



نشریه داخلی انجمن معنادان گمنام ایران  
شماره ثبت: ۲۱۰۶۵

■ سال هفتم  
■ شماره بیست و هفتم  
■ تابستان ۱۳۹۰

- وقتی باورم تغییر کرد
- درک من از قدم چهارم
- دریچه های نور
- قدم ها این روند را در هم شکستند
- گزارش همایش فارسی زبانان اروپا (کلن)
- چرا درک و اجرای سنت ها - سنت دوازدهم



"عملکرد گذشته و رفتار کنونی خود را مرور می کنیم تا  
بینیم چه چیزهای را می خواهیم حفظ کنیم و چه چیزهای  
را می خواهیم کنار بگذاریم."  
"کتاب پایه"

## فهرست

- ۳ / سرمقاله
- ۴ / درد و رنج، آزمون زندگی
- ۵ / چرا درک و اجرای سنت‌ها - سنت دوازدهم
- ۸ / گزارش عملکرد کمیته کارگاه آموزشی ناحیه ۵
- ۹ / نقش روابط در سنت یکم
- ۱۰ / غرور اول پاکی / عضو دایمی گروه / نامه یک دوست
- ۱۱ / وقتی باورم تغییر کرد
- ۱۲ / نزدیکی‌های غروب
- ۱۳ / یک اتفاق روحانی: تجربه‌ی رابطه‌ی راهنما و رهجو
- ۱۴ / H&I
- ۱۶ / دریچه‌های نور
- ۱۷ / سپاسگزاری برای ۲۰۰۰ تومان / نت همسان
- ۱۸ / سایه واقعیت
- ۱۹ / در همان اولین جلسه
- ۲۱ / گزارش برگزاری کارگاه مشترک همدان
- ۲۲ / مسیری که طی می‌کنم
- ۲۳ / پیام خداوند / اسامی نامه‌ها و ایمیل‌ها
- ۲۴ / گزارش همایش فارسی‌زبانان اروپا (کلن)
- ۲۵ / فرم نظر سنجی فصل نامه پیام بهبودی
- ۲۶ / مفهوم ششم خدماتی
- ۲۷ / قدم‌ها این روند را در هم شکستند
- ۲۸ / درک من از قدم چهارم
- ۲۹ / گردهمایی‌ها
- ۳۰ / آمده‌ام که بمانم
- ۳۱ / گردهمایی NA در تخت جمشید



تشریح‌کننده: اجین معادن گسام ایران

سال هفتم ■ شماره بیست و هفتم ■ تابستان ۱۳۹۰  
شماره ثبت: ۲۱۰۶۵

- مسئول کمیته فصل نامه: سیاوش.س
- با همکاری: سپهرالف - وحیدن - علی.ش - مسعود.د
- آدرس نشریه: تهران صندوق پستی ۷۱۴۳-۱۵۸۷۵
- پست الکترونیکی: pb@nairan.org
- آدرس اینترنتی: www.na-iran.org

- مجله "پیام بهبودی" از دریافت نامه‌ها، مقالات، داستان بهبودی، تجارب شما در برنامه و طرح‌های تصویری استقبال می‌کند. از شما دعوت می‌شود با مجله خودتان همکاری کنید. نامه‌های خود را در یک طرف صفحه و به صورت خوانا و روشن با ذکر نام، حرف اول فامیل و شماره تماس، به آدرس پستی یا الکترونیکی مجله بفرستید.
- مجله "پیام بهبودی" نامه‌های رسیده را ویراستاری کرده و از آنها متناسب با ظرفیت نشریه استفاده می‌کند.
- نامه‌های رسیده مسترد نخواهد شد. واضح است چاپ نامه‌ها و مقالات، به مفهوم تایید مطالب آنها نمی‌باشد و فقط مبین نظرات فرستنده است.
- با تشکر از شورای فصل نامه
- از تمامی کسانی که صمیمانه ما را در تهیه این شماره یاری کرده‌اند، بسیار سپاس گزاریم.

## فقط برای امروز...

با سلام و درود، خدمت تمامی اعضای همدرد و دوستان بهبودی در سراسر ایران. بهترین فرصت‌ها شاید برای هر کدام از ما وقت‌هایی باشند که اصلاً فکرتش را هم نمی‌کنیم. ماندن در انتظار روزهای نیامده و بودن در حسرت روزهای گذشته، تنها نتیجه‌اش، غفلت از زمان "حال" خواهد بود. یک لحظه سکوت برای اکنونی که هرگز باز نخواهد گشت، ارزش زمان "حال" را به ما یاد آور می‌شود، لحظاتی ناب و آنقدر محسوس که در حال نفس کشیدنش هستیم و این لحظات پی‌یابی هستند که زندگی ما را رقم می‌زنند.

فرصت‌های زیادی در زندگی هر کدام از ما هست که می‌توان از آنها بهترین بهره‌ها را برد، اما به محض غفلت، دیگر باز نخواهند گشت. شرکت در جلسه‌ای که در هر جای دنیا برگزار می‌گردد، بهترین فرصتی است که یک معتاد می‌تواند پیام بهبودی را دریافت کند، تازه واردی با رفقۀ امید را در خود حس کند، راه حلی به معنای در حال عذاب الهام گردد، پیام عضوی راهگشای درد لاینحل دیگری شود و یا فرصتی اندک برای رهایی از افکار وسوسه‌آلود و اشتغال فکری عضوی که فقط، چند روز است به جمع ما پیوسته است...

این لحظات، لحظات نابی هستند که اگر در پی این فرصت‌ها، میان بیست و چهار ساعت روزمره خود بگردیم، می‌بینیم که درست بیست و چهار ساعت کامل، هدیه‌ی ارزنده‌ای است برای پیگیری اهداف و رسیدن به آرزوها و خواسته‌هایمان و مهم‌تر از این‌ها، جهت رسیدن به اراده‌ی نیروی برترمان.

فقط برای امروز فرمول با ارزشی است که با وصف تمرکز بر روی امروز، دورنمایی

واضح از آینده را ارائه می‌دهد، چرا که آینده چیزی نیست جز

عملکرد امروز ما.

به راستی هدف ما از آمدن به انجمن بعد از قطع مصرف و به ظاهر عادی شدن روال زندگی چیست؟! آیا این هدف را مدام مد نظر قرار می‌دهیم؟ آیا هر روز که به جلسه می‌آییم و هر لحظه که با دوستان مان در ارتباطیم یا هر خدمتی را که در انجمن متقبل می‌شویم، این هدف را دنبال می‌کنیم؟

آیا اعمال روزمره ما، ما را به اهدافمان نزدیک می‌کند و یا از آن دورتر می‌سازد. همان‌گونه که می‌دانیم، بهبودی فقط قطع مصرف مواد مخدر نیست! و مصرف نیز فقط به مواد مخدر ختم نمی‌شود و برای هر کدام از ما در مقاطع مختلف بهبودی، "مصرف" معنی و تعبیر خاص خود را دارد، از این رو باید بطور پیوسته از خود بپرسیم که آیا واقعاً "هدف" مشخصی را در زندگی دنبال می‌کنیم یا تنها زندگی می‌کنیم که "مصرف" کنیم و "مصرف" می‌کنیم تا زندگی کنیم. خداوندا ما را در بهبودی مان راهنمایی فرما و به ما نشان بده که چگونه زندگی کنیم.

شاد، پیروز و سربلند باشید

خدمتگزار شما: سیاوش \_ س



## درد و رنج، آزمون زندگی

به نام خداوند مهربان

عرض سلام و خسته نباشید به همه‌ی خدمتگزاران پیام بهبودی و عزیزان همدرد در سراسر ایران حدود سه، چهار سال سوء مصرف و حدود یک سال مصرف اجباری داشتم. بعد از دردهایی که زمان مصرف متحمل شدم تصمیم به قطع مصرف گرفتم، با همه‌ی ترس‌هایی که از قطع مصرف داشتم برای دومین بار قطع مصرف کردم. البته این بار از طریق مراکز ترک اعتیاد. توی جلسه گفتار درمانی کلینیک بود که نام NA به گوشم خورد، در زمان مصرف چند باری در جلسات NA شرکت کرده بودم ولی چیزی یادم نمی‌آمد که بتواند کمکم کند به هر حال وارد NA شدم.

ترس تمام وجودم را گرفته بود. اینجا کجاست؟ من اینجا چه می‌کنم؟ آیا کار درستی میکنم؟ و ... افکارم به سرعت پرسش و پاسخ را می‌گذرانند. به هر حال صبر کردم و مدتی در جلسات شرکت کردم تا این که با دوستان بهبودی آشنا شدم و آن احساس غریبی‌ام از بین رفت. ناگفته نماند که آشنایی من با دوستان بهبودی یک معجزه بود. شب سوم بود که در محوطه‌ی جلسه تنها ایستاده بودم و داشتم با خدا حرف می‌زدم، به او گفتم: خدایا من که اینجا کسی را نمی‌شناسم. چطور به یکی از این‌ها اعتماد کنم. اصلاً کسی که باید به او اعتماد کنم را چطور پیدا کنم؟ و... که ناگهان یکی از دوست‌های قدیمی‌ام را دیدم، بعد از سلام و احوال‌پرسی با او رفتیم کنار یکی دیگر از دوست‌های بهبودی، در همین حین بود که به من پیشنهاد کار کردن قدم‌ها داده شد و آشنایی من با دوست‌های بهبودی و کارکرد قدم‌ها و روند بهبودی شکل گرفت. قدم‌ها را به مرور کار کردم و الان قدم ۶ هستم و چند روز پیش تولد ۳ سالگی‌ام بود.

درد و رنج‌هایی که در طول پاکی‌ام کشیدم سه برابر دردهایی که در کل زندگی‌م کشیدم بودند. اما همین درد و رنج‌ها بودند که به من زندگی کردن آموختند و دیدگاه مرا نسبت به زندگی عوض کردند، جمله‌ی (فقط برای امروز از زاویه‌ی بهتری به زندگی‌ام نگاه می‌کنم) یکی از بزرگترین موهبت‌های NA است که به من داده شده و خیلی کمکم می‌کند. هر موقع که حالم بد می‌شود، هیچ تصمیمی نمی‌گیرم، فقط صبر می‌کنم و سعی می‌کنم قدم ۳ را تمرین کنم، بعدش پیام خدا می‌رسد و درس جدید را به من آموزش می‌دهد.

با این دیدگاه امروز فهمیده‌ام و عمیقاً درک کرده‌ام که: در پس هر درد و رنجی درسی نهفته است و با یاد گرفتن این درس درد و رنج از بین می‌رود.

صمیمانه به خاطر همه چیز از خداوند سپاس‌گزاری می‌کنم و از او می‌خواهم کمکم کند تا برای NA خدمتگزار باشم، با تشکر از زحمات گرانقدر شما خدمتگزاران عزیز و با آرزوی سلامتی و پاکی برای تمام همدردانم.

کامران، ج- مرودشت



### توضیح و تصحیح

در شماره بیست و چهارم مجله پیام بهبودی (پاییز ۸۹) صفحه ۲۹، پاراگراف دوم، جمله‌ای در مورد کنفرانس خدمات جهانی به چاپ رسیده بود که صحیح آن به این شکل است: «کنفرانس خدمات جهانی W.S.C چیزی شبیه شورای منطقه انجمن ماست.»

## چرا درک و اجرای سنت ها

کنند، چیست؟ اگر در روابط عمومی خود با سازمان ها و ارگان های مختلف، دچار مشکل شویم، راهنمای ما کیست؟

اگر در شرایطی خاص، با موضوع جدیدی در رابطه با انجمن خود روبرو شدیم، به چه منبعی مراجعه کنیم تا کماکان استقلال و خنثی بودن خود را حفظ کنیم؟ پاسخ روشن است: ما ابزاری قوی و تجربه شده به نام «سنت های دوازده گانه معتادان گمنام» را در اختیار داریم و از این بابت خداوند مهربان را شاکریم.

سنت های دوازده گانه راهکارهایی را در اختیار گروه های ما قرار می دهند که موجب می شود جمعیت ما آزاد و زنده بماند. سنت های دوازده گانه به این شکلی که در اختیار ما قرار دارد برای اولین بار در سال ۱۹۴۶ میلادی به صورت شیوه آزمون و خطا شکل گرفته و به دست ما رسیده است.

یعنی در سال های پیش، هر آینه که گروه های قبل از ما، مرتکب اشتباهی می شدند و آن موضوع آن قدر جدی و حاد می شد که تمرکز اعضا را از موضوع اصلی یعنی پاکي و بهبودی دور می کرد، لزوم وجود یکی از این سنت ها متناسب با مشکل پیش آمده، خودنمایی می کرد و به تدریج سنت ها رونمایی می شدند.

پیدایش هر یک از این سنت ها، تاریخچه خاص خود را به دنبال دارد. شاید برای شما خواننده عزیز این مجله جالب باشد که بدانید تا قبل از پیدایش سنت سوم، که تنها لازمه عضویت را تمایل به قطع مصرف می داند، شرایط خاصی برای عضویت وجود داشت. و یا تا قبل از این که چیزی به نام سنت هفتم وجود داشته باشد اعانه های زیادی از سوی مردم عادی به حساب انجمن ۱۲ قدمی آن زمان واریز می شد. مثال های زیادی در این مورد وجود دارد ولی من به همین مقدار در مورد شیوه آزمون و خطا و پیدایش سنت ها که طی سلسله مراحل تجربی بوجود آمده و پروسه لازم را طی کرده و به دست ما رسیده است بسنده می کنم. فقط ذکر این نکته را لازم می دانم که توجه داشته باشیم پیشینیان، چه رنج ها کشیده و چه خون دل ها خورده اند تا ما صاحب این دوازده سنت شده ایم. این سنت ها ما را در برابر فشارهای داخل و خارج که ممکن است موجب نابودی مان شوند، حفظ می کند.

**آن ها پیوندهای واقعی اتصال ما هستند و فقط با درک و اجرای شان است که مثمر ثمر واقع می شوند.**

بعضی اوقات مشاهده می شود که اعضای انجمن با آب و تاب در مورد قدم ها و تأثیر شگرف آن بر روی بهبودی صحبت می کنند ولی وقتی موضوع بررسی سنت های دوازده گانه پیش می آید و زمان تبادل تجربه در مورد سنت ها فرا می رسد موضوع از تب و تاب می افتد، مثل خود من که زمانی فکر می کردم آشنایی با سنت ها و درک آن ها فقط مختص نماینده و منشی گروه و سایر خدمتگزاران ساختار خدماتی است و آنچه فقط برای دیگر اعضا اهمیت دارد قدمها است! حتی بارها مشاهده شده که در نیمه دوم جلسه، وقتی گرداننده اعلام



### سنت دوازدهم

«گمنامی اساس روحانی تمام سنت های ما می باشد و همیشه یادآور این است که اصول را به شخصیت ها ترجیح دهیم.»

ضمن تشکر از مسئول محترم کمیته فصل نامه که این فرصت خدمتگزاری را در اختیار من قرار داده، تمایل دارم که قبل از پرداختن به موضوع سنت دوازدهم، مطالبی چند در مورد اهمیت سنت ها را به عرض برسانم.

پاکي و بهبودی من ارزش زیادی دارد، شاید به همین خاطر است که در برنامه NA عبارت «بهبودی شخصی در رأس امور است» به طور مرتب به ما گوشزد می شود. حال پرسشی که مطرح می شود این است که من این پاکي و بهبودی را در کجا به دست آورده ام؟

در چه جایی با اعضای دیگر آشنا شده، راهنما گرفته و مشارکت ها را شنیده ام؟ در چه محلی، روزهای خاصی را به جلسات کتابخوانی و مرور قدم ها، اختصاص داده اند؟ با کمی دقت متوجه می شوم که تمام این دستاوردها و پاسخ همه این پرسش ها فقط در این عبارت خلاصه می شود. «گروه و جلسات» همان گروهی که زندگی مجدد خود را در آن یافتیم. با طناب همین گروه و جلسات خود را از چاه اعتیاد بالا کشیدیم. حال که اهمیت گروه و جلسات با طرح پرسش های بالا روشن شد، سوال دیگری خودنمایی می کند.

این گروه و جلسات که تمام دستاوردهای من ناشی از وجود آن است، به چه ترتیب تا کنون حفظ شده و در آینده چگونه قرار است حفظ شود؟ سپر دفاعی ما برای حفظ گروه ها از خطرها و آفاتی که ممکن است ما را تهدید

که در بین ما وجود دارد، معمولاً در موقع صدا کردن آن عضو و یا صحبت در مورد عضوی دیگر، از یک پسوند نیز استفاده می شود. ولی بهتر است که شأن دوستان در این مورد حفظ شود. با وجود آن که اغلب این پسوندها بسیار با مسمی است و بیشتر به مشارکت اعضا در روز اول آشنایی با NA، تکیه کلام بعضی از دوستان، لغزش های متوالی و یا شکل و فرم خاص فیزیکی بدن! آنها مربوط می شود ولی بهتر است شئون اعضا رعایت شود.

مفهوم بعدی «گمنامی» می تواند این باشد که ما مجبور نیستیم عضویت خود را در انجمن NA در بوق و کرنا به اطلاع عموم برسانیم. با وجود آن که انجمن ما یک انجمن مخفی نیست ولی اعضای آن می توانند گمنامی خود را حفظ کنند. و اما مفهوم عمیق و گسترده «گمنامی» سنت ها و به خصوص سنت دوازدهم ما مبین این مسئله است که:

«انجمن NA راهنمایی و موضع کلی خود را به جای شخصیت افراد، از طریق اصول روحانی، اتخاذ می کند. این عدم وجود «خود» و فقدان «شخصیت های محوری» همان چیزی است که منظور سنت دوازدهم

از کلمه «گمنامی» می باشد.»

پس مشخص می شود که من اگر بخواهم اصل روحانی «گمنامی» را رعایت کنم باید «گم» شوم. باید نام «خود» را و خود «خود» را «گم» کنم. «من» باید «گم» شوم تا «گمنامی» رعایت گردد. «من» باید برود و «ما» جایگزین آن گردد. «من» باید در «ما» حل شود و ناپدید گردد تا «گمنام» شود. نام ها باید فراموش شوند. شخصیت ها باید در گروه «گم» شوند. «شخصیت ها» باید تحت الشعاع «اصول» قرار گیرند. این حکم دوازدهمین سنت ما می باشد. این

یعنی «گمنامی». اگر سخت نیاز به نزدیک تر شدن به خدا را داریم، باید در گم کردن نام خود و گمنامی بیشتر بکوشیم. در هر یک از دوازده سنت برنامه NA، اصول روحانی مختلفی نهفته است نکته جالب این که تنها اصل روحانی مشترک در تمام سنت ها، همین اصل «گمنامی» است. یعنی برای رعایت و انجام دادن سنت ها که حافظ شماره یک گروه ها هستند، باید اصل روحانی «گمنامی» رعایت شود و «من» باید در اجرای همه سنت ها، نام خود را «گم» کنم و بدون معطلی و تردید «ما» را جایگزین آن گردانم. این یعنی «گمنامی». در ادامه مقاله به طور خلاصه به بررسی این موضوع می پردازیم که چرا رعایت اصل «گمنامی» در همه سنت ها، لازم است. چرا در اجرای سنت ها، «ما» حرف اصلی را میزند نه «من» در گروه گمنام ها نمی جنگند «کسی می جنگند که فکر می کند صاحبش، کسی می جنگند که سعی دارد در گروه نقش خدا را بازی کند. کسی می جنگند که فکر می کند NA بدون او می میرد» ولی عضوی که گروه را مقدم بر خود می داند، نام خود را گم کرده و در گروه حل شده.

مگر «من» چه گناهی کرده که باید از سر راه «ما» کنار برود؟

می کند. «حالا از دوستی که سنت ها را در اختیار دارد می خواهیم که آن را برای ما بخواند.» ناگهان همه ای در فضای جلسات می پیچد و گویی من و سایر اعضا، حرف های در گوشی و نجوای دوستانه! خود را نگاه داشته ایم تا در هنگام خواندن سنت های دوازده گانه که فکر می کنیم جزو وقت های «کشته»! جلسات به حساب می آید آن را با بغل دستی و یا حتی چند نفر آن طرف تر در میان بگذاریم.

**گمنامی چیست و چرا اساس روحانی تمام سنت های ما می باشد؟**

من هم مثل شما، هیچ گاه خاطره اولین بار ورود به انجمن NA را فراموش نمی کنم. انگار همین دیروز بود. در آستانه ورود به جلسه، شخصی مرا در آغوش گرفت و خوش آمد گفت. برگه ای به من داد که وقتی تیر آن را خواندم دچار حیرت و ترس شدم، به جلسه معتادان «گمنام» خوش آمدید. با خود فکر کردم: آیا من به عضویت یک انجمن مخفی در آمده ام؟!

آیا من ناخواسته وارد یک تشکیلات زیرزمینی شده ام؟!

چرا این ها یکدیگر را با نام کوچک و پسوند های

عجیب و غریب و گاه خنده دار صدا می کنند؟!

ناگفته نماند که با شرکت مرتب شدر جلسات،

مطالعه کتاب چگونگی عملکرد و سایر نشریات،

شرکت در کارگاه هایی که دوستان قدیمی

تجارب خود را در مورد سنت های دوازده گانه

بیان می کردند و هم چنین توجه کامل به

مشارکت دوستان در جلسات، به تدریج ابهامات

ذهنی من بر طرف شد و اینک برداشت خود را

از کلمه «گمنام» و «گمنامی» به دوستان تقدیم

می کنم شاید این تجربه برای دیگری هم مفید

باشد. در این مقاله، علاوه بر تجربه شخصی از متون کتب و نشریات NA نیز استفاده شده است.

گمنامی در برنامه انجمن معتادان گمنام دارای مفاهیم گوناگون است.

اولین و ساده ترین مفهوم آن می تواند این باشد: صحبت هایی که از سوی اعضای انجمن در جلسه، به صورت مشارکت عنوان می شود نباید به خارج از جلسه درز کند و این اصل را باید به نحو احسن رعایت کنیم. بنابراین مطرح کردن این سوال که «در جلسه دیشب چه گذشت» از نظر اصولی غلط است حتی اگر از طرف راهنمای ما طرح شود!! حتماً راهنمای مان به ما یاد آوری کرده که «گمنامی» یکی از عوامل اصلی و اولیه بهبودی ماست و تمام سنت ها و انجمن ما در بر می گیرد.

در این صورت، تازه وارد با آرامش خاطر و احساس امنیت بیشتر، مشارکت کرده و مطمئن است که حرف هایش به خارج از جلسه درز نمی کند. ما باید یک شنونده خوب باشیم و یک راز دار خوب!! این می تواند یکی از جاذبه های NA برای تازه وارد باشد. مفهوم ساده دیگر گمنامی این است که اعضا یکدیگر را با نام کوچکشان صدا می کنند ولی با گسترده شدن انجمن و تشابه اسم های زیادی

**عدم وجود «خود» و فقدان  
«شخصیت های محوری»  
همان چیزی است که منظور  
سنت دوازدهم از کلمه  
«گمنامی» می باشد.**

## نقش گمنامی در سنت اول:

گمنامی در سنت اول در مورد اتحاد اعضا، صحبت می کند و معتقد است که منافع مشترک ما باید در رأس قرار بگیرد. در این سنت به اصل «بهبودی بدون توجه به هویت» توجه زیادی می شود. به راستی اگر فردی به دنبال مطرح کردن خود و جویای نام باشد، چگونه می تواند سنت اول را رعایت کند؟ من به عنوان یک بیمار که «خودمحوری» می تواند جزئی از نواقص اخلاقی ام باشد چگونه میتوانم از خواسته های خود بگذرم و منافع مشترک مان را در رأس امور قرار دهم؟ در این جا اصل روحانی «گمنامی» ما را به این صورت راهنمایی می کند: ما باید از منافع و خواسته های خود بگذریم و منافع گروه را بر خواسته های خود ترجیح دهیم. یعنی خود را «گم» کنیم و «گم» شویم تا گروه آسیبی نبیند و به این ترتیب «خود» را جزئی از یک کل بزرگ تر بدانیم. چون مهم ترین دلیل همبستگی ما، راه حل مشترکی است که پیدا کرده ایم این است نقش «گمنامی در سنت اول».

خداوند، به من کمک کن تا بر این نیاز بیمار گونه «بر توبودن» و «بهبودن» که موجب گردیده تا نقش دکتر، رهبر، پیشوا و خدا را برای دیگران بازی کنم، غلبه نمایم.

## نقش گمنامی در سنت دوم:

گمنامی در سنت دوم تنها مرجع در NA را برای راهنمایی اعضا، خداوند میدانند و سپس راجع به وجدان گروه و این که رهبران ما خدمت گزاران ما هستند و حکومت نمی کنند، صحبت می کند. وقتی که سنت دوم تنها مرجع نهایی را خداوند می داند، یعنی سایرین ناچارند نام خود را «گم» کنند. یعنی «من» ها از سر راه خدا کنار بروند و بگذارند خداوند کار خود را انجام دهد. طبق این سنت باید اجازه دهیم «گروه، راهنمایی خود را از وجدان دسته جمعی تمام اعضایش به دست آورد. اعضای گروه با نیروی برتر، مشاوره و در خواست راهنمایی می کنند. صداها در گروه به هم ملحق شده و «وجدان گروه» را تشکیل می دهند».

اگر شخصی در این میان بخواهد حرف «خود» را به کرسی بنشانند و نقش وجدان گروه را نادیده بگیرد و یا از وجدان گروه که یک ابزار روحانی است استفاده دیگری بکند و اصل «فنی نفس» در خدمات را فراموش کند چه اصلی به عنوان یک ترمز قوی می تواند او را متوقف کند؟ پاسخ روشن است. اصل روحانی «گمنامی» به او یادآوری می کند که به ندای وجدان گروه تن در دهد حتی اگر با خواست و ایده های شخصی او یکی نباشد و در مقابل وجدان گروه نام «خود» را فراموش کند. حتماً ما به دفعات شاهد این مسئله بوده ایم که فرد یا افرادی همیشه سعی دارند که حرف اول و آخر را در گروه بزنند و این خلاف اصل روحانی «گمنامی» است. چون این دسته از اعضا هنوز نام «خود» را فراموش نکرده اند ولی تجربه نشان داده است که این نحوه عملکرد عاقبت خوشی نداشته است و رعایت نکردن «گمنامی» موجب انزوا و دور شدن افراد جویای نام و تأیید طلب می گردد.

ما در انجمن NA آموخته ایم که هر اندیشه شایسته ای به چهره انسان زیبایی می بخشد و چه اندیشه ای شایسته تر از این که انسان «خود» را فراموش کند

و به جای این که من قطره ای سرگردان باشم بهتر است هر چه زودتر به دریای آبی و شفاف «از خودگذشتگی» بپیوندم و در آن «گم» شوم.

در انجمن معتادان گمنام، همگی برابر هستیم و هیچ شخص یا گروهی در فهمیدن اراده یک نیروی برتر، انحصار ندارد گمنامی برای ما فروتنی به بار می آورد که مایه اصل بهبودی است.

## نقش گمنامی در سنت سوم:

این سنت تنها لازمه عضویت را تمایل به قطع مصرف مواد می داند. آیا اصل روحانی «گمنامی» در رعایت این سنت هم موثر است؟ بلی. چون «گمنامی» اصلی است که موجب باز بودن درب جلسات به روی اعضا و خوش آمدگویی یکسان، به تمام شرکت کنندگان می شود. NA هیچ طبقه بندی برای عضویت قائل نیست و به هیچ وجه در NA عضو درجه دو، وجود ندارد. زیرا وجه مشترک در NA، بیماری اعتیاد است و همگی اعضای NA به طور مساوی در تیررس و خطر هستیم. سهم همگی ما در استفاده از حق بهبودی، مساوی است.

بنابراین اصل روحانی «گمنامی» اجازه نمی دهد که «من» سهم بیشتری از NA بخواهم. این اصل اجازه نمی دهد که فردی از NA طلبکاری کند. این اصل به من می آموزد که «خودپرستی» باعث تباهی من می گردد و تنها وظیفه من عشق ورزیدن است و بیشتر کسانی موفق می شوند که تعریف و تمجید کمتری می شوند.

گمنامی یعنی این که نه باید بخواهم و نه باید انتظار داشته باشم که دیگران مطابق نظریات من عمل کنند. من باید نیروی خود را صرف بهبودی خود کنم.

## نقش گمنامی در سنت چهارم:

از استقلال گروه ها صحبت می کند تا مادامی که این استقلال بر روی سایر گروهها و یا NA در کل اثر نگذارد. اصل «گمنامی» به ما کمک می کند تا درک صحیحی از استقلال گروه داشته باشیم و توجه کنیم که در NA هر گروه از جایگاه و اهمیتی مساوی با دیگر گروه ها، برخوردار می باشد. گروه های بزرگ و قدیمی تر با رعایت اصل روحانی «گمنامی» و فراموش کردن «خود» در می یابند که هیچ برتری به سایر گروه ها ندارند و همین «گمنامی» باعث پیوستن تمام گروه ها به یکدیگر می شود.

ما ممکن است در اجتماع شخصی برجسته ای باشیم اما در انجمن معتادان گمنام نسبت به دیگران برتری نداریم. گمنامی از ما در برابر نواقص مان حفاظت می کند.

## نقش گمنامی در سنت پنجم:

به هدف اصلی هر گروه می پردازد که رساندن پیام بهبودی است. در این سنت چگونه اصل روحانی «گمنامی» نقش خود را ایفا می کند؟

در این سنت هم، با رجوع به اصل روحانی «گمنامی» به جای این که به فکر خود باشیم و منافع فردی خودمان را در نظر بگیریم «من» را فراموش کرده و با رساندن پیام بهبودی کار اصلی خود را انجام می دهیم. زیرا «گمنامی» به من یاد

بینی» محافظت کنم تا به این شکل اصل روحانی «گمنامی» را رعایت کرده باشم.

می دانم که بدون رها کردن افکار قدیمی، روش های قدیمی و جهان بینی قدیمی که زاییده بیماری اعتیاد بوده است قادر نخواهم بود که به اهداف خود در برنامه، دست یابم.

## ادامه دارد...



### گزارش عملکرد کمیته کارگاه آموزشی شورای محلی ۲ ناحیه ۵ NA ایران

به نام خدا

«معتادان گمنام جمعیتی روحانی است که ایده آلی والا در مورد رفتار ما با یکدیگر دارد.»

با سلام و آرزوی بهبودی و توفیق در خدمت:

کمیته کارگاه شورای محلی ۲ در راستای مسئولیت خود، ایجاد فضای صمیمی و دوستانه بین اعضا، بالا بردن سطح آگاهی اعضا از روابط در NA از بین بردن فاصله بین گروه‌ها با ساختار و انسجام خدمات با وجدان شورای محلی و با حمایت خدمتگزاران ناحیه هفت ایران اقدام به برگزاری کارگاه سراسری ارتباطات ساعت ۹ صبح ۸۹/۱۲/۲ و جلسه پانل در ساعت ۲ عصر همان روز نمود.

با همکاری و هماهنگی اعضای کمیته، اعضای خدمتگزار شورای محلی، نمایندگان بین گروهی و چاپ فراخوان و اطلاع رسانی صحیح و موثر بیش از دویست نفر در کارگاه و یکصد و پنجاه نفر در پانل شرکت کردند.

«ثمره کوشش‌های عاشقانه، در محصول آن است که موسوم آن همیشه به وقت خود فرا می‌رسد...»

«پیشاپیش از لطف و حمایت شما سپاس گزاریم»

کمیته کارگاه آموزشی شورای محلی ۲ ناحیه ۵

می دهد تا با رها شدن از خویش، راجع به سعادت دیگران فکر کنم. تا مادامی که فردی، «خود» را «گم» نکرده و «منم» را به کنار نهاده است، چگونه ممکن است بتواند در فکر رساندن پیام بهبودی به دیگران باشد؟

با احترام گذاشتن به اصل روحانی «گمنامی» توجه ما به نکات مشترک مان معطوف می شود تا آن چه ما را از هم دور می کند زیرا تفاوت های ظاهری که در بین ما وجود دارد در مقابل اهمیت هدف اصلی مان یعنی پیام رسانی، ناچیز خواهد شد و با فراموش کردن ایده های شخصی و رها کردن «من» مسایل دیگر را کنار می گذاریم. «نام» خود را فراموش کرده و با صدای بلند اعلام می کنیم که: هدف اصلی انتقال «پیام بهبودی» است نه شخصیت فردی اعضا. همین اصل روحانی «گمنامی» است که به ما یادآوری می کند خوشبختی از آن کسانی است که با رهایی از «خود» در فکر خوشبختی دیگران باشند. هر گاه بر خلاف اصل روحانی «گمنامی» حس خودخواهی و خود محوری بر ما غلبه کرد، دست نیاز به سوی او دراز می کنیم و از او می خواهیم تا در فراموش کردن «خود» که گاهی اوقات کاری بسیار سخت است، ما را یاری کند.

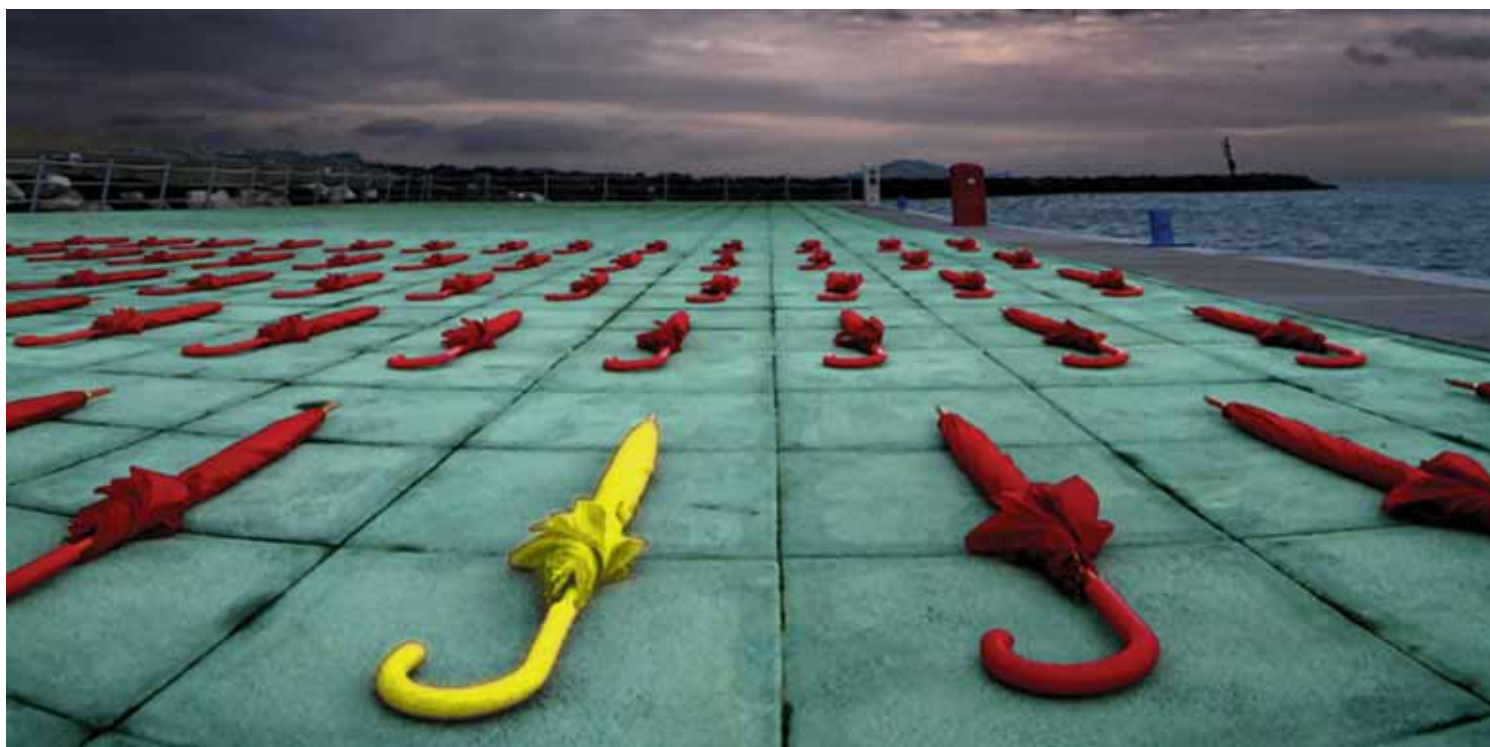
اگر من در برنامه عهده دار خدمتی شده ام و یا به فردی بیمار، خدمتی می کنم و انتظار داشته باشم که پاسخ آن را دریافت کنم هنوز از اصل روحانی «گمنامی» فاصله دارم و با این توقع از ارزش کار خود کاسته ام زیرا زیباترین هدیه آن است که «گمنام» و بدون چشم داشت داده شود. اگر به اصل گمنامی وفادار باشم انگیزه های شخصی ما که قبلاً موجب خسارات زیادی به خود و دیگران شده اند، به تدریج از بین می روند. اصل روحانی «گمنامی» در این سنت باعث می شود که موانع ناشی از «من» خود را از سر راهم بردارم و رها گردم. آن جا که «من» ناپدید می گردد، «ما» جایگزین می شود.

پروردگارا، مرا یاری ده که خدمت به دیگران را بدون چشم داشت، تشویق و هورا انجام دهم چون به تجربه دریافته ام زمانی که درصدد مطرح کردن خود نیستم، بیشتر و بهتر انجام می دهم.

### نقش گمنامی در سنت ششم:

سازمانی را تأیید نمی کنیم، کمک مالی نمی کنیم، نام NA را به آن ها به عاریت نمی دهیم. ما با فراموش کردن «خود» هر کاری را که انجام می دهیم باید در خدمت گروه و انجمن باشد. تماس با سازمان ها و ادارات برای رو به راه کردن کارهای انجمن است نه مطرح شدن پیش این و آن «به عنوان یک انجمن هویت ما بر اساس گمنامی «خدمت فارغ از خود» و رساندن پیام توسط یک معتاد به معتاد دیگر می باشد. هر زمان که روحیه «گمنامی» را رعایت کنیم متوجه می شویم که تمام کوشش های مان، فقط روی رساندن پیام بهبودی به معتادی که هنوز رنج می برد، متمرکز می گردد.»

و عکس این قضیه هم صادق است. هر زمان که من روحیه «گمنامی» را رعایت نکنم، بیماری ام به سرعت فعال شده و به دنبال مطرح کردن «خود» رفته و پیام بهبودی تحت الشعاع «خودبینی» ام قرار می گیرد. برای رهایی از این روحیه، بهتر است اگر من در انجام خدمات خود به گروه، توفیقی نصیبم می شود، با نسبت دادن پیروزی هایم به خداوند، خود را از خطر سقوط در دام «خودبزرگ



## نقش روابط در سنت یکم

خطر نسبت به جایگاه خود پیدا کنم شروع به ناسازگاری می‌کنم و باز هم از دیگران جدا می‌شوم. من یاد گرفتم که با عملکرد و انگیزه‌های خود می‌توانم سهمی مهم در حفظ روحیه اتحاد و رعایت سنت یک داشته باشم. آگاهی و دانش برنامه می‌تواند عامل مهمی در رعایت سنت یکم باشد و همواره اگر من بتوانم اصول روحانی انجمن را با انگیزه و نیت درست دنبال کنم، می‌توانم با آرامش در کنار دیگران زندگی کنم. هنگامی که من سعی در بهبود روابط خود با دیگران نمایم و نخواهم به دیگران خسارت وارد کنم، زنجیره‌ی وحدت من با دیگران محکمتر می‌شود و مسایل جزئی و پیش پا افتاده نمی‌تواند باعث تفرقه و جدایی من از دیگران گردد. امیدوارم که همواره بتوانم با رعایت سهم خود قطره‌ای از این دریای بی‌کران باشم. با آرزوی موفقیت و بهبودی روز افزون برای تمامی دوستان همدرد و خدمتگزاران مجله پیام بهبودی. آرام. ش - سنندج

خواسته‌های شخصی خویش. کار کرد قدم‌ها باعث می‌شود که خودم را بشناسم و جایگاه و ارزش‌های واقعی خودم را پیدا کنم، و از همه مهمتر به فروتنی برسیم و این فروتنی لازمه‌ی حس همدلی و اتحاد در سنت یک است، یعنی من احساس برتری‌ای را که در ارتباطاتم به واسطه‌ی دلایل مختلف به من دست می‌دهد، رها کنم. زیرا وقتی که من فکر می‌کنم از دیگران بیشتر می‌دانم و از آن‌ها برتر هستم، از آن‌ها جدا می‌شوم و برخلاف اصل روحانی گمنامی عمل می‌کنم و نمی‌توانم به راحتی در کنار دیگران قرار بگیرم و بهبودی خود را ادامه دهم؛ گاهی اوقات نیز ارتباطات خودم را با دیگران قطع می‌کنم و نمی‌توانم به راحتی در کنار دیگران قرار بگیرم و بهبودی خود را ادامه دهم. گاهی اوقات نیز ارتباطات خودم را با دیگران قطع نمی‌کنم اما در واقع نیت و انگیزه‌ی من برتری می‌باشد و تا زمانی در کنار دیگران هستم که بتوانم برتری خود را حفظ کنم و به محض این که احساس

شروع یک زندگی تازه و تلاش برای بهبودی مرا مجاب به ارتباط و درخواست یاری از کسانی نمود که مشکلی همچون من داشتند و راه‌حلی برای آن پیدا کرده بودند، و بستری فراهم آمد تا من بتوانم در کنار دیگر معتادان، پاک زندگی کنم. پس از مدتی متوجه شدم که من نسبت به حفظ این بستر و برای بقای انجمن و هر چه بهتر نمودن شرایطی که یک معتاد دیگر نیز بتواند از آن استفاده کند وظیفه و سهمی را به عهده دارم و با کارکرد سنت یک متوجه شدم که وحدت نقش بسیار مهمی در بهبودی من و دیگر اعضا دارد و منافع مشترک معتادانی که من برای ادامه بهبودیم به آن‌ها احتیاج دارم ایجاب می‌کند که وحدت هر چه بیشتر این انجمن حفظ گردد. حفظ این وحدت تا حدود زیادی به کیفیت و چگونگی ارتباط من با سایر اعضای معتادان گمنام بستگی دارد یعنی من در ارتباطاتم بتوانم همیشه منافع مشترک را در رأس همه چیز قرار دهم و همیشه به منافع جمعی بنگرم و نه نیازها و

## غرور اول پاکی

با سلام و خسته نباشید  
زمانی که دارم این مطلب را می نویسم موضوع مهمی برایم اتفاق افتاد و آن این بود که داشتم از غرور خود استفاده می کردم، من در مدت ۵ ماه و ۱۱ روز پاکی به مسافرت با یار بازی خود با خانواده رفتم که احساس می کردم نمی تواند بر من تاثیر بگذارد ولی بعد از برگشتن از سفر که چهار روز به طول انجامید با همسرم حرفم شد و تا سه روز بعد از بازگشت از سفر هنوز با او صحبت نمی کردم و هر چه سعی کردم که غرورم را زیر پا بگذارم و من جهت آشتی پا جلو بگذارم بیماریم اجازه نداد.

سرانجام در پایان روز سوم که خانمم به بیرون رفت شروع کردم به قدم کار کردن و قدم دوم را به پایان رساندم ولی وقتی داشتم برداشتم را از قدم دوم می نوشتم حال خوبی نداشتم که چرا نمی توانم من برای آشتی کردن با همسرم پا جلو بگذارم که متوجه شدم من عقل سالمی ندارم و در همین حال و پایان برداشت قدم دوم نشریه پیام بهبودی را آوردم و شروع کردم به مطالعه و بعد از خواندن چند پیام از خدای خودم خواستم که کمکم کند و خداوند مهربان مرا یاری نمود و با الهام از نشریاتی که خواندم بدون هیچ گونه معطلی تلفن را برداشتم و با همسرم تماس گرفتم و توانستم بر غرور خودم غلبه کنم و از این بابت از خدای خودم و شما خدمتگزاران مجله‌ی پیام بهبودی بسیار سپاسگزارم.

این را نوشتم شاید پیامی برای افرادی که این نامه را می خوانند باشد زیرا من بعد از ۲۲ سال تخریب خودم و بیماری که برای خانواده به همراه داشتم اولین بار است که توانستم در درست زندگی کردن، زناشویی و حل مشکل پیش قدم باشم از خداوند که این انجمن را برای من تازه وارد که تازه قدم دوم خود را به پایان رساندم و توانستم فقط اندکی جلوی بیماری خود را بگیرم ممنون هستم. به امید پاکی طولانی تر و روشن تر شدن نور خداوند در قلب همه انجمنی‌ها.

اقبال - اهواز

## عضو دایمی گروه

با سلام و عرض خدا قوت به تمام همدردانم، خیلی وقت بود که می خواستم تجربه خود را با سایر اعضا در میان بگذارم ولی بی حوصلگی مانع می شد. امروز تصمیم گرفتم و از خداوند خواستم اراده کند که این کار را من انجام دهم. من در خانواده ای بدنیا آمدم که هیچ معنای در آن نبود ولی خیلی زود پرچم دار اعتیاد فعال شدم و خود و سه تا از برادرانم را نیز در این راه دیدم. ولی بالاخره پس از سالها اعتیاد فعال لطف خدا شامل حال همه ما شد و در حال حاضر مجموعاً بیشتر از ده سال پاکی در خانواده ما است. از آنجا که خدمت در انجمن معتادان گمنام کمک زیادی به من کرده است خواستم تجربه خود را با سایر اعضا در میان بگذارم یک سال پیش من شنیدم که در نزدیکی های جلسه ای که من میرفتم به تازگی چند تا از اعضا جلسه ای را برگزار می کنند که با هماهنگی کمیته شهری و شهرداری مربوطه نیست. از آنجا که بیماری من در بعضی از مواقع با پرداختن به دیگران و دیدن عیوب دیگران مرموزانه بر روی من کار می کند. تصمیم گرفتم با حضور در آن جلسه که به قول خودم خصوصی بود و برهم زدن آن به آنها بفهمانم که این جلسه نیست و باید آن را من تعطیل کنم ولی به محض نزدیک شدن به آن، فکری از سر من گذشت که من در گذشته همه چیز را خراب کرده ام این بار اجازه دهم اگر چیزی باید خراب شود خداوند آن را انجام می دهد و با شرکت و اقرار خالصانه، عضو دایمی آن گروه شدم و پس از مدت کوتاهی در آن گروه خدمت گرفتم و جهت پیشبرد هدف آن یعنی سنت پنجم تلاش می کنیم. امروز که این مطلب را می نویسم گروه در آستانه یک سالگی است و با هماهنگی کمیته شهری توانسته در جایی مسقف به کار خود ادامه دهد. باشد که دیگر هیچ معنای از مصرف مواد مخدر جان خود را از دست ندهد.

علی ف

## نامه یک دوست

به نام خدا  
اسم من رامین و یک معناد هستم امروز سه سال و یک روز است که پاک هستم من عاشق مجله‌ی پیام بهبودی هستم. طی این سه سال من همه‌ی مجلات پیام بهبودی را خریداری کرده‌ام و آنها را خوانده‌ام و دوستان همدردم در هر شماره منتشر شده به من نوید دادند که علیرغم همه مشکلاتم به بهبودیم ادامه دهم و در خدمت انجمن باشم.

من هم با دنیایی از خرابی و ویرانی روبرو بودم و دیگر از مصرف مواد خسته شده بودم و دنبال راهی درست بودم تا این که انجمن NA را پیدا کردم و تا این زمان ماندگار شدم، امروزه با ۱۲ قدم آشنا شدم و با سنت‌های ۱۲ گانه آشنایی دارم و خدمت خزانهداری را به عهده دارم. در ضمن راهنمای خوبی دارم که همیشه مرا یاری داده و با راهکارهای خوبش کمکم کرده است.

همچنین رهجویایی دارم که من به آنها کمک می کنم و از آنها بسیار ممنونم، قابل ذکر است که دو تا داستان، زندگی‌ام را دگرگون کرده‌اند یکی داستان چیپ آن زندانی که چیپ نود روزگی خود را در دنیایی دیگر گرفت و دیگری داستان آن خانم گیلانی که از دیار و استان من بود، بسیار دگرگونم کرد و گریه کردم و برای او و خانواده‌اش دعا کردم و از خداوند درخواست پاکی برای او و همه‌ی همدردهایم را در تمامی دنیا خواستار شده‌ام و در ضمن از تمامی شما خدمتگزاران صادق تشکر می کنم و برای شما آرزوی پاکی ابدی را دارم.

رامین خ - گیلان



## وقتی باورم تغییر کرد

با مشتری‌هایم خوش برخورد باشم و به آن‌ها احترام بگذارم اما همه چیز خیلی آرام و ساده داشت در من شکل می‌گرفت و نسبت به بهبودی در کارم متعهد می‌شدم.

بارها از صداقت استفاده کردم و باعث موفقیت‌م شد، سعی کردم از مشتری‌هایم سوء استفاده نکنم و نسبت به سود کارم قانع باشم. تعهدات مالی‌ام را به موقع انجام دهم و با همکارانم با صمیمیت رفتار کنم. برایم خیلی مهم است که کارم را دوست داشته باشم و احساس خوبی نسبت به آن داشته باشم و برای پول درآوردن دست به هر کاری نزنم. از فکر و تلاشم استفاده کنم و برای آن ارزش قابل شوم و برای خرج کردن و بخشیدن آن برنامه داشته باشم و مقداری هر چند کم، ماهیانه پس انداز داشته باشم.

امروز متوجه شدم که هر چه سن پاکی‌ام بیشتر می‌شود باید مسوولیت پذیرتر شوم و همان‌گونه که NA به سوی خود اتکایی از نظر روحانی و مادی پیش می‌رود من هم باید در این مسیر قرار بگیرم و همان‌گونه که در ساختار NA پول وسیله‌ای روحانی است و در برنامه‌ها و تصمیم‌هایم برای رسیدن به هدف اصلی پول و سرمایه یک ابزار مهم می‌باشد. من هم به اندازه‌ای که امنیت مالی و روحانی در اختیار دارم به همان اندازه قدرت تصمیم‌گیری و برنامه‌ریزی در زندگی‌ام پیدا می‌کنم.

از خداوند سپاس‌گزارم که توان تغییر را به من بخشید تا از طریق کارکرد قدم‌ها بتوانم در قسمت‌هایی از زندگی‌ام که ناتوان بودم تلاش کنم و خرابی‌های زندگی‌ام را سامان دهم و به کارم به عنوان یک خدمت‌گزار به خودم، خانواده‌ام و اجتماع نگاه کنم.

با تشکر فراوان از خدمت‌گزاران پیام بهبودی

سیاوش.ن-ورامین



با سلام خدمت تمام اعضای NA و خوانندگان مجله پیام بهبودی. در زمان مصرفم به خاطر بی‌مسئولیتی و نداشتن ثبات در کارم بارها شغلم را از دست دادم و پولی که به دست می‌آوردم بیشتر از هر چیز در راه خرید و مصرف مواد مخدر خرج می‌شد، هیچ وقت احساس خوبی نسبت به کار کردن نداشتم و دیگر برایم مهم نبود که چه کاری دارم انجام می‌دهم. اگر مواد نبود هیچ انگیزه‌ای برای کار کردن نداشتم و بارها به خاطر این بیماری مورد ترور و سوء ظن قرار گرفتم تا جایی رسیدم که قیافه‌ام به کار کردن نمی‌خورد و مجبور بودم از کارهای خلاف پول مواد را تهیه کنم.

وقتی وارد جلسات NA شدم نه پول، نه کار و نه خانواده و اجتماع برایم ارزشی نداشتند من فقط می‌خواستم پاک بمانم که این کار را NA برایم انجام داد، بی‌تفاوتی نسبت به پول و کار تا سه سال از پاکی‌ام ادامه داشت و من هیچ برنامه‌ای برای آن‌ها نداشتم به عنوان یک کارگر ساده حقوقی دریافت می‌کردم، تشکیل خانواده نداده بودم و مسئولیتی در خانواده‌ام نداشتم فقط روزگرم بدون مصرف مواد می‌گذشت.

فکر می‌کردم آدم‌های پولدار و جنتلمن نمی‌توانند آدم‌های روحانی و خدمتگزاری باشند برای ظاهر و جسمم اهمیتی قابل نبودم و این را بهانه‌ای برای فروتنی و تواضع خودم کرده بودم ولی روزی در طی کارکرد قدم‌ها با راهنمایم این‌باور اشتباه در هم شکست و متوجه شدم هنوز قسمت‌های زیادی از زندگی‌ام دچار اعتیاد و بی‌مسئولیتی است و من دارم سر خودم را کلاه می‌گذارم و در بهبودی درجا می‌زنم.

وقتی باورم تغییر کرد گویی زندگی‌ام به مرور شروع به تغییر کرد پس از مدتی ازدواج کردم و شغلم را تغییر دادم با این که پس از مدتی شکست خوردم اما دل سرد نشدم و تجربه‌ای که به دست آوردم باعث شد که در شغل جدیدم از آن استفاده کنم، همیشه این سوال در ذهنم بود آیا می‌شود بین اصول روحانی و کار و پول، ارتباطی برقرار کرد؟ آیا می‌شود از نیروی برتر در این قسمت کمک گرفت؟

در ابتدا به خودم اعتماد نداشتم و دچار ترس و نگرانی بودم تا این که روزی پیامی با این متن به من رسید. «اگر به اندازه‌ای که امنیت مالی داری امنیت روحانی به دست آوری از بهبودی دور نمی‌شوی.»

با مشورت‌هایی که راجع به کارم و در طول کارم با راهنمایم داشتم کم‌کم تلاش کردم خودم را باور کنم و اصل روحانی را در شغلم به کار بندم و نگاه صرف مادی به پول نداشته باشم و سعی کنم متکی به خود بودن را تمرین کنم. اوایل برایم مشکل بود و بارها از روی ناآگاهی یا بی‌تجربگی و عادت‌های گذشته اشتباه می‌کردم ولی از آن‌ها درس می‌گرفتم و دوباره شروع می‌کردم، مثلاً فکر می‌کردم اگر در کارم صداقت داشته باشم ضرر مالی می‌کنم یا برایم خیلی سخت بود که



## نزدیکی های غروب

نزدیکی های غروب بود که در اطلاق تنها بودم، کف اطلاق افتاده بودم، حتی بالش هم زیر سرم نبود، حال بسیار بدی را تجربه می کردم. به مرگ فکر می کردم، آخه از بچه های انجمن شنیده بودم خیلی از دوستان که لغزش کرده اند به جلسه بازنگشته و مرگ را تجربه کرده اند. ترس تمام وجودم را گرفته بود و با خودم فکر می کردم احتمالاً یکی از آن ها که با لغزش خواهد مرد، من هستم در همین افکار بودم که توجهم به تلویزیون جلب شد. صوت قشنگی شنیده می شد و روی صفحه تلویزیون اسامی خداوند به زبان عربی به چشم می خورد. لحظاتی گذشت ناگهان احساسم به سرعت عوض شد و با صدای بلند گفتم که من نمی میرم. خداوند حال مرا تغییر خواهد داد.

تکانی به خودم دادم و به جلسه ای که حدود ۵۰۰ متری منزل مان بود رفتم و از آن شب در مسیر پاکی و بهبودی قرار گرفتم. امروز که سرگذشتم را می نویسم احساس بسیار خوبی دارم و از خداوند بزرگ بخشنده عاشق و مهربان که نهایت محبت را به من کرده بی نهایت سپاسگزارم. خداوند مهربان بود که به من پیام امید و تغییر داد و امروز به لطف خودش و رعایت اصول انسانی انجمن معتادان گمنام ۵ سال و ۴۵ روز است که پاکم و در مسیر بهبودی در حرکتیم.

دوست تان دارم.  
علیرضا، ر- شیراز

به نام خداوند عشق و مهربانی  
امروز سعادت مند زندگی می کنم. خیلی عالی، حالم خوبه، اسمم علیرضا هست، معتاد هم هستم، مواد مصرف نمی کنم، پنج سال و بیست روزه، از خداوند بی نهایت سپاسگزارم. سرشار از انرژی، عشق و محبت هستم و در تمام لحظات آمادگی خدمت به دیگران در من موج می زند. دعای هر روز صبح من این است که خدایا! به من عاجز و ناتوان لیاقت بده تا ابزاری باشم در دستان قدرتمند و کفایت تو. در آبان ماه سال ۸۲ پیام انجمن توسط دوستی که با هم مصرف می کردیم به من رسید با ولع تمام وارد برنامه شدم.

حدود هشت، نه ماهی پاک بودم، منزل مان جا به جا شد و از برنامه هم جدا شدم و توسط الکل لغزش کردم و بعد هم شروع به مصرف مواد کردم. با اولین بار مصرف به قعر مصرف سقوط کردم. پانزده روز اول لغزش حدود ۱۰ کیلو وزن کم کردم و به شدت درب و داغون شدم حال بسیار بدی داشتم. از صبح مشغول مصرف بودم تا شب. راه انجمن را بلد بودم ولی شهامت بازگشت را نداشتم. مقدار زیادی مواد سیاه خریدم که تا عید نوروز مصرف کنم و روز اول سال قطع مصرف کنم و به جلسه بروم و اعلام ۲۴ ساعت پاکی کنم. ولی چند روزی از اسفند نگذشته بود که دیگر نتوانستم مصرف کنم. حال بسیار بدی داشتم، خمار بودم ولی مواد هم نمی توانستم مصرف کنم. آنفولانزای بسیار شدیدی گرفته بودم و این بیماری هم قوز بالای قوز شده بود.

**فقط برای امروز به کسی در  
NA اعتماد خواهیم کرد، کسی  
که مرا باور می کند و می خواهد  
در بهبودی ام به من کمک کند.**

## يك اتفاق روحاني: تجربه‌ي

### رابطه‌ي راهنما و رهجو

مدت دو سال و هفت ماه و هشت روز است که به لطف خداوند و مدد همدردان عزیز، بالاخص راهنمایم پاک هستم. نمی‌دانم شما که مطالب این مجله را می‌خوانید و از دوستان همدرد من هستید، رابطه‌ی شما با راهنمایان به چه شکل می‌باشد. دو ماه از پاکیم در این انجمن می‌گذشت که به شخصی اعتماد کردم تا زندگی بدون مواد را تجربه کنم. با پیشنهاد ایشان شروع کردم به قدم کار کردن. دیدگاه من در آن مقطع از پاکي در مورد انتخاب راهنما، با دیدگاه الانم کاملاً متفاوت بود. وقتی که از مرز یک‌سال پاکي گذشتم راهنمایم کتاب (مجموعه سوالات راهنمای کارکرد قدم) را به من هدیه کرد تا تشویقی باشه برای کار کردن قدم. هرگاه که چهارم گرفته یا افسرده بود، به هر طریق ممکن با دادن پیامک و بعضی وقت‌ها حضوری با جملات زیبا به من امید می‌داد. نمی‌دانم چه نیرویی در کلمات او هست که من در سخت‌ترین شرایط روحی و روانی با شنیدن حرف‌های او احساس امنیت و آسایش می‌کنم. همیشه سعی کرده‌ام که حد و مرز بین راهنما و رهجو، همراه با احترام متقابل را رعایت کنم. چند شب پیش در خلوت خودم سوالات قدم دو را جواب می‌دادم. به این سوال رسیدم چه کارهایی کرده‌ام که حالا وقتی به آن‌ها نگاه می‌کنم باورم نمی‌شود که من واقعاً چنین کاری را کرده باشم؟ و ادامه‌ی سوال: آیا رفتارهایی کرده‌ام که حالا از آن خجالت زده باشم؟ کمی فکر کردم، خیلی کارها بود که من کرده بودم که حالا باورش برایم سخت بود و مرا شرمنده و خجالت زده می‌کرد، خسته شدم و جواب مناسبی پیدا نکردم.

وقتی برای خواب به رخت خوابم رفتم، تمام سوالات ذهنم را درگیر کرد. به گذشته‌ی خودم برگشتم؛ اوج مصرف و زمانی که اعتیادم شدیداً فعال بود. فکر کردن به رفتارها و اعمال گذشته‌ام خواب را از من گرفت و شدیداً تحت تاثیر قرار داد. یک ساعت بیشتر گذشت ولی هرچه تقلا کردم خواب نرفتم. دوباره کتاب را باز کردم ولی دستم به قلم نمی‌رفت. خواستم با راهنمایم تماس بگیرم. نگاه به ساعت کردم، ساعت ۱۱/۵ شب بود. گفتم شاید خواب باشد. پیام فرستادم که یک سوال دارم می‌تونم تماس بگیرم بعد از دو دقیقه دو تا پیام پی در پی آمد با این متن: بفرمایید در خدمتم، بفرمایید در خدمتم. همسر و بچه‌هایم خواب بودند. به خاطر این که صدایم مزاحم آن‌ها نشود بلافاصله گوشیم را برداشتم و در راهروی خانه شماره‌ی ایشان را گرفتم. با روی باز از من استقبال کرد. بعد از عذرخواهی و تشکر ماجرا را تعریف کردم و گفتم تحت تاثیر این سوال به گذشته‌ی سیاه خودم برگشتم و بدجور به هم ریختم، چه کار کنم؟ اگر تماس نمی‌گرفتم باید ساعت‌ها زجر می‌کشیدم. بعد از این که کمی با من صحبت کرد از من پرسید: بیداری روحانی می‌دونی یعنی چی؟ جوابی که می‌دانستم را دادم. گفت: تو داری بیدار می‌شی، خدا

داره تو رو دعوت می‌کنه و چند جمله‌ی امید بخش دیگر. همین که گوش می‌کردم اشک از چشمانم سرازیر شد بعد از حدود ده دقیقه مکالمه‌ی تلفنی به داخل خانه برگشتم. انگار بار سنگینی از دوشم برداشته شده بود. ای کاش می‌توانستم این احساس قشنگی که به من دست داده بود را برایتان توصیف می‌کردم. اولین کاری که انجام دادم شکرگزاری بودم، حدود بیست دقیقه مشغول شکرگزاری بودم و اشک می‌ریختم و از خدا به خاطر این همه لطف و کرمش سپاس‌گزاری می‌کردم. لذت بخش‌ترین خواب زندگی‌م را آن شب تجربه کردم. فردای همان شب با انرژی و روحیه‌ای مضاعف سرکار رفتم. به نظر من رابطه‌ی راهنما و رهجو به این بستگی دارد که رهجو از چه دیدگاهی به راهنما نگاه کنه. راهنما برای شخص من یک پل ارتباطی بین من و برنامه است که می‌تواند مرا در مسیر بهبودی راهنمایی کند. راهنمای من یک الگوی مناسب اخلاقی و رفتاری برای من می‌باشد. از او یاد گرفته‌ام که هر وقت شاد و پر انرژی هستم خود خواه نباشم و آن را با دیگران تقسیم کنم. صادق بودن با راهنما ابزاری مناسب برای رسیدن به موفقیت است.

محسن. ش - کرمان

پیام ما امید  
وعده ما آزادی



هیچ چیز ارزش درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگر ندارد.  
**Narcotics Anonymous**

پاسخ به درخواست کمک. برای ما یک افتخار است.

## ارزش درمانی کمک یک معناد

آمد که با راهنمایی‌های او شهادت پیدا کردم و در کلینیک‌ها به عنوان سرگروه هفته‌ای دو جلسه در دو کلینیک مجزا همراه با دو نفر از اعضای NA که در کمیته‌ی H&I خدمت می‌کردند به عنوان خدمت‌گزار با خودم به کلینیک‌ها می‌بردم. اکنون هم به خدمت در این کمیته ادامه می‌دهم در این یک سالی که به طور فعالانه در امر پیام رسانی در این کمیته خدمت داشتم یک احساس بدبینی، بی‌تفاوتی به سراغم آمده بود که مگر می‌شود کسانی که با دارو درمان می‌شوند به پیام ما گوش بدهند.

من فکر می‌کردم که NA نیروی انسانی و پول را به حدر می‌دهد، چون وظیفه‌ی من در کمیته‌ی H&I پیام رسانی بود و آن هم از طریق تجربه درمانی و یا نشریات NA که به رایگان در اختیار آن‌ها می‌گذاشتم. تا این که بعد از یک سال خدمت در این کمیته در یکی از کلینیک‌ها مشغول خدمت بودم که پسر جوانی که هم سن و سال پسر من بود با یک جعبه شیرینی وارد شد، سلام کرد و شیرینی را روی میز گذاشت بعد از پایان جلسه سوال کردم این شیرینی چیست؟ که پسر جوان، با شهادتی که در چهره‌ی او نمایان بود گفت: شیرینی پاک‌ی من است که از گروه شما پیام گرفتم و مدت یک ماه است قطع دارو کردم. پاک هستم به جلسات NA می‌روم.

من با شنیدن این جمله نمی‌توانم آن احساسی که به من دست داد را با کلمه توصیف کنم. در این جا بود که ارزش درمانی کمک یک معناد به معناد دیگر تحقق یافت و من دوباره به خدمت دلگرم شدم و سعی می‌کنم به طور صادقانه خدمت کنم چون در این کمیته من به رشد روحانی توصیف نشدنی که مدت‌ها دنبالش بودم رسیدم.

اکنون سعی می‌کنم با خدمت در کمیته‌ی H&I یک فرد مثبت و سازنده در NA و در اجتماع حضور فعالانه داشته باشم تا بتوانم پیام خود را به معتادان در حال عذاب برسانم و به خانواده خدمت بکنم. پیام‌الف - همدان

می‌گردد. در طول هفته ۱۱۳۲ خدمت‌گزار به زندان ۱۰۶۵ خدمت‌گزار به کلینیک‌ها اعزام می‌گردد. آرزوی ما این است که باتلاش و فعالیت خدمت‌گزاران این کمیته به تمامی معتادانی که از شنیدن پیام NA به هر دلیلی محرومند دسترسی پیدا کنیم.

## تمامی سعی ما، رساندن پیام است

### تجربه خدمت در کمیته‌ی

### فرعی بیمارستان‌ها و زندان‌ها

### H&I

از اولین روزی که وارد انجمن معتادان گمنام شدم، ۲ سال گذشته و هنوز فراموش نکرده‌ام پسر جوانی را که من را بغل کرد چون تا آن موقع من چنین محبتی از نزدیکترین کسان خود هم ندیده بودم. من در آن لحظه حس کردم یک نیرویی به بدن من اضافه شده که هیچ نیروی مواد مخدر یا مشابه آن نمی‌توانست جایگزین آن باشد.

بعد از یک سال که من به عنوان خدمت‌گزار گروه خانگی در هیأت نمایندگان حضور داشتم با دوستم که نمی‌خواهم گمنامی او را بشکنم آشنا شدم و این آشنایی باعث شد که با کمیته‌ی فرعی H&I آشنا شوم او مرا دعوت کرد به جلسه‌ی درون کمیته بروم وقتی که دعوت او را پذیرفتم، اولین بار در جلسه‌ی درون کمیته‌ی H&I حاضر شدم و دانستم که همان دوست مسئول کمیته است.

بعد از آموزش‌های لازم در چند جلسه به عنوان خدمت‌گزار به کلینیک‌های درمانی رفتم. توانایی داشتم و خودم از آن خبر نداشتم و همین دوستم به من پیشنهاد داد که به عنوان سرگروه در کلینیک‌ها خدمت کنم اول احساس خودکم‌بینی به سراغم

### نحوه تشکیل و خدمات رسانی کمیته H&I

همانگونه که گروه‌ها یک کمیته خدماتی را بوجود می‌آورند تا بدان‌ها در به انجام رساندن هدف اصلی‌شان کمک کند: به همان صورت کمیته خدمات ناحیه نیز کمیته‌های فرعی را به وجود می‌آورند: کمیته‌ی زندان‌ها و بیمارستان‌ها یکی از این کمیته‌های فرعی می‌باشد. این کمیته کار خود را به دو صورت انجام می‌دهد:

۱- با در اختیار گذاشتن آدرس جلسات و نشریات تایید شده دفتر خدمات جهانی انجمن معتادان گمنام در دسترس معتادانی که دسترسی به جلسات NA را ندارند.

۲- با برگزار کردن پانل پیام رسانی توسط اعضای با تجربه و آموزش دیده در زندان‌ها بیمارستان‌ها و کلینیک‌ها

### تاریخچه H&I در NA ایران

امر پیام رسانی در NA ایران از سال ۱۳۶۹ آغاز و پس از وقفه‌ای در سال ۱۳۷۳ دنبال شد اما فعالیت H&I به شکل یک کمیته با تصمیم نمایندگان نواحی در سال ۱۳۸۲ آغاز شد و یک نفر به عنوان مسئول این کمیته انتخاب گردید.

بار دیگر نقطه شروع بازپروری قرچک بود و این بار موفقیتی حاصل شد که آغازی بود برای رسیدن پیام نجات و امید به کسانی که شاید انتظارش را نداشتند.

اولین موفقیت برگزاری ۲ جلسه در این بازپروری بود که بعد از گذشت ۲ ماه به ۳ جلسه در هفته رسید. در مهرماه ۱۳۸۲ این کمیته اقدام به جذب خدمت‌گزار و تشکیل کمیته داد. و اولین جلسه هماهنگی مسولین H&I چند ناحیه برگزار کرد.

امروز در بهمن ۱۳۸۹ تمامی نواحی ایران از داشتن کمیته H&I بهره‌مندند.

در حال حاضر در ۱۸۰ زندان ۳۹۴ کلینیک پیام NA قابل دسترسی می‌باشد. در طول هفته ۳۱۰ تیم پانل به زندان و ۳۷۰ تیم پانل به کلینیک‌ها اعزام

## آیا می‌دانید...؟!

هیچ معنای به میل خود زندان، تیمارستان و مرگ را انتخاب نکرده است.

تمامی معتادان در حال عذاب در اعماق قلب خود پیام‌رهایی را می‌طلبند. تنها راه ممکن برای حفظ هدیه‌ای که به ماداده شده این است که آنرا با معتادانی که هنوز در عذابند در میان بگذاریم.

ما که در سیاه چال نومیدی گرفتار بوده‌ایم از اینکه می‌توانیم به بهبودی دیگران کمک کنیم در خود احساس خوشبختی می‌کنیم.

با سلام خدمت دوستان بهبودی

سال ۸۴ بود که پیام انجمن را از یکی از اعضاء این انجمن گرفتم اما متأسفانه دقیقاً متوجه نشدم که پیام این انجمن چیست؟ من همیشه دنبال یک چیز خاص بودم تا شاید آن زندگی را برایم تغییر دهد اما ... سال ۸۶ در زندان دوران حبس خودم را سپری می‌کردم که یک روز متوجه شدم روزهای ۳ شنبه صبح بچه‌های NA می‌آیند و داخل کتابخانه زندان جلسه پیام‌رسانی برگزار می‌کنند و چون من بیشتر آنها را می‌شناختم خجالت می‌کشیدم که با آنها روبه‌رو شوم. اما یک روز دلم را به دریا زدم و رفتم داخل کتابخانه و در جلسه NA شرکت کردم. آن روز حرف‌های بچه‌ها خیلی به دلم نشست مثل اینکه گمشده خودم را پیدا کرده بودم. همان جلسه بود که باعث شد تحولی عظیم در زندگی من رخ دهد کم‌کم در داخل همان زندان به کمک دو عضو دیگر دست به دست هم دادیم و اولین جلسه داخل زندان را برپا کردیم و در کنار هم به هم کمک کردیم تا بتوانیم پاک‌بمانیم جلسات ما در داخل زندان گاهی با بیش از ۸ نفر برگزار می‌شد. آن روزها من هم آرزو داشتم که یک روز خودم مثل اعضاء انجمن برای پیام‌رسانی به داخل زندان بیایم. زندگی را کاملاً باخته بودم همسر و فرزندانم مرا رها کرده بودند و به من اهمیت نمی‌دادند تمام داشته‌هایم را از دست داده بودم. کنار خیابان می‌خوابیدم و با یک دنیا آشفتگی به این انجمن پناه آوردم. امروز که دارم این نامه را می‌نویسم ۳ سال و ۴ ماه و چند روز است که از آن اولین جلسه H&I در زندان می‌گذرد و من در کنار همسر و بچه‌هایم زندگی خوبی دارم و با آرامش زندگی می‌کنیم. آنوقت که در زندان بودم از خدا می‌خواستم حداقل کاری کند که من در خواب یک زندگی قشنگ را تا صبح ببینم اما وقتی صبح از خواب بیدار می‌شدم و می‌دیدم که حتی خواب آن را ندیده‌ام ناامید می‌شدم. امروز همه آنچه را که می‌خواستم در خواب ببینم در بیداری دارم. امروز من خودم هم خدمتگزار کمیته H&I هستم و برای پیام‌رسانی به زندان می‌روم تا شاید یک نفر دیگر یک روز دیگر به واسطه پیام این انجمن بیاید و از زندگی زیبا و پر از آرامش که من به واسطه اصول روحانی این انجمن نصیبم شده او هم بهره‌مند شود. باید بگویم که آخر خط من چنین بود که باید همه چیز را از دست می‌دادم شاید برای کس دیگری آخر خط خیلی نزدیکتر باشد.

به امید آن‌روز / علی‌ف- بندر انزلی

به نام خدا

با سلام خدمت تمامی دوستانم در هر کجایی که هستند. من نوید است معتاد. خیلی وقت بود که می‌خواستم مطلبی برای پیام‌بهبودی بنویسم ولی تبدیلی همیشه باعث می‌شد این کار عقب بیافتد. بالاخره به کمک خداوند و با مشورت راهنمایم این تصمیم به مرحله عمل درآمد.

اوایل پاکی‌ام به اعضای که خدمت می‌کردند حسادت می‌کردم، خیلی دوست داشتم که من هم خدمت کنم ولی سن پاکی‌ام اجازه نمی‌داد، خیلی عجله داشتم پاکی‌ام بالا برود تا بتوانم در گروه خدمت کنم. این اتفاق افتاد، من توی NA بزرگ شدم و تبدیل به یه عضو خدمتگزار و فعال شدم. خدمت کردن رو خیلی دوست داشتم زیرا باعث می‌شد مطرح بشم.

توی یک جلسه سه بار اسمم به صدا در می‌آمد و این موضوع خوشحالم می‌کرد. بعد از مدتی رفتم سرکاری که نتونستم تو گروه و کمیته زندان‌ها و بیمارستان‌ها خدمت کنم. این موضوع خیلی ناراحتم می‌کرد. سر گروه یکی از زندان‌های اصفهان مرتب به من زنگ می‌زد و از من می‌خواست با هم بریم پیام‌رسانی تو زندان، ولی کار شیفی من اجازه نمی‌داد. ناراحت بودم از این که احساس‌های خوب رو تجربه نمی‌کنم. برای رهجو هام جلسه قدم می‌گذاشتم، با تازه وارد دم جلسه رابطه داشتم، با راهنمام در تماس بودم ولی کافی نبود. نمی‌دونم تو خدمت دنبال چی بودم؟ تا این که پیام دی ماه رو خوندم و همه چی عوض شد.

نگاهم به خدمت تغییر پیدا کرد. فهمیدم خدمت واقعی یعنی انجام کار درست با انگیزه درست. انگیزه من برای خدمت شاید به رخ کشیدن استعدادهای درونی‌ام بود، شاید حکومت کردن تو گروه بود و یا شاید...

با خوندن این پیام «در هر کاری که انجام می‌دهم به دنبال موقعیت‌هایی برای خدمت می‌گردم» متوجه شدم که من برای چی باید خدمت کنم و به چه شکل‌هایی می‌تونم این کار رو بکنم؛ دیگه دلیلی نداشتم حتماً منشی یک گروه باشم و یا در یک کمیته در رأس باشم تا بتوانم خدمت کنم. نشریات NA تونست به من یاد بده بدون انجام یک سری کارها می‌شه حس ارزشمند بودن رو تجربه کرد. بعد از این هر لحظه آمادام برای خدمت کردن به همنوعانم به معنای درست و واقعی.

خدمت باید کمک کند تا دیگران را دوست داشته باشم و بهشون احترام بگذارم. خدمت نباید باعث بشه روبروی کسی قرار بگیرم و مقابل عقایدش ایستادگی کنم، بلکه فقط باید کنارهمدیگه باشیم و باید با هم قدم برداریم برای یک مسیر.

خدمت باید باعث بشه دوستان جدید پیدا کنیم نه این که دوستان و اطرافیانم رو برنجانم و اون‌ها رو از دست بدم.

خدمت باید باعث بشه به یک فرد مسوول و سازنده اجتماع، تبدیل شوم.

خدمت باید باعث بشه سپاسگزاری عملی بکنم.

خدمت باید باعث بشه که یاد بگیرم به صدای مخالف هم گوش کنم و یاد بگیرم باید به همه احترام بگذارم.

از موقعیتی که برای خدمت دارم، سپاسگزارم.

نوید. ش- شاهین شهر



## دریچه های نور

عوض می کردم روزهایی را بطور اجبار قطع مصرف می کردم اما هیچ یک برای حل مشکل من کافی نبود، دیگه داشتم کم کم از خانواده و اجتماع ترد می شدم تا اینکه پیام انجمن معتادان گمنام را توسط یکی از همکارانم دریافت کردم قطع مصرف کردم و به جلسه رفتم برایم جالب بود که تعدادی توانسته بودند بدون مواد مخدر زندگی کنند و شاد باشند اما عدم رعایت اصول بهبودی باعث شد تا بعد از یک ماه لغزش کنم. قطع مصرف کردم و باز به جلسات برگشتم و باز هم لغزش کردم. احساس تفاوت، غرور، تسلیم نبودن، خودخواهی و خودمحوری من باعث می شد که بارها و بارها لغزش کنم حدود ۲ سال به همین منوال گذشت پاک می شدم و لغزش می کردم دیگر کاملاً به یک ورشکسته مالی، روحی، احساسی و عاطفی تبدیل شدم گریه می کردم دعا می کردم حتی چند بار اقدام به خودکشی کردم اما خواست پروردگار چیز دیگری بود تا بالاخره خداوند مهربان دعای مرا مستجاب کرد و معجزه ای که منتظرش بودم اتفاق افتاد، به آخر خط رسیده بودم به جلسات برگشتم و طبق معمول خوش آمدگو با آغوش باز از من استقبال کرد قطع مصرف کردم، راهنما گرفتم شروع کردم به کار کردن قدم ها، خدمت منشی را گرفتم دیگه عضوی فعال برای جلسه بودم تا اینکه در ۱۹ ماه پاکی معجزه دیگری در زندگی من اتفاق افتاد در یک شرکت بزرگ و معتبر استخدام شدم کار و موقعیت شغلی بسیار خوبی دارم کمتر از ۲ سال با مشورت با راهنما و دوستان بهبودی صاحب یک قطعه زمین، یک واحد آپارتمان و اتومبیل خوبی شدم امروز به لطف پروردگار ۴ سال و ۳ ماه و ۱۷ روز پاکی دارم با رهجوهایم قدم و سنت کار می کنم منشی جلسات اداری گروه هستم همسرم به جلسات خانواده معتادان می رود و ۱۲ قدم کار کرده لطف پروردگار بزرگ و مهربان همواره شامل حال من بوده امروز روزهایی بسیار بسیار زیبا را در کنار همسر عزیز و ۲ پسر دسته گلم سپری می کنم .

با امید روزی که هر معنای به حلقه ما بپیوندد. باتشکر

بابک. و- شهرستان یزد

زمانی که به عجز خود اقرار می کنیم و تسلیم می شویم دریچه های نور و امید گشایش میابد.

به نام خدای مهربان و با سلام به همه دوستان همدرد و خدمتگزاران مجله پیام بهبودی.

من بابک هستم، یک معتاد در حال بهبودی. من هفده سال از بهترین روزهای عمرم و جوانی ام را در دنیای تاریک اعتیاد مشغول مصرف انواع مواد مخدر بودم. اولین بار در سن ۲۰ سالگی به اصرار خودم مواد مخدر را تجربه کردم علیرغم اینکه مسموم شدم و ۳ روز را در بستر سپری کردم اما چیزی از درون مرا به مصرف مجدد تشویق می کرد و به من وعده می داد که بار دیگر این اتفاق تکرار نخواهد شد و همان هم شد. تصورم این بود که وقتی مصرف می کنم شجاع هستم اعتماد به نفس دارم قدرت تصمیم گیری خوبی دارم حواسم کاملاً جمع مسائل اطرافم است به خوبی قادر به تشخیص و حل مشکلاتم می باشم اما غافل از اینکه داشتم درختی را آبیاری می کردم که قرار بود طناب دار را از همان درخت برگردن خودم بیاویزم. کم کم میزان مصرف شدت گرفت و از ماهی یکبار به هفته ای یک بار رسید آن زمان من دانشجو بودم و چون می توانستم به کمک مواد مخدر درس بخوانم و نمرات خوبی کسب کنم این پیشرفت علمی را مدیون مصرف مواد مخدر می دانستم. ویژگی افراط بیماری اعتیاد در آن زمان باعث شده بود که روزی ۱۰ الی ۱۵ ساعت در روز درس بخوانم تا اینکه توانستم در آزمون فوق لیسانس در رشته ریاضی با رتبه خوبی در دانشگاه کرمان پذیرفته شوم و جهت ادامه تحصیل به کرمان عزیمت کنم. طی دوران ۲ سالگی که در آنجا مشغول تحصیل بودم به جهت دوری از خانواده و نداشتن هیچ گونه مانعی جهت مصرف، آزادانه، هر روز مصرف می کردم و درس می خواندم، دوران تحصیل به پایان رسید و من خوشحال از اینکه توانستم با معدل خوبی فارغ التحصیل شوم به شهر خودم برگشتم و ازدواج کردم در واقع این شروع دوران تخریب و تباهی اعتیاد برای من بود میزان مصرف هر روز بیشتر و بیشتر می شد به لحاظ تخریب و عدم توانایی در انجام مسئولیت های شغلی و زندگی هر چند وقت یک بار شغل و شهرم را

## سپاسگزاری برای ۲۰۰۰ تومان



ولی در این مدت به همه چیز چنگ انداختهام (برای رفع بی‌پولی) به جز درگاه خداوند.

بسیار ناامید شده بودم و شروع به دعا کردم و دو هزار تومان بیشتر پول نداشتم. همان شب وقت تعطیل کردن مغازه، یک مشتری آمد با کاری که برایش انجام دادم دو هزار تومان اجرت گرفتم. و آن شب متوجه شدم در بدترین اوقات خداوند منتظر نیاز من است که از درگاهش بخواهم تا اجابت کند. فکر نمی‌کردم روزی برای دوهزار تومان اینقدر شاد و سپاسگزار باشم. این مبلغ باعث شد که نور امیددر دل من دوباره شعله‌ور شود و سپاسگزار خداوند باشم که جواب نیازهای مرا سریع می‌دهد. امروز هنوز کارم رونق نگرفته اما امیدوارم و حرکت‌های خود را انجام می‌دهم. ایمان دارم خداوند روزی من را برایم می‌فرستد.

ساسان. پ-مشهد

باسلام خدمت دوستان زحمتکش نشریه پیام بهبودی

امروز که تصمیم گرفتم این نامه را بنویسم، دو سال و نه ماه و ۹ روز از آشنایی من با انجمن می‌گذرد. دلیل نوشتن این نامه اتفاقی بود که چند روز پیش برایم افتاد و تجربه روحانی خوبی بود. از سه ماه پاکی به بعد سر کار قبلی خودم که تعمیرات ماشین بود رفتم و دوباره از شاگردی و ابتدا شروع کردم. بعد از مدتی برای یکی از دوستان بهبودی به صورت درصدی شروع به کار کردم. و حالا مدت چهار ماه است که به کمک خداوند دوباره مستقل شدم و برای خودم، مغازه کوچکی باز کرده‌ام. چندماه اول، درآمدم بهتر از شاگردی بود ولی در ماه گذشته به علت نبودن کار، فشار مالی زیادی بر من وارد شد و از همه مهم‌تر که نمی‌خواستم از دیگران قرض کنم. نکته مهم و جالبی که در این بی‌پولی متوجه شدم، این بود که من هر روز حتی دخل و خرج خود را نیز به خداوندی که درک کرده‌ام می‌سپارم

## نت همسان



و چهره واقعی‌ام را مخفی کنم. تلاش کردم به صرف اراده خودم و باتصمیمات سست و سطحی با مشکلم کنار بیایم احساس می‌کردم چون از مواد پاک هستم گرفتاری‌های دیگرم به مرور حل خواهند شد اما نشد...

تا اینکه به لطف خداوند مهربان روزنه امیدی گشوده شد و باگرفتن تجربه از دوستی با مشکلات مشابه خودم، به مرور فهمیدم به خودی خود این مشکلات ناپدید نمی‌شوند و همان‌طور که رنجش، تنهایی، عدم مشارکت و اقرار واضح به راهنمایی احتمال لغزش مواد مخدر را دارد، این بارمخدر شهوت می‌تواند عاملی برای کاندید شدن من در زندان، تیمارستان و قبرستان باشد، پیروی از اصول ناب و زیبای انجمن گاهی اوقات سخت و بی‌اثر جلوه می‌کند. اما یاد گرفتم صبر کنم و به امید روزهای زیبا بنشینم و همان‌طور که از پاکی مواد مراقبت می‌کنم مراقب پاکی روح و روانم هم باشم تا نت ناهمسانی به هنگام خواب خوش در وجدانم طنین نیاندازد. «زنده باد آرامش»

رسول. ر-خراسان

یادم می‌آید اوایل مصرفم در پارک نزدیک محللمان مشغول سیگار کشیدن با دوستانم بودم که با دیدن معتادی که از خماری خودش را روی چمن‌های پارک می‌کشاند زدم زیر خنده چه خنده‌ای! و فکر نمی‌کردم چند سال بعد خودم هم گرفتار می‌شوم و روزی هزاران بار آرزویم مردن خواهد بود، امروز با درسی که از گذشته‌ها گرفته‌ام سعی می‌کنم مسایلی که در قالب مشارکت می‌شنوم را به خنده و تمسخر نگیرم چون من یک معتاد با حالات ذهنی و روانی آنها هستم. مسایلی که در یک نگاه سطحی هیچ ربطی به اعتیاد و مصرف مواد ندارد ابزارهایی است که بیماری از آن بهره می‌گیرد. مثل رنجش، بیماری جسمی، فقر مالی، زندگی یکنواخت و بی‌روح، تا اعتیاد به شکل و فرم خاص دیگری فعال شود، پاک شدن در NA بدون تغییرات اصولی و در واقع بعد از مدتی از دام اعتیاد به اعتیاد خطرناک دیگری افتادن، اعتیاد جدید بسیار حاد و دریده شد و به مانند طوفانی پیچنده هر چیز را که سد راهم بود برمی‌چید غافل از اینکه اعتیاد مانند آب در هر قالبی شکل می‌گیرد و این‌بار در قالب شهوترانی مرا تا حدمرگ و دیوانگی کامل برد، دیگر نمی‌توانستم طول مدت پاکی موادم را از دست بدهم

# سایه و اقیانوس

بهبودی یا در مسیری گذاشتم که تا امروز ۳ سال و ۳ ماه و ۵ روز است که سعی کردم در مسیر بهبودی باشم و خدمت در انجمن معتادان گمنام را سرلوحه تمام کارهای خودم قرار دادم از ۳۱ روز پاکی در جلسات خدمت گرفتم و به خاطر خدمتی که کردم امروز در جامعه طرز برخورد یا معامله یا همکاری را که همیشه غیرممکن می دانستم به راحتی انجام می دهم و امروز از خداوند مهربان تشکر می کنم که دوست مرا جایی سر راه من قرار داد که هرگز فکرش را نمی کردم یکی دیگر از دستاوردهایی که انجمن معتادان گمنام و خدمت در انجمن برای من داشت این است که در زمان مصرف فکر مطالعه و خواندن مطالب گوناگون را نمی کردم ولی امروز به خاطر مطالعه نشریات انجمن و مخصوصا پیام بهبودی که تمام شماره‌های آن را در آرشیو شخصی جمع‌آوری و مطالعه می‌کنم و همیشه سعی می‌کنم در وقت آزاد به مطالعه نشریات بپردازم و جالب اینکه هر وقت فکر می‌کنم تکراری شده فکر خراب من می‌گوید اینها را چند بار می‌خوانی برخلاف میل عمل می‌کنم و می‌خوانم یک مطلب تازه و تجربه تازه یاد می‌گیریم. از همه دوستان بهبودی تشکر می‌کنم. دوست بهبودی شما

مهرزاد ف- ابرکوه، یزد

کارهایی را که انجام می‌دادم تا آخر پیش نبردم کارگلخانه را نیمه کاره رها کردم و چند میلیون تومان بدهکار شدم و همه عوامل را مقصر کردم به غیر از خودم و با توجیه و بهانه‌هایی که داشتم دوباره خانواده به من اعتماد کرد و دوباره به شغل دیگری پرداختم با خرید یک دستگاه تریلر راهی جاده شدم و با مصرف بیشتر مواد شبنه روز کار می‌کردم که بتوانم جبران بدهکاری‌های قبلی را بکنم ولی هرروز مصرف بیشتر و کارایی کمتر دیگه حتی توانایی کارهای روزمره را از دست داده بودم از لحاظ فکری کم آورده بودم از لحاظ روحی احساس تنهایی شدید می‌کردم در جمع اقوام و دوستان احساس تفاوت می‌کردم و به خودم می‌گفتم تو با اینها فرق میکنی و باید تا آخر عمر مصرف‌کننده باشی ولی غافل از اینکه خداوند مهربان همیشه و همه جا کمک به من می‌کند با روبه‌رو شدن با یکی از هم‌بازی‌های قبل که چند سالی بود از هم خبر نداشتیم سر راه من قرار گرفت کسی که با هم مصرف می‌کردیم حالا با وضع ظاهری عالی و تغییر زیاد از همه نظر و چیزی که خیلی من را تعجب زده کرده بود طرز فکر و طرز صحبت هم بازی گذشته من بود و دوست نابودی که همیشه افکار زنده‌ای داشت حالا حامل پیام بهبودی برای من بود و من هم با تمام ترسی که از قطع مصرف داشتم با کمک خداوند و دوستان

با سلام خدمت تمامی همدردان و خدمتگزاران محترم فصل نامه پیام بهبودی امیدوارم سال جدیدسالی خوش و توام با فکر آرام و خوشبختی برای شما و خانواده‌های محترمتان باشد. امسال وقتی که بهار می‌آید چهارمین بهاری بود که من در مسیر بهبودی تجربه می‌کردم در این سی و چهار سال عمری که داشتم یازده بهار عمرم را با مصرف مواد مخدر تبدیل به زمستان سرد و بی روح شده بود و من شده بودم شاهد عینی برای این جمله که مصرف می‌کردم که زندگی کنم و زندگی می‌کردم که مصرف کنم. تمام فکر و ذکر من شده بود تهیه و مصرف مواد، بعد از دوران خدمت سربازی با اینکه به خاطر تخصصی که داشتم و جهت همان کارآموزش دیده بودم و از لحاظ نمرات تئوری و عملی رتبه خوب را داشتم و در چند نوبت به من گفته شده بود که می‌توانی استخدام شوی ولی فقط مواد بود که برای من تصمیم‌گیری می‌کرد و خیلی راحت موقعیت‌های فراهم شده را یکی یکی از دست دادم و با فکر اینکه من خودم می‌توانم همه کاری بکنم و می‌توانم فرد موفق باشم تصمیم گرفتم در یک مهاجرت معکوس به شهر زادگاه پدری برگردم و با پرداختن به کشاورزی آینده خودم را بسازم ولی زیربنای این تصمیم دوری از خانواده به خاطر راحت مصرف کردن بود. خانواده مخصوصا پدرم که از نیت اصلی من مطلع نبودند خیلی خوشحال شدند و تا جایی که در توان داشتند در تهیه طرح و سرمایه اولیه کمک کردند و با ساخت گلخانه جهت کشت محصولات کشاورزی خارج از فصل شروع به کار کردم وقتی که از خانواده جدا شدم احساس آزادی و استقلال می‌کردم و در همان زمان بود که خانواده تصمیم گرفت که من ازدواج کنم تا چند وقت از اینکار سر باز می‌زدم و می‌گفتم فعلا موقعیت ازدواج ندارم چونکه مصرف خوراکی داشتم فکر می‌کردم که هیچ کس نمی‌داند که من مصرف‌کننده هستم و اگر برای آزمایش ازدواج بروم همه متوجه خواهند شد. باهمان افکار زندگی مشترک را شروع کردم همیشه



## در همان اولین جلسه



این را توسط راهنمایم یاد گرفته بودم که علیرغم میل باطنی‌ام باید تمایل خود را به بهبودی حفظ کنم اما گاهی اوقات احساس تفاوت با دیگر معتادان بهبودی را تهدید می‌کرد و اتفاقی که برای من افتاد می‌خواست مرا از NA طرد کند. روزی چند نفر از اعضای NA که پایبند به اصول انجمن نبودند برگشتند و به من گفتند چرا این قدر در جلسات NA شرکت می‌کنی، خدمت می‌گیری، فعالیت می‌کنی، به اندازه مصرف به NA متعهد باش! جوابی نداشتیم. از درون بهم ریختم و ترس و ناامیدی تمام وجودم را گرفته بود در میان راه خانه به خودم می‌گفتم که حتما باید تمام مخدرها را مصرف کنم تا بتوانم در NA زندگی کنم باید به گوشه خیابان بیفتم تا بتوانم عضو خدمتگزار NA باشم. دعا کردن، نشریات خواندن، تماس با دوست بهبودی هیچی جواب نمی‌داد تا اینکه با ناامیدی مطلق مجله پیام بهبودی را برداشتم و همان طور که ورق می‌زدم نیروی برتر شماره تلفن یکی از اعضای انجمن را در سر راه من قرار داد. با او تماس گرفتم و جریان را با او به مشارکت گذاشتم و بعد از نیم ساعت حرف زدن، پیام خیلی قشنگی به من داد که من به عنوان یک معتاد ۲۹ سال بیماری اعتیاد دارم و تازه در این برنامه به کمک اصول NA و قرار گرفتن در مسیر بهبودی بیماریم را متوقف کردم.

بیماری اعتیاد ربطی به مقدار مصرف، نوع ماده مصرف و مدت زمان مصرف ندارد و به این درک رسیدم که اعتیاد یک بیماری کشنده است و هیچ‌کس را مستثنی نمی‌کند و NA هرگز کسی را که علاقه به قطع مصرف داشته باشد از خود نمی‌راند و من به عنوان یکی از اعضای انجمن هرگز احساس همدردی را با دیگر معتادان فراموش نمی‌کنم. خدا را شکر امروز دیگر احساس تفاوت نمی‌کنم و زندگی به روال برنامه را ادامه می‌دهم و همیشه مواظب دو مقوله مهم بیماری و بهبودی هستم و هرگز هدف اصلی خود را فراموش نمی‌کنم. با آرزوی موفقیت برای تمام همدردانم در سراسر ایران، من به همراه بهار امسال تولد ۲۳ سالگی‌ام را جشن گرفتم.

سنجر، الف- کامیاران

را عوض می‌کردم اما غافل از این که بیماری اعتیاد مرا به طرف مرگ می‌کشاند تا این که توسط یکی از اعضای NA به جلسه رفتم، وقتی که خوش آمدگو مرا بغل کرد احساس خیلی قشنگی بهم دست داد، خسته و عاجز از دست مواد مخدر این قدر بر روی شانه‌های خوش آمدگو گریه کردم که از درون سبک شدم.

در همان اولین جلسه احساس امنیت می‌کردم و تمایل خودم را حفظ کردم و مدام و به‌طور مستمر با اعضای انجمن به جلسات می‌آمدم بعد از مدتی راهنما گرفتم قدم‌هایم را شروع کردم-تسلیم در برابر مواد مخدر، بیماری اعتیاد و اقرار بر زندگی غیرقابل اداره، نقطه شروع بهبودی برای من بود وقتی که فهمیدم چیزی که مرا معتاد کرده بیماری اعتیاد بوده نه مواد مخدر و نه رفتارهای من روشن بین شدم و دیوار انکار را شکستم با کارکرد قدم‌ها و رعایت اصول روحانی و خدمت کردن در انجمن احساس مسوولیت و تعهد کردم یکی از راه‌های برگشت سلامت عقل برای من ادامه مسیر بهبودی و دانش به روز در انجمن معتادان گمنام بود.

اصل قضیه انجمن معتادان گمنام را گرفته بودم و در مسیر بهبودی در حال رشد بودم هر چند در این مسیر به واقعیات و مشکلاتی برمی‌خورم اما

با سلام و درود، خدمت تمام اعضای همدرد و دوستان بهبودی NA خیلی وقت است که می‌خواهم تا نامه‌ای بنویسم اما ترس و قضاوت، توان نوشتن را از من گرفته بود اما به کمک نیروی برتر ایمان را جایگزین ترس کرده و با زبان ساده درد دلم را بیان می‌کنم برمی‌گردم به دوران کودکی‌ام که از خانواده ساده روستائین به دنیا آمدم که در همان زمان احساس خلاء بسیار بزرگی می‌کردم.

همیشه غروب‌ها گوشه‌ای می‌نشستم و حرف‌های درونم را برای خودم بیان می‌کردم، گوشه‌گیری و انزوا برای من شده بود یک عادت روزانه به‌خاطر کمبود امکانات (مدرسه) مجبور شدم از خانواده‌ام جدا شوم و احساس تنهایی در من رشد کرد، با خانواده‌ای که با آن‌ها زندگی می‌کردم احساس امنیت نمی‌کردم همیشه جایی خلوت گیر می‌آوردم و گریه می‌کردم که چرا من باید با تمام دنیا متفاوت باشم و در کنار خانواده‌ام نباشم.

رفتارهای من خود را به صورت ضد اجتماعی نشان می‌داد و به دنبال چیزی می‌گشتم که خلاء درونیم را پر کنم. این روند ادامه داشت تا این که در سن نوجوانی به دنبال راهی می‌گشتم که خودم را آرام کنم، خیلی دست و پا زدم اما هر چه تلاش می‌کردم بدتر غرق می‌شدم (سیگار- مشروب- پول- نواقص شخصیتی- شهرت و غیره) ابزاری بودن که می‌خواستم به کمک این‌ها زندگی را آن‌طور که هست قبول کنم اما جواب نداند تا این که برای اولین بار من با مواد مخدر آشنا شدم بدون آگاهی و بدون این که از عاقبت آن باخبر باشم دو دستی چسبیدم به مواد مخدر اوایل احساس می‌کردم نیروی محرکی است برای زندگی کردن اما بعد از این که اجبار به مصرف پیدا کردم معضلی شد بر تمام دردهایم. شغلم- آبرویم- اعتبارم و ارزش‌ها و اعتقاداتم را با مواد مخدر عوض کردم. مصرف می‌کردم اما خودم را توجیه می‌کردم که از لحاظ مادی و معنوی ورشکسته کامل هستم. دیگه با چه امیدی مواد مخدر را کنار بگذارم، چند باری اقدام به خودکشی کردم اما شهادت این کار را نداشتم و ترس تمام وجودم را می‌گرفت، مواد مصرفی خودم

## برگزاری جلسات تحت شرایط خاص

جلسه گروه پیام صبح در مکانی برگزار می شود که در گذشته پناهگاهی بوده برای نجات مردم از اثرات مخرب بمباران دوران جنگ و امروز اعضای NA برای بهبودی از اثرات مخرب بیماری اعتیاد به آن پناه می برند تا در جلسه NA شرکت کنند.

گروه پیام صبح، اصفهان - ناحیه ۷



جلسه گروه اتحاد در آلاچیق یک پارک برگزار می گردد، که خدمتگزاران در نهایت سادگی به وسیله گونی به آن پوشش داده اند.

گروه اتحاد، اهواز - ناحیه ۵





## گزارش برگزاری کارگاه مشترک کمیته شماره ۱ و ۲ همدان

**عنوان کارگاه:** تازه‌واردان (راهنما و رهجو)

این کارگاه به منظور تبادل تجربیات گروه‌های همدان برگزار گردید چون ما با درمیان گذاشتن آن چه که داریم می‌توانیم آن را حفظ کنیم.

هدف از برگزاری این کارگاه اجرای آگاهانه قدم ۱۲ و سنت پنجم یعنی رساندن پیام به معتادی که هنوز در عذاب است و همچنین روحیه‌ی تازه وارد بودن را با هر سن پاکی در خود تقویت کنیم. این کارگاه ارزش درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگر را در ذهن شرکت کنندگان یادآور گردید. باید با خوشحالی و افتخار بیان کنم که در این کارگاه گروه‌های همدان شرکت فعال و پرشوری داشتند. شرکت کنندگان ضمن کسب تجارب جدید، تجارب خود را در اختیار سایرین قرار دادند. گرداننده محترم اقدام به گروه بندی حاضرین نموده و سپس یک سوال برای هر گروه مطرح نمود. هر گروه پس از تبادل نظر با هم تجربیات خود را در قالب ۴ بند برای حاضرین قرائت نمودند سپس گرداننده هم نظرات خود را در قالب مشارکت در اختیار حاضرین قرار داد.

### بخش اول

**موضوعات مطرح شده:**

۱- راهنما کیست؟

۲- چرا راهنما می‌گیریم؟

۳- چگونه راهنما انتخاب می‌کنیم؟

۴- ویژگی‌های یک راهنمای خوب چیست؟

۵- رابطه راهنما با رهجو؟

۶- ارزش درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگر چیست؟

۷- تازه واردان چه کسانی هستند و چرا باید به آن‌ها سرویس دهیم؟

۸- چرا بعضی از تازه واردان به جلسات باز نمی‌گردند؟

۹- یک عضو، راهنمای خود را چگونه انتخاب می‌کند؟

### بخش دوم

**موضوعات مطرح شده:**

۱- مشارکت چیست؟

۲- تازه وارد کیست و چرا تازه واردان مهمترین افراد جلسه می‌باشند؟

۳- اهمیت ۹۰ روز ۹۰ جلسه در NA چیست؟

امیدواریم دستاوردهای مثبت این کارگاه به مرور خود را در سطح گروه‌های همدان نشان دهد. و همچنین امیدواریم بتوانیم به نوبه خود پیام عشق و امید و صمیمیتی که در طی برگزاری این کارگاه به ما ارزانی شد به سایر دوستان در انجمن معتادان گمنام و معتادانی که هنوز در عذابند برسانیم. NA برای ما محیا نموده و امکاناتی در اختیار ما قرار داده است که آموزش ببینیم و با چشم و گوش باز بیاموزیم و در گروه‌های خود این تجربیات را به مشارکت بگذاریم.

کمیته کارگاه‌های

هیأت نمایندگان شماره ۱ و ۲ همدان

## مسیری که طی می‌کنم

مثل آبی بود که روی آتش برافروخته و سرکش روح ریخته شد. تعهد نسبت به بهبودی و فهمیدم که این پیام، چقدر به موقع و تاثیرگذار بود، به طوری که دلم می‌خواست احساسم را بدون هیچ حرف دیگری نسبت به این نوشته مشارکت کنم و کردم. و دریافتم که این پیام، هشداری به موقع توسط نیروی برتر به منظور مراقبت و حمایت عاشقانه او از من بود که اینگونه برایم ظاهر شد. با قطرات اشکی که ریختم از خداوند تشکر کردم، به خصوص اینکه تاکنون به مساله تعهد که مامعتادان باید نسبت به بهبودی خود داشته باشیم فکر نکرده بودم و اینکه چگونه می‌توانیم از آن مراقبت کنیم. این نقطه عطفی بود در مسیری که طی می‌کنم، یعنی راه بهبودی. همین مساله باعث شد که آنرا در چند جلسه مشارکت کنم. چون خیلی به من کمک کرد. شاید که نه، حتماً همین پیام مثل یک ناجی مرا از ورطه و مهلکه یک لغزش دیگر (یکبار در ۹ ماه

پاکی لغزش کرده‌ام)، نجات دهد!

این تعهد و مراقبت، بستگی به عملکرد من دارد. اینکه هیچ‌گاه خودم را بالاتر و کمتر از دیگران ندانم. «اینکه عجز و آشفتگی زندگی خود را بپذیرم. بپذیرم که سلامت عقل ندارم و اراده زندگی‌ام را به نیروی برتر بسپارم. بپذیرم که به خداوندی که خود درک می‌کنم، اعتماد کنم و اراده و زندگی‌ام را به دست او بسپارم. بپذیرم در گذشته خرابی‌هایی به بار آوردم، یا دیگران را قربانی خودستایی‌های خود کرده‌ام

**بپذیرم که آنچه دریافت کرده‌ام  
متعلق به کسانی است که به آن  
نیاز دارند و با در میان گذاشتن  
پیام بهبودی با آنها، راه‌هایی را  
برای خود و همدردانم مهیا کنم**

یا خود مورد قربانی شدن و سوءاستفاده دیگران قرار گرفته‌ام.

بپذیرم با اقرار صادقانه می‌توانم راه‌هایی را برای خود هموار کنم. بپذیرم همان‌طور که در برابر موادمخدر عاجز هستم، در مقابل نواقص اخلاقی خود نیز عاجزم. بپذیرم نیرویی هست که می‌تواند کمبودهای اخلاقی مرا برطرف کند. بپذیرم و تلاش کنم که تمامی ضررها و زیانها و خسارتهایی که زده‌ام را درصدد جبران آن بآیم.

بپذیرم فرایند بهبودی ادامه دارد و به طور روزمره خود را بررسی کنم، بپذیرم که از راه دعا و مراقبه و ارتباط آگاهانه با خداوندی که درک می‌کنم قدرت اجرای او و اراده‌اش را در زندگی‌م مشاهده کنم. بپذیرم که آنچه دریافت کرده‌ام متعلق به کسانی است که به آن نیاز دارند و با در میان گذاشتن پیام بهبودی با آنها، راه‌هایی را برای خود و همدردانم مهیا کنم.»

آری تعهد و مراقبت از بهبودی چیزی است که از طریق قدم‌های دوازده‌گانه و رعایت اصول بهبودی، میسر می‌گردد و این همه در سایه آرامش که پس از کارکرد قدم‌ها حاصل می‌شود، به دست می‌آید.

به امید برداشتن قدم‌های محکم در راه بهبودی

امیر. ز- شاهین شهر

همیشه فکر می‌کردم من باید بهتر از دیگران بنویسم. من باید چیزی را بنویسم که تاکنون کسی برایتان ارسال نکرده. من دانش آن را دارم که بتوانم به هر طریق آنرا به رخ دیگران بکشم. من ... من ... من ...! این تفکر، این گرایشات خطرناک مرا تا بی‌نهایت ترس و بیهودگی می‌کشاند و عاقبت همین خودخواهی و منیت‌ها باعث می‌شود در عمل کم‌بیاورم و فقط دانش نداشته و این چرخه خودمحوری را اندوخته خود کنم.

آیا بهبودی همین را از من می‌خواهد؟ آیا نواقص، گاه غیرملموس، که همه در ظرفی بزرگ و سیاه به نام بیماری اعتیاد ریخته شده، آرام‌آرام با همین افکار پوچ و بیهوده مرا در کام نیستی و نابودی خود باز هم فرو نمی‌برد؟! «من یک انسان فرهیخته و دانا هستم، نه من معتاد نبوده و نیستم!» کمی مکث می‌کنم! خدایا

این اراجیف و پریشان‌گویی‌های یک ذهن بیمار است (یعنی من). این اقرار صادقانه که در مسیر تسلیم و صداقت و روشن‌بینی باشد، نیست. الهی مرا از این افکار خودمحور و پریشان دور کن (آمین)

من امیر هستم. یک معتاد در حال بهبودی. با تمام وجود اقرار به عجز و ناتوانی می‌کنم. همیشه نیازمندم به نیروی برتر این مجموعه بهبودی. همدردی مثل شما، دردها کشیده‌ام و در بدری‌ها تحمل کرده‌ام تا در این مسیر خداخواسته و پاک NA اقرار

گیرم. اما احساس مسوولیت، تقسیم تجربه‌ها و ... لحظه‌ای رهايم نمی‌کند. پس به طور مختصر آنچه در قدم‌های دوازده‌گانه، با وجود کارکرد دوازده قدم با لطف خدا و کمک راهنمای خوبم، راهی از مصرف و مسیر پاک و روشن و امیدبخش بهبودی. طبق سوال قدم دوازدهم کتاب «راهنمای کارکرد قدم» تجربه‌ام را در خصوص تعهد نسبت به بهبودی با شما مشارکت می‌کنم.

این سوال می‌گوید:

«آیا من به بهبودی‌ام متعهد هستم؟ برای حفظ و مراقبت از آن چه کارهایی انجام می‌دهم؟»

یک بار که در یک جلسه قدم به همراه راهنمایم شرکت کرده بودم، حال بسیار بدی داشتم. نوعی احساس درماندگی و بیهودگی و خستگی و ... طوری بود که پس از حدود چهار سال و نیم پاکی می‌خواستم بروم مصرف کنم. همه چیز را برای خودم به بن‌بست کشیده بودم و تنها راه فرار را مصرف می‌دانستم. حتی مشارکت هم کردم، اما زیاد نتوانست کمکی بکند.

هر کس قسمتی از پاراگراف‌های کتاب را می‌خواند، قسمتی از آنرا هم من خواندم و آنچه خواندم این بود که «ما باید نسبت به بهبودیمان پشتکار داشته و ثابت قدم باشیم.» و بعد سوالی را که در همین مورد بود، مشارکت کردم. این نوشته

## پیام خداوند

به نام خدا

من فاطمه هستم معتاد در حال بهبودی که از سن ۱۸ سالگی به صورت تفریحی شروع به مصرف مواد کردم تا این که کم کم گرفتار شدم و با همسر هم مصرف شدیم، پدر و مادرم هم از اعتیاد من با خبر شدن و همیشه گریه و زاری می کردند، می گفتند این چه بلایی است که بر سر خانواده‌ها آمده است من قول ترک می دادم ولی به محض خماری همه چیز را فراموش می کردم، البته برای ترک خیلی اقدام کردم ولی چند روز بیشتر دوام نداشت تا این که یک دوست هم‌بازی پیام انجمن را به من داد که همیشه برایش دعا می کنم.

غروب یک روز بهاری خسته از پای بساط تصمیم گرفتم زنگ بزنگ به بچه‌های جلسه و همین کار را کردم با هم قرار گذاشتیم و با هم صحبت کردیم، راهنمایی کرد که به جلسه بیا.

اوایل که به جلسه می رفتم مواد می زدم و پیش خودم

آن‌ها را مسخره می کردم، یعنی چه که آدم پیش این همه معتاد بگوید من هم معتادم، اگر معتادی برو یک گوشه بمیر، تا این که به کمک یکی از بچه‌ها که سن بالایی داشت ترک کردم، همیشه می گفت من سن بالایی دارم ولی تو جوانی باید پاک شوی.

خیلی به من کمک کرد که من از او سپاسگزارم. همیشه می گفتم من و همسرم باید با هم ترک کنیم چون نمی شود یکی مصرف کند و دیگری ترک کند، ولی با کمک خداوند و جلسات و دوستان بهبودی من به تنهایی ترک کردم و شوهرم همچنان مصرف کننده است ولی من خیلی عذاب کشیدم در کنار مصرف کننده چون اجازه نمی داد به جلسات بروم یا با کسی ارتباط برقرار کنم می گفت می خواهی ترک کنی درب خانه را قفل کن و ترک کن و تنها پناه من خداوند متعال بود و دیواری که مداوم پاهایم را به آن می کوبیدم.

او اوایل تعارف می کرد بیا چند تا دود بگیر بهتر می شوی ولی من نمی خواستم و نمی دانم چه نیرویی بود که مرا از مصرف دوباره مواد دور می کرد و تا این

که روز چهارم پاکی گفتم من می خواهم بروم جلسه، گفت پول ندارم، گفتم عیبی نداره می روم از کسی می گیرم و بعضی وقت‌ها جسته و گریخته به جلسه می رفتم و وقتی دید من واقعاً می خواهم تغییر کنم باورش شد که دیگر نمی خواهم مواد بزنگم دیگه کمتر اذیت می کرد.

ولی حالا اگر من ساعت جلسه را فراموش کنم یادآوری می کند و مرا به جلسه می رساند با این که همسرم مصرف کننده است ولی زندگی زیبایی دارم، خدا را از این بابت شکرگزارم. امروز که این نامه را می نویسم ۲ سال و ۸ ماه و ۷ روز است که پاک هستم و از خداوند و خانواده‌ام که حمایت‌ام کردند حتی راهنمای عزیزم که مرا خیلی کمک کرد، متشکرم. از شما بچه‌های پیام بهبودی بسیار تشکر و قدردانی می کنم که درد دل ما را به گوش همدیگر می رسانید و از خدا می خواهم معتادهای در عذاب را نجات دهد و برای همسرم که تصمیم به قطع مصرف گرفته است کمک عاجل بفرماید.

فاطمه - علی آباد کتول

## نامه‌های شما رسید، متشکریم

سارا - سبزوار	محسن - همدان
فرهادک - خراسان شمالی	احمدک - بندرعباس
ابوالفضلک - گرگان	حسنک - اقلیدفارس
محمدرضار - گرگان	جابرص - گلستان
سعدا...ع - کردکوی	کریمک - هویزه
میرحسینج - کردکوی	اصغرر - علی آبادکتول
رضالف - تهران	مازیارت - گرگان
حمیدد - نورآبادلرستان	همازادب - بندرترکمن
مصیب - هشنگرد	اصغرر - سامان - شهرکرد
موسین - تبریز	مهرانم - تاکستان
حجتخ - اصفهان	محبوبهالف
محمدالف - استان گلستان	نادرث - شیراز
علیب - آباده	جوادر - نوشهر
حجتالف - ساری	منصورک - شوشتر
مجیدالف - تهران	علیغ - مشهد
	محمد - ؟
	مهدی - زندان قزلحصار

## ایمیل های شما رسید، متشکریم

خسرو. ز - آلمان	وحید. ب	جلیل. ش
فرید. ن - سوئد	علی. ع - سورشجان (چهار	مجید. ر - همدان
کمیته اطلاع رسانی و روابط	محال و بختیاری)	رضای. اراک
عمومی ناحیه هفت NA ایران	علیرضاف	علی. الف - ملایر
مصطفی. الف	رضا. ی - مهاجران، اراک	محمد - شهریار
مسعود. ب - فرهنگشهر اهواز	علی. الف	داوود و احمدک - تهران
سمانه. ب ن	حمید. ص - قم	
کمیته اطلاع رسانی و روابط	محمد. م - مشهد	
عمومی کمیته شهری ۱۴	پرنیا. پ - ارومیه	
(زرین شهر و حومه)	سعید. س	
رضا - شاهین دژ	آرش. ش	

دوستان غیر همدرد از توجه شما نسبت به مجله پیام بهبودی  
سپاسگزاریم و از چاپ نامه شما معذوریم.

پست الکترونیکی: [pb@nairan.org](mailto:pb@nairan.org)

آدرس نشریه: تهران، صندوق پستی ۷۱۴۳ - ۱۵۸۷۵

## گزارش اولین همایش فارسی زبانان اروپا (کلن) « معجزات اتفاق می افتد »



که به زبان شیرین مادریمان خوانده شد که زبان و قلم قادر به گفتن نیست شاید برای شما کمی غریب باشد ولی برای ما که در جلسات فارسی مان حداکثر ۳۰ نفر هستیم خواندن دعای آرامش حدود ۳۰۰ نفر چیزی نیست جز شبیه یک معجزه و آن هم این طرف آب ها به زبان مادری. این جا بود که قدرت و حضور خداوند را در انجمن و سنت یک و سنت پنج را با تمامی وجود درک کردم که دیگر لازم نیست یک معنادر در تنهایی بمیرد هر جای دنیا باشی و عضو انجمن باشی بدان صندلی تو از قبل برایت آماده هست. و همه این ها و این همه برکت را مدیون خداوندی مهربان و انجمن معنادان گمنام میدانم. دوستان دارم یک عضو کوچک از دریای بیکران انجمن .

داریوش - شهر گوتنبرگ، سوئد



باسلام و خسته نباشید خدمت دوستان عزیز فصل نامه پیام بهبودی و همچنین سلامی گرم از آن سوی آبها خدمت عاشقان و خوانندگان فصل نامه. داریوش هستم یک معنادر از کشور سوئد شهر گوتنبرگ. حدود هفت سال و نیم پیش که برای اولین بار در جلسه ای در ایران مات و مبهوت گیج و خسته و زخمی و با دردی فراوان به دنبال چراهای می گشتم که یک وقت در آخر جلسه با خواندن دعای آرامش، انقلابی در درونم شکل گرفت احساس عجیب و غریبی داشتم که تا اون لحظه، حس نکرده بودم به قول خودمون اون اتفاق قشنگه. انگار تازه متولد شده بودم هر کلامی از این دعا مانند آبی بود بر آتش درونم که جواب تمامی چراهای من را میداد و از همان روز به بعد و به کمک خداوند و انجمن تمامی دردها و وسوسه ها... از بین رفت انگاری همان لحظه در نطفه خفه شد. و وقتی به اینطرف آبها برگشتم همیشه به دنبال اون حس زیبای می گشتم دوست داشتم باز این حال را تجربه کنم همیشه اینجا هم در همایش ها و در آخر جلسات دعای آرامش را می خوانیم. ولی به زبان مادری چیز دیگریست. تا اینکه بعد از چندین سال این اتفاق افتاد و برای اولین بار همایش انجمن معنادان گمنام در کل اروپا که میزبان آن کشور آلمان بود برگزار شد و بچه های شهر کلن آلمان این همت را به خرج داده بودن و الحق که جای تقدیر و خسته نباشید داره چون عشق بلاعوض را در چهره تک تک شان میدیدی که با وجود خستگی فراوان از هیچ گونه کمکی دریغ نمی کردند شور شوق عجیبی بود همدردانی که از کشورهای سوئد، آمریکا، فرانسه، ایتالیا، بلژیک، اتریش، انگلیس و جاهایی دیگری آمده بودند. می توانستی حضور خداوند را آن جا حس کنی همایش به مدت دو روز طول کشید که شامل سخنرانی ها و جشن و پایکوبی بود و از همه زیباتر و از همه باشکوه تر دعای آرامشی بود





## «فرم نظر سنجی فصل نامه پیام بهبودی»

این صفحه جهت دریافت ایده ها و استفاده از خلاقیت های شما و به منظور ارتقای سطح کیفی مجله پیام بهبودی طراحی گردیده است. ما ایمان داریم با حمایت روحانی اعضای انجمن معتادان گمنام، می توانیم مجله ای فراخور حال و نیز همسو با نیازهای شما تهیه و در اختیارتان قرار دهیم. از شما دعوت می شود که با مجله خودتان همکاری نمایید.

۱. چه پیامی از طرح روی جلد دریافت نموده اید؟ (در صورت تمایل طرح پیشنهادی خود را ارسال نمایید).

۲. کدامیک از مطالب این شماره، بیشتر مورد توجه شما قرار گرفته است؟

مشارکت  نامه ها  دیدگاه  ترجمه  گزارش  اخبار

۳. اگر شما مسئول مجله پیام بهبودی بودید، چه بخشی را اضافه، اصلاح و یا حذف می نمودید؟

۴. تصاویر و صفحه آرایی این شماره، جذابیت و پیام لازم را برای شما به همراه داشته است؟ (توضیح دهید)

۵. نظرات، پیشنهادات و انتقادات خود را بصورت مختصر و در چند سطر در همین فرم با ما درمیان بگذارید.

پست الکترونیکی: [pb@nairan.org](mailto:pb@nairan.org)

آدرس نشریه: تهران، صندوق پستی ۷۱۴۳-۱۵۸۷۵

فرم نظرخواهی شماره دو - مربوط به شماره ۲۷ تابستان ۹۰

## مفهوم ششم خدماتی

وجدان گروهی وسیله ای روحانی است، برای دعوت از خداوند مهربان تا بر تصمیمات ما تأثیر گذارد

کسانی که زندگی آنان با روحانیت آمیخته است، اصولاً قبل از گرفتن تصمیمات مهم، دعا و مراقبه می کنند. «نخست، به منبع نیروی روحانی و دانش خود توجه می کنیم و سپس برای راهی که در پیش داریم، طرح ریزی می نماییم.»

«کتابچه دوازده مفهوم»



وجدان گروهی یک توانایی روحانی ضروری و حس درونی تشخیص درست و غلط برای ماست.

«کتابچه دوازده مفهوم \_ مفهوم ششم»

## قدم ها این روند را در هم شکستند

به نام خداوند

با ورودم به NA و پرهیز کامل از مواد مخدر، تجربه‌ی جدید و خوبی از زندگی کردن پیدا کردم و از لحظه لحظه‌ی زندگی‌ام لذت می‌بردم، روزها و ماه‌های اولیه ورودم به انجمن برایم بسیار مسرت بخش و لذت بخش بود، حضور در اتاق‌های NA و هم صحبتی با دوستان بهبودی امید شاد زیستن را در من زنده می‌کرد، گفت و شنود در مورد گذشته‌ی مشابهی که هر کدام به نوعی از آن جان سالم به در برده بودیم حال و احساس فوق‌العاده‌ای به من می‌داد، دیدن کسانی که بعد از مدت‌ها توانسته بودند طعم شادی و خنده را به خانه‌هایشان ارمغان ببرند برایم تازگی داشت و این‌ها سرآغاز خوبی برای یک زندگی نو بود.

ولی گذر از این مرحله مرا وارد عرصه‌ی جدیدی از دوران پاکي کرد، اینجا مرحله‌ای بود که من باید با واقعیات زندگی‌م روبرو می‌شدم، این که چه کسی هستم، چه مشکلاتی دارم و چگونه باید با آن‌ها روبرو شوم مرا با چالشی روبرو کرد که من آن را پیش بینی نکرده بودم، بله من راه زندگی کردن بدون مواد مخدر را بلد نبودم، من نمی‌دانستم چگونه باید پاک زندگی کنم و در عین حال با مشکلات زندگی از قبیل بی‌کاری، بی‌پولی، درد جسمی و یا مشکلات روحی و روانی سرکنم. در یک جمله باید بگویم که من راه زندگی کردن را بلد نبودم و نمی‌دانستم چگونه باید با آن کنار بیایم.

قبل از آمدن به NA مواد مخدر بدون آن که مشکلات مرا حل کند به طور مقطعی مرا از آن‌ها دور می‌کرد و همین مسئله باعث شده بود که روز به روز بر تعداد آن‌ها افزوده شود و تمامی این مشکلات در دوران پاکي به ناگهان در زندگی من نمایان شد. مشکلات روزمره زندگی گاهی چنان غیر قابل تحمل به نظر می‌رسید که یاس و ناامیدی تمامی لحظات مرا فرا می‌گرفت و مرا به شدت سرخورده و افسرده می‌کرد.

در این زمان بود که من به دنبال راهی می‌گشتم تا شهادت لازم برای روبرویی با این مشکلات را پیدا کنم و چقدر جالب بود که NA پیش بینی‌های لازم را برای این مرحله از بهبودی قبلاً انجام داده بود، بله صحبت در مورد قدم‌ها بود و برای من روشن شد که داستان بهبودی، داستان قدم می‌باشد، باید قدم کار می‌کردم. با کارکرد قدم‌ها بود که آموختم باید رو در روی مشکلات بایستم و با آن‌ها روبرو شوم، کارکرد قدم‌ها شهادت لازم برای روبرو شدن با ترس‌هایم را به من داد، قدم‌ها نگرش من به زندگی را تغییر داد و به من آموخت که اگر من مشکل دارم پس من هم مسوول حل آن هستم.

به مرور زمان در NA آموختم که تمامی مشکلات من ریشه در بیماری اعتیاد دارد و برای به دست آوردن آرامش در زندگی باید با بیماری اعتیاد روبرو شوم. صحبت در مورد بیماری اعتیاد و این که این بیماری چقدر در زندگی من باعث دردسر شده بود گاهی باعث آرام می‌شد، ولی به هر حال چاره‌ای به جز روبرو شدن با آن را نداشتم. بیماری اعتیاد، بیماری که لانه در مغز من دارد و به طور

مرتب با من صحبت می‌کند و به من راه کارهای اشتباه می‌دهد، ولی من همیشه به آن‌ها گوش می‌دهم و آن‌ها را انجام می‌دهم.

بیماری اعتیاد، بیماری که همیشه مرا وادار به تکرار اشتباهات قبلی‌ام می‌کند و من از سوراخی که قبلاً گزیده شده بودم باز هم گزیده می‌شوم. بیماری اعتیاد، بیماری که مرا وادار به انجام کارهایی می‌کرد که باعث حیرت و سردرگمی دیگران می‌شدم.

ولی قدم‌ها این روند را در هم شکستند، در قدم‌ها به من گفته شد که می‌توانم از این وضعیت رهایی یابم و قدم‌ها راه حل زندگی من شد، قدم‌ها محرک من به سمت کنده شدن از بیماری اعتیاد بودند و قدم‌ها به من گفتند که نیرویی می‌تواند به من کمک کند.

ولی به راستی چه کسی می‌توانست مغز معیوب مرا بازسازی کند. بسیاری از اطرافیانم، دوستان، آشنایان و خانواده‌ی من می‌خواستند کمک کنند ولی نتوانسته بودند، من در این مرحله احتیاج به نیرویی مافوق داشتم که به من کمک کند، نیرویی که کاری برای من انجام دهد که کسی تا به حال از عهده‌ی آن برنیاخته بود و این کار فقط از عهده‌ی یک گزینۀ برمی‌آمد، خداوند.

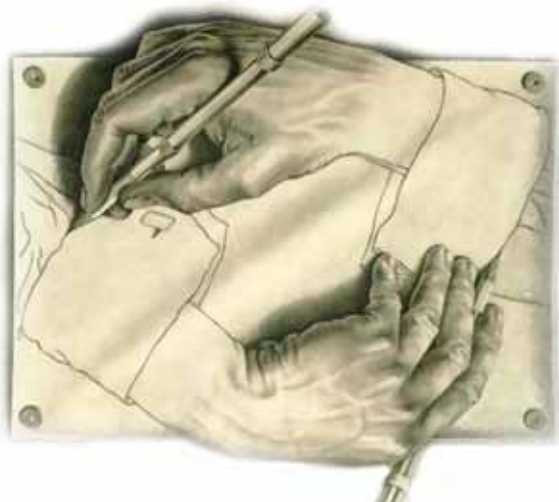
بیماری اعتیاد در طی سال‌ها مرا از خداوند دور کرده بود و مرا در نقطه‌ای قرار داده بود که کارهایی می‌کردم که خداوند دوست نداشت. بیماری اعتیاد دقیقاً در نقطه‌ی مقابل خداوند قرار دارد و من متوجه شدم که تمام آن کارهایی را که به عنوان اصول روحانی می‌شناسم و خداوند دوست دارد که من آن‌ها را انجام دهم، بیماری اعتیاد مخالفتش را با آن کارها بارها به اثبات رسانده است و هر بار به نوعی مرا از انجام آن‌ها باز داشته است.

در گذر از مسیر بهبودی و کارکردن قدم‌ها و همچنین صحبت کردن با راهنما و دوستان بهبودی و تجربه گرفتن از تمام کسانی که هر کدام به نوعی کمک‌رسان، مشوق و یار و یاور من بوده‌اند به این آگاهی رسیدم که بیماری اعتیاد یعنی مخالفت کردن با تمام اصول روحانی و وقتی به دنبال معنای «تمام اصول روحانی» می‌گردم به کلمه‌ای به نام خداوند می‌رسم و شاید اغراق نباشد اگر بگویم که بیماری اعتیاد یعنی مخالفت کردن با خداوند یا بهتر بگویم بیماری اعتیاد یعنی بیماری بی‌خدایی و برای رهایی از بیماری اعتیاد راهی به جز آشتی با خداوند نمی‌شناسم.

داریوش.ع - چهار محال بختیاری



## درک من از قدم ۴



به نام خدا

سلام و درود به همدردانی که با پاکی و بهبودی و به اجرا گذاشتن اصول بر سرلوحه زندگی خود می‌کوشند تا با جاذبه‌ای روحانی، کمک یک معتاد به معتاد دیگر را معنا بخشند. من با طرز تفکر پاکی از مواد مخدر به جلسات NA آمدم و هیچ‌گاه فکر نمی‌کردم که وارد مرحله جدیدی از زندگی شوم که توام با تغییر است.

فرآیند قدم‌ها مرا به هدفی معلوم سوق داد و فرآیند قدم ۴ نشان دادن من به من بود که از این شناسایی تجربه دیدن نقش خود را در قدم ۵ کسب کرده و پس از دیدن نقش خود احتمال وجود ضعف‌ها در قدم‌ها جایگاه مرا به من در قدم ۷ حتمی کرد. هدف از دیدن خود سر جای خود برای حق دادن به کسانی که احتمالاً به آن‌ها خسارت زده بودم لازم و ضروری بود و در قدم ۹ کاربرد جبران خسارت به هدف رها شدن از سنگینی بار آن‌ها منتهی شد.

زندگی معنادار همراه با یک روش جدید مستلزم این بود که به بیداری روح خود بپردازم به پاکی‌ها و خوبی‌های درونم بیش از قبل توجه کنم. آن چه را که می‌توان به عنوان درد یا آزار در طول زندگی با آن برخورد کرده بودم نتیجه دانش محدود من از پیرامون خود بوده است. من حقیقتاً نمی‌دانستم که در برابر رویدادها چه واکنش‌هایی از خودم نشان می‌دهم و چرا آن گونه رفتار می‌کردم قدم دهم شروع روشن کردن خودم از تاریکی‌های درونم بود.

کارکرد این قدم به قدری در زندگی من حیاتی بود که تأثیرات آن در شعاع‌های مختلف زندگی‌م مشهود می‌باشد، صداقت یکی از ارکان بهبودی است، کیفیتی است که برای رسیدن به حقیقت نیازمند آن بودم و تنها دست‌آویز برای رسیدن به خودم بود. برای رسیدن به راستگویی باید از حقایق می‌گفتم و برای درستکار بودن باید به حقایقی که به آن دست پیدا کرده بودم عمل می‌کردم این‌ها صورت نمی‌گرفت مگر آن که صادق باشم. لازمی اقرار به آن چه خودم از آن‌ها فراری بودم شهادت می‌طلبید که حقیقت عریان خود را به خود نشان دهم، من به این شهادت نیاز داشتم تا بتوانم انرژی‌های نهفته در درونم را آزاد کنم.

بر ترس‌هایم غالب شوم تا در طول مسیر بهبودی بتوانم هر روز با تکه‌های جدیدی از خودم آشنا شوم که بسیار ناشناخته‌اند در واقع با قسمت تازه‌ای از وجودم آشنا شدم که در مقابل تجربه جدید نمی‌دانستم چه واکنشی نشان خواهم داد، پس از تجربه خود در موضوع جدید تازه پی می‌بردم که چگونه برخوردی داشته‌ام. ممکن بود آزار ببینم یا نبینم، در هر حال پذیرش این که من هستم چه خوب چه بد لازمی گره‌گشا بودن را پذیرش احساسات حقیقی خود دیدم و فهمیدم که نه آن‌ها را سرکوب نه انکار کنم؛ بودن همیشگی با خود راه‌حل توانمند شدن در برابر ویژگی‌های انرژی گیرنده است.

زمانی که نسبت به ویژگی‌ها ناآگاه باشم آن ویژگی قدرتمند می‌شود و تضاد در شخصیت من به وجود می‌آید که ارتباطات مرا ناپایدار خواهد کرد زیرا آن چه که حقیقت خود می‌دانم بروز نداده و وانمود می‌کنم به آن چیزی که نیستم هدف از ترازنامه نوشتن این بود تا از اتفاقاتی که برایم افتاده رها شوم نه آن چه که احتمالاً دیگران برایم به وجود آورده بودند. برای این که بتوانم از تاثیر رنج‌ها بکاهم باید می‌فهمیدم که خودم تا چه اندازه در به وجود آمدن آن رنج دخالت داشته‌ام تا از این پس آنگونه رفتار نکنم و هشیار باشم با توجه به احساسات که مسیر رفتار و زبان روح من است ترازنامه را آن‌طور که هست نوشتن نه آن‌طور که فکر می‌کردم بهتر است بنویسم.

احساسات کهنه‌ای که مربوط به گذشته بود و سایه در روزمره‌گی من انداخته بود در ترازنامه به آن چه که ذهنم را درگیر آزاری نموده بود توجه کرده و آن را نوشتم بدون آن که بخواهم خود و یا دیگران را مقصر جلوه دهم تا بتوانم دلیل خشم و عصبانیت خود را بدانم تا در حالات ناگهانی آن‌ها را مهار کنم، چون بیرون ریختن خشم از روی کینه و نفرت تنها مرا ناتوان تر می‌سازد و بالعکس اگر بتوانم با شناسایی علل رنج از بیرون رنجور انرژی خشم جلوگیری کنم می‌توانم توانمندترین علل ناآرامی غلبه کرده و عکس‌العملی آگاهانه داشته باشم رنجش‌هایی که روی هم تلمبار شده بودند، برایم تبدیل به یک عقده گردیده و به صورت خشم به گونه‌ای انفجاری سرباز می‌کردند و خشمی را که از روی کینه و نفرت بیرون می‌ریختم خود تبدیل به عقده‌ای دیگر شده بود که مادام‌العمر تحت تاثیر رنجش‌های رفتارهایی توام با پرخاشگری از خود نشان می‌دادم.

اکثر رنجش‌هایم از انتظاراتی بود که از خود و دیگران و نیروی برتر داشتم که اگر بخواهم منطقی‌تر به آن‌ها نگاه کنم امروز به آن‌ها می‌خندم که چرا تا به حال نتوانسته بودم از این زاویه به قضیه نگاه کنم، می‌شود با نداشتن چنین انتظاراتی خود را آزار نداد. من همیشه به دنبال دلایل و دستاویزی برای رنجیدن از دیگران بودم، این رنجش‌ها بر اثر نادانی و جهل برایم به وجود آمده بود و گیره‌هایی از ترس‌های ناشناخته که مرا از خود واقعی دور نگه داشته بود برای رهایی از آن‌ها چیزی جز شناخت و آگاهی نمی‌توانست موثر باشد، اعتماد دارم که به علت عدم شناخت انگیزه‌ها و نادانی‌هایم در ندیدن حقیقت کوله باری از رنج را به

## گرد همایی جهرم

بدین وسیله به اطلاع کلیه اعضا و گروه های NA ایران می رسانم که در تاریخ ۸۹/۱۲/۱۲ گرد همایی گروه های NA جهرم به صورت یک روزه برگزار گردید که جلسه صبح به صورت باز از ساعت ۹/۳۰ الی ۱۱/۳۰ که در آن جلسه کلیه خانواده های اعضا و مردم عادی و تعدادی مسئولان محترم شهرستان حضور یافتند و عصر همان روز جلسه کارگاهی آموزشی به صورت جلسه بسته برگزار گردید که در آن جلسه کلیه اعضای گروه های جهرم و دیگر گروه های همجوار در یک فضای روحانی و معنوی با یکدیگر به تبادل تجربه پرداختند. در پایان از کلیه اعضا و تمامی خدمتگزارانی که در این امر مهم با ما همکاری کردند کمال تشکر و سپاسگزاری را داریم.

کمیته برگزاری گرد همایی  
گروه های NA جهرم

## گرد همایی گروه های تکاب

به مناسبت دهمین سالروز NA گروه های شهرستان تکاب، در تاریخ ۱۳۹۰/۲/۱۸ همایش با شکوهی از سوی اعضای NA این شهرستان برگزار گردید.

در این همایش علاوه بر اعضای انجمن NA تکاب و خانواده های محترم ایشان، حضور اعضای NA شهرستان های مجاور نظیر NA شاهین دژ و میاندوآب و همچنین اعضای NA روستاهای اطراف تکاب و مسئولان محترم نشان از موفقیت اعضای انجمن در امر پیام رسانی داشت.

کمیته برگزاری گرد همایی  
گروه های NA تکاب

## گرد همایی گروه های بابل

گرد همایی گروه های بابل (کمیته شهری ۵ ناحیه ۲) از اولین ساعات روز جمعه مورخه ۹۰/۲/۳۰ اعضای گروه های شهرستان بابل و توابع باحضور در محل استادیوم ورزشی آزادی این شهر، شور و هیجان خاصی به این گرد همایی بخشیدند. این مراسم از ساعت ۱۰:۳۰ الی ۱۳ برگزار گردید که ضمن معرفی NA و آگاهی آحاد جامعه از این برنامه بهبودی با حضور تعدادی از مسئولان ادامه پیدا کرد که لازم است از حضور اعضای شورای منطقه به عنوان سخنران تقدیر و قدر دانی به عمل آید.

دوش می کشیدم اما این کوله کشی چاره‌ی درد من نبود باید این بار را به زمین می گذاشتم تا با راحتی بیشتر مسیر را طی کنم.

نوشتن ترازنامه، پیدا کردن انگیزه‌ها و اعتقادات و دیدن نفس خود و پذیرفتن آن باعث شد که در ارتباطات ناموفق گذشته با اطرافیانم تغییری حاصل شود و تلاش کنم که در چرخه معیوب اعتیاد گیر نیفتم و با اعتماد به نفس به مشکلات درونی و بیرونی روبرو شوم. هدف از کارکرد قدم هم برایم دریافت این مهم بود که برای شناسایی خود در هر لحظه به توان بالایی نیاز دارم و پرداختن به آن چه در گذشته برایم اتفاق افتاده تاکید بر آن‌ها به وجود آوردن نگرانی و دلخوری تلاشی بیپوده است که تنها توانم را به تحلیل می‌برد. با نگرشی به ضعف‌های خود آماده شدم برای قدم بعد که دیدن نفس خودم در تمام موضوعاتی است که گمان می‌کردم دیگران برایم به وجود آورده‌اند.

امروز معتقدم که دیگران به اندازه‌ی درخواست خودم با من ارتباط برقرار می‌کنند. عذاب دیگر بس است از اقرار به عجز تا بیداری روح چشم اندازی زیبا و دلفریب است و زندگی به روال برنامه هر روز مرا به این هدف نزدیکتر می‌کند من به شخصه تمام احساسات بشری را در روند کارکرد قدم ۴ تجربه کردم و در خاتمه با احساسی آکنده از شور شعف، شیفتگی و رضایت از این که یک قدم به خودم نزدیک‌تر شده‌ام آماده کارکرد قدم بعدی شدم.

زهرا. الف- شیراز



ما اعضای گروه های استان کردستان در تاریخ ۹۰/۲/۱۵ اولین گرد همایی استانی خود را تحت عنوان همایش اتحاد در شهرستان سنندج با موفقیت برگزار نمودیم که خوشبختانه بازتاب چشم گیری در میان مسئولین و همچنین خانواده ها و اعضای انجمن از لحاظ اطلاع رسانی و پیام رسانی داشت. انجمن معنای تمام استان کردستان ۱۲ سال قدمت دارد و در حال حاضر ۳۱ گروه NA در قالب دو هیأت نمایندگان در این استان مشغول فعالیت می باشند. ما برای همه اعضای NA در سراسر دنیا آرزوی بهبودی را داریم.

## آمده ام که بمانم

باشگاه می‌رفتم با همه کشتی می‌گرفتم و همه را از کت و کول می‌انداختم. ولی من باز هم انرژی داشتم. خیلی تأیید می‌شدم. توی باشگاه و توی دوستان. الان که آمدم توی برنامه تازه فهمیدم داستان چی بوده. از آنجا که بیماری ما پیش رونده بود خیلی زود با مواد سبز آشنا شدم. اولین باری که مواد سبز مصرف کردم حالم خیلی بد شد احساس می‌کردم که باید الان بمیرم. ولی از آنجا که تأیید طلب بودم و نمی‌خواستم کم بیاورم و با گفتن نه مشکل داشتم باز هم از فردا این کار را به برنامه روزانه‌مان اضافه کردیم، مواد مخدر، ورزش.

وقتی مواد مخدر مصرف می‌کردم نمی‌توانستم باشگاه بروم. دیگر ورزش کردن به من حال نمی‌داد. به جای این که مواد را از برنامه روزانه کنسل کنم، ورزش را از برنامه‌ام کنسل کردم. سرتان را درد نمی‌آورم همین طور بیماری پیش‌رونده ادامه داد که تحصیل و ورزش را کنار گذاشتم و چسبیدم به رفیق بازی. این مکان و آن مکان رفتن و خیلی افراطی مواد مصرف می‌کردم. از هر نوع که فکرش را بکنید دیگر خیلی می‌شود که توضیح بدهم چگونه با الکل و چیزهای دیگر که به اجبار آنها افتادم بنویسم. با خانواده درگیری و آن کشمکش‌ها که می‌دانید. و از آنجا که کلیه نواقصم فعال بودند همیشه حق مال من بود و از همه رنجش می‌گرفتم و به انزوا و تنهایی رفتم و هیچ کس و هیچ چیز را جز مواد توی اون تنهایی‌هایم راه نمی‌دادم، چه صبری خدا به خانواده ما معتادان داده با همه این‌ها خانواده تحمل می‌کردند.

برای من که الان با این انجمن دوازده قدمی آشنا شدم تحمل یک معتاد برایم خیلی سخت است. چه رسد به خانواده‌هایمان که هیچ اطلاعاتی هم ندارند. دیگر از این وضعیت خسته شده بودم. می‌خواستم یک جور دیگر زندگی کنم فکر می‌کردم مشکل من مواد مصرفی من است و از این شاخه به آن شاخه خیلی پریدم. مثلاً مواد را ترک می‌نمودم الکل مصرف می‌کردم و به اجبار آن می‌افتادم و حال و اوضاعم درست نمی‌شد و خیلی مواد دیگر را جایگزین آن یکی می‌کردم. ولی مشکل جای دیگری بود. خیلی دکتر رفتم، مراکز دولتی برای ترک اعتیاد رفتم ولی برای حل مشکل من کافی نبود. چهار روز پاک می‌ماندم و دوباره شروع می‌کردم. دیگر هیچ امیدی نداشتم که پاک شوم و بتوانم مثل یک انسان سالم

به نام او که خدایش نامند  
باسلام

اسم من مهدی و معتاد هستم، می‌خواستم یک مشارکت کنم، مشارکت عشق و امید!

دوستان من اون اوایل که تازه وارد انجمن معتادان گمنام شدم مشارکت شما باعث شد تا به یک زندگی عادی و طبیعی برگردم. می‌خواستم همان عشقی که به من دادید را به دیگران بدهم و شاید مشارکت من هم باعث شود یک معتاد دیگر هم به زندگی برگردد.

توی این چند وقت که پاکی دارم با نشریات و پیام بهبودی آشنا شدم و هر فصل پیام بهبودی را با عشق تهیه کردم. توی تنهایی خیلی از مشارکت‌هایی که شما عزیزان کردید به من کمک کرد که به دام بیماریم (اعتیاد) نیفتم. هم اکنون که این مشارکت را برایتان می‌نویسم یک روز تعطیل را در پیش رو دارم. ساعت ۶ صبح بر حسب عادت که صبح زود سر کار می‌روم بیدار شدم. دیدم خوابم نمی‌آید. خیلی وقت بود که می‌خواستم براتون یک نامه بنویسم. اول دستم به قلم نمی‌رفت ولی برخلاف میل عمل کردم و شروع به نوشتن کردم.

دوستان من خیلی زود با مواد آشنا شدم. فکر کنم توی سن ۱۲ سالگی بودم تازه می‌خواستم بروم اول راهنمایی، یک دوست در محل داشتم. حس کنجکاوی و شیطنت درون ما بیدار می‌کرد. ما برای اولین بار می‌خواستیم مواد سیاه مصرف کنیم. پول‌هایمان را روی هم گذاشتیم ولی چون خیلی بچه بودیم و می‌دانستیم که به ما جنس نمی‌دهند از دوستی که از ما چند سال بزرگتر بود خواستیم برای ما جنس را تهیه کند و اون این کار را برایمان انجام داد. آن روز رفتیم بیرون از کرج و با هم برای اولین بار مصرف کردیم و استارت مصرف مواد برای ما اونجا خورد و از اون روز به بعد هر هفته و یا هر ماه این کار را انجام می‌دادیم و از آنجا که من ورزش می‌کردم سیگار هم نمی‌کشیدم و فقط مواد مصرف می‌کردم و از آنجایی که بیماری روی من سوار بود می‌گفت تو مثل دیگر معتادان نمی‌شوی، تو ورزشکاری، تو سیگار هم نمی‌کشی.

آن اوایل وام‌های خوبی مواد مخدر به من داد، مثلاً وقتی مواد مصرف می‌کردم و به

بگی انجام می‌دهم. در آنروزها خیلی چیزها یاد گرفتم. من که فکر می‌کردم همه چیز را می‌دونم تازه فهمیدم که هیچ چیز نمی‌دونم.

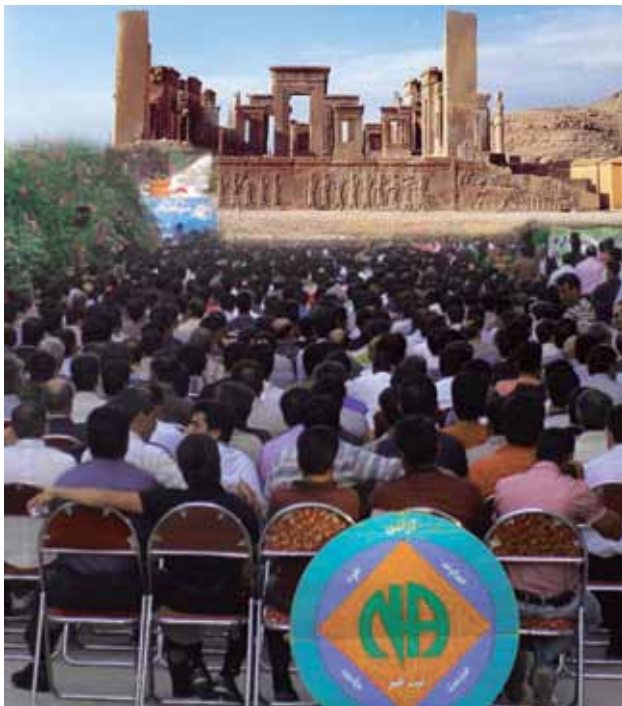
این یعنی فروتنی، پذیرفتم که یک معتاد هستم و با این هیکل و خانواده و محل و شهر و کشور دیگر از واقعیت فرار نمی‌کردم، روی صبر خودم کار می‌کردم و همه چیز را سریع نمی‌خواستم و گذاشتم هرچیز فرآیند خودش را سپری کند. به جلسات بیرون آمدم و به من گفتند نود روز، نود جلسه و با گفتن چشم دیگر مشکل نداشتیم. هر حرف معقولی که بهم می‌زدند گوش می‌کردم. گفتند راهنما بگیر و به یک نفر اعتماد کردم که هم عملکرد داشت و هم دانش برنامه، او سنگ صبور و مورد اعتماد من شد و قدم‌ها را به من انتقال داد و با کارکرد ۱۲ قدم خیلی چیزها دستگیرم شد. متوجه شدم که یک بیماری دارم به نام اعتیاد که شاخه‌های زیادی دارد.

بزرگ‌ترین آن فراموشی و خود محورری است دیگر سعی کردم چیزهایی را که در این انجمن یاد گرفتم با دیگران در میان بگذارم. چون ما آنچه که داریم با در میان گذاشتن آن می‌توانیم آن را حفظ کنیم و از روی خود خواهی و خود محورری دیگر عمل نمی‌کنیم و به دیگران حق انتخاب و حق زندگی می‌دهیم که خیلی به این اصول اعتقاد دارد، چون برایم کار می‌کند. امیدوارم که همیشه با این اصول زندگی کنم و در کنار شما دوستان با محبت باشم و دستانم از دستان شما جدا نشود.

مهدی - کرج

زندگی کنم. ۲۴ ساعت پاکی برایم آرزو شده بود. شب‌ها توی خلوت خودم گریه می‌کردم که این چه زندگی است که درست کردم؟ فکر می‌کردم این مشکلات به خاطر این که توی این خانواده به دنیا آمده‌ام احساس تفاوت می‌کردم و داستان سرایی می‌کردم. توی خودم به محله‌ام گیر می‌دادم. می‌گفتم اگر توی این محل نبودیم و توی یک محله بالا شهر بودیم، اینجوری نمی‌شدم. خلاصه من این سال‌های آخر مصرف مواد برای ترک کردن خیلی تلاش کردم ولی به هیچ نتیجه‌ای نرسیدم. نا امید شده بودم فکر می‌کردم که باید با مصرف مواد بمیرم و کاری نمی‌شود کرد و تا آخر عمرم باید مصرف کنم. یک شب از خداوند طلب کمک کردم. بهش گفتم خدایا من را یا بکش و یا یک بار دیگر پاکم کن. قول می‌دهم دیگر مواد مصرف نکنم. چند روز بعد با همه تنفیری که از NA داشتم، آمدم داخل جلسه یک گوشه نشستیم. اون بالا پشت میز یک قیافه برایم آشنا آمد. نوبت اون شد که حرف بزنه (منشی) یک دفعه جرقه زده شد. با اون همه ناامیدی که آمده بودم دوست و همبازی قدیم و بچه محل خودم بود. آن را که دیدم آنجا نشسته دلگرم شدم. جلسه تمام شد با هم کلی صحبت کردیم. خیلی عوض شده بود، خوشگل و مودب شده بود. حدود ۱۱-۱۰ ماه پاکی داشت. من هم که برایم یک باور شده بود، پیش خودم گفتم اگر اینجا توانسته پاک بمونه، حتما من هم می‌تونم. چون در دوران مصرف وضعیت بدتری داشت. از اون پرسیدم چکاری باید انجام بدهم و او هم تجربه خود را در اختیار من گذاشت و من هم که تسلیم شده بودم و دیگر نمی‌خواستم با هیچ چیز دیگری بجنگم. گفتم هر کاری که

## گردهمایی NA در تخت جمشید



گزارش گردهمایی شورای محلی شماره ۴ ناحیه ۸ ایران. «فارس و بوشهر»  
پیام ما امید، وعده ما آزادی

با سلام

در تاریخ ۹۰/۳/۸ گردهمایی گروههای NA شورای محلی شماره ۴ ناحیه ۸ ایران متشکل از گروه های مرودشت، زرکان و پاسارگاد و بخش های همجوار در محل تاریخی تخت جمشید برگزار شد. همکاری خدمتگزاران ۵۶ گروه این شورای محلی نمادی کامل از قدم ۱۲، سنت ۵ و مفهوم ۱ بود. وحدت و همدلی شرکت کنندگان باعث به وجود آمدن فضایی روحانی و معنوی در مکان باستانی تخت جمشید شد. نکته حائز اهمیت در این همایش حضور بیش از ۵ هزار نفر از اعضاء و خانواده ها بود که در هنگام خاتمه جلسه با نظم خاصی محل را ترک کردند. شورای محلی شماره ۴ ناحیه ۸ از حمایت خدمتگزاران این شورا، از حمایت شوراها همجوار و خدمتگزاران محترم ناحیه ۸ و خدمتگزاران شورای منطقه ایران که ما را در جهت رسیدن به هدف خود یاری کرده اند صمیمانه تشکر بعمل آورده و در پایان از مسئولان محترم شهرستان مرودشت که با حضور و حمایت معنوی خود موجب دلگرمی ما شدند تشکر و قدردانی می نماییم.



"یکی از راه های که از طریق آن می توانم حقیقت را در بهبودی جستجو کنم، نوشتن است امروز درباره بهبودی خود می نویسم."

"کتاب فقط برای امروز"