پیام بهبودی
سال بیستم- شماره ۷۷- زمستان ۱۴۰۲
نشریه داخلی انجمن معتادان گمنام
شماره ثبت: ۲۱۰۶۵
پیام ما امید
وعده ما آزادی
تسلیم شو تا پیروز شوی
عشق بدون مرز

فهرست

جلسه‌ای که خوش‌آمدگوی آن پدرم بود ۵
بهترین آرزوی من ۷
پلی از نیستی به سوی زندگی ۸
بازگشت به زندگی ۱۱
صعود و سقوط ۱۲
عشق بدون مرز ۱۳
امیدواری ۱۹
این‌جا، جای من نیست! ۲۱
برابری و یکسانی ۲۳
و...

۶ تأثیر اصول روحانی قدم‌ها در زندگی شخصی

۹ راه پسرم را دنبال کردم

۱۸ جوانی و بهبودی

۲۶ بیماری کشندهٔ اعتیاد

انجمن معتادان گمنام
شماره ثبت ۲۱۰۶۵

نشریه داخلی انجمن معتادان گمنام
سال بیستم • شماره ۷۷ • زمستان ۱۴۰۲
صاحب امتیاز: شورای منطقه ایران

شما اعضای محترم می‌توانید نامه‌های خود را با یکی از روش‌های زیر برای مجلهٔ پیام بهبودی ارسال کنید:

آدرس پستی مجله:
تهران، صندوق پستی: ۷۱۴۳-۱۵۸۷۵

پست الکترونیکی:
Pb@nairan.org

ایتا، سروش، روبیکا، واتس‌اپ و تلگرام:
۰۹۱۹ ۳۱۲ ۲۷ ۲۹

مجله پیام بهبودی از دریافت نامه‌ها، مقاله‌ها، داستان‌ها و تجربه‌های بهبودی و همچنین از طرح‌های تصویری شما استقبال می‌کند. از شما اعضای محترم برنامه معتادان گمنام می‌خواهیم تجارب خود را با سایر همدردان به اشتراک بگذارید.
لطفاً نامه‌های خود را به صورت خوانا و مشخص همراه با ذکر نام و حرف اول نام خانوادگی و در صورت تمایل به همراه شماره تماس برای ما ارسال کنید.

حق ویرایش برای مجله پیام بهبودی محفوظ است و این کمیته با توجه به خط مشی مشخص از مطالب ارسال شده استفاده و بر اساس اولویت بندی و ظرفیت‌های موجود از نامه‌ها استفاده می‌کند.
مطالب چاپ شده منعکس کننده تجارب و نظرات اعضای انجمن معتادان گمنام است و در حکم نظر انجمن معتادان گمنام نمی‌باشد.

سرمقاله

تشکر و قدردانی

» عرض سلام و ادب و احترام خدمت خوانندگان و همراهان همیشگی مجلهٔ پیام بهبودی فصل زمستان برای ما همیشه یادآور تولد مجله پیام بهبودی است و بسیار خوشحالیم که مجلهٔ پیام بهبودی در این شماره با انتشار هفتاد و هفتمین شماره، وارد سال بیستم فعالیت «عاشقانه» خود شده است. از شما همراهان و عزیزان سپاس‌گزاریم که در طی این مدت و مسیر ما را حمایت، هدایت و همراهی کردید تا بتوانیم مجلهٔ پیام بهبودی را به این مرحله رسانده و این نشریه را به‌طور منظم در ابتدای هر فصل در دسترس اعضای محترم انجمن معتادان گمنام قرار دهیم.

برای ما بسیار ارزشمند است که مجله پیام بهبودی از بدو تاسیس آن یعنی زمستان سال ۱۳۸۳ تاکنون بدون هیچ وقفه‌ای در دسترس اعضای محترم انجمن قرار گرفته و این امکان و موفقیت حاصل نمی‌شد مگر با استقبال، مساعدت و پشتیبانی شما سروران و مهم‌تر از آن لطف خداوند مهربان. از خداوند تشکر می‌کنیم که با عنایت و حمایت خود باعث سرافرازی این نشریه و انجمن معتادان گمنام شده است.

مساعدت و همراهی کلیهٔ اعضا و مخاطبین مجله و همچنین توجه و پشتیبانی نواحی محترم و شورای محترم منطقه ایران باعث شده تا این امکان فراهم شود که مجله پیام بهبودی وارد سال بیستم فعالیت خود شود.

مطمئناً در طی این مسیر، این نشریه فراز و نشیب‌های زیادی را دنبال کرده است؛ به‌عنوان مثال در زمان شیوع بیماری کرونا، چندین شماره از مجله، با توجه به بسته بودن جلسات گروه‌های بهبودی در سراسر کشور به چاپ نرسید اما تلاش خدمت‌گزاران شما در این کمیته باعث شد در آن دوران نسخه الکترونیکی مجله در دسترس اعضا قرار بگیرد. چیزی که همیشه برای ما قابل ستایش و اهمیت بوده، نظرات، پیشنهادها و پشتیبانی اعضای محترم برنامه معتادان گمنام بوده است که بدون این امر، امکان این وجود نداشت که امروز مجله به چنین موفقیتی دست پیدا کند.

خرسندیم که مجله شما اکنون یکی از پرتیراژترین مجلات حال حاضر در سطوح خدماتی می‌باشد. این موضوع باعث خوشحالی و افتخار برای همگی ما به عنوان اعضای انجمن معتادان گمنام می‌باشد.

ما امیدواریم که این نشریه بتواند همچون گذشته باعث تجلی و معرفی اصول برنامه معتادان گمنام در جای جای این کره خاکی بوده و باشد.

به رسم ادب و قدردانی از کلیهٔ مسئولین مجلهٔ پیام بهبودی و همچنین کلیهٔ خدمت‌گزارانی که از ابتدا تاکنون، به صورت عاشقانه و ایثارگرانه و در گمنامی تلاش کردند و کسانی که در امر چاپ و توزیع این نشریه ماندگار ما را یاری رساندند تشکر کرده و سپاس‌گزار خدمات آن‌ها هستیم. برای کلیهٔ این عزیزان آرزوی سلامتی و بهبودی داریم. تماس‌ها و پیام‌های زیادی از شما همراهان در مورد مجله، کمیت و کیفیت کار، تاثیرگذاری و تاثیرپذیری از مجله و مطالب آن، گرفتن و دادن روحیهٔ همدلی و اتحاد و اثر این مجله در بهبودی شخصی از جای جای کشور و جهان داشتیم.

مفتخریم که این مجله نیز در دسترس همدردانی قرار گرفته که به هر دلیلی از حضور در جلسات محروم بوده‌اند و توانسته نقشی به اذعان اعضا، در پیام‌رسانی انجمن عزیزمان داشته باشد.

از تمام اعضا و همدردان خود می‌خواهیم با مجله خود ارتباط داشته باشند، آن را حمایت کنند، نظرات و پیشنهادهای خود را و همچنین تجارب بهبودی و خدماتی خود را از طریق راه‌های ارتباطی مجله، برای این کمیته ارسال کنند.

در پایان لازم به توضیح است که مسئولیت من به عنوان مسئول کمیتهٔ فصل‌نامه در این شماره به پایان می‌رسد. طی دو سال گذشته به همراه اعضای این تیم تلاش خود را بر آن داشتیم که بتوانیم با گردآوری مطالب و تجارب اعضای محترم، همواره حامل پیام رهایی از اعتیاد فعال برای دیگر معتادان باشیم. برای خدمت‌گزاران جدید این کمیته، آرزوی موفقیت می‌کنم و توفیقشان را از خداوند خواستارم.

به امید موفقیت روزافزون برای مجلهٔ پیام بهبودی

با عشق و احترام فراوان
مسئول کمیتهٔ فصلنامهٔ پیام بهبودی شورای منطقهٔ ایران
اشکان. م

مشارکت

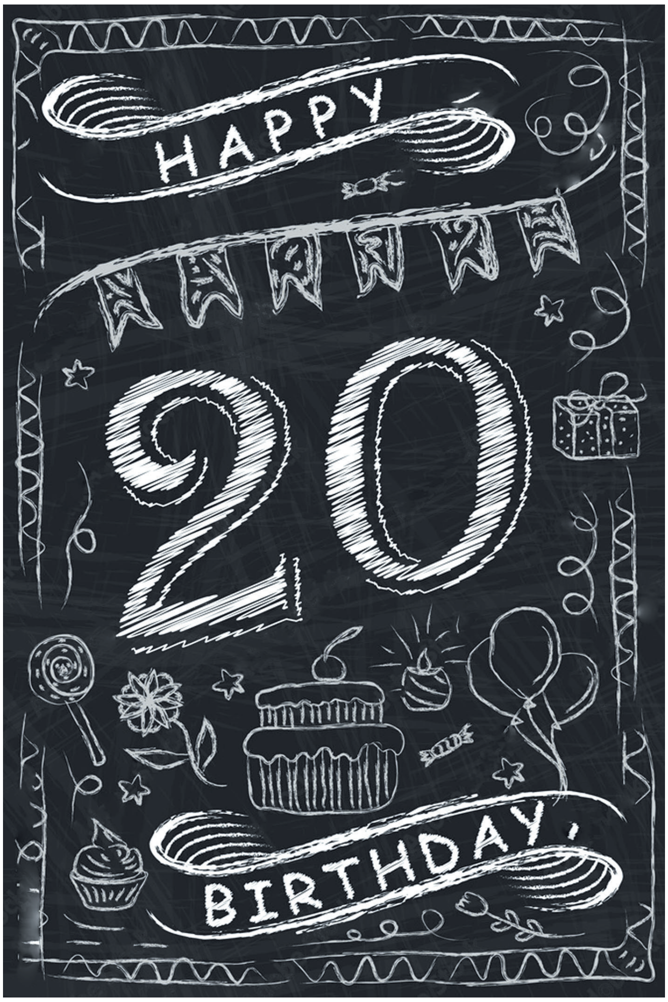
اعضای جلسه زودتر از خانواده بهم اعتماد کردند

تیمور - کامیاران

در همان ایام نوجوانی به‌واسطهٔ بیماری اعتیادی که در وجودم نهادینه بود با مصرف مواد مخدر، مسیر زندگی‌ام را به مقصد نابودی و ویرانی سوق دادم. طولی نکشید که اجبار به مصرف پیدا کردم. ناچار به اصرار خانواده به خدمت سربازی رفتم و متأسفانه مصرفم هم‌چنان پابرجا بود. همانند شمع، آرام آرام در حال سوختن بودم و پس از گذراندن پانزده ماه خدمت سربازی پادگان رو ترک کردم و فرار کردم. عدم توانایی در مقابل مواد مخدر، سردرگمی، انزوا و شکست‌های پی‌درپی کوچک‌ترین روزنهٔ امیدی رو در وجودم باقی نگذاشته بود. برای کار و دوری از شهر و دیارم به تهران رفتم و در آن‌جا مشغول به کار شدم. مصرف می‌کردم و روز به روز نابود و نابودتر. روزهای آخر مصرفم بود. غروب دلگیر یکی از روزهای شهریور ۱۳۹۲. وعدهٔ مصرفی‌ام رو خریدم و با دلتنگی محض رو به درگاه خداوند کردم و از اعماق وجودم دعا کردم و اشک ریختم که اگر لطف و مرحمتت پابرجاست کمکم کن و منو از این باتلاق خودساخته نجات بده.

شهریور همان سال بود که سم‌زدایی کردم. بلیط دوباره زندگی کردن بهم اهدا شد و قدردان کسانی هستم که من رو با برنامه معتادان گمنام آشنا کردند. درد و رنج گذشته‌ام، طعنه‌ها و سؤظن‌ها، نگاه‌های زیر چشمی، پچ‌پچ کردن‌های پشت سرم در دوران اعتیاد فعالم، بهانه خوبی برای حفظ تمایلم و ماندنم در برنامه بود. راهنما گرفتم. مرتب و منظم جلساتم رو شرکت کردم و شروع به کارکرد قدم‌ها کردم. قبل از این‌که خانواده‌ام بهم اعتماد کنند، اعضای جلسه اعتماد کردند و بهم خدمت دادند. اعتماد اعضای جلسه به من باعث شده که یک دهه است که پاکم و یک روز بدون خدمت نبوده‌ام. در ازای خدمت کردنم به همدردانم، خدا بهم پاکی و توان پیمودن مسیر بهبودی را عطا کرده. در آخر خواستم اینو بگم: اشتیاقی که در مسیر بهبودی دارم از راه تعهدی به دست آوردم که نسبت به خدماتم داشتم.

دو دهه پاکی



محمد - تهران

انرژی موجود در مکان جلسه مثل برق آدم را می‌گرفت. اعلام پاکی شروع شد. انتظار در من شکل گرفت. گرداننده اعلام کرد: شانزده سال! و قلبم انگار از جا کنده شد. هفده سال! بدنم خیس عرق شده بود. هجده سال! دلم غنج می‌زد. نوزده سال! دیگر به زور خودم را نگه داشته بودم. بالاخره با شنیدن کلمات بیست سال با شور و شوق بی اختیار از جا پریدم. موفق شده بودم! در دلم فریاد زدم: «خدایا ممنونم ازت. دمت گرم». از جای خودم بلند شدم. اعلام پاکی کردم و از انجمن معتادان گمنام تشکر کردم و با خوشحالی فراوان چیپ و سکه بیست سالگی‌ام را گرفتم. آن‌قدر خوشحال بودم که دو دهه پاک هستم که حد نداشت. انگار روی زمین نبودم.

وقتی سر جایم نشستم برگشتم به شبی در بیست سال پیش. آن شب در آن جلسه بهبودی فضا پُر از عشق و بهبودی بود. من هراسان بودم و در ذهنم جنگ و آشوبی بود. افکارم مرا به زانو درآورده بود و از این حالات همیشگی خسته شده بودم. به یاد دارم که به خودم می‌گفتم «اگه اقرار کنی همه مسخره و قضاوتت می‌کنن و تو دیگه هیچ وقت نمی‌تونی پاک بمونی» دستم بدون این که بخواهم بالا رفت. گرداننده به من اشاره کرد، بلند شدم و قدم اول را جلو رفتم. صدایی توی سرم فریاد زد: «بشین، اصلاً جلسه رو ترک کن» قدم دوم را برداشتم. پاهایم انگار یاری‌ام نمی‌داد. قدم سوم و قدم چهارم، انگار پایم غلتید و به خودم گفتم: «دروغ بگو و خودت رو خلاص کن، هیچ کس هم نمی‌فهمه» با قدم پنجم دیگر رسیده بودم پیش میز گرداننده. با نادیده گرفتن تمام افکاری که توی سرم بود حقیقت را به زبان آوردم: «من محمد معتاد و چند وقت پیش بعد از هفده ماه پاکی لغزش کردم» بغضم ترکید و اشکم سرازیر شد و شروع به صحبت کردم: «می‌خواستم راه خودم رو برم اما هر چی تلاش کردم که بتونم مصرفم رو کنترل یا محدود کنم، نتونستم و هر روز اعتیادم شدتش بیشتر می‌شد و زندگیم به کلی غیر قابل اداره شده بود. حالا برگشتم که بین شما باشم و مجدداً راه برنامه معتادان گمنام رو دنبال کنم. این دفعه می‌خواهم اعتیادم رو متوقف کنم و تسلیم کامل باشم و اصول برنامه را بدون چون و چرا اجرا کنم». ذهنم ساکت شد و بدنم آرام گرفت و چنان آرامشی مرا دربرگرفت که هیچ وقت آن را احساس نکرده بودم. اعضا شروع به تشویقم کردند. آن‌قدر تشویقم کردند که انگار قلبم تسخیر شد. همان شب تصمیم گرفتم و پاکی خودم را پنج دقیقه به پنج دقیقه جلو بردم و کم‌کم یک روز یک روز، روزها را تجدید کردم. در طی این بیست سال با شرکت مرتب در جلسات، به زندگی جدیدی دست پیدا کردم. زندگی‌ای که برایم ارزشمند است و ارزش زندگی کردن را دارد.

هر شب در جلسه منتظر بودم که تازه‌واردی اعلام پاکی کند و بعد از جلسه کنارش بروم و با تمام انرژی او را در آغوش بگیرم و به او خوش‌آمد بگویم

من پا به مسیری گذاشتم که نامش بهبودی است. مسیر من در این زندگی جدید دیگر بی‌راهه نبود. هرچقدر که جلوتر می‌رفتم از موهبت‌های بیشتری بهره‌مند می‌شدم. هر کدام از قدم‌های دوازده‌گانه بخشی از مسیر را برایم روشن می‌کرد. در طی دوران بهبودی مشکلات زیادی را پشت سر گذاشتم اما هیچ یک باعث دلسردی من به اصول روحانی برنامه نشد و مصمم‌تر برنامه را دنبال کردم. اصول روحانی باعث شد من زنده بمانم و با آرامش با مسائل زندگی روبه‌رو شوم. تأثیر کارکرد قدم‌های دوازده‌گانه در زندگی‌ام باعث شد که آگاه شوم. این آگاهی برای من تغییر و رشد را به همراه آورد. من دیگر آن آدم بیست سال پیش نیستم. وقتی به خودم فکر می‌کنم متوجه می‌شوم چقدر ایمانم در طی این سال‌ها رشد کرده و امروز به خوبی می‌توانم زندگی‌ام را به مراقبت خداوند واگذار کنم.

در این مدت سعی کردم با هر حال و احساسی در دسترس دیگر معتادان باشم و به آن‌ها برای رهایی از بیماری اعتیاد کمک کنم. هر شب در جلسه منتظر بودم که تازه‌واردی اعلام پاکی کند و بعد از جلسه کنارش بروم و با تمام انرژی او را در آغوش بگیرم و به او خوش‌آمد بگویم و با او صحبت و همدردی کنم و یک کتاب پایه به او هدیه بدهم. من این کار را هر وقت به جلسه می‌روم انجام می‌دهم. این مسئولیت باعث شده هر وقت از جلسه برمی‌گردم پر از احساسات خوشایند باشم. پر از امید و ذوق و شوق...

بیست سال است که من قدم‌های معتادان گمنام را برای گام برداشتن در مسیر بهبودی به کار گرفته‌ام. امروز به جد می‌توانم بگویم که عاقبت به‌خیر شده‌ام و از زندگی‌ام رضایت دارم. زندگی‌ای که NA آن را برایم به ارمغان آورد.

جلسه‌ای که خوش‌آمدگوی آن پدرم بود

امید - شیراز

در تمام این سال‌هایی که در انجمن معتادان گمنام هستم، دوست داشتم تجربه ورودم را به انجمن معتادان گمنام، با دوستان همدردم در سطح بزرگ‌تر از جلسه خانگی‌ام و در نشریه انجمن معتادان گمنام با شما اشتراک بگذارم. شاید این مجله که توسط دوستان همدرد خریداری می‌شود و با خود به خانه می‌برند، بتواند صدای یک معتاد در حال بهبودی را که از یک خانواده مصرف کننده بیرون آمده، انعکاس دهد. چون هستند بچه‌هایی مثل من که از سنین خیلی کم، روند تهیه و مصرف مواد مخدر را تجربه کرده و امروز به عنوان یک معتاد در حال بهبودی در انجمن معتادان گمنام هستند.

از اولین بار مصرف، هیچ ترس و ابایی نداشتم؛ چون اصلاً کراهت مصرف مواد یا اسم معتاد برای من که از سن کم، مصرف مواد مخدر به صورت روزانه و دائم جلوی چشمم بود، بی معنی به نظر می‌رسید. مصرف مواد در بین افراد خانواده، مثل پدرم، دایی‌ها، عموها، دوستان خانوادگی، همکاران پدرم و هر کسی که من می‌دیدم و می‌شناختم، یک امر عادی بود. همیشه با خود فکر می‌کردم که روال زندگی همین است و باور کرده بودم که این هم قسمتی از زندگی است. جالب این بود که به دلیل ناآگاهی، همیشه مرا از مصرف کردن می‌ترساندند و نهی می‌کردند ولی چیزی که روزانه می‌دیدم، با چیزی که می‌شنیدیم، کاملاً متفاوت بود. از همان سن خیلی کم، به صورت دزدکی و خیلی حرفه‌ای، بدون گذاشتن رد پا، شروع به مصرف کردم تا این‌که رفتار معتاد گونه‌ام طی سال‌ها به‌طرق مختلفی مثل پرخاشگری و لجبازی، ناسازگاری، فرارهای مکرر از خانه و خانواده بروز کرد. رفتارهای ناهنجار و فراری بودنم از خانواده، در نهایت مشتم را باز کرد و دیگر جایی برای انکار اعتیادم باقی نگذاشت.

آشفتگی خودم و زندگی‌ام، گویای همه چیز بود، تا این‌که به نقطه‌ای رسیدم که دیگر نمی‌توانستم به این روند ادامه دهم. هر روز به قطع مصرف فکر می‌کردم. هر روز و هر ساعت و هر دقیقه، تلاش‌هایم به هر طریقی برای قطع مصرف ناموفق بود و مرا ناامیدتر و منزوی‌تر از قبل می‌کرد.

لطف خدا از آن‌جایی به زندگی و خانواده من سرازیر شد که پدرم وارد انجمن شد و خبرش به گوش من رسید. باورم این بود که این‌جا هم برای او کارساز نیست و فقط شاید یک مرخصی چند هفته‌ای برایش باشد تا این‌که به پاکی پدرم ماه‌ها اضافه شد و این قضیه مرا به این فکر فرو برد که یک بار به جلسات بهبودی بروم تا خودم ببینم که آن‌جا چه اتفاقاتی می‌افتد.

در همین احوال، متوجه شدم یکی از دوستان هم‌مصرفی و هم‌سن و سال خودم هم وارد جلسه شده و همین موضوع باعث شد که ترس را کنار بگذارم و با دوستم به اولین جلسه معتادان گمنام بروم. تغییرات دوستم و پدرم باعث ایجاد جاذبه‌ای در من شد. پیام، موقعی برای من قابل باور شد که پدرم کاری به کارم نداشت و یک‌بار هم از من نپرسید که کجا می‌روم یا در مورد انجمن صحبتی به میان بیاورد یا از من بخواهد که او را همراهی کنم. فقط تغییر رفتار، اخلاق و پاکی و دوستان جدیدش باعث جذب من شد.

اولین جلسه را رفتم و ادامه دادم. چهارده روز اول هم تلاش می‌کردم که در جلسه با پدرم برخورد نکنم. زیرا خجالت می‌کشیدم. تا این‌که روز پانزدهم پاکی‌ام به این دلیل که چند دقیقه دیر کرده بودم، با عجله پله‌های منتهی به جلسه را طی کردم. همین که خواستم وارد جلسه بشوم، سرم را بلند کردم و دیدم خوش آمدگوی جلسه پدرم است! خشکم زد. انگار زمان متوقف شده بود و هیچ چیزی متوجه نمی‌شدم. برای چند لحظه کوتاه خیلی سریع، کل دوران مصرف، دعواهای‌مان، مشاجرات‌مان، اختلافات‌مان و کل درد اعتیاد و تنهایی و انزوای مصرف مواد از ذهنم عبور کرد.

تا این‌که روز پانزدهم پاکی‌ام به این دلیل که چند دقیقه دیر کرده بودم، با عجله پله‌های منتهی به جلسه را طی کردم. همین که خواستم وارد جلسه بشوم، سرم را بلند کردم و دیدم خوش آمدگوی جلسه پدرم است!

تا این‌که به خودم آمدم و دیدم بعد از به آغوش کشیدن پدرم، در جلسه نشسته‌ام و مشغول گوش کردن به مشارکت پدرم هستم. او در مشارکتش همراه با ریختن اشک، از خداوند بابت ورود من به انجمن معتادان گمنام سپاس‌گزاری می‌کند. اولین باری بود که در کل زندگی‌ام پدرم را به این شکل و با عشق، در آغوش گرفته بودم و شاید هم برای پدرم اولین تجربه بود که این‌چنین مرا در آغوش فشرد و اشک ریخت. امروز سال هفدهم پاکی من و برای پدرم، سال هجدهم است و به کمک انجمن معتادان گمنام، زندگی جدیدی را دنبال می‌کنیم و برکت، طراوت و بهبودی، کل خانواده را در بر گرفته است. در آخر امیدوارم در کنار اعضای انجمن، دست در دست هم، همواره حامل پیام رهایی از بیماری اعتیاد برای دیگر همدردان باشیم تا هیچ معتادی از درد اعتیاد نمیرد.

تأثیر اصول روحانی قدم‌ها در زندگی شخصی

علی - اصفهان

توسط یکی از دوستان زمان مصرفم با انجمن آشنا شدم. از فرط خستگی از مصرف مواد مخدر و ترک‌های ناموفق و از سر استیصال و شاید کمی کنجکاوی در یک شب زمستانی به همراه همان دوست به یک جلسهٔ NA رفتم. بعد از ورود به جلسه و دیدن کسانی که خود را معتاد معرفی می‌کردند و گرداننده‌ای که با لحنی مؤدبانه و صحبت‌هایی که همه را تحت تأثیر قرار داده بود، احساس باور یا شاید ایمانی هر چند کوچک درونم شکل گرفت. یادم هست که بعد از اتمام جلسه، یکی از اعضای گروه به سراغم آمد و مرا تا میز نشریات همراهی کرد و چند نشریه به من معرفی کرد که هنوز آن‌ها را به یادگار نگه داشته‌ام. همان شب در خانه هنگام مصرف مواد، شروع به خواندن پمفلت «به معتادان گمنام خوش آمدید» کردم و شروع به اشک ریختن کردم چون انگار از روی زندگی من نوشته شده بود.

با دید جدیدی که نسبت به نجات از شر مصرف مواد مخدر پیدا کرده بودم، شروع به قطع مصرف کردم. هرچند حدود یک‌سال و نیم به طول انجامید تا بتوانم به‌صورت کامل قطع مصرف کنم ولی بالاخره این مهم در زندگی‌ام اتفاق افتاد و برای آن هنوز جواب منطقی پیدا نکرده‌ام که انجمن و ارتباط با دوستان برنامه NA چه نیرو و انرژی‌ای به من داد که بتوانم از اشتهای سیری ناپذیر مواد مخدر دست بردارم.

امروز که به داستان ورودم به انجمن نگاه می‌کنم متوجه اصول روحانی برنامه می‌شوم که از همان ابتدای حضورم حتی به صورت اجباری و ناآگاهانه برایم کارکرد و مطمئن هستم که اصول انجمن فقط در صورت تمایل به تغییر در هر کدام از ما تاثیرگذار است و با کمی تلاش و خواستن شروع به کار کردن برنامه می‌کند.

کارکردن قدم‌ها و تمرین روزانه اصول، طرز نگرش و تصمیم‌گیری‌هایم را تغییر داد که این موضوع باعث تغییرات ارزنده‌ای در ادامه مسیر بهبودی و تا امروز در زندگی‌ام شده است که بسیاری از آن‌ها قابل بیان نیست.

به واسطه پرهیز از مصرف و کارکردن اصول برنامه، خدمت کردن و پیدا کردن رفقای موفق در برنامه متوجه شدم که باید بر روی انگیزه‌ها، باورها و خط مشی‌های زندگی‌ام تمرکز کنم و به صورت بنیادین، آن‌هایی را که در زندگی‌ام تولید اشکال کرده‌اند، با افکار و باورهای جدیدی که شامل اصول روحانی مانند «تعهد، صداقت، امید، انضباط، مشورت، برنامه ریزی، بخشش، پذیرش و ...» می‌باشند، جایگزین کنم تا بتوانم ارتباط بهتری با خود، دیگران و خداوند داشته باشم. به همین واسطه و راه جدیدی که انجمن پیش پایم گذاشت موجب شد تا پس از پرهیز کامل بتوانم در لایه‌های مختلف زندگی‌ام شروع به تغییرات زیادی کنم. تغییر در رابطه برقرار کردنم، پیشرفت در مسیر شغلی، ادامه تحصیلات، ازدواج، پذیرفتن اشتباه‌های خود و دوری از انکار، انجام وظایف شخصی و اجتماعی با انگیزه‌ای درست، صحبت کردن محترمانه، خدمت در انجمن و ساختار خدماتی NA به دور از قدرت‌نمایی و ... را به کمک اصول روحانی یاد گرفتم. اصول برنامه باعث شده مواقعی که در مسیری قرار می‌گیرم که ایمان دارم درست است، با ثبات قدم حرکت کنم و از نتیجه آن نترسم حتی اگر به ضررم تمام شود. اصول روحانی نهفته در قدم‌ها، شهامت روبرو شدن با ترس‌ها را به من داده و جرأت ریسک کردن را پیدا کرده‌ام و در این مورد به‌خصوص مدیون قدم ۸ و ۹ هستم که کمکم کرد بدون ترس از قضاوت دیگران نسبت به کسانی که در مسیر زندگی گذشته‌ام بودند و آن‌هایی که امروز به آن‌ها خسارت می‌زنم، برگردم و در صدد جبران خسارت از آن‌ها برآیم. به کمک اصول روحانی هرگز قادر به ادامه دادن روابطی که باعث صدمه به خودم و دیگران می شود نیستم.

شاید به خاطر داشتن همین طرز فکر مجبور باشم برخی از روابطم را ادامه ندهم و کنار بکشم چون در این زمان می‌دانم که من قادر به تغییر نگرش دیگران نیستم و اصول روحانی و مسیری که خودم با مشورت و تحقیق پیدا کرده‌ام برایم مهم است تا به بیماری اعتیاد من شدت ندهد و آرامش درونیم را از دست ندهم. در شرایط فعلی سعی کردم ارتباط با افراد موفق در برنامه و اجتماع را در اولویت کار خود قرار دهم تا بتوانم درک بهتری از رفتار سالم در خود و دیگران پیدا کنم. من ایمان دارم که با رعایت اصول روحانی، می‌توانم پاک بمانم، تغییر کنم و در مسیر زندگی از داده‌های خداوند از هر نوع آن در بالاترین سطح، همواره خودم را بازیابی کنم.

یکی از پیام‌های برنامه برایم در لحظات سخت و دردآور این است که «زندگی کن و اجازه بده دیگران هم زندگی کنند.» که مرا دوباره به نقطه صفر عاجز بودنم می‌رساند و تواضع و فروتنی را برایم یادآور می‌شود که من فقط یک معتاد در حال بهبودی هستم و اجازه دخالت، کنترل و قضاوت در زندگی هیچ‌کس را ندارم و فقط حواسم به خودم باشد تا شاید بتوانم در دیگران هم تأثیرگذار باشم.

در آخر از مجلهٔ پیام بهبودی که سالیان سال همواره در زندگی من و خیلی از همدردانم تأثیر گذاشته سپاس‌گزارم و همه رفقای همدردم را به خداوند بزرگ می‌سپارم.

هدیه‌ای در بسته‌بندی عجیب و غریب

مریم - سیرجان

سال‌ها درگیر مصرف مواد مخدر بودم. هیچ امیدی به پاک شدن نداشتم چون شنیده بودم کسی که درگیر مواد شود تا آخر عمر مصرف کننده باقی خواهد ماند تا بمیرد. پاکی برایم رویایی بود که فکر می‌کردم در دنیای دیگری منتظر من است. وقتی خواهرم درگیر بیماری سرطان شد من تنها عضو خانواده بودم که می‌بایست کنار خواهرم که در بیمارستان بستری شده بود بمانم. در شهر غریب، مصرف مواد برایم خیلی سخت شده بود. تصمیم گرفتم قطع مصرف کنم چون نه جایش را داشتم نه شرایطش را. روزهای سختی را در بیمارستان کنار تخت خواهرم گذراندم و به خواهرم می‌گفتم که در حال قطع مصرفم و توانم کم است و او خوشحال بود که من بعد از سال‌های زیاد مصرف، دارم قطع مصرف می‌کنم. خودش هم تولد چهار سال پاکیش نزدیک بود و در همان حال در رابطه با NA با من صحبت می‌کرد. در همان روزها شدت بیماری خواهرم زیاد شد و در آی‌سی‌یو بستری گردید و بعد چند روز عمرش به پایان رسید. با پیامی که از خواهرم گرفته بودم، در سن جوانی و در روزهای اول پاکی، همراه با درد جسمی و روحی شدید، وارد انجمن معتادان گمنام شدم. کلمه صبر که روی تابلوی جلسه نوشته شده بود، مرا دلگرم می‌کرد. خیلی‌ها فکر می‌کردند با این شرایطی که دارم، پاکی‌ام دوامی نمی‌آورد ولی من با قلبی زخمی و روحی پردرد، در برنامه ماندم چون دنبال مرهمی برای زخم‌هایم بودم و آن را در انجمن پیدا کرده بودم. چیزی که بیشتر از همه مرا نگه داشت آرامشی بود که در جلسات حس می‌کردم به خصوص موقع خواندن دعای آرامش و تکرار نام زیبای خداوند از زبان همه دوستان. الان که این نامه را می‌نویسم چهار سال و چهار ماه و یک روز است که پاک از هرگونه ماده مخدر هستم و خوشحالم که این هدیه پاکی قسمت من شد و من فرصت زندگی دوباره را پیدا کردم. یک عضو فعال در انجمن هستم، راهنما دارم، رهجو دارم، قدم و سنت کار می‌کنم و در حال حاضر نیز خدمت‌گزار کمیتهٔ بیمارستان‌ها و زندان‌ها هستم.

هر روز اصول روحانی تسلیم، صداقت، روشن بینی، تمایل و فروتنی قدم یک را تمرین می‌کنم. سختی‌های زیادی را در زمان مصرف و اعتیاد فعال کشیدم ولی آن دردها باعث شد که هدیه‌ای دریافت کنم و به قول کتاب پاک زیستن «نعمات و هدایا بعضی اوقات در چنان بسته‌بندی عجیب و غریبی به ما اهدا می‌شوند که تشخیص آن‌ها برای ما بسیار مشکل است». در پایان آرزو می‌کنم که هیچ معتادی از درد اعتیاد نمیرد و راه تازه‌ای برای زندگی پیدا کند.

بهترین آرزوی من

هادی - اهواز

« با سنی کم، درگیر مصرف مواد مخدر شدم. خیلی آشفته بودم جوری که بهترین آرزو برای من مرگ بود. به جایی رسیدم که وقتی با هم سن و سال‌های خودم بازی می‌کردم، خانواده‌های‌شان مانع بازی با من می‌شدند. با گوش خودم می‌شنیدم که به فرزندان‌شان می‌گفتند با هادی ارتباط برقرار نکنید. با این لحن که هادی معتاده و ارتباط با هادی باعث می‌شه شما هم معتاد بشید. این حرفها باعث می‌شد همه از من فراری شوند و من با اون سن کمی که داشتم منزوی و گوشه‌گیر شدم تا جایی که می‌رفتم و با بزرگ‌تر از خود همنشینی می‌کردم و مواد مخدر مصرف می‌کردم و برای تایید شدن هر نوع ماده‌ای که موجود بود رو مصرف می‌کردم.

یه چیزی در درونم می‌گفت اگر این‌کارو نکنی و چند ماده رو باهم مصرف نکنی مورد تایید قرار نمی‌گیری! آشفتگی من به جایی رسید که دیگر حتی خانواده‌ام به من اعتماد نداشتند. در نوزده سالگی تصمیم گرفتم که مواد مخدر را کنار بگذارم و یه زندگی جدید برای خودم شروع کنم. بالاخره قطع مصرف کردم و بعد از چهارده روز یکی از دوستان همدرد به من پیشنهاد شرکت در جلسات معتادان گمنام را داد. وارد جلسات بهبودی شدم و همان روز امنیت را در آن جلسه حس کردم. بعد از گرفتن چیپ سفید، تشویق و خوش‌آمدگویی اعضا، حس کردم چیزی درون من شعله‌ور شد و حس کردم که عاشق انجمن معتادان گمنام شده‌ام و روز بعد سر ساعت به جلسه رفتم و کم‌کم اعتماد، باور و ایمان از دست رفته‌ام، برگشت. با ورود به برنامه بعد از گذشت دو ماه راهنما گرفتم و سعی کردم تا جایی که می‌توانم به تمام رهنمودهایی که راهنمایم و برنامه به من می‌دهند، عمل کنم و اون‌ها رو در زندگی روزمره خودم به کار ببندم و در حال حاضر بازوی خزانه‌دار گروه هستم و امروز نزدیک به هفت ماه پاکی دارم.

پلی از نیستی به سوی زندگی

حسین - قوچان

معتادان گمنام پلی از نیستی به سوی زندگی و راهی است که می‌توانم با تمام وجود در آن قدم بگذارم. امروزی که دور از هرگونه مواد مخدر، برایم سپری می‌شود، سپاس‌گزار برنامه دوازده قدمی معتادان گمنام هستم و هدیه‌ای ارزنده را که همان آزادی و رهایی از بیماری اعتیاد است با به‌کارگیری برنامه بهبودی از انجمن، دریافت کرده‌ام.

زمستان دیگری در راه است. زمستانی که در آن با نوع دیگری از زندگی، روبه‌رو می‌شوم. چرا که می‌توانم در لحظه زندگی کنم. احساس آگاهی و ارتباط با خداوند مهربان و امنیت حاصل از آن را دارم. روحیهٔ صلح و اتحاد، در من پررنگ‌تر شده است و نیز بسیاری دستاوردهای دیگر که در این چند سطر نمی‌گنجد.

مواد مخدر در مرحله اول آشنایی، برای من همانند خدمت‌کار بود اما طولی نکشید که در اثر افراط ناشی از بیماری در لذت‌جویی و مصرف هر روزه، به مقدار و تعداد دفعات مصرفم افزوده شد تا این‌که در مرحله اجبار به مصرف قرار گرفتم. آن‌جا بود که من به خدمت مواد در آمدم و او بود که سکان هدایت زندگی‌ام را به دست گرفت. مواد همچون سارقی به جان من افتاد و هر روز قسمتی از زندگی و وجودم را به سرقت برد. رفتارم غیرعادی گردید و به دروغ متوسل شدم. از جمع خانواده و دوستان سالم، بیشتر و بیشتر فاصله گرفتم. انزوا و گوشه گیری، روال زندگی‌ام شده بود. تمام فکر و ذکرم را تهیهٔ مواد و مصرف، شکل داده بود. هر چقدر بیشتر مصرف می‌کردم، کمتر نشئه می‌شدم. هر چقدر وابستگی‌ام به مصرف مواد بیشتر می‌شد، توانایی من برای تهیه‌اش به طرزی بی‌امان، کمتر می‌شد. رفته‌رفته موقعیت خانوادگی و اجتماعی خود را از دست دادم و برمشکلاتم لحظه به لحظه افزوده می‌شد و برای فرار از زیر بار مشکلات، بیشتر و بیشتر، مصرف می‌کردم. در حالی که دیگر مشکل‌گشایی مواد هم از بین رفته بود و مواد، فقط حس کردن بار مشکلات را از من می‌گرفت. ولی با تمام این تفاصیل، به دلیل انکار قدرتمندی که بیماری‌ام داشت، خود را معتاد نمی‌دانستم چون تعریفی را که برای معتاد داشتم، برای هر کسی صدق می کرد جز خودم. من فقط کسانی که مواد قوی‌تر یا مقدار بیشتری نسبت به من مصرف می‌کردند را معتاد می‌دانستم ولی طولی نکشید بیماری‌ام من را هم به انتهای مسیر تخریب و جایی رساند که با واقعیت تلخ اعتیاد روبه‌رو شدم. تا این‌که در برنامهٔ معتادان گمنام به گنجینه‌ای از اطلاعات درست راجع به اعتیاد و بهبودی دست یافتم. انجمن معتادان گمنام من را از هرگونه تصور ناقص یا غلط که راجع به اعتیاد داشتم، رها ساخت. با گذشت سالیان، هنوز هم اعتیادم را به طور کامل نمی‌شناسم اما می توانم اقرار کنم. اکنون به یک ثبات عاطفی رسیده‌ام و می‌توانم یک توازن احساسی و عاطفی در درون خودم ایجاد نمایم. با اعتماد به نفسی که با حضور در جلسات انجمن معتادان گمنام پیدا کرده‌ام، توانستم مشارکت صادقانه داشته باشم. به عنوان یک خدمت‌گزار در انجمن، حضوری مثبت داشته باشم و با خدمت کردن توانستم در زندگی شخصی‌ام انتخاب‌های عاقلانه‌ای داشته باشم. انتخاب‌هایی که در آن‌ها، حوصله، عشق و تعهد نقش دارد. دیگر ضعف‌هایی همچون رنجش، ترس، کینه و غرور در زندگی امروزم نقش پررنگی ندارند. اگر بخواهم ابتدای ورود به انجمن را به خاطر بیاورم، خوش‌آمدگویی‌ای که به من به عنوان یک تازه‌وارد گفته شد، بهترین هدیه‌ای بود که می‌توانست من را در آن مقطع، از غم و اندوهی که دچارش بودم، رها کند. با من مثل یک انسان برخورد شد. دیگر از ترور شخصیت و سرزنش، خبری نبود و بدون مصرف هیچ گونه مادهٔ مخدری آرام بودم. هر چند که در بعضی مقاطع پاکی‌ام، خودمشغولی گریبان‌گیرم می‌شود اما با داشتن ابزارهایی که در برنامه پیدا کرده‌ام، می‌توانم از احساسات بد، گذر نمایم و نفس راحتی بکشم. در این مواقع، شاید یکی از اصولی‌ترین چیزهایی که در زندگی امروزم در انجمن به کار می‌گیریم، خدمت است. خدمتی که از مهربانی و دوست داشتن دیگر معتادان سرچشمه گرفته است. خدمتی که در قدم دوازدهم در مورد آن گفته شده است. خدمتی است که به هر شکلی می‌تواند باشد اما باید بر پایه نیت خیر بنا شود. جواب‌گویی به تلفن دوستان همدرد، حضور در یک جلسه، اعلام پاکی و دیگر موارد، می‌تواند حالم را بهتر کند و همچنین از این راه، می‌توانم از خودخواهی و خودمحوری خود رها شوم. گاهی با خود فکر می‌کنم، علاوه بر این‌که من به عنوان یک عضو انجمن، منبعی در خدمت اجتماع خود هستم، به صورت شخصی نیز در اجتماع که مهم‌ترین آن‌را می‌توان خانواده نام برد، نقش مفیدتری داشته باشم.

NAIRAN.ORG

راه پسرم را دنبال کردم

رضوان - کرج

اکنون که در حال نوشتن این نامه برای شما همدردان عزیزم هستم، شش سال و هشت ماه است که پاک هستم و از طریق برنامهٔ معتادان گمنام، بهبودی‌ام را دنبال می‌کنم.

بیش از بیست سال مصرف مواد مخدر داشتم. به شکلی که دیگر در اواخر، مصرف می‌کردم که بمیرم و این تنها هدفم بود زیرا به خاطر مصرف مواد مخدر هیچ چیز ارزشمندی؛ مثل خانه و خانواده، شغل و حتی پسرم برایم باقی نمانده بود.

پسرم به خاطر من، به مواد مخدر آلوده شده بود. به یاد دارم یک روز به دلیل مصرف مواد، او را از خانه بیرون کردم. دو ماهی بود که از او اطلاعی نداشتم. یک روز زنگ درب خانه به صدا درآمد و دیدم پسرم پشت در است. او از من خواست که درب خانه را به رویش باز کنم اما من این کار را نکردم، پسرم گفت: من قطع مصرف کرده و پاک شده‌ام. اما من از او خواستم حالا که قطع مصرف کرده به منزل خواهرش برود؛ چون با آمدن به خانه دوباره آلوده خواهد شد و هر چقدر خواهش و التماس کرد درب خانه را باز نکردم.

بالاخره او رفت و من کم و بیش از او خبر داشتم که اوضاع خوبی پیدا کرده و مشغول کار شده است. اما باور این موضوع در واقع برای من خیلی سخت بود. از این اتفاق یک سال گذشت و در این مدت منتظر شنیدن خبر مصرف مجدد او بودم! ولی خواهرش می‌گفت: نمی‌توانی تصور کنی که چقدر پسرت تغییر کرده است. همه این‌ها باعث حس کنجکاوی من شد که از صحت ماجرا خبردار شوم...

تا این‌که یک روز او و خواهرش را به خانه‌ام دعوت کردم. قبل از آمدن آن‌ها، همهٔ مواد مصرفی‌ام را جمع کردم. وقتی وارد خانه شد خیلی مراقبش بودم اما برخلاف تصور من او آمد و مثل یک مهمان نشست. شام خورد و صحبت کرد. باور کردنی نبود. پسرم به طور کل عوض شده بود. چیزی که برایم بسیار عجیب بود این بود که او اصلاً در صحبت‌هایش هیچ اشاره‌ای به مصرف مواد نکرد و حتی به روی من نیاورد که او را از خانه بیرون انداخته بودم.

پسرم نه تنها به مواد و مصرف من کاری نداشت حتی برای یک بار هم به من توصیه نکرد که قطع مصرف کنم. او بیش از قبل به من محبت کرد و آن‌قدر درست رفتار می‌کرد که کنجکاو شدم و از او پرسیدم: تو کجا رفتی و چه کار کردی که دیگه مواد مصرف نمی‌کنی و موفق شدی که پاک بمانی؟

از آن‌جایی که قرار نبود من بمیرم به خواست خدا و به واسطهٔ پیامی که از پسرم در رفتار و کردار و عملکرد او دیده بودم، قطع مصرف کردم و از این‌جا زندگی تازه من شروع شد. وارد جلسات انجمن معتادان گمنام شدم. من آمده بودم که یک سر بزنم و بروم. اما وقتی با یک دنیا درد و بی‌اعتمادی و ورشکستگی روحی و روانی وارد جلسه شدم و دیدم که خوش‌آمدگو با چه عشق و محبتی مرا در آغوش گرفت، احساس کردم که این‌جا اولین جایی است که به ظاهر و دارایی و شکل و قیافه‌ام کاری ندارند و فقط به دنبال این هستند که به من تازه‌وارد کمک کنند. خیلی برایم عجیب بود که کسی دنبال سرزنش کردن و قضاوت کردن من نبود. یادم هست در اوایل

پسرم نه تنها به مواد و مصرف من کاری نداشت حتی برای یک بار هم به من توصیه نکرد که قطع مصرف کنم. او بیش از قبل به من محبت کرد و آن‌قدر درست رفتار می‌کرد که کنجکاو شدم و از او پرسیدم: تو کجا رفتی و چه کار کردی که دیگه مواد مصرف نمی‌کنی و موفق شدی که پاک بمانی؟

ورود به جلسه، با همهٔ دردهایی که داشتم، ماسک می‌زدم و ادعای بهبودی داشتم اما بعد از مدتی گوش‌کردن به مشارکت‌ها متوجه شدم که باید یک ساعت و نیم در جلسه سکوت کنم و از مشارکت دوستان، پیام بگیرم. بعد از چند روز کم‌کم دوستان بهبودی به من پیشنهاد دادند که بهتر است برای ادامهٔ مسیر بهبودی، راهنما انتخاب و قدم‌ها را کار کنم اما اعتماد کردن برایم خیلی سخت بود. بالاخره از یک دوست بهبودی درخواست کمک کردم و از او خواستم که به عنوان راهنما به من کمک کند. به مرور بین من و او چنان عشقی جریان پیدا کرد که دوست داشتم تمام لحظات را در کنارش باشم و با او از برنامه و بهبودی حرف بزنم. قدم‌ها را شروع کردم. کم‌کم خودم را شناختم و توانایی‌ها و ضعف‌هایم را با کمک راهنمایم شناسایی کردم و بعد از مدتی وارد عرصه خدمت در برنامه شدم.

خدا را شکر می‌کنم و افتخار می‌کنم که عضوی از انجمن بزرگ معتادان گمنام هستم و امیدوارم که بتوانم قدم‌ها را دنبال کنم و آن‌ها را در زندگی به اجرا بگذارم.

تمرین اصول روحانی در جلسات NA

محمود - اراک

آیـا با حضور مرتـب و مداوم در جلسات بهبودی می‌توان پاکی و بهبودی را تجربه کرد؟

جلسـات بهبـودی، کارگاه آمـوزش زندگی هستند. در جایی از نشریات آمده: «کسانی که به طور مرتب در جلسات شرکت می‌کنند، پاک می‌مانند.» از این جملات پراهمیت و پرمعنا، این‌طور به نظر می‌رسد که تمام اصول روحانی نهفته در قدم‌ها و سنت‌های دوازده‌گانه که برای زندگی بدون مصرف مواد مخدر، ضروری‌ست؛ به صورت کاربردی و عملی در جلسات بهبودی در حال اجرا و آموزش است و من به صورت آگاهانه یا ناخودآگاه در حال بهره بردن از آن‌ها هستم. بنابراین چگونگی شرکت من در جلسات بهبودی مشخص کننده دریافت یا عدم دریافت این اصول روحانی‌ست.

وقتی از سکوت اول تا سکوت آخر در جلسه شرکت می‌کنم، در واقع اصل تعهد و وفاداری را تجربه می‌کنم. این اصول باعث می‌شود برنامهٔ معتادان گمنام تا پایان عمر، اولویت من در زندگی باقی بماند و مشکلات و موفقیت‌ها، این اولویت را تغییر ندهند.

وقتی شکل ورود به جلسه، فرم نشستن، نوع مشارکت کردن یا شنیدن مشارکت‌ها همراه با احساس همدلی و همسانی باشد؛ به مرور قضاوت‌ها در مورد اعضا از بین می‌رود و اصل روحانی گمنامی شکل می‌گیرد و آن موقع است که ادعاهای کاذب و احساس برتری‌های بی‌مورد رنگ می‌بازد.

من سعی می‌کنم بیشتر در دسترس اعضا قرار بگیرم و اعضا بیشتر از قبل، به من اعتماد می‌کنند و مورد مشورت قرار می‌گیرم. وقتی به بیماری و بهبودی دیگران احترام می‌گذارم، چیزهایی مثل مساوات و برابری شکل می‌گیرند و از طریق برخورد دوستانه و عاشقانهٔ اعضا متوجه اصولی مثل تواضع و فروتنی در خودم می‌شوم.

با گوش کردن فعال و مهربانانه به صحبت اعضایی که با ذائقه من موافق نیستند؛ احساس می‌کنم اصل روحانی ملاطفت و مهربانی در حال شکل‌گیری است و این موضوع رابطه من با اعضا را عاشقانه‌تر می‌کند.

وقتی که یکی از اعضا به هر دلیلی شروع به بدگویی و یا حتی بددهنی به یک عضو دیگر می‌کند و با پرخاش‌گری مشارکت می‌کند؛ صبر و بردباری اصولی است که می‌توان به‌کارگیری آن را تمرین کرد.

وقتی به صورت طولانی مدت در یک گروه خانگی شرکت می‌کنم و با مسائل و موضوعات متعددی مواجه می‌شوم و به جای تمرکز به روی مشکلات گروه، قسمتی از راه حل می‌شوم و زندگی گروهی را آموزش می‌بینم؛ در واقع اصل روحانی بصیرت، پاداش آن برایم می‌شود و می‌بینم که به جای استفاده از نقص‌ها، اصول روحانی جایگزین آن‌ها شده‌اند.

وقتی که در جلسات با دیدگاه، نگرش، باور و اعتقادات متفاوتی آشنا می‌شوم، آن‌ها را قضاوت نکرده و به تمام آن‌ها احترام می‌گذارم. با این کار در واقع به صورت ناخودآگاه یک طریق جدید زندگی را تجربه و تمرین می‌کنم.

این اتفاق، اصل روحانی روشن‌بینی را در وجودم رقم می‌زند. زمانی که علی‌رغم مدت پاکی و جایگاه‌های ذهنی که برای خود ساخته بودم؛ با فعالیت بیماری اعتیاد در طول روز، آشنا می‌شوم؛ شهامت را تمرین می‌کنم. آن زمان که بحران‌ها و مشکلات زندگی مرا احاطه می‌کند؛ سپاس‌گزاری همیشه راه گشاست و اصل روحانی تسلیم را به همراه دارد.

من مطمئنم که هیچ‌گاه نمی‌توانم به تمام اصول روحانی که در حین برگزاری جلسات برای همهٔ ما اتفاق می‌افتد، اشاره کنم چرا که هرکس با دیدگاه شخصی خود می‌تواند خیلی به موارد بالا اضافه کند و یا با نوع نگرش خود به بهبودی، آن‌ها را تغییر دهد اما چیزی که واضح است این است که تا زمانی که در جلسات شرکت می‌کنم؛ این اصول را تجربه می‌کنم. به محض این‌که بین من و جلسات فاصله بیفتد؛ اعتیادم باعث می‌شود این اصول کم‌رنگ و یا شاید از بین بروند؛ اصول روحانی را نمی‌توان ذخیره کرد و باید آن‌ها را به طور روزانه تمرین کرد. در نهایت تمرین اصول روحانی در جلسات به صورت عملی در حال اجراست. این صفات روحانی در کلیهٔ امور زندگی کاربرد دارند و مرا در مسیر یک زندگی مفید، موثر، سازنده و متفاوت از گذشته قرار می‌دهند.

آرزوی قلبی من این است که علی‌رغم هر اتفاقی در زندگی، همچنان NA اولویت اول زندگی من باقی بماند و حضور مرتب و مداوم در جلسات در راس تمام امور من قرار داشته باشد.

NAIRAN.ORG

عشق در سر کلاس درس

احمد

به لطف خدا، امروز که در حال نوشتن این نامه هستم نُه سال و چهار ماه است که پاک هستم. روزی که با عجز و ناامیدی وارد جلسات شدم از گذشته چیزی جز ویرانی با خود به همراه نداشتم. با کوله‌باری از ترس و سوال‌های بی‌جواب در ذهن و افکارم مواجه بودم. تمام داشته‌های معنوی در روابط اجتماعی و خانوادگی را از دست داده و تمام فرصت‌هایی را که برای ترقی و پیشرفت در زندگی داشتم به واسطهٔ اعتیاد فعال از دست داده بودم. من معلم هستم و مصرف مواد مخدر باعث شده بود نتوانم به خوبی وظایفم را در مدرسه انجام دهم و در بین همکارانم احساسات ناخوشایندی را تجربه می‌کردم.

پیام برنامه را دریافت کردم و شرکت مرتب در جلسات به آرامی به من نشان داد که با صبر و حوصله، همه‌چیز درست خواهد شد. با گرفتن راهنما و کارکرد قدم‌ها، در مسیر بهبودی قرار گرفتم و اصول روحانی مثل تسلیم و فروتنی و پذیرش را که اجرای آن‌ها برایم بسیار سخت و دشوار بود با شرکت در جلسات و دریافت کمک از دوستان به مرور در زندگی‌ام به اجرا درآوردم.

با وجود خساراتی که به جسم و روحم زده بودم پی بردم. با گرفتن راهنما و ارتباط با ایشان، کارکرد قدم‌ها، خدمت در انجمن، همچنین استفاده از تجربیات دوستان بهبودی روز به روز حالم بهتر خواهد شد. خداوند درب جلسات انجمن معتادان گمنام را به روی من گشود و لطفش را شامل حالم کرد. امیدوارم از این فرصت به خوبی استفاده کنم.

زمانی که تسلیم اصول برنامه شدم آرامش در زندگی‌ام جاری شد و باورهای زیبایی از پیرامونم درونم شکل گرفت. من در گذشته احساسات بدی را تجربه می‌کردم که همهٔ آن احساسات برگرفته از بیماری اعتیاد بود. اکنون دریافته‌ام که با پرهیز از مصرف و انجام اصول برنامه می‌توان این بیماری را متوقف کرد. امروز قادرم تمامی احساسات و عواطف خود را تجربه کنم و این مهم را مدیون انجمن معتادان گمنام و قدم‌ها و اصل روحانی تسلیم هستم. با تسلیم شدن خود را از شر تمام راه‌های گریز، خلاص می‌کنم و فقط و فقط پس از آن است که کمک به من برای بهبودی از این بیماری، میسر می‌شود.

در حال حاضر هرگاه سر کلاس درس با دانش‌آموزانم قرار می‌گیرم، از عشق و امید و از خودگذشتگی، دوستی و ایثار و همهٔ صفات خوب خداوند که در انجمن تجربه کردم با آن‌ها صحبت می‌کنم و رابطهٔ خیلی خوبی با دانش‌آموزان پیدا کرده‌ام.

بابت همه این‌ها از خداوند سپاس‌گزارم.

بازگشت به زندگی

س - ملایر

در شانزده سالگی برای اولین بار مصرف مواد مخدر را تجربه کردم. روزهای آخر مصرفم حتی برای حرف خودم نمی‌توانستم ارزشی قائل شوم. به یاد دارم بعد از مدرسه کار می‌کردم تا بتوانم هزینه مصرف موادم را تامین کنم. اجبار در مصرف موجب شد تحصیل و خانواده را رها کنم. راهی جز مصرف نداشتم و در نهایت لغزش‌هایم مرا به تیمارستان کشاند. با جایگزین کردن انواع مواد مخدر از لحاظ روحی به شدت به‌هم‌ریخته و تحت نظر پزشک بودم. پر از ترس و رنجش بودم. با فشار روانی ناشی از تخریب روان‌گردان و سردردهای عصبی، اقدام به خودکشی کردم، هیچ چیزی مرا بیدار نمی‌کرد. به خاطر اعتیاد کارهای شرم‌آوری کردم. هیچ‌کس جز خودم نمی‌دانست که دست به چه کارهایی می‌زدم تا بتوانم موادم را تهیه و مصرف کنم. ارادهٔ من تحت تاثیر بیماری اعتیاد بود و لذت‌های آنی باز مرا به مصرف مجدد سوق می‌داد تا این‌که عجز و ناتوانی در مقابل مصرف مواد مخدر مرا به پایان مسیر رساند. در نهایت به جایی هدایت شدم که مرا پذیرفتند. در آن‌جا کسی مرا سرزنش و طرد نکرد. نسبت به حرف‌هایم بی‌تفاوت نبودند و از من سو استفاده نمی‌شد و به من توجه کردند. کاری که حتی اعضای خانواده‌ام به درستی نمی‌توانستند انجام دهند.

تمایل من به انجام رهنمودهای برنامه و راهنمایم مرا به پاکی دو سال رساند. قدم‌های دوازده‌گانه را با راهنمایم کار می‌کنم و همچنین در حال ادامه تحصیل هستم و برای دریافت نمرات درسی، دیگر مخدری مصرف نمی‌کنم. خدمت دارم و رنجش‌هایم را مورد بررسی قرار می‌دهم و سعی می‌کنم از آن‌ها رها شوم. امروز داشتن هدف و برنامه‌ریزی از من انسان منظمی ساخته است. در حقیقت من مرده‌ای بودم که جلسات، راهنما و اصول برنامه در من روح زندگی دمیده است. تسلیم خواست و ارادهٔ خداوند شده‌ام. با خودم صادق هستم و برای بهبودی و پاکی حرکت رو به جلو را ادامه می‌دهم. با کمک اصول برنامه دیگر نگران آینده نیستم و غصهٔ گذشته را هم نمی‌خورم. به قول کتاب پایه، ما امیدمان را پیدا کرده‌ایم. اکنون می‌توانیم یاد بگیریم که چگونه در این دنیایی که در آن زندگی می‌کنیم، عمل کنیم. ما می‌توانیم در زندگی مفهوم و هدف پیدا کنیم و از دیوانگی، محرومیت و مرگ خلاص شویم.

صعود و سقوط

محسن - کرج

سال ۱۳۸۵، به اجبار خانواده و البته ناتوانی خودم در ادارهٔ زندگی به مرکز سم‌زدایی رفتم و قطع مصرف کردم. بعد از چند ماه پاک بودن و شرکت مداوم در جلسات تصمیم به ادامه تحصیل در دانشگاه گرفتم و توانستم شرایط زندگی‌ام را تغییر دهم. برای من موفقیت خیلی بزرگی بود که بعد از یک‌سال در برنامه بودن شرایط زندگی‌ام صد و هشتاد درجه، متفاوت شده بود و اعتبارم برگشته بود. شاید هم این موفقیت خیلی زود به دست آمده بود و من ظرفیتش را نداشتم. در جلسات کرج شرکت می‌کردم و قدمها را ادامه می‌دادم. یادم می‌آید یک روز مشارکت کردم و گفتم: «خدایا دیگه خیلی داری به من لطف می‌کنی و شاید برای من زیاد باشه!»

غرور، احساس دانایی و خودمحوری پایه‌های اصلی شروع حرکت من به سمت لغزش بود. وسوسهٔ یک‌بار مصرف همیشه همراه من بود ولی آن را اقرار نمی‌کردم و به گونه‌ای وسوسه‌هایم را حفظ کردم که در نهایت با بها دادن به آن، به جایی رسیدم که خیلی ساده، مواد را تهیه کرده و با این توجیه که مواد مصرفی‌ام این نبوده، این یک‌بار فرق می‌کند و فقط همین یک‌بار است! لغزش کردم و مواد مخدر را مصرف کردم و با این تفکر که می‌توانم کنترل‌شده مصرف کنم و در کنارش برنامه را هم دنبال کنم، یکی دو ماه را به این صورت سپری کردم. هفته‌ای یک‌بار، بعد هر روز، و بعد روزی چند بار و در نهایت رسید به جایی که فقط وقتی خواب بودم مصرف نمی‌کردم. در این دوران تمام داشته‌هایم از دست رفت.

حتی پول شهریه دانشگاهم را هم بابت مصرف مواد، هزینه کردم و قید دانشگاه را زدم. دو سال مشغول مصرف بودم که به اندازه بیست سال سختی کشیدم و حتی دست به خودکشی هم زدم. نمی‌دانم چه کار خوبی کرده بودم که خداوند باز هم مرا رها نکرد و دستم را گرفت. امروز نزدیک به تولد یازده سال پاکی‌ام هستم و خدا را سپاس‌گزارم که فرصت دوباره برای زندگی به من داد. امروز قویاً به این نتیجه رسیده‌ام که مصرف یک‌بار زیاد و هزار بار هرگز کافی نیست! چون به تجربه پی بردم که مصرف هرگونه مادهٔ مخدر، به هر شکلی و یا جایگزین کردن نوع دیگری به جای آن، آتش اعتیادم را دوباره شعله‌ور می‌کند. امیدوارم بتوانم همواره حامل پیام رهایی از اعتیاد فعال برای دیگر همدردانم در گروه باشم.

۳۴ سال در مسیر بهبودی

شاون. دی - یوتا آمریکا

مسیر زندگی انواع و اقسام موقعیت‌ها، مشکلات و شادی‌ها را برای ما به ارمغان می‌آورد. زندگی همیشه در حال تغییر است و چیزی که در بهبودی وجود دارد این است که در هر موقعیتی از زندگی، روش استفاده از اصول روحانی و ابزارهای مورد نیاز را برای مدیریت آن بحران و مشکل، بیاموزیم. من ۳۴ سال است که پاک هستم و بچه‌هایم را در دوران بهبودی بزرگ کرده‌ام و مسائلی مانند خودکشی برادرم و از دست دادن خواهرزاده‌ام را تجربه کرده و پشت سرگذاشته‌ام اما مطلقاً مجبور به مصرف مجدد نشدم زیرا از ابزارهای برنامه استفاده کرده‌ام. با راهنمایم تماس دارم، هر روز دعا می‌کنم و اراده و زندگیم را به مراقبت خداوند، همانگونه که او را درک می‌کنم می‌سپارم. به دیگران خدمت می‌کنم. خدمت به دیگران کمک می‌کند تا از ذهن خود بیرون بیاییم و اقدام به عمل کنم و از تاسف خوردن به حال خود دست بردارم. این موضوع به زندگی‌ام شادی می‌بخشد و گذر از مراحل بهبودی را که پیش رویم است، برایم ممکن می‌سازد. من به طور مرتب قدمها را کار می‌کنم. راهنمای دیگران هستم و به سایر معتادان در هر کجا که باشند کمک می‌کنم. در سراسر جهان دوستان بهبودی زیادی دارم. برنامه بهبودی یک مسیر روحانی است که ارزش پیمودن دارد. من همیشه کمکی را که نیاز داشته‌ام در وقت مناسبش دریافت کرده‌ام. واقعاً پاک‌ماندن برایم ارزشمند است و زندگی ارزش زیستن را دارد.

عشق بدون مرز

جوزف. تی - ایندیانا آمریکا

متولد ایالت ایندیانا، ایالات متحده آمریکا هستم و در همان جا هم پاک شدم. من ۷۵ سال سن دارم و سه دهه است که عضو انجمن معتادان گمنام هستم و بابت این موضوع بسیار خوشحال و سپاس‌گزارم.
از نگاه من NA یک انجمن بزرگ است که متعلق به کل دنیاست. NA یک عشق و اتحادِ بدون مرز است! اعضای اولیه برنامه همیشه آرزو داشتند که NA در سراسر جهان در دسترس باشد و اکنون این اتفاق افتاده است.
قبل از این‌که برنامه معتادان گمنام نجاتم دهد، زندگی بسیار بدی داشتم. نه احترامی برای خود قائل بودم و نه هدفی داشتم. در گذشته کسی را نداشتم که با او صحبت کنم؛ کسی که احساس مرا درک کند. برنامه معتادان گمنام دوستان و افراد زیادی را برای صحبت و همدردی در دسترسم قرار داد و مهم‌تر این‌که آن‌ها مرا درک می‌کنند. امروز می‌توانم دیگران را دوست داشته باشم و آن‌ها هم مرا دوست دارند.
تک تک اعضای خانواده من معتاد بودند. من تنها کسی در خانواده‌ام هستم که پاک شدم. وقتی بچه بودم، به خاطر شرایط زندگی و مشکلاتی که داشتم پر از خجالت و خشم بودم. با این حال، در طول دوران بهبودی به کمک قدم های NA و در حال حاضر دیگر خشم و خجالتی در وجودم نیست و کاملاً احساس آزادی می‌کنم.
برای اولین بار در سوم فوریه ۱۹۷۳ پاک شدم، اما در ماه مِه ۱۹۸۰ دوباره شروع به مصرف کردم. وقتی دوباره شروع به مصرف کردم، اقدام به خودکشی نمودم. چندین بار لغزش کردم اما در نهایت به برنامه برگشتم و پاک شدم.
همیشه تشنه بهبودی بودم و در طول دوران بهبودی، تمایلم را برای ادامه بهبودی، تازه و با طراوت نگه داشتم. من تصمیم گرفتم که یک زندگی شاد داشته باشم و مواد مصرف نکنم و یک انسان بالغ در طی دوران بهبودی باشم و برنامه بهبودی را به طور منظم دنبال کنم و اصول روحانی را که در دوازده قدم برنامه معتادان گمنام آموخته‌ام، در زندگی‌ام تمرین کنم.
در بهبودی متوجه شدم باید خودم را با دیگران مقایسه نکنم و بر روی بهبودی خود تمرکز کنم. آن‌جا بود که متوجه شدم وقتی مثل یک گل، شکوفا شده‌ام؛ لازم است که از سایر اعضا حمایت کنم تا آن‌ها نیز پیام برنامه را بشنوند و شکوفا شوند.
یکی از اعضای قدیمی می‌گفت: «وقتی بالاخره بفهمی که واقعاً و قلباً چه کسی هستی، زور زدن و تقلّا کردنت به پایان خواهد رسید و آزاد خواهی شد!» این بدان معنی است که ما آن چیزی نیستیم که جامعه می‌گوید. ما آن چیزی نیستیم که نقص‌های شخصیتی ما می‌گوید. ما واقعاً کسی هستیم که در درون و در قلب ما زندگی می‌کند.
در طی این سال‌ها متوجه شده‌ام اگر پاک بمانیم و دوازده قدم برنامه را اجرا کنیم، هدیه‌های زیادی در مسیر بهبودی دریافت خواهیم کرد.
در پایان، به عنوان یک همدرد از شما می‌خواهم که به حفظ اتحاد در انجمن معتادان گمنام کمک کنید و با تازه‌واردان پیام عشق و امید را در میان بگذارید. من به شما افتخار می‌کنم. امیدوارم به کشور شما سفر کنم و شما را ملاقات کنم. آغوشم برای شما باز است و امیدوارم زندگیِ‌تان مملو از سلامت و برکت باشد.

سنت نهم

NA تحت این عنوان هرگز نبایســـت سازماندهی شود امــا ما می‌توانیم هیئت‌هــای خدماتی و کمیته‌هایی تشــکیل دهیم که مستقیماً در برابر کسانی که بدان‌ها خدمت می‌کنند مسئول باشند.

در کتابچهٔ سفید خود می‌خوانیم که NA، انجمنی غیرانتفاعی و مرکب از زنان و مردانی اســت که اعتیاد به مواد مخدر مشــکل اصلی زندگی‌شــان بوده است. ما معتادان در حال بهبودی هســتیم و اکنون به طور مرتب گرد هم می‌آییم تا با کمک یکدیگر پاکی خود را حفظ کنیم.

گروه‌هــا تنهــا یک هدف اصلی دارند و آن رســاندن پیام به معتاد در حال عذاب می‌باشــد. هیچ چیز والاتر از این هدف برای ما نیســت. ما در کنار یکدیگر به پاکی و بهبودی خود ادامه می‌دهیم. ما این کار را از طریق مشــارکت تجربه، نیرو و امید خود در جلســات و بعد از جلســات، همچنین انتقال تجارب خود در قالب ارتباط راهنما و رهجو، همدلی و اهمیت برای یکدیگر قائل شدن و غیره انجام می‌دهیم.

گروه‌ها قلب NA هســتند و بــرای این‌که تمرکز خود را صرفاً بر روی هدف اصلی معطوف نمایند، هیئت‌هــا و کمیته‌هایــی به وجــود می‌آورند تا

سنت دهم

معتادان گمنام هیچ عقیده‌ای در مورد مسائل خارجی ندارد و نام NA هرگز نبایســـت به مباحث اجتماعی کشانده شود.

هدف اصلی ما به عنوان یک گروه یا انجمن کمک به هر معتاد خواســتار بهبودی است. جز این هدف، NA هیچ عقیده‌ای ندارد. یکی از مهم‌ترین کارهایی که ما در راه پیشــبرد هدف اصلی‌مان انجام می‌دهیم این اســت که مردم را از که، چه و در کجا بودن خود مطلع می‌کنیم. این کار کمک می‌کند که معتادان در مورد ما بشنوند و از وجود ما مطلع شــوند. ما وقتی به عنوان یک تازه‌وارد وارد جلسات انجمن می‌شویم مشکل اصلی زندگی‌مان اعتیاد به مصرف مواد مخدر اســت و به دنبال یک راه برای قطع مصرف هســتیم و چیزی که می‌تواند به ما کمک کند شــنیدن پیام بهبودی اســت. شنیدن عقایدی به‌جز پیام بهبــودی، ما را ناامید می‌کند و نمی‌توانیم مســیر پاکی و بهبودی را دنبال نماییم. با امتناع از جهت‌گیری دربارهٔ مسائل دیگر، NA از درگیر شدن با موضوعاتی که می‌توانند باعث دور شدن ما از هدف اصلی‌مان شوند، اجتناب می‌ورزد. این موضوع پیام سنت دهم است.

انجمن ما در مــورد موضوعات خارج از هدف اصلــی هیچ گونه نظر و عقیــده‌ای ندارد و ما کاملاً بی‌طرف هســتیم. این سنت به این معنا نیســت که اعضای ما نمی‌توانند عقیدهٔ خود را داشته باشند بلکه می‌گوید اعضای ما می‌توانند عقاید خود را داشته باشند و این آزادی به آن‌ها داده شده اســت. همهٔ اعضا از جایگاه برابری در انجمن برخوردار می‌باشــند و هیچ عضوی نمی‌تواند عقاید خود را به اعضای دیگر تحمیل کند و برای آن‌ها خط‌مشی تعیین نماید.

تنها هشــداری که سنت دهم به یک عضو NA می‌دهد این است که وقتی در مجامع عمومی صحبت می‌کنیم قبل از این‌که حرفی بزنیم، آن را بسنجیم و درباره‌اش فکر کنیم. باید توجه کنیم در بعضی از موارد مردم فکر می‌کنند هرچه یک عضو NA می‌گوید عقیدهٔ رســمی NA است. خــارج از NA باید به اصــل روحانی گمنامی

NAIRAN.ORG

نیازهـای آن‌ها را بـرآورده نمایند و بـه انجمن خدمت کننـد. این نیازها شامل اطلاع‌رسانی به عموم جامعه، پیام‌رسانی به معتادانی که امکان حضور در جلسات را ندارند، تهیه نشریات، تهیه آدرس جلسات و... می‌باشد.

گروه‌ها مسئول هستند که متوجه و مراقـب بدنه‌هـای خدماتی که خود به وجود آورده‌اند باشـند و از طریق نمایندگان خود با هیئت‌ها و کمیته‌های خدماتی، ارتباطی موثر و منظم برقرار کنند و به طور مرتب از وضعیـت و فعالیت‌هـای خود گزارش تهیه می‌کنند و مشـکلات، احتیاجـات، ایده‌هـا و طرح‌های خـود را به سـاختار خدماتی خود منتقل می‌کنند. سـاختار خدماتی با دریافت ایـن اطلاعات درصدد تامین نیازهای گروه‌ها برمی‌آیند.

گروه‌هـا ارتباط خـود را به صورت منظم با سـاختاری کـه به وجود آوردند حفظ می‌نمایند. این رابطه یـک رابطـۀ دوطرفه می‌باشـد و گروه‌ها نیز از نیازهای ساختاری که به وجود آورده‌اند مطلع می‌شوند و منابع مورد نیاز آن‌ها را اختیارشان قرار می‌دهند.

هیئت‌هـا و کمیته‌هـا ماهیـت خدماتـی دارند. هرگـز حکومت نمی‌کنندودرمقابل‌مسئولیت‌هایی کـه به آن‌ها واگذار می‌شـود باید مسـتقیماً بـه گروه‌ها پاسـخگو باشند.

گروه‌ها همیشـه در رأس قرار دارند و تمـام کوشـش‌ها و تلاش‌های سـاختار خدماتی بایـد برگرفته از خواسته‌های گروه‌ها باشد و به جز آن نمی‌توانند بر اسـاس مصلحت خـود عمل نمایند. برای این‌که این هیئت‌هـا و کمیته‌هـا بتوانند با برنامه‌ریزی منظم خدمات موثری ارائـه نمایند، نیاز به سـازماندهی دارند. گروه‌ها این اجازه را به آن‌ها می‌دهند تا در درون خود گروه‌های کاری و کمیته‌های خدماتی ایجاد نمایند. منظور از سازماندهی صرفا اجـازۀ اسـتفاده از راه‌هایی برای انجام مسئولیت‌های واگذار شده به آن‌ها می‌باشد.

هیئت‌ها و کمیته‌هـای خدماتی در راسـتای اتحاد معتادان گمنام حرکت می‌نمایند و تنها دلیل وجود آن‌ها خدمت به انجمن است.

احترام بگذاریم. عملکرد ما و بیان نقطه نظرات ما می‌تواند تاثیر بر روی خوشنامی انجمن بگذارد. ما به این انجمن وفادار هستیم.

ما همه در برابر حفظ اتحاد مسئول هستیم و به ارزش درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگر احترام می‌گذاریـم. در جلسـات وقتی که تمرکـز ما بر روی هدف اصلی باشـد، می‌توانیم شرایطی ایجاد کنیـم که معتادان بیشـتری به انجمن بپیوندند.

با وجـود گوناگونـی عقاید در میان اعضای ما، انجمن معتادان گمنام همیشـه به دلیل عدم ابراز هرگونه عقیده در مورد مسـائلی به جـز برنامه خود، توانسـته وحدتـش را حفظ کند. به عنوان یک انجمن به توافق رسـیده‌ایم فقط در رابطه با مسـائلی که ما را دور یکدیگر جمع کرده اسـت؛ یعنی اصول بهبودی ابراز نظر کنیم و از ابراز مسـائلی که باعث تفرقۀ ما می‌شـوند، خودداری کنیم. ما عقیده‌ای درباره مسائل خارجی نداریـم و اجازه نمی‌دهیم که نام NA به مباحث اجتماعی کشانده شود. تنها دلیلی که ممکن است مـا را وارد مباحث اجتماعی کند آن است که خارج از حد و حدود برنامۀ خود نظـر دهیم و از این طریق ما ممکن است درگیر بحث و جدل شـویم یا به شـرایطی کشـیده شـویم کـه موقعیت انجمـن را به خطر بیندازد. تعهد ما نسبت به وارد نکردن اسم NA به مباحث اجتماعی، شرط بقا و ماندگاری انجمنی است که به آن عشق می‌ورزیم.

بـه منظور رعایت سـنت دهم، گروه‌هـا، هیئت‌ها و کمیته‌های خدماتی باید در ارتباط با دنیای خـارج از انجمن جنبه احتیاط و دوراندیشـی را مد نظر خود قرار دهند. در تمـام برخوردهای ما بـا جامعه باید مواظب باشـیم هیچ عقیده‌ای در مورد مسائلی که خارج از برنامه هسـتند، ابراز نکنیم. این احتیاط اعتبار برنامه مـا را در برابر انظار عمومی حفظ خواهد کـرد. چرا که حفظ اعتبار برنامـه بهبودی تنها مسـئله‌ای اسـت که برای معتـادان گمنام واقعاً اهمیت دارد.

اگر خلاف این سـنت عمل کنیم و عقایـد مختلفـی در مـورد موضوعات گوناگـون که خارج از هـدف اصلی می‌باشـد ابراز کنیم، عـده‌ای از عمـوم جامعه موافق و عـده‌ای مخالف عقیدۀ ما می‌شـوند و چنین وضعیتی نمی‌تواند کمکی به جذب معتاد در حال عذاب نماید.

ما حتی ادعا نمی‌کنیم لزوماً تنها راه حـل اعتیاد را در اختیار داریم. وقتـی در جامعه در مقام گروه یا هیئت یا کمیتۀ خدماتی سـخن می‌گوییم، فقط پیـام خود را در میان می‌گذاریم. فقط می‌گوییم چـه کار می‌کنیـم. نـه کارهای دیگران را تایید می‌کنیم و نه از آن‌هـا عیب‌جویی می‌نماییم. ما فقط انجمنی مرکب از معتادان در حال بهبودی هستیم که بهبودی خـود را با یکدیگر به مشـارکت می‌گذاریم و دقیقاً همین خدمت را به معتادی که هنوز رنج می‌کشد، ارائـه می‌دهیم. ما به خاطر بقای خودمان هیچ عقیده‌ای در مورد مسائل خارجی نداریم.

سیستان و بلوچستان

کارگاه آموزشـــی دو روزه «نخل مهر و اتحاد» با موضوعات خدماتی در تاریخ ۱۳و۱۴ مهر ۱۴۰۲ در ناحیه ۲۷ (استان سیستان و بلوچستان) در شهر سوران و همچنین برگزاری جلســـه باز به مناسب دهمین سالگرد تاسیس ورود NA به شهر سوران

آباده و اقلید

بیســـتمین ســـالگرد فعالیت انجمن معتادان گمنام شورای شـــماره دو (شهرســـتان‌های آباده و اقلید) در ناحیه ۸ (استان فارس) در تاریخ ۱۴۰۲/۸/۱۸ برگزار شـــد. این همایش با نام: «پاک‌زیســـتن» در ســـالن ورزشی هلال احمر شـــهر آباده با حضور بیش از ۱۴۰۰ نفر برگزار شد که اعضای مشتاق از سراسر استان و استان‌های هم‌جوار در این همایش حضور داشتنند.

قزوین

برگزاری کارگاه آموزشـــی در ناحیه ۲۴ (استان قزوین) در تاریخ: ۱۴۰۲/۶/۳۱ با موضوع: «حمایت‌های عاشقانه» و همچنین جشن ۲۳ سالگی تاسیس گروه‌های این ناحیه

NAIRAN.ORG

زرند

کارگاه آموزشـی با موضوع: «عشق و بخشش» در شهرستان زرند، هیئت شـمارهٔ ۲۲ در ناحیهٔ ۹ (استان کرمان) در تاریخ ۱۴۰۲/۸/۱۹ با حضور بیش از پانصد نفر شرکت کننده برگزار گردید.

کهگیلویه و بویراحمد

نوزدهمین سالگرد فعالیت انجمن معتادان گمنام ناحیه ۳۰ ایران (استان کهگیلویه و بویراحمد) در تاریخ: ۱۴۰۲/۸/۸ برگزار شد. این همایش با نام «سفر ادامه دارد» در سالن آموزش و پرورش شهر گچساران با حضور بیش از ششصد نفر از اعضا برگزار گردید.

بوشهر

برگزاری کارگاه آموزشـی با موضـوع: «روابط عمومی» با حضور بیش از پانصد نفر از اعضا در تاریخ: ۱۴۰۲/۶/۳۱ در ناحیه ۲۰ (استان بوشهر)

کوهدشت و رومشگان

برگزاری کارگاه آموزشـی هیئت شـماره ۶ (کوهدشت، رومشـگان و حومه) در ناحیه ۱۵ (اسـتان لرستان) با موضـوع: «تازه‌وارد و کمک درمانی یک معتاد به معتاد دیگر» در تاریخ: ۱۴۰۲/۸/۲۶

جوانی و بهبودی

صمد - عسلویه

از سنین خیلی پایین با مواد مخدر آشنا شدم. قبل از این‌که مصرف مواد مخدر را تجربه کنم، برای دوستانم مواد تهیه می‌کردم و در همان سنین کم، برای اولین بار مقداری از موادی را که برای دوستم گرفته بودم، مصرف کردم و داستان اعتیاد من از آن‌جا شروع شد.

در طول زمان مصرفم چه با مواد و چه بدون آن، احساسات خیلی بدی را تجربه می‌کردم. هیچ وقت نتوانستم به طور ثابت کار کنم. هر جایی که به سر کار می‌رفتم بعد از مدتی به خاطر اعتیادم آن را رها می‌کردم. تصمیم به ازدواج گرفتم اما چون معتاد بودم نتوانستم با کسی که مورد علاقه‌ام بود، ازدواج کنم. به خاطر دارم بابت مصرف مواد مخدر خیلی ترور شخصیتی می‌شدم. به جایی رسیده‌بودم که حتی آشنایان اجازه نمی‌دادند بچه‌هایشان با من ارتباط داشته باشند. در هجده سالگی به سربازی رفتم اما به خاطر اعتیادم، بعد از دو روز، از خدمت فرار کردم. بعد از فرار برای رها شدن از ترس و احساس ناخوشایندی که داشتم، مواد مخدر تهیه کردم اما حال خوبی نداشتم و چیزی از درون باعث آزارم می‌شد و دیگر به راحتی نمی‌توانستم مواد مخدر مصرف کنم. در ۲۳ سالگی پیام انجمن را از یکی از دوستان نزدیک دریافت کردم و به لطف خدا و کمک دوستان انجمن پاک شدم. تولد دوباره‌ای در زندگیم رقم خورد و از آن‌جا زندگیم شروع شد. به عنوان یک معتاد جوان از روستای‌مان برای اولین بار بدون مصرف مواد مخدر برای کارکردن به عسلویه آمدم. در آن‌جا جلساتم را به طور مرتب ادامه دادم، راهنما گرفتم، قدم‌ها را با کمک ایشان شروع کردم و در گروه، خدمتی را به‌عهده گرفتم. چیزی که باعث شد من در انجمن ماندگار شوم، خدمت کردن و تعهد به اصول برنامه بود. بالاخره بعد از دو سال پاکی توانستم معافیت از خدمت سربازی را بگیرم و خدا را شکر در هشت سال پاکی ازدواج کردم و تشکیل خانواده دادم. در چهارده سال پاکی، رهجو گرفتم و آن‌چه را که با عشق در اختیار من گذاشتند، به رهجویم انتقال می‌دهم. درحال حاضر در گروه خدمت علی‌البدل نماینده بین گروه را دارم. به عنوان یک معتاد جوان در برنامه متوجه این پیام شدم که هر معتادی، هر قدر هم جوان باشد، می‌تواند مصرف مواد مخدر را ترک کند، از وسوسهٔ مصرف رهایی یابد و راه جدیدی برای زندگی پیدا کند. در آخر می‌توانم بگویم انجمن معتادان گمنام کاری برایم کرد که فراتر از قطع مصرف مواد مخدر بود و آن هم این بود که راه تازه و شیوهٔ جدیدی را برای زندگی کردن به من آموخت.

نامه‌های دریافتی

محمد. الف - سمیرا. آمل - علیرضا. الف. مشهد - مهدی. الف. بافق - عباس. اصفهان - هادی. ف. گناباد - سهراب. ع. تهران - هاشم. ژ. سمیرم - محمد. شیراز - علی. ماهان. کرمان - بهروز. کنگاور - حسین. خ. بابل - محمد. م. هشترود - نورالدین. بیضا - سعید - حامد. شوط - نیلوفر. بابل - ضیاء. زارچ. یزد - محمد. ز. ملایر - رضا. ش. اصفهان - احمد. و. اهواز - کرامت. الف. اصفهان - صادق. س. بزمان. سیستان‌وبلوچستان - کیارش. ر. سیوند. فارس - فاطمه زهرا. آمل - علی. الف. میامی - خالد. ب. اهواز - اکبر. پ. شهرقدس - جواد. ق. نهبندان - جواد. د - جواد. ف. ملایر - عباس. تازیان. هرمزگان - محمود. ت. گرگان - ایمان. رودسر - وحید. ی. آبیک - محمود. ح. امیدیه - رحمان. پ. درگز - محمد. الف. مشهد - رشید - حافظ. ن. هشتگرد - مسعود. ی. آبیک - ماندانا. ن. بابل - نقی. قم - رضا - کرامت. ج. هرمزگان - امیر. خ. رامسر - شهرام. خ. قائمشهر - الهوردی. ر. فیروزآباد. فارس - علی. م.ملایر - فریبرز - آیت. غ. لنگرود - فرزاد. شیراز - سیروس. مبارکه - سعید. الف. شیراز - حسین. الف. میانه - گودرز. بوشهر - محمد. بیرجند - عیسی. ب. مشهد - محمد. الف. بیرجند - کوروش. ق. الیگودرز - مهدی. پ. نقده - کرامت. بختگان. فارس - محمد. الف. ملایر - حسین. کرمانشاه - نوید. آستارا - علی. ف. شیراز - جعفر. ر. برازجان - علیرضا. م. مشهد - علیرضا. نیشابور - محمد. م. کرمان - جمال. ن. بندرعباس - میثم. ش. کرمان - میلاد. اصفهان - علی. ف. شیراز - مهدی - .ص. ملایر - رضا - بیژن. فیروزآباد - یعقوب. م. قیروکارزین - فاطمه. ز. بندرعباس - مریم. آمل - اسماعیل. ک. ساوه - ابراهیم. م. فیض‌آباد - مجید. خ. شیراز - مهرداد. ح - مرتضی. گرمه - اسماعیل. ک. ساوه - اسفندیار. ک. نی‌ریز - احمد. ف. چهارمحال‌وبختیاری -

ضمن تشکر از اعضای کمیته کارگاه‌های آموزشی هیأت شماره ۷ در ناحیه ۹ (استان کرمان) که در جلسات آموزشی خود کارگاه آموزشی نامه نویسی برای مجله پیام بهبودی را برگزار کرده‌اند. نامه‌های شما عزیزان در این کمیته به دست ما رسید: مهدی. ع - مهدی. ص- رسول. ک - علیرضا - مجید - میثم - تابنده - ر. م - محسن - حمید - سمیه - مهدیه - رضا - محبوبه - فیروزه - حسن - محمد - سلمان - رضا - حسن

عکس‌های رسیده: همایش کمیته شهری شماره ۲ (الیگودرز) ناحیه ۱۵ (استان لرستان) - جلسه باز گروه صداقت سیرجان

از کلیه عزیزانی که برای ما نامه ارسال کرده‌اند سپاس‌گزاریم. با توجه به محدود بودن ظرفیت مجله در هر شماره این امکان وجود دارد که در شماره‌های بعدی از تجارب ارزنده شما استفاده شود. با ما همراه باشید.

NAIRAN.ORG

همدلی اعضای انجمن در شرایط سخت

کیهان - کرمانشاه

تجربه تلخ و دردناکی را که در دوران بهبـودی برایم رقم خورد، با شـما همدردانم به مشارکت می‌گذارم. به قول خواندنـی چگونگی عملکرد ما با در میان گذاشـتن آن‌چه که داریم می‌توانیم آن را حفظ کنیم. شـاید با این تجربــه بتوانم به همدردی پیامی برسانم.

سـال‌ها در چنگال بیماری اعتیاد اسیر و گرفتار بودم و آن‌قدر ترک‌های ناموفق فیزیکی داشتم که ناامید شده بودم. به خودم می‌گفتم تا پایان عمر باید مصرف کننده باقی بمانم.

در سـال ۱۳۹۶ پیام برنامه را دریافت کردم و وارد جلسـات انجمن معتادان گمنام شدم. با شرکت منظم در جلسات و گرفتن راهنما شروع به کارکرد قدم‌ها کردم. به دو سـال پاکی رسـیدم و تولدم را جشـن گرفتم اما بعد از چند روز دختر هجده ساله‌ام را در سانحهٔ تصادف از دست دادم. با این اتفاق دردناک به واسـطهٔ درکی که از قدم‌ها پیدا کرده بودم و کمـک خداوند و همچنین با کمک راهنما و دوستان همدردم توانستم از این برهه به سـلامت گذر کنم و به مسیر بهبودیم ادامه دادم. پس از مدتی با قطع مصرف و آمدن پسر کوچکم به انجمن، بسیار خوشحال شده بودم اما باز این خوشحالی زیاد طول نکشید. با گذشت هفت ماه از مرگ دختر عزیزم، پسرم به خاطر لغزش و مصرف مواد مخدر، جان خود را از دست داد. در آن زمان منشی جلسه خانگی‌ام بودم. عصر همان روز که جنازهٔ بی‌جان فرزندم در یکی از بیمارسـتان‌های شـهرمان بود، درب جلسـه را باز کرده و خدمتم را انجام دادم و در کنار همدردانم اشـک ریختیم و دیگـر بچه‌های انجمن با همدلی‌شـان با من همدردی کردند. با غم و اندوهی که در دل داشتم به لطف خدا به تنها چیزی که فکر نکردم مصرف مواد مخدر بود. خداوند، راهنما و دوستان خوبی در انجمن سر راهم قرار داده که تنها نباشم. از تک تک آن‌ها ممنون و سپاس‌گزارم. ناگفته نماند در خاک‌سپاری‌های فرزندانم نماد زیبایی از دوستان همدردم به نمایش در آمد که هیچ‌گاه در زندگی‌ام و در دنیا چنین عشـقی و همدلی را ندیده بودم. خداوندا سپاس‌گزارم که قبل از مرگ در اثر مصرف مواد با انجمن پر از عشـق آشنایم کردی. هر یک از دوسـتانم نیرویی از تو هستند تا من در مسیر بهبودی احسـاس تنهایی نکنم. امیدوارم شـما همدرد عزیزم که این تجربه را مطالعه می‌کنی به آرزوهای دلت برسـی و خداوند بهترین‌ها را سر راهت قرار دهد و همیشـه در زندگی‌ات آرامش داشته باشی.

هم اکنون که این نامه را می‌نویسم به لطف خدا، کمک راهنما و رعایت اصول پنج سال و سه ماه و سیزده روز است که پاکم و خدمت‌گزار انجمن هستم. امیدوارم همدردانی که در عذاب هستند هر چه زودتر با انجمن پر از عشق آشنا شوند و از زندگی و از زنده بودنشان لذت ببرند.

امیدواری

فاطمه - بندرعباس

» با آشنا شدن با برنامهٔ معتادان گمنام و حضور در جلسهٔ بانوان پس از مدت‌هــا با اقرار به عجز و ناتوانــی و همچنین با دیدن معتادانی که برنامهٔ بهبودی را به کار گرفته‌اند و پاک مانده‌اند، باور کردم بدون مصرف مواد مخدر و پذیرفتن بیماری اعتیاد به کمک راهنما و کارکرد قدم‌ها می‌توانم از باورهای کهنـهٔ خود فاصله بگیرم و زندگی دوباره‌ای را بدون مصرف مواد مخدر آغاز کنم.

در حال حاضر سه ماه و سیزده روز اسـت که پاکم و با خواندن نشـریات، حضور در جلسات، ارتباط با راهنما و کارکرد قدم‌ها، از تولد دوبارهٔ خود لذت برده و برنامه‌ایــی روزانه دارم که علاوه بر شـرکت در جلسات، با انجام مسـئولیت‌های اجتماعـی و تحصیل در دانشگاه امیدواری بیشـتری در ایــن برنامه پیدا کــرده‌ام. تلاش می‌کنم با انجام صحیح اصول برنامــه بتوانم جاذبه‌ای باشم برای بانوانی که همدردم هستند.

تسلیم شو تا پیروز شوی

وقتی در انجمن معتادان گمنام با این جملهٔ معروف «تسلیم شو تا پیروز شوی» آشنا شدم با خود فکر می‌کردم چگونه دو کلمهٔ متضاد یعنی تسلیم بودن و پیروز شدن می‌توانند کنار هم قرار بگیرند و با هم ترکیب شوند؟ اما بعدها با تسلیم شدن به مفهوم آن پی‌بردم. حقیقت این است که وقتی تصمیم می‌گیرم تا تسلیم برنامه باشم آن‌وقت تمایل پیدا می‌کنم تا برای بهبودی خود هر کاری را که لازم باشد انجام دهم. در ابتدای ورودم به انجمن دردهای ناشی از انکار اعتیاد مرا وادار کرده بود تا برای رهایی از درد و رنج، تسلیم شوم اما بعدها آگاهی و شناخت از عجز و ناتوانی‌ام در برابر اعتیاد مرا متقاعد کرد تا با تسلیم کامل، برنامه را دنبال کنم.

تمرین اصل روحانی تسلیم برای من یک فرایند با انجام اعمالی مشخص بوده است. در ابتدا، انجام اصول قدم یک برایم کافی بود تا پاک بمانم اما در ادامه برای رسیدن به بهبودی لازم بود تا با تسلیم کامل برنامه را کار کنم. وقتی عمیقاً به ناتوانی خود در برابر اعتیاد آگاه شدم آن وقت کمک‌گرفتن از نیروی برتر برای من یک ضرورت شده بود و این نشانهٔ صداقت داشتن با خود بود. صداقت مرا به سوی تسلیم شدن، رهنمون کرد و کم‌کم متوجه شدم صداقت، تسلیم و تمایل با هم کار می‌کنند.

اوایل بهبودی هر روز به جلسه می‌رفتم. در گروه خدمت می‌کردم. راهنما داشتم و توسط راهنما با دوازده قدم آشنا شدم و به تازه‌واردان برای پاک ماندن کمک می‌کردم. این اعمال نشانه‌هایی از تسلیم برایم بود و برای رهایی از درد اعتیاد و پاک شدن این اصول را به اجرا می‌گذاشتم اما بعدها متوجه شدم برنامه را نه صرفاً برای پاک‌ماندن بلکه برای رشد روحانی و همچنین قدم‌ها را برای کسب آگاهی کار کنم و این نشانهٔ تسلیم توأم با ایمان و فروتنی برایم است.

گوش کردن فعال نشانهٔ دیگری از تسلیم است که باعث می‌شود دریچه ذهنم را برای شنیدن ایده‌های جدید درباره اعتیاد و بهبودی باز بگذارم. گوش کردن فعال ذهنم را ساکت می‌کند سپس چیزهای جدیدی را که لازم دارم، می‌شنوم و آن‌ها را در زمان خود به کار می‌گیرم. وقتی خوب گوش می‌کنم به معنی آن است که در مکان و زمانی که هستم نمی‌خواهم فرصت را از دست بدهم. دیدن و شنیدن می‌تواند مرا به بیداری روحانی برساند؛ مثلا دیدن و مشاهدهٔ اعضایی که بهبود یافته‌اند، به باورم کمک می‌کند و شنیدن تجربیات دیگران به شناخت بیشترم می‌انجامد.

وقتی در فرایند قدم‌ها متوجه می‌شوم که ارادهٔ شخصی‌ام چه خرابی‌های را برایم به بار آورده آن‌وقت آگاهانه تصمیم می‌گیرم و تسلیم می‌شوم تا اراده و زندگی‌ام را به نیروی برتر بسپارم.

از نشانه‌های دیگر تسلیم بودن، انجام خدمت است. من با خدمت کردن عشق را در خود پرورش می‌دهم. چیزی که در برابر اعتیاد به آن نیاز دارم، بخشیدن و رشد روحانی است و این مهم از طریق خدمت برایم حاصل می‌شود. عضوی که تسلیم است خدمت را فرصتی می‌داند تا با نواقص خود آشنا شود و آن‌ها را برطرف کند و انگیزه‌های خود را برای انجام خدمت بررسی نماید. من مدام باید در عقاید و باورهای خود تغییراتی ایجاد کنم و خدمت می‌تواند در این زمینه به من کمک کند تا به سطح والاتری از تواضع و فروتنی دست یابم.

به عنوان یک عضو در حال بهبودی لازم است تا دربارهٔ اعتیاد و بهبودی آگاهی و شناخت کافی داشته باشم و این موضوع از طریق مطالعهٔ نشریات به دست خواهد آمد. تسلیم بودن مستلزم این است که برنامه را به صورت دل بخواهی یا انتخابی انجام ندهم.

شاید یکی از دلایلی که به مصرف روی‌آورده‌ام این بود که نمی‌توانستم زندگی و انسان‌ها را همان‌گونه که هستند، بپذیرم و این عدم پذیرش رنج‌های زیادی را برایم با خود به همراه داشت اما در فرآیند بهبودی، تسلیم بودن به من کمک می‌کند تا انسان‌ها را همان‌گونه که هستند، بپذیرم و دست از مقاومت و کنترل اوضاع بردارم. از تلاش برای تغییر دادن چیزهایی که تغییر ناپذیرند دست بردارم و این اجازه را به دیگران بدهم تا آن‌گونه که هستند، باشند. تسلیم به من آرامش می‌دهد. تسلیم بودن باعث می‌شود تا دیدگاهم دربارهٔ واقعیت‌های زندگی و حقایق تغییر کند. این تغییرات در نحوهٔ نگرش من به زندگی باعث می‌شود تا به مرور شخصیتم هم تغییر کند. من تبدیل به انسانی می‌شوم که باید باشم. با تسلیم بودن در برنامه می‌توانم بدون مصرف مواد مخدر مثل یک انسان زندگی کنم و با خدمت کردن به معتادان دیگر، زندگی را به آن ها هدیه دهم و این نشانه‌ای از بلوغ روحانی اعضای بهبود یافته است.

در چهارده سالگی پیام NA را گرفتم

علیرضا - بجنورد

اولین باری که مواد مخدر مصرف کردم سنم خیلی کم بود و دقیقاً به خاطر دارم که بعد از آن به هر بهانه‌ای که می‌شد از پدر و مادرم مواد می‌گرفتم و مصرف می‌کردم! بعد از مدتی به واسطهٔ یک عمل جراحی که داشتم و اصرار خانواده برای مصرف مواد در طی مدت درمان-برای کمتر شدن دردم- اجبار به مصرف پیدا کردم. مدت‌ها با این شرایط طی شد و اوضاع و احوالم رفته بدتر می‌شد تا این‌که چندین بار سعی کردم قطع مصرف کنم اما نشد. تا در نهایت در چهارده سالگی با انجمن آشنا شدم و بعد از قطع مصرف به جلسات رفتم. به خاطر سن کم و جدی نگرفتن اصول بعد از سه سال پاکی، مجدداً مواد مصرف کردم. بعد از مدتی دوباره به برنامه برگشتم. باز هم فکر می‌کردم مشکل من مواد مخدر و جنبهٔ جسمی اعتیاد است. به دنبال پول در آوردن و پر کردن خلأ درونی‌ام با چیزهای بیرونی شدم و باز هم مصرف کردم. بعد از هر باری که لغزش می‌کردم موادی جدید را هم تجربه می‌کردم. دردهای زیادی کشیدم تا این‌که به صورت اجباری به مرکز سم‌زدایی رفتم و پاک شدم و در حال حاضر یک سال و دو ماه و شش روز است که پاک هستم و این دفعه تازه معنای زندگی، انجمن، جلسات و قدم‌ها را فهمیده‌ام. امروزه بدون مصرف مواد مخدر از زندگی‌ام لذت می‌برم. حالم از درون خوب است و با تمام مشکلاتی که دارم، مسئولیت پذیرتر و امیدوارتر هستم و برای سرکوب احساسات بد خود، از مواد مخدر استفاده نمی‌کنم.

می‌خواهم به دوستان همدردم بگویم که من به کمک برنامه معتادان گمنام توانستم پاک بمانم و مسیر بهبودی را دنبال کنم. امیدوارم هیچ معتادی از درد اعتیاد جانش را از دست ندهد و با هر سن و شرایطی بتواند پیام برنامه معتادان گمنام را بشنود و وارد جلسات بهبودی بشود.

این‌جا، جای من نیست!

ناصر - صفی آباد. خراسان شمالی

» سلام به همهٔ همدردان عزیزم، خدا را شاکر و سپاس‌گزارم که پاک هستم و انجمن معتادان گمنام را دارم.

بیست سال سن دارم. حدود دو سال پیش تمام فکر و ذکر من در مصرف مواد مخدر خلاصه شده بود و به خاطر مصرف دست به هر کاری می‌زدم. رابطه‌ام با خانواده به شدت خراب شده بود و مدام در جنگ و تنش بودم. خانواده به هر نحوی که شده می‌خواستند کاری کنند تا من مواد مخدر مصرف نکنم. شب‌ها پیش دوستان مصرف کننده می‌رفتم و صبح‌ها ساعت چهار، پنج به خانه برمی‌گشتم! بعد از مدتی شهرم را عوض کردم. در آن‌جا با دوستان مصرف کننده دیگری آشنا شدم و مادهٔ مصرفی‌ام را تغییر دادم. بعد از گذشت مدتی به خانه برگشتم ولی دوباره کارهای گذشته را تکرار می‌کردم. به پیشنهاد یکی از آشنایان وارد برنامه شدم. هیچ‌وقت اولین جلسهٔ بهبودی را که در آن شرکت کردم را از یاد نمی‌برم. پر از استرس بودم. به اطرافم نگاه می‌کردم و می‌دیدم که اعضا سن‌شان بالاتر از من است. احساس تفاوت می‌کردم و به خودم می‌گفتم این‌جا، جای من نیست! من جوان هستم و خیلی با آن‌ها فرق دارم. چرا باید این‌جا باشم؟ منشی خواندنی «چرا اینجا هستیم» را به من داد و دوستی که کنارم نشسته بود در گوشم گفت که اول بگو من ناصرم معتاد و سپس پمفلت را بخوان. استرس من چند برابر شد. غرورم اجازه نمی‌داد که خودم را معتاد معرفی کنم. در هر حال آن را خواندم. اعضا مشارکت کردند و نوبت به اعلام پاکی رسید. من سه یا چهار روز پاک بودم. موقع اعلام پاکی اعضا یک به یک اعلام پاکی می‌کردند و من با احساس تفاوتی که داشتم فکر کردم اگر اعلام پاکی نکنم من را از جلسه بیرون می‌کنند. ترسیده بودم. در قسمتی از اعلام پاکی، گرداننده گفت تا پنج سال؟ من دستم را بالا بردم و گفتم: ناصرم معتاد چهار سال و دو ماه. اعضا تشویق کردند. متوجه شدم که اعضای گروه فهمیده‌اند که من این‌قدر پاکی ندارم. جلسه که تمام شد فهمیدم که نیاز نبوده دروغ بگویم و یا حتما اعلام پاکی کنم.

به شرکت منظم در جلسات ادامه دادم و متوجه شدم لازمهٔ پاک ماندن صداقت است. در برنامه متوجه شدم اعضای گروه و انجمن ما را دقیقا به خاطر همانی که هستیم، دوست دارند و می‌پذیرند. شناختم روز به روز از برنامه بیشتر شد و رهایی از چنگال بیماری اعتیاد را تجربه کردم. بعد از چند ماه با فردی که یک سال از من کوچک‌تر است آشنا شدم و با او قدم‌ها را کار می‌کنم. اکنون که این متن را می‌نویسم، بیست ماه است که پاک هستم و هیچ‌گونه مادهٔ مخدری مصرف نمی‌کنم و در مسیر بهبودی هستم. از این بابت خدا را سپاس‌گزارم.

یک معتاد اهل ژاپن

پون‌کی‌چی - ژاپن

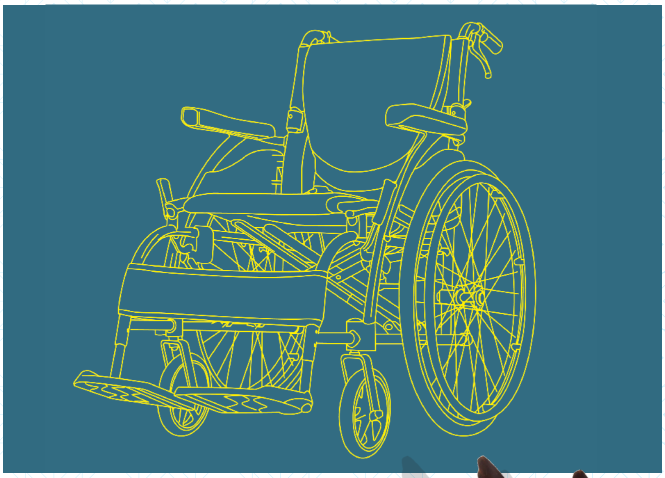
سلام به همگی. نام من پون‌کی‌چی است و یک معتاد اهل ژاپن هستم. من سیزده سال پیش قطع مصرف کردم و وارد NA شدم اما بعد از مدتی لغزش کردم و در حال حاضر سه سال و شش ماه است که پاک هستم.
اولین باری که با خدمت در NA آشنا شدم، تقریباً ده سال پیش و قبل از لغزشم بود. این تجربه برای بهبودی امروز من بسیار ضروری بود. در آن زمان روشن‌بینی و پذیرشم در بهبودی ضعیف بود. برای من، پذیرشِ کمک یا عشقِ کسی باعث می‌شد احساس حقارت یا شرمندگی کنم. از نظر من روشن‌بینی این بود که به همه نشان دهم که چقدر «قوی و خاص» هستم و تمام کارهایی که انجام می‌دادم در راستای اثبات همین مطلب بود.
نکته جالبی که من از طریق خدمت کردن یاد گرفتم این بود که خدمت در نهایت به من در کنار آمدن با مشکلات و رنج‌هایی که در بهبودی تجربه می‌کنم کمک می‌کند. آموختم که برای دریافت عشق، باید ایثار و از خودگذشتگی کرد. انجام کارهای خدماتی که سخت به نظر می‌رسیدند و تمایل به انجام‌شان نداشتم و همچنین کارهایی که برای اولین بار تجربه می‌کردم، مرا در مسیر درستِ تغییر شخصیتی، هدایت می‌کردند.
هنگامی که اعضا از من برای باز کردن درب جلسه به عنوان منشی، تشکر می‌کردند، احساس خوشایندی بود. گردانندگی یک جلسه به من کمک کرد تا با دقت بیشتری به مشارکت هر یک از اعضا گوش دهم. کمک به یک عضو با تجربه در خدماتی که مسئولیتش را به عهده گرفته بود، نه تنها به من در یادگیری سایر پست‌های خدماتی کمک می‌کند بلکه به کل گروه نیز کمک می‌کند. انتقال پیام NA در کمیتهٔ زندان‌ها و بیمارستان‌ها به معتادانی که در آن‌جا هستند و سپس به بار نشستن پیام و ورود آن‌ها به برنامه، حتی اگر تعداشان کم هم باشد، احساسی وصف ناشدنی در من ایجاد می‌کند.
وقتی همه چیزهای شگفت انگیزی را که از طریق انجام خدمت دریافت می‌کنم، فهرست می‌کنم، به نظر می‌رسد که همه چیز عالی پیش می‌رود... اما در واقعیت، همیشه این‌طور نیست. من دارای بیماری اعتیاد هستم و هنوز هم وقتی اعتیادم فعال می‌شود، شخصی یکدنده و سرسخت با ذهنی بسته و پر از رنجش از اطرافیانم می‌شوم و چه با کسانی که ناسازگاری دارم و چه کسانی که دوستشان دارم، درگیر می‌شوم. همین موضوع باعث می‌شد که برای مدتی از انجام خدمات دست بکشم.
من تاکنون اشتباه‌های زیادی مرتکب شده‌ام ولی تمام تلاشم را می‌کنم که با اقرار به اعتیادم با راهنمایم و مشارکت در گروه، آن‌ها را در خودم نگه ندارم. در حال حاضر این کار را بهتر انجام می‌دهم. همکاری با دیگران و پذیرش عدم نیاز به منحصر به فرد بودن و کامل بودن، به من اجازه می‌دهد تا شیوه جدیدی از زندگی را تجربه کنم.
افرادی که خواهان تغییر هستند کسانی هستند که بدون استثنا، هر خدمتی را انجام می‌دهند. من خودم را با الگو برداری از اقدامات سایر خدمت‌گزاران، درگیر انجام خدمات می‌کنم. یک ضرب‌المثل ژاپنی هست که می‌گوید: «انجام کار درست از روی ریا بهتر از انجام ندادن هیچ کاری است». این ضرب‌المثل ممکن است انگیزه خوبی برای انجام خدمات به نظر نرسد اما من معتقد هستم انجام خدمت بدون توجه به هر بهانه یا انگیزه‌ای، فرصتی برای تغییر ایجاد می‌کند. خدمات بخش بزرگی از روند رشد در بهبودی من است. همیشه همه چیز، سرگرم کننده و خوشایند نیست اما هر کاری که در مسیر خدمت انجام می‌دهم، ارزش دارد. من در حال حاضر، در گروه و منطقه خود، خدمت می‌کنم و همیشه برای ملاقات با اعضای جدید و ایجاد روابط با آن‌ها، بسیار هیجان‌زده هستم.
خوشحالم که تجربهٔ خودم را با شما اعضای عزیز انجمن معتادان گمنام در ایران به اشتراک می‌گذارم. امیدوارم بتوانیم در کنار همدیگر حامل پیام بهبودی برنامه معتادان گمنام در سراسر جهان باشیم.
به امید این‌که هیچ معتادی در اثر بیماری اعتیاد از بین نرود و پیام NA را بشنود.

NAIRAN.ORG

به‌خاطر نداشتن پول مواد، ویلچرم را فروختم

مهدی - قوچان

قبل از ورود به انجمن، پدرم خیلی سخت از عهده مخارجمان برمی‌آمد. پدر و مادرم، مصرف‌کننده بودند. تا سوم ابتدایی درس خواندم و بعد ترک تحصیل کردم. در همان دوران نوجوانی، جهت تأمین مخارج زندگی‌ام، شغل‌های مختلفی را امتحان کردم تا زندگی‌ام را سر و سامان دهم. دائم از خداوند مرگ طلب می‌کردم و ناله می‌کردم که این چه زندگی‌ای هست که من دارم؟ تا این‌که در ۲۴ سالگی، ناگهان در حادثه‌ای، تصادف کردم و یک پایم قطع شد. هشت ماه در یکی از بیمارستان‌های مشهد بستری شدم. بعد از ترخیص از بیمارستان شروع به مصرف کردم. روی ویلچر در خیابان گدایی می‌کردم تا پول مواد مصرفی خود را تأمین کنم. مواد زیادی را امتحان کردم تا خلأ درونی‌ام پر شود اما هیچ کدام کارساز نبود. دوازده‌سال تمام با این‌که روی ویلچر بودم مصرف کردم. کنار خیابان‌ها، زیرپل‌ها و حتی در بدترین شرایط جوی زمستان، در بیرون می‌خوابیدم. هیچ‌کس را نداشتم. یادم می‌آید حتی به‌خاطر نداشتن پول مواد، ویلچرم را فروختم تا بتوانم پول مواد مصرفی خود را تأمین کنم. در اثر مصرف و بخاطر اعتیادم و به علت شرایط بد جسمی پای دیگرم نیز به علت عفونت شدید قطع شد و من دیگر پا نداشتم و با دو پای قطع شده مصرف را ادامه دادم. شرایط بسیار بدی داشتم که شاید اصلاً قابل‌وصف نیست و به آخر خط رسیده بودم. به‌خاطر دارم روزی کنار خیابان خوابیده بودم که ناگهان ماشینی کنار خیابان ایستاد و مرا سوار کردند و به مرکز سم‌زدایی بردند. در مرکز سم‌زدایی بیشتر از یک‌ماه دوام نیاوردم و بعد از ترخیص سریع مصرف کردم. روزها به بدترین شکل می‌گذشت. تا این‌که در ششم آذر ۱۳۹۷، پاک شدم و وارد انجمن معتادان گمنام شدم. در اوایل پاکی‌ام، خیلی ناامید، نگران و پر از ترس بودم. اصلاً امیدی به پاک ماندن در جلسات نداشتم. اما با کمک راهنما و دوستان انجمنی، توانستم پاکی‌ام را ادامه دهم. قدم‌هایم را با راهنما کار کردم. هر چه راهنمایم گفت، عملی کردم. با این‌که دو پایم را از دست داده بودم ولی در



انجمن خدمت گرفتم. خوش‌آمدگو شدم و خدمت در همگی پست‌های خدماتی را در گروه تجربه کردم. در حال حاضر در کمیتهٔ زندان‌ها و بیمارستان‌ها جهت پیام‌رسانی، خدمت می‌کنم. در کنار فعالیت‌های داخل انجمن، فعالیت‌های موفق دیگری در خارج انجمن هم دارم. مربی ورزش صبحگاهی معلولین هستم. بازیگر تئاتر معلولین هستم و در مسابقات ویلچررانی، مقام اول را کسب کردم. در حال حاضر تنها زندگی می‌کنم و با این وضعیت علاوه بر مخارج زندگی‌ام، کرایه خانه‌ام را هم پرداخت می‌کنم. امروز یاد گرفته‌ام متکی به خود باشم و دیگر مانند قبل وابسته به دیگران نباشم. در انجمن قدم‌ها به من آموخت، با توجه به شرایط خاص جسمی حتی با نداشتن دو پا هم می‌شود پاک ماند.

بابت توانایی‌هایی که خداوند به من هدیه داده، خیلی سپاس‌گزارم. برای تمامی همدردانم و به خصوص تازه‌واردان، این پیام را دارم که علی‌رغم هر اتفاقی و مشکلی می‌توان پاک ماند.

برابری و یکسانی

حمید - رفسنجان

» اولین باری که به جلسهٔ NA رفتم، متوجه نشدم که چه نیرویی مرا به آن‌جا برد چون از قبل هیچ اطلاعی در خصوص برنامهٔ معتادان گمنام نداشته و هیچ آدرسی هم از جلسات نداشتم. فقط یک نفر به من اطلاع داد که در فلان مکان جلسه‌ای برگزار می‌شود. من اهل افغانستان هستم و فکر می‌کردم اگر بخواهم وارد یک جلسه شوم باید حتماً مدرک خاصی ارائه بدهم و یا پولی پرداخت کنم اما برخلاف این دیدگاه جایی را پیدا کرده بودم که نه پولی از من درخواست کردند و نه مدرک شناسایی از من خواستند و فقط به من عشق دادند و محبت کردند. باوری در سر من بود که از نژاد خودم احساس خوبی نداشتم و دوست نداشتم در جلسه مرا به چشم یک تبعه کشور دیگر نگاه کنند. نگرانی‌های زیادی داشتم.

با سن و سال کمی وارد برنامه شدم. شروع به شرکت مرتب در جلسات کردم. راهنما گرفتم و قدم‌ها را کار کردم و در کنار اعضای گروه مشغول خدمت کردن شدم. هر شب نیم‌ساعت قبل از برگزاری جلسه در محل جلسه حاضر می‌شدم و این باعث شد من مسئولیت‌پذیر شوم. مشکلات زیادی در طول پاکی‌ام برایم اتفاق افتاد که باعث شد تصمیم بگیرم برای مدتی از جلسات دور شوم. ولی راهنمایم به من گفت به شرکت مرتب در جلسات ادامه بده به عشق این که یک تازه وارد افغانی وارد جلسات شود و تو را ببیند و جاذبهٔ تو باعث شود که او هم در کنار تو احساس همسانی کند و به‌واسطه بودن تو، جذب برنامه معتادان گمنام شود... و من هم ادامه دادم...

به لطف خدا در حال حاضر سه سال است که پاکم و در طول پاکی هر آن‌چه از خداوند خواستم به من داده به امید روزی که هیچ معتادی از درد اعتیاد نمیرد.

تابلوی معرفی انجمن معتادان گمنام

سمیه

علی‌رغم داشتن دو مدرک لیسانس و چند پروانهٔ کاری معتبر، مصرف‌کنندهٔ مواد مخدر بودم و هر روز بدون استثنا، مصرف می‌کردم. کم‌کم با اجبار در مصرف شدید، آشفتگی‌هایم بیشتر شد. اعتبار، شغل، خانه و تمام دارایی‌ام را از دست دادم. به واسطهٔ مصرف مواد مخدر از فرزندم غافل بودم و هیچ کدام از وظایف مادری را نمی‌توانستم انجام دهم و زندگی‌ام به طور کلی غیرقابل اداره شده بود و به دنبال راهی برای رهایی از مصرف مواد مخدر بودم تا این‌که یک روز در خیابانی تابلوی بزرگی را دیدم که روی آن انجمن معتادان گمنام را معرفی کرده بودند. شماره تلفن آدرس جلسات را از روی آن برداشتم و با آن شماره تماس گرفتم و ساعت و آدرس جلسهٔ بانوان نزدیک محل زندگی‌ام را گرفتم.

بعد از کلی کش و قوس خودم را به جلسهٔ بهبودی رساندم. آغوش پر از مهر خوش‌آمدگو مرا جذب کرد. به خاطر دارم در آن جلسه بغضم ترکید و کلی اشک ریختم. تعهد به خودم و پاک ماندن باعث شد در جلسات را به طور مرتب ادامه بدهم و پاکی‌ام را ادامه‌دار کنم و با برنامه و اصول NA آشنا شدم.

امروز یک سال و یک ماه و ۲۲ روز پاکی دارم و متوجه شده‌ام که در مقابل بیماری‌ام عاجز هستم و حتی بدون مصرف هم به تنهایی قادر به داشتن زندگی آرام نیستم.

در طی این مدتی که در برنامه هستم متوجه شده‌ام با داشتن بیماری اعتیادی که اختیار زندگی را از من سلب کرده بود، نیاز به کمک دارم و با شرکت در جلسات و ارتباط با راهنما و خواندن نشریات و کارکرد قدم‌ها است که می‌توانم به خودم کمک کنم و معنای واقعی زندگی را بدون مواد مخدر تجربه کنم.

در آخر آرزو دارم هیچ همدردی در اثر اعتیاد، زندگی‌اش را از دست ندهد و پیام برنامه معتادان گمنام را بشنود و راه تازه‌ای برای زندگی در پیش بگیرد. به امید آن‌که با عملکرد صحیح، بتوانم حامل پیام برای سایر بانوان باشم.

با این‌که مصرف می‌کردم در جلسات هم شرکت می‌کردم

محمد - جیرفت

امروز هشت سال و سه ماه و یازده روز است که پاک هستم. یادم هست قبل از ورود به انجمن به خاطر مصرف مواد مخدر در به در و حیران بودم. هر جا می‌رفتم مورد ترور شخصیتی قرار می‌گرفتم. با زمین و زمان درگیر بودم و هر لحظه از خداوند طلب مرگ می‌کردم. از لحاظ روحی و روانی به هم ریخته بودم و چندین بار اقدام به خودکشی کرده بودم. خیلی تلاش می‌کردم که قطع مصرف کنم اما راهی را بلد نبودم. تا این‌که پیام انجمن به من داده شد و با این که مصرف می‌کردم ولی به شکل مرتب، جلسات را شرکت می‌کردم و در نهایت پیام گروه باعث شد که تصمیم گرفتم قطع مصرف کنم. بعد از مدتی که در جلسات شرکت کردم، متوجه شدم مشکلاتی که من دارم، همان‌ها را اعضای دیگر با مشارکتشان بیان می‌کنند. این موضوع باعث شد دیگر احساس تفاوت نکنم. کم‌کم با شرکت در جلسات راهنما انتخاب کردم. قدم‌ها را شروع کردم و در انجمن خدمت کردم. با این‌که در اوایل شرایط سختی داشتم اما سعی کردم ارتباطم با برنامه را حفظ کنم و اصل تسلیم را به اجرا در آورم چون به این نتیجه رسیده بودم که بهبودی، چیزی است که در جلسات جریان دارد. متوجه شدم این برنامه وقتی کار می‌کند که بهبودی را در اولویت قرار دهم و تسلیم باشم. به لطف خداوند و کمک انجمن معتادان گمنام، وسوسهٔ مواد مخدر ندارم و قادر هستم از زندگی خود لذت ببرم. پاک ماندن را دوست دارم و از رساندن پیام بهبودی به همدردانم، به شوق می‌آیم. اکنون متوجه شده‌ام که رفتن به جلسات واقعاً کار می‌کند و سعی می‌کنم نهایت تلاشم را انجام دهم تا از برنامه فاصله نگیرم و عضوی قدرشناس باشم تا بتوانم با خدمت به انجمن ادای دین کنم. در آخر آرزو می‌کنم همهٔ همدردانم که از درد اعتیاد رنج می‌برند، پیام انجمن را دریافت کنند و بتوانند پاک زندگی کنند و از زندگی لذت ببرند.

NAIRAN.ORG

خدمت فرصتی برای بهبودی یا...

مهدی - اراک

در ابتدا از خداوند تشکر می‌کنم برای فرصت دوباره‌ای که برای زنده بودن دارم تا بتوانم در مسیر زندگی قدم بردارم و به سمت عضو مسئول و سازندهٔ اجتماع بودن، در حرکت باشم. نزدیک به هجده سال پیش به انجمن معتادان گمنام پیوستم. اوایل، تنها هدفم از شرکت در جلسات انجمن معتادان گمنام، فقط مصرف نکردن مواد مخدر بود و مدت‌ها طول کشید تا متوجه شوم مشکل من چیست و انجمن معتادان گمنام قرار است چه کاری برایم انجام دهد.

پاک بودن و زندگی بدون مواد مخدر، برایم غریبه بود. توهم، سد راه استفاده بهتر از برنامه، برایم می‌شد اما تسلیم به برنامه را ادامه دادم. با شدت بیماری که داشتم و نیز وسوسه‌های رنگارنگ، رهنمودهای برنامه را با همه سختی‌ها انجام می‌دادم.

در نود روز اول نود جلسه، گرفتن راهنما، کارکردن قدم‌ها، شروع به خدمت در گروهی که برای اولین بار مکانی شده بود که به آن احساس تعلق می‌کردم و مرا پذیرفته بودند، شروع شد. ماه‌های اول چیزی که مرا به خودش جذب کرد عشق بلاعوضی بود که اعضای قدیمی به من و سایر تازه‌واردان می‌دادند. این‌که حس می‌کردم آن‌ها با تمام وجودشان دوست دارند به من و دیگران در تمام مراحل، چه بهبودی شخصی و چه کمک به دیگر اعضا در امور خدماتی در جلسه، کمک کنند، مشوق من برای ادامهٔ این راه بود. در این فرایند، بسیاری از مشکلات شخصی‌ام در حال حل شدن بودند و هر روز احساس می‌کردم در مسیر درستی قرار گرفته‌ام و سرخوشی ناشی از ابرهای صورتی، هدایت‌گر من در حضور و شرکت در جلسات بود. بعد از مدتی شروع به خدمت در گروه، در پست‌های مختلف خدماتی و سپس در کمیتهٔ شهری و ناحیه نمودم. حضورم در فضای خدماتی در ابتدا باعث شد حس کنم که مورد احترام و حمایت هستم و نیز حس می‌کردم که جای خود را در انجمن باز کرده‌ام و این سرخوشی باعث شد بیش از حد از انرژی و توان فکری و جسمی خود، صرف کنم. بعد از مدتی با کمک راهنمایم و نیز تعدادی از افراد مورد اعتماد متوجه شدم که فضای خدماتی باعث شده که بیماری من فعال شود و نواقص و کمبودهای اخلاقی‌ام نیز فرصتی برای بروز پیدا کرده بودند. خودمحوری، انکار، رفتارهای اجباری، باعث اشتغال فکری همیشگی برایم شده بود. این بار نیز دوباره در دام توهم دانایی افتاده بودم. فرصت‌ها را از دست می‌دادم و بیماری‌ام شدت می‌گرفت و انرژی‌ای که می‌بایست صرف پیشرفت روحانی‌ام شود، صرف عوارض بیماری‌ام می‌شد. تا زمانی‌که به کمک راهنمایم به درک جدیدی از جملهٔ «خدمات در انجمن معتادان گمنام دارای ارزشی والا می باشد» که در مفهوم چهارم خدماتی ذکر شده، رسیدم. بدین معنا که والا بودن خدمات نشان از اهداف روحانی دارد و نه پیشبرد برنامه‌ها و اهدافی که من تعیین می‌کنم. رسیدن به این مطلب و بیداری روحانی جدیدی که با کمک راهنمایم تجربه کردم، باعث شد برای مدتی از خدمات کنار کشیدم تا به بازآموزی آموخته‌هایم و تجربیاتی که پیدا کرده بودم، بپردازم.

در این نگاه دوباره با یافتن زاویهٔ بهتر در زندگی‌ام که خدمات هم جزئی از آن بود و در واقع بستری مهم برای شناختن و یافتن جایگاه خودم در دنیا و زندگی‌ام بود. با دو نقص غفلت و اهمالی که در زندگی‌ام، به نام خدمت به همدردان، مرا از بهبودی باز نگه داشته‌بود، مواجه شدم. به تدریج و کشف مجدد حضور خداوند در زندگی‌ام، باعث شد که هم در خدمات و هم در شغل، اجتماع و خانواده و... فعال و موفق باشم. از همهٔ شما به خاطر حضور گرمتان سپاس‌گزارم و از تمام کسانی که کمک کردند تا پاک بمانم، نهایت سپاس و قدردانی را دارم و امیدوارم همیشه لطف خداوند در زندگی‌تان، پر رنگ و جاری باشد.

تجارب خود را برای ما بفرستید

مجلهٔ پیام بهبودی از تجربه‌های بهبودی و خدماتی اعضا، تهیه و تدوین می‌گردد. از شما اعضای محترم انجمن معتادان گمنام در جای‌جای کشور، دعوت می‌کنیم که تجارب خود را با همدردان خود در میان بگذارید. ما در مجلهٔ پیام بهبودی، مشتاقانه خواهان دریافت و خواندن تجارب ارزشمند شما هستیم. در صورت تمایل لطفا در نامه‌های خود نام، حرف اول نام خانوادگی و نام شهر خود را درج نمایید.

ما، راه‌های ساده‌ای برای ارتباط با هم داریم.

آدرس پستی مجله: تهران، صندوق پستی: ۷۱۴۳-۱۵۸۷۵ **پست الکترونیکی:** Pb@nairan.org

ایتا، سروش، روبیکا، واتس‌اپ و تلگرام: ۰۹۱۹ ۳۱۲ ۲۷ ۲۹

بیماری کشندهٔ اعتیاد

ایوب - قزوین

اولین باری که با مواد مخدر آشنا شدم، غافل از این بودم که دارای بیماری اعتیادی هستم که مزمن، پیش‌رونده و کشنده است. طولی نکشید تا اجبار به مصرف مواد مخدر کاری با من کرد که هیچ وقت فکرش را هم نمی‌کردم. به علت اعتیادم رفتارهایی از من سر زد که روزی آن رفتارها را ضد ارزش می‌دانستم.
توان هیچ کاری را نداشتم و خیلی زود به آخر خط رسیدم. آخر خطی که بهای سنگینی برایم درپی داشت. خیلی چیزها را از دست داده بودم. هراسان، ورشکسته و بی‌اعتبار شده‌بودم.
از وجود انجمن معتادان گمنام هیچ اطلاعی نداشتم اما کموبیش در مورد جلسات بهبودی شنیده بودم. وقتی برای قطع مصرف، وارد مرکز سم‌زدایی شدم، کم‌کم متوجه شدم که اعتیاد با من چه کار کرده و چه بلایی بر سرم آورده است. در همان جا، پیشنهاد ورود به جلسات انجمن معتادان گمنام به من داده شد و من عاجزانه قبول کردم.
شبی با همهٔ دردهایی که داشتم وارد اولین جلسه بهبودی شدم. خوش‌آمدگو مرا در آغوش گرفت و گفت: "اگر دوست داری می‌تونی خودت رو تازه‌وارد معرفی کنی". منم همین کار را کردم. چقدر تشویق شدم. بعد از جلسه چند پمفلت و کلی شماره تلفن به من دادند. آن شب دیگر احساس درد نمی‌کردم. حالم خیلی خوب بود و با ذوق و شوقی عجیب به خانه برگشتم و برای جلسات بعدی لحظه‌شماری می‌کردم.
کم‌کم راهنما گرفتم و کارکرد قدم‌ها را شروع کردم و بعد از مدتی خدمت گرفتم. روال بهبودی‌ام را دنبال می‌کردم تا این‌که بعد از مدتی از خوش‌آمدگویی که روز اول مرا در آغوش گرفته بود، بی‌خبر بودم. او از جلسات دور شده بود تا این‌که یک روز صبح خبر فوتش را شنیدم. خیلی شوکه شدم. او بعد از لغزش جانش را ازدست داده بود. خیلی حالم بد بود. با راهنمایم تماس گرفتم. تنها چیزی که او به من گفت این بود که بیماری اعتیاد یک بیماری کشنده است و اصلاً شوخی ندارد.
الان که نزدیک به هفت سال پاکی دارم؛ باز هم یکی دیگر از بچه‌های هم‌قدمی را به‌واسطهٔ مصرف ازدست دادم. یاد حرف راهنمایم افتادم که می‌گفت: بیماری اعتیاد واقعاً کشنده است و به سن و سال و مقطع پاکی توجهی نمی‌کند.
این دو اتفاق در بهبودی برای من پیام‌های زیادی داشت. به قول کتاب پایه، متوجه شدم که ما هرگز علاج نمی‌شویم و بیماری‌مان را تا آخر عمر با خود خواهیم داشت اما با وجود داشتن این بیماری، بهبود پیدا می‌کنیم و هر روز فرصت تازه‌ای به ما داده می‌شود و متقاعد شده‌ایم که برای ما فقط یک راه در زندگی وجود دارد و آن راه معتادان گمنام است.

به دنبال راه نجات

مرتضی - سیرجان

غیر از یک‌سال اول مصرفم، اغلب سال‌های بعد، در چرخهٔ قطع مصرف و شروع مجدد و با تخریب بیشتر سپری شد. بیشترین آسیب را در شروع مصرف آخرم دیدم؛ چون خیلی از داشته‌هایم را از دست دادم. قطع مصرف کرده بودم و مدت زیادی پاک بودم و بعداً به پیشنهاد دوستی برای مصرف الکل، پاسخ مثبت دادم و همان جرقه‌ای برای شعله‌ور شدن مجدد اعتیادم شد. در حالی که ناامید بودم و تجربه شکست‌های زیاد از ترک‌های قبلی داشتم به دنبال راه نجات، به انجمن معتادان گمنام پیوستم. آن‌چه در انجمن کمکم کرد «خودداری از مصرف در همان بار اول» و پذیرفتن این‌که «الکل هم یک ماده مخدر است» بود. شرکت منظم در جلسات و عمل به پیشنهادهای برنامه، امید من را به کارایی برنامه بیشتر می‌کرد. کم‌کم شروع به خدمت در برنامه کردم. پذیرایی در جلسه، خوش‌آمدگویی و خدمات دیگر. با کارکرد قدم‌ها و شناخت بیشتر خودم، متوجه توانایی‌های خودم شدم. در کمیتهٔ بیمارستان‌ها و زندان‌ها عضو شدم و پس از آموزش‌های لازم برای پیام‌رسانی، وارد زندان شدم و کم‌کم به ساختار خدماتی راه پیدا کردم.
در حین خدمت، یاد گرفتم گزارش بنویسم، تراز بگیرم، کار گروهی انجام دهم و همکاری و تعامل را یاد بگیرم و از طرفی با بخشی دیگر از وجود خودم و حتی اعتیادم آشنا شدم. مثل کنترل خدمت‌گزاران، وسوسه‌های خدماتی، ماندن زیادی در خدمات از ترس خارج شدن از چرخهٔ خدمات... گاهی اوقات این توهم که دیگران نمی‌توانند مثل من خدمت کنند یا این‌که کاری که من انجام می‌دهم مهم‌تر از خدمات دیگران است، هنوز همراه من است.
یکی از رؤیاهای برنامه این است که «خدمت‌گزاران ما با شوقی برخاسته از موهبت بهبودی طعم رشد و شکوفایی را در خدمات احساس کنند.» امروز خدمت را تنها راهی برای رشد نمی‌دانم بلکه کوششی عاشقانه در تمرین اصول و یک راه سپاس‌گزاری از موهبت بهبودی با نگاهی به گذشته خودم و افرادی که دنبال راه نجات می‌گردند، می‌دانم.
اصول روحانی قدم‌ها و سنت‌ها خدمت‌گزارانی را پرورش می‌دهند که با عشق و مهربان می‌باشند. دیگران در کنار آن‌ها احساس امنیت و آرامش می‌کنند و فرصت خدمت را به افراد دیگر می‌دهند. آن‌ها می‌دانند چه زمانی وارد خدمات شوند و چه زمانی فرصت را به دیگران دهند. خدمت به من کمک کرد با اشتباه‌هایم کنار بیایم و به دیگران فرصت اشتباه کردن دهم. با آرامش و در صلح، سخن بگویم. ایثار و از خود گذشتگی را تمرین کنم و خودم را دوست بدارم و در این صورت است که می‌توانم دیگران را دوست داشته باشم.
خداوندا قلبی آکنده از عشق به من بده تا برای اجرای ارادهٔ تو و هدف اصلی معتادان گمنام متمرکز شوم تا پیام‌آور برنامهٔ معتادان گمنام باشم.

NAIRAN.ORG

جدول شماره ۱۶ - موضوع: سنت چهارم

سلام به همهٔ دوستان بهبودی، از اظهار لطف و پیام‌های محبت‌آمیز شما تشکر می‌کنیم. در این شماره نیز همچون شماره‌های قبل، ابتدا کلمات کلیدی به کار رفته مربوط به سنت چهارم را که از راست به چپ، چپ به راست، بالا به پایین و پایین به بالا، گنجانده شده‌اند پیدا کرده و روی آن‌ها خط بکشید. از حروف باقی مانده یکی از جملات مربوط به سنت چهارم از کتاب پایه به دست می‌آید. لطفا درک و تجربه خود را نسبت به آن جمله بنویسید و آن را برای کمیته فصل‌نامهٔ پیام بهبودی ارسال نمایید.

کلمات کلیدی:
دقت - مخرب - وجدان - روش - ترازنامه - بحث -تنوع - تضاد - لطمه - همکاری - خاص - تعادل - خلاقیت - گوناگون - رفع - فرهنگ - غافل - آزادی- تعهد - مسوولیت - عمل - مستقل - نیاز - محله - ارزش - قوی - فعال - حمایت - ارتباط - فضا - پیشرفت - اعتبار - ابتکار - نجات - درک - نحوه - شهرت - باز

شروع ◄

۱	ا	و	ج	د	ا	ن	س	ت	ف	ر	ش	ی	پ	ت
۲	گ	ق	ت	ی	ا	م	ح	هـ	ل	ت	ع	هـ	د	هـ
۳	و	ر	ف	ر	هـ	ن	گ	م	ع	و	ن	ت	ا	م
۴	ن	ا	هـ	و	ح	ن	ز	ک	م	س	ت	ق	ل	ا
۵	ا	ک	ل	ع	م	ل	ا	ا	ث	ح	ب	گ	ی	ن
۶	گ	ت	ت	ا	چ	ن	ی	ر	ش	هـ	ر	ت	د	ز
۷	و	ب	ر	ر	ف	ع	ن	ی	ب	ا	ز	و	ا	ا
۸	ن	ا	ت	ع	ا	د	ل	هـ	ل	ا	ع	ف	ز	ر
۹	هـ	ص	ا	خ	ا	ر	ا	ب	ت	ع	ا	ل	ا	ت
۱۰	ش	ا	ت	ض	ا	د	ز	ر	و	ش	م	م	هـ	هـ
۱۱	ز	ط	ا	ب	ت	ر	ا	ا	ض	ف	ب	ح	م	م
۱۲	ر	د	ق	غ	ا	ف	ل	ا	ی	و	ق	ل	خ	ط
۱۳	ا	ر	ی	ت	ی	ل	و	و	س	م	م	هـ	ر	ل
۱۴	ا	ک	ت	ی	ق	ا	ل	خ	د	ق	ت	س	ب	ت

طراح جدول: روح ا... الف - مشهد

NAIRAN.ORG

جواب‌های رسیده از جدول شماره ۱۵ (مجله شماره ۷۶- پاییز ۱۴۰۲)

جواب جدول قبلی: این سنت ضامن آزادی ما برای کسب بهبودی است.

احمد. و. اهواز - حسین. چ. فریدونشهر - رمضانعلی. غ. شاهرود - محمد. ح. گلبهار - علی. م. نظرآباد. البرز - مریم. محمدیه. قزوین - محمد. س. نیشابور - اصغر. ح. داراب - شهرام. ب. ملایر - حجت. ز. بویین زهرا - رامین. م. انزلی - فرهاد. ش. کازرون - اسماعیل. فریدن - سعید. گ. کرج - غلام. چ. محلات - آرش. شیراز - حامد. ق. ملایر - اسماعیل. ع. بندرعباس - محمد. ن. گلبهار - مهیار. بابل - مصطفی. ح. اصفهان - صادق. س. بزمان. سیستان‌وبلوچستان - غلام‌حسین. اسدآباد - ابراهیم. داراب - هادی. اهواز - حمید. الف. جیرفت - مراد. ف. جیرفت - روح‌اله. ش. خوانسار - رسول. پ. درگز - قربان. رامهرمز - ابراهیم. الف. ملایر - زهرا. د. سیرجان - محسن. ملایر - سجاد. ب. تهران - عبداله. م. جلال‌آباد - علیرضا. الف. سیرجان - احمد. الف. الوند - احمد. پ. درگز - خدامراد. نی‌ریز - رقیه. رودان - حسن. ب. ابهر - مجید. فریدن - محمد. م. کرج - قربان. بجنورد - اصغر. ج. گرگان - حسین. بوشهر - اسماعیل. م - عظیم. بافق - حجت. ن. کوهسرخ - علی. ز. یزد - قاسم. ع. ملایر - حمید. الف. اصفهان - رضا. ق. تودشک - توماج. گرگان - حسن. س. بوشهر - فرزاد. شیراز - بشیر. م. چهارمحال‌وبختیاری - احمد. ب. گچساران - سروش. کرج - مجید. خ. پاسارگاد - خدامراد. هرسین - ناصر. ق. پاوه - سجاد. ح. جاسک - مجید. پ. شهربابک - حسین. رفسنجان - حمید. م. اصفهان - ابوالفضل. ط - رضا. ز. ارومیه - عباس. س. بن - عباس. ج. زرقان. فارس - مهدی. ز. آبادان - حسین. الف. کرج - المیرا. ن. شیراز - سعید. مشهد - مهدی. الف. آمل - محمد. بیرجند - آزاد. و. بوکان - اسحاق. ی. آق‌قلا - علی. ط. مشهد - قدرت. خ. گراش. فارس - مجتبی.ع. داراب

برنامه بهبودی معتادان گمنام، فقط یک زندگی بدون مواد مخدر نیست و مفهوم عمیق‌تری دارد. این طریقه زندگی، نه تنها بهتر از آن جهنمی است که ما در آن زندگی می‌کردیم، بلکه از هر گونه زندگی که در هر وقت دیگر نیز کرده ایم بهتر است.
ما راه نجاتی پیدا کرده ایم که می‌بینم برای دیگران هم کار می‌کند و همه روزه الهامات تازه‌تری نیز به ما خواهد شد.

کتاب پایه
الهامات تازه ای خواهد شد.