

## سب مقاله

مسعود ب

### خيار شوری که دیگر خيار نمی شود

حالا که بهار رسیده است و همه چیز از اول سبز می‌شود، شاید فکر کنیم که می‌شود زمستان را به یاد فراموشی سپرد و همه چیز را از نو شروع کرد. سلامی به نشاط بهار، سلام به شما خوانندگان عزیز مجله یک وعده هزاران پاداش. امروز مطلبی توسط تیم ترجمه به دستم رسید که به یاد خاطره‌ی تلخ روزی افتادم که برای کمک به هموطنان و اهدای خون اقدام نمودم. آیا شما تاکنون مواد مخدر مصرف کرده‌اید؟ با وجود اینکه بیش از ده سال پاک از هروغ ماده مخدری بودم، ترجیح دادم که پاسخ صادقانه بدهم و کارمند مرکز مربوطه هم چنین تشکر از حس نفع دوستی من، سعی کرد متوجه نماید که برای فرارهای مخاطره انگیز در گذشته قابلیت اهدای خون را از دست داده‌ام و این خدمتی نیست که من بتوانم انجام دهم. چندر تلخ؛ حس می‌کردم مانند خیابان شوری هستم که دیگر خیاب نمی‌شود. بعد از آن روز چندین بهار دیگر رنگ و بوی دنیای بهارها و بارها سبز شدن و رویتن منم و رفت از تجربه کرد و من آموختم که رویتن در اتفاقات گذشته نیست، که در پیدا کردن راه‌های جدید است. ما می‌دانیم که بیماری اعتیاد تا چه حد خطرناک و مهلک است و درمان شناخته شده‌ای ندارد و همه ما از ارزش درمانی کمک یک معتاد به معنای دیگر آگاهییم. کلام، حرف و نوشته‌ی هیچکس نمی‌تواند به‌جای کلام من و تو در نجات جان یک معتاد را داشته باشد. اگر به سبب بیماری‌ام فرصت‌هایی از من گرفته شده، به سبب بی‌پهویی و با کمک نیروی برتر و انجمن معتادان گمنام، فرصت رقم زدن یک معجزه در هر روز به من داده شده است. امید و زندگی با این شماره از یک وعده هزاران پاداش، تقدیم شما و همه معتادان، باد.



@vaadeh.ir

**لطفاً صفحه ما را در اینستاگرام دنبال کنید**

# بوی عیدی، بوی توپ



## چالش تصویر: برداشتی از سنت یازدهم



# یک میلیون دلیل

به دنیا که آدم به خاطر اینکه آزمایش مواد مخدر مثبت بود در بیمارستان مرا از مادر گرفتند. در دوران رشد مادر حضور مؤثری در زندگی ام نداشت. فقط به ناسبتهایی مثل کریسمس که با تولدش در یک روز بود و یکی دو بار دیگر که در طول سال می دیدمش! او هرگز برای دیدن رویدادهای ورزشی و یا هنری که داشتم نیامد، او هیچوقت تماسی نگرفت که جای وضعیت تحصیلی ام و و دیگر رویدادها و مراحل زندگی ام بشود. من هم با خودم به این نتیجه رسیدم که اصلاً برایش اهمیتی ندارد. در دوران نوجوانی ام مثل سگ و گربه به هم می پریدیم. قسم می خورد که هرگز از مواد استفاده نکرده و بیمارستان اشتباه کرده است. قسم می خورد می خواسته که برایم باشد ولی پدرم اجازه نمی داده است.

هجده ساله بودم که با عصبانیت سر پدرم فریاد کشیدم که تقصیر اوست که من مادر نداشتم. به او گفتم که قبل از ترخیص از بیمارستان او باید سماعت کافی می داشت که از من آزمایش مجدد بگیرند تا مطمئن شود و مادرم به من گفته که این او بوده که مرا از مادر دور نگه داشته است. چیزی فوق العاده دربارۀ حقیقت وجود

دارد و آن روز آن را حس کردم. پدرم مستقیم در چشمانم نگاه کرد و به آرامی گفت مادرم مواد مصرف می کرده و اگر می خواهم که مطمئن شوم می توانم کپی جواب آزمایشات را از بیمارستان بگیرم و اینکه او حتی یکبار هم به مادرم نگفته که حقه بنادر مرا ببیند و یا با مادر تماس باشد.

حرفهای او را باور کردم و یکبار دیگر با خودم به این نتیجه رسیدم که مادرم یک دروغگوست. چند هفته بعد هم مدارک بیمارستان به دستم رسید و همان شد که به رابطه با مادرم خاتمه دادم.

در سالهای بعد هرچه مادرم سعی کرد که با من تماس برقرار کند من پاسخی ندادم. هدیه هایی که می فرستاد را پس می دادم. به تماسها و پیغامهایش که از طریق فامیل بهم می رسید اعتنا نمی کردم. وقتی هم که بعضی از اعضای فامیل با کلک و ترفند ما را با هم در یک اتاق تنها می گذاشتند یا با سکوتم او را محکوم می کردم و یا لب باز کرده او را به اینکه یک مادر بد است متهم می کردم...

زمانی رسید که مصرفم به شدت از کنترل خارج شد و در احساس خشم و دلسوزی به خودم گیر افتاده بودم و خواستم که باور کنم

او هرگز مرا نمی خواسته است.  
وقتی که پاک شدم شروع به پیدا  
کردن دیدگاه‌های تازه‌ای کردم و  
در قدمای چهارم و پنجم بود که  
گویی مقداری سوزش درد خیانت او  
برایم کمتر شد.  
فکر کنم داشتن کسی که به دردم  
-که مسبب آن مادرم بود- گوش  
کند و دردم را  
به



رسمیت بشناسد باعث شد از درد رها شوم. در قدم‌ها توانستم به نقاط ضعف شخصیتی‌ام که منشأ آنها مادر و باورهای بود که به خود قبولانده بودم رسیدگی کنم و توانستم مسئولیت اعمالم را به عهده گرفته و آن نواقص را گردن بگیرم. با گذشت زمان در خصوص چند حقیقت، به باورهای رسیدم.

اول این بود که به دلیل رفتارهایم و نواقص شخصیتی‌ام بود که زندگی گندی داشتم و دیگر نمی‌توانم مادرم را به خاطر مشکلاتم سرزنش کنم. دوم این بود که او بهترین کاری را که در توانش بود انجام داد. حقیقتا که او هم برای رشد الگوی خیلی خوبی نداشت. سوم این بود که یا من می‌خواهم برای همیشه خودم را از رابطه با او محروم کنم یا یادگیرم که او را همین‌طوری که الان هست دوست داشته باشم و ببذیرم. به عنوان یک معنادار اجتماعی می‌دانم که او هم در کشمکش با اهریمن درون خودش و عوارض اعتیادش بوده و اینکه من نتوانم، ندارم و نخواهم

داشت که او را تغییر بدهم. دست آخر من باید تصمیم بگیرم که هرگز حقیقت آنچه در زندگی‌ام رخ داده است را از او نخواهم شنید و من فقط باید بیخیالش بشوم.

با توجه به اینها در قدم نهم از او جبران خسارت کردم، بهترین کاری که می‌توانستم انجام بدهم تا مسئولیت رفتار توهین‌آمیز و غیرموجهم در طول سالها را به عهده بگیرم. گریه کردیم و او من را بخشید ولی در مورد سهم خودش به خاطر آنچه بین ما گذشته بود چیزی نگفت و با روحیه قدم نهم من هم چنین خواسته‌ای نداشتم...

ادامه در صفحه ۷



هیچ وعده و قولی، هیچ مقایسه و تأییدی، و هیچ ادعا و عقیده‌ای نمی‌تواند به قدرتمندی تجربه، نیرو و امید باشد. مشارکت از مصمیم قلب جذاب‌ترین چیزی است که ما برای ارائه داریم.

## اصول راهنما؛ روح سنت‌های ما



## کتاب پایه

میتوانیم به شیوه جدیدی از خانواده خود لذت ببریم و شاید به جای ایجاد شرمندگی یا در دسر، مایه افتخار آنها شویم.

## چالش تصویر:

مخاطبان محترم  
یک وعده هزاران  
پاداش؛ لطفا برداشتهای  
خودتان از تصویرمقابل  
را در چند سطر برای  
ما ارسال نمایید.  
مطالب ارسالی  
شما را در صفحات  
مجازی مجله به  
اشتراک گذاشته و  
مطالب برگزیده در  
شماره بعدی چاپ  
می گردند.



**روح سنت ها: با آرزوی رسیدن به هدف ما قلب NA در حال تپیدن است...**

با برگزاری جلساتمان بطور مستمر، بی صبرانه منتظر حضور اعضای جدید در بین خود هستیم. تجربه، نیرو و امیدمان را عاشقانه در اختیار یکدیگر قرار می‌دهیم. با این عمل به تعبیری قلب انجمن معتادان گمنام در حال سپیدن خواهد بود. در راستای پیام رسانی، گسترش و بسط این روابط ما فراتر از مرزهای داخلی رفته و عماداً وارد اجتماع می‌شویم. میزان پیشروی و رشد ما در پیام رسانی برایمان بزرگان کننده نیست. ما اهدافمان را توأم با صوری به طور جدی دنبال می‌کنیم. انگیزه ما برای حضورمان، ارائه پیام رهایی در بین کسانی است که با زبان و فرهنگ مختلف تمایل به رهایی از بند اعتیاد را دارند. شوق و ذوق بسیاری به هنگام جذب اعضای بیشتر در NA وجود خواهد داشت. در کنار آن، بسیار برایم آندونده‌هنگام است که مبدا کسانی متمایل به پاک‌باشند ما نام NA را شنیده باشند و ما را شناسند. پیام ما ساده است، بله، بدون مواد مخدر نیز می‌توان زندگی کرد. اما دغدغه من است که میزان دستیابی به پیام NA برای دیگران تا چه اندازه ساده است.

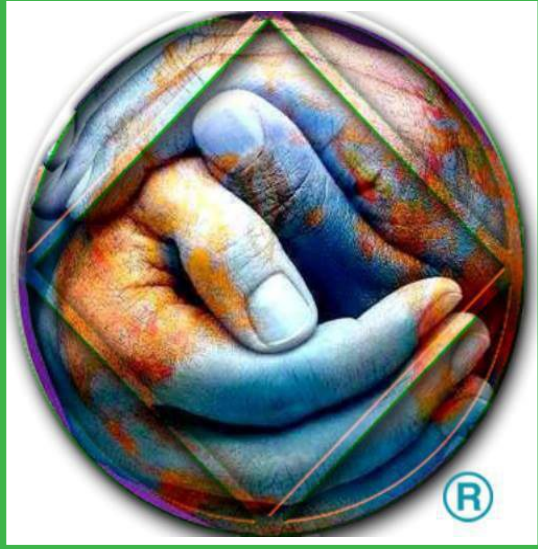
از مهمترین جنبه‌هایی که در معتادان گمنام سعی در حفظ آن را داریم رعایت گمنامی شخصی اعضايمان است. ما در کنار اهمیت دادن به گمنامی اعضا در سطح رسانه‌ها و اجتماع، به سهولت دسترسی دیگر اعضا به NA هم اهمیت می‌دهیم.

گمنامی فعالیت های ما را سد و یا کند نمی کند.  
گمنامی محیطی فراهم می آورد تا هر شخصی صرف  
نظر از موقعیت اجتماعی در بین ما حضور پیدا کند.

در ارتباط با هدف ما و حضور در اجتماع برای پیام رسانی، آشنایی با خدمات کمیته روابط عمومی و اطلاع رسانی از موارد جالبی بود. کمیته‌های شامل خدمتگزارانی که فعالیت آن‌ها در خدمات با شرایط وجود آمده برای پیام رسانی در اجتماع تعیین می‌شود. خدماتی که نه تعطیلات ایام سال را می‌شناسد و نه خستگی ناملایمی‌هایی که در مسیر پیام رسانی تجربه می‌کنند. ما دائماً سعی داریم قابلیت دسترس به خود را بالا ببریم.

در اجتماع و صفحات مجازی و اینترنتی حضور خواهیم داشت. در شهرهای مختلف در ابتدای ورود به شهر برای دوستان بهبودی مسافر (مثلاً: ایام تعطیلات نوروز) تابلوهایی را جهت معرفی مکان و زمان برگزاری جلسات مان نصب می کنیم. ایمان دارم که پیام ما شنیده خواهد شد. به هیچ وجه دنبال تضمین و اثبات نبوده و تبلیغاتی را انجام نداده و غلو نمی کنیم.

تجربه، نیرو و امید رهایی را بطور مستمر با دیگران در میان می‌گذاریم. ما در نوع دوستی که با هم برقرار می‌کنیم موفق بوده ایم. پس جاذبه ما، دوستان من را در کنار من بیشتر می‌کند. انتقال عشق به دیگران در برنامه ما انتقال باور بدست آمده برای داشتن زندگی دوباره است. بدون هیچ کنترل و اجباری پیام عشق و امید را با عضو تازه وارد در میان



می‌گذاریم. بی‌صبرانه به انتظار آمدن مخاطبینی که پیام ما را در نتیجه اطلاع‌رسانی‌ها دریافت می‌کنند، می‌مانیم.

ایمان داریم که دراز شدن دست آنها به سمت ما نشانه این است که ما گفتنی‌ها را به آنها گفته‌ایم. اشتیاق و علاقه من برای قرار گرفتن در خدمات اطلاع‌رسانی، هم سبب رشد انجمن می‌شود و هم مهارت‌های ارتباطی من را ارتقاء می‌دهد.

ما از طرق مختلف به کمک تنوعی که در سنت اول و پنجم از آن صحبت می‌کنیم به پیشواز آدم‌های مختلف می‌رویم. این امر سبب شده است که بتوانم ترس از برقراری ارتباط با آدم‌های تازه و ناشناس را از بین ببرم.

در زندگی شخصی برای ارتقاء جذابیت روش های خود، به دنبال چگونگی عملکردم بوده و از تبلیغ آنچه که به آن یقین ندارم دور خواهم بود.

که البته حق داشتند و افراط من در خدمت و لذت من از دیده شدن و تایید شدنم بهم احساس خوبی می داد.

همه اینا موقت بود، دوباره چیزی درون من اتفاق افتاد، نگاهی دیگر...

به کمک راهنمام تونستم از خودم تراز بگیرم و  
فزونی و کاستی ام رو ببینم، تونستم بفهمم وقتی  
من سر جای خودم نیستم زیاد فرقی نداره که نوروز  
باشه یا عازاداری، در کل مناسبت ها آزارم میده

فهمیدم افراط من در یک کار، حتی کار خوب، و  
تفریط من سبب بی تعادلیم شده و عدم رضایتم از

همین جا میاد.  
تراز خیلی بهم کمک کرد که بتونم تغییر رویه بدم

بوی مواد، ترس از تموم شدنش، ذخیره کردنش  
برای ۱۳ روز، شوق سفر رفتن اعضای خونه، مصرف  
بدون دغدغه، یه دل سیر خرابکاری هر کاری  
دوست دارم...

عید تو ی یاک ی برام غریب بود و نمیتونستم خودمو  
 وقف بدم، نمیتونستم دید و باز دید های فامیلی  
 رو تاب بیارم. من عادت به رسوم و عادات و آداب  
 نداشتم و هر روزش خیلی کش می اومد تا تموم  
 بشه. اولین سال پاکیم درکی از کنار خانواده بودن  
 نداشتم و البته نمی خواستم هم کار دیگه ای انجام  
 بدم. مجبور به تحمل کردن بودم و از هر روز عید  
 اذیت میشدم، از اینکه اعضا مشارکت می کردن که  
 عید خوبی داشتن و می تونستن خیلی کارهای مفید  
 انجام بدن متعجب بودم و باوری نداشتم که میشه  
 تو ی عید حال خوب داشت.

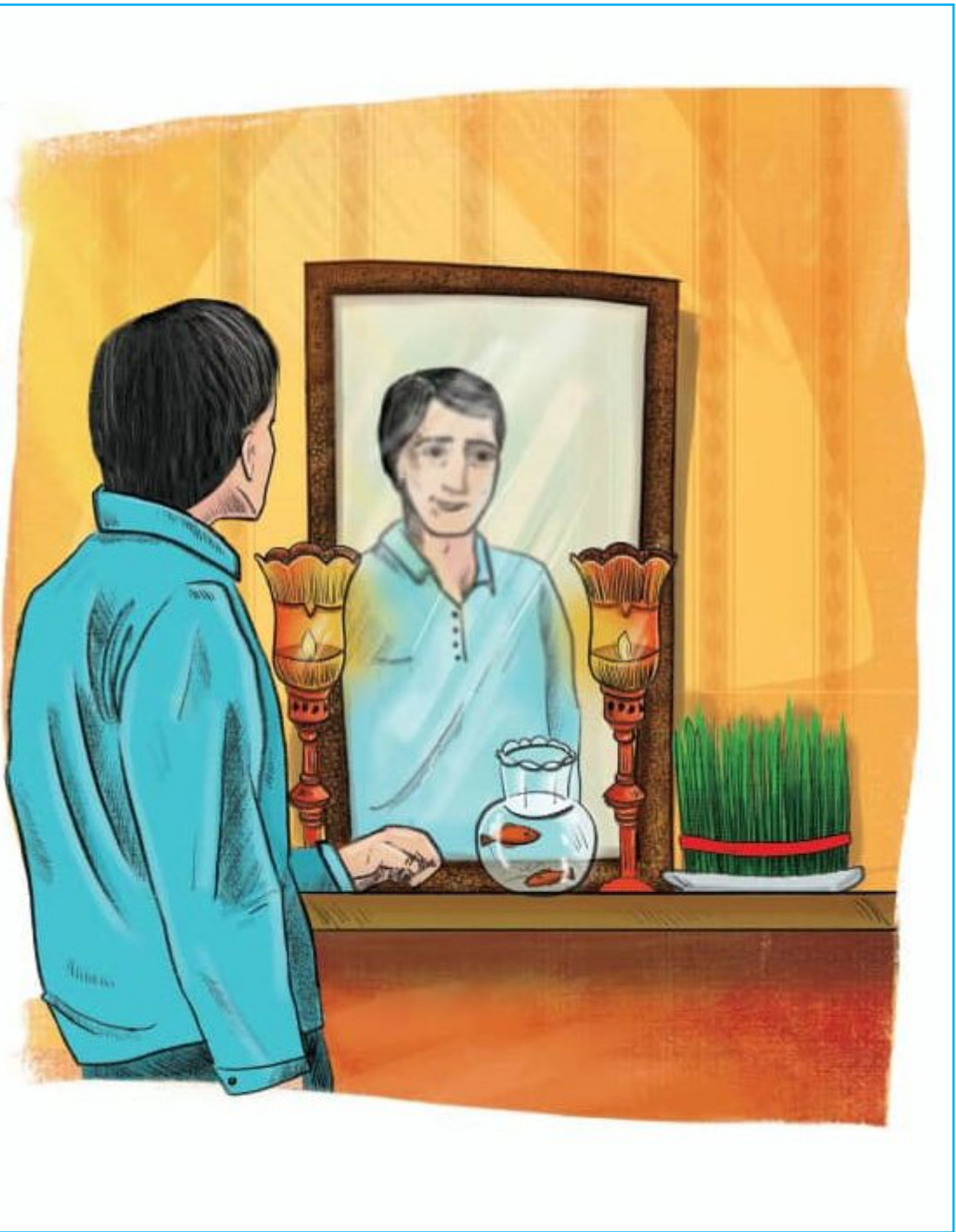
برای راهنمام توضیح دادم به اندازه کافی تحمل پاکی توی نوروز برام سخت هست که لازم نیست با دید و بازدید سخت ترش کنم، من واقعا ذیت میشم و راهنمام از تجربه خودش، از احساساتی مشابه که خودش هم داشته برام گفت...

از اینکه قرار نیست مثل یه تبعیدی با خودم رفتار کنم، با مجبور به تحمل فضای خشک فامیلی باشم،  
اینکه لزوما نباید تمام آداب و رسومات و رعایت  
کنم تا خانواده ازم راضی باشن

من انسانی منزوی نیستم اما گاهی احساس جدایی کامل از تمام آدم‌ها دارم، حتی اگر توی شلوغ ترین فضای ممکن باشم باز هم احساسی تاریک رو تجربه می‌کنم، توی سال دوم پاکی با عبد، بهتر بر خورد کردم. حال خودمم بهتر بود ولی قرار گرفتن توی فضاهایی که با شرایط انجمنی بودن من هماهنگ نبود یا مثلاً دیدن رفتارهایی که انرژی منو پایین می‌آورد و گاهی احساس تفاوت در نوع لذت بردن، حالو بد می‌کرد.

همینطور هر سال بر خوردم با عید راحت تر میشد تا اینکه توی ۵-۶ سالگی خدمتگزار بودم و کلا اونقدرها فرصت حضور توی خانواده نداشتم و طبیعتا توی عید هم کارهای زیادی داشتم که باید انجام بدم، خیلی هم خوب بود. بعداز مدتی، خدمت بصورت افرای، فقط با اعضای انجمن در ارتباط بودن و رفتن به سمت زندگی تک بعدی هم برام دردسر ساز شد. از طرفی اعتراض خانواده به کمتر دیده شدن من، حتی گاهی زیر سوال بردن بهبودیم و اعتراض به اینکه تو چی داری یاد می گیری و کنایه به بهبودیم، یا اعتراض اعضا به هیشقه همه جا بودن من و نارضایتی خودم از عدم قدرت و توانایی جهت حفظ تعادل توی بخش های مختلف زندگی، ناامیدم می کرد. از اینکه چرا نمیتونم راضی باشم و خوشحال!

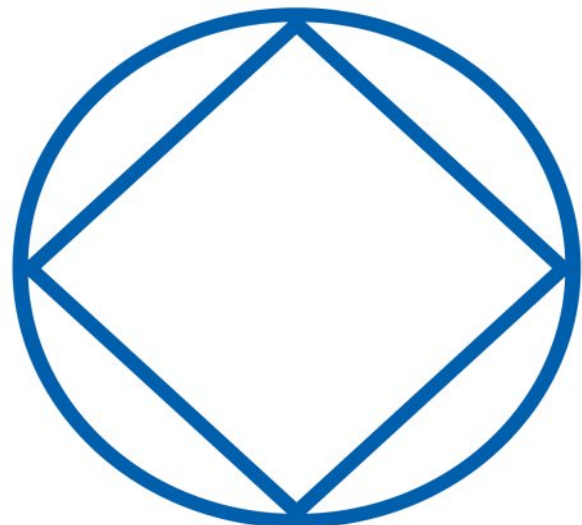
خودمو سرزنش می کردم و به خودم احساس خوبی نداشتم. فکر می کردم خانواده منو درک نمیکنه، تصور می کردم اعضا منو قضاوت می کنن،





# تالار گفتگوی معتادان گمنام ایران

## شورای منطقه یک شماره ثبت: ۴۵۸۲۰



با سلام و احترام

به منظور در میان گذاشتن تجربیات اعضاء معتادان گمنام با یکدیگر، پس از نشست خدماتی با تیم وب سایت منطقه یک و بررسی جوانب و گسترده‌ی طرح جدید سایت (تالار گفتگو معتادان گمنام) با مطرح نمودن در سطح شورا و کسب رای اعتماد از رابطین، ما را بر آن داشت که تالار گفتگوی معتادان گمنام منطقه یک ایران را راه اندازی نماییم. این کمیته با بارگذاری مطالب انتخابی از نشریات معتادان گمنام و مطلب گذاری برخی از سوالات کتاب راهنمای کارکرد قدم افتتاح و فعالیت خود را در این سایت جدید آغاز نمود.

با استقبال اعضاء و رشد روز افزون تالار و ارسال تجربیاتشان

در مورد مطالب بارگذاری شده، پس از بررسی های انجام شده و مطرح نمودن در سطح شورای منطقه یک قسمت جدیدی تحت عنوان مراقبه روزانه یک اصل روحانی برای هر روز اضافه گردید. با ارسال تجربیات ارزنده اعضای عزیز و ارائه کلیه مطالب دریافتی تالار به خدمات جهانی NA و چاپ مطالب ارسالی پس از بررسی و تایید خدمات جهانی برای پروژه کتاب جدید مراقبه معتادان گمنام (یک اصل روحانی برای هر روز) فعالیت خود را هر چه پیشتر و راسخ تر ادامه می‌دهیم. لذا طی این اطلاعیه و فراخوان و اهمیت فراوان در میان گذاشتن تجربیات اعضای عزیز معتادان گمنام با یکدیگر در سراسر جهان، از کلیه اعضاء دعوت می‌شود در تالار گفتگوی معتادان

گمنام ایران (منطقه ۱) به آدرس اینترنتی [tallar.nairan1.org](http://tallar.nairan1.org) ثبت نام نموده و در این فرآیند ما را یاری نمایند ضمن عرض تشکر از حمایت معنوی شما عزیزان، فرآیند چگونگی ثبت نام و همچنین استفاده از نام‌های کاربری مناسب برای حفظ گمنامی اعضاء در ابتدای سایت تالار و در قسمت پایین صفحه ارائه شده است. لطفا داخل گروه ها و به سایر اعضای معتادان گمنام اطلاع رسانی نمائید نحوه ثبت نام : جهت ورود اعضاء به تالار گفتگو، مراحل زیر را انجام دهید. ۱.وارد وب سایت [www.nairan1.org](http://www.nairan1.org) شوید. ۲.در قسمت لوگوهای آبی رنگ، روی لوگوی تالار گفتگوی

## یک معتاد پاک، یک معجزه است

تلاطم روزهای اول پشت سر گذاشته شد و من فرصت داشتم که عمیق تر و منصفانه تر به پاکی و بهبودی و اثر بخشی انجمن معتادان گمنام فکر کنم. امروز خود من هم در مشارکت‌هایم از پاکی یک معتاد به عنوان یک معجزه یاد میکنم. معجزه‌ای به وسعت دل کندن از همه آن چیزی که روزی فکر میکردم پشتیبان و یاری دهنده‌ام برای رو به رو شدن با زندگی و ترس‌هایم به حساب می‌آید. ایمان دارم که حاصل این معجزه تجربه یک زندگی متفاوت و کاملا جدید است که هر معتاد در حال بهبودی میتواند آن را تجربه کند...

ما زنده ایم و زندگی میکنیم و با تجربیاتمان زندگی میبخشیم و این یعنی معجزه‌انه بیشتر و نه کمتر... اینکه مثل هزاران هزار مصرف کننده دیگر قربانی بیماری اعتیاد نشدیم، اگر یک معجزه نیست پس چه اسمی روی آن میتوان گذاشت؟!

من امروز وقتی از معجزه پاکی صحبت میکنم انتظار دیدن یک معتاد مبرا از هر گونه اشتباه را ندارم. ما عمدا یا سهوا متناسب با شرایط از نواقص شخصیتیمان استفاده میکنیم، اما تلاش میکنیم که بهتر شویم، امروزی بهتر از دیروز با همه فراز و نشیبها و کاستیها... اینکه گاهی نمیتوانم حضور بهتری در زندگی داشته باشم مرا نا امید نمیکند و باعث نمیشود فراموش کنم علی رغم هر باوری

**یک معتاد پاک یک معجزه است**



سالها پیش وقتی برای اولین بار در مشارکت دوستی شنیدم که میگفت:

پاک ماندن هر کدام از ما یک معجزه ست! به خودم گفتم احتمالا این هم یکی از آن بزرگنمایی های معتاد گونه ست، چرا باید قطع مصرف را به معجزه تشبیه کنیم؟! سالهای سال مصرف کردیم، به آخر خط رسیدیم و اجبارا دیگر مصرف نمیکنیم چون جایی برای مصرف نداریم! و این مکانیزم طبیعی قطع مصرف است و ربطی به معجزه ندارد.....

## زخم خورده (من)



پاکی به این درک رسیده‌ام که هر زمان اصول روحانی ۱۲ قدم و ۱۲ سنت را رعایت نکنم و نقش خودم را در اعمال و رفتارم نبینم زندگی ام آشفته خواهد شد. پیام من به همدردانم این است تا زمانی که با اصول برنامه زندگی کنیم می‌توانیم امید و آزادی را دریافت کنیم و لاغیر.

در آخر آرزوی سلامتی برای کلیه اعضای انجمن را دارم و از این برنامه روحانی لذت می‌برم.

**با سپاس، محبوبه هشتم معتاد از زنجان**

با سلام و عرض ادب خدمت همدردان و خدمتگزاران انجمن معتادان گمنام

همیشه در آرزوی یک زندگی آرام و ازدواج موفق بودم که به آن رسیدم. ولی بعد از چند سال زندگی متوجه رفتارهای معتادگونه‌ای از طرف شوهرم شدم که در طول زندگی مشترک از من پنهان می‌کرد و این موضوع باعث اختلاف در زندگیمان شد. نتیجه آن جنگ و دعوا در منزل و مهمتر از همه از احساساتی رنج می‌بردم که ادامه آن زندگی برایم میسر نبود. با کنجکاوی من و اصرار شوهرم که مواد مخدر اعصاب و زندگی ام را آرام می‌کند، شروع به مصرف کردم. با مصرف در اوایل، لذت کاذبی به من دست می‌داد و برای اینکه این لذت کاذب را حفظ کنم روز به روز مصرف مواد مخدرم بیشتر شد تا به آشفته‌گی کامل رسیدم و لذت مواد به ترس، بدبختی و انزوا تبدیل شد. به طوری که حتی حاضر نبودم زنده بمانم. در اوج این بدبختی دو چیز باعث نجات من شد اول خدا و بعد پیامی که توسط یکی از اعضا دریافت کردم. با ناپاوری که شاید این هم یک راه باشد نه راه نجات وارد جلسه بهبودی انجمن شدم.

چیزی که من در آن جلسه دیدم دوستی، محبت، اتحاد و همسانی بود و مرا هر روز از روز قبل بیشتر تحت تأثیر قرار میداد و امیدوار میکرد. متوجه شدم صبر و شرکت روزانه در جلسات چیزی است که به آن نیاز دارم.

بعد از جدایی از همسر اولم، در چهار سال پاکی، مجددا با یکی از همدردانم ازدواج کردم. تعداد زیادی رهجو داشتم. مورد تایید و تشویق قرار می‌گرفتم که همین تایید و تشویق باعث شد اجازه دهم شوهرم در جلسات خانگی که با رهجو‌هایم داشتم شرکت کند که نتیجه این تایید و خود محوری و خود را به رخ دیگران کشیدن این شد که باهمسرم به اختلاف خوردیم و از شوهرم جدا شدم. در آن زمان بدبختی و نابسامانی را دوباره تجربه کردم. ولی امروز با ۱۵ سال



### هر چقدر هم نامالایمات

### زندگی برای ما دردناک

### باشند، مطلبی که واضح

### است این است که ما

### نباید چیزی مصرف کنیم،

### حال هرچه که پیش آید

### فرقی نمی‌کند.

### (کتاب پایه)

امروز که این نامه را می نویسم در حدود ۸سال است که از برنامه معتادان گمنام کمک می گیرم. از خداوند و تمام اعضا تشکر و قدردانی می‌کنم، خصوصاً راهنمای عزیزم، محبت راهنما همیشه به من و همدردانم کمک می کند. هیچ وقت دردهای آخر دوران مصرفم را فراموش نمی‌کنم،

در پنج سال پاکی راهنمای اولم را به خاطر بیماری لاعلاج از دست دادم. مدتی حالم خیلی بد بود ولی باز به کمک برنامه امیدوارانه زندگی را ادامه دادم و خداوند یک راهنمای مهربان سر راه من قرار داد. در ۶ سال پاکی هم همسر مهربانم را به خاطر بیماری سرطان از دست دادم، ولی این‌ها باعث نشد که از قدم، جلسه و خدمت دور باشم. با وجود دو فرزند و تمام کارهای خانه، ۲ سال به عنوان مسئول کمیته زندان‌ها و بیمارستان‌ها خدمت کردم، حدود هفت سال و شش ماه در این کمیته هستم و هیچ وقت خسته نشدم.

خدا را شکر سه برادر کوچکتر از خودم که همبازی هم بودیم الان توی برنامه هستند و من همه را مدیون برنامه هستم. هر روز ایمانم به انجمن و خداوند بیشتر می‌شود. در طی همه این سال‌ها کار کردم، بیکار شده‌ام، عروسی دخترم را راه انداخته‌ام و هنوز امیدوارم. امروز از خداوند سپاسگزارم و به زندگی ایمان دارم و با امید زندگی می‌کنم، امیدی قدرتمند که انجمن به من هدیه داد...

**ناصر معتاد از زنجان**

| سال اول» شماره ۷» فروردین ماه ۱۳۹۸



تسلیم اساس لازم بهبودی است، اما گاهی اوقات با آن می‌جنگیم. اکثر ما پس از گذشت مدتی از پاکی به گذشته نگاه می‌کنیم و متحیر می‌شویم از اینکه چرا برای انکار عجز خود به سختی می‌جنگیدیم، در حالی که تسلیم سرانجام همان چیزی بود که زندگی ما را نجات داد. فقط برای امروز

# تسلیم

که از تسلیم داشتیم و راهنما برایمان بت بود و عاری از اشتباه، به اتفاق راهنما و برخی از افراد خانواده و اجتماع وارد این شرکتها شدیم. به فاصله ی کمی، بعضی‌ها لغزش کردن و بعضی‌ها کارشان به جدایی و دعوا رسید و خسارتهای مالی شدیدی خوردند. دردناکتر از همه راهنمای من بود که یک روز صبح جنازه اش را داخل ماشین پیدا کردند و به خاک سپردیمش... شاید الان پیش خودتان بگویید که من قرار بود از تسلیم در برنامه بنویسم اما چرا از تسلیم نبودن نوشتم! در این چند سال متوجه شدم که اصول براساس تاثیرشان هست که تعریف میشوند.

من هر چند تاثیر تسلیم بودن را نمیدونستم اما قطعاً مرور این اتفاقات سبب شد تاثیر تسلیم نبودن‌هایم را ببینم. با باور این مهم، ضرورت تغییر کردن را حس



کردم و تمایل پیدا کردم برای رسیدن به پیروزی؛ تسلیم بشم. بله! بارها و بارها شنیده بودم تسلیم شو تا پیروز شوی! اما چرا نتیجه ی تسلیمهای من مطلوب نبود و زندگی‌ام غیرقابل اداره میشد؟ چون من تعریف دقیق و درست و کارآمدی از تسلیم نداشتم و به جای تسلیم شدن به اصول برنامه، تسلیم خودمحوری‌ها و تصورات اشتباه خودم میشدم. به جای اعتماد به اصول، به خودم و نوشخوارهای ذهنی‌ام اعتماد میکردم. با این شناخت تازه بود که با رویکردی متفاوت دست به اقدام دیگری زدم. بعد از شکست در ازدواج اولم، تنهایی و یاس را انتخاب نکردم و به جای سیاه نمایی و خواری طلبی، بار دیگر از حق انتخایم استفاده کردم. این بار با اتکا به اصول و شناخت و مشورت با افراد صاحب تجربه و باور این که من توانایی تغییر دادن کسی را ندارم و آدمها را انطور که هستند باید بپذیرم نه انطور که دلم می‌خواهد، تصمیم به ازدواج مجدد گرفتم. خلاصه تسلیم شدن من توی برنامه مثل تمام مفاهیم بهبودی دارای یک فرایند مداوم و پیوسته است. هربار با به کار گرفتنش، تسلیم عمیق و عمیق تر میشود؛ مثل هر ضربه ی کلنگ به زمین که باعث عمق بیشتر زمین میشود، و در نهایت چنانچه دقیق و درست و فقط برای امروز و با سپردن نتیجه اش به اراده ی خداوند مهربان جلو برود، فرجامش آب و آبادانی و حیات و زندگی خواهد بود؛

علیرغم تمام سختیها و دشواریهای مسیر پیش رو...

| سال اول» شماره ۷» فروردین ماه ۱۳۹۸



هیچ قسمتی از بهبودی به اندازه به اندازه روابط برای ما تولید درد یا لذت نمی‌کند.

پاک زیستن

ماهنامه بهبودی خدماتی

# یک میلیون دلیل



این بود که این حرفها و رفتارش همه چیز را

برایم عوض کرد. فکر می‌کردم که دیگر برایم مهم نیست و پذیرفته‌ام که این حرفها را هرگز از او نشنوم ولی وقتی که گفته شدند متوجه شدم که چقدر به شدت، نیاز به شنیدنشان داشتم. علیرغم همه رشد و تحولی که پیدا کرده بودم همچنان آن دختر بچه درونم نیاز به مامانش داشت و برای اولین بار در زندگی‌ام واقعا او را داشتم. بعد از ناهار به فروشگاه لباس عروس رفتم و او را متقاعدم کرد که چند تا لباس عروس را به خاطر او بپوشم و امتحان کنم. این یکی دیگر از خاطرات و مواردی بود که هرگز فکر نمی‌کردم با مادرم تجربه کنم. هرگز فکر نمی‌کردم که در لباس عروس جلوی مادرم بایستم و او در حالی که مرا تماشا می‌کند اشکهایش سرازیر شود. آن روز، روز اوج من بود.

این رابطه محکمتر شد، وقتی که چند هفته بعد به خانه اش رفته بودم که از اینترنت برایش لباس سفارش بدهم. از آنجایی که در مغازه‌ها چیزی که او خوشش بیاید پیدا نکرده بودیم او تصمیم گرفت که دل را به دریا بزند و برای اولین بار خرید اینترنتی را امتحان کند. نامزدش هم وقت را هدر نداد و دوباره شروع کرد به تحقیر من که مادرم بی‌محابا خودش را بین ما قرار داد و به او گفت

**کارول پ**

**برگرفته شده از سه ماهنامه صدای بهبودی مجله‌ای از**

**سونوما کانتی معتادان گمنام (شمال غربی کالیفرنیا) سه ماهه**

**اول ۲۰۱۹**

صاحب امتیاز: نشریه داخلی معتادان گمنام شورای منطقه یک ایران تهیه شده در کمیته مجله بهبودی، خدماتی با تشکر از همکاری نایب مسئول، دبیر، خزانه دار، منشی، تیم انتخاب مطالب، تیم ترجمه، تیم تصویر-عکس و هنری، تیم نسخه الکترونیک و فضای مجازی، تحریریه، ویراستار، تیم فنی و صفحه آراناظر چاپ و تمامی اعضای که ما را در تهیه این مجله یاری دادند.

شورای انطباق: مهدی.پ - رضا.ح - سیاوش.س - وحید.ن - امیر.ر @vaadeh.ir ۰۹۱۲۹۵۷۶۶۴۸

آدرس: تهران، صندوق پستی: ۱۷۵۵-۱۶۷۶۵ ■ vaadeh@nairan1.org @Vaadeh\_ir



## آشنایی با مجلات بهبودی در سایر مناطق دنیا

مجله **NATODAY KUWAIT** متعلق به منطقه عرب نشین کویت میباشد، و زیر نظر انجمن معتادان گمنام کویت فعالیت میکند. روی جلد این مجله نوشته شده: این نسخه بصورت رایگان میباشد و از طرف کمیته نشریات کویت منتشر میشود که حاوی مشارکت و تجربه های اعضا میباشد. این مجله شامل اطلاع رسانی های معتادان گمنام در سطح منطقه، فرامنطقه و دنیا، مشارکت اعضا، معرفی نشریات بهبودی و معرفی رویدادهای در حال وقوع میباشد، یک صفحه بسیار جالب این مجله حاوی لیست جلسات بهبودی میباشد که در سطح کویت برگزار میگردد، به زبانهای مختلف از جمله: فارسی، عربی، انگلیسی شما میتوانید این مجله را از لینک زیر دانلود و مطالعه بفرمایید.

<http://www.nakuwait.org>



### جدول کلمات

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| د | ب | س | ن | د | ن | ا | د | ر | گ | ا | گ | ر | و | ه |
| ز | پ | ی | ا | م | ا | خ | و | د | ا | ت | ک | ا | ی | ی |
| ی | ل | ا | م | ش | د | ر | گ | د | م | د | ی | ر | ی | ت |
| ه | ن | ا | ب | ل | ط | و | ا | د | ت | ا | ن | ا | ع | ا |
| ه | ج | د | و | ب | ی | ح | ق | ا | ن | ت | خ | ا | ب | س |
| ی | ن | ا | ح | و | ر | ن | ی | ر | م | ت | پ | پ | و | ل |
| ا | پ | ر | د | ا | خ | ت | ه | ز | ی | ن | ه | ا | س | س |
| ل | ا | ل | ق | ت | س | ا | گ | ب | خ | ش | ن | د | گ | ی |
| ز | ت | س | ر | د | ب | ا | ت | ک | و | ب | ا | س | ح | ا |
| ق | ش | ع | ر | ا | ح | ت | ر | ا | م | ب | ه | ن | ف | س |
| ی | ی | ی | و | گ | خ | س | ا | پ | س | ا | ز | ا | د | ی |
| ح | ی | ح | ص | ی | ل | ا | م | ت | ا | م | ی | م | ص | ت |
| ی | م | ا | ن | م | گ | خ | ک | م | ک | خ | ا | ر | ج | ی |
| ی | ر | ا | د | ه | ن | ا | ز | خ | ا | ش | ش | خ | ب | و |
| د | ه | ع | ت | ت | ر | و | ح | ی | ه | ا | ی | ث | ا | ر |

**راهنمای جدول:** پس از پیدا کردن کلمات ذیل در جدول در حروف باقی مانده رمز جدول نهفته است که نام چهار اصل روحانی سنت ۷ است.

تصمیمات مالی صحیح، پول، گمنامی، تمرین روحانی، استقلال، خوداتکایی، پیام، پرداخت هزینه ها، حق انتخاب، گروه، روحیه ایثار، کمک خارجی، آزادی، اعانات داوطلبانه، عشق، پاسخگویی، مدیریت، تعهد، احترام به نفس، گردش مالی، بودجه، گرداندن سبد، خزانه داری، بخشش، حساب و کتاب درست، بخشندگی

**رمز جدول ماه گذشته:** پشتکار، اعتماد به نفس، هماهنگی

**جلسات باز گروه های معتادان گمنام منطقه یک ایران در ماه جاری که شرکت برای عموم در آن آزاد می باشد**

[www.nairan1.org](http://www.nairan1.org)

#### ناحیه ۱ معتادان گمنام (منطقه یک ایران)

هیئت نمایندگان شمال تهران: تلفن: ۰۹۱۲۶۲۷۲۸۳۴

##### نام گروه: گروه صبح قیطره

مکان برگزاری: قیطره، پارک قیطره، سالن فرهنگسرای ملل  
زمان برگزاری: دوشنبه: ۹۸/۰۱/۲۶، ساعت ۲۰:۰۰ الی ۲۱:۳۰  
(آخرین دوشنبه هر ماه)

هیئت نمایندگان شمال شرق: تلفن: ۰۹۱۲۷۱۹۵۰۰۲

##### نام گروه: شهید فامیلی

مکان برگزاری: فلکه دوم تهرانپارس، خیابان جشنواره، جنب هلال احمر، کوچه شهید محمدی، داخل محوطه بهزیستی  
زمان برگزاری: پنجشنبه ۹۸/۰۱/۱۵، ساعت ۱۷ الی ۱۸:۳۰

#### ناحیه ۳ معتادان گمنام (منطقه یک ایران)

هیئت نمایندگان غرب تهران: تلفن: ۰۹۱۲۷۱۲۹۶۵۲

##### نام گروه امید اکباتان

مکان برگزاری: اکباتان، میدان بسیج، سرای محله اکباتان، سالن آمفی تئاتر

زمان برگزاری: شنبه: ۹۸/۰۱/۱۷، ساعت ۱۸:۳۰ الی ۲۰

#### تماس با ما:

سایت و آدرس جلسات: ۰۹۱۲۸۱۵۵۵۷۶

روابط عمومی: ۰۹۱۲۳۲۶۰۶۵۶

بیمارستان ها و زندان ها: ۰۹۱۲۸۱۵۱۱۷۴