

پیام بهودی ۲۱ ساله شد

# پیام بهودی

سال بیست و دوم - شماره ۸۵ - زمستان ۱۳۹۴  
نشریه داخلی انجمن محققان کمان  
شماره ثبت: ۲۱۰۶۵

## ما و تازه واردان پادزهری به نام صداقت



|    |       |                            |
|----|-------|----------------------------|
| ۵  | ..... | انعطاف‌پذیری یا کمالگرایی  |
| ۷  | ..... | دشمن زبرک زندگی            |
| ۱۱ | ..... | درد مشترک                  |
| ۱۳ | ..... | کتابخانه بهبودی            |
| ۱۴ | ..... | قدم هشتم و نهم             |
| ۲۱ | ..... | نقش اعضا در تصویر عمومی NA |
| ۲۲ | ..... | قدرت یک مشارکت             |
| ۲۶ | ..... | غرور و خودپسندی            |
|    |       | و...                       |



**نشریه داخلی انجمن معتادان گمنام**  
 سال بیست و دوم • شماره ۸۵ • زمستان ۱۴۰۴  
 صاحب امتیاز: شورای منطقه ایران

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

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

✉ آدرس پستی مجله:

تهران، صندوق پستی: ۷۱۴۳-۱۵۸۷۵

📧 پست الکترونیکی:

Pb@nairan.org



ایتا، سروش، روبیکا، واتس‌آپ و تلگرام:

۰۹۱۹ ۳۱۲ ۲۷ ۲۹



۹  
تا ابد  
آلوده نمی‌مانی...



۱۸  
اتحاد ما را  
زنده نگه می‌دارد

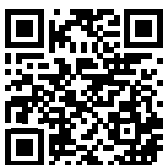


۱۲  
گمنامی فراتر از یک کلمه

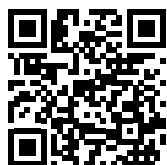


۱۷  
من زندان نرفتم، ولی زندانی بودم...

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 اولویت‌بندی‌های موجود از نامه‌ها استفاده می‌کند. مطالب چاپ شده منعکس کننده تجارب و نظرات اعضا است و به هیچ عنوان نظر رسمی انجمن معتادان گمنام نمی‌باشد.



آدرس جلسات



معرفی نواحی



تالار گفت‌وگو



خطوط تلفنی



روز شمار پاکی



مجله پیام بهبودی

# بیستویک سال عشق و ایثار

هر سطر و هر صفحه حس می‌شود. هر کدام از این عزیزان سهمی دارند که این مجله با کیفیتی مناسب و در شأن اعضای عزیز انجمن معتادان گمنام منتشر شود و بتواند پیامی از امید و بهبودی را به سایر همدردان مان برساند.

لازم است اشاره کنم از شواهد، نامه‌ها و تماس‌های دریافتی از خوانندگان عزیز برمی‌آید که در این بیستویک سال، مجله پیام بهبودی توانسته جایگاه خود را در میان مخاطبان اصلی‌اش، یعنی اعضای انجمن معتادان گمنام، پیدا کند و نقش خود را در انتقال پیام بهبودی تا حد توان ایفا نماید. به راستی چه کسی بهتر و شایسته‌تر از شما اعضای گروه‌ها و خوانندگان محترم، می‌تواند ما را در شناخت نقاط قوت و ضعف یاری دهد؟

از شما تقاضا داریم که همچنان ما را با حمایت‌های معنوی خود همراهی کنید و با ایده‌ها و پیشنهادهای خوبتان، چراغ راه ما باشید.

در پایان همراه با عشق و فروتنی هشتادوپنجمین شماره از مجله پیام بهبودی تقدیمتان می‌نمایم و برای‌تان در سراسر گیتی، زمستانی زیبا، پر بار و سرشار از برکت و آرامش آرزو می‌کنیم و امیدواریم بهترین‌ها در انتظارتان باشد.

محمد - الف

مسئول کمیته فصلنامه پیام بهبودی - زمستان ۱۴۰۴



دارم خدمت، پیوندی است میان بهبودی فردی و انجام قدم دوازدهم و پلی است که از خودخواهی می‌گذرد و به عشق و اتحاد می‌انجامد.

در طول این سال‌ها، هر شماره از مجله پیام بهبودی، حاصل ساعت‌ها عشق، ایثار و از خودگذشتگی خدمتگزارانی است که در عین گمنامی، با ایمان و تعهد، تداوم مسیر آن را ممکن ساخته‌اند. از تیم انتخاب نامه‌ها، گرافیک و انطباق گرفته تا ویراستاران، تایپیست‌ها و دیگر خدمتگزارانی که شاید نامشان در مجله نیاید، اما حضورشان در

سلامی گرم به یاران همیشگی مجله پیام بهبودی و اعضای محترم انجمن معتادان گمنام زمستان، با سرمای آرام و دل‌نشینش، یادمان می‌آورد که گرما را باید در دل‌ها جست‌وجو کرد. درختان در سکوت به ظاهر خاموش‌اند، اما در درون‌شان زندگی جریان دارد و بهاری تازه را انتظار می‌کشند. چه نیکوست که در همین فصل آرام و پرمعنا، مجله پیام بهبودی نیز به بهار بیستویک‌سالگی خود می‌رسد و بیستویک سال تلاش صادقانه و عاشقانه را برای رساندن پیامی سرشار از عشق، نیرو و امید به معتادان خواهان بهبودی، جشن می‌گیرد.

در آغاز بیست‌ودومین سال انتشار فصلنامه، با قلبی سرشار از محبت و سپاس، از تمامی اعضای انجمن معتادان گمنام که در طول بیش از دو دهه همراه مجله بوده‌اند، تشکر می‌کنم و این سالگرد را صمیمانه تبریک عرض می‌نمایم.

در دوسالی که از قبول مسئولیت‌ام در کمیته فصلنامه پیام بهبودی می‌گذرد، فرصتی پیدا کرده‌ام تا تجربه‌های ارزشمندی را به دست بیاورم و نقش خدمت را در مسیر بهبودی، عمیق‌تر درک کنم. این خدمت‌نه‌تنها فرصتی برای انجام مسئولیت‌ام در راستای سنت پنجم معتادان گمنام بود، بلکه مجال برای رشد، گسترش ارتباطات و زیباتر از همه، دریافت صدها پیام از تجارب ارزشمند همدردانم به همراه داشته است. باور

## پیام بهبودی، همراه همیشگی

سهراب - تهران

در طول شانزده ساله که در مسیر پاکی و بهبودی هستم، «مجله پیام بهبودی» برای من چیزی فراتر از یک نشریه بوده، این فصلنامه برای من همدمی صبور، راهنمایی باتجربه، همراه همیشگی و صدایی آرام‌بخش بوده است.

هر شماره از «مجله پیام بهبودی» با داستان‌های واقعی، تجربه‌های مشترک و عمیق اعضا، به من یادآوری کرد که تنها نیستم. خواندن تجربه‌های اعضایی که با درد، امید، لغزش و بازگشت مواجه شده‌اند، به من قدرت داد تا در لحظات تردید، دوباره برخیزم و مسیر بهبودی را ادامه دهم.

مجله پیام بهبودی با محتوای تاثیرگذار خود، به من کمک کرد تا مفهوم بهبودی را نه تنها درک کنم، بلکه آن را در زندگی روزمره خود نیز جاری سازم. در بسیاری از مراحل بهبودی، به واسطه روبرو شدن با واقعیت‌های زندگی احساس می‌کردم تنها هستم و این حس تنهایی گاهی باعث ترس از ادامه مسیر می‌شد! اما مطالعه تجربیات همدردان در این مجله، حس همدلی، درک متقابل و تعلق به انجمن را برایم تقویت کرد و دلیلی برای تقویت



سال‌هاست که «مجله پیام بهبودی» برای من، نه تنها منبعی برای یادگیری، بلکه آینه‌ای برای بازتاب درونم بوده است. هر بار خواندن صفحات آن باعث شد بخشی از خودم و بیماری‌ام را بهتر بشناسم و برایم انگیزه‌ای شد تا اصول برنامه را بهتر از قبل رعایت کنم.

در پایان از کمیته فصلنامه پیام بهبودی و تمام خدمتگزاران گمنام و دلسوز این نشریه دوست داشتنی سپاسگزارم و همچنان پس از سال‌ها، با اشتیاق، چشم‌انتظار دریافت شماره‌های بعدی این نشریه در فصل‌های پیش رو هستم.

انگیزه و امید در مسیر بهبودی‌ام شد. با اهمیت به مطالعه مجله پیام بهبودی به تاثیر الگوبرداری مثبت در انجمن معتادان گمنام پی بردم و متوجه شدم که خواندن تجربه‌هایی توأم با موفقیت و صبر و تحمل اعضا در شرایط سخت و بحرانی می‌تواند انگیزه ادامه مسیر را در وجود من افزایش دهد و امید به آینده را در روح و جانم زنده نگه دارد. جالب‌تر این‌که، اهمیت مجله پیام بهبودی در رساندن پیام به سایر معتادان باعث شد که من نیز همچون سایر اعضا، خود را ملزم به ارسال تجربیات بهبودی و خدماتی خود بدانم، تا شاید بتوانم از طریق ارائه تجربیات شخصی به یک عضو همدرد که شاید نیاز به شنیدن پیام برنامه را دارد، کمکی هر چند کوچک کرده و سهم منصفانه خود در قبال انجمن معتادان گمنام و این مجله باارزش را ادا کنم.

در این سال‌ها هر جمله، هر تجربه و حتی هر تصویر، تلنگری بود برای حفظ تعهدی که به خودم در برنامه داده‌ام؛ تا پاک بمانم، بهبودی‌ام را دنبال کنم، انسانی متعادل‌تر و عضوی قابل قبول و سازنده برای انجمن و اجتماع باشم.

## ما و تازه‌واردان



تجربه

### ◆ سعید - لرستان

در انجمن معتادان گمنام، تازه‌واردان مهم‌ترین اعضای هر گروه هستند. ما با به اشتراک گذاشتن آن چه داریم با آنان، هم پاکی خود را حفظ می‌کنیم و هم به آن‌ها کمک می‌کنیم تا در مسیر پاکی و بهبودی گام بردارند.

اما واقعاً در لحظه ورود یک تازه‌وارد به انجمن معتادان گمنام، چه چیزی را با او در میان می‌گذاریم و برنامه را برای او چگونه معرفی می‌کنیم؟

انجمن معتادان گمنام از تنوع و گوناگونی زیادی برخوردار است، اما همه اعضا برای متوقف کردن بیماری خود از اصولی ساده و مشترک استفاده می‌کنند. نکته مهم این است که هنگام مواجهه با تازه‌واردان، آیا ما برنامه معتادان گمنام را به آنان معرفی می‌کنیم یا سلیقه شخصی خودمان را؟

شاید بد نباشد از خودمان بپرسیم؛ آیا در معرفی برنامه، بزرگ‌نمایی نکرده‌ایم؟ آیا وعده‌های پوچ و غیرواقعی نداده‌ایم؟ آیا به جای تازه‌وارد تصمیم‌گیری نکرده‌ایم؟ آیا از او درباره انگیزه قطع مصرف اش سؤال‌های بی‌مورد پرسیده‌ایم؟ و یا شاید بر اثر هیجان، در همان ابتدا تصمیم به کمک مالی گرفته‌ایم؟

گاهی پیش آمده که برخی از اعضا، انجمن معتادان گمنام را به عنوان تنها راه‌حل تمام مشکلات معرفی کرده‌اند و با گفتن جمله‌هایی مانند «این‌جا همه مشکلات حل می‌شود» برای خود و تازه‌واردان توقعاتی ایجاد کرده‌اند.

یادمان باشد ما فقط برنامه ساده انجمن را معرفی می‌کنیم و توضیح می‌دهیم که ما چه کاری می‌توانیم برای او انجام دهیم، نه این‌که به او وعده بدهیم برنامه

چه چیزهایی به او خواهد داد. فرقی نمی‌کند چه مدت از آخرین بار مصرف ما گذشته باشد؛ همه ما، چه تازه‌وارد و چه قدیمی، فقط به اندازه یک تصمیم اشتباه از مصرف مجدد فاصله داریم. در انجمن معتادان گمنام هیچ شرطی برای عضویت وجود ندارد جز تمایل برای قطع مصرف، که آن هم تصمیمی کاملاً شخصی است.

سهم من به عنوان یک عضو، علاوه بر معرفی درست برنامه، کمک به بالا بردن این سطح تمایل و روشن کردن آتش اشتیاق و امید در دل یک تازه‌وارد است.

بیشتر ما هنوز اولین باری که بعد از اتمام جلسه بهبودی، یکی از اعضا از ما دعوت کرد چای بنوشیم و با دیگران صحبت کنیم را به خاطر داریم. آن توجه و پذیرش برایمان چه قدر حائز اهمیت و مهم بود! همین توجه ساده می‌تواند برای تازه‌واردان انگیزه‌ای برای ادامه مسیر پاکی و

بهبودی در او ایجاد کند. در چنین لحظاتی، دوستی و صمیمیتی حیاتی شکل می‌گیرد که باعث می‌شود تازه‌وارد احساس راحتی بیشتری کند. بهتر است به جای سؤال کردن از او، از تجربه خودمان بگوییم؛ از این‌که چگونه برنامه مسیر زندگی ما را تغییر داد و اشتیاق و وسوسه مصرف مواد مخدر را از ما گرفت.

اگر در معرفی برنامه سلیقه‌ای عمل کنیم، تازه‌واردان دچار سردرگمی می‌شوند. پیام ما روشن و ساده است، همان‌طور که در نشریات انجمن آمده است؛ «اگر می‌خواهی مصرف نکنی، ما می‌توانیم به تو کمک کنیم.» برای رساندن این پیام، با روی خوش به تازه‌وارد نزدیک می‌شویم، او را در آغوش می‌گیریم، از پند و اندرز دوری می‌کنیم و کمک می‌کنیم که احساس خوشایندی پیدا کند و در گوش او زمزمه می‌کنیم؛ «کاری را که به‌تنهایی از پیش برنمی‌آمدی، با هم

می‌توانیم انجامش دهیم.» سپس از اصول ابتدایی برای پاک ماندن می‌گوییم؛ از جمله دعوت به شرکت مرتب و منظم در جلسات بهبودی، ارتباط با سایر اعضای در حال بهبودی، پرهیز از اولین مصرف و دوری از شرایط وسوسه‌انگیز و در پایان، امیدواریم او را باز هم در جلسات ببینیم.

در واقع ما به تازه‌واردان کمک می‌کنیم که اصول معتادان گمنام را بیاموزند. سعی ما در این است که حس کنند قدم‌شان روی چشم ماست و متوجه شوند که این برنامه چه مزایایی برای‌شان دربردارد. ما تجربه، نیرو و امید خود را با آن‌ها در میان می‌گذاریم و در هر فرصتی که امکان داشته باشد، تازه‌واردان را در جلسات بهبودی همراهی می‌کنیم.

در پایان، یادمان باشد؛ راندن یک تازه‌وارد از انجمن معتادان گمنام، ممکن است امضای حکم مرگ او باشد. ■

پیام بهبودی



# انعطاف‌پذیری یا کمال‌گرایی

✦ کاوه - شیراز

در دورانی از پاک‌سی و بهبودی‌ام، با تمام وجود به خودم افتخار می‌کردم؛ هر روز صبح رأس ساعت ۵:۳۰ دقیقه از خواب بیدار می‌شدم، کتاب فقط برای امروز را مطالعه می‌کردم، آماده می‌شدم و رأس ساعت ۶:۳۰ دقیقه صبح در جلسه بهبودی شرکت می‌کردم.

به خاطر دارم در طول هفته، چند جلسه قدم برگزار می‌کردم. علاوه بر این که در گروه خانگی‌ام خدمت داشتم، در کمیته‌های فرعی و ساختار هم خدمت می‌کردم. ضمناً اساسنامه گروه، شورای محلی و ناحیه را هم از حفظ بودم و منتظر این فرصت بودم که خدمتگزاری در شرح وظایفم کوتاهی کند و من با کوبنده‌ترین انتقادات از خجالتش درآیم.

هر روز با راهنمایم در تماس بودم، ترازنامه‌ام را هر روز بدون استتیا می‌نوشتیم و در جلسات قدم راهنمایم بدون حتی یک دقیقه تأخیر شرکت می‌کردم و از این رو خودم را مستحق انتخاب مدال طلای بهترین عضو انجمن می‌دانستم!

راستش من اعتقاد داشتم که عملکرد من در خدمات، نشانهٔ بهبودی کامل من است و اگر عضوی مانند من در خدمات تجربهٔ و سابقهٔ خوبی نداشت، یعنی یک‌پای بهبودی‌اش می‌لنگد و این یعنی یا قدم‌هایش را خوب کار نکرده بود یا در انتخاب راهنما دچار اشتباه شده بود و با این طرز فکر معیار سنجش بهبودی و بیماری را خدمت می‌دانستم؛ آن‌هم به شیوه من و لا غیر.

این موضوع فقط به انجمن ختم نمی‌شد. این کمال‌گرایی، در رعایت بی‌چون و چرای قوانین راهنمایی و رانندگی هم نمود پیدا کرده بود. تا جایی که اگر دوستی در اتومبیل من، تا مسیری همسفرم می‌شد، از این که در رعایت دقیق قوانین، تا

این حد سخت‌گیر هستم، حسابی کلافه می‌شدم! در خانه هم دست‌کمی نداشتم؛ همه چیز باید سر جای خودش قرار می‌گرفت. نظم و انضباطی که در خانه حکم‌فرما بود، باعث می‌شد همه مرتباً با سرزنش‌های من روبه‌رو شوند.

این طرز فکر از نظر خودم، پایبندی به اصول برنامه بود و رعایت آن در من این تصور را ایجاد کرده بود که بهترین عضو انجمن هستم و حتی حاضر بودم با تمام اعضای انجمن، مسابقه بهبودی برگزار کنم!

تا این که روزی متوجه شدم که سطح توقع‌ام نسبت به خودم و دیگران بسیار بالا رفته و هیچ‌کس اجازهٔ کوچک‌ترین اشتباهی ندارد. تبدیل به انسانی بسیار جدی، اخمو، قاطع و سخت‌گیر شده بودم. فشار و سرکوب زیادی در من وجود داشت؛ من تبدیل به فتری بسیار متراکم شده بودم که هر لحظه امکان داشت زیر بار آن همه فشار آزاد شود و همه چیز را خراب کند.

مستأصل شده بودم. تمام آن نظم، انضباط و خدمت که قرار بود باعث نهادینه شدن اصول روحانی در من شود، حالا با افراط و سخت‌گیری بیش از حد تبدیل به بزرگ‌ترین نقطه ضعف من شده بود.



چه پارادوکس عجیبی... هیچ‌وقت حساب این را نکرده بودم! دائم به خودم می‌گفتم؛ نکند آن قدر که فکر می‌کردم باهوش نیستم؟ چرا حالا دچار این خطا شده‌ام؟ چرا زودتر نتوانسته بودم آن را پیش‌بینی کنم؟ و چراهای دیگر، داشتم دیوانه می‌شدم! می‌بایست قبل از این که اتفاقی بدتر از این بیفتد، کاری برای این مشکل انجام می‌دادم.

بالاخره خودم را قانع کردم تا در این باره با راهنمایم صحبت کنم. پس از مدتی تصمیم بر این شد تا پیچ و مهره‌هایی که مدت‌ها بسیار سفت بسته شده بودند، حالا کمی شل‌تر بسته شوند.

در کتاب یک اصل روحانی برای هر روز می‌گوید؛ امروز افسار زندگی را شل می‌کنم و انعطاف‌پذیر می‌شوم، تا پذیرای الطافی باشم که سر راه من قرار می‌گیرند.

بالاخره با پیشنهاد راهنما برخی خدمات را کنار گذاشتم. اگر بعضی روزها دیرتر از خواب بیدار می‌شدم، دیگر خودم را شماتت نمی‌کردم و اگر روزی نمی‌توانستم ترازنامه‌ام را بنویسم، روز بعد خودم را تنبیه نمی‌کردم تا جریمهٔ ترازنامهٔ روز قبل هم به آن افزوده شود. حتی به صورت انتخابی در خواندن

خواندنی‌های جلسه اشتباهی سهوی می‌کردم و به آن می‌خندیدم و از آن به بعد، دیگر اعضا را بر اساس خدمات‌شان قضاوت نمی‌کردم و خط‌کش‌ام را برای سنجش بهبودی اعضا کنار گذاشتم. حتی گاهی اگر اتومبیلی در خیابان برایم بوق می‌زد، دیگر با نگاه پر از خشم من مواجه نمی‌شود.

البته این‌ها مجوزی نیست تا من بخواهم اهمال‌کاری کنم یا کارهایم را به تعویق بیندازم و یا با اصولی که از برنامه آموختم، مصالحه و سازش کنم. زیرا اکنون به این نتیجه رسیده‌ام که من فقط یک آدم معمولی هستم که نمی‌خواهد قهرمان یک‌ه‌تاز جادهٔ بهبودی انجمن و بهترین عضو آن باشد، بلکه فقط یک آدم عادی هستم که می‌خواهد از زندگی‌اش لذت ببرد. همین.

این تجربهٔ زیستهٔ من در این سال‌های که در برنامه هستم بود که برای مجلهٔ پیام بهبودی به رشته تحریر درآمد. امیدوارم اگر عضوی با سخت‌گیری و کمال‌گرایی دست و پنجه نرم می‌کند و فشاری را متحمل می‌شود و نمی‌داند دلیل آن فشار چیست، با خواندن این چکیده کمکی هر چند اندک دریافت کرده باشد. ■

# کمی آهسته‌تر... آخرش خبری نیست!



✦ مریم

از همان دوران کودکی، همواره فردی عجول بودم. در آغاز هر مسیری، ذهنم بی‌وقفه به پایان آن می‌رفت و همین شتاب، باعث می‌شد بسیاری از زیبایی‌ها و معناهای مسیر را نبینم و درک نکنم؛ از یک خواب ساده شبانه و فکر فردا بودن گرفته تا درس خواندن و کار کردن. هنوز به یاد دارم که این شتاب زندگی تا چه اندازه اطرافیانم را آزرده‌خاطر می‌کرد و من در برابر آن، سرزنش‌ها و سرکوب‌های بسیاری را به جان می‌خریدم.

زمانی که یاد گرفتم سرعت خود را کمتر کنم، دیدنم آسان‌تر شد و این دیدن، آغاز فهم معنای واقعی زمان بود. آموختم به جای آن‌که زندگی را دنبال کنم، آن را مشاهده نمایم. مشاهده، در آن زمان، یعنی پذیرش آن‌چه هست، بی‌آنکه در پی تغییر فوری آن باشم. در این نگاه تازه، زندگی برایم شبیه رودخانه‌ای شد که تنها کافی بود در کنارش بنشینم و جریان آرامش را حس کنم.

در همین آرام‌تر شدن، متوجه شدم نقش‌هایم در طول زندگی معنای عمیق‌تر و پیچیده‌تری یافته‌اند. به‌عنوان یک زن، همواره در ارتباط با دیگران تعریف شده بودم؛ در نقش دختر، خواهر و مادر؛ هر کدام با مسئولیتی، انتظاری و باری از مراقبت، سکوت و گاه، گذشت‌های نابه‌جا. اما در این سکون و آهستگی دریافتم که زندگی من فقط برای دیگران نیست؛ لحظه‌هایی وجود دارد که باید تنها برای خودم باشم، برای شنیدن صدای درونم.

در روزهای نخست ورودم به انجمن معتادان گمنام، سکوت و صبر برایم همچون دیواری سنگین و نفوذناپذیر بود. این وضعیت، روزمرگی را برایم دشوار می‌کرد. اما با گذشت زمان، در آرامشی تازه و سکوتی عمیق‌تر، توانستم

که در همین جامعه، زنی معتاد باشی؛ زیرا در ذهن بسیاری، زن بودن و اعتیاد در کنار هم نمی‌گنجند.

بهبودی برای من، آغاز بازگشت به ریتم طبیعی زندگی بود؛ ریتمی که سال‌ها از آن جدا مانده بودم.

پیش از آن، زندگی‌ام معنای خاصی نداشت. هر روز با اضطرابی عجیب میان گذشته‌ای که از آن می‌گریختم و آینده‌ای که از آن هراس داشتم، نفس می‌کشیدم.

اکنون، وقتی صبح از خواب بیدار می‌شوم، به جای آن‌که ذهنم درگیر برنامه‌ها و نگرانی‌ها شود، چند لحظه سکوت می‌کنم و اجازه می‌دهم روز خودش آغاز گردد، بی‌آنکه برایش خط و مرز تعیین کنم. دعا و شکرگزاری برایم تبدیل به تلنگری آرام شده است؛ یادآور فرصتی برای دوباره بودن.

حالا می‌دانم که آرام زیستن، به معنای کناره‌گیری از زندگی نیست؛ بلکه نوعی حضور آگاهانه است، حضوری کامل، آرام و بی‌عجله. صبر، ریتمی است که ما را با زندگی هماهنگ می‌سازد و اگر گوش جان به آن بسپاریم، به ما می‌آموزد چگونه هر لحظه را زندگی کنیم، پیش از آن‌که از دست برود. ■

به خاطر دارم راهنمایم همیشه می‌گفت: «کمی آهسته‌تر... آخر راه هیچ خبری نیست!» او می‌گفت؛ مسیری که ما می‌پیماییم، صرفاً برای رسیدن به هدفی مشخص نیست؛ خود مسیر، همان زندگی است.

از حق نگذریم، ابتدا درک عمیقی از این سخنان نداشتم؛ اما به تدریج توانستم چیزهایی را ببینم که پیش‌تر به سادگی از کنارشان می‌گذشتم؛ صدای مادرم که در خانه می‌پیچید، عطر چای صبحگاهی، نور خورشید روی دیوار حیاط و حتی لذت نفس کشیدن در لحظه. همه این‌ها به من یادآوری کردند که شکرگزاری واقعی، در همین جزئیات کوچک نهفته است؛ در بودن، در دیدن و در زیستن، نه در دویدن و نرسیدن.

البته باید یادآور شوم؛ در جهانی که ما در آن زندگی می‌کنیم، زن بودن خود تمرینی برای صبوری است. جامعه از زن انتظار سرعت دارد؛ کار، مراقبت، سازگاری و بی‌وقفه انجام دادن. اما برای من، بهبودی یعنی بازپس گرفتن حق آهستگی؛ حق گفتن این جمله که «می‌خواهم آرام باشم، می‌خواهم ببینم، نه فقط انجام دهم.» این مفهوم زمانی پیچیده‌تر می‌شود

صدای درون خود را بشنوم؛ همان صدایی که سال‌ها در اثر مصرف مواد مخدر خاموش و سرکوب شده بود. همین سکوت، نخستین نشانه بازگشت به زندگی آرام و بدون مصرف مواد مخدر بود. آن‌جا بود که فهمیدم در مسیر پاک‌ی و بهبودی، گذر زمان می‌تواند گره‌ها، دردها و تاریکی‌ها را به روشنایی بدل کند. به مرور وقتی مسیر بهبودی را دنبال کردم و اصول روحانی برنامه را در زندگی‌ام به اجرا گذاشتم، احساسی تازه در من شکل گرفت؛ میلی برای آرام زیستن، نه برای گریز از زندگی بلکه برای تجربه آن به شکلی آگاهانه‌تر. آرام زیستن برایم به تمرینی تازه تبدیل شد. به خصوص در جهانی که مدام از من شتاب می‌خواست، این آرامش نوعی مقاومت بود. دیگر نمی‌خواستم در مسابقه‌ای شرکت کنم که هرگز در آن برنده نمی‌شدم و تنها حسرت را برابرم به جا می‌گذاشت؛ نمی‌خواستم خودم را با دیگران مقایسه یا سرزنش کنم. فقط این بار می‌خواستم با همه ضعف‌ها و ناکامی‌ها برای خودم زندگی کنم، بعدها دریافتم که این نوع نگاه، همان اصل مسیر بهبودی است.

# دشمن زیرک زندگی

✦ محمد - بهشهر

برای اولین بار که در خواندنی‌های جلسه با این تعبیر از بیماری اعتیاد روبه‌رو شدم، شاید چندان به آن توجه نکردم و درک عمیقی نسبت به آن نداشتم، به راستی که چه تعبیر غریب و دقیقی است؛ دشمن زیرک زندگی!

هر چه که بیشتر از حضورم در انجمن گذشت، بیش از پیش به عمق آن پی بردم و از زوایای گوناگون به آن نگاه کردم. زندگی موهبت و هدیه خداوند مهربان به من بود که این دشمن زیرک آن را به تباهی کشانده بود و در پی آن بود که در وهله اول من درک درستی از آن نداشته باشم و سپس نتوانم از آن بهره و لذت کافی را ببرم و در نهایت هر چه زودتر مرا به نقطه پایان آن برساند. برای دستیابی به این اهداف؛ دشمن مشترک ما؛ راه‌های بسیاری را به کار می‌گیرد، یکی از آن‌ها مثلث خودمشغولی است، گویا اعتیاد آگاه است که زندگی در لحظه حال، جریان دارد و برای محو شدن من از زندگی دائماً مرا به آینده و گذشته سوق می‌دهد تا من جشن بزرگ زندگی را درک نکنم.

راه دیگر، مشغول کردن من در چرخه‌های بی‌پایانی است که به قول کتاب راهنمای کارکرد قدم، راه به جایی جز فساد جسمانی، روحانی و روانی نمی‌برد و مانند باتلاق مرا در خود فرو می‌برد و باعث می‌شود زندگی کردن را فراموش کنم!

روش دیگر این بیماری مزمن، تزریق ترس و دیگر احساسات ناخوشایند به همراه آفتاب این گمان است که من ناگزیر به زندگی با آن‌ها یا عمل کردن از روی آن‌ها هستم و باید برای رهایی از آن احساسات، دست به دامن مسکن‌هایی شوم که خودش برایم تجویز می‌کند و چه قدر



عجیب است که منشأ درد من، راه درمان به من نشان می‌دهد تا به فعالیت‌اش در وجودم ادامه دهد! یک راه دیگر، عدم خویشتن‌پذیری است، نقص مرموزی که باعث می‌شود از خودم فرسنگ‌ها دور شوم و در حسرت‌ها، مقایسه‌ها، توقعات و... غرق شوم و داشته‌های خودم را نبینم و خود را آن‌گونه که هستم نپذیرم. اما به راستی کسی که دوست داشته باشد جای هرکسی باشد، الا خودش و یا این که آرزو کند اصلاً ای کاش وجود نمی‌داشت، چگونه می‌تواند زندگی را درک کند؟

از دیگر مصادیق زیرک بودن بیماری اعتیاد این است که گاه با زبان بهبودی با من سخن می‌گوید تا بهتر بتواند به مقاصد خود برسد و همچنین تشخیص دادن را برایم سخت کند.

شگفت آن جاست که اعتیاد، با همه اثرات مخربی که در همه جنبه‌های زندگی من به جای گذاشته است، خود را آن‌چنان ماهرانه در وجود من انکار می‌کند که هنوز هم بعد از سال‌ها، گه‌گاه در وجودش دچار تردید می‌شوم! همان‌طور که اشاره شد، اعتیاد، روش‌های بی‌شماری در آستین دارد که سخن گفتن در باب همه

آن‌ها، نه در این مجال اندک می‌گنجد و نه هدف، پرداختن به آن‌ها و بزرگ‌نمایی است، به هر حال من باور دارم که بهبودی، اگر جویای آن باشم همیشه مرا شگفت‌زده خواهد کرد یا به عبارتی بهتر؛ «مادامی که این راه را دنبال کنم از هیچ چیز واهمه نخواهم داشت»

از همه این‌ها که بگذریم از این دشمن زیرک، درس‌های زیادی هم می‌توان آموخت و از این حیث او آموزگار کم‌نظیری است، از جمله این‌که مانند خودش که حضوری فراگیر در همه جنبه‌های زندگی‌ام دارد، من هم این اصول را در تمام امور زندگی به کار بگیرم، اگر او پیشرونده است، بهبودی من هم باید پیشرونده باشد، اگر او جهت به ثمر نشستن برنامه‌هایش برای نابودی‌ام، صبورانه تلاش می‌کند، من نیز با جدیت برنامه بهبودی را دنبال کنم و صبور باشم؛ اگر او تحت هیچ شرایطی از اثرگذاری مخرب خود بر زندگی من ناامید نمی‌شود، من هم در هر حال از بهبودی ناامید نشوم و...

من در برنامه آموخته‌ام که تلاش کنم تا به همه چیز از زاویه بهتری نگاه کنم، حتی دشمن زیرک زندگی‌ام! دشمنی که مرا

ناگزیر کرده است که رشد کنم تا زنده بمانم به شیوه‌ای روحانی، زندگی‌کنم تا آرامش یابم، هر روز را موهبتی ببینم تا لذت ببرم، خدمت کنم تا پاک بمانم و بهبودی‌ام را دنبال کنم، به دیگران توجه کنم تا از افسردگی و انزوا رها شوم، ببخشم تا دریافت کنم، جویای اراده خداوند و قدرت اجرایش باشم تا از اراده مخرب خودم و قدرت بیماری اعتیاد در امان بمانم و...

اگرچه مانند بسیاری دیگر از روی ناچاری به انجمن پناه آوردم اما گاهی که منصفانه نگاه می‌کنم به این نتیجه می‌رسم این زیباترین و در عین حال سخت‌ترین ناچاری زندگی من بوده است که منشأ بزرگ‌ترین تحولات در دیدگاه‌ها و روش زندگی‌ام شده است و بابت آن بسیار سپاسگزارم.

به قول کتاب پایه؛ «برنامه 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 هرگونه زندگی که در هر وقت دیگر نیز داشته‌ایم، بهتر است.» امید که همگی ما این قسمت از کتاب را زندگی کنیم. ■

# از زندان تا زندگی

مشارکت

## ✦ فریبرز-همدان

با سلام من فریبرز هستم یک معتاد. در ابتدا خدا را سپاسگزارم از این که به واسطه اصول ساده انجمن معتادان گمنام پاکم و مواد مخدر مصرف نمی‌کنم و از این که با این اصول ساده می‌توانم با واقعیت زندگی‌ام، یعنی بیماری اعتیاد روبرو شوم، احساس خوشایندی دارم. سعی می‌کنم هر روز اصول برنامه را رعایت کنم و از این طریق زندگی کنم و اجازه دهم اطرافیانم نیز زندگی کنند.

من در خانه‌ای به دنیا آمدم که مصرف مواد مخدر در آن جایی نداشت، اما بیماری اعتیاد از دوران کودکی در من فعال بود. همیشه ناآرام بودم و دنبال چیزی از بیرون خودم می‌گشتم تا خلأ درونم را پر کند. در مدرسه دانش‌آموز شلوغ و ناآرامی بودم، اما از نظر درسی قوی بودم، معمولاً شاگرد اول یا دوم کلاس بودم، اما انضباطم همیشه رعایت نکردن قوانین مدرسه، اخراج شدم. چون بچه زرنگی بودم، سریع برای خودم کاری دست‌وپا کردم و در اوج جوانی، پیمانکار ساختمان شدم. کارم و درآمد خوب بود، ولی انگار حال خوب نبود و آن خلاء درونی در من وجود داشت. تا این که برای اولین بار با مواد مخدر آشنا شدم. همان بار اول، حس کردم چیزی را پیدا کرده‌ام که از بچگی دنبالش بودم.

اجبار در مصرف مواد مخدر در عرض فقط یک سال، باعث شد کارم را از دست بدهم و تمام زندگی‌ام حول محور مصرف مواد مخدر و تهیه آن سپری شود. کم‌کم خانواده و اطرافیانم متوجه اعتیاد من شدند و مرا به یک مرکز درمانی فرستادند. اما هنوز تسلیم نشده بودم. در آن مرکز با کسانی آشنا شدم که به خاطر مصرف مواد مخدر از زندان، طلاق و... می‌گفتند و من می‌خندیدم و احساس تفاوت زیادی با آن‌ها می‌کردم! این افکار و احساس تفاوت باعث شد بعد از بیست روز، وقتی از آن مرکز بیرون آمدم، دوباره مصرف کنم و این بار مصرفم چند برابر

پیام بهبودی

۸



آن روز پیام انجمن معتادان گمنام را در آن شرایط سخت دریافت کردم. از همان جا پاکی و بهبودی من شروع شد. از آن روز به بعد به طور مرتب در جلسات بهبودی خودجوش و جلسات پیام‌رسانی داخل زندان شرکت کردم و روز به روز به پاک ماندنم اضافه شد. بالاخره بعد از یک سال، آزاد شدم. پس از آزادی، روزهای سختی را گذراندم اما آن روزهای سخت و دشوار باعث نشد که از برنامه و جلسات بهبودی فاصله بگیرم. چون اولویت هر چیزی در زندگی‌ام شرکت مرتب و منظم در جلسات بهبودی و رعایت رهنمودهای برنامه بود. در پایان نکته‌ای از کتاب پایه همیشه در ذهن دارم که می‌گوید؛ ما وقتی از دوره سختی می‌گذریم و پاکی خود را حفظ می‌کنیم، برای بهبودی ابزار تازه‌ای پیدا کرده‌ایم که می‌توانیم به دفعات از آن استفاده کنیم. خدا را بسیار سپاسگزارم که انجمن معتادان گمنام، جلسات بهبودی، راهنما و قدم‌ها را به من هدیه داد و می‌توانم از اصول ساده آن، نفس بکشم، زندگی بدون مصرف مواد مخدر را تجربه کنم و به عنوان یک خدمتگزار برای انجمن و اطرافیانم مفید باشم. ■

شد. تا این که همسرم درخواست طلاق داد و خودم به خاطر مواد مخدر با حکم سنگین هفت سال محکومیت، راهی زندان شدم. عصر بود و با دنیایی از غم و ناامیدی در گوشه‌ای از حیاط زندان نشسته بودم. اشک بی‌اختیار از چشمانم می‌آمد و بغض گلویم را گرفته بود. ناگهان نوشته‌ای روی دیوار دیدم که نوشته شده بود؛ "بهترین اتفاق‌ها جایی رخ می‌دهند که منتظرش نیستی." انگار این جمله روزه‌ای از امید را در دلم زنده کرد. یک ماه بود که در زندان مصرف مواد نداشتم، تا این که یک روز برای ملاقات صدایم کردند. مادرم پشت کابین ملاقات بود. گریه‌هایش آن قدر برایم سنگین و دردناک بود که نتوانستم بایستم. با اشک به داخل بند برگشتم. در مسیر برگشت، پیش خودم گفتم؛ با این چشم‌های پر از اشک، زشته وارد بند شوم، بروم سالن آمفی‌تئاتر کمی آرام شوم. وارد سالن شدم و دیدم جلسه‌ای از انجمن معتادان گمنام توسط کمیته H&A در حال برگزاری است. نشستم و مشارکت‌های اعضا را گوش کردم و احساس غیرقابل وصفی پیدا کردم.

✦  
روزهای سختی را گذراندم اما آن روزهای سخت و دشوار باعث نشد که از برنامه و جلسات بهبودی فاصله بگیرم



## بی تفاوتی و بی حوصلگی...

✦ **مهران - فارس**

حدود بیست سال پیش، پس از شکست‌های مکرر در تلاش برای کنترل و جنگیدن با بیماری اعتیاد، با شکستی کامل وارد انجمن معتادان گمنام شدم. روزهای اول را با ناامیدی آغاز کردم، اما کم‌کم متوجه شدم به جایی تعلق دارم که می‌توانم با به‌کارگیری اصول روحانی، بدون وسوسه و اجبار به مصرف مواد مخدر، زندگی کنم. به مرور در آرامشی نسبی، توانستم با کمک راهنما و کارکرد قدم‌ها، خرابی‌های گذشته را سر و سامان بدهم.

با شرکت مرتب و منظم در جلسات بهبودی، مشارکت و خدمت یاد گرفتم از مشکلات، مسئولیت‌ها و مسائل زندگی فرار نکنم. با تلاش، همراهی راهنما و اتکا به نیروی برتر، توانستم به فردی مسئول و سازنده در اجتماع و خانواده تبدیل شوم. تقریباً تا پانزده سال پاکی، چه در انجمن و چه بیرون از آن همه چیز خوب پیش می‌رفت، دیگران به من اعتماد می‌کردند و جایگاه



قابل توجهی داشتم. اما کم‌کم دچار غفلت و بی‌تفاوتی نسبت به برخی از اصول روحانی برنامه شدم. نداشتن رهجو، شرکت نکردن در جلسات کارکرد قدم و کنار گذاشتن کارکرد دوره‌های قدم باعث شد دوباره بخواهم کنترل زندگی را خودم به دست بگیرم و با خودمحوری بگویم؛ از این به بعد، مسیر را خودم پیدا می‌کنم. فراموش کردم که بیماری‌ای دارم به نام اعتیاد و هنوز هم باید عاجزانه زندگی کنم. با این بی‌تفاوتی به مرور دوباره زندگی‌ام غیرقابل اداره شد. آشفتگی و پریشانی به سراغم آمد. از مسیر پرآرامش انجمن

فاصله گرفتم و احساس ناامیدی، انزوا و حتی فکر پایان دادن به زندگی را تجربه کردم و گاهی بدون مشورت، تصمیماتی می‌گرفتم که نتایج خوبی در بر نداشتند. اشتباه بزرگ من این بود که فکر می‌کردم اصول روحانی همیشه کاربرد ندارند؛ آن‌ها را فقط به دیگران آموزش می‌دادم، اما خودم از آن‌ها استفاده نمی‌کردم. با این حال، یک چیز را از برنامه خوب یاد گرفته بودم؛ افکار و احساسات، تعیین‌کننده مسیر من نیستند؛ این اعمال من است که باید در مسیر درست قرار بگیرد. تصمیم گرفتم علی‌رغم تمامی

احساسات ناخوشایندی که داشتم، دوباره شرکت در جلسات بهبودی را شروع کنم و کارکرد قدم‌ها را شروع کنم. با کمک راهنما، اقرار صادقانه، اجرای قدم‌ها و سپردن تصمیم در قدم سوم، اصول ساده و پایه‌ای برنامه را دوباره مثل روزهای اول پاک‌ام به کار گرفتم. اکنون تلاش می‌کنم مثل یک تازه‌وارد عمل کنم. در جلسات بهبودی شرکت می‌کنم، خدمت می‌کنم، با راهنما در تماس هستم و آرامش را در زندگی‌ام تجربه می‌کنم و باور دارم که این برنامه می‌تواند ناجی زندگی من باشد.

امید، بزرگ‌ترین دستاورد من از این برنامه است. امیدی که می‌تواند چراغ راه من در مسیر بهبودی باشد. در پایان از خداوند سپاسگزارم برای وجود انجمن معتادان گمنام، برای در دسترس بودن جلسات بهبودی و برای داشتن هزاران دوست خوب بهبودی و همچنین برای اصول روحانی ارزشمندی که مجدد به زندگی‌ام آرامش و معنا بخشید. ■

## تا ابد آلوده نمی‌مانی...

✦ **اردشیر**

به خاطر دارم روزهای اولی که وارد انجمن معتادان گمنام شده بودم، یک سوال بزرگ ذهنم را به خود مشغول کرده بود؛ این که آیا بعد از بیست و دو سال مصرف مواد مخدر می‌توانم پاک بمانم؟ با ادامه شرکت در جلسات بهبودی، دلیل این سوال و پاسخ آن برایم روشن شد. به مرور متوجه شدم که یک ترس بزرگ پشت این سوال وجود دارد و آن "ترس از تغییر" است.

من تجربه زندگی بدون مصرف مواد مخدر را نداشتم و از روبه‌رو شدن با این تغییر می‌ترسیدم. شاید به دلیل عدم روشن‌بینی، راه نرفته را مردود می‌شمردم و به خودم می‌گفتم، این روش برای من جواب نمی‌دهد. با این حال، به توصیه اعضای انجمن، شرکت مرتب و منظم در جلسات بهبودی را ادامه دادم و تجربه تغییر را در دیگران دیدم. این‌جا بود که معنی «من نمی‌توانم» و «ما می‌توانیم» را بهتر درک کردم.



از این رو تصمیم گرفتم اصول روحانی برنامه را در زندگی‌ام جاری کنم و قدم در راه تغییر بگذارم. اکنون، بعد از حدود یازده سال پاکی، تغییرات زیادی را تجربه کرده‌ام. من فقط برای امروز تغییراتی را تجربه می‌کنم و می‌دانم که به اندازه توانایی‌ام در روبرو شدن با واقعیت‌های زندگی و پذیرفتن مسئولیت‌هایم، می‌توانم با کمک اصول ساده برنامه با ترس‌هایم روبرو شوم و از آن‌ها فرار نکنم.

من دیگر همان اردشیر قبل از مصرف مواد و اردشیر زمان مصرف مواد مخدر نیستم؛ بلکه انسانی جدید با باورهای جدید روحانی هستم. به قول کتاب پایه؛ ما نمی‌توانیم ماهیت معتاد و یا اعتیاد را تغییر دهیم، اما می‌توانیم با تلاش خود در فراهم آوردن هر چه بیشتر زمینه بهبودی، آن دروغ قدیمی که می‌گوید «وقتی معتاد شدی تا ابد آلوده می‌مانی» را تغییر دهیم. در پایان، به همدردانم در انجمن پیامی

دارم؛ من به تنهایی قادر به انجام این تغییرات مثبت نبودم. اصول ساده انجمن معتادان گمنام، اعضای انجمن و خداوند بزرگ‌ترین حامیان من بودند که مرا در مسیر پاکی و بهبودی هدایت کردند و ترس‌های فلج‌کننده را در من کاهش دادند. ■

## هوشیاری

مقاله

پنجم بهبودی

♦ در دوران مصرف مواد مخدر، خود را بسیار زرننگ و باهوش می‌دانستم. فکر می‌کردم که حواسم کاملاً جمع است و اجازه نمی‌دهم کسی فریبم دهد و کلاه سرم بگذارد. مدت‌ها طول کشید تا این‌که متوجه شدم اشتباه می‌کردم و در واقع گشادترین کلاه را خودم برای خودم دوخته‌ام. بیماری اعتیاد آن قدر ذهن و چشم‌هایم را بسته بود که تشخیص ساده‌ترین حقایق نیز برایم بسیار ناممکن بود. علی‌رغم اینکه فکر می‌کردم کنترل اوضاع را در دست داشته و کاملاً آگاه هستم، در ناهوشیاری مطلق به سر می‌بردم.

به‌راستی چرا این‌گونه بود؟ دلیل اصلی آن، وجود بیماری پیچیده و ناشناخته اعتیاد بود؛ بیماری‌ای که انکار، یکی از مهم‌ترین ارکان آن است. نوعی خودفریبی که تشخیص آن به‌تنهایی تقریباً غیرممکن است. ذهن ما معتادان در حال بهبودی، بدون آن‌که متوجه باشیم، دائماً آدرس‌های غلط و نادرست به ما داده و اجازه فهم حقیقت را به ما نمی‌دهد. گاهی ارتباط ما با حقیقت کاملاً قطع می‌شود و به همین دلیل است که خیلی از اوقات تصمیمات اشتباه می‌گیریم، رفتارهای نادرست از ما سر می‌زند و احساسات تلخی را تجربه می‌کنیم که منشأ غیرواقعی دارند.

بعد از ورود به انجمن معتادان گمنام و کارکرد قدم‌ها، متوجه شدم انتخاب‌های من نیز اغلب، هوشیارانه نبوده است! من دوست نداشتم نسبت به حقایق زندگی، مشکلات، دردها و احساسات مختلف هوشیار باشم! همیشه می‌خواستم به روش‌های متعددی واقعیات را نادیده گرفته و صورت مسئله را پاک کنم. اما واقعیت این است که احساسات بد نیز همراه احساسات خوب وجود دارند؛ اتفاقات تلخ و شیرین با هم

می‌افتند. در واقع زندگی همیشه آبستن حوادث مختلفی است که هیچ گریزی از آن‌ها نیست. در دوران اعتیاد فعال، برای مواجهه نشدن با واقعیات زندگی و تلخ‌کامی‌های آن، عمدتاً مواد مخدر مصرف می‌کردم. با مصرف، تمامی احساساتم کرخت شده و نسبت به همه‌چیز بی‌تفاوت می‌شدم. اما اکنون در دوران بهبودی نیز، برای فرار از رویارویی با حقایق دردناک زندگی، ممکن است موارد مختلف دیگری را جایگزین مواد مخدر کنم؛ مواردی مانند پرخوری، قمار، خوابیدن زیاد، استفاده افراطی از فضای مجازی و...

به نقل از قدم دوم از کتاب راهنمای کارکرد قدم، یکی از مصادیق نداشتن سلامت عقل این است که بخواهیم با چیزی خارج از وجودمان، خود را کامل نماییم. همچنین ما این قابلیت را داریم که حتی با افراط در کارهای درست، حواس خود را از زندگی پرت نماییم؛ مواردی مانند کار کردن افراطی، ورزش کردن افراطی و عجیب‌تر از همه، خدمت کردن افراطی! بلی، ما معتادان در حال بهبودی می‌توانیم از مفیدترین و سالم‌ترین ابزارها استفاده نادرست داشته باشیم! «نشانه مهم دیگر نداشتن سلامت عقل و به هم خوردن حس تعادل و افراط و تفریط است.»

اکنون می‌دانیم هیچ فرقی نمی‌کند که با چه روش، چه چیز و به چه وسیله‌ای از واقعیت فرار نماییم؛ در نهایت نتیجه یکسان است! مشکلات ما دوچندان شده و با قدرت بیشتری به سمت ما برمی‌گردند. ما در هر صورت بایست آگاهانه با واقعیت زندگی روبه‌رو شده و درس‌های لازم را از این مواجهه سخت فرا بگیریم. با کمک انجمن و نیروی برتر می‌توانیم این مهم را انجام دهیم



در قدم دهم، کتاب راهنمای کارکرد قدم نیز آمده است؛ ما از قدم دهم استفاده می‌کنیم تا آگاهی لازم نسبت به احساساتمان، افکارمان و مهم‌تر از همه نسبت به اعمالمان را به دست آوریم و آن را حفظ نماییم.

در کنار قدم‌ها، ابزارهای دیگر برنامه مانند؛ خدمت به دیگران، دعا و مراقبه، مطالعه نشریات و همچنین تماس با راهنما و سایر اعضا به ما کمک می‌نمایند، تا هوشیار زندگی کنیم. از طرف دیگر، سنت‌های دوازده‌گانه گروه‌های ما را آگاه نگاه می‌دارند و مفاهیم خدماتی باعث شفافیت در ساختارهای ما می‌شوند. اما فراموش نکنیم که تمامی ابزارهای انجمن فقط با درک و اجرای آن‌هاست که کاربرد پیدا می‌نمایند. ■

کمیته کارگاه‌های آموزشی  
شورای منطقه ایران

و دیگر لازم نیست از زندگی فرار کنیم. اکنون می‌توانیم تمامی مشکلات، احساسات و همه دردهایمان را با بیداری روحانی درک کنیم و بدون مصرف چیزی، از پس آن‌ها بر بیاییم. یکی از بزرگ‌ترین ابزارهای بهبودی که به ما کمک می‌نماید هوشیارانه زندگی کنیم، قدم‌های دوازده‌گانه است. از همان قدم اول از ما خواسته می‌شود که نسبت به بیماری اعتیاد و عجزمان آگاه باشیم؛ با دید باز از نیروی برتر طلب کمک کنیم؛ نقش خود را در زندگی هوشیارانه درک کنیم؛ نسبت به نواقصمان، احساساتمان و خساراتی که به بار می‌آوریم، آگاه باشیم؛ رابطه‌ای آگاهانه با خداوند بدان‌گونه که او را درک کرده‌ایم، برقرار کنیم و با بیداری روحانی حاصل از برداشتن قدم‌ها به سایر هم‌دردان خود نیز کمک نماییم.



## درد مشترک

✦ یاسر - فارس

من و پدرم شباهت‌های زیادی به هم داشتیم. او مرا بسیار دوست داشت و من هم عاشق او بودم. تا این‌که کم‌کم بزرگ شدم و با مواد مخدر آشنا شدم و به مرور مصرف‌ام اوج گرفت و بین ما فاصله افتاد و رابطه‌مان گرمی خود را از دست داد. اما با تمام این تفاسیل و شرایط اعتیادی‌ام، او همچنان مراقب من بود.

شروع مصرف مواد مخدر باعث شد احساس کنم همه دردهای درونم ناپدید شده. با مصرف مواد مخدر احساس توانایی خاصی به من دست می‌داد و فکر می‌کردم دیگر به هیچ چیز و هیچ‌کس احتیاج ندارم. اما کم‌کم در منجلاب اعتیاد گرفتار شدم و خیلی از داشته‌هایم از جمله تحصیل، آبرو، موقعیت اجتماعی، سلامت جسمانی، اعتبار و احترام را از دست دادم.

رفته‌رفته، خانواده‌ام و از جمله پدرم متوجه حال و روزم شده بودند و فهمیدند گرفتار اعتیاد شده‌ام. در این بین، پدرم تمام تلاش خود را می‌کرد تا کمک کند بلکه از شر اعتیاد خلاص شوم. هر بار که به دلیل مصرف مواد به زندان می‌افتادم، به سراغم می‌آمد و پیگیری امور قانونی‌ام می‌شد.

خدمت سربازی‌ام به خاطر مصرف مواد مخدر پنج سال طول کشید، اما پدرم هیچ‌وقت در این مدت رهايم نکرد. همیشه وفادار و پشتیبانم بود. نگاهش که به من می‌افتاد و شرایطم را می‌دید، اشک در چشمانش جمع می‌شد. حتی یک‌بار گفت: «اگر کنار جوی آب هم افتاده باشی، نجات می‌دهم. نمی‌گذارم مواد مخدر تو را از من بگیرد.» اما متأسفانه زور مواد مخدر بیشتر از عشق او بود. در همین بین، متوجه تغییراتی در پدرم شدم و چند باری دیدم

که مواد مخدر مصرف می‌کند. نمی‌توانستم باور کنم که او هم معتاد شده است و باور این موضوع برایم بسیار سخت بود، چون قول داده بود به من کمک کند، اما خودش گرفتار مصرف مواد مخدر شده بود.

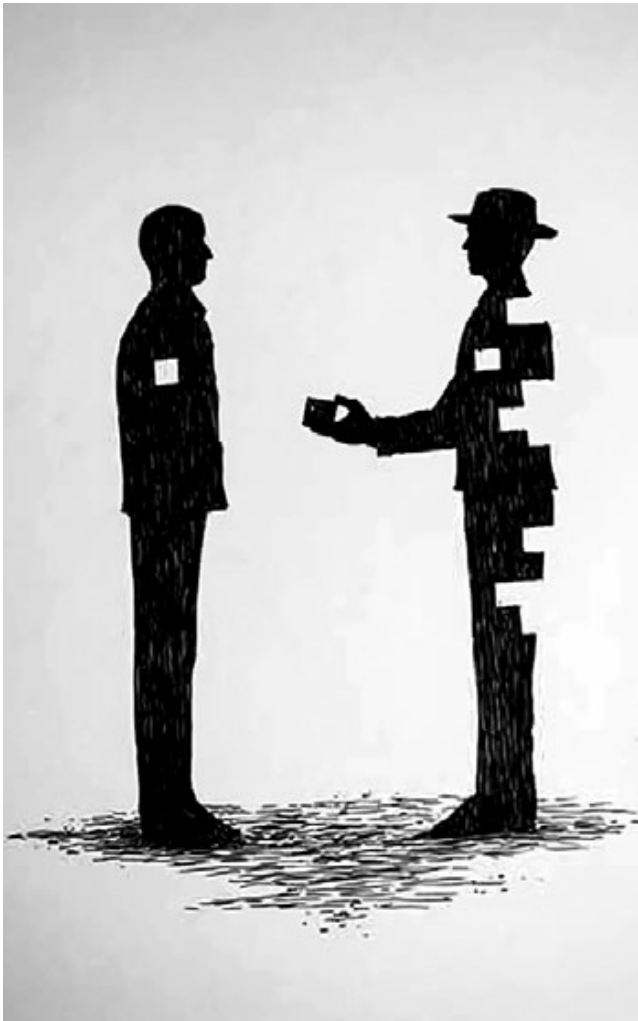
سال‌ها گذشت و من در حسرت پاک بودن زندگی می‌کردم. تا این‌که به واسطه یکی از دوستانم با انجمن معتادان گمنام آشنا شدم. اما متأسفانه همان دوست بعد از مدتی دچار لغزش شد و در نهایت، به دلیل آن شرایط، دستگیر و قربانی بیماری اعتیاد شد.

با گذشت زمان، با شرکت مرتب و منظم در جلسات بهبودی، به مرور حال جسمی و روحی و روانی‌ام بهتر شد. هر روز پر از امید و زندگی‌ام توأم با آرامش شده بود، اما در این بین روزبه‌روز شرایط پدرم بدتر می‌شد.

مدت‌ها گذشت و متوجه شدم پدرم پاک شده و در جلسات بهبودی شرکت می‌کند، خیلی خوشحال شدم، اما متأسفانه به دلیل شرایطی که در آن گروه موجود بود و مشکلاتی که در گروه ایجاد می‌شد، پدرم از برنامه فاصله گرفت و از جلسات بهبودی طرد شد.

اما به لطف خدا، من در جلسه‌ای شرکت می‌کردم که فضای امن بهبودی در آن جاری بود و صمیمیت خاصی در بین اعضا موج می‌زد. رفته‌رفته به سال اول پاک‌ی‌ام رسیدم و تولد یک‌سال پاک‌ی‌ام را در همان گروه جشن گرفتم. اما پدرم هنوز درگیر مصرف مواد مخدر بود و روز به روز بیشتر گرفتار اعتیادش می‌شد.

در سال‌های بعد، پاک‌ی و بهبودی‌ام را در برنامه دنبال می‌کردم و جشن‌های پاک‌ی خودم را می‌گرفتم. در این بین، پدرم را می‌دیدم که دوست



روحانی آن مرا از چالش‌های سختی عبور داده‌اند. اما با این حال، وقتی پدرم را می‌بینم که هنوز برای قطع مصرف تلاش می‌کند و موفق نمی‌شود، دلگیر می‌شوم. او به دلیل سوء مصرف مواد مخدر بارها راهی بیمارستان شده و من از او مراقبت می‌کنم و این موضوع باعث می‌شود همیشه در نگاهش خجالت را ببینم.

در حال حاضر پدرم ۷۸ سال سن دارد و هنوز هم با مصرف مواد مخدر دست و پنجه نرم می‌کند. من مرتباً برای او دعا می‌کنم که برای یک‌بار دیگر هم که شده بتواند پیام رهایی از بیماری اعتیاد را بشنود و همچون من و سایر معتادان، زندگی جدیدی را شروع کند. به امید آن‌که همه معتادان، فارغ از نوع مصرف و سن و سال، پیام برنامه را دریافت کنند. ■

داشت خوشحال باشد، اما به دلیل مصرف مواد مخدر نمی‌توانست. حالا بعد از ماندن سال‌ها در برنامه، من دیگر آن فرد بدنام و معتادی که در محل برچسب‌های مختلف به او می‌زدند نیستم. در کنار برنامه، زندگی باوقار و محترمانه‌ای دارم و عضو قابل قبول، مسئول و سازنده‌ای برای جامعه و خانواده‌ام هستم.

اکنون که این نامه را می‌نویسم، بیست سال است که پاکم. به طور مرتب و منظم در جلسات بهبودی شرکت می‌کنم، راهنما دارم، رهجو دارم، خدمت می‌کنم و تلاش می‌کنم تا بتوانم به‌عنوان یک عضو، فضای امنی در جلسات بهبودی فراهم کنم تا از این طریق معتادان خواهان بهبودی وارد جلسات شوند.

انجمن معتادان گمنام به من عزت و افتخار داده است و اصول

# گمنامی فراتر از یک کلمه

## ✦ ایمان - بجنورد

در مسیر بهبودی، یکی از اصولی که بیش از هر چیز برایم معنا پیدا کرد، اصل روحانی گمنامی است. در ابتدای ورودم به انجمن معتادان گمنام از واژه گمنامی فقط این را متوجه شده بودم؛ گمنامی یعنی کسی نداند که تو کی هستی! اما وقتی هرچه با اصول برنامه بیشتر آشنا شدم، متوجه شدم که گمنامی چیزی فراتر از یک قاعده است، در واقع موهبتی است که زندگی‌ام را از اساس تغییر داد. به مرور به این درک رسیدم که گمنامی برای من صرفاً یک محدودیت نیست، بلکه فرصتی برای رشد روحانی و یکی از عوامل اصلی و اولیه بهبودی به شمار می‌آید.

به خاطر دارم، وقتی برای اولین بار در جلسات بهبودی شرکت کردم، پر از ترس دیده شدن، ترس از قضاوت، ترس از برچسب‌هایی بود که سال‌ها روحم را زخمی کرده بود. اما در پناه اصل گمنامی، توانستم حرف بزنم، مشارکت کنم و برای نخستین بار بدون ترس، خودم باشم. به مرور متوجه شدم در جلسات بهبودی انجمن معتادان گمنام، کسی به گذشته‌ام کار ندارد؛ در این فضا، همه با هم برابرند و هیچ‌کس برتر از دیگری نیست. همین برابری و امنیت، به من شهامتی داد تا از دردم بگویم و گوش شنوا برای درد دیگران شوم. متوجه شدم که اصل گمنامی فقط درباره پنهان ماندن هویت نیست، بلکه درباره اصلی روحانی به نام فروتنی است. این‌که بهبودی من، درباره «من»

نیست، بلکه درباره پیامی است که از طریق من منتقل می‌شود.

از این رو یاد گرفتم پیش از مشارکت یا خدمت، یک لحظه مکث کنم و از خودم بپرسم؛ آیا انگیزه‌ام خدمت است یا تأیید شدن؟ گاهی پاسخ، ناراحتی می‌کرد، اما همین صداقت و فروتنی، آغاز رشد درونی من شد.

در برهه‌هایی از زندگی‌ام، شرایطی پیش آمد که گمنامی‌ام به نوعی شکسته شد. مثلاً زمانی که یکی از آشنایانم مرا در حال ورود به جلسه دید. در آن لحظه احساس ترس کردم؛ اما بعدها متوجه شدم این تجربه می‌تواند پلی به سوی یک زندگی



بدون ترس و صادقانه باشد. زیرا وقتی چیزی برای پنهان کردن نداشتیم، آرام‌ترم، همان آرامشی که سال‌ها دنبالش بودم.

با گذشت زمان، در موقعیت‌هایی قرار گرفتم که می‌توانستم درباره عضویت‌ام در انجمن، صحبت کنم. تصمیم گرفتم این کار را با دقت و احترام انجام دهم. چیزی که از برنامه یاد گرفتم این بود که نباید این تصمیم را برای دیگران بگیرم. انتخاب این‌که عضویت در انجمن را چه کسی بداند و چه کسی نداند، کاملاً شخصی است. گمنامی به من یاد داد که احترام به حریم دیگران، بخشی از صداقت و مسئولیت‌پذیری من در مسیر بهبودی است.

اکنون به این باور رسیده‌ام که ما، چه بخواهیم چه نخواهیم، هر کدام با عضویت در انجمن معتادان گمنام، پیامی از انجمن هستیم. رفتار من، پوشش من، برخورد من با دیگران و... همگی می‌توانند پیام انجمن را منتقل کنند یا بالعکس، باعث زیر سوال بردن خوشنامی انجمن شوند. من یاد گرفتم که گاهی رفتارهای ساده، بلندتر از هر مشارکتی صحبت می‌کنند. برای من، گمنامی فرصتی ایجاد کرده تا بدون جلب توجه، فقط روی این اصل تمرکز کنم؛ کمک به معتادانی که هنوز در رنج هستند. اکنون با افتخار می‌گویم که این اصل، به من یاد داد چگونه رشد کنم، چگونه محترم بمانم و چگونه بدون فریاد، تأثیرگذار باشم و این، شاید یکی از عمیق‌ترین معجزات برنامه‌ای باشد که مرا از تاریکی اعتیاد به مسیر بهبودی رساند. ■

## اسامی دوستانی که برای مجله پیام بهبودی نامه ارسال کرده‌اند:

مجتبی. پاکدشت- حاج امان. الف. گلستان- هوشنگ. ن. دزفول- داریوش. زابل- احمد. م. اراک- محمد. مشهد- یاسمن. الیگودرز- محمود. الف. ملایر- حمید. شیراز- امین. ق. سرپنذر- عبدالله. پردنجان. چهارمحال و بختیاری- مهدی. الف. کرج- ابوالفضل. زنجان- مسلم. شهرکرد- سولماز. ص. بابلسر- ناجی. س. آبادان- ابراهیم. الف. سبزواری- مجید. ع. شیراز- مریم. م. بیرجند- عباس. م. ماروجه. کردستان- اکبر. کرج- احمد. شیراز- سعید. اهواز- حسن. عباس‌آباد. مازندران- میثاق. الف. اهواز- سجاد. خوزستان- حامد. ط. فولادشهر- قربان. نورآباد. لرستان- رسول. ن. یزد- محمد. مشهد- سجاد. اصفهان. مریم. فرانسه- کیهان. تهران- محمد. بهشهر- سهراب. تهران- سعید. لرستان- مهران. شیراز- ایمان. بجنورد- کاوه. شیراز- فریبرز. همدان- محمد. قشم- عثمان. ن. گنبدکاووس- حیدر. ر. رازقان- محمد. پ. کهگیلویه و بویراحمد- پویا- مرجان. تهران- محسن. زیباکنار- محمد. راور. کرمان

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.



## پادزهری به نام صداقت

♦ **شهاب - خرم‌آباد**

در حال حاضر حدود سیزده سال پاک‌ی دارم و از خداوند و اصول ساده انجمن معتادان گمنام که زندگی مرا از دنیای تاریک اعتیاد بیرون کشید، از صمیم قلب سپاسگزارم.

بی‌شک، صداقت سرچشمه بهبودی من معتاد است. صداقت پادزهر بیماری اعتیاد و نواقص من است. به خاطر دارم روزهای آخر دوران مصرف‌ام، زمانی بود که طعم واقعی تنهایی و ناامیدی را در عمق وجودم حس می‌کردم. مصرف مواد مخدر مرا به جایی رسانده بود که از لحاظ روحی، روانی، عاطفی، احساسی و مالی تبدیل به یک انسان آشفته و تنها شده بودم، و دلیل این همه آشفستگی خود فریبی و انکار این واقعیت بود که نمی‌خواستم بپذیریم که مصرف مواد مخدر مشکل اصلی زندگی‌ام است.

در روزهای اول پاک‌ی‌ام، وضعیت

خوبی نداشتم. حتی لباس‌هایی که می‌پوشیدم، از برادر کوچک‌ترم بود. توانایی هیچ کاری نداشتم. ذهنم پُر از افکار منفی و آشفته بود و با این شرایط در جلسات بهبودی انجمن معتادان گمنام شرکت می‌کردم. اصول ساده برنامه را کم‌کم یاد گرفتم و شروع کردم و تسلیم رهنمودهای برنامه شدم. در واقع تسلیم و صداقت با خود کلید بهبودی و پادزهری برای افکار بیمارگونه‌ام شد. در روزهای ابتدایی پاک‌ی‌ام، مشارکت صادقانه در جلسات بهبودی به من انرژی و احساس غیرقابل‌وصفی می‌داد. با مشارکت و گوش دادن فعال به تجربه‌های سایر اعضا، به مرور از وسوسه‌کننده مواد مخدر رها شدم و از افکارهای منفی و بیمارگونه، فاصله گرفتم.

سه ماه بعد از پاک‌ی‌ام، کارکردم قدم‌ها را با کمک راهنمایم شروع کردم و این موضوع برایم روشن شد که پاک‌ی فقط یک اتفاق،

ولی بهبودی یک فرآیند است. با کارکرد قدم‌ها، فرآیند بهبودی من آغاز شد. قدم‌ها کمک کرد تا بهتر با واقعیت‌های زندگی‌ام و بیماری‌ام، روبرو شوم. اکنون که خوب به مسیر بهبودی‌ام نگاه می‌کنم، نتایج قدم‌ها را در زندگی‌ام می‌بینم؛ مواد و سیگار مصرف نمی‌کنم. امید و اعتماد به نفس را تجربه می‌کنم و در حال ادامه تحصیل هستم.

خداوند و اصول برنامه در این دوازده سال پاک‌ی‌ام کمک کردند تا شغل مناسبی داشته باشم و صاحب یک خانواده و زندگی آرامی باشم. باور دارم این همه نعمت، نتیجه به‌کارگیری اصل روحانی صداقت و تسلیم بودن به رهنمودهای برنامه است.

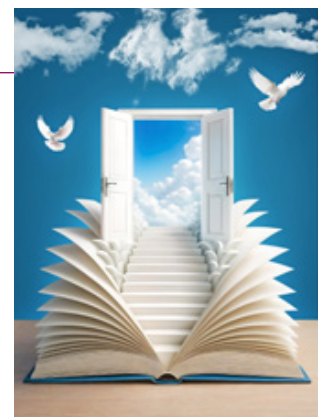
به قول کتاب پایه؛ در دوران بهبودی صداقت خالصانه، مهمترین ابزار یادگیری زندگی فقط برای امروز است. با آن‌که به‌کارگیری صداقت کار مشکلی است، اما اجر بزرگی



در پی دارد. صداقت، پادزهر افکار بیمار ماست و ایمان تازه‌یافته ما نیز، زیربنای محکمی برای شهامت آینده‌ی ما می‌باشد.

من، یک معتاد ناامید بودم که با کمک راهنما، دوستان بهبودی‌ام و لطف خداوند، تغییرات زیادی را در مسیر پاک‌ی و بهبودی‌ام تجربه کردم و برای قدردانی از این همه تغییرات خودم را موظف می‌دانم خدمتگذار انجمن باشم و از این طریق پیام روحانی برنامه را به سایر همدردانم برسانم. ■

## کتابخانه‌ی بهبودی



♦ **اسماعیل - محمودآباد**

اواخر دوران مصرف از نظر روحی، روانی و جسمی بسیار آشفته بودم و قطع مصرف مواد مخدر برایم بسیار سخت و نشدنی به نظر می‌رسید. اما روزی که برای اولین بار جلسات بهبودی شرکت کردم، با فضایی آکنده از عشق و همدلی دوستان بهبودی روبرو شدم. به خاطر دارم از همان روزهای ابتدایی که به

طور مرتب و منظم در جلسات بهبودی شرکت می‌کردم، با تکرار خواندن پمفلت‌های جلسه که خوش‌آمدگو به من می‌داد، به مرور علاقه‌ام به مطالعه نشریات انجمن بیشتر شد. من ذاتاً به مطالعه علاقه داشتم و این انگیزه‌ای شد تا برای اولین بار با کتابچه سفید آشنا شوم و آن را به دقت مطالعه کنم.

وقتی شروع به خواندن کتابچه سفید کردم، درک عمیقی از جملات آن پیدا کردم. جملاتی که از عشق، محبت و کمک آمده بود و به من درک و لازمه ماندن در مسیر بهبودی را یادآوری می‌کرد. علاقه به مطالعه نشریات انجمن، مرا به سمت سؤالاتی مختلف کشاند و تصمیم گرفتم برای پیدا کردن پاسخ‌ها و روشن

کردن ذهنم، با دوستان با تجربه بهبودی و راهنما ارتباط برقرار کنم و کمک بگیرم. تجربه‌های آن‌ها به من کمک کرد تا درک بهتری از عضویت‌ام در برنامه پیدا کنم. این عشق به مطالعه باعث شد تا به طور جدی به سایر جزوات و نشریات انجمن نیز علاقه‌مند شوم و حتی اولین کار مفید در بهبودی‌ام را با ساخت یک کتابخانه کوچک در منزل با نشریات انجمن معتادان گمنام آغاز کنم.

من عاشقانه این کتابخانه را جزیی از بهبودی خود می‌دانم و این کار باعث شد تا مسئولیت‌هایم در برنامه را آگاهانه‌تر انجام دهم. تجربه‌های گران‌بهایی که از دوستان بهبودی‌ام از طریق مطالعه نشریات در سرتاسر دنیا کسب کردم، برایم گنجی با ارزش

بوده که مسیر بهبودی را ادامه دهم. هدف من از مطالعه نشریات و خدمت در این زمینه، این است که با بیداری روحانی، مسیر پاک‌ی و بهبودی‌ام را با دقت بیشتری طی کنم و از آن مراقبت کنم. می‌خواهم این عشق به خدمت و مطالعه نشریات را در خود بیشتر نهادینه کنم تا به عنوان یک عضو از انجمن با اجرای اصول برنامه پیام بهبودی در دسترس تمام معتادان در سرتاسر جهان قرار گیرد. در پایان به باور من نشریات انجمن معتادان گمنام، پیام مکتوب انجمن نیز می‌باشد و آرزو می‌کنم پیام امید و رهایی از اعتیاد و مصرف مواد مخدر به سایر همدردانم در سراسر دنیا برسد تا آن‌ها هم زندگی توام با پاک‌ی، بهبودی و آرامش را تجربه کنند. ■

## قدم هشتم

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

تجربه

♦ در مسیر پاک‌ی و بهبودی، قدم‌هایی وجود دارند که قلب و روح ما را دگرگون می‌کنند. قدم هشتم و نهم از جمله این قدم‌ها هستند؛ قدم‌هایی که ما را از قید احساس گناه، خشم، شرم و انزوا آزاد می‌سازند و به سوی آرامش، پذیرش و عشق بی‌قید و شرط سوق می‌دهند. این دو قدم در ظاهر درباره جبران خسارت‌اند، اما در عمق خود درباره رهایی روح و بازسازی رابطه‌مان با انسان‌ها و خودمان هستند. به نظر می‌رسد قدم هشتم، آزمونی برای فروتنی تازه ماست. در این قدم، فروتنی ما محک می‌خورد و به چالش کشیده می‌شود. هدف ما رهایی از بار سنگین احساس گناهی است که سال‌ها بر دوش کشیده‌ایم و اکنون می‌خواهیم بدون ترس یا توجیه‌ایی، با نگاهی آرام و صادقانه در چشمان دنیا بنگریم.

در ابتدای این قدم سؤالی ساده اما مهم پیش روی ماست؛ آیا واقعاً آماده‌ایم فهرستی از تمام کسانی که به آن‌ها صدمه زده‌ایم تهیه کنیم تا از بند ترس و احساس گناه گذشته رها شویم؟ کتاب پایه می‌گوید: «قدم هشتم آسان نیست و مستلزم صداقت نوظهوری در مورد رابطه ما با دیگران است.» از این جمله درمی‌یابیم که برای کارکرد این قدم، پیش از هر چیز باید تمایل قلبی از جنس صداقت در ما شکل بگیرد. اکنون برای تهیه فهرستی دقیق، به صداقتی عمیق و کامل نیاز داریم. یکی از کارهایی که می‌تواند ما را برای نوشتن فهرست قدم هشتم آماده کند، بررسی درست معنای «صدمه» است. واژه صدمه را می‌توان به معنای آسیب جسمی یا روحی دانست و همچنین به معنای باعث درد، رنج یا زیان وارد کردن باشد. گاهی خسارت از طریق گفتار ما وارد می‌شود، گاهی با رفتارمان یا حتی با انجام ندادن کاری که باید انجام می‌دادیم. صدمه ممکن است نتیجه عمل یا سخنی باشد که ما آگاهانه و یا ناآگاهانه مرتکب شده‌ایم.

حال که مفهوم صدمه را دریافتیم، نیاز است که قلم به دست بگیریم و فهرستی از تمام کسانی که به آن‌ها خسارت یا صدمه زده‌ایم تهیه کنیم و این عمل در مسیر بهبودی، کاری بسیار روحانی است. ما اسامی را در لیست

## قدم‌های هشتم و نهم راه‌رهایی و صلح با خود و دیگران



نوشتن فهرست با آن روبه‌رو می‌شویم، برطرف کند. همچنین راهنمای ما ممکن است تجربه شخصی خود را از کارکرد قدم هشتم با ما در میان بگذارد.

بزرگ‌ترین هدیه‌ای که این قدم به ما می‌دهد، آگاهی از نگاه و درک تازه‌ای است که نسبت به خود و ارتباطمان با دیگران در حال شکل‌گیری است؛ نگاهی که پایه رهایی و رشد روحانی ما را می‌سازد.

اکنون که فهرست خود را تکمیل کرده‌ایم و آماده‌ایم، می‌توانیم با قلبی آزاد و صادق، مسیر جبران خسارت را در قدم نهم آغاز کنیم؛ مسیری که ما را از فروتنی به سوی عشق و آرامش حقیقی هدایت می‌کند. ■

خود می‌نویسیم و یا از قدم چهارم استفاده می‌کنیم و هر اسم جدیدی که به فرمان رسید به آن اضافه می‌کنیم. باید به خاطر داشته باشیم که ما این فهرست را از سر احساس گناه نمی‌نویسیم، بلکه از سر تمایل به رهایی و ترمیم روابط می‌نویسیم.

احتمال دارد قدم هشتم ما را با چالشی جدی روبه‌رو کند. شاید برخی از ما به سختی بپذیریم که به دیگران آسیب رسانده‌ایم، چون سال‌ها باور داشتیم که خود قربانی اعتیاد بوده‌ایم. اما در این قدم، لازم است از چنین توجیه‌هایی دوری کنیم. باید حساب رنج‌هایی را که دیگران به ما وارد کرده‌اند، از آسیب‌هایی که خود ما به دیگران رسانده‌ایم، جدا کنیم. در این‌جا، باور قربانی بودن را کنار می‌گذاریم و مسئولیت رفتارهای خود را می‌پذیریم. بیشتر ما تصور می‌کردیم فقط به خودمان لطمه زده‌ایم، اما اگر بخواهیم نام خود را هم در فهرست بگنجانیم، آن را در پایان لیست می‌نویسیم. قدم هشتم در واقع مجموعه‌ای از اقدام‌های آگاهانه است که آغاز ترمیم خرابی‌های زندگی‌مان را رقم می‌زند. در این فرآیند، یک اصل روحانی چون فروتنی معنا پیدا می‌کند. فروتنی یعنی دیدن واقعیت بدون تحقیر یا بزرگ‌نمایی خود. ما نه قربانی مطلقیم و نه هیولایی بی‌رحم؛ بلکه معتادانی هستیم که به واسطه مصرف مواد مخدر و بیماری اعتیاد اعمالی را مرتکب شده‌ایم که به روابطمان آسیب وارد نموده و اکنون می‌خواهیم با ترمیم این روابط، سالم‌تر زندگی کنیم.

آخرین مرحله در کارکرد قدم هشتم، جدا نگه داشتن آن از قدم نهم است. گاهی تصور یا تجسم جبران خسارت، مانعی بزرگ برای نوشتن فهرست و پیدا کردن تمایل می‌شود. در این مرحله باید به گونه‌ای رفتار کنیم که گویی هنوز قدم نهم وجود ندارد. نباید ذهن‌مان را درگیر جبران خسارت کنیم، بلکه تمام تمرکز خود را بر همان چیزی بگذاریم که قدم هشتم از ما خواسته است و آن نوشتن فهرست و حفظ انگیزه و تمایل است. در این مرحله گوش دادن به تجربه‌های دیگر اعضا درباره این قدم، می‌تواند ابهام‌هایی را که هنگام

پایه بهبودی



## قدم نهم

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

تجربه

در جبران خسارت، ایمان و شجاعت فراوانی صرف می‌شود که نتیجه آن رشد روحانی بیشتر است. قدم نهم، تمرینی است برای عشق بی‌قید و شرط؛ عشقی که در آن انتظار نتیجه یا بخشش نداریم. ما جبران خسارت می‌کنیم نه برای این‌که دیگران ما را ببخشند، بلکه برای این‌که روح خود را از زنجیر گذشته آزاد کنیم. در این قدم، غرور ما فرو می‌ریزد و جای آن را آرامشی می‌گیرد که از صداقت می‌آید.

در پایان باید گفت؛ قدم هشتم و نهم، دو روی یک سکه‌اند؛ قدم هشتم به معنای آماده‌سازی روح و قدم نهم عمل به آمادگی در زندگی واقعی است. قدم هشتم به ما می‌آموزد که به مسئولیت خود آگاه شویم؛ قدم نهم به ما می‌آموزد که آن مسئولیت را با عشق و شجاعت به‌جا آوریم.

در این مسیر، اصولی روحانی چون فروتنی، صداقت، عشق، بخشش و ایمان شکوفا می‌شوند. ما درمی‌یابیم که جبران خسارت در واقع هدیه‌ای است به خودمان؛ زیرا هر بار که زخم رابطه‌ای را ترمیم می‌کنیم، بخشی از زخم روح خود را نیز درمان می‌کنیم.

وقتی با صداقت و دلسوزی این دو قدم را کار می‌کنیم، نتایج شگفت‌انگیزی پدید می‌آید؛ احساس سبکی و آرامش درونی، بازسازی روابطی که روزی برای ما غیرممکن بود و رشد ایمان به این‌که «بهبودی ممکن است». ما یاد می‌گیریم که دیگران نیز انسان‌اند، درست مانند خود ما. آن‌ها نیز درد کشیده‌اند، اما عشق می‌تواند همه چیز را دگرگون کند.

در نهایت، این دو قدم ما را از اسارت گذشته رها می‌کنند و به امروز می‌آورند. جایی که می‌توانیم با وجدان آرام، با عشق زندگی کنیم و پیامی شویم برای سایر معتادانی که هنوز در عذاب مصرف مواد مخدر گرفتارند.

قدم هشتم و نهم، یادآور می‌شوند که بهبودی فقط قطع مصرف مواد مخدر نیست، بلکه ترمیم رابطه ما با انسانیت است. هر بار که جبران خسارتی می‌کنیم، در واقع به دنیا می‌گوییم: «من دیگر آن انسان گذشته نیستم.

من یک معتاد در حال بهبودی‌ام.» ■

و خسارت‌ها را تا جایی که توان داریم، با تمام توان و صداقت جبران کنیم.

جبران خسارت فقط گفتن «ببخشید» نیست؛ گاهی باید چیزی را بازگردانیم، حقی را ادا کنیم یا صرفاً طرز رفتارمان را تغییر دهیم. هدف، بازگرداندن آرامش و احترام به روابط انسانی است.

اما باز کتاب پایه هشدار می‌دهد که نباید در کارکرد این قدم با بی‌احتیاطی عمل کنیم. ما می‌خواهیم از بار گناه رها شویم، اما نمی‌خواهیم دیگران هزینه آن را بپردازند. در این مسیر ما حق نداریم و نیازی هم نیست که کسی را در معرض خطر قرار دهیم. در چنین شرایطی، اغلب لازم است از دیگران راهنمایی بخواهیم. حتی در خصوص مسائل قانونی نیز توصیه می‌شود از وکیل و مشکلات مالی یا پزشکی را به متخصص مربوطه واگذار کنیم. بخشی از یادگیری زندگی جدید ما، شناخت لحظاتی است که نیاز به کمک داریم و یاد گرفتن درخواست کمک، به شکل درست و مناسب برای انجام این قدم بسیار حیاتی می‌باشد.

احتمالاً در برخی روابط گذشته ما، ممکن است هنوز مسائلی حل نشده باقی مانده باشد. ما با همراهی و ارتباط مرتب و منظم با راهنمای خود سهم خود را در جبران خسارت انجام می‌دهیم و از ادامه رنجش دوری می‌کنیم.

گاهی جبران خسارت مستقیم همیشه ممکن است خطر داشته باشد یا امکان آن وجود نداشته باشد؛ در این موارد، جبران خسارت غیرمستقیم جایگزین مناسبی است. مهم این است که تا جای ممکن، خسارت را جبران کنیم و بدانیم این کار به خاطر رهایی خودمان است؛ به جای احساس گناه، حس آزادی و رهایی از گذشته را تجربه می‌کنیم. گاهی هم تنها راه جبران خسارت، پاک ماندن است؛ این وظیفه‌ای است که نسبت به خود و عزیزان ما داریم. دیگر با مصرف خود، جامعه را آلوده نمی‌کنیم. گاهی هم بهترین جبران، خدمت به جامعه است. اکنون با کمک به خود و سایر معتادان در مسیر بهبودی، سهم بزرگی را در بازگرداندن سلامت و آرامش به جامعه ادا می‌کنیم.



◆ قدم نهم، تجلی عشق و صداقت در عمل است. در این قدم، ما آن‌چه را در قدم هشتم نوشته‌ایم به عرصه واقعیت می‌آوریم. این‌جا صحبت از بازسازی اعتماد و مسئولیت‌پذیری عملی مطرح است.

در ابتدای این قدم در کتاب پایه تاکید شده است که نباید کارکرد این قدم را پشت گوش بیندازیم، زیرا در غیر این صورت انگار جایی برای لغزش در برنامه خود باز گذاشته‌ایم. احساساتی مانند غرور، ترس، تعلل و انداختن کار امروز به فردا، اغلب موانعی جدی و سد راه رشد ما هستند. آن‌چه در این مرحله مهم است، شروع کردن است؛ آماده باشیم تا واکنش‌های کسانی را که به آن‌ها صدمه زده‌ایم، بپذیریم

# اهمیت و تاثیر رعایت تفاهم نامه ها با مراکز مختلف

(مثلاً موسسه امکانات فیزیکی می دهد، NA پیام بهبودی را منتقل می کند. از بروز سوء تفاهم جلوگیری می کند، مثل این که موسسه تصور کند NA زیرمجموعه یا کارمند آن هاست.)

### ۳. جلوگیری از مشکلات حقوقی و اخلاقی

(اگر اتفاقی برای فرد مراجعه کننده بیفتد (مثلاً هنگام جلسه) مشخص است که مسئولیت با کدام طرف است. از اتهاماتی مانند تبلیغ، سوءاستفاده مالی یا ورود به حریم خصوصی جلوگیری می شود.)

### ۴. تضمین آزادی و بی طرفی پیام NA

(تفاهم نامه تاکید می کند پیام NA رایگان، بدون قضاوت و بدون شرط منتقل می شود. از موسسه خواسته می شود هیچ تغییری در پیام بهبودی ایجاد نکند و به اصول انجمن معتادان گمنام احترام بگذارد.)

### ۵. حفظ استقلال و تداوم همکاری

(بدون تفاهم نامه، همکاری ممکن است وابسته به افراد شود و با تغییر مدیریت، موسسه یا گروه NA از بین برود. با وجود تفاهم نامه، رابطه رسمی، مستمر و روشن خواهد بود.)

**نکته:** در واقع، این تفاهم نامه برای حفاظت از پیام بهبودی، مرزبندی شفاف و پیشگیری از اختلافات طراحی می شود و در نهایت همان گونه که مفهوم هشتم به ما می گوید، ساختار خدماتی ما به ارتباطات موثر و کامل ما بستگی دارد. ما با رعایت تعهدات خود، از طریق اجرای دقیق تفاهم نامه های منعقد شده با مراکز و سازمان های مختلف، از توانایی در ایجاد روابطی پایدار با جامعه اطمینان حاصل می کنیم و در این صورت است که انجمن معتادان گمنام همچنان، تبدیل به یک انتخاب قابل احترام، معتبر و در دسترس برای معتادان خواهان بهبودی شده و باقی خواهد ماند.

رعایت تفاهم نامه ها در NA جهت افزایش اثربخشی در خدمت رسانی، تسهیل همکاری ها و ارتقای اعتبار انجمن معتادان گمنام بسیار حائز اهمیت است. این تفاهم نامه ها با مراکز مختلف، به ویژه مراکز دولتی، خصوصی و سازمان های مردم نهاد، به NA کمک می کند، تا محیطی امن تر برای بهبود و ارائه پیام شفاف به معتادان فراهم کند، منابع را بهینه به کار گیرد و بستر مناسبی برای همکاری های گسترده تر در سطح جامعه ایجاد کند. ■

کمیته بیمارستان ها و زندان های  
شورای منطقه ایران



کمک خواهند کرد پیام خود را به معتادانی که نمی توانند به جلسات عادی بیایند، برسانیم. سنت ششم اصل روحانی هماهنگی را می پذیرد و از آن پشتیبانی می کند، زیرا هماهنگی و وحدت رویه در اجرای اصول روحانی در بین اعضای پیام رسان، می تواند به نوعی تعریفی از جاذبه در انجمن معتادان گمنام باشد. اگر از همان ابتدا، حدود همکاری خود را با مراکز، از طریق تفاهم نامه مشخص و آن را به صورت کامل شفاف و دقیق اجرا کنیم، ارتباطات ما به صراحت و با دقت صورت می گیرد.

باید متوجه باشیم که هویت ما به عنوان معتادان گمنام، حد و مرز بسیار واضح را برای روابط ما تعیین کرده است. همکاری، یعنی کار کردن در کنار یکدیگر، یعنی شرکت در اقداماتی که برای همه افراد درگیر سودمند است. وقتی ما با یکدیگر و جوامع خود، با اجرای تعهدات مکتوب همکاری می کنیم، قادر به برداشتن قدم های مثبتی هستیم که به ما کمک می کند، تا پیام خود را بیشتر در دسترس قرار دهیم.

**نوشتن تفاهم نامه بین انجمن معتادان گمنام و مؤسساتی که تحت پوشش پیام رسانی قرار می گیرند، از چند جهت اهمیت اساسی دارد:**

#### ۱. حفظ اصول و سنت های NA

(انجمن معتادان گمنام بر پایه اصولی مانند خودگردانی، بی طرفی و عدم وابستگی مالی یا سازمانی بنا شده است. تفاهم نامه کمک می کند مرز همکاری مشخص باشد تا اصول ۱۲ سنت NA خدشه دار نشود) سنت ششم

۲. شفاف سازی نقش ها و مسئولیت ها تعیین می کند چه کسی چه کاری انجام می دهد.

◆ معمولاً اکثر ما به واسطه مصرف مواد مخدر، سالیان سال به دور از اجتماع و در انزوای زندگی کرده ایم. افکار معتادگونه، الگوهای ذهنی و رفتاری ما، در تضاد با جامعه بود. اما اکنون به واسطه حضور در انجمن معتادان گمنام الگوهای ذهنی ما نیز تغییر کرده و همچنین انتظارات جامعه از اعضای انجمن معتادان گمنام، به عنوان معتادان در حال بهبودی، دچار تغییراتی بسیار شگرف شده است که این تغییر دیدگاه از سوی آحاد جامعه، مسئولین و حرفه ای های غیرمعتاد، دلیلی بر رعایت هرچه بهتر و دقیق تر تعهدات ما، به عنوان اعضای تشکیل دهنده یک انجمن خوشنام می باشد.

فراموش نکنیم؛ جلسات H&I اولین مکان برای آشنایی بسیاری از معتادان، با برنامه معتادان گمنام است. بنابراین ضروری است که ما پیامی شفاف و بدون تناقض از NA را انتقال داده و بازتابی سازنده از انجمن ارائه کنیم.

چگونگی رفتار ما با مدیریت مراکز تحت پوشش پیام رسانی، نیز به همین منوال است. برای بروز کمترین مشکلات لازم است، رابطه مستمر بین مسئولین آن مرکز و کمیته فرعی حفظ شود.

#### برخی از مزایای تفاهم نامه برای هر دو طرف:

- ایجاد رابطه پایدار و رسمی به جای همکاری شفاهی یا موقت  
- جلوگیری از سوء برداشت ها (تفاهم نامه نشان دهنده هدف ما برای رساندن پیام بهبودی است و نه تبلیغ یا کسب منافع مالی)  
- ایجاد چارچوب اخلاقی و قانونی که از بروز اختلافات جلوگیری می کند.

از طریق عقد تفاهم نامه با مراکز مختلف، ما به سادگی و صادقانه بررسی می کنیم که چه خدماتی را می توانیم یا نمی توانیم به آن مرکز ارائه دهیم و از طریق رعایت این چارچوب، احتمال برقراری ارتباطات جمعی و سازنده را بیشتر می کنیم. در خدمات H&I ما پیام بهبودی معتادان گمنام را داخل مراکز مختلفی می بریم، که اهداف و روش های متفاوتی دارند. به یاد داشته باشیم که همکاری و تعاون با دیگران برای معتادان گمنام مفید است. برقراری ارتباط میان انجمن معتادان گمنام و جامعه، باعث کمک به درک بهتر دیگران از NA و افزایش خوش بینی مردم نسبت به این برنامه خواهد شد. رعایت و اجرای دقیق تفاهم نامه های فی مابین، باعث خواهد شد که آحاد جامعه NA را به عنوان یکی از راه های در قطع مصرف باقی ماندن، به معتادان خواهان بهبودی توصیه کنند. این افراد به ما

## من زندان نرفتم، ولی زندانی بودم...

✦ **علیرضا-مشهد**

دقایق پایانی یک جلسه بهبودی، نماینده بین گروه فراخوان کمیته بیمارستان‌ها و زندان‌ها را جهت جذب خدمتگزار جدید اعلام کرد و من چون تجربه زندان را نداشتم، مانند برخی دیگر از اعضا، بی تفاوت از کنار آن گذشتم. چند روز بعد یکی از دوستانم که خودش عضو این کمیته بود، پیشنهاد خدمت در کمیته H&A را به من داد. با خودم گفتم؛ من که تا به حال زندان را تجربه نکرده‌ام، چگونه می‌توانم پیامی برای گفتن یا شنیدن داشته باشم.

هفته بعد در یک جلسه بهبودی، دوستم که خدمتگزار این کمیته بود، گفت؛ این فرصت را از دست ندهم و در جلسات آموزشی این کمیته شرکت کنم. قبول کردم و مدتی در جلسات آموزشی کمیته H&A شرکت کردم و پس از آموزش‌های لازم با ترس و نگرانی مدارکم را جهت تایید زندان برای مسئول کمیته دادم. مدتی بعد اطلاع دادند که مدارکم از طرف زندان تایید شده و یک کارگاه آموزشی در مورد بایدها و نبایدها برگزار گردید. بعد از آن پیام‌رسانان جدید و قدیمی در گروه‌های پیام‌رسانی تقسیم شدند و تلفن بین سرگروه و سایر اعضا رد و بدل شد. ماهی یک بار به عنوان عضو پانل پیام‌رسان در بند باز زندان حضور می‌یافتیم تا این‌که به خاطر شرایط

بحرانی کشور، پیام‌رسانی به مراکز به طور موقت تعطیل شد. راستش کمی خوشحال شدم، چون هنوز فکر می‌کردم به درد این خدمت نمی‌خورم و وقتم به بطلت می‌گذرد. بعد از مدتی در یک روز گرم مردادماه، حدود ساعت دو و نیم ظهر بود که تلفنم زنگ خورد. دوستی از آن طرف با هیجان و شادی فراوان گفت که اطلاع داده‌اند از امروز پیام‌رسانان می‌تواند پیام‌رسانی خود را به مراکز شروع کند. در ادامه گفت؛ آیا من شرایطش را دارم که آن‌ها را همراهی کنم. بدون فکر و معطلی، گفتم؛ آری، حتماً.

بی‌صبرانه منتظر ساعت پنج بودم که بالاخره فرار کنید. ساعت شش به همراه دوستم به شهرستان چناران رسیدیم و در آنجا سرگروه و دوستان دیگر به ما ملحق شدند. بعد از کمی استراحت و خواندن دعای آرامش، بایدها و نبایدها را مرور کردیم و در مورد موضوع جلسه و برخی بندهای آن، تبادل تجربه کردیم. سپس چارچوب برگزاری جلسه و زمان تجربه دادن هر یک از پانل‌ها را مشخص کردیم.

در حالی که به زندان نزدیک‌تر می‌شدیم، به رسالتی که در راستای قدم دوازدهم در حال انجامش بودیم، فکر می‌کردیم و جالب این‌که احساس هر چهار نفرمان سپاسگزاری بود. به ویژه

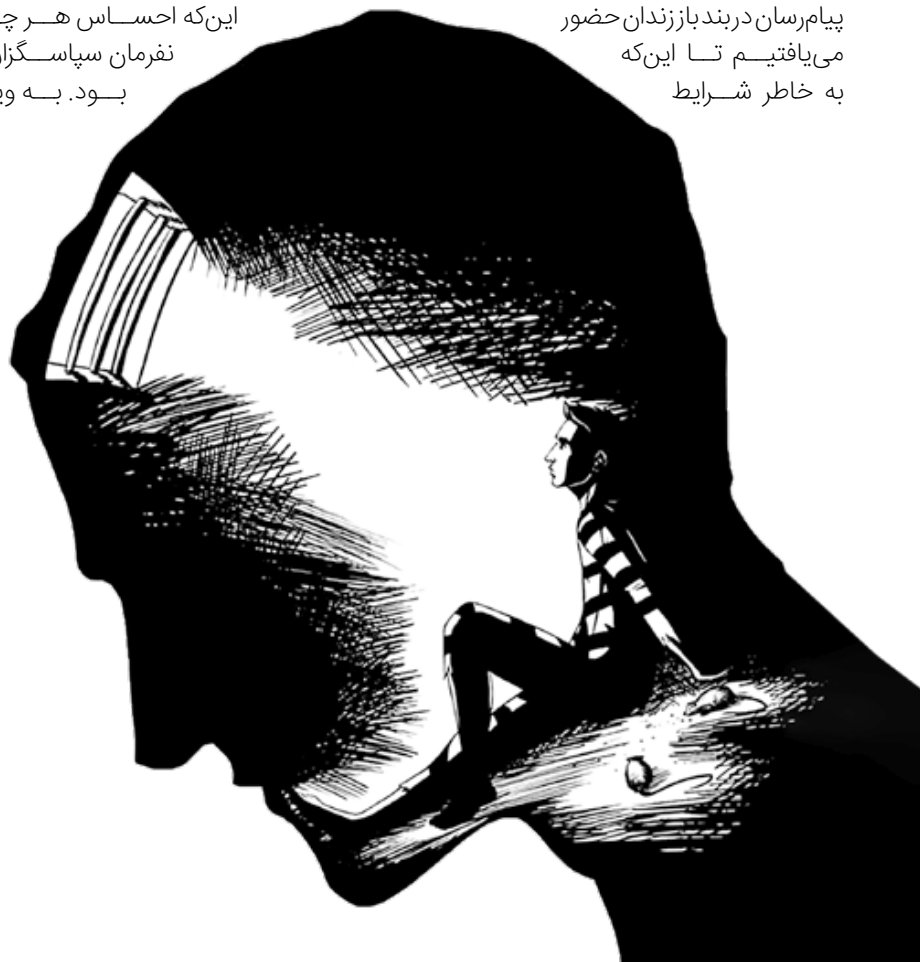
یکی از دوستان که سال‌ها در این همین مرکز، زندانی بود و اکنون خود به عنوان پیام‌رسان حضور می‌یافت.

وارد بند باز زندان شدیم، جوانی به محض دیدن ما با شوق فراوان به سوی ما آمد و گفت؛ بی‌صبرانه منتظرمان بوده که ما بیاییم. آن قدر صداقت و اشتیاق در گفتار و رفتارش بود که همگی اشک در چشمان و لبخند بر لبانمان نقش بست. چند لحظه بعد بلندگوی آن مرکز، حضور پیام‌رسانان کمیته بیمارستان‌ها و زندان‌های انجمن معتادان گمنام را اعلام کرد و وارد نمازخانه شدیم و نشستیم. اعضا یکی یکی وارد جلسه می‌شدند و برق شوق در نگاه و لبخندی بر لبان‌شان نقش بسته بود.

جلسه که شروع شد، بیان احساس مشترک پیام‌رسانان و همدردان زندانی در ابتدای تجربه‌شان، که با شور و اشتیاق خاصی بازگو می‌شد، یک جمله مشترک بود؛ «نمی‌دانید که دل‌مان چه قدر برای‌تان تنگ شده بود.»

آن جلسه نسبت به ماه‌های قبل شلوغ‌تر بود و من گرداننده بودم. موضوع جلسه «خوب‌شدن‌پذیری» بود و آن قدر شور، عشق، همدلی و هم‌سانی در جلسه موج می‌زد که متوجه نشدیم، زمان چگونه گذشت. هنگام برگشت بود و موقع تراز گرفتن از جلسه خدمتی بود. من هنوز غرق در انرژی فراوان جلسه بودم و به افکار روزهای اول که به درد این خدمت نمی‌خورم، فکر می‌کردم و اکنون، این همه عشق، همدلی در بین همدردانم در زندان را تجربه کردم.

آشنایی با این کمیته و کارگاه‌های آموزشی آن، پانل‌های پیام‌رسانی، مطالعه کتاب بیمارستان‌ها و زندان‌ها، پیدا کردن دوستان همدرد و ارتباطات خدماتی جدید، پیام حفظ پاکی برخی دوستان در شرایط سخت زندان با تمام فراز و نشیب‌هایش و احساس عشق و همدلی و هم‌سانی و ده‌ها مورد دیگر، از فواید خدمت در این کمیته برایم بوده است. متوجه شدم اگر چه من زندانی دیوارهای بلند و درب‌های سخت و محکم نبوده‌ام، اما سال‌ها با مصرف مواد مخدر، زندانی افکار و محکوم احساسات خود بوده‌ام. اکنون سپاسگزار خداوند، انجمن معتادان گمنام و تمامی خدمتگزاران آن، به ویژه کمیته بیمارستان‌ها و زندان‌ها هستم و افتخار می‌کنم که به عنوان عضو کوچکی از این کمیته، پیام برنامه را با دوستان همدردم در آن سوی دیوارها، در میان می‌گذارم. ■



گفتگو با علی‌البدل رابط منطقه فلوریدا

# اتحاد ما را زنده نگه می‌دارد



مصاحبه

■ سلام، ضمن معرفی خودتان، بفرمایید چگونه با انجمن معتادان گمنام آشنا شدید و چه احساسی در نخستین جلسه داشتید؟

سلام، من مهدی هستم، یک معتاد از فلوریدا. به لطف خدا و اصول ساده انجمن معتادان گمنام، حدود نوزده سال و نیم سال است که پاک هستم. من به واسطه یکی از دوستانم، پیام برنامه را دریافت کردم و با همراهی او در یک جلسه بهبودی شرکت کردم. به خاطر دارم وقتی برای اولین بار در جلسه بهبودی شرکت کردم، پر از احساس ترس، سردرگمی، شرم و تنهایی بودم، اما با وجود احساساتی که داشتم، در آن جلسه روزهایی از امید، در دلم روشن شد. با دیدن اعضای که مشکلاتی مشابه مرا داشتند، اما با صداقت از تجربه پاک و بهبودی خود مشارکت می‌کردند، باعث شد احساس کنم که تنها نیستم و من هم می‌توانم از این طریق پاک بمانم و زندگی بدون مصرف مواد مخدر را تجربه کنم.

■ در مسیر بهبودی، دشوارترین لحظه‌ای که تجربه کردید چه بود و چگونه از اصول برنامه کمک گرفتید؟ سخت‌ترین لحظات در دوران بهبودی من معمولاً زمان‌هایی بود که با تصمیمات بزرگ و مهم زندگی روبه‌رو می‌شدم. در آن لحظات، گاهی افکار بیمارگونه‌ام فعال می‌شد و احساس می‌کردم دوباره تنها مانده‌ام. اما به مرور یاد گرفتم در این مواقع، تمرکز را روی اصول برنامه بگذارم. متوجه شدم با کمک اصولی چون اعتماد، مشورت و صبر می‌توانم تصمیمات درستی بگیرم. در این‌گونه مواقع حس آرامشی که از ارتباط با دوستان بهبودی و خداوند پیدا می‌کردم، باعث می‌شد پی ببرم که حتی در دشوارترین لحظات بهبودی، تجربه‌ها، حمایت اعضای انجمن و اصول روحانی برنامه یاری‌دهنده خواهند بود.

■ کدام ابزارهای برنامه نقش کلیدی در

حفظ بهبودی شما دارند؟

برای من، ابزارهای اصلی برنامه که ستون‌های بهبودی‌ام را تشکیل می‌دهند؛ شامل شرکت در جلسات بهبودی، کارکرد قدم‌ها، دعا و مراقبه، نوشتن ترازنامه شخصی، خدمت و ارتباط با راهنما است. این ابزارها تاکنون به من کمک کرده‌اند که روی خودم و مسیر بهبودی تمرکز داشته باشم و احساساتم را صادقانه بررسی کنم تا بتوانم بیماری‌ام را در یک نقطه از فعالیت‌اش بازدارم. استفاده از اصول ساده برنامه باعث شده که بهبودی برایم تنها یک هدف کوتاه‌مدت نباشد و تبدیل به روش جدیدی از زندگی‌ام شود.

■ اگر بخواهید پیامی کوتاه به تازه‌واردان بدهید، چه خواهید گفت؟

پیام من به تازه‌واردان عزیز این است که برنامه را همان‌طور که است به کار بگیرید، نه آن‌طور که خودتان فکر می‌کنید یا راحت می‌دانید. کارکرد قدم‌ها، شرکت در جلسات بهبودی، خدمت کردن و ارتباط با راهنما، ابزارهایی هستند که ما را از آشفتگی و تنهایی خارج می‌کنند و مسیر بهبودی را ممکن می‌سازند. حتی اگر اوایل احساس راحتی نمی‌کنید یا فکر می‌کنید هیچ‌کس شما را نمی‌فهمد، به شرکت در جلسات بهبودی ادامه دهید. زیرا تجربه نشان داده است که بهبودی در گروه اتفاق می‌افتد. من یک چیز را همیشه از برنامه آموختم

که بهبودی فقط قطع مصرف مواد مخدر نیست، بلکه زندگی کردن بر اساس اصولی چون صبر و اعتماد به ابزارهای برنامه و خداوند است. هر کاری که ما برای حفظ پاکی و بهبودی انجام می‌دهیم، ارزشمند است و قطعاً شرکت در جلسات بهبودی، به بهبودی ما کیفیت می‌بخشد.

■ نخستین تجربه خدمتی شما در انجمن چه بود و چگونه مسیر خدمتی شما، در نهایت به علی‌البدل رابط منطقه فلوریدا منتهی شد؟

نخستین تجربه خدمتی من، منشی گروه و بعد از آن مسئول نشریات و سپس نماینده بین‌گروه بودم. خدمت در گروه کمک کرد تا عمیقاً درک بهتری از عضویت‌ام در انجمن به دست بیاورم و این درک باعث شد، انگیزه‌ام برای ادامه مسیر خدمت در سطوح دیگر بیشتر شود. از این رو مسئولیت رابط ناحیه به منطقه را متقبل شدم و اکنون نیز به عنوان علی‌البدل رابط منطقه فلوریدا خدمتگزار انجمن هستم. خدمت به من نشان داد که بهبودی یعنی پذیرش مسئولیت که برای من بخش جدایی‌ناپذیر از شیوه جدید زندگی‌ام است.

■ خدمت در ساختار منطقه فلوریدا چه شباهت‌ها و تفاوت‌هایی با سایر مناطق دارد؟

در سطح مناطق آمریکا، شباهت‌ها

پیام بهبودی



روحانی و حفظ بهبودی شما داشته است؟

خدمت در این سطح باعث شده انعطاف پذیرتر شوم و در ارتباطاتم رشد کنم. یاد گرفتم بیشتر گوش بدهم و کمتر واکنش نشان بدهم. مهم‌تر از همه، کمک کرده کمتر درگیر هسته اصلی بیماری‌ام یعنی خودم‌حوری باشم. این خدمت برایم فرصتی بوده تا به جای تمرکز برخواسته‌های خودم، در مسیر خواست و اراده خداوند و خدمت به انجمن و همدردانم قدم بردارم.

■ ضمن تشکر از زمانی که به مجله پیام بهبودی اختصاص دادید، در پایان یک اتفاق یا تجربه خاص در خدمت که همیشه به یادماندنی است را با ما به اشتراک بگذارید.

به خاطر دارم یک‌بار ایده‌ای در ذهنم بود که صدای بیماری مدام می‌گفت مطرحش نکن؛ چون شاید مورد تایید قرار نگیرد یا قضاوت کنند. با وجود ترس، تصمیم گرفتم به صدای بهبودی گوش بدهم و ایده‌ام را مطرح کنم. در کمال شگفتی، نه تنها پذیرفته شد، بلکه بعدها همان ایده به کنفرانس خدمات جهانی راه پیدا کرد. آن تجربه برایم تجربه‌ای شد که وقتی از خودم‌حوری و ترس عبور می‌کنم، اجازه می‌دهم وجدان گروهی مسیر را نشان دهد. این لحظه برای همیشه در ذهنم مانده، چون به من یاد داد اعتماد به اصول برنامه می‌تواند نتایجی فراتر از تصور شخصی‌ام داشته باشد.

در پایان تشکر می‌کنم از مجله پیام بهبودی که فرصت خدمت به من داد و آرزو می‌کنم، مسیر بهبودی‌تان همراه با شادی و آرامش باشد. ■

◆  
همبستگی  
و اتحاد در  
خدمات  
زمانی رخ  
می‌دهد  
که اعضا  
ابتدا درک  
درستی از  
اصول برنامه  
و قدم‌ها  
به دست  
آورند، سپس  
خدمتی را  
در ساختار  
انجمن  
متقبل شوند

رعایت اصل امانتداری، اخبار، گزارشات، تصمیمات کنفرانس خدمات جهانی را به منطقه خود منتقل کنم و در مقابل، وجدان گروه‌ها و منطقه را به سطح جهانی برسانم. در کنار این وظایف، تلاش می‌کنم ارتباط مؤثر و سازنده‌ای با رابطین سایر مناطق داشته باشم تا پیوند کنفرانس خدمات جهانی متصل بماند. روح خدمت در این سطح برای من یعنی گوش دادن با احترام، انتقال صادقانه وجدان‌ها و حفظ اصولی مثل فروتنی، شفافیت، اعتماد و امانتداری است.

■ چالش‌های فعلی انجمن در فلوریدا را چه می‌دانید و چگونه برای رفع آن‌ها تلاش می‌کنید؟

یکی از چالش‌های مهمی که در منطقه فلوریدا دیده می‌شود، حفظ منابع مالی در داخل منطقه است. این موضوع تنها یک مسئله مالی نیست، بلکه مستقیماً به وحدت، مسئولیت‌پذیری و وجدان گروهی مربوط می‌شود. از این رو در تلاش هستیم که آگاهی نمایندگان نواحی را نسبت به مفاهیم دوم و یازدهم افزایش دهیم. زیرا منابع مالی و تصمیم‌های ما بخشی از یک مأموریت بزرگ‌تر، یعنی رساندن پیام به معتادان در عذاب است.

■ از دید شما، همکاری میان مناطق مختلف جهان چگونه به پیام بهبودی کمک می‌کند؟

به باور من، همکاری میان مناطق مختلف جهان یکی از زیباترین جلوه‌های وحدت در انجمن معتادان گمنام است. این همکاری‌ها باعث می‌شود مناطق مختلف بتوانند منابع انسانی، مالی و روحانی خود را با یکدیگر به اشتراک بگذارند و از تجربه‌های هم استفاده کنند. نتیجه این ارتباط، نه فقط جلوگیری از انرژی و هدر رفتن منابع است، بلکه ایجاد هماهنگی و همدلی عمیقی است که پیام بهبودی را اثرگذارتر به گوش معتادان در سراسر جهان می‌رساند.

وقتی مناطق با روح همکاری و فروتنی در کنار هم، در جهت هدف اصلی برنامه قرار می‌گیرند، متوجه می‌شویم که همه ما بخشی از یک مأموریت جهانی هستیم؛ رساندن پیام امید به معتادانی که هنوز در عذاب‌اند. این وحدت جهانی، مصداق عینی سنت اول ماست، «اتحاد ما را زنده نگه می‌دارد» و نشان می‌دهد که با تکیه بر اتحاد و همکاری، هیچ مرزی نمی‌تواند پیام بهبودی را محدود کند.

■ خدمت در این سطح چه تأثیری بر رشد

و تفاوت‌هایی وجود دارد که در همه جای دنیا می‌توان دید. به اعتقاد من اختلاف نظر‌ها در روند خدمات، بخشی از انسان بودن ما به عنوان یک معتاد است و در مقابل، اصول روحانی برنامه به ما یاد می‌دهد که با صداقت، صبر و احترام، برای رساندن پیام در کنار یکدیگر با حفظ اتحاد خدمت کنیم. تفاوت‌ها معمولاً در ساختار و میزان آمادگی خدمتگزاران دیده می‌شود. در برخی مناطق فلوریدا، کمبود اعضای که تجربه خدماتی و آشنایی با قدم‌ها را داشته باشند، احساس می‌شود. این موضوع یادآوری می‌کند که همبستگی و اتحاد در خدمات زمانی رخ می‌دهد که اعضا ابتدا درک درستی از اصول برنامه و قدم‌ها به دست آورند، سپس خدمتی را در ساختار انجمن متقبل شوند.

خدمت در ساختار منطقه فلوریدا برای من تجربه‌ای آموزنده بود؛ فرصتی بود که دیدم حتی با تفاوت‌ها و چالش‌ها، اصول انجمن و روح همکاری، کار می‌کند.

■ در حال حاضر، چه تعداد جلسه بهبودی از انجمن معتادان گمنام در فلوریدا برگزار می‌شود؟ چه تعداد از این جلسات به زبان فارسی هستند؟ لطفاً کمی درباره ساختار خدماتی NA در فلوریدا توضیح دهید؟

در منطقه فلوریدا در حال حاضر حدود ۹۱۱ جلسه بهبودی از انجمن معتادان گمنام برگزار می‌شود که شامل ۷۶۸ جلسه حضوری، ۱۲۰ جلسه مجازی و ۲۳ جلسه ترکیبی حضوری و آنلاین هستند. این جلسات توسط ۵۷۱ گروه NA اداره می‌شوند. جلسات بهبودی به زبان فارسی هنوز در منطقه فلوریدا دایر نمی‌باشد، اما در تلاش هستیم دسترسی به جلسات به زبان فارسی را برای اعضای فارسی‌زبان ایجاد شود.

ساختار انجمن معتادان گمنام در فلوریدا بر حمایت از اعضا و بهبودی مشترک استوار است. هر گروه مستقل فعالیت می‌کند و اعضا تجربیات، امید و راهکارهای بهبودی خود را با هم به اشتراک می‌گذارند. هدف اصلی گروه‌ها در فلوریدا ایجاد فضایی امن و پذیرا است تا هر معتادی که به دنبال پاکی و بهبودی است بتواند از حمایت و همراهی همدردان خود بهره‌مند شود.

■ به عنوان رابط، مهم‌ترین مسئولیت‌های شما در ارتباط با کنفرانس خدمات جهانی (WSC) چیست؟

مهم‌ترین مسئولیت‌ام به عنوان علی‌البدل رابط منطقه، پل ارتباطی میان منطقه و کنفرانس خدمات جهانی است؛ یعنی با



## NA هدیه‌ای از طرف خدا



✦ کریم-نردین

قبل از ورود به انجمن معتادان گمنام، روزهای سختی رو سپری می‌کردم. هیچ‌وقت فکرش رو نمی‌کردم یک روز معتاد بشم. در دوران تحصیل، بچه درس خونی نبودم، ولی نمراتم خوب بود. حامی مالی برای تحصیل نداشتم، اما خودم زحمت می‌کشیدم و مخارج تحصیل رو فراهم می‌کردم. همیشه فکر می‌کردم آدم موفق می‌شم، ولی کنکور قبول نشدم و به خدمت سربازی رفتم. از همون دوران سربازی بود که بیماری اعتیاد در درونم شروع به فعالیت کرد و نقشه‌هایم برای موفقیت و پیشرفت، نقش بر آب شد. اولین دود سیگار رو در دوران سربازی تجربه کردم و برای فرار از خدمت تصمیم گرفتم در دانشگاه شرکت کنم. خوشبختانه در کنکور دانشگاه قبول شدم و مجدد شروع به تحصیل کردم.

اما انگار یه آدم اسیری بودم که از چنگ یه شخصیت دروغی آزاد شده بودم. چند ترم از حضورم در دانشگاه نگذشته بود که خودم رو تو تله اعتیاد فعال دیدم. اول مصرف الکل و بعد برای بیدار موندن و درس خوندن، دارو مصرف می‌کردم و در نهایت برای کارکردن و به اصطلاح زحمت کشیدن، مواد مخدر مصرف می‌کردم تا از پس هزینه‌های دانشگاه بر بیام. توجیه خوبی برای ادامه مصرف پیدا کرده بودم؛ این‌که من حامی مالی ندارم و باید از هر راهی از پس مخارجم بر بیام. به مرور اون لذت و نیرویی که از مصرف مواد مخدر می‌گرفتم، کمتر و کمتر شد و جاش رو به آشفتگی و اضطراب از امتحان داد، با ادامه همین روند، دوستاتم ترکم کردن، خونه‌ام

رو از دست دادم و برای مصرف و درس خوندن دیگه جایی رو نداشتم و این تازه اول آشفتگیم از اعتیاد بود. هر کاری می‌کردم تا خودم رو از این منجلاب، نجات بدم اما نمی‌تونستم. از این شهر به اون شهر، از این شغل به اون شغل، انگار که داشتم از خودم و مشکل اصلی زندگیم فرار می‌کردم و دنبال یه جای امن برای مصرف می‌گشتم.

بالاخره شغل نانوائی رو انتخاب کردم و مدت‌ها به مصرف ادامه دادم. هر بار که به خونه برمی‌گشتم، با کلی سوال رو به رو می‌شدم؛ چرا لاغر شدی؟ چرا اینجوری شدی؟ همه متوجه شده بودند که من معتاد شدم، اما قبول کردن این واقعیت برای من به معنی شکست بود.

چندبار تصمیم گرفتم که قطع مصرف کنم و هر بار فقط برای مدت کوتاهی می‌تونستم پاک بمونم، کم‌کم قبول کرده بودم که با همین وضعیت باید مصرف کنم تا بمیرم. آرزوها و رویاهایم یکی‌یکی در حال دفن شدند بود. تبدیل به یه جوون پیر شده بودم که فقط عصا نداشتم اما دندان‌هام ریخته بودند، موهام

سفید شده بود و حتی به خاطر ضعیف شدن چشم‌هام، عینک می‌زدم. خیلی شب‌ها به خاطر اینکه راهی پیدا نمی‌کردم که از باتلاق اعتیاد، بیرون بیام، موقع مصرف گریه می‌کردم و می‌خوابیدم.

از قبل آشنایی کمی از انجمن معتادان گمنام داشتم اما خودم رو تافته جدا بافته می‌دیدم و هنوز نمی‌پذیرفتم که دیگه چیزی برای از دست دادن ندارم. فکر می‌کردم اگر وارد جلسات بهبودی بشم، همه می‌فهمند من معتاد شدم و رسوا می‌شم.

خلاصه، بعد از همه این درد و آشفتگی‌ها که خیلی‌هاش تو این نامه نمی‌گنجد، به اجبار و با اصرار خانواده در اولین جلسه بهبودی شرکت کردم. با کلی خجالت و احساس شکست و قضاوت شدن، خودم رو به جلسه کشوندم. وارد جلسه شدم و پشت یک ستون پنهان شدم که دیده نشم. اعضا پشت سر هم مشارکت می‌کردند و من فرصتی پیدا کردم تا صحبت‌هاشون رو بشنوم. انگار همه دردهایی مشترک داشتند. بغضی که تو سینم

بود و درد فیزیکی، بی‌اختیار از پشت ستون بیرون اومدم و برای مشارکت دست بلند کردم. شروع کردم به صحبت کردن از دردهایی که تنهایی کشیدم و اشک‌هایی که تنهایی ریختم. یادمه بعد از مشارکت، اعضا چند دقیقه برام دست زدند. اون شب، اولین شب رویایی من در ده سال مصرف و فرار و درد بود. اما حالا که دارم این نامه رو می‌نویسم، به لطف خدا و اصول برنامه چهار سال و نیم است که پاکم.

اون شب، به واسطه عشق و همدلی و محبتی که از طریق اعضا دریافت کردم، باعث شد که در جلسات بهبودی و انجمن، ماندگار بشم. به طور مرتب و منظم در جلسات شرکت کردم، راهنما گرفتم، قدم‌ها رو با راهنما کار کردم و به انجمن خدمت کردم. این شد طریقه زندگی کردن من تاکنون و تصمیم دارم تا آخر عمرم این مسیر پر از آرامش و بدون مصرف مواد مخدر را دنبال کنم. بعد از اون همه فرار، آشنایی با انجمن معتادان گمنام ارزشمندترین هدیه از طرف خداوند برابم شد. ■

# نقش اعضا در تصویر عمومی NA



♦ با سلام و احترام به تمامی اعضای انجمن معتمدان گمنام. احتمالاً همه ما از همان ابتدای ورود به انجمن، این جمله را شنیده باشیم: «هر عضو، یک اطلاع‌رسان است.» یکی از ارزشمندترین ویژگی‌های انجمن معتمدان گمنام این است که پیام بهبودی از طریق تک‌تک اعضا منتقل می‌شود؛ نه فقط از سوی گروه‌ها یا کمیته‌های خدماتی. ما در برنامه می‌آموزیم که از نقش و مسئولیت فردی خود در انتقال پیام شفاف و تصویری درست از NA به تازه‌واردان و جامعه آگاه باشیم.

## اطلاع‌رسانی؛ جذب از طریق جاذبه، نه تبلیغ

وقتی از «اطلاع‌رسانی» سخن می‌گوییم، ممکن است ذهن برخی از ما به سمت تبلیغ یا دعوت مستقیم برود. اما در این‌جا، اطلاع‌رسانی به معنای اعلام موجودیت و معرفی برنامه‌ای رایگان، کارآمد و در دسترس برای همه معتمدان است. ما پیامی داریم که هویت و ماهیت اصلی برنامه را بیان می‌کند؛ همان هدفی که در سنت پنجم به آن اشاره شده است؛ «یک معنادار، هر معناداری می‌تواند قطع مصرف کند، اشتیاق به مصرف را از دست بدهد و راهی تازه برای زندگی بیابد.»

هرگاه ما با رفتار، گفتار و نوع زندگی خود این پیام را منتقل کنیم، در واقع در حال اطلاع‌رسانی هستیم.

## مسئولیت فردی هر عضو

هر عضو NA، صرف‌نظر از مدت پایی یا جایگاهش در خدمت، نقشی اساسی در آگاهی‌رسانی دارد.

با گذر از مرحله عضویت اولیه و ورود به تجربه واقعی عضو شدن و رسیدن به احساس تعلق، مسئولیت‌های ما نیز تغییر کرده

و بیشتر می‌شوند. عضو بودن در برنامه، تعهداتی به همراه دارد؛ از جمله تعهد به بهبودی شخصی، ایجاد جاذبه از طریق نوع زندگی، پایبندی به سنت‌ها و اجرای اصول روحانی در روابط و خدمات. وقتی اصول قدم‌ها و سنت‌ها را در همه جنبه‌های زندگی اجرا می‌کنیم، جاذبه‌ای طبیعی ایجاد می‌شود که ما را به عضوی قابل اعتماد و دارای پیامی روشن برای هم‌درمان تبدیل می‌کند.

در خارج از انجمن نیز، اگر هویت ما به عنوان عضو NA شناخته شده باشد، رفتار مسئولانه و متعهد ما می‌تواند سبب خوش‌نامی و اعتبار برنامه شود. اما اگر در اجرای اصول کوتاهی کنیم و گمنامی شخصی را هم رعایت نکنیم، ممکن است تصویری نادرست از برنامه بهبودی ارائه دهیم و به اعتبار انجمن آسیب بزنیم.

## مسئولیت ما در خدمات

اطلاع‌رسانی در NA تنها به برخوردهای فردی محدود نمی‌شود. کمیته‌ها و خدماتی وجود دارند که به صورت سازمان‌یافته در این زمینه فعالیت می‌کنند؛ مانند کمیته‌های اطلاع‌رسانی عمومی (PI) و پیام‌رسانی به مراکز درمانی و

زندان‌ها (H&I)، اما این خدمات تنها زمانی اثربخش خواهند بود که اعضا از اهمیت حضور و مشارکت خود آگاه باشند. هیچ کمیته‌ای بدون همکاری و حضور اعضا معنا ندارد. از این رو ما مسئولیم با عضویت در این کمیته‌ها و فراگیری آموزش‌های لازم، در تحقق هدف اصلی و رساندن پیام برنامه متعهد باشیم.

## اطلاع‌رسانی و گمنامی

در سنت یازدهم می‌آموزیم که گمنامی اساس همه ارتباطات و روابط عمومی ماست. بنابراین مسئولیت ما به عنوان اطلاع‌رسان، حفظ گمنامی شخصی و جمعی در همه حال است. ما درباره برنامه‌مان صحبت می‌کنیم، نه درباره خودمان. به جای خودنمایی، سادگی را برمی‌گزینیم و یاد می‌گیریم که پیام NA را منتقل کنیم، نه پیام شخصی خود را.

گاهی اطلاع‌رسانی تنها با حضور آرام و پایدار ما در جلسات اتفاق می‌افتد. وقتی تازه‌واردان می‌بینند اعضای با اشتیاق در جلسات بهبودی شرکت می‌کنند، گوش می‌دهند، خدمت می‌کنند و پاک می‌مانند، پیامی نیرومند دریافت می‌کنند؛ این که «اصول

برنامه و بهبودی کار می‌کند.» همین حضور ساده، گاه تأثیری بیش از صدها سخن دارد. در نهایت، مفهوم «هر عضو، یک اطلاع‌رسان» یعنی همه ما در برابر رساندن پیام مسئولیم. شاید نقش ما کوچک به نظر برسد، اما هر لب‌خند، هر مشارکت، هر خدمت و هر قدم در مسیر بهبودی، بخشی از مأموریت بزرگ ما در زندگی و در انجمن معتمدان گمنام است.

انجمن معتمدان گمنام از طریق ما زنده می‌ماند، رشد می‌کند و به دیگران امید می‌بخشد و بهبودی شخصی ما خود بزرگ‌ترین بخش پیام ماست. ما اعضای NA نمی‌خواهیم کسی را قانع کنیم؛ تنها پیام خود را در دسترس می‌گذاریم. کسانی که باید بشنوند، خواهند شنید، همان‌گونه که روزی ما شنیدیم. پس بیایید به یاد داشته باشیم؛ در هر جا که هستیم، در هر کاری که می‌کنیم و در هر برخوردی که داریم، فرصتی برای اطلاع‌رسانی وجود دارد. زیرا واقعاً، هر عضو، یک اطلاع‌رسان است. ■

کمیته روابط عمومی شورای منطقه ایران

## قدرت یک مشارکت

### ◆ کامل - بوکان

در زندگی‌ام تجربه کنم. اون روز تا پایان جلسه نشستیم. پکیج تازه‌وارد رو گرفتیم، با اعضای جلسه صحبت کردم، شماره تلفن رد و بدل کردیم و از اون روز به بعد به طور مرتب و منظم در جلسات بهبودی شرکت کردم، راهنما گرفتم، کارکرد قدم‌ها رو شروع کردم و خدمت کردم.

اکنون که دارم این مطلب رو می‌نویسم، در بیمارستانم. جایی که دختر کوچکم، هدیه‌ای که خداوند در دوران پاکی و بهبودی‌ام بهم داد، در بیمارستان بستری است. حدود یازده سال سن داره و تقریباً از هفت سالگی با بیماریش دست و پنجه نرم می‌کنه و انگار خدا خواسته من پیشش باشم.

همیشه در جلسات بهبودی مشارکت می‌کردم که نمی‌دونم چرا پاکم، ولی می‌دونم خداوند هدیه‌ی پاکی رو بهم داده و منو عضوی از انجمن معتادان گمنام کرده، حتماً خودش بهتر می‌دونه. شاید روزی به درد کسی بخورم، ولی کی و کجاش رو نمی‌دونم. اکنون در این شرایط، متوجه شدم که اونجا همین بیمارستانه، کنار دختر کوچکم، کنار همسرم.

در جلسات بهبودی سعی می‌کنم که مثل اون دوست همدردم، کسی رو قضاوت نکنم. بذارم خدا خودش کارشو انجام بده. چون آگه مشارکت حامل پیام اون عضو مشارکت‌کننده نبود شاید اکنون چهارده سال پاک نبودم. شاید سرنوشتم زندان، بیمارستان یا مرگ بود. آگه پیام خدا رو از زبان او نشنیده بودم، شاید اکنون احساس مسئولیت، تعهد، ایثار و عشقی که در حال حاضر در زندگی‌ام تجربه می‌کنم رو نداشتم. باور دارم که خداوند به واسطه‌ی اصول ساده‌ی برنامه کاری برای ما انجام خواهد داد که ما به‌تنهایی هرگز قادر به انجامش نیستیم. ■

به خاطر دارم روزی که به واسطه‌ی یکی از دوستانم در یک جلسه بهبودی شرکت کردم، چند لحظه اول گیج بودم. جشن تولد پاکی دو نفر از اعضا بود. سرم رو چرخوندم و چند نفر رو دیدم که از قبل اون‌ها رو می‌شناختم. با ترس و نگرانی به خودم گفتم: «چه اشتباهی کردم! چرا اومدم این‌جا؟ این‌جا کجاست؟» دو سه صدلی اون طرف‌تر، یکی گفت؛ فکر کنم این مصرف‌کننده نیست. او دقیقاً با من بود. چون من ورزش می‌کردم و از لحاظ جسمی هنوز خیلی ضعیف نشده بودم. اما از درون خالی و آشفته بودم. همون لحظه به خودم گفتم؛ او درست می‌گه. احساس تفاوت شدید بهم دست داد و باز به خودم گفتم: جای من این‌جا نیست!

همون لحظه یکی از اعضا داشت مشارکت می‌کرد. چیزی از مشارکتش نگذشته بود که خواستم جلسه رو ترک کنم. اما دیدم اون عضو مشارکت‌کننده آشناست. گفتم بزار صحبتش تموم بشه، بعد میرم. نمی‌دونم چی شد و چه اتفاقی درونم شکل گرفت، با مشارکت او احساس غیرقابل وصفی پیدا کردم. هنوز مشارکتش رو به خاطر دارم. او گفت: «عجز من روزی بود که خانم مریض بود و نمی‌تونست دخترمون رو به مدرسه ببره». بهم گفت: «حداقل امروز تو دخترمون رو به مدرسه ببر.» گفتم باشه. اما وقتی سر کوفه‌ی مدرسه رسیدیم، یهو دخترم دستمو ول کرد و گفت: «بابا دیگه جلوی مدرسه نیا.» گفتم چرا؟ گفت: «دوستانم مسخره‌ام می‌کنن، می‌گن بابات معتاده.» مشارکت او باعث شد تا آخر جلسه بشنیم و به مشارکت اعضا گوش کنیم. از همان روز شروع پاکی و بهبودی من رقم خورد. چون واقعا نمی‌خواستیم چنین لحظه‌ای رو

## پیامی ساده...



### ◆ فرید - شیراز

به آخر خط رسیده بودم. دیگر توانایی تهیه و مصرف مواد مخدر را نداشتم. آشفته‌گی و بلا تکلیفی، به معنای واقعی مرا به آخر خط اعتیاد فعال رسانده بود. تا این‌که همکار پدرم پیام انجمن معتادان گمنام را به من رساند. او گفت: «پسر من هم مثل تو بود، اما به کمک انجمن معتادان گمنام، حالا پاک است و دیگر مواد مخدر مصرف نمی‌کند.» همین پیام ساده، روزنه‌ی امیدی در من ایجاد کرد. به انجمن معتادان گمنام پیوستم و با کمک اعضا و رعایت اصول اولیه، ۹۰ روز در ۹۰ جلسه بهبودی شرکت کردم. بعد از مدتی راهنما گرفتم، کارکرد قدم‌ها را شروع کردم، خدمت گرفتم و اصول ساده‌ی برنامه را به طور جدی و مداوم دنبال کردم. به اجرا گذاشتن رهنمودهای برنامه در مسیر پاکی و بهبودی‌ام باعث شد به مرور وسوسه‌ی کشنده‌ی مصرف مواد مخدر را از دست بدهم و زندگی جدیدی را بدون مصرف مواد مخدر شروع کنم. در حال حاضر حدود یازده سال است که پاکم و بدون مصرف مواد مخدر زندگی می‌کنم. در این مدت، خیلی از چیزهایی که در دوران اعتیاد از دست دادم بودم مانند؛ آرامش، جایگاه اجتماعی، اعتبار و... به زندگی‌ام بازگشته است. در خانواده، جامعه و انجمن، دارای ارزش و اعتباری شده‌ام که نمی‌خواهم به هیچ قیمتی آن‌ها را از دست بدهم.

اکنون با درکی که از طریق رهنمودهای برنامه و کارکرد قدم‌ها به دست آورده‌ام، خودم را در مسیر خدمت به هم‌نوعانم قرار داده‌ام تا بتوانم برای انجمن و سایر همدردانم، مفید باشم. به قول کتاب پایه؛ ما هرچه مشتاقانه‌تر برای پاکی و بهبودی زحمت بکشیم و بیشتر به هم‌نوعان خود خدمت کنیم، بیداری روحانی پربارتری خواهیم داشت. در پایان از خداوند به خاطر عضویت‌ام در معتادان گمنام سپاسگزارم و آرزو می‌کنم که هیچ معتادی از درد اعتیاد جان خودش را از دست ندهد و پیام انجمن معتادان گمنام را دریافت کند. ■





## راهت بی خطر

### ✦ فرزند - کرمانشاه

از سن خیلی کم با مواد مخدر آشنا شدم و خیلی زود اجبار به مصرف مواد مخدر پیدا کردم. از نوجوانی، جوانی و حتی میانسالی ام هیچ لذتی نبردم، چون تمام این سالها درگیر مصرف مواد مخدر بودم.

برای این که فقط یک روز را با مصرف مواد سپری کنم، به هر کاری دست می‌زدم. بارها سعی کردم قطع مصرف کنم. مواد مصرفی ام را عوض می‌کردم، کنترل شده مصرف می‌کردم و در نهایت حتی به شهر دیگری نقل مکان کردم به این امید که شاید شرایطم بهتر شود، اما متأسفانه مصرف مواد مخدر روز به روزم را آشفته‌تر کرد. می‌دانستم اگر مصرف نکنم، زندگی ام تغییر می‌کند، اما ترس و انکارم آن قدر قوی بود که نمی‌توانستم تصمیم درستی بگیرم. از محل کارم اخراج شدم، اما باز هم به خودم می‌گفتم: می‌توانم هم مصرف کنم و هم زندگی ام را اداره کنم، در صورتی که اختیار زندگی کاملاً از دستم خارج شده بود.

خلاصه در سن ۵۳ سالگی، خانواده‌ام برای قطع مصرف، مرا به یک بیمارستان بردند اما بعد از ترخیص، دوباره مصرف مواد را شروع

کردم. یک ماه مانده بود به تولد ۵۴ سالگی ام که خانواده‌ام دوباره مرا به یک مرکز درمانی بردند و بعد از یک ماه که از آن مرکز ترخیص شدم به واسطه برادرم در یک جلسه بهبودی شرکت کردم، برادرم هر روز مرا برای بردن به جلسات همراهی می‌کرد، اما من چیزی از جلسات و برنامه متوجه نمی‌شدم. تا این که یک روز تصمیم گرفتم خودم به تنهایی در یک جلسه بهبودی شرکت کنم و خودم را امتحان کنم که بینم سر از مکان مصرف درمی‌آورم یا یک جلسه بهبودی. لباس پوشیدم و آماده شدم. همسرم پرسید: کجا می‌روی؟ گفتم: می‌خوام بروم جلسه. او با لحنی مهربانانه گفت: "سپردمت به خدا، راهت بی خطر، شب منتظر تیم".

خیلی وقت بود کسی از برای رفتن به جایی مرا این‌گونه بدرقه نکرده بود و از صمیم قلب برایم دعا نکرده بود. آن روز دعای همسرم خیلی مرا تحت تاثیر قرار داد و امید در دلم زنده شد. همان جا بود که پیام خدا را گرفتم و احساس غیرقابل وصفی را تجربه کردم. آن روز به تنهایی در جلسه بهبودی شرکت کردم و با گوش دادن فعال به مشارکت دیگران و با اعلام



پاکی خودم، باورم به انجمن و اصول برنامه بیشتر شد و درک بهتری نسبت به قبل از برنامه به دست آوردم. از آن روز به بعد به طور مرتب و منظم در جلسات بهبودی شرکت می‌کنم، راهنما دارم و با کارکرد قدم‌ها، رهنمودهای برنامه را روزانه در بهبودی ام به اجرا می‌گذارم و طعم زندگی واقعی و بدون مصرف مواد مخدر را تجربه می‌کنم. اکنون، حدود دوازده سال است که به لطف خدا و انجمن پاکم و آرزو می‌کنم سایر معتادان نیز پیام انجمن معتادان گمنام را دریافت کنند و زندگی بدون مصرف مواد مخدر را تجربه کنند. ■

## خودداری از مصرف...

### ✦ مسعود - سیرجان

وقتی پیام انجمن معتادان گمنام را دریافت کردم و تصمیم گرفتم در جلسات بهبودی شرکت کنم، باورم این بود که مصرف مواد مخدر تنها مشکل زندگی ام است. اما بعد از مدتی از پاک بودن، به این درک رسیدم که افکار بیمارگونه‌ای دارم که در واقع باید فکری به حال این افکار می‌کردم.

از این رو راهنما گرفتم و شروع به کارکرد قدم‌ها کردم. به مرور زمان، شرایط روحی و افکار و احساساتم بهتر شد و با کارکرد سنت‌های دوازده‌گانه، روابطم با خودم و دیگران بهبود یافت. به این نتیجه رسیدم که باید تا آخر عمر به این مسیر ادامه دهم. پس از مدتی در گروه و کمیته‌های فرعی انجمن خدماتی را متقبل شدم و سعی کردم با انجام خدمت در انجمن، سهم کوچکی در رساندن پیام به سایر همدرانم داشته باشم. اکنون پانزده سال است که عضو انجمن معتادان گمنام هستم و تجربیات زیادی کسب کرده‌ام. باورم این است که علی‌رغم هر شرایطی، چه خوشایند



را هم تجربه کرده‌ام، موفقیت و سربلندی را نیز تجربه کرده‌ام. دوسال پیش، مبتلا به کرونا شدم، تمامی سرمایه و اندوخته‌ام به سرقت رفت و به زیر صفر رسیدم. اما معجزه‌ای که اتفاق افتاد، این بود که برخلاف گذشته که با کوچک‌ترین مسئله‌ای با مصرف مواد مخدر از این مسائل بهانه‌ای برای مصرف مواد مخدر نشدند. اکنون در سن ۵۵ سالگی، با یاری خدا و اصول و ابزارهای روحانی برنامه معتادان گمنام، شغلم را تغییر دادم و در حرفه جدید موفق هستم. چون مشورت کردم، تجربه گرفتم، تلاش کردم و اقدام کردم.

خدمات انجمن و کارکرد قدم‌ها و سنت‌ها به من اعتماد به نفس داد. توانایی‌های خود را شناختم و باور دارم که هنوز جا برای رشد روحانی بیشتر دارم و یقین دارم مادامی که این راه را ادامه دهم همه چیز به خوبی پیش خواهد رفت. انجمن معتادان گمنام و عمل کردن به اصول ساده آن این امکان را فراهم می‌کند که هر روز بهتر از دیروز باشم.

شماره ماندگار ۰۹۱۳۸۰۰۸۸۷۸  
تعداد جلسات هفتگی ۱۲۱۲

ناحیه ۷ - اصفهان  
گروهها ۴۳۱



### راهی برای زندگی بدون مصرف مواد مخدر

همایش بیست و دومین سالگرد گروه‌های شهرستان مبارکه ناحیه ۷ (استان اصفهان) با موضوع «راهی برای زندگی بدون مصرف مواد مخدر» در تاریخ: چهار مهرماه ۱۴۰۴



شماره ماندگار ۰۹۱۵۶۰۳۰۷۴۷  
تعداد جلسات هفتگی ۳۹۱

ناحیه ۲۹ - خراسان جنوبی  
گروهها ۹۴



### بهبودی و اتحاد

همایش گروه‌های ناحیه ۲۹ (استان خراسان جنوبی) با موضوع «بهبودی و اتحاد» در بیرجند برگزار شد. در تاریخ: ۱۷ و ۱۸ مهرماه ۱۴۰۴



شماره ماندگار ۰۹۱۶۹۰۳۲۹۱۸  
تعداد جلسات هفتگی ۱۶۲۶

ناحیه ۵ - خوزستان  
گروهها ۲۸۸



### آتش اشتیاق

گردهمایی گروه‌های کمیته شهری شماره پنج شهرستان مسجد سلیمان، ناحیه ۵ (استان خوزستان) با موضوعات «آتش اشتیاق» در مسجد سلیمان برگزار شد. در تاریخ: ۲۸ فروردین ماه ۱۴۰۴



شماره ماندگار ۰۹۱۴۵۰۵۸۰۱۶  
تعداد جلسات هفتگی ۴۷۴

ناحیه ۲۲ - آذربایجان شرقی  
گروهها ۹۳



### اتحاد و همدلی

همایش بیست و یکمین سالگرد گروه‌های کمیته شهری شماره چهار تبریز و هجدهمین سالگرد گروه‌های شهرستان اهر ناحیه ۲۲ (استان آذربایجان شرقی) با موضوع «اتحاد و همدلی» در تاریخ: ۲۹ خردادماه ۱۴۰۴



شماره ماندگار ۰۹۱۷۵۷۶۷۰۲۷  
تعداد جلسات هفتگی ۹۰۶

ناحیه ۱۶ - هرمزگان  
گروهها ۲۱۲



### تولد گروه پیام بهبودی بندرعباس

جشن بیست و یکمین سالگرد گروه پیام بهبودی هیئت شماره یک ناحیه ۱۶ (استان هرمزگان) در بندرعباس برگزار شد. در تاریخ: یکم مهرماه ۱۴۰۴



شماره ماندگار ۰۹۱۳۷۳۲۷۰۰۱  
تعداد جلسات هفتگی ۲۴۲

ناحیه ۲۱ - چهارمحال و بختیاری  
گروهها ۱۰۱



### اتحاد و همدلی

کارگاه آموزشی سراسری ناحیه ۲۱ (استان چهارمحال و بختیاری) با موضوع «اتحاد و همدلی» در شهرکرد برگزار شد. در تاریخ: ۲۱ شهریورماه ۱۴۰۴





ناحیه ۲۷ - سیستان و بلوچستان شماره ماندگار ۰۹۱۵۰۲۵۱۰۴۴  
گروه‌ها ۷۶ تعداد جلسات هفتگی ۳۸۲



### NA طناب نجات

گردهمایی آموزشی دو روزه ناحیه ۲۷ (استان سیستان و بلوچستان) با موضوعات «بهبودی و خدماتی» در تاریخ: ۱۳ و ۱۴ شهریورماه ۱۴۰۴



ناحیه ۱۰ - خراسان رضوی شماره ماندگار ۰۹۱۵۵۵۹۴۱۶۲  
گروه‌ها ۷۷۸ تعداد جلسات هفتگی ۳۱۷۰



### اتحاد و سپاسگزاری

گردهمایی گروه‌های کمیته شهری شماره هفت، ناحیه ۱۰ (استان خراسان رضوی) با موضوعات «اتحاد و سپاسگزاری» در سبزواری برگزار شد. در تاریخ: ۱۸ مهرماه ۱۴۰۴



ناحیه ۲۵ - کردستان شماره ماندگار ۰۹۱۸۵۳۹۹۹۰۳  
گروه‌ها ۵۰ تعداد جلسات هفتگی ۲۰۵



### NA یک مسیر روحانی

کارگاه آموزشی سراسری ناحیه ۲۵ (استان کردستان) با موضوعات «NA یک مسیر روحانی و چالش‌های خدماتی» در تاریخ: ۲۸ شهریورماه ۱۴۰۴



ناحیه ۲۴ - قزوین شماره ماندگار ۰۹۱۹۳۸۹۲۵۹۵  
گروه‌ها ۱۰۱ تعداد جلسات هفتگی ۲۶۳



### از اعتماد تا اقدام

کارگاه آموزشی سراسری ناحیه ۲۴ (استان قزوین) با موضوع «از اعتماد تا اقدام» در تاریخ: ۲۸ شهریورماه ۱۴۰۴



ناحیه ۹ - کرمان شماره ماندگار ۰۹۱۳۷۵۵۳۸۹۸  
گروه‌ها ۲۹۹ تعداد جلسات هفتگی ۱۴۴۱



### معرفی انجمن معتمدان گمنام

جلسه‌ی باز گروه‌رهایی شهرستان راین، هیئت شماره چهار، ناحیه ۹ (استان کرمان) در راین برگزار شد. در تاریخ: ۲۰ شهریورماه ۱۴۰۴



ناحیه ۲۵ - کردستان شماره ماندگار ۰۹۱۸۵۳۹۹۹۰۳  
گروه‌ها ۵۰ تعداد جلسات هفتگی ۲۰۵



### عشق و امید

بیست‌ویکمین سالگرد گروه‌های انجمن معتمدان گمنام شهرستان سقز هیئت شماره دو (سقز، بانه و صاحب) ناحیه ۲۵ (استان کردستان) با موضوع «عشق و امید» در تاریخ: ۲۴ مهرماه ۱۴۰۴



## از کمبود تا آرامش

### ◆ ساسان - نورآباد

به خاطر دارم وقتی نوجوان بودم به شهر شیراز نقل مکان کردیم. در آن دوران، برای همه اقوام و دوستان پدر و مادرم و اقوام دوست‌داشتنی بودم. اما خودم همیشه احساسات ناخوشایندی مثل احساس خلاء و کمبود در درونم حس می‌کردم. در همان دوران، وقتی بستگانم را می‌دیدم که مواد مخدر مصرف می‌کنند، من هم دوست داشتم روزی من هم بزرگ شوم و مواد مخدر مصرف کنم تا دیده شوم.



وقتی به دوران تحصیل در دانشگاه رسیدم، برای اولین بار سیگار کشیدن را تجربه کردم. طعم و بوی آن برایم خوشایند نبود، اما تحمل می‌کردم تا نشان دهم من هم بزرگ شدم. بعد از مدتی، وقتی شنیدم دوستانم دارویی مصرف می‌کنند که برای درس خواندن می‌توانند بیدار بمانند، چنان حرص و ولعی پیدا کردم که به محض اینکه دارو را به دست آوردم، سریع مصرف آن دارو را تجربه کردم. به مرور مصرف‌ام ادامه پیدا کرد و هر زمانی که مشکلات خواب، بی‌حوصلگی، عصبانیت و غیره داشتم، با مصرف دارو سعی می‌کردم روی این مشکلات سرپوش بگذارم. کم‌کم متوجه شدم که معتاد دارو شده‌ام، اما هنوز فکر می‌کردم به واسطه مصرف دارو، می‌توانم به هر چیزی برسم. تا این‌که به واسطه اجبار در مصرف به آخر خط رسیدم و اختیار زندگی از دستم خارج شده بود و به شدت آشفته شده بودم. شنیده بودم که انجمن معتادان گمنام می‌تواند، راه‌حل مناسبی برای مشکلم باشد. از این رو چندباری در جلسات بهبودی شرکت کردم، اما هیچ چیزی از جلسات درک نکردم. به خودم می‌گفتم این‌جا هم هیچ کاری برای من نمی‌کنند. تا این‌که یک اتفاق افتاد و جرقه‌ای در من روشن شد. یازده روز بعد از قطع مصرف‌ام از بی‌خوابی و آشفتگی یک شب به پارکی در نزدیکی منزل رفتم. چند نفری را دیدم که کنار یک جلسه بهبودی با هم در حال صحبت کردن هستند. من کنار دیوار نشسته بودم و اصلاً حال خوبی نداشتم. به سمت آمدند و با من کمی صحبت کردند و مرا به داخل جلسه بهبودی دعوت کردند. در جلسه، اولین وقت مشارکت به من داده شد. خیلی آشفته بودم و احساس می‌کردم هیچ‌کس مرا نمی‌فهمد. اما بعد از جلسه، اعضا مرا در آغوش گرفتند و گفتند؛ خواب‌های خوب ببینی، من پوزخندی زدم و به خودم گفتم هیچ‌کس از درد من خبر ندارد، خواب کجا بود.

اما وقتی به خانه برگشتم و صبح روز بعد بیدار شدم، ساعت هفت صبح بود. باورم نمی‌شد که بعد از چند روز آشفتگی و بی‌خوابی، تا این ساعت خوابیده باشم. احساس آرامش عجیبی داشتم. چند شماره تلفن از دوستان بهبودی در گوشی‌ام داشتم، وقتی با یکی از اعضا تماس گرفتم و گفتم که بالاخره بعد از چند شب، دیشب خوابیدم، گفت؛ از خدا تشکر کن و این شروعی برای زندگی به روال برنامه معتادان گمنام برایم شد. اکنون حدود سه ماه است که پاک هستم و به طور مرتب و منظم در جلسات بهبودی شرکت می‌کنم و هر شب برای دوستانی که مرا در این مسیر همراهی کردند، دعا می‌کنم. از خداوند بسیار سپاسگزارم که در کنارم است و به من این فرصت را داد تا به زندگی واقعی بازگردم. ■

## غرور و خودپسندی



### ◆ رضا - سبزواری

اسم من رضا و یک معتاد هستم. من حدود بیست و پنج سال پیش با نام انجمن معتادان گمنام آشنا شدم، اما اکنون حدود شانزده سال است که عضوی از انجمن هستم و به لطف خداوند و اصول ساده برنامه پاک هستم. به خاطر دارم وقتی برای اولین بار در جلسات بهبودی شرکت کردم، دنبال چیزی، حرفی یا نکته‌ای بودم که احساس تفاوت کنم و دوباره به مصرف مواد مخدر برگردم! دلایل بسیار موجه اما در حقیقت غیرواقعی برای خودم می‌آوردم تا خود را متقاعد کنم که با دیگران فرق دارم. بیماری فعال اعتیاد و احساس تفاوت، نمی‌گذاشت حس همسانی، هم‌ذات‌پنداری و احساس تعلق در من شکل بگیرد و در جلسات بهبودی بمانم. احساس منحصربه‌فرد بودن در من خیلی قوی بود، فکر می‌کردم از دیگران بیشتر می‌فهمم و اگر قرار است راهی برای پاک ماندن پیدا شود، خودم آن را پیدا می‌کنم! در نهایت، همین غرور پنهان و خودپسندی باعث شد که سالیان سال از جلسات بهبودی دور بمانم.

در این مدت، آشفتگی و سردرگمی زیادی را پشت سر گذاشتم تا این‌که دوباره لطف خداوند شامل‌حالم شد و دوباره به برنامه وصل شدم و در جلسات بهبودی شرکت کنم. اما این بار، تصمیم گرفتم تسلیم اصول برنامه باشم. به مرور هرچه بیشتر در جلسات بهبودی شرکت کردم، بیشتر احساس تعلق کردم و خودم را جزئی از کل انجمن دانستم و آن غرور و منحصربه‌فرد بودن را کنار گذاشتم. به نقل از کتاب پایه؛ در دوران بهبودی غرور و غره‌گی مانند چراغ خطر است. تنهایی و وحشت قدیمی دوباره به سراغ‌مان می‌آید و اوضاع خراب‌تر می‌شود. اما به مرور متوجه می‌شویم که خودمان به تنهایی نمی‌توانیم موفق شویم. این بار، قدم اول را جدی‌تر برمی‌داریم و آن را از صمیم قلب می‌پذیریم.

اکنون، شکرگزار خداوند هستم که از آن توهم دانستن همه چیز و حس منحصربه‌فرد بودن فاصله گرفته‌ام و به عنوان یک معتاد در حال بهبودی در حال رعایت رهنمودهای برنامه هستم. ■



## جدول شماره ۲۴ - موضوع سنت دوازدهم

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 دوازدهم 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 دوازدهم از کتاب روح سنت‌ها به دست می‌آید. لطفاً درک و تجربه خود را نسبت به آن جمله بنویسید و آن را برای کمیته فصل‌نامهٔ پیام بهبودی ارسال نمایید.

طراح جدول: روح... الف - مشهد

کلمات کلیدی:

شفقت - لذت - شخصیت - از خودگذشتگی - ثبات - عشق - دانش - تنوع - آزادی - رشد - اساس - ارزش - منفعت - قدرت - هدف - اعتبار - پاداش - خدمت - رازداری - گمنامی - تضاد - دعا - وحدت - گوناگونی - ترجیح - تشویق - اصول - فروتنی - رفاه - تعهد - تعلق - نیاز - پیام - تعادل - سپاسگزاری - روحانیت

شروع

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

اسامی اعضای که جدول را حل کردند شماره ۲۳ (مجله شماره ۸۴ - پاییز ۱۴۰۴)

جواب جدول قبلی: گروه‌ها هم چهره NA و هم قلب آن هستند.

محمد. م. بردسیر. کرمان - حسن. م. درق. ب. قائم‌شهر - محمد. بردسیر. کرمان - عبدالله. قزوین - حسین. ب. بندرپهلوی - حسن. ب. ابهر - اکرم. الف. اهواز - ناصر. م. مشهد - اصغر. سیوند - رامین. م. بندرانزلی - مصطفی. س. خمین - سهیل. زرین‌رود. زنجان - محمد. ش. پیرمزیان. زنجان - محمد. ب. علی‌آباد کتول - عباس. م. ماروجه. کردستان - محمد. ک. دزفول - موسی. ع. تبریز - عبدالواحد. بندرپیل - علی. م. نظرآباد. البرز - محمد. م. کازرون - علی. س. بندرپیل - عباس. الف. مینودشت - فرهاد. ش. کازرون - هستی. خ. قزوین - شراره. ق. مشهد - احمد. م. پاسارگاد - خدابخش. یاسوج - روح‌الله. ط. نکا - محمد کاظم. ملار - حمید. و. نجف‌آباد - قمبر. کازرون - قاسم. ن. اقلید. فارس - زهرا. ک. شهرابک. کرمان - حسین. ح. هشتگرد - الهام. ش. چترود - جاسم. ن. بندرکباشهر - علی. روستای هدریاف کوار - حمید. ع. قزوین - محمود. الف. اهواز - لطیف. م. آق‌قلا. گلستان - وحید. شاهرود - آرزو. ج. گرگان - نعیم. الف. پاریس. هرمزگان - غلام‌عباس. الف. شهرابک - علی. ب. شهرابک - هاشم. نکا. مازندران - رامین. م. بندرعباس - فاطمه. ب. شهرابک - صادق. ش. بهارستان. اصفهان - ع. ع. ی. ع. کرج - عظیم. م. بافق. یزد - حمید. ع. ملک‌آباد - عمود. د. براق - سعید. ق. سیرجان - سجاد. م. یزد - محمد. ن. شهرابک - کامیار. س. سنندج - محمد. خ. علی‌آباد کتول - محمد. ی. بهارستان. اصفهان - حجت. ز. بوبین‌زهرا - اکبر. الف. رزن - مه‌رسا. ملایر - محمدعلی. ق. اقلید. فارس - جاسم. س. بوشهر - زهرا. و. آمل - فرهاد. ج. زیباشهر. قزوین - علیرضا. الف. سیرجان - سامان. کنگاور - صفر. ق. کرمانشاه - م. پ. شیراز - بهرام. ن. ساوه - رسول. ع. ملک‌آباد. اصفهان - حسین. م. هرمزگان - مهدی. ب. بم - حسین. قیروکارزین. فارس - رضوانعلی. غ. شاهرود - مجید. ح. قم - حمیدرضا. مشهد - غلامرضا. ج. محلات - موسی. ن. خومه‌زار. فارس - خدامراد. هرسین

ما معتادانی هستیم که برخلاف انتظار، از مهلکهٔ اعتیاد جان سالم به در  
برده‌ایم و اکنون به‌طور مرتب گرد هم می‌آییم. ما برای شنیدن پیام  
بهبودی، به داستان‌های اعضای مان گوش فرا داده و نسبت به حرف‌های  
صادقانه واکنش مثبت نشان می‌دهیم. ما متوجه شده‌ایم که سرانجام برای ما  
هم امید وجود دارد.

کتاب پایه

