه می دادم بیماریم به صورت دیگری خودش را نشان دهد و خطری برای دیگران و خودم باشد.

مهم نیست از کجا آمده ایم! مهم نیست از کجا آمده ایم! مهم نیست از کجا آمده ایم!
لین بی، دوربان، آفریقای جنوبی
The NA way magazine,
۲۰۲۰ January

پیشرفت را در فرآیند بهبودی داشتم. من هرگز اینگونه مورد جالش قرار نگرفته بودم. هرگز این چنین کسی را نداشتم. که با چنین تجربه ای، من را با خودش به جلو ببرد. نه فقط به عنوان عضوی از انجمن معتادان گمنام که به عنوان عضوی از خانواده، شغل و جامعه ام.
من هر روز به تلفن نگاه می کردم و هر وقت که زنگ می خورد می ترسیدم که خبر مرگ او را به من بدهند. بالاخره یک تماس دریافت کردم: «گفتند راهنما می خواهد مرا ببیند، گفتیم آیا می توانم بیایم؟» من نمی توانستم فکرش را هم بکنم! خیلی سریع دو ایالت را رانندگی کردم تا به دیدار راهنما بروم. برای فرصتی که می توانم دست راهنمایم را بگیرم و به او بگویم که چقدر او زیباست بیش از حد هیجان زده بودم. هر چند اون نمی توانست صحبت کند و هوشیاری نداشت. می دانستم که آنجا با من است. همه چیز داشت به سمت خوب شدن پیش می رفت. هیجان انگیزترین لحظه بود.

او راهنمای ۱۳ زن دیگر هم بود و ما تصمیم گرفتیم یکی از آن ویدئو کنفرانس های عاشقانه مان را برقرار سازیم. راهنما خیلی سخت جنگید تا به آن ویدئو کنفرانس ملحق شد. ما در مورد احساسات و افکارمان صحبت کردیم و همه ی آنها را پذیرفتیم و تسلیم شدیم. ما برای یکدیگر آنجا بودیم. همه ی کارهایی که او برای ما انجام داده بود تا احساس وصل شدن و مورد حمایت واقع شدن کنیم در آن لحظه کجا جمع شده بود. ما ممکن است هرگز او را نداشته باشیم اما یکدیگر را داریم. در انتهای کنفرانس هیچ کدام از ما نمی توانستیم بفهمیم که چرا هنوز تماسش برقرار است! ما از یکدیگر می پرسیدیم که چرا او هنوز روی خط است و قطع نمی کند، آیا فرد دیگری راهم می خواهد ببیند؟ منتظر کس دیگری است؟ ما تماس را در چهار و نوزده دقیقه تمام کردیم و او در چهار و بیست دقیقه فوت کرد. من معتقدم که او روی تماس ماند برای اینکه مطمئن شود که همه ی ما خوب هستیم. منتظر ماند تا همه ی ما به یکدیگر ملحق شویم. «ثمره کوشش های عاشقانه ما در محصول آن است که موسم آن به وقت خود فرا خواهد رسید» و من این را در مورد شما دیدم، وقت آن فرا رسیده بود و بذری که او کاشته بود به ثمر نشست بود. امروز ۵۵ روز از رفتن او می گذرد و من دارم به زندگی ام ادامه می دهم. برای اینکه اجازه ندهم بیماری اعتیاد مرا از دیگران جدا کند و من را بدون راهنما نگه دارد از یک نفر دیگر خواستم تا راهنمای من شود. روزی نیست که با خواهر قدمی هایم در تماس نباشم. ما راهنمایمان را از دست دادیم اما یک پیوند ثانویه در نبود او پیدا کردیم. مرگ راهنمایم سخت ترین دردی بود که در طول دوران بهبودی ام تجربه کردم در طول این دوره، من با انسان های فوق العاده زیادی تماس گرفتم و همه از من حمایت کردند. غم گاهی آدم را مغلوب می کند. گاهی دلم برای راهنمایم و گفتگو با او تنگ می شود. دلم برای لبخندهایش تنگ می شود. اگر مجبور باشم تمام این سختی ها را باز هم تحمل کنم بدون شک باز هم او را به عنوان راهنما انتخاب خواهم کرد.

دی لینور، ماساچوست، ایالات متحده
The NA way magazine, January 2020

که با بیماری سرطان مواجه است و برایم روشن ساخت که بیماری او تاثیری در راهنماییش ندارد. نمی خواست در مورد بیماری اش با او یا هر کس دیگری صحبت کنم. او به من گفت: «حالم را نپرس، هر وقت لازم باشد تو را در جریان می گذارم.» من به این خواسته ی او احترام گذاشتم و هرگز در مورد میزان پیشروی بیماری او سوال نکردم. من الان می فهمم قصد او از کارکرد قدم ها به صورت گروهی این بود که ما را با یکدیگر آشنا کند تا برای زمان مرگش آماده شویم. او می خواست ما یکدیگر را داشته باشیم.

ما دوازده قدم را با یکدیگر مرور کردیم. تجربه ای منحصر به فردا من قادر بودم تا رشد خودم را ببینم. تفکراتم تغییر کرده بود و داشتم به مادری که همیشه دوست داشتم باشم تبدیل می شدم. گرچه هشتمین دور قدم کار کردن من بود اما همچنان از انجام یک کار جدید هیجان زده بودم. کتاب جدیدمان «اصول راهنما، روح سنت ها» را بسیار دوست داشتم و می خواستم بر اساس آن سنت ها را کار کنم. می دانستم ذهن او پر از اطلاعات است و من تشنه دانستن همه آنها بودم اما هر وقت از او می پرسیدم مرحله بعدی برای من چیست؟ او موضوع بحث را عوض می کرد و می گفت ما می توانیم انجامش دهیم اما فعلا باید در قدم های ده، یازده و دوازده بمانیم. نا امیدانه قبول می کردم و دوباره چند ماه بعد یا خیلی زود همان سوال را می پرسیدم و با همان جواب مواجه می شدم. وضعیت بیماری او دوباره وخیم شد و او چیزی در این مورد به من نگفته بود. این دفعه آخر بود. آن روزی که این پیام را دریافت کردم هرگز فراموش نخواهم کرد. آن روز من در جلسه کمیته ی خدماتی ناحیه مان بودم که به راهنمایم پیام دادم تا جوابی احوالش شوم و به او بگویم که دلم برای تنگ شده و امیدوارم دوباره ببینم اما او اینطور جواب داد: «متأسفم که مجبورم از طریق پیامک این خبر را به تو بدهم، وضعیت من تغییر کرده، با خواهر قدمی ات تماس بگیر تا شرایط را برایت توضیح دهند.» احساسی که در آن لحظه داشتم را هیچ واژه ای نمی تواند توصیف کند، قلبم داشت از جا کنده می شد. وقتی از خواهر قدمی ام اخبار تازه ای از راهنمایم دریافت کردم روی زانوهایم افتادم و با صدای بلند گریه کردم. او داشت ما را ترک می کرد. ما نمی دانستیم چه زمانی اما او داشت می رفت. سرطانش خیلی پیشرفت کرده بود و درمان و دارو دیگر جوابگو نبود و او به مرکز مراقبت از بیماران در حال مرگ رفته بود.

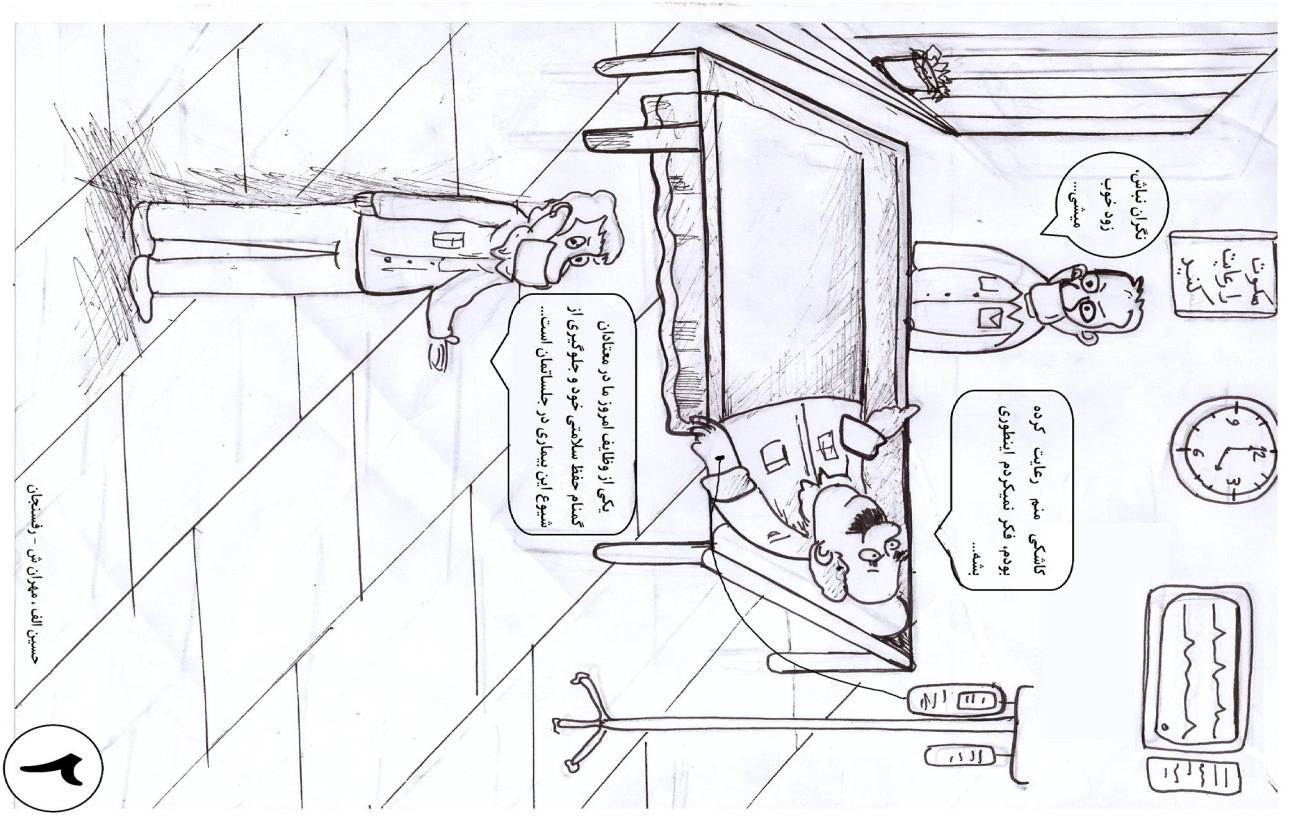
من در ترس هایم غرق شده بودم و میلیون ها سوال داشتم. خیلی دلم می خواست او را ببینم و بغلش کنم. ما برنامه ریزی کردیم که ظرف دو هفته آینده به ملاقاتش برویم اما بعد از نه روز خانواده اش به ما اطلاع دادند که بیماری اش خیلی سریع تر از حد انتظار پیشرفت کرده و اون توانایی ملاقات ندارد. من فکر کردم که فرصت دیدار را از دست داده ام و دیگر هیچ وقت نمی توانم ببینمش و به خاطر تمام کارهایی که برای من انجام داد از او تشکر کنم. در لحظه ای که من گم شده بودم او به زندگی ام آمد. هر چند که من در یک دوره کوتاه با او بودم اما بیشترین



ایستگاه پیام



۱



۲

حسین آلف، تهران ۷۳ - رفستان



مسئولیت پذیری

معصومه. مشهد

از ۶ ماهه پاکی بعنوان پیام رسان در مراکز دی ای سی و خانه سبز و اقامتگاه اجباری حضور داشتم. در گروه هم عضو فعال بودم. یکسال و چند ماهی پاکی داشتم که بعنوان بازوی بخش بانوان منابع مشهد انتخاب شدم. در کمیته کارگاه ها ناحیه ۱۰ نیز خدمت داشتم. خدمت‌گزاری فعال در پیام رسانی به مراکز هم بودم. دو خدمت در یک زمان با هم داشتم تا با مشورت از خدمت در یک کمیته دیگر انصراف دادم اما همچنان در کمیته اچ. ان. ای خدمتم را با توکل به خدا و انگیزه، ادامه دادم. سپس مسئول اقامتگاه اجباری بمدت یکسال و بمرور مسول زندان مرکزی بخش بانوان شدم. همیشه سعی کردم نظم و مسئولیت پذیری از سمت خودم باشد تا با اعضا پیام رسان هماهنگ‌تر و یک کار خدماتی گروهی با بازتاب عالی داشته باشیم.

در راستای هدفی که داریم، خدمت خیلی به من کمک کرد؛ نواقص شخصیتی‌ام کم رنگ شد. تمام سعیم را برای رعایت باید‌ها و نباید‌ها بکار بستم. بخش بانوان نسبت به گذشته تغییرات چشمگیری کرده است. مسئولیت‌پذیری و تعهد نسبت به خدمت باعث شد تا بتوانیم پیام رسانی درست و اصولی داشته باشیم. ابتدای خدماتم برایم سخت بود قرار گرفتن بین آقایان! ولی با چارت خدماتی که مسوول کمیته چیده بود؛ امنیت فکری برایم برقرار شد و تمام سعی خودم را کردم تا از تجربیاتشون استفاده کنم و خدمت‌گزار موفق و متعهدی باشم.



سوءتفاهم...

گمنام، نیشابور

گفتم که ساز و کار برنامه ما درست است و همه‌ی جوانب در آن در نظر گرفته شده اما عدم آگاهی برخی اعضا باعث سوء تفاهم بین ما و پزشکان شده است. من توضیح دادم که ما بر اساس قوانین داخلی (سنت‌ها) در امور حرفه‌ای‌ها دخالت نمی‌کنیم و راهنما صرفاً یک عضو با تجربه‌تر است که درباره‌ی پیدا کردن یک روش زندگی بدون مواد مخدر به اعضا دیگر کمک می‌کند. راهنماها در مسایل خانوادگی، شغلی، پزشکی و... دیگر اعضا دخالت نمی‌کنند و در این موارد آنها را به متخصصین مربوطه ارجاع می‌دهند. فرصت مغتیمی بود تا برخی سوءتفاهم‌ها رفع شود و از ایشان دعوت کردم تا نشریات ما از جمله سنت‌های ششم، هشتم و دهم را مطالعه کنند. ایشان گفت که برنامه‌ی شما برای رفع این مشکلات و سوءتفاهم‌ها چیست؟ گفتم ما در برنامه‌های آموزشی که در گروه‌ها و با به صورت متمرکز برگزار می‌کنیم در حال انتقال این اطلاعات به اعضا انجمن هستیم.

مدتی پیش به دلیل بیماری جسمی که عوارض آن تا حدودی از نظر روانی هم مرا تحت تاثیر قرار داده بود؛ به مدت دو هفته در بیمارستان بستری شدم. در طی مراحل درمان، پزشک معالجم را در جریان کامل شرح حال خودم گذاشتم. برای ایشان توضیح دادم که قبلاً مواد مخدر مصرف می‌کردم و در حال حاضر پاک و عضو انجمن معتادان گمنام هستم. ایشان با علاقه و کنجکاوی درباره روند بهبودی در معتادان گمنام پرسیدند. من درباره‌ی ارزش درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگر توضیحاتی دادم اما ظاهراً ایشان با نفرت زیادی مثل من سر و کار داشته‌اند و نظرش این بود که برنامه‌ی شما با همه‌ی محاسنی که دارد یک ایراد به آن وارد است که بسیاری از اعضا شما توصیه‌های ما پزشکان را رعایت نمی‌کنند و صرفاً خودشان را محدود به راهکارهای راهنماهایشان می‌کنند. ایشان همچنین درباره‌ی سازوکار راهنما و رهجو پرسیدند. خوشبختانه با استفاده از تجربه چند ساله‌ی خدمت در کمیته‌ی بیمارستان‌ها



بهبودی و قرنطینه خانگے

حسین، الف، استان قم

آن‌ها نیستیم. در این شرایط که با انزوا و تنهایی همراه است، بر روی درد و رنج‌ها متمرکز نشوم و روشن‌بینی را از یاد نبرم. من وقتی دست یاری به سمت دیگران دراز می‌کنم، قدرت و انرژی آن کار به خودم باز می‌گردد و ذهنم به سمت ایمان، امید و بهبودی رهنمون می‌شود. اگر امروز در قرنطینه به سر می‌برم؛ نباید نگران باشم و احساس تنهایی کنم. کفایت تلفن را بردارم و با یک دوست همدرد تماس بگیرم و اصول روحانی را در یک لحظه به کار گیرم. همین تماس با یک همدرد مملو از اصول روحانی‌ست، اصولی مانند: صداقت، تمایل، تواضع، فروتنی و روشن‌بینی. خیلی راحت بگویم من نیاز به کمک دارم و مرا حمایت و راهنمایی کنید. من امروز خوشحالم که اجرای اصول روحانی خیلی ساده است و فقط کافی‌ست آن را به اجرا درآورم. سپاسگزارم از اینکه در کنار شما هستم و از خداوند می‌خواهم که همه‌ی شما را سالم به جلسات برگرداند و هرچه زودتر در جلسات باز شود تا بتوانیم یکدیگر را با آغوش باز، عشق و محبت بپذیریم. این روزها قدر آغوش و دستان شما را چقدر بیشتر می‌دانم و حس می‌کنم کنارم هستید. با تشکر از همگی شما.

من با ۱۷ سال پایی، مشکل کبد و دیابت دارم و چند روزی است که به پیشنهاد پزشک معالجم خودم را در خانه قرنطینه کرده‌ام. روزهای اول شیوع ویروس کرونا، بسیار ناامید کننده بود و همه پر از ترس و وحشت بودیم.



ناامید نباشم. با تمام وجود از دوستانی که در دسترس هستند و از آنها شماره تلفن دارم کمک می‌گیرم. به راهنمایی خود زنگ می‌زنم و مشارکت می‌کنم و در گروه‌های مجازی نیز صحبت می‌کنم. در این شرایط سخت احساس می‌کنم که دوستان و خداوند در کنار من هستند و تنها نیستیم. در جاده‌ی بهبودی، فراز و نشیب‌های زیادی وجود دارد که من برای گذر از آن‌ها باید درخواست کمک کنم زیرا به تنهایی قادر به عبور از

من با ۱۷ سال پایی، مشکل کبد و دیابت دارم و چند روزی است که به پیشنهاد پزشک معالجم خودم را در خانه قرنطینه کرده‌ام. روزهای اول شیوع ویروس کرونا، بسیار ناامید کننده بود و همه پر از ترس و وحشت بودیم. در این شرایط به آنفولانزا هم مبتلا شدم و به دکتر مراجعه کردم. من نکات بهداشتی و ایمنی را رعایت و از خودم مراقبت می‌کنم. در این شرایط سخت سعی می‌کنم ایمان خود را از دست ندهم و

فریاد خواهیم زد...

می‌توانید کمک کنید پس منتظر ماندم تا بحران‌ها یکی یکی از بین رفت و شرایط عالی فراهم شد. امروز دستانم در دستان شماست؛ نیرومند و کار آمد. برنامه معنادران گمنام راهکارهای بسیار فراوانی در لحظات خاص برایم به ارمغان آورده. هیچ چیز نمی‌تواند من و احساس قلبی‌ام را از وجود شما دور کند. ترسی نخواهم داشت و مادامی که این راه را دنبال می‌کنم از هیچ چیز واهمه نخواهم داشت.

بزودی دستهایمان را در هم قفل می‌کنیم و بعد از سکوت همگی فریاد خواهیم زد: خداوندا! آرامشی عطا فرما...

این مسئله بودم که در هر شرایطی می‌توانم بهبودی‌ام را حفظ و ادامه بدهم. بارها خواسته یا ناخواسته در شرایطی غیر روحانی گرفتار شدم که شرایط بسیاری برای مرگ روحانی یا لغزشم فراهم بود اما با به اجرا درآوردن این راهکارهای ساده، سلامت به راه راست وارد شدم. اکنون وقت ظهور نیروی اعتماد، امید، عشق و آزادی‌ست. این در کنار هم بودن را در سردی بندهای سلولم پیدا کردم؛ وقتی که پاک شدم و دور از جلسات، فقط با خواندن دعای آرامش و یک نشریه، روزها و روزها پاک ماندم چون می‌دانستم پشت دیوارها، شماها هستید و پیام‌هایتان هست. ایمان داشتم که

با شیوع بیماری کرونا ترس لغزش با الکل هم آمد و ترس‌هایی که مدتها بود از طریق انجام اصول در زندگی به حداقل رسیده بود، دوباره فوران کرد. وقتی در مسیر بهبودی قدم زدم و نگاه صادقانه‌تری به اوضاع انداختم؛ متوجه شدم که بیماری اعتیاد ظاهرش عوض شده اما در اصل همان بوده که قبلاً با آن روبرو بودیم. من از اصول ۱۲ قدم در همه جای زندگی‌ام با دقت و هوشیاری استفاده کردم. قدم دوازدهم می‌گوید: کوشیدیم پیام را به یک معتاد برسانیم و این اصول را در زندگی‌مان به اجرا بگذاریم. وقتی با دیگر همدردانم در فضای مجازی همراه و هم مسیر شدم، متوجه



در هر شرایطی می توان پاک ماند

[با سلام موسی. ن. تبریز]

یکی از برادرانم که در پاکی من مصرف کننده شده بود او هم پیام انجمن را گرفت و او نیز با رعایت اصول انجمن زندگی پر ثمری دارد. پدرم بواسطه مصرف مواد مخدر جاننش رو از دست داد و به رحمت خدا رفت. دو برادر دیگرم درگیر اعتیاد و مصرف هستند و من امید دارم که آنها نیز روزی به انجمن خواهند آمد. الان که این نامه را می نویسم (قبل از شیوع کرونا) بیشتر از ۱۳ سال پاکی دارم و در هر شرایطی در جلسات شرکت می کنم و خدمت گزار انجمن هستم و از همان روزهای اول دوستان بهبودی به من پیشنهاد دادند که اگر می خواهی در آن خانه پاک بمانی؛ خدمت کن و من از همان روزهای اول پاکی تا الان خدمت می کنم و به کمک انجمن زندگی آرامی دارم و صاحب شغل شده و در انجمن به خدمت سربازی رفته و تشکیل خانواده داده ام و دارای دو فرزند و همسری مهربان هستم و بزرگترین پیامی که از همان روزهای اول دریافت کرده ام این است که با پاک ماندن امیدی باشم برای کسانی که در خانه ایشان مصرف کننده است. به امید روزی که همه معتادان پیام امید بخش انجمن را دریافت کنند.

چهار مصرف کننده در یک خانه، خانه ای که بوی ناامیدی می داد. طوری بود که اصلاً مجالی برای رهایی از مصرف مواد مخدر نبود و هر روز بدتر از دیروز، پدر و دو برادر دیگرم و مادری مریض که او هم امید خود را از دست داده بود و دیگر اصراری برای ترک ما نداشت چون او هم باور کرده بود که نمی توان از اعتیاد رهایی یافت. همه فامیل، ما را طرد کرده بودند و کارمان شده بود تهیه و مصرف مواد مخدر و فروش آن و خیلی عجزهای دیگر... تا اینکه آن پیام معجزه آسا رسید و من از روی ناچاری و فقط برای امتحان به جلسه رفتم، وقتی به خانه می رفتم و در اتاقی می نشستم و در اتاقی دیگر پدر و برادرانم مصرف می کردند و مرا هم زیر نظر داشتند و منتظر بودند دوباره سراغ آنها بروم و بگویم که نمی شود پاک ماند؛ آنها نمی دانستند که امید، با کمک خدا و انجمن به من بازگشته و من ایمان دارم که می شود بدون مواد مخدر زندگی کرد. بعد از ۴۰ روز پاکی مادرم مرا باور کرد و شاید باور نکنید که از آن روز به بعد دیگر مادر من مریض نبود و بهبودی من چنان امید و باوری در ایشان ایجاد کرده بود که حال و روز خیلی بهتری داشت.

کمکم کن!



راهنمای نامه نگاری

مثال علی.م. گرگان

و جمله قبلی، فاصله‌ای نباشد اما پس از آنها یک فاصله گذاشته سپس جمله‌ی بعدی را بنویسید. از به کار بردن واژه‌های هم معنی و جملات عامیانه و کوچه بازاری بپرهیزید و از کلماتی استفاده کنید که فهم آن برای مخاطب آسان باشد. ترجیحاً فقط به یک موضوع در نام خود اشاره نمائید و اگر مجبورید چند موضوع را در یک نامه بنویسید؛ ابتدا موضوع اصلی و سپس پیام های فرعی را بیاورید.

فراموش نکنید که قبل از مقدمه، عبارتی انتخابی برای بیان "سلام، ادب و احترام" و در پایان بعد از نتیجه «تشکر و سپاسگزاری» که یک ایده مثبت است، اضافه می شود.

نامه را تایپ کنید و اگر امکان تایپ نبود، حداقل با خط خوانا بنویسید و از روی آن یک عکس واضح بگیرید و برای مجله ارسال نمایید. نوع قلم (فونت) و سایز قلم را درست انتخاب کنید. تایپ تمام نامه با فونت بزرگ اصلاً ایده‌ی خوبی نیست.

در پایان نامه، ابتدا نام خود و سپس اول نام خانوادگی و نام شهر خود را بنویسید.

با سلام به همه همدردان گرامی، لطفاً هنگام نوشتن نامه به مجله خودتان؛ پیام بهبودی، موارد زیر را رعایت نمائید: موضوع نامه، رسا و گویا باشد؛ نه چندان بلند که در محل نوشتنش جای نگیرد و نه چندان کوتاه که فهم نامه را دچار مشکل سازد. سعی گردد متن نامه شامل مقدمه، اصل پیام و نتیجه که پیام امید در آن است، باشد.

در نوشتن نامه‌ها همواره سه اصل را در نظر داشته باشید: ۱. دقت ۲. اختصار ۳. صراحت

هدف از نامه‌نگاری رساندن پیام در کمترین زمان ممکن است پس متن اصلی را شفاف و به اختصار بنویسید. از کلماتی که سخت فهم هستند استفاده نکنید. تعارف را کنار بگذارید اما احترام را حفظ نمایید. با تقسیم کردن نامه به چندین جمله، پاراگراف و استفاده از اعداد و ارقام، مفاهیم را از یکدیگر جدا کنید تا نامه قابل درک‌تر باشد. سعی نمائید از نشانه‌های نگارشی مثل ویرگول، نقطه و... درست و به جا استفاده کنید. مثلاً نقطه و ویرگول، باید بلافاصله پس از جمله نوشته شده و بین آنها



**بنویسید
عکس بگیرید
بفرستید**

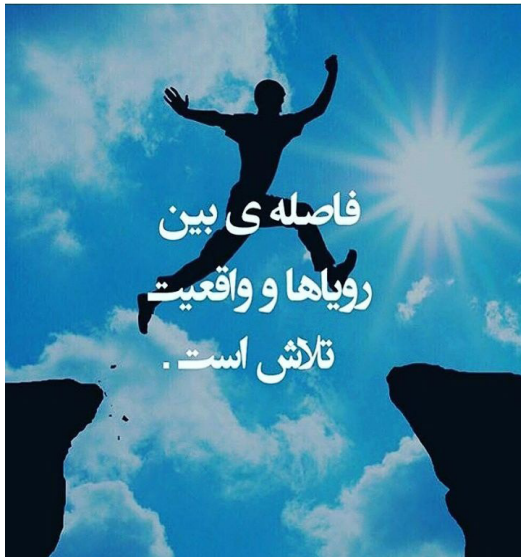
واتساپ: ۰۹۱۹۳۱۲۲۷۲۹

تلگرام: ۰۹۱۹۳۱۲۲۷۲۹



تلاش برای زنده ماندن

حسین. الف. استان قم



فاصله‌ی بین
رویاها و واقعیت
تلاش است.

باز کرد. امروز منتظر نمی‌مانم بلکه برای انجام وظیفه در تکاپو هستم. وظایفی مثل رساندن پیام به معتاد در عذاب یا حمایت از معتاد نیازمند. وقتی ترس از مرگ تمام وجودم را احاطه کرده بود، حضور شما امید و ایمان را دوباره برایم زنده کرد. امروز زمان حرکت است. زمان جواب و پاداش به اعتماد شماها. خداوند هدایای زیبایش را در بسته‌بندی‌های نازیبای من داد. بیماری کرونا هم پدیده‌ای بود برای محکم‌تر کردن پیوندهایمان. دستانمان از یکدیگر جدا نخواهد شد چون ما برنده هستیم. پیروز و ماندگار باشید.

مهم نیست که چه مدت زنده بمانم. مهم این است که امروز توانائی مقابل با بحران‌های اجتماعی را دارم و به نوبه خودم باری را از دوش جامعه برمی‌دارم

را تجربه کنم. سعی کردم رهجوهایم را در فضای مجازی جمع کنم. از آنها درخواست کردم هر عضوی را که تمایل دارد، به گروه بیاورند. شماره تلفن خودم و دیگر دوستان را در اختیار تازه واردها قرار دادم. اگر کسی تماس می‌گرفت، سریع خودم را می‌رساندم و به مشارکتش گوش می‌کردم. راهکار زیادی نداشتم اما شما را داشتم. هنوز در تیم‌های آموزش مجازی شرکت می‌کنم. آموزش‌ها را دنبال می‌کنم و به اعضای که با آنها در رابطه هستم، انتقال می‌دهم. هیچ چیز و هیچ کس نمی‌تواند قدرت سنت سوم و چهارم را در من ضعیف کند. ما در کنار هم و در روح و قلب یکدیگر به زندگی ادامه می‌دهیم. ما زندگی در شرایط سخت را تجربه کرده‌ایم. زندگی در شرایط حاد را نیز آموختیم. مهم نیست که چه مدت زنده بمانم. مهم این است که امروز توانائی مقابل با بحران‌های اجتماعی را دارم و به نوبه خودم باری را از دوش جامعه برمی‌دارم. کمک یک معتاد به معتاد دیگر، دریچه جدیدی در زندگیم

تنها گاهی اوقات که اشتیاق زندگی را در دیگران می‌دیدم کورسوئی از امید در قلبم می‌درخشید. ناامید و دیوانه در سرآشویی اعتیاد به سوی مرگ در حرکت بودم و چه مرگ زشتی در انتظارم بود. وقتی دستان شفا بخش شما دستان سردم را گرفت و پیکر بی‌روحم را در آغوش کشید، دوباره زندگی را احساس کردم. برای ماندن هرچه گفتید انجام دادم. ۹۰ روز نشستم، گوش دادم، مشارکت کردم، صندلی چیدم، خدمت کردم، راهنما گرفتم، کتاب خواندم، عشق دیدم و عشق شنیدم. هر جا جلسه بود رفتم؛ روزی دو یا سه بار. کلاس قدم، آموزش، کارگاه، هرچه گفتید انجام دادم. به امید اینکه هرگز به جهنم اعتیاد برنگردم. ماندن را آموختم چون شما ماندید. حرکت، تمایل، صداقت، روشن‌بینی و تسلیم اصول زندگی‌ام شده بودند. وقتی ویروس کرونا آمد، مصمم‌تر شدم. دنیا چهره جدیدی را نشان داد. سالها وابسته به افراد، اماکن و اشیاء بودم. تصمیم گرفتم به عنوان یک عضو شیوه‌ی جدیدی از پاک ماندن

ما، همدیگر را داریم!

علی. م. نظرآباد. البرز

امروز تماس تلفنی با راهنما و دوستان بهبودی، مخصوصاً دوستان تازه وارد که مهمترین عضو انجمن معتادان گمنام هستن را باید زیاد کنم چون شرایط اونا نسبت به دوستایی که بهبودی بیشتری دارن، شرایط حادثیه و از همه مهمتر در این روزها، خوندن نشریات انجمن میتونه بهترین کمک به یه عضو باشه. من به دعای تک تک شما عزیزان امیدوارم. ازتون می‌خام دعا کنین این ویروس خیلی زود تو دنیا نابود بشه و اون شرایط خوب و خوش دوباره بوجود بیاد تا بازم درکنار هم بتونیم بهبودیمون رو دنبال کنیم. بازم از تمام خدمت‌گزارای پیام بهبودی تشکرمی‌کنم که تو این شرایط حامی من معتاد هستن.

برای تمام هم‌درامونه. امروز حداقل کاری که می‌تونم انجام بدم اینه که تو جلسات و گروههای مجازی شرکت کنم. درسته که دیدار چهره به چهره اتفاق نمی‌افته ولی اینو به عنوان یه فرد معتاد باید قبول کنم که کمک یک معتاد به معتاد دیگر یه وظیفه خدمتی برا منه. می‌تونم از تجارب دوستان دیگه تو گروههای مجازی استفاده کنم یا شاید تجربه من بتونه به دوست معتاد دیگه‌ای کمک بکنه.

خدا رو شکر می‌کنم که فرصتی دوباره بهم داد تا بتونم از هدیه پاکیش تو راستای بهبودیم استفاده کنم. شرایطی که امروز تو کشورمون و دنیا به خاطر گسترش ویروس کرونا داریم، شرایط پیش‌بینی نشده‌ایه که باعث شده تمام جلسات بهبودی تو کشورمون تعطیل بشه. الان مهم اینه که بدون جلسات چطور می‌تونم بهبودیمو رو دنبال کنم چون شرایط یک شرایط همسان



آغوش خداوند...

عباس

خورده که تصورش را هم نمی‌کردم. امروز به کمک خداوند مهربان و برنامه انجمن معتادان گمنام و همدردانم و راهنمای عزیزم می‌خواهم به خوبی زندگی کنم و از آن لذت ببرم.

می‌توانم بگویم که به یک بیداری روحانی نسبی رسیده‌ام؛ که من بیمارم و بایستی با استفاده از قدم‌های شفابخش نقش خودم را در زندگی ایفا کنم و بقیه امور را به خداوند مهربان واگذار نمایم. خداوند مشکل مصرف مواد مخدر را از من گرفت. انشالله بقیه مشکلات نیز با ابزارهای برنامه و تمایل و تلاش خودم برطرف خواهد شد.

امروز همسرم به بودن من افتخار می‌کند. من هم به بودن در کنار آنها افتخار می‌کنم. امروز یاد گرفته‌ام؛ فرد مثبتی باشم و سعی کرده‌ام فقط برای امروز زندگی کنم و با عملکرد و توجه به رفتار و رفتارم؛ احساس ارزشمند بودن را تجربه کنم. سعی دارم به کسی خسارت نزنم و از کسی هم خسارت نبینم. از کسی رنجش نگیرم و روزانه با استفاده از پیام قدم دوم در زندگی و اصل مشورت کردن با راهنمایم به خواسته‌هایم دست پیدا کنم. داشته‌های امروز من قابل قیمت گذاری نیست. من همان عباس سابق هستم. فقط سعی کرده‌ام افکارم را تغییر دهم و دعای آرامشی را که هر روز می‌خوانم به صورت عملی در زندگی اجرا کنم.

در پایان یادآور می‌شوم که احساس آزادی زمانی آغاز می‌گردد که بتوانم خودم را با تمام وجود ببندم.

امروز همسرم به بودن من افتخار می‌کند. من هم به بودن در کنار آنها افتخار می‌کنم. امروز یاد گرفته‌ام؛ فرد مثبتی باشم و سعی کرده‌ام فقط برای امروز زندگی کنم و با عملکرد و توجه به رفتار و رفتارم؛ احساس ارزشمند بودن را تجربه کنم.



پاک شوم.

بخوبی خاطر من نیست که اولین خوش آمدگو چه کسی بود ولی امروز لذت گرمی آن آغوش را با تمام وجود حس می‌کنم. شاید آن آغوش گرم خداوند بود که مرا از دنیای ناامیدی به دنیای امید دعوت کرد. با دنبال کردن برنامه بهبودی و تسلیم محض در برابر اصول برنامه و کار کردن مستمر قدم‌های دوازده گانه و انجام خدمت، باگذشت ۷ سال و ۱۰ روز از پاک‌ی و حرکت در مسیر بهبودی اتفاقات مثبتی در زندگی رقم

با سلام و درود به همدردان عزیزم در حالی این نامه را می‌نویسم که به روزهای سیاه و بی‌چارگی خودم در دوران مصرف می‌اندیشم. با دنیایی پر از ناباوری به موهبت‌هایی که به لطف خداوند مهربان و کمک انجمن نصیب من شده می‌بالم.

به خاطر اینکه بتوانم از مصرف مواد مخدر دست بردارم، هر راهی را آزمایش کردم و در آخرین بار قطع مصرف، تصمیم گرفتم تا جایی که امکان دارد به خودم کمک کنم که

فقط برای امروز

ابراهیم، ناحیه ۲۱. چهار محال و بختیاری



که کنار هم دردمان داخل زندان حاضر می‌شوم؛ حس تازه وارد بودن به من دست می‌دهد. این حس بیشتر کمک می‌کند تا روی بهبودی متمرکز بشوم.

برای ورود به من داده بودند حس خوبی به من می‌داد اما سراسر وجودم پر از ترس بود که نکند اشتباهی از من سر بزند یا یک مشارکت ناسالم داشته باشم.

اما به هر حال به داخل رفتیم و جلسه‌ی پیام رسانی خوبی را برگزار کردیم. وقتی از درب زندان خارج شدم دلم می‌خواست در برابر خداوند مهربان سجده کنم. لبریز از حس شکرگزاری بودم چون دیدم آن زمان‌هایی که من فکر می‌کنم بدترین روز زندگی من است؛ یک ساعت آن، آرزوی کسانی است که درون زندان هستند.

امروز ۹ سال است که علی‌رغم هر پست خدماتی که داشتم افتخار می‌کنم که یک پیام رسان هستم و روز به روز انگیزه‌های من قوی‌تر می‌شود و هنوز هم هر بار

اولین سالگرد پاک‌ی من مصادف شد با آشنایی من با کمیته‌ی بیمارستان‌ها و زندان‌ها که از طریق عضوی که در یک کلینیک سرپایی پیام رسانی می‌کرد؛ صورت گرفت. با تشویق همان عضو پیام رسان من هم وارد کمیته بیمارستان‌ها و زندان‌ها شدم. در ابتدای آشنایی‌ام با این کمیته، خیلی دوست داشتم که هر چه سریعتر برای پیام رسانی وارد مراکز تادیبی بشوم که بیشتر انگیزه‌ام کنجکاوی و آشنا شدن با فعالیت این کمیته در آن مراکز بود. بعد از گذشت چند ماه و شرکت در جلسات آموزش و آشنایی با حتماً‌ها و هرگزها اسمم برای ورود به مراکز تادیبی تایید شد. یک روز خودم را جلوی درب زندان دیدم که برای پیام‌رسانی آنجا بودم و گردن آویزی که



من به کمک نیاز دارم...

[KT از کالیفرنیا / خدمتگزار دفتر خدمات جهانی / مترجم: آرزوف]

سگ دست دخترم را به توپ ترجیح می دهد
دخترم به بیمارستان منتقل می شود و سه ماه
در بیمارستان بستری شده، همسرم به من گفت
که می خواهد به خاطر دوست پسرش مرا ترک
می کند. سه روز بعد ما درگیری فیزیکی داشتیم
و فرزندانم را به خاطر این از من گرفتند. تصمیم
به خودکشی گرفتم طناب را دور گردنم انداختم
و به محض اینکه صدلی 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 می کند 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. فرزندانم دوباره به زندگی ام
برگشته اند، 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 پاک شده و
پاک مانده و پیشرفت کرده پس برنامه N.A کار
می کند

از سال ۲۰۰۸
به کمک برنامه
روزانه N.A پاک
هستم و دوباره
به دانشگاه رفتم.
فرزندانم دوباره
به زندگی ام
برگشته اند،
زندگی را مدیون
N.A هستم

اهمیت نمی دادم. به زندان افتادن هایم بیشتر شد
و برای من هم خوشایند بود که هر چند وقت
یکبار، مدتی از همسر و فرزندانم دور باشم. فردی
بودم که دولت خرجش رو می داد. در سال های
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
می کردیم. قاضی هم مرا با اسم خطاب می کرد.
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
حتما به زندان ایالتی فرستاده می شوم. بعد از
گذشت ۳۶ 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 یک ساله مرا همراه خود برده بود.
دخترم در حین بازی در حیاط بود که تپش
افتاد جلوی پای سگ نژاد رات وایلر مادر بزرگش،

من KT هستم یک معتاد که سال های سال
و مکرر به زندان افتادم. مصرف مواد مخدر را از
۹ سالگی، در سال ۱۹۷۴ در دوره ابتدایی و در
جمع دوستان شروع کردم. برادر بزرگ تر یکی از
دوستانم به ما مواد تعارف کرد و همان شروعی
بود از مصرف ۳۳ ساله ام. 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 می کردم؛ می توانستم در سن ۴۶
سالگی بازنشست شوم. تمامی مشاغل خوب را
به واسطه مصرف از دست دادم. در سال ۱۹۹۷
با دختری که فقط یک ماه می شناختمش از دواج
کردم و بلافاصله بچه دار شدیم. بعد از مدتی او به
من خیانت کرد ولی من بارها او را پذیرفتم و در
طول مدتی که خیانت ها ادامه داشت ما صاحب
چندین فرزند دیگر باهم شدیم. مصرف من
شدیدتر می شد و من به هیچ چیز غیر از مصرف



در هر شرایطی بهبودی ادامه دارد...

سیدمحمد رضا از تهران

به کارکرد قدم‌ها، قدم ۱ به من یاد داد که باید در مقابل بیماریم تسلیم باشم. فهماندم که از شرایط مصرف و از همبازی‌هایم دوری کنم و بیشتر شماره تلفن اعضای پاک را داشته باشم و اعتماد کنم. فهمیدم بزرگترین دشمن من فکرم است و دست از دنیای خودفریبی، خودخواهی و توقع‌داشتم. در قدم ۴ فهمیدم علت اصلی رنجش از دیگران خودم هستم و ۴ تا انگشتم خودم را نشان می‌داد. یاد گرفتم ببخشم چون لایق آرامش هستم. باید رها و روان باشم و حالا می‌فهمم آن خواص کار خداوند بود که می‌خواستند کمکم کند، پاک بشوم و پاک زندگی کنم تا بتوانم به دیگر همدردانم خدمت بکنم. طبق قدم ۱۲ و سنت ۵ همیشه یک خدمت‌گذار و یک پیام رسان باشم. وسایل پذیرایی برای یک تازه وارد مهیا کنم تا مثل خودم راهی جدیدی پیدا کند. تا از درد بیماری نمیرد. حتی با از دست دادن برادر ۲۵ ساله‌ام مصرف نکردم و بیشتر وصل جلسات شدم. بیشتر کمک گرفتم، یک زنگ بیشتر به راهنمایم زدم. بیشتر نشریات خواندم. من دوتا راه بیشتر ندارم زندگی به روال برنامه یا به روال گذشته. بعد از مرگ برادرم فهمیدم جای خوبی هستم. فهمیدم باید بیشتر کمک بگیرم و کمک بکنم. این را هم بگویم امروز اگر به دلیل ویروس کرونا جلسات بسته است، می‌شود پاک ماند. خواستن توانستن است.

بدبختی‌های مصرف‌م، هیچ وقت یادم نمی‌رود. یک همدرد که همبازی‌م بود به دلیل مصرف مواد مخدر جاننش را از دست داد ولی من می‌گفتم بلد نبودند مصرف کنند. من بلدم و می‌دانم چطور مصرف کنم

به من نرسد. من استاد خودفریبی، توجیه، بهانه، دستاویز و انکار هستم. یک روز داخل اتوبوس بخاطر گرفتاریها و دردهای مصرف گریه می‌کردم و بلد نبودم چطور پاک بمانم. همان شب خواب دیدم یک جا هستم که آدمهای زیادی آنجا هستند و می‌خواهند به من کمک کنند. نمی‌دانم چه خوابی بود که از فردایش دنبال این بودم که ترک کنم. من دوست همدرد نداشتم و هیچکس را نمی‌شناختم ولی از فردای آن خواب نمی‌دانم یک حسی به من می‌گفت می‌شود پاک ماند. تصمیم خودم را گرفتم، دقیقاً ۶ ساعت دنبال جلسه می‌گشتم و نمی‌دانم چه قدرتی بود که من را راهنمایی می‌کرد. بالاخره یک جلسه پیدا کردم. اولش باورشان نداشتم. اعتماد به آنها نداشتم ولی آنها با عشق و محبت با من برخورد کردند، تشویق کردند. برعکس آنها نمی‌دانم چرا من به آنها اعتماد نداشتم. با این حال دیگر جلسات را ول نکردم. به من گفتند یک راهنما بگیر و چون دوست داشتم پاک بمانم راهنما گرفتم. از ۳ ماه که پاک بودم شروع کردم به خدمت کردن. ۱ ساعت پیاده می‌رفتم تا به خدمتم برسم و شروع کردم

با عرض سلام و درود بی‌کران خدمت دوستان همدرد من دوست بهبودی شما و اهل 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 نمی‌کردم معتاد هستم چون دیوار انکارم خیلی بلند بود. به مرور زمان فقط ماسک دروغ به صورتم زده بودم و در حال رنگ عوض کردن در همه جا بودم. حرفی که می‌زد دوست داشتم همه آن را انجام بدهند و دنیای خودم و اطرافیانم را خراب کرده بودم. به حرف هیچ کس اعتنا نمی‌کردم و فکر می‌کردم خودم از همه بهتر هستم و فکرم خیلی خوب کار می‌کند اما بیشتر خودم را در زندان درونم فرو می‌بردم. از همه رنجش گرفته بودم و از همه بدم می‌آمد. فکر می‌کردم عامل تباه شدنم اطرافیانم هستند. بدبختی‌های مصرف‌م، هیچ وقت یادم نمی‌رود. یک همدرد که همبازی‌م بود به دلیل مصرف مواد مخدر جاننش را از دست داد ولی من می‌گفتم بلد نبودند مصرف کنند. من بلدم و می‌دانم چطور مصرف کنم که آسیبی

بهبودی ادامه دارد...





جدول سؤالات قدم‌ها

جدول ویژگی‌نامه (۶)

سلام دوستان همدردا! امیدوارم در این روزهای حساس که ویروس کرونا در همه جای جهان گسترش یافته است؛ با رعایت اصول بهداشتی، سالم و شاد و با یاری خداوند منان در پیمودن مسیر روحانی بهبودی موفق باشید. در این جدول ابتدا، کلمات کلیدی بکار رفته در فصل ۴ کتاب پاک زیستن 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 سوالی مرتبط با موضوع ویژگی‌نامه بدست می‌آید. شما عزیزان تجربه‌ی خود را در مورد آن سؤال نوشته و برای مجله ارسال نمایید. در شماره بعدی 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 فصل ۴ کتاب پاک زیستن:

فرایند - صبر - درک - با نشاط - تغذیه صحیح - نعمت - عکس العمل - انزوا - چالش برانگیز - مسئولیت پذیری - باورها - قضاوت - هیجان انگیز - سلامتی - مهارت‌ها - محدودیت - مراقبت - محکم بودن - خطرناک - واقعیت - منطقی - بحران‌ها - توقعات - دستاویز - طاقت فرسا - عادت - سختی - تعهد - فرصت‌ها - بزرگ‌نمایی - ارتباط آگاهانه - دل - معالجه - حفاظت - حمایت - شهامت - سلامتی

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

تهیه کننده: ارشد. ح. زنجان

با تشکر از دوستانمان: ابوذر. م. دریس، آرش. س. بهبهان، فرهاد. خ. کرج و فرهاد. ع. بندر کیشهر که جواب جدولهای قبلی را برای مجله ارسال کرده اند ما بخاطر حجم بالای مطالب ارسالی، چاپ مطالبشان میسر نشد.



برای اولین بار تمدید ۴ ساله مجوز فعالیت انجمن معتادان گمنام ایران

باسلام خدمت تمامی اعضای انجمن معتادان گمنام شورای منطقه ایران، امروز بار دیگر به لطف خداوند معجزه اتحاد، حمایت گروه ها و انسجام و یک پارچگی در ساختار خدماتی منطقه ایران را با تمام وجود تجربه کردیم اعتبار و خوشنامی معتادان گمنام که ثمره اتحاد و انسجام ساختار خدماتی و تمامی گروههای مامی باشد باعث گردید، انجمن معتادان گمنام ایران با شماره ثبت ۲۱۰۶۵ به عنوان یک انجمن معتبر خوشنام و موفق از طرف وزارت کشور شناخته شده و مجوز فعالیت آن به این دلایل به صورت ۴ ساله تمدید گردد، خداوند مهربان را شاکریم، و سپاسگزار صبر و حمایت تمامی اعضای معتادان گمنام هستیم.

پیام بهبودی این موفقیت بزرگ را خدمت تمام اعضاء انجمن معتادان گمنام ایران تبریک عرض می کند.



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