

سال ہفتمہ . شماره ۶۷ . تابستان ۱۴۰۰

بہارِ پیمانہ

نشریہ داخلی انجمن معتمدان کمنام
شماره ثبت: ۲۱۰۶۵



بزرگترین ہدیہ زندگی

آنسوئی آب



معجزہ پاکے در شرایط سخت

روز تولد مگل مے کارم...





8



22



24

نشریه تخصصی معماری، معماران گمنام ایران

سال هفدهم ■ شماره شصت و هفتم ■ تابستان ۱۴۰۰
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

صدای تازه وارد



صدای تازه وارد



از مجله آتی صفحه اختصاصی با نام صدای تازه وارد خواهیم داشت. از تمامی اعضاء تازه وارد انجمن تقاضا می‌کنیم تجربیات، احساسات و مشارکت خود را بصورت کوتاه برای ما از طریق پیامک، واتس اپ و تلگرام با شماره ۰۹۱۹۳۱۲۲۷۲۹ ارسال نمایند.



۳	عطرخوش
۴	بزرگترین هدیه زندگی
۸	آنسوی آب
۱۰	تأثیر خدمت در بهبودی...
۱۲	در سکوت هم می توان عشق ورزید...
۱۴	من یک مادر هستم
۱۹	عشق و خلاقیت...
۲۱	لطفاهی
۲۲	یاربازی...
۲۵	بهتر از قبل
۲۶	معجزه پاکی در شرایط سخت
۲۸	نقش کمیته روابط عمومی (اطلاع رسانی)

سه مقاله

شوق و ذوق

سلام! سلامی به گرمی و صفای دل های شما. امید است امسال، سال پایان کرونا باشد و ما باز هم بتوانیم در کنار هم در جلسات حضوری قرار بگیریم؛ هر چند که ارتباط ما با شما کماکان به مانند گذشته حفظ گردیده و این تعطیلی جلسات و فاصله های ایجاد شده نتوانسته بین قلب های ما ایجاد فاصله نماید. همچنان همدردان زیادی از جای جای کشور ایران و آن سوی مرزها به هر شکل و شیوه ای حمایت معنوی خود را از این مجله اعلام نموده اند. این پشتیبانی ها علاوه بر ایجاد شوق و ذوق و دلگرمی، موجب می گردد تا دست اندر کاران مجله احساس مسئولیت سنگین تری نمایند و با تلاشی مضاعف و با استعانت از الطاف نیروی برتر گام های موثر تری در مسیر رشد و اعتلای این ارتباط معنوی بردارند. شاید نیاز به تکرار نباشد اما به این باور رسیده ایم که ما فقط با هم می توانیم و تجربه هم نشان داده است که لطف خداوند شامل امورات گروهی و جمعی خواهد شد. قلب NA زمانی در حال تپش است که دو معتمد تجربی بهبودی خود را با یکدیگر به مشارکت

مشارکت و همدلی

حضور در معتادان گمنام به این معناست که ما نیز فرصت خواهیم داشت تا بهبود پیدا کنیم و احساسات بهتری تجربه کنیم. کافی ست رهنمودهای برنامه را جدی بگیریم و به کار بندیم. در این میان، فصلنامه ی پیام بهبودی می تواند یکی از ابزارهای حصول بهبودی باشد. خواندن مشارکت دست اول اعضا از سرتاسر ایران و جهان فرصت مغتنم یست که ما را در تجارب آنان سهیم خواهد کرد؛ حال که فصلنامه را در دست دارید خواهش می کنیم آن را بخوانید و دیگر همدردان را نیز ترغیب به خواندن نمایید. ضمناً اگر تجربه ای در زمینه های مختلف انجمن اعم از بهبودی، خدمات و ... دارید از طریق راه های ارتباطی قید شده، با ما در میان بگذارید. در این شماره خبرنگار ما در آمریکا مصاحبه ای اختصاصی با یکی از خدمتگزاران قدیمی معتادان گمنام در کالیفرنیا انجام داده، ویژه نامه ی همدلی، عشق و محبت در

گذارند و این مشارکت و تبادل تجربه از طریق همین نشریه هم می تواند صورت گیرد. این برنامه زمانی کار می کند و زمانی زندگی ما مشمول موهبت های ۱۲ قدم برنامه قرار می گیرد که با تمام وجود خالصانه و صادقانه خدمت کنیم و این پیام را به سایر معتادان برسانیم و تا در کنار هم از بزرگترین داشته های خود - پاکی و بهبودی - حراست کنیم. امروز با قلبی آرام و امیدوار، قدم هایی استوار و دستانی آماده به خدمت و با جسمی پاک و روانی سالم شکر گزار موهبت های بی شماری هستیم که با لطف و ویژه ی خداوند در اختیارمان قرار گرفته است و تلاش می کنیم خود را برای داشتن هدایای ارزشمند بهبودی آماده سازیم و آنگونه باشیم که او اراده کرده است. در انتها برای همه عزیزان همدرد سلامتی، آرامش و زندگی پر برکت آرزو می کنم و خواستار بهترین ها برای همدردان عزیزم هستم. رضا ز

مسئول کمیته فصلنامه پیام بهبودی

معتادان گمنام را مورد بررسی قرار خواهد داد و چند ترجمه ناب به همراه چند ده مشارکت از اعضای انجمن تقدیم حضورتان خواهد شد. خدمتگزاران زیادی ما را در گردآوری و تدوین این شماره یاری دادند که نام بردن از تمام آنان در مجال این نوشته نیست، منتها در خور است که از زحمات مسئول امور ویراستاری: ارشد ح، صفحه آرایی: علی ن، طراح جلد و ویژه نامه: مرتضی د، طراح تصاویر گرافیکی: علی ک، امور ترجمه: احسان م، امور تایپ: عباس ص، رضاع، رابط کمیته ها حوریا ف و مسئول پژوهش و ایده پردازی: احمد م تشکر کنیم امید است که حاصل خدمات ما مورد توجه شما قرار گیرد.

با تشکر
مهران ش - سردبیر



بزرگترین هدیه زندگی

کشیده شوم. در جمع دوستانم باور های غلطی وجود داشت که این مواد خاصیت درمانی و مسکن دارد تا وقتی خودم آلوده نشده بودم با همان باورهای غلط زندگی کردم و بدی های مواد را نمی دانستم. تا مدت ها اعتیاد خود را مخفی می کردم و از ترس مجرم شناخته شدن نمی توانستم درخواست کمک کنم.

به نظر من و تجربه شخصی خودم بدون این ای قادر نبودم مواد مخدر را کنار بگذارم چون بارها و بارها با اینکه تمایل به قطع مصرف داشتم ولی اطلاعات و حمایت کافی را نداشتم و این باعث می شد دوباره به مصرف مواد روی آورم ولی انجمن راه و روش قطع مصرف، دانش و انگیزه برای پاک ماندن و روش جدیدی برای زندگی به من آموخت. معرفی انجمن معتادان گمنام توسط واحد گزینش علوم پزشکی بزرگترین هدیه زندگی ام بود. بعد از ورود به انجمن و یادگیری راهکارهای آن برای پاک ماندن و حمایت اعضا از من امیدوار شدم که من هم می توانم پاک زندگی کنم.

پس از مدتی که به گزینش محل کارم مراجعه کردم برخورد خوبی با من شد و همه از پاک بودنم خوشحال شدند و روحیه و امید فراوانی به من دادند و نوید اینکه انشاءالله کارم درست می شود و می توانم دوباره به سر کار برگردم و به جامعه و خانواده خود خدمت کنم.



مورد اعتیاد، باعث گرفتاری من شد. شرایط، مشکلات خانوادگی و اقتصادی باعث شد، بیشتر به سمت مواد مخدر

با سلام من کارمند علوم پزشکی و متاهل هستم. دوستی و رفاقت با افراد مصرف کننده و عدم اطلاع کافی در

روز تولدم گل می کارم...

برابر نواقص اشغالگر را تشکیل داده اند تا در برابر هر تهدید و غلطی علیه موجودیتم واکنش سریع داشته باشند. امیدوارم در این جهاد اکبر و جنگ بی پایان، همیشه ما پیروز میدان باشیم و این دست برتر را برای خود حفظ کنیم. انشا... دوستان همدرد من محمد هستم یک معتاد از مشهد، به لطف خدا و حمایت بی دریغ شما عزیزان، امروز شدم ۱۳ سال

امروز تمام مولکول های بدنم با ساز موافق من می رقصند و تمام اعضا و جوار هم گوش بفرمان عقل سلیم منند تا یک روز پاک و موفق دیگر را برایم رقم بزنند. امروز دیگر رقصنده ی ساز نواقص شخصیتی خود نیستم و راه پس زدن آنها را با برداشت ۱۲ قدم آموخته ام. آری «دیو چو بیرون رود، فرشته در آید.» حُسن های من امروز خط مقدم جبهه مقاومت در

خدا را شکر، هر روز که چشم باز می کنم خودم را در امروز می بینم و برداشت کننده کاشته های دیروزم هستم. امروز گل می کارم تا برداشت همواره گل باشد و زندگی را معطر، زیبا و با طراوت کند، تمرین روزانه ی این روال زندگی، آرامش را تضمین و زندگی بدون مواد مخدر را براحتی برایم فراهم می آورد تا بهشت را در همین دنیا تجربه کنم.



خدا رو صدا زدم. گفتم خدایا! خسته شدم، دیگه هیچی برا از دست دادن ندارم؛ آگه وجود داری، کمک کن، می ترسم، کمک کن بدون درد ترک کنم و هیچ وقت سراغ مواد نرم. اون لحظه خدا رو حس کردم، احساس کردم نیرویی جلوی من ایستاده و بهم میگه از همین حالا ترک رو شروع کن.

بدون هیچ ترسی همونجا داخل اتاق خودم خوابیدم. یه هفته بعد از اتاقم اومدم بیرون. به دوستی که همسایه مون بود و از بچه های انجمن بود گفتم، من پاک شدم، می خوام پیام جلسه، منو با عشق بغل کرد و با خودش به جلسه برد. در مقطع ۴ ماه پاکیم به خاطر پرونده ای که در گذشته داشتم، محکوم به ۶ سال حبس غیابی شدم. دوباره به زندان رفتم با اینکه قدم کار نکرده بودم و دسترسی به راهنمای خودم نداشتم، در همون زندان کتاب پایه رو می خوندم. از اونجایی که خدا رو شناخته بودم؛ وقتی مادرم به ملاقاتم میومد و اشک می ریخت بهش می گفتم: به امید خدا من آزاد می شم، خدا کمک می کنه که حبسمو راحت تموم کنم. نزدیک تولد یک سالگیم بود، از خدا خواستم، تولد یک سالگیم به مرخصی برم و تو جمع دوستان بهبودی باشم. از این قضیه ۲۰ روز گذشت یه روز معاون زندان صدام کرد و گفت: برو وسایلتو جمع کن. تو آزادی. گفتم، من ۶ سال حبس دارم، فقط ۹ ماه از حبسم گذشته، با لحن تند گفتم: «بهت عفو خورده، آزادی.»

اون لحظه فقط اشک می ریختم و با شوق فقط داد می زدم: «خدایا شکر». امروز که ۶ سال و ۵ روز پاکی دارم؛ رمزش اینه که قدم هامو درست کار کردم. حرف گوش دادم و تا به امروز هرگز نشد خدمتم رو تو انجمن خط بزنم. همیشه قدم یک خودمو رعایت می کنم و صادقانه به همدردای خودم خدمت می کنم.

امروز پسر ۱۵ سالشه، ازدواج مجدد کردم و شغلم رو ارتقا دادم. خیلی خوشبختم، خانواده دارم. تو بازار اعتبار دارم و حضور قشنگ خداوند تو زندگیم همیشه پر رنگه. خداوندو بخاطر همه نعمتاش مخصوصاً نعمت پاکی، سپاسگزارم.



فریبرز. ص. بندرانزلی

قبل از هر چیز خدا رو شکر می کنم که پاک زندگی می کنم و پاک نفس می کشم. در گذشته نجار ساختمانی بودم. کار می کردم و خرج زندگیمو در میاوردم. یه پسر دارم که اون زمان فقط ۴ سالش بود. خیلی از کسانی که می شناختم، همه خلاف می کردن و پدرم کارمند بود. روزی به خودم گفتم چرا من هم خلاف نکنم؟ چرا نتونم پول بیشتری به جیب بزنم. تصمیم گرفتم برم به یکی از شهرهای مرزی و جنس بیارم با اینکه چیزی از خلاف و مواد سرم نمی شد، شروع کردم به خلاف کردن. مصرف کننده نبودم اما اینقدر حرفه ای شده بودم که با دیدن مواد متوجه می شدم که دوز مواد چقدره و بعد از یک سال از فروش مواد، تصمیم گرفتم مواد محرک بفروشم چون پول بیشتری داشت و در عرض چند ماه خودمو کشیدم به اوج. جوری که برای خودم راننده گرفتم.

پول خوبی در میاوردم تا اینکه خودم شدم مصرف کننده مواد محرک. کم کم تمام پول و سرمایه ای که داشتم با

مصرف مواد مخدر از دست دادم. مصرف هر روز بیشتر می شد. هم محرک می زدم هم مواد چون پولی برای به دست آوردن مواد مصرفی نداشتم، مجبور می شدم لوازم زندگیمو بفروشم. تمام ابزارای کارمو فروختم. آخرش کارم رسیده بود به خفت کردن مردم و درگیری و خیلی کارای دیگه که آبروی پدرم و خانوادمو به خطر بندازم. به خاطر شکایت خانواده، به زندان افتادم. بعد از ۳ ماه با رضایت پدرم آزاد شدم، اومدم بیرون و همون روز با اینکه به پدرم قول دادم که پاک بمونم؛ رفتم مصرف کردم و بعد از دو روز بخاطر یک پرونده درگیری دوباره محکوم به ۵ میلیون دیه شدم. رفتم زندان، تو همون محکومیت، همسرم ازم جدا شد و پسر رو گرفتم رفت.

بعد از ۶ ماه با رضایت شکایم از زندان آزاد شدم البته پدرم نصف دیه منو پرداخت کرد. دوباره شروع به مصرف کردم. شباً بخاطر دلتنگی پسر، فقط گریه می کردم و مصرف می کردم. یه شب در حالیکه از اعماق وجودم گریه می کردم؛

بعد از ۶ ماه با رضایت شکایم از زندان آزاد شدم البته پدرم نصف دیه منو پرداخت کرد. دوباره شروع به مصرف کردم. شباً بخاطر دلتنگی پسر، فقط گریه می کردم و مصرف می کردم.



کمیته بیمارستان ها و زندان های شورای منطقه انجمن معتادان گمنام ایران

انجمن معتادان گمنام و انجام سنت پنجم می باشد. اصل روحانی گمنامی در سنتها به ما یادآوری می کند که سعی کنیم هیچ معتادی از شنیدن پیام انجمن معتادان گمنام محروم نماند.

پیام ما:

یک معتاد یا هر معتادی می تواند قطع مصرف کرده، میل به مصرف مواد مخدر را از دست داده و روش جدیدی برای زندگی در پیش گیرد.

روبای ما:

هر معتادی در دنیا فرصت تجربه نمودن پیام ما را به زبان و فرهنگ خاص خود داشته باشد و شانس برای پیدا نمودن راه تازه ای برای زندگی بیابد.

که فعالانه در ارائه خدمات به بیمارستان ها و زندان ها شرکت می کنند منابع بسیار مهمی در انجمن به حساب می آیند.

وظیفه ما اطمینان از این است که معتادان در بیمارستان ها و زندان ها و مراکز بازبایی که در جستجوی بهبودی اند، هرگز لازم نیست بمانند، بدون آنکه فرصت پیدا کردن راه بهتری برای زندگی به آنها داده شود. کلیه فعالیت های این کمیته لازم است به صورت گروهی انجام شود. هیچ عضوی از این کمیته در امور مراکز، دخالت نمی کند همچنین خدمت کردن در این کمیته مستلزم طی کردن دوره های آموزشی لازم، با طرح و برنامه قبلی می باشد. هدف این کمیته، توسعه پیام برنامه

پیش گفتار پاسخ به درخواست کمک برای ما یک افتخار است. ما که در سیاه چال نومییدی گرفتار بوده ایم؛ از اینکه می توانیم به بهبودی دیگران کمک کنیم؛ احساس خوشبختی می کنیم. اکثر ما متوجه می شویم که تنها راه ممکن برای حفظ هدیه ای که به ما داده شده، این است که آن را با معتادانی که هنوز در عذابند در میان بگذاریم. (کتاب پایه قدم دوازده)

بسیاری از اعضای انجمن معتادان گمنام متوجه شده اند که خدمت در بیمارستان ها و زندان ها بخش مهمی از بهبودی شخصی شان را تشکیل داده است. اعضای ما



H&I

آرزوی ما:

این است که با تلاش و فعالیت خدمت گزاران این کمیته به تمامی معتادانی که از شنیدن پیام انجمن معتادان گمنام محرومند دسترسی پیدا کنیم.

آیا می دانید هدف کمیته H&I چیست؟

هدف یک جلسه H&I، رساندن پیام بهبودی به معتادانی است که دسترسی کامل به جلسات انجمن معتادان گمنام را ندارند. هدف از یک جلسه H&I رساندن پیام بهبودی ان. ای، به معتادانی است که دسترسی کامل به جلسات منظم معتادان گمنام را ندارند. به غیر از کسانی که در مراکز بلند مدت نگهداری می شوند. جلسات یا جلسه معرفی H&I قصد دارد بعضی از اصول برنامه ان. ای، را خیلی ساده به حاضرین معرفی نماید.

روش اجرای خدمات در کمیته H&I:

اجرای پانل های پیام رسانی

ارائه نشریات

من چگونه می توانم در این خدمت سهیم باشم؟

یک کمیته فرعی H&I کمیته شهری یا ناحیه، مرکز برنامه ریزی و سازماندهی است. این کمیته، مکان ایده آلی برای شروع به سهیم شدن است. اولین چیزی که باید انجام دهیم، حضور در یک جلسه کمیته فرعی H&I کمیته شهری یا ناحیه و آشنا شدن با اعضای جدیدتر و علاقه مند است. این جلسات آشنایی، به اعضا کمک می کند تا با اطلاعات و سن پاک ای که برای خدمت در H&I لازم است آشنا شوند.

در این جلسات، اعضا برای رساندن پیام به مراکز انتخاب می شوند. به طور معمول گام بعدی، شرکت در یک جلسه H&I به عنوان یک عضو در حال آموزش است. در این مرحله، اعضا یک درک اولیه از ارائه خدمت در H&I را کسب کرده و در مورد نحوه و سطح شرکت کردن در این خدمت، تصمیم می گیرند.

چرا من در این خدمت سهیم شوم؟

خدمت رسانی در بیمارستان ها و زندان ها، فرصت ارزشمندی را در اختیار معتادان قرار می دهد تا آنها سپاسگزاری خود را نشان داده، احساس مسئولیت خود را ارضا کرده و پیام ان. ای، را بدون هیچگونه چشم داشتی، منتقل کنند. همچنین این خدمات، ابزار موثری است که به پاک ماندن ما کمک می کند و باعث می شود به جلسات ادامه دهیم.

پیام H&I مثل پیام ان. ای، است: هر معتادی می تواند مصرف مواد مخدر را متوقف کرده، میل به مصرف را از دست داده و راه جدیدی برای زندگی بیابد. هدیه ای که ما آن را تقسیم می کنیم، امید و رهایی از اعتیاد فعال از طریق برنامه معتادان گمنام است. هر عضو ان. ای، که مایل به انتقال این پیام باشد، به شرکت در ارائه خدمت در H&I تشویق می شود.

روش های زیادی برای خدمت کردن در انجمن معتادان گمنام وجود دارد و بسیاری از ما متوجه شده ایم که خدمت رسانی در H&I، رضایت بخش ترین بعد بهبودی ماست. ما امیدواریم که این مطالب، شما را جهت شرکت در خدمت رسانی در H&I تشویق کرده تا خودتان این رضایت را تجربه کنید.

بسیاری از اعضای معتادان گمنام، متوجه شده اند که خدمت در بیمارستان ها و زندان ها بخش مهمی از بهبودی شخصی شان را تشکیل داده است. اعضای ما که فعالانه در ارائه خدمات به بیمارستان ها و زندان ها شرکت می کنند، منابع بسیار مهمی در انجمن به حساب می آیند. تعهد به خدمات رسانی در بیمارستان ها و زندان ها، یکی از روش های بسیاری است که از طریق آن می توان در ساختار خدماتی ان. ای، شرکت کرد این خدمت به ما کمک می کند احساس کنیم بخشی از انجمن مان هستیم. ما می دانیم که اعتیاد فعال، به مراکز بازپروری، زندان و مرگ منتهی می شود.

در ضمن هدف اصلی ان. ای، رساندن پیام بهبودی به معتادی است که هنوز در حال عذاب است پس جای تعجب نیست که رساندن پیام بهبودی ان. ای، به بیمارستان ها و زندان ها، یکی از اولویت های ماست. اعضای ان. ای، با تشکیل کمیته های بیمارستان ها و زندان ها (H&I) در سراسر جهان دامن این باور را حمایت کرده اند. با این حال بعضی از اعضای ان. ای، به این دلیل که هیچ وقت دستگیر و زندانی نشده و در بیمارستان نیز بستری نگشته اند، تمایلی به خدمت رسانی در بیمارستان ها و زندان ها، از خود نشان نمی دهند. همه ما با اتکا بر تجربه های شخصی مان و یک آمادگی مناسب، به گونه ای منحصر به فرد شایستگی رساندن پیام بهبودی مان را دارد.

تاریخچه برگزاری اولین جلسه در زندان ها:

اولین جلسه در سال ۱۹۶۲ توسط زندانیان معتاد در زندان والاوالا در ایالت واشنگتن برگزار شد. به مرور زمان یک جلسه تبدیل به چند جلسه در هفته شد. تاثیر این جلسه در زندان آنقدر قوی بود که وقتی چند نفر از اعضا، آزادی مشروط گرفتند، در سال ۱۹۶۳ و ۱۹۶۴ جلسات بهبودی را در شهر سیاتل راه اندازی نمودند.

تاریخچه شکل گیری کمیته H&I در ایران:

شورای منطقه ای ایران در سال ۱۳۸۰ بنابر نیاز توسعه پیام ان. ای و تصمیم نمایندگان نواحی اقدام به راه اندازی این کمیته نمود. این کمیته طی دو مرحله مراجعه همراه با اطلاع رسانی در زندان قرچک به دلیل آگاهی مسئولین بازپروری قرچک از انجمن معتادان گمنام و نوع فعالیت این کمیته از ادامه فعالیت بازماند و این روند تا سال ۱۳۸۲ ادامه داشت. بار دیگر نقطه شروع بازپروری قرچک بود و این بار موفقیتی حاصل شد که آغازی بود برای رساندن پیام نجات و امید به

کسانی که شاید انتظارش را نداشتند. اولین موفقیت، برگزاری هفته ای ۲ جلسه در این بازپروری بود که بعد از گذشت ۲ ماه به ۳ جلسه در هفته رسید، در مهرماه ۱۳۸۲ این کمیته اقدام به جذب خدمتگزار و تشکیل کمیته نمود و اولین جلسه هماهنگی را با مسئولین H&I چند ناحیه برگزار کرد. امروز در اسفند ۱۳۹۹ تمامی نواحی ۳۱ گانه ان. ای ایران از کمیته H&I بهره مندند و با جذب خدمتگزاران عاشق، علاوه بر زندانها اقدام به برگزاری پانل پیام رسانی در مراکز درمانی که معتادان اغلب امکان دسترسی به پیام ان. ای را ندارند؛ می نمایند.

آرزوی ما این است که با تلاش و فعالیت خدمتگزاران این کمیته، به تمامی معتادانی که از شنیدن پیام ان. ای به هر دلیلی محرومند؛ دسترسی پیدا کنیم. در حال حاضر با توجه به تفاهم نامه منعقد شده بین انجمن معتادان گمنام و سازمان زندان های کل کشور ارائه این خدمات در تمامی زندان های سراسر کشور توسط کمیته بیمارستان ها و زندان ها در حال اجرا می باشد. اطلاعات و آمار فعالیت های فعلی کمیته H&I کل ایران به شرح ذیل می باشد:

تعداد زندان مردان، ۱۶۶، تعداد زندان زنان ۴۰، تعداد کانون اصلاح ۱۴، تعداد بازداشتگاه ۱۰، تعداد اردوگاه ۱۰، تعداد ندامتگاه ۱۴، تعداد بیمارستان ۵۶ و تعداد کلینیک هایی که توسط اعضا پیام رسانی می شود، ۱۶۵ عدد می باشد.

تعداد کلینیک هایی که توسط نشریات پیام رسانی می شود ۹۴۴

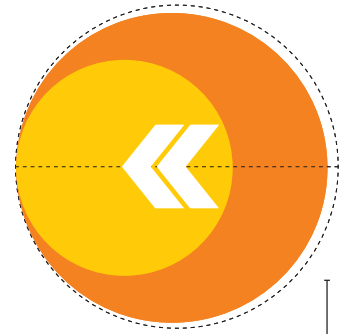
تعداد جلسات پنل در زندان مردان هر ماه ۱۳۹۲ پنل با ۴۱۷۶ نفر

تعداد جلسات پنل در زندان نسوان ۱۲۷ پنل با ۳۸۱ نفر

تعداد جلسات پنل در کلینیک ها ۵۸۴ پنل با ۱۷۵۲ نفر

لازم به یادآوری است که این آمار مربوط به قبل از شرایط بیماری کرونا می باشد. در حال حاضر در ایران ورود به زندان انجام نمی شود لیکن ما بصورت غیر مستقیم پیام رسانی را انجام می دهیم. فعالیت ما در شرایط بیماری کرونا بصورت ارسال نشریات و فایل صوتی به داخل زندان بوده است. همچنان بخش های آموزش کمیته های زندان ها و بیمارستان ها در بحث آموزش اعضای پنل فعالیت دارد. شاید در زمانی پیام رسانی ما کند شود اما هرگز تعطیل نمی گردد و همچنان در تلاش هستیم تا ماهیت پیام رسانی را در این بخش حفظ کنیم. به امید روزی که از این شرایط کرونا خارج شویم و همه چیز به روال قبل و طبیعی خود بازگردد.

منتظر تان هستیم...



آنسوی آب[®]

[مصاحبه از حمیدق سن دیه گو]

دیوید. تی از اعضای قدیمی و با سابقه‌ی معتادان گمنام است که در سن دیه گوزندگی می‌کند. او مسئول کمیته‌ی نگارش دوازده مفهوم خدماتی، نایب گرداننده‌ی کنفرانس خدمات جهانی و بسیاری پست‌های خدماتی دیگر در خدمات جهانی بوده. همه‌ی اینها و البته تجربه‌ی ۳۸ سال پاک‌ی از مواد مخدر ما را بر آن داشت که با او به گفتگویی مفصل پیرامون مسائل خدماتی و بهبودی بنشینیم.

در این شماره قسمت اول از این گفتگو را تقدیم شما می‌کنیم. سلام دیوید عزیز، کمی از

خودت بگو و اینکه چند وقت پاک هستی؟

سلام، اسم من دیوید و یک معتاد هستم و اکنون بیش از ۳۸ سال است که پاکم، پاک از الکل و هرگونه ماده‌ی مخدری. آن زمانی که من مصرف می‌کردم اسپری مواد شوینده، بنزین و چسب، هر کدام به شکلی من را نشئه می‌کرد. وقتی به انجمن معتادان گمنام آمدم، فهمیدم ما در برابر بیماری اعتیاد عاجزیم. این موضوع برای من این مفهوم را داشت که اعتیاد می‌تواند به شکل مصرف هرگونه ماده‌ی مخدری باشد، چه آن ماده‌ی مخدر چسب باشد چه مواد

شوینده باشد، الکل باشد یا بنزین. تو می‌گویی مواد متفاوتی تو را نشئه می‌کرد، چه شد که معتادان گمنام را انتخاب کردی؟

خب، جلسات دیگری هم بود از جمله: الکی‌های گمنام، هروئینی‌های گمنام، کوکائینی‌های گمنام و... اما انجمن معتادان گمنام جای من بود. برای مثال: وقتی که فقط جلسه‌ی الکی‌های گمنام می‌رفتم پس از مدتی بیماری به من می‌گفت فقط با الکل مشکل داری و من وسوسه‌ی مصرف مواد دیگر را داشتم. در انجمن معتادان گمنام فهمیدم که مشکل من بیماری اعتیاد است نه یک



ماده‌ی مخدر خاص! و انجمن معتادان گمنام برای من بهترین جا است. انجمن معتادان گمنام به من در مورد اجبار به مصرف، اشتغال فکری معتادگونه و خودمحموری آگاهی داد که این آگاهی برای من خیلی کارایی داشت، چرا که من یاد گرفتم اگر چیزی - به جز نیازهای طبیعی‌ام برای زندگی - مصرف کنم دیگر قدرت متوقف کردن خودم را نخواهم داشت و این اجبار به مصرف نه تنها جنبه‌ی فیزیکی بلکه جنبه‌ی روحی-روانی هم دارد. هر زمانی که من سعی کردم خودم مصرف مواد مخدر را متوقف کنم فقط برای مدت کوتاهی بود و بعد از آن دوباره لغزش می‌کردم و به سر جای اول برمی‌گشتم. وقتی که به انجمن معتادان گمنام آمدم اعضا به من گفتند که ما باید از هرگونه ماده‌ی مخدری پرهیز کامل داشته باشیم! من آنجا اعتیاد به مواد مخدر و نه اعتیاد به ماده‌ی خاصی را فهمیدم. افرادی هستند که فکر می‌کنند با ماده‌ی خاصی مشکل دارند؛ اما من از آن دسته افراد نیستم که بگویم صرفاً با ماده‌ی مخدر خاصی مشکل دارم؛ من با هر ماده‌ای که مرا از حالت طبیعی خارج کند مشکل دارم.

خب چه شد که پاک شدی و به بهبودی رو آوردی؟

بدون انجمن معتادان گمنام من ۳۸ سال پیش مرده بودم. من راه بدی را در پیش گرفته بودم؛ وزنم ۷۰ کیلو شده بود و در زمستان طاقت فرسای کلرادو در خیابان می‌خوابیدم و این موضوع اصلاً برایم مهم نبود، تنها چیزی که اهمیت داشت این بود که به هر قیمتی مصرف کنم. در این اوضاع یک نفر من را گوشه‌ی خیابان پیدا کرد و به مرکز ترک اعتیاد برد. سه روز اول را کاملاً در توهم گذراندم و اصوات عجیب و غریبی را می‌شنیدم. برای سه هفته مشکل تکلم داشتم و به کندی صحبت می‌کردم. آنجا یک مرکز ترک اعتیاد سه روزه بود اما به خاطر ضعف شدید جسمی که داشتم و حتی نمی‌توانستم روی پاهایم بایستم من را برای ۲۴ روز بستری کردند.

نظر تو در مورد بیماری اعتیاد چیست؟

شخصیت من جوروی است که اگر در یک اتاق با یک بسته بادام زمینی هم تنها باشم سرانجام راهی پیدا خواهد کرد تا از آن سواستفاده کنم یا آن بادام زمینی را به طریقی مصرف کنم. اعتیاد به اشکال دیگری مانند اعتیاد به غذا، اعتیاد به سکس و اعتیاد

به کار ممکن است خودش را در زمان بهبودی نشان بدهد. اینها چیزهایی بودند که من در زمان بهبودی با آنها دست و پنجه نرم کردم و می‌خواستند من را از مسیر بهبودی منحرف کنند. قدم‌ها به من کمک کرد که به صورت جدی درگیر این مسائل نباشم، اما وقتی که من فهمیدم نسبت به هر اعتیادی ناتوانم انجمن معتادان گمنام برایم کافی بود. بیماری اعتیاد اگر من را نکشد توانایی این را دارد که من را مجبور به خودکشی کند. این واقعیت را من تجربه کردم و در موردش هیچ شکی ندارم. من هر روز این واقعیت را به خودم یادآوری می‌کنم، هر روز به جلسه می‌روم، هر روز نشریات می‌خوانم و سعی می‌کنم به طور روزانه به بقیه کمک کنم. دردهایی که من کشیدم هرچند تجربیات منفی و سختی بود اما امروز به طور مثبتی به من کمک می‌کنند تا با بقیه ارتباط برقرار کنم، به بقیه کمک کنم و به زندگی‌ام معنی می‌دهند؛ وگرنه زندگی برای من در کار کردن و پرداخت قبوض خلاصه خواهد شد. من آدم پولداری نیستم، آدم مشهوری هم نیستم اما دنیایی از ارزش‌های روحانی دارم. اینها به من احساس عزت نفس و احترام به خودم را می‌دهد. هرچند که من بیمار هستم و نمی‌توانم همه‌ی کارهایی که دوست دارم را انجام دهم اما من هنوز هم انسان با ارزشی هستم؛ من می‌توانم به بقیه خدمت کنم، حق دارم در جلسات شرکت کنم و به کسانی که با این بیماری دست و پنجه نرم می‌کنند کمک کنم.

بگذار در مورد ارتباط با نیروی برتر صحبت کنیم. تعریف شما از نیروی برتر چیست؟

او از من قدرتمندتر است، او عاشق من است. او موجودی نیست که من را آزار دهد و اذیت کند. مهم نیست که من چی هستم و چه کار می‌کنم، او عاشق من است. هر چند که من کارهای احمقانه انجام می‌دهم و گاهی به خودم و بقیه آسیب می‌زنم، اما او همیشه برای کمک کردن به من آماده است. ممکن است کارهای من را دوست نداشته باشد یا ممکن است کارهای خوب من را تأیید کند ولی هرگز نمی‌گوید تو موجود بدی هستی و من دیگر با تو کاری ندارم. قبل از آمدن به این برنامه از دست خداوند خیلی عصبانی بودم، من مقصر همه‌ی تصمیمات اشتباه بودم و به غیر از خودم همه چیز و همه کس را مقصر می‌دانستم اما نیروی برتر من را به

جلسات معتادان گمنام هدایت کرد. برنامه به من گفت که نیروی برترت را خودت انتخاب کن! به نظر من این موضوع از یک طرفی مقصداری متکبرانه به نظر می‌آمد و از طرفی هوشمندانه! آن موقع من از پاکی بالا‌های جلسه کمک گرفتم و از آنها پرسیدم که من چطور می‌توانم نیروی برترم را پیدا کنم؟ آنها به من گفتند که خداوند گم نشده که تو پیدایش کنی، این تویی که گم شدی! یکجا بنشین، او تو را پیدا خواهد کرد! فقط یک جا بنشین و ساکت باش. اینجا بود که من درک بهتری از قدم ۱۱ پیدا کردم. در سال‌هایی که من پاک هستم، درک من از خداوند عوض شد و رشد کرد، من فهمیدم که یک درک ثابت از خداوند برای من کار نمی‌کند، من باید انعطاف پذیر باشم و بگذارم خداوند درک من را از خودش پرورش دهد.

تجربه شما در مورد قدم چهارم چیست؟ بخشش دیگران و رهایی از ترسها؟

این داستان در کل قدم‌ها است. اولین باری که من قدم چهارم را کار کردم اعتقاد به خداوند نداشتم. راهنمایم چند سوال از من پرسید: «آیا تو مایل هستی راه و روش فرد دیگری را برای بهتر زندگی کردن امتحان کنی؟ آیا مایل هستی به چیزی ایمان بیاوری که از تو بیشتر می‌داند؟» من جواب دادم: «بله من می‌توانم به چنین نیروی برتری اعتقاد داشته باشم». اینجا من شروع کردم به نوشتن رنجش‌هایم از خداوندی که می‌شناختم، خداوندی که قبل از برنامه و قبل از کارکرد قدم ۳ داشتم! من در این قدم صادقانه از خودم نوشتم جوری که هرگز اینقدر صادق نبودم. برای کمک به شناخت خودم متواضعانه از بقیه تقاضای کمک کردم طوری که هرگز از کسی کمک نگرفته بودم. من تغییر باورهایم را می‌دیدم؛ اینکه چطور نگاهم به زندگی، خداوند و دیگران عوض می‌شود مرا شگفت زده می‌کرد. به خاطر رنجش‌های زیادی که از پدرم داشتم به راحتی نمی‌توانستم از قدم ۴ بگذرم. هرچند که من هم به او خسارت‌هایی وارد کرده بودم، اما نمی‌خواستم به خاطر کارهایی که با من کرده بود او را ببخشم. در قدم ۹ من باید می‌رفتم از این شخص جبران خسارت می‌کردم اما نمی‌توانستم، من نمی‌خواستم. در نهایت راهنمایم از من خواست لیستی از خسارت‌هایی که به او زده بودم تهیه کنم و همچنین لیستی از خسارت‌هایی که او به من وارد کرده بود.



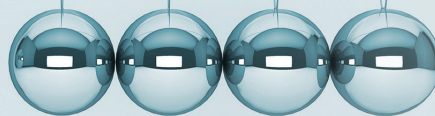
پس از مدت‌ها درد کشیدن تصمیم گرفتم که همه‌ی مسائل را به خدا بسپارم و در برابر اراده‌ی او تسلیم شوم. تسلیم شدن یک فرایند است و چیزی نیست که ما یک‌دفعه به دست آوریم. ما در مورد خودمان بیشتر یاد می‌گیریم و می‌آموزیم چطور این مسائل را در تمام امور زندگی مان به اجرا درآوریم. من کامل نشدم اما می‌توانم بگویم پیشرفت‌های خیلی زیادی داشتیم، من امروز به اندازه‌ی گذشته آدم خودخواه و خودمحوری نیستم. لحظه‌هایی پیش می‌آید که من می‌توانم دوباره به همان آدم خودخواه قبلی تبدیل شوم اما به تجربه دریافته‌ام که زندگی به روال گذشته کار نخواهد کرد؛ پس واقعیت را قبول می‌کنم و کار درست را انجام می‌دهم. تنها نکته‌ی مهم این است: «ما مجبوریم به نقطه‌ای برسیم که به گونه‌ای همه چیز را تسلیم خداوند کنیم». تا زمانی که فکر کنم خودم می‌دانم که چه کاری انجام دهم، نیروی برتر نمی‌تواند به من کمک کند. من باید قبول کنم که فکر من قبلاً درست کار نکرده، الان درست کار نمی‌کند و در آینده نیز درست کار نخواهد کرد؛ تنها چیزی که درست کار می‌کند این است که همه چیز را به خداوند بسپارم. گاهی این پروسه راحت و گاهی پروسه‌ای چندین ساله است. این مصاحبه ادامه دارد...

گرفته بودم اراده و زندگی‌ام را به مراقبت او بسپارم. در واقع وقتی من به طور کامل همه چیز را به او می‌سپارم معجزات اتفاق می‌افتد. من احساس کردم که من هم به این جامعه‌ی انسانی تعلق دارم و نه از کسی بهترم و نه بدتر، بلکه با دیگران برابرم. من در نهایت قبول کردم مسئول تغییر خودم و کارهایم هستم. حتی در طول پاکی هم زمان‌هایی بود که من نمی‌خواستم مسئولیت‌هایم را قبول کنم. من رفتارهایم که عموماً ریشه در خودخواهی و خودمحوری‌هایم داشت را توجیه می‌کردم و می‌خواستم اراده‌ی خودم را به انجام برسانم نه اراده‌ی خداوند. من خساراتی که به خود و دیگران زده بودم را توجیح می‌کردم اما همانطور که به آخر خط مصرف مواد رسیده بودم، در نهایت به آخر خط این رفتارهای خودخواهانه نیز رسیدم. گاهی تسلیم کردن این چیزها به خداوند بسیار دشوار است و من نمی‌خواهم دست از اراده‌ی شخصی‌ام بردارم، اینجاست که نواقص بازمی‌گردند و با خود دردهای زیادی به همراه دارند. در این لحظات من باید توقف کنم و قدم دوازدهم را به خود یادآوری کنم: «باید اصول را به طور روزانه و در تمام امور زندگی ام به اجرا درآورم». تسلیم کردن برخی مسائل خیلی راحت بود و تسلیم برخی دشوار و سالها به طول انجامید. من

نتیجه مرا شگفت زده کرد! خسارت‌هایی که او به من زده بود در یک نقطه متوقف شد اما خسارت‌هایی که من به او زده بودم همچنان ادامه داشت. این موضوع به من کمک کرد پدرم را ببخشم. برای اینکه او را نبخشم عادت کرده بودم به بهانه‌ای ببخشم، در واقع این بیماری من بود که آن بهانه‌ها را مطرح می‌کرد تا من آن رنجش را نگه دارم. پدر من فوت کرده بود و من برای جبران خسارت برایش یک نامه نوشتم. در تمام این فرآیندها باور من به نیروی برترم بیشتر می‌شد، چرا که من کارهایی روحانی انجام می‌دادم که تا قبل از آن هرگز قادر به انجامش نبودم. من هرگز اینقدر با خودم صادق نبودم. تا قبل از آن من به ظاهر صادقانه از دیگران عذرخواهی می‌کردم ولی در واقع دنبال گرفتن چیزی و یا لطفی از آنها بودم. ولی این بار فقط به دنبال بخشش بودم و اینکه صادقانه به آنها بگویم که دیگر نمی‌خواهم کارهای اشتباهم را تکرار کنم بلکه حاضرم کارهای لازم برای جبران خسارت‌هایی که زدم را انجام دهم. برای من که خودخواه بودم این کار باور نکردنی بود. اینجا بود که من شروع کردم به دیدن و احساس کردن چیزها به طور متفاوت. این به خاطر نیروی برتری بود که من به آن باور پیدا کرده بودم و داشت سلامت عقل را به من بازمی‌گرداند، من تصمیم

تاثیر خدمت در بهبودی...

سامان از خوزستان



کنم و به نقاط ضعف و قوت خود برسم و این امر باعث پیشرفت چشم‌گیری در زندگی من شد و کیفیت بهبودی برایم دو چندان شد. از جنگ دست کشیدم و امروز عاشقانه بعد از این مدت پاکی در مسیر خدمت به انجمن هستم. در حال حاضر خدمتگذار یکی از سطوح خدماتی در شهر خود هستم. (بخاطر گمنامی شخصی خود خدمتگذار)

گرفتم. عشقی که بلاشرط بود، عشقی که از طرف انجمن به من هدیه داده شده بود؛ فرصت خدمت را در اختیار من می‌گذاشت تا من بهبودیم را از این طریق دنبال کنم. یاد گرفتم که می‌توانم به دیگران کمک کنم و در خدمت آنها باشم و با خدمت به همدردانم به آرامش برسم. پیشنهادها و انتقادها در مسیر خدمت، باعث شد که مسیر خودشناسی را به طور عملی دنبال

اشتیاق و شوق من به خدمت از ابتدای پاکی باعث شد با محیط اطرافم سریع ارتباط برقرار کنم و اطرافیان و جامعه خیلی زود پذیرای این ارتباط شدند. خدمت در انجمن نه تنها مرا پاک نگه داشت، بلکه برای رسیدن به اهدافم سکوی پرتاب بود. نقص اخلاقی متوقع بودن باعث شده بود کاملاً منزوی شوم. اما خدمت در انجمن از این بند مرا رها کرد. در حین خدمت عشق را یاد



ویژه نامه

همدلی

لطف الهی

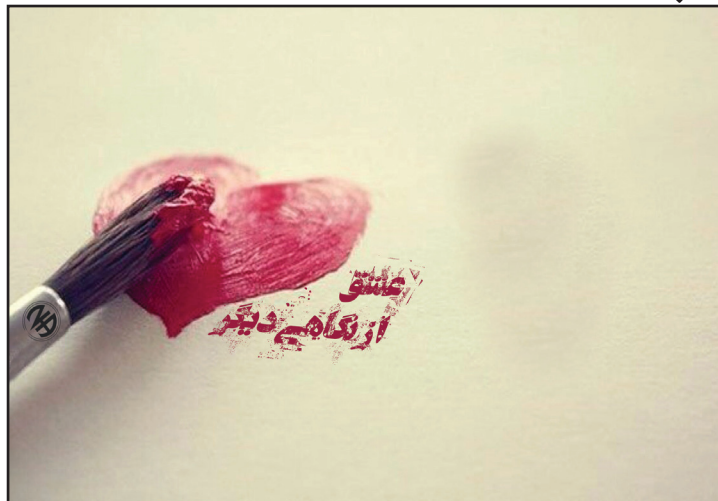
من یک مادر هستم

همدلی راهی برای رهایی





پیشگفتار



اینها جمله‌های
”چگونگی
عملکرد“ است
که وحدت را
تنها عامل بقای
انجمن می‌داند
و بر ما نهیب
میزند که مبدا
روابط خوب‌مان
را فدای مسائل
تفرقه افکن کنیم

بار دیگر ما را مجذوب خود خواهد کرد و ما علی‌رغم تفاوت‌های مان بر روی نقاط مشترک‌مان متمرکز خواهیم شد. حتی تصور اینکه معنای پس از تجربه‌ی دنیای سیاه اعتیاد به جلسه‌ای پر تخصص وارد شود وحشتناک است. آنچه که ما را به معتادان گمنام متصل کرد همدلی متواضعانه‌ای بود که اعضا به ما عرضه داشتند و ما را دقیقاً به خاطر همان چیزی که نقطه ضعف‌مان به حساب می‌آمد دوست داشتند و پذیرفتند. همدلی گاه به سادگی لیخن‌دی بر تاز‌ه‌وارد است و گاه به دشواری گذشتن از منافع شخصی، هر چه باشد باید به خاطر داشت که ما با کارکرد قدم‌ها به خوبی فراگرفته‌ایم که چطور در موقعیت‌های مختلف اصل روحانی همدلی را به فعل درآوریم. ما در اشتباهات کنار یکدیگر خواهیم بود و به هنگام حق به جانبی کماکان مهربان و همدل باقی می‌مانیم، چرا که به زودی ما نیز به پشتیبانی و محبت دیگران احتیاج پیدا خواهیم کرد. ما بار دیگر به خود یادآوری می‌کنیم که همدلی و هم‌صدایی معتادان گمنام مهمتر از تمام مسائلی است که ممکن است ما را از یکدیگر دور کند.

انجمن می‌داند و بر ما نهیب می‌زند که مبدا روابط خوب‌مان را فدای مسائل تفرقه افکن کنیم. احتمالاً برای‌مان پیش آمده که از دیگری رنجیده باشیم و دل‌آزرده از هم دوری کنیم، اما خیلی زود متوجه خواهیم شد که بدون یکدیگر و به تنهایی شانس زیادی برای ادامه مسیر نخواهیم داشت. اینجاست که فضای همدلی،

”...وقتی بدانیم که وحدت، زیربنای کاربردی و تنها ستون بقای انجمن ماست آنگاه به این درک خواهیم رسید که حفظ روابط خوب ما با یکدیگر مهم تر از تمام مسائلی است که ممکن است باعث دوری ما از یکدیگر شوند.“
اینها جمله‌های ”چگونگی عملکرد“ است که وحدت را تنها عامل بقای

در سکوت هم می‌توان عشق ورزید! ...

[گمنام]

چهارمین سال پاکش را جشن می‌گیرد. در این سال‌ها اعضای گروه انرژی مثبتی که از حضورش دریافت می‌کنند مثال زدنیست. این مطلب را برای این نوشتیم که یادآور شوم؛ هستند اعضایی که از لحاظ جسمی مثل ما نیستند و یک مشکل جسمی نیاز مضاعفی دارند اما این دلیل نیست که فرصت پاکی و بهبودی را از دست بدهند. روشن دلان، ناشنویان، معلول‌های حرکتی و... همه و همه جزو اعضای انجمن می‌باشند و از حق عضویت برخوردارند و ما باید شرایطی را فراهم کنیم که این اعضا با نیازهای مضاعف، بتوانند بهبودی خود را دنبال کنند.

صحبت کردم. بعد از چند دقیقه صحبت، دیدم قلم و کاغذی از جیبش در آورد و چیزی نوشت. با خواندن آن متن انرژی عجیبی گرفتم. «من لب خوانی بلدم و تمام حرفایت را متوجه شدم. سرگذشت زندگی من هم، شبیه توست. به من کمک کن.»
از آن روز به بعد هر شب به جلسه می‌آمد اما مشارکت نمی‌کرد فقط نگاه می‌کرد. کم‌کم در گروه خدمتی گرفت. به دلیل مشکل جسمی که داشت مسئول پذیرایی گروه می‌شد و هر روز با عشق آب یخ درست می‌کرد و از بچه‌ها پذیرایی می‌نمود. بعد از مدتی، در مغازه یکی از اعضا به عنوان شاگرد، مشغول به کار شد و مرداد امسال

تابستان بود و هوای گرم جنوب و ما مجبور بودیم جلساتمان را در حیاط یک مدرسه و شب برگزار کنیم. یکی از وظایف منشی‌ها آوردن یخ از خانه بود که اکثراً هم اعتراض داشتند که نمی‌توانند این کار را انجام دهند ولی چاره‌ای جز این نبود.
در یکی از این شب‌ها تازه واردی به جلسه آمد. به رسم خوش آمدگویی، بعد از جلسه کنار رفتم و شروع به صحبت کردم. در کمال تعجب جواب سوالم را نداد. متوجه شدم که ناشنواست و قدرت تکلم هم ندارد. یک لحظه ماندم چکار کنم! چطور می‌توانستم ارتباط برقرار کنم. از خدا کمک خواستم و شروع به



من یک مادر هستم

[لیلا-ان ای تودی مارس ۲۰۲۱]

سلام ... من یک زن پاک هستم. من یک مادر هستم و مدت هاست که اعتیاد کل خانواده را قبل و بعد از تولد گرفتار کرده است.

همیشه تصمیم داشته ام که هویت دوران اعتیاد خود را همانند یک کارت شناسایی در قلبم نگه دارم اما امسال طی دوران کوید ۱۹ خطر کردم و برای مدیر خود که سه درجه از من بالاتر بود راز خود را فاش کردم. نتیجه این کار حیرت آور بود: زیرا پس از آن، عکس العمل کلی مدیر چیزی جز احترام نبوده است و او اکنون من را یک منبع بینش و بصیرت در نظر می گیرد منبعی که ممکن است در محیط کار ارزشمند باشد و علاوه بر این او من را به عضویت چند انجمن در آورده است و در محیط کار برنامه ای ترتیب داده تا کارکنان آموزش دیده درخصوص اعتیاد به صورت هفتگی به محیط کار بیایند تا به کارمندان خدمت کنند.

از خودم می پرسم زندگی یک زن در حال بهبودی چگونه سپری می شود و در این سؤال باید مسئله جنسیت را هم در نظر بگیرم. من این مسئله را دوجنسیتی می دانم. نمی دانم که زندگی یک یک زن در حال بهبودی خیلی با زندگی یک مرد در حال بهبودی متفاوت است یا نه اما از دیدگاه خود آنچه را می دانم می گویم. در ابتدا با یک راهنما و جلسه رفتن فکر میکنم به جورایی شبیه بهبودی تنش زا اما به طرز وحشتناکی دردناک و زجرآور بود. من تجربه بیش از ده سال پاک بودن برنامه ۱۲ قدم را داشتم بعد مثل یک زخم کهنه سر باز کرد و خود را درمانده یافتم و حاضر بودم هر کاری بکنم تا پاک شوم و زنده بمانم.

نمیدانستم چرا تحت استرس به رفتارهای ناسالمی روی می آوردم که برای خودم و اطرافیانم دردآور بود. ولی اکنون در برنامه بهبودی معتادان گمنام زبان این وضعیت را فرا گرفته ام و عکس العمل های رفتاری قبلی خود را «رفتارهای بقا» یا «رفتارهای خود



آزاری» می نامم و یک فهرست از مسائلی دارم که آنها را «رفتارهای سرمنشاء» می نامم و اکنون می توانم وسوسه های خود را بشناسم و روی آنها کار کنم و بدین ترتیب این روزها دیگر بر مبنای این وسوسه ها عمل نمی کنم. من بسیاری از آن رفتارها را با «رفتارهای مراقبت از خود» جایگزین کرده ام که گاهی شبیه به همان وسوسه هستند اما ضرر ندارند

من چندتا راهنما عوض کردم، و قدم ها را مرور کردم، این مراحل به من کمک کرد تا مسئولیت پذیر باشم و رهجو بگیرم و نقش خدماتی خود را انجام داده و با دیگران ارتباط پیدا کنم. همیشه دیگران را مسئول زندگی آشفته خود می دانستم اما قدم ها به طرز حیرت آوری به من کمک کردند تا وضعیت مالی خود را از بدهی های سنگین به توانایی خرید ملک و کمک مالی به فرزندانم تغییر دهم. گواهینامه خود را گرفتم و از چند تصادف جان سالم به در بردم به دانشگاه رفتم و فارق التحصل شدم و بیش از ۱۰ سال است که مشغول به کار هستم کاری که به آن عشق می ورزم. افرادی در زندگی من حضور دارند که خلاق و دوست داشتنی هستند که این

بسیار فرح بخش است. من در خانه خودم در یک محله زیبا زندگی میکنم و و دائم در حال امتحان چیزهای جدید هستم. سال ها پیش خواندن رمان را شروع کردم و این کار یک دنیای کاملاً جدید و جذاب را به رویم گشود. من در اوقات فراقت خود فعال و خلاق هستم.

مشکلاتی که زن بودن من به وجود می آورد مشکلاتی مثل آوردن بچه ها به جلسات و ایجاد حد و حدود بود. من خودم را فهمیدم و به این کار ادامه دادم و این روزها یک زندگی فوق العاده دارم. مراقب بودم که اطلاعات فاش کننده هویتم را در این مطلب نیاورم زیرا برای قانون گمنامی ارزش قائل هستم. در اتاق های جلسه بچه های بالغ و افرادی از محیط کار دارم و خوشحالم که حریم خصوصی تا این درجه برایمان ارزشمند است.

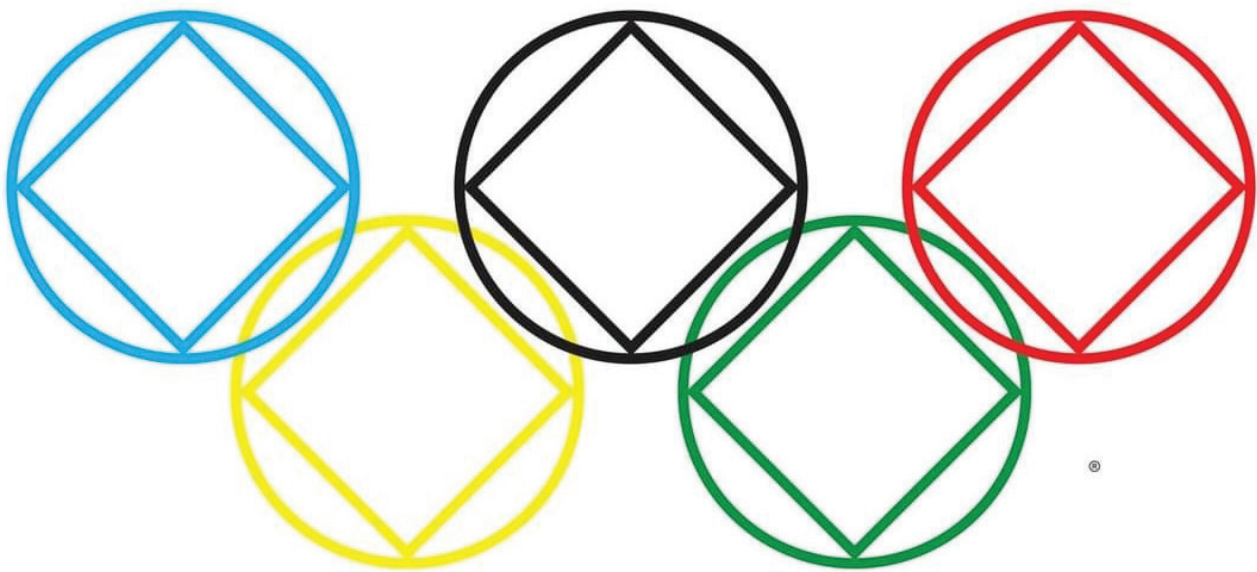
ایده هایی مثل برقراری ارتباط با اعضای پاک قدیمی تر و دریافت راهنمایی از آنها و همچنین اوقات خوشی را با آنها گذراندن و تکیه کردن به یکدیگر در روزهای سخت و هنر دوست یابی را دوست دارم. اکنون بیش از ۲۵ سال است که پاک هستم و زندگی من روزبه روز بهتر می شود.



همدلے راہے برای رهایے

رامین ر-ساری

تابستان ۱۴۰۰



نسبت به دیگران داشته باشیم و همین به ما کمک میکند که در هر مسیری از بهبودی همراهان قابل قبول و مطمئنی برای یکدیگر باشیم.

ما که اصولاً عادت داشتیم همیشه از طرف دیگران درک شویم و توجه آنها را به خود جلب کنیم اکنون باور میکنیم که این قابلیت را داریم که دیگران را هم درک کنیم و عشقی که به رایگان در اختیارمان قرار گرفته است را با دیگران تقسیم کنیم هدیه ای ناشی از برگشت سلامت عقل و کاملاً در تقابل با ماهیت بیماری اعتیاد. ما از طریق گوش دادن فعال به احساسات و عواطف اعضا توجه میکنیم و به این نتیجه میرسیم که قرار نیست با یک جمله کلیدی یا ارائه تجربه ای طلایی زندگی همدردی را متحول کنیم، همینکه با احترام و بدون ترحم و با درکی متقابل گوش میدهم اولین قدم را برای بذل عشق و همدلی برداشته ایم. در واقع ما با گوش دادن همدانه به یک

هایمان بلکه بخاطر "هستیمان" و اینکه تمایل داریم قطع مصرف کنیم و به زندگی برگردیم...

در مشارکت‌هایمان از خودمان میگوییم از احساسات خوب و بدمان و اینکه به دلیل روزهای غمبار مصرف نه تنها تعامل خود را با دنیا از دست دادیم بلکه از خودمان هم خسته شده ایم و به سختی میتوانیم خود را ببخشیم و دوست بداریم. با کمال تعجب میبینیم که گروه نه تنها ما را ملامت نمیکند بلکه ضمن احساس همدلی و همدردی این پیام را منتقل میکند که میتواند ما را دوست داشته باشد و ببخشد حتی اگر این کار برای خودمان خیلی دشوار و دست نیافتنی باشد. به نظر میرسد که برای همدلی با اعضا قرار نیست دقیقاً مسیر آنها را طی کرده یا جزء به جزء زندگی آنها را تجربه کرده باشیم. درکی که از ساختار بیماری اعتیاد و مرارت‌های آن پیدا میکنیم به ما کمک میکند دریافتی عاطفی توأم با شفقت و مهربانی

از همان روزهای اول ورودمان به جلسات معتادان گمنام، از درآغوش کشیدن صمیمانه خوش آمد گو گرفته تا نگاه‌های محبت آمیز اعضا، همه و همه حکایتی عجیب از عشق و همدلیست. دقیقاً در بحرانی ترن شرایط و در اوج ناامیدی عده ای بدون هیچ شرط و شروطی ما را در جمع خود میپذیرند و بهمان یادآور میشوند که مهم نیست چقدر و چه چیز مصرف کرده ایم مهم نیست چند سال در گرداب اعتیاد فعال غوطه ور بودیم، گذشته ما به خودمان مربوط است. مهم این است که چگونه به ما کمک شود تا بتوانیم پاکی خود را حفظ کنیم و جایی در این حلقه داشته باشیم.

چقدر عجیب است در دنیایی که آدمها بر اساس کارهایی که کرده اند قضاوت و ارزشیابی میشوند ما این فرصت را پیدا میکنیم که نه بر پایه آنچه بودیم بلکه بر اساس آنچه میخواهیم باشیم شناخته میشویم. پذیرفته میشویم نه بر اساس داشته



عشق اعضای قدیمه

[علی معتاد - آمل]

سلام به همه دوستان همدرم! خدا را شکر که فرصتی ایجاد شد تا از این طریق با شما مشارکتی داشته باشیم. خواستم از اهمیت اعضای قدیمی و روش پیام رسانی آنها که جاذبه ای شد تا زندگی ام نجات پیدا کند صحبت کنم. تقریباً با ۱۷ سال مصرف و با تمام ابزارهای موجود برای کنترل، مصرف از سر ناچاری، خستگی و تنهایی، پیام را از طریق تلفن یک دوست دریافت کردم. با تردید و ترس به سمت آدرسی که به من داده شده بود حرکت کردم. حدود ۱۵ دقیقه پشت در ایستادم تا کمی احساس ناامنی من کمتر شد. لنگان لنگان همراه با درد فیزیکی رسیدم به در جلسه، با صحنه ای شگفت انگیز رو به رو شدم. یک دوست با لبخند مرا در آغوش گرفت و به اتاقی راهنمایی کرد و شروع کرد به ماساژ دادن پاهایم. این احساس هم دردی را در هیچ یک از مراحل زندگی تجربه نکرده بودم چون سالها فکر می کردم کس دیگری که مرا دوست داشته باشد باقی نمانده است. داخل جلسه و بیرون آن مورد تشویق و حمایت معنوی دیگر اعضا قرار گرفتیم. جلسه ای که در آذر ماه ۱۳۸۵ شرکت کردم آنقدر به من انرژی داده بود که همان شب علیرغم ترس هایی که داشتم، تمام مواد مصرفی و تمام داروهای مخدر را دور ریختم. شب را به سختی صبح کردم اما امیدی پس از آن شب در من زنده شد که می توانم بدون مصرف زنده بمانم و زندگی کنم. ارتباط با اعضا بیشتر شد و برای رفتن به جلسه لحظه شماری می کردم. راهنما انتخاب کردم و شروع کردم به کارکرد قدم ها. در طول این سالها هیچ وقت از حمایت اعضای قدیمی محروم نبوده ام. آنها همچنان به من کمک می کردند و افتخار این را داشتیم که از ۴۵ روز پاکی منشی جلسه شدم. خیلی زود خود راهنما شدم و تا به امروز از طریق خدمت در حال انجام وظیفه ام. هیچ وقت عشق اعضای قدیمی رو فراموش نمی کنم. از تمام اعضای خدمت گزار تشکر می کنم چه آنهایی که امروز در بین ما نیستند و چه آنهایی که به خاطر قدرت بیماری اعتیاد قادر به ادامه بهبودی نبودند و چه آنهایی که امروز پاک هستند و خدمت می کنند.

دوست بهبودی این پیام را منتقل میکنیم که در عین حال که او را درک میکنیم بخاطر داشتن بیماری اعتیاد و خسارتهای ناشی از آن سرزنش نمیکنیم چرا که همگی کم و بیش این مسیر را پیموده ایم...

اصل روحانی اعتماد به ما کمک میکند که رفتاری توأم با پذیرش داشته باشیم. اولین و مهمترین چیزی که در نتیجه اعتماد حاصل میشود احساس

پذیرش است که باعث کاهش اضطراب و ترس حاصل از آسیب پذیری میشود. ما در انجمن معتادان گمنام به این نتیجه میرسیم که ارتباط با دیگران تجمل و تشریفات نیست بلکه یک ضرورت است. دوستی و حمایت از یکدیگر پاسخ دندان شکنی به شیوه تفکر اعتیادی و سالها انزوا و تنهاییست. با برقراری رابطه به واکنشهای دیگران توجه میکنیم و در جستجوی باز خورد آنها نسبت به خود هستیم. کم کم یاد میگیریم به گونه ای جلوه کنیم که دیگران ما رامیینند، تصویر یک معتاد در حال بهبودی بر یک مصرف کننده در حال عذاب غلبه میکند. وقتی دیگران ما را ارزشمند میبینند ما نیز خودمان را همانطور میبینیم از سوی دیگر با الگو برداری از اعضای موفق سعی میکنیم ویژگیهای تحسین برانگیز آنها را در خود شبیه سازی کنیم. از دل رابطه هاست که کشف میکنیم چگونه آدمی هستیم و چگونه باید باشیم. به عنوان مختلف دیگران ما را تایید و تشویق میکنند، این تشویق یادآور این است که ما به سمت بهبودی حرکت میکنیم و ارزشمندیم.

به مرور به این نتیجه میرسیم که یکی از موثرترین راههای خلاصی از خودمشغولی بیمارگونه توجه و همدلی با دیگران است در واقع دیگر خواهی مسیری است برای رهایی از باتلاق خودخواهی معتاد گونه. ارتباط با دیگران و حضور در خدمات به مادر شکوفایی استعدادها و تجلی احساس رضایتمند کمک میکند. عشق ورزی نسبت به دیگران حداقل چیزی که برایمان به ارمغان می آورد کاسته شدن از حس گناه و ناامیدی و رهایی از رنج ناشی از زندگی در زمان گذشته است.

ما در انجمن معتادان گمنام و در کنار سایر اعضا یاد میگیریم که میتوانیم با برقراری روابط معنی دار زندگی مستقلی در زمان حال داشته باشیم و فردی شویم که دوست داریم باشیم...



درک طرف مقابل

محمد.الف - اصفهان

مقدمه:

در گذشته و در زمان اعتیاد فعال تمام ما معتادان فقط به فکر برطرف کردن خواسته‌های خود بودیم و نمی‌توانستیم به چیزی فراتر از خود توجه کنیم. ما مصرف می‌کردیم که زندگی کنیم و زندگی می‌کردیم تا مصرف کنیم. دنیای ما داخل زندانی به نام خود محوری بود. به همین دلیل از همراهی با دیگران و درک انسان‌ها عاجز و ناتوان بودیم. دایره‌ی ارتباط ما هر روز کوچک‌تر و خواسته‌های مان بیشتر می‌شد تا عاقبت از سر ناچاری به معتادان گمنام آمدم. آنجا بود که فهمیدیم فروتنی و همدلی و عشق کلیدهای خدمت هستند و خدمت ایثارگرانه ما را از بیماری مان که خود محوری است رها می‌سازد.

یکی از ابزارهای خدمت در معتادان گمنام تمرین اصل روحانی همدلی است. در کتاب «پاک زیستن» اشاره دارد که انجمن ما باید سالم باشد تا ما بتوانیم رشد کنیم اما نمی‌توانیم با مدیریت یا کنترل، این شرایط را به وجود آوریم. ما از طریق الگوسازی می‌آموزیم که معتادان گمنام فضای کافی برای پذیرش همه‌ی معتادان در همه‌ی مراحل بهبودی را دارد.

مفهوم همدلی چیست و چگونه می‌توانیم آن را به کار ببریم:

همدلی و همدردی مهارت‌هایی هستند که در انجمن ما کاربرد بسیار زیادی دارد. به کارگیری این دو، مستلزم مهربانی، شفقت و دلسوزی است که در نهایت منجر به حمایت معنوی از همدردان مان می‌شود. همدلی به معنای درک دنیای طرف مقابل است به طوری که انگار دنیای خود ماست. همدلی یعنی حس کردن خشم، ترس، نگرانی و سردردگمی طرف مقابل اما بدون اینکه خودمان خشمگین شویم، بترسیم و یا سردردگم شویم. با مهارت همدلی می‌توانیم از دریچه‌ی چشم دیگران دنیای اطراف مان را نگاه کنیم.

رویکرد های همدلی :

۱- به جای ترحم و دلسوزی، با خوب گوش دادن و توجه و احترام به طرف مقابل و قضاوت



حتما خودمان به همین عارضه مبتلا باشیم. ۴- همدلی در برخورد با همدردان تازه وارد به این معنی است که به خوبی و بدون قضاوت گوش دهیم و به احساسات طرف مقابل توجه کنیم؛ با صبر و بردباری اعتماد فرد مقابل را جلب کنیم و به او نشان دهیم نگرانی‌ها و دردهای او را به خوبی درک می‌کنیم و خودمان نیز این مرحله را پشت سر گذاشته‌ایم. مزایای همدلی

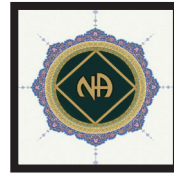
۱- کمک به دیگران موجب رشد روحانی ما می‌شود و طرف مقابل مان را نیز به همین کار ترغیب می‌کند.

۲- مهربانی مسری است و به کل اعضای انجمن سرایت می‌کند. در حقیقت فردی که کمک دریافت می‌کند انتقال دهنده‌ی مهربانی

نکردن و تمرکز بر پیام برنامه با دیگران ارتباط برقرار کنیم.

۲- همدلی ما را قادر می‌سازد خود را به جای دیگران گذاشته و بدون آنکه دچار همان احساسات شویم، احساسات طرف مقابل را درک و دریافت کنیم. کسانی که از مهارت همدلی برخوردارند نحوه‌ی برخورد مناسبی با افراد آسیب دیده دارند و می‌توانند با ارائه پیشنهادات و در اختیار گذاشتن تجربیات خود، آنان را در مقابل مشکلات حمایت نمایند.

۳- برای همدلی ضرورتی ندارد که فرد، همان احساسات فرد آسیب دیده را تجربه کند تا بتواند کمک کند. مثلاً برای کمک به عضوی که در حال مصرف دارو است این که بتوانیم شرایط او را درک کنیم مهم است، لازم نیست



عشق یا تنفر

ابراهیم.م - گرگان

با سلامی چون گرمای وجود معتادانی که دست در دست هم و با کمک هم عشق ورزیدن را تمرین می کنند. مجله پیام بهبودی را دوست دارم چون می دانم که تجربه های مختلف را به رایگان به معتادان دیگر می رساند. این خدمت محصول وجدان بیدار معتادان در حال بهبودی می باشد و این یعنی ارزش برنامه معتادان گمنام. راهنمای من از ارزش برنامه انجمن خیلی برایم صحبت کرد و مرا تشویق کرد که تجربه خود را از طریق این مجله با شما در میان بگذارم.

سن پاکی من که امروز این تجربه را می نویسم دو سال و اندی می باشد. حدود ۳ هفته پیش در یک جلسه بهبودی که خدمت گزار آن گروه هم هستم؛ در حال مشارکت بودم. از آنجایی که خیلی از نوهی مشارکت که بایستی حاوی پیام بهبودی باشد مطلع نبودم و شکل صحبت کردن من نیز شباهت زیادی به دوران مصرفم داشت؛ در لابه لای مشارکت چند بار از کلمات رکبک و الفاظ غیر متعارف استفاده کردم. متوجه شدم این رفتارم از بروز بیماری ام بوده است. آقای گرداننده بعد از مشارکت من جمله ای را گفت که باعث رنجش من از او شد و آن این جمله بود: (از تو ممنون هستیم که به ما یاد آوری کردی که مشکل ما مواد مخدر نیست و کلهی ما مشکل دارد.) چون من در مشارکت خود این را گفته بودم و در ادامه گرداننده گفت که (به امید خدا در مشارکت های بعدی فحش نمی دهی).

تا آخر جلسه به هم ریخته بودم و در فکر این بودم که چه کار بکنم. خیلی با خودم کلنجار رفتم شماره گرداننده را از دوستان گرفتم و دیگر طاقت نداشتم، به او زنگ زدم و ماجرا را گفتم و خیلی صادقانه و در کمال شهامت به او گفتم که از او رنجش دارم. خیلی تلاش کردم که چیز دیگری نگویم که مبادا شرایط بدتر شود. شاید انتظار داشتم که ایشان به من پرخاشگری کند و به قولی چون پاکی اش از من بیشتر بود، حال مرا بگیرد. بر خورد بسیار محترمانه و با محبت گرداننده باعث شد که فقط سکوت کنم و به حرف های ایشان که برایم تازگی داشت گوش کنم. اولین جمله گرداننده این بود که (ابراهیم جان دم شما گرم، درود بر شما و اینکه شما کار بزرگ و روحانی کردی). برایم خیلی تفهیم نشد. ایشان توضیح داد که با یک تلفن ساده و بیان احساس در واقع چندین اصل روحانی را مثل پذیرش، تمایل، صداقت، روشن بینی، تسلیم، اعتماد، ایمان و تعهد... را به کار گرفتم. صحبت های ما نیم ساعت طول کشید. گویی به دنیای جدیدی وارد شدم. آنقدر برایم خوشایند و زیبا بود که غروب فردا از او تقاضا کردم که راهنمایم بشود. او سعی کرد که با راهنمای قبلی ادامه دهم اما من که دلایلی شخصی زیادی داشتم؛ با اصرار و اعلام نیاز ایشان را مجاب کردم و خودش می گفت این را به فال نیک می گیرم و می گفت این یک اتفاق روحانی است.

در این ماجرا من متوجه شدم که با اصول چگونه می توانم حق انتخاب داشته باشم. اینکه رنجش و تنفر به وجود آمده به عشقی تبدیل شد که محصول لطف و کرم خداوند مهربان است. متوجه شدم که بیماری حق انتخاب را از من می گیرد و من در دام وسوسه و اجبار گرفتار می شوم در صورتی که با یک تلفن در کمال صداقت و گوش کردن، چطور تغییراتی ایجاد می شود که می تواند در مسیر خوب بهبودی قرار بگیرم.

از همه خدمت گزاران انجمن سپاس گزارم. از خداوند به خاطر فرصت هایی که در اختیارم می گذارد ممنونم. با آرزوی سلامتی و خدمات بهتر در انجمن

می شود. (در این مورد دقت کنیم)
۳- روابط سالم نیازمند توجه، درک و پرورش هستند و روابط دوستانه ای که فاقد همدلی باشند احتمال آسیب پذیری دارند. روابط احتمالا برای اکثر ما حوزه ی دردناکی است پس اینجاست که همدلی کردن اهمیت خود را نشان می دهد و باعث می شود که به اطرافیان و خانواده خود نزدیکتر شویم.
۴- در فعالیت های گروهی و خدماتی، همدلی باعث اعتماد بیشتر اعضا به یکدیگر شده و از بسیاری از سوء تفاهات جلوگیری می کند. همچنین فضای اعتماد و همبستگی را بوجود می آورد.
۵- همدلی باعث می شود اعضا نسبت به هم احساس بهتری پیدا کنند و ظن و بدگمانی را کنار بگذارند. بدون همدلی، گروه های بی روحی خواهیم داشت که پیام امید در آن جایی ندارد.

مواعی که مانع همدلی با دیگران میشوند:

- برچسب زدن
- قضاوت و پیش داوری
- درشت نمایی مشکلات
- کوچک نمایی مشکلات
- نصیحت کردن
- سرزنش کردن
- غفلت و بی توجهی

دوستان تازه واردمان، به دلیل ترس از قضاوت شدن معمولا تمایلی به مشارکت و درد و دل ندارند؛ بنابراین چنانچه همدردی تصمیم بگیرد مشکل خود را با شما در میان بگذارد یعنی به شما اعتماد کرده است. در نتیجه علاوه بر اینکه به صحبت های او گوش می دهیم، او را قضاوت نمی کنیم و از کلمات خاصی که پیامان را مخدوش کند استفاده نمی کنیم. به یاد می آوریم که ما نیز به انجمن و دوستان همدردمان پناه آورده ایم و همدلی و عشق بلاشرط اعضای گروه نقطه ی اتکالی مان برای ادامه بهبودی بود. ما مطابق با اصول معتادان گمنام فقط تجربه ی شخصی خود را می گوئیم و همواره بر پیام بهبودی متمرکز می شویم. پیام ما قلب انجمن معتادان گمنام است. این برنامه در دسترس همگان قرار دارد. مسئله مهم رساندن پیام است. کمک به دیگران حصار خود مشغولی ما را می شکند و ما را رها می سازد تا خود و دنیای اطرافمان را با نگاهی متفاوت ببینیم.

با امید بخشیدن به دیگران ما خود نیز امیدوار می شویم.





عشق و خلاقیت...

سعید، الف



ادامه دهیم و خوش نامی انجمن را حفظ کنیم. به هر کسی که تمایل داشت پاک بماند کمک کردیم و عشق بلاشرط، به طریق دیگری تکرار شد. چه قدر مشارکت دوستان خارج از کشور جذاب و حاوی پیام امید بود. با اینکه امکان حضور فیزیکی در جلسات وجود نداشت ولی عشق والای خداوند را می شد در مشارکت های صادقانه آنها احساس کرد.

بله! کمک به تازه وارد دقیقاً از این قاعده مستثنی نیست، الان واقعاً یکی از بهترین امکان برای پاک ماندن یک تازه وارد، بعد از تمایل خودش، شرکت در جلسات مجازی آنلاین می باشد.

در این مدت من هم در جلسات مجازی آنلاین زیادی شرکت کردم و دوستان جدیدی پیدا کردم. یک اتفاق دیگر هم افتاد. دوستان تازه واردی بودند که از گوشی های هوشمند بهره مند نبودند، دوستانی گوشی های خودشان را در اختیار دوستان تازه وارد خود قرار می دادند تا به پاکي خود ادامه دهند. واقعاً دیدن این لحظات خیلی برایم شادی بخش بود. اتحاد و عشق بلاشرط به معنی واقعی قابل درک بود. راهنمایانی را دیدم که چگونه بیشتر از زمان های قبل، برای تازه واردان و رهجوهای خود به صورت تماس های تصویری وقت می گذاشتند.

گاهی هم در جلسات فیزیکی شرکت می کردم. چه قدر زیبا بود مساعدت موجدان محترم با اعضای گروه ها، با وجود این همه محدودیت ها. چه قدر انجمن می تواند خوش نام باشد که حتی در بدترین شرایط محدودیت ها، جلسات خود را برگزار بکند. واقعاً جا دارد از اعضای گروه ها گروه ها که با عملکرد خوبشان موجب فضای امن بهبودی، برای دیگر اعضا شدند، سپاسگزار باشیم.

در هر صورت عشق به تمام معنا، در آن ای موج می زند و این را من در این دوران لمس کردم.

به امید ریشه کن شدن ویروس کرونا و بازگشت سلامت به تمام جهان

قبل از شیوع ویروس کرونا، چیزی که باعث شد، همه ما پاک شویم و پیام انجمن را دریافت کنیم؛ قطعاً عجزهای ما و بعد تمایل به قطع مصرف بود. بعد از پاکي، چقدر خاطرات دوران مصرف برایمان تلخ و درد آور بود، آن زمان هایی که برای مصرف، دست به هر کاری می زدیم یا اینکه از شیوه های مختلفی جهت مصرف استفاده می کردیم. بارها و بارها پیش آمده بود که در موقعیتی گیر افتاده باشیم که نمی شد مواد را مثل همیشه مصرف کنیم و بالاچار از راه های جایگزین و یا برای رفع خماری از مواد دیگر استفاده می کردیم یا چه قدر خلاقیت های برای درست کردن وسائل مصرف، به خرج می دادیم و از همدیگر تایید می گرفتیم!

اما حالا شرایط برای پاک ماندن تازه وارد و اعضای دیگر سخت و متفاوت شده است. واقعاً با این اوضاع بیماری کرونا و حالت تعطیل یا نیمه تعطیل جلسات چه کاری باید انجام بدهیم؟ آیا الان می شود به تازه وارد بگوئیم پاکي را باید فقط از طریق جلسات دنبال کرد؟ آیا می شود قوانین را زیر پا گذاشت و برخلاف سنت ها عمل کرد؟ آیا می شود به خوش نامی انجمن لطمه وارد کرد؟ خوب، خلاقیت زمان مصرف ما کجا هست؟

آیا من تمایل دارم برای پاک ماندن خلاقیت به خرج بدهم؟ آیا من عجزهای زمان مصرف را هنوز یادم هست؟ بله دقیقاً درست متوجه شدید! الان شرایطی وجود دارد که برای پاک ماندن تازه وارد، اول تمایل خودش و بعد حمایت و خلاقیت اعضا.

خدا را شکر که این اتفاق هم افتاد و جلسات فضای مجازی آنلاین، به وجود آمده است و این اتفاق خوبی برای انجمن بود زیرا توانستیم با دوستان خارج از کشور ارتباط برقرار کنیم. شاید قبل از این بیماری کسی به فکر این گونه جلسات نبود و یا اصلاً به مغزش هم خطور نمی کرد.

ما معتادان خوشبختی هستیم که توانستیم در این دوران سخت، با خلاقیت اعضای NA، آموزش های لازم جهت استفاده از نرم افزارهای مختلف برای ایجاد ارتباط با فضای مجازی بینیم و همچنان به پاکي خود



کمیته کارگاههای آموزشی شورای منطقه انجمن معتادان گمنام ایران

به مناسبت بزرگداشت روز جهانی خدمت ۱۱ اردیبهشت ۱۴۰۰، اول می ۲۰۲۱ میلادی یک جمله تو کتاب پاک زیستن هست که میگه: هیچ اصل روحانی غیر لازم و غیر ضروری در NA وجود ندارد؛ این یک جمله قابل تأمل و تفکر است.

اصول روحانی در هم تنیده و مرتبط باهم، زنجیروار به هم متصل شده اند، تا انجمنی را به وجود بیاورند تا حامل پیام عشق و امید باشد با یک هدف: رساندن پیام رساندن پیام به معتاد در حال عذاب، یک هدف بالا و ارزشمند است که برای تحقق بخشیدن به این هدف، یک عده انسان عاشق، اعمال درستی را بنیت های درست انجام می دهند و ما در انجمنمان به این انسان های عاشق می گوئیم، خدمتگزاران صادق.

خیلی جالب است، وقتی که در NA، خدمتگزاری با از خودگذشتگی خدمت می کند تا احتیاج دیگران را برآورده کند، احتیاجات خود را نیز برآورده می کند، منافع گروه را در نظر می گیرد، منافع خودش برآورده می شو، باعث رشد انجمن می شود، خودش رشد می کند.

اصولی که شاکله و بدنه NA را می سازد، عشق، از خودگذشتگی، نظم، تعهد، در ستکاری و...

ره آوردهای روحانی ارزشمندی به همراه دارند، مانند: گمنامی، بصیرت، دوراندیشی و احتیاط، وفاداری و امانت داری؛ همه را می توان در یک واژه خلاصه کرد؛ یک واژه روحانی به نام ((خدمت)) به راستی آیا از خود پرسیده ام که اگر در NA بروم خدمت و خدمت گزاری نباشد، عشق نباشد، عمل درست، انگیزه درست ناشی از خدمت، نباشد، چه بر سر ما و انجمن ما خواهد آمد؟؟؟؟!!!

بدون شک، از بین خواهیم رفت؛ ما و انجمن ما به قهقرای زوال و نابودی خواهیم پیوست. خدمت گزار کسی است که خود را وقف کاری کرده است، کسی که مفید و سود رسان است، برای خود و دیگران ارزش قابل است، هدف دارد، وفا دار است، مسؤول و مورد اعتماد است، اما مالک و صاحب هیچ پستی خدماتی نیست، قطعاً اینگونه آدمها برای ما ارزشمند و قابل احترامند؛ و باید تکریم شوند.

چه خوب است که در NA یک روز را به نامشان، نام نهاده ایم و به پاسشان گرد هم جمع شده ایم تا بیشتر از قبل حرف هایشان را بشنویم، شنیدن حرف های انسان صادق و عاشقی که، بی چشم داشت مهربانند، سخاوتمند و بخشنده اند.

در وجودشان عشق به NA، عشق به همدرد، عشق به بنیان و ساختار خدماتی NA، موج می زند. پس این آدم ها ارزش دارند که یک روز را به پاسشان، روز خدمت نام نهیم، تا هم تقدیر و تشکر کرده باشیم و هم انگیزه ایجاد کرده باشیم، تا افراد جدیدی این قدر شناسی ها را ببینند و به چرخه خدمات ملحق شوند.

خدمتگزاران امروز NA، میهمان نوازانند و میزبان میهمانان تازه وارد به جلسات، خدمات و ساختار خدماتی اند.

خدمتگزاران انجمن، اعتقاد دارند که خدمت در NA به زندگیشان روح و ارزش بخشیده است و به خوبی می دانند که خدمت در NA یک هدیه ارزشمند است و هیچ کس نمی تواند آن را از ایشان بگیرد؛ اگر چنین نبود، در بزرگداشت روز خدمت، اینگونه با عشق، جمع نمی شدند تا پیام ارزشمندی خدمت را به دیگران

برسانند

روز جهانی خدمت:

در هر گوشه از دنیا به نحوی پاس داشته می شود، در جلسات، کارگاه ها، همایش ها، گردهمایی ها و...

نگاهی به شکل گیری و نامگذاری روز جهانی خدمت: برای اولین بار در سال ۲۰۱۹، توسط اعضای NA، در سراسر جهان برگزار شد و اعضای این روز را گرمایی داشتند و در رابطه با آن، جلسه، جشن، گردهمایی، همایش، کارگاه آموزشی و... برگزار کرده اند.

شکل گیری:

شورای منطقه ایران در سال ۹۵ به کادر اداری تفویض اختیار داد، که پیشنهادات اجزاء تشکیل دهنده منطقه را برای ارایه به کنفرانس خدمات جهانی، جمع آوری کند و پس از بررسی توسط رابطین منطقه به کنفرانس خدمات جهانی ارایه دهد؛ این طرح با موضوع تعیین مناسبت های خاص در تقویم سالیانه مثل روز اتحاد، خدمت و راهنما به کنفرانس پیشنهاد شد؛ پس از بررسی در جلسه کنفرانس در سال ۲۰۱۸ این طرح با اکثریت قاطع، حمایت و مورد تصویب قرار گرفت.

روز خدمت در ایران:

با توجه به شرایط پیش آمده بیماری کرونا و تجربه برگزاری این روز در سال ۱۳۹۹ تصمیم به برگزاری روز جهانی خدمت در منطقه ایران، به صورت آنلاین، در بستر فری کنفرانس، در دو اتاق مجزا با یک اطلاع رسانی جامع و کامل به تمامی اعضا، صورت گرفت.

روز شنبه- ۱۱ اردیبهشت- ۱ می- ساعت: ۲۱

شروع جلسه:



تجلیل از خدمتگزارانی که دیگر بین ما نیستند (خدمت گزاران آسمانی)
تجلیل از خدمت گزارانی که در مسیر خدمت، دچار حادثه شده اند و هنوز مسمم اند که اگر به روزهای اول بازگردند، باز هم عاشقانه تر برای NA خدمت خواهند کرد.
تجلیل از خدمت گزارانی که چند دهه خدمت در NA که هنوز بهترین خدمت را، شنیدن صدای تازه وارد می دانند.
خدمت گزارانی که امروز، آگاهی و تجربه خوبی از خدمت پیدا کرده اند، در حالی که در روزهای اول با ناآگاهی و کم تجربه‌گی‌های دلچسبی از خود، خاطرات شیرین و خنده داری به جا گذاشته اند.
خدمتگزارانی که همچنان، یاد و خاطرات عزیزان سفر کرده را و همراهی با این عزیزان را جزء بهترین خاطرات خدماتی خود می دانند.

خدمت گزارانی که از بازگشایی درب یک جلسه تا به آغوش گیری یک تازه وارد، قاطی کردن مسیر چندصد کیلومتری برای حمایت از یک جلسه تازه تأسیس شده و خدمت گزارانی که عاشقانه چند روز، در مسیر بوده اند تا به ساختار خدماتی NA، کمک کنند؛ همه ی این ها اعمالی درست با نیت و انگیزه های درست است؛ قطعاً چنین است.
حضور چندهزار نفری اعضاء در این بستر، نوید آشکار و واضحی، به این پاسداشت ما، ارزش ها، تکریم ها و احترامات و بزرگداشت این روز بوده است.
شاید کمترین کاری که می توان به مقام خدمت و خدمت گزار، در NA کرد، همین نام گذاری روز خدمت باشد.

خدمات را می توان در چشم انداز جهانی، انجمن معتادان گمراه به وضوح دید آنجا که آرزو می کنیم تا هر معتادی قبل از مرگ، پیام ما را یک بار بشنود، برای خدماتمان دعا می کنیم، بصیرت، نیت خیر، و عشق از خدا طلب می کنیم.
خدانا: دانش عطا فرما تا بتوانیم مطابق با احکام الهی ات خدمت کنیم.
قریضه، فهم، عزم عزیزت را در ما بکار؛ ما را به خدمت اراده در آور و سند از خودگذشتگیمان را صادر کن، تا خدمات ما در حقیقت از آن تو باشد نه از ان ما؛
(باشد که هیچ معتادی از درد اعتیاد نماند))
ارادتمند شما دوستان همدرد-

لطف الهی

عقیل. ق. گرگان

خدا را سپاس گزار و شاکرم که معتاد شدم و به لطف پروردگار و با کمک برنامه معتادان گمنام، قطع مصرف کردم. دعوت شدم به آگاهی و حتما خواست خداوند بود تا من با این برنامه آشنا شوم. این یک پیام از طرف خداوند است نه من معتادی که دارم بر روی کاغذ می نویسم. در گذشته در خیلی از شغل ها موفق نشدم دلیلش این است که به زور به من تحمیل کردند و به خواست و اراده خودم نبود. در کودکی دوست داشتم کسی باشم که دیده شوم. وقتی تازه وارد بودم، مجله پیام بهبودی با عشق از طرف دوستی به من هدیه داده شد. وقتی که مشارکت دوستان بهبودی را خواندم، ناخودآگاه با خودم گفتم باید روزی تجربه خودم را برای مجله پیام بهبودی بنویسم، دوستان تازه واردی که دارید مشارکت من را می خوانید؛ من به لطف خداوند و کمک شما دوستان یک روز یک روز تلاش کردم و الان ۶ ماه است که پاک هستم.

از خداوند عاجزانه می خواهم که این یک پیامی شود به دوستان همدردم که تازه، وارد این برنامه شده اند. به خودشان باور داشته باشند. دعا می کنم، تمام تازه واردان این برنامه در کره خاکی به خودشان باور داشته باشند. خداحافظی نمی کنم زیرا به خداوند و این برنامه و کمک شما دوستان همدردم، نیازمندم تا پاک بمانم.



یاربازی...

[زهره - پاکدشت]



۵ و ماه و اندی پاک بمانم ولی باز به دلیل اینکه گهگاهی با یار بازی در ارتباط بودم و اصول برنامه را رعایت نکردم؛ درست نزدیک ۱۸ ماهگی لغزش کردم و این بزرگترین فاجعه برای منی بود که همه بچه‌ها به من می‌گفتند تو خیلی در برنامه هستی و خدمت داری. دردی که در لغزش کشیدم؛ زمان مصرفم نکشیدم. دیگر امیدی به جایی نداشتم. با همه قطع ارتباط کرده بودم. یک شب پیامی از راهنمایی که در کمپ داشتم؛ دریافت کردم. وقتی داستان لغزشم را برایش گفتم، خیلی ناراحت شد ولی گفت برگرد، من کمکت می‌کنم. امیدت را از دست نده. چون خانواده‌ام از لغزشم خبر نداشتند؛ برای ترک نمی‌توانستم به کمپ بروم. ۶ ماه در لغزش بودم. روزهای آخر گریه می‌کردم و مصرف می‌کردم تا اینکه یک برنامه مسافرت ریختم و ۱۰ روزی رفتم سفر و آنجا پاک شدم و دوباره برگشتم و به برنامه وصل شدم. الان که این نامه را می‌نویسم ۱ سال و ۹ ماه و ۱ روز است که پاکم. خدمت گرفتم. زندگی خوبی دارم. راهنمای خوبی گرفته‌ام، قدم کار می‌کنم، خانواده و دوستان خوبی دارم. امروز، به طور روزانه نشریات مطالعه می‌کنم با راهنمایم در ارتباط هستم. خودم نیز راهنما هستم. دیگر هیچ وقت انگیزه خدمت را از دست نمی‌دهم زیرا عامل مهمی در تداوم بهبودی من است.

فرهنگسرا بود، رفتم. آن زمان جلسه رفتن فقط برایم یک بازی و یک تفریح بود. با اینکه شرایط مصرف را نداشتم با انواع قرصها و داروهای گیاهی و شربت متادون خودم را مثلاً از خماری نجات می‌دادم تا اینکه با «ان. جی. او» دیگری آشنا شدم و تقریباً نزدیک به ۸ ماهی آنجا رفتم و آمد داشتم. با شربتی که در آنجا به من می‌دادند، توانستم، چند وقتی را بگذرانم. فکر می‌کردم دیگر خوب شده‌ام و همه چیز به خوبی پیش می‌رود تا اینکه با اولین تماس از یار بازی، دوباره مصرف را شروع کردم. روزهای آخر مصرف از درد معده و حالت تهوع نمی‌توانستم مصرف کنم و سرفه‌های بسیار بدی داشتم. همسر دومم که مرا با برنامه آشنا کرده بود و خودش عضو انجمن بود، خیلی به من کمک کرد. چه شب‌هایی که تا آخره نشسته می‌کردم و به خانه می‌آمدم؛ او تا صبح از برنامه و پاکي برام حرف می‌زد و هیچ وقت مرا رها نکرد تا اینکه خودم از او خواستم مرا به کمپ ببرد. یک دوره را با سختی‌ها و اذیت‌های فراوان طی کردم ولی پاک شدم و برگشتم. راه جلسه را نشانم دادند. اولین باری که جلسه رفتم، هیچ وقت فراموش نمی‌کنم. با کلی ترس و بی‌اعتمادی، وارد جلسه شدم ولی وقتی برخورد بچه‌ها را دیدم؛ آن همه عشق و محبت بی‌توقع، مرا جذب جلسات کرد. توانستم یک سال

سلام به همه دوستان همدردم. امروز که این نامه را می‌نویسم ۱ سال و ۹ ماه و ۱ روز است که پاکم. یک دختر جوان، پرشور و نشاط، شاد و عاشق درس خواندن بودم. با کلی آرزوهای قشنگ، اینقدر که درس خواندن را دوست داشتم به هیچ چیز دیگری فکر نمی‌کردم. پدرم مصرف کننده بود اما من نمی‌دانستم که بیماری اعتیاد دارم. با اینکه با مواد کمی آشنایی داشتم ولی تا زمانی که با همسر اولم آشنا شوم، مصرف نکرده بودم. به طور اتفاقی با پسری آشنا شدم که خانواده‌اش مصرف کننده بودند در حالیکه من فکر می‌کردم فقط پدرش مصرف می‌کند. در طی رفت و آمد و آشنایی با این آقا با مواد مخدر، بیشتر آشنا شدم و چند باری برای امتحان و از روی کنجکوی مصرف کردم تا به خودمان آمدم، شده بودیم یار بازی هم و یک اجبار به مصرف. حالا تو این شرایط هم قرار بود که با هم ازدواج کنیم! بر خلاف میل خانواده، ازدواج کردیم اما پس از ۱۰ سال و به خاطر مصرف و طرد شدن از خانواده، جامعه و خسارت‌هایی که زده بودیم، خسته و ناتوان از همه چیز و همه کس، از هم جدا شدیم. کمی بعد از جدایی با آقایی آشنا شدم که خودش عضو انجمن بود. او به من آدرس جلسات را داد. به یک جلسه در خیابان شریعتی که در یک



خواست خداوند...

شهرام - ق



که مکان مصرف بود. هر کس هر چی میاورد؛ منم پایه بودم. من همه چی می زدم تا وقتی که زمین می خوردم و هر موقع بیدار می شدم دوباره خمار بودم!

بارها زندان رفتم. بارها بعد از شلاق آزاد شدم. برای قطع مصرف به خیلی از مراکز سم زدایی رفتم. آگه در مورد پاکی بپرسم هیچی نمی دونم و اعتقاد من بر این است که خواست خدا بوده چون هیچ قدرتی نمی تونست مصرف مواد رو از من بگیره اما بهبودی رو خودم تمایل نشون دادم و براش تلاش کردم. چیزایی که باعث شدن من مواد مصرف بکنم؛ زمانی که من ترک می کنم هم هنوز وجود دارن. اینافشار بیماری اعتیاده و رهایی از این فشار رو بهش می گیم بهبودی که با حضور در جلسات، گرفتن راهنما و قدم کار کردن و خدمت، بدست میاید.

منم چون دیدم راه دیگه ای ندارم؛ رعایت کردم اما آرام آرام شد عشق من. شاید باور نکنید من چهار سال تمام توی شهرستان اراک، هفته ای یه بار، هر بار سه مسییر تاکسی سوار می شدم تا به جلسه قدم برسم و بعدش سه مسییر سوار می شدم تا برگردم. توی سال سوم خودم ماشین خریدم و نیکوتین رو هم ترک کردم بعدش رهجو گرفتم و شروع به انتقال قدما کردم. بعدش کبدم رو که بخاطر تزریق ویران شده بود درمان کردم. کلاً داشته های زیادی دارم که خدارو بخاطرشون شکر می کنم و هنوزم مشغول دنبال کردن رویاها و آرزوهای خودم هستم.

کجا بیارم و چطور مصرف کنم. توی این راه چه خسارت های فراوانی که به خودم، خانواده م و جامعه زدم. از اونجا که بیماری اعتیاد پیش رونده س، سالهای آخر اعتیاد مواد مخدر رو به صورت تزریق مصرف می کردم. یه خونه داشتم

خدارو شکر! امروز مواد مخدر مصرف نکردم. حال خوبه و احساس خوبی رو تجربه می کنم. اما همیشه اینجوری نبودم که از صبح مواد نزنم و حال خوب باشم. روزگاری فکر و ذکر من خلاصه می شد به تهیه و مصرف مواد مخدر و اینکه از

رموز پاک ماندن من

زهرا، م. رشت

کن. دستتور و شونه هام بزار و ولم نکن. دیگه نمیخام در به در مصرف مواد مخدر بشم. «خسته شده بودم. زانو می زدم و گریه می کردم. خدا را شکر امروز ۴ سال ۹ ماه است که پاکم. می دانید چه چیزی مرا پاک نگاه داشت؟ اول جلسه، بعد راهنما و قدم ها. گوش کردم. چشم گفتم. تسلیم اصول برنامه شدم. مشارکت صادقانه کردم و از ته وجودم از خدا کمک خواستم. خدا هم کمک کرد که پاک باشم. پاکی درد دارد ولی خدا را شکر در به در مواد نیستیم. هر وقت حال خوبم خراب باشد، به جلسه می روم، مشارکت می کنم. زندگی سالمی دارم و در آرامش هستم. خیلی خوشحالم که در خانواده و پیش بچه ها، اعتبار دارم. بابت همه این نعمت ها، از خداوند سپاسگزارم و از دوستان یهودی، راهنما و خانواده ام که در هیچ شرایطی مرا تنهانگذاشتند، تشکر می کنم.

خواهرم با برادر زاده ام به من زنگ زدند و گفتند: «داداشت داره می میره بیا می خواد تو رو ببینه.» برادر بزرگم را خیلی دوست داشتم بالاخره بعد از چهار سال آدمم خانه مادرم، خانواده ام چهار سال بود که مراندیده بودند، دخترهایم و تمام اعضای خانواده ام خانه مادرم بودند. من که از هیچ چیز خبر نداشتم؛ ساعت دو و نیم بعد از ظهر دیدم یک عده ریختند خانه و مرا گرفتند تا ببرند مرا مرکز سم زدایی. فقط یادم هست که به آنها می گفتم: «تورو به خدا منو نبندین، خودم میام.» چون دخترهایم داشتند گریه می کردند، سوار ماشین شدم. مرا به مرکز سم زدایی بردند. نمی دانستم مرا مرکز سم زدایی اجباری برای خانم ها هم وجود دارد. شاید بعضی مسخره کنند ولی واقعاً من وجود خدا را در ۱۰ روز اول پاکی حس کردم. فقط با خدا حرف می زدم. «خدا جان کمک کن بتونم ترک کنم. خدایا دیگه نمیخام عذاب بکشم. تو خودت کمک

من در یک خانواده خلافکار بزرگ شدم. فرزند ششم خانواده بودم و در سن ۱۵ سالگی ازدواج کردم. زندگی خوبی داشتم در سن ۱۶ سالگی خداوند فرزند دختری به من عطا کرد، مجبور شدم بعد از به دنیا آوردن فرزندم برای زندگی به تهران بروم چون همسرم کارمند یک شرکت در تهران بود. بعد از دو سال دختر دومم به دنیا آمد. کم و کسری نداشتم، زندگی خوب بود. بعد از چند سال زندگی، فهمیدم شوهرم با کسی رابطه دارد. تصمیم داشتم خودم را از بین ببرم. فکرش را هم نمی کردم که روزی معتاد بشوم. اول رفتم سراغ مشروب بعد مواد و اجبار به مصرف کامل و... وقتی خانواده ام به من می گفتند: تو معتاد شده ای، انکار می کردم، بارها و بارها می خواستم ترک کنم ولی نمی تونستم. زمان مصرف همه بدبختی ها را به گردن خدا می انداختم و هیچ اراده ای برای ترک نداشتم تا یک روز



خدمت

کمیته کارگاههای آموزشی شورای منطقه انجمن معتادان گمنام ایران

تابستان ۱۴۰۰



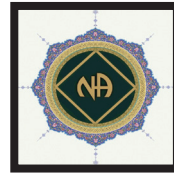
در زمان اعتیاد فعال فقط خود را می دیدیم و بدون توجه به اینکه انسان موجودی اجتماعی است تنهایی را برگزیدیم و اگر از روی اجبار تن به تعامل و ارتباط با دیگران می دادیم همه چیز را برای خود میخواستیم و از همه کس توقع و انتظار داشتیم در خدمت ما و به فکر ما باشند اما در نهایت معتادان در حال عذاب ، تنها ، ناامید و درمانده گرد هم آمدند تا انجمنی را بسازند که جان بسیاری را در سراسر جهان نجات بدهند و با هدایت یافتن از یک نیروی برتر مهربان و تمرکز بر روی هدف اصلی مان ، گروههای معتادان گمنام وسیله ای برای انتشار قدرت شفابخش بازبایی می شوند و انجمن معتادان گمنام به منظور نجات معتادان از اعتیاد فعالیت میکند .

قبول مسئولیت یکی از مهمترین اصولی است که در انجمن تمرین میکنیم و خدمت یکی از بهترین روشها برای تمرین مسئولیت پذیری است و باعث می شود تا بخاطر انجمن از خود فارغ شده و از خود محوری به خدا محوری رسیده و در بهبودی خود فعال شویم و فرصتی برایمان ایجاد می کند تا اصل پذیرش را تمرین کنیم و همانطور که پاد زهر بیماری اعتیاد صداقت میباشد ، پاد زهر همه مشکلات ما نیز خدمت ایثارگرانه است ، از طریق در میان گذاشتن تجربه خود با دیگر معتادان ، شناخت بهتری از خودمان پیدا می کنیم و بهترین توصیه برای اصلاح رفتارهای خودخواهانه و خودپسندانه خدمت است ، کمتر اتفاق می افتد که معتادان بتوانند برای مدتی طولانی پاک بمانند بدون اینکه خدمت ایثار گرانه را تمرین کنند ، بعضی مواقع پاسخگو بودن می تواند درس خوبی باشد و خود نعمتی است برای آن

حالتی قلبی است ، خدمت یک روش برای زندگی است که ما میتوانیم آن را در تمام امور به کار گیریم و راهی است برای مفید بودن و خواسته شدن و پس از مدتی پاکی ، دلیلی است برای حضور و فعالیت در انجمن حتی زمانیکه حوصله اش را نداریم . ما اکثرا میگوییم که خدمت یک مسئولیت است اما باید بدانیم که خدمت یک ابزار نیز هست ، خدمت در انجمن معتادان گمنام به ما یاد می دهد که چگونه با دیگران کار و زندگی کنیم و چگونه اراده نیروی برترمان را به اجرا در بیاوریم ، در خدمت ایجاد ارتباط یک لازمه جهت اتحاد است که این درباره روابط شخصی مان نیز

دسته از ما که تجربه زیادی با قبول مسئولیت ندارند و دیگرانی که تجربه فراوانی با قبول مسئولیت دارند نیز می توانند در خدمت ، چگونه رها کردن را بیاموزند.

خدمت یک تغییر است ، تغییری در جهت مخالف نواقص و رفتارهای معتادگونه است که حس ارزشمند بودن و احترام به خود و دیگران را به ما میدهد و ما را تبدیل به یک فرد مفید و قابل قبول و مورد اهمیت برای خودمان و خانواده مان و اطرفیانمان و جامعه مان می کند و بهترین شکل نشان دادن خیرخواهی ماست ، خدمت فقط یک پست یا موقعیت در کمیته خدماتی نیست بلکه احساس و



مشارکت

بهتر از قبل



حوریا از بوشهر

همیشه فکر میکردم بهبودی فقط این است که مواد مصرف نکنم. ولی مدتی است که به این باور رسیدم که مفهوم بهبودی فراتر از این حرفاست. شدت بیماری با سرعت بهبودی در هر یک از معتادان، متفاوت است. در طول دوران بهبودی، بارها و بارها بیماری به سراغمان می‌آید و ما را تحت تاثیر قرار میدهد. اما تنها یک چیز است که کمک کننده است و آن هم ابزارهای برنامه. تنها یک چیز است که میتواند ما را به خود بیاورد و آن هم تمایل به تغییر.

بهبودی یعنی بهتر از قبل بودن؛ این قبل، میتواند حتی چند ساعت گذشته باشد یا چند روز پیش. اگر تمایل در ما باشد و در پس آن حرکت در مسیر درست، حتما در حال بهبودیم.

بهبودی مقصد نیست؛ یک مسیر است بی انتها. بر لب طاقچه خانه نبود که دست کنم و بردارم. برای لحظه به لحظه، زحمت می‌طلبید؛ عشق می‌طلبید؛ انرژی و هزینه می‌خواهد؛ درست مثل پرورش یک گل در گلدان.

نقطه آغاز بهبودی، تسلیم است؛ ولی پایانی ندارد. برای سنجش میزان بهبودی، هیچ معیار و مقیاسی وجود ندارد و نمی‌توان اندازه گرفت. هیچ تضمینی هم برای در بهبودی ماندن وجود ندارد. چون با یک حرکت میشود از مسیر خارج شد. ولی فرامین برنامه را انجام دادن، شاید یک ضمانت برای بودن باشد؛ بودن من، بودن تو و بودن ما؛ دوست همدردم.

بنا بر اهمیتی که خدمت در زندگی و بهبودی اعضای انجمن معتادان گمنام در سراسر دنیا دارد لذا خدمتگزاران انجمن با پیشنهاد اعضای انجمن بر آن شدند تا روزی را در تقویم انجمن بعنوان روز جهانی خدمت ثبت کنند و روز اول ماه می مصادف با یازدهم اردیبهشت را روز جهانی خدمت نامگذاری کردند و به همین مناسبت اولین بار در اول ماه می سال ۲۰۱۹ میلادی برابر با یازدهم اردیبهشت ماه سال ۱۳۹۸ شمسی گروههای و هیئتهای مختلفی در تمام دنیا اقدام به برگزاری جشنها و کارگاهها و گردهماییهای مختلف کردند که اعضای انجمن در کشور ما ایران هم به طرق مختلف در این مناسبت همراهی کردند و در سال جاری نیز کمیته کارگاههای شورای منطقه ایران همسو با تمام دنیا در فضای مجازی و در بستر فری کنفرانس اقدام به برگزاری گردهمایی روز خدمت کردند که با استقبال بسیار خوب اعضا از سراسر ایران و حتی ایرانیهای مقیم کشورهای خارجی روبرو شد.

خدمت فرصتی است برای عشق و همدلی، حمایت و پشتیبانی از یکدیگر، ارتقاء رابطه آگاهانه با نیروی برتر، دیده شدن، احساس تعلق کردن، سپاسگزاری در عمل.

افرادی که وقت خود را به کارهای خدماتی اختصاص می‌دهند منبعی حیاتی هستند بدون آنها ساختار و انجمن نه تنها قادر به خدمت و حرکت نخواهند بود بلکه از بین هم خواهند رفت، ما با همدیگر بهبود می‌یابیم و با هم خدمت می‌کنیم، این قلب روحانی برنامه ما و بنیاد و اساس انجمن ماست، ساختاری که بر این اساس پایه گذاری شود می‌تواند فقط خدماتی باشد و هرگز حکومتی نخواهد بود.

منابع: کتابهای راهنمای خدمات محلی - چگونگی عملکرد - پاک زیستن - روح سنتها - کتاب پایه

صدق میکند و یادگیری ارتباط موثر یکی از بزرگترین تاثیرات خدمت در انجمن است، تجربه ثابت کرده است حضور در خدمات انجمن معتادان گمنام در هر سطح و مقطعی باعث بهتر شدن ارتباطات ما با انجمن می‌شود.

هر کدام از ما خدمت در انجمن را با انگیزه و دلایل مختلفی شروع و ادامه میدهیم و به مرور زمان تجربیات و درک متفاوتی از آن پیدا میکنیم و در فرآیند خدمت چیزهای زیادی در مورد بهبودی یاد میگیریم و راهیست برای دستیابی به قسمتهایی نو از وجودمان با شناخت مهارتها و علایقمان.

کمکهای ما از طریق شرکت در کارهای خدماتی و سعی در رسانیدن پیام بهبودی به معتادان دردمند اعمال می‌شود، ما می‌آموزیم که فقط با ایثار و بخشیدن آنچه که داریم می‌توانیم آن را حفظ کنیم، خدمت هدیه بی نظیری است که عضویت در انجمن به ما عطا کرده است و هیچ کس نمیتواند آن را از ما دور کند ما می‌بخشیم و دریافت می‌کنیم.

وقتی تصمیم می‌گیریم در انجمن خدمت کنیم در واقع به یک معتاد در دسترسی به بهبودی و حفظ آن کمک میکنیم، ما اگر چیزی را که باید به مشارکت بگذاریم برای خود نگه داریم آن را از دست می‌دهیم، ما زمانی به رشد روحانی می‌رسیم که بتوانیم دست خود را برای کمک به سوی دیگر معتادان دراز کنیم، اگر خدمت ما در انجمن توأم با دقت و عشق و فروتنی باشد کار بزرگی را برای انجمن انجام داده ایم که خود نیز از دست آوردهای بی شمار آن بهره مند خواهیم شد: نظم، نیت خیر، تواضع و فروتنی، اتحاد و همدلی، اعتماد به نفس، محبت و مهربانی، گذشت و ایثار، تعهد و مسئولیت پذیری، انعطاف و انتقاد پذیری، تحمل و تعادل، مشورت، همکاری و روابط عمومی و... از جمله هدایای بی نظیر خدمت برای ماست.



معجزه پاکه در شرایط سخت

[مهدی، راز شهر چمگردان، شهرستان لنجان، استان اصفهان]



من مهدی و یک معتاد در حال بهبودی هستم.
الان که تجربه پاکی خود را می نویسم حدودا ۱۴ سال هست که پاک هستم.
دقیقا ۲۶ فروردین ماه ۸۶ اولین روز قطع مصرف و تولد دوباره من آغاز شد. من هم مثل همه همدردانم به خاطر مصرف خسارت های زیادی خوردم هم مالی و هم جسمی و هم از لحاظ اجتماعی و احساسی...
تا بالاخره در این روز به لطف خدا و انجمن معتادان گمنام آغاز مسیر پاکی و بهبودی من شروع شد...

وارد انجمن شدم با ذهنیت و درون و بیرونی آشفته، از لحاظ اجتماعی و مالی کلا حرفی برای گفتن نداشتم، ورشکسته کامل جسمی، عاطفی، مالی، روحی و اعتبار اجتماعی... شروع کردم به جلسه رفتن یک حس قوی درون من هر شب مرا به جلسات می کشاند. هر شب جلسه و در جلسات هر چی می گفتند گوش میکردم، راهنما گرفتم، حضور فعال در جلسات داشتم، شروع کردم به قدم کار کردن و آموختن تجربیات و اصول انجمن از طریق راهنما. از همون اول شروع کردم مشارکت کردن و خدمت کردن خوش آمدگویی و از سه ماه پاکی خدمت با رای وجدان به عنوان نشریات جز گرفتم.. و تا امروز هم در حال خدمت هستم و در اکثر سطوح خدماتی و همچنین پستهای خدماتی خدمت کردم..

در اوایل واقعیت های سختی را مثل بی کاری، آشفتنگی مالی و مستاجر بودن را باهوش روبرو شدم اما قرار بود صبر کنم، حرکت کنم و توکل کنم و کردم اما در ۱۳ ماه پاکی اتفاق دیگری افتاد و دقیقا همه رویاهای من و برنامه ریزهای من نتیجه دیگر برایش اتفاق افتاد.. در ۱۳ ماه پاکی بود که در یک شرکت در کارخانه نزدیک محل زندگیم (ذوب آهن اصفهان) شروع به کار کرده بودم همه چیز خوب داشت پیش می رفت درسته شرایط مالی خوبی نداشتم اما احوال درونم خوب بود، هر روز پر انرژی تر، ورزش میکردم در ورزش

امیدی که در انجمن به دست آورده بودم به من کمک کرد تا مسیر را ادامه بدهم دوباره بلند شدم، در ۵ سال پاکی بعد از گذر از آن مراحل سخت، برای امرار معاش مغازه ای را تهیه کردم،

در حین اینکه پاکی و بهبودی و خدماتم را دنبال میکردم شروع به تحقیق و آموزش در مورد کارم هم شدم و توانستم در شغل هم موفق شوم...

از لحاظ مالی و روحی رشد کردم و با وجود چالش های دیگر روزانه هنوز هم از بیماریم غافل نیستم و روزانه برنامه بهبودیم را دنبال میکنم.

هنوز هم درگیر دردهای جسمی و تبعاتی که این عیب جسمی برای به ارمان آورده هستم اما این واقعیت را پذیرفتم و سهمم را در قبال آن انجام میدم، گاهی وقتها خسته و درمانده میشم اما با رفتن به جلسه و گفتن دردها و احساسات و افکارم و در تماس بودن با راهنما مجددا روحیه ادامه را کسب میکنم و مسیر زندگی را در انجمن ادامه می دهم..

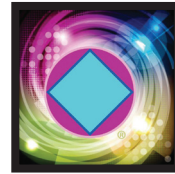
امروز با وجود دردهای جسمی نیازی نیست که مواد مصرف کنم و از خداوند و همه خدمتگزاران و اعضای انجمن به خاطر بوندشان سپاسگزارم.

پیشرفت میکردم، به مسئولیت های روزانه ام در قبال پاکی و خانواده و انجمن رسیدگی میکردم و هر روز روزم را با دعا شروع میکردم و آخر شب با سپاسگزاری و تراز پایان میداد.. تا اینکه یک روز در محل کار در کنار پای من انفجار خیلی بزرگی اتفاق افتاد

هیچ سهم و نقشی در قبال این اتفاق نداشتم. پایم قطع شد، و سه سال از دوران پاکی من در شرایط خیلی سخت تر از زمان مصرف قرار گرفت، از شرایط مالی تا جسمی آشفته تر از قبل شدم. در کتاب چگونگی عملکرد قدم سوم چنین جمله ای وجود دارد. به یک باره اتفاقی رخ خواهد داد که همه

اعتقادات ما نسبت به نیروی برترمان را به چالش می کشد یا ما را نسبت به اصل وجود این نیرو مشکوک و دو دل می سازد. این اتفاق ممکن است مرگ عزیزی یا یک بی عدالتی یا از دست دادن چیزی باشد. در ما احساسی به وجود می آورد مثل اینکه لگدی در شک ما خورده باشد و ما هرگز درک آن عاجزیم.

اما من به لطف خداوند و انجمن و دوستان بهبودی و راهنمایم و اینکه بیشتر از همیشه انجمن کمک گرفتم از این مرحله با موفقیت بیرون آمدم.. بعد از جراحی های زیاد پایم جراحی شد اما معیوب و از کار افتاده، اما



جدول سؤالات قدم ها

جدول سؤالات قدمها (۷)

سلام به همه دوستان بهبودی، از اظهار لطف و پیامهای محبت آمیز شما تشکر می کنم. در این شماره نیز همچون شماره های قبلی ابتدا، کلمات کلیدی بکار رفته در کتابهای پایه و راهنمای کارکرد قدم مربوط به قدم هفتم را که از راست به چپ یا از چپ به راست چیده شده است، پیدا کرده و روی حروف آن کلمات خط بکشید. (برای راهنمایی شما یک مورد در جدول مشخص شده است.) از حروف باقیمانده یکی از سؤالات قدم هفتم بدست می آید. شما عزیزان تجربه‌ی خود را در مورد آن سؤال نوشته و برای مجله ارسال نمائید. 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 قدم هفت:

نقائص اخلاقی، لایه های انکار، مسیر روحانی، پرهیز کامل، احساس مهربانی، قادر، دعا، درخواست کمک، تسلیم، مراقبت، اعتماد، ایمان، اطمینان، قضاوت، اجتناب، تمرکز، رهایی، صبر، بی حوصلگی، تعادل، تمرین، تغییر عقاید، بلوغ، الهام تازه، رشد روحانی، آمادگی، حقیقت، نیاز، اقرار، عجز، باور، تناسب، فروتنانه، امیال، محسنات، الگو، شناخت، روح

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

تهیه کننده: ارشد. ح. طارم

امروز من تعهد خود به بهبودی را چگونه نشان می دهم



به بهانه هفته روابط عمومی نقش کمیته روابط عمومی (اطلاع رسانی)

کمیته روابط عمومی شورای منطقه انجمن معناتان گمنام ایران

سایر موسسات و سازمان‌ها و اقشار جامعه جهت آشنایی بیشتر جامعه با انجمن به منظور معرفی معناتان به انجمن و رساندن پیام انجمن به آنها از فعالیت‌های این کمیته می‌باشد. برگزاری کنفرانس‌ها، جلسات معارفه، برپایی غرفه‌ها و نمایشگاه‌ها و پاسخگویی به پرسش‌های رسانه‌ها از جمله فعالیت‌ها و خدمات اجتماعی این کمیته است. اقداماتی که در زمینه ایجاد روابط با عموم مردم انجام می‌دهیم؛ می‌تواند تاثیر عمیقی در چگونگی یافتن یا نیافتن این. ای داشته باشد.

برای آن دسته از ما که خدمات روابط عمومی را انجام می‌دهیم این بدان معناست که با روحیه حاکی از فروتنی خدمت نماییم. به زبان ساده، ما معناتان در حال بهبودی هستیم که سعی در رساندن پیام بهبودی به معناتان در حال عذاب داریم. جذابیت رفتاری و نگرش هر عضو این. ای و ظاهر جمعی انجمن ما، برای ارزشمندتر کردن فعالیت‌های روابط عمومی ما ضروری می‌باشد. جاذبه به معنای عملکرد ما (به عنوان یک عضو و یا یک گروه) به شیوه‌ای است که به طور طبیعی دیگران را به سوی خود جلب کنیم.

ما به عنوان گروه‌ها، هیئت‌های خدماتی و کمیته‌های این. ای، آگاهانه و با صرف انرژی، سعی در ایجاد روابط عمومی خوب داریم.

امروزه تقاضا برای دریافت اطلاعات در مورد انجمن ما از همیشه بیشتر است. عضویت در کمیته‌ای که معناتان در حال عذاب را، به انجمن ما راهنمایی می‌کند، به همراه خود پاداشی معنوی دارد که نمی‌توان آن را توصیف کرد و فقط باید تجربه نمود.

از جمله وظایف یک کمیته‌ی اطلاع رسانی می‌توان به مسایل زیر اشاره کرد:

تهیه برنامه جلسات و به روز در آوردن آنها، پخش نامه‌ها، اطلاع رسانی آدرس پستی دائمی، در صورت نیاز کمک به کمیته‌ی زندان‌ها و بیمارستان‌ها و مدیریت سایر پروژه‌های پی. آر در محدوده ناحیه یا شورای منطقه.

رساندن پیام این. ای یکی از قسمت‌های مهم بهبودی بسیاری از اعضای ما است. هر زمانی که در مجامع، خود را عضو این. ای معرفی می‌کنیم؛ باید متوجه مسئولیت و رفتار خود باشیم. این خود، می‌تواند یک اطلاع رسانی باشد چرا که هر یک از ما از دیدگاه افرادی که با برنامه ما آشنا نیستند یک نماینده این. ای به حساب می‌آییم.

ما بعنوان اعضا، جهت رساندن پیام شفاف این. ای به جامعه، لازم است آگاهی روشنی از سنت‌هایمان داشته باشیم. یادگیری سنت‌ها و درک چگونگی بکاربردن آنها تجارب زیادی می‌طلبد.

هدف ما از انجام امور اطلاع رسانی و روابط عمومی آن است که به دنیا بگوئیم، انجمن کار می‌کند و در دسترس می‌باشد. اصل خدمت که لازمه‌ی به کار گیری سنت یازدهم ماست، به تلاش و فعالیت ما بستگی دارد. برای اینکه بتوانیم تا حد توان به معناتی که هنوز در رنج است؛ خدمت کنیم، باید فعالانه پیام خود را در

شهر، شهرک‌ها و دهات انتشار دهیم. به منظور جلب معنات در حال عذاب، به برنامه، باید با جدیت تلاش کنیم تا برنامه ما در سطح گسترده شناخته شود و روابط عمومی ما گسترده تر گردد.

روابط عمومی به تمامی روابطی گفته می‌شود که با کل جامعه، حرفه‌ای‌ها، مسئولین، اعضای که قرار است در آینده به ما ببینند و روابطی که با یکدیگر در گروه‌ها و جوامع خدماتی خود ایجاد کرده و آنها را حفظ می‌کنیم.

اهداف روابط عمومی:

مشخص می‌کنیم که این. ای چه خدماتی را می‌تواند و یا نمی‌تواند به جامعه ارائه دهد. اعضای این. ای را نسبت به نقش آنها در تصور عمومی از این. ای بیشتر آگاه می‌کنیم. هدف این است که عموم مردم، این. ای را بعنوان یک سازمان مثبت و معتبر بشناسند. ما روابط ارزشمند خود را به حرفه‌ای‌ها و کل جامعه گسترش می‌دهیم.

این کمیته برای ایجاد و حفظ ارتباط با آحاد جامعه و هماهنگی لازم جهت همکاری با سازمان‌ها و مجامع مختلف تشکیل شده است. برقراری ارتباط و تشریح برنامه دوازده قدم انجمن، به مسئولان کشور، پزشکان، مشاوران، پرستاران، نیروی انتظامی، روحانیون، قضات و

