

• تکیه بر اصول
• من دیروز، من امروز



امید پذیرش عشق پاک
در ستاری صداقت لطم
پایان از خود گذشتگی
تعمد اعتماد
صبر سپاسگزاری
مسئولیت پذیری پذیرش
روشن بینی اتحاد فداکاری سپاسگزاری
ایمان بخشش
فروتنی سلیم

۵	زیر بادگیرهای خاموش
۷	بهبودی در عصر مجازی (قسمت اول)
۱۱	داستان مصور
۱۳	رسالتی بزرگ
۱۴	قدم دهم
۲۱	پهلوان برگشتنی بود
۲۲	اهمیت هماهنگی در کمیته H&A
۲۶	قایق بهبودی

و...



۲۳
وقتی آهنگ زندگی
تغییر می‌کند



۱۲
تماسی از
جنس امید

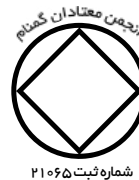


۱۸
بهبودی فراتر از
مرزها



۱۶
آزمونی در دوران بهبودی

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.



شماره ثبت ۲۱۰۶۵

نشریه داخلی انجمن معتادان گمنام
سال بیست و دوم • شماره ۸۶ • بهار ۱۴۰۵
صاحب امتیاز: شورای منطقه ایران

مجله پیام بهبودی از دریافت نامه‌ها، مقاله‌ها، داستان‌ها و تجربه‌های بهبودی و همچنین از طرح‌های تصویری شما استقبال می‌کند. 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

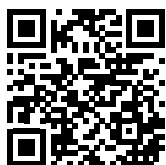
✉ پست الکترونیکی:

Pb@nairan.org



اینا، سروش، روبیکا، واتس‌آپ و تلگرام:

۰۹۱۹ ۳۱۲ ۲۷ ۲۹



آدرس جلسات



معرفی نواحی



تالار گفت‌وگو



خطوط تلفنی



روز شمار پاکی



مجله پیام بهبودی

از تلخی دیروز تا شیرینی امروز

عمیق‌تر و شکوفا می‌گردد.

در فصل بهار «دهم اردیبهشت‌ماه» رویداد ارزشمند «روز خدمت» را نیز پیش رو داریم؛ روزی برای قدردانی از کوشش‌های عاشقانه خدمتگزاران انجمن معتادان گمنام. احتمالاً شما هم با من هم‌نظر هستید که خدمت، نه تنها به دیگران، بلکه به خود ما نیز آرامش و رشد می‌بخشد. خدمتگزاران انجمن معتادان گمنام، با عشق و بی‌هیچ چشم‌داشتی، وقت و انرژی خود را صرف می‌کنند تا پیام بهبودی به گوش همدردان مان برسد و چراغ امید در دل‌ها روشن بماند. این روز را به همه خدمتگزاران صمیمانه تبریک می‌گوییم و قدردان عشق و فداکاری‌شان هستیم.

در پایان، لازم می‌دانم از شما اعضای عزیز انجمن معتادان گمنام که مانند همیشه همراه مجله پیام بهبودی هستید، صمیمانه سپاس‌گزاری نمایم. همراهی شما، انگیزه‌ای است برای ادامه این مسیر و تلاشی است برای رساندن پیام امید به سایر معتادانی که در جستجوی رهایی از مصرف مواد مخدر هستند.

نوروزتان مبارک، بهارتان سرشار از پاکی و امید با عشق و فروتنی، هشتادوششمین شماره از مجله پیام بهبودی تقدیم به شما اعضای انجمن معتادان گمنام می‌گردد. ■

محمد - الف

مسئول کمیته فصلنامه پیام بهبودی - بهار ۱۴۰۵



مسئول و متعهد و در جامعه سازنده باشد. در کنار اصول روحانی برنامه و این ایام، جلسات بهبودی برای من همیشه مثل خانه‌ای امن بوده‌اند؛ فضایی آکنده از عشق و همدلی که می‌توانم با صداقت از خودم بگویم، با فروتنی به تجربه‌های دیگران گوش دهم و از همدردانم عشق و امید دریافت کنم. هر بار که در جمع همدردانم می‌نشینم، احساس می‌کنم ریشه‌هایم در خاکی تازه و پرثمر استوارتر می‌شود و شکوفه‌های امید در وجودم جوانه می‌زنند. نوروز امسال برای من جشن قدردانی از سال‌های پاکی است؛ جشن امیدی که در جلسات بهبودی زنده می‌شود و با عمل به اصول برنامه، هر روز

سلامی گرم به اعضای محترم انجمن معتادان گمنام و خوانندگان عزیز مجله پیام بهبودی وقتی به سال‌های گذشته فکر می‌کنم، نوروز برای من معنایی متفاوت از آن‌چه اکنون تجربه می‌کنم داشت. به خاطر دارم در دوران آشفتگی اعتیاد، ایام عید نوروز چیزی جز بی‌قراری، انزوا و دوری از عزیزان برایم نبود. لحظاتی که باید سرشار از امید و تازگی می‌بود، در ناامیدی و آشفتگی مصرف مواد مخدر رنگ می‌باخت. در آن سال‌ها، بهار طبیعت را می‌دیدم اما درونم زمستانی سرد و بی‌پایان حاکم بود. شکوفه‌ها بر شاخه‌ها می‌نشستند، اما در دل من جوانه‌ای از امید نمی‌روید. نوروز که می‌توانست نماد آغاز دوباره باشد، برایم تنها یادآور تکرار چرخه‌ای تلخ از اعتیاد بود.

اما اکنون، در مسیر بهبودی و با هدیه ارزشمند پاکی، نوروز برایم معنای دیگری یافته است. لطف خداوند و قدرت اصول برنامه به من یادآوری می‌کند که می‌توان دوباره متولد شد. نوروز در دوران پاکی و بهبودی برایم بوی رهایی و زندگی می‌دهد و هر روز را چون آغاز فصلی جدید تجربه می‌کنم. در این مدتی که که در برنامه هستم، اصول روحانی، همیشه چراغ راه من بوده‌اند. عمل به اصولی چون صداقت، فروتنی، مسئولیت‌پذیری و عشق به دیگران، به زندگی‌ام رنگ تازه‌ای داده و درک عمیق‌تری از بهبودی به من بخشیده است. این اصول نه تنها مرا از بند گذشته رها کرده‌اند، بلکه به من آموخته‌اند چگونه انسانی ارزشمند باشم؛ انسانی که می‌تواند در روابطش

تکیه بر اصول

حمید - گرگان

دشمن، یعنی بیماری اعتیاد شده بود. درآمد داشتم، اما بیشتر آن صرف تهیه و مصرف مواد مخدر می‌شد و دائم تلاش می‌کردم خودم را به دیگران اثبات کنم؛ اما واقعیت تلخ این بود که گفتار و رفتارم، خود گویای سقوط در باتلاقی بود که دیگر پنهان‌کردنی نبود. پدر و مادرم، با وجود دردهایی که به آن‌ها تحمیل می‌کردم، همیشه با محبت با من رفتار کردند. اما من به دلیل بیماری اعتیادم، حتی معنای محبت آن‌ها را درک نمی‌کردم. پدرم، مردی مهربان و متعهد بود و به خاطر شرایط اعتیادی من از حضور در اجتماع دچار اضطراب می‌شد. که مبادا به خاطر فرزندش مورد قضاوت قرار گیرد. فرزندم از داشتن پدری چون من شرمگین بود و گوشه‌نشین و منزوی شده بود. اما اکنون، به لطف خداوند و اصول ساده برنامه، قدم در

با فروتنی و قلبی سرشار از شکرگزاری، خداوند را برای هدیه پاکی و زندگی بدون مصرف مواد مخدر سپاسگزارم. با تکیه بر اصول ساده و روحانی برنامه، دیگر اسیر وسوسه مصرف مواد مخدر نیستم؛ نه تنها دغدغه آسیب رساندن به خودم را ندارم، بلکه اجازه می‌دهم اطرافیانم نیز زندگی آرامی داشته باشند. حدود سه ماه است که در مسیر پاکی و بهبودی هستم. این پاکی را با تمام وجود، تقدیم می‌کنم به فرزندم، همسر و پدر و مادرم؛ کسانی که در سخت‌ترین لحظات در کنارم ماندند و بار سنگین دوران اعتیاد فعال مرا به دوش کشیدند.

در دوران مصرف مواد مخدر، خسارات زیادی به اطرافیانم وارد کردم؛ اما بیشترین ضربه را به خودم زدم. انگار تمام زندگی‌ام وقف بازی در زمین



اتکا برای همسرم باشم. از خداوند سپاسگزارم که فرصت دوباره زندگی کردن بدون مصرف مواد مخدر را به من داد، باشد که من نیز پیامی باشم برای کسانی که هنوز در عذاب اعتیاد به سر می‌برند. شاید نجات آنان از مصرف مواد مخدر و بیماری اعتیاد، در گرو باور به قدرت تو و اصول انجمن معتادان گمنام باشد. ■

مسیری گذاشته‌ام که خانواده‌ام هم آرامش دارند. اکنون همه آن توهمن‌ها، همه آن نقاب‌ها، از چهره زندگی‌ام کنار رفته‌اند. با تسلیم به اصول ساده برنامه و شرکت مرتب و منظم در جلسات بهبودی، مسئولیت‌بهبودی‌ام را پذیرفته‌ام و تلاش می‌کنم تا فرزندم متعهد برای پدر و مادرم باشم؛ پدری دلسوز برای فرزندم و همراهی قابل

من دیروز، من امروز



تجربه

مخدر وجود دارد. اکنون بیش از نوزده سال است که پاک هستم و این فقط به لطف خداوند و رهنمودهای برنامه است. بهبودی برای من فقط قطع مصرف مواد نبود؛ بلکه مسیری برای یک زندگی جدید بود. در این مسیر یاد گرفتم چگونه صادق باشم، چگونه مسئولیت‌هایم در زندگی را بپذیرم، چگونه عشق و محبت را به دیگران ارائه دهم و چگونه انسانی باشم که دیگران بتوانند به او اعتماد کنند. اکنون وقتی به گذشته نگاه می‌کنم، می‌بینم فاصله من دیروز با من امروز چه قدر زیاد شده است. من دیروز یک انسان آشفته و ناامید بودم، اما امروز با افتخار می‌گویم یک معتاد در حال بهبودی هستم که توانسته با کمک اصول ساده انجمن معتادان گمنام، زندگی جدیدی بسازد.

یکی از زیباترین بخش‌های مسیر بهبودی برای من، خدمت در این سال‌ها انجمن است. من در این سال‌ها افتخار داشتم در انجمن خدمتگزار باشم. خدمت به من یاد داد که از خودخواهی فاصله بگیرم و یاد بگیرم که زندگی‌ام فقط حول محور «من» نمی‌چرخد. هر بار که برای برگزاری جلسه‌ای صندلی می‌چینم، چای می‌ریزم یا حتی یک تازه‌وارد را در آغوش می‌گیرم، احساس می‌کنم سهم کوچکی در رساندن پیام برنامه به دیگر همدرانم دارم.

در پایان باور دارم که پاکی و بهبودی یک معجزه است. معجزه‌ای که در زندگی من رخ داد و هر روز در زندگی هزاران عضو دیگر انجمن اتفاق می‌افتد. اگر من توانستم از دل آشفتگی و درد اعتیاد، بیرون بیایم و به پاکی برسم، پس هر معتادی که تمایل داشته باشد نیز می‌تواند. انجمن معتادان گمنام پیام خود را ساده بیان می‌کند: پیام ما امید و وعده ما آزادی از اعتیاد است و ما این راه را با هم و در کنار هم طی می‌کنیم. ■

◆ **هنوز اولین روزی که در جلسه بهبودی شرکت کردم را به خاطر دارم، پر از احساس ترس و خجالت بودم. باورم نمی‌شد کسانی که در جلسه حضور دارند، روزی شبیه من داشته‌اند**

لحظه‌هایی بود که به معنای واقعی، امیدی برای ادامه زندگی نداشتم. تنهایی، افسردگی، بی‌پولی و شرمندگی، مثل زنجیری مرا اسیر کرده بود. بارها با خودم فکر می‌کردم شاید مرگ تنها راه رهایی از این زندگی اعتیادی باشد. تا این‌که در اوج ناامیدی، دری به روی من باز شد. یکی از دوستانم مرا با جلسات بهبودی انجمن معتادان گمنام آشنا کرد. هنوز اولین روزی که در جلسه بهبودی شرکت کردم را به خاطر دارم، پر از احساس ترس و خجالت بودم. باورم نمی‌شد کسانی که در جلسه حضور دارند، روزی حال و روزی شبیه من داشته‌اند. اما وقتی تجربه‌ها و مشارکت‌های صادقانه‌شان را شنیدم، اشک در چشمانم جمع شد؛ چون متوجه شدم تنها نیستم و کسانی هستند که درد مرا می‌فهمند.

در همان جلسه جرقه‌ای از امید در دلم روشن شد. شروع کردم به شرکت مرتب و منظم در جلسات بهبودی، گوش دادن به مشارکت‌ها و یاد گرفتن از کسانی که قبل از من این مسیر را رفته بودند. رهنمودهای برنامه به من نشان داد که دیگر محکوم به مصرف نیستم و راهی برای زندگی بدون مصرف مواد

◆ احمد - تهران

اکنون که در حال نوشتن این نامه هستم، به لطف خداوند و اصول انجمن معتادان گمنام، بیش از نوزده سال است که پاکم. چیزی که زمانی حتی تصورش برایم غیرممکن بود. اما برای رسیدن به این پاکی، راهی پر از رنج و درد را طی کرده‌ام که تصمیم گرفتم آن را با شما در میان بگذارم. اعتیاد و مصرف مواد مخدر برای من چیزی جز ویرانی، ناامیدی و درد نبود. سال‌های زیادی از عمرم را در اسارت بیماری اعتیاد گذراندم. روزهایی بود که با خماری و بی‌حوصلگی آغاز می‌شد و با مصرف، پشیمانی و آشفتگی به پایان می‌رسید. هر روز به خودم قول می‌دادم که دیگر مصرف نمی‌کنم، اما دوباره در همان چرخه جهنمی مصرف گرفتار می‌شدم.

مصرف مواد مخدر جسم و روح را فرسوده کرده بود. اعتمادم را در خانواده از دست داده بودم، احترامم پیش دوستان و آشنایان از بین رفته بود. بارها تلاش کردم به تنهایی پاک شوم و پاک‌ام را حفظ کنم اما هر بار شکست می‌خوردم و بیشتر از قبل احساس حقارت و بی‌ارزشی می‌کردم.

پیام بهبودی



زیر بادگیرهای خاموش

نفس من در آن‌ها بریده شده بود. فضای ساده و آکنده از عشق و همدلی جلسه، مشارکت آرام اعضای جلسه و بوی چای، برایم حس امنیت ناشناخته داشت و روی دیوار جلسه جمله‌ای زیبا نوشته شده بود: «یک روز پاک، یک روز موفق.»

وقتی نشستیم، ضربان قلبم تند می‌زد. اما وقتی اعضا از تجربه‌های‌شان مشارکت می‌کردند، احساس کردم نقاط مشترکی با آن‌ها دارم. آن‌ها از رنج‌ها می‌گفتند، اما در چشمان‌شان حسی بود که من سال‌ها دنبالش بودم؛ حسی که از عشق و امید سرچشمه می‌گرفت. آن شب، پس از سال‌ها برای سبک شدن گریه کردم.

روزها یکی پس از دیگری گذشت و من با رعایت اصل روحانی تسلیم، به طور مرتب و منظم در جلسات بهبودی شرکت کردم و با کارکرد قدم‌ها یاد گرفتم چگونه امید را درونم زنده نگه دارم. ایمان آوردن، اعتماد کردن و پاک ماندن برای من آسان نبود، اما کمک خداوند، حمایت اعضای انجمن و همراهی مادرم در مسیر بهبودی، مرا آرام‌آرام به زندگی بازگرداند.

اکنون پس از شانزده سال پاکی، وقتی بانوان تازه‌وارد را می‌بینم که با ترس و شرم در جلسات بهبودی شرکت می‌کنند، با گرمی آن‌ها را در آغوش می‌گیرم، لبخند می‌زنم و با تمام وجودم می‌گویم: «من هم روزی مانند شما بودم. اما همین‌جا، زیر این بادگیرهای خاموش، به واسطه شرکت در جلسات بهبودی و رعایت رهنمودهای برنامه، شیوه جدید زندگی کردن بدون مصرف مواد مخدر را آموختم.

در پایان نکته‌ای از کتاب پایه را به خودم و همه همدردانم یادآور می‌شوم: بهبودی با تسلیم شروع می‌شود و از آن نقطه به بعد به هر یک از ما یادآوری می‌شود که «یک روز پاک، یک روز موفق است.» در معتادان گمنام طرز تلقی، افکار و واکنش‌های ما تغییر می‌کند، به مرور متوجه می‌شویم که عجیب و غریب نیستیم و شروع به فهمیدن و قبول آن‌چه که هستیم می‌کنیم. ■



✦ الناز - یزد

سرمای غروب شهر یزد مانند پتویی سنگین بر کوچه‌های خاموش شهر افتاده بود و من با چهره‌ای رنگ‌پریده و قلبی فرسوده از اعتیاد، آهسته در میان کوچه‌های گلی قدم می‌زدم. سال‌ها بود که به خاطر ترس از قضاوت، در کوچه‌پس‌کوچه‌های این شهر، از نگاه مردم می‌گریختم؛ سال‌هایی که گمان می‌کردم مصرف مواد مخدر می‌تواند سرپوشی روی واقعیت زندگی‌ام باشد، در صورتی که به شدت خسته و آشفته بودم و اختیار زندگی‌ام را از دستم خارج شده بود. من تنها فرزند خانواده‌ای بودم که درگیر مصرف مواد مخدر بودم و از همان سال‌های کودکی طعم ناامنی، آشفتگی و سردرگمی را در خانواده چشیده بودم. در نوجوانی، برای فرار از تنهایی، به راه‌هایی پناه بردم که مرا هر روز از خود واقعی‌ام دورتر کرد و فقط سایه‌ای از آن دختر باقی مانده بود که مسیر بازگشت به زندگی واقعی را گم کرده بود.

تا این‌که، اول پدر و بعد از آن مادرم برای پاکی و رهایی از اعتیاد فعال به مرکز ترک اعتیاد به شهر دیگری رفتند و خانه بیش از همیشه خالی شد. از این رو من هم با درماندگی، بی‌پناهی و تنهایی، برای مدتی به منزل یکی از اقوام به شهر اصفهان رفتم؛ اما تغییر مکان هم نتوانست تغییر حال

درونی و آشفتگی‌ام باشد.

در همان روزها که من دیگر توان ادامه دادن مسیر اعتیاد و مصرف مواد مخدر را نداشتم. یک روز مادرم از شهری دور با من تماس گرفت و برای اولین بار از پاکی و بهبودی صحبت کرد و در ادامه نام «انجمن معتادان گمنام» را بر زبان آورد. ابتدا باور نکردم که دیگر مواد مخدر مصرف نمی‌کند؛ حتی او را تمسخر کردم. چون تجربه‌هایم آن قدر تلخ بود که هیچ امیدی برای زندگی بدون مصرف مواد مخدر نداشتم.

پس از مدتی، از اصفهان به یزد بازگشتم؛ شهری که بادگیرهای خاموش‌ش شاهد سال‌ها سردرگمی من بودند. چند روزی بود که مواد مخدر مصرف نمی‌کردم و در آشفتگی و درد، دست‌وپا می‌زدم و نمی‌دانستم به کجا پناه ببرم. مادرم پس از یک ماه شرکت در جلسات بهبودی، با چهره‌ای روشن و حالی متفاوت به خانه برگشت. تغییر او برایم باورکردنی نبود. بار دیگر پیام انجمن معتادان گمنام را به من رساند و با نگاهی آرام گفت: «دخترم فقط کافی است بخواهی.»

روز بعد، با تردید و در حالی که هنوز امیدی به پاکی نداشتم، به همراه او در جلسه بهبودی مخصوص بانوان شرکت کردم؛ همان‌جا، زیر بادگیرهایی که سال‌ها صدای

✦
مادرم بار دیگر پیام انجمن معتادان گمنام را به من رساند و با نگاهی آرام گفت: «دخترم فقط کافی است بخواهی.»

پیامی در برف

✦ حیب-کرج

زمستان چندین سال پیش، هوا بسیار سرد و برف سنگینی باریده بود. در اوج ناامیدی و تنهایی، روزها و شبها را در زندان سپری می‌کردم. به خاطر دارم آن روز برخی از مسئولان زندان، به دلیل شدت برف، نتوانسته بودند به سرپست‌های خود بیایند. ساعت ۹:۳۰ صبح بود که صدای بلندگو در فضا زندان پیچید: کسانی که مایل به شرکت در جلسه پانل انجمن معتادان گمنام می‌باشند، به سالن اجتماعات زندان مراجعه نمایند.

وقتی برای اولین بار وارد آن جلسه شدم، دو نفر از اعضای انجمن را دیدم که به‌عنوان پانل آن‌جا حضور داشتند. صحبت‌های آن‌ها و مدت زمانی که پاک بودند را هرگز فراموش نمی‌کنم. یکی با دو سال و شش ماه پاک و دیگری با دوازده سال و سه روز پاک، درباره اعتیاد و بهبودی‌شان مشارکت می‌کردند. صحبت‌های ساده، صادقانه و شفاف آن‌ها در همان جلسه مسیر زندگی مرا تغییر داد. انگار معجزه‌ای در جریان بود؛ پیام برنامه را گرفتم و من هم پاک شدم.

مدتی بعد، مرا به دادگاه فراخواندند و به لطف خدا، یک هفته بعد حکم آزادی‌ام صادر شد و آزاد شدم.

پس از آزادی، در اولین جلسه بهبودی انجمن معتادان گمنام شرکت کردم. سکوتی عمیق در فضای جلسه حاکم بود و من فعالانه مشارکت اعضا و گرداننده جلسه را گوش می‌دادم. در همان جلسه، دوستی قدیمی را دیدم و از او خواستم راهنمای من شود تا بتوانم مسیر پاک و بهبودی‌ام را طی کنم. از همان زمان، شرکت مرتب و منظم در جلسات بهبودی را آغاز کردم و قدم‌ها را یکی پس از دیگری کار کردم.

روزی همراه با راهنمایم به کارگاه آموزشی کمیته بیمارستان‌ها و زندان‌ها رفتم. کنجاو بودم بدانم در این مسیر چه مسئولیتی بر عهده خواهم داشت. گرداننده از حاضران پرسید چه کسانی در زندان پیام برنامه را گرفته‌اند. دستم را بالا بردم و از من خواست جلو بیایم و درباره نحوه پیام گرفتنم توضیح دهم. هنگامی که تجربه دریافت پیام برنامه را



می‌گیرم، احساسات روحانی عمیقی را تجربه می‌کنم. در واقع خدمت در کمیته بیمارستان‌ها و زندان‌ها، ثروتی روحانی برایم به ارمغان آورده است.

در طول این سال‌ها به یک تجربه مهم رسیده‌ام: هرگز به دنبال تایید دیگران نبوده‌ام، همواره تلاش کرده‌ام کار درست را با نیت درست و از راه درست انجام دهم. ما خدمت می‌کنیم تا روح خود را پرورش دهیم. از این‌که در انجمن معتادان گمنام توانسته‌ام مسیر زندگی‌ام را تا حدودی پیدا کنم از خداوند و اعضای انجمن سپاسگزارم و ایمان دارم هر معتادی که دست همدرد خود را بگیرد، خداوند نیز دست او را خواهد گرفت.

اکنون که این تجربه را می‌نویسم، به واسطه اصول ساده برنامه، حدود هفده سال است که پاکم و دوباره به یاد اولین روز پاکی‌ام در زندان افتادم و از خداوند خواستم کمک کند تا بتوانم با صداقت کامل، آن‌چه را که تجربه کرده‌ام را به رشته تحریر درآورم. از این‌که هنوز در این کمیته خدمتگزار هستم، شاکر خداوند هستم و آرزو می‌کنم روزی فرا برسد که دیگر هیچ معتادی در این دنیا وجود نداشته باشد.

در پایان باید بگویم لذت روحانی پیام‌رسانی را تنها با تجربه کردن می‌توان درک کرد؛ چرا که بسیاری از احساسات را نمی‌توان با گفتن، نوشتن یا تعریف کردن توصیف نمود. ما با کمک یکدیگر، هرگز ناامید نخواهیم شد. ■

در زندان مشارکت کردم، تازه متوجه شدم آن دوستان پیام‌رسان چگونه در آن برف سنگین خود را به زندان رسانده بودند؛ در حالی که تعدادی از مسئولان زندان در برف گرفتار شده بودند.

آن‌ها با تعهد، مسئولیت‌پذیری، وفاداری و امانت‌داری تلاش کردند تا در آن شرایط سخت، پیام برنامه را در اختیار همدردانمان در زندان بگذارند و من نوعی نیز در مسیر پاک و بهبودی قرار بگیرم. از آن پس به‌طور مرتب و منظم در جلسات بهبودی و کارگاه‌های آموزشی پیام‌رسانی شرکت کردم و زمانی که برای نخستین بار به‌عنوان پیام‌رسان به زندان اعزام شدم، زندگی تازه‌ای را تجربه کردم و دریافتم که خدمت در کمیته بیمارستان‌ها و زندان‌ها

بخش مهمی از بهبودی من است. سپس رویاها و آرزوهای خدماتی در وجودم شکل گرفت. بسیار دوست داشتم روزی مسئول کمیته شوم. باور دارم خداوند کارهایی را برای ما انجام می‌دهد که خود به‌تنهایی قادر به انجام آن‌ها نیستیم. وقتی که به شش سال پاک رسیده‌ام، مسئول کمیته بیمارستان‌ها و زندان‌ها شدم و رویاهایم رنگ واقعیت به خود گرفت.

در دوران مسئولیت‌ام در این کمیته، به این درک رسیدم که خدمت در انجمن معتادان گمنام، روح انسان را بزرگ می‌کند. خدمت کمک می‌کند تا «ارزش درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگر» را به‌درستی درک کنم. هر زمان که در فضای پیام‌رسانی قرار

بهبودی در عصر مجازی

(قسمت اول)



شبکه‌های اجتماعی می‌توانند نقش بسیار مهمی در بهبودی ما معتادان ایفا کنند و به‌عنوان یک ابزار ارتباطی قوی با دسترسی آسان، به ما کمک می‌کنند تا بتوانیم از این فضا به سود بهبودی خود بهره ببریم.

پس از پدیده‌ای به نام کرونا در جهان و بسته شدن جلسات بهبودی در فضای حقیقی، نیاز بیشتری به شرکت در جلسات مجازی در بین اعضای ما احساس شد. برای تداوم بهبودی و ایجاد ارتباط با دوستان همدرد خود، ناچار بودیم به دنبال راه‌حل‌های جدید و جایگزین باشیم و این راه‌حل چیزی جز اینترنت و فضای مجازی نبود. با این‌که نحوه صحیح استفاده از این پدیده نوظهور را هنوز به‌درستی آموزش ندیده بودیم، اما به ناچار برای دنبال کردن برنامه بهبودی، چاره‌ای جز ورود به این دنیای سیاه و سفید نداشتیم و باید بخشی از بهبودی خود را در این فضا دنبال می‌کردیم.

فضای مجازی، همان‌گونه که می‌توانست تأثیرات مثبتی بر بهبودی ما بگذارد، در عین حال این قابلیت را نیز داشت که ما را کاملاً از فضای بهبودی دور کند و بعضاً حتی بهبودی ما را به مخاطره بیندازد. این‌که بخواهیم به راحتی از تأثیرات مثبت فضای مجازی در بهبودی خود عبور کنیم، به نظر کمی غیرمنصفانه می‌آید.

دسترسی آسان و سریع، راحتی در ارتباطات، ایجاد فرصت‌های جدید برای تبادل دانش و تجربه با همدردان، حفظ ارتباطات گذشته و ایجاد ارتباطات جدید، کم‌هزینه بودن و نداشتن حد و مرزهای جغرافیایی، امکان شرکت در جلسات آنلاین در زمانی که جلسات در فضای واقعی در دسترس نیستند یا امکان حضور در آن‌ها را نداریم، برگزاری کارگاه‌های آموزشی در بستر شبکه‌های اجتماعی که می‌تواند امکان آموزش و یادگیری بیشتر را برای اعضا فراهم کند، همه و همه از تأثیرات مثبت این فضاها در بهبودی و زندگی اعضای ما هستند.

همان‌طور که در بالا اشاره شد، فضای مجازی به‌عنوان بستری برای برقراری ارتباط سریع و گسترده و ایجاد فرصت‌های جدید برای تعامل و همفکری با دوستان بهبودی، تهدیدهایی را نیز متوجه ما و دیگر اعضا کرده است که در این‌جا می‌خواهیم به مهم‌ترین آن‌ها بپردازیم. قرار گرفتن در معرض انواع اخبار و محتوای جعلی، عنوان‌ها و اطلاعات گمراه‌کننده و کذب، داستان‌های فیک و ساختگی، ایجاد موج‌های احساسی و هیجانی، ایجاد شکاف و از بین

بردن اتحاد بین اعضا برای رسیدن به مقاصد شخصی، زدن انواع اتهاماتی که هیچ پایه و اساس درستی ندارند و تخریب سایرین، از جمله این تهدیدها محسوب می‌شوند که می‌توانند صدمات جبران‌ناپذیری نه تنها به اعضا، بلکه به منافع مشترک ما وارد کنند.

اما ما چاره‌ها را همین‌جا ختم نمی‌شود. همان‌طور که زندگی کردن با دوستان همدرد در فضاهای آنلاین توانسته است کمک شایانی به بهبودی ما کند، این‌گونه رسانه‌ها روی دیگری نیز دارند که به دلیل هیجانانگیزی که به همراه می‌آورند، می‌توانند اعضا را به راحتی جذب و درگیر خود کنند؛ و این همان روی تاریک این فضاها و سایه آن بر بهبودی تک‌تک اعضاست. درست است که فضاهای آنلاین و شبکه‌های اجتماعی مزایای فراوانی برای ما دارند و به بسیاری از اعضا کمک کرده‌اند در هر شرایطی به جلسات دسترسی داشته باشند؛ با این حال، خوب است با آگاهی از چالش‌های احتمالی آن‌ها نیز استفاده کنیم.

گاهی ممکن است ناخواسته حریم خصوصی و اصل گمنامی خدشه‌دار شود؛ برای مثال ضبط صدا، انتشار تصویر یا بازنشر مطالب بدون اجازه. هرچند جلسات آنلاین برای بسیاری از اعضا ضروری و ارزشمند است، اما ممکن است از صمیمیت ارتباط چهره‌به‌چهره، مانند در آغوش گرفتن دوستان بهبودی یا استقبال گرم از تازه‌واردان، کمتر بهره‌مند شویم.

از سوی دیگر، در فضای مجازی همیشه نمی‌توان با اطمینان شناخت دقیقی، از افرادی که با آن‌ها در ارتباط هستیم داشت. گاهی مشخص نبودن هویت واقعی یا استفاده از حساب‌هایی با نام و

تصویر غیرواقعی می‌تواند زمینه‌ساز سوءتفاهم یا حتی آسیب شود. کمی دقت و آگاهی به ما کمک می‌کند تا در کنار بهره‌مندی از مزایای این فضا، آرامش و امنیت خود را نیز حفظ کنیم. این‌ها تنها بخشی از نکاتی است که می‌تواند ما را در استفاده مسئولانه‌تر از این فضاها یاری کند و در آینده بیشتر به آن‌ها خواهیم پرداخت. تمام این موارد ما را مجاب می‌کند که درباره نحوه صحیح استفاده از این ظرفیت موجود، اطلاعات و آگاهی بیشتری کسب کنیم تا در دام کسانی که می‌خواهند از ما سوءاستفاده کنند، گرفتار نشویم.

انجمن معتادان گمنام، یک انجمن واقعی و حقیقی است و هیچ چیز نمی‌تواند جای دیدن همدردان، خدمت به تازه‌واردان، موهبتی به نام خدمت و عشقی را که در جلسات جاری و ساری است، برای ما پر کند. پس شاید لازم باشد تعادل بیشتری میان استفاده از این فضاها و زندگی واقعی خود برقرار کنیم.

در هر صورت، فضای مجازی به بخش جدایی‌ناپذیری از زندگی روزمره ما تبدیل شده و تأثیرات گسترده‌ای، چه مثبت و چه منفی، بر بهبودی و شیوه زندگی ما گذاشته است. از این‌رو، لازم است با آگاهی بیشتری از این‌گونه فضاها استفاده کنیم تا بتوانیم از این پتانسیل موجود در راستای تقویت بهبودی خود و دوستان مان بهره ببریم.

لطفاً نقطه‌نظرات خود را درباره فرصت‌ها و تهدیدهای فضای مجازی با ما به اشتراک بگذارید تا بتوانیم در مقاله‌های بعدی، از آن‌ها برای ایجاد یک فضای سالم استفاده کنیم. ■

آموزش و آموزش‌پذیری

◆ کیهان - تهران

یادگیری در دوران بهبودی فعالیتی سخت است. اکثر اوقات یادگیری چیزهایی که بایست بیشتر بدانیم سخت‌تر است. "فقط برای امروز، دوم بهم"

با این نوشته کتاب فقط برای امروز کاملا موافقم. یادگیری واقعا به نظر سخت می‌آید. خصوصا یادگیری در معنای درستش، "یعنی به کارگیری آموخته‌ها در عمل" اقدامات ضروری در مسیر بهبودی، در عین سادگی، آسان نیستند. اقداماتی مانند نوشتن قدم چهارم، نوشتن ترازنامه روزانه، مراقبه روزانه و پاسخ‌گویی به تماس رهجو از این دسته‌اند. ذهن ما معمولا برای انجام این‌گونه فعالیت‌ها و حتی امور جاری زندگی، مانع تراشی می‌نماید.

معمولا ما در برابر تغییر مقاومت می‌نماییم و به قول معروف، جهنم آشنا را به بهشت ناشناخته ترجیح می‌دهیم. به همین دلیل یادگیری هم که بزرگترین پیشران در تغییر است را پس می‌زنیم. ماهیت اعتیاد بیشتر کارهای راحت و لذت‌بخش را می‌طلبد تا فعالیت‌های سخت. اما برای بهبودی، می‌بایست برخلاف ماهیت اعتیاد حرکت کرد، همان رویه معروف، حرکت کردن علی‌رغم احساسات مان!

تجربه نشان می‌دهد انجام دادن کارهایی که دوست نداریم، برای مان بیشتر کار می‌کند تا کارهایی که دوست داریم! مثلا گاهی ما عاشق یک نوع خاص از خدماتیم و می‌خواهیم در آن خدمات سال‌ها بمانیم، ولی احتمالا مصلحت ما در کنار کشیدن است. در یک رابطه آسیب‌زا باقی می‌مانیم که در واقع راهی جز قطع وابستگی نداریم. ما عاشق فضای مجازی، پرخوری، خوابیدن زیاد و در کل لذت بردنیم، اما افراط در این موارد زندگی ما را مختل نموده و ما چاره‌ای جز پرهیز نداریم. آموزش هم برای ما حکم همین مثال‌ها را دارد. دوست نداشتنی اما نجات‌بخش!

چه موانع دیگری بر سر راه یادگیری وجود دارد؟ یک فهرست از نواقص اخلاقی، نواقصی مانند تنبلی، ترس از تغییر، غرور، عجله در پیشرفت (آموزش‌پذیری مستلزم داشتن صبوری است) عدم شناخت نیازهای آموزشی، عدم درک اهمیت آموزش و... بعد از ورود به انجمن برای مرتفع نمودن



این موانع، بهتر است به آرامی پا در این مسیر بگذاریم و نخواهیم که یک شبه ره صد ساله را طی نماییم. آموزش از بدو حضور ما در جلسات بهبودی شروع می‌شود. ما به مشارکت دیگران گوش فرا می‌دهیم و از تجربه دوستان مان می‌آموزیم.

خواندن نشریات، گام بعدی ما جهت آموزش‌پذیر شدن است و اما، مهم‌تر از هر چیزی، کارکرد قدم‌ها، بهترین تجربه و تمرین برای یادگیری است. کارکرد قدم‌ها به تدریج عضلات منجمد ذهن ما را نرم کرده و ما را برای آموزش‌پذیری آماده می‌نماید. خودشناسی حاصل از قدم‌ها به ما کمک می‌نماید درک بهتری از نقاط ضعف و قوت خود پیدا کنیم و دریابیم که از زندگی خود چه می‌خواهیم. قدم‌ها به ما در زندگی هدف می‌دهند که برای تحقق این اهداف، می‌بایست بدانیم که چگونه ضعف‌های مان را کم‌رنگ‌تر و نقاط قوت خود را تقویت نماییم و به این ترتیب نیاز آموزشی خود را کشف خواهیم کرد. هر چقدر بر اثر آموزش‌هایی که می‌بینیم، تغییر کنیم و دستاوردهای بیشتری داشته باشیم، اهمیت آموزش برای ما بیشتر می‌گردد. پس مثل هر کار دیگری، برای آموزش‌پذیر شدن می‌بایست شروع کرد! معمولا برخی از ما این توهّم را داریم که با پنهان کردن ضعف‌های مان، می‌توانیم تبدیل به انسان‌های کامل‌تری شویم، از همین رو برای سرپوش گذاشتن روی

احساس بی‌ارزشی مان، ادعای دانایی می‌نماییم. از بیان کلمه "نمی‌دانم" می‌ترسیم. خصوصا اگر سال‌ها در برنامه بوده و تعدادی رهجو نیز داشته باشیم. به نوعی هراس داریم که مبادا دیگران بفهمند که چقدر احساس ناخوشایندی داریم. این غرور متورم از بزرگترین موانع یادگیری است. فرایند کارکرد قدم‌ها و البته حضور فعالانه در زندگی، فروتنی لازم جهت احساس نیاز به یادگیری بیشتر را به ما خواهد داد. هر چه بیشتر به مسیر بهبودی و خدمت ادامه دهیم، بیشتر به دنبال یادگیری خواهیم رفت و فعالیت‌های بیشتری را در این خصوص انجام خواهیم داد، فعالیت‌هایی مانند حضور در جلسات بهبودی گروه، کارگاه‌های آموزشی و مطالعه نشریات.

آموزش به هیچ‌وجه محدود به NA نیست؛ اما انجمن ما را دوباره با یاد گرفتن آشتی می‌دهد. ما در مسیر بهبودی فقط یاد نمی‌گیریم که مصرف نکنیم؛ یاد می‌گیریم چگونه زندگی کنیم. برای درست زندگی کردن به مهارت‌های زیادی نیاز داریم که بسیاری از آن‌ها بیرون از جلسات شکل می‌گیرند و تقویت می‌شوند. ما مهارت‌های شغلی را برای مسئولیت‌پذیر بودن، مهارت‌های ارتباطی را برای ساختن رابطه‌های سالم، مهارت‌های مالی را برای نظم و تعادل در زندگی و مهارت‌های فرزندپروری را برای انتقال عشق می‌آموزیم.

به واسطه اعتیاد، بسیاری از ما این مهارت‌ها را نیاموخته و در پیشبرد زندگی خود مشکل داریم. اکنون به واسطه آموزش در انجمن، برای این‌که بتوانیم هرچه بیشتر مسئول و سازنده باشیم، به سراغ یادگیری این مهارت‌ها نیز می‌رویم. ما می‌بایست این اصل روحانی کاربردی را به صورت مستمر، تمرین کرده و آن در تمام امور زندگی خویش به اجرا درآوریم.

دانش آموز بهبودی هستیم. با مشکلات زندگی رو به رو می‌شویم، درباره آن چه آموخته‌ام اعتماد به نفس دارم و مایلیم آن را با دیگران در میان بگذارم. «فقط برای امروز، دوم بهم».

◆
خودشناسی
حاصل از
قدم‌ها به
ما کمک
می‌نماید
درک بهتری
از نقاط
ضعف و
قوت خود
پیدا کنیم
و دریابیم
که از زندگی
خود چه
می‌خواهیم

تجربه‌ای از معرفی انجمن

♦ داود

من داود هستم یک معتاد. به لطف خداوند حدود هفده سال است که پاکم و افتخار خدمت در کمیته روابط عمومی انجمن معتادان گمنام را دارم. به خاطر دارم چند سال پیش، در نخستین تجربه‌های اطلاع‌رسانی انجمن در مساجد شهر، اتفاقی برایم رخ داد که هنوز هم یادآوری آن قلبم را از شکرگزاری لبریز می‌کند. تازه پانل اطلاع‌رسانی در مساجد را آغاز کرده بودیم و تجربه چندانی نداشتیم. در میان جمع، چشمم به فردی افتاد که همکارم بود و نگران شدم که مبادا گمنامی‌ام به خطر بیفتد. اضطراب شدیدی داشتم و نمی‌دانستم چگونه باید انجمن را در جمعی که همکارم آن‌جا حضور دارد، معرفی کنم.

در همان لحظات پر از اضطراب، یک تماس تلفنی برای همکارم پیش آمد و پس از پاسخ دادن، با دخترخواهی گفت کاری پیش آمده



و باید فوراً برود. رفتنش برایم مثل پیامی آرام‌بخش از سوی خداوند بود؛ گویی دستی مهربان ترسم را کنار زد و دوباره توان ادامه خدمت در آن شرایط را به من داد.

نتیجه آن خدمت کوچک اما خالصانه برایم سرشار از پیام و امید بود. در آن جلسه اطلاع‌رسانی بروشورهای معرفی انجمن توسط تیم بانوان میان حاضرین توزیع شد که یکی از این بروشورها به دست بانویی رسید که از همدردان مان بود و بعد از آن متوجه شدیم شب بعد در جلسه

بهبودی بانوان شرکت کرده و با قدردانی گفته که مدت‌ها به دنبال راهی برای نجات از مصرف مواد مخدر بوده و این بروشورها باعث شد تا پیام برنامه را بگیرد و به جلسات بهبودی بپیوندد.

برای ما در کمیته روابط عمومی این تجربه، پیامی روحانی بود که مسیر تازه‌ای که آغاز کرده بودیم درست است؛ مسیری که توانست جان یک انسان و مادری در یک خانواده را از رنج و عذاب مصرف مواد مخدر نجات دهد.

به مرور متوجه شدم که

اطلاع‌رسانی در مساجد فرصتی ارزشمند است؛ فضایی آماده، بدون هزینه اضافی و محلی که می‌توان پیام انجمن را به عموم جامعه رساند.

اکنون از این‌که خدمتگزار کوچکی در این مسیر هستم و سهمی هرچند کوچک در رساندن پیام امید و بهبودی دارم، احساس افتخار و سپاسگزاری می‌کنم. خداوند مهربان را شاکرم که در این مسیر همواره همراهم بوده است. در پایان می‌خواهم بگویم که خدمت روابط عمومی و اطلاع‌رسانی، پلی است میان درد یک معتاد در عذاب و امیدی که او را به انجمن می‌رساند. هر بروشور، هر پیام کوتاه، هر معرفی ساده می‌تواند زندگی یک معتاد را متحول کند. باور دارم که هرچه این خدمت گسترده‌تر، آگاهانه‌تر و پربارتر انجام شود، تعداد بیشتری از معتادان، مسیر خود را به سمت پاکی و بهبودی پیدا خواهند کرد. ■

مشارکت

راهم را گم کرده بودم

♦ جواد

سال‌ها پیش، به واسطه یکی از دوستانم پیام انجمن معتادان گمنام را گرفتم و برای مدتی در جلسات بهبودی شرکت می‌کردم اما هنوز بیماری اعتیاد را درست نمی‌شناختم و پیام برنامه را به درستی درک نکرده بودم.

گاهی مشارکت‌های غیراصولی در جلسات بهبودی می‌کردم و رهنمودهای برنامه را رعایت نمی‌کردم. همین موضوع باعث شد کم‌کم قسمت خودم‌محورانه بیماری من فعال و فعال‌تر شود. تا جایی که حتی به مشارکت اعضای جلسه احترام نمی‌گذاشتم و در جلسات، حضور موثری نداشتم. به مرور از جلسات بهبودی فاصله گرفتم و افکار بیمارگونه و خودمحوری باعث شد راهم را گم کنم.

این مسیر در نهایت منجر به لغزش و مصرف دوباره مواد مخدر شد. در دوران لغزشم عذاب زیادی کشیدم و با احساس خجالت و شرمی که داشتم، نمی‌توانستم دوباره به جلسات

بهبودی برگردم.

تا این‌که دوباره لطف خدا شامل حالم شد و با حمایت و همراهی دوستان همدردم، به جلسات بهبودی برگشتم.

اکنون حدود یک سال است که پاکم. به اصول برنامه پایبندم، خدمت می‌کنم و سعی می‌کنم همواره به رهنمودهای برنامه وفادار بمانم. با تجربه دردآوری که به خاطر رعایت نکردن اصول برنامه به دست آوردم، به این نتیجه رسیده‌ام که دیگر نمی‌توانم مثل گذشته عمل کنم. اکنون به مشارکت همدردانم احترام می‌گذارم. در جلسات با حضور موثر شرکت می‌کنم و سعی می‌کنم شنونده خوبی باشم و از تجربیات دیگران استفاده کنم. با راهنمایم در تماس هستم و قدم‌ها را پیوسته کار می‌کنم. خدمت کردن برایم بخشی از زندگی روزمره شده و هر بار که به تازه‌واردان کمک می‌کنم، به خودم یادآوری می‌کنم که با تسلیم و رعایت اصول برنامه، مسیر پاکی را دوباره پیدا کرده‌ام. اکنون پاکی برایم فقط صرفاً قطع مصرف مواد



مخدر نیست، پاکی یعنی رعایت اصول برنامه و تسلیم بودن در برابر خواست و اراده خداوند. هر روزی که رهنمودهای برنامه را رعایت می‌کنم، بیشتر قدر پاکی و لحظه‌هایی را می‌دانم و به این نتیجه می‌رسم که هیچ چیز مانند شرکت مرتب و منظم در جلسات بهبودی و پایبندی به اصول ساده برنامه، زندگی‌ام را تغییر نداده است. ■

بهار ۱۴۰۵

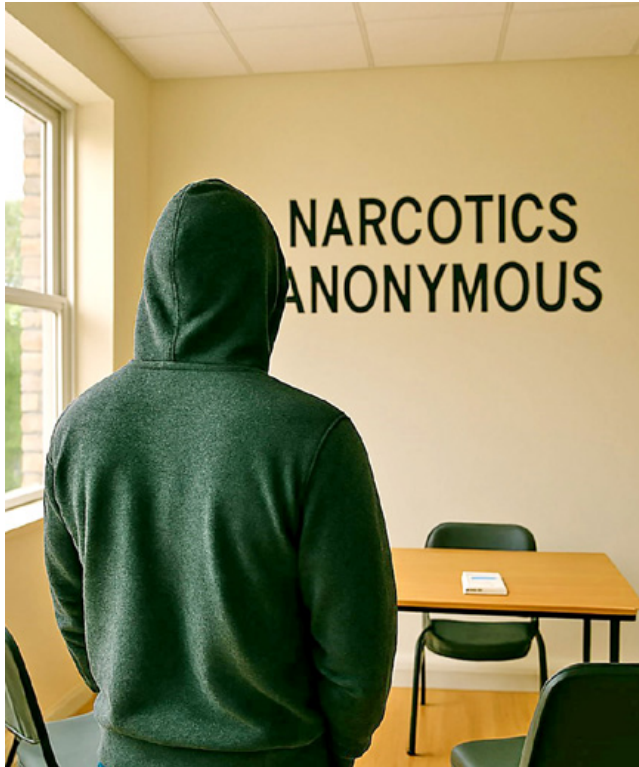
✦ رضا - البرز

معمولاً برای بسیاری از ما، ورود به انجمن معتادان گمنام با ترس آغاز می‌شود؛ من هم از این قاعده مستثنا نبودم. در سال ۱۳۸۲، در ۲۴ سالگی، وقتی برای اولین بار در یک جلسه بهبودی شرکت کردم، چیزی که بیشتر از هر چیز دیگری احساس می‌کردم، ترس بود، مثل ترس از دست دادن و ترس از زندگی بدون مصرف مواد مخدر. اما با همه این ترس‌ها، مسیر پاک‌ی و بهبودی را ادامه دادم. به خاطر دارم آن روزها، اگر کسی به من می‌گفت که «خدمت» روزی به ستون اصلی بهبودی‌ام تبدیل می‌شود، احتمالاً به خوبی درک نمی‌کردم. چون من آمده بودم که فقط مصرف نکنم؛ نه اینکه مسئولیتی بپذیرم یا پاسخ‌گوی دیگران باشم. اما برنامه، مثل همیشه، آرام و بدون اجبار، مسیر دیگری را پیش پایم گذاشت. پس از مدتی به پیشنهاد اعضا، خدمت کردن در گروه را شروع کردم و اکنون که به آن روزها نگاه می‌کنم، می‌بینم انجمن قبل از آن که من به خود اعتماد داشته باشم، به من اعتماد کرد. همین اعتماد، نقطه عطفی در زندگی‌ام شد. منشی‌جلسات بهبودی بودن برای منی که داستان لرزانی داشتم فقط یک عنوان نبود؛ تمرینی بود برای حضور مرتب و منظم در جلسات بهبودی، نظم و مسئولیت‌پذیر شدن. این شاید برای یک انسان عادی بدیهی باشد، اما برای من که سال‌ها بی‌ثبات زندگی کرده بودم، یک تجربه کاملاً متفاوت بود. کمی بعد، با خدمت نماینده بین‌گروه، افق دیدم به انجمن گسترده‌تر شد. متوجه شدم گروه ما، بخشی از یک کل بزرگ‌تر است و تصمیم‌ها فقط مربوط به «گروه ما» نیست، بلکه به «همه انجمن» مربوط می‌شود. اینجا بود که مفهوم اتحاد برایم از یک شعار، به یک تجربه عملی تبدیل شد. هرچه در مسیر خدمت جلوتر رفتم، مسئولیت‌ها پیچیده‌تر و

تجربه

پیام بهبودی

خدمت، مدرسه فروتنی



اما خدمت در کمیته فصلنامه پیام بهبودی، نقطه عطفی بود که بسیاری از تجربه‌های قبلی‌ام در خدمت به هم رسیدند. اینجا دیگر فقط مسئولیت مطرح نبود؛ جان پیام در میان بود. این خدمت، به من یادآوری کرد که چرا NA وجود دارد: برای رساندن پیام امید به معتادی که هنوز در عذاب است. دوران خدمت در این کمیته، مرا مدام به روزهای اول پاک‌ی‌ام برمی‌گرداند. هر بار که احساس می‌کردم «زیاد می‌دانم» یا «کافی است»، مجله پیام بهبودی مرا فروتن می‌کرد و یادآور می‌شد که من فقط یک معتاد در حال بهبودی هستم.

یازدهم اردیبهشت‌ماه روز جهانی خدمت، برای من جمع‌بندی همه این سال‌هاست. روزی برای یادآوری یک حقیقت ساده اما بنیادین که NA بدون خدمت و خدمت‌گزار وجود نخواهد داشت. این روز، فرصتی است برای نگاه کردن به ماهیت خدمت به‌عنوان هدیه‌ای که به ما اجازه داده در بهبودی بمانیم، رشد کنیم و سهمی کوچک در نجات جان یک انسان داشته باشیم.

اگر اکنون بعد از حدود ۲۲ سال که هنوز در برنامه هستم، دلیلش فقط مصرف نکردن نیست. دلیلش این است که خدمت، مرا به زندگی وصل کرده است. در روزهایی که انگیزه‌هایم کم می‌شد، خدمت به من انگیزه ادامه‌ی مسیر را داد، در زمان‌هایی که غرور یا ناامیدی سراغم می‌آمد، خدمت مرا به اصول برگرداند و در نهایت به من یاد داد که خدمت در معتادان گمنام، یک مسئولیت مشترک است.

در پایان، به تجربه می‌توانم بگویم خدمت در انجمن معتادان گمنام، مسیر قهرمان شدن نیست؛ مسیر انسان شدن است. روز جهانی خدمت، یادآور این تعهد است که تا زمانی که معتادی در عذاب است، ما مسئولیم نه از سر اجبار، بلکه از سر قدرانی برای زندگی‌ای که دوباره به ما داده شده است. ■

تصمیم بگیرد. این مرحله برای من به نوعی «مدرسه فروتنی» بود. در نقش رابط، معنای واقعی پاسخ‌گویی را یاد گرفتم. دیگر فقط یک نماینده نبودم؛ امانت‌دار صدای جمعی بودم که به من اعتماد کرده بودند. این خدمت به من یاد داد که قدرت واقعی، در اختیار داشتن نیست؛ در انتقال درست اطلاعات، پیام و اعتماد متقابل است. به خاطر دارم دوره‌ای از خدمت من با مسئولیت خزان‌داری همراه بود. برای کسی که سال‌ها در بی‌نظمی و بی‌اعتمادی زندگی کرده بود، این خدمت یک تمرین جدی اصول روحانی بود. شفافیت، نظم، پاسخ‌گویی و امانت‌داری، دیگر فقط یک کلمه نبودند بلکه به رفتار روزمره من تبدیل شدند. این تجربه، تأثیر عمیقی بر زندگی شخصی‌ام گذاشت. یاد گرفتم که پول، قدرت یا موقعیت، اگر در چارچوب اصول برنامه قرار نگیرند، می‌توانند به سادگی به مانعی برای بهبودی تبدیل شوند.

چالش‌ها جدی‌تر شدند. حضور در کمیته‌های فرعی از کمیته نشریات گرفته تا کمیته اطلاع‌رسانی برای من فقط کار اجرایی نبود. هر کدام از این خدمات، بخش متفاوتی از شخصیت من را به چالش می‌کشید. برای مثال: در نشریات، با مفهوم مطالعه، دقت، امانت‌داری و وفاداری به پیام روبه‌رو شدم. در اطلاع‌رسانی، با مسئولیت انتقال درست و شفاف پیام NA به جامعه و ارتباطات بر مبنای وفاداری و خدمت‌گرداننده کمیته شهری و نقش‌های چرخشی بعد از آن، مرا وارد مرحله‌ای تازه کرد؛ جایی که دیگر فقط «انجام وظیفه» کافی نبود. باید گوش می‌دادم، هماهنگ می‌کردم، تعارض‌ها را اداره می‌کردم و گاهی تصمیماتی اتخاذ می‌شد که همه از آن راضی نبودند و بیش از هر زمان دیگری با این اصل روبه‌رو شدم که «اصول مهم‌تر از شخصیت‌ها هستند». این اصل، در عمل ساده نیست. گاهی باید نظر شخصی‌ام را کنار می‌گذاشتم. گاهی باید اجازه می‌دادم جمع



1

کاملاً طبیعیه. من هم اولش همین حس رو داشتیم. معمولاً خدمت تو برنامه از کارهای ساده و کوچیک شروع میشه؛ مثل چیدن صندلی‌ها، خوش آمدگویی یا کمک به خدمتگزاران جلسه. مهم اینه که قدم اول رو برداری، بقیه‌اش خودش میاد.

راستش من تازه‌وارم خیلی دوست دارم خدمت کنم اما می‌ترسم وارد خدمت بشم. از کجا باید شروع کنم؟

2

تو خدمت کسی دنبال کامل بودن نیست. ما تو خدمت یاد می‌گیریم با هم کار کنیم و از اشتباهات درس بگیریم و رشد کنیم. خدمت یعنی تمرین فروتنی، نه بی‌نقص بودن. اشتباه بخشی از مسیر بهبودی ماست.

اگه تو خدمت اشتباه کنم چی؟ می‌ترسم خراب کنم....

3

خدمت باعث میشه از خودمحوری فاصله بگیریم، با جمع پیوند بخوریم و مسئولیت‌پذیری یاد بگیریم. چون خدمت یکی از چیزهاییه که ارتباط ما رو با اصول برنامه تقویت می‌کنه!

خدمت چه فایده‌ای برای بهبودی من داره؟

4

نه، اصلاً. بیشتر خدمت‌ها فقط نیاز به تمایل دارن. ما اینجا یاد می‌گیریم، نه اینکه از قبل بلد باشیم. هر کاری که بلد نباشی، یکی هست که کنارت باشه و راهنمایی‌ات کنه.

برای خدمت کردن باید تجربه یا مهارت خاصی داشته باشیم؟

5

خدمت تعهد داره، ولی اجبار نه. ما یاد می‌گیریم مسئولیت‌پذیر باشیم و اگر نتوانستیم، با صداقت به گروه اطلاع میدیم. اصل بر همکاری و حمایت متقابله!...

اگه نتوانستم سر خدمتم پیام یا نتوانستم درست انجامش بدم چی؟

6

با تجربه کردن، پیشنهاد می‌کنم چندتا خدمت ساده رو امتحان کن، ببین با کدومش ارتباط می‌گیری. بعضی‌ها تو کارهای اجرایی راحتن، بعضی‌ها تو خوش آمدگویی، بعضی‌ها تو اداره جلسه یا هماهنگی! فقط لازمه تمایل به خدمت داشته باشی.

چطور بفهمم چه خدمتی برای من مناسبه؟

وقتی دست به فعالیت‌هایی می‌زنیم که بقای NA را تضمین می‌کند، تنها برای خودمان کار نمی‌کنیم، بلکه خدمت ما شامل حال کسانی نیز می‌شود که در آینده به ما خواهند پیوست.

(کتاب چگونگی عملکرد)

تماسی از جنس امید

✦ مرجان - تهران

گاهی انسان در زندگی به نقطه‌ای می‌رسد که حتی خودش هم باورش نمی‌شود هنوز زنده است. من نیز دقیقا به همان نقطه رسیده بودم؛ جایی که دیگر هیچ آمیدی به ادامه زندگی نداشتم و حتی تصویری از آینده برایم وجود نداشت. سال‌ها بیماری اعتیاد، مثل طنابی که دور گلو پیچیده باشد، زندگی و احساساتم را خفه کرده بود.

روزهایی که سرگردان به دنبال تهیه و مصرف مواد مخدر بودم، حتی نمی‌فهمیدم کجا هستم یا چه می‌خواهم. فقط سردرگم و خسته بودم، خسته از تکرار و خسته از دروغ‌هایی که به خودم می‌گفتم. در همان حال و هوای آشفته بودم که یک روز تلفنم زنگ خورد. با بی‌رمقی جواب دادم. صدای خواهرم از آن سوی خط می‌آمد؛ صدایی روشن و با هیجان گفت: مرجان امروز تولد یک سال پاکیمه، خیلی برات دعا کردم. آرزو کردم تو هم پاک بشی و بیای جلسه»

خندیدم اما آن خنده، خنده نبود؛ فریاد یک قلب شکسته بود. گفتم: ممنونم که امید بهم میدی، اما من دیگه هیچ آمیدی به خودم هم ندارم. بعد از قطع تماس، چیزی در عمق وجودم تکان خورد. انگار



لبخندها و مهربانی اعضا مثل آبی بر خاک خشک وجودم بود. متوجه شدم این‌جا، جایی است که اعضا درد مرا می‌فهمند؛ جایی که امید کاشته می‌شود، حتی برای کسی مثل من که امیدش را از دست داده باشد.

از آن روز به بعد به طور مرتب و منظم در جلسات بهبودی شرکت کردم و هر روز اعلام پاکی کردم. هر مشارکتی که در جلسات شنیدم، هر تجربه صادقانه، هر دستی که برای کمک جلو آمد، مرا یک قدم از دنیای تاریک اعتیاد دورتر کرد. اکنون قلبم سرشار از شکرگزاری است. چون باور دارم اگر آن تماس خواهرم نبود، اگر عشق و مهربانی و تجربه بدون چشم‌داشت اعضا و حضور خداوند که آرام‌آرام به زندگی‌ام بازگشت نبود، شاید هنوز همان آدم خسته، ناامید و بی‌جان سال‌های قبل بودم.

برای من جلسات بهبودی فقط یک جلسه عادی نیست؛ برای همیشه مانند یک فرصت برای زندگی کردن است، جایی که یاد گرفتم ارزش دارم، مهم هستم و حق دارم زندگی کنم. من مرجان هستم؛ یک معتاد با دو سال و پنج ماه پاکی و این بزرگ‌ترین هدیه زندگی من از خداوند و انجمن معتادان گمنام است. ■

لحظه باور کردم شاید من هم بتوانم زندگی بدون مصرف مواد مخدر را تجربه کنم. بالاخره با همراهی او در حالی که قلبم تند می‌زد، در اولین جلسه بهبودی شرکت کردم. روی صندلی نشستم و نمی‌دانستم چه کاری باید انجام می‌دادم. اما تنها یک جمله از یک عضو، دنیا را برایم متوقف کرد: کافی است فقط برای ۲۴ ساعت پاک باشی و در جلسات بهبودی شرکت کنی. من که همیشه از زندگی بدون مصرف مواد مخدر می‌ترسیدم، برای اولین بار گفتم: باشه آن روز وقتی برای اولین بار پاکی‌ام را اعلام کردم، تشویق‌ها،

صدایی آرام در درونم می‌گفت: مرجان آگه اون تونست، شاید تو هم بتونی. آن لحظه فقط یک جرعه بود؛ خیلی کوچک، اما همان جرعه، بعدها چراغ راه من به مسیر پاکی و بهبودی‌ام شد.

مدتی بعد دوباره خواهرم را دیدم و باز از پاکی، بهبودی و انجمن معتادان گمنام گفتم؛ از عشق و همدلی در جلسات بهبودی، از مهربانی اعضای انجمن، از این‌که چه‌طور قدم‌به‌قدم دستش را گرفته بودند و او را در مسیر بهبودی همراهی کردند. صداقت حرف‌هایش آن قدر واقعی بود که بعد از سال‌ها، برای چند

اسامی دوستانی که برای مجله پیام بهبودی نامه ارسال کرده‌اند:

روح‌الله. راور. کرمان- سعید. ش. شیراز- نیلوفر. بابل. مازندران- مجتبی. پاکدشت- پویا. ب. شیراز- ماندانا. بابل- مازندران- محمد. عباس‌آباد. مازندران- الهام. مشهد- عثمان. گنبد- حمید. رفسنجان- حامد. دارخوین- هادی. قم- جمال. م. زیباکنار. گیلان- محمدناصر. قائمشهر- حسین. مشهد- صادق. فیروزآباد. فارس- مسلم. س. شیراز- ناجی. س. آبادان- آرش. م. اراک- عاصف. افغانستان- فاروق. سندیج- محمود. شیراز- مسلم. بندرعباس- حسین. ف. قوچان- علی. الوند- جواد. ف. کاشان- امیر. م. اهواز- محمد. بجنورد- امیر. و. باغستان. کرج- سعید. م. لاهیجان- غلامعباس. تازبان پایین- سعادت. م. یاسوج- محمد. خامنه- اسماعیل. محمودآباد- علیرضا. قم- داود. یزد- حبیب. کرج- احمد. قائمشهر- رضا. البرز- سعید. تهران- احمد. شهرقدس- محسن. زیباکنار- محمد. راور. کرمان- الناز. یزد- امید. بندرماهشهر- راضیه. علی‌آبادکنول- سیروس. مبارکه- محمود. بجنورد- نواب. سرخ‌رود. مازندران- کامران. سمیرم

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.



رسالتی بزرگ

✦ **علیرضا - قم**

اسم من علیرضا و یک معتاد هستم. بیست و دو سال سن دارم و حدود دو سال پاکی دارم. به خاطر دارم وقتی در اوج ناامیدی روزها را در زندان سپری می‌کردم. یک روز وقتی برای اولین بار در جلسه پانل پیام‌رسانی معتادان گمنام در داخل زندان شرکت کردم. جمله زیبایی از یکی از پیام‌رسانان شنیدم که گفت: «زندگی با همه پستی و بلندی‌هایش ادامه دارد». این جمله انفجار نوظهوری درون من رخ داد و پیام انجمن را از آن عضو دریافت کردم. بعد از مدتی از زندان آزاد شدم و خودم را به جلسات بهبودی رساندم. اوایل روزهای سختی را می‌گذراندم، اما به طور مرتب و منظم در جلسات شرکت کردم، راهنما گرفتم و سعی کردم روزانه افکارم را با او در میان بگذارم. چندی نگذشت که در نه

ماه پاکی، به خاطر پرونده‌ای که از قبل داشتم، مجدد پایم به زندان باز شد. اما این دفعه فرق می‌کرد؛ من پاک بودم، راهنما داشتم و عشق برنامه در قلبم رخنه کرده بود. با اصول برنامه آشنا بودم و باور داشتم که می‌شود در زندان پاک ماند. وارد زندان که شدم، انگار که رسالتی بزرگ بر دوش داشتم، دیگر مثل دفعه قبل احساس تنهایی و پوچی نداشتم؛ چون ارتباطی قوی از طریق برنامه با اعضای پاک داخل زندان برقرار کرده بودم و دستم در دست آن‌ها بود. در بند ما چند نفر بودیم که پاک بودیم. بنابراین تصمیم گرفتیم با راهنمایی و مشورت، جلسه‌ای خودجوش داخل بند راه بیندازیم. بالاخره با تمام شرایط سختی که بود جلسه خودجوش را راه انداختیم و توانستیم اعضای جدیدی جذب کنیم که خدراشکر آن‌ها توانستند



به واسطه شرکت در جلسات پیام برنامه را بگیرند و پاک شوند و ما هم مسیر بهبودی‌مان را در کنار آن‌ها ادامه دهیم. واقعاً معجزه را به چشم دیدیم. کسانی که سال‌ها درگیر بیماری اعتیاد بودند و باوری به پاک‌ی و زندگی بدون مصرف مواد مخدر نداشتند، به واسطه شرکت در جلسات و ارتباط با دوستان بهبودی نجات پیدا کردند. زندان در گذشته من و هم‌درانم را دچار مرگ معنوی کرده بود. اما ما چون داخل زندان جلسات خودجوش و پانل‌های پیام‌رسانی را داشتیم، نشریات انجمن را داشتیم باعث

شد تا بتوانیم در آن شرایط سخت پاک‌ی خود را حفظ کنیم و امید به زندگی داشته باشیم. چندی نگذشت که لطف خداوند شامل حالم شد و نامه آزادی‌ام آمد. از زندان که آزاد شدم، گیج و حیران بودم و نمی‌دانستم چه کار کنم. در اولین فرصت خودم را به اولین جلسه بهبودی رساندم، مشارکت کردم و دوباره به برنامه وصل شدم، متوجه شدم که می‌شود در شرایط سخت هم به واسطه رهنمودهای برنامه پاک ماند. به امید روزی که سایر معتادان نیز پیام را دریافت کنند و قلب برنامه به تپش دربیاید. ■

مشارکت

برگشت اعتماد



✦ **احمد - قائمشهر**

من در یک خانواده روستایی به دنیا آمدم. پدرم از افراد معتمد و آبرومند محل‌مان بود و دارایی پدری‌ام باعث می‌شد هیچ دغدغه مالی نداشته باشم. می‌توانستم آینده‌ای روشن برای خودم بسازم، اما بیماری اعتیاد، مرا از تمامی امکانات موجود بی‌بهره ساخت و زندگی‌ام را در چنگال درد، ناامیدی و تنهایی گرفتار کرد. در سن پایین آلوده به مصرف مواد مخدر شدم و به تدریج نه تنها آینده خودم، بلکه

اعتبار و آبروی خانواده‌ام را نیز زیر سوال بردم. به خاطر دارم زمانی که خانه پدری‌ام مورد سرقت قرار گرفت، به اشتباه متهم شدم و چند روزی بی‌گناه در بازداشت بودم تا این‌که رفع اتهام شد و آزاد شدم. اما این پایان ماجرای دوران زندگی اعتیادی‌ام نبود. به اصرار خانواده ازدواج کردم تا شاید بتوانم خودم را از دام مصرف مواد مخدر و اعتیاد نجات دهم، اما نتوانستم. خداوند فرزندی به ما عطا کرد، اما من هنوز در اسارت مواد مخدر بودم. در بدترین لحظات، از فرزندم برای تهیه مواد مخدر استفاده ابرازی می‌کردم. تا این‌که روزی همسرم با چشمانی اشک‌بار به من گفت: تو به خودت رحم نکردی، لاقول به فرزندمان رحم کن. این جمله، جرقه‌ای در من روشن کرد؛ بار سنگین گناه و مسئولیت‌های از دست رفته‌ام

ناگهان به چشمم آمد و به جایی رسیدم که مجبور شدم برای نجات خودم و خانواده‌ام از این زندگی اعتیادی، کاری انجام دهم. اواخر مصرف‌ام خیلی تمایل داشتم تا دیگر مواد مخدر مصرف نکنم، اما راهش را بلد نبودم. تا این‌که، به پیشنهاد یکی از آشنایانم، به یک مرکز سم‌زدایی رفتم. پس از مدتی، ترخیص شدم و در اولین روز، خودم را به جلسه بهبودی محله‌مان رساندم. پس از پیوستن به برنامه، به مرور به این درک رسیدم که پاک‌ی و بهبودی از طریق حضور مرتب و منظم در جلسات بهبودی، کارکرد قدم‌ها و پذیرفتن مسئولیت‌هایم میسر می‌شود. ۹۰ روز، ۹۰ جلسه بهبودی را شرکت کردم، راهنما گرفتم و قدم‌ها را شروع کردم. کم‌کم با کارکرد هر قدم، دریچه‌ای از شناخت خود، پذیرش گذشته و بازسازی زندگی‌ام را پیدا کردم. یاد

گرفتم که زندگی به روال برنامه، یعنی زندگی با رهنمودهای برنامه و رعایت اصولی چون صداقت، فروتنی، پذیرش، گذشت و... است. این اصول، ستون‌هایی هستند که بهبودی مرا ممکن می‌سازند. از آن روز تاکنون، حدود شش سال و نیم گذشته است و من همچنان به شرکت در جلسات بهبودی ادامه می‌دهم و خدمتگزار انجمن هستم. تجربه‌ام را به دیگران منتقل می‌کنم تا نشان دهم، حتی کسی که در بدترین لحظات ناامیدی خود غرق شده باشد، می‌تواند دوباره به واسطه برنامه معتادان گمنام، امید به زندگی بدون مصرف مواد مخدر را به دست آورد. اکنون زندگی آرامی دارم و تمام تلاش‌م این است که پدر و همسر خوبی برای خانواده‌ام و باشم و ارزش اعتماد خانواده‌ام و اطرافیانم را حفظ کنم. ■

بهار ۱۴۰۵

۱۴

قدم دهم

مراقبت روزانه از بهبودی

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



ندارد. همه انسان‌ها اشتباه می‌کنند. قدم دهم به ما کمک می‌کند خودمان را همان‌گونه که هستیم، بپذیریم، بدون آن‌که خود را توجیه یا انکار کنیم. با ادامه ترازنامه شخصی، ما از گذشته خود رها می‌شویم. این قدم به ما کمک می‌کند صادقانه، ساده و بی‌پیرایه، خودمان باشیم. در پایان می‌توان گفت قدم دهم مسیر رشد و خودشناسی را به ما می‌آموزد و ما را آماده می‌کند که با آگاهی، صبر و فروتنی، زندگی روزمره و رابطه خود با خداوند و دیگران را بهبود ببخشیم. این آمادگی روزانه، زمینه‌ای فراهم می‌سازد تا در قدم یازدهم بتوانیم با ذهنی آرام‌تر و قلبی بازتر، ارتباط آگاهانه‌تری با نیروی برتر خود برقرار کنیم و راهنمایی لازم برای ادامه مسیر بهبودی را دریافت نماییم. ■

مثبت و نواقص خود را بپذیریم و با کمک نیرویی برتر، تغییر و بهبودی را ممکن سازیم. زیرا ما اکنون حق انتخاب داریم. ما دیگر مجبور نیستیم به خشم، رنجش، ترس و... واکنش نشان دهیم؛ می‌توانیم لحظه‌ای مکث کنیم و با کمک ترازنامه روزانه واکنشی سالم‌تر و سازنده‌تر انتخاب کنیم. حتی زمانی که حال‌مان خوب است و همه چیز به ظاهر بر وفق مراد پیش می‌رود، به قدم دهم نیاز داریم. احساس خوب برای بسیاری از ما تجربه‌ای تازه است و می‌تواند باعث غفلت در بهبودی شود. پاک‌ی، اولویت اول ماست و بهبودی مفهومی فراتر از خوشی‌های زودگذر دارد. ما می‌آموزیم که در لحظه مراقب بهبودی خود باشیم و برای حفظ آن تلاش کنیم. ما هرگز کامل نمی‌شویم و انجمن معتقدان گمنام نیز چنین ادعایی

در قدم‌های قبلی آموخته‌ایم، به طور مداوم و کامل در زندگی به کار می‌گیریم. هر روز ترازنامه خود را مرور می‌کنیم و به موقعیت‌هایی که اصول روحانی را رعایت نکرده‌ایم توجه می‌کنیم، سپس دوباره بر اساس این اصول عمل می‌کنیم. قدم دهم، قدم پیشگیری و انضباط است. هدف اصلی این قدم این است که به مرور و با تمرین و تکرار بتوانیم از اعمال، رفتار و ارزش‌های خود مراقبت کنیم. بنابراین لازم است برای کارکرد این قدم انضباط داشته باشیم و اگر نظم و انضباط را مدتی در به کارگیری این قدم رعایت نکنیم، همچون نفس کشیدن به یک عادت تبدیل خواهد شد. این بدان منظور نیست که به خود سخت بگیریم، بلکه می‌خواهیم با گوش دادن به ندای وجدان خود و با فروتنی که در قدم‌های پیشین کسب کرده‌ایم، وقایع زندگی را از زوایای بهبودی ارزیابی کنیم. ممکن است در تشخیص اشتباهات خود با مشکل روبرو شویم، زیرا اغلب عادت کرده‌ایم حق را با خود بدانیم و انتظار داریم دیگران نیز مطابق معیارهای ما عمل کنند. در برخی موقعیت‌ها ممکن است احساس سردرگمی کنیم و ندانیم چه کاری باید انجام دهیم. تصمیم‌گیری در این شرایط برای بسیاری از ما دشوار است و گاهی وسوسه می‌شویم تصمیمی عجولانه بگیریم یا انتظار داشته باشیم راهنما مشکل را برای ما حل کند. اما در نهایت، تنها خود ما هستیم که به کارگیری اصول برنامه تصمیم‌گیری و جواب‌گوی وجدان خود باشیم. این قدم به ما این امکان را می‌دهد تا انگیزه‌ها و اعمال خود را به طور واقع‌بینانه ارزیابی کنیم، صفات

احتمالاً این جمله را بارها در برنامه شنیده‌اید که گفته می‌شود؛ بهبودی در معتادان گمنام به معنای آموختن روش زندگی است. به نظر می‌رسد قدم دهم نیز تمرینی عملی برای روش زندگی آگاهانه و مسئولانه است. قدم دهم ما را قادر می‌سازد که هر روز بیشتر از رفتار، افکار، احساسات و عواطف خود آگاهی پیدا کنیم و به روحانیت زندگی خود بیافزاییم. این قدم با آگاه کردن ما از وضعیت کنونی، زمینه‌ای برای رشد شخصی و اصلاح رفتارهای خود فراهم می‌آورد و به ما کمک می‌کند، بهبودی را به عنوان بخشی از زندگی روزمره خود تجربه کنیم. در کتاب پایه آمده است که قدم دهم ما را از زیر بار خراب‌کاری‌های حال حاضرمان آزاد می‌کند. معمولاً هر روز در زندگی ما، مشکلات جدیدی پدیدار می‌شوند و بهبودی ما مستقیماً به توانایی ما در روبرویی با این مشکلات بستگی دارد. تجربه نشان داده است که حتی اعضای که سال‌ها پاک مانده‌اند، گاهی دچار فاصله گرفتن از برنامه یا لغزش می‌شوند. دلیل این فاصله و لغزش‌ها معمولاً بی‌تفاوتی یا سهل‌انگاری در مراقبت از بهبودی، افزایش رنجش‌ها و اجتناب از اقرار به خطاهای خود است. این رنجش‌های کوچک و ناصادق‌های جزئی، به مرور به نارضایتی‌های عمیق، خودفریبی و کینه‌های جدی‌تر تبدیل می‌شوند. نباید اجازه دهیم این تهدیدات سد راه بهبودی ما شوند. بنابراین قدم دهم با ایجاد آگاهی مداوم روزانه، به ما این امکان را می‌دهد پیش از آن‌که مشکلات و اشتباهات بزرگ شوند، آن‌ها را شناسایی و برطرف کنیم. ما در قدم دهم، تمام اصولی را که

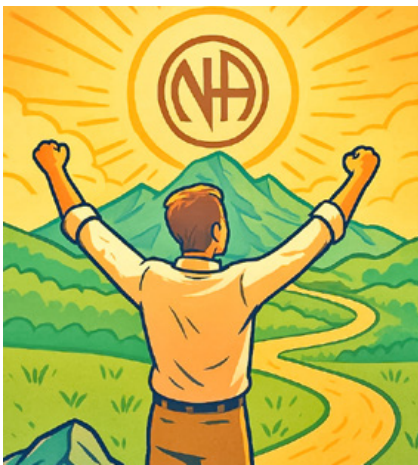


سفری حامل پیام

✦ مرتضی - قائم‌شهر

به خاطر دارم، اواخر دوران مصرف مواد مخدر، اختیار زندگی کاملاً از دستم خارج شده بود. اعتیاد و مصرف مواد مخدر نه راه پس و نه راه پیش برایم گذاشته بود. برای تأمین مواد مخدر مجبور شدم مواد بفروشم، اما این کار هم عاقبتی نداشت و خیلی زود دستگیر شدم. وقتی قاضی حکم پنج سال زندان را برایم صادر کرد، باورش برایم خیلی سخت بود. در همان لحظه‌ای که درب سنگین زندان پشت سرم بسته شد، متوجه شدم زندگی‌ام دیگر همان زندگی سابق نیست. بالاخره بعد از یک سال حبس، عفو خوردم و از زندان آزاد شدم، اما بیرون از زندان، دنیا برایم مثل قبل نبود. از دانشگاه اخراج شده بودم، خانواده دیگر اعتمادی به من نداشتند و هنوز در منجلاب مصرف مواد مخدر گرفتار بودم.

تا این‌که یک اتفاق کوچک سرنوشت مرا تغییر داد. یک روز در سفر به شهر مشهد، یکی از دوستان قدیمی‌ام که عضوی از انجمن شده بود را دیدم. او که آن لحظه وضعیت آشفته‌ای مرا دید، از من خواست با او در یک جلسه بهبودی شرکت کنم. کاملاً ناامید بودم، اما



انگار ته دلم کورسویی از امید می‌گفت: شاید این همان راهی است که باید بروم. بالاخره با تمام ترس‌هایم، دعوتش را پذیرفتم و با او در جلسه بهبودی شرکت کردم و پیام انجمن را در آن جلسه گرفتم. با این حال، وقتی به شهر خودمان برگشتم، هنوز مصرف می‌کردم و در جلسات بهبودی شرکت می‌کردم. بالاخره بعد از ۱۵ روز پاک شدم و بعد از مدتی راهنما انتخاب کردم و کارکردم قدم‌ها را شروع کردم. زندگی در دوران پاکی و بهبودی جذابیت‌های خاص خود را دارد، هیچ‌وقت جشن تولد پنج سال پاکی‌ام را فراموش نمی‌کنم؛ در همان جلسه‌ای که برای اولین بار پیام انجمن را دریافت کرده بودم. دوباره به مشهد رفتم و همان‌جا جشن پنج سالگی پاکی‌ام را گرفتم. وقتی به گذشته نگاه می‌کنم، می‌بینم هیچ چیز غیرممکن نیست. بعد از اخراج از دانشگاه، دوباره ادامه تحصیل دادم، چیزی که روزی فکر می‌کردم برای همیشه از دست رفته است، به لطف خدا و اصول ساده برنامه دوباره به دست آمد.

اکنون که حدود نه سال است که پاکم، نه تنها به طور مرتب و منظم در جلسات بهبودی

شرکت می‌کنم، بلکه خدمت می‌کنم، تجربه قدم‌ها را انتقال می‌دهم و سعی می‌کنم دست سایر معتادان و همدردانم را بگیرم. به باور من، مسیر بهبودی فقط گرفتن نیست؛ بخشیدن و انتقال تجربه نیز بخشی از مسیر است.

در پایان این نامه را برای کسی می‌نویسم که شاید هنوز فکر می‌کند راهی برای نجات از دام اعتیاد وجود ندارد. من معتاد بودم، مصرف می‌کردم، زندان رفتم و حتی از دانشگاه اخراج شدم. اما دوباره زندگی‌ام را به واسطه رهنمودهای برنامه ساختم. پس تو هم می‌توانی. ■

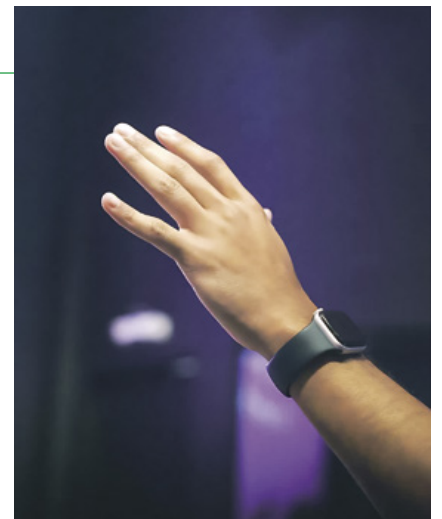
باز هم مشارکت کن

مشارکت کردم. هنگام مشارکت‌ام، سکوت عجیبی در جلسه حاکم شد؛ فکر می‌کردم کسی حرف‌هایم را متوجه نشده، اما آن سکوت پر از احترام و همدردی بود. بعد از جلسه منتظر بودم، اعضا با نگاه متفاوتی به من نگاه کنند، اما فقط احترام، عشق و مهربانی را از آن‌ها دریافت کردم. بعد از جلسه اعضا تشویقم کردند و گفتند: باز هم مشارکت کن. به مرور که روزهای پاکی و بهبودی را طی می‌کردم، دوستان بهبودی هر روز با وسیله شخصی مرا به جلسه می‌رساندند و مرا همراهی می‌کردند. کم‌کم راهنما گرفتم، کارکردم قدم‌ها را شروع کردم و در گروه خدمت گرفتم و به واسطه خدمت آرام‌آرام عشق را عمیق‌تر در انجمن درک کردم. همان عشقی که امروز باعث شده دوباره زندگی را دوست داشته باشم و با خودم و شرایط جسمی‌ام کنار بیایم.

اکنون خوشحالم که اگر کمبودهایی هم در زندگی دارم، اگر هنوز در صحبت کردن مشکل دارم، اما خداوند نعمتی به نام انجمن معتادان گمنام به من داده که به واسطه آن، دیگر با مصرف مواد مخدر روی مشکلاتم سربوش نمی‌گذارم. ■

کردم، احساس عجیبی داشتم. انگار سربوش خوبی برای مشکلم پیدا کردم. به خودم گفتم بالاخره چیزی را که می‌خواستم، پیدا کردم. کم‌کم مصرف‌ام بیشتر شد و هر بار که به خاطر معلولیت‌ام مورد تمسخر قرار می‌گرفتم، با مصرف بیشتر مواد مخدر از واقعیت زندگی‌ام فرار می‌کردم. به تدریج اجبار در مصرف پیدا کردم و در دوران دبیرستان مصرف‌ام به اوج خود رسید. به بهانه‌ای ساده، در سال دوم دبیرستان ترک تحصیل کردم و وارد بازار کار شدم، اما مصرف زیاد مواد مخدر باعث شد نتوانم کسب و کارم را ادامه دهم. کم‌کم از ادامه مسیر تلخ و تاریک اعتیادم خسته شده بودم و آرزوی مرگ می‌کردم. تا این‌که به واسطه یکی از دوستانم با انجمن معتادان گمنام آشنا شدم و در جلسات بهبودی شرکت کردم.

به خاطر ناتوانی در صحبت کردن، روزهای اول از مشارکت کردن در جلسات بهبودی ترس داشتم. حتی پاکی‌ام را روی کاغذ می‌نوشتیم و به نفر کناری‌ام می‌دادم تا او اعلام کند. وقتی به پنج ماه پاکی رسیدم، برای اولین بار به سختی



✦ محمود - لاهیجان

من از بدو تولد دچار معلولیت جسمی بودم. سختی‌های زندگی و احساسات ناخوشایندی مثل احساس حقارت، خودکم‌بینی و... کم‌کم مرا به سمت مصرف مواد مخدر سوق داد. دوران نوجوانی برایم پر از حسرت بود؛ دوست داشتم مثل بقیه دوستانم فوتبال بازی کنم، اما ناتوانی جسمی‌ام اجازه نمی‌داد. به خاطر دارم اولین باری که مواد مخدر مصرف

آزمونی در دوران بهبودی

✦ سامان - خرم‌آباد

«خواست و اراده خداوند در زندگی من، در زمان مناسب و به وقت خودش جاری شد.»
من سامان هستم، یک معتاد. مایلم تجربه‌ای روحانی که مدتی پیش در دوران بهبودی برام رخ داد، با شما عزیزان در میان بگذارم.

سال‌ها پیش، زندگی‌ام در چنگال بیماری اعتیاد گرفتار شده بود. مشکلات خودساخته و دردهایی طاقت‌فرسا، همچون آتشفشانی سوزان، سراسر وجودم و زندگی‌ام را فرا گرفته بود. در آن دوران، برای فرار از واقعیت تلخ زندگی، اغلب در خیال‌پردازی‌هایم غرق می‌شدم؛ رؤیای پیدا کردن گنجی ناگهانی، کیفی پر از پول یا طلا که بتواند یک شبه همه چیز را درست کند؛ هم زندگی‌ام را سامان دهد و هم اعتیادم را بی‌دردسر ادامه بدهم.

تا این‌که پیام انجمن معتادان گمنام را دریافت کردم و با شرکت مرتب و منظم در جلسات بهبودی و رعایت رهنمودهای برنامه، به لطف خداوند، به مرور توانستم واقعیت زندگی را بپذیرم و قدم در مسیر جدید زندگی بگذارم. اکنون حدود پانزده سال و نیم است که در مسیر پاکی و بهبودی‌ام و خدمتگزار انجمن هستم.

اما اصل تجربه از این‌جا آغاز می‌شود.

در اردیبهشت ۱۴۰۴، برای شرکت در یک کارگاه آموزشی، به همراه پسر من از خرم‌آباد به شهرستان دورود رفتم. پس از پایان کارگاه آموزشی، با خودروی تاکسی‌ام که از طریق آن امرار معاش می‌کنم، در حال بازگشت به خرم‌آباد بودم که ناگهان متوجه یک کوله‌پشتی کنار جاده شدم. کنجکاو شدم؛ توقف کردم، پیاده شدم و اطراف را بررسی کردم.



بهبودی به واقعیت تبدیل شده بود؛ اما نه برای سوءاستفاده، بلکه برای رشد روحانی و تسلیم شدن در برابر خواست و اراده خداوند بود.

پنج روز تمام، با همکاری راهنمایم و دوستان هم‌دردم پیگیر پیدا کردن صاحب این اموال شدیم و سرانجام، با پیگیری، آن کوله‌پشتی را با تمام محتوایات داخلش، به مالک آن بازگردانیم.

اگر این اتفاق در دوران مصرف من رخ می‌داد، به احتمال زیاد سرنوشت من و شاید خانواده‌ام، به فاجعه ختم می‌شد. اما اکنون، به لطف خداوند و برنامه معتادان گمنام، آموخته‌ام که حتی در سخت‌ترین شرایط نیز می‌توانم با وجود مشکلات مالی و هزینه‌های زندگی، با شرافت زندگی کنم.

اکنون با این آزمون یاد گرفته‌ام که می‌توانم مثل یک انسان و شرافتمندانه زندگی کنم؛ با انجام کار درست و تلاش صادقانه، نان حلال بر سر سفره خانواده‌ام ببرم. دیگر از مشکلات زندگی فرار نمی‌کنم و با مسائل روبه‌رو می‌شوم، زیرا ایمان دارم خداوند مهربان همیشه کنار من است و از همه مهم‌تر، اکنون می‌توانم الگویی مناسب برای فرزندم، خانواده‌ام و هم‌دردانم باشم.

با قلبی سرشار از شکرگزاری، خوشحالم که از این آزمون الهی سربلند بیرون آمدم. خوشحالم که معنای واقعی «عضوی قابل قبول و سازنده در اجتماع بودن» را نه فقط شنیده‌ام، بلکه آن را زندگی می‌کنم.

در پایان، از دوستان بهبودی‌ام در انجمن، به‌ویژه خدمتگزاران انجمن، صمیمانه سپاسگزارم که در این مسیر کنارم بودند تا این ماجرا، به لطف خداوند، به خیر و سلامت به پایان برسد. ■

عمل کنم؛ نه فقط به‌خاطر قانون یا وجدان، بلکه برای آموزش مهم‌ترین درس زندگی به فرزندم، مثل صداقت، درستکاری، مردانگی و مسئولیت‌پذیری.

بلافاصله با راهنمایم تماس گرفتم. چراکه در قدم‌ها آموخته‌ام در زمان وسوسه و بحران، از خودمحوری فاصله بگیرم و به اصل روحانی مشورت پناه ببرم. می‌دانستم این موقعیت، آزمونی جدی و فرصتی برای تمرین عملی اصول روحانی برنامه است.

نکته جالب و تأثیرگذار این‌جا است که رؤیایی که در دوران مصرف، فقط در خیال‌هایم وجود داشت، حالا در دوران

کسی در آن حوالی نبود؛ فقط من و پسر بودیم.

وقتی کوله‌پشتی را باز کردم، شگفت‌زده شدم. مقداری طلا، سکه، مقدار قابل توجهی پول نقد، فاکتورهای خرید و یک برگ گواهی تولد نوزاد از بیمارستان، داخل آن بود.

در همان لحظه، نگاه سنگین پسر من را حس کردم؛ نگاهی که در سکوت می‌پرسید: «بابا، حالا می‌خواهی چکار کنی؟»

می‌دانستم تصمیمی که در آن لحظه می‌گیرم، می‌تواند سرنوشت من، آینده پسر من و حتی باور او به صداقت و درستکاری را شکل دهد. بدون تردید تصمیم گرفتم درست



انضباط



مقاله

چه‌طور با هم تعامل کنیم تا در امور محوله دچار هرج و مرج نشویم. نظم خدمتی لزوماً نیاز به اساسنامه مدون ندارد، ما به یک فرهنگ و توافق نانوشته‌ای می‌رسیم که در همه حال می‌تواند در روابطمان وجود داشته باشد و حوزه خدماتمان را پایدار نگه دارد تا همگی بتوانیم در امنیت کامل به حضورمان ادامه دهیم. ما به‌طور منظم در خدمات حضور پیدا می‌کنیم تا نشان دهیم که فعالانه به انجمن متعهد هستیم و می‌توانیم این تعهد را به اقدام و عمل تبدیل کنیم.

وقتی نسبت به ترازنامه قدم ده منضبط و متعهد هستیم، کمتر درگیر وسوسه می‌شویم و از نواقص مان استفاده می‌کنیم. برنامه بهبودی برایمان دیگر یک گزینه نیست که صرفاً برای لذت به آن عمل کنیم، بلکه اولویتی است که بدون در نظر گرفتن خلق و خو و حال لحظه‌ایمان آن را رعایت می‌کنیم، حتی اگر در آن لحظه به‌خصوص از اجرای آن لذت نبریم.

در قدم یازده نظم و استمرار را در دعا و مراقبه تجربه می‌کنیم و به این نتیجه می‌رسیم که برای رابطه‌ای آگاهانه و همه‌جانبه می‌بایست به‌طور منظم‌تری با خداوند، بدان‌گونه که او را درک می‌کنیم گفتگو کنیم و امیدوار باشیم که در زمان مناسب در معرض الهامات او قرار بگیریم.

جان کلام این‌که: به نظر می‌رسد که انضباط از جزئی‌ترین و پیش پا افتاده‌ترین موضوعات زندگی ما شروع شده و به عمیق‌ترین لایه‌های آن تسری پیدا می‌کند. انضباط یک ویژگی انسانی است که در وجود همه ما به‌طور بالقوه وجود دارد و تجلی آن قطعاً نیازمند تمایل و ممارست است. قرار نیست همه چیز یک شبه اتفاق بیفتد. هر عضوی ممکن است از مسیر منظم و هماهنگ بهبودی خارج شود و گاهی روزهای نامطمئن و باری به هر جهتی را تجربه کند. نهایتاً همیشه این فرصت وجود دارد که "فقط برای امروز" دوباره به آن چهارچوب شناخته شده و ایمن برگشت و بهبودی را در بستری از نظم و امنیت دنبال کرد. ■

جدیدی از نظم و انضباط شخصی آشنا شدیم که ریشه در تمایل و اشتیاق‌مان به بهبودی داشت. کیفیت‌ی که از درون شکل گرفته و بازتاب بیرونی پیدا کرده بود. نظم و انضباط هم مثل هر چیز دیگری در معتادان گمنام یک فرایند است و نیاز به تمرکز و تمرین همه‌جانبه دارد. اصل روحانی انضباط شخصی در قدم دهم به‌طور مشخص تکلیف ما را با خودمان از جهت انجام کارهای مربوط به بهبودی روشن کرده، این‌که علی‌رغم هر احساسی برنامه بهبودی‌مان را رعایت کنیم، حتی اگر در شرایطی هستیم که از انجام این اعمال راضی نیستیم. مثلاً حتی اگر حالمان خوب نیست یا مایوس و ناامید هستیم یا حتی مشغله داریم و احساس می‌کنیم باید وقت‌مان را در جای دیگر صرف کنیم، باز هم به حضور فعالمان متعهد باشیم. انضباط لزوماً توأم با لذت آنی نیست ولی بعد که به مرحله نهادینگی رسید، قطعاً ثمراتی دارد که با هیچ دستاوردی قابل مقایسه نیست.

ما یاد می‌گیریم که در روابطمان هم، تابع یک نظم نانوشته باشیم، از ارتباط منظم با راهنما و دوستان بهبودی که نقش چتر حمایتی را برایمان دارند گرفته تا شیوه کارکرد قدم و پاسخ به سئوالات و خواندن نشریات و... ما متوجه می‌شویم اگر بتوانیم به دوستان مصرف‌کننده و ارتباطات اعتیادی سابق‌مان در زمان مناسب و به‌طور منظم "نه" بگوییم، نه تنها برای خود حاشیه امنیت ایجاد می‌کنیم، بلکه در درازمدت پیامی می‌شویم برای معتادانی که از این‌همه نظم و ثبات قدم ما شگفت‌زده شده‌اند.

رعایت انضباط شخصی در خدمات باعث می‌شود که رفتارهای هماهنگ و قابل‌پیش‌بینی از خود بروز دهیم و انتظاراتمان از سایر خدمتگزاران مشخص و متعارف و در چهارچوب اصول تعریف شده باشد. این‌که

بی‌تردید، بی‌نظمی و باری به هر جهت بودن از مهم‌ترین و قابل ملاحظه‌ترین شاخصه‌های بیماری اعتیاد است که کم و بیش در همه ما وجود دارد. تجربه ما از انضباط شخصی و اجتماعی، در زمان مصرف معمولاً تنبیه و سخت‌گیری و مشقت بود. تحمیل مقرراتی که آزادی‌مان را محدود می‌کرد و در تقابل با بیماری اعتیاد قرار می‌گرفت.

از بدو ورودمان به برنامه متوجه شدیم که می‌بایست با شیوه زندگی اعتیادی وداع کرده و باورهای جدیدی را جایگزین نگرش قدیم کنیم. این تغییر رویه از ساده‌ترین و پیش پا افتاده‌ترین امور روزمره شروع شد و رفته‌رفته در تمام ابعاد زندگی خودنمایی کرد و ما شروع به تمرین نظم در ابتدایی‌ترین موضوعات زندگی کردیم: به موقع خوابیدن، به موقع بیدار شدن، انجام به موقع و منظم نظافت شخصی، تغذیه منظم و... ما متوجه رابطه تنگناگ انضباط شخصی و پاک ماندن شدیم، مخصوصاً زمانی که با این هشدار مواجه شدیم: کسانی که به طور مرتب در جلسات شرکت می‌کنند، پاک می‌مانند. فهمیدیم که دیگر نمی‌توانیم به روال گذشته برگردیم. اعضای قدیمی‌تر به ما گوشزد کردند که برای حضورمان در جلسات می‌بایست برنامه مشخصی داشته باشیم. این‌که هر وقت فرصت کنیم سری به جلسه می‌زنیم و لازم نیست برای حضور کمی و کیفی‌مان، برنامه‌ریزی خاصی داشته باشیم، چیزی نیست که بتواند ما را در مسیر بهبودی نگه دارد.

نظم ما را هدفمند و متعهد کرد. نظم در حضور، نظم در تعداد جلسه، نظم در مشارکت کلامی و غیرکلامی، نظم در رابطه راهنمایی رهجویی و خلاصه هر آنچه که برنامه بهبودی‌مان را تعریف می‌کند. در واقع NA به ما چیزی داد که از طریق تربیت و تحصیل و سایر جریانات اجتماعی نتوانستیم کسب کنیم. ما با قرائت

گفتگو با امیر از بلژیک

بهبودی فراتر از مرزها



مصاحبه

در این گفت‌وگو، یکی از اعضای انجمن معتادان گمنام تجربه خود از پاک‌ی، لغزش، بازگشت و ادامه مسیر بهبودی را در ایران و بلژیک با ما در میان می‌گذارد؛ تجربه‌ای که نشان می‌دهد بهبودی نه وابسته به مکان است و نه زمان، بلکه در پیوند با اصول برنامه و ارتباط با انجمن معنا پیدا می‌کند.

■ سلام، لطفاً خودتان را معرفی کنید، چه مدت پاک‌ی دارید و بفرمایید چگونه برای اولین بار با انجمن معتادان گمنام آشنا شدید؟

سلام، نام من امیر است و یک معتاد هستم. در حال حاضر حدود چهارده سال و نیم پاک‌ی دارم. برای اولین بار پیام برنامه را از طریق یکی از دوستانم، در جشن تولدی که به مناسبت پاک‌ی‌اش در شهر کرج برگزار شده بود، دریافت کردم. در همان جلسه برای اولین بار این فکر در ذهنم شکل گرفت که شاید من هم بتوانم بدون مصرف مواد مخدر زندگی کنم و حدود شش ماه بعد، در اولین جلسه انجمن معتادان گمنام شرکت کردم.

■ اولین جلسه‌ای که در آن شرکت کردید چه احساسی داشتید و چه چیزی باعث شد تصمیم بگیرید در انجمن بمانید و مسیر بهبودی را ادامه دهید؟

تجربه اولین جلسه برای من ترکیبی از نگرانی و اشتیاق بود. ترس و احساس شرم داشتم و نگران قضاوت شدن و حتی مشارکت کردن داشتم. در اولین جلسه، این احساس را داشتم که با دیگران تفاوت دارم و شبیه آن‌ها نیستم. اما آن‌چه بیشترین تأثیر را روی من گذاشت، مشارکت صادقانه اعضا بود. صحبت‌های آن‌ها به قدری واقعی و نزدیک به تجربه‌های من بود که احساس کردم در حال شنیدن داستان زندگی خودم هستم. به تدریج احساس شرم و تفاوت کم‌رنگ شد و کورسوی امیدی در من شکل گرفت؛ امیدی که می‌گفت شاید بتوانم با کمک برنامه تغییری در زندگی‌ام ایجاد کنم. همین

روی ارتباطاتم کاری‌کنم و به دلیل احساسات ناخوشایند ناشی از بیماری اعتیاد، از دیگران فاصله نمی‌گیرم. در نهایت بهبودی برای من یعنی پذیرفتن مسئولیت زندگی‌ام و اجرای اصول روحانی برنامه، بدون سرزنش گذشته و بدون ترس از آینده.

■ پس از حدود پنج سال پاک‌ی، لغزش را تجربه کردید. چه عواملی باعث این لغزش شد؟

بله، در مقطع پنج سال پاک‌ی، ارتباطم با برنامه کم‌رنگ شد. پس از اتمام کارکرد قدم‌ها، فاصله‌ای میان من و برنامه ایجاد شد و به تدریج فراموش کردم که یک معتاد در حال بهبودی هستم و به ارتباط روزانه با برنامه نیاز دارم. مدتی بدون ارتباط مؤثر با راهنما پیش رفتم و در نهایت، به تنهایی نتوانستم مسیر پاک‌ی و بهبودی را ادامه دهم.

و این موضوع منجر به لغزش شد. به نظر من، بهبودی یک جریان مداوم است؛ جریانی میان من و اصول برنامه، مانند شرکت در جلسات بهبودی، ارتباط با راهنما، کارکرد قدم‌ها، خدمت، مطالعه نشریات و کمک به تازه‌واردان. من باید مسیر این جریان؛ هم دریافت‌کننده و هم منتقل‌کننده اصول برنامه باشم.

لغزش به من آموخت که اصول برنامه بسیار ساده‌اند، اما در عین حال باید آن را جدی گرفت. این تجربه به من نشان داد که بیماری اعتیاد پر قدرت و مرموز است و پاک‌ی و بهبودی نیاز به مراقبت مستمر دارد. دانستن اصول به‌تنهایی کافی نیست؛ این اصول زمانی در بهبودی من اثرگذار می‌شوند که آن‌ها را در عمل اجرا کنم.

مهم‌ترین نکته‌ای که اکنون می‌بینم این است که با هر میزان پاک‌ی، دانش برنامه، پست خدمتی یا تعداد رهجو، من همچنان یک معتاد در حال بهبودی هستم و برای متوقف کردن بیماری‌ام، به کمک نیاز دارم. این

احساس باعث شد دوباره در جلسات شرکت کنم و در مسیر بهبودی بمانم.

■ در سال‌های ابتدایی پاک‌ی، مفهوم «بهبودی» برای شما چه معنایی داشت؟

در اوایل پاک‌ی، بهبودی برای من معنای ساده‌ای داشت، این‌که فقط برای امروز پاک بمانم و به مصرف مواد مخدر فکر نکنم. وقتی وسوسه به سراغم می‌آید، در جلسات بهبودی شرکت کنم، مشارکت کنم، از دیگران کمک بگیرم و از همه مهمتر، مشکلات زندگی را بدون پناه بردن به مصرف مواد بپذیرم. به مرور متوجه شدم حال بد داشتن، وسوسه شدن، بی‌انگیزگی، اشتباه کردن و حتی همه‌چیز را ندانستن، لزوماً به معنای نداشتن بهبودی نیست. برای من، در آن سال‌ها همین‌که وقتی سالم بود مصرف نمی‌کردم و به جلسه می‌رفتم، بهبودی محسوب می‌شد.

■ اکنون، با توجه به تجربه‌ای که در این مسیر کسب کرده‌اید، بهبودی را چگونه تعریف می‌کنید؟

اکنون بهبودی را فرایندی تدریجی می‌دانم که در آن رفتارهایم آرام‌آرام بهتر می‌شود، بدون این‌که به دنبال بی‌نقص بودن یا حذف کامل مشکلات باشم. سعی می‌کنم کمتر به افکار بیمارگونه‌ام بها دهم؛ یعنی وقتی این افکار به سراغم آمد، با پذیرش بیماری‌ام و کمک گرفتن از دیگران، تمرکز را روی بهبودیم بگذارم.

این روزها در حال تمرین واکنش‌های سالم‌تر هستم. قبلاً از مشکلات فرار می‌کردم، اما اکنون تماس با راهنما، شرکت منظم در جلسات، مطالعه نشریات، دعا و مراقبه را جایگزین رفتارهای گذشته کرده‌ام. همچنین

لغزش به من آموخت برنامه بسیار ساده‌اند، اما در عین حال باید آن را جدی گرفت. این تجربه به من نشان داد که بیماری اعتیاد پر قدرت و مرموز است و پاک‌ی و بهبودی نیاز به مراقبت مستمر دارد

پیام بهبودی



می‌گیرم قابل اعتماد باشم، به تعهداتم پایبند بمانم و حتی در روزهایی که حال خوبی ندارم، مسئولیت خود را انجام دهم. خدمت به من آموخت که می‌توانم مفید و مؤثر باشم و پیام امید را به دیگران منتقل کنم. برای من، خدمت نه قهرمان‌بازی است و نه فداکاری افراطی؛ بلکه مسئولیتی در حد توان برای زنده نگه داشتن پیامی است که روزی مرا از منجلاب اعتیاد نجات داد.

■ به‌طور کلی، شرایط انجمن معتادان گمنام در بلژیک را چگونه ارزیابی می‌کنید؟ (از نظر تعداد جلسات، فضای جلسات و اعضا)

از نظر کمیت، شرایط انجمن در بلژیک با ایران تفاوت زیادی دارد. تعداد جلسات هفتگی کمتر از پنجاه جلسه است. پیش‌تر سه جلسه فارسی‌زبان در سه شهر مختلف بلژیک برگزار می‌شد که در حال حاضر تنها یک جلسه فارسی‌زبان در شهر بروکسل فعال است.

با این حال، به دلیل هم‌مرز بودن بلژیک با هلند و نزدیکی آن به آلمان، امکان استفاده از جلسات فارسی‌زبان و غیر فارسی‌زبان این کشورها نیز وجود دارد. ■ در پایان با توجه به تجربه پاکی، لغزش و بازگشت‌تان، چه پیامی برای اعضای انجمن در ایران، به‌ویژه تازه‌واردان و کسانی که لغزش را تجربه کرده‌اند، دارید؟

من خودم را عضوی کوچک از انجمن معتادان گمنام می‌دانم که دوچالش مهم لغزش و مهاجرت را پشت سر گذاشته‌ام. شاید تجربه‌های من برای برخی اعضا ناآشنا و برای برخی دیگر در پیش رو باشد. لغزش به من آموخت که بهبودی چیزی نیست که یک‌باره به دست بیاید یا ذخیره شود؛ بهبودی فقط برای امروز است. مهاجرت نیز به من نشان داد که بیماری اعتیاد نه پاسپورت می‌شناسد و نه مرز و تنها بودن با این بیماری می‌تواند خطرناک باشد.

اما کسی که با اصول برنامه در ارتباط باشد و برای عمل کردن به آن‌ها اقدام کند، هرگز تنها نخواهد بود. لغزش پایان راه نیست و مهاجرت هم پایان مسیر نیست؛ پایان واقعی، قطع ارتباط با برنامه و تنها ماندن

است. ■

★
برای من، خدمت نه قهرمان‌بازی است و نه فداکاری افراطی؛ بلکه مسئولیتی در حد توان برای زنده نگه داشتن پیامی است که روزی مرا از منجلاب اعتیاد نجات داد

بله، در بلژیک اعضای فارسی‌زبان انجمن معتادان گمنام حضور دارند که کمک بزرگی برای من بودند. در حال حاضر یک جلسه فارسی‌زبان در شهر بروکسل برگزار می‌شود. از همین‌جا از تمام اعضای این جلسه، به خاطر حمایت و همراهی‌شان در روزهای ابتدایی مهاجرت، صمیمانه قدردانی می‌کنم. ■ در صورت شرکت در جلسات غیر فارسی‌زبان، چه تأثیری بر احساس تعلق و روند بهبودی شما داشته است؟

بله، چندین بار در جلسات و همایش‌های غیر فارسی‌زبان در بلژیک شرکت کرده‌ام که تجربه‌ای بسیار ارزشمند و تأثیرگذار بود. احساسی که در این جلسات داشتم این بود که در هر نقطه‌ای از دنیا که باشم، همیشه یک صندلی برای یک معتاد در جلسات وجود دارد. با وجود این که زبان صحبت‌ها را به‌طور کامل متوجه نمی‌شدم، اما عشق و همدلی را در لحن صداها و لبخند اعضا به‌خوبی احساس می‌کردم. زمانی که اعضا از کشورهای دیگر با احترام و محبت، به زبان خودشان به من خوش‌آمد می‌گفتند، احساس ارزشمندی عمیقی را تجربه می‌کردم.

شرکت در همایش‌های اروپا نیز تجربه‌ای متفاوت و به‌یادماندنی بود؛ جایی که اعضا با زبان‌ها و فرهنگ‌های گوناگون، با زبان مشترک انجمن، در کنار یکدیگر اتحاد را تعریف می‌کردند.

■ آیا در حال حاضر خدمتی در انجمن دارید؟

بله. در کشور همسایه بلژیک، یعنی هلند، چندین گروه فارسی‌زبان فعال هستند که در قالب یک ناحیه فارسی‌زبان فعالیت می‌کنند. در حال حاضر، به‌عنوان گرداننده این ناحیه، در کنار دیگر خدمتگزاران مشغول انجام خدمت هستم.

■ خدمت در بهبودی از نظر شما چه جایگاهی دارد و چرا خدمت‌کردن را بخش مهمی از بهبودی خود می‌دانید؟

خدمت در انجمن می‌تواند بسیار ساده باشد؛ مانند چیدن صندلی‌ها، نظافت جلسه یا خوش‌آمدگویی به اعضا. همین خدمات ساده ما را از خودمحوری خارج می‌کند و به ما یاد می‌دهد که جزئی از یک انجمن جهانی هستیم.

خدمت‌تربینی برای مسئولیت‌پذیری و فروتنی است. من با خدمت‌کردن یاد

حقیقت را هرگز نباید فراموش کنم. ■ پس از لغزش، چه چیزی باعث شد دوباره به جلسات بازگردید؟

لغزش برای من با درد و آشفتگی زیادی همراه بود و دیگر توان ادامه مسیر سخت و پیرانگر مصرف مواد را نداشتم. تنها جایی که باور داشتم می‌تواند دوباره مرا نجات دهد، انجمن معتادان گمنام بود. زمانی که به جلسات بهبودی بازگشتم، دوستان بهبودی با مهربانی و همدلی از من استقبال کردند و همین حمایت کمک کرد تا از این بحران عبور کنم و دوباره به مسیر بهبودی بازگردم. ■ مهاجرت به کشور بلژیک، برای شما چگونه تجربه‌ای بود؟

مهاجرت در مسیر پاکی و بهبودی صرفاً یک جابه‌جایی مکانی نیست، بلکه جابه‌جایی روابط، احساس امنیت و ورود به دنیایی ناشناخته است؛ موضوعی که برای من به‌عنوان یک معتاد، با ترس همراه بود و می‌توانست هم فرصت باشد و هم تهدید. به نظر من معنای بهبودی بیش از هر چیز در حوزه روابط خودش را نشان می‌دهد و ارتباط و مشورت با دوستان بهبودی در این تصمیم کمک زیادی به من کرد.

مهاجرت برای من به معنای پذیرش دوباره مسئولیت زندگی و خانواده، با تمام سختی‌هایش بود. از نگاه من، مهاجرت یعنی ساختن بهبودی از درون خود، نه وابسته به مکان؛ زیرا ثبات واقعی از اصول برنامه می‌آید، نه از آدرس زندگی.

■ در شرایط جدید زندگی، چگونه بهبودی خود را حفظ کرده و مسیر برنامه را ادامه داده‌اید؟

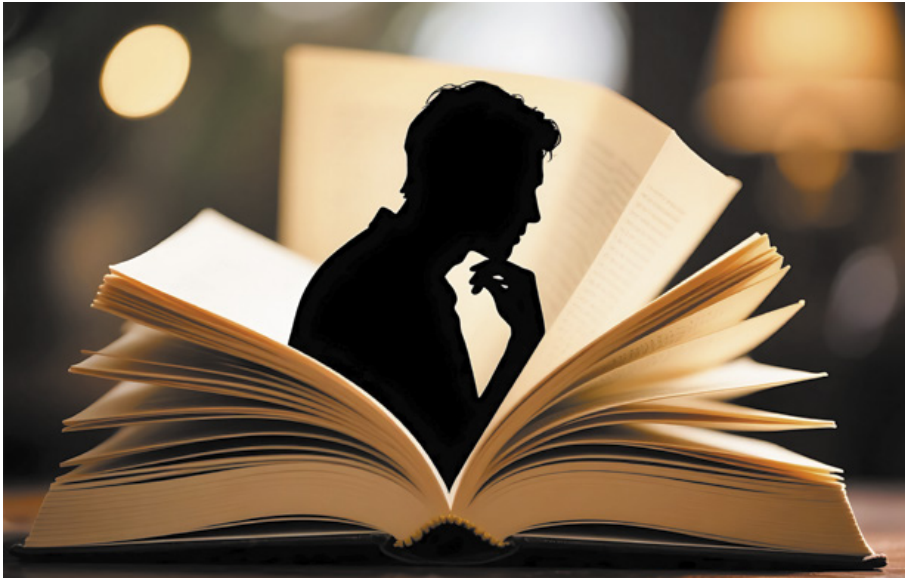
پس از مهاجرت، اهمیت ارتباط من با برنامه، راهنما و اعضای انجمن بیش از پیش مشخص شد. مدتی طول کشید تا جلسات بهبودی و اعضای فارسی‌زبان را در بلژیک پیدا کنم و این موضوع در روزهای ابتدایی برایم چالش‌برانگیز بود. در آن دوران، بیماری اعتیاد گاهی به من القا می‌کرد که کسی این‌جا مرا نمی‌شناسد یا بهبودی را در اولویت قرار ندهم، اما با کمک خداوند و عمل به اصول برنامه، از این مرحله نیز عبور کردم و به جلسات بهبودی پیوستم.

در مهاجرت، بسیاری از مفاهیم مانند خانه، کار، روابط و حتی هویت، تعریف تازه‌ای پیدا می‌کنند؛ اما برنامه بهبودی تنها چیزی است که تغییر نمی‌کند مانند شرکت در جلسات بهبودی، کارکرد قدم‌ها و اصول روحانی.

■ آیا در بلژیک اعضای فارسی‌زبان حضور دارند یا جلسات فارسی‌زبان برگزار می‌شود؟



گردشگران و کاوشگران روحانی



✦ محمد - بهشهر

بهبودی می‌تواند بسیار شگفت‌انگیز و غیرقابل تصور باشد اگر ما آن را کاوشگرانه دنبال کنیم و بر سر این سفره که پر از مواهب گوناگون است تنها در پی یک تغییر ساده و یا خوشی‌های زودگذر نباشیم.

دوستی مشارکت می‌کرد: بر سر این سفره، پاک شدن مانند پیش غذاست که ما نباید فقط به آن اکتفا کنیم و تغییرات بیشتر و بزرگ‌تری در راه است که اگر به چشم یک گردشگر به انجمن نگاه کنیم از آن محروم خواهیم ماند و چه بسا پاکی خود را نیز از دست بدهیم.

در کتاب پاک زیستن آمده است: بعضی‌ها گردشگران روحانی هستند بعضی‌ها کاوشگران روحانی، اولی سعی می‌کند همیشه در امان باشد، دومی شجاعانه سعی می‌کند همیشه وجود خداوند را لمس کند.

تعمق در این بند از کتاب، می‌تواند حامل پیام‌های بی‌شماری برای ما باشد که در این مجال اندک به برخی از آن‌ها خواهیم پرداخت. احساس امنیت، همیشه محصول بهبودی نیست. گاهی اعتیاد برای خواباندن قربانی خویش این احساس را به او القاء می‌کند و این امنیت کاذب باعث می‌شود فرد معتاد که به ظاهر در مسیر بهبودی است به تغییرات لازم در زندگی‌اش توجه نکند و با خودفریبی در سایه این امنیت شوم، آرام بگیرد.

از این آرامش می‌توان به این نتیجه رسید که حتی احساس آرامش هم، لزوماً ارمغان بهبودی نیست، گویا این بیماری زیرک برای هر احساس خوشایندی که می‌تواند ثمره بهبودی باشد یک بدل اعتیادی در آستین دارد!

با وجود این‌که ما از طریق قدم‌ها دریافته‌ایم که احساسات مان، قطب‌نمای قابل اعتمادی برای یافتن مسیر درست نیستند اما گردشگران روحانی، اغلب فریب این‌گونه احساسات بدلی را می‌خورند و درگیر رکود می‌شوند که به مرور به مرگ روحانی می‌انجامد.

بیایید با هم برخی از تفاوت‌های کاوشگران و گردشگران روحانی را مرور کنیم.

مقاله

پیام بهبودی

موجب تغییرات بنیادین در زندگی می‌شود که از یک شادی مصنوعی بسیار فراتر است.

برای او راه‌حل‌ها مهم‌تر از مسائل هستند و با تکیه بر نیروی برتر و برنامه معتادان گمنام در جستجوی این راه‌ها است، زیرا درک کرده است مسائل هر چه پیچیده‌تر باشد در ورای آن رشد بیشتری در راه است. نگاه گردشگرانه به انجمن، قدم‌ها، سنت‌ها و اصول روحانی؛ نگاهی سطحی است که بیشتر می‌تواند به تقویت انکار منتهی شود زیرا این دیدگاه بیش از اینکه به بهبودی بپردازد در پی پوسته‌ای از بهبودی است که در زیر آن بیماری اعتیاد، جا خوش کرده است.

به عنوان مثال، کسی که مبتلا به این سطحی‌نگری است تلاش‌هایی که در انجمن انجام می‌دهد بیش از این‌که یک خدمت باشد، یک فعالیت است که موجب تقویت انکار و چه بسا از دست دادن فرصت بهبودی می‌گردد.

در قسمتی از کتاب روح سنت‌ها می‌خوانیم: فعالیت‌های ما اگر ریشه در اصول روحانی نداشته باشند، می‌توان گفت که خدمت هم نیستند. اما نگاه کاوشگرانه، از طریق تمرین اصول روحانی، ترانزنامه‌نویسی و زندگی کردن با قدم‌ها می‌کوشد تا با

یکی از تفاوت‌های عمده، در درک چرایی حضور در انجمن است که در این راستا دسته اول برخلاف دسته دیگر حضوری هدفمند در برنامه دارند و تنها در پی پاک ماندن بدون تغییر روش زندگی و گذراندن اوقات نیستند، آن‌ها می‌دانند چه می‌خواهند و با زندگی کردن به روال برنامه به بیشتر اهدافشان خواهند رسید و اگر هم به برخی از آن‌ها نرسند، تسلیم اراده خداوند خواهند بود.

اما دسته دوم در این مسیر صرفاً به جنبه‌های تفریح‌گونه و دارای لذت، دل خوش کرده‌اند و فقط یک روی سکه را می‌خواهند ببینند، این‌ها در برخورد با موانع، مشکلات و واقعیت‌های زندگی بسیار آسیب‌پذیر هستند و اغلب در برابر آن‌ها راه‌کارهای مخربی از قبیل انکار، فرافکنی، توجیه، فرار و... را در پیش می‌گیرند.

اگر بخواهیم مثالی بیاوریم می‌توانیم به تفاوت قطار شهربازی و قطار مسافری اشاره کنیم که به خوبی بیانگر مفهوم مدنظر ماست.

یک کاوشگر برای دستیابی به رشد روحانی در کنار بهره‌مندی از لذت‌ها و هدایای بهبودی در مواقع لزوم به استقبال دردها می‌رود، چرا که فهمیده است این دردها نه تنها به لذت‌ها معنا و عمق می‌بخشد بلکه او را از دردهای غیرضروری و رکود روحانی نجات می‌دهد و همچنین مطابق اشاره کتاب راهنمای کارکرد قدم،



نگاه

گردشگرانه

به انجمن،

نگاهی

سطحی

است که

بیشتر

می‌تواند

به تقویت

انکار منتهی

شود زیرا

این دیدگاه

بیش از اینکه

به بهبودی

بپردازد در

پی پوسته‌ای

از بهبودی

است



پهلوان برگشتنی بود



دانیال - مشهد

یک شب یکی از اعضا را که به عنوان راهنما انتخاب کرده بودم، او گفت: قرار است امشب جلسه قدم برگزار کنیم و کتاب خوانی داریم. گفتم: چی کتاب؟ یعنی چی؟ بار اول بود که در فضای بدون مدرسه، می‌خواستیم کتاب خواندن را تجربه کنم.

به خاطر دارم آن شب چهار نفر در جلسه کارکرد قدم بودیم که کتاب پایه را باز کردیم و فصل اول آن را خواندیم و راهنما تجربه خودش را با ما در میان گذاشت. بعد از جلسه قدم احساس غیرقابل وصفی داشتم، انگار عاشق NA شدم. از این جمله کتاب پایه پیامی گرفتم: ما فکر می‌کردیم معتاد کسی است که سرنگ آلوده مصرف کند... دیدم هر آن‌چه در ذهن من بود، کتاب پایه دارد می‌گوید. انگار حرف‌های دل مرا می‌زد. آن شب به نوعی طرز فکر عوض شد. شیفته برنامه، جلسات بهبودی و نشریات انجمن شدم. از آن پس تمام جلسات کارکرد قدم را شرکت می‌کردم و به مرور عاشق قدم‌ها شده بودم، اما به دلیل غرور و خجالت، اولین چپ را در نه ماه پاکی دریافت کردم و اولین مشارکت‌ام نیز در همان زمان بود.

بعد از آن خدمت در گروه را متقبل شدم و احساس خوشایندی را در انجام خدمت تجربه می‌کردم. اکنون حدود ده سال پاکی دارم و در تمام دوران پاکی‌ام در خدمت به انجمن هستم. در دوران پاکی و بهبودی تصمیم گرفتم ادامه تحصیل دهم و اکنون دانشجوی هستم و ورزش می‌کنم. راستی دندان‌هایم را هم درست کردم و به لطف خداوند در کنار همسرم و دو فرزندم، به واسطه اصول ساده انجمن معتمدان گمنام، زندگی بدون مصرف مواد مخدر را تجربه می‌کنم، که واقعا ارزش زندگی کردن را دارد. ■

سال ۱۳۸۶ یکی از همکارانم که می‌دانست من اعتیاد دارم، به من پیشنهاد داد که با هم در یک جلسه بهبودی شرکت کنیم. من هم از سر کنجکاوای او را همراهی کردم. ساعت ۶:۳۰ صبح، جلوی درب جلسه بهبودی بودم، اما او نیامد. با او تماس گرفتم و او گفت: تو برو داخل جلسه، من میام.

به خاطر دارم وقتی وارد جلسه شدم، خوش‌آمدگو مرا در آغوش گرفت و با شوخی گفت: پهلوان، شما این‌جا چکار می‌کنی؟ این‌جا جای شما نیست. چون از لحاظ جسمی خیلی خراب نشده بودم. انگار او نمی‌دانست که من تازه وارد هستم و پیراز تشویش و نگرانی هستم. بالاخره وارد جلسه شدم و یک گوشه نشستیم. پمفلت‌ها خوانده شد و اعضا شروع به مشارکت کردند و من تمام مدت به حرف خوش‌آمدگو فکر می‌کردم. با خودم گفتم واقعا جای من این‌جا نیست و زمان اعلام پاکی از جلسه خارج شدم.

رفتم و بعد از هشت سال به جلسات بهبودی برگشتم. این بار دیگر چیزی برایم باقی نمانده بود؛ با شرایطی آشفته، جسمی لاغر، دندان‌های پوسیده، بیکار و از همسر هم جدا شده بودم. به خاطر دارم آن دوران، فرزندم نزدیک دو سال سن داشت که من وارد انجمن شدم. اما با این حال، هنوز انجمن معتمدان گمنام را قبول نداشتم. تا این‌که یک روز یکی از اعضا گفت: تو فقط نود روز، نود جلسه را شرکت کن. من که غرور زیادی داشتم، گفتم: باشه، برای من کاری ندارد. حدود بیست روزی در جلسات بهبودی شرکت می‌کردم و همچنان چیزی از جلسات بهبودی متوجه نمی‌شدم، اما فضای آکنده از عشق، صمیمیت و همدلی جلسات را دوست داشتم. تا این‌که

گذر از این دیدگاه سطحی، به یک دیدگاه عمیق‌تر دست یابد که در نشریات ما به نوعی از آن، تحت عنوان اصل روحانی بصیرت یاد شده است.

کسی که چنین دیدگاهی دارد اغلب آموزش‌پذیر، پرسش‌گر و در پی آگاهی است، از ایده‌های جدید استقبال می‌کند، به روش‌های خلاقانه می‌اندیشد و بیش از آن‌که اهل سخن‌گفتن صرف و هیاهوی کاذب باشد، در پی درک و اجرای اصول است. او آمده تا به هر قیمتی در این مسیر بماند، نقش خود را ایفا کند و جزئی از انجمن باشد نه به هر بهانه‌ای به رفتن بیندیشد، به دیگران بپردازد و ساز مخالف بزند. کسی که قصد ماندن در انجمن را داشته باشد باید دانش برنامه و زبان انجمن را نیز فرا بگیرد در غیر این صورت نگاه او به برنامه نگاهی گردشگرانه است!

از دیگر تفاوت‌های قابل توجه این دو گروه، چگونگی شرکت و حضور در جلسات و انجمن است. کسی که اهل کاوش است تلاش می‌کند فعالانه گوش دهد، از صدای مخالف یا تنها، به سادگی نگذرد، نشریات را برای درک و اجرای آن مطالعه کند و با جدیت زندگی به روال برنامه را دنبال کند. اگر هم گاهی در این راه موفق نشد، ناامید نمی‌شود و دوباره خود را از طریق ابزاری که در اختیار دارد، ملزم به زندگی با اصول می‌کند. اما کسی که همیشه در پی گردش است در این راه توفیق چندانی به دست نمی‌آورد.

کاوشگر چون انجمن را خانه خود می‌داند برایش منافع مشترک و اتحاد از هر چیزی مهم‌تر است و با تمام وجود سعی می‌کند نقش خود را در مراقبت از این خانه و فضای بهبودی مورد نیاز آن به بهترین نحو انجام دهد اما طبعاً گردشگر، به انجمن به چشم یک مهمان‌سرا نگاه می‌کند و معمولاً کسی برای مراقبت از چنین مکانی و فضای حاکم بر آن چندان اهمیت قائل نیست و اگر هم در ظاهر باشد، ریشه در منافع شخصی‌اش دارد. ما در خانه خدمت می‌کنیم اما در مهمان‌سرا بیشتر توقع خدمت داریم، برای آبادانی خانه تلاش می‌کنیم اما جایی که مهمان هستیم احساس مسئولیت چندانی نداریم، در خانه احساس تعلق و نشاط داریم ولی در مهمان‌سرا بسیاری از اوقات ممکن است درگیر احساس بی‌تفاوتی و بی‌حوصلگی شویم و چه زیبا گفته‌اند که هیچ کجا برای انسان مثل خانه‌اش نمی‌شود و در نهایت برای یک گردشگر، قطعا روزی سفر به پایان خواهد رسید اما برای یک کاوشگر همیشه «سفر ادامه دارد...» ■

اهمیت هماهنگی در کمیته H&I نقش کمیته و اعضای پیام‌رسان

که از شنیدن پیام NA به هر دلیلی محرومند دسترسی پیدا کنیم.

اکنون سعی می‌کنیم با همان احساس تعلقی که خود در NA یافته‌ایم دیگران را جذب کنیم. یافتن عشق در جلسات معتادان گمنام در بهبودی از اعتیاد، به ما کمک می‌کند. اما وقتی پاک شدیم باید به خاطر بسپاریم آن چه به رایگان با ما در میان گذاشته شده را با دیگران در میان بگذاریم. پس باید به سراغ معتادی برویم که هنوز در عذاب است.

برای معتادانی که دسترسی به جلسات بهبودی ندارند، بدون

وجود داشتن کمیته بیمارستان‌ها و زندان‌ها هیچ عضوی نمی‌تواند پیام‌رسانی موثر و مفیدی داشته باشد.

اهمیت یک کمیته H&I در نیازسنجی مراکز مختلف در جامعه، آموزش دادن اعضا برای رساندن پیام و هماهنگی جهت اعزام می‌باشد. به کارگیری و آموزش خدمت بر اساس اصول، روشی برای رساندن پیام است و همچنین راهی است برای دریافت هدایایی که بهبودی در بر دارد. به یاد داشته باشیم که به منظور جذب معتادان در حال عذاب به برنامه، باید با جدیت تلاش کنیم تا برنامه ما در سطح گسترده‌تری شناخته شود.

برای خدمت کردن هرچه بهتر، هر جز از ساختار خدماتی باید سعی و کوششی صمیمانه و جدی در برقراری رابطه موثر انجام دهد. نمی‌شود که در مورد هدف خود تقریباً آگاه باشیم بلکه باید کاملاً مطمئن باشیم. ما یک پیام داریم و هدف مان رساندن آن پیام است. یک پیام ساده و شفاف که با صداقت و به دور از سردرگمی و بحث و جدل رسانده شود، می‌تواند زندگی بسیاری از معتادان را نجات دهد.

در پایان کلام خود را با جمله‌ای ناب از سنت ششم به پایان می‌رسانیم: ما نه به زور پیام خود را تحمیل می‌کنیم و نه آن را از کسی دریغ می‌نماییم، بلکه فقط از آن به عنوان ارزشمندترین دارایی خود مراقبت می‌کنیم.

کمیته بیمارستان‌ها و زندان‌های شورای منطقه ایران



تعهد و رفتاری است که نشان دهنده بهبودی است. ما می‌توانیم قابل اطمینان بودن NA را با حضور خود و انجام وظایف متعهدانه به نمایش بگذاریم. ما با قابل اطمینان بودن و در دسترس بودن خوشنامی معتادان گمنام را افزایش می‌دهیم.

به عنوان یک عضو پیام‌رسان همیشه این سوال را از خود پرسیم: آیا بدون تمایل به آموزش، هماهنگی با اعضای کمیته و عدم اجرای دقیق اصول می‌توانیم این پیام را سالم و دست نخورده به همدردان خود برسانیم؟ به یاد داشته باشیم که همدلی و وصل بودن آغاز راه است. ما پی می‌بریم که تجربه ما یک منبع است. هر شرايطی که ما پشت سر می‌گذاریم می‌تواند تبدیل به ابزاری شود جهت کمک به کسی که در عذاب است.

فعالیت ما جهت پیام‌رسانی به این معنی است که هیچ دردی که کشیده‌ایم را به هدر نداده‌ایم. هدف نهایی فعالیت H&I رساندن پیام بهبودی به هر معتادی است که حضورش در جلسات معمول محدود شده است. اگر قرار است این کار را انجام دهیم نیاز به یک کمیته فرعی H&I قوی با حمایت و پشتیبانی تمام اعضا و خدمتگزاران آن داریم.

تعهد به خدمات‌رسانی در بیمارستان‌ها و زندان‌ها، یکی از روش‌های بسیاری است که از طریق آن می‌توان در ساختار خدماتی NA شرکت کرد.

آرزوی ما این است که با تلاش و فعالیت خدمتگزاران این کمیته، به تمامی معتادانی

با سلام و احترام به اعضا و خدمتگزاران انجمن معتادان گمنام

سخن خود را با این جمله آغاز می‌کنیم: «فروتنی، همدلی و عشق کلیدهای خدمت ایثارگرانه هستند. خدمت ایثارگرانه، ما را از هسته اصلی بیماری مان که خودمحوری است رها می‌سازد.» هدف اصلی انجمن ما رساندن این پیام است که یک معتاد، هر معتادی می‌تواند قطع مصرف کند، شوق و اشتیاق به مصرف را از دست بدهد و راه و روش تازه‌ای برای زندگی پیدا کند.

اگر اعضا با ارائه عقاید و درک

شخصی پیام‌رسانی را انجام دهند قطعاً این پیام به همه معتادان نخواهد رسید زیرا این دیگر پیام انجمن معتادان گمنام نخواهد بود! ما به دقت موضوع کاری را که می‌خواهیم انجام شود و همین‌طور حدود اختیارات را به کسانی که قرار است آن وظیفه را انجام دهند توضیح می‌دهیم، اگرچه حتی کامل‌ترین و جامع‌ترین دستورالعمل‌ها هم نمی‌توانند همه احتمالات را به حساب آورند.

خدمتگزاران مورد اعتماد ما وقتی می‌توانند به بهترین وجه به ما خدمت کنند که ما بدان‌ها در به‌کارگیری بهترین قضاوت‌شان برای انجام مسئولیت‌های‌شان آزادی بدهیم.

سنت پنجم هدف را به زندگی ما باز می‌گرداند، یعنی رساندن یک پیام ساده به معتادان در حال عذاب. جهت خدمت به این هدف، ما دست یاری به سمت دیگران دراز می‌کنیم.

ما با پاک شدن فقط یک معتاد متوقف نمی‌شویم. ما به یاری رساندن ادامه می‌دهیم. همیشه یک معتاد در حال مرگ دیگر وجود دارد که نیاز به شنیدن پیام NA دارد.

معتادان گمنام از یک رویا تبدیل به یک انجمن جهانی گردیده زیرا اعضای بسیاری الهام گرفته از یک هدف مشترک، از خود به رایگان مایه گذاشتند تا بهبودی را در سراسر جهان تبدیل به یک واقعیت کنند.

«اتحاد ما امکان‌پذیر است زیرا پیام‌مان شفاف است.»

فراموش نکنیم: آنچه که بیشتر برای عموم و حرفه‌ای‌هایی که با معتادان سر و کار دارند جالب است ارتباط مطمئن، مسئولیت‌پذیری،



وقتی آهنگ زندگی تغییر می‌کند



✦ قاسم - فارس

من در خانه و خانواده‌ای بزرگ شدم که در آن مواد مخدر مصرف می‌شد. به خاطر دارم همیشه پدرم و دوستانش در منزل ما مواد مخدر مصرف می‌کردند و من در این شرایط بزرگ شدم. تا جایی که پدرم دیگر کار نمی‌کرد و خرج خودش را از راه مواد مخدر تأمین می‌کرد. تا این که در سن شانزده سالگی، پدرم را به خاطر بیماری قلبی از دست دادم و با مادرم زندگی می‌کردم. بعد از خدمت سربازی به خانه برگشتم و چون عاقبت مصرف مواد مخدر را دیده بودم، هیچ وقت به مصرف مواد و سیگار فکر نمی‌کردم. اما بعد از ازدواج، با دوستانی آشنا شدم که آن‌ها مصرف‌کننده مواد مخدر بودند و کم‌کم من نیز به صورت تفریحی، شروع به مصرف مواد مخدر کردم. اولین بار که مصرف کردم، حس خوبی داشتم. ترس‌هایم کمرنگ شدند و اعتماد به نفسم بیشتر شد. فکر می‌کردم با مصرف مواد می‌توانم زندگی‌ام را بهتر کنم. اما متأسفانه، با مصرف مواد مخدر نه تنها مشکلاتم رفع نشد، بلکه ارتباطاتم را با همه قطع کردم و به مدت ده سال زندگی‌ام کاملاً آشفته شد. تا این که یک شب، دو نفر از دوستان قدیمی‌ام که پاک شده بودند و به انجمن معتادان گمنام پیوسته بودند، به خانه‌ام

آمدند و پیام انجمن را به من دادند. با دیدن آن‌ها خیلی دلم می‌خواست مثل آن‌ها انسان ارزشمندی باشم. متوجه شدم اگر به انجمن بپیایم، نه تنها پاک می‌مانم بلکه می‌توانم روابط بهتری با دیگران برقرار کنم. با همین امید، وارد انجمن شدم. با وجود ترس و احساس خجالتی که داشتم، در یک جلسه بهبودی شرکت کردم، تعداد کمی از اعضا در آن جلسه حضور داشتند که همه همدیگر را می‌شناختیم. تصمیم گرفتم پیشنهادات برنامه را انجام بدهم تا مانند آن‌ها پاک بمانم. جلسات بهبودی را به طور مرتب و منظم شرکت کردم، راهنما گرفتم، قدم‌ها را کار کردم و سعی کردم اصول روحانی را در زندگی‌ام تمرین کنم. من در زندگی‌ام، گم‌شده‌ای داشتم که آن گم‌شده، انجمن معتادان گمنام بود. برای همین، تمام خدمات گروه را با ارزش دانستم و سعی کردم در خدمت گروه و انجمن باشم. اما در سن هشت سال پاکی، یک اتفاق بزرگ در زندگی‌ام رخ داد. دچار سکنه مغزی شدم و سمت راست بدنم از ناحیه دست و پا فلج شد. در آن دوران، شرایط سختی داشتم اما دوستان بهبودی‌ام مرا تنها نگذاشتند و از هر لحاظ به من کمک کردند. متأسفانه در آن شرایط، مادرم را از دست دادم اما باز تمام تلاش خود را کردم که امیدم را حفظ



**اصول
روحانی
برنامه قدرت
عجیبی به
من می‌داد،
اصولی مانند
صداقت،
تمایل،
روشن‌بینی،
امید، ایمان،
استقامت
و پذیرش
باعث شد تا
ارتباطم را با
برنامه حفظ
کنم**

کنم و دوباره به زندگی برگردم. تا این که بعد از مدتی متوجه شدم که دست و پایم دیگر به حالت عادی بر نمی‌گردد. از آن لحظه به بعد، آهنگ زندگی‌ام تغییر کرد، و روز به روز شرایط خودم و خانواده‌ام سخت‌تر شد. اما اصول روحانی برنامه قدرت عجیبی به من می‌داد، اصولی مانند صداقت، تمایل، روشن‌بینی، امید، ایمان، استقامت و پذیرش باعث شد تا دوباره ارتباطم را با برنامه حفظ کنم. دیگر نمی‌توانستم شغل ساختمانی ادامه دهم، اما توانستم یک ماشین بخرم و تغییراتی در آن ایجاد کنم تا با یک دست و یک پا رانندگی کنم. همچنین یک مغازه راه‌اندازی کردم و تلاش کردم که مثل یک انسان عادی زندگی کنم.

اکنون با همسرم و سه فرزند دخترم زندگی می‌کنم و خداوند کمک کرد در این شرایط سخت زندگی کم نیاورم. همیشه به همسرم می‌گویم این زندگی که اکنون داریم، به واسطه اصول ساده و رهنمودهای انجمن معتادان گمنام است.

اکنون حدود بیست سال است که پاک هستم و با توجه به شرایط جسمی‌ام، مثل یک انسان سالم در خدمت خانواده، انجمن و جامعه هستم. در این بیست سال، اتفاقات خوب و بد برایم افتاد، ولی هیچ کدام باعث نشدند که به مصرف مواد مخدر فکر کنم. دخترهایم ازدواج کرده‌اند و تلاش کرده‌ام طوری زندگی کنم که آن‌ها احساس کمبود پدر نکنند. به قول کتاب پاک زیستن: وقتی آهنگ زندگی‌مان تغییر می‌کند، حاصل آن نیز تغییر خواهد کرد. یاد می‌گیریم به جای افراط در مورد محدودیت‌های خود، آن‌ها را بپذیریم و به دنبال ایجاد مهارت خود در زمینه‌های جدید باشیم و برای چندمین بار درک می‌کنیم که بهترین هدایا ممکن است در بدترین بسته‌بندی به ما اهدا شود. اشتیاق به درس گرفتن از هر تجربه‌ای به ما کمک می‌کند تا بتوانیم دوران سخت را پشت سر گذاریم، در حالی که آگاهی از این مسئله که تنها نیستیم شرایط را برای ما آسان‌تر می‌کند. ■

شورای منطقه ایران



تعداد کل گروه‌های شورای منطقه ایران: بیش از ۵۳۹۰ گروه

شماره ماندگار روابط عمومی شورای منطقه ایران

۰۹۱۲۴۰۳۱۳۰۱

بیش از ۲۲۹۹۷

جلسات در هفته

گردهمایی روابط عمومی

گردهمایی روابط عمومی‌های نواحی سی‌و دوگانه شورای منطقه ایران در شهر رامسر، ناحیه ۲ (استان مازندران) و شهر شیراز، ناحیه ۸ (استان فارس) در تاریخ: ۲۳ آبان ماه و ۷ آذرماه ۱۴۰۴



جشن بیست‌ویکمین سالگرد مجله پیام بهبودی

شماره ماندگار کمیته فصلنامه ۰۹۱۹۳۱۲۲۷۲۹



ناحیه ۹ - کرمان

گروه‌ها ۲۲۹

شماره ماندگار

۰۹۱۳۷۵۵۳۸۹۸

تعداد جلسات هفتگی

۱۴۴۱

گردهمایی H&A

گردهمایی مسئولین و اعضای پیام‌رسان کمیته‌های بیمارستان‌های و زندان‌های ناحیه ۹ (استان کرمان) با موضوعات «پیام‌رسانی موثر و نقش بانوان در پیام‌رسانی» در تاریخ: ۲۳ آبان‌ماه ۱۴۰۴



ناحیه ۲۶ - اردبیل

گروه‌ها ۳۵

شماره ماندگار

۰۹۱۴۸۱۹۲۴۲۲

تعداد جلسات هفتگی

۱۷۷



ناحیه ۷ - اصفهان

گروه‌ها ۴۳۱

شماره ماندگار

۰۹۱۳۸۰۰۸۸۷۸

تعداد جلسات هفتگی

۱۲۱۲

معجزه عشق

همایش بیست‌و چهارسالگی گروه‌های کمیته شهری شماره شش شهرستان نجف‌آباد، ناحیه ۷ (استان اصفهان) در تاریخ: ۲۲ آبان‌ماه ۱۴۰۴



همایش سراسری

همایش سراسری گروه‌های انجمن معتادان گمنام ناحیه ۲۶ (استان اردبیل) در تاریخ: ۱۰ دی‌ماه ۱۴۰۴





شماره ماندگار ۰۹۱۷۶۰۷۶۵۵۴ ناحیه ۸ - فارس
تعداد جلسات هفتگی ۲۵۰۰ گروهها ۴۵۴



ما بهبود پیدا می‌کنیم

همایش گروه‌های انجمن معتمدان گمنام شورای محلی شماره ۵ (شهرستان کازرون و حومه) ناحیه ۸ (استان فارس) با موضوع «ما بهبود پیدا می‌کنیم» در تاریخ: ۲۱ آبان‌ماه ۱۴۰۴



شماره ماندگار ۰۹۱۸۲۷۳۴۲۶۷ ناحیه ۱۷ - همدان
تعداد جلسات هفتگی ۶۸۴ گروهها ۱۴۹



پیام ما امید، وعده ما آزادی

جلسه بازهیات نمایندگان شهرستان تویسرکان ناحیه ۱۷ (استان همدان) با موضوع «پیام ما امید، وعده ما آزادی» در تاریخ: ششم آذرماه ۱۴۰۴



شماره ماندگار ۰۹۱۳۷۵۵۳۸۹۸ ناحیه ۹ - کرمان
تعداد جلسات هفتگی ۱۴۴۱ گروهها ۲۲۹



اتحاد در خدمات

کارگاه آموزشی ناحیه ۹ (استان کرمان) با موضوعات «اتحاد در خدمات، تصمیم‌گیری و تصمیم‌سازی و شرح وظایف نماینده و علی‌البدل گروهها» در تاریخ: ۲۳ خردادماه ۱۴۰۴



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



ارزش حضور

همایش گروه‌های انجمن معتمدان گمنام شهرستان قروه ناحیه ۲۵ (استان کردستان) با موضوع «ارزش حضور» در تاریخ: ۲۳ آبان‌ماه ۱۴۰۴



شماره ماندگار ۰۹۱۳۷۳۲۷۰۰۱ ناحیه ۲۱ - چهارمحال و بختیاری
تعداد جلسات هفتگی ۲۴۲ گروهها ۱۰۱



پیام ما امید وعده ما آزادی

گردهمایی گروه‌های کمیته شهری ۱۱ شهرستان لارن ناحیه ۲۱ (استان چهارمحال و بختیاری) با موضوع «پیام ما امید وعده ما آزادی» در تاریخ: ۲۳ آبان‌ماه ۱۴۰۴



شماره ماندگار ۰۹۱۸۴۷۵۱۵۵۳ ناحیه ۴ - کرمانشاه
تعداد جلسات هفتگی ۲۷۲ گروهها ۸۸



عشق و امید

مراقبت و وظیفه‌ای جمعی کارگاه آموزشی هیات نمایندگان شماره ۷ ناحیه ۴ (استان کرمانشاه) در تاریخ: ۳۰ آبان‌ماه ۱۴۰۴



بیا با هم بریم جلسه

✦ حسین - رفسنجان

وقتی تنها نه سال سن داشتم پدرم را از دست دادم. نبود او در زندگی‌ام، غم بزرگی بود که سال‌ها با من ماند. در یازده سالگی برای اولین بار سیگار کشیدن را تجربه کردم و همان جرقه‌ای برای سفری تاریک در مسیر اعتیاد فعالم شد. تا این‌که در شانزده سالگی برای اولین بار مواد مخدر مصرف کردم. به مرور بیشتر در مرداب اعتیاد فرو می‌رفتم، بی‌خبر از این‌که دارم همه چیز را دست می‌دهم. مادرم تنها کسی بود که در



تمام سختی‌ها کنارم بود. اواخر دوران مصرف‌ام، او سرطانی گرفت و پس مدتی از این دنیا رفت. هنوز روزهای آخر زندگی‌اش را فراموش نکرده‌ام. پس از فوتش، پزشک‌اش به خانواده‌ام گفته بود: آخرین آرزویش این بود که پسرش کنارش باشد. اما من در کوچه پس‌کوچه‌های شهر، به دنبال تهیه و مصرف مواد مخدر بودم. وقتی به خانه برگشتم، همه چیز تمام شده بود، مادرم از این دنیا رفته بود و احساس گناه و شرم رهايم نمی‌کرد.

بعد از فوت مادرم، دیگر توانی برای ادامه مصرف نداشتم. شش ماه خانه نرفتم و پیش مادر بزرگم ماندم. زندگی‌ام به شدت آشفته شده بود و از خودم بیزار بودم. تا این‌که یک روز در حال مصرف، یکی از دوستان هم مصرفم که خودش هم از مصرف مواد مخدر خسته شده بود، کنارم نشست و گفت: حسین، تا کی می‌خواهی ادامه بدی؟ با صداقت گفتم: تا مرگ. اما او که از قبل با انجمن و جلسات بهبودی آشنا بود، گفت: بیا با هم بریم جلسه. من به حرف‌های او اعتنایی نکردم، اما او پیام انجمن معتادان گمنام را به من داد و بذ امید درونم کاشته شد. مدتی گذشت و من روز به روز شرابم آشفته‌تر از همیشه شد و به آخر خط تنهایی، ناامیدی و انزوا رسیدم. بالاخره تصمیم گرفتم قطع مصرف کنم و در جلسات بهبودی شرکت کنم.

با شرکت در جلسات بهبودی، شیوه زندگی به روال برنامه را انتخاب کردم. اکنون که حدود پانزده سال است که از پاک‌ی‌ام می‌گذرد، هنوز هم مثل همان روز اولی که تصمیم گرفتم به انجمن معتادان گمنام بپیوندم، شرکت در جلسات بهبودی برایم اولویت دارد. من در جلسات بهبودی یاد گرفتم که بهبودی فقط پاک‌ی نیست، بلکه یک نوع روش زندگی است، روشی از زندگی که توام با آرامش است. یاد گرفتم که مسئولیت بهبودی و زندگی‌ام را بپذیرم و با خودم صادق باشم، چون باور دارم صداقت با خود، قدم اول بهبودی است و در هر شرایطی تسلیم رهنمودهای برنامه باشم.

در کتاب پایه آمده: ما نمی‌توانستیم به تنهایی از پس اعتیاد برآییم، اما ما کمک یکدیگر را داریم و از طریق این پیوند، راه‌هایی از اعتیاد فعال را پیدا می‌کنیم. من دیگر تنها نیستم. عضوی از انجمن معتادان گمنام هستم. در جمع همدردانی که کنارم هستند و بدون قضاوت، حرف‌هایم را می‌شنوند. از تمام کسانی که قبل از من با همبستگی و اتحاد کمک کردند در جلسات بهبودی به روی من نوعی باز باشد، صمیمانه سپاسگزارم. ■

قایق بهبودی



✦ شایان - کرمانشاه

وقتی برای اولین بار در جلسات بهبودی شرکت کردم، هرگز باور نمی‌کردم که کمک یک معتاد به معتاد دیگر تا این اندازه بتواند عشق و آرامش را در زندگی‌ام جاری کند. به خاطر دارم با کوله‌باری از ناامیدی و بی‌اعتمادی، برای اولین بار در زندگی‌ام تصمیم گرفتم اعتماد کنم و این اعتماد را با انتخاب راهنما در برنامه آغاز کردم. اولین چیزی که همان ابتدا توجه‌ام را جلب کرد، نظم و هماهنگی‌ای بود که برخلاف اراده شخصی مخرب و بی‌نظمی‌های ناشی از بیماری‌ام، در رابطه راهنما و رهجو وجود داشت. لحظاتی بود که با حضور راهنما احساس امنیت می‌کردم و او نیز از حضور من انرژی می‌گرفت. کم‌کم پی بردم که ما هر دو در یک قایق بهبودی هستیم و هرکدام به سهم خود در حال پارو زدنیم. در این مسیر توانستم حضور خداوند و قابل اعتماد بودن را بیابم. به مرور رابطه من با راهنمایم مانند شب و روز، مکمل هم، بدون قضاوت و بدون کنترل شد.

اکنون احساس آزادی می‌کنم، می‌توانم حقایق و اصول برنامه را همان‌گونه که هستند، از راهنمایم بپذیرم و آن‌ها را با آرامش در زندگی‌ام به کار ببرم. این رابطه مانند دو آهن‌رباست که عشق، بدون خودخواهی و غرور در آن جریان دارد و پیوندی رایبنده میان این دو ایجاد کرده است.

در حال حاضر حدود سه سال و نیم است که پاک هستم. رابطه میان من و راهنمایم نقش بزرگی در شکستن باورهای قدیمی و مخرب داشته است. من و راهنمایم با حمایت یکدیگر، می‌توانیم مسیر پاک‌ی و بهبودی را ادامه دهیم و این عشق را زنده نگه داریم، تا معتاد دیگری که در عذاب است، به ما بپیوندد. در این‌جا است که راهنما در جایگاه خود و رهجو در جایگاه خود ایفای نقش می‌کنند.

در این رابطه، صداقت نخستین و پررنگ‌ترین اصل روحانی است که تجربه کرده‌ام. رابطه راهنما و رهجو با حفظ گمنامی و رازداری، مرا تشویق کرده تا برای حفظ آن تلاش کنم و با عملکردم قدردانی خود را نشان دهم. این رابطه، بی‌قید و شرط و پاک‌ترین رابطه زندگی من بوده و می‌باشد.

در پایان به تجربه می‌توان گفت؛ رابطه راهنما و رهجو، بخش عظیمی از بهبودی یک معتاد را در عین سادگی، عشق و آگاهی را به ارمان می‌آورد. به همین واسطه من دیگر تنها نیستم. ■

چشم انداز ما، آینده‌ای است که در آن :

هر معنای در جهان، چه زن چه مرد، این امکان را دارد تا پیام ما را در قالب زبان و فرهنگ خود تجربه کند و زندگی تازه‌ای را در پیش گیرد.

