پیام بهبودی

سال سیزدهم . شماره ۵۲ . پاییز ۹۶

نشریه داخلی انجمن معتادان گمنام

شماره ثبت: ۲۱۰۶۵

- اصول راهنما، روح سنت های ما
- فضای مجازی (فرصت یا تهدید)

پاک ماندن در غم و شادی

در این سرزمین

معرفی مناطق APF

من کجا و این زندگی کجا

کاربرد اصول روحانی در H&I

نشریه داخلی انجمن معتادان گمنام ایران
سال سیزدهم. شماره پنجاه‌ودو. پاییز ۱۳۹۶
شماره ثبت ۲۱۰۶۵

کمیته فصلنامه پیام بهبودی
مسئول کمیته : علی. م

سرمقاله

درودی سرشار از مهر و هم‌رنگ با برگ‌های طلایی پاییز به شما یاران و دوستان عزیز.
پاییز آمد، پاییز رنگارنگ، پاییزی که امروز برای تک‌تک ما بی‌شک متفاوت‌تر از گذشته است. لمسش می‌کنیم، رایحه‌اش را با شوق استشمام می‌کنیم و دیگر با حضورش غمگین نمی‌شویم.
به‌راستی‌که ما راه تازه‌ای برای زیستن یافته‌ایم. راهی که در سایه انجمن معتادان گمنام، پنجره‌ای رو به آسمان بی‌انتهاست و به وسعت آبی زیستن گسترده است.
ما آموخته‌ایم که باورها و عادت‌های گذشته هیچ کمکی برای پاک ماندن و زندگی بهتر به ما نمی‌کند اما اگر اصولی که در مسیر بهبودی آموخته‌ایم را در زندگی به‌کارگیریم، بی‌شک راهگشای ما در تمام امور دیگر خواهد بود. ما در سایه تغییر خود به روشنای امید دست پیدا خواهیم کرد.
به همان‌گونه که پاییز با ماه مهر آغاز می‌شود، آرزوی ما برای شما دوستان عزیز پیوستن به‌روزهایی سرشار از مهر است. مهر و مهربانی‌تان پایدار و همیشگی.

با سپاس فراوان
کمیته فصلنامه پیام بهبودی

مشارکت
جایگاه واقعی ۳
ترجمه
من چقدر نادانم ۹
مشارکت
دو گوش شنوا ۱۲
H&I
کاربرد اصول روحانی در H&I ۱۸
معرفی
کتاب اصول راهنما، روح سنت‌های ما ۲۴
کارگاه های آموزشی
فضای مجازی (فرصت یا تهدید) ۲۷

- مجله «پیام بهبودی» از دریافت نامه‌ها، مقالات، داستان‌های بهبودی، تجارب شما در برنامه و طرح‌های تصویری استقبال می‌کند. از شما دعوت می‌شود تا تجربیاتتان را از طریق فصلنامه پیام بهبودی، با دیگر اعضای انجمن درمیان بگذارید. لطفاً نامه‌های خود را به‌صورت خوانا و روشن با ذکر نام، حرف اول نام خانوادگی و شماره تماس، به آدرس پستی یا الکترونیکی مجله ارسال نمایید.
- کلیه حقوق مادی و معنوی نوشته‌های ارسال‌شده متعلق به شورای منطقه انجمن معتادان گمنام ایران است. حق ویرایش برای مجله «پیام بهبودی» محفوظ بوده و این نشریه متناسب با ظرفیت خود، از مطالب ارسال‌شده استفاده می‌کند. بدیهی است که این کمیته بر اساس اولویت‌بندی و ظرفیت موجود مجله، از نامه‌ها استفاده کرده و پاسخگوی نامه‌های چاپ‌نشده نمی‌باشد.
- مجله «پیام بهبودی» منعکس‌کننده تجربه‌ها و نظرات اعضای انجمن معتادان گمنام است. مقالات و مشارکت‌هایی که در این مجله به چاپ می‌رسد، در حکم نظر «کلیت انجمن معتادان گمنام» نبوده و همچنین چاپ هر یک از این نوشته‌ها به معنای تأیید مطلب و یا گویش آن از طرف انجمن معتادان گمنام یا مجله «پیام بهبودی» نیست.

آدرس پستی مجله جهت ارسال نامه: تهران صندوق پستی ۷۱۴۳ - ۱۵۸۷۵
آدرس اینترنتی: www.nairan.org پست الکترونیک: pb@nairan.org تلگرام: ۰۹۱۹۳۱۲۲۷۲۹
تلفن دفتر مرکزی انجمن معتادان گمنام: ۴۱۵۳۹ - ۰۲۱

> خداوندا، آرامشی عطا فرما تا بپذیرم آنچه را که نمی‌توانم تغییر دهم، شهامتی تا تغییر دهم آنچه را که می‌توانم و دانشی که تفاوت این‌دو را بدانم.
> (دعای آرامش)

محمود الف از کناره مرودشت

به نام خدایی که مرا با تمام درماندگی‌ام دوست دارد. خدایی که مرا به‌سوی پاکی و بهبودی هدایت کرد. سلام به دوستان بهبودی. خدایا شکر که امروز توانسته‌ام درون خود را نگاه کنم و از خود بپرسم که من کیستم.

چند سالی است که می‌خواهم تجربه خود را از دوران درد و بدبختی و آشفتگی‌هایم، برای فصلنامه پیام بهبودی بنویسم شاید تجربه من باعث آرامش و پیام امیدی برای یک دوست همدردم باشد. زندگی گذشته من احاطه‌شده بود در چرخه‌ی تکرار، تهیه و مصرف مواد. با اولین بار مصرف، زندگی من تحت شعاع مواد مخدر قرار گرفت. عشق به زندگی، خانواده و همسرم را از دست دادم. تحصیلات و شغل، اعتبار اجتماعی و خانوادگی و شخصیت و ارزش خود را از دست دادم و در تنهایی، یأس، انزوا و ناامیدی به سر می‌بردم و اجبار به مصرف باعث شد که دست به فروش، تهیه و توزیع مواد بزنم. به خاطر این کار، همسرم ازلحاظ روحی و روانی و جسمی آسیب فراوانی خورد و تحت درمان دکتر روانشناس قرار گرفت و هیچ‌گونه امیدی به بازگشت دوباره زندگی نداشتم.

خداوندا ...

روزی همسرم به مطب روانشناس مراجعه کرد و دعای آرامش را در اتاق دکتر دید و این‌چنین که خودش می‌گفت دعا حس آرامش عجیبی به او داد و دعای آرامش را نوشت و به من نشان داد. **کنجکاوی من باعث شد که من متوجه شوم این دعا را در جلسات NA می‌خوانند. بالاخره طولی نکشید که به‌واسطه همین دعای آرامش، جلسات را توسط یکی از اعضای انجمن معتادان گمنام پیدا کردم و این را امروز معجزه‌ای می‌بینم زیرا همان دعای آرامش باعث ورود من به انجمن شد.** در جلسات پاک شدم، به‌طور مرتب در جلسات شرکت کردم و همه‌روزه مسافتی در حدود یازده کیلومتر را طی می‌کردم تا در جلسات حضورداشته باشم. بعد از نود روز نود جلسه راهنما گرفتم و قدمها را کارکردم.

خدمت در NA جزئی از وجود من شد و به‌واسطه خدمت کردن بود که امروز بیش از ۱۳ سال است که پاکم و زندگی پر از عشق و محبت را در کنار خانواده تجربه می‌کنم. خدمت کردن در جلسه باعث شد که موفقیت‌هایی در زندگی کسب کنم و چیزهای ازدست‌رفته گذشته را دوباره به دست آورم. در دوران بهبودی در مسابقات ورزشی که یکی از آرزوهایم بود با تلاش و تمرین، مقام سوم را کسب کردم.

اکنون‌که تجربه خود را می‌نویسم راهنما دارم، خدمت می‌کنم، چراکه خدمت نقش زیادی در پاک ماندن من دارد. خودم رهجو دارم و صاحب کسب‌وکار خوبی هستم.

خداوند مهربان در سن ۹ سال پاکی بعد از ۲۰ سال، فرزندی به من داد. الآن پسرم ۴ سال و ۴ ماه دارد. با صبر و شکیبایی و گذر زمان خیلی شرایط زندگی‌ام تغییر کرد. کافی است من ایمان و باور و اعتماد به خداوند داشته باشم. تلاش کنم، رها کنم و بسپارم. امروز سپاسگزار خداوند مهربان و انجمن معتادان گمنام هستم که فرصت دوباره زندگی را به من داد تا زندگی بدون مصرف مواد مخدر را در کنار آغوش گرم خانواده و همسر و فرزندم در یک مسیر سبز روحانی سپری کنم. از خدا می‌خواهم که توانایی کمک به یک تازه‌وارد را به من بدهد و به خودم می‌بالم که عضوی از برنامه هستم.

اتفاق مشابه

شهریار ن از تهران

همیشه دوست داشتم کاری را انجام بدهم که به‌قول‌معروف در چشم باشم، دیده بشوم، تأیید بشوم. همیشه باکسانی دوست می‌شدم که از خودم بزرگ‌تر بودند و کارهای خلاف انجام می‌دادند، چیزی درون من همیشه باعث می‌شد که نسبت به چیزهایی که دارم قانع و راضی نباشم، همه‌چیز دست‌به‌دست هم داد و من تبدیل شدم به یک معتاد؛ چیزی که هیچوقت باور نمی‌کردم. اوایل تفریحی مصرف می‌کردم، ولی بعد از چند سال چون بیماری اعتیاد به‌شدت در من فعال بود تبدیل شدم به یک معتاد بسیار خطرناک که برای تهیه مواد مخدر دست به هر کاری می‌زدم، دزدی می‌کردم، دروغ می‌گفتم، سر اطرافیانم را کلاه می‌گذاشتم، روزها و شب‌ها در زباله‌ها می‌گشتم تا بتوانم چیزی پیدا کنم و آن را تبدیل به مواد مخدر کنم، هیچ‌چیز نتوانست سدی بشود در مقابل سیل ویرانگر مواد مخدر.

بارها به خاطر مصرف یا حمل مواد مخدر به زندان یا مراکز ترک اعتیاد رفتم، ولی نشد، ازدواج کردم شاید بتوانم از دنیای مواد مخدر دور شوم، ولی نشد. آن‌قدر منزوی شدم که هیچ‌کسی برایم نمانده بود. مواد مخدر همه را از من دور کرد؛ پدر، مادر، خواهر، برادر، همسایه، فامیل و نیز عشق زندگی‌ام. کاملاً تنها شده بودم تا زمانی که پیام خداوند را از یک دوست همدرد دریافت کردم. باور نمی‌کردم امکان قطع مصرف مواد وجود داشته باشد؛ چون تمام راه‌های موجود را امتحان کردم. **با ناباوری وارد اولین جلسه انجمن معتادان گمنام شدم. نمی‌دانم چه اتفاقی افتاد ولی هرچه بود به دلم نشست. عزیزترین و نزدیک‌ترین آدم‌های اطرافم آرزوی مرگ مرا می‌کردند. نمی‌دانم این‌جا چه اتفاقی افتاد. معجزه خداوند برای من هم که سالیان سال حسرت فقط یک‌شب خواب راحت را داشتم، روی داد.** ناگهان کسی مرا به آغوش کشید که مرا نمی‌شناخت. دستی به گرمی دستم را فشرد، بدون توقع و با عشق تمام! آری برای من هم اتفاق افتاد. آن‌قدر خسته و تسلیم بودم که هرچه گفتند گوش کردم، نشستم، در جلسات به‌طور مرتب شرکت کردم، راهنما انتخاب کردم، کسی که با عشق تمام و ایثارگرانه هرچه را که یاد گرفته بود به من انتقال داد. (اصول و راهنمای کارکرد قدم‌ها). با کارکرد سنت‌های معتادان گمنام توانستم کمی با رفتارم نسبت به دنیای خارج از خودم آشنایی پیدا کنم و ارتباط برقرار کنم.

شروع کردم همان کاری را که برای من انجام داده بودند، من هم به همان شکل برای دیگران انجام دادم، (هیچ‌چیز ارزش درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگر را ندارد)، ما با در میان گذاشتن آنچه که داریم می‌توانیم آن را حفظ کنیم) سعی کردم در حد توانم با مشورت راهنما از اطرافیانم جبران خسارت کنم. زیباترین و به‌یادماندنی‌ترین روز زندگی بهبودی من روزی بود که از خواهرم جبران خسارت کردم. امکان ندارد تا آخرین لحظه عمرم آن روز را فراموش کنم. خانواده‌ام با من آشتی کردند؛ مرا بخشیدند؛ چهار سال و نیم پاک بودم که همسرم بعد از نه سال دوری و طلاق به زندگی من بازگشت، یک سال بعد از ازدواج مجدد با همسرم، خداوند بزرگ‌ترین نعمتش را به زندگی من عطا کرد. تولد یک پسر در روز تولد شش سال پاکی‌ام.

چند روز دیگر پسرم شش‌ساله می‌شود و من دوازده‌ساله. همیشه قدردان انجمن معتادان گمنام هستم، من زندگی‌ام را مدیون همه شما (اعضای انجمن) هستم. همیشه بهترین و زیباترین لحظات زندگی من زمانی است که با یک معتاد در حال مشارکت هستم. خدمت کردن به یک معتاد ضامن زنده‌بودن و بقای بهبودی من است.

من فقط فردی در طرح کلی وقایع هستم. جایگاه خود را در این تصویر کلی با فروتنی می‌پذیرم.
(فقط برای امروز)

جایگاه واقعی

ایمان از بندرعباس

من ایمان از شهر بندرعباس و چهل روز پاک هستم ، من به‌واسطه بیماری اعتیاد از سن کم شروع به مصرف انواع مواد مخدر کرده‌ام، در ابتدا مصرف برایم لذت‌بخش بود. چون هر نوع ماده مخدری را به‌طور مقطعی مصرف می‌کردم و زمانی که مواد جدیدی وارد بازار می‌شد بی‌درنگ آن را جایگزین مواد مخدر قبلی می‌کردم و با این تفکر که اعتیادآور نیست به مصرف ادامه می‌دادم .

من هم مانند بعضی از اعضای انجمن، زندان، آوارگی و... را تجربه کرده‌ام تا جایی که واقعاً خسته شده بودم و به دنبال آزادی به معنای واقعی آن می‌گشتم و دیگر دوستی نداشتم در اسارت مواد مخدر باشم و برای من تصمیم بگیرد. من اولین بار پیام انجمن را حدود ده سال پیش گرفتم اما آن موقع تصمیم جدی نبود و یا هنوز در لذت بسر می‌بردم؛ اما امروز که در بین شما دوستان هستم ناراحت نیستم که چرا هم‌اکنون بعد از ده سال دوباره برگشتم. اتفاقاً خیلی خوشحال هستم و به زندگی امیدوار شده‌ام. به‌واسطه شرکت منظم در جلسات و کارکرد قدم «یک» بسیاری از سؤال‌هایی که طی سال‌های گذشته در ذهنم وجود داشت، کم‌کم و با کمک راهنما به جواب آن‌ها پی بردم. به نظر من زندگی من در قدم‌ها خلاصه‌شده و من با کار کردن قدم‌ها، شخصیت واقعی خود را بهتر درک می‌کنم وسعی می‌کنم اشتباهاتی را که قبلاً مرتکب شده‌ام دیگر تکرار نکنم و ارزش و جایگاه واقعی خود را در این دنیای هستی هر چه سریع‌تر پیدا کنم. تازه‌واردها مهم‌ترین افراد در جلسات هستند.

آرامش بعد از اقرار

مجید

برای پاکی و بهبودی دست به هر کاری می‌زدم اما کافی نبود و بازهم لغزش می‌کردم، چون من آگاهی لازم را برای پاک ماندن و بهبودی نداشتم و اصلاً باور نمی‌کردم که پاک بشوم و بدون مواد مخدر بتوانم زندگی کنم. تا این‌که حدود هشت سال پیش از طریق یکی از دوستان هم‌بازی که چند مدت بود پاک‌شده بود با جلسات انجمن معتادان گمنام آشنا شدم، هرگز امید نداشتم که پاک بشوم. با رفتن به جلسات و رعایت اصول، دوازده روز پاک ماندم اما چون با یک مصرف‌کننده ارتباط برقرار کردم و اصول را نادیده گرفتم، لغزش کردم. احساس می‌کردم بین زمین و آسمان دارم له می‌شوم، نمی‌دانم چه اتفاقی افتاد که من جلسه‌ام را ادامه دادم و رابطه‌ام را با مصرف‌کننده قطع کردم و از آن لغزش باکسی حرفی نزدم.

تا این‌که راهنما گرفتم و با تشخیص راهنما شروع به کارکرد قدم کردم. بعد از حدود پنج ماه پاکی مسئله لغزش مرا آزار می‌داد، آن را باراهنما در میان گذاشتم، با کمک او توانستم در جلسه اقرار کنم و دوازده روز را از پاکی خود کم کنم. لذت پاکی و بهبودی من از آن روزبه بعد بیشتر شد. من با کوله باری از ناامیدی به جلسات وارد شدم و یک فردی بودم مجرد ولی با تلاش و با انجام دادن اصول برنامه و مشورت دوستان الآن هشت سال است که پاک هستم و صاحب دو فرزندم و امیدم نسبت به زندگی بیشتر شده است. من متوجه شدم یک معتاد زمانی شکست می‌خورد که دست از تلاش بردارد. تلاش و پشتکار داشتن در زندگی یعنی موفقیت. با آرزوی موفقیت برای تمام دوستان.

پاک ماندن در غم و شادی

مهدی ش از فیروزآباد

پاک ماندن ضمانت این نیست که اتفاق بدی در زندگی‌مان نخواهد افتاد! اسم من مهدی و یک معتاد در حال بهبودی از روستایی در شهرستان فیروزآباد هستم. بیش از ۲ سال است که پاک هستم و در فرآیند بهبودی، زندگی را با تمام غم‌ها، شادی‌ها، شکست‌ها و پیروزی‌هایی که به همراه دارد پذیرا شده‌ام.

اوایل پاکی برادرم را که با او هم مصرف بودم از دست دادم و ازآنجاکه من همواره به دنبال بهانه و دست‌آویزی برای مصرف مجدد مواد مخدر بودم، در آن شرایط دائماً انحراف فکری و وسوسه مواد مخدر داشتم.

یک روز برای تسلیت، راهنمای من با چند نفر از دوستان بهبودی به ملاقات من آمدند و یکی از دوستان در آن شرایط، من را به حال خودم تنها نگذاشت و پس از ارتباط من با راهنما و دوستان بهبودی کل وسوسه من از بین رفت. من همچنین دریافتم که دست‌آویز زیادی داشتم که متوجه آن‌ها نبودم و امروز تحت هر شرایطی می‌توانم پاک بمانم و مواد مخدر مصرف نکنم.
در طی این مدت که پاک بوده‌ام لحظات خوب و بد و احساسات مختلفی را تجربه کرده‌ام اما پاک مانده‌ام و به این فهم رسیده‌ام که ازنیرویی بهره می‌گیرم که پاکی و آزادی مرا حفظ می‌کند. امروز نه‌تنها مواد مخدر مصرف نمی‌کنم، بلکه متوجه شدم که من از بیماری اعتیاد رنج می‌بردم که می‌خواستم با مصرف مواد مخدر سرپوشی روی تمام احساساتم بگذارم.

الآن هم نماینده بین گروه جلسه خانگی‌ام هستم و از خدمت کردن در انجمن معتادان گمنام لذت می‌برم. درنهایت تشکر و قدردانی می‌کنم از لطف خداوند و ابزارهای انجمن معتادان گمنام و طلب آمرزش برای روح برادرم و دوستانم که به خاطر مصرف مواد مخدر جان خود را باخته‌اند...

فراتر از انتظار

جلیل

من بیش از بیست سال اسیر اعتیاد بودم و چند سال آخر به حدی عاجز شده بودم که چند بار تصمیم به خودکشی گرفتم، اما موفق نشدم و به هر راه و طریقی که شما فکرش را بکنید قطع مصرف می‌کردم اما متأسفانه هیچ‌وقت بیشتر از ده تا بیست روز نمی‌شد و دوباره همان مسیر گذشته را دنبال می‌کردم تا این‌که پیام NA به من هم رسید و با جلسات آشنا شدم. قطع مصرف کردم و بعد از چند روز وارد جلسه شدم. **چهل‌وهفت‌سال سن داشتم که وارد جلسه شدم، افرادی را دیدم که از من مسن‌تر بودند. امیدوار شدم و گفتم چون این‌ها توانستند، پس من هم می‌توانم.** وقتی خوش‌آمد گو و دیگران را دیدم که با خوش‌رویی مرا در آغوش گرفتند شوق و هیجان خاصی در من پیدا شد و از خوشحالی در پوست خود نمی‌گنجیدم. رفتن به جلسه را شروع کردم و هرروز بهتر از دیروز بود تا این‌که یک ماه گذشت و چیپ یک‌ماهگی را گرفتم و اگر طلا به من داده بودند این‌قدر خوشحال نمی‌شدم.

کاملاً تسلیم بودم و هر چیزی که از اعضا می‌شنیدم انجام می‌دادم. به من گفتند بعد از ۹۰ روز برایت معجزه‌ای روی خواهد داد، چهار ماه گذشت و دیدم از معجزه‌ای که می‌گفتند خبری نیست. شبی پیش خود فکر کردم و به این نتیجه رسیدم که بزرگ‌ترین معجزه برایم اتفاق افتاده و خودم خبر ندارم. معجزه پاکی، چهار ماه پاک بودم، به من گفتند راهنما بگیر و قدم کارکن، گوش کردم، راهنما گرفتم و شروع کردم به کارکرد قدم‌ها. بعد از کارکرد چند قدم تازه متوجه شدم که من کجای کارم و چقدر از قافله عقب هستم و نتیجه آن شد که اکنون نزدیک به سیزده سال است که پاکم و دارم مثل یک انسان زندگی می‌کنم و تمام داشته‌های امروز من به خاطر کارکرد قدم‌ها و با قدم‌ها زندگی کردن است و مهم‌ترین و بزرگ‌ترین داشته امروز من آرامش است، چیزی که سالیان سال به دنبال آن بودم.

> **این برنامه در زندگی ما معجزه می‌کند... آزادی لازم برای زندگی را به‌دست می‌آوریم.**
> **(کتاب پایه)**

پناهنده

آرزو ف

خدا را شاکر و سپاسگزارم به خاطر پاکی از مواد مخدر و عضویت در انجمن معتادان گمنام، زمانی که گذشته را مرور می‌کنم متوجه می‌شوم که از کودکی احساس متفاوت بودن را تجربه می‌کردم. بسیار کنجکاو، خودکم‌بین و ناسازگار بودم. با اعتقادات و با باورهای خانواده همراه نبودم و همیشه به دنبال محبت و توجه دیگران بودم. عدم پذیرش خانواده و اطرافیانم باعث شد در مقطع راهنمایی، مصرف مواد را شروع کنم و چیزی نگذشت که اجبار به مصرف پیدا کردم و با این شرایط ازدواج کردم و به دلیل انکار مصرف نمی‌توانستم به‌راحتی در خانه مصرف کنم. مجبور بودم به کسانی پناه ببرم که شرایط مصرف را برایم مهیا کنند و این مسئله باعث شد که صدمات زیادی متحمل شوم. همیشه مادرم را گریان می‌دیدم و همه اعضاء خانواده برای برگرداندن من به یک زندگی سالم تلاش می‌کردند اما من دیگر نمی‌توانستم به‌غیراز مصرف به چیز دیگری فکر کنم. در طول مصرف بارها مشکلات قانونی پیدا کردم چون قانون‌گریز بودم. تنها پسرم در آغوش مادرم بزرگ می‌شد و من هیچ‌وقت رشد او را ندیدم.

هیچ‌وقت نفهمیدم که کی راه رفت و چگونه شروع به حرف زدن کرد. خیلی دلم می‌خواست خوب زندگی کنم اما بلد نبودم، در سردرگمی و سرگردانی، مانند شبحی روزها و شب‌های متوالی و تکراری را بی‌هیچ هدفی پشت سر می‌گذاشتم. در ناامیدی مطلق بودم که پیام انجمن به من رسید، با دنیایی ناباوری و بااحساس فضولی و کنجکاوی وارد جلسه شدم و چون در مقایسه خودم با دیگر اعضاء بودم سال‌ها طول کشید تا از انکار درآمدم و به عجز رسیدم. من با ناصادقی اعلام پاکی می‌کردم اما هیچ‌وقت اعضای قدیمی مرا سرزنش و طرد نکردند و به من اجازه اشتباه دادند تا خودم را پیدا کنم. اوایل پاکی با مشکلات بسیاری روبرو شدم و ترکش‌های مصرف باعث شد ازلحاظ مالی ورشکسته شوم و همه‌چیزم را از دست بدهم. همسرم به خاطر مصرف مواد زندانی شد و من ماندم و پسرم، با مشکلات زندگی در سن پاکی کم، اما با حمایت خداوند و راهکارهای راهنمای عزیزم پاک ماندم و به این مسیر ادامه دادم. **وقتی فکر می‌کنم، می‌بینم چیزی که مرا وصل نگه داشت و کمک کرد که در زیر بار مشکلات خم نشوم و به آرامش برسم، خدماتی بود که با عشق و علاقه انجام دادم.** امروز تحت هر شرایطی به‌طور مرتب در جلسات حضور دارم و قدم کار می‌کنم و از خداوند مهربان سپاسگزارم به خاطر آرامش امروزم و این‌که دیگر به‌جای گریه‌های مادرم، شادی را در صورت آن عزیز می‌بینم. در آخر تشکر می‌کنم از خدمتگزاران فصلنامه پیام بهبودی و برای تک‌تک همدردانم آرزوی بهترین‌ها را دارم.

سه تجربه در زندگی

حسین خ از افغانستان

به نام خداوندی که راه پاک و درست زندگی کردن را از طریق انجمن معتادان گمنام به من نشان داد. بیش از ۸ سال است که وارد برنامه NA شده‌ام و خدا را شکر می‌کنم که در طول این مدت مستقیماً به خانه می‌روم، چون من عادت داشتم در زمان مصرفم جایی که نیاز خودم بود حضورداشته باشم، شانه خالی می‌کردم و به دنبال خواسته‌های شخصی خودم بودم. خیلی کوچک بودم که همراه پدر و مادرم به ایران مهاجرت کردیم و چند سالی تحصیل کردم و بااینکه نمرات خوبی هم داشتم ترک تحصیل نمودم.

همیشه در اجتماع، در فامیل و حتی در خانواده خودمان احساس تفاوت می‌کردم، خیلی جاها خودکم‌بینی و بی‌ارزشی آزارم می‌داد. دوست داشتم همه به من توجه کنند. بعضی از ناملایمات اجتماع آزارم می‌داد و آن تفاوت‌هایی بود که هرروز به‌عنوان یک مهاجر لمسشان می‌کردم و ذهنم نمی‌توانست آن آشفتگی‌ها را هضم کند و بیشتر در تنهایی و انزوا فرومی‌رفتم. در جوانی با مواد مخدر آشنا شدم و در اوایل مصرف یک مُسکن بسیار قوی برای تمام دردهایم بود. کم‌کم هر چه درآمد کارم بود روی مصرفم می‌گذاشتم و تازه از خانواده‌ام نیز به طریقه‌های مختلف پول برای مصرف می‌گرفتم.

پدر و مادرم به خاطر این‌که مرا وادار به قطع مصرف کنند و مسئولیت‌پذیر شوم برایم خواستگاری رفتند و من در خرابه‌ها مصرف می‌کردم. خلاصه ازدواج کردم و بعد از چند وقت همسرم فهمید که من معتاد هستم و درصدد پاک شدنم خیلی تلاش کرد اما بعد از چند بار پاک شدن و شروع به مصرف دوباره مأیوس شد و به خانه پدرش برگشت و از طریق دادگاه تقاضای طلاق کرد. من هم مصرف می‌کردم و بسیار ناامید شده بودم و بیشتر دلم برای پسرم تنگ می‌شد. درد می‌کشیدم و به دنبال راه چاره بودم تا این‌که بعد از سم‌زدایی وارد جلسات NA شدم. در شبی که برای اولین بار جلسه رفتم ترس و اضطراب همه وجودم را گرفته بود. نمی‌دانستم چه‌کار کنم یا اصلاً قرار نبود کاری بکنم. بعد از چند وقت که پاک شدم همسرم نیز برگشت ولی من روشم را عوض نکرده بودم و هنوز با دوستان سابق در ارتباط بودم تا این‌که دوباره در دام افتادم. مصرف مجددم طولی نکشید و با کمک خانواده‌ام دوباره پاک شدم و به جلسات برگشتم. می‌بایست روشم را برای زندگی جدید عوض می‌کردم. **برنامه را جدی گرفتم و به‌طور مرتب آن را دنبال کردم. راهنما گرفتم و کارکرد قدم‌ها را شروع کردم و با اصول برنامه آشنا شدم و سعی کردم تا به امروز از آن‌ها در زندگی‌ام استفاده کنم.** هر یک از ما که در NA هستیم تجربه‌ی سه نوع زندگی راداریم. زندگی قبل از مصرف مواد، زندگی با مصرف مواد و زندگی پس از قطع مصرف مواد. برای من شیرین‌ترین لحظات زندگی‌ام، زندگی‌ای است که قطع مصرف کرده‌ام و یک عضو انجمن معتادان گمنام هستم و این نامه را بیشتر برای هم‌وطنان خودم نوشتم که دارند از مصرف مواد مخدر رنج می‌برند و امیدوارم که روزی پیام ما را به زبان و فرهنگ خود بگیرند و از تنهایی و انزوا نجات یابند.

> **از طریق بکارگیری چیزهایی‌که در بهبودی آموخته‌ایم در تمام زمینه‌های زندگی‌امان، ما به پیشرفت در سفر خود ادامه می‌دهیم.**
> (پاک زیستن)

داریوش خ از گرگان

گاهی در فضای خدمات با مسائلی روبرو می‌شوم که برای لحظاتی از همه‌چیز دل‌زده می‌گردم، گاهی مورد قضاوت قرار می‌گیرم، گاهی مورد تمسخر، گاهی مورد توهین و شاید گاهی موردحسادت. در آن لحظات این مسئله از ذهنم عبور می‌کند که کاش آن دسته از آدم‌هایی که بی‌رحمانه به من و سایر خدمتگزاران حمله می‌کنند، به نتیجه رفتارهایشان برسند، ولی خیلی زود حرفم را پس می‌گیرم و بابت بودنشان خدا را شکر می‌گویم، چون آن‌ها در رشد من نقش بسزایی دارند.

واقعیت این است، گاهی می‌گویم خدمت را رها کن، دیگر لازم نیست خدمت کنی، ولی مشارکت از این احساس باراهنما و دوستان بهبودی نظرم را تغییر می‌دهد. گاهی توقع من از اعضای قدیمی زیاد می‌شود. فکر می‌کنم که آن‌ها نباید اشتباه کنند، ولی می‌دانم که این‌یک توقع غیر واقع‌گرایانه به‌حساب می‌آید. بقیه اعضا هم مثل من از یک بیماری به نام اعتیاد در رنج هستند. باید به همه فرصت اشتباه داد، حتی به اعضای قدیمی. چون به من هم فرصت اشتباه داده شد. امیدوارم تا پایان عمرم در کنار تمام همدردانم بتوانم خدمتگزار کوچک انجمن باقی بمانم و هیچ‌کدام از دوستان همدردم را از دست ندهم.

واقعیت این است که ما به‌تنهایی راه به‌جایی نمی‌بریم. ما به هم احتیاج داریم. کاری که سال‌ها به‌تنهایی موفق به انجامش نشدیم، باهم و در کنار هم توانستیم آن را انجام بدهیم. از خداوند می‌خواهم کمک کند، عشق و احترام و همدلی و پذیرش را بیشتر بتوانم به اجرا دربیاورم و تمام همدردهایم را به یک اندازه دوست داشته باشم و به این درک برسم که انجمن معتادان گمنام متعلق به یک عده خاص نیست. ما سپاسگزار اعضای قدیمی هستیم که هنوز با ما هستند، اما باید آماده یادگیری از آن‌هایی که پس از ما آمده‌اند را نیز داشته باشیم، در غیر این صورت به‌تدریج تنها خواهیم شد.

اسلام م از قائمیه

غنی‌ترین تجربه

هفده روز پاک بودم که توسط یکی از دوستان، وارد انجمن شدم. با ترس و ناامیدی وارد شدم و سرم پایین بود که گرداننده گفت: آیا کسی هست که برای اولین بار به جلسات NA آمده باشد؟ با ترس دستم را بلند کردم و تمام اعضای گروه من را تشویق کردند. بعد از جلسه یکی از اعضاء در گوشم زمزمه کرد و گفت که فردا شب می‌بینمت، این حرف به من امید فراوانی داد. با خودم گفتم: کسی فردا شب منتظر من است. من معمولاً از مشارکت می‌ترسیدم اما دریکی از جلسات انجمن، گرداننده من را بغل کرد و گفت: امیدوارم یک روز به‌عنوان گرداننده تو را دریکی از جلسات ببینم. با خودم گفتم: آیا می‌شود یک روز گرداننده بشوم؟ دو روز بعد اتفاق خوبی برای من افتاد. به من پیشنهاد شد تا گرداننده بشوم. من معتقدم که در انجمن زندگی را به‌طور غنی‌تری می‌توان تجربه کرد. الآن که این نامه را می‌نویسم بیش از هشت ماه است که پاکم، از زندگی‌ام راضی هستم. کار پیداکرده‌ام و با تمام مشکلاتی که وجود دارد، دیگر نمی‌خواهم به گذشته سوخته خود برگردم. در پایان سپاسگزاری می‌کنم از خداوند زیرا برای من کاری را کرد که خود قادر به انجام دادنش نبودم. از دوستان مجله پیام بهبودی نیز تشکر می‌کنم.

کجـــــاست؟

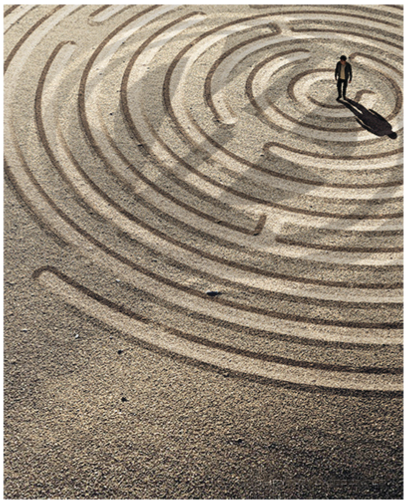
John L.
The Heartbeat Newsletter, Los Angeles (March, April 2017)

من مجدداً در مراحل ابتدایی بهبودیم هستم و خیلی چیزها را به‌جز مراقبه امتحان کرده‌ام. من در تمام جلساتی که حضور پیداکرده‌ام، در مورد مراقبه شنیده‌ام و قصد دارم که این روش را در بهبودیم امتحان کنم تا ببینم که آیا به پاک ماندنم کمک می‌کند یا نه.

اولین بار در سن بیست‌سالگی، زمانی که خدمت سربازیم را انجام می‌دادم تحت دوره‌ی سی‌روزه درمان قرار گرفتم. بخش بزرگی از آن دوره، زمان انجام مراقبه بود. این مربوط به ۳۴ سال پیش است و حالا می‌خواهم که آن را در بهبودی کنونی‌ام شریک کنم، اما قدری برایم مشکل است. حواسم پرت می‌شود و نیاز به کسی دارم که مرا راهنمایی کند که چه بگویم و چه زمانی و با چه کسی آن را انجام دهم. نمی‌خواهم صبر کنم تا بـه قدم یازدهم برسم تا شروع به مـراقبه کنم. مـن راه بهتری برای زندگی می‌خواهم! من می‌خواهم زندگی کنم.

در کتاب خوانده‌ام که دعا کردن، صحبت کردن با نیروی برترم است و مراقبه، گوش دادن به پاسخ‌های اوست. چه سؤالاتی باید بپرسم؟ برای چه نوع پاسخ‌هایی باید گوش فرا دهم؟ من از مصرف و رفتارهای ناشی از آن خسته شده‌ام و خواهان یک‌راه جدید برای زندگی هستم. آیا انجام مراقبه به من در ادامه قطع مصرف و رشد در بهبودی کمک می‌کند؟ متوجه شده‌ام که سکوت کردن برای بعضی از اعضاء در هنگام مشارکت یک عضو، غیرقابل‌تحمل است، اما من این سکوت را صرف فکر کردن به آنچه در مشارکت‌های اعضاء جلسه شنیده‌ام و همچنین گوش دادن به صدای نیروی برترم می‌کنم.

من مشکلی برای این‌که ببینم زندگی‌ام غیرقابل اداره شده است نداشتم، اما مدت‌زمانی طول کشید تا اقرار کنم که در مقابل اعتیادم عاجز هستم. من شروع به پذیرفتن آن مواردی که در عنوان قدم‌ها آمده‌اند کرده‌ام و می‌دانم که در طول دوره بهبودی به آن‌ها خواهم رسید. هنگامی‌که با دیگر معتادان در



حال بهبودی، راه استفاده از قدم‌ها را در زندگی‌ام مشارکت می‌کنم یک حس عمیق سپاسگزاری در من به وجود می‌آید. تجاربی که از چندین دادگاه، چهار فرزندم، امور مالی و اقتصادیم و روابط عاشقانه‌ام کسب کرده بودم، در هر برخورد و تعاملی که داشتم مجبور بودم که از ابزار قدم‌ها استفاده کنم. من با صبر به اینجا نیامدم. من بارها به خودم اجازه دادم که اشخاص با یک جمله حال مرا به هم بریزند درحالی‌که یکی دو روز طول می‌کشید تا دوباره بتوانم آرامشم را به دست بیاورم. با حضور مرتب و روزانه در جلسات به‌سرعت دریافتم که چقدر راحت می‌توانم با تکرار رفتاری که در بهبودی من کمک نمی‌کند پاکیم را از دست بدهم و این تازه شروع تغییر بود.

استفاده کردن از اصول روحانی در زندگی‌ام مرا وادار به تمرکز، تنها روی نقشی که در یک عمل دارم کرد. من هنگامی‌که نمی‌توانم چیزی را تغییر دهم و درنتیجه دچار درگیری احساسی می‌شوم به‌شدت عذاب می‌کشم. مردم با من خوب برخورد نمی‌کنند و من این حق انتخاب را دارم که با آن‌ها تعامل داشته باشم یا از آن‌ها فاصله بگیرم. فاصله گرفتن از اعضای خانواده، همکاران و فرزندان مشکل‌تر است، مشکل‌تر اما نه غیرممکن. هنگامی‌که به آن‌کس یا چیزی که حالم را به‌هم‌ریخته است نزدیک‌تر هستم، احساساتم بیشتر سد راهم می‌شوند. من هرگز با موفقیت نتوانسته‌ام که با واکنش احساسی رفتار فرد دیگری را تغییر دهم. من روابطم را با دیگران از طریق تغییر رفتار و واکنش‌های خودم و میزان برخوردم با آن‌ها بهبود بخشیده‌ام. گاهی اوقات دور شدن از آن‌ها بهترین واکنش است. برخی اوقات لازم شده است که از یکی از فرزندانم فاصله بگیرم. اینجا در NA من این تجربه را کسب کرده‌ام که کار درست را انجام دهم حتی اگر برایم راحت نباشد. من هیچ‌وقت نمی‌توانم از طریق اجازه دادن به دیگران برای تخریب خودم، به آن‌ها خدمت کنم.

من از طریق توجه به ارزش‌هایم و واقع‌بین بودن، برای ادامه روند زندگی‌ام قوی‌تر می‌شوم. آن‌چنان‌که به خاطر می‌آورم، اعتیاد فعال تنها دنبال راهی بود که همه‌چیز را فراهم کند که من به نشئگی برسم و این روند برای من هیچ ارزشی باقی نگذاشت و آن نشئگی تنها یک توهم بود. قدرت من هم‌زمان با روبرو شدن با ترس‌هایم با استفاده از ابزار هرکدام از قدم‌ها به‌عنوان یک راهنما، رشد می‌کند. هر قدم اصول روحانی خاص خودش را دارد. اصول روحانی قدم‌های یک، دو و سه، پذیرش، امید و

> اگر می‌خواهم بفهمم چه کسی هستم، نگاه می‌کنم به اینکه چه کسی بوده‌ام و چه کسی می‌خواهم باشم.
> (فقط برای امروز)

ایمان می‌باشند. بخش اعظمی از توانایی من نتیجه رها کردن آن چیزهایی بوده است که قدرت کنترل آن‌ها را نداشتم و یا هیچ خدمتی به من نمی‌توانستند بکنند. رها کردن و پذیرش واقعیت یک‌چیز برای من بسیار ترسناک است.

من معمولاً نمی‌توانم اراده شخصیم را بدون شکسته شدن از درون و گریه کردن کنار بگذارم و روحانی شوم. تمام اجزاء وجود من وقتی‌که نسبت به چیزی وسوسه پیدا می‌کنم درگیر آن می‌شود. ایـن برنامه شگفت‌انگیز از همان روز اول به من می‌گوید که به‌تنهایی نمی‌توانم بر این وسوسه غلبه کنم و آن را کنترل نمایم. ممکن است که من از پایان دادن به یک رابطه عاشقانه و ایجاد درد ناشی از آن برای خودم وحشت داشته باشم. این درد مرا مـجبور به استفاده از اصول بهبودی می‌کند. ممکن است اولین باری که قلبم می‌شکند دعا نکنم. شاید سعی کنم که شخصی را به‌عنوان نیروی برترم برگزینم و درنتیجه شرکت در جلساتم کم‌رنگ شوند. درهرصورت اگر بهبودی را در اولویت قرار ندهم آسیب خواهم دید. درنهایت درد مرا مجبور خواهد کرد که راهی برای پذیرفتن شرایط بیابم.

امید برای هرگونه سعی و تلاشی که انجام می‌دهم به‌عنوان سوخت عمل می‌کند. خداوند از طریق افراد مختلف خودش را به من نشان می‌دهد و من از طرق مختلف پیام‌هایی دریافت می‌کنم که دیدگاه مرا تغییر می‌دهند و روزانه الهام‌بخش من هستند. از طریق باز گذاشتن ذهنم اجازه می‌دهم که پیامی امیدبخش را در یک ترانه، سخنان شخص دیگر و یا یک فیلم دریافت کنم. منابع امید بی‌نهایت هستند. برای تقویت جریان امید، من باید در حال پذیرش و تسلیم باشم و ذهنم را باز نگه‌دارم. شرکت منظم در جلسات و بودن با اعضای انجمن روح مرا تغذیه می‌کند. دیگر معتادان در حال بهبودی، بهترین وسیله‌ی دفاعی من هستند.

من چقدر نادانم

Kevin D.
Connections Newsletter, Hamilton Area (March 2017)

من سر دوراهی مرگ و زندگی نشسته‌ام. «به خودم می‌گفتم: چگونه این اتفاق افتاد؟ چگونه مواد توانست این‌قدر مرا جذب کند؟» در مسیر انزوا و نابودی خود، روبه‌زوال و دیوانگی گام برمی‌داشتم. به‌دفعات به بیمارستان‌ها مراجعه کرده بودم و توان اداره شرایط زندگی‌ام را نداشتم. روزهایی را به یاد می‌آورم که مواد، کنترل من، خانواده‌ام و همه‌چیزم را در دست داشت.

مطمئنم اکثر ما به خاطر می‌آوریم که مواد ما را وادار به انجام چه‌کارهای مخوفی کرد. آن صبح‌های وحشتناکی که در رختخواب دراز کشیده بودم و قلبم به‌شدت می‌تپید، چون مادرم بیدار شده بود و منتظر خبرهای خوبی از من بود. بعدازاینکه آن‌قدر شجاعت پیدا می‌کردم که با او روبرو شوم، کلمات عجیب و فریبنده‌ای را بر زبان می‌آوردم. «مادر من پول اجاره را دوبارِه خرج کردم.» آن عصبانیت، بی‌اعتمادی و غمی که در چهره‌اش می‌دیدم واقعاً قلبم را جریحه‌دار می‌کرد؛ اما مواد سوار بر من بود. می‌دانید که برایم مهم نبود که چه چیزهایی را از من می‌گرفت یا به چه کسانی آسیب می‌رساندم! تنها اولویت من در زندگی مواد بود و هیچ‌چیز دیگری برایم اهمیت نداشت.

من هنوز آن زمان که مصرف مواد را انتخاب کردم و تصور کردم که به آنچه می‌خواستم رسیده‌ام را به یاد می‌آورم. آن زمان به خودم گفتم: «این خودش است، این همان چیزی است که همیشه دنبالش می‌گشتم!» و آن نشئگی را تا انتهای ناامیدی و خودفریبی ادامه دادم. درحالی‌که نمی‌دانستم که مرا به کجا خواهد کشاند! اتاق‌های NA. می‌بینید که دارم به کارهایی که درگذشته انجام داده‌ام نگاه می‌کنم و به خودم می‌گویم که چقدر احمق و نادان بوده‌ام! اما شما قضاوت کنید. آیا شما فکر می‌کنید که من دیوانه‌ام؟! تنها یک عضو حقیقی NA می‌تواند این را بخواند و بگوید: «نه! تو یک معتاد هستی.»

سولماز از بابلسر

سلام. امروز آخرین روز خدمت من در ساختار شورای ناحیه بود. بعد از دعای آرامش از دوستانم خداحافظی کردم و از تعدادی از آن‌ها تشکر کردم که در این‌یک سال فضای امنی را برای من فراهم کردند تا من بتوانم علی‌رغم تمام محدودیت‌هایی که وجود داشت در این ساختار به‌خوبی خدمت کنم. در مسیر برگشت به خانه داشتم به این فکر می‌کردم که چند وقت دیگر یک عضو بانو به این ساختار جهت خدمت خواهد آمد؟ چه‌کاری می‌توان انجام داد که گروه‌های بانوان هم رشد کنند و مشکلاتشان کمتر شود؟

به گذشته‌ای نه‌چندان دور برگشتم به ۸ سال پیش. اوایل پاکیم یک روزبه جلسه رفتم. جلسه ما سه عضو داشت. من و دوستم که بی‌سواد بود و یک دوست دیگرم که ۴ سال پاکی داشت. دیدم گرداننده جدیدی آمده و می‌خواهد برای ما کارگاه آموزشی برگزار کند. حرف‌هایش برایم تازگی داشت و نوع برگزاری آن جلسه برایم خیلی جذاب بود. ایشان از ۱۵۰ کیلومتر آن‌طرف‌تر آمده بود و کمیته کارگاه‌ها هزینه ایاب و ذهاب او را پرداخت کرده بود. این کارها احساس ارزشمندی به من داد و به آموزش دیدن بسیار علاقه‌مند شدم...

ما گروه‌های بانوان مشکلات زیادی داریم که خودمان به‌تنهایی قادر به حل آن‌ها نیستیم، پس‌نیاز به کمک و شنیدن حرف‌های تازه و آموزش‌های جدید داریم.

اصول انجمن را باید یاد گرفت تا تغییرات را شروع و خوشبختی و آرامش را تجربه کرد. با همکاری کمیته کارگاه‌ها اصول زندگی‌بخش و ساده انجمن به گوش ما می‌رسد و مشکلات گروهمان کم‌کم حل می‌شوند. ما با در میان گذاشتن تجربیاتمان در کارگاه‌های آموزشی راه‌حل‌های خلاقانه‌ای برای مسائل و مشکلات گروه‌هایمان پیدا می‌کنیم، مثلاً کارگاه‌های ترازنامه نویسی گروه‌ها بسیار به ما کمک می‌کند. خیلی از دوستان من به خاطر محدودیت‌هایی که دارند نمی‌توانند در کارگاه‌هایی به‌جز کارگاه‌های مختص بانوان شرکت کنند و آموزش ببینند. **گروه خانگی من که کارگاه‌های مستمر برگزار می‌کند پویایی و نشاط خاصی دارد، ما در یک جوّ صمیمانه و دوستانه به یادگیری اصول انجمن می‌پردازیم و به‌واسطه آموزش پذیر بودن، یک روز خوب و موفق را می‌گذرانیم.** گردهمایی‌های گروه‌های بانوان، کارگاه‌های بانوان، آموزش بانوان برای کمیته‌های مختلف و آموزش اصول اولیه بهبودی به بانوان، به‌صورت کارگاهی باعث شده که تعداد بیشتری از ما بانوان، نسبت به گذشته در کمیته‌های خدماتی مشغول به خدمت هستیم و آموزش می‌بینیم. خداوند را شاکر و سپاسگزارم که از شخصیت مصرف‌کننده و وابسته، تبدیل به ابزاری در دست خداوند شده‌ام تا در حد توانم کمک‌رسان باشم.

وقتی در کمیته کارگاه‌ها مشغول به خدمت شدم ساخت پاورپوینت و جزوه‌نویسی و جمع‌آوری مطالب از نشریاتمان جهت تهیه پاورهای کارگاهی را یاد گرفتم، بیشتر مطالعه می‌کنم و کارگروهی را بهتر از قبل تمرین می‌کنم. کار با نرم‌افزارهای مختلف برایم ساده‌شده و خوب و راحت صحبت کردن را تمرین و اجرا می‌کنم. ترس‌ها و خجالت‌های غیرواقعی‌ام کمتر شده‌اند، اوقات فراغتم به‌سلامت سپری می‌شوند و دوستان بسیار خوبی از بانوان سراسر کشور پیداکرده‌ام. این موهبتی بود که خدمت به من داد. سپاس از تمام کسانی که در کمیته کارگاه‌ها و سایر کمیته‌های خدماتی خدمت می‌کنند تا ما آموزش ببینیم و آگاهی پیدا کنیم و رشد کنیم. مطمئنم اگر به همین روال صحیح پیش برویم به‌زودی بانویی دیگر و شاید بانوانی دیگر به خدمتگزاران ساختار ناحیه‌مان اضافه شوند.

بهبودی با تسلیم شروع می‌شود و از آن نقطه به‌بعد به هر یک از ما یادآوری می‌شود که یک‌روز پاک، یک‌روز موفق است. (کتاب پایه)

غلامعلی ز از سیوند

معتـادان گمنام تنها مردمانی هستند که همه جای زمین را خانه خود می‌دانند. آنـان ساکنان سرزمینی هستند کـه نه استان و ایالت می‌شناسند نه شهر و شهرستان و روستا. برنامه بهبودی آن‌ها حدومرزها را از میان برداشته تا جدای از سن، مذهب، نژاد و جنسیت همدلی را تجربه کنیم. در هر جای این کره خاکی که باشیم. دانش این مردم ثمره تجربه همدردانشان است. اگرچه ساده‌اند ولی الفبای عشق را استادانه آموخته‌اند. طوفان‌های زندگی آن‌ها را خم می‌کند ولی از ریشه برنمی‌کند. خوبی‌ها را تمرین می‌کنند تا دیگران در کنارشان صدمه نبینند. خدمت به دیگران برای آنان در اولویت است. باوجود گرگ درونشان مهربانی می‌کنند. آن‌ها منبع عشق و امید یکدیگرند. عشق لازمه زندگی مردم این سرزمین است، این مردم یکدیگر را دوست دارند. برخلاف تمام نواقصی که انسان‌ها با خود به دوش می‌کشند، یاد می‌گیرند که ببخشند و هیچ چشم‌داشتی از دیگران نداشته باشند. این مردم اسیران دیروزند و آزادگان امروز. آن‌ها به رستگاری می‌رسند و باور دارند که همیشه معجزه‌ای درراه است.

ایمان و اعتقادشان راستین است. ناسپاسی را در میان آنان نمی‌بینی. ازآنچه بوده‌اند اگرچه شرمسار هم باشند اما به آنچه امروز هستند شاکر و سپاس‌گزارند. طمع بر داشته‌های یکدیگر نمی‌کنند. مراقب خود و همدردانشان هستند. برای امروز زندگی می‌کنند و آرامش فردا را فقط از خدا طلب می‌کنند. آنان پیام‌آوران صلح و دوستی‌اند. تلافی‌جو نیستند. از دیگران به‌عنوان نردبان صعود و پل پیروزی استفاده نمی‌کنند بلکه سکوی پرتاب یکدیگر به‌سوی آزادی‌اند. باخدا وارد معامله نمی‌شوند. دعا می‌کنند و در سکوت منتظر پاسخ خدا می‌مانند و راضی‌اند به رضای او، هر طور که باشد؛ و چه زیباست عضوی از این مردم بودن و چه دل‌نشین است ساکن انجمن معتادان گمنام شدن. به امید فردایی بهتر و صمیمی‌تر.

مهرداد ب از گیلان

ما بهبود پیدا می کنیم

چیزهایـی کـه ماقبـل از آمـدن بـه NA می‌دانستیم، همان‌هایی هستند که ما را به سرحد مرگ رساندند. «کتاب پایه»

ماقبـل از آمـدن بـه NA زنـدگـی پرمخاطره‌ای را تجربه کرده‌ایم. در اوایل بهبودی اگر کسی به خواسته‌های مـا جامه عمل نمی‌پوشاند، ارتباطمان را به‌کلی با او قطعِ می‌کردیم. اگر توقعی از کسی داشتیم مثلا در زمان بهبودی مراقبمان باشد، یا موقع رفتن به جلسه ما را نیز با وسیله شخصی خود ببرد یا برای گرفتن وام ضامن ما بشود و او خواسته ما را برآورده نمی‌کرد از او می‌رنجیدیم. اگر می‌دیدیم شخصی در بهبودی یا زندگی شخصی رشد کرده و ما نکرده بودیم به او حسادت می‌کردیم و برای سرپوش گذاشتن بر روی کم‌کاری‌های خودمان در مورد آن فرد غیبت می‌کردیم. تمام برنامه روزانه ما کلوپ بازی یا رابطه‌های احساسی بود و این‌ها همه باعث شده بود بیمار بمانیم؛ اما در NA و کارکرد ۱۲ قدم و آموزش پذیر بودن همراه با انجام کارهای بهبودی به‌طور منظم تغییراتی در ما پدیدار می‌شود و با تغییـر رفتارهایمان، دید ما نسبت به اطرافمان تغییـر می‌کند و به‌سادگی روابطمان را قطع نمی‌کنیم. به‌راحتی از کسی رنجش نمی‌گیریم و اطرافیان را همان‌طور که هستند می‌پذیریم و به‌جای حسادت و غیبت سعی و تلاشمان را افزایش می‌دهیم و در کارهای شخصی، منظم می‌شویم و کم‌کم متوجه می‌شویم زندگی ما، رو به بهتر شدن است. پس ما بهبود پیدا می‌کنیم. فقط برای امروز: نمی‌شود با اعتیاد زندگی کرد و انتظار نتیجه متفاوت داشت.

سعید ش از ملایر

غروب پنج‌شنبه بعد از تعطیل شدن از کار برای سر زدن به یکی از دوستانم به نام سعید، به کارگاه او رفتم. پدر و کارگرانش آنجا بودند. دیدم که حال خوبی ندارد اما با خودم گفتم که حتماً مثل همیشه درگیر مسائل مالی است چون بیشترین مشارکت او راجع به مسائل مالی بود. با پدرش که تازه عمل جراحی کرده بود هم‌صحبت شدم ساعت ۸ شب بود و کارگاه تعطیل شد، یکی از دوستان همدردم به نام مجید به من گفت که اگر می‌خواهی بروی با من بیا. گفتم: نه خیلی وقت است سعید را ندیده‌ام، فعلاً اینجا می‌مانم. وقتی همه رفتند شروع به صحبت کرد. دیدم مشکلش مالی نیست و من بی‌خودی قضاوتش کردم. برایم از احساساتش تعریف کرد. برای اولین بار بود که در یک سال و دو ماه پاک بودنم کسی این‌گونه به من اعتماد کرده بود. من به صحبت‌هایش گوش می‌دادم و سعی می‌کردم به او راهکار بدهم و صحبت‌هایش را قطع می‌کردم. یک‌لحظه به یاد خودم افتادم که وقتی می‌خواستم برای کسی احساسم را بگویم فقط دنبال دو گوش شنوا بودم و اگر کسی وسط حرف‌هایم صحبت می‌کرد و سعی می‌کرد به من راهکار بدهد ناراحت می‌شدم. سعی کردم سراپا گوش باشم صحبت‌های ما از ۸ شب تا ۱۲ طول کشید، آن شب حال خوبی به من دست داد. فهمیدم سرتاپا و با عشق گوش دادن به احساسات همدردم کمتر از اقرار برایم انرژی‌بخش نیست و انجام این کار حال مرا خوب می‌کند.

حسین از ماهشهر

برای این‌که با شما دوستان خوبم احساس همدردی کنم یک داستان کوتاه از دوران مصرفم را برایتان تعریف می‌کنم. سن خیلی کمی داشتم که با مصرف مواد مخدر آشنا شدم. کنجکاویم باعث شد که برای یک‌بار مواد مخدر مصرف کنم. از پدرم مواد مخدر دزدیدم و مصرف کردم. خیلی سرگیجه گرفتم. آن لحظه و تا صبح ترس و وحشت مرا رها نمی‌کرد. زیاد طولی نکشید که یک معتاد حرفه‌ای شدم. هر مواد مخدری را که به دست می‌آوردم، مصرف می‌کردم و به فکر عاقبت تلخ بیماری اعتیاد نبودم.

هجده سال مصرفم طول کشید تا این‌که به خودم آمدم و دیدم پدرم از مادرم طلاق گرفته، خیلی برایم سخت بود، با این اتفاق بیشتر در مصرف مواد مخدر فرورفتم. اکنون با اشک این نامه را می‌نویسم. **روزهای آخر مصرف از خدا می‌خواستم تاجانم را بگیرد یا کمک کند از مواد مخدر پاک بشوم. آن روز رسید و به لطف خداوند مهربان پیام برنامه را گرفتم.** یکی از دوستانم که پاک‌شده بود مرا به یک جلسه NA برد و در آن جلسه خیلی حالم خوب شد. هرکسی مشارکت می‌کرد، انگار داشت از زندگی من تعریف می‌کرد. مرتب در جلسات شرکت کردم و اکنون نیز در کمیته‌های فرعی خدمت می‌کنم، پاکی و بهبودی و خدمات NA خیلی به من لذت می‌دهد. لذتی فراتر از مصرف مواد.

همیشه می‌گویم: «عشق من NA» بعد از سه سال پاکی و دوازده قدم، یک آزمایش پزشکی کامل دادم و در جواب دکتر به من گفت: چیزی می‌خواهم به تو بگویم، مبادا ناراحت شوی و دست به خودکشی بزنی، سریع متوجه شدم، گفتم: دکتر من آمادگی کامل شنیدنش رادارم چون با سرنگ‌های مشترک، مواد مخدر مصرف کرده‌ام. دکتر گفت: پسرم شما هپاتیت دارید. من هم گفتم: خدا را شکر چون برنامه NA را هم دارم. الآن دوستان، بعد از شش سال می‌خواهم درمان کنم. هیچ ناامید نیستم. امیدوار پاکی و بهبودیم و خدمات NA را دنبال کنم. امیدوارم که تمام معتادان در سراسر جهان پیام بهبودی NA را دریافت کنند. خدا یار و نگهدار شما باشد.

> **افکار خود را آرام می‌کنم و به سخنانی که فرد دیگر بیان می‌کند، گوش می‌دهم.**
> **(فقط برای امروز)**

صدای سکوت

صنعان از شیراز

بهتریـن پیام‌هـا را از سـکوت می‌گیـرم. بـا این‌کـه مدتـی اسـت در برنامه هسـتم، فکـر می‌کنـم اتفـاق خاصی نیفتـاده اسـت و دلیلـش ایـن اسـت کـه گذشـته خـود را فرامـوش کـرده‌ام و اتفاقـات وحشـتناک و دردآور گذشـته را از یـاد بـرده‌ام. دائمـاً بـا خـود می‌گویم: چـرا زندگـی کـردن این‌قـدر سـخت اسـت؟ چـرا دنیـا بی‌رحـم اسـت؟ چـرا سـختی‌ها و مصیبت‌هـای زندگـی فقـط بـرای مـن اتفـاق می‌افتـد؟ چـرا دیگـران در بهشـت زندگـی می‌کننـد درحالی‌کـه زندگـی مـن مثـل جهنـم اسـت؟ چـرا فکـر می‌کنـم دنیـا بـرای مـن بـه آخـر رسـیده و هیـچ کاری از دسـتم برنمی‌آیـد؟ چـرا فکـر می‌کنـم مـن محکوم‌بـه شکسـت هسـتم و بایـد دسـت روی دسـت بگـذارم؟ چـرا بـا یـک تجربـه تلـخ و ناگـوار میـدان را خالـی می‌کنـم؟ چـرا قضـاوت و کنتـرل می‌کنـم؟ و هـزاران سـؤال دیگـر کـه ذهـن مـرا بـه خـود مشـغول کـرده اسـت.

آیـا ایـن سـؤالات بـه خاطـر خودمحـوری مـن نیسـت؟ چـون مـن فکـر می‌کنـم دانـای کامـل هسـتم و دنیـا بایـد حـول محـور مـن بچرخـد و هیـچ اتفاقـی بـرای مـن نیفتـد.

بـا تمـام ایـن افـکار منفـی کـه کلافـه‌ام کـرده بـود، وارد جلسـه شـدم و گرداننـده بـا صـدای نـرم و ملایـم گفـت: سـکوت می‌کنیـم و سـکوت کردیـم... ایـن سـکوت سـبب شـد تـا مـن بـه خـودم بیایـم.

در قسـمتی از پمفلـت گرداننـده نوشته‌شـده «از شـما تقاضـا می‌کنیـم درصورتی‌کـه چیـزی بـا خـود داریـد، خواهشـمندیم جلسـه را تـرک کـرده، آن را از خـود دور کنیـد و هـر چـه سـریع‌تر بـه جلسـه برگردیـد» بـا خـودم گفتـم خـدا را شـکر کـه دیگـر نیـازی نـدارم کـه چیـزی بـه همـراه داشـته باشـم امـا انـگار راضـی نشـدم. مـن بـه چیـزی بیشـتر نیـاز داشـتم چـون هنـوز فکـرم مشـغول بود و فقـط جسـمم در جلسـه حضـور داشـت. ناگهان مشـارکت یکـی از دوسـتان بهبـودی توجـه مـرا بـه خـودش جلـب کـرد و ذهـن مـرا بازنمـود. او می‌گفـت: «آنچـه را بایـد بیـرون جلسـه بگـذارم مختـص مـواد نیسـت، بلکـه شـامل افـکار منفـی، قضـاوت، کنتـرل، احسـاس یـأس و نومیـدی و... اسـت»

دسـتی بـه پیشـانی خـود کشـیدم و به‌آرامـی چشـمانم را بسـتم و انـرژی جلسـه را دریافـت نمـودم، از خداونـد سپاسـگزاری کـردم چـون پیامـی را کـه می‌بایسـت دریافت کنـم، گرفتـه بـودم. ازاین‌پـس سـعی می‌کنـم افـکار مخرب را بیـرون از جلسـه بگـذارم و بـا ذهنی آرام وارد جلسـه شـوم تـا از سـکوت و هنـر گـوش دادن بهره‌منـد گـردم. مـن ایـن کار را هـرروز تکـرار می‌کنـم. الآن دو سـال اسـت کـه پـاک هسـتم، به‌طورجـدی برنامـه را دنبـال می‌کنـم، راهنمـا دارم، قـدم کار می‌کنـم، خدمـت دارم و از زندگـی‌ام لـذت می‌بـرم. سـعی می‌کنـم از روی نواقصـم عمـل نکنـم و تصمیـم دارم بـه یـک انسـان فروتـن و سپاسـگزار تبدیـل شـوم. خداوند را بـه خاطـر ایـن نعمت‌هـا شـاکرم.

قدم هشتم

«ما فهرستی از تمام کسانی که به آن‌ها صدمه زده بودیم، تهیه کرده و خواستار جبران خسارت از تمام آن‌ها شدیم.»

در قدم هشتم فرآیندی را شروع می‌کنیم که منجر به داشتن آرامش در کنار دیگران می‌شود. ازآنجاکه نواقص شخصیتی عامل اساسی رفتار ما بود، خساراتی را به خود و اطرافیان وارد آورده‌ایم. باید هر کاری که از دستمان برمی‌آید، برای جبران خسارت وارده به انجام رسانیم. فهرستی از نام کسانی که به آن‌ها صدمه زده‌ایم تهیه‌کرده، خواستار جبران خسارت وارده به تمام آن‌ها می‌شویم.

هدف ما این است که با جبران خسارت وارده، راه رسیدن به بیداری روحانی را برای خود هموار نماییم. بسیاری از ما هنوز در فکر رفتار نادرست خود با دیگران هستیم و این فکر گاه‌وبیگاه وجدان ما را آزار می‌دهد. می‌خواهیم از این عذاب وجدان رهایی پیدا کنیم.

احتمالاً فکر کردن راجع به فهرست، باعث وحشت ما خواهد شد، چراکه ممکن است آن‌قدر خسارت وارد کرده باشیم که دیگر قابل جبران نباشد و یا اصولاً از روبرو شدن با افراد صدمه‌دیده بترسیم. ما نباید در ذهن خود هیچ‌گونه سناریویی درباره آنچه پیش خواهد آمد، تدوین کنیم. باید بدانیم قدم هشتم را طی می‌کنیم، نه قدم نهم.

همان صداقت و شجاعتی که نوشتن ترازنامه و در میان گذاشتن آن لازم داشت، اینجا نیز برای نوشتن فهرست افراد خسارت‌دیده لازم است.

اکثر ما ممکن است به فردی مدیون باشیم که او نیز به ما صدماتی رسانده است. باید از رنجش‌های خود دست‌برداریم و به نقش خودمان در برخوردهای زندگی توجه کنیم. اگر از خودمحوری دست برنداریم، حال ما بهتر نخواهد شد. در قدم هشتم، کاری نداریم دیگران با ما چه کرده‌اند، بلکه هدف ما تنها پذیرفتن مسئولیت کارهایی است که ما با دیگران کرده‌ایم.

اگر هنوز هم از دست افرادی عصبانی هستیم، باید به تمرین اصل روحانی بخشش بپردازیم و اگر با این مسئله مشکل‌داریم، از نیروی برتر خود استدعای کمک می‌کنیم. برای تهیه فهرستی از نام اشخاص، مکان‌ها و مؤسساتی که به آن‌ها مدیون هستیم، مطالب قدم چهارم را از نو مرور می‌کنیم. اگرچه با مرور قدم چهارم می‌توانیم اغلب نام‌های لازم را برای فهرست خود پیدا کنیم، اما باید توجه داشته باشیم قدم هشتم تکرار مجدد ترازنامه ما نیست

دست‌نویس‌های قدم چهارم، تنها منبع ما برای تهیه این فهرست نیست، بلکه راهنما نیز می‌تواند کمک مؤثری برای ما باشد. نکته‌سنجی راهنما به ما کمک می‌کند دریابیم چگونه با به کار گرفتن نواقص شخصیتی خود مردم را جریحه‌دار کرده‌ایم و چه کسانی واقعاً باید جزو فهرست ما قرار گیرند. بسیاری از ما نمی‌توانستیم قبول کنیم به خودمان هم ضرر زده‌ایم و هنگامی‌که بقیه معتادان پیشنهاد کردند که ما نام خود را هم به این فهرست اضافه می‌کنیم، متعجب شدیم.

پیش از تهیه فهرست، باید مفهوم اصطلاح «صدمه زدن» را در قدم هشتم درک کنیم. صدمه زدن انواع مختلفی دارد: ایجاد شکنجه و عذاب روحی و روانی، آسیب رساندن به متعلقات دیگران یا از بین بردن آن‌ها، خدشه‌دار کردن عواطف و احساسات، خیانت کردن یا سوءاستفاده کردن از اعتماد دیگران و غیره. اگرچه ممکن است بگوییم «قصد و نیت من هرگز آسیب رساندن به دیگران نبوده است» درهرحال مسئول صدماتی هستیم که به دیگران رسانده‌ایم و فرقی نمی‌کند نیت ما چه بوده است. برای آنکه از نحوه صدمه زدن خود به دیگران درک بهتری پیدا کنیم، باید خود را جای آن‌ها بگذاریم. اگر بتوانیم بفهمیم بی‌توجهی ما به دیگران، چه بر سر آن‌ها آورده است، در آن صورت اضافه کردن اسامی آن‌ها به فهرست، آسان خواهد بود.

علاوه بر فهمیدن معنای «صدمه زدن» باید معنای «جبران خسارت» را هم درک کنیم. اگرچه اظهار تأسف لازمه جبران خسارت است، هدف از این قدم تمایل به اظهار تأسف نیست. در حقیقت، در این قدم تمایل پیدا می‌کنیم تا حد توان خسارات وارده به آن‌ها را به‌خصوص با تغییر نوع رفتار خود جبران نماییم.

احتمال دارد در مواردی صدمات واردشده از جانب ما به‌قدری جدی بوده که گویا قابل جبران نیست. با توجه به اینکه تغییر آنچه اتفاق افتاده غیرممکن است، حداقل می‌توانیم با تکرار نکردن چنین اشتباهاتی، جبران خسارت خود را شروع کنیم. اظهار تأسف از صمیم قلب نشان می‌دهد خودمحوری ما از بین رفته است. نوشتن فهرستی برای جبران خسارت، به‌خودی‌خود باعث خواهد شد تا حدودی تمایل لازم برای انجام این کار به دست آوریم.

اگر هنوز هم مردد هستیم، حداکثر تلاش خود را برای برطرف کردن این تردید انجام می‌دهیم. در اینجا بهبودی ما مطرح است و اگر بخواهیم بهبودی خود را ادامه دهیم، باید به هر شکل ممکن جبران خسارت کنیم. از خداوند درخواست می‌کنیم تمایل لازم را برای جبران خسارت به ما عطا فرماید. وقتی برای به دست آوردن تمایل دعا می‌کنیم فاصله ما با خداوند، بدان گونه که او را درک می‌کنیم، چند قدمی نزدیک‌تر می‌شود.

نیرویی برتر دائماً بر زندگی ما تأثیر می‌گذارد و ما را برای خدمت به دیگران آماده می‌سازد. تغییراتی که این نیرو در زندگی ما ایجاد کرده است، در اخلاق و کردار ما کاملاً نمایان است. بااینکه هنوز راه زیادی برای ایجاد صلح با دیگران در پیش داریم، اما در حقیقت راه زیادی را برای رسیدن به آرامش خود پیموده‌ایم.

قدم نهم

«ما به‌طور مستقیم در هر جا که امکان داشت از این افراد جبران خسارت کردیم، مگر در مواردی که اجرای این امر به ایشان و یا دیگران لطمه بزند.»

اکنون‌که تمایل پیداکرده‌ایم از تمام افراد صدمه زده جبران خسارت کنیم، تمایل خود را با کارکرد قدم نهم به عمل درمی‌آوریم. اینک اقداماتی انجام می‌دهیم که ما را از مرحله ابتدایی آگاهی از خطاها فراتر می‌برد و درنهایت باعث آزادی و ایجاد آرامش در زندگی ما خواهد شد.

ما فهرست قدم هشتم را تهیه‌کرده‌ایم و می‌دانیم باید چه‌کاری را به انجام رسانیم. بااین‌حال بین دانستن و عمل کردن فاصله زیادی وجود دارد. ممکن است برنامه خوبی برای جبران خسارت در اختیار داشته باشیم، ولی وقتی زمان اجرای آن برسد، یک‌باره ترس وجود ما را فراگیرد و از انجام هر عملی عاجز شویم. درراه جبران هر خسارتی می‌توان انتظار وقوع صحنه‌های مختلفی را داشت. باید تمایل داشته باشیم بدون توجه به عواقب احتمالی به کار خود ادامه دهیم. در هنگام جبران هر یک از خسارات، نیروی برتر در کنار ما خواهد بود.

احتمالاً تصور خواهیم کرد سایر مردم اجتماع به‌اندازه اعضای NA پذیرای ما نخواهند بود. بااین‌همه، دریافته‌ایم ابراز محبت و قدرت بخشش در انحصار معتادان در حال بهبودی نیست. اصول روحانی صداقت و فروتنی که در قدم‌های قبلی فراگرفته‌ایم، نهایت کمک را برای کارکرد قدم نهم به ما خواهند کرد. اگر این اصول را قبلاً تمرین نکرده باشیم، هرگز قادر نخواهیم بود باحالتی فروتنانه به افرادی که مدیون به جبران خسارت از آن‌ها هستیم، مراجعه کنیم.

تمایل به جبران خسارت، در حقیقت انگیزه اصلی ما، در کارکرد قدم نهم خواهد بود. نباید انتظار داشته باشیم چون بر طبق اصول روحانی زندگی می‌کنیم، مورد تشویق و تحسین قرار گیریم. افرادی که درصدد جبران خسارت از آن‌ها هستیم، عکس‌العمل‌های گوناگونی نشان خواهند داد.

ممکن است با فروتنی از او درخواست بخشش کنیم، اما او نپذیرد. بااین‌حال، ازآنجاکه می‌دانیم حداکثر تلاش خود را کرده‌ایم، از انتظار بخشیده شدن چشم‌پوشی می‌کنیم.

در طی مدتی که به دنبال جبران خسارت‌ها هستیم، مرتب از خود می‌پرسیم آیا این کار را واقعاً از روی تأسف انجام می‌دهیم و برای جبران خسارت کارهای خود تمایل داریم؟ اگر جواب ما به این سؤال «مثبت» باشد، می‌توانیم مطمئن باشیم از روی فروتنی و عشق، جبران خسارت کارهای خود را به عهده گرفته‌ایم.

بر اساس تجربیات ما، جبران خسارت دو مرحله دارد: چراکه نه‌تنها از شخص خسارت‌دیده دلجویی می‌کنیم، بلکه دنباله این دلجویی را به‌طورجدی پیگیری می‌کنیم. برای مثال، اگر در حال عصبانیت به اموال کسی خسارت وارد کرده باشیم، برای جبران آن، نه‌تنها از او عذرخواهی می‌کنیم و اموال صدمه خورده را تغییر داده یا تعویض می‌کنیم، بلکه رفتار خود را اصلاح‌کرده و هرروز سعی می‌کنیم دیگر عصبانیت خود را با ضرر زدن به اموال خود یا دیگران بروز ندهیم.

تغییر روش زندگی ما، در تمام مدت عمر رخ می‌دهد و شاید مهم‌ترین جبران خسارتی است که می‌توان انجام داد. اگرچه اقرار به‌اشتباه و عذرخواهی، خود نقطه‌ای صحیح برای شروع است، ولی باید هرروز به‌طور منسجم سعی کنیم افراد نزدیک و عزیز خود را دیگر آزار ندهیم.

ازآنجاکه اعمالی که در این قدم به انجام می‌رسانیم، مستقیماً تأثیراتی روی دیگران می‌گذارد، باید آگاهانه و سنجیده عمل کنیم و درباره جبران خسارات باراهنما مشورت کنیم. راهنما به ما کمک خواهد کرد راه صحیح جبران خسارت را بیابیم، بدون آن‌که خسارت جدیدی وارد کنیم.

انتخاب بهترین راه جبران خسارت، نیازمند دقت و استمداد از وجدان است. بعضی از ما باید خساراتی را جبران کنیم که ممکن است قابل جبران نباشد. راه‌حل چنین مشکلاتی آسان نیست. بسیار ساده بگوییم: باید تحت شرایط موجود، حداکثر تلاش خود را انجام دهیم و از خداوند و راهنمای خود کمک بگیریم.

برای بسیاری از ما خسارات ناشی از اعمال گذشته چندان جدی نیستند، اما بعضی دیگر از ما جرائمی جدی مرتکب شده‌ایم و مجازات بسیار سنگینی در انتظار ماست. گاه در چنین مواردی لازم است از مشاوره قضایی برای تصمیم‌گیری نهایی استفاده کنیم. در مورد خسارات مالی پردردسر باید با یک فرد متخصص مشورت کنیم.

بهبودی ما نیز به‌نوبه خود راهی است که از خود جبران خسارت می‌کنیم. وقتی اعتیاد ما فعال بود، با خود برخورد وحشتناکی داشتیم. اکنون‌که در حال بهبودی هستیم، فرامی‌گیریم با خود به‌گونه‌ای رفتار کنیم که نشان دهد برای خود احترام قائل هستیم.

مهم‌ترین نتیجه‌ای که از کارکرد قدم نهم عاید ما می‌شود، احساس آرامش درونی است. این قدم نکات بسیاری درباره فروتنی، گذشت، محبت و ازخودگذشتگی به ما می‌آموزد. اکنون باید به‌تدریج از بیماری اعتیاد التیام یابیم و دیگر با پشیمانی و افسوس‌های گذشته زندگی نکنیم. در طی کارکرد این قدم می‌آموزیم نسبت به دیگران بی‌توجه نباشیم و آنچه را یاد می‌گیریم، در زندگی امروز خود به کاربندیم. عادت می‌کنیم قبل از سخن گفتن یا عمل کردن، فکر کنیم و این مسئله ملکه ذهن ما می‌شود.

وقتی به دیگران ابراز محبت می‌کنیم، برای خود ارزش قائل می‌شویم. متوجه می‌شویم ایثار ما، نه‌تنها باعث بهتر شدن اوضاع در NA بلکه در تمام محیط اطراف ما می‌گردد. درنتیجه کارکرد قدم نهم، می‌توانیم به‌راحتی در زمان حال زندگی کنیم و از لحظات زندگی خود لذت ببریم. نیروی برتر ما را به زندگی دعوت کرده است و ما این دعوت را با نهایت سپاسگزاری می‌پذیریم.

آسمان یکرنگ

من یک ایرانی شهروند امریکا، معتاد درروند بهبودی هستم که هر تابستان برای دیدن خانواده و ایران به وطنم می‌آیم. افکار بیمار من باعث لغزش‌های متعدد در این سفرها می‌شد. گر چه چندین مرتبه، حتی پس از هفت سال دوری از مواد مخدر، به خاطر تسلیم نشدن در برنامه انجمن معتادان گمنام در امریکا لغزش کردم. ولی بیماری اعتیاد من که در افکار من متمرکز بود، ایران را محیطی مستعد برای فعال شدن، پیشرفت و بدون استثناء بحرانی شدن تشخیص می‌داد.

نقص‌های من شامل لذت طلبی، کام‌جویی و فرصت‌طلبی بود. بیماری من را توجیه می‌کرد که حالا که ایران هستی و مواد ناب گیرت می‌آید، مصرف کن! چند هفته بعد هم که به امریکا برگشتی می‌توانی دوباره قطع مصرف کنی. من قدم اول NA را نفهمیده بودم که ما در مقابل بیماری اعتیادمان عاجز و ناتوان هستیم. تذکر راهنمایم که می‌گفت «مواظب چیزی که بهت لذت می‌دهد باش، چون تو یک معتادی» را درک نمی‌کردم. من در عمل درک نکرده بودم که اعتیاد به هر چیزی که به ما احساس لذت و یا حتی تغییر احساس بدهد خطرناک است و مهم‌تر از همه آن است که به اراده معتاد شروع، کنترل و قطع نمی‌شود.

دو سال پیش پاک بودم، جلسه می‌رفتم، قدم کار می‌کردم، ولی دست‌وپاشکسته، یعنی بدون تسلیم کامل و گردن نهادن به برنامه. منیّت من باعث می‌شد فکر کنم، می‌دانم و می‌توانم (به قول آمریکایی‌ها به بیماری اعتیاد احترام نمی‌گذاشتم.) باکمال بی‌توجهی به اصول NA که به ما آموزش می‌دهد که باید از محل بازی و از هم‌بازی پرهیز کرد. یک روز در شیراز به دیدن یکی از اقوام مصرف‌کننده رفتم و از باغ او سر درآوردیم. داشتم از NA و چندین سال پاکی‌ام برایش حرف می‌زدم که با دیدن وسایل بازی افکار و روند فکری بیمار و معالجه نشده من در مقابل هشدار خفیف درونی‌ام که می‌گفت مصرف نکن، خیلی پررنگ‌تر و زورمندتر شد. **لذت‌جویی و فرصت‌طلبی که ریشه‌اش در ناامیدی و بی‌عشق زیستن و قطع شدن از نیروی برتر بود به من توجیه کرد که حالا که فرصتی پیش‌آمده و مواد موردعلاقه‌ات را به دست آوردی مصرف کن. همین یک‌دفعه است فقط! دروغی بزرگ و نقصان فکری و خودفریبی مخرب.** فردا، صبح رفتم کوه. عزمم جزم بود که پس‌ازآن یک‌دفعه مصرف دیگر مصرف نکنم. کوه پرجذبه و زیبا بود ولی افکار من جذب مصرف دوباره بود و من در مُرداب وسوسه بیشتر فرومی‌رفتم. افکار مصرف دوباره به من هجوم آوردند، بالاخره از بالای کوه به اقوامم زنگ زدم و دوباره مصرف کردم. موادهای دیگر را هم تهیه کردم و مصرفم هرروزه شد.

کنترل و اختیار، آرامش و صلح نسبی که داشتم از دستم رفت. دیدوبازدید اقوام، دل‌جویی از عزیزان خانواده تبدیل‌شده بود به کاری بس دشوار و مملو از اوقات‌تلخی، عصبانیت، زودرنجی، عیب‌جویی، ملامت، انزوا، دروغ و ریا. لذت‌های ساده مثل سوار اتوبوس شدن و چشم تو چشم باهم وطن‌هایم بودن، پارک رفتن، به یک درخت سرو نگاه کردن، همه قطع شدند. روزهای آخر که در ایران بودم، مصرفم چند برابر شده بود. با کوله باری پر از اندوه و افسوس و ندامت و مملو از خماری ایران را ترک کردم و این دفعه جدی‌تر خود را تسلیم NA در امریکا کردم. امروز که این نامه را می‌نویسم تقریباً دو سال از آن لغزش می‌گذرد. جلسات NA را مرتب می‌روم. حس می‌کنم به بچه‌های NA وصل هستم. به مشارکت‌ها مشتاقانه گوش می‌دهم به اصول برنامه NA و اصول روحانی آن بی‌اعتنا نیستم و در حد توانم عملکرد دارم.

باز به دیدن آن اقوام مصرف‌کننده رفتم. این دفعه هوشیارانه و با وصل بودن به نیروی برتر. اصرار کرد که برویم باغ و شب پیشش باشم. من ممانعت کردم. نیروی برتر و معجزه او دستم را می‌گرفت، می‌فشرد و اجازه افکار دروغ و توجیه برای مصرف دوباره را نمی‌داد و مرا به فرازی جدید درروند بهبودی هدایت می‌کرد.

فردای آن روز به کوه و آب نوردی در آب‌های خنک سپیدان زیبا و سرشار از لذتی طبیعی رفتم، بی‌واسطه و بی‌سبب خدا را شکر کردم که دیشب لغزش نکردم و امروز می‌توانم از زیبایی‌های بی‌حد این دشت و بوم و ایران لذت ببرم. امروز حضور خانواده، مادرم و برادرم با همه بیماری‌هایشان برایم محترم است و سرشار از قبولی و تسلیم و شاکر لحظه‌های زندگی هستم. زندگی‌ام ساده ولی لذت‌بخش و پرمعنی است. نقصان‌های خود را سخت قضاوت نمی‌کنم. درنتیجه دیگران را کم‌تر قضاوت می‌کنم و از وجود خودشان لذت می‌برم. معتادی که مصرف نمی‌کند یک معجزه است. آری ما بهبود پیدا می‌کنیم. با آرزوی بهبودی برای همه همدردان معتاد جهان.

> **وقتی متوجه نیاز خود به بخشوده شدن می‌شویم، به بخشندگی بیشتر تمایل پیدا می‌کنیم.**
> **(کتاب پایه)**

به یک دلیل

سهراب ع از تهران

به کمک ایزد پاک و انجمن معتادان گمنام راهی تازه برای ساختن یک زندگی پر از تخریب را پیدا کردم؛ اما کمی از گذشته‌ام برایتان می‌گویم.

در شش‌سالگی و پس از دیدن صحنه‌هایی دل‌خراش و ناامیدکننده در زندگی پدر و مادرم شاهد طلاق آن‌ها بودم. به همین دلیل به‌صورت ناخواسته دچار شب‌ادراری شده و این باعث خجالت و حتی ترس از تنبیه توسط پدرم در وجود من شده بود. دریکی از روزهای جدایی پدر و مادرم بود که به دلیل شب‌ادراری توسط پدرم رسما به مدت چند ثانیه با طناب دار و میله بارفیکس اعدام شدم! که این اولین تجربه رنجش من در شش‌سالگی بود.

سال‌ها گذشت و من پس از سال‌ها مصرف مواد مخدر و تخریب جسمی و روحی خودم به دلیل مصرف همزمان چند نوع ماده مخدر در یک‌لحظه دچار توهم و عدم تعادل در رفتار شدم و این باعث شد که به خاطر یک فکر غلط اقدام به خفه کردن مادر پیر خود کنم! که شاید اگر دستان خداوند دست‌های مرا از گلوی مادرم برنمی‌داشت، امروز نه من برایتان می‌نوشتم و نه مادرم در کنارم بود.

پس از ورود به انجمن و جبران خسارت از مادرم با ریختن اشک‌هایی گرم؛ هردو یکدیگر را بخشیدیم و آنجا بود که اولین و قدیمی‌ترین رنجشم به یادم آمد، رنجش از پدر. با کارکرد قدم هشتم و نهم پدرم را نیز بخشیدم؛ تنها به یک دلیل و آن دلیل این بود که انسان‌ها در شرایط و بسترهای مختلف به دلیل فشارهای روحی و حتی جسمی کارهایی را انجام می‌دهند که عموماً ناخواسته است. در دوران اعتیاد فعال من با مادر خودکاری را کردم که پدرم در کودکی با من کرد! اما وقتی مادرم مرا بخشید متوجه شدم که اگر بخشش و گذشت کسی را کوچک می‌کرد خداوند تا این اندازه بزرگ نبود.

یادمان باشد که ما آمده‌ایم برای عشق ورزیدن و دگر خواهی، پس گذشته خود، امروز خود و رسالت خود را فراموش نکنیم.

سلامت عقل

شاهین م از رودبار

به گذشته خودم که نگاه می‌کنم، می‌بینم نسبت به چیزهایی که خداوند به‌من داده، ناسپاس بودم.

مثلاً: چرا پدر پول‌داری ندارم؟ چرا در این شهر کوچک و محروم به‌دنیا آمدم؟ چرا قیافه‌ام از این بهتر نیست؟ چرا درآمد خوبی ندارم؟ چرا خانه‌ام به اندازه کافی بزرگ نیست؟ و...

دائماً غُر می‌زدم و به‌خاطر داشته‌هایم ناشُکر بودم. اما همیشه در یک مورد شکرگزار خدا بودم که نعمت «عقل» را به‌من تمام و کمال و حتی بیشتر از دیگران عطا فرموده! فکر می‌کردم اگر هر چیزی کم دارم لااقل عقل را کامل دارم.

زمانی‌که بچه بودم به توصیه‌های خیرخواهانه و دلسوزانه مادرم که می‌گفت: هوا سرد می‌شود لباس گرم با خودت ببر، می‌گفتم یعنی من عقلم نمی‌رسد که هوا سرد است یا نه و با آستین کوتاه می‌رفتم بیرون و از سرما یخ می‌زدم و درد می‌کشیدم.

بزرگ‌تر که شدم، پدرم می‌گفت: با فلانی نگرد، طرف معتاد است و یا بعدها می‌گفت مواد مصرف نکن و خودت را بدبخت نکن و من در جواب می‌گفتم: من عقلم می‌رسد که چکار می‌کنم و می‌فهمم که با چه‌کسی بگردم. می‌فهمم و عقلم می‌رسد باعث شد که آخرش به یک مصرف‌کننده موادمخدر تبدیل شوم.

متأسفانه با ورود به انجمن نیز این فکر دست‌بردارم نبود که من عقلم از دیگران بیشتر است و بهتر می‌فهمم. در جلسات اداری و در زندگی شخصی هم نمود داشت. فکر می‌کردم پیشنهاد و نظرات من بهترین انتخاب است و نظرات دیگران را مردود می‌دانستم.

خدا را شکر، با کارکرد قدم‌ها فهمیدم که من سلامت عقل ندارم و عقلم کامل نیست و روز به روز نیاز به بازگشت سلامت عقل دارم و این فرآیند تا آخر عمرم ادامه دارد. اگر هر روز اصول برنامه را در حد توانم انجام دهم، سلامت عقل نیز به‌من هم بازمی‌گردد و به این درک می‌رسم که باید مشورت کنم و افکار و احساساتم را با راهنمایم درمیان بگذارم، چون بهترین فکرم برای من دردسر ایجاد کرده. اما اگر از عقل و فکر و راهنمایی معتادان درحال بهبودی دیگر استفاده کنم، می‌توانم تصمیم‌های درست بگیرم و بفهمم که همه چیز را نمی‌دانم.

کاربرد اصول روحانی در خدمات کمیته H&I

همان‌طور که قدم ۱۲ می‌گوید با بیداری روحانی حاصل از برداشتن این قدم‌ها، ما کوشیدیم این پیام را به معتادان برسانیم و این اصول را در تمام امور زندگی خود به اجرا درآوریم، یکی از راه‌های اجرای قدم ۱۲ سهیم شدن در فعالیت‌های خدماتی انجمن معتادان گمنام است. هدف کمیته H&I رساندن پیام بهبودی، به معتادانی است که دسترسی کامل به جلسات بهبودی را ندارند. به اجرا درآوردن اصول روحانی کمک به پیشبرد هدفمان می‌کند.

اصل روحانی تمایل برای سهیم شدن در انجام خدمات این کمیته ما را به تسلیم بودن رهنمون می‌سازد و وقتی تسلیم هستیم تکروی و خودمحوری نمی‌کنیم و آموزش‌های لازم را بدون آن افکار مخرب که خودم همه‌چیز را می‌دانم و می‌توانم، بهتر و مفیدتر می‌آموزیم.

اصل روحانی پذیرش کمک می‌کند قبول کنیم به‌تنهایی نمی‌توانیم عمل کنیم همان‌گونه که برای رهایی از اعتیاد فعالمان از معتادان در حال بهبودی کمک خواستیم در اینجا نیز از تمامی معتادان داوطلب در این کمیته درخواست کمک و پشتیبانی می‌کنیم.

اصل روحانی روشن‌بینی کمک می‌کند تا از تجارب اعضاء خدمتگزار استفاده کنیم. ما درک می‌کنیم که پاسخ تمام سؤالات را نمی‌دانیم و باید برای انجام خدمت مؤثر همواره خود را در حال یادگیری قرار دهیم.

اصل روحانی صداقت کمک می‌کند در مورد خود و تجربه‌مان صحبت کنیم و از غلو کردن در مورد تجارب خود پرهیز کنیم. صداقت همواره کمک می‌کند تا ما اصول بایدها و نبایدها را در انجام خدمات رعایت کنیم.

اصل روحانی فروتنی به ما کمک می‌کند تا بتوانیم اشتباهات احتمالی در پیام‌رسانی را بپذیریم و آن‌ها را اصلاح کنیم. فروتنی باعث می‌شود تصویر زیبا و مطلوبی از انجمن معتادان گمنام در هنگام پیام‌رسانی در مراکز به نمایش بگذاریم.

اصل روحانی مهربانی یادآوری می‌کند در خدمات این کمیته با یکدیگر با احترام رفتار کنیم و اگر دچار اشتباه شدیم یکدیگر را سرزنش نکنیم و با اتحاد و همدلی به هدف اصلی این کمیته بپردازیم.

اصل روحانی گمنامی به ما متذکر می‌شود همیشه اصول را به شخصیت‌ها ترجیح دهیم. گمنامی باعث می‌شود تا در هر شرایطی که قرار می‌گیریم از اصولمان مراقبت کنیم و با رعایت این اصل می‌توانیم خود را جزیی از کل بزرگ‌تر بدانیم.

ما با سپاس و بهرایگان، وقت، خدمات و آنچه را که در این انجمن یافته‌ایم، تقدیم می‌کنیم. ما هر چه مشتاقانه‌تر زحمت بکشیم و بیشتر خدمت کنیم، بیداری روحانی پربارتری خواهیم داشت. **تمام سعی ما رساندن پیام است.**

سؤال‌ها و جواب‌های متداول در زمینه پیام‌رسانی کمیته H&I

۱ - کمیته بیمارستان‌ها و زندان‌ها چیست و هدف آنچه می‌باشد؟ خدمتی است که انجمن معتادان گمنام با استفاده از کمیته فرعی بیمارستان‌ها و زندان‌ها به جامعه ارائه می‌کند و هدف آن برگزاری پانل‌های پیام‌رسانی برای معتادانی است که دسترسی کامل به جلسات انجمن معتادان گمنام را ندارند.

۲- آیا در ارتباط بودن مداوم با زندانیان خطر مبتلا شدن به بیماری‌های واگیردار را برایمان به وجود می‌آورد؟ با توجه به تفاهم‌نامه با سازمان زندان‌های کشور در خصوص خودداری از ارتباط فیزیکی با زندانیان (دست دادن، روبوسی و بغل کردن) و رعایت این موضوع و آگاهی دادن به اعضای خدمتگزار، بروز چنین مشکلاتی کمتر می‌شود.

۳- وقتی مأمورین زندان ما را با مسئولین مراکز مرتبط اشتباه می‌گیرند، چه توضیحی بدهیم؟ بهترین و قوی‌ترین توضیح، معرفی انجمن معتادان گمنام است (تأکید به عام‌المنفعه بودن، رایگان بودن و عدم وابستگی به سازمان‌های خارجی و مراکز مرتبط) و پس از خارج شدن از مرکز برای اطلاع‌رسانی مؤثرتر به کارکنان آنجا از کمیته اطلاع‌رسانی و روابط عمومی کمک می‌گیریم.

۴- وقتی مأمورین و مخاطبین از ما می‌پرسند که شما در مورد کارتان پول دریافت می‌کنید، پاسخ ما چیست؟ بهبودی قابل‌خرید و فروش نیست، ما آن را با عشق و به‌رایگان در اختیار دیگران قرار می‌دهیم، انجمن معتادان گمنام کاملا متکی‌به‌خود بوده و کمکی از خارج دریافت نمی‌کند، هزینه‌های خدماتی ما از طریق کمک‌های داوطلبانه اعضاء و فروش نشریات انجمن معتادان گمنام در گروه‌ها جمع‌آوری می‌شود.

۵- آیا می‌توان در مراکز با زندانیان و بیماران، ارتباط راهنما و رهجو برقرار کنیم؟ خیر، با توجه به اصول بایدها و نبایدها در امر پیام‌رسانی، ما نمی‌توانیم ارتباط راهنما و رهجو با این افراد داشته باشیم و در صورت عدم رعایت این موضوع، مشکلات متعددی به وجود می‌آید (تبعیض و از بین بردن نگاه

برابر و یکسان بین این افراد، شخصیت‌پردازی، به وجود آمدن رابطه شخصی بین ما و آن‌ها، توقع و انتظار آن‌ها از ما برای پیگیری و انجام مسائل شخصی و...) و فراموش نکنیم که ما عضو پیام‌رسان هستیم.

۶- وقتی از زندان بیرون می‌آییم چه‌کارهایی انجام دهیم که پاک بمانیم؟ به ارزش اولین جلسه بعد از مرخص شدن توجه داشته باشید، گرفتن راهنما در اولین فرصت، هر طوری که شده از اولین بار مصرف مواد مخدر پرهیز کنید، از نیروی برتر بخواهید امروز شمارا پاک نگه دارد، نشریات انجمن معتادان گمنام را بخوانید، با سایر معتادان در حال بهبودی در تماس باشید و ۱۲ قدم انجمن معتادان گمنام را کارکنید.

۷- چرا خودتان را بعد از چند سال پاکی معتاد معرفی می‌کنید؟ چون بیماری اعتیاد لاعلاج است و ما نباید فراموش کنیم که مصرف مواد مخدر و بیماری اعتیاد چه مشکلاتی برای ما به وجود آورده است. با معرفی خود به‌عنوان یک معتاد، احساس برابری و یکسانی را در درون خود ایجاد کرده و با این معرفی تازه‌واردان احساس تفاوت نمی‌کنند.

۸- در زندان با توجه به اینکه متادون مصرف می‌شود چگونه باید در کنار افراد مصرف‌کننده پاک بمانیم؟ مطالعه نشریات انجمن معتادان گمنام، ارتباط بیشتر با اعضایی که در این مکان پاک هستند، درخواست کمک از خداوند برای پاک ماندن و شرکت در پانل‌های پیام‌رسانی انجمن معتادان گمنام که در این مرکز برگزار می‌شود. ما مسئول بهبودی خودمان هستیم و باید عزممان را جزم کنیم و صرف‌نظر از هر اتفاقی که بیفتد مواد مخدر مصرف نکنیم.

۹- چرا دائماً لغزش می‌کنم؟ کارکرد برنامه معتادان گمنام به‌طور روزانه است و در صورت عدم رعایت اصول برنامه، مصرف مواد مخدر برایمان اتفاق می‌افتد. مثال‌های زیر قسمتی از دلایل ما برای مصرف مجدد می‌باشد: عدم آگاهی و شناخت کافی از بیماری اعتیاد، عدم آگاهی و شناخت کافی از فرآیند بهبودی (۱۲ قدم)، عدم تمایل و مسئولیت‌پذیری در روبرو شدن با واقعیت‌های زندگی.

۱۰- شما تا چه زمانی باید در جلسات NA شرکت کنید؟ ما به خاطر داشتن بیماری پیش‌رونده و لاعلاج اعتیاد و تغییر شکل و فرم بیماری، نیاز داریم به‌طور روزانه پاکی خود را دنبال کنیم و تجربه به ما نشان داده است کسانی که به‌طور مرتب در جلسات شرکت می‌کنند پاک می‌مانند.

۱۱- چه تعداد از اعضای معتادان گمنام پاک می‌مانند؟ کسانی که به‌طور مرتب در جلسه شرکت می‌کنند و اصول برنامه را به‌طور مرتب و روزانه در زندگی خود به اجرا می‌گذارند، پاک می‌مانند.

۱۲- آیا انجمن معتادان گمنام یک برنامه غیرمذهبی است؟ مذهبی نبودن برنامه صرفاً برای این است که هرکس از بیماری اعتیاد رنج می‌برد، بدون در نظر گرفتن دین، نژاد و جنسیت بتواند به ما بپیوندد.

۱۳- آیا شخصی که مواد مخدر مصرف کرده باشد می‌تواند در جلسات بهبودی شرکت کند؟ بله تنها لازمه عضویت تمایل به قطع مصرف می‌باشد، پیشنهاد می‌کنیم به حضور مرتب در جلسات ادامه دهید چون برایتان کار خواهد کرد.

۱۴- در یک جلسه بهبودی چه اتفاقی می‌افتد؟ ما در جلسات دورهم جمع می‌شویم و تجربه پاکی و بهبودی خود را به مشارکت می‌گذاریم و از این طریق پاکی و بهبودی خود را حفظ و دنبال می‌کنیم.

۱۵- آیا برای عضویت در انجمن مقدار و نوع مصرف مواد مخدر مهم است؟ برای ما فرقی نمی‌کند که شما چه چیز و چقدر مصرف می‌کردید یا با چه کسانی در ارتباط بوده‌اید و درگذشته چه‌کارهایی کرده‌اید. دارایی و نداری شما برای ما مهم نیست، تنها چیزی که برای ما مهم است، این است که شما می‌خواهید در مورد مشکلتان چه بکنید و ما چگونه می‌توانیم به شما کمک کنیم.

۱۶- من دارو مصرف می‌کنم آیا پاک هستم؟ آیا در جلسات می‌توانم اعلام پاکی بکنم؟ در ابتدا ما هم سؤالات زیادی در ذهنمان بود ولی با شرکت در جلسات به خیلی از سؤالاتمان پاسخ داده شد. از شما درخواست می‌کنیم در جلسات ما شرکت کرده و به جواب سؤالاتی که دارید خواهید رسید.

۱۷- قبل از حضور در زندان با انجمن آشنا بودم و متأسفانه راهنما و بعضی از دوستان از من سوءاستفاده کردند دیگر تمایلی برای حضور در جلسات انجمن ندارم چه‌کار کنم؟ مشورت کردن در مورد راهنمایی که می‌خواهید انتخاب کنید و نیز انتخاب دوستان بهبودی نیاز به شرکت منظم در جلسات دارد. مطالعه کتاب و جزوه راهنما و رهجو به شما در انتخاب راهنما و رهجو شدن کمک خواهد کرد تا رابطه بین شما و راهنما فقط در چهارچوب قدم‌های ۱۲ گانه انجمن معتادان گمنام صورت گیرد.

۱۸- شما در خصوص پاک بودن یا نبودن کسانی که تحت درمان‌های گوناگون هستند، چه نظری دارید؟ انجمن معتادان گمنام هیچ‌گونه نظر و عقیده‌ای در مورد مسائل پزشکی و حرفه‌ای ندارد.

۱۹- نظر انجمن معتادان گمنام در خصوص روش‌های گوناگون درمانی برای سم‌زدایی مانند دارودرمانی و ... چیست؟ شیوه‌های گوناگونی برای سم‌زدایی وجود دارد اما انجمن معتادان گمنام هیچ عقیده‌ای در مورد نحوه سم‌زدایی ندارد. انجمن معتادان گمنام یک برنامه پرهیز کامل از مصرف هر نوع ماده مخدر است. ما در خصوص قوانین یا روش‌های درمانی مراکزی که در آن پیام‌رسانی می‌کنیم، عقیده‌ای نداریم.

۲۰- آیا مصرف قرص را می‌شود کنار بگذاریم، به چه صورت؟ ما حرفه‌ای نیستیم و در امور متخصصین دخالتی نمی‌کنیم (در این مورد می‌توانید با پزشک خود مشورت کنید) قطعاً حضور مرتب در جلسات به شما کمک خواهد کرد.

کمیته بیمارستان‌ها و زندان‌های شورای منطقه ایران

مهدی ر از تهران

آرزوی یک سقف

کم سن و سال بودم که وارد برنامه شدم. چندین بار هم لغزش کردم تا این‌که دیگر از مصرف مواد خسته شدم و توان مصرف را حتی برای یک ساعت نداشتم.

بعد از سم‌زدایی به جلسات رفتم، به دلیل لغزش‌هایم، کسی پذیرشم را نداشت و شب‌ها که جلسه تمام می‌شد دغدغه به کجا رفتن تمام وجودم را می‌گرفت. بعد از جلسه همه به خانه‌هایشان می‌رفتند و تازه‌کار من شروع می‌شد. از این پارک به آن پارک می‌رفتم و شرایط سخت خوابیدن در پارک را تحمل می‌کردم، شب‌های پارک انگار دیرتر صبح می‌شد (مأمورین، نگهبان، مصرف‌کننده‌ها و...) مانع خوابیدن می‌شدند. یک‌شب که نزدیک ۳ ماه پاکی داشتم به راهنمایم زنگ زدم و گفتم کم آوردم و می‌خواهم مصرف کنم. وقتی گفت می‌آید و با من صحبت می‌کند، به خودم گفتم هر چیزی از اصول بگوید بلدم و حرفش را قبول نمی‌کنم، ولی این بار خیلی فرق می‌کرد، وقتی آمد گریه کرد و دفتری که آرزوهایش را نوشته بود نشانم داد که نوشته بود یکسالگی مهدی (یکی از آرزوهایش یکسالگی من بود) آخر چند سالی بود که راهنمایم می‌شد و من هم دوباره مصرف می‌کردم. آن شب هم گذشت و بعد از ۶ ماه من به همراه یکی از همقدمی‌هایم یک‌خانه اجاره کردیم و دیگر وقتی جلسه می‌رفتم استرس جای خواب را نداشتم و تمام آرامشم کلید زیرزمینی بود که بیست متر بود ولی برای من خیلی باارزش بود.

دوستان بهبودی هرکدام یک وسیله زندگی به من دادند و خانه‌ام نسبتاً تکمیل شد. خیلی از شب‌ها که باران یا برف می‌آمد از روی شکرگزاری گریه می‌کردم و از پشت پنجره خدا را سپاس می‌گفتم و الآن که این نامه را می‌نویسم نزدیک به چهار سال است که پاکم و همقدمی‌ام که همخانه من بود ازدواج کرد و رفت. هرچند وقت یک‌بار به خانه پدر و مادرم که دو کوچه بالاتر هستند می‌روم و سر می‌زنم. چهار سالی است که دیگر دغدغه جای خواب را ندارم و حق انتخاب دارم و از انجمن تشکر می‌کنم، چراکه حق انتخاب را به من داد.

غلام آ از شیراز

زندگی سال‌ها بود که از کنترل من خارج‌شده بود و سرخوشی و خماری من تعیین‌کننده مسیر زندگی‌ام بود. زیبایی چهره‌ام را ازدست‌داده بودم و مانند یک‌مرده متحرک شده بودم. قابلیت کار کردن را ازدست‌داده بودم. کسب درآمد مشروع برای من غیرممکن شده بود. از دست دادن موقعیت اجتماعی و جدا شدن از جمع خانواده نتیجه مصرف مواد مخدر در زندگی من بود. همه این‌ها نمایانگر درد و رنجِ درونی من بود که در زمان‌های بیداری کاملاً غیرقابل‌تحمل شده بود. من برای تحمل این درد و رنج راهی به‌جز مصرف بیشتر بلد نبودم. باید مواد را طوری مصرف می‌کردم که از حال بروم. بارها آرزوی مرگ می‌کردم، باوجودی که به خاطر احساس گناهی که داشتم بشدت از مردن واهمه داشتم. چند سال آخر مصرفم طعم جهنم را بارها چشیدم و درد و رنج من ادامه داشت و من به آن روال عادت کرده بودم.

خودم و تمام کسانی که من را می‌شناختند، آماده مرگی دردناک‌تر از این زندگی بودیم. سال‌ها بود متوجه شده بودم که بدون مواد نمی‌توانم زندگی کنم و حالا دیگر با مواد هم نمی‌توانستم زندگی کنم. کاملاً ناامید، درمانده و مستأصل شده بودم. تمام وجودم پر از ترس و وحشت شده بود. بارها به بی‌ثمری و بیهودگی زندگی‌ام اشک ریختم، ضجّه زدم، ناله کردم و مانند حیوان وحشی در حال مرگ زوزه می‌کشیدم. چندین سال بود که تمام تلاش‌های من برای ترک مواد شکست‌خورده بود. شکست خوردن روال زندگی‌ام بود و از دست دادن برایم عادی شده بود. سرخورده، ناامید، درمانده و تنها و پشیمان از زندگی، زار می‌زدم و باز آرزوی مرگ می‌کردم، مقدار زیادی مواد تهیه‌کرده بودم که ناگهان نیرویی مافوق، مسیر زندگی جهنمی‌ام را به‌طرف بیداری روحانی تغییر داد. من آزاد شدم و دوباره متولد شدم. اکنون سال‌هاست در حال طی کردن مسیر روحانی خودم هستم، دردهای دوران بهبودی‌ام کم نبودند اما باکمال میل از آن دردها استقبال می‌کنم زیرا که مرا بیدار و هوشیار نگه می‌دارد. درد دلی بود با شما دوستان همدردم. بی‌نهایت از خداوند مهربان سپاسگزارم.

ما به امید زنده ماندن، به معتادان گمنام پیوستیم، اما چیزی که به‌دست آوردیم: عشق، شهامت، احساس وصل بودن و احساس پیمودن راه درست بود. (پاک زیستن)

احسان ج از بوشهر

به‌نام خداوندی که از شدت حضور ناپیداست، خدایی که امید ناامیدان و کس بی‌کسان است. سال‌ها می‌گذرد و این عادت دیرینه قسمتی از بهبودی مرا در برگرفته، گویی باید بنویسم تا حس دوباره متولد شدن را تجربه کنم و با دستی پر به سمت سالی جدید حرکت کنم.

چند روز است که دغدغه نوشتن دارم، سنگینی و صداقت در نوشتن برایم راحت نیست، انگار هیچ مقدمه‌ای حاضر نیست خودش را به هشت سال پاکی من تسلیم کند. نمی‌دانم آیا آن‌قدر شعور داشتم تا شعار بدهم یا بهتراست با یک نقطه بساط حرف را به باد بدهم. نوجوانی ناپخته و آشفته بودم و با هزاران ترس و دلهره وارد کعبه‌ای از عشق و معنا شدم، عمری رنجدیده بودم و انگار دوای دردم را یافته بودم، آه چه روزی بود، آن روز که آشفتگی از سر و رویم می‌چکید و انگار امیدی به بیداری من نبود. در اوج ناامیدی و ناباوری وارد انجمن معتادان گمنام شدم. عظمت عجزها و زخم‌های اعتیاد مرا دگرگون کرد و رشته‌ای از من ناچیز را به معنا وصل کرد.

در انجمن رشد کردم و قد کشیدم، در انجمن تحصیل کردم و توانستم تحصیلات عالیه داشته باشم، در انجمن عزت‌نفس به دست آوردم، کارگر و کارمند خوبی شدم، مدیر و مسئول قابل‌اعتمادی شدم، همسر و پدر خوبی شدم، فرد سازنده اجتماع شدم و از هر حرکتی برای بهبود شرایط دریغ نورزیدم. انجمن، دانشگاه من بوده و هست و هر چیزی که امروز به دست آورده‌ام به خاطر حضور و لطف برنامه است. اگر در زندگی خطایی کردم عامل آن خودم بودم، گاهی کم آوردم ولی من کم گذاشتم، هر جا تخریب کردم و خسارت دیدم و خوردم، ردپای من باقی‌مانده بود، نه انجمن. در آخر خداوند مهربان را سپاسگزارم بابت هشت سال حضور و پاکی در مسیر عشق و تحول، سپاسگزارم بابت راهنماهایم و دوستانی که باوجودشان برای بالندگی و آبادانی من وقت گذاشتند. سپاسگزار خطاهایی هستم که توهم بهبودی و روحانیت را در من شکستند. سپاسگزار قدیمی‌ها و اعضایی هستم که اگر آن روزها عشق را هدیه نمی‌بخشیدند، الآن معلوم نبود که آیا من زنده بودم یا نه. سپاسگزارم بابت تمام هدایای بهبودی و حتی دردهایی که خودم با مقاومتم در برابر بهبودی متحمل شدم و سپاسگزار شما هستم که برای این دست‌نوشته ناچیزم وقت گذاشتید. آفریدگارا سپاسگزارم بابت هشت‌سالگی‌ام و هشت سال زندگی‌ام.

من کجا و این زندگی کجا؟

مهدی ر از گرگان

الآن که دارم این نامه را برای شما دوستان همدردم می‌نویسم به لطف خداوند بیش از پنج سال است که هیچ‌گونه موادی مصرف نمی‌کنم و پاک هستم. یادم می‌آید که نمی‌توانستم یک روز پاک باشم. گریه می‌کردم، ضجّه می‌زدم، زندان می‌رفتم، باز نمی‌توانستم. براثر بیماری اعتیاد از طریق مواد مخدر خسارات زیادی به خانواده‌ام زدم. به وسایل خانه مادرم هم رحم نکردم. طلای مادرم را دزدیدم، جیب برادر کوچک‌ترم را زدم، در کوچه مواد می‌فروختم، دعوا می‌کردم و در محل کسی از کارهای من آسایش و آرامش نداشت و در جامعه باکارهایم فقط خسارت می‌زدم و درنهایت روانه زندان می‌شدم.

آنجا هم آدم نشدم، چون زندگی کردن را بلد نبودم تا با انجمن معتادان گمنام در زندان از طریق کمیته H&I آشنا شدم و پیام گرفتم و از آن‌ها سپاسگزارم و می‌دانم کار اصلی را خداوند برایم انجام داد. حال به امید خداوند از طریق رفتن مستمر به جلسات انجمن معتادان گمنام و با کمک راهنما و قدم‌ها که همیشه از یک ربع زودتر در جلسه قدم خودم و راهنمایم حاضر هستم و با کمک شما دوستان همدردم و نشریات انجمن و گوش دادن به مشارکت‌ها، طریقه زندگی کردن را یاد می‌گیرم. امروز خدمتگزار انجمن معتادان گمنام هستم و معجزه‌های زیادی در زندگی‌ام اتفاق افتاده. مواد مصرف نمی‌کنم، زن گرفتم، سرکار می‌روم، پول حلال درمی‌آورم، دزدی نمی‌کنم، مواد نمی‌فروشم، به مادرم خدمت می‌کنم و احترام می‌گذارم و از همه مهم‌تر ده ماه است که ازدواج‌کرده‌ام و همسرم هشت ماه است که باردار است. به خودش قسم باورم نمی‌شد، من کجا و این زندگی کجا؟

اشکم دارد درمی‌آید. من باید یا می‌مُردم یا می‌پوسیدم، ولی خداوند فرصت زندگی کردن را یک‌بار دیگر به من داد، من باز انجمن معتادان گمنام را محکم‌تر می‌چسبم و جدا نمی‌شوم. من هر چه دارم از آن خداوند و انجمن است. شخصیت من همان دزد و خلاف‌کار است و باید تا آخر عمر در انجمن معتادان گمنام و در راستای خداوند فقط خدمت کنم. خدایا دوستت دارم، عاشقتم، زندگی خود را مدیون خداوند و شما دوستان همدردم هستم.

آیا من یک معتاد هستم؟

ابراهیم ع

چندین سال بود که مصرف‌کننده الکل بودم و گمان می‌کردم کسانی که مواد سیاه‌وسفید مصرف می‌کنند معتاد هستند و از اصل بیماری اعتیاد غافل بودم، جالب این‌که بعد از هر بار مصرف کارهای ضد ارزش زیادی انجام می‌دادم و تمامی اطرافیانم را می‌رنجاندم و به‌هیچ‌عنوان نمی‌خواستم قبول کنم که معتاد الکل شده‌ام. تا این‌که لطف خداوند مهربان شامل حالم شد. برادرم چند روزی قطع مصرف کرده بود و من او را برای رفتن به جلسات همراهی می‌کردم. مسافت ما برای رسیدن به جلسه شصت کیلومتر بود. روز اول و دوم هیچ علاقه‌ای نشان ندادم اما روز سوم حس کنجکاوی من گُل کرد و رفتم تا ببینم که در جلسات چه می‌گذرد؟ **پس از ورود به جلسه با خوشامدگویی گرم یکی از اعضای جلسه روبرو شدم. آن روز حس خوبی پیدا کردم ولی نمی‌دانستم که این حال خوب بابت چیست؟** فردای آن روز بازهم رفتم و در جلسه شرکت کردم ولی به خاطر این‌که با یکی از هم مصرفی‌های قبل روبرو شدم از جلسه بیرون آمدم. اولین اتفاق روحانی که بعدازآن روز برایم افتاد این بود که با یکی از اعضای جلسه در عالم خواب از ثمرات پاک زیستن صحبت کردیم، هنوز هم این اتفاقات برایم گُنگ بود اما دیگر میل به مصرف نداشتم تا این‌که تصمیم گرفتم به جلسه بروم.

تصمیم جدی بود و ۹ ماه به یکی از جلسات اطراف شیراز که نزدیک به خانه ما بود می‌رفتم. ترس از گمنامی باعث شده بود که به جلسه نزدیک خانه خودم نروم. بعد از چند ماه جلسه رفتن و قدم کار کردن به کمک راهنمایم از ترسم گذشتم و به جلسه خانگی خودم رفتم و خدمت گرفتم. به امید بهتر شدن، جلسات را حمایت می‌کردم. بهترین تجربه‌ای که در تمام عمرم به دست آوردم، همین تجربه بهبودی و امید روزبه‌روز بهتر شدن زندگی‌ام بود. به کمک نیروی برتر تا امروز بیش از ۱۲ سال است که پاکم و سعی کردم که در انجمن و اجتماع و خانواده فردی سازنده باشم و تجربه بهبودیم را با دیگر اعضا انجمن به مشارکت بگذارم.

> **با آرامش تسلیم می‌شویم و مراقبت از خود را به خداوندی که درک می‌کنیم می‌سپاریم**
> **(کتاب پایه)**

م از نی ریز

ناگزیر

نمی‌توانستم از خواب بیدار شوم، بعد از بیداری اجباری با جسمی رنجور و کسل و کله‌ای خراب و عصبانی، درحالی‌که نمی‌توانستم با هیچ‌کس ارتباط سالمی داشته باشم، مجبور به خوردن مواد مخدر می‌شدم. اصلاً باور نداشتم جایی یا دارویی وجود داشته باشد تا من قطع مصرف کنم و آرام باشم. شغلم را از دست دادم و مستأصل شدم و از صبح تا شب مواد مصرف می‌کردم و دیگر نشئه نمی‌شدم و هیچ لذتی نمی‌بردم و ناامیدی ترسناکی تمام وجودم را پر می‌کرد. نمی‌دانستم باید چه‌کار کنم و آرزوی یک روز پاکی داشتم. دلم برای زن و بچه‌ام می‌سوخت ولی مرتب مصرف می‌کردم و احساس گناه، پوچی و به‌دردنخور بودن می‌کردم. مقدار زیادی مواد مخدر و عصاره آن را در حیاط منزل پنهان کرده بودم برای روز مبادا.

خلاصه خیلی پول خرج نشئگی می‌کردم ولی مواد هیچ کارایی برای من نداشت و در اوج ناامیدی و ترس از دیوانگی، بعد از ترک کردن توسط دو نفر از دوستان بهبودی به اتاق‌های NA رفتم و معجزه اتفاق افتاد و توانستم حدود هشت سال پاک بمانم و تغییرات مثبت زیادی برایم رخ داد تا این‌که در زمین‌بازی قرار گرفتم و بالاخره با ادامه این روند و قطع تماس با راهنما و عدم شرکت در جلسه و پراندن رهجوها با مصرف الکل لغزش نمودم و حدود یک سال در حال مصرف الکل و قرص بودم و دیدم هیچ‌کدام مرا آرام نمی‌کند و به پاکی خودم خیانت کردم و دوباره زندگی‌ام و رفتارهایم آشفته شد و با این‌که می‌دانستم برای رفع آشفتگی‌ام دوباره باید به جلسه بروم و برنامه NA را دنبال کنم ولی توان این کار نبود و فقط از دوستان انجمنی درخواست دعا می‌کردم تا اینکه بالاخره بابت درخواستم از خداوند جواب گرفتم و در حال حاضر مدت یک ماه است که پرهیز کامل از هرگونه ماده مخدری دارم و مرتب به جلسه می‌روم و احساس می‌کنم دوباره دارم به NA وصل می‌شوم و درصدد گرفتن خدمت هستم. اوایل در هنگام اعلام پاکی خیلی حالم بد می‌شد، ولی کم‌کم پذیرفته‌ام که به قول کتاب پایه، بهبودی طول پاکی نیست. در آخر از شما دوستان بهبودی و شما خواننده محترم می‌خواهم برایم دعا کنید و هرگز بدون راهنما سر روی بالش نگذارید و هیچ رهجویی را رد نکنید.

میثم ش از کرمان

ساده و شدنی

امروز که این پیام امید را برای شما می‌نویسم، نزدیک به نه سال است که پاک هستم.

با آشفتگی‌های زمان مصرف وارد انجمن شدم چقدر زیبا بود، دورهم نشستن‌های تعدادی معتاد در حال بهبودی که فقط روی بهبودی خود تمرکز داشتند و به دنبال کمک به هم بودند نه سوءاستفاده از توانایی‌های هم. چند روز اول گیج بودم و معنی خیلی از مشارکت‌ها و تجربه‌ها را نمی‌فهمیدم، ولی هرروز زودتر از دیگران خود را به جلسه می‌رساندم و فضای برگزاری جلسه را با کمک منشی و دیگر دوستان آماده می‌کردم.

چقدر لذت داشت خدمت کردن و چقدر زیبا بود کار گروهی معتادان در حال بهبودی. راهنما گرفتم، گفت: باید به‌طور مرتب به جلسه بروی، یعنی قبل از شروع جلسه حضورداشته باشم و تا پایان جلسه از جلسه خارج نشوم. نشریات انجمن را به من معرفی و پیشنهاد کرد که مطالعه کنم. راه نوشتن قدم‌ها را به همراه خدمت کردن به انجمن معتادان گمنام به من آموخت. به مشکلات یا همان مسائلی که در زندگی‌ام اتفاق می‌افتاد گوش می‌داد. همدردی و دلجویی می‌کرد. گفت باید مشغول به کار شوم و روزی هشت ساعت کار صادقانه و بدون هرگونه رفتار معتاد گونه انجام بدهم.

من که در زمان مصرف هرچند مدت یک‌بار کارم را عوض می‌کردم و یا اخراج می‌کردند، امروز بیش از هفت سال است که به‌طور دائم در یک مجموعه تجاری به‌عنوان مسئول یک قسمت مشغول کار هستم. منظم و مرتب بودم، باادب و محبت با اطرافیانم برخورد می‌کردم. **در انجمن خدمتگزار گروه و کمیته‌های فرعی شدم و اصول اولیه برنامه را رعایت کردم. جلسه، قدم، کار، خدمت و خانواده. تا این‌که عضو قابل‌قبول خانواده و محل کارم شدم. خدایا سپاس فراوان.**

با صبر و خدمت و تلاش توانستم یک باب خانه برای آسایش زن و سه پسرم فراهم کنم و یک آرزوی دیگر را که سال‌ها برای داشتنش تلاش می‌کردم امروز به دست آوردم و امیدوارم که با کوشش و صبر بتوانم به یک باغ کوچک زیبا تبدیلش کنم. سنت دوم می‌گوید خدمت پاداش‌های خاص خودش را دارد و خوشحالم که خدمتگزار انجمن معتادان گمنام هستم.

کتاب اصول راهنما روح سنت‌های ما

این کتاب بر اساس نیاز به داشتن درک بهتری از اصول سنت‌های ما تدوین یافت. تجربه، نیرو و امید معتادان بسیاری از سراسر جهان از طریق برگه‌هایی که بین راهنما و رهجو ردوبدل شد، یادداشت‌های فراوانی که در کارگاه‌های مختلف به درک و فهم مشترک رسید و همین‌طور نوشته‌های شخصی که ارسال شد همه کمک کرد تا بتوان از آن‌ها کاربردهای مشترک را درک و انتخاب کرد تا این مجموعه به شکل امروز گردآوری شود. در اجلاس ۲۰۱۰ پیشنهادهای متعددی در دستور کار اجلاس قرار گرفت و تأیید شد تا متن پیش‌نویس پول بی‌اهمیت نیست، تأمین هزینه‌های خدماتی و کتابچه در دوران بیماری و در کنار این پیشنهادها پروژه تدوین کتاب راهنمای سنت‌ها نیز از منطقه میداستیت کالیفرنیا داده شد که ایران هم به‌صورت شفاهی آن را مطرح کرد. از آن زمان طی یک نظرسنجی که با همکاری هیئت امناء و دفتر اصلی خدمات جهانی صورت گرفت از تمامی اعضای انجمن در سرتاسر دنیا خواسته شد که مطالب پیشنهادی را بررسی و اعلام کنند که کدام‌یک از پیشنهادها را در ارجحیت قرار داده تا بتوان آن را هر چه سریع‌تر در دسترس اعضاء قرارداد.

در طی این زمان به دلیل استقبال زیاد اعضای ایرانی و کشورهای دیگر که در این نظرسنجی شرکت کرده بودند تهیه کتاب سنت‌ها موردتوجه قرار گرفت و طی اعلام نظر هیئت امناء از این‌همه پرسی در اجلاس ۲۰۱۲ نمایندگان مناطق به این نتیجه رسیدند که این نشریه در رأس فعالیت‌ها قرارگرفته و جهت تهیه و گردآوری آن فعالیت خود را آغاز کنند. هیئت امناء از همان ابتدا تلاش کرد کتابی همانند کتاب راهنمای کارکرد قدم، جامع، فراگیر و یکپارچه که از تجارب کامل اعضاء باشد را گردآوری کند تا اعضاء از منابع مصوب انجمن بهره لازم را برده باشند تا باعث رشد، همدلی و اتحاد هرچه بهتر اعضای انجمن شود. هیئت امناء از ابتدای کار کتابچه‌ای بانام پروژه سنت‌ها را تهیه و با هماهنگی دفتر اصلی آن را به تمام مناطق ارسال و پیشنهاد داد که تجارب اعضاء، گروه‌ها، نواحی و مناطق تماماً گردآوری و به دفتر خدمات جهانی ارسال گردد. در ایران نیز کتابچه پروژه سنت‌ها به‌سرعت توسط خدمات جهانی ایران ترجمه و در دسترس تمام اعضای انجمن در ایران قرار گرفت و پیشنهاد داده شد که اعضاء، گروه‌ها و نواحی طی مدت‌زمان مشخص حدوداً ۸ ماه آن را به دفتر از طریق فاکس، ایمیل و پست ارسال کنند تا دفتر خدمات جهانی ایران نیز پس از دریافت تجارب، آن‌ها را ترجمه کرده و به دفتر اصلی ارسال کند (که البته با تلاش ۵ ماهه جمع‌بندی و ترجمه‌شده و به دفتر اصلی ارسال گردید.)

از سال ۲۰۱۲ پس از تصویب تهیه کتاب در اجلاس، هیئت امناء علاوه بر تهیه کتابچه پروژه سنت‌ها، کار گروهی را تشکیل داد متشکل از پنج عضو که یک نفر از آن کارگروه عضوی فارسی‌زبان بود که می‌توانست تجارب لازم را در مورد موضوعات و نحوه تماس و اتحاد در انجمن را همراه کارگروه به مشارکت گذاشته تا در تدوین و گردآوری این کتاب از اعضای انجمن ایران حضورداشته باشند. به‌هرحال پس از تعامل و همکاری تمامی مناطق و گردآوری موضوعات در طی چهار سال، در سال ۲۰۱۶ این کتاب تدوین و به اجلاس خدمات جهانی عرضه شد که پس از بررسی مورد تأیید قرار گرفت و به‌عنوان مالکیت معنوی انجمن به دفتر خدمات جهانی سپرده شد که به تولید و چاپ برسد.

از اردیبهشت همان سال ۹۵ که پس از اجلاس ۲۰۱۶ بود، دفتر خدمات جهانی ایران با تلاش بی‌وقفه ترجمه این کتاب را آغاز و پس از ۱۴ ماه موفق به ترجمه کتاب شد و آن را در دسترس تمامی اعضای فارسی‌زبان قرارداد. تلاش بر این بود که این کتاب توسط معتادان برای معتادان و بر اساس تجارب مشترک معتادان در حال بهبودی عضو انجمن معتادان گمنام نوشته شود که نتیجه آن مجموعه‌ای از ابزار و تجاربی است که بر اساس اصل نهفته در سنت‌هاست که با استفاده از آن بتوانیم به همراه یکدیگر مسائل و مشکلات را پشت سر بگذاریم و بسیار مایه خوشحالی است که این کتاب اولین زبان بعد از زبان رسمی انجمن است که به فارسی چاپ‌شده تا هم‌سویی و اتحاد و همدلی از طریق مکتوبات انجمن به تمام اعضای فارسی‌زبان برسد.

دفتر خدمات جهانی ایران

آشنایی با مناطق شورای فرامنطقه‌ای آسیا پاسیفیک

APF

شورای فرامنطقه‌ای آسیا پاسیفیک از انجمن‌های محلی NA در سراسر منطقه آسیا و اقیانوسیه تشکیل شده است. بر اساس وبسایت رسمی APF در حال‌حاضر این شورا دارای ۲۹ جامعه عضو می باشد. در این شماره ۶ کشور از مناطق این شورا خدمتتان معرفی می گردد.

چین China

واقع در شرق آسیا و جمعیت این کشور ۱/۳۹۰/۰۸۹/۳۱۰ نفر است.

تعداد گروه‌ها و جلسات: ۳ گروه و ۱۲ جلسه هفتگی.

تعداد تقریبی اعضاء: ۳۰ نفر.

تعداد نواحی: ۱ ناحیه.

موفقیت ها: تشکیل کمیته ترجمه برای ترجمه منابع به زبان چینی بخصوص پمفلت‌ها و کتاب پایه.

مشکلات: عدم رشد و توسعه انجمن در چین پهناور.

موارد دیگر: بدون کرسی در کنفرانس خدمات جهانی.

اندونزی Indonesia

واقع در جنوب شرقی آسیا و جمعیت این کشور ۲۵۵/۴۶۱/۷۰۰ نفر است.

تعداد گروه‌ها و جلسات: ۲۵ گروه و ۵۰ جلسه هفتگی.

تعداد تقریبی اعضاء: ۵۰۰ نفر.

تعداد نواحی: ۲ ناحیه.

موفقیت ها: ترجمه، چاپ و توزیع کتاب پایه به زبان اندونزی.

مشکلات: مشکل ارتباط بین نواحی که این مشکل با تشکیل ساختار بین ناحیه‌ای درحال برطرف شدن است.

موارد دیگر: بدون کرسی در کنفرانس خدمات جهانی.

هند India

واقع در جنوب آسیا و جمعیت این کشور ۱/۲۹۴/۳۱۰/۰۰۰ نفر است.

تعداد گروه‌ها و جلسات: ۱۳۰ گروه و ۲۶۰ جلسه هفتگی.

تعداد تقریبی اعضاء: ۱۰/۰۰۰ نفر.

تعداد نواحی: ۱۳ ناحیه.

موفقیت ها: ثبت انجمن، ترجمه کتاب فقط برای امروز و چاپ آن توسط خدمات جهانی.

مشکلات: کمبود خدمتگزار آشنا با سنت‌ها و مفاهیم، کمبود داوطلب برای خدمت در کمیته‌های خدماتی و سختی تأمین جا و مکان برای جلسات بهبودی.

موارد دیگر: دارای کرسی در کنفرانس خدمات جهانی.

بنگلادش Bangladesh

واقع در جنوب آسیا و جمعیت این کشور ۱۶۱/۳۰۰/۰۰۰ نفر است.

تعداد گروه‌ها و جلسات: ۳۰ گروه و ۱۰۰ جلسه هفتگی.

تعداد تقریبی اعضاء: ۴۰۰ نفر.

تعداد نواحی: ۲ ناحیه.

موفقیت ها: برگزاری کارگاه خدمات جهانی برای توسعه انجمن و تشکیل ساختار منطقه‌ای و نواحی.

مشکلات: مراکز درمانی و افراد حرفه‌ای بیماران را به جلسات انجمن توصیه نمی‌کنند و نبود تأییدیه از مقامات دولتی برای ساختار.

موارد دیگر: بدون کرسی در کنفرانس خدمات جهانی.

هنگ کنگ Hong Kong

واقع در شرق آسیا و جمعیت این کشور ۷/۰۶۱/۲۰۰ نفر است.

تعداد گروه‌ها و جلسات: ۲ گروه و ۸ جلسه هفتگی.

تعداد تقریبی اعضاء: ۶۰ نفر.

تعداد نواحی: ۱ ناحیه.

موفقیت ها: برگزاری کارگاه‌های خدماتی و برنامه‌ریزی برای اطلاع رسانی.

مشکلات: عدم موفقیت در اطلاع رسانی به مسئولین و حرفه‌ای‌ها و مشکل رساندن خدمات به افراد دور از دسترس و تازه‌واردان.

موارد دیگر: بدون کرسی در کنفرانس خدمات جهانی.

تایلند Thailand

واقع در جنوب شرقی آسیا و جمعیت این کشور ۶۶/۷۲۰/۱۵۳ نفر است.

تعداد گروه‌ها و جلسات: ۱۱ گروه و ۵۶ جلسه هفتگی.

تعداد تقریبی اعضاء: ۲۰۰ نفر.

تعداد نواحی: ۵ ناحیه.

موفقیت ها: رشد جلسات و برگزاری جلسات به زبان تایلندی.

مشکلات: مشکل پیام‌رسانی به جوامعی که زبان‌شان تایلندی است و مشکل ترجمه نشریات به زبان تایلندی.

موارد دیگر: بدون کرسی در کنفرانس خدمات جهانی.

پیام بهبودی

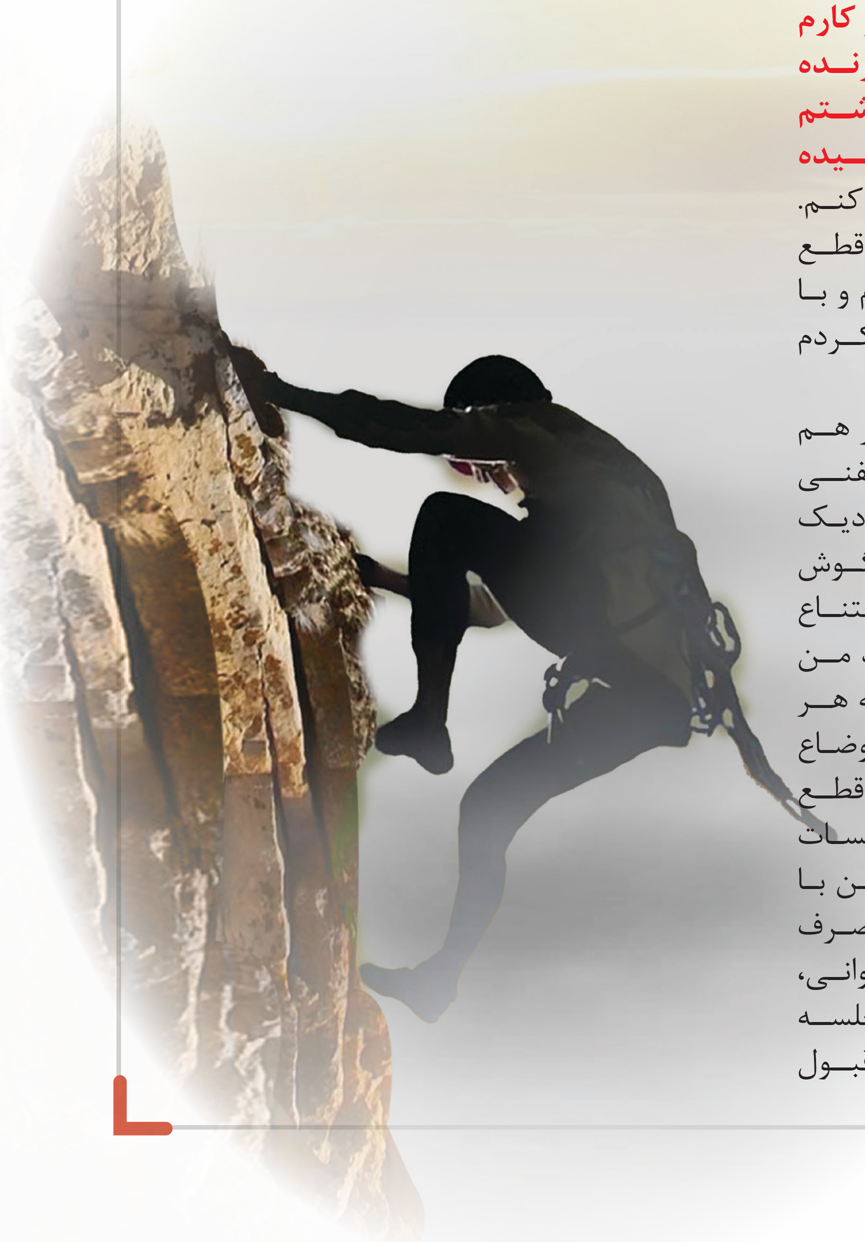
نبرد سخت

وحید ز از سعادت شهر

بیماری اعتیاد فراتر از مصرف مواد مخدر است و بهبودی فراتر از پاکی. به‌واسطه مصرف در بدترین شرایط زندگی قرارگرفته بودم و هیچ امیدی برای ادامه زندگی نداشتم. مصرف می‌کردم ولی مشکلی را حل نمی‌کرد، مصرف هم دیگر جواب نمی‌داد. برای هزینه‌ی تهیه مواد مصرفی خود درمانده شده بودم؛ و این موضوع به مشکل بزرگ‌تری تبدیل‌شده بود. **مانده بودم با آن مشکل بزرگ چه باید کرد تا آرام شوم، ازلحاظ روحی و روانی شرایط بدی را سپری می‌کردم، خسته بودم، زندگی به چشمم تمام‌شده به نظر می‌آمد. فقط می‌گفتم که دیگر کارم تمام‌شده است، معلوم نبود تا کی زنده بمانم. هیچ تصوری به پاک شدن نداشتم و فکر می‌کردم دیگر زمان مرگم رسیده است.** خیلی دوست داشتم قطع مصرف کنم. یک ماهی بود که به‌تنهایی تصمیم به قطع مصرف گرفته بودم و دارو مصرف می‌کردم و با پزشک هم در مورد مشکلم صحبت می‌کردم ولی آن‌هم فایده نداشت.

من بهتر که نمی‌شدم، روزبه‌روز بدتر هم می‌شدم. روزی با یکی از اعضای NA تلفنی صحبت کردم. فقط می‌گفت یک جلسه نزدیک پیدا کن و برو و به صحبت‌های اعضاء گوش کن. من سرسختانه از رفتن به جلسه امتناع می‌کردم، چون نمی‌خواستم کسی بفهمد من یک مصرف‌کننده هستم. می‌خواستم به هر قیمتی شده تنهایی پاک شوم ولی دیدم اوضاع خیلی آشفته‌ای دارم و نمی‌توانم به‌تنهایی قطع مصرف کنم. برادرم که آشنایی قبلی با جلسات داشت یک نفر را به من معرفی کرد و من با او تماس گرفتم و گفتم می‌خواهم قطع مصرف کنم ولی به‌تنهایی، او به من گفت نمی‌توانی، نبرد سختی داری. گفت قبل از شروع جلسه می‌توانی بیایی تا صحبت کنیم و من قبول کردم و نفهمیدم که من چطور برای اولین بار بااحساسی سرشار از ترس، وارد جلسه شدم و عضوی از انجمن معتادان گمنام شدم.

از آن شب به بعد به‌طور مرتب جلساتم را ادامه دادم و فهمیدم مشکلم بیماری اعتیاد است، راهنما گرفتم، شروع به کارکرد قدمها کردم، خدمت و مشارکت کردم و راه جدید زندگی من از اولین شب ورود به جلسات آغاز شد. این لطف کسی نبود جز خداوند که مرا باآن‌همه غرور وارد جلسات کرد. همین حالا که دارم این نامه را می‌نویسم نزدیک به یک سال است که پاک هستم و این بهترین کمکی بود که خداوند به من کرد. در آخر به خاطر وجود انجمن معتادان گمنام و قدم‌های دوازده‌گانه سپاسگزار خداوند هستم و از راهنمایم که در این مدت خیلی به من کمک کرده تا پاک بمانم تشکر می‌کنم.



فضای مجازی (فرصت یا تهدید)

واقعیت این است که گسترش و رشد فزاینده اینترنت، ما را با ابعاد جدیدی از ارتباطات آشنا کرده است، بسیاری از رسانه های ارتباطی سنتی ما از جمله تلفن و تلویزیون نیز با استفاده از اینترنت تغییر شکل داده یا مجدداً تعریف شده‌اند.

بی شک فراگیر شدن شبکه‌های اجتماعی در سال‌های اخیر بر چگونگی تعامل اعضای انجمن ما تأثیرات چشم‌گیر و گسترده‌ای گذاشته است. بدون این‌که بخواهیم موضوعیت اینترنت را زیر سؤال ببریم و با فرض این‌که تکنولوژی و به تبع آن فضای مجازی بخش کتمان‌ناپذیر از زندگی روزمره می‌باشد، به تشریح روشن‌بینانه و غیرمتعصبانه این پدیده در جامعه معتادان گمنام می‌پردازیم:

به نظر می‌رسد یکی از مهم‌ترین مسائلی که می‌تواند باعث دغدغه اعضاء در رابطه با اینترنت و فضای مجازی شود، رعایت اصل روحانی گمنامی است، تعامل و فعالیت ما در اینترنت و شبکه‌های اجتماعی ممکن است از دید عامه مردم معرف انجمن معتادان گمنام باشد، بنابراین ما ملزم به این هستیم که همواره گمنامی شخصی خود را حفظ نماییم.

ما می‌دانیم که گرفتن عکس و فیلم از رویدادهای NA و انتشار آن‌ها در شبکه‌های اجتماعی بین اعضاء یک امر رایج است، به همین دلیل اعتقاد داریم هنگامی که اعضای ما خواسته و ناخواسته، حتی با نیت خیر و با هر انگیزه‌ای از نام، مطالب، اخبار، گزارشات و تصاویر خدماتی مربوط به انجمن در شبکه‌های مجازی استفاده می‌کنند، ناخواسته مروج پدیده «شخص محوری» شده و ممکن است تأثیرات بسیار مخربی بر پیکره انجمن وارد کنند. ما در هرگونه فضای مجازی باید مراقب معرفی خود در مقام اعضای انجمن معتادان گمنام باشیم، ما خواسته و نا خواسته حکم نمایندگان انجمن را پیدا خواهیم کرد و نمی‌خواهیم این شائبه را ایجاد کنیم که: «اینترنتی هم می‌توان پاک شد و احیانا پاک ماند.»

همه ما بر این باوریم که شالوده اصلی انجمن معتادان گمنام بر اساس کمک یک معتاد به معتاد دیگر پایه‌ریزی شده، حال آن‌که در فضای مجازی این کمک صریح و بی‌واسطه به کم‌ترین حد خود می‌رسد. نه تماس جسمانی، نه نگاه همدردانه، نه دستان حمایت‌کننده و نه تبادل انرژی که بتواند نیازهای ما را تأمین کند. حضور در جلسات به اصطلاح اینترنتی می‌تواند تازه‌واردی را که هنوز ضرورت حضور در جلسات را درک نکرده و از سر عجز و استیصال به انجمن معتادان گمنام آمده را برای همیشه از برنامه دور کند و شانس او را برای بهره‌مند شدن از دید و بازیدها و تبادل اندیشه‌های زنده و فرهنگ کارهای مشارکتی به حداقل برساند.

نکته تلخ و قابل ملاحظه دیگر این است که مشارکت‌های ما در فضای مجازی دیگر متعلق به خودمان نیستند و چه در قالب فایل صوتی یا به‌صورت نوشتاری قابلیت انتشار در سطح وسیع را دارد و این یعنی نادیده گرفتن گمنامی به معنای واقعی کلمه و بی‌توجهی به آن جمله معروف که می‌گوید: «هر چه را این‌جا می‌بینید و می‌شنوید در همین‌جا نگه دارید.»

نکته دیگر انتشار نشریات انجمن معتادان گمنام در فضای مجازی‌است که البته گاه با خیرترین نیت‌ها صورت می‌گیرد غافل از این‌که ما با این کار عملاً ضمن زیرپا گذاشتن حق کپی رایت، به مایملک معنوی انجمن هم تجاوز می‌کنیم و از آن در جهت مقاصد شخصی‌امان استفاده می‌کنیم، انتشار نشریات در فضای مجازی نه تنها باعث تقلیل فرهنگ نشریه‌خوانی می‌شود بلکه ضرر مالی قابل ملاحظه‌ای به همراه دارد و منابع مالی ما را که در زمان خودش می‌بایست صرف رساندن پیام به یک معتاد در حال رنج شود را محدود میکند.

کارکرد قدم و سنت در گروه‌های مجازی شاید در کوتاه مدت بتواند بعضی از نیازهای فردی ما را مرتفع کند اما بصورت بنیادی باعث تزلزل رابطه راهنما و رهجویی شده و اساس کار را زیر سؤال میبرد.

خوب یا بد ما ناچاریم این واقعیت را بپذیریم که مجاز به استفاده از علائم ثبت شده در NA شامل نشان‌های انجمن و حتی نام کامل معتادان گمنام نیستیم.

«مثلاً درست نیست که یک عضو در اینترنت، گروهی با عنوان معتادان گمنام درست کند یا نام و لوگوی انجمن را به اشتراک بگذارد...»

تک تک ما مسئول هستیم که گمنامی را در فعالیت‌های اینترنتی‌امان رعایت کنیم، چه گمنامی فردی چه گمنامی اعضایی که با آن‌ها در اینترنت تعامل داریم.

علاوه بر رعایت گمنامی، اصول روحانی صداقت و دست‌کاری ما را ملزم می‌کند که قبل از انتشار عکس فردی در فضای مجازی رضایت او را جویا شویم و بدون هماهنگی با شخص بر روی عکسش برچسب‌گذاری نکنیم و از انتشار تصاویر با پس زمینه آرم NA اجتناب کنیم.

در هر صورت رعایت نکردن حد و مرزها می‌تواند خواسته یا ناخواسته باعث تخطی اعضاء از سنت یازدهم و دوازدهم شود. این‌که ما دربرخورد با شبکه‌های اجتماعی، جوان و بی‌تجربه هستیم دلیل خوبی برای زیر سؤال بردن تکنولوژی و استفاده بهینه از فضای مجازی نیست.

ادامه در صفحه بعد...

پیام بهبودی

... ادامه از صفحه قبل

استفاده از فضای مجازی در عین خطرآفرین بودن می‌تواند مؤثر نیز واقع گردد. شبکه‌های اجتماعی می‌توانند به ما در مؤثرتر شدن خدماتمان کمک کنند، یکی از مهم‌ترین موارد استفاده از فناوری اینترنت تأمین اطلاعات در مورد NA میباشد. فصل ده جزوه روابط عمومی ما میگوید: یکی دیگر از موارد استفاده از فن‌آوری اینترنت در NA ارتباط بین بخش‌های خدماتی است. تالارهای گفتمان، اتاق‌های گفتگو «چت روم» و فهرست‌های پست الکترونیکی، همگی مشترکاً برای بر پایی جلسات خدماتی، بخصوص در نواحی با وسعت و فواصل جغرافیایی زیاد، مورد استفاده قرار میگیرند.

بعضی از ویژگی‌های خدمات مؤثر مانند مشورت و هماهنگی قبل از خدمت، هزینه کردن منابع انجمن و وقت و پول و نیروی انسانی به صورت مسئولانه، دقت به همراه سرعت، پاسخگویی به موقع، در دسترس قرار دادن منابع خدماتی و موانع بی‌شماری از این دست با وجود اینترنت و بهره‌برداری از شبکه‌های اجتماعی به حداکثر کارایی خود رسیده اند.

آشنایی با دوستان بهبودی در اقصا نقاط کشور و دنیا، آگاهی پیدا کردن از رویدادهای NA، در میان گذاشتن تجربیات خود با دیگران، استفاده از تجربیات همدردانی که ممکن است در جلسات آن‌ها را نبینیم، ارتباط با دوستان بهبودی در تمام مدت شبانه روز همه و همه قسمتی از منافعی است که استفاده صحیح از فضای مجازی میتواند برای ما به ارمغان بیاورد.

یکی از اعضا میگفت: «من سال‌هاست که با مراجعه به لینک فقط برای امروز، مراقبه‌های روزانه را می‌خوانم و از آنها بهره‌مند می‌شوم.»

نمی‌توان کتمان کرد که زندگی روزمره به خودی خود پیوندی ناگسستنی با اینترنت و فضای مجازی پیدا کرده، بنابراین اگر شیوه صحیح استفاده از اینترنت را ضمن رعایت سنت‌هایمان بیاموزیم، این تکنولوژی نوین یاری گر ما خواهد بود ضمن این‌که در کاهش هزینه‌های پیام رسانی‌امان هم نقش پر رنگی ایفا خواهد کرد.

کمیته کارگاه‌های آموزشی شورای منطقه ایران

از شما درخواست می کنیم که تجربیات و خاطرات خود را از چگونگی بکارگیری قدم‌ها و اصول روحانی و تأثیر آن‌ها در زندگیتان، برای مجله ارسال نمایید.

از اعضایی که در رشته‌های طراحی و گرافیک فعالیت دارند، ثقاضا داریم که تصاویر خود را برای استفاده در مجله برایمان ارسال نمایند.

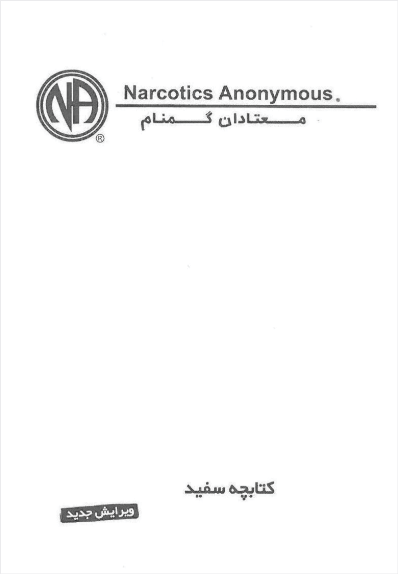
اسامی نامه ها و ایمیل های دریافتی

اشکان. ز	زرین شهر	سعید. ش	گرگان	گمنام	قزوین
حسن. ح		سعید. الف	کرج	مجتبی. م	وراوی
جمیل. ج		علی	خمینی‌شهر	مهدی. ع	بوانات
رامین. ر	ساری	عباس. ب	مرودشت	محمد. پ	اراک
رضا. ی		غ. ح	رُشتخوار	مسعود. خ	
رضا. گ	جیرفت	فرزاد. ن	داراب	محمد	بندرعباس
رضا. ز	اصفهان	قاسم. ص	مبارکه	ناصر. ب	مراغه
روح‌اله. ع		کاظم. ق	تهران	هادی. م	شیراز

راه‌های ارتباطی با مجله جهت ارسال نامه:
صندوق پستی: تهران ۷۱۴۳ - ۱۵۸۷۵
پست الکترونیک: pb@nairan.org
تلگرام: ۰۹۱۹۳۱۲۲۷۲۹

از این پس می توانید نامه‌هایتان را از طریق تلگرام نیز به مجله پیام بهبودی ارسال نمایید.

کتابچه سفید

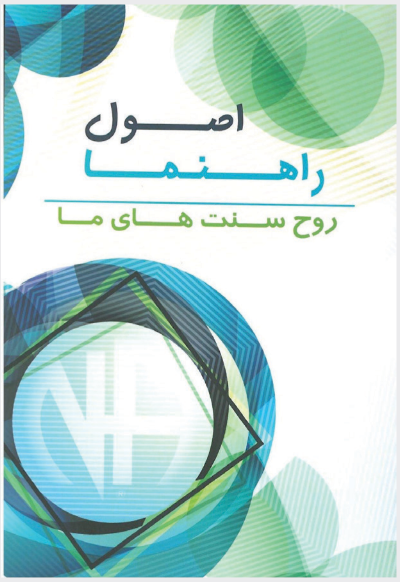


این کتابچه، انجمن معتادان گمنام را معرفی می‌کند و ادعای جامع بودن ندارد، فقط شامل ضروریاتی است که ما برمبنای تجربه فردی و گروهی برای بهبودی لازم می‌دانیم. این کتابچه در سال ۱۹۵۶ به چاپ رسیده است.

آن‌سوی دیوارها

این جزوه ساده که توسط معتادان در حال بهبودی انجمن معتادان گمنام نوشته‌شده است، مخصوص کسانی است که در حال حاضر در زندان به سر می‌برند و با مواد مخدر مشکل‌دارند. این جزوه، منعکس‌کننده تجربه‌های بهبودی از بیماری اعتیاد، هم در داخل و هم خارج از زندان‌ها، می‌باشد.این جزوه در سال ۱۹۹۰ به چاپ رسیده است.

اصول راهنما، روح سنت‌های ما



این کتاب بر اساس تجارب مشترک معتادان در حال بهبودی در معتادان گمنام نوشته‌شده است که نتیجه آن خلق مجموعه‌ای است از ابزار و تجارب در رابطه با چگونگی حل مسائل به کمک یکدیگر با استفاده از اصول نهفته در سنت‌ها. این کتاب در سال ۲۰۱۶ به چاپ رسیده است.

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