



برای مشاهده
نسخه دیجیتالی نشریه
و مطالعه مقابل را اسکن کنید.

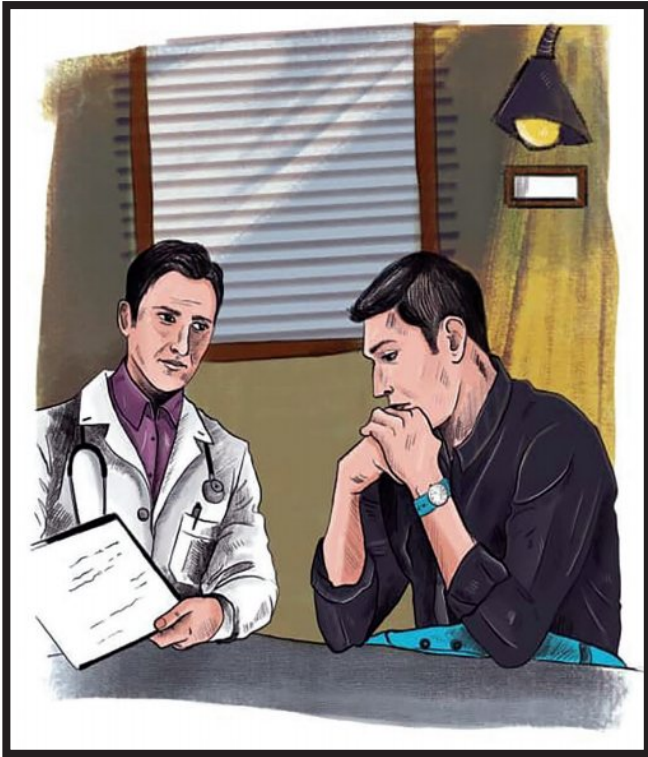


مقتاتان گمنام
منطقه پیک ایران

ماهنامه بهبودی خدماتی شورای منطقه یک ایران

وعده ما یکم هر ماه روی میز نشریات

سال اول - شماره ۸ - اردیبهشت ماه ۱۳۹۸



در دوران بیماری

رهایی از
اسارت

صفحه ۶

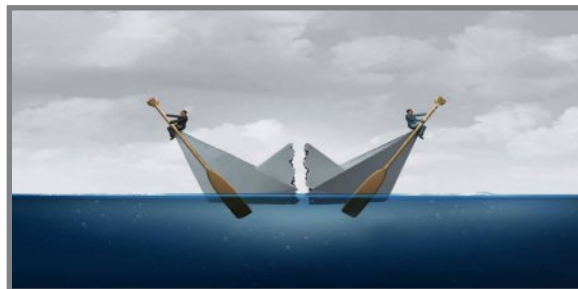
بهبودی تک
بعدی نیست

صفحه ۵

ناخالصی در
اعلام پاک

صفحه ۴

چالش تصویر: برداشتی از سنت دهم



سر مقاله
مسعود دب

با سلام و سپاس برای پاک زیستن و سپاس از شما خوانندگان محترم که این فرصت را در اختیار ما اعضای کمیته وعده برای خدمت به همدردان قرار دادید. معمولاً گروه‌های ما جلسه پایانی سال و یا جلسه ابتدایی سال نو را به شکرگزاری اختصاص می‌دهند، هرچند که این شماره از اول اردیبهشت در اختیار شما عزیزان قرار می‌گیرد، ولی اولین شماره ای است که ما در این سال جدید، تهیه و تولید کرده‌ایم. لذا بنده نیز به نمایندگی از کمیته قصد دارم سال جدید را با سپاس گزاری از خداوند مهربان شروع کنم و پس از آن به درخواستی که اعضای کمیته از شما خوانندگان محترم داشته‌اند بپردازم. امروز در رابطه با کاری با یکی از دوستان بهبودی تماس گرفتیم، به محض اینکه گوشی را برداشت، شروع به تعریف و تمجید از کار پررحمت اعضای کمیته نمود و بعد از کلی تعریف و تمجید و تشکر، آن جمله از کتاب که «ثمره کوشش‌های عاشقانه در محصول آن است که موسم آن همیشه به وقت خود فرا می‌رسد...» را یادآور شد و بعد از کمی صحبت خداحافظی کردیم. بعد از قطع تماس، جمله آخرش مرا در فکر فرو برد. دیدم وعده محصول خدمت ما انعکاس مطالب و نامه‌های پر بار شماست که هر یک به تنهایی قابلیت این را دارد که یک زندگی را متحول نماید. بر من و ما بیخشاید اگر که توان‌مان کم است و درخور عشق و محبت و سپاس شما نیست. اما همچنان انتظار داریم با ارسال تجربیات بهبودی و خدماتی خود بیش از پیش موجبات رشد و توسعه پیام این انجمن را فراهم آوریم. راه‌های ارتباطی و ارسال مطالب در بالای صفحه آخر مجله قید شده و ما از دریافت نامه‌های شما بی نهایت خوشحال و دلگرم خواهیم شد. اولین کوشش ما در سال ۱۳۹۸ و شماره هشتم از یک وعده هزاران پاداش تقدیم شما حامیان همیشگی می‌گردد.

@vaadeh.ir

لطفا صفحه ما را در اینستاگرام دنبال کنید

چطور لغزش کردم (داستان لغزش من)

می‌گرفت. فراموشی اینکه کی هستم و از کجا آمده‌ام شروع شد. غافل از نیازمندی خودم، بیش از اندازه از خود مایه می‌گذاشتم. مادامی که به دیگران کمک می‌کردم دیگر حواسم به خودم نبود. نیازی نبود که به خودم نگاه کنم، بقیه به من می‌گفتند که چقدر کارم درست است و اینکه با این سن کم وارد برنامه شده و در حال بهبودی هستم مایه افتخار است. تا زمانی که آنها فکر می‌کردند کارم درست است من هم باورم شده بود که حتما همینطور است. منظم از خودم تراز نمی‌گرفتم چون دیگران فکر می‌کردند عملکرد فوق العاده ای دارم چه نیازی بود که خودم را به زحمت بیانم؟ دیگر در برنامه در حال رشد نبودم. تنها چیزی که مرتب رشد می‌کرد اراده شخیصم بود. به کسی تبدیل شده بودم که دیگران میخواستند، درک اینکه واقعا کی هستم را از دست داده بودم. دیگر قدم کار نمی‌کردم، دعا نمی‌کردم و با راهنمایم هم گفتگویی نداشتم. انجام تمام چیزهایی که گفته شده

تولد ۱۵ سالگی ام به یک مرکز ترک اعتیاد رفتم. هراسان، تنها و مملو از احساس گناه بودم. در همان موقع پذیرش اینکه در مقابل بیماری ام عاجزم و زندگی ام غیر قابل اداره شده است آماده‌ام. بعد از اتمام دوره از آن مرکز بیرون آمده و پدرم مرا به جلسات برد. با خیلی افراد مسن تر از خودم آشنا شدم. جوان و جذاب بودم، پر از شوق و جدیت. خیلی زود یک خانواده جدید، کامل پیدا کردم که مرا زیر بال و پر خود گرفته، ازم حمایت کرده، راهنما و در مسیر زندگی نویافته ام، مشوقم بودند. پاک شدن یک موفقیت بزرگ در زندگی ام بود. پس از مدتی تبدیل به یک سوپر استار جدید و نونهال جلسات شدم!!! سخنرانی می‌کردم، منشی بودم، به بقیه کمک می‌کردم، اطلاع رسان هم بودم. حتی جلسه جدیدی راه اندازی کردم. در گذر زمان محبوب‌تر و مشهورتر می‌شدم و نفسم بیشتر و بیشتر از توجهات و تاییدهایی که می‌گرفتم قوت



نکرده بودم ولی دیگر نمی‌توانستم به جا دادن یک مکعب در یک حفره گرد به زور ادامه بدهم. دیگر زمان آن رسیده بود که با خودم صداقت پیدا کنم و قدری فروتنی داشته باشم NA مدتهاست در شهری که سکونت دارم وجود دارد و بعد تر خیص از مرکز درمانی رفتن به جلسات NA را از سر گرفتم. اعضای هم سن و سال و همسان خودم را پیدا کردم که نمی‌خواستند مرا از خودم بودن باز دارند. کسانی که چیزهایی را به من می‌گویند که نیاز به شنیدنشان دارم نه چیزهایی که می‌خواهم بشنوم. دیگر منحصر به فرد نبودم و این

چیزی بود که برای رشد کردن نیاز داشتم. بسیار سپاسگزارم بابت همه چیزهایی که برای رشد بهبودی ام لازم بوده اند. زندگی‌م بهتر از هر موقع دیگری است. چیزهای زیادی در آن دو سالی که پرهیز از مواد داشتم یاد گرفتم و الان به کمک انجمن معتادان گمنام، نیروی برترم و کار کردن قدمها واقعا در جاده بهبودی هستم. یک بار دیگر با مراقبت و مشارکت راه NA لطف خدا و شماها، برای یک زمان یک‌روزه، حق انتخاب دارم گمنام برگرفته شده از مجله راه NA جولای ۱۹۸۳



بیرون نگه داشتن انجمن از مباحث خارجی، در اصل از ما در برابر خودمان حمایت می کند. ما نمی توانیم نیک نامی و حیثیت خود یا سلامت اعضايمان را به خاطر مسئله ای که به هدف اصلی ما هیچ ربطی ندارد، به خطر بیندازیم.

اصول راهنما: روح سنت های ما

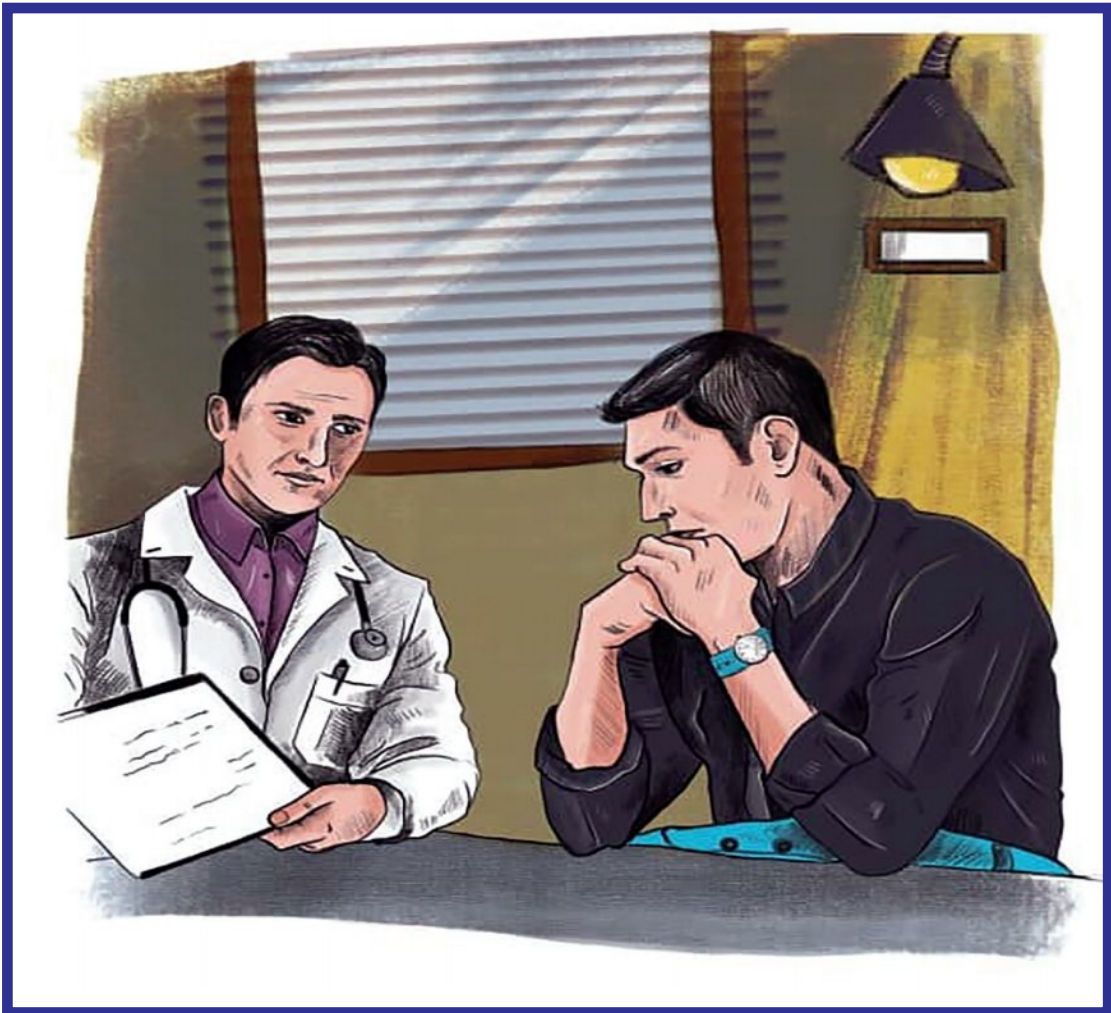


پاک زیستن: سفر ادامه دارد

ما باید به دقت بررسی کنیم که آیا درمان نکردن یک مشکل، به خلق مشکلات بیشتری منتهی نخواهد شد. سپردن چیزی به نیروی برتر یا نادیده گرفتن آن تفاوت دارد.

ماهنامه بهبودی خدماتی

در دوران بیماری



میشدم. منتظر بودم چیزی در من عوض بشه با راهنما تماس بیشتری می گرفتیم. احساساتمو باهاش مشارکت می کردم، حتی بارها وسوسه میشدم بیماری توجیهی برای بالا بردن دوز مصرف بشه و تمام این وسوسه هامو اقرار می کردم اما کشمکش در من ایجاد شده بود خودمو زیر سوال می بردم منتظر بودم به اتفاقی برام بیفته. به چیزی حرفه ای جهت درمان کمک نمی گرفتم قطعاً اوضاع رو خراب تر می کردم.

به واسطه مشارکت احساساتم با راهنما و اقرار وسوسه هایی که منو به مرز لغزش می برد تونستم روزهای هر چند سخت رو سپری کنم و هیچ اتفاقی نیفتاد جز اینکه فهمیدم اگر دکتر نمیرفتم و از به حرفه ای جهت درمان کمک نمی گرفتم قطعاً اوضاع رو خراب تر می کردم.

مرحله راحتی توی بهبودیم نبود اعتیاد زیرک من میتونه منو از پا دربیاره یا به شکلی از وسوسه و اجبار منو تا مرز سیاهی بکشونه میدونم این روزها رو ممکنه دوباره تجربه ش کنم اما فهمیدم انجمن معتادان گمنام به من روشن بینی لازم جهت کمک گرفتن رو داده و این موهبت سبب شد از بهبودیم لذت کافی رو ببرم

تا امروز با افتخار بگم یوهپ معتاد ۱۰ سال و ۳ ماه و ۱ روز

رو گفتم و گفتم داروهای من همه باعث لغزش میشن و بنظرم برای من قابل استفاده نیست و راهنما بهم پیشنهاد داد با کتابچه در دوران بیماری مجدداً به دکترم مراجعه کنم و براش آلرژی هام بواسطه عضو انجمن بودن رو توضیح بدم با انجام همه این کارها، باز هم دکتر همون داروها رو بهم داد و من پر از ترس شدم، من دیدم کسانی رو که با به عضو قدیمی در رابطه با خوردن دارو حرف زده بودند و اون عضو بهش گفته بود تو لغزش کردی، من دیدم کسانی رو که وقتی آدمافهمیدن دارو مصرف میکنه کنترلش کردن و گفتن چرت میزنه و پاک نیست.

من ترسیدم از قضاوت های نا آگاهانه ای که منجر به لغزش آدمها شد. من از اینکه مثل اون ها قضاوت بشم ترسیدم با راهنما تماس گرفتم و از همه این ترس ها گفتم و گفتم ترجیح میدم بدون این داروها باشم و راهنما گفت ما دکترهای خوبی برای خودمون نیستیم، و حتما خودت (در دوران بیماری) رو بخون وقتی خوندنم به قسمتش خیلی بهم کمک کرد و اون صداقت با خود بود.

که می گفت انگیزه ت از مصرف این دارو چیه؟ این موضوع به بهبودیت کمک میکنه یا نه؟ خود درمانی می کنی یا نه؟ بالاخره دارو هام رو خوردم...

با به دنیا ترس، با قضاوت خودم. خیلی اذیت

چند وقتی حال خوبی نداشتم، بعد از فوت پدرم و تموم شدن مراسم، بیشتر فهمیدم که اوضاعم خوب نیست، عدم رضایت، فیزی یک خراب، خواب های افراطی، خب ربطش میدادم به سوگواری و جریان طبیعی از دست دادن و... هر چی بیشتر پیش میرفتم احساسات بدتری رو تجربه می کردم.

به جلسه رفتم بیشتر با راهنما در تماس بودم، قدم هامو مرتب کار می کردم و البته از درد معده به شدت رنج می بردم اما همچنان دلم آشوب بود

اندوه غیر طبیعی توی وجودم بود، احساس می کردم انرژی لازم رو توی بهبودیم ندارم.

تطبیق خودم با دنیا راحت نبود، و این ربطی به بیماری اعتیاد نداشتم، نمیتونستم بفهمم چی میتونه اینقدر فیزی یک منو به هم بریزه چون توی آزمایش هام اثری از علائم فیزیکی جهت تایید بیماری معده نداشتم.

احساسات ضد و نقیضی داشتم.

مدام به راهنما می گفتم چرا حال من خوب نیست؟ چرا نمیتونم مثل یه آدم طبیعی زندگی کنم؟ چرا مثل زمان های مصرفم دچار توهم شنیداری شدم، به همه چیز شک میکنم و بخاطر این موضوع احساس شرم دارم. بطور اتفاقی بعد از جلسه، با یکی از دوستانم این موضوع رو مطرح کردم و دوستم یه کلید ساده بهم داد اون گفت همیشه موضوعات ما همونطور که قدم ۲ میگیره ریشه اعتیادی نداره، میتونه مشکلات اجتماعی یا مشکلات فیزیکی باشه شاید یه اختلال روانی که همین مشکل اگر پیگیری نشه و از کنارش بی تفاوت رد بشیم میتونه منجر به عود اعتیادمون بشه، و این موضوع تلنگری شد که من رو مجبور کرد فکر کنم و خودمو مرور کردم و کم کم به گسستگی روانی م و پرتاب شدنم به دنیای درونی که دوشش ندارم توجه کردم. دیدم یه بخشی در من هنوز در حال سائیدگی و فرسایشه و با اینکه من خیلی حواسم به برنامه های بهبودیم هست اما این بخش از دستم در میره... دقیقاً شبیه غیر قابل اداره توی قدم اول، شبیه بی قدرتی در اموری که توشون دست و پا میزنم و بعد تأثیرش روی معدهم و دردهای عجیب شکمی و... به دکتر مراجعه کردم و با توضیح همه حالت هام اونجام دوباره آزمایش های تخصصی، تشخیص دکتر این بود که من مشکل معده ندارم و ریشه این دردها عصبیه و یه نسخه بهم داد که چند مدل داروی اعصاب بود و چشمام از وحشت گرد شده بود، کلابی خیال درمان شدم چون مطمئن بودم خوردن یه دونه از اون قرص ها لغزش محسوب میشه، از اوایل پاکیم درباره این موضوع شنیده بودم حتی خیلی از اعضا اسم دارو هایی رو که لغزش محسوب میشد لیست کرده بودند و به همه می گفتن. منم کلابی خیال دارو و دکتر و درمان شدم، تا اینکه روزها میگذشت و دردهام اضافه میشد و یادمه که به شب از شدت درد با اورژانس به بیمارستان رسیدم و دیگه ترسیدم و به راهنما زنگ زدم و قضیه ی دکتر و تشخیص و داروها

روح سنت ها: سنت دهم

معنای بی تفاوتی نیست بلکه ما بعنوان یک عضو یا خدمتگزار شناخته شده NA حتی در مورد مباحث اجتماعی که نیازی به تخصص ندارد نظر هم نمی دهیم تا نظرمان بعنوان عقیده معتادان گمنام در کل شمرده نشود، NA یک برنامه عملی است و ما با این عمل گمنامی را رعایت کرده ایم.

اگر دارای عقاید مذهبی و یا غیر مذهبی هستیم، فقط بدانیم که انجمن ما راجع به این مسائل نظری نداشته و ضمناً جلسات انجمن محلی برای ترویج عقاید و باورهای شخصی من نیست. به این دلیل که معتادان با درک درستی از (چرا اینجا هستیم) وارد جلسات شوند، یعنی تمرکز بروی رهایی از اعتیاد فعال باشد.

اگر در شغل خود حرفه ای هستیم یا در ارتباط با اعتیاد تخصص داریم و عضو NA هم هستیم، از تخصصمان برای پیام رسانی استفاده نمی کنیم چرا که پیام مان را مخدوش می کند. بهترین و موثرترین معرف برای انجمن ما اصولش است نه اعضایش، چرا که اصولش غیر قابل دستکاریست.

باید به خاطر داشت که افراد غیر معتاد ملزم به رعایت سنت های ما نیستند سنت های ۱۲ گانه برای مراقبت از انجمن ماست و ما ملزم به رعایت آن هستیم.

در کل، سنت دهم بعنوان یک ابزار روحانی اصولی مناسب برای معاشرت را به ما در روابط داخل و خارج ارائه می دهد.

(در آخر از اعضای فعال در این کمیته که فرصت خدمت را به من دادن صمیمانه سپاسگزارم)

کرد تا از دخالت در روش زندگی و بهبودی دیگران دست بردارم و تمرکز بر روی روشی با کیفیت برای بهبودی و زندگی خودم باشد. البته ابراز عقیده نکردن جایی که صاحب نظر هستیم خیلی سخت بنظر می رسد ولی این کار برای سلامت و بصیرت معتادان گمنام لازم است و کمک می کند انجمن ما همیشه آرام و زیبا باقی بماند.

گروه ها با رعایت سنت دهم به حاشیه نمی روند و در سایه نیروی برتر عاشق و مهربانمان که بر وجدانمان تأثیر می گذارد تمرکز خود را بر روی ارزش درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگر که ایجاد و حفظ پاکیزست حفظ می کنند. البته در این میان لازم است که مسائل و مشکلات مان هم داخل انجمن و با ابزار روحانی انجمن حل و فصل شود. اگر هم که گروه بستری مناسب برای آموزش و پرورش خدمتگزاران مورد اعتماد فراهم کرده باشد که خدمات ما را موثر رهبری کنند و به ما در پشت سر گذاشتن مشکلات یاری رسانند، که چه بهتر، اگر هم که نه، لازم است برای ایجاد

توسعه ی این بستر برنامه ریزی داشته باشند و نقش خود را جهت وفاداری به NA در کل انجام دهند.

سنت دهم بعنوان یکی از سنت های روابط عمومی انجمن ما همچون یک سپر دفاعی کمک می کند تا تحت نظر نبوده و نباشیم.

عقیده نداشتن در مورد مسائل خارجی به

همانطور که روزانه دانش ما از اصول برنامه فارغ از سن پستی رو به افزایش است، به همان نسبت مسئولیت مانیز در قبال این اصول افزایش می یابد و تعهد به ما کمک می کند تا هر گاه در اشتباه بودیم، مجوز تکرار اشتباه را برای خود صادر نکنیم و به برنامه بهبودی برگردیم. به اعتقاد من این فرایند رسیدن به بلوغ بهبودیست و سنت دهم از این مهم حمایت می کند.

اولین آموخته ام از یادگیری بکارگیری سنت دهم در به مشارکت گذاشتن تجربه بهبودی ام در جلسات بهبودی و تبادل تجربه این است که تجربیاتم همسو با اصول برنامه معتادان گمنام باشد، ولی آنها را بعنوان نظر معتادان گمنام بیان نکنم. با این کار اصل امانت داری را تمرین می کنم.

کتاب روح سنت ها و کتاب پایه و چگونگی عملکرد عمیقاً در مورد

مفاهیم کاربردی مسائل خارجی، مباحث اجتماعی و اصول روحانی نوشته، این اطلاعات فکر ما را روشن تر، روحمان را آرام تر و تصمیممان را شفاف تر می کند. در پیرو این مهم رعایت اصول را از خود شروع می کنم و از آن در جهت ایجاد تعادل استفاده می کنم. سنت دهم من را از تعصب رها کرد و کمک

چالش تصویر:



خوانندگان محترم یک

وعده هزاران پاداش؛

لطفاً برداشتهای خودتان

از تصویرمقابل رادرچند

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.



بهبودی تك بعدی نیست

را احساس میکنم و آن ترس از مشارکت و بیان احساسات است. درست است که من بعد از قطع مصرف درس خوانده‌ام و صاحب شغل و خانواده و احترام شده‌ام و قبول دارم که تمام این چیزها ارزشمند است اما برای من هیچ وقت کافی نبوده و نخواهد بود. چون خلاء بهبودی در عملکردم برای خودم مشهود شده و بزرگترین خلاء من عدم کارکرد قدم‌ها ست .

گویا یادم رفته است از کجا آمده‌ام.

خلایی که هر روز که می‌گذرد تاثیر منفی بیشتری در زندگی من می‌گذارد و احساس نیاز بیشتری به آنها پیدا می‌کنم .

به همین دلیل من خودم را در انجمن معتادان گمنام، یک معتاد بی سواد میدانم. اما باید این رویه را تغییر دهم و مطمئناً در این سفر نیازمند یک برنامه بهبودی منظم هستم. برنامه‌ای که بتوانم از مشکلاتی مثل ترس از مشارکت، ترس از آینده و احساس خلاء، رها شوم تا بتوانم دفعه بعد از تجربیات بهبودیم برای شما بنویسم...

نمی دانم که الان که داری این مطلب را میخوانی ممکن است در بهترین موقعیت زندگی باشی و یا در بدترین موقعیت زندگی، شاید در قصر، شاید زیر سایه آرامش، شاید هم در زندان و گرمخانه و شاید در مرکز سم زدایی، و شاید هم در موقعیت شش سال پیش من (کارتن خواب مغازه، خانه و یا پارک‌ها و خیابان‌ها) باشی. اما میدانم که همین الان امیدوارترین انسان روی زمین هستی که در هر موقعیتی داستان و تجربیات دیگر معتادان اقصی نقاط این کره خاکی را دنبال میکنی. من معمولاً داستانهای بهبودی شما را در مجلات رسمی NA دنبال میکنم و از خواندن آنها کمال استفاده را میبرم، پس امیدوارم مطلب بعدی‌ای که میخوانم تجربه بهبودی شما باشد.

امیدوارم هر جا که هستید دلتون شاد و حالتون خوب باشد...



امروز که این نامه را مینویسم دست به قلم نشدم بلکه دست به موبایل و گوشی شدم، و در یکی از کلوپ‌های بهبودی شنیدم که هر شخص معتادی با هر سطح سواد و در هر مکانی که هست و هر تجربه‌ای که از بهبودی، لغزش، خدمات رسانی و... و حتی ابزار احساسات دارد میتواند یک نویسنده برای مجله وعده باشد و خیلی برام جالب بود و بالاخره تصمیم گرفتم قدمی در جهت بهبودی با گوشی‌ای که دائماً باهاش توی فضای مجازی سیر میکنم بردارم .

سلام
من یک معتاد هستم در واقع از زمانی که قطع مصرف کردم خودم را به عنوان یک معتاد پذیرفتم و تا قبل از آن از پذیرفتن اینکه معتادم امتناع میکردم...

عجیب نیست؟ و پنج سال و اندی‌ست که پاکم و می دانم که همیشه به کمک یک شخصی که از نظر بهبودی از من جلوتر است و تجربه بالاتری دارد احتیاج دارم و برای بهبود و بالا بردن کیفیت زندگی به انجمن معتادان گمنام احتیاج دارم، و مطلبی را که مینویسم در جهت ابزار احساسات است. بدون هیچ اندوخته‌ای زمانی که قطع مصرف کردم بلافاصله وارد جلسات شدم و حدوداً سه سال به طور مرتب در جلسات حضور پیدا میکردم

و مرتب در حال بروز کردن خودم با برنامه NA و از آنجایی که احساس میکردم فرصت‌های زیادی را در زندگی ام از دست داده‌ام، هر چه بیشتر تلاشم را برای بالا بردن کیفیت زندگیم انجام دادم و بیش از پیش کار میکردم و امید به یک زندگی بهتر داشتم و هنوزم دارم...

اما یک نکته عجیبی در این فرایند برایم وجود داشت و اون اینکه هیچ تلاشی برای بالا بردن کیفیت بهبودیم انجام ندادم و تنها به کیفیت ظاهری زندگی فکر میکردم.

هنوز در این سن پاک‌ی و زندگی خلاء بزرگی

ناخالصی در اعلام پاک‌ی



فرمول ساده که ما برای همیشه باید با شرکت مرتب در جلسات، کارکرد قدمها و خدمت کردن سیم کارت بهبودی مان را پیوسته شارژ کنیم بسیار حائز اهمیت است. پاک‌ی اولین، کمترین و مهمترین دستاورد بهبودی ماست. اولین؛ چون در بدو ورود به توصیه‌ی برنامه پرهیز کامل کردیم. کمترین؛ چون بعد از به دست آوردن رویای دست نیافتنی پاک‌ی، خیلی چیزهای دیگر به دست آوردیم که اصلاً با پاک‌ی قابل قیاس نبودن، بلکه یک معجزه بودند. و مهمترین؛ چون بعد از آن همه زمان و دستاوردهای گوناگون اجتماعی، اقتصادی، و اخلاقی و عاطفی، به مجرد از دست دادن پاک‌ی یکباره عین آپارتمانی که پی و پایه اش را از زیرش بیرون بکشی تماماً سقوط می‌کنیم. از این رو به خاطر اینکه یک روز دیگر پاک هستیم از خداوند متشکریم."

کاری را می‌خواستیم انجام دهم اما انگار لازم بود یک نفر یک طوری هولم دهد. با این پیام ترغیب شدم. با احساس شرمندگی رفتم و با راهنماییم صحبت کردم. فقط یک چیز به من گفت "دمت گرم، شهامت قابل تحسینه". خلاصه اعلام پاک‌ی و تولد من از ناخالصی در آمد و به مرور دیدم چقدر افکار بیمارم مرا در انگار بیشتر نگه داشته است و جلوی رشدم را در سایر زمینه‌ها گرفته است. نه راهنماییم مرا قضاوت کرد و نه دوستانم. پس از این اتفاق، برنامه بهبودی من رنگ و بوی جدیدی به خود گرفت. انگار نابترشده بود و خودم را تمام و کمال عضوی از انجمن می‌دانستم. در آن مدتی که اعلام پاک‌ی من واقعی نبود اما در جای‌جای زندگی و بهبودیم تاثیر منفی داشت. فهمیدم بسیاری از رازهای نگفتنی که در زندگی دارم به خاطر ترسهایی‌ست که من آنها را به شکل راز در آورده‌ام. ترس‌هایی که خیلی وقتها غیرواقعیند و تا حداقل با یک نفر در میان گذاشته نشوند و از شکل راز در نیایند به واهی بودن آنها نخواهم رسید. این اتفاق تجربه‌ای شد که در قدم چهارم رازهای نگفتنی برای خود باقی نگذارم، در واقع به نظرم هیچ چیز غیرقابل بیانی در رابطه راهنما و رهجویی وجود ندارد.

آخر خط من

سلام دوستان داود هستم معتاد در حال بهبودی از اصفهان.

من هم از سن کم دچار بیماری اعتیاد شدم. بیماریم خیلی بیش فعال بود فکر عاقبت هیچ چیز را نمی‌کردم به خاطر همین منجر به مصرف مواد مخدر شد بارها و بارها ترک کردم چون انجمن را باور نداشتم و در جلسات شرکت نمی‌کردم باز هم لغزش می‌کردم، بدتر از همه اینکه یکی از بستگان منو ترور شخصیتی کرد و بیش مادرم هرچی که می‌توانست بهم گفت این یک جرقه بود برام که همان روز به کانون سم زدایی برم.

مدتی در همان کانون ماندم این بار رفتن به جلسه را امتحان کردم که خوشبختانه یک جلسه در روستای ما افتتاح شده بود و من به آن جلسه که اولین و تنها جلسه روستایمان بود، رفتم.

خدمت گرفتم، کارکرد قدم را از سر ناچاری شروع کردم کمی با نواقص اخلاقی خودم آشنا شدم و متوجه شدم از سن خیلی کم درگیر این بیماری هستم و همیشه آسیب می‌بینم خدا رو شکر که چند درصد درکی در انجمن پیدا کردم و تا امروز پاکم و نیکوتین هم مصرف نمی‌کنم و میدانم که این معجزه و جاذبه همیشه برایم آرامش به همراه خواهد آورد...



تسلیم در اوج جوانی



سلام اسم من رضا و معتادم تشکر می‌کنم از نیروی برترم، راهنمایم و خداوند، خوشحالم از اینکه ابه لطف حضور در جلسات خدمت به همدردانم پاک زندگی میکنم . با افتخار در انجمن خدمت میکنم در کمیته‌ها در گروه‌ها در ساختار خدماتی و همیشه ذوق و شوق خیلی زیادی دارم برای خدمت در NA مخصوصاً خدمت مستقیم به تازه وارد... ۸ فروردین تولد ۴ سالگیه روزی که تمایل به قطع مصرف پیدا کردم.

در این مدت فراز و نشیب‌های زیادی را پشت سر گذاشتم آنجاییکه حرف گوش کردم موفق شدم و چه بسا در قسمت‌هایی از زندگی که گوش نکردم و اشتباه کردم اما تجربه‌ای رو به دست آوردم و امروز برای من مسلم شده که اگر در زندگی حرف گوش کنی.مشورت کنی و با نیت خیر قدم برداری موفق خواهی شد و از همه مهمتر حضور مرتب در جلسات بهبودی...

من ۲۱ سال سن دارم و از سن ۱۸ سالگی یعنی یک سال پاک‌ی در ساختار خدماتی NA شروع به فعالیت کردم ، شروع به خدمت صادقانه ، شروع به تعهد پذیری و مسئولیت پذیری، شروع به انتقاد پذیر، تسلیم بودن، و شروع به، به اجرا گذاشتن بهبودی ...

دوستدار شما رضا از تهران



رهایی از اسارت

من خانم پ.هستم و در اصفهان زندگی می کنم. درسال ۱۳۸۰ در حالیکه ۱۲ سال از اعتیادم می گذشت، پیام بهبودی را از دوستی که با هم مصرف می کردیم دریافت کردم.

دوستی که در حالیکه من مصرف کننده بودم، در خانه خودم به سم زداییش کمک کردم و درحال حاضر از اعضای قدیمی و پاکی بالای شهرمان، محسوب میشود.

بعد از دریافت پیام انجمن، ابتدا با ناباوری و تمسخر با آن روبه رو شدم اما در نهایت بعد از دو سال در اولین جلسه شرکت کردم... فکرم کاملاً بسته بود و سلام کردن های متعدد در جلسه مرا متعجب می کرد.

به صورت اجباری بدون تمایل راهنما گرفتم و کارکردن قدمهایی که هیچ تعریفی از آن درذهن نداشتم را آغاز کردم.به دلیل مصرف مواد همراه با کارکرد قدم و پاکی اندکی که معمولاً به لغزش می انجامید و شلوغی ذهنم،

از انجمن معتادان گمنام هیچ درکی پیدا نکردم.

انگار هنوز زمان تسلیم من فرا نرسیده بود!!!



سلام. علی هستم معتاد.از تهران. گلریز

۲۰ سال اجباربه مصرف ۲۰سال دربه دری ۲۰سال دوری از خدا کاری با من کرد که مفهوم زندگی را از یاد برده بودم. بیماریم چنان رشد کرده بود که مرا تا حد جنون کشاند. هر لحظه آرزوی مرگ میکردم. یادم هست رو حساب شرایطی که داشتم با وجود بیماری که در خانه بود پناهگاه من به اجبار در سن ۱۵سالگی ترمینال جنوب و زیر پله‌ها بود و همیشه فرار از مشکلات را انتخاب میکردم. لحظه به لحظه مواد بیشتری را مصرف میکردم. اوایل حالم را کمی خوب میکرد ولی به مرور زمان پریشانی گریبان گیرم شد. پیام انجمن

سال اول» شماره ۸» اردیبهشت ماه ۱۳۹۸



کتاب پایه

آخرخط بودند را از کف بدهم. و امروز نیز اعتقاد دارم هیچ عامل مخربی به اندازه یک وابستگی، بر ما و پاکی با بهبودی ما اثر گذار نیست.مجددا بعد از یکسال غیبت وارد انجمن شدم و باز هم شدم صنعتی مصرف می کند، طرح دوستی ریختم. بازهم درحالیکه آن خانم درمنزلش برای من مقداری مواد سنتی تهیه کرده بود، لغزش کردم و از فرط ناامیدی و خشم، دچارجنون شدم.سه روز بعد ساعت ۹ شب با حال بسیار بد با اعضای مختلف انجمن تماس گرفتم و هیچ سرویس و پاسخی دریافت نکردم.درآن ساعت شب برای بانوان هیچ جلسه ای وجود نداشت و من به صورت ناگهانی فکر ورود به جلسه آقایان به ذهنم خطور کرد. وارد جلسه آقایان شدم. از مواقع آنشب و بهت و حیرت همه که بگذریم، گویا معجزه ای اتفاق افتاد و من به درک رسیدم و همان شب جرقه روحانی درمن زده شد. من در ۵ روز پاکی، وابستگی را کنار گذاشتم و با قدرت بدون ذره‌ای درد بابت آن در انجمن باقی ماندم.تجارب خیلی زیادی از راهنما رهجو، بیماری و نواقص و اصول NA کسب کردم و امروز در آستانه ۹سالگی، مشغول به خدمت و سپاسگزار پرورگار هستم.

من پیام منم شوم

را از برادرم گرفتم. زندگی من در یک چارچوب کوچک انباری که از لایه لای آجرهای آن بوی درد و ناامیدی و خماری می آمد خلاصه شده بود. با روحی کاملاً شکسته با خدا صحبت می کردم بر اثر مواد مخدر بارها قلبم از تیش ایستاد اما دوباره به زندگی باز گشتم و امروز متوجه شدم که نیرویی شخصا از من مراقبت می کرد و من را به اتاقهای پرعشق و محبت NA رهنمون کرد. و اولین کاری که کردم از خدا درخواست کمک کردم با خدمت کردن درمسیر او اجازه دادم در زندگی من بیشتر حضور پیدا کند طی روز با راهنمایم تلفنی و حضوری ارتباط می گذارم. ۴۰ دقیقه قبل از جلسه شروع به نظافت و آماده کردن محل جلسه می کنم که این کار باعث احساس خوبی در من می شود. وقتی خدمت می کنم قویتر و آرامتر می شوم و امروز ۲ماه و ۱۳روز که پاکم که خدا رو شکر می کنم که دیگر از آن روزگار تاریک و عذاب آور نجات پیدا کردم. با کمک راهنما شروع به کارکرد قدمها کردم و هر روز به جلسه می روم و سعی میکنم که فقط برای امروز زندگی کنم. از خداوند کمک می خوام تا قدرتی به من بده تا بتوانم امیدی باشم برای کسانی که فکر می کنند که نمی شود بدون مواد زندگی کرد و خدا آغوشش برای آنها باز است. برای همه شما آرزوی سلامتی و توفیق دارم.

سال اول» شماره ۸» اردیبهشت ماه ۱۳۹۸



اعضای قابل قبول، مسئول ، وسازنده اجتماع

هدایای بسیاری به خاطر عضوی از انجمن معتادان گمنام بودن نصیبم شده است که ماورای وعده‌ای بوده که در نشریات گفته شده به دلیل (بهبودی از اعتیاد فعال) خیلی بیشتر صادق، امیدوار، شجاع، فروتن، مسئول، صبور، با محبت و آرام تر از دوران مصرفم هستم. همچنین ۲۲ سال است که با یکی از اعضای انجمن ازدواج کرده‌ام. یک دختر ۱۳ ساله دارم. تا لحظه فوت والدینم با آنها رابطه ای محبت آمیز داشتم. برای مدت ۲۳ سال است که بازداشت نشده‌ام. یک شغل خوب با درآمد مکفی دارم. مالیاتم را زودتر از موعد پرداخت میکنم و در همه انتخابات شرکت میکنم.

روی هم رفته بیشتر مردم باور دارند که من یک عضو مسئول و سازنده اجتماع هستم. هر چند که افتخار میکنم یک معتاد در حال بهبودی هستم، ولی هر ازچند گاهی بهم یادآوری میشود که ممکن است اجتماع مرا جور دیگری ببیند. در اوایل بهبودی به طور منظم خون اهدا میکردم. بعد یک روز پرسشنامه ای به دستم دادند که یک سوال داشت که میپرسید آیا تا به حال مواد تزریق کرده اید؟ صادقانه جواب دادم، بله، بهم اطلاع دادند که دیگر به خونم نیازی ندارند. علیرغم اینکه به لطف خداHIVمنفی هستم و هپاتیت B هم ندارم باز هم آنها خون من را قبول نکردند، اما محض احتیاط همچنان هر چند سال یکبار باز هم برای اهدای خون اقدام میکنم. همین اواخر برای یک موقعیت خدمت داوطلبانه ثبت نام کردم. مراحل پذیرش شامل یک بررسی ویژه عدم سوء پیشینه و آزمایش دروغ سنجی در خصوص هر مورد قابل توجه در پیشینه‌ام بود. معلوم شد واقعیت اینکه ۲۵ سال پاک هستم بر واقعیت اینکه سه بار در ۱۷ سالگیم برای جرایمی بازداشت شده ام نشده است.



چیره نشده است.

کسانی که میخواستند کمک کنند تا از این مانع سر راه خدمت داوطلبانه ام گذر کنم ازم پرسیدند چند بار علف و خشیش یا قرض روان گردان و یا مت آفتامین و شیشه و غیره مصرف کرده‌ام و وقتی هر سوال را صادقانه جواب دادم کاملاً حس کردم که آنها نمیخواهند کسی با سابقه‌ای که من دارم را در سازمانشان داشته باشند. سر خورده، آزرده، و راستش آگاه شدم که آن دروغ قدیمی و کهنه که میگوید(هرکه لبش خورد به وافور شسته میشه با کافور)هنوز از ذهن بعضی ها در جامعه پاک نشده است.



سال اول» شماره ۸» اردیبهشت ماه ۱۳۹۸



اعضای قابل قبول، مسئول ، وسازنده اجتماع

آن تجربه باعث شد که بیشتر قدرشناس عشق و پذیرشی که NA نثارم میکند باشم. او به من حق عضویتی میدهد که متعلق به من است تا هر زمانی که تمایل به پاک ماندن دارم.

او به من جایی را داده که بتوانم خدمت کنم، و بدین سان با درمیان گذاشتن آنچه که دارم میتوانم آنرا حفظ کنم. و دست آخر به من اطمینان و ایمانی میدهد که، یک روز اگر خواست خدا باشد، دوباره خواهم توانست که خون اهدا کنم و علیرغم اینکه در ۱۷ سالگی بازداشت شده ام بتوانم خدمات داوطلبانه انجام بدهم.

آخر داستان اینکه به خودم اجازه دادم چند روزی غمگین باشم و وقتی دوستانم از دوران تعلیمشان جهت خدمت داوطلبانه در آن سازمان صحبت میکنند دلم به درد بیاید، ولی دعای آرامش میخواندم که راه برگشت به آرامش خاطر بهم نشان داده شود.

اکنون که نمیتوانم آن سازمان را متقاعد کنم خدمت داوطلبانه‌ام را بپذیرد، هنوز میتوانم از راه‌های دیگری به همین مردم خدمت کنم. از ساختار خدماتی NA موج انرژی‌ای گرفته‌ام و مهارتی کسب کرده‌ام که بهم یاد داده چطور دست به کار کمک به انسان های در حال عذاب بشوم. همیشه امکان این هست که به دیوار برخورد کنم، که بهم یادآوری میکند به خاطر اعتیادم حق عضویت محدودی در جامعه دارم، اما همین اعتیاد درهای عضویت NA را برویم باز کرده، به همه برکتهایی که اینجا نصیبم شده است.

گمنام

– برگرفته شده از دو ماه نامه تپش قلب (قلب NA می‌تپد وقتی که دو معتاد بهبودیشان را با هم مشارکت میکنند) ناحیه لس آنجلس و حومه انجمن معتادان گمنام، مارچ و اپریل ۲۰۱۹

پایداری در بهبودی

خسته و درمانده بودم تا یک ماه مصرف می کردم ولی هر شب به جلسه می رفتم تا بعد از یک ماه پیام برنامه رو گرفتم و چون بخاطر کارم موقعیت کمپ رفتن رو نداشتم چند روزی مرخصی گرفتم و خونه خوابیدم اگر بخوام از قطع مصرفم بکم شب تا صبح تقلا می کردم در حدی که صبح رو بالشتی از بالشت در میومد. به هر حال با کمک مادرم و قطعاً لطف خداوند قطع مصرف کردم یادم میاد تولد یک سالگی ام ۱۵تا کلمه گفتم ۱۵دقیقه طول کشید آخه من ۴ سالم بود سوختم و لکنت پیدا کردم، به پیشنهاد راهنمام رفتم کلاسهای گفتار درمانی، وقت گذاشتم، هفته ای یک بار جلسه گفتار درمانی می رفتم و وضعیتم بهتر شد. درکل علیرغم میل باطنیم حرف گوش کردم. الان شکر خدا ۹سال ۱۰ماه ۷روز که پاک هستم و از این بابت از خداوند تشکر می کنم. این خلاصه ای از تجربه من بود...

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 آرا، ناظر 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



بزرگترین شهر کالیفرنیا، می باشد که از جمله فعالیت های مهم پیام رسانی در آنجا است.
این مجله اغلب در چهار صفحه منتشر میشود که طرفداران زیادی در لوس آنجلس و سایر مناطق آمریکا و جهان دارد. تیش قلب از بخش های متنوعی تشکیل شده است: اطلاعات و اخبار به روز انجمن، مشارکتهای ارسالی به مجله، اعلام رویدادهای در حال وقوع در لوس آنجلس از بخش های اصلی آن است. همچنین در صفحه آخر مجله اعلام پاکي و تاریخ تولد اعضایی که این اطلاعات را بصورت داوطلبانه به مجله اعلام کرده اند چاپ می گردد. این مجله را میتوان از وبسایت رسمی انجمن معتادان گمنام لوس آنجلس در قسمت نشریات دانلود و مطالعه نمایید.

تیش قلب The heartbeat
"The heart of NA beats when two addicts share their recovery"
Since 1993
«وقتی دو معتاد تجربه بهبودی خود را به مشارکت میگذارند، قلب NA به تیش در می آید»
از سال ۱۹۹۳ میلادی
ایالت کالیفرنیا در آمریکا شامل چندین منطقه می باشد. هریک از این مناطق سعی می کنند در راستای رساندن پیام به معتادان به گونه ای نو آوری کنند.
انتشار خبرنامه در بین مناطق این ایالت سابقه دیرینه ای دارد.
خبرنامه تیش قلب (The heartbeat) متعلق به منطقه لوس آنجلس،

<http://www.GreaterLosAngelesNA.org>

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

www.nairan1.org

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

راهنمای جدول: پس از پیدا کردن کلمات ذیل در جدول در حروف باقی مانده رمز جدول نهفته است که نام چند اصل روحانی سنت ۸ است.

صلاحیت، رشد، افراد حرفه ای، اساسنامه، هدیه، کمیته تفریحات، قرارداد، مشاور، لقب، کارمند خاص، توسعه، مهارتهای رهبری، نیرو، احتیاط، چشم انداز، کمک، متخصص، جوامع محلی، گروه درمانی، حرفه، مراقبت، سازمان داوطلب، شغل، مدیریت، بدنه های خدماتی، جاذبه، روحانیت، هویت، راهنما بودن، ثبت

رمز جدول ماه گذشته: آزادی، سپاسگزاری، سخاوت

ناحیه ۱
هیئت نمایندگان شمال تهران: ۰۹۱۲۶۲۷۲۸۳۴
گروه: صبح قیطریه ساعت ۲۰:۳۰ الی ۲۲
مکان برگزاری: قیطریه، پارک قیطریه، سالن فرهنگسرای ملل
زمان برگزاری: دوشنبه: ۹۸/۰۲/۳۰ (آخرین دوشنبه هر ماه)
هیئت نمایندگان شمال شرق تهران: ۰۹۱۲۷۱۹۵۰۰۲
گروه: شهید فامیلی ساعت: ۱۷ الی ۱۸:۳۰
مکان برگزاری: فلکه دوم تهرانپارس، خجشنواره، جنب هلال احمر، کوچه شهید محمدی شمالی، (داخل محوطه بهزیستی)
زمان برگزاری: پنجشنبه: ۹۸/۰۲/۱۲ (دومین پنجشنبه هر ماه)
ناحیه ۲:
هیئت نمایندگان جنوب شرق ۲: ۰۹۱۹۵۰۴۹۴۰۸
گروه: زمزم ساعت: ۱۸ الی ۲۰
مکان برگزاری: اتوبان شهید محلاتی، بلوار ابوذر، پایین تر از پل چهارم (زمزم)، جنب فروشگاه کوروش، سرای محله شهدای گمنام
زمان برگزاری: پنج شنبه ۹۸/۰۲/۰۵ (اولین پنجشنبه همراه)
هیئت نمایندگان جنوب شرق ۲: ۰۹۱۹۵۰۴۹۴۰۸
گروه: رهایی قیامدشت ساعت ۱۹ الی ۲۰:۳۰
مکان برگزاری: خ خاوران، قیامدشت، بلوار آزادی، بلوار شهدا
روبروی آتش نشانی، شهرداری قیامدشت، سالن آمفی تئاتر
زمان برگزاری: چهارشنبه ۹۸/۰۲/۰۴
ناحیه ۳:
هیئت نمایندگان اسلامشهر: ۰۹۱۲۸۴۶۱۱۲۴
گروه: جوانه امید ساعت ۱۱ الی ۱۳
مکان برگزاری: میدان قائم، داخل پارک، فرهنگسرای امام علی(ع)، سالن آمفی تئاتر
زمان برگزاری: جمعه: ۹۸/۰۲/۲۷ آخرین جمعه هر ماه

سایت و آدرس جلسات: ۰۹۱۲۸۱۵۵۵۷۶
روابط عمومی: ۰۹۱۲۳۲۶۰۶۵۶
بیمارستان ها و زندان ها: ۰۹۱۲۸۱۵۱۱۷۴