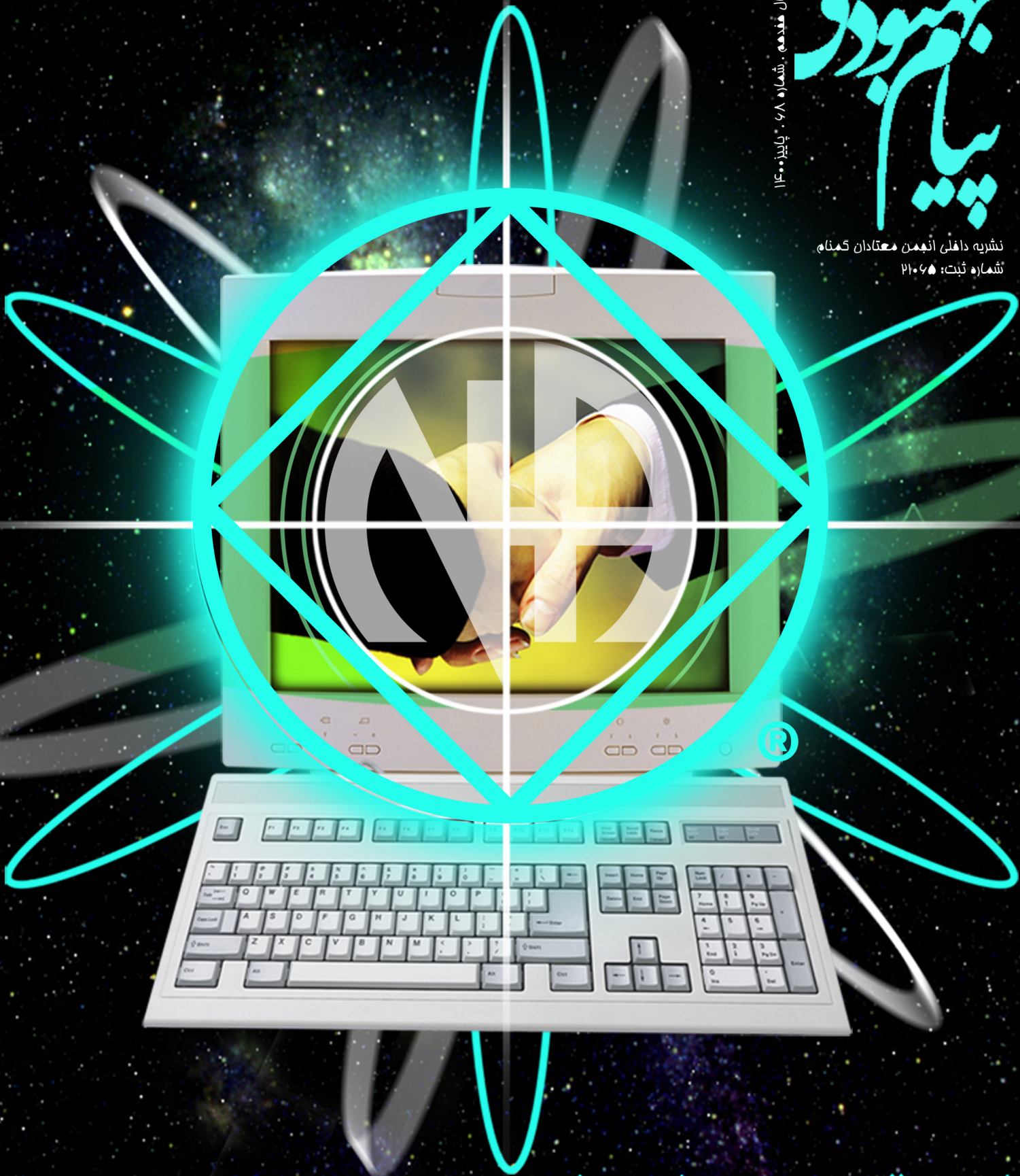


پيام پيروز

شماره پنجم، شماره ۶۸، پاییز ۱۴۰۰

نشریه داخلی انجمن معنادان گمنام
شماره ثبت: ۲۱۰۶۵



فقط قطع مصرف کافی نبود

نمره‌ی کوشش‌های عاشقانه...

۵ سال بعد



نشریه داخلی مجله معتادان گمنام ایران

سال نهم ■ شماره شصت و هشتم ■ پاییز ۱۴۰۰
شماره ثبت: ۲۱۰۶۵



18

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



30

درود

دگرگونی فصل‌ها برای ما هدیه‌ای بی‌نظیر به همراه دارد؛ شماره‌های جدید از فصلنامه پیام بهبودی که با همیاری و خدمت اعضای معتادان گمنام تدوین و گردآوری شده است. تمام تلاش ما این بوده که در تمام فصول و در هر شرایطی - فارغ از تمام مشکلات - ارتباطمان را با شما مخاطبین عزیز حفظ کنیم و این مسیر را ادامه دهیم. این بار، بنا به شرایط خاص با نسخه‌های الکترونیکی همراه شما می‌ایم. لطفاً تا انتها با ما بمانید. احتمالاً اکثر اعضای ما به گوشی‌های هوشمند مجهز هستند تا این مجله در دسترس آنان باشد، پیشاپیش از آن دسته از اعضا که (بنا به هر دلیلی) نمی‌توانند این شماره را مطالعه کنند پوزش می‌طلبیم.

در این شماره به تماشای مشارکت اعضای معتادان گمنام از سراسر ایران و جهان نشستیم؛ سلسله گزارشاتی از چند کمیته فرعی خواهیم داشت و همچنین در صفحاتی برای اولین بار «صدای تازه وارد» را می‌شنویم. شایان ذکر است که در این شماره «ویژه نامه» نخواهیم داشت و انتشار آن را به نسخه چاپی موکول کردیم.

برای ادامه مسیر، پیام بهبودی همچنان احتیاج به خدمت‌گزارانی در زمینه‌های مختلف دارد که مشروح آن در صفحات بعدی از نظر شما خواهد گذشت. لطفاً ما را همراهی نمایید.

با سپاس

مهران.ش. سردبیر



فقط قطع مصرف کافی نبود
نمروی نوشتن‌های عادت‌قله...
۵۰ سال بعد

۱	سر مقاله
۳	نمره‌ی کوشش‌های عاشقانه...!
۸	چالش سپاسگزاری...!
۱۰	پیام رسان حس خوب...
۱۲	صدای تازه وارد
۱۵	۱۵ سال بعد
۱۸	گستره‌ی سطح گمنامی در سنت یازده
۱۹	من هم مثل تو بودم...
۲۰	فقط قطع مصرف کافی نبود

سه مقاله

به نام خداوند بخشنده مهربان



برای هم دعا کنیم.

بدون تردید این روزهای سخت هم خواهند گذشت و ما از این شرایط هم عبور خواهیم کرد کافی است هوای همدیگر را بیشتر داشته باشیم. در آخرین لحظات به خاطر بسته بودن جلسات تصمیم گرفته شد. این شماره بصورت فایل الکترونیکی باشد. دغدغه ما این است که ممکن از تعدادی از خوانندگان مجله دسترسی به گوشی یا امکانات هوشمند نداشته باشند. لذا از همه اعضاء خواهیمندیم با کمک و عشق بیشتر به گونه ای این مجله را با آنان با هم بخوانند.

با تقدیم احترام
رضاز

برای یک دوست همدردی است که زندگی اش در حال فروپاشی است.

پس دوست همدردم، بنویس از تمام این لحظاتی که تا به امروز بر تو گذشته است. خدا را شکر که ما را به انجمنی هدایت کرده که با وجود ایده‌ها و نقطه نظرات گوناگون و سرنوشت‌های متفاوت، نعمت بزرگ سنت اولش چنان دل‌هایمان را بهم پیوند زده که همه بخوبی متوجه اهمیت اتحادمان شده‌ایم و کاملاً درک کرده‌ایم که برای پاک ماندن چقدر بهم نیاز داریم. ما با ذرات وجودمان درک کرده‌ایم که پاک ماندن بدون پشتیبانی اعضای دیگر کار سخت و دشواری است.

با حفظ همین روحیه صدها هزار نفر معتاد در حال بهبودی قادر به تغییر دادن زندگی خود می‌شوند و درست در همین نقطه است که درمی‌یابیم ادامه کار ان. ای به نفع خودمان است. در این شرایط سخت کرونایی و با باز و بسته شدن‌های موقوع و یا بد موقع درب جلساتمان؛ ما به همدیگر کمک خواهیم کرد تا از این بحران هم هر چه زودتر بگذریم. این روزها بیشتر به تجربیات همدیگر نیاز داریم. بیشتر با هم حرف بزنیم؛ کمی بیشتر همدیگر را ببخشیم و همدیگر را دوست داشته باشیم و

در این روزهای سرد و تلخ کرونایی، سلام و کلام گرم و صمیمی یک همدرد می‌تواند گرمی بخش قلب‌هایمان باشد.

سلام می‌کنم؛ سلامی گرم و صمیمی به تو همدردم و صمیمانه تو را به آغوش مهر می‌فشارم تا با گرمی وجود یکدیگر بتوانیم جانی دوباره بگیریم برای عبور از این روزهای سخت و سرد کرونایی.

فصلنامه پیام بهبودی ابزاری است برای رساندن پیام بهبودی، شکی نیست که به مصداق عبارت «من نمی‌توانم ولی ما می‌توانیم» بدون یاری همدیگر و همکاری موفق نخواهیم شد به اهداف فصلنامه پیام بهبودی برسیم.

از شما دعوت می‌کنم برای کمک به ما دست به قلم بشوید.

سؤال کنید، پیشنهاد بدهید، انتقاد کنید، از سرگذشت‌ها و تجربیات خود برای ما بنویسید از عجز خود؛ از قدرت زبری این بیماری؛ از قدرت تخریب مواد؛ از معجزاتی که دیده‌اید و از تمام اتفاقات خوب؛ از قدرت برنامه بنویسید.

توجه داشته باشید تجربه بهبودی شما، مثل یک چراغ روشن و راهنمای جاده تاریک



احساس تفاوت...

یا

خدایه که در این نزدیکه است...

[لیلی.رشت]

و توانستم با آن ارتباط برقرار کنم و خودم را بعنوان یک معتاد بپذیرم و به انجمن معتادان گمنام احساس تعلق پیدا کنم. به مرور با کارکرد قدم‌ها و خدمت در گروه و انتقال تجربه به رهجو، توانایی روبرو شدن با احساساتم را یاد گرفتم و پذیرفتم که احساسات را باید تجربه کرد و هر چقدر تلخ و ناگوار باشند نباید از آنها، به مخدرها و اعتیادها پناه برد.

چند روز دیگر تولد ۵ سالگیام است اما بزرگترین چالش این روزهای من بیماری جسمیم است. مجبور به شیمی درمانی هستم. در این پروسه، احساسات بد و ترس‌های زیادی بر من هجوم می‌آورد اما مسیر من مشخص است؛ باید پاک بمانم و بر بهبودیم متمرکز باشم. زیرا «امید» هست و من برای همه دوستان حامل این پیام امید هستم که، «خدا هست حتی در تاریک‌ترین لحظاتی که تصور کنیم.»
به امید روزهای سرشار از سلامتی

جالبی بود: «هر یک از ما به طرق مختلف، خریدار نابودی خود به اقساط بودیم. همگی ما از هروئینی کیف قاپ گرفته، تا خانم محترم پیروی که از دو سه دکتر متفاوت، نسخه‌های مختلف می‌گیرد، وجه مشترک داریم. ما نابودی خود را یک گرم یک گرم؛ یا یک قرص یک قرص؛ یا یک بطریک بطریک؛ دنبال می‌کنیم تا بمیریم.»
این پاراگراف تحولی در من ایجاد کرد

چند روز دیگر تولد ۵ سالگیام است و من درگیر بیماری جسمی هستم که شرایطم را بسیار بغرنج کرده. باتوجه به شرایط کرونایی در جامعه و وضعیت حساس جسمی‌ام، امکان حضور در جلسه را ندارم و تصمیم گرفتم؛ از طریق مجله یا شما دوستان مشارکت کنم. من در یک خانواده کاملاً مذهبی به دنیا آمدم و بزرگ شدم. بعد از ازدواجم متوجه شدم که همسر، یک معتاد و مصرف کننده مواد مخدر است و رفتارهای او کاملاً برایم آزار دهنده و تعجب آور بود.

برای حفظ زندگی، مجبور به کار کردن شدم و برای فرار از احساساتم و هم اینکه از نظر جسمی توان کار را داشته باشم، از داروهای مسکن و آرامبخش استفاده می‌کردم. با نسخه و بدون نسخه، داروهای مختلف را تهیه می‌کردم. غافل از پیش‌روندگی بیماری اعتیاد، هر روز داروی بیشتری مصرف می‌کردم. زندگی کاملاً غیر قابل اداره شده بود و بدون مصرف دارو عاجز و آشفته بودم اما هرگز خودم را معتاد نمی‌دانستم!!

بعد از اینکه برای قطع مصرف دارو، مجبور به بستری شدم و پس از آن با انجمن آشنا شدم؛ به شدت احساس تفاوت می‌کردم و تمرکز من بر این تفاوت، بدلیل نوع ماده‌ای بود که مصرف می‌کردم.

مشارکت‌های اعضا در جلسه برایم جالب و هیجان آور بود اما نمی‌توانستم خودم را به عنوان یک معتاد بپذیرم. خصوصاً پنهان بودن اعتیادم از خانواده و پذیرفتن این مسئله از طرف آنها، بهانه انکار من می‌شد.

وقتی کتاب پایه را از گروه تهیه کردم و خواندم؛ در ابتدای قدم دوم پاراگراف





پایان آشفته‌ها...

سلام به دوستان با عشقم. ممنون و سپاسگزار خداوند، انجمن و شما دوستان هستم که مرا از مرگ حتمی نجات دادید. خدا را شکر، امروز پاکیم از مواد ۷ ماه شد. خلاصه‌ایی از زندگی پسر دردم را برایتان تعریف می‌کنم. امیدوارم که پیامی برای دوست همدردی داشته باشد.

پسر بچه‌ی بسیار با ادب، منظم و با استعدادی بودم. پدرم معتاد بود و مادرم هم بر اثر زندگی آشفته، درگیر داروی اعصاب و تیمارستان شده بود. وقتی ناظم مدرسه می‌گفت باید اولیایت بیایند مدرسه، خجالت می‌کشیدم وضعیت پدرم را برایش تعریف کنم. پس گردنی و شلاق می‌خوردم و حاضر بودم کتک‌های بیشتری بخورم اما پدرم با آن قیافه‌ی آشفته و زولیده به مدرسه نیاید.

هرچند که گاهی در راه مدرسه دوستانم، پدرم را می‌دیدند و می‌خندیدند و مسخره‌اش می‌کردند. طولی نکشید که بخاطر تخریب‌های شخصیتی، تحمل نکردم و ترک تحصیل کردم. بعد از مدتی شروع به کارگری کردم. احساسات بد ناشی از خانواده و جامعه را با سیگار کشیدن و مشروب خوردن آرام می‌کردم.

مادرم، در کنار پدر، هم دارو اعصاب می‌خورد و هم مواد مصرف می‌کرد. زندگی‌مان بسیار آشفته شده بود تا حدی که مادرم را از دست دادم و از بین رفت! داخل آن خانه با خاطرات بدش، برادر کوچکم و خواهر افسرده از داغ مادر، زندگی می‌کردند. من هم که تحمل آن خانه برایم سخت بود، جایی که کار می‌کردم، می‌ماندم و خودم را با مواد مخدر آرام می‌کردم تا به خدمت سربازی رفتم. آنجا انواع مختلف مواد مخدر، داروها و غیره مصرف می‌کردم. خلاصه آن دوران پر از ماجرای سربازی، با اضافه خدمت، دعوا و درگیری‌های مختلف تمام شد. به خانه آمدم و تصمیم گرفتم که به غیر از سیگار، چیزی مصرف نکنم و شروع به کار کردن بکنم، خانه‌ای بسازم و ازدواج کنم اما مدتی نگذشته بود که هر چیزی را که فکر می‌کردم حالم را خوب می‌کند،



یکی دو ماه بیشتر نمی‌توانستم کار کنم و اخراج می‌شدم. همسرم خیلی دلسوز، مهربان و فداکار بود. دلم برایش می‌سوخت، دلم می‌خواست مرد خوبی باشم؛ برایش زندگی خوبی بسازم اما نمی‌توانستم.

دیگر به جایی رسیده بودم که به هیچ چیزی جز مرگ فکر نمی‌کردم. مواد مختلف را با هم مصرف می‌کردم تا بمیرم. مدتی بود خیلی سرفه می‌کردم و ریه‌هایم می‌سوخت. یک شب وقتی آب دهنم را بیرون انداختم؛ متوجه خون شدم. شروع به گریه کردم. با داد و بیداد مواد مصرفی‌م را با عصبانیت لگد مال کردم و تصمیم به ترک گرفتم. با وجود شناخت کمی که از آن ای داشتم؛ عضو یک گروه مجازی شدم و بعد از آن به جلسات حضوری رفتم. راهنما گرفتم و با وجود سختی‌ها و بیماری شدید معده، تسلیم بی‌قید و شرط برنامه شدم و الان مشغول کارکردم قدم یک هستم. خدا را شکر مشکل معده‌ام هم حل شده و ممنون خدا هستم که روش تازه‌ایی برای زندگی پیدا کرده‌ام و روزانه با عشق بهبودی‌م را دنبال می‌کنم.

امیدوارم که شما هم در این مسیر باعشق ثابت قدم باشید و من هم در کنارتان بمانم.

مصرف کردم. سختی‌ها و جنگ‌های روحی و روانی که در خانه بود؛ خواهرم را خیلی افسرده کرده بود. متأسفانه بعد از مدتی او را هم به خاطر بیماری اعتیاد از دست دادم و او هم مثل مادرم از بین رفت.

بعد از آن ماجرا با اینکه ازدواج کرده بودم و در خانه خودم بودم؛ وحشتناک مصرف می‌کردم با این حال دردهایم آرام نمی‌شد و از زندگی حالم بهم می‌خورد. از خدا به خاطر این زندگی و این دنیایم متنفر بودم.

با آشفته حالی فراوان، دیگر هیچ ماده مخدر، مشروب یا دارویی حالم را خوب نمی‌کرد. اقدام به خودکشی کردم. سه روز در کما بودم اما خدا خواست که دوباره به زندگی برگردم. بخاطر دردهایی که در بیمارستان کشیده بودم؛ مصمم شدم که دیگر به هیچ وجه مصرف نکنم اما ده روز نگذشته بود که دوباره مصرفم شروع شد. هر کاری می‌کردم که از این اعتیاد لعنتی خلاص بشوم نمی‌شد. با اصرار خودم و تجویز دکتر در تیمارستان بستری شدم. بعد از مرخص شدن از آنجا باز هم مصرف شروع شد. داروهای اعصاب و روان هم، کنار مواد مخدر مصرف می‌کردم. آنقدر خار و ذلیل شده بودم که هر جا می‌رفتم سر کار،



ثمره‌ی کوشش‌های عاشقانه...



سجاد الف. املش

متوجه شدم دنیای خدمت بسیار وسیع‌تر از تصور من است و دیدم دوباره دوستان قدیمی با چه اشتیاقی سفرهای خدمتی را انجام می‌دهند. در گفتگو با آنها متوجه شدم بهبودی در اولویت است و من برای پیشرفت در زندگی شخصی‌ام لازم است بهبودی و خدمت را در تمام امور زندگی‌ام به کار گیرم. امروز اشتیاق به خدمت باعث شده که برای زندگی شخصی‌ام وقت بیشتری گذاشته و مسئولیت‌های روزانه زندگی بهبودی خود را دیده و به آن جامه عمل بپوشانم. امروز هر چه که بیشتر در این خدمت می‌کنم، بیشتر این جمله کار بردی کتاب پایه را درک می‌کنم که می‌گوید: «ثمره‌ی کوشش‌های عاشقانه در محصول آن است که موسم آن همیشه به وقت خود فرا می‌رسد!»

مدتی مشغله‌های زندگی توجیه و بهانه‌هایی را برایم فراهم کرد که از روی خود محوری خدمت را کنار گذاشتم. تصورم این بود که به اندازه کافی خدمت کرده‌ام و الان وقت آنست که دنبال سر و سامان دادن به زندگی‌م باشم. ولی متأسفانه بیماری اعتیاد من مزمن و پیشرونده است. کم‌کم تمایل به قدم کار کردن، تماس با راهنما و جلسه رفتن را از دست دادم و با اراده شخصی برای نظم دادن به زندگی‌م دست و پا می‌زدم. شغل من مسافركشی در تاکسی تلفنی بود. توسط یکی از دوستانم برای سفر خدماتی مهیا شدم که آنها را به مقصدشان برسانم و در کنارش درآمد شغلی خودم را نیز داشته باشم. این سفر روحیه مرا بسیار تغییر داد.

خدمت و فضای خدمت، کمکی که در بهبودی‌ام به من کرد این بود که بتوانم درک بهتری از اصول روحانی که در قدم‌ها و سنت‌ها نهفته است، داشته باشم. وقتی وارد انجمن شدم الگوی من اعضایی بودند که در زمان مصرف با من همبازی بودند اما پس از مدتی، آنهایی که خدمت می‌کردند و با عشق از دیگران حمایت می‌کردند. بیشتر توجه مرا به خود جلب کردند چون عشق را در رفتار آنها کاملاً احساس می‌کردم. با معاشرت با آنها اشتیاق به خدمت و تمایل در من ایجاد شد و در گروه خانگی‌ام خدمت گرفتم. ثمره خدمت در زندگی شخصی و عضویت در گروه این بود که احساس پذیرفته شدن شکل گرفت تا چند سال همراه با کارکرد قدم‌ها، خدمت در گروه را ادامه دادم. بعد از



پیام امید...

بهزاد. ب. خاش

قبل از هر چیز خدا را شکر می‌کنم که پاکم هستم و پاک زندگی می‌کنم. من سال سوم راهنمایی بودم که با مواد مخدر آشنا شدم. مدت طولانی به قول خودم تفریحی مصرف می‌کردم که آخر اجبار به مصرف پیدا کردم. دانش آموز ممتازی بودم ولی به خاطر مصرف مواد مخدر همه چیز را از دست دادم. چند سالی در مواد مخدر غرق شده بودم. به هر دری زدم نتوانستم قطع مصرف کنم. با لطف و محبت خداوند، پیام انجمن معتادان گمنام را گرفتم و وارد برنامه شدم. در جلسات شرکت کردم، قدم کار کردم و مرتب با راهنمایم در ارتباط بودم. خدا را شکر زندگی خوبی دارم و کار می‌کنم. ما در منطقه بلوچستان زندگی می‌کنیم که یافتن و مصرف مواد یک چیز عادی می‌باشد ولی من قطع مصرف کردم و الان هم در مسیر بهبودی هستم. پاکی من شاید پیام امید باشد برای تازه واردهایی که در جلسات شرکت می‌کنند.



روز اتحاد

در زمان مصرف و اعتیاد فعال، امیال شخصی را در راس همه امور قرار می‌دادیم اما در انجمن معتادان گمنام متوجه می‌شویم که هر چه به نفع گروه و انجمن است؛ معمولاً به نفع ما هم هست، دریافته‌ایم که هیچ یک از ما به تنهایی، توانایی رسیدن به پاکی و بهبودی و انجام خدمات را نداریم. ما در انجمن به کمک هم، توانایی‌های بسیاری به دست می‌آوریم که در تنهایی قادر به انجامش نیستیم، به این درک رسیده‌ایم که دیگر لازم نیست؛ هیچ معتادی از درد اعتیاد بمیرد و چشمان هیچ مادری به خاطر اعتیاد فرزندش گریان باشد. فراموش نکنیم اگر ما توانستیم بهبودی را تجربه کنیم؛ فقط به خاطر این است که، کسانی قبل ما اصل از خود گذشتگی را به فعل در آوردند. وقت و انرژی گذاشتند تا پیام بهبودی را از زمانی که ما هنوز از اعتیاد فعال در عذاب بودیم، به ما برسانند. باید بدانیم که یک نگاه ایثار گرانه؛ باعث نجات زندگی یک معتاد و بیان کلمات سخاوتمندانه و مهربانانه، باعث شکوفایی امید می‌گردد و خدمات دلسوزانه ما، به خانواده‌هایی زندگی دوباره می‌بخشد. به همین صورت متوجه «ارزش درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگر» می‌شویم.

روحانیتی که ما در انجمن تجربه می‌کنیم، ساده و قابل اجرا است زیرا به ما امکان می‌دهد تا با دنیا، سازگاری داشته باشیم و با دیگران احساس همدلی و مهربانی کنیم. قدم‌ها راهی برای رشد روحانی و روشی برای رسیدن به بیداری روحانی شخصی ماست. اصولی که با کارکرد قدم‌ها یاد می‌گیریم، به ما کمک می‌کند تا از خودپرستی، خودخواهی و خودمحوری رهاشویم. با عشق و دوستی و کمک به هم‌نوع گام برداریم؛ درک اینکه وحدت و اتحاد زیر بنای کاربردی و تنها عامل بقای انجمن ماست؛ ما را متوجه می‌کند که حفظ روابط خوب ما با یکدیگر، مهمتر از مسائلی است که ممکن است باعث دوری ما از یکدیگر شود. هیچ مشکل و اختلاف نظر یا عدم توافقی به اندازه احتیاجی که به یکدیگر داریم، اهمیت ندارد. ما اعضای انجمن باید سعی کنیم، در مراقبت از هر آن چیزی که به صلاح انجمن است، کوشا باشیم. چون بقای ما مستقیماً به بقای گروه و انجمن بستگی دارد.

ما مسئولیتی برابر داریم. اتحاد همان همبستگی و وصل شدن یکصدا، همراه و یکدل شدن ما با دیگر معتادان است. همبستگی با آنهایی که قبل از ما اینجا بوده‌اند و آنها که امروز اینجا هستند و آنها که هنوز ما را پیدا نکرده‌اند و در آینده به انجمن ما خواهند پیوست. تمرین اتحاد فضای

انجمن معتادان گمنام
Narcotics Anonymous
شماره ثبت: ۲۱۰۶۵

روز اتحاد

کلید بقای ما و آغاز وقوع معجزات برای ما است.

شماره ثبت: ۲۱۰۶۵

در مسیر رشد خود و انجمن استقبال می‌کنیم. این‌ای همانند کشتی نجاتی است که در واپسین لحظات تنهایی، ناامیدی، هرج و مرج، انزوا و نابودی ما را بسمت ساحل آرامش هدایت کرد. وقتی می‌بینیم با دیگران، رویاها، احساسات، قدم‌ها، علایق و اشتباهات مشترکی داریم؛ قلب ما سرشار از رحم، بخشش و مهربانی و شفقت می‌شود.

روز ۴ سپتامبر مصادف با ۱۳ شهریور روز جهانی اتحاد نام‌گذاری گردیده است. همزمان با تمامی اعضای انجمن سراسر جهان، همراه و همدل شده و این روز مهم را ارج می‌نهمیم. به همین مناسبت گردهمایی سراسری با موضوع اتحاد، بصورت آنلاین در نرم افزار فری کنفرانس در روز شنبه ۱۳ شهریورماه ۱۴۰۰ با مضمون "معجزات با اتحاد بوقوع می‌پیوندد." برگزار گردید.

کمیته کارگاههای آموزشی شورای منطقه انجمن معتادان گمنام ایران

کافی را برای بهبودی همه معتادان فراهم می‌کند. اتحاد یک اجبار است نه اختیار، تعهد ما نسبت به اتحاد در انجمن معتادان گمنام ضروری است. اتحاد چهار چوب اجرایی است که ما را به یکدیگر پیوند می‌دهد. اتحاد کلید بقای ما و آغاز وقوع معجزات برای ما است. تمرین عشق و روحیه ایست که همه اعضا از سراسر جهان را به یکدیگر پیوند داده است. تمرین اتحاد عملی از سر ایمان است؛ اتحاد فقط یک احساس خشک و تو خالی نیست بلکه تصمیم و اراده ایست که به اعمال ما سمت و سو می‌دهد. زمانی که ما منافع کل انجمن را به منافع خود ترجیح دهیم؛ اتحاد شکل می‌گیرد. این همکاری و تعاون گروه‌ها با یکدیگر، موجب بقای معتادان گمنام می‌شود و گروه‌ها نیز نیرو، پشتیبانی و انواع خدمات مورد نیاز خود را دریافت می‌کنند. منافع مشترک معتادان گمنام وابستگی مستقیم به میزان رشد و رعایت مصالح تک تک گروه‌های انجمن دارد. ما از تفاوت‌هایی که هر یک از ما را منحصر به فرد ساخته است؛



چالش سپاسگزاری...

[دوستار شما. گمنام]

و رشد و تجربه نمی‌کنم. امروز فهمیدم باید برا چالش‌هایی که تو روابطم مثلاً با پسرم دارم؛ خدارو شکر کنم! چون دقیقاً منو با نتایج عملکردام روبرو می‌کنه. شکرگزاری، امروز نگاه عاشقانه و قدرشناسانه، به همین چیزا و افرادی که در زندگیم هستن نه اون چیزا و شرایطی که من فکر می‌کردم؛ «اگر اونطوری بودن، خوب بود.» امروز برا همه اتفاقات زندگی بدون بد و خوب کردن اونا، باید سپاسگزار باشم. من حق قضاوت را از خود ساقط کردم و باید از بد و خوب کردن ها دست بردارم. اگر به تدریج به حکمت خداوند ایمان پیدا کنم؛ باید بپذیرم که هر چه در زندگیم رخ می‌دهد حکمتی داره.

دادن. منم با دل و جون پذیرفتم. بعد جلسه هم باز یک عضو دیگه که جوون بود و حدود دو سال پاکی داشت منو رسوند در خونه! با اینکه ما همو دفعه اول بود می‌دیدیم ولی انگار از اول عمر با هم رفیق بودیم و چقدر راحت درونی‌ترین حال و احساساتمونو باهم مشارکت کردیم. خدارو شکر به هزاران دلیل؛ دلایلی که هر روز، چه در ترازها و بررسی‌های درونی و بیرونی و چه در شنیدن مشارکتای اعضا، برام آشکار می‌شن. امروز نوع نگرش‌م به موضوع سپاسگزاری و قدرشناسی تغییر کرده و دیگه بر مبنای خوشی‌ها و موفقیت‌ها نیست. امروز برا چالش‌ها و مشکلاتی که دارم شکر گزارم. چرا که اگر نبودن و نباشن من تغییر

سلام دوستان همدرد. ممنونم که هستین. من هر وقت که کارهای خوبی از شماها دیدم و تکرارش کردم؛ نتایج خوبی گرفتم. مثل همین شکرگزاری. منم خدارو شکر می‌کنم که بالاخره فهمیدم به بیمارم، نه به بی‌عرضه یا هر چیز دیگه. خدارو شکر که انجمنو پیدا کردم و تمام تلاشمو دارم می‌کنم که به بهترین شکل ازش استفاده کنم. خدارو شکر که دوستان انجمنی بهم به بهترین شکل دارن عشق بلاشرط میدن. برا انجام کاری رفتم بجنورد، برا جلسه ظهر زنگ زدم به شماره‌هایی که تو سایت انجمن بود چون آدرسو بلد نبودم؛ دیدم بعد حدود ۵ دقیقه یه عضو قدیمی با موتور اومد دنبالم و منو به جلسه برد و تو جلسه هم بهم پیشنهاد سخنرانی



پیام رسان حس خوب...

[شهرام]

جمع ننشسته بودم. بعدش آروم بلند شدم تا دستگیر نشدم، برم دنبال کارم. یهو اون آقای که داشت دستمو نگاه می کرد اومد دنبالم، بهم گفت داداش منم معتادم. منم مثل خودت تزریقی بودم. الان دو ساله مصرف نکردم. بعد هم جای تزریقهای قدیمی روی بدنش راه نشونم داد. متوجه شدم که داره راستشو میگه. من تا اون زمان فکر می کردم با این دردی که بهش مبتلا شدم باید بمیرم ولی تو اون لحظه فهمیدم که میشه ترک کرد. این را مدیون اون دوست همدرد و انجمن هستم. بعدها فهمیدم، این کاری که اون روز دوست همدردم انجام داد؛ بهش میگن ارزش درمانیه کمک یک معتاد به معتاد دیگر. به هر حال دو سه سال بعد از گرفتن پیام، طول کشید تا من تونستم برنامه رو درک بکنم و تو حالت ترک باقی ماندن را یاد بگیرم. امروز که این تجربه رو می نویسم ۱۴ سال و ۲۱ روزه که مواد مخدر مصرف نکردم و زندگیم به زوال برنامه معتادان گمنام است. راهنما دارم، رهجو دارم و قدم کار می کنم. تو انجمن هم خدمت دارم و حالم خوب خوبه و سعی می کنم که پیام رسان خوبی باشم. دوستتون دارم.

امروز هم مواد مخدر مصرف نکردم و حال و احساس خوبی دارم. خواستم در مورد نحوه آشنایی با انجمن و «ارزش درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگر» تجربه خودم را برای شما بگویم. من سال ۱۳۸۲ در اوج مصرف مواد مخدر بودم. تمام دست و پاهایم به خاطر تزریق مواد، سوراخ سوراخ و کبود بود. توی یه سنگ شکن اطراف تهران کار می کردم. یک روز در خیابان یک پلاکارد دیدم که نوشته بود: «ما راهی را برای زندگی بدون مصرف مواد مخدر پیدا کرده ایم.» خیلی تعجب کردم پیش خودم گفتم یعنی چه کسی جرات کرده در باره مصرف مواد حرف بزنه؟ نکنه مامورها برآیم تله گذاشتن؟! آن زمان مصرف مواد جرم بود. به هر حال، از روی کنجکاوی ساعت، زمان و مکانش را پیدا کردم. توی پارک سرخه حصار برگزار می شد. جلسه باز بود؛ منم با ناباوری وارد شدم و نشستم ولی اصلاً متوجه نشدم چه خبره و اینها دارن چی میگن. بعدش حس کردم دستم خارش داره و شروع به خاروندن کردم. دیدم بغل دستیم داره ارنج دستمو که در اثر مصرف زیاد سوراخ سوراخ بود، نگاه می کنه. از خجالت آب شدم. دلم می خواست زمین دهن باز کنه، برم توی زمین، چونکه سالها بود که توی



صدای تازه وارد

و بزرگتر شدن است. صدای تازه وارد (۴) سلام یک دوست در حال بهبودی هستم بعد از ۶ سال لغزش کردم. الان ۱۸ روز است که پاک شده‌ام و دوباره به انجمن برگشته‌ام. صدای تازه وارد (۵) سلام التماس دعا دارم برایم دعا کنید. صدای تازه وارد (۶) سلام امروز ۱۱ روز است که پاک هستم، بعد از سه سال و ۸ ماه لغزش کردم. فقط به راهنمایم گفتم و یک نفر دیگر، خیلی دوست دارم یک مشارکت در جلسه داشته باشم ولی نمی‌توانم و خجالت می‌کشم با این جسمی که دارم در جلسه بنشینم. خیلی‌ها می‌گویند چرا اینجوری شده‌ای،

صدای تازه وارد (۲) سلام دوستان عزیزم من غلامحسین هستم معتاد با سن پایین. خدا را شکر ۱۰۸ روز است که پاکم. صدای تازه وارد (۳) سلام حسین هستم یک معتاد، شکر خدا ۴۵ روز هست که مواد مخدر مصرف نکرده‌ام. با خداوند خود عهد بسته‌ام که تا پایان عمر پاک باشم و در مسیر بهبودی بمانم. پاک شدن از مصرف مواد هدف اول من بود که به انجمن پیوستم، هدف دوم رشد کردن، محو کردن نقص‌ها و افزایش روحانیت درونم است اما فکر می‌کنم این کار برای یک جلسه ممکن نیست. خدا را شکر انجمن به واسطه افراد و باورهای جدید در حال به روز شدن

صدای تازه وارد (۱) سلام دوستان محمد هستم یک معتاد. ۲۳ روز هست که پاکم و خدا را شکر می‌کنم که کمک کرد تا در لغزش نمانم اما دوباره موریانه به جانم افتاده و آرامش‌م بهم خورده است تا جایی که الان کلیه‌هایم نیز مرا اذیت می‌کنند، دچار سردرگمی شده‌ام. متأسفانه چند تن از دوستانم دچار بیماری کرونا شده‌اند؛ این موضوع نیز مزید بر علت شد که بیشتر خودم را ملامت کنم زیرا ایشان به من سرویس می‌دادند اما من انتقال دهنده نبودم. برای دوستانم دعا کنید، از خداوند می‌خواهم که اگر دوستی از من رنجش دارد؛ مرا ببخشد. بهترین هانصیب دل‌های مهربانتان.



احساس تعلق جایگزین احساس تفاوت

مخدري استفاده نکرده‌ام، امروزه یاد گرفتم فقط برای امروز زندگی کنم. از حال و احساسم بگویم توپ توپ، هر چی بگویم کم گفته‌ام. عبدالله معتاد ۴۲ روز. صدای تازه وارد (۱۲) سلام همدرد، خدا را شکر امروز هم با دعای آرامش شروع شد، حال خوبی دارم و این حال و احساس خوب را از خدا دارم، باز هم خدا را شکر می‌کنم.

احمد، ح از رفسنجان. ۵ سال و ۲ ماه و ۲۱ روز صدای تازه وارد (۱۳) با سلام حسن هستم معتاد، خدا را شکر با دعای شما عزیزان و دوستان بهبودی ۳۰ روز است پاکم، حال و احساسم هم خیلی خوب است.

صدای تازه وارد (۱۴) با نام و یاد خدا به شکرانه‌اش آرش هستم یک معتاد، فقط برای امروز ۷۲ روز طلایی. خدا را شکر به خاطر پاکی‌ام، به عجز و ناتوانی

از بروجرد ۲۷ روز پاکی دارم، بعد از چهل سال اعتیاد البته با مرخصی‌های مدت‌دار و بدون جلسه ولی این بار انگار وارد دنیای دیگر شده‌ام، دردهایم را با کمک دوستان، بهتر تحمل می‌کنم و در جلسات شرکت می‌کنم. در جلسات آرامش خاصی به من دست می‌دهد.

صدای تازه وارد (۹) سلام علی هستم معتاد از بندرعباس؛ ۳۵ روز است که پاک هستم. خدایا کمک کن که بتوانم با کمک شما دوستان و اصول روحانی پاک بمانم. الان احساسم خوب است، بدون قضاوت دیگران شهامت پیدا کرده‌ام و ۳۵ روز اعلام پاکی کردم ولی خیلی سخت بود.

صدای تازه وارد (۱۰) با نام و یاد یاد خدا، رضا هستم معتاد، به لطف خدا ۶۱ روز با عشق.

صدای تازه وارد (۱۱) سلام عبدالله هستم معتاد، خدا را شکر می‌کنم برای امروزم، که هیچ گونه ماده

می‌گویم یک ماه بستری بودم و مریض شده‌ام برایم دعا کنید.

افسوس به کسانی که بخواهند مثل من فکر کنند چون بدون جلسه هیچ خبری نیست.

من به خودم، همسرم و خانواده ظلم کردم. من از این به بعد تا عمر دارم برای جلسه رفتن هیچ بهانه‌ایی نمی‌آورم.

علیرضا، ز. ۱۱ روز

صدای تازه وارد (۷) سلام بهروز هستم معتاد، خدا را شکر الان ۱۱ روز است که هیچ‌گونه مواد مخدري مصرف نکردم. حال و احساسم خیلی خوب است. راستش من از روز اول پاکی‌ام، روزها در منزل و شب‌ها به کمک جلسات مسیرم را پیدا کرده‌ام. الان احساس زنده بودن و زندگی کردن می‌کنم. این حال و احساس را از شما دوستان و خداوند دارم.

صدای تازه وارد (۸) با سلام پرویز هستم، معتاد،



تنها کاری که گروه‌های ما می‌توانند انجام دهند این است که بذر بهبودی را پاشیده و معتادان را گردهم آورند تا معجزه همدلی، صداقت، مهریانی، مشارکت و خدمت، کار خود را انجام دهد.
ک. پایه ص ۷۵

صداک تازه وارد



خودم در برابر بیماری اعتیاد اقرار می‌کنم و از خدا می‌خواهم در کنارم باشد و دست‌های گرمش را بر روی شانه‌های سردم بگذارد تا بتوانم یک روز پاک دیگر را با موفقیت بسازم.

حال و احساس قشنگی دارم، زندگی به من لبخند می‌زند. شادم و حضور خدا را لمس می‌کنم.

پاکی همه هم‌درانم بی تاریخ باد. آمین.
صدای تازه وارد (۱۵) من یک فرد معتادم که یک ماه و ۷ روز پاکی دارم، قبلاً کمی حالم خوب بود ولی ۳ روزی می‌شود که حالم خراب است. سر درد و دست و پا درد دارم و احساس سرماخوردگی می‌کنم، نمی‌دانم که کرونا گرفته‌ام یا به خاطر ترک مواد است. گاهی وقت‌ها احساسم می‌خواهد مرا فریب دهد و به خودم می‌گویم که چند دود بگیرم شاید کرونا گرفته‌ام تا بهتر شوم.

صدای تازه وارد (۱۶) سلام دوستان عزیز بهبودی، امید هستم یک معتاد ۳ ماه و ۳ روز پاک هستم. خدا را شکر که از جهنم تاریک و ترسناک اعتیاد نجات پیدا کرده‌ام. خدا به من رحم کرد و مرا از اسارت، حقارت، غم، تنهایی و انزوا بیرون آورد. به لطف و عشق خودش امروز در کنار شما احساس آزادی، ارزش، شادی درونی و آرامش دارم و دیگر تنهاییستم.

از خدا می‌خواهم همیشه دستم در دست خودش باشد.

صدای تازه وارد (۱۷) سلام دوستان علی اصغر هستم یک معتاد از شهر تبریز، من یک تازه وارد هستم

از اینکه در انجمن معتادان گمنام هستم و با یاران و دوستان بهبودی در تماس و ارتباط هستم و از اینکه در راستای بهبودی قدم بر می‌دارم و با دوستان بهبودی هستم و همچنین از اینکه امروزه زندگی آرام و آزادی دارم از خداوند تشکر و سپاسگزاری می‌کنم. از کلیه دوستان و خدمت‌گزاران انجمن نیز تشکر و سپاسگزاری می‌کنم.

صدای تازه وارد (۱۸) سلام دوستان، سلام یاران. مصطفی هستم معتاد، ۳۹ روز است شکر خداوند پاک هستم. امروزه خیلی زیاد درد جسمی دارم اما به لطف خدا احساس بسیار عالی دارم. فقط از درد جسمی اذیت می‌شوم، ترس از یک بار مصرف دارم و این فکر من را اذیت می‌کند. از خداوند بابت این موضوع کمک می‌خواهم و شما دوستان درخواست دارم برایم دعا کنید. ممنون

صدای تازه وارد (۱۹) با سلام و احترام خدمت کلیه اعضا و خدمت‌گزاران محترم و با عشق انجمن معتادان گمنام.

کازم هستم یک معتاد ۴۸ روز است که پاک

هستم، خدا را شکر می‌کنم که امروز بدون مصرف مواد مخدر زندگی می‌کنم و زنده‌ام و روی زمین هستم. این چند صباحی که پاک هستم مدیون انجمن معتادان گمنام هستم.

صدای تازه وارد (۲۰) به نام خدا محسن هستم معتاد، من یک تازه وارد هستم ۲۵ روز است که پاکم و حال و احساس خوبی دارم.

صدای تازه وارد (۲۱) سلام مرتضی هستم معتاد، ۳ ماه و ۲۰ روز است که پاکم. خدا را شکر به خاطر پاکی‌ام. خدا را سلولی شکر می‌کنم که دیگر مواد مخدر مصرف نمی‌کنم. اگر بخواهم یک مشارکت صادقانه کنم؛ اینکه زمانی که من می‌خواستم مواد مخدر مصرف کنم هیچ نیرو و قدرتی نمی‌توانست جلوی من را بگیرد و می‌رفتم مصرف می‌کردم اما الان که پاک هستم خیلی قشنگ حس می‌کنم که کار خداوند است، با اینکه وسوسه شدید دارم اما مصرف نمی‌کنم و این خداوند است که دست من را گرفته، خدایا دستم را گرفته‌ای هیچ وقت رهایم نکن.

صدای تازه وارد (۲۲) سلام محسن هستم یک معتاد از شهر رشت، خدا را شکر امروز هیچ مواد مخدر استفاده نکردم و عضوی از انجمن معتادان گمنام هستم. دوستان اگر بخواهم از زندگی گذشته‌ام

برای شما بنویسم خیلی زیاد است، از آن جای که هیچ باوری به این برنامه نداشتیم، رفتم و به آخر خط رسیدم. مواد مخدر همه چیز را از من گرفت و من را به خاک سیاه نشاند. دوستی که تازه وارد هستی؛ ببین مصرف مواد مخدر با من چه کرد، مصرف مواد مخدر بزرگترین چیزی که از من گرفت، خانواده‌ام بود. دیگر هیچ پناهی نداشتیم. خدا را شکر الان ۸ سال است که عضوی از انجمن معتادان گمنام هستم و به من زندگی دوباره داد. خدا را شکر می‌کنم در کنار راهنما و دوستان بهبودی هستم.

باسلام فرشاد هستم معتاد از کلیبر از خداوند شاکر سپاس گزارم بابت اینکه پاک هستم و هیچ گونه مواد مخدری مصرف نمی‌کنم. به واسطه مصرف مواد مخدر خانواده‌ام و تمام دوستانم را از دست داده بودم و زندگی روز به روز بدتر می‌شد. راه‌های زیادی برای قطع مصرف امتحان کردم ولی هیچ کدام جواب نداد تا اینکه یکی از دوستان انجمن معتادان گمنام را معرفی کرد و آدرس یکی از جلسات را به من داد. با حضور در جلسه و وصل شدن به انجمن توانستم از مواد مخدر رهایی یابم و ۹۰ روز است که قطع مصرف کرده‌ام و خانواده‌ام برگشته‌اند و به کمک انجمن و یاران بهبودی زندگی هر روز بهتر شده است.



۱۵ سال بعد

« برگرفته از مجله پیام بهبودی پاییز ۱۳۸۵ - شماره هشتم

پیام بهبودی: ما از نویسنده‌ی این نامه که ۱۵ سال پیش نوشته شده و امروز بالغ بر ۱۵ سال پاکی دارد، خواستیم که تغییرات و احساس خود را با ما در میان بگذارد.

« باغچه‌ی خانگی

با سلام، قصد من از نوشتن این نامه انتقال پیام بهبودی به سایر هم‌دردان خودم می‌باشد تا آنها بدانند که هیچ چیزی نباید مانع بهبودی ما و شرکت‌مان در جلسات معنادان گمنام گردد. همان طور که هر روز در خواندنی‌ها می‌خوانیم و برنامه می‌گوید: « برای ما مهم نیست که شما چه چیز و چه قدر مصرف کرده‌اید.» و یا این که « هر فردی که مایل باشد بدون در نظر گرفتن سن، مذهب، نژاد و جنسیت می‌تواند به ما بپیوندد.» زنی هستم ۴۳ ساله که مدت ۲۰ سال از عمر خود را با مصرف مواد مخدر سپری کرده‌ام. پدر من مصرف‌کننده بود و از زمانی که به خاطر می‌آورم شاهد مصرف‌های بی پایان او بودم. من شاهد بودم که هرگاه پدرم مصرف می‌کرد، خوش اخلاق می‌شد و در انجام کارهای خانه به مادرم کمک می‌کرد. کنجکاوی‌ام تحریک شده بود که این چه چیزی است که موجب تغییر حالت پدرم می‌شود؟ در عالم کودکی، ارزیابی خوبی از مواد پیدا کردم و آن را حلال مشکلات دانستم. غافل از این که همه‌ی این‌ها به صورت کاذب می‌باشند و مصرف مواد هرگز هیچ مشکلی را حل نکرده است بلکه خود یک معضل بزرگ است که هزاران مشکل دیگر را در آستین دارد. به هر حال در نتیجه‌ی این طرز تفکر غلط، در ایام نوجوانی با کوچک‌ترین مسأله‌ای مثل یک سردرد ساده و با یک دعوی مختصر خانوادگی، کمی مواد مصرف می‌کردم. این کار ادامه پیدا کرد تا این که مصرف من دائمی شد و اجبار به مصرف پیدا کردم. ازدواج کردم، همسرم معتاد نبود ولی شاهد مصرف من بود و به مرور با توجه به این که راننده‌ی کامیون بود او هم مصرف را شروع کرد. اول ناراحت شدم ولی بعد متوجه شدم که معتاد بودن او به نفع من است چون دیگر نیازی به مصرف پنهانی نیست و مواد همیشه در دسترس است! اگر فکر می‌کنید که مصرف مواد مخدر در خانواده ما به من و همسرم ختم شد، اشتباه می‌کنید. چون در زمان مصرف، حال و حوصله‌ی بچه‌داری را نداشتیم. برای ساکت کردن طفل خردسالم را هم ترک مخدر استفاده می‌کردم. مواد با من کاری کرد که بچه‌داری را که مادران دیگر

آن را با عشق انجام می‌دهند و خواب شیرین‌شان را بر خود حرام می‌کنند تا طفل‌شان آسوده بخوابد انجام ندهم و برای جلوگیری از گریه‌های طبیعی یک طفل از مواد استفاده کنم.

تا این که آن طفل خردسال هم معتاد شد. آیا می‌توانید عمق فاجعه را حس کنید؟ برنامه حق دارد که می‌گوید: ما در مقابل مصرف مواد مخدر، عاجزیم و برای ادامه‌ی مصرف به تدریج خصائل انسانی را از دست دادیم و روی تمام اصول روحانی یا نهادیم. این پایان کار نبود، پسرم که معتاد بود با انجمن معتادان گمنام شهرستان گنبد آشنا شد و بعد از مدتی که از پاک‌اش می‌گذشت از من نیز دعوت کرد تا در یک جلسه‌ی ان. ای شرکت کنم. اصلاً حوصله‌ی شنیدن هیچ حرفی راجع به ترک مواد را نداشتیم ولی او دست بردار نبود.

...پنجره مکان جلسه باز بود. آرام به جلو رفتم تا ببینم آنها چه می‌گویند. از سر کنجکاوی وارد جلسه شدم. شخصی با صمیمیت و مهربانی به من خوش آمد گفت. رفتم و آرام گوشه‌ای نشستم. خدایا چه خبر بود؟! وقتی که دوستان هم‌درد را دیدم که سرحال هستند و با صمیمیت در کنار هم نشستند و مشارکت می‌کنند؛ تعجب کردم. تعجب من بیشتر ناشی از این بود که گویی آن‌ها داستان زندگی مرا تعریف می‌کردند، بیشتر صحبت‌های آن‌ها به نوعی کپی برداری از زندگی من بود. به همین خاطر وقتی به منزل برگشتم بلافاصله تصمیم به ترک مواد مخدر گرفتم ولی در این ترک جسمانی خودم تنها نبودم. فرزند دو ساله‌ی من هم باید ترک می‌کرد. من پیام بهبودی را از پسرم گرفتم و او پیام بهبودی را از مادرش! ای خدا چقدر کارهایت قشنگ است. تو خود زیبایی و زیبایی را دوست داری. ای خدا تو پیام ان. ای را به یک طفل یک ساله هم می‌رسانی. مواد را ترک کردم. طفل خردسالم را هم ترک کردم. من درد می‌کشیدم و او بی‌تابی می‌کرد و خداوند مهربان از هر دوی ما



◀ سهم من از زندگانی

با سلام عالی‌ه هستم یک معتاد. خدا را شکر می‌کنم که پاکم. در دوران مصرف خیلی بدبختی کشیدم. خودم، شوهر و پسر هر سه مصرف‌کننده بودیم. فقط مصرف می‌کردم که زندگی کنم و زندگی می‌کردم که مصرف کنم. همش می‌گفتم، سرطان داشتم بهتر از این مصرف و زندگی بود. در محل زندگی‌مان اداره بهزیستی بود و جلسه‌ان. ای آنجا برگزار می‌شد. پسرم خیلی دوست داشت که پاک شود. سراغ آنجا را گرفت و هر شب به جلسه می‌رفت. به من می‌گفت که دارم جای می‌روم که همه ترک کردند و پاک هستند. تقریباً ۳ ماه رفت تا اینکه یک جلسه باز در شهر ایجاد شد. اولین بار که به آنجا رفتم خیلی برایم تازگی و زیبایی داشت. در شهر ما، گنبد، جلسه فقط برای آقایان بود. من هرشب به جلسه آقایان می‌رفتم. حدود یک سال بعد یک خانم دیگر آمد و بعد از مدتی شدیم چند خانوم. تا اینکه پس از مدتی جلسه خانم‌ها هم استارت خورد. الان نزدیک ۱۵ سال و ۳ ماه ۵ روز است که به کمک دوستان و راهنما، پاک هستم و بهبودی خودم را دنبال می‌کنم. از زندگی خیلی راضی هستم. پسرم و دختر دوساله‌ام در کنارم پاک شده و الان نزدیک به ۱۸ سال دارد. قدم کار می‌کنم و با دوستان بهبودی در ارتباطم هستم. تقریباً به همه آرزوهایم رسیده‌ام و در صحت و سلامتی زندگی می‌کنم. من از این واقعاً راضی هستم و جلسه، خانه دوم من است. وقتی در سال ۸۵ نامه‌ام را به مجله فرستادم و چاپ شد. مجله را به جلسه بردم و با خوشحالی آن را به دوستان بهبودی نشان دادم. یادم هست که تمام مجله‌ها آن شب به فروش رفت. از اینکه پس از ۱۵ سال دوباره از من یادی کرده‌اید، ممنونم. خدایا شکرت.

پرستاری و مراقبت می‌کرد.

آرام و بی‌صدا در گوش طفلم از خدا و انجمن می‌گفتم. از روزهای خوبی که در انتظارمان است. به شیوه بچه‌های انجمن برای او مشارکت می‌کردم. آن قدر از خدا و انجمن و شما در گوشش زمزمه کردم تا کم‌کم آرام شد و برق پاکی در چشمانش نمودار گشت. عضو ثابت انجمن شدم. من اولین زن انجمن معتادان گمنام گنبد هستم. در شهرستان گنبد با وجود آن که جلسه‌ی آقایان است ولی من به عنوان تنها عضو زن ناچار بودم در جلسات شرکت کنم، برای من مهم نبود که آن جا غیر از من بانوی دیگری وجود ندارد یا نه.

قرار شده من با کمک خداوند هر کاری را که برای بهبودیم لازم است، انجام دهم و من به خاطر بهبودی‌ام همه‌ی این‌ها را تحمل می‌کنم تا پاک بمانم. امیدوارم با لطف خداوند در آینده‌ای نزدیک خانم‌های هم‌درد دیگری به این جلسه بیایند تا من تنها نباشم و این درخواستی است که من هر روز در دعاهاى خود از خداوند دارم. دیگر این که نگران همسرم هستم. من و پسر از او برای پاک شدن و شرکت در جلسه دعوت کرده‌ایم ولی ترس‌هایش نمی‌گذارند که به جلسه بیاید. خیلی خوب می‌شود که او هم به جلسه بیاید و اگر این اتفاق بیفتد همه‌ی اعضای خانواده‌ی ما پاک می‌شوند و حتی می‌توانیم هر ۴ نفرمان هر روز در خانه یک جلسه‌ی ان. ای کوچولو برپا کنیم. برای همه‌ی کسانی که مرا در این راه یاری دادند، دعا می‌کنم.

پسر ۷ ماه پاکی دارد. خودم ۵ ماه، طفلم ۴ ماه و ۲۷ روز.

خدا پشت و پناهمان باد.

با احترام عالی‌ه. غ از گنبد ۱۳۸۵/۰۷/۱۴





گفتم و پذیرفتم

« هادی. از قم

شدند و الان به راحتی زندگی می‌کنند. همه می‌خواستند، به یک نحوی به من کمک کنند. این حس را خیلی دوست داشتم چون همیشه دنبال این بودم که یکی منو بدون چشم داشت، بغل کنه و بخواد به من کمک بکنه. بچه‌ها به من گفتند بازم بیا جلسه، چند روز گذشت به من گفتند راهنما بگیر، گرفتم. راهنما گفت باید با قدم‌ها آشنا بشوی، مشارکت کنی، و من گوش کردم و انجام دادم.

گفتند سکوت تا سکوت تو جلسه بنشین. گفتم چشم. امروز وقتی نگاه به گذشته می‌کنم می‌بینم من واقعا می‌توانستم اونقدر درد نکشم، مواد مخدر مصرف نکنم و زندگی کنم ولی مهم نیست اگر تجربه گذشته نبود امروز به راحتی برنامه را قبول نمی‌کردم. خدا رو بابت همه داده و نداده‌هایش، وسلولی شکر می‌کنم.

امسال بیماری کرونای سختی گرفتم. ریه‌هایم درگیر شد؛ اصلا فکر نمی‌کردم، زنده بمانم چون من یک عمر با مواد و سیگار، ریه‌هامو داغون کرده بودم. این مریضیم اضافه شده بود. پدر و مادرم بعد سالها جنگ و دعوا در خانه، امسال از هم جدا شدن ولی با کمک اصول برنامه حتی وسوسه یکبار مصرف هم به من که استاد توجیه و بهانه بودم؛ دست نداد. این یعنی معجزه.

خدا رو شکر! از خدا می‌خوام هیچ مصرف کننده‌ای رو کره زمین نباشد. برای شما بهترین‌ها را آرزو می‌کنم.

از همان دوران کودکی نمی‌دانم چرا یک چیزی نمی‌گذاشت درست زندگی کنم. وقتی مهمان می‌آمد منزل ما یا جیب یا کیف اش را می‌زدم یا در مدرسه همیشه آخر کلاس می‌نشستم؛ هر کسی جلو بود یا درسش خوب بود یا لباس خوبی داشت و مرتب بود؛ ازش رنجش می‌گرفتم. اذیتش می‌کردم. شرایط مالی خوبی نداشتیم. وقتی هم از مدرسه لباس می‌دادند، چون لباس فرم بود، بخاطر ندادن پول احساس شرم و خجالت می‌کردم.

برای پول تو جیبی هم، دست به گدایی می‌زدم تا این که، برای اولین بار یک مواد خاص مصرف کردم. فکر کردم این حلال تمام مشکلات من است. طولی نکشید، دیدم؛ مشکلم سر جای خودش و تازه بیشترم شده!

یک روز خسته و درمانده از شرایطی که داشتم، دست به خودکشی زدم اما خدا یکبار دیگه فرصت زندگی به من هدیه کرد ولی چون از بیماری اعتیاد شناختی نداشتم؛ چندی نکشید که دوباره زندگی غیرقابل اداره شد. برای تهیه و مصرف مواد تو بندرعباس گیر افتادم و زندان رفتم.

پس از فراز و نشیبهای زیاد و شک تردید، یک روز پیام انجمن را از یک دوست گرفتم. وقتی برای اولین بار وارد جلسه شدم؛ دیدم دوستانی که قبلا مثل من بودند، الان پاک



قبر من آماده بود ولی...

محمود هشتم معتاد

باسلام خدمت تمام اعضای انجمن معتادان گمنام در سراسر جهان. امروز که دارم این نامه را می نویسم ۹ سال و ۶ ماه است که پاک هستم و از خدا سپاسگزارم که با کمک انجمن معتادان گمنام مرا از مرگ حتمی نجات داد. خانواده ام حتی مکان قبر مرا هم در آرامگاه مشخص کرده بودند. همه خانواده از من ناامید شده بودند. خدا را شکر امروز زنده و پاک و پدر ۲ پسر و یک دختر هستم و باعث افتخار برای خانواده و جامعه. بیش از ۱۷ سال مصرف کننده موادمخدر بودم. از نوجوانی بخاطر سرپوش گذاشتن بر روی احساساتم و به خاطر فرار از مسئولیت هایم؛ چندین سال فروشنده مواد مخدر بودم و چندین بار روانه زندان ها شدم. بعد از آخرین باری که از زندان آزاد شدم؛ تصمیم گرفتم که قطع مصرف کنم و در مرکز اعصاب و روان قطع مصرف کردم. پیام این ای را یک دوست همدرد به من داد و گفت اگر بخواهی پاک بمانی باید وارد جلسات این ای بشوی. من هزینه ترک و قطع مصرف آن مرکز را نداشتم. حلقه همسرم را فروختم و پول آن هزینه را پرداخت کردم. وقتی به انجمن وارد شدم؛ روز اول پول نان هم نداشتم. تصمیم گرفتم کاری که در زمان مصرف هم انجام نداده بودم، بخاطر پاکی از موادمخدر انجام بدهم. رفتم داخل زباله های بیرون از شهر پلاستیک کهنه جمع می کردم و خرج خانواده ام را در می آوردم. خدا را شکر الان خداوند چیزهایی را به من داده که سالها آرزوی آنها را می کشیدم.



اعضا و راهنما ۳ سال است که پاک از مواد مخدر هستم و با روحیه سالم و طبیعی زندگی شاد و آرامی دارم.

آشنا شدم. خدا را شکر! امروز احساسم بسیار بالاتر از حد تصور خوب است. به لطف خداوند، برنامه،

شاد و آرام

محمد. کاشان
با سلام خدمت دوستان همدرد. من در یک خانواده ساده و قابل احترام به دنیا آمدم. طولی نکشید که در گذر زمان، بیماری من شروع به فعالیت کرد. روز به روز خود محوری و بی توجهی به قانون، زندگی سالم را از من گرفت. شیطنت من تمامی نداشت. تقریباً در همه کارهای شرّ محله، سهم داشتم. در جوانی به مصرف قلیان و سیگار روی آوردم. طولی نکشید که با

مواد مخدر آشنا شدم و زندگی تیره و تار شد. وضع هر روز بدتر و بدتر می شد اما من در غفلت کامل به سر می بردم و اصلاً به حرف پدر و مادر و ناراحتی آنها، توجهی نداشتم. در سن ۱۴ سالگی شروع به مصرف کردم و خودم را انسان درست کار و منصفی جلوه می دادم. در سن ۲۳ سالگی تقریباً همه نوع مواد مخدر را بصورت پلکانی مصرف کرده بودم تا اینکه به لطف خداوند با انجمن معتادان گمنام

محمد. کاشان
با سلام خدمت دوستان همدرد. من در یک خانواده ساده و قابل احترام به دنیا آمدم. طولی نکشید که در گذر زمان، بیماری من شروع به فعالیت کرد. روز به روز خود محوری و بی توجهی به قانون، زندگی سالم را از من گرفت. شیطنت من تمامی نداشت. تقریباً در همه کارهای شرّ محله، سهم داشتم. در جوانی به مصرف قلیان و سیگار روی آوردم. طولی نکشید که با



گستره‌ی سطح گمنامی در سنت یازده

تقسیم و در مورد آنها مطالبی به اختصار توضیح داده می‌شود:

الف: اعضای ما

ارتباط موثر ما با اعضا، در گذشته اغلب حضوری و به روش‌های گوناگونی مانند کارگاه‌های مختلف، گردهمایی‌ها، همایش‌ها و نظیر اینها صورت می‌گرفت که باعث هزینه‌های هنگفتی هم می‌شد و زمان و نیروی زیادی را طلب می‌نمود. اکنون می‌تواند از طریق سایت، تقریباً رایگان انجام گیرد. با توجه به گستردگی آن، ای در ایران، ما مطالب آموزشی، خدماتی، اخبار و رویدادهای آن، ای را بدون اتلاف وقت و اتلاف منابع انجمن، از طریق سایت در اختیار علاقمندان قرار می‌دهیم. سایت انجمن، می‌تواند بعنوان یک پل ارتباطی موثری نقش مفید خود را ایفا نماید. تالار گفتگوی موجود در سایت

جامعه، باعث درک بهتر دیگران و حتی اعضای ما از آن، ای و خوشبینی مردم نسبت به آن، ای خواهد شد. این امر سبب خواهد شد که درمان‌گرانی در خصوص اعتیاد، در کلینیک‌های درمانی ویژه اعتیاد معلمان، قضات، پلیس و به طور کلی عموم مردم فعالیت نمایند. و آنها آن، ای را به معتادان خواهان بهبودی، توصیه کنند. سایت رسمی انجمن معتادان گمنام ایران در این موارد کمک‌های شایانی را می‌تواند عرضه نماید. بخش‌های متنوعی که در سایت بارگزاری می‌شود؛ قابلیت انتقال اطلاعات ارزشمندی، به اعضا و هم به جامعه، دارد. در قرن ارتباطات الکترونیک و ماهواره‌ای، سایت، و لینک‌های مربوط به آن اگر به درستی مدیریت و برنامه‌ریزی شود؛ منبع پراهمیتی برای رساندن پیام آن، ای و معرفی برنامه خواهد بود. بطور خلاصه این فعالیت‌ها به دو بخش

واژه‌ی سطح در سنت یازده اشاره به موفقیت نسبی به چیزهای دیگری دارد. این سنت زمانی نوشته شد که هنوز اینترنت وجود نداشت.

امروزه، نحوه‌ی ارتباطات ما کاملاً متفاوت است و رسانه‌هایی که ما از طریق آن ارتباط برقرار می‌کنیم در حال تغییر و تحول و نوآوری‌های الکترونیکی می‌باشد. آنچه امروز در سطح مطبوعات، رادیو و فیلم قرار می‌گیرند شامل اینترنت و سایر فضاهای مجازی می‌باشند که دانش انفورماتیک را به وجود می‌آورند که دسترسی و استفاده از آنها بسیار آسان و کم هزینه‌اند.

با وجود آنکه تمام گروه‌های معتادان گمنام فقط یک هدف اصلی دارند اما راه‌های مختلفی برای به ثمر رساندن همین هدف وجود دارد. برقراری ارتباط مطمئن، میان ما و



هم می تواند نقش بسیار مفید و موثری در این زمینه داشته باشد.

ب: جامعه پیرامونی

کوشش فعالانه در ایجاد روابط قوی با جامعه، از شرایط لازم برای رشد آن. ای می باشد. روابط قوی با جامعه این امکان را به افراد بیشتری می دهد تا فرصت تجربه‌ی رهایی از اعتیاد فعال را به دست آورند. به عنوان یک انجمن تاکنون ما در روابط با جامعه پیشرفت قابل ملاحظه‌ای بدست آورده‌ایم.

با در اختیار گذاشتن اطلاعات به افراد حرفه‌ای، رویدادهای لازم برای رشد آن. ای را برنامه‌ریزی کرده و از طریق سایت می توانیم این روابط را گسترش دهیم. ما می توانیم از طریق به عهده گرفتن نقشی فعالانه در روابط خود با اعضای جامعه، رشد کنیم. هم چنین می توانیم آن دسته از نقطه نظرات خود را که باعث می شوند افراد حرفه‌ای در رسیدن به هدف اصلی مان به ما کمک کنند؛ توسعه دهیم. ما با توانایی روابطی پایدار با جامعه اطمینان حاصل می کنیم که لازمه‌ی رشد آن. ای و تبدیل شدن به یک انتخاب و رابطه قابل احترام، معتبر و در دسترس معتادان، همیشه در دسترس خواهد بود.

ما سعی می کنیم با کمک گرفتن از دیگر کمیته‌های خدماتی، دفتر خدمات جهانی و اعضای علاقمند جهت همکاری با سایت انجمن، ایجاد روحیه اتحاد و همکاری را برای رساندن پیام بهبودی، تسریع بخشیم.

آگاه کردن جامعه از ملزومات رشد آن. ای و آنچه را که در آن. ای برای رشد، قابل ارائه است؛ مسیری است جهت فعالیت‌های خدماتی که در سایت مقصد و اهداف نهایی آن ترسیم شده و ما به دنبال آن هستیم که مطالب را به روز در سایت بارگذاری نمائیم.

خط مشی ما شاید در آینده نزدیک، این باشد که از طریق سایت، تعاملات بیشتری با جامعه ایجاد کنیم تا به مسئولیت‌های اجتماعی خویش عمل کنیم و از این طریق بتوانیم تفاهم و پشتیبانی سازمان‌ها، نهادها، متخصصین و کلاً کسانی که برای توسعه انجمن به آنها نیاز داریم را به دست آوریم. مانند پیدا کردن مکان‌های مناسب برای برگزاری جلسات، همایش‌ها و سمینارها و...

اعمال مدیریت شایسته در درون شبکه‌های گسترده ارتباطی مانند اینترنت، می تواند تأثیرگذاری زیادی در رشد آن. ای و ایجاد انجمنی معتبر و قابل اعتماد داشته باشد.

امیدواریم بتوانیم طی یک فرایند، با حمایت و راهنمایی شما عزیزان، موفق به انجام آن شویم.

کمیته وب سایت و آدرس جلسات شورای منطقه انجمن معتادان گمنام ایران

من هم مثل تو بودم...



سلام اسم من ایمان و یک معتاد هستم. امروز هشت ماه است که پاکم. وقتی پیام انجمن معتادان گمنام را گرفتم؛ بعد از شرکت در چند جلسه حضوری، به خاطر بیماری کرونا درب جلسات بسته شد. من بخاطر کارم، در شهر مرزی و دور از خانواده بودم. در حالیکه تنها، آشفتنه و سردرگم بودم با یک گروه بهبودی در فضای مجازی آشنا شدم وقتی از سر ناچاری در خواست کمک کردم؛ یکی از دوستان همدردم که الان راهنمای من است، با من تماس گرفت و از حال و احساسم پرسید. در نیمه‌های شب با گریه، حال و احساس و تنهایی خودم را بیان کردم و اینکه چرا به مواد مخدر روی آوردم. او پس از اینکه با حوصله به حرفهایم گوش داد، اولین جمله‌اش این بود: «ناراحت نباش من هم مثل تو بودم.» از فردا دنیا برایم رنگ دیگری پیدا کرده بود. خداوند از طریق برنامه انجمن معتادان گمنام کسی را به من هدیه داده بود که می توانستم به او تکیه کنم. تمايلم صادقانه به او و دنیای مجازی معطوف شد و هر روز حال و احساسم بهتر و بهتر شد. قدم هایم را با او کار می کنم و خدمت منشی را هم گرفته‌ام. امروز نور امید در قلبم موج می زند. مدیون انجمن معتادان گمنام هستم و خداوند را لحظه به لحظه برای اینکه رو به بهبودی و آزادی هستم؛ شکرگزاری می کنم.



فقط قطع مصرف کافیه نبود

[زری. اصفهان]



رساندن پیام امید

برای شرکت در جلسات بهبودی و قدم، کتک خوردند، حرف‌ها شنیدند و تحقیر شدند. بارها به چشم دیدم که پدران یا همسران یا برادرانی که دم در جلسه کشیک دادند و دعوا کردند. اینها قسمتی از مشکلات و حرفهایی بود که من از زبان خودم و همدرانم، زدم. ما علیرغم تمام فشارهای خانوادگی، اجتماعی، فرهنگی و غیره هنوز هم سر پا هستیم و دنبال پاکی و بهبودی. از تمام اعضای انجمن تنها تقاضایی که داریم اینست که فقط با ما احساس همدردی کنید. به امید روزی که هر عضو با هر جنسیتی بتواند بهبودی شخصی را دنبال کند. امیدوارم تمامی بانوان همدرم آزادانه و آگاهانه بتوانند بهبودی شخصی خودشان را دنبال کنند و در سطوح خدماتی دوشادوش برادران انجمنی خود خدمت کنند.

خانواده و فرهنگی که به انجمن وارد می‌شود باید از زیر صفر شروع کند. جالب اینجاست که کمتر کسی پیدا می‌شود این دغدغه‌ها را متوجه بشود. یک خانم خیلی سریع تر باید خودش را جمع و جور کند چون یک اصل ضروری و مهم در خانواده‌هاست. می‌دانید فرصت خطا و اشتباه برای یک خانم خیلی کمتر از آقایان هست چون انتظارات و باورهای جامعه در مورد بانوان متفاوت است. متأسفانه خیلی از همدردهای خانم بعد از قطع مصرف، زیاد فرصت جمع و جور کردن خودشان را ندارند و بخاطر ترس از اطرافیان، وارد یک دنیای غریب می‌شوند که در حین قطع مصرف باید به سریع‌ترین زمان ممکن درصد خطا و اشتباه را کم کنند و گرنه حذف می‌شوند. تجربه حضورم در این چند سال این است که خیلی از همدردهایم را دیدم که

با سلام بنده چهارده سال و سه ماه است پاک هستم و به عنوان عضو خدمت‌گزار در شهر خودم مشغول خدمت می‌باشم. من یکی از حدود ششصد نفر عضو بانوی شهرم هستم که دارم بهبودیم را دنبال می‌کنم البته به دلیل خانم بودم شاید متفاوت‌تر از آقایان. راستش زن بودن تو جامعه ما سختی‌های خودش را دارد. ترس‌ها، نگرانی‌ها، تبعیض‌ها و خیلی چیزهایی که تک‌تکمان در خواهران، دختران و مادران خودمون دیدیم و لمس کردیم و معتاد بودن این شرایط را سخت‌تر می‌کند حتی در مسیر بهبودی شخصی، بارها و بارها هم خودم و هم دوستانم شنیدیم که: «دیگر بسه. همین که قطع مصرف کردی کافیه.» ولی واقعاً کافیه است؟ واقعیت بهبودی یک بانو این است که بعد از قطع مصرف در هر شرایطی و با هر سطح سواد،



بهبودی در «زیر حکم»

[مهرداد.م. بوشهر]

گفت: تعجب نکن من هم زیر حکم اعدام هستم. دیگر نمی‌دانستم چه باید بگویم. گیج و مبهوت شده بودم. مگر چه رازی در درون این کتاب و جلسات است که چنین تغییری در وجود آنها ایجاد شده و با وجود چنین محکومیتی که پاک بودن و نبودن، فرقی به حالشان نمی‌کند، پاکی را انتخاب کرده‌اند؟! جالب‌تر اینکه کمک می‌کنند تا معتادی دیگر هم بتواند قطع مصرف کند و میل به مصرف را از دست بدهد و راه تازه‌ای برای زندگی پیدا کند. همانجا بود که به ارزش درمانی کمک به معتاد به دیگر پی بردم. دیدگاهم تغییر کرد و سعی کردم در جلسات داخل زندان شرکت کنم. بعد از چند جلسه و شنیدن مشارکت اعضا تمایل به قطع مصرف در من هم بوجود آمد و میل شدید مصرف را از دست دادم. تجارب دوستانی که به تعداد انگشت شماری هم بودند به من کمک زیادی کرد تا در ترک باقی بمانم و

ازظهر با تعدادی از معتادین برگزار می‌شود، شرکت کن. گفتم من ضعف جسمانی زیادی دارم. درد خماری و فیزیک دارم و ازطرفی از این وضعیت زندگیم خسته شده‌ام و عذاب می‌کشم.

گفت به هر حال اگر دوست داشتی در جلسه شرکت کن. با کنجکاوای به اتفاق همان دوستم، در آن جلسه شرکت کردم. تعداد ده، دوازده نفر آنجا حضور داشتند. بخاطر ضعف شدیدم اجازه دادند من دراز بکشم. موقع اعلام پاکی شد. با کمک آنها من هم توانستم اعلام پاکی کنم و چیپ خوش آمدگو گرفتم.

بعد از جلسه وقتی وارد بند شدم. یکی از دوستان به من گفت کسی را که چیپ به تو داد، می‌شناسی؟ او محکوم به اعدام هست و روزهای پایانی عمرش را می‌گذراند. تعجب کردم پرسیدم: او که دارد اعدام می‌شود، پاکی و مصرف چه فرقی برایش دارد؟ دوستم

سلام من مهرداد هستم، یک معتاد. خدا را شکر می‌کنم که پاکم و خداوند مهربان توانایی استفاده از برنامه‌های انجمن معتادان گمنام به من عطا کرده تا در مسیر زندگی از رهنمودهای آنها بهره‌مند باشم.

سال ۱۳۸۴ به خاطر مصرف مواد مخدر دستگیر شدم. پس از گذراندن مراحل قضایی و صدور حکم به زندان فرستاده شدم. همان روزهای اول که خیلی خسته، نا امید و پر از احساس‌های بد بودم و دردهای جسمی فراوانی می‌کشیدم؛ توجهم به کتابی که گوشه‌ای اتاقم باز بود؛ جلب شد. نگاهم به کلمه‌ی درشت «احساسات» افتاد. کنجکاو شدم و شروع به مطالعه کتاب کردم. از یکی از هم‌اتاقی‌هایم سوال کردم این چه کتابی هست؟ با خنده به من گفت: «راهنمای کارکرد قدم انجمن معتادان گمنام». بیشتر کنجکاو شدم او به من گفت اگر دوست داری بیشتر بدانی؛ در جلساتی که ساعت ۲ بعد



بیماری کرونا و آغاز دوباره جلسات پانل داخل زندان.

کمپته، باقی بمانم. به امید پایان هر چه زودتر دوران شیوع

به زندگی به روال برنامه ادامه دهم. دوره محکومیت به پایان رسید و به لطف خداوند آزاد شدم. آزادی از حبس همراه با پاکی از قطع مصرف مواد مخدر، هدیه ارزشمندی بود که تقدیم خانوادهام کردم. خاطره روزهای شرکت در جلسات پانل کمیته‌ی بیمارستان‌ها و زندان‌ها در داخل زندان را هرگز فراموش نمی‌کنم. روزهایی که با خواندن نشریات در داخل زندان مسیر پاک ماندن را طی کردم. آن زمان شاید شکل خدماتی کمیته H&I مثل امروز نبود اما پیام انجمن، جریان داشت. وقتی می‌دیدم، خدمت‌گزاران کمیته H&I چه زحماتی متحمل می‌شوند تا با برگزاری جلسات پانل به پاک ماندن اعضای داخل زندان کمک کنند؛ مجذوب خدمت در این کمیته شدم و بعد از آزادی، روش‌های خدمت کردن را یاد گرفتم و همکاری را در رساندن نشریات به داخل زندان، آغاز کردم. عضو کمیته شدم و همچنان در تمام این سال‌های پس از آزادی خدمت‌گزار این کمیته باقی مانده‌ام. شوق خدمت باعث می‌شد جهت حضور در جلسات کمیته H&I شورای منطقه ایران مسیر طولانی تا تهران را با اتوبوس طی کنم و به هدیه‌ای که از طرف خداوند و توسط دوستان خدمت‌گزار این کمیته در داخل زندان دریافت کرده بودم بها و ارزش بیشتری بدهم. در حال حاضر نیز خدمت‌گزار همین کمیته هستم. امیدوارم با کمک خداوند و اعضای انجمن، بویژه خدمت‌گزاران کمیته H&I، خدمت‌گزار مثمر ثمری در این

خداپاشکرت...

[رضا.م. خراسان رضوی]

وپاک شدم، راهنما گرفتم و الان دارم قدم کاری کنم. آرامش خاصی دارم که زندگی را فراگرفته است. بابت نعمت وجود شما دوستان بهبودی و انجمن معتادان گمنام خدار را شاکر و سپاس گزارم. امروز که این مطلب را می‌نویسم، شدم ۱۶ ماه عرو، دوستان دارم!

محبت از من استقبال کرد، خیلی تعجب کردم. او مرا راهنمایی کرد. گرداننده متوجه شد که من چقدر با ترس وارد شده‌ام بسیار با محبت با من همدردی و همسانی کرد. این اتفاق قشنگ جلسه اول باعث شد، تصمیم گرفتم بدون در نظر گرفتن عواقب ترس و دردی که از خماری داشتم، پاک بشوم. از دوستان بهبودی درخواست کمک کردم

باسلام خدمت شما دوستان عزیز و خدمت‌گزار، امیدوارم حال و احساس خوبی داشته باشید. خدا شکرمی‌کنم بابت انجمن معتادان گمنام. من چندین سال بطرز عجیب و وحشتناکی مواد مخدر مصرف می‌کردم تا اینکه با لطف خداوند پیام انجمن را دریافت کردم. باترس و دلهره گفتم شاید این برنامه به من جواب ندهد با شک و تردید وارد جلسات شدم. وقتی دوست خوش آمدگو خیلی قشنگ و با



آن سوی آب

قسمت دوم

من بود که منو توی این پروسه انداخته بود. من یک راهنمای دیگه گرفتم و داستانو براش تعریف کردم. به من گفت که چیزی که ما توی پروسه جبران خسارت دنبالش هستیم تواضع است. من صادقانه نگاه کردم که کجاها افراد به خاطر کارهای من خسارت دیده بودن، نه جاهای که من فقط احساس بدی نسبت به اون شخص یا موضوع داشتم. برای مثال من به خاطر دروغایی که گفته بودم؛ از مادرم عذرخواهی کردم. دروغای من باعث شده بود که نظر اون نسبت به پدر، عوض بشه. مادرم فک می‌کرد که پدرم بهش خیانت کرده. یه وقتی که پدرم مست بود من ترید کارتشو (کارت خرید) ازش دزدیدم اون زمان ما توی لاس وگاس زندگی می‌کردیم. من رفتم یه کازینو. وقتی که مادرم قبض ترید کارتو گرفت فکر کرد که پدرم رفته اونجا برای روابط نامشروع. من چون از پدرم خیلی رنجش داشتم

۴ ساله‌ام عذرخواهی کردم به خاطر این که وقتی اون کمتر از یه سال داشت منو دید که توسط پلیس دستگیر شدم. من فکر می‌کردم با اون چیزی که اون دیده بود؛ زندگیش رو خراب کردم. بعدش از یکی دیگه از برادرزاده‌هام جبران خسارت کردم که ده سالش بود. بیار اون منو دید که حال خوبی نداشتم و فک می‌کرد که من دارم می‌میرم و شروع کرد به گریه کردن و گفت که عمو داره می‌میره. بعدش از زن داداشم جبران خسارت کردم. ازش عذرخواهی کردم. اون فقط گفت مشکلی نیست. بعد از اون به دیدن برادرم رفتم که الکی بود. وقتی ازش عذرخواهی کردم گفت: فک کنم می‌فهمم تو داری چیکار می‌کنی ولی به نظر من تو موضوع را بد گرفتی چون به نظر من تو به هیچ کدوم از ما خسارت نزدی. چیزایی که تو داری ازش صحبت می‌کنی؛ خیلی چیزاش یادمون نمیاد. در واقع این بیماری

من هنوز هم اسم افرادی را در لیست جبران خسارت دارم که جبران خسارت از آنها نکرده‌ام. زمان دارد می‌گذرد و نمی‌دانم چگونه و چه وقت باید از این اشخاص جبران خسارت کنم. چه کار باید بکنم؟ به تجربه شما برای انجام این قسمت قدم نه نیاز دارم. تجربه من اینه که اگر قرار باشه من از کسی جبران خسارت کنم؛ اون اتفاق به خواست خدا میفته. یه وقتایی چون من احساس بدی نسبت به مسئله دارم، تو جبران خسارت موضوعی، تعجیل می‌کنم. یه وقتایی ما فکر می‌کنیم که داریم جبران خسارت انجام می‌دیم ولی در واقع اینطور نیست. برای مثال من یادم میاد که می‌خواستم دوباره از برادرم، همسر و بچه‌هاش جبران خسارت کنم. به خاطر اینکه احساس بدی نسبت به این موضوع داشتم. سوار اتوبوس شدم ۵ ساعت تو راه بودم تا رسیدم به در خونه‌ی برادرم. از برادرزاده‌ی



از اینکه دیدم، پدرم افتاده توی دردمسر خوشحال شدم. وقتی که من به مادرم گفتم، اونم از یه سری دردها و نگرانی‌هایی که به خاطر این کار پدرم، کشیده بود؛ خالی شد. خوب، ماهیت جبران خسارت، میشه؛ گفتن واقعیت به افراد دیگه و احساس بهتری به آنها دادن و نگاهشون رو به اون چیزی که اشتباه بوده، عوض کردن. این زیاد ربطی به اینکه من احساس رهایی کنم، نداشت. بیشتر به اون ربط داشت که دیگران از وقتی که واقعیتو می‌شنون، احساس بهتری پیدا کنن.

چیزی که من یاد گرفتم اینه که جبران خسارتای من برای من نیستن. من ممکنه از لحاظ روحانی به خاطر انجام دادنشون، بتونم نفعی ببرم. اگه من جبران خسارتا رو فقط به خاطر خودم انجام بدم من نمی‌تونم تجربه روحانی خوبی رو کسب کنم.

من باید تمایل داشته باشم که به اونا کمک کنم تا واقعیتو بدونن. به خاطر اینکه بیشتر مواقع اونا فک می‌کنن، تقصیر اونا بوده یا مشکل از اونا بوده که اون اتفاق افتاده. من باعث این سوءفاهم شدم. جبران خسارتا برای رهایی من از احساس گناه نیستن. جبران خسارت برای کمک به افراد آسیب دیده، از اون احساس اشتباه و یا احساس بدیه که من به وجود آوردمشون.

بیماری من جوریه که دوست داشتم بینم دیگران احساس گناه و یا احساس تقصیر بکنن و یا احساس بدی به خاطر کارایی که من کردم، داشته باشن.

چیزی رو دوست داری بگی که من نپرسیده باشم؟

یکی از مهم‌ترین چیزا توی بهبودی من، خدمت کردنه و این، به زندگی من معنی می‌ده. شغلایی که من داشتم؛ بیشتر برای پول در آوردن بود. مفهوم خدمت کردن اینه که، اون چیزی رو که به رایگان به من هدیه شده، به رایگان به دیگران بدم. معمولاً کارایی که من در ازای انجام دادنش پول می‌گیرم، تجربه روحانی خوبی به من نمیده. قسمت مهم داستان اینه که من اینجوری روحانیتم رو حفظ می‌کنم به خاطر اینکه من کاری انجام می‌دم که دور از خودخواهی و خودمحوریه. من برای کمک به کس دیگه،

می‌بینم که اینسو درک نمی‌کنند. قسمت ناراحت کننده اینه که اونا همیشه اینجا نیستن که از این فرصت استفاده کنن. من باور دارم که یکی از مهم‌ترین چیزایی که منو از لغزش نجات داده اینه که به دیگران، خدمت بکنم و اینکه من و مشکلات من همیشه مهم‌ترین چیزا نیستن. خیلی وقتا که من با انگیزه خدمت به دیگران، سرگرم کار خودم بودم؛ کارای خودمو به شکلی انجام دادم که وقتی بعداً بهشون نگاه کردم اصلاً نفهمیدم که من چطوری این کارا رو به این شکل انجام دادم که اینقد خوب شده. من احساس می‌کنم اگه یه وقتایی بعضیا نمی‌تونن بفهمند که چه لذتی تو خدمت کردن هست؛ بیشتر به خاطر این میتونه باشه که قدما رو کار نمی‌کنن و مفهوم تسلیم شدنو درک نکردن. اینجور آدم‌ها تجربه خودشناسی که از کارکرد قدما ناشی میشه بهره‌مند نشدن. اونا از واقعیتایی که در مورد خودشان هست و از اینکه چه جور خودشون باعث به وجود آوردن درد برای خودشان می‌شن؛ خبر ندارن. این به خاطر نواقص شخصیتی و به خاطر انکار کردنشونه. پاک بودن اما در انکار بودن، دردای زیادی

کاری رو انجام می‌دم. به من یاد میده که من مهم‌ترین آدم نیستم و چیزایی که من می‌خوام، مهم‌ترین چیزا نیستن. این تجربیات به مرور زمان پیشرفت می‌کنه، مثل مراقبه کردن. من به آدم معتاد هستم و خیلی وقتا خدمت کردنم با دلایل است. در زمان بهبودی، توی خدمت کردن، دردایی که من به خاطر نواقص کشیدم منو به اینجا رسوند که یاد بگیرم تسلیم باشم و فقط به خاطر اراده الهی خدمت کنم.

منافع خدمت کردن برای من احساس اعتماد به نفسی بود که از کمک کردن به شخص دیگری برام پیش می‌ومد. پذیرفتن خودم، منفعت ارزشمند دیگه‌ای بود که من از خدمت به دیگران به دست آوردم. به خاطر اینکه من احساس به درد بخور بودن کردم و چی میتونه مهمتر از این باشه که شما خدمتی رو به کسی انجام میدی که زندگیش رو نجات میده و این هدیه خداوند به منه. من به خاطر رسیدن به این هدیه باید از این پروسه جهنمی اعتیاد رد می‌شدم تا به این نعمت برسم که می‌تونم زندگی کسی دیگه رو نجات بدم. خیلی وقتا توی مسیر بهبودی من افرادیو



که: منم همچین اشتباهی کردم و می‌تونم تجربه‌ام رو در اختیارت بذارم. معتادان امروز خوشبخت‌ترین به خاطر اینکه خیلی از اشتباهات قبلاً انجام شده و اونا می‌تونن به جای اینکه اون اشتباهو دوباره تکرار کنن از تجربه انجام اون اشتباهات استفاده کنن. امروزه من سعی می‌کنم تجربه‌ام رو در اختیار دیگران بذارم به جای اینکه اونا رو قضاوت کنم. من امروزه در مورد دستاوردای برنامه و در مورد چیزایی که من توی برنامه از دست دادم به خاطر اشتباه خودم، صحبت می‌کنم. من به اونا واقعیتو می‌گیم چون به این نتیجه رسیدم که من باید صادقانه مشارکت کنم. مجبور نیستم که تظاهر به کامل بودن بکنم من می‌تونم اشتباهات بزرگ و کوچکی رو انجام بدم و از بقیه و از اصول برنامه کمک بگیرم. ما مجبور نیستیم که بگیریم که همیشه همه چیز خوبه یا همیشه همه چیز بده. می‌تونیم بگیریم که اوضاع داره بهتر میشه و تا حدودی بهتر شده. بیشتر افرادی که من می‌شناسم که پاکی بالای ۳۰ سال داشتن؛ خدمت کردن بخش مهمی از زندگیشون بوده. به دلیل این که خدمت کردن منو وصل می‌کنه به برنامه و تو زندگی به ما هدف میده. این هدف خود محوری نیس، منافع شخصی نیس. افراد زیادی را می‌دیدم که لغزش کردن به خاطر این که دست از خدمت کردن برداشتن. این دست از انجام قدم ده برداشتن و یا هرگز اونو شروع نکردن. ممکنه که این آخرین بار باشه که این شناس پاک بودن به من و شماها داده شده پس سعی کنیم همه اون چیزی رو که باید از برنامه بگیریم، بگیریم و انجام بدیم. عده‌ای بعد از لغزش به برنامه برمی‌گردن ولی بیماری اونا رشد پیدا کرده و قادر به پاک موندن نیستن. سعی کنید به بهترین شکلی که می‌تونید، صادق باشید چرا که صداقت توی برنامه به شما کمک می‌کنه برای این که پاک بمونید و ما نمی‌تونیم این شناس پاک بودن از دست بدیم چرا که ممکنه آخرین شناس ما باشه.

انکار کردن به ما می‌گه که من مجبور نیستم به سری از کارای برنامه رو انجام بدم. من به بدی اون شخص و بیماری من به بدی بیماری اون شخص نیستم که مجبور باشم همه این کارا رو انجام بدم.

نقطه برسم. اینجاست که قدم دوازدهم می‌گه با تجربه روحانی حاصل از برداشتن قدم‌های قبلی من این اصول روحانی رو در همه امور زندگی خودم به کار می‌گیرم و این پیامو به معتادی که هنوز در عذابه می‌رسونم. من ممکنه به این حالت روحانی قبل از قدم دوازدهم هم برسم اما من تجربه روحانی زیادی تو همه امور ندارم تا زمانی که قدم دوازدهم رو کار کنم.

وقتی که من پاک شدم دو تا پاکی بالا حضور داشتن؛ یکیشون یکسال و نیم و دیگری دو سال پاک بود. من این شناسو نداشتم که که از تجربه‌های پاکی بالاها زیاد استفاده کنم. خیلی از تجربه‌ها رو با اشتباهات خودم، کسب کردم. به خاطر اینکه کس دیگه‌ای نبود که قبلاً این اشتباهات رو کرده باشه.

قبلاً به من اینجوری راهنمایی می‌دادن؛ مثلاً می‌گفتن: لعنت به تو، من باور نمی‌کنم که تو این اشتباهو کرده باشی. این دقیقاً قضاوت کردن بود نه تجربه دادن. این خیلی فرق می‌کنه با این که من به اون شخص بگم

رو برای ما به وجود می‌آره. خدمت کردن یکی از اون بهترین چیزایی است که من می‌تونم احساس خوبی در مورد خودم داشته باشم وقتی که من شروع می‌کنم خدمت کردن، برای تو نه برای خودم و نه به خاطر خودم. زمان زیادی برد تا به این درک رسیدم. من خدمت می‌کردم با انگیزه‌هایی مثل اینکه: نگاه کنم من چقدر آدم خوبی هستم، نگاه، من چقدر آدم عاقلی هستم، نگاه کن من می‌تونم به تو کمک کنم. بعد از مدتی این انگیزه‌ها دیگه برا من کار نمی‌کردن و حتی برای اونا هم کار نمی‌کرد. اینجا بود که من احساس می‌کردم من هم به انسانم. من هم می‌تونم با بقیه جامعه انسانی یکی باشم. از اونا بهتر نیستم و بدتر هم نیستم. تغییری که توی زندگی من ایجاد کرد این بود که من الان به هدف برای زندگی دارم. هدف من الان خدمت کردن به دیگرانه. قبلاً هدف من این بود که زندگی چطور می‌تونه به من خدمت کنه؟ مردم چطور می‌تونن به من خدمت کنن و به من احساس بهتری بدن. من نمی‌تونستم بدون کار کردن قدما، به این





قهر و آشتی...

گلناز هستم یک معتاد

سال = کرونا ویروس، ماه = درد و تنهایی، روز = عجز بی نهایت
برگردیم به روز دیدار و اسارت در دام زنجیر و اسارت مواد مخدر و روز مرگ روح من و جشن قدرت گرفتن و پای کوبی اعتیاد خانمان سوز بر بلندای زندگیم....
۱۷ سال پیش یک روز وقتی از درد توموری که در مغزم داشتم به ستوه آمده بودم، ۸ سال مرتب دارو می‌خوردم و هر شب به واسطه سر دردم که اینقدر شدید بود که جیق می‌زدم و همه همسایه‌ها متوجه صدای گریه من می‌شدند تا اینکه همسر مرا به بیمارستان می‌برد و با تزریق یک آمپول مرفین دردم ساکت می‌شد. دو روز بعد از آن تزریق هم گنج خواب

بودم.

یک روز تلفن همسرم زنگ خورد. با خوشحالی گفتم: دایم داره میاد تهران که یه هفته پیشمون باشه. من و همسرم به خاطر مخالفت خانواده با ازدواجمان از طرف هر دو خانواده ترد شده بودیم و تنها زندگی می‌کردیم. پدر هر دوی ما حتی به جلسه عقد ما نیامدند. از اینکه دایمی همسرم به خانه ما می‌آمدند؛ خیلی خوشحال بودیم. بهترین سوور و سات رو تهیه دیدیم. آنها آمدند و یک هفته در خانه ما ماندند. از بد حادثه زن و شوهر هر دو مصرف‌کننده بودند. هر روز برایشان بهترین پذیرایی را مهیا می‌کردیم تا اینکه سردرد من دوباره شروع شد و آنها حال روز مرا دیدند.

رفتم بیمارستان و مرفین تزریق کردم و برگشتم. دو روز بعد وقتی به خودم آمدم دایمی همسرم گفت بجای اینکه هر چند روز یکبار مرفین تزریق کنی؛ چند پک از این بزن. بهترین دارو برای تسکین درد است. من که از دارو و درمان بی‌نتیجه خسته بودم، دوست داشتم امتحان کنم. روزهای اول خوب بود و جواب می‌داد ولی بعد از یک ماه دیگر آن هم جوابگو نبود و دردم را آرام نمی‌کرد. بدتر از آن اینکه بعد از مصرف مواد مخدر دیگر، مرفین هم جواب نمی‌داد و سردردهایم را تسکین نمی‌داد و پس از تزریق مرفین دیگر خوب و آرامش قبلی را هم نداشتم. تازه متوجه شدم که من معتاد شده‌ام. معتاد به مواد مخدری که یک روز درمان دردم



آرامش و بدون ترس و خجالت زندگی کنیم. من در طول ۱۶ سال تخریب هیچ وقت اسم انجمن به گوشم نخورده بود. بارها و بارها به تنهایی ترک کرده بودم اما همیشه بعد از مدت کوتاهی دوباره شروع می‌کردم اما سرزمین گمنامان به من زندگی داد. همسرم را به من برگرداند که بهترین یار و رفیق و سنگ صبور سالهای آوارگی و بدبختی بود. خدا را شکر می‌کنم امروز در مسیر بهبودی هستم و آرامش، آسایش و اعتبار به زندگی برگشته است. خانواده‌هایمان یک ماه پیش، خودشان زنگ زدند و ما را دعوت کردند البته با خانواده خودم ۶ ماه پیش آشتی کرده‌ام. خداوند را بابت هدیه پاک‌ی که از خزانه کرمش به من ارزانی داشت، سپاسگزارم. امسال هم به لطف خداوند و کمک برنامه‌تصمیم گرفتیم، ادامه تحصیل بدهم و دیپلم بگیرم و نهایت استفاده را برای پیشرفت، بهبودی و زندگی انجام بدهم چون واقعا حیف هست که در این برنامه زیبایی که خداوند در اختیارم قرار داده حتی یک لحظه از زندگی را به بطالت بگذرانم. از خداوند می‌خواهم در این مسیر دستهای گرمش را از شانه‌های من و همسرم و هم‌دردهایم بردارد. با تشکر. گلناز. یک سال و ۵ ماه پاک‌ی و همسرم ۸ ماه و یک روز

سه بار در تیمارستان بستری شدم. آخرین بار چله زمستان وقتی خودم تیمارستان بودم با نشت بخاری که پسر ۱۳ ساله‌ام نصب کرده بود؛ خانه کامل سوخت و دار و ندارمان خاکستر شد. از تیمارستان که مرخص شدم با ۳ بچه و با یک چادر مسافرتی ۴۲ روز در پارک نیاوران چادر زدیم و با هزار بدبختی پاسپورت‌هایمان را گرفتیم و از ایران رفتیم که دشمن شاد نشویم و کسی نفهمد که ما خانه و زندگی مان را از دست داده‌ایم. آن طرف هم با هزار بدبختی خانه اجاره کردیم و چهار سال و نیم آواره خاک غربت شدیم. وقتی مواد مصرفی مان را پیدا نکردیم؛ الکل جایگزینش کردیم. دو سال پیش بعد برگشتیم ایران و دوباره روز از نو، روزی از نو، به زور یک خانه اجاره کردیم و از همان روز اول شروع به مصرف کردیم تا اینکه یک سال و ۶ ماه پیش، تصمیم گرفتیم ترک کنیم، چند روز با همسرم حرف زدیم تا راضی شدم. زندگی در ته جنهم خودساخته خودمان بود بالاخره همسرم راضی شد. من دنبال یک دارویی در گوگل می‌گشتم که در خانه راحت ترک کنیم، به یک گروه مجازی برخورد کردم و واردش شدم. از طریق آن گروه بهبودی، فهمیدم که جایی هست به اسم انجمن معتادان گمنام که ما هم می‌توانیم در کنارشان بدون مصرف مواد مخدر شاد و در

بود اما حالا خودش شده بود بزرگترین درد من که هیچ دارویی برایش پیدا نمی‌کردم. هر روز دُر مصرف را بالا می‌بردم اما جواب‌گو نبود. بیماری اعتیاد که از بدو تولد با من بود تازه کامل شده بود و من هیولای خفته درونم را با مصرف مواد مخدر بیدار کرده بودم. هر روز آشفته‌تر و افسرده‌تر می‌شدم، دیگر هیچ چیز آرام نمی‌کرد، افسرده و منزوی شده بودم. چند سال به همین منوال سپری شد و همسرم هم مثل خودم معتاد شده بود. از زندگی چیزی حالی نمی‌شدیم؛ از ورزش صبحگاهی دوفره تا نان داغ برای صبحانه؛ دیگر خبری نبود. روزی که دکتترم گفت ۲۵ میلیون برای نمونه‌برداری از تومور مغزم لازم است، کل دنیا بر سرم خراب شد. تنها راهم این بود که دست به دامن خدا بشوم. نمی‌دانم چه شد ولی یک روز وقتی حالم دگرگون شد؛ فکر کردم آخرین روزهای عمرم است. رفته پیش دکتترم او گفت باید بروی ام آر آی جدید بیآوری و اورژانسی جراحی شوی. وقتی ام آر آی را آوردیم؛ گفت اگر ۸ سال پرونده‌ات دستم نبود و عکس‌های قبلی را نداشتیم؛ اصلا باورم نمی‌شد که تومور در مغزت بوده است. نتیجه‌ی ام آر آی خیلی خوب بود ولی این معجزه باعث نشد که من به خودم بیایم.

اولویت‌های من...

نصرت اله. اصفهان. گل‌دشت



بیمارستان به همسرم که شش ماهه باردار بود، دادم و گفتم تو برو خانه پیش خدترم که ۶ ساله بود و در خانه تنها مانده بود ولی خداوند و رفقای بهبودی مرا تنها نگذاشتند و مرتب به من سر می‌زدند و فقط می‌گفتند، درست می‌شود، تو فقط مواد نزن. با وجود سخت‌ترین شرایط، جلسه، قدم و مشارکت را رها نکردم. به تجربه دوستان بهبودی، گوش دادم و عمل کردم. امروز مدیون خداوند و دوستان انجمنی خودم هستیم. امروز آرام آرام به آرزوهایی که در زمان مصرف در ذهن می‌پروراندم؛ دارم می‌رسم. من تازمانی که با اصول هستیم؛ در امانم. امروز در مسیر خداوند زندگی می‌کنم و حضور خداوند را در زندگی‌م لمس می‌کنم. شجاعانه تلاش می‌کنم، عاشقانه و با نیت خیر و زیر بنای درست، خدمت می‌کنم. توقع و انتظار کم شده، مسئولیت دارم. امروز فقط خودم را با خودم مقایسه می‌کنم. ایمان آوردم که خدا همه جا با من است اگر بیادش باشم و بخوانمش.

قدمم با رهجوهایم ترک نشده است و با وجود شرایط خاص کرونایی، با عایت کامل احتیاط، هفته‌ای دو جلسه قدم برگزار می‌کنم.

خدمت یک اصل در زندگی من شده است. در گروه خدمت می‌گیرم و یا هر کاری که به انجمن کمک کند و به من سپرده شود؛ انجام می‌دهم.

بعد از ورود به انجمن، هرگز از بهبودی غافل نشده‌ام و بطور مرتب در جلسه بهبودی شرکت می‌کنم. من در قدم یک قبول کردم اولویت اول من جلسه است. همانطوری که در کتاب پایه هم اشاره شده، هیچ تضمینی ندارد که در بهبودی ما اتفاقی رخ ندهد. در اوایل پاک‌ی، اتفاقاتی برایم رخ داد که حتی در زمانم مصرف برایم پیش نیامده بود. پول برای اجاره خانه نداشتم. هر شب یا در پارک‌ها می‌خوابیدم یا به زور به خانه یکی می‌رفتم اما چه رفتنی، با فلاکت، خواری.

در سه ماه پاک‌ی، بخاطر شرایط جسمی نمی‌توانستم بلند شوم، راه بروم و یا کار کنم اما دراز کش به جلسه قدم می‌رفتم.

در یک سال پاک‌ی، کمرم را عمل جراحی کردم. صدقانه بگویم کل پول من و خانواده‌ام ۳ هزار تومان بود که آن را در

با سلام و درود به همه خدمت‌گزاران انجمن خیلی خوشحالم که امروز یکی از اعضای انجمن هشتم و طرفدار سر سخت مجله. هر فصل، ده عدد مجله می‌خرم و به دوستان یا تازه واردان هدیه می‌دهم. امیدوارم روزی برسد که هیچ معتادی بدون دریافت پیام انجمن نمیرد.

من امسال، ۲۸ خرداد، ۱۶ سال پاک‌ی را جشن گرفتم. در جشن دو سال پاک‌ی، یک جمله راهنمایم بمن گفت که هنوز هم به آن عمل می‌کنم: «در هر شرایطی، رفتن به جلسه جزو اولویت‌های زندگی‌ت باشد.»

پنج اصل برنامه را از زمانی که با این آشنا شدم؛ رعایت می‌کنم:

در هر شرایطی در هفته حداقل، در یک جلسه بهبودی، حتما شرکت می‌کنم.

اگر در جلسه خانگی ام باشم؛ هر شب مشارکت نمی‌کنم؛ به دیگران و اعضای جدید فرصت می‌دهم اما اگر وقت رسید؛ احساس و تجربه روزانه‌ام را می‌گویم.

راهنما، نیرویی است که به من امید می‌دهد و مرا درک می‌کند و برایم خیلی مهم است. الان هم قبل از انجام هر کاری، حتما با او مشورت می‌کنم.

بعد از آشنا شدن با قدم‌ها و کارد آنها، جلسه‌های



تلفن گویای دفتر مرکزی
انجمن معتادان گمنام

۰۲۱-۴۱۵۳۹

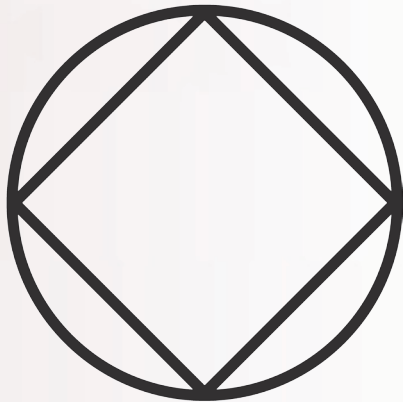
نقش روابط عمومی در دوران کرونا

ارتباطی جامعه و مسئولین است در اطلاع رسانی به اعضا، نسبت به نقشی که آنها در تصویر عمومی آن ای دارند؛ آگاهی‌های لازم را منتقل نمود تا آنجا که فعالیت‌های گروه‌ها و جوامع خدماتی و جلسات پشتیبانی به حالت تعطیل درآمد. اکنون نقش روابط عمومی آن ای در شرایط بحرانی شیوع کرونا این است که خدمت‌گزاران مورد اعتماد به اصول نهفته در سنت‌ها پایبند هستند و در روابط خود با جامعه رعایت موازین شهروندی را می‌نمایند و با برقراری ارتباط مؤثر با مسئولین، طریقه‌ی تعامل و همکاری با ایشان را در آنچه که آن ای چه خدماتی را می‌تواند یا نمی‌تواند انجام دهد به درستی به سرانجام می‌رسانند. از طرفی گروه‌های آن ای نیز بعنوان یکی از ارکان اطلاع رسانی و روابط عمومی، از اصولی پیروی می‌کنند که غیر قابل دستکاری است و به آنها رهنمودهایی را ارائه می‌کند تا از آزادی بهرمنند گردند. اصولی که باعث می‌شود؛ معتادان گمنام تا ابد غیرحرفه‌ای باقی بماند و خطمشی روابط عمومی خود را که بنا بر اصل جاذبه است استمرار بخشند. قطعاً اعضای معتادان گمنام که اعضای قابل قبول، مسئول و سازنده اجتماع خویش هستند و چنین شرایطی را بهتر درک می‌کنند، با خدمت‌گزاران مورد اعتماد خود همکاری بیشتری را خواهند داشت تا جامعه، سلامت این مسیر بحرانی را طی کند.

کمیته روابط عمومی شورای منطقه انجمن معتادان گمنام ایران

تجربه ما همواره به عنوان یک جریان اجتماعی فعال، یادآور این است که: هر چیزی که ما را نکشد و از پای نیندازد؛ بی‌شک جمعیت ما را قوی‌تر و باتجربه‌تر می‌سازد و کمک می‌کند ثابت قدم‌تر به مسیرمان ادامه دهیم و به آینده امیدوار باشیم. بر این اساس پروتکل‌های بهداشتی از سوی مسئولین تبیین و به جامعه ابلاغ گردید تا با رعایت آنها از بعضی درسرها جلوگیری شود. معتادان گمنام برخاسته از بطن اجتماع است و اعضا آن علاوه بر اینکه از فرهنگ‌های مختلف برخوردار هستند؛ عضوی از جامعه مدنی محسوب می‌شوند و مسلماً رخدادهای اجتماعی از این دست، تأثیر بسزایی در نحوه‌ی ارائه‌ی فعالیت آنها دارد. آن ای تمام فعالیت‌های خود را فقط به رساندن پیام به معتاد در حال عذاب معطوف می‌کند و هیچ عقیده‌ای در مورد مسائل خارج از اعتیاد به مواد مخدر ندارد و اجازه نمی‌دهد نام آن ای هرگز به مباحث اجتماعی کشانده شود لذا سرنوشت فعالیت‌های خدماتی آن ای در نوع همکاری و تعاملات اجتماعی، در تصویر عمومی گره خورده است و هر چه این تصویر جامع و کاملتر باشد آن ای از جایگاه محکمتری برخوردار می‌شود. بنابر این بعنوان یک NGO در چارچوب فعالیت‌های خدماتی خویش، رعایت اصول روحانی سنت‌ها را بر خود لازم می‌داند و اعضای معتادان گمنام نیز رعایت این اصول را نصب‌العین خود قرار می‌دهند. بر این اساس همکاری و رعایت پروتکل‌ها از طریق ساختار خدماتی که به عنوان پل

مدتی است که ویروس کرونا در جهان شیوع پیدا کرده و جوامع مختلف را تحت الشعاع قرار داده است. هر چند در حافظه تاریخی انجمن معتادان گمنام هیچ موردی به وسعت شیوع بیماری کرونا ثبت و ضبط نشده و ما هرگز آنقدر تحت تأثیر یک عامل خارجی پیش بینی نشده قرار نگرفته بودیم اما یاد گرفتیم همانطور که توانستیم بطور فردی راه خود را از میان فراز و نشیب‌ها پیدا کنیم همچنان بصورت گروهی هم موثرترین عملکرد را در قبال اتفاقات داشته باشیم. سنت‌های دوازده‌گانه، ما را از ورود به مباحث خارجی منع می‌کند ولی این به معنای بی‌تفاوتی و بی‌توجهی به قوانین جاری و رایج جامعه نیست. ما به عنوان قطعه‌ای از بدنه جامعه، خود را ملزم می‌دانیم که در شرایط بوجود آمده به دقت بخشنامه‌ها و آیین‌نامه‌های مربوط به حضورمان در جامعه را رصد کرده و در عین همکاری تا آنجا که می‌توانیم پروتکل‌های تعیین شده را رعایت کنیم به همین دلیل تا آنجا که توان داشتیم چه به جهت حضور در جمع، چه حفظ فاصله و استفاده از ماسک، حتی باز و بسته بودن جلسات خود را با استانداردهای مقام‌های ذی‌ربط هماهنگ کردیم و در این راستا کمیته‌های اطلاع‌رسانی انجمن معتادان گمنام بیش از هر زمان دیگری سعی در مشورت و هم‌اندیشی با نهادهای مسئول را داشتند چرا که اعتقاد داریم در این برهه از تاریخ نیاز بیشتری به آرامش و هماهنگی داریم تا بتوانیم روی پیامان متمرکز بمانیم.



با سلام خدمت تمامی اعضاء انجمن معتدان گمنام
فرخوان خدماتی:

کمیته فصلنامه پیام بهبودی جهت تدوین و نگارش شماره‌های بعدی احتیاج به خدمتگزارانی
در زمینه‌های ذیل دارد:

نویسندگی

عکاسی

طراح گرافیکی

مترجم انگلیسی به فارسی

تلیپیست

منشی آشنا به امور کامپیوتری و آفیس

ویراستار

کاریکاتورست

ایده پرداز

از تمامی اعضای معتدان گمنام که در امور فوق سررشته دارند دعوت به عمل می‌آید
تا در نگارش "پیام بهبودی" سهیم شوند

در صورت تمایل به خدمتگزاری، از طریق راه‌های ارتباطی ذیل با ما تماس حاصل فرمایید:

تلفن (تماس ، واتس آپ ، تلگرام): ۰۹۱۹۳۱۲۲۷۲۹

ایمیل: pb@nairan.org

باتشکر

کمیته فصلنامه شورای منطقه انجمن

معتدان گمنام ایران

آموزش نامه نگاری و مقاله نویسی

علی.م. گرگان



فراموش نکنید که قبل از مقدمه عبارتی برای بیان "سلام و ادب و احترام" و در پایان بعد از نتیجه "تشکر و سپاسگزاری" اضافه می شود. نامه را تایپ کنید و اگر امکان تایپ نبود، حداقل با خط خوانا بنویسید. نوع قلم (فونت) و سایز قلم را درست انتخاب کنید. تایپ تمام نامه با فونت بزرگ اصلا ایده ی خوبی نیست. در پایان نامه، ابتدا نام خود و سپس اول نام خانوادگی و از کدام شهر هستید را بنویسید. مثال علی.م. از گرگان

با توجه به اهمیت پیام رسانی در این مقاله می کوشیم که نحوه نگارش یک نامه به مجله پیام بهبودی را آموزش دهیم. موضوع نامه نیز باید رسا و گویا باشد. نه چندان بلند که در محل نوشتنش جای نگیرد و نه چندان کوتاه که فهم نامه را دچار مشکل سازد. متن اصلی که شامل مقدمه، پیام، نتیجه و پیام امید باشد. در نوشتن نامه ها همواره سه اصل را در نظر داشته باشید: ۱. دقت ۲. اختصار ۳. صراحت

هدف از نامه نگاری رساندن پیام در کمترین زمان ممکن است. پس در نگارش متن اصلی شفاف و به اختصار بنویسید. از کلماتی که سخت فهم هستند استفاده نکنید. تعارف را کنار بگذارید اما احترام را حفظ کنید. با تقسیم نامه به چندین جمله و پاراگراف و استفاده از اعداد و ارقام، مفاهیم را از یکدیگر جدا کنید تا نامه قابل درک تر باشد. برای این منظور از نشانه های قراردادی مثل ویرگول، نقطه و ... درست و به جا استفاده کنید. برای مثال:

از به کار بردن واژه هایی که هم معنی هستند و جملات عامیانه استفاده نکنید. اما از کلماتی استفاده کنید که فهم آن برای مخاطب آسان باشد. ترجیحا یک موضوع را مطرح کنید و اگر مجبورید چند موضوع را در یک نامه بنویسید، ابتدا موضوع اصلی و سپس پیام های فرعی را بیاورید.



**بنویسید
عکس بگیرید
بفرستید**

واتساپ: ۰۹۱۹۳۱۲۲۷۲۹

تلگرام: ۰۹۱۹۳۱۲۲۷۲۹

انجمن معتادان گمنام
Narcotics Anonymous
شماره ثبت : ۲۱۰۶۵

روز جهانی اتحاد
World Unity Day Online Gathering

کرد همانی آنلاین

۱۴۰۰
شنبه - ۱۳ شهریور
ساعت ۲۱/۰۰
به وقت ایران

September 4
2021
21:00 Iran ST

معجزات با اتحاد
به وقوع می پیوندد

World Unity Day Online Gathering

انجمن معتادان گمنام
Narcotics Anonymous
شماره ثبت : ۲۱۰۶۵

روز جهانی اتحاد
2021
کرد همانی آنلاین

شنبه ۱۳ شهریور
ساعت ۲۱/۰۰
به وقت ایران

۱۴۰۰

September 4
21:00 Iran ST

با اتحاد
معجزات به وقوع می پیوندد

انجمن معتادان گمنام
Narcotics Anonymous
شماره ثبت : ۲۱۰۶۵

روز جهانی اتحاد
World Unity Day

روز اتحاد را به همه اعضای انجمن معتادان گمنام تبریک می گوئیم.
کمیته روابط عمومی و اطلاع رسانی شورای منطقه ایران

بماند به یادگار از روز اتحاد سال ۱۴۰۰

با اتحاد
معجزات به وقوع می پیوندد

انجمن معتادان گمنام
شماره ثبت : ۲۱۰۶۵

کارگاههای شورای منطقه ایران

با اتحاد
معجزات به وقوع می پیوندد

لژی اتحاد تا پیروزی
(بخش اول)

با اتحاد
معجزات به وقوع می پیوندد

انجمن معتادان گمنام
شماره ثبت : ۲۱۰۶۵

کارگاههای شورای منطقه ایران

با اتحاد
معجزات به وقوع می پیوندد

لژی اتحاد تا پیروزی
(بخش اول)

با اتحاد
معجزات به وقوع می پیوندد

انجمن معتادان گمنام
شماره ثبت : ۲۱۰۶۵

کارگاههای شورای منطقه ایران

با اتحاد
معجزات به وقوع می پیوندد

لژی اتحاد تا پیروزی
(بخش دوم)

انجمن معتادان گمنام
Narcotics Anonymous

با اتحاد
معجزات به وقوع می پیوندد

انجمن معتادان گمنام
شماره ثبت : ۲۱۰۶۵

کارگاههای شورای منطقه ایران

با اتحاد
معجزات به وقوع می پیوندد

لژی اتحاد تا پیروزی
(بخش دوم)

انجمن معتادان گمنام
Narcotics Anonymous

با اتحاد
معجزات به وقوع می پیوندد

انجمن معتادان گمنام
شماره ثبت : ۲۱۰۶۵

کارگاههای شورای منطقه ایران

با اتحاد
معجزات به وقوع می پیوندد

لژی اتحاد تا پیروزی
(بخش دوم)

انجمن معتادان گمنام
Narcotics Anonymous