پیام بهبودی

سال چهاردهم . شماره ۳۵ . زمستان ۹۶
نشریه داخلی انجمن معتادان گمنام
شماره ثبت: ۲۱۰۶۵

ضرب آهنگ زندگی

دیدگاه جدید، زندگی جدید

مباحث خارجی و مسئولیت‌های ما

پنجمین کارگاه خدمات جهانی NA در خاورمیانه

◆ نشریه داخلی انجمن معتادان گمنام ایران
سال چهاردهم. شماره پنجاه‌وسه. زمستان ۱۳۹۶
شماره ثبت ۲۱۰۶۵

کمیته فصلنامه پیام بهبودی
مسئول کمیته : علی. م

مشارکت
امروز آزادم ۳
ترجمه
دیدگاه جدید، زندگی جدید ۸
مشارکت
اولین قدم ۱۳
مشارکت
وجه مشترک ۱۷
کارگاه های آموزشی
مباحث خارجی و مسئولیت‌های ما ۲۲
گزارش
پنجمین کارگاه خدمات جهانی در خاورمیانه ۲۶

- 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.

سرمقاله

دوستان همیشگی فصلنامه پیام بهبودی، سلام

زمستان از راه رسیده است، بارش و سرمایش، پایان سال دیگری را نوید می‌دهد، اما آنچه این زمستان را برای ما گرم‌تر می‌کند، کانون پرمحبت انجمن معتادان گمنام است. ما روزهای تلخ چرخه‌ی پرتکرار مصرف مرگ‌آور را پشت سر گذاشته‌ایم. ما از سوز و سرمای ناکامی‌ها رهاشده‌ایم و اکنون با موهبت پرمهر انجمن زندگی می‌کنیم. ما به‌واسطه‌ی این موهبت، تبدیل به اعضای مسئول و سازنده‌ی اجتماع خود گردیده‌ایم و فرقی نمی‌کند که در چه مرحله‌ای از این سفر باشیم. باور ما این است که در راستای اصول برنامه زندگی‌مان بهتر می‌شود و در این راه گام‌های مؤثری برخواهیم داشت.

چهاردهمین سال از انتشار فصلنامه پیام بهبودی را آغاز می‌کنیم. سال‌هایی پر از تلاش بی‌وقفه که ارمغانی گران‌بها به همراه داشته است. ما درگذر سال و فصل، طراوت بهاری را چشیده‌ایم. گرمای تابستان را لمس کرده‌ایم. پاییز را گام‌به‌گام ورق زده‌ایم و سرمای زمستان را با گرمی عشق به خدمت در آغوش کشیده‌ایم و خرسندیم که دست حمایت شما عزیزان در دستمان بوده است و این بی‌شک سرمایه‌ی پرارزشی برای فصلنامه است.

با سپاس فراوان
کمیته فصلنامه پیام بهبودی

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

زندگی خود را درست همان‌طور که است همراه با شکرگزاری می‌پذیرم.

(فقط برای امروز)

زندگی در لحظه

محمد از قلعه‌گنج کرمان

امروز که این مطلب را برایتان می‌نویسم هشت مهرماه نودوشش است. بیش از چهار سال است که پاکم. سپاسگزار خداوندم که اوضاعم روبه‌راه است. شغلم معلمی است. از روزی که وارد انجمن شدم تا حالا سلامت عقل نسبی به‌واسطه‌ی دو دور کار کردن قدم‌ها و سنت‌های دوازده‌گانه و مفاهیم خدماتی به من برگشته است. دیروز برای بار سوم قدم‌ها را با راهنمایم آغاز کردم. از جواب دادن به سؤالات قدم‌ها و سنت‌ها لذت می‌برم. یکی از بهترین روش‌های مراقبه‌ام شرکت در جلسات NA و فعالانه گوش دادن است. خدمت کردن در جلسات انجمن برایم آموزنده و لذت‌بخش است.

از این‌که در انجمن با خودم و دیگران صادق هستم، سپاسگزارم. البته صادق بودن با خودم و دیگران به‌منزله‌ی این نیست که اشتباه نمی‌کنم، سعی می‌کنم از اشتباهاتم درس بگیرم و آن‌ها را تکرار نکنم. شرکت در کارگاه‌های کارکرد قدم‌ها و سنت‌ها همیشه برایم مفید و تاثیرگذار بوده است. انجمن جهانی NA توانسته است در این مدت تأثیرات عمیقی در شخصیت و منش و مرام من ایجاد کند. انجمن جهانی NA انگیزه‌ها و اعتقادات کهنه‌ای را که مدام موجب درد و رنج و شکست و خواری‌ام می‌شد، از وجودم دور و کم‌رنگ کرد و باورهای جدیدی را در وجودم تقویت و پررنگ کرد.

به نظرم انجمن NA همان‌جایی است که همسانی و عشق بدون زیربنا و صمیمیت را لمس کردم. معتقدم که من هنوز هم خلأ عاطفی و روحی دارم. لازم است این خلأها را بشناسم و ارتباطم را با خودم و نیروی برترم بیش از این تقویت کنم. با کمک انجمن نگرش و دیدگاهم به دنیا و زندگی تغییرات عمیقی داشته است. مثلاً در همین جلسات و نشریات یاد گرفته‌ام که هیچ‌چیزی از هیچ‌کسی بعید نیست. سطح توقعم از اطرافیانم و همکارانم کمتر شده است. برخواسته‌هایم اصرار نمی‌کنم، می‌توانم زودتر از قبل خودم را ببخشم. عشق ورزیدن و قضاوت نکردن با کمک انجمن آسان و دست‌یافتنی است. تا زمانی که مدام تراز اخلاقی خودم را بنویسم و نشریات انجمن را مطالعه کنم و به معتادان در حال بهبودی خدمت کنم فرصتی برای فعالیت بیماری کشنده‌ی اعتیاد نخواهم داد. با کمک قدم پنجتا هفت یاد گرفته‌ام که چگونگی دقیق خطاهایم از خود خطاهایم جداست.

اگر ریشه‌ی اشتباهات و نواقصم را بشناسم و به عمق نواقصم آگاه باشم امکان بروز نقص و خسارت زدن به خودم و دیگران کمتر خواهد بود. به نظر من بهبودی یعنی عشق ورزیدن و انتقال انرژی به انسان‌ها و کل جهان هستی. بهبودی یعنی اعتماد به خداوندی که خودم درک می‌کنم. با کمک انجمن می‌توانم فردای بهتری را برای خودم و خانواده‌ام و کل دنیا تجسم کنم. زندگی در لحظه، تمام دارایی من است. **به نظرم هر چه بیشتر تسلیم برنامه و اصول کاربردی برنامه باشم از آرامش بیشتری برخوردار خواهم بود.** ریشه‌ی درد و رنج فعلی‌ام حاصل مقاومت در برابر اصول برنامه و انجمن است. به نظر من تسلیم کامل یعنی راضی بودن به رضای خداوندی که درک می‌کنم. جمله‌ی تأکیدی مثبت من این است: من انسانی خلاق و فعال هستم، وجود من مایه‌ی آرامش خانواده‌ام و دیگر دوستان بهبودی است.

تجربه‌ی عشق

محمد س از کرمانشاه

اکنون‌که این نامه را می‌نویسم بیش از چهار سال است که از پاکی من می‌گذرد و خدا را شکر می‌کنم که پاک هستم و در حال حاضر در یک شهر کوچک زندگی می‌کنم. در خانواده‌ای از همه نظر متوسط به دنیا آمدم. من تقریباً در سن کمی شروع به مصرف مواد کردم. طولی نکشید که اجبار به مصرف پیدا کردم. تحصیلات، پول و شغل نداشتم. به‌واسطه‌ی مصرف، زندگی‌ام کاملاً غیرقابل اداره شد. چند سال آخر مصرفم خیلی دنبال راه‌حل گشتم شاید بتوانم قطع مصرف کنم و مشکل اصلی خود را مواد مخدر می‌دانستم. چون شناختی از بیماری اعتیاد نداشتم، فکر می‌کردم که اگر مواد نزنم تمام مشکلاتم حل می‌شود. تمام قطع مصرف‌هایم با شکست مواجه می‌شد تا این‌که درمانده، منزوی، ناامید و تمام درها را به روی خود بسته دیدم و به فکر خودکشی افتادم. چند بار اقدام کردم اما موفق نشدم تا این‌که روزی یکی در خانه را زد و برای کاری که با من داشت چنددقیقه‌ای صحبت کردیم. روز بعد آمد و دوباره در مورد کار صحبت کرد و گفت: تو معتادی؟ من ترسیدم و گفتم این شخص چرا می‌خواهد با یک شخص معتاد رابطه‌ی کاری برقرار کند و شدیداً انکار کردم، غافل از این‌که خدا او را فرستاده تا پیام انجمن معتادان گمنام را به من بدهد.

صحبت‌هایش به دلم نشست و برای اولین بار در یک جلسه NA شرکت کردم. ولی آن روز چیزی نفهمیدم و گفتم: اینجا هم جواب‌گوی اعتیاد من نیست و از طرف دیگر نمی‌توانستم مصرفم را ادامه بدهم. **برای اولین بار بعد از بیست‌وهشت سال، تنها جایی بود که بدون هیچ چشم‌داشتی من را پذیرفتند. اولین بار بود که عشق را تجربه کردم. بعد از چند روز شرکت در جلسه قطع مصرف کردم و خماری و درد را روی صندلی‌های NA پس دادم و پاک شدم.** به گفته‌ی کتاب پاک زیستن، NA جایی برای پاک شدن و پاک ماندن است. من برای شرکت در جلسه از شهری به شهر دیگری به مسافت بیست کیلومتر می‌رفتم. در یک سال اول پاکی، راهنما گرفتم، قدم‌ها را شروع کردم و زندگی‌ام را که به‌واسطه‌ی اعتیاد خراب کرده بودم، بازسازی کردم.

امروز NA خانواده‌ام را دور یک سفره نیم متری جمع کرده است. خودم، زن و دو پسرم. بعد از دو سال پاکی، به کمک خداوند و خدمتگزاران، یک جلسه در شهرمان راه‌اندازی کردیم و اولین جلسه را با سه نفر شروع کردیم و امروز به هشت نفر رسیده‌ایم. خودم در حال خدمت در گروه و یک کمیته شهری هستم، امروز با واقعیات زندگی‌ام روبرو می‌شوم و آن‌ها را به‌واسطه‌ی انجمن می‌پذیرم. امروز من خوشبختم. وعده‌ای که NA داد به آن وفا کرد. هر معتاد می‌تواند قطع مصرف کند، وسوسه‌ی مصرف را از دست بدهد و راه تازه‌ای برای زندگی پیدا کند. من دست‌بوس اعضای قدیمی هستم که راه را برایم هموار کردند و هرروز منتظر تازه‌واردم تا بتوانم عشقی را که به‌رایگان دریافت کرده‌ام، پس بدهم.

ما زمانی آزادی پیدا می‌کنیم که یاد بگیریم خودمان باشیم و به تلاش‌های خود ادامه دهیم.
(پاک زیستن)

معتاد گمنام از خوزستان

امروز آزادم

امروز به لطف خداوند و محبت شما دوستان همدردم حدود ۸ سال است که مواد مخدر مصرف نمی‌کنم. در دوران مصرف خودم و اطرافیانم را آزار دادم، بارها قطع مصرف کردم و هر بار ناامیدتر از قبل به مصرف ادامه دادم تا این‌که با انجمن معتادان گمنام آشنا شدم و از مصرف مواد مخدر پاک شدم. اتفاقات زیبایی در زندگی‌ام رخ داد. از درون تغییر کردم. من فردی دیوانه بودم که زنجیرم می‌کردند. شلاقم می‌زدند و به زندانم می‌انداختند اما امروز به‌هیچ‌عنوان از آن آدم‌هایی که این‌طور با من رفتار کردند، ناراحت نیستم. این قدرت درک و پذیرش شرایط را به‌واسطه‌ی انجمن به دست آورده‌ام. کارهایی را که درگذشته انجام می‌دادم، پاداش و مزدش همان بود. در انجمن فهمیدم که چطور باید زندگی کنم‌وبگذارم‌دیگران‌زندگی کنند. امروز آزادم، خوشحالم، به وقتش گریه می‌کنم، می‌خندم، گویی تازه به دنیا آمده‌ام. تا عمر دارم در جلسات خدمت می‌کنم. من داشته‌هایم را با دیگران به مشارکت می‌گذارم دررووند رشد خودم کوتاهی نمی‌کنم، امروز عاشق خودم، همسرم و فرزندم هستم و خداوند را از این بابت سپاس می‌گویم.

سایه به سایه

پیمان الف از تهران

بسیار خوشحالم که با مجله‌ی پیام بهبودی آشنا شدم. بیش از یازده سال است که در حال بهبودی هستم. خدا را بابت این لطف بزرگی که به من کرد، شاکرم. اولین باری که با این مجله آشنا شدم، در یک مرکز سم‌زدایی بستری بودم، مطلب یکی از دوستان بهبودی را به یاد می‌آورم وسعی می‌کنم که به آن عمل کنم.

نوشته این بود: **بیماری اعتیاد با من حرف می‌زند و با صدای بلند می‌گوید: فکر نکن با این برنامه آشنا هستی، من نیز آشنا هستم، اگر راهنما داری، من هم دارم. اگر قدم کار می‌کنی، من هم این کار را انجام می‌دهم. فقط منتظرم که تو از برنامه فاصله بگیری و این بار می‌دانم چه بلایی به سرت بیاورم.** چنان زندگی‌ات را خراب می‌کنم که هیچ معماری قادربه ساختن آن نباشد.

این مطلب باعث شد تا من برنامه را جدی بگیرم و از برنامه دور نباشم. خدمت کنم و به‌طور مرتب جلسه بروم، راهنما بگیرم، قدم کارکنم و سعی کردم همیشه در برنامه و در کنار دوستان بهبودی باشم.

در پایان بهترین‌ها را برای همه‌ی دوستان بهبودی خواستارم. امیدوارم روزی را ببینم که هیچ معتادی در اثر مصرف مواد مخدر از دنیا نرود.

رضا ض از اصفهان

اوج آرزوها

الآن بیش از هفت سال است که پاک هستم. وقتی وارد انجمن شدم هجده سال بیشتر نداشتم. شاید خیلی‌ها فکر می‌کردند در انجمن ماندگار نباشم و هنوز به باور غلط بعضی‌ها به آخر خط نرسیده بودم، ولی با جدی گرفتن اصول برنامه و کارکرد قدم‌ها به شکرانه‌ی خداوند به راه خودم ادامه دادم. در این راه سختی‌ها و مشکلات زیادی را متحمل شدم اما باوجود انجمن و اصول روحانی و خداوند توانستم در این مسیر باقی بمانم. «رضا» که اوج آرزوهایش بهترین مواد و بهترین مکان برای مصرف بود، الآن فوق‌لیسانس گرفته و مشغول به کار است. بله همان معتادی که یک‌عمر جامعه و مردم ترور شخصیتی‌اش می‌کردند، الآن به‌عنوان مهندس در این جامعه زندگی می‌کند.

در کنار کارم فعالیت هنری، بازیگری و تئاتر هم می‌کنم. این‌ها را نگفتم که از خودم تعریف کنم، گفتم که بدانید اصول انجمن چقدر گران‌بهاست. از یک شخص معتاد مـی‌تواند یک شخص مفید برای جامعه بسازد. اگر انجمن نبـود من حتـی یک واحد درسی را هم نمی‌توانستم پاس کنم چه برسد به گرفتن مدرک تحصیلی. امیدوارم همیشه اولین اولویت زندگی‌ام پاکی و بهبودی باشد و بعد چیزهای دیگر، چون اگر پاکی و بهبودی داشته باشم می‌توانم به کمک خداوند به چیزهایی که می‌خواهم برسم.

داود از قم

با سلام خدمت دوستان همدرد

از این‌که ایده‌ی جدیدی به کاربردید متشکرم. چون بچه‌ی روستا بودم، نمی‌توانستم برای فصلنامه پیام بهبودی نامه بنویسم. خدا را شکر از طریق تلگرام این کار عملی شد. از همان بچگی با بچه‌های دیگر احساس تفاوت می‌کردم و با بچه‌های بزرگ‌تر از خودم می‌گشتم و به‌طورکلی فردی منزوی بودم. ته سیگارهایی را که پیدا می‌کردم، با ادای کشیدن، مورداستفاده قرار می‌دادم تا این‌که آن‌قدر کارهای ضد ارزش اجتماعی انجام دادم که معلم اخراجم کرد و من هم خوشحال بودم که آزاد شدم. روزبه‌روز خلأ روحی و روانی‌ام بیشتر می‌شد و همیشه کمبود داشتم که چرا در فلان شهر به دنیا نیامدم؟ چرا پدرم کارخانه‌دار نشد؟ با چون‌وچراها زندگی کردم تا این‌که به خدمت سربازی رفتم و ازآنجا بود که همه‌چیز دست‌به‌دست هم داد تا من کشیدن سیگار را شروع کنم. طولی نکشید که با مواد مخدر آشنا شدم. این روند پانزده سال طول کشید. در این مدت چند بار به خاطر خانواده و حرف‌های مردم قطع مصرف کردم اما بعد از مدتی دوباره مصرف می‌کردم، چون بلد نبودم باید چکار کنم تا پاک بمانم.

در سال هشتادوشش با گریه مواد مصرف می‌کردم تا این‌که خداوند کارت دعوت را برایم صادر کرد. **به جلسات راه پیدا کردم، احساس کردم خداوند مرا در آغوش کشیده است، با اعضاء آشنا شدم، حال خوبی پیدا کردم و فهمیدم که جای من همین‌جاست و عضوی از NA شدم. باجان و دل به مشارکت و راهنمایی افراد همدرد گوش فرا دادم، خدمت گرفتم و امروز که این نامه را می‌نویسم حدود ده سال است که پاک هستم.** خدایا شکرت. NA سرای من است و تا زنده هستم با این اصول ساده ولی باارزش زندگی خواهم کرد. با تشکر از تمام دوستانی که زحمت می‌کشند تا پیام ما به گوش همدردانمان برسد.

هر معتاد پاک یک معجزه است. ما این معجزه را با تداوم بهبودی و دیدگاه مثبت، زنده نگاه می‌داریم.

(کتاب پایه)

پاکی و بهبودی

عباس از گرگان

چیزی که مرا وادار نموده در این ساعت که دو بامداد می‌باشد، دست‌به‌قلم بشوم این بوده است که وجدان خفته‌ی من بیدار شده و در افکارم غرق‌شده بودم که چرا من بعد از گذشت بیش از شش سال هنوز نمی‌توانم راحت‌تر زندگی کنم، چرا بعدازاین همه مدت زمان پاکی هنوز آشفته‌ام و رشد مالی و معنوی زیادی نکرده‌ام؟ چرا من هنوز بعضی از کارهایی را که در زمان مصرف می‌کردم و باعث خسارت به خودم و خانواده می‌شد را تکرار می‌کنم؟ چرا باید بعدازاین مدت وسوسه‌ی مواد مخدر به سراغ من بیاید و فکر خودکشی و فرار از زندگی را داشته باشم. آری این‌ها را گفتم که بدانید من فقط به پاک ماندن فکر می‌کردم و تمایل زیادی برای تغییر نداشتم؛ اما ناگفته نماند مشارکت‌های من حامل پیام خوبی بود که تماماً از محبت و مهربانی حرف می‌زدم درصورتی‌که درون من پر از رنجش و خشم و عصبانیت بود. دشمن کشنده‌ی من مانع رشد معنوی من می‌شد و در درون من رخنه کرده بود. بددهنی‌های من نسبت به خانواده غوغا می‌کرد و غرور و خودمحوری‌های من روزبه‌روز بیشتر شد.

فکر می‌کردم که فقط با پاک ماندن می‌شود مثل یک انسان زندگی کرد. آری، پاک ماندن در رأس زندگی من قرار دارد، اما بهبودی که در انجمن دوازده‌قدمی NA از آن صحبت می‌شود فراتر از این حرف‌هاست. بایستی به آن جامه‌ی عمل پوشاند، آب هم بدون حرکت گندیده می‌شود. من نیاز به تحول اساسی داشتم، به خاطر عدم رضایت از خود و زندگی‌ام و خانواده‌ام، دچار یک وابستگی عاطفی شدم که در خاتمه بعد از یک سال، خسارت مالی، روحی و عاطفی به خودم و خانواده‌ام زدم. از همسر و فرزندانم فاصله گرفته بودم، خانواده‌ای که چند سال مرا به خاطر مصرفم تحمل کردند، اما من به آن‌ها خسارت زدم، تنها تلنگری که مرا به زندگی و خانواده‌ام بازگرداند، آگاهی از خطای لذت‌جویی و تأیید طلبی‌ام بود، همچنین با خدمت در کمیته کارگاهی، فهمیدم که بهبودی باید حرف اول را برای رشد خودم بزنند.

من هنوز غرق در تصورات باطل خودم بودم، با تماس با راهنما و اقرار صادقانه و کمک راهنمایم قطع وابستگی کردم و زندگی تازه‌ای را شروع نمودم. برنامه را جدی‌تر دنبال کردم. آری، تخریب من از خانه شروع شد، بنابراین بهبودی هم باید از خانه شروع می‌شد. رنجش‌ها، مانع پیشرفت من در هر کاری می‌شد. دیگر نمی‌خواهم اسیر افکارهای اعتیاد شوم، چراکه بیماری اعتیاد، شکارچی لحظه‌هاست. من فقط با اجرای اصول نهفته در قدم‌ها می‌توانم آن را مهار کنم. امشب صدای خور و پف همسر و فرزندانم را می‌شنوم، خداوند یک بار دیگر به من زندگی بخشید، آن‌هم به‌واسطه‌ی کمک شما همدردان و رعایت نسبی اصول و اجرای برنامه.

خدایا جمله‌ی می‌دانم و می‌توانم را از من بگیر. پاکی و بهبودی، دو مقوله‌ی جدا از یکدیگرند که اگر هرکدام نباشد دیگری هم کارایی ندارد.

فکر می‌کردم فرق دارم

مهدی م از ابریشم زیده

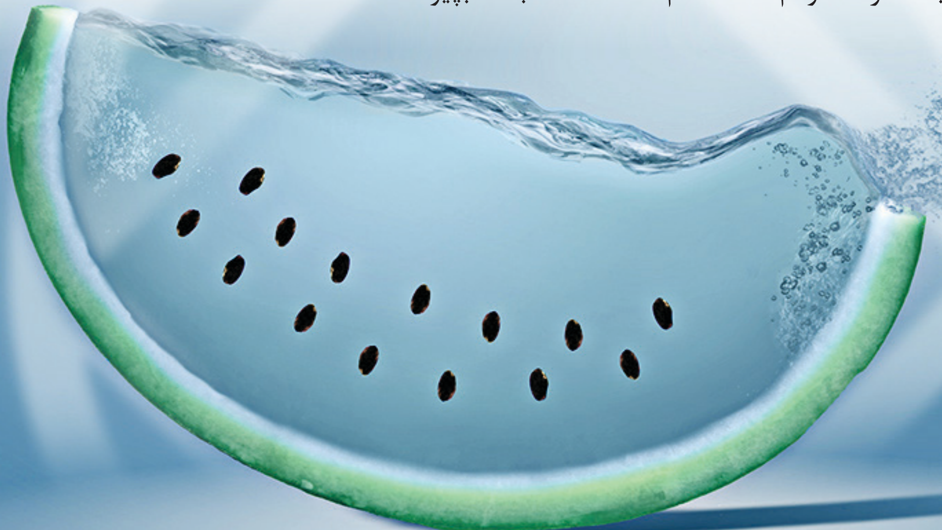
خدا را شکر امروز هم با کمک خداوند و رعایت اصول ساده‌ی انجمن معتادان گمنام و همچنین با چند فاکتوری که در اوایل پاکی‌ام توسط اعضای پیشین به من معرفی شد، یعنی: گرفتن راهنما، گوش دادن و به اجرا درآوردن رهنمودهای راهنما، خدمت، حضور مرتب در جلسات بهبودی و نشریات، امروز پنجمین سال است که زندگی بدون مصرف هیچ‌گونه ماده‌ی مخدری را تجربه می‌کنم. من هم مثل خیلی از شما اعتیاد خیلی شدیدی به موادهای مختلف ازجمله قرص‌های آرام‌بخش و روان‌گردان را داشتم.

از سن هفده، هجده‌سالگی مصرف را شروع کردم. در چند سال اول، زندگی‌ام آن‌چنان تحت تأثیر مواد قرار نگرفته بود. هم مواد مصرف می‌کردم، هم کار می‌کردم و هم ورزش و هم در بین دوستان و آشنایان اعتبار داشتم. این روند چهار پنج سالی طول کشید تا این‌که یکی از همدردانم که برادر بزرگ من بود، پیام انجمن را به من داد و به من گفت: بیا باهم به‌جای خوبی برویم. من فکر کردم شاید مواد جدیدی به بازار آمده است. در گوشه‌ی پارک یک چادر صحرایی زده بودند. در حال وارد شدن یک نفر ما را در آغوش گرفت. گیج و سردرگم شده بودم. بین اعضاء نشستم و به حرف‌هایشان گوش دادم. یکی می‌گفت: من بر اثر مصرف مواد مخدر درکنار خیابان می‌خوابیدم. یکی می‌گفت: توی خرابه‌ها زندگی می‌کردم، یکی می‌گفت: وسایل خانه‌ام را فروختم، یکی می‌گفت: زندان رفتم، من هم که تا همان لحظه به خاطر تهیه‌ی مواد دست به هیچ‌کدام از این کارها نزده بودم، از جلسه بیرون رفتم. گفتم: اینجا جای من نیست، این‌ها جنبه‌ی خلاف را ندارند یا شخصیتشان با من متفاوت است. رفتم و به مصرف خودم ادامه دادم.

چهار سال طول کشید که به خودم آمدم. دیدم در کوچه‌پس‌کوچه‌های توپخانه و ناصرخسرو به دنبال کارتن می‌گردم تا بخوابم. بعد از تهیه‌ی کارتن به خرابه‌ای رسیدم که چند نفر در آنجا آتش روشن کرده بودند. بعد از چند دقیقه یکی را از نیم‌رخ دیدم، قیافه‌اش آشنا به نظر می‌رسید. دیدم برادرم آنجاست همان کسی که پیام انجمن را به من داده بود. به او گفتم: به یاد داری آن شب بعد از جلسه گفتم: اینجا جای ما نیست، ما که کارتن‌خواب نیستیم و خیلی باهم درد دل کردیم. ولی قدرت مواد مخدر و بیماری اعتیاد خیلی قوی‌تر از این حرف‌ها بود و همچنان به راه خودم ادامه دادم. کارم به بازداشتگاه، آگاهی، کمپ‌ها، زندان و از دست دادن شخصیت، اعتبار، مال، جسم، روح و روان کشید. یک ورشکسته‌ی به‌تمام‌معنا شده بودم. خیلی وقت‌ها سعی کردم قطع مصرف کنم، خیلی روش‌ها را امتحان کردم ولی هیچ موقع نمی‌توانستم در قطع مصرف خودم باقی بمانم.

امیدم را ازدست‌داده بودم و می‌گفتم: خدایا یا مرا بکُش یا راهی را به‌من نشان بده. در همین گیرودار بودم که دوستانم به سراغم آمدند و با پیشنهاد آن‌ها دوباره قطع مصرف کردم. بعد از یک هفته امیدی در دل من زنده شد که این بار با دفعات قبل فرق می‌کند.

وقتی بیرون آمدم راهنما گرفتم، قدم‌ها را کار کردم و خدمت گرفتم. اکنون هم در کمیته‌ی زندان‌ها به‌عنوان پیام‌رسان خدمت می‌کنم، ولی برادرم که پیام انجمن را به من داد هنوز هم در دام اعتیاد فعال گرفتار است، امیدوارم که او هم روزی اگر خواست خداوند باشد، در حلقه‌ی عشق، به ما بپیوندد.



شادی ما از پاک زندگی کردن، جاذبه‌ای برای معتاد در حال عذاب است.

(کتاب پایه)

محمدرضا ز از شهرضا

ضرب‌آهنگ زندگی

با سلام و درود خدمت تمام اعضاء و خدمتگزاران انجمن معتادان گمنام. از خداوند بابت هدیه‌ی پاکی که توسط انجمن به من عطا فرموده سپاسگزارم. بهترین روزهای عمرم را صرف مواد مخدر کردم. پس از چندین سال مصرف مواد مخدر و وابستگی شدید به مواد با کمک یکی از دوستانم قطع مصرف کردم. کاملاً ازلحاظ روحی و روانی ورشکسته شده بودم و راه به‌جایی نداشتم. با جلسات آشنا شدم. به خاطر بدهکاری و خرابکاری‌های دوران مصرف خانه‌ام را فروختم و بدهکاری‌هایم را پرداخت کردم.

فکر می‌کردم که تمام مشکلاتم تمام‌شده است و از این به بعد روزهای خوبی را پیش رودارم؛ اما این‌طور نبود. دو ماه پاکی داشتم که پدرم را از دست دادم. غم سنگینی بود و بی‌قراری می‌کردم و به دنبال راه فرار می‌گشتم، اما هر شب با دوستان بهبودی به جلسه می‌رفتم، مشارکت می‌کردم و آن‌ها به من امید می‌دادند و همدردی می‌کردند. بعد از مدتی مریض شدم و بیماری کلیوی گرفتم. خیلی اذیت شدم و درد کشیدم اما دوستان به کمک من آمدند. بعد از پنج ماه بیکاری ماشین خریدم و شروع به کارکردم که پس از دو بار تصادف خطرناک مجبور به فروش ماشین شدم.

تا حدود دو سال پاکی روزهای خوبی را تجربه نکردم اما این مشکلات باعث نشدند که من لغزش کنم. با صبر، تحمل و ایمان به خداوند و خدمت در انجمن و حضور مرتب در جلسات و مشارکت صادقانه با همه‌ی مشکلات روبرو شدم. حالا که این نامه را می‌نویسم بیش از چهار سال است که به لطف خداوند، کمک انجمن و دوستان بهبودی پاک هستم. روزهای تلخ و شیرین در زندگی ما بسیار هستند. ما باید از زاویه‌ی بهتری به زندگی نگاه کنیم. به جلسه می‌روم، راهنما دارم و در حال یادگیری و انتقال قدمها به همدردانم هستم. به امید روزهای بهتر برای همه اعضای انجمن و تشکر از همه دوستان مجله پیام بهبودی.

مهدی ک از بروجرد

نگاه خدا

سیزده سال پیش، ترس تمام وجودم را فراگرفته بود. ناامید، تنها، منزوی، بی‌کس، بی‌پول، بی‌کار و دربه‌در بودم. در افکار خویش گمشده بودم. رفتار و عادت‌های معتاد گونه‌ام، خودم و دیگران را آزار می‌داد تا این‌که لطف خدا شامل حالم شد، دستم را گرفت و وارد جلسات شدم. **تلاش کردم، یاد گرفتم، عملکرد داشتم، زمین خوردم، گریه کردم، بلند شدم و درخواست کمک کردم تا این‌که دست‌یاری به سراغم آمد. حمایتم کردند و امید در من زنده شد.** وقتی چیپ گرفتم گریه کردم. به‌پاس یک زندگی قشنگ، به خاطر محبت خداوند و به خاطر عشق و محبت دوستان بهبودی، امروز خوشبخت هستم. از هر چیزی بهترینش رادارم. از این‌که انجمن معتادان گمنام را دارم سپاسگزارم، چون امروز از داشته‌هایم لذت می‌برم. خانواده‌ام را به خاطر مواد ازدست‌داده‌ام. درگذشته پدرم خودکشی کرد، برادرم کنار خیابان جان داد و مادرم دق‌مرگ شد. ولی خداوند مرا انتخاب کرد تا باوری باشم برای همه‌ی کسانی که ناامیدند تا وسیله‌ای برای خدمت به همدردانم باشم. خدایا شکرت. از شما خدمت‌گزاران انجمن هم بی‌نهایت سپاسگزارم.

دیدگاه جدید، زندگی جدید

Julie F.
The San Fernando Valley Area
Never Alone Newsletter Sep.Oct.2017

من به مدت دوازده سال متناوب دارو استفاده می‌کردم و از این طریق خوددرمانی می‌کردم. سرانجام مصرف مواد و بیماری روانی‌ام از کنترل خارج شدند. بالاخره پس از سپری کردن روزهای بسیاری در بیمارستان‌ها، مراکز بازپروری و سم‌زدایی، تشخیص داده شد که من شخصیتی دوقطبی دارم و درنتیجه تحت درمان قرار گرفتم و شروع به استفاده از داروهای مناسب کردم، اما بیماری اعتیاد من درمان نشد. بدون درمان بیماری اعتیادم من همچنان در حال سقوط به قعر بودم. پس از این‌که همه‌ی کس و کارم ازجمله دختر دوساله‌ام را از دست دادم و همه‌چیزم را باختم و جایی هم برای رفتن نداشتم، پدر و مادرم فقط مرا به یک شرط به خانه راه دادند، آن شرط حضور در جلسات NA و دنبال کردن اصول برنامه، در کنار استفاده از داروهای بیماری‌ام بود؛ بنابراین من به آن شرط گردن گذاشتم، اما وقتی به NA رفتم اشتیاق و تمایلی نداشتم و نمی‌پذیرفتم که من هم مشکل‌دارم. به جلسات رفتم، راهنما گرفتم و چند قدمی را هم چون از من خواسته‌شده بود کارکردم، اما هرگز دریچه‌ی ذهنم را باز نگذاشته بودم، چون کلاً فراموش کرده بودم که با خودم صادق باشم و تمایلی هم به تجربه‌ی احساساتم و رویارویی با آن‌ها را نداشتم.

بعد از هفت ماه، لغزش کردم. خیلی ناجور و خجالت‌آور بود ولی درعین‌حال این لغزش چشمانم را بازنمود. احساس ترس، خرد شدن وتنهایی و بی‌کسی داشتم اما این بار هیچ‌کس غیر از خود من نبود که سرزنشم کند، درنهایت مجبور شدم بپذیرم که یک معتاد هستم که در کنار آن یک بیماری روانی هم دارم. این تمایل در من بـه وجود آمد که کارها را به روش یک نفر دیگر انجام دهم. لغزش هدیه‌ی نا امیدی بود. دیگر هیچ ارزشی برای خودم قائل نبودم و هیچ احترام به نفسی برایم باقی نمانده بود و هیچ سرنخی برای زندگی کردن در دست نداشتم. آغاز به گوش فرادادن کردم، درخواست راهنمایی کردم و آموختم که چگونه دریچه‌ی ذهنم را باز بگذارم تا تبدیل به یک شخص متفاوت با اعمال متفاوت شوم. پذیرفتن خودم به‌عنوان یک معتاد و همچنین پذیرفتن بیماری دوقطبی‌ام نیرویی مضاعف به زندگی‌ام افزود و یاد گرفتم که من همیشه حق انتخاب دارم و این راه را انتخاب کردم که کارهای درست را انجام دهم، آغاز به رشد کردم، خودم را باور کردم، خدا را باور کردم و دوازده قدم را کارکردم و خودم را بخشیدم.

دوازده قدم، چیزهای بسیاری به من آموختند: (پذیرش، صبر، عشق بدون شرط، اعتماد، تمایل و باور کردن خداوند و تسلیم اراده‌ی او و بودن نه اراده‌ی خود). به دنبال شغل رفتم، اتومبیل خریدم، دوستان و خانواده‌ام را یافتم و درخواستی به دادگاه ارائه دادم تا دخترم را بازگردانم. **در طول دو سال گذشته درگیری‌های دادگاه برایم بسیار ناخوشایند بوده‌اند، اما در سایه‌ی رشد شخصی و چیزهایی که در انجمن آموخته‌ام و ایمانی که به خداوند پیداکرده‌ام، از میان تمامی این سختی‌ها عبور کرده‌ام و به نوری که در انتهای این تونل تاریک مـی‌بینم امید دارم.** اگرچه نتیجه‌ی حکم دادگاه، نامعلوم است اما در این گذر، به خودم باوردارم. یکی از کارهای مثبتی که امروزه انجام می‌دهم انجام کار درست است، حتی زمانی که کسی مرا نمی‌بیند. اگرچه برخی اوقات احساس خوبی در انجام این کار ندارم ولی انجام کار درست این اجازه را به من می‌دهد که شب راحت به خواب بروم. من همچنین کارهای لازم برای پاک ماندن و چیزهایی را که مرا به‌جایی که اکنون هستم رهنمون کردند، انجام می‌دهم.

قدم‌ها را ادامه می‌دهم، راهنمای زنان تازه‌وارد می‌شوم، در NA خدمت می‌کنم و علی‌البدل کمیته‌ی H&I هستم، کمیته‌ای که جلسات را در بیمارستان‌ها و مؤسساتی که معتادان قادر به حضور در جلسات نیستند، برگزار می‌کند. به هر طریقی که بتوانم در این برنامه خدمت می‌کنم. برنامه‌ای که نه‌تنها جان مرا نجات داد، بلکه به دخترم مادرش را و به پدر و مادرم دخترشان را بازگرداند. درصورتی‌که آن‌ها هرگز تصور نمی‌کردند که به علت مصرف مواد و همچنین بیماری روانی‌ام این اتفاق محقق شود. کار مهم دیگری که این روزها انجام می‌دهم توجه به اراده‌ی خداوند است نه اراده‌ی شخصی‌ام و روزانه در راستای این امر دعا می‌کنم. می‌دانم که اراده‌ی او همان چیزی است که مرا اینجا و پاک نگه‌داشته است و اراده‌ی من هم برخلاف اراده‌ی خداوند می‌خواهد که مرا ازاینجا بیرون بکشاند و هر چه را که دریافت کرده‌ام از من بگیرد. من کاملاً آگاهم که بیماری اعتیاد دارم و هیچ درمانی برای آن وجود ندارد مگر حضور در جلسات، کارکرد قدم‌ها و خدمت. من همچنین می‌دانم که اختلال دوشخصیتی دارم و در حال درمان آن با مصرف دارو هستم و هرگز هم از این بیماری بهبود پیدا نخواهم کرد. این‌ها هر دو بیماری‌های لاعلاجی هستند که باید به‌طور دائم تحت درمان باشند وگرنه مجدداً همه‌ی چیزهایی را که در حال حاضر دارم از دست خواهم داد.

ابزاری که ما در بهبودی خود به‌کار می‌بریم، در تمام امور زندگی به‌کار می‌آیند.

(پاک زیستن)

امروز با دو سال پاکی

Anthony V.
The San Fernando Valley Area
Never Alone Newsletter April, May 2017

بیش از دو سال پیش همه چیزم را از دست دادم. عشق، خانواده، زندگی، پول، شادی و همه‌چیز را.

من نا امید، خودخواه، نادان، بی‌اعتبار، منفی، حقه‌باز، کنترل‌گر و هر چیزی که فکرش را بکنید بودم. هیچ ارتباطی با پدرم نداشتم. به مادرم، ناپدری‌ام، خواهرم و صادقانه بگویم به هیچ‌کس حتی خودم هم اصلاً فکر نمی‌کردم. هیچ جا نمی‌توانستم مشغول به کار شوم (نمی‌دانم چرا؟!) هیچ آرزو و انگیزه‌ای نداشتم. در اتاق خودم نشسته بودم و در حال فرسوده‌شدن بودم؛ اما از دو سال پیش تا به امروز تسلیم شدم، قطع مصرف کردم و دست از جنگ برداشتم. متوجه شدم که شاید و فقط شاید که یک معتاد باشم. من یک زندگی بهتر می‌خواستم و می‌دانستم که یک فرصت خوب پیداکرده‌ام، پس حرکت کردم تا ببینم به کجا می‌رسم. امروز من دو سال است که پاک هستم و فقط می‌خواهم چند چیز را با کسانی که کمک کردند که من به این نقطه برسم در میان بگذارم.

می‌خواهم از نیروی برترم از این‌که حتی وقتی‌که به او ایمان نداشتم با من بود، سپاسگزاری کنم. بدون او تصور این‌که به اینجا برسم را نمی‌کردم. می‌خواهم از کسانی که این راه جدید زندگی را به من نشان دادند و آغوششان را باز نگه داشتند و جلسات را بر پا کردند، تشکر کنم. امسال سال دشواری بود همراه با بالا و پایین‌های بسیار. من نمی‌دانم الآن کجا بودم اگر این خانواده را که از طریق برنامه به دست آوردم، نداشتم و قلباً قدردان تک‌تک شماها هستم. می‌خواهم تشکر کنم از تمام کسانی که در هنگام اعتیاد فعالم مرا ترک کردند. وقتی به گذشته نگاه می‌کنم متوجه می‌شوم که اگر آن‌ها را از دست نداده بودم، هرگز نمی‌توانستم این انسان‌های واقعی که مرا حمایت می‌کنند و به من عشق می‌ورزند را بیابم، آن‌هایی که امروز خانواده‌ام می‌نامم. من همچنین می‌خواهم از آن‌هایی که نسبت به من شک و تردید داشتند سپاسگزاری کنم، زیرا من حتی خودم هم به خودم شک داشتم، اما تفاوت این دو این است که من از شک و تردید آن‌ها به‌عنوان سوخت برای حرکت به جلو استفاده می‌کردم. من در حال حاضر دقیقاً آنجایی نیستم که می‌خواهم باشم، چون من آرزوهای زیادی دارم اما می‌دانم که خداوند برای من مسیری در نظر گرفته است و همه‌چیز طبق اراده‌ی او اتفاق خواهد افتاد. از طریق پذیرفتن پیشنهاداتی که به من داده شد یک راهنما گرفتم، یک ذهن و یک قلب باز در خودم یافتم، اشتیاق پیدا کردم که این فرصت و این زحمت واقعی را امتحان کنم، قدم‌ها را کار کردم (اخیراً قدم چهارم را تمام کردم) صادق، مورد اعتماد، مثبت، سودبخش، قابل استخدام و طبق آن‌چیزی که می‌گویند یک انسان خوب شده‌ام. می‌خواهم سپاسگزار پدر و مادرم برای هرکاری که قبل و در حین و بعد از پاکی‌ام برای من انجام دادند باشم. می‌توانم بگویم که همیشه پشتیبان و حامی من بوده‌اند، هر وقت که نیاز به کمک داشتم. همچنین می‌خواهم به خواهرم بگویم که اهمیتی ندارد که چه تصمیماتی گرفت و گذشته‌ی ما چگونه بود. من حقیقتاً او را دوست دارم و بهترین‌ها را برایش می‌خواهم و به او به خاطر قدم‌هایی که درراه رشد و بلوغ خودش برداشته می‌بالم.

از دوستانم هم به‌خاطر بودن در کنار من و حمایت کردنم و همچنین به خاطر این‌که در عین داشتن اختلاف سلیقه مرا فراموش نمی‌کنند، تشکر می‌کنم. شما افراد خارق‌العاده‌ای هستید و چه باور کنید و چه نکنید من اکثر اوقات به شما فکر می‌کنم؛ و در آخر می‌خواهم از راهنمایم سپاسگزاری کنم. او و یکی از دوستانم، اولین کسانی بودند که با من صحبت کردند و احساس تعلق را در من به وجود آوردند و همیشه جای خاصی در قلب من خواهند داشت و دوستشان خواهم داشت.

از یک کودک بی‌هدف، بی‌انگیزه، بدون هیچ فهم و درکی از زندگی و ارزشمندی آن، بدون هیچ توجهی به خودم، به کسی که الآن هستم تبدیل‌شده‌ام. می‌توانم بگویم که اگر به خاطر وجود شما، راهنمایی‌های شما، عشق شما و توجه شما نبود، من به‌احتمال‌زیاد همچنان در حال پرسه زدن در خیابان‌ها بودم و در آخر به هیچ‌جایی هم نمی‌رسیدم. من شما را دوست دارم و مجدداً از شما به خاطر اینجا بودن و جزئی از سفر دوساله‌ی من بودن سپاسگزاری می‌کنم.

عضو حقیقی NA می‌تواند این را بخواند و بگوید: «نه! تو یک معتاد هستی.»

محسن ب از کرج

هر وقت شماره‌ی جدید پیام بهبودی به دستم می‌رسد، آن را با اشتیاق فراوان می‌خوانم و همیشه دوست داشتم که من هم برای این مجله نامه‌ای بنویسم و تجربه‌ی بهبودی خود را با دوستان همدردم در میان بگذارم. از گذشته‌ی خودم در دوران مصرف چیزی نمی‌گویم. گذشته‌ی من هم مثل اکثر دوستان همدردم پر از شکست و ناکامی بود و از یادآوری آن‌ها همیشه درد و رنج نصیبم می‌شد. بهتر است از بهبودی برایتان بگویم.
وقتی با انجمن آشنا شدم. چیزی از اصول برنامه درک نمی‌کردم، حرف‌ها و مشارکت‌های دوستان برایم هیچ مفهومی نداشت. باور نمی‌کردم این جماعت با استفاده از اصول ساده‌ی انجمن پاک مانده‌اند. فکر می‌کردم همه‌ی این حرف‌ها دروغ است و یکجای کار ایراد دارد.

باورش برایم سخت بود که میل به مصرف و وسوسه‌ی مواد مخدر از من گرفته شود. وسوسه‌ی سیری‌ناپذیر مواد مخدر لحظه‌ای مرا رها نمی‌کرد. شبانه‌روز افکارم درگیر لذت‌های مواد می‌شد و لحظه‌ای آرامش نداشتم. به‌طور مرتب جلسه می‌رفتم، راهنما داشتم و قدم کار می‌کردم اما هیچ‌کدام از حرف‌های راهنما را نمی‌فهمیدم. دریچه‌ی افکارم توسط لذت‌های مواد مخدر بسته‌شده بود. بااینکه تمام زندگی‌ام را ازدست‌داده بودم و دیگر هیچ‌کس و هیچ‌چیز برایم باقی نمانده بود، باز هم وسوسه‌ی مواد مخدر مرا رها نمی‌کرد.

در مقاطع مختلف چندین‌بار لغزش کردم که باعث شد بسیاری از باورهایم نسبت به زندگی و دنیای اطرافم خراب شود. با تمام این اوضاع‌واحوال باز هم به جلسه آمدم، مشارکت کردم، خدمت کردم و قدم کارکردم.

هرروز در جلسه می‌شنیدم و می‌خواندم «کسانی که به‌طور مرتب در جلسات شرکت می‌کنند، پاک می‌مانند.» من هم در آرزوی پاک ماندن بودم و به دنبال آرامشی بودم که به من وعده داده‌شده بود.

تصمیم گرفتم که این بار هرطورکه شده پاک بمانم و هر اتفاقی که افتاد دیگر مواد مصرف نکنم. تحت هر شرایطی اصول برنامه را رعایت کنم. خیلی مشارکت می‌کردم، تجربه‌ی زیادی به دست آوردم، هرروز با راهنمایم تماس می‌گرفتم. از دغدغه‌های روزانه‌ام گفتم، از وسوسه‌هایم صحبت کردم، خدمت گرفتم و در انجمن خدمتگزار دوستان همدردم شدم. در کنار این اصول شغلی به دست آوردم و کم‌کم استقلال مالی پیدا کردم. با این شرایط بیشتر وقتم پر شد تا جایی که به مواد مخدر کمتر فکر می‌کردم.

کم‌کم متوجه شدم که افکارم آرام‌تر شده و وسوسه‌ی مصرف مواد از من دور شده است. آری من از دام وسوسه و اجبار به مصرف رها شده بودم. وعده‌ی رهایی که پیام انجمن معتادان گمنام است عملی شد و در حال حاضر بیش از دو سال است که پاک هستم.

این نامه را نوشتم تا اگر کسی از دوستان همدردم دچار وسوسه و میل به مصرف مواد مخدر شده و باور نمی‌کند که بدون مواد مخدر می‌شود زندگی کرد، از تجربه‌ی من استفاده کند و امیدوار باشد که می‌شود روزی بدون وسوسه و اجبار به مصرف مواد مخدر زندگی کرد و لذت پاکی را چشید. به امید رهایی معتادان از عذاب مصرف.

افکار خود را آرام می‌کنم و به سخنانی که فرد دیگر بیان می‌کند، گوش می‌دهم.

(فقط برای امروز)

اکبر از بناب

با نام خداوند مهربان که هرچه دارم از اوست. در تمام عمرم غافل بودم اما او در همه‌ی شرایط حواسش به من بوده و هست. اکنون‌که این نامه را می‌نویسم، نزدیک به دو سال است که پاکم. من هم مثل سایر معتادان در ابتدا از روی سرگرمی و کنجکاوی مصرف می‌کردم تا این‌که هشت سال به‌اجبار مصرف کردم. از داشتن بیماری اعتیاد غافل بودم و از همه شاکی. همه را مقصر می‌دانستم حتی از خداوند هم بدم می‌آمد. در بین خانواده، دوستان و فامیل جایی نداشتم. ازدواج کردم، بچه‌دار شدم اما مصرفم ادامه داشت. فکر کردم با اراده‌ی خودم می‌توانم خلاص شوم. به دکتر روانشناس و مکان‌های مختلف مراجعه کردم اما فایده‌ای برایم نداشت.

در اوایل اجبار به مصرف دوست تازه‌واردی که شش ماه در انجمن بود و شناخت جزئی از انجمن داشت را دیدم و به او گفتم: مرا هم به جلسه ببر. او گفت: باید هنگام ورود دستت را بلند کنی و بگویی: من اکبر هستم یک معتاد تا اجازه بدهند به انجمن وارد شوی. من هم ترس غیرواقعی تمام وجودم را گرفت. گفتم: نمی‌توانم. تا شش سال دیگر در آتش سوختم و مهربانی خداوند شامل حالم شد و به جلسات راه پیدا کردم. من راننده‌ی کامیون بودم و الآن شغل بهتری دارم. من در اینترنت جستجو کرده و شماره‌ی اطلاع‌رسان شورای خودمان را داشتم و دوست بهبودی دیگری داشتم که سعی می‌کرد کمکم کند. او می‌گفت: اگر به انجمنی‌ها نصف شب هم زنگ بزنی جواب می‌دهند.

یک شب در اتوبان زنجان تبریز بودم و برای سرگرمی به اطلاع‌رسان یک پیام دادم که وسوسه دارم چه‌کاری باید بکنم؟ در کمال ناباوری بعد از بیست ثانیه به من زنگ زد و بیست دقیقه با شماره خودش با من صحبت کرد.

من از خجالت به خودم لعنت فرستادم. گفتم: این چه‌کاری بود که انجام دادی؟ مهم‌تر از آن این چه عشقی است که نصف شب به یک تلفن غریبه جواب بدهی. الآن همان شخص دوست صمیمی من است و سپاسگزار ایشان هستم.

فردای همان روز وارد انجمن شدم. وقتی وارد انجمن شدم روزنه‌ی امید در من ایجاد شد. کسی به من نگفت: خودت را معتاد معرفی کن. خوش‌آمد گو بغلم کرد و وارد شدم. بعد دوستان گفتند: بازهم به جلسه بیا. انگار دوباره متولدشده بودم. شب در انتظار فردا بودم که دوباره به جلسه بروم و بعد از دو ماه از ورودم به جلسه پاک شدم. در آخر برای معتادان در حال مصرف آرزوی دریافت پیام انجمن و برای دوستان بهبودی آرزوی پیشرفت می‌کنم. سپاسگزار خداوند هستم که من را با انجمن معتادان گمنام آشنا کرد.

سید عظیم ب از شیراز

اندیشه مثبت

من به‌عنوان یک معتاد در حال بهبودی باتجربه کردن درد و رنج و مشقت و حقارت فراوان و گذشتن از زندان و تیمارستان و مرگ تدریجی حاصل از مصرف مواد مخدر از درون ظلمت و تاریکی و ناامنی و تخریب و آسیب‌های فراوان و گم‌شدن در صحرای برهوت اعتیاد و رسیدن به یأس و انزوا به دنبال راه و چاره‌ای برای قطع مصرف بودم. بارها و بارها راه و روش‌های مختلفی را امتحان کردم، اما آن‌ها جواب‌گوی مشکل من نبودند. بارها انواع مواد را جایگزین کردم اما تأثیری نداشت. ازدواج کردم تا شاید راهی باشد برای قطع مصرفم، اما اوضاع آشفته‌تر از قبل شد و من حتی قادر نبودم که به قول و وعده‌هایی که داده بودم عمل کنم. هر چه زمان روبه‌جلو حرکت می‌کرد اعتیاد من بیشتر و پیش‌رونده‌تر می‌شد و من در جای خودم متوقف‌شده بودم تا از درون این آشفته‌بازار پیام NA را بشنوم و من وارد انجمن معتادان گمنام شدم.

با توجه به تجربیات تلخ گذشته دیگر دست از غرور برداشتم و راهنما گرفتم، قدم‌ها را کارکردم و خدماتم را با عشق در انجمن دنبال کردم. امروز در گروه خانگی خودمان خدمتگزار هستم و به کمک خداوند و اصل جاذبه پنج برادرم نیز وارد برنامه شدند. الآن آرامشی نسبی را تجربه می‌کنم، توانسته‌ام در خانواده و محله و انجمن معتادان گمنام مورد اعتماد واقع شوم، سعی می‌کنم ایثارگرانه خدمت کنم، امروز کسانی به‌عنوان رهجو به من اعتماد کرده‌اند. امروز به لطف خداوند و با مشورت کردن، بهترین تصمیمات را برای زندگی خودم می‌گیرم.

بعد از هفده سال در رشته موردعلاقه‌ام ادامه‌ی تحصیل دادم. امروز کمیت را به کیفیت و ضعف‌هایم را به توانایی تبدیل کرده‌ام، امروز مثبت اندیش شده‌ام و هدف اصلی انجمن معتادان گمنام را دنبال می‌کنم.

حمزه از قروه کردستان

یاران رهایی

یک دوش صبحگاهی، دعا و مراقبه، سپاسگزاری از خداوند و نیروی برتر و انرژی عالی و مثبت. همه‌ی این‌ها از برکت انجمن معتادان گمنام است. دیدگاهم عوض‌شده است. باورهایم به‌کلی فرق کرده‌اند. به شکل قابل‌توجهی روشن‌بین شده‌ام. **روزم را با خواندن دعای آرامش و سپردن بدون قید و شرط به خداوند آغاز می‌کنم. به خداوند و خودم صبح بخیر می‌گویم، از خداوند درخواست آرامش می‌کنم و هرروز برای سلامتی، سعادت و خوشبختی دیگران به درگاه خداوند دعا می‌کنم.**

از خودم رضایت دارم و راهنمایم را دوست دارم. وجودم پر از انرژی حاصل از دعا و مراقبه شده است، هر صبح به جلسه می‌روم، امروز آبیاری دارم و باید به سرکار بروم. خدایا به من بیداری روحانی عطا کن. باورم نمی‌شود ولی واقعیت دارد که از مصرف مواد مخدر پاک‌شده‌ام. اقرار به نادانی و ناتوانی خود می‌کنم. الهی شکر، برای این لحظه و زیستن در این هستی، برای این تغییر بزرگ و تمایل به حضور در برنامه. این انرژی و احساس زیبا و حال خوب تقدیم به تمام دوستان مهربانم.

پاک ماندن، اولین قدمی است که ما برای روبرو شدن با زندگی، برمی‌داریم.

(کتاب پایه)

اولین قدم

مریم از آمل

امروز به لطف خدا بیش از پنج سال است که پاکم. خوشحالم از این‌که لطف خداوند بار دیگر شامل حالم شد. چندمین بار است که برای مجله‌ی پیام بهبودی نامه می‌نویسم و این‌ها نشان‌دهنده‌ی قدرت خداوند است. امیدوارم تجربه‌ی من از قدم یک، در راستای رساندن پیام به دوستان همدردم مفید واقع شود. **قدم یک یعنی این‌که ما دیگر مجبور نیستیم مواد مصرف کنیم، چون نمی‌توانیم هم مصرف کنیم و هم زنده بمانیم.** قدم یک آشنایی من با بیماری اعتیاد و عوارض آن در زندگی بود و نشان دادن این مسئله که من هیچ قدرتی در مقابل این بیماری ندارم و پذیرفتن آشفتگی‌های زندگی و عاجز بودنم در مقابل این بیماری را برایم روشن کرد. یعنی اقرار به این‌که من به‌تنهایی نمی‌توانم کاری انجام دهم و به کمک نیاز دارم. قدم یک آغاز زندگی جدیدی است، یعنی روبرو شدن با بیماری اعتیاد و رها شدن از وسوسه و رفتارهای اجباری. با قدم یک متوجه شدم چیزی که باعث شد من به آخر خط برسم، انکار کردن، جایگزین کردن، توجیه کردن و احساس توانایی‌هایم بوده است. قدم یک از من می‌خواهد که به دو چیز اعتراف کنم: یکی این‌که در مقابل بیماری اعتیاد عاجزم و دیگر این‌که زندگی من آشفته است و اگر می‌خواهم در مسیر بهبودی بمانم باید همه‌ی دست‌آویزها را اقرار و آن‌ها را رها کنم و تسلیم این برنامه باشم، یعنی دست برداشتن از رفتارها، باورها و ارزش‌های گذشته و اعتماد به برنامه.

قدم یک: یعنی انتخاب راه حلی جز راه‌حل خودم، عملکرد به قدم یک یعنی: روشن‌بینی، یعنی: تمرین سکوت، گوش کردن فعال و اعتراف به واقعیت‌های زندگی. قدم یک یادآوری این موضوع برای من است که من همیشه یک بیمارم و با هر مقطع پاکی همیشه باید در حال اقرار و رفتارهای عاجزانه باشم. قدم یک مهم‌ترین قدم و پایه‌ی همه‌ی قدم‌هاست و نشان‌دهنده‌ی این موضوع که اگر این قدم را در همه‌ی امور زندگی و بهبودی به اجرا درنیاورم، عملکرد به قدم یک نداشته باشم، اقرار صادقانه نداشته باشم، عاجز عمل نکنم، تسلیم نباشم و در حال انکار باشم، باز هم بعد از سال‌ها پاکی بدون شک زندگی من آشفته می‌شود و یک‌بار دیگر آخر خط را تجربه خواهم کرد. پس باید به‌طور روزانه همان قدم‌ها را تکرار و تمرین کنم. رمز موفقیت و بهبودی توسل به قدم‌هاست.

قدم دهم

«ما به تهیه ترازنامه شخصی خود ادامه دادیم و هرگاه در اشتباه بودیم سریعاً به آن اقرار کردیم.»

بهبودی در معتادان گمنام به معنای آموختن روش زندگی است. با کارکرد قدم دهم، هرروز بیشتر از عواطف و وضعیت روانی و روحانی خودآگاهی پیدا می‌کنیم. قدم دهم به نوع متفاوتی به روحانیت ما کمک خواهد کرد: از طریق آگاه کردن ما از وضعیت کنونی خود.

هرروز در زندگی ما، مشکلات جدیدی به وجود می‌آیند. بهبودی ما مستقیماً به تمایل ما در رویارویی با این مشکلات بستگی دارد. تجربه نشان داده است بعضی اعضاء حتی پس از مدت‌های طویل پاکی، دوباره دچار لغزش می‌شوند. دلیل این‌گونه لغزش‌ها معمولاً این است که چنین افرادی دربهبودی خود مسامحه گر و تنبل می‌شوند و اجازه می‌دهند رنجش‌هایشان بیشتر شود و در ضمن از زیر بار اقرار به خطاهای خود شانه خالی می‌کنند.

به‌تدریج آن رنجش‌های کوچک، دروغ‌گویی‌های کوچک و کینه‌های موجه، مبدّل به نارضایتی‌های عمیق، خودفریبی‌های جدی و رنجش‌های بسیار جدی‌تر می‌گردند. نباید اجازه دهیم این تهدیدات سد راه بهبودی ما شوند، پس می‌بایست این‌گونه مشکلات را به‌محض وقوع برطرف کنیم.

در قدم دهم تمام اصول و اعمالی را که در قدم‌های قبلی فراگرفته‌ایم، به‌طور کامل و مداوم در زندگی به کار می‌گیریم. هرروز ترازنامه خود را در نظر می‌گیریم و به موقعیت‌هایی که اصول روحانی را رعایت نکرده‌ایم، توجه می‌کنیم. آنگاه سعی می‌کنیم دوباره بر اساس این اصول عمل کنیم.

هدف نهایی ما این است که رفته‌رفته بتوانیم در تمام مدت روز اعمال خود را زیر نظر داشته باشیم. باید برای کارکرد این قدم انضباط داشته باشیم و اگر این انضباط را مدتی رعایت کنیم، قدم دهم همچون نفس کشیدن به یک عادت تبدیل خواهد شد.

منظور این نیست که به خود سخت بگیریم، بلکه تنها لازم است به ندای وجدان خود گوش فرا دهیم و توجه کنیم به ما چه می‌گوید. برای ارزیابی وقایع یکی از روزهای زندگی و یا حتی تمام‌روزهای زندگی خود لازم است از فروتنی که در قدم‌های قبلی به دست آورده‌ایم، مدد بجوییم.

ممکن است در تشخیص این‌که کجا اشتباه کرده‌ایم با مشکل روبرو شویم، چراکه اغلب عادت کرده‌ایم حق را با خود بدانیم. اغلب اوقات، رفتار ما با ارزش‌های ما در تضاد است. بااین‌همه انتظار داریم بقیه بر طبق معیارهای ما زندگی کنند.

در مواقعی از زندگی متوجه می‌شویم در موقعیتی قرارگرفته‌ایم که ظاهراً با ارزش‌ها و باورهای شخصی ما مغایرت دارند. در چنین موقعیت‌هایی ممکن است احساس سردرگمی کنیم و ندانیم چه‌کاری باید انجام دهیم. تصمیم‌گیری در این شرایط برای اغلب ما مشکل خواهد بود. ممکن است وسوسه شویم یک تصمیم عجولانه بگیریم یا این‌که انتظار داشته باشیم راهنما برای ما یک‌راه حل ساده پیدا کند، اما دریافته‌ایم هیچ‌کس نمی‌تواند مشکل ما را حل کند. درست است که راهنما می‌تواند ما را راهنمایی کند، ولی درنهایت خود ما هستیم که باید با به کار گرفتن اصول برنامه، تصمیم خود را بگیریم و باز هم خود ما هستیم که باید جواب‌گوی وجدان خود باشیم.

اگر بخواهیم وجدانی آسوده داشته باشیم، باید تصمیم بگیریم چه چیزهایی ازلحاظ اخلاقی برای ما قابل‌قبول هستند و چه چیزهایی قابل‌قبول نیستند. روشن‌بینی درباره آنچه راهنما و دوستان NA به ما پیشنهاد می‌کنند، گوش دادن به آنچه وجدان ما می‌گوید و صرف مدتی وقت با خداوند خود در آرامش، همه و همه دیدگاه و برداشت ما را روشن‌تر و گسترده‌تر می‌کنند.

هدف از کارکرد قدم دهم این است که تمایل داشته باشیم به افکار، رفتار و ارزش‌های خود توجه کنیم و از آن‌ها آگاهی پیدا کنیم و سپس به مواردی که باید تغییر دهیم، توجه کنیم. باید درک کنیم در اغلب اوقات انگیزه‌های ما خوب هستند و کارهای درستی انجام می‌دهیم. نواقص و نکات مثبت شخصیتی ما یکدیگر را حذف نمی‌کنند و مسلماً در امور روزمره خود هم نکات مثبت و هم نکات منفی شخصیتی از خود بروز داده‌ایم.

درنتیجه کارکرد قدم دهم موفق خواهیم شد خود را به‌طور واقع‌بینانه‌تری بشناسیم. اکنون ما خود را همان‌گونه که واقعاً هستیم، می‌بینیم. صفات خوب خود را همراه با نواقص خودپذیرا می‌شویم و می‌دانیم که با کمک نیرویی برتر، تغییر یافتن برای ما امکان‌پذیر است.

تمام ما به ابراز محبت و توجه دیگران احتیاج داریم، ولی این مسئله بدین معنا نیست که برای آنچه تنها در درون خود ما یافت می‌شود، به دیگران وابسته شویم. می‌توانیم به انتظارات غیرمنطقی خود از دیگران خاتمه دهیم. اکنون به میل خود از هم‌نشینی با دیگران لذت می‌بریم، چراکه اکنون تنها به خود فکر نمی‌کنیم.

سالم‌تر شدن روابط ما نشان می‌دهد کیفیت زندگی ما به نوع قابل‌توجهی بهتر شده است. با شناخت ارزش‌ها در قدم دهم، دریافته‌ایم که باید برای بهبودی و رابطه خود با خداوند، بیشتر از هر چیز دیگری ارزش قائل شویم.

اغتشاش درونی که سال‌ها ما را رنج می‌داد، کاهش می‌یابد و دوران آرامش حقیقی ما طویل‌تر می‌شود. در طول این مدت، حضور خداوند را در زندگی خود احساس می کنیم. به گونه‌ای ملموس از وجود او در کنار خود آگاه می شویم و برای یافتن راه‌هایی برای حفظ و بهبودی رابطه خود با او آماده هستیم.

قدم یازدهم

«ما از راه دعا و مراقبه، خواهان ارتقاء رابطه آگاهانه خود با خداوند، بدان‌گونه که او را درک می‌کردیم، شده و فقط جویای آگاهی از خواست و اراده او برای خود و قدرت اجرایش شدیم.»

طی دوران بهبودی، مهم‌ترین چیزی که با کارکرد قدم‌ها به دست می‌آوریم موفقیت ما در برقراری ارتباط با خداوند است. هدف از طرح این قدم‌ها از میان برداشتن موانعی است که بین ما و خداوند وجود دارند. درنتیجه، اکنون می‌توانیم به‌طور مستقیم از محبت و راهنمایی نیروی برتر خود در زندگی برخوردار شویم.

در مورد اکثر ما، ویژگی‌های بیماری ما و کارهایی که طی دوران اعتیاد فعال خود انجام داده‌ایم، ما را از نیروی برتر جدا کرده است. در دنیایی پهناور احساس تنهایی می‌کردیم و فکر می‌کردیم به‌غیراز آنچه به دید محدود ما می‌رسید، چیزی وجود ندارد.

با کارکرد قدم‌های قبلی تاکنون موفق شده‌ایم رابطه‌ای آگاهانه با خداوند خود برقرار کنیم و بدین‌وسیله به جدایی و انزوای خود پایان دهیم. در قدم یازدهم، می‌خواهیم رابطه آگاهانه خود را با خداوند خود از طریق دعا و مراقبه بهتر نماییم.

ما قدم اول را با یک وضعیت عجز شروع کردیم، در مقابل اعتیاد خود عاجز بودیم و درنتیجه قادر نبودیم هیچ اراده‌ای مگر اراده خود را به اجرا درآوریم. این مسئله بدین معنی نیست که در قدم یازدهم در مقابل اعتیاد خود قدرت پیدا خواهیم نمود، بلکه در این قدم، برای دستیابی به نوع خاصی از قدرت دعا می‌کنیم: قدرت به انجام رساندن خواست خداوند.

تمایل ما نسبت به بهبودی نشان می‌دهد تسلیم ما کامل‌تر شده است و به مرحله‌ای رسیده‌ایم که واقعاً باور می‌کنیم خواست و اراده نیروی برتر بهتر از اراده خودمان است.

اکنون عادت کرده‌ایم به‌جای خراب کردن اوضاع و سعی در حل مسائل به شکل دلخواه، از خود بپرسیم خواست نیروی برتر در زندگی از ما چیست؟

دعا و مراقبه را در صدر اولویت‌های خود قرار می‌دهیم و تصمیم می‌گیریم دعا و مراقبه، مثل خوردن و خوابیدن، جزئی لاینفک از زندگی ما گردد. بعدازاین تصمیم‌گیری، نظمی را که لازمه انجام موفقیت‌آمیز این تصمیم است، به کار می‌گیریم.

برای کارکرد این قدم باید شجاعتی را که در قدم‌های قبلی کسب کرده‌ایم، بیشتر کنیم. شجاعتی لازم داریم تا به زندگی خود با پیروی از اصول روحانی ادامه دهیم، حتی اگر از نتایج آن وحشت داریم. اعضای ما حق‌دارند هرگونه درکی از مسائل روحانی داشته باشند و ما برای عقاید این افراد احترام قائل می‌شویم. در ضمن، با هر چیزی که احتمال دارد به پیام روحانی ما درباره بهبودی لطمه بزند، مقابله می‌کنیم.

شاید راجع به دعا کردن یا مراقبه کردن اطلاعاتی داشته باشیم و بدانیم که دعا کردن زمانی است که با نیروی برتر صحبت می‌کنیم و مراقبه زمانی است که به پاسخ نیروی برتر گوش فرا می‌دهیم. روش صحیح برای هر یک از ما تنها از طریق روشن‌بینی و اقدام به عمل مشخص خواهد شد. بسیاری از ما دست‌چینی از روش‌های موجود را از انواع منابع برمی‌گزینیم و از روش‌هایی که بیشترین آرامش، ارتباط و تنویر را برای ما ایجاد می‌کند، استفاده می‌کنیم.

مطمئناً می‌توانیم از بقیه اعضای انجمن یا حتی افرادی که در حال پیمودن مسیری روحانی هستند، کمک بخواهیم. در پایان صلاح خود را در لحظات برقراری ارتباط با نیروی برتر می‌یابیم. تجربه‌ای که دیگران داشته و برای ما بازگو می‌کنند، فقط در حد تجربه است و جواب نهایی اسرار زندگی نیست.

برداشت ما از نیروی برتر، از طریق دعا و مراقبه رشد و تغییر می‌یابد. اگر در ذهن خود از نیروی برتر تصویر ثابتی بسازیم و او را در یک قالب فکری محدود کنیم، فرصت‌های بی‌شماری را از دست خواهیم داد. به‌محض آن‌که تعریف مطلق و ثابتی را برای نیروی برتر خود پیدا کنیم، رشد روحانی ما متوقف خواهد شد.

برای کارکرد قدم یازدهم، علاوه بر روشن‌بینی که عاملی بسیار ضروری است، باید فعالانه خواستار آگاهی از خواست خداوند برای خود و قدرت به انجام رساندن آن باشیم. به هنگام دعا از خداوند می‌خواهیم این آگاهی را به ما عنایت فرماید. حال تفاوتی نمی‌کند که دعای ما از فرط استیصال و ناامیدی باشد یا این‌که با آرامش از خداوند استدعا کنیم ما را راهنمایی کند.

باید به خاطر بسپاریم قدم یازدهم از ما می‌خواهد فقط برای آگاهی از خواست خداوند و قدرت به انجام رساندن آن دعا کنیم. بااینکه در بسیاری از موارد وسوسه می‌شویم برای رسیدن به چیز خاصی دعا کنیم، ولی اگر خواهان رسیدن به پاداش‌های قدم یازدهم هستیم، باید از این خواسته‌ها چشم‌پوشی کنیم. دعا کردن برای یافتن راه‌حل مشکلی خاص مؤثر نخواهد بود.

وقتی تنها برای اطلاع از خواست خداوند برای خود و قدرت به انجام رساندن آن دعا می‌کنیم، می‌توانیم با هوا و هوس‌های موقتی و افکارِ خرافاتی دوران اعتیاد خود مقابله کنیم. معمولاً خواست نیروی برتر به‌طور ناگهانی به اطلاع ما نمی‌رسد، بلکه این آگاهی با بیداری تدریجی حاصل از دعا و مراقبه مداوم به دست می‌آید.

تجربه نشان داده است پشتکار و انضباط در دعا و مراقبه باعث می‌شود خوشبختی و آرامش روحی را حق مسلم خود بدانیم. به‌پاس قدرشناسی، اکنون تنها برای دریافت قدرت جهت انجام مشیت خداوند در زندگی خود دعا نمی‌کنیم، بلکه به‌تدریج راه‌هایی برای خدمتگزاری، کمک به نجات یک معتاد دیگر از اعتیاد و رساندن پیام بهبودی پیدا می‌کنیم.

علی

دل دریایی

پنجاه سالم بود که با انجمن آشنا شدم. از همان نوجوانی بخاطر این‌که در تهران کسی را نداشتم با انزوا و خجالت بزرگ شدم. پدرم یک فرد الکلی بود که به تهران مهاجرت کرده بود. مادرم نیز از شهرستان آمده بود، در اصل هیچ‌کس را در تهران نداشتیم. با دو برادر دیگرم و پدر و مادرم در جنوب تهران زندگی می‌کردیم. از همان بچگی با خودم، خانواده‌ام و خدای خودم مشکل داشتم. بیش‌تر در تنهایی خود غرق رؤیاهایم بودم تا این‌که در سن هجده سالگی با موادآشنا شدم. انگار گم شده‌ام را پیدا کردم. با مصرف مواد، رؤیاهایم پررنگ و زیبا می‌شد. همیشه با ترس و لرز موادم را همراه خودم به مکان‌های مختلف می‌بردم تا مورد تأیید قرار بگیرم تا این‌که در سال ۱۳۶۶ ازدواج کردم، در حالی که چیزی از زندگی کردن نمی‌دانستم.

همسرم معلم جوانی بود که به‌دنبال یک زندگی پاک بود و من به‌خاطر رفتارهای بیمارگونه‌ام پس از ازدواج به مواد بیشتری پناه بردم و بعد از چند وقت، اجبار به مصرف پیدا کردم. همسرم هیچ وقت با اعتیاد من کنار نمی‌آمد و من مخفیانه بیرون از خانه مصرف می‌کردم. صاحب شغل خوبی بودم. دو پسر و یک دختر داشتم، اوضاع مالی‌ام بد نبود، اما از درون آشفته و همیشه در مورد مصرفم با همسرم درگیر بودم. بارها و بارها اقدام به قطع مصرف کردم. از کلمه معتاد بدم می‌آمد و فکر می‌کردم تزریقی‌ها و کارتن خواب‌ها معتاد هستند، در حالی که بعدها وقتی به لطف خدا با انجمن آشنا شدم فهمیدم بیماری اعتیاد من خیلی شدیدتر از دیگران بوده است. در هر صورت هر کاری می‌کردم نمی‌توانستم مواد را از زندگی‌ام کنار بگذارم. به هر روشی که به ذهنم رسید، پناه بردم اما نمی‌شد. یادم هست دیگر همسرم هم داشت اعتیاد مرا می‌پذیرفت.

تا این‌که سال ۱۳۹۲ از راه رسید. سالی که قرار بود خیلی از اتفاقات بیافتد. در آن اولین روزهای تابستان فهمیدم پسر بزرگم که بیست و پنج سال سن داشت به بیماری قلبی مبتلا شده است. در اوایل ماه دوم تابستان در حالی‌که از مصرفم بدجوری کلافه و آشفته شده بودم، به‌کمک یکی از دوستان با انجمن آشنا شدم. یادم است یک روز جمعه صبح دنبالم آمد تا به جلسه برویم و من هم با ناامیدی تمام و فقط به این منظور که بفهمم چه می‌گویند، همراهش راهی جلسه‌ای شدم که در نزدیکی یکی از پارک‌های تهران برگزار می‌شد. فرمت جلسه پرسش و پاسخ بود. مشارکت اعضاء و سؤالاتی که شده بود من را جذب انجمن کرد. بعد از جلسه به خانه رفتم. موادم را در دستشویی ریختم، در حالی که دوستم به من گفته بود اصلاً سخت نگیر، من آدم دیگری شده بودم. از فردا، روزی دو جلسه می‌رفتم. بی خوابی اذیتم می‌کرد، پسرم روز به روز به خاطر بیماری قلبی‌اش نحیف و نحیف‌تر می‌شد و من در جلسات درخواست دعا برای سلامتی فرزندم می‌کردم. به من می‌گفتند این‌جا معجزه را خواهی دید و من معجزه را در قلب فرزندم جستجو می کردم. تا این‌که در سال نود و سه در کنار من و مادرش به کما رفت و دوازده ساعت بعد تسلیم خواست خدای خودش شد و از این دنیا رخت بربست و رفت.

من پنج ماه پاکی داشتم و بعضی از همکارانم که هم مصرفی‌ام بودند و من رابطه‌ای با آن‌ها نداشتم به دیدنم آمدند و برای تسلی من، مرا به مصرف دعوت می‌کردند، اما بچه‌های انجمن من را تنها نگذاشتند. معجزه داشت اتفاق می‌افتاد و آن تسلیم بودن من و همسرم در برابر این حادثه بود. آخرهای قدم دوم بودم که این اتفاق افتاد. راهنمایم و دوستان بهبودی خیلی به من عشق دادند تا من این بحران بزرگ را پشت سر بگذارم. دو هفته بعد از فوت پسرم قدم‌ها را شروع کردم، کانال زندگی‌ام عوض شد. اتفاقاتی برای خودم و همسرم افتاد که فقط نام معجزه را می‌توان روی آن‌ها گذاشت. در انجمن شروع به رشد کردم، قدم‌ها را ادامه دادم، خدمت گرفتم، با اجازه‌ی راهنمایم، رهجو گرفتم و زندگی‌ام رنگ و بوی دیگری گرفت.

یکی از زیباترین موارد برنامه ما این است که علی‌رغم باورهای مختلف برای همه کار می‌کند.

(پاک زیستن)

معجزات در زندگی من ادامه دارد و از یک آرامش غیر قابل تصوری برخوردار هستم و در عین حال می‌دانم از یک بیماری لاعلاج رنج می‌برم و تنها درمان آن اصول انجمن می‌باشد و تمام تلاشم بر این است که پنج اصل را در حد درک و فهم خودم انجام دهم. **خدمتگزارNA هستم، جلسات را مرتب حمایت می‌کنم، مخصوصاً جلسات صبح را. قدم کار می‌کنم، قدم‌ها را انتقال می‌دهم، به حرف‌های رهجوی‌هایم گوش می‌دهم، بیش‌تر شنونده هستم، از راهنمایم چیزی را پنهان نمی‌کنم، هر روز صبح حتی روزهای تعطیل پنج صبح بیدار می‌شوم و با خدایی که درک کرده‌ام رابطه‌ی آگاهانه برقرار می‌کنم.**

به لطف خدا و اصول انجمن فردی آرام و مسئولیت‌پذیر شده‌ام. هنوز هم همسرم گاهی به من اعتماد ندارد، به او حق می‌دهم. با کمک راهنمایم فهمیدم که در خانه هم باید خدمتگزار باشم. سنت‌ها را نه تنها درانجمن و جامعه به کار می‌برم بلکه در خانه‌ام نیز سنت‌ها را به اجرا می‌گذارم. در خانه‌ی ما یک مرجع نهایی وجود دارد، خداوندی مهربان که به بهترین شکل ممکن خود را در زندگی تک تک اعضاء خانواده بیان می نماید.

به هیچ عنوان بهبودی که از برکت و لطف خدای مهربان و اصول برنامه به دست آورده‌ام را به خانواده‌ام تحمیل نمی‌کنم، سلولی به این درک رسیده‌ام که بهبودی از خانه و خانواده‌ام شروع می‌شود، همان قدر که به قدم‌ها اهمیت می‌دهم، به سنت‌های انجمن مخصوصاً سنت یک، دو و سه اهمیت بسیاری قائلم و تمام تلاشم به رعایت دقیق آن‌ها می‌باشد. هر روز صبح برای دوستانی که سواد ندارند، فقط برای امروز را به صورت صوتی ارسال می‌کنم و این کار، کمک بسیاری به خودم می‌کند.

من عضو کوچکی در انجمن هستم و خدا را شکر می‌کنم که این لیاقت را به من داد تا با انجمن آشنا شوم. هیچ وقت خدا را به خاطر اعتیادم شکر نمی‌کنم، اما با بند بند سلول‌های بدنم شاکر خدایم هستم که مرا با انجمن معتادان گمنام آشنا کرد. خدایا هزاران بار شکرت، عاجزانه درخواست دارم این لیاقت را به من بدهی که تا آخر عمرم خدمتگزار کوچکی در NA باشم و بدانم بیماری ما کشنده، لا علاج و مرموز است که کافیست فقط مدتی از انجمن و اصول آن دور باشم، آن زمان است که سرنوشتم سه راه بیش‌تر ندارد: زندان، تیمارستان و مرگ.

علیرضا از جیرفت

پیام انجمن در محیط بسته‌ای به من رسید. همین‌که آزاد شدم بی‌وقفه به دنبال جلسات می‌گشتم و آدرس جلسه توسط یکی از دوستان بهبودی به من داده شد. ساعت هفت به جلسه رفتم. دیدم شخصی که عنوان خوش‌آمد گو به سینه‌اش بود مرا بغل کرد. انگار سال‌ها بود که مرا می‌شناخت. تمام دردهایم را فراموش کردم و مرا راهنمایی کرد. **ماشین‌ها همه در یک ستون، موتورها در یک ردیف، کفش‌ها همگی جفت شده بودند. سکوتی که مرا به وجد می‌آورد، همه‌جا را فراگرفته بود. وارد جلسه شدم، عنوان جلسه جشن تولد بود، از یک سال تا نوزده سال.**

کمی امید در من زنده شد و همین‌که دستم را بالا گرفتم گرداننده‌ی جلسه به من وقت داد تا حال و احساسم را بگویم. دوستان همدرد گویی از دل من سخن می‌گفتند، چون وجه مشترکی به نام اعتیاد داشتیم. در همان جلسه امید و تمایل در من زنده شد. همین‌که جلسه تمام شد، غیر از خوش‌آمد گو کلیه‌ی دوستان بهبودی تک‌تک مرا در آغوش گرفتند و گفتند که جای خوبی آمده‌ای. بارها قطع مصرف کردم اما کارساز نبود. ناصادقی یکی از دلایلی بود که مرا به مصرف دوباره بازمی‌گرداند. ولی امروز به کمک دوستان بهبودی، راهنما و قدم‌ها توانسته‌ام در بهبودی خودم کوشا باشم و سنت‌ها را رعایت کنم و در زندگی پیاده کنم. باوجود این‌که مدت کمی است در انجمن حضور پیداکرده‌ام اما اعتماد دیگران به من بیشتر شده و به‌جای بدی‌ها، خوبی‌ها را جایگزین کرده‌ام و وارد اجتماع شده‌ام.

سؤال‌ها و جواب‌های متداول در زمینه پیام‌رسانی کمیته H&I

در شماره قبل، تعدادی از سؤالات و پاسخ‌های متداول در زمینه پیام‌رسانی این کمیته، به چاپ رسید و مابقی سؤال‌ها و جواب‌های متداول نیز در این شماره خدمتتان ارائه می‌گردد.

۱- وسوسه‌ام را چگونه کنترل کنم؟

اقرار به آن (مشارکت کردن در جلسات، گفتگو با دوستان بهبودی و راهنما)

۲- دوران ترک فیزیکی را چگونه می‌توان گذراند؟

هرکس دوره ترک فیزیکی را به شیوه‌ای که خود انتخاب می‌کند می‌گذراند. ما در این خصوص نظری نداریم پیشنهاد می‌کنیم در جلسات حضور پیدا کنید چون برایتان کار خواهد کرد.

۳- فقط برای امروز، چیست؟

ما تمام چیزهایی را که در انجمن یاد می‌گیریم، باید به‌طور روزانه به‌کارگیریم در غیر این صورت آن‌ها را از دست خواهیم داد. فقط برای امروز شیوه‌ای برای پاک ماندن و بهبود پیدا کردن است.

۴- چگونه از اولین بار مصرف مواد مخدر خودداری کنیم؟

رمز موفقیت اعضای انجمن معتادان گمنام پرهیز از اولین بار مصرف در هر شرایطی می‌باشد. برای همگی ما مصرف یک‌بار زیاد و هزاران بار کافی نیست، تنها راه جلوگیری از مصرف خودداری از مصرف در همان بار اول است. کارکرد قدم‌های ۱۲گانه انجمن معتادان گمنام، شرکت در جلسات، تماس با اعضا و کمک گرفتن از آن‌ها می‌تواند به شما کمک نماید.

۵- چگونه به جلسه بروم، حرف‌هایشان را درک کنم و به اعضای انجمن معتادان گمنام اعتماد کنم؟

از طریق حضور مرتب در جلسات و گفتگو با اعضای در حال بهبودی و دریافت تجارب آن‌ها به‌مرورزمان اعتماد برایمان شکل می‌گیرد.

۶- آیا کسی می‌تواند درازای دریافت پول، پاکی من را تضمین کند؟

مبنای کار انجمن معتادان گمنام این است: که هیچ‌چیز ارزش درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگر را ندارد و ما درازای ارائه تجارب خود هیچ‌گونه پولی دریافت نمی‌کنیم.

۷- چرا الکل یک ماده مخدر است؟

تفاوت قائل شدن بین الکل و انواع دیگر مواد مخدر، باعث لغزش بسیاری از معتادان شده است، قبل از پیوستن به انجمن معتادان گمنام بسیاری از ما الکل را چیز جداگانه‌ای می‌دانستیم، اما ما توان پرداخت این اشتباه را نداریم الکل یک ماده مخدر است و ما افراد مبتلابه بیماری اعتیاد باید از هرگونه ماده مخدر پرهیز کنیم تا بهبود یابیم.

۸- چگونه از وسوسه قرص رها شویم؟

در قدم اول ما، وسوسه یک فکر سمج و زودگذر است که مدام ما را از هدف اصلی‌مان که پاکی و بهبودی است دور می‌کند. با اقرار و در میان گذاشتن با یک معتاد دیگر از آن رها می‌شویم. ما مواد مخدر را طبقه‌بندی نمی‌کنیم. یک دود، یک پیک و یک قرص، آتش اعتیاد ما را شعله‌ور می‌سازد و ما را راهی عاقبت تلخ خود یعنی زندان، تیمارستان یا مرگ می‌کند.

۹- مطالب و موضوعات شما در جلسات چیست؟

مطالب و موضوعات در جلسات برگرفته از نشریات تأییدشده انجمن معتادان گمنام می‌باشد.

۱۰- هزینه حضور و شرکت در جلسات NA چه مبلغی می باشد؟

ما در NA هیچ‌گونه هزینه، شهریه و حق عضویتی دریافت نمی‌کنیم و حضور در جلسات ما کاملاً رایگان است.

۱۱- در یک جلسه بهبودی چه اتفاقی می‌افتد؟

جلسات بهبودی فضایی جهت گفتگو و تبادل تجربه در مورد پاکی و بهبودی است.

۱۲- مصرف مواد مخدر شما چگونه بوده است؟

در انجمن معتادان گمنام، مهم نیست که شما چه مقدار ماده مخدر و چه مدت مصرف کرده‌اید، مهم این است که شما در مورد مشکلتان چه می‌خواهید بکنید و ما چطور می‌توانیم به شما کمک کنیم.

۱۳- آیا شما نماینده‌ای دارید تا بتوانیم با او تماس بگیریم؟

انجمن معتادان گمنام عضو تأییدشده‌ای ندارد اما جهت انجام و ارائه خدمات، خدمتگزارانی هستند که از طریق اعضا انجمن انتخاب می‌شوند و شما می‌توانید جهت آشنایی بیشتر با انجمن معتادان گمنام با کمیته اطلاع‌رسانی و روابط عمومی تماس حاصل فرمایید.

۱۴- چطور می توانید تشخیص بدهید که یک فرد معتاد است؟

ما حرفه‌ای نیستیم و تشخیص نمی‌دهیم، تشخیص به عهده خود فرد معتاد است، ما فقط برنامه معتادان گمنام را معرفی و پیشنهاد می‌کنیم.

۱۵- آیا اعتیاد به مواد مخدر ارثی است؟

ما هیچ‌گونه نظر و عقیده‌ای نسبت به این مسائل نداریم.

۱۶- تفاوت بین مصرف تفنّنی یا مصرف دائمی چیست؟

ما معتقدیم مصرف موفقیت‌آمیز و کنترل‌شده‌ای برایمان وجود ندارد. ما معتقدیم مصرف یک‌بار زیاد و هزاران بار کافی نیست و از طریق پرهیز کامل است که می‌توانیم بهبود پیدا کنیم.

۱۷- چطور می‌توان یک شخص را وادار به قطع مصرف نمود؟

قطع مصرف یک تصمیم شخصی است و ما دخالتی در مورد چگونگی قطع مصرف نداریم؛ اما می‌توانید جزوه آیا من یک معتاد هستم و به معتادان گمنام خوش‌آمدید را در اختیار او قرار دهید.

۱۸- من کسی را می‌شناسم ناشنوا، نابینا و یا به‌نوعی معلول بوده و حاضر نیست به جلسات شما بیاید، آیا می‌توانید به ایشان کمک کنید؟

حضور در جلسات انجمن معتادان گمنام تصمیم شخصی می‌باشد و ما برای افراد نابینا و معلول، نشریات با خط بریل و یا سی‌دی‌های صوتی از نشریات تأییدشده NA تهیه نموده‌ایم و می‌توانیم آن‌ها را در اختیار شما قرار دهیم.

۱۹- من برای حضور در جلسات شما احساس امنیت نمی‌کنم چون برخی از اعضای شما دارای سوابق کیفری متعدد هستند، برای این موضوع چه راه‌حلی دارید؟

اصل گمنامی یادآوری می‌کند که همه معتادان حاضر در جلسات کاملاً با یکدیگر برابر هستند، ما یک وجه اشتراک داریم و آن‌هم بیماری اعتیاد و بهبودی است. ما اعضایمان را طبقه‌بندی نمی‌کنیم، تصمیم به حضور یک فرد در جلسات به

ما در جستجوی راه حل دست‌مان را دراز کردیم و معتادان گمنام را پیدا کردیم.

(کتاب پایه)

عهده خود فرد است.

۲۰- آیا انجمن معتادان گمنام برای کسی که از طریق داروهای تجویز شده معتاد شده است مناسب است؟

هر کسی که تمایل به قطع مصرف مواد مخدر را داشته باشد می‌تواند عضوی از انجمن معتادان گمنام باشد.

۲۱- موضع شما در مورد درمان اعتیاد دوگانه (اعتیاد به دو نوع مواد مخدر) چیست؟

انجمن معتادان گمنام هیچ نظری در مورد روش‌های دارودرمانی و ترک جسمانی و سم‌زدایی ندارد. روش درمانی ما از طریق کمک درمانی یک معتاد به معتاد دیگر می‌باشد.

۲۲- آیا آمار و اطلاعات دقیقی از تعداد اعضای خود دارید؟

آمار دقیقی از تعداد اعضای انجمن وجود ندارد؛ اما تجربه به‌ما نشان داده کسانی که به‌طور مرتب در جلسات شرکت می‌کنند پاک می‌مانند.

۲۳- آیا شما گواهی پاکی از مواد مخدر را به معتادانی که در جلسات شما شرکت می‌کنند، ارائه می‌دهید؟

خیر، پاکی هر عضو به صداقت خود فرد مربوط می‌باشد و این مسئله‌ای کاملاً شخصی است و ما دخالتی در این خصوص نداریم، و در مورد پاکی اعضای خود به‌هیچ‌عنوان قضاوت نمی‌کنیم.

۲۴- من سن خیلی کمی دارم آیا می‌توانم در انجمن معتادان گمنام عضو باشم؟

تنها لازمه عضویت تمایل به قطع مصرف است. سن، نژاد و جنسیت شما برای ما مهم نیست، تنها چیزی که برای ما مهم است این است که شما می‌خواهید در مورد مشکلتان چه بکنید و ما چطور می‌توانیم به شما کمک کنیم.

۲۵- چرا از ارائه چیپ و سکه به داخل زندان خودداری می‌کنید؟

با توجه به تفاهم‌نامه همکاری سازمان زندان‌ها و انجمن معتادان گمنام، آوردن هرگونه چیپ و سکه به داخل زندان ممنوع است و ما هم تابع این تفاهم‌نامه هستیم.

کمیته بیمارستان‌ها و زندان‌های شورای منطقه ایران

سهند و از ندامتگاه مرکزی تهران بزرگ

در یک خانواده‌ی فرهنگی متولد شدم. از همان دوران کودکی همیشه دوست داشتم با بقیه فرق داشته باشم و این خلاء را با سوءاستفاده از دیگران پر می‌کردم و همین احساس باعث شد که هیچ وقت نتوانم از داشته‌هایم لذت ببرم. پس از سال‌ها تخریب و دربدری، چندین سابقه‌ی زندان و ترک‌های متعدد در آخرین روزهای سال هشتاد و هشت بود که با تمام خستگی و ناتوانی از خدا یکی از این دو گزینه را خواستم: (مرگ یا زندگی بدون مصرف مواد مخدر). خداوند به خواسته‌ام پاسخ داد و زنده ماندم ولی به نوع دیگری.

بخاطر زیاده خواهی، تهیه و مصرف مواد در همان سال در سن بیست و چهار سالگی دستگیر و محکوم به ده سال حبس شدم و هم اکنون حدود نهمین سال محکومیتم را سپری می کنم. بعد از جنگیدن‌های بسیار در زندان هم برای مصرف به این نتیجه رسیدم که دو راه بیشتر ندارم و بالاخره پیام انجمن را در زندان دریافت کرده و تسلیم شدم. یک‌بار دیگر هدیه‌ای به من داده شد، چون امروز تولد سه سالگی‌ام است. **خیلی خوشحالم و با تمام مشکلاتی که در زندان و بیرون از زندان پیش رویم وجود دارد، حاضر نیستم بدترین روز پاکی‌ام را با بهترین رؤیاهای مصرفم عوض کنم.**

درست است که هنوز باور خانواده‌ام نسبت به من عوض نشده است، ولی با کارکرد قدم‌ها، ایمان به نیروی برتر، تلاش و صبر به تمام این مشکلات یک روز لبخند خواهم زد. از خدا می‌خواهم بعد از آزادی یک‌بار دیگر به زندان برگردم، ولی این بار نه به عنوان متهم بلکه به عنوان یک عضو پیام‌رسان کمیته خدماتی «H& I»و به دوستان همدردم بگویم که بعضی وقت‌ها خداوند هدایای خود را در بسته‌بندی‌های عجیب و غریبی به بنده‌هایش می‌دهد و با تمام وجود فریاد بزنم که با همه‌ی خطاها و اشتباهاتم خداوند باز هم یاری‌ام کرد و فرصت و هدیه‌ی دیگری به ما عطا کرد: (زندگی بدون مصرف مواد مخدر).

در آخر به همدردانم در تمام دنیا می‌گویم: ((با هر گذشته و تجربه ای می‌توانیم قطره ای از این دریا باشیم.)) به امید آن روز.

◇ اکبر

شکرانه

به یاری خداوند و دوستان بهبودی، حدود چهار سال است که پاک هستم. خدا را شاکر و سپاسگزارم که توانستم به کمک خداوند و انجمن معتادان گمنام در کنارتان بدون مواد مخدر زندگی کنم. تمام فرصت‌های زندگی‌ام را به خاطر مصرف مواد مخدر از دست دادم. حتی جوانی‌ام را. از آرزوها و اهدافی که داشتم دور شدم و احساس تنهایی، بی‌کسی و یأس و انزوا و ناامیدی تمام وجودم را گرفت. باور داشتم که باید تا روز مرگم مصرف‌کننده باقی بمانم.

برخلاف این باورها و یأس و ناامیدی در مهرماه نودودو تصمیم به قطع مصرف گرفتم و بدون اطلاع خانواده و اطرافیان در اتاق تاریکی خود را محبوس کردم. روز بعد درد خماری من شروع شد، بدون خوردن حتی یک‌لقمه غذا. هیچ‌کس از حالم خبر نداشت جز خداوند. شب‌ها دوش آب سرد می‌گرفتم تا این‌که روز سوم، درد خماری و تشنج باعث شد که برای تهیه‌ی مواد تماس بگیرم، اما برگشتم و در آینه به خودم نگاه کردم. خماری چنان بدریختم کرده بود که از خودم خجالت کشیدم و گوشی را خاموش کردم. در تب و تشنج و درد بودم و فقط از خداوند می‌خواستم که آرام شوم.

پس‌ازآن برادرم و یکی از دوستان انجمنی به دیدن من آمدند. احساس کردم درد از جسم و روح من پرواز کرد. از تجربه‌ی دوستم استفاده کردم و در خانه ماندم و ۱۴ روز پاکی داشتم که وارد انجمن معتادان گمنام شدم. جلسات را ادامه دادم و از نشریات استفاده کردم. بیکار بودم و هیچ‌گونه امنیت مالی نداشتم. با تمام مشکلات و دردهایی که داشتم به جلسات و کارکرد قدم‌ها ادامه دادم. بعدازآن کار پیدا کردم و ازدواج کردم. خیلی از چیزهایی را که ازدست‌داده بودم بازگشت. **به خیلی از اهداف و آرزوهایم رسیدم. آری، من از درد خماری نمُردم و خدای خود را در زندگی‌ام بیشتر حس کردم. در انجمن معتادان گمنام می‌مانم و با کمک خداوند و تجربه‌های شما دوستان، آینده‌ام را خواهم ساخت.**

◇ حسن الف از لطف‌آباد

من نه می‌خواستم و نه دوست داشتم که ترک کنم. این‌قدر هم بد بودم که انتظار محبت، توجه و بخشش از هیچ‌کس را نداشتم. لطف خداوند شامل حالم شد و پیام انجمن توسط برادرم و دوستش به من رسید، آن‌ها مرا به جلسه بردند. چیزی که به یاد دارم، شخصی است که خوش‌آمد گو بود، با عشق و محبت فراوان من را در آغوش گرفت و انگار مرا خیلی دوست داشت، خیلی برایم جذاب بود. رفتم داخل جلسه و روی صندلی نشستم چیزی که می‌دیدم فقط دوست برادرم بود که ردیف جلو نشسته بود و گاهی برمی‌گشت و به من نگاه می‌کرد، بقیه را فقط مانند سایه‌ای در مه می‌دیدم. وقتی گرداننده پرسید: آیا معتادان دیگری هم در این جمع حضور دارند؟ من هم فقط به این دلیل که بقیه متوجه وجودم نشوند با تقلید از دیگران دستم را بالا بردم. **مهم‌تر از همه، محبت و عشق و توجه عجیب‌وغریبی بود که بعد از جلسه به من شد، از خوشحالی داشتم بال درمی‌آوردم، خیلی مهم شده بودم، مرکز توجهات قرارگرفته بودم. خیلی خوب بود زیرا درک شدم. اهمیت داده شدم. مرا می‌فهمیدند، من هم آن‌ها را می‌فهمیدم، خوب بود دیگر تنها نبودم.** به من گفتند: بازهم بیا، خیلی برایم وقت گذاشتند. من هم که تنها، پردرد و تشنه‌ی توجه‌طلبی بودم، بازهم آمدم و آمدم و آمدم. امروز که این نامه را می‌نویسم بیش از دوازده سال است که پاکم.

وعده رهایی از اعتیاد به من داده شده است. هدایایی که دریافت می‌کنم از مزایای بهبودی است.

(فقط برای امروز)

سعید

نمی‌دانم چند سال، ولی مدت‌زمان زیادی بود که به هر دری می‌زدم تا دیگر مواد مخدر مصرف نکنم. به معنای واقعی خسته و درمانده شده بودم. تمام راه‌ها را رفته بودم و هیچ نتیجه‌ی دلخواهی را به دست نیاورده بودم، شب‌ها با این امید و آرزو می‌خوابیدم که صبح فردا معجزه‌ای اتفاق بیفتد و من دیگر مواد مصرف نکنم. آخرین باری که به مطب دکتر معالجم رفتم، به من پیشنهاد کرد که به یکی از جلسات NA بروم. من در کمال ناباوری با خود گفتم: وقتی علم پزشکی نتواند کاری از پیش ببرد از هیچ‌کسی دیگر کاری ساخته نیست.

نمی‌دانم چرا، ولی علی‌رغم میل باطنی فردای همان شب به یکی از جلسات انجمن رفتم. جایی که معجزه اتفاق افتاد. درست دو سال پیش بود که معجزه را دیدم و با پوست و گوشت و خون خود آن را درک کردم. در اوایل خیلی از کلمات برایم عجیب‌وغریب بود، مثل من آسیب زیادی خورده‌ام، من خسارت زیادی زده‌ام و... با خودم فکر کردم من که کارتن‌خواب نبودم و یا ظاهرم نشان نمی‌داد که معتاد باشم

اما این را نمی‌دانستم که چرا وقتی مخدر مصرف می‌کردم، کمر پدرم روزبه‌روز خمیده‌تر می‌شد!

چرا وقتی من مصرف می‌کردم، چشمان مادرم هرروز گودتر می‌شد! اصلاً چرا هر وقت از چُرت بیرون می‌آمدم گونه‌های دخترم سرخ می‌شد و جای سیلی اعتیاد من روی صورتش بود؟ چرا وقتی مصرف می‌کردم، دست و پای همسرم کبود می‌شد!

خدا را شکر می‌کنم که دو سال از آشنایی من با انجمن گذشته است و دیگر هیچ‌کدام از اطرافیانم از من آسیب نمی‌خورند.

اسماعیل ش از نور مازندران

مدتی است که می‌خواهم تجربه‌ی دردآور بیست‌ودو سال مصرف مواد مخدر، چگونگی آشنایی با NA و بهبودی نه سال پاک زیستن در انجمن معتادان گمنام را در اختیار دوستانم بگذارم تا شاید پیامی در راستای سنت پنجم باشد.

در نوجوانی با الکل و مواد مخدر آشنا شدم. بیست‌ودو سال به دنبال مصرف و تهیه‌ی مواد بودم و در این مسیر با افکار مخرب و سابقه‌ی زندان، زندگی سخت و مشقت‌باری داشتم. در این مسیر جسم، روح، روان، زندگی و همسرم را از دست دادم و بارها اقدام به قطع مصرف کردم، اما دوباره به‌جای اولم برمی‌گشتم تا روزی که دربند چهار زندان بلندگو اعلام کرد بچه‌های NA در زندان جلسه دارند. بله بچه‌های H&I بودند. خسته، خمار، از دنیا رانده، سه بار خودکشی در زندان و بیرون آخرین تیر را شلیک کردم و بلند شدم و در جلسه‌ی آن‌ها شرکت کردم. تشویق شدم، چیپ گرفتم، احساس خوبی بود، امیدوار شدم و به بهبودی روی آوردم.

با مهر افسرنگهبان که کف دستم زدند، آزاد شدم. به خانه نرفتم، دنبال جلسه رفتم، خدایا شکرت. خدا دعایم را مستجاب کرد و امروز بیش از نه سال است که با حضور مستمر در جلسات، داشتن راهنما، کارکرد قدم‌ها، خدمت کردن و راهنما شدن توانسته‌ام پاک بمانم. خداوند همسرم و دخترم را به من برگرداند، در دو سال پاکی، پسرم به دنیا آمد. در ساختار خدماتی، خدمت‌های مختلفی را تجربه کردم و امروز توسط خداوند، خدمتگزار H&I هستم.

امروز از خداوند ممنونم. در این چند سال، آزمون‌وخطاهای زیادی داشتم که باراهنمایی راهنما، نشریات، قدم‌ها و استفاده از اصول روحانی توانستم با موفقیت این مسیر را طی کنم و این اصول برایم اولویت زندگیست. از شما خدمتگزاران گمنام پیام بهبودی کمال تشکر را دارم.

مباحث خارجی و مسئولیت‌های ما

اکثر ما زمانی که تازه به انجمن معتادان گمنام ملحق شده بودیم چیز زیادی از بایدونبایدهای برنامه نمی‌دانستیم، حتی نمی‌دانستیم چگونه باید پیام بهبودی را به مشارکت بگذاریم... ما از دنیای تلخ‌کامی و محدودیت‌ها به سرزمینی واردشده بودیم که به ما وعده عشق و امید و آزادی می‌داد. این‌که در این فضای صمیمی و با عشق چهارچوب‌هایی وجود دارد که باید رعایت شود کمی عجیب به نظر می‌رسید، «مگر نه این‌که تنها لازمه عضویت تمایل به قطع مصرف است، پس چرا باید خطوط قرمزی وجود داشته باشد که استقلال فردی ما را محدود کند؟!»

بعدها متوجه این موضوع شدیم که اصولاً هر حقی تکلیف و مسئولیتی به همراه دارد، به‌عبارت‌دیگر حق عضویت، ما را درمقابل سایراعضامکلف می‌کند. جمله: «آزادی بدون مسئولیت مساوی است با هرج‌ومرج...» درجاهای مختلف و از طرف اعضای قدیمی برایمان تکرار شد، ما با کسب تجربه از اعضایی که قبل از ما این راه را پیموده بودند به این درک رسیدیم که برای قرار گرفتن در مسیر بهبودی از طریق جاده انجمن معتادان گمنام باید به تابلوهایی توجه کنیم تا از آسیب‌های احتمالی فردی و گروهی در امان بمانیم. درک و اجرای سنت‌ها به ما کمک می‌کند که حتی‌الامکان از خطراتی که می‌تواند بقای انجمن ما را به خطر بیندازد در امان بمانیم و مسیر حرکتمان را به‌درستی جهت‌یابی کنیم.

سنت دهم به‌سادگی و شفافیت هرچه‌تمام‌تر موضع ما را در قبال مسائل خارجی و مباحث اجتماعی روشن کرده است: «معتادان گمنام هیچ عقیده‌ای در مورد مسائل خارجی ندارد و نام NA هرگز نباید به مباحث خارجی کشانده شود.»

درک و آگاهی از تاریخ انجمن معتادان گمنام این هشدار را به ما می‌دهد که اگر انجمنمان وارد مباحث سیاسی، اجتماعی، مذهبی و... شود نمی‌توانیم امیدوار باشیم که از آسیب‌ها و چالش‌های احتمالی در امان بمانیم، کما این‌که بامطالعه تاریخچه برنامه متوجه می‌شویم که چندین و چند جامعه محلی و نوپای NA به خاطر جنجال‌های ناشی از مباحث اجتماعی یا به مشکل برخوردند و یا به‌کلی از بین رفته‌اند .

کتاب اصول راهنمای سنت‌ها خاطرنشان می‌کنند:

«تعهد ما نسبت به وارد نکردن اسم NA به مباحث اجتماعی شرط بقا و پایندگی انجمنی است که به آن عشق می‌ورزیم و همین‌طور موضوعی حیاتی برای ما معتادانی که به معتادان گمنام نیازمندیم.»

این‌که معتادان گمنام هیچ عقیده‌ای در مورد مسائل خارجی ندارد به این معنا نیست که ما به‌عنوان عضو هیچ عقیده‌ای در مورد مباحث و چالش‌های اجتماعی نداشته باشیم ما آزادیم که دیدگاه‌های سیاسی، مذهبی و فرهنگی خاص خود را داشته باشیم و با آن‌ها زندگی کنیم، هرچند نباید فراموش کنیم که یک جلسه بهبودی مکان مناسبی برای مطرح کردن این اندیشه‌ها و دیدگاه‌ها نیست.

سنت ده از ما می‌خواهد تا مراقب باشیم باورهای شخصی ما با اصول معتادان گمنام اشتباه نشود به همین دلیل وقتی در جلسات اندیشه‌های خود را به اشتراک می‌گذاریم از ضمیر شخصی «من» استفاده می‌کنیم که بتوانیم به‌درستی تجربیات شخصی‌مان را از اصول برنامه منفک کنیم .

ممکن است پس از سال‌ها حضور در انجمن و کار کردن روی برنامه بهبودی شخصی، اطلاعات زیادی راجع به خودشناسی و مکاتب روان‌شناسی فردی و اجتماعی کسب کرده باشیم، اما

در مشارکت‌هایمان تا حد امکان سعی می‌کنیم کم‌تر به این مباحث ورود کنیم، ما به‌درستی دریافته‌ایم که نصیحت و ارشاد کردن اعضا نه‌تنها کمکی به رشد و ارتقاء بهبودی نمی‌کند بلکه ممکن است آن‌ها را به مقاومت و ناسازگاری وادارد. ما از خود و تجربه شخصی‌مان بدون این‌که بخواهیم آن را به دیگران تحمیل کنیم مشارکت می‌کنیم چراکه به این باور رسیده‌ایم که اصولاً چیزی که باعث آموزش و ارتقاء آگاهی می‌شود الگوبرداری‌های شخصی است که بنا به تمایل اعضا اتفاق می‌افتد نه تزریق و تحمیل تفکرات.

برخی از ما به‌مرور اطلاعات و مهارت‌هایی راجع به سم‌زدایی و پاکی جسمانی کسب می‌کنیم اما به این نتیجه می‌رسیم که مطرح کردن این‌گونه مسائل در جلسات بهبودی به‌احتمال‌زیاد ما را وارد تفاوت‌های فردی‌مان می‌کند و به‌نوعی مسائل خارجی محسوب می‌شود.

گاهی عشقمان نسبت به انجمن وادارمان می‌کند که ناخودآگاه در مورد دریافت‌های روحانی و بهبودی مادی و معنوی‌مان بزرگ‌نمایی کنیم. ما به‌صورت افراطی در مشارکت‌هایمان شروع به غلو کردن در مورد برنامه بهبودی و هدایا و ثمرات آن می‌کنیم، حال آن‌که ظاهراً فراموش کرده‌ایم برنامه معتادان گمنام تنها یک پیام مشخص دارد و آن رهایی از اعتیاد فعال است، ما نباید به نیت جذاب کردن هر چه بیشتر برنامه به دام وعده‌ووعیدهای غیرواقعی بیافتیم و پیام انجمن را مخدوش کنیم.

ما به‌عنوان معتادان در حال بهبودی با هر مقطع پاکی و در هر شرایطی گاهی نیاز به این پیدا می‌کنیم که در مورد اتفاقات و مسائل خاصی مشارکت کنیم که به‌نوعی احساسات شخصی‌مان را به خود مشغول کرده باشد، سنت ده به معنای خودسانسوری و عدم افشای احساسات نیست بلکه فرصتی است که به ما می‌گوید علاوه بر نیازها و مسائل شخصی به مصالح و ضرورت‌های گروه هم می‌بایست توجه کرد.

یکی از اعضای برنامه می‌گفت: عشقی که من به ورزش فوتبال و حواشی آن داشتم گاهی چنان احساساتم را تحت تأثیر قرار می‌داد که مجبور می‌شدم در جلسات راجع به آن‌ها صحبت کنم، بعدها به این نتیجه رسیدم که بهتر است بدون اسم بردن از تیم و بازیکن خاصی صرفاً از احساساتم راجع به فوتبال حرف بزنم نه مواردی که ممکن است چالش‌برانگیز و حساسیت‌زا باشد.

واقعیت این است که قسمت اعظم برنامه معتادان گمنام مبتنی بر به اشتراک گذاشتن تجربیات اعضا است، ما از طریق مشارکت‌هایمان باهم رابطه برقرار می‌کنیم، به هم اعتماد می‌کنیم و احساساتمان را متبلور می‌سازیم، مشارکت صحیح مهارتی است که می‌تواند ما را تبدیل به عضوی فعال، مؤثر و قابل‌اعتماد سازد. شاید عجیب به نظر رسد اما ما به‌سادگی و از طریق مشارکت‌های اصولی خود می‌توانیم به بهترین وجه پیام بهبودی را به معتادی که هنوز در عذاب است برسانیم.

کتاب اصول راهنمای سنت‌ها در مبحثی مربوط به سنت ده می‌گوید: «زمانی که داستانی مشابه داستان زندگی خود را از زبان عضوی که با ما تفاوت دارد می‌شنویم، اتحاد را تجربه می‌کنیم. تجارب مشترک ما به‌عنوان معتادان در حال بهبودی، قدرتمندتر از هر نیرویی است که بخواهد ما را از هم جدا کند. این اتصال و پیوند ضربان قلب NA است و شاهدی است بر تأثیرگذاری نیروی برتر بر جلسات ما.

رعایت اصول روحانی سادگی، احتیاط، درست‌کاری، امانت‌داری و از همه مهم‌تر گمنامی، به ما کمک می‌کند که سنت دهم را چه در جلسات به‌هنگام مشارکت‌هایمان و چه به‌عنوان نمایندگان NA در جامعه به‌درستی اجرا کنیم و فراموش نکنیم که همواره جزئی از یک مجموعه بزرگ‌تر به نام معتادان گمنام هستیم.

کمیته کارگاه‌های آموزشی
شورای منطقه ایران

Narcotics Anonymous

هادی از کاشمر بخش کوه سرخ

فراتر از مصرف

بیش از سه سال است که در انجمن معتادان گمنام هستم، قدم کار می‌کنم، با هم‌فکری راهنمایم حدود ده ماه است که خودم نیز راهنما شده‌ام. رهجو دارم و از این‌که خداوند بابت خدمت به دیگر همدردانم مرا لایق دانسته است، سپاسگزارم. تجربه‌ام را با شما در میان می‌گذارم. سال هشتادوشش جلسه‌ای در روستای ما نبود و من که از مصرف مواد خسته شده بودم قطع مصرف کردم و در آن زمان همه‌چیزم را ازدست‌داده بودم و چون راهکاری نداشتم، خیلی اذیت شدم، مدت هشت سال پاک ماندم و در این هشت سال فقط مواد مصرف نمی‌کردم و بسیاری از عادات بد در وجودم بود، ازجمله این‌که نمی‌توانستم با دیگران ارتباط خوبی برقرار کنم و از درون آشفتگی‌های بسیاری داشتم و چون شناختی نسبت به خودم نداشتم بالاخره در سال نودوسه این آشفتگی‌ها کار خودش را کرد و من لغزش کردم و مدت دو هفته مواد مصرف کردم و ازلحاظ روحی واقعاً احساس بدی داشتم.

در این دو هفته، روزها تا آخر شب مواد مصرف می‌کردم و تا صبح به‌دوراز چشم خانواده‌ام در رختخواب گریه می‌کردم که چرا این اتفاق برای من افتاد؟ خلاصه بعد از دو هفته به پیشنهاد دوستم علی برای اولین بار به جلسات معتادان گمنام رفتم و بعد از چندی راهنما گرفتم و قدم کارکردم. هر چه بیشتر در راستای قدم‌ها حرکت کردم، بیشتر به مشکلات خودم پی بردم. **حالا می‌فهمم که چرا در قطع مصرف گذشته‌ام آن‌قدر اذیت شدم، چون من درگذشته بدون انجمن هیچ ابزاری نداشتم و مشکل من فراتر از مصرف مواد مخدر بود و من از درون مشکل داشتم.**

ولی اکنون‌که این نامه را برای شما می‌نویسم به لطف نیروی برتر، تجربیات راهنمایم و دوستان بهبودی و کارکرد قدم‌ها از زندگی آرامی برخوردار هستم. اینک می‌دانم که عشق و گذشت و ایثار نسبت به همه‌ی همدردانم و انسان‌های دیگر مرا در مسیر زندگی خشنودتر می‌کند. هدفم از نوشتن این نامه رساندن پیامی به سهم خودم به دیگر دوستان همدردم بود.

اکبر ب از خشکبیجار

من براثر مصرف مواد مخدر تمام زندگی خود را ازدست‌داده بودم تا این‌که به لطف خداوند صاحب فرزند زیبایی شدم. من به خاطر مصرف نمی‌توانستم با فرزندم ارتباط خوبی برقرار کنم. هرروز مصرف من بیشتر می‌شد و فرزندم بزرگ‌تر. جشن یکسالگی کودکم را پدر و مادرم گرفتند و من همچنان مصرف می‌کردم. روزی که فرزندم یک سال و پنج‌ماهه شد، من‌بعد از مصرف روزانه به اتاق دیگر رفتم و خوابیدم. کمی خوابم برده بود که همسرم با بدوبیراه من را از خواب بیدار کرد. سراسیمه به اتاق مجاور رفتم، در کمال ناباوری با صحنه‌ایی مواجه شدم که هرگز آن را فراموش نخواهم کرد. تمام بدنم می‌لرزید، دیدم که مواد مصرفی من در دست فرزندم بود، ابزار مصرف را در دست داشت و می‌گفت: «می‌خواهم مثل «بابا اکبر» باشم»، از آن روزبه لطف خداوند، انجمن معتادان گمنام، راهنما و شما دوستان بهبودی بیش از سه سال است که پاک هستم. **دعا می‌کنم کسانی که هنوز در عذاب مصرف به سر می‌برند و خانواده‌ی خود را از دست می‌دهند، راه جلسات را بیابند و پاک شوند.** از مجله‌ی پیام بهبودی تشکر می‌کنم. از این‌که سنگ صبورم شدید ممنونم.

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.

پاکستان شمالی North Pakistan

واقع در جنوب غربی آسیا و جمعیت کشور پاکستان ۱۹۹/۰۸۵/۸۴۷ نفر است.

تعداد گروه‌ها و جلسات: ۷ گروه و ۸ جلسه هفتگی.

تعداد تقریبی اعضاء: ۷۵ نفر.

تعداد نواحی: ۱ ناحیه.

موفقیت‌ها: برگزاری همایش سالانه منطقه‌ای و برگزاری روز اتحاد.

مشکلات: کمبود خدمتگزار و مکان نامناسب برای جلسات.

موارد دیگر: دارای کرسی در کنفرانس خدمات جهانی.

نرف Northeastern Regional Forum

واقع در شمال شرقی هندوستان و جنوب آسیا است.

تعداد گروه‌ها و جلسات: ۱۸ گروه.

تعداد تقریبی اعضاء: ۶۰۰ نفر.

تعداد نواحی: ۲ ناحیه.

موفقیت‌ها: فعالیت‌های توسعه انجمن در نقاط مختلف، حمایت از فعالیت‌های روابط عمومی و تأسیس یک گروه جدید.

مشکلات: کمبود خدمتگزار و ناتوانی در تقویت یکی از نواحی...

موارد دیگر: دارای کرسی در کنفرانس خدمات جهانی.

نپال Nepal

واقع در جنوب آسیا و جمعیت این کشور ۲۹/۵۱۹/۱۱۴ نفر است.

تعداد گروه‌ها و جلسات: ۷۶ گروه و ۸۶ جلسه هفتگی.

تعداد تقریبی اعضاء: ۳/۰۰۰ نفر.

تعداد نواحی: ۷ ناحیه.

موفقیت‌ها: شرکت در کنفرانس خدمات جهانی و هماهنگی برای برگزاری اولین همایش شورای فرا منطقه‌ای آسیا پاسیفیک.

مشکلات: شرکت کم اعضا در گروه‌ها، تعداد کم برای خدمت و نماندن تازه‌وارد در جلسات.

موارد دیگر: دارای کرسی در کنفرانس خدمات جهانی.

پاکستان جنوبی South Pakistan

واقع در جنوب غربی آسیا و جمعیت کشور پاکستان ۱۹۹/۰۸۵/۸۴۷ نفر است.

تعداد گروه‌ها و جلسات: ۸ گروه.

تعداد تقریبی اعضاء: ۵۰۰ نفر.

تعداد نواحی: بدون ناحیه.

موفقیت‌ها: استارت دو جلسه جدید و اهداء کارت‌هایی با محتوای اطلاعاتی در مورد انجمن به تازه‌وارد.

مشکلات: کمبود تازه‌وارد به‌علت ضعف اطلاع‌رسانی و نبود نشریه به‌زبان اردو.

موارد دیگر: بدون کرسی در کنفرانس خدمات جهانی.

بوتان Bhutan

واقع در جنوب آسیا و جمعیت این کشور ۶۷۲/۴۲۵ نفر است.

تعداد گروه‌ها و جلسات: ۷ گروه.

تعداد تقریبی اعضاء: ۲۰۰ نفر.

تعداد نواحی: ۱ ناحیه.

موفقیت‌ها: تأسیس کمیته دور از دسترس، فعالیت‌های اطلاع‌رسانی و اعانه به apf .

مشکلات: ناتوانی در ایجاد جذابیت و عملکرد ضعیف کمیته ناحیه به دلیل عدم تعهد اعضا.

موارد دیگر: بدون کرسی در کنفرانس خدمات جهانی.

هاوایی Hawaii

واقع در اقیانوس آرام و جمعیت این مجمع‌الجزایر ۱/۲۱۱/۵۳۷ نفر است.

تعداد گروه‌ها و جلسات: ۱۳۰ گروه.

تعداد تقریبی اعضاء: ۱۵۰۰ نفر.

تعداد نواحی: ۵ ناحیه.

موفقیت‌ها: برگزاری همایش منطقه‌ای سالانه و برگزاری روزهای آموزش.

مشکلات: عدم توسعه در جزایر و نبود رهبری مؤثر.

موارد دیگر: دارای کرسی در کنفرانس خدمات جهانی.

پیام بهبودی

پنجمین کارگاه خدمات جهانی NA در خاورمیانه

رؤیا و چشم‌انداز خدمات جهانی و تمام گروه‌های NA به کمک یکدیگر با حفظ اتحاد و همکاری سعی در رساندن پیام بهبودی است.

در این راستا کنفرانس خدمات جهانی اهدافی را تعیین نموده که جهت آموزش و ارتقاء مناطق مختلف دنیا و معرفی هرچه‌بهتر انجمن، کارگاه‌هایی را برگزار می‌نماید تا تمام مناطق دنیا بتوانند از اطلاعات روز انجمن و منابع آن بهره لازم را ببرند.

لذا جهت رسیدن به این اهداف، کنفرانس خدمات جهانی این امر را به هیئت‌امنا و دفتر خدمات جهانی جهت اجرا واگذار نموده که هرساله در بعضی از مناطق بنا به صلاحدید و رشد آن منطقه و نیاز آن‌ها کارگاه‌هایی که موردنیاز است را برگزار کنند.

در راستای این اهداف هیئت‌امنا و خدمات جهانی با هماهنگی لازم کارگاهی در روزهای ۳ و ٤ نوامبر ۲۰۱۷ مصادف با ۱۲ و ۱۳ آبان ۱۳۹٦ در امارات متحده عربی، دبی برگزار نمودند.

کشورهای شرکت‌کننده: ایران، بحرین، عربستان، کویت، امارات، مصر، عمان و جمعیت جدید سودان در این کارگاه حضور به هم رساندند.

اعضاء شرکت‌کننده از هیئت‌امنا و خدمات جهانی: آقای آنتونی مدیر اجرایی خدمات جهانی، خانم بکی معاون مدیر اجرایی خدمات جهانی، آقای آرنی گرداننده هیئت‌امنا، آقای جک عضو هیئت‌امنا، خانم جین مسئول روابط عمومی خدمات جهانی، خانم اوشی مسئول ترجمه خدمات جهانی و سیامک مدیر دفتر خدمات جهانی ایران به همراه دو تن از کارمندان شعبه ایران، محمد و فرهاد، در این کارگاه حضور داشتند.

روز اول:

جلسه با خواندن دعای آرامش به سه زبان فارسی، عربی و انگلیسی آغاز گردید. سپس کارگاه اول با موضوع فضای بهبودی در خدمت توسط جک و اوشی برگزار شد.

بعد از کارگاه اول، آرنی ابراز داشت که امروز NA به ۸۲ زبان در سراسر دنیا مشارکت و نشریات ما به ۵۰ زبان مختلف ترجمه می‌شود. سپس در ادامه، خلاصه گزارش سالیانه خدمات جهانی توسط آنتونی داده شد و در خصوص رشد میزان اعانه گروه‌ها، مدیر اجرایی خدمات جهانی ابراز داشت که سال‌های زیادی میزان اعانه ما از گروه‌ها کمتر ۱۰٪ بود اما با تلاش اعضاء در سراسر دنیا امروز این میزان به ۱۲٪ افزایش‌یافته و ۸۸٪ دیگر از منابع باقی‌مانده به‌واسطه فروش نشریات و دیگر اقلام است.

پول‌ها چگونه هزینه می‌شوند؟ ۳٦٪ برای نشریات، ۳۳٪ برای رشد انجمن، ۲٤٪ برای برگزاری و مخارج کنفرانس خدمات جهانی و ۷٪ برای سایر

پیام بهبودی

خدمات و رویدادهای انجمن هزینه می‌گردند.

کارگاه دوم با موضوع اصول راهنما و چگونگی استفاده از منابع با تمرکز بر سنت ۹ توسط یکی برگزار شد.

در این کارگاه، مسئول کمیته کارگاه‌های شورای منطقه ایران از تاریخچه و فعالیت این کمیته در منطقه ایران مطالبی را اظهار نمود.

روز دوم:

کارگاهی با موضوع روابط عمومی توسط جین، مسئول روابط عمومی خدمات جهانی برگزار گردید.

مسئول کمیته روابط عمومی شورای منطقه ایران مطالبی در مورد فعالیت و نحوه اطلاع‌رسانی در منطقه ایران را در اختیار شرکت‌کنندگان گذاشت و مسئول کمیته H&I شورای منطقه ایران نیز در مورد تاریخچه و فعالیت این کمیته، مواردی را به حضار ابراز نمود.

سپس یکی موضوعی را تحت عنوان آینده خاورمیانه (ساختار خاورمیانه) مطرح نمود. با توجه به این‌که شورای منطقه ایران نسبت به این موضوع از نواحی خود تفویض اختیاری جهت ارائه ایده و پیشنهادها نداشتند، توسط گرداننده شورای منطقه اظهار داشتند که در این مورد باید با نواحی خود مشورت نمایند.

یک روز بعد از کارگاه:

این جلسه به‌طور کامل به اجزای تشکیل‌دهنده شورای منطقه ایران تعلق داشت. در ابتدا آرنی و جک در مورداستفاده از کتاب اصول راهنما روح سنت‌های ما، به‌عنوان یک منبع ارزشمند، مواردی را به حاضرین ارائه نمودند و سپس کارگاهی با موضوع اتحاد، با تمرکز و استفاده از این کتاب برگزار شد.

آنتونی در خصوص NA ایران ابراز داشت: ایران حدود ۳۰٪ جمعیت NA دنیا را به خود اختصاص داده است. هیچ جامعه‌ای در دنیا وجود ندارد که بتوان آن را با ایران مقایسه کرد. شما روابط عمومی قوی‌ای دارید، یکی از کشورهای موفق ازلحاظ ارتباط با مسئولین هستید. رکورد H&I را شکستید. شما از این امتیاز بهره می‌برید که همه نشریات را ترجمه‌شده دارید، استفاده از چیپ، پمفلت و نشریات شما از همه دنیا بیشتر است. مجله شما از مجله خدمات جهانی بهتر است. شما یک کمیته کارگاه‌های موفق دارید که مشابهش هیچ جای دنیا نیست. من هر جا که می‌روم نحوه‌ی آموزش خدمتگزاران در ایران را به‌عنوان نمونه مثال می‌زنم.

سپس کارگاهی برای کمک به خدمات جهانی جهت درک بهتر از موفقیت‌ها و چالش‌های منطقه ایران برگزار گردید.

در انتها گرداننده شورای منطقه ایران از موفقیت‌ها و چالش‌های منطقه ایران مطالبی را اظهار نمود و بعد از آنتونی در مورد افزایش قیمت نشریات در سال آینده به علت تورم که غیرقابل‌کنترل است، صحبت نمود و اظهار داشت قیمت فعلی نشریات، هزینه‌های خدماتی را تأمین نمی کند.

جلسه با خواندن دعای آرامش خاتمه یافت

آ. م از شیراز

آیا می‌شود؟

اولین بار که وارد انجمن شدم گیج، گنگ و سردرگم بودم. خوش‌آمد گو مرا در آغوش کشید. دوستان دوران مصرفم نیز در جلسه بودند. جلسه در محله‌ی خودمان برگزار می‌شد. سری تکان دادند و من هم با بهت و حیرت در جواب آن‌ها لبخند می‌زدم. چهره‌های بشاش آن‌ها، لباس‌های تمیزشان، لبخندشان و نگاه عجیب پرمهرشان همه و همه جاذبه‌ی خاصی برایم ایجاد کرده بود. آن مکان به طرز عجیبی فراتر از تصور من به نظر می‌رسید و در کمال ناباوری مرا به‌سوی پاک ماندن سوق می‌داد. نشستم و به دنیای واقعی خودم فکر کردم. دنیای خودم را با افراد جلسه مقایسه کردم. آن‌ها از نیروی عشق و امید می‌گفتند. از دردها و سختی‌ها. از شرایطی که امروز با آن دست‌وپنجه نرم می‌کردند. حرف‌هایشان مرا به یاد خانواده، همسایه‌ها، دوستان و حتی جهان هستی انداخت و احساس عجیبی پیدا کردم.

از خودم در کمال ناباوری می‌پرسیدم، آیا واقعاً می‌شود بدون مواد مخدر زندگی کرد و از زندگی هم لذت برد؟ چیز زیادی از اولین حضورم نفهمیدم. دنیا به نظرم خیلی کوچک می‌آمد، اما جلسه در ذهنم جایی عجیب و توأم با امید بود. در پایان جلسه با یکی از اعضاء که او را از قبل می‌شناختم هم‌صحبت شدم. گویا خداوند او را بر سر راه من قرار داده بود. فقط یک جمله از او پرسیدم: آیا واقعاً می‌شود؟ و او گفت: اگر حرف گوش بدهی، می‌شود.

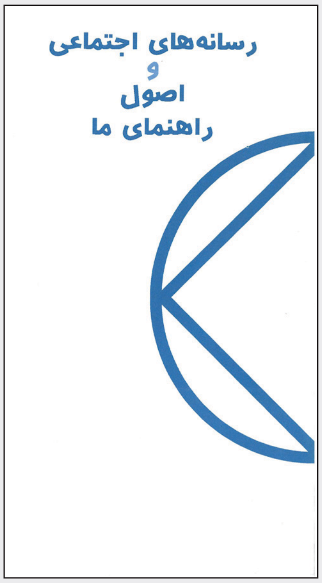
کیفیت عجز من و دنیای دردناک دوران مصرفم باعث شد که حرف گوش بدهم، هر چه را در برنامه از اصول اصلی و بنیادی بود، انجام دادم. آری، می‌شود، اگر گوش فرا دهی و خوب عمل کنی. آری، برنامه با تمام فراز و نشیب‌هایش برای من هم کارکرد و امروز حدود شش سال است که پاک هستم.

اسامی نامه های ارسالی

امیر. ج	کرج	رامتین	بروجرد	فائزه	جویبار
اکبر	بناب	رقیه. ز	سعادتشهر	کامران. ف	نور
ایمان	بندرعباس	رضا. د	سلمانشهر	میثم	اصفهان
احمد. ع	گز	سهیلا	بابلسر	مهران	شاهین‌شهر
افسانه	قائمشهر	سعید	تهران	مرتضی. ژ	تهران
اسماعیل	اهواز	سعید. ح	شازند	محمد	دلفان
الهه	مازندران	سجاد. ح	کرمان	مسعود. د	اصفهان
اسداله. ج	لپویی	سینا. الف	نهبندان	محمد. ی	شیراز
امیر. س		شاهین. م	رودبار	محمد. ن	اهواز
پدرام. ب	قزوین	شعبان	رامسر	مهدی. ف	اراک
پیام. ع	برمن آلمان	علی	تهران	نسرین	آمل
جعفر. ت	ورامین	علی. م	نیشابور	ناجی. س	آبادان
جعفر. ر	ماهشهر	علی	هویزه	نقی	اهواز
جواد. ه	ارزنان	غلام	شاهین‌شهر	نصرت‌اله. ک	نجف‌آباد
حجت. ب	سیوند	غانم. غ	بندرامام‌خمینی	همت. ر	جیرفت
حسین. ن	سفیددشت	فری	کرمان	هادی	اصفهان
خدامراد. خ	هرسین	فرزاد. ج	قشم	هادی	بم

راه اندازی تلگرام فصلنامه پیام بهبودی فقط جهت ارسال نامه از طرف اعضا به این کمیته و یکطرفه میباشد، طبق رای وجدان گروه شورای منطقه ایران، کمیته فصلنامه فقط مطالب ارسالی را دریافت و هیچ پاسخ یا پیامی به اعضا ارسال نمیکند.

رسانه‌های اجتماعی و اصول راهنمای ما

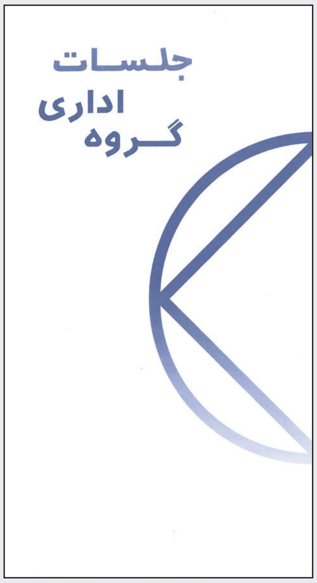


فراگیر شدن رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی در سال‌های اخیر، بر چگونگی تعامل اعضای انجمن ما تأثیرات چشمگیر و گسترده‌ای گذاشته است. این جزوه خدماتی پاسخی است به درخواست‌های فراوان برای راهنمایی و روشنگری در مورد چگونگی استفاده مسئولانه از رسانه‌های اجتماعی در پرتو سنت گمنامی.

رفتارهای اخلال‌گرانه و خشونت‌آمیز

گروه‌های ما، گاهی برای حفظ فضایی که در آن معتادان بتوانند بهبودی‌شان را با یکدیگر به مشارکت گذارند، با چالش‌هایی مواجه می‌شوند. مقصود از نکاتی که در این جزوه آمده، کمک به گروه‌ها در انجام مسئولیتی است که بر عهده‌دارند، یعنی استقبال صمیمانه از اعضا بدون آن‌که به هیچ فردی اجازه دهند امنیت کسانی را که در جلسه حاضرند به خطر اندازد.

جلسات اداری گروه



بزرگ‌ترین مسئولیت یک گروه رساندن پیام بهبودی NA است. جلسات اداری گروه سبب می‌شود که گروه‌ها در مورد مسائل اداری گروه به‌گونه‌ای گفتگو کنند که باعث شود جلسه بهبودی بر چگونگی رساندن پیام NA تمرکز کند. این جزوه کمک می‌کند که گروه‌ها از چگونگی برگزاری یک جلسه معمولی اداری گروه آگاهی یابند.

به زبان شکر سخن می‌گویم
آن‌گاه که همدردی می‌کنم
و آن‌گاه که شـریک می‌شوم با دیگران
راه و رسم NA را