



معتادان گمنام
منطقه یک ایران



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

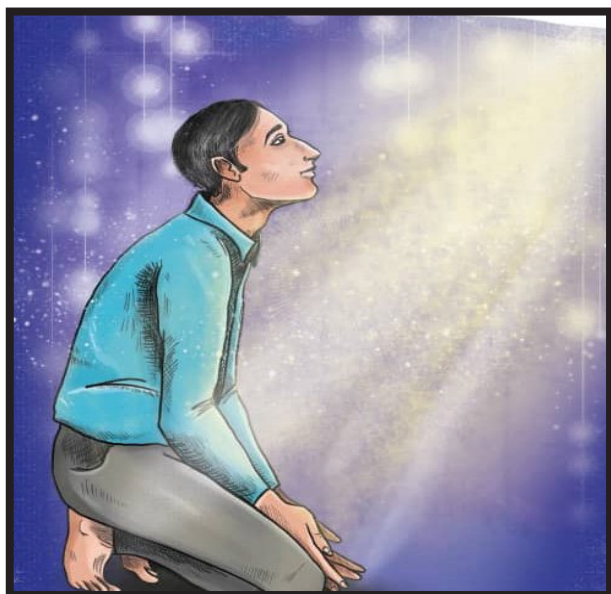
سر مقاله

مسعود دب

حال و هوای بهبودی در مناسبت‌های خاص سلام و سپاس از شما که ما را حمایت می‌کنید و مجله خودتان را می‌خوانید و می‌نویسید. این شماره از وعده، زمانی به دست شما خوانندگان عزیز می‌رسد که کشور عزیزمان ایران در مناسبتی خاص به سر می‌برد و حال و هوای صرفاً مذهبی دارد. ما برای حفظ اصالت پیام‌مان از پرداختن به مسائل سیاسی، اجتماعی، مذهبی، علمی، روانشناسی و غیره خودداری می‌کنیم، اما پرهیز از مسائل اجتماعی به معنی بی‌تفاوتی نسبت به شئون و عرف‌های جامعه نیست. ما جزئی از یک کل بزرگتر و یک جامعه هستیم که می‌بایست، همگام و همراه با آن حرکت کنیم و در تعامل با این اجتماع بزرگتر است که پیام ما جریان پیدا کرده و به دوستان همدردی که به ما نیاز دارند، می‌رسد.

ما تافته جدا بافته نیستیم، هرچند که ممکن است هر یک از ما دین، مذهب، رنگ، نژاد و لهجه متفاوتی داشته باشیم، ولی در نهایت اعضای یک گروه و همه، پیام رسانان NA هستیم. لذا رابطه فردی ما با جامعه می‌تواند بر قضاوت ایشان نسبت به برنامه و گروه‌مان تأثیرگذار باشد. ما در دوران بیماری فعال اعتماد و قبل از ورود به برنامه، دوران سقوط به انزوا و تنهایی خود را سپری کرده و با کوله‌باری از احساسات ناخوشایند و کینه و رنجش وارد برنامه شدیم و فرایند تغییرات را با تمایل شخصی خود شروع کردیم. امروز حتی اگر تمایلی به تغییر دیدگاه و با اصلاح رابطه فردی خود با جوامع کوچک و بزرگ اطراف نداشته باشیم، تمام سعی‌مان را در جهت حفظ منافع مشترک، خوش‌نامی و شفافیت پیام انجمن از طریق رعایت قانون و شئون اجتماعی به کار خواهیم برد. شماره نهم از یک وعده هزاران پاداش تقدیم شما پیام رسانان برنامه معتادان گمنام.

و خدایی که در این نزدیکیست...



مشارکت	تقریر	ترجمه
صفحه ۷	صفحه ۶	صفحه ۵۴

چالش تصویر: برداشتی از سنت سوم



@vaadeh.ir

لطفا صفحه ما را در اینستاگرام دنبال کنید

یک کتاب آشنای آبی

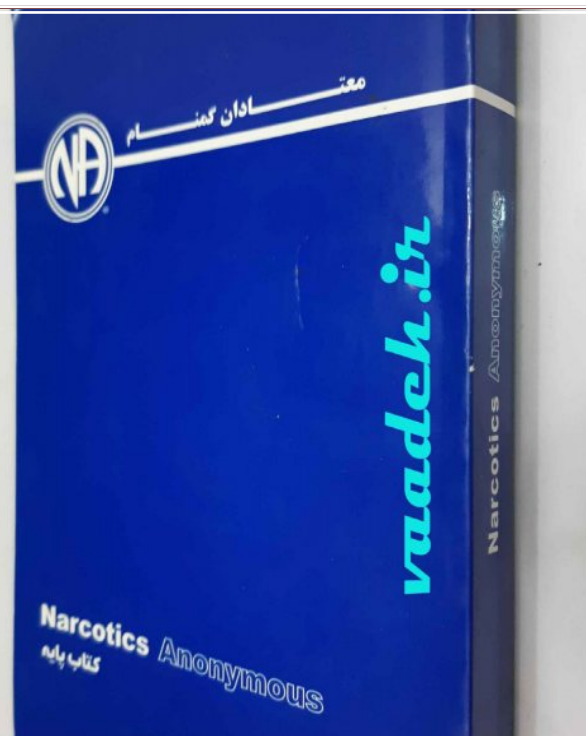
یک بار مصرف به سراغم اومد. با خودم گفتم ببینم چقدر پول تو جیبامه، گشتم پول بود اما دفترچه آدرس جلسات هم بیرون اومد. با خودم گفتم بذار اول آدرس جلسه بگیرم بعد برم مصرف کنم و سریع برم جلسه تا اعتراف کنم. زنگ زد. به دوستی به اسم محمد جواب داد و سلام کرد. احساس آرامش با شنیدن صدایش به من دست داد. باهاش صحبت کردم و واقعیت را گفتم. دوست خوبم (محمد. الف) به من پیشنهاد داد که ده دقیقه دیگه جلسه نزدیک مکانی که من بودم تشکیل میشه اول برم جلسه بعد برای مصرف برم. چیزی از دست نمی‌دهم. به حرفش گوش کردم و به سمت آدرس جلسه مذکور رفتم. خوشآمد گو منو در آغوش گرفت و محبت کرد. من تو جلسه محو شده بودم. ناخود آگاه دستم بالا رفت. چیزی درون من گفت تا صادقانه از فکر و قصدم برای مصرف صحبت کنم. من هم همه واقعیت را گفتم. پس از مشارکت احساس کردم اعضا منو بیشتر از قبل تشویق کردند. بعد جلسه همه به من خوشآمد گفتن و من را در آغوش کشیدند. این ارتباط در همان جلسه اول بیرون زندان شکل گرفت و الان به مدت هشت سال و نیم ادامه داره و من امروز بابت آن کتاب و نشریات که شما دوستان بهبودی در اختیار زندان قرار دادین و باعث وصل شدن مجدد من پس از سه سال شدین ممنونم. الان من یک خدمتگزار کمیته زندانها و روابط عمومی و کارگاه‌های آموزشی هستیم و با دو ناحیه همکاری می‌کنم. البته شغل و درآمد هم دارم. دوباره ازدواج کردم و با وجود فوت پسر دومم با کمک انجمن به زندگی ادامه می‌دهم.

با تشکر از اعضای شورای منطقه یک ایران و مجله وعده که این فرصت را به من دادند.

داریوش پ.

اون کتاب احساس منو دگرگون کرد و منو به گذشته برگردوند. از کسانی که توافق بودن سوال کردم این کتاب مال کیه؟ اونها هم که معلوم بود تحت تأثیر قرار گرفتند، گفتند: مال یه دیوونه که رفته درمانگاه. خندم گرفت. دم اتفاق نشستیم تا اون شخص صاحب کتاب اومد. صدایش کردم و قضیه رو بهش گفتم. اون دوست یک کتاب پایه NA به من قرض داد. مثل آدم‌های تشنه محو نوشته‌ها و خواندن کتاب شدم. ظرف ۴۸ ساعت از جیره متادون انصراف دادم و با وجود اصرار دکتر زندان و افسر نگهبان بند، من قطع دارو کردم. چونکه چیزی آشنا و قابل درک قدیمی پیدا کرده بودم. مجوز شرکت

هفتگی تو جلسات پانل کمیته زندان ها رو گرفتم. دوباره وصل شدم. از دوستی تقاضا کردم به عنوان راهنما به من کمک کند. شب‌ها که در چند اتاق مصرف می‌کردند من و دوسه عضو کنار هم تو قسمت نمازخانه بند در مورد زندگی و احساسات خودمون و وسوسه‌ها صحبت می‌کردیم. مدت حبس من شکسته شد و عفو شامل من شد. در لحظه خداحافظی برای آزادی، یه دوست دفترچه آدرس جلسات را به من داد و گفت تو به هر کی آزاد میشه این دفترچه را می‌دادی الان خودت نمی‌خوای ببری. من اون آدرس جلسات را گرفتم و به سمت درب خروج رفتم. زمانی که از داخل زندان به بیرون رفتم تازه انگار خمار شدم. دست و پاهام درد گرفت آبریزش بینی گرفتم. وسوسه



من جزو معتادانی بودم که اول از مواد و دخانیات نفرت داشتم. اما همیشه فکر مشغول و متفاوتی با دیگر دوستانم داشتم. زمانی که لغزش کردم ، خودم هم عضو کمیته زندانها بودم. من بابت یک احساس از کمبود و خلایبی که بابت ازدواج همسر سابقم داشتم بدون فکر و حتی با استفاده از اصول انجمن مصرف کردم. و پس از هر بار مصرف برای رفتن به جلسه و اعتراف به لغزش برنامه ریزی می‌کردم اما یک بار زیاد و هزار بار کافی نبود. به واسطه یک جرم به حبس محکوم شدم. خمار در روز ورود به زندان دنبال متادون می‌گشتم و منتظر بودم تا جیره‌ی من رو بپارن، اتفاقی تو یکی از اتاقها یک کتاب آشنای آبی من رو محو و مسخ خودش کرد. نمی‌دونم چرا



عضویت در NA خالق ارتباطات و احساس تعلق است. ما جزیی از یک چیز بزرگتر هستیم. و این مسئله باعث تغییر ما می‌شود. یک روش خاص برای عضویت در NA یا الگوی خاصی برای معتاد در حال بهبودی وجود ندارد.

اصول راهنما: روح سنت‌های ما

روح سنت ها: دوستم دارند؛ دقیقاً برای همین شخصیت‌ه هستم...



در ابتدای ورود به انجمن معتادان گمنام کلید اصلی جذب من این بود که آن‌ها تنها عشتقی باور نکردنی به واسطه تمایل من به پاک زندگی کردن شامل من می‌شد. سبب این شده بود که در تنهایی خود تمایل به پاک زندگی کردن داشتم. از طرف NA عشتقی باور نکردنی به واسطه تمایل من به پاک زندگی کردن شامل من می‌شد. سبب این شده بود که در تنهایی خود تمایل به پاک زندگی کردن داشتم باشم و خود را یک فرد از NA بدانم.

را دوست داشته باشیم چون دیگر از خود خوشم نمی‌آمد. ویژگی‌هایی که داشتم سبب تایید دوستانی مثل خودم بود و از طرفی دیگر دلیلی برای طرد شدن از اجتماعات سالم بود. در گذشته می‌ترسیدم؛ بابت همان چیزی که بودم می‌ترسیدم. مراکز یا جوامعی بودند که مرا بیمار می‌دانستند و در جایگاه دیگر مرا مجرم می‌خواندند. باور داشتم که دیگر بهبودی نخواهد بود و علاقه‌ام به هویتی که دوست داشتم را

از دست داده بودم. در ابتدای ورود به انجمن معتادان گمنام کلید اصلی جذب من این بود که آن‌ها تنها و تنها با تمایل من کار داشتند. از طرف NA عشتقی باور نکردنی به واسطه تمایل من به پاک زندگی کردن شامل من می‌شد. سبب این شده بود که در تنهایی خود تمایل به پاک زندگی کردن داشتم باشم و خود را یک فرد از NA بدانم. در ابتدای ورود به انجمن معتادان گمنام کلید اصلی جذب من این بود که آن‌ها تنها و تنها با تمایل من کار داشتند. از طرف NA عشتقی باور نکردنی به واسطه تمایل من به پاک زندگی کردن شامل من می‌شد. سبب این شده بود که در تنهایی خود تمایل به پاک زندگی کردن داشتم باشم و خود را یک فرد از NA بدانم.

تصمیم گیری برایم، در طول سال‌های بهبودی سبب شده است که به آن تعهد خاصی داشته باشم. این تصمیم در طول بهبودی نیاز به مراقبه دارد. ترس‌های گذشته برای رشد کردن از بین خواهد رفت. امروزه عضویتی ترسناک نه تنها در NA بلکه در هیچ اجتماعی ندارم. از NA یاد گرفتم که هر جا پذیرای من بود حتماً جایگاهی را برایم از قبل تدارک دیده است. آینده من در انجمن معتادان گمنام روشن است. عضویت در NA چیزی نیست که کسی بخواهد آن را باطل کند. نه انجمن چنین روشی را در رویارویی با اعضا دارد و نه شخصی قادر به انجام این کار است. تنها کسی که این توانایی را دارد تنها خود من هستم. شاید زمانی باشد که احساس کنم چنانچه مشارکتی خاص در بهبودی نداشته باشم نباید بین دوستان بهبودی حاضر باشم. اگر تمایل به انجام خدمتی ندارم پس جزو آن‌ها نیستم. حال با اینکه سال‌ها از بهبودی من گذشته است دیگر اجازه ندارم خود واقعی‌ام باشم و در کنار آنها باشم. اما هیچ یک از این‌ها در NA دلیل بر طرد من نیست. تمامیت پذیرایی NA از من برای همیشه مربوط به تمایل خودم است. اعضای انجمن معتادان گمنام من را دوست دارند؛ دقیقاً برای همین شخصی که هستم، من را دوست دارند.

راهنمای کارکردم



در بهبودی در میابیم که چگونه میتوانیم از مذهب خود در راستای دست یابی به طریق شخصی از روحانیت استفاده کنیم. بازهم بر این نکته اصرار میکنیم که نباید مذهب را با روحانیت اشتباه گرفت.

ماهنامه بهبودی خدماتی

و خدایی که در این نزدیکیست...

دینم یک زمانی من رو آروم میکرد و تنهایی منو پر میکرد ولی هر چه بیشتر مصرف کردم کمتر در این مراسم شرکت کردم و با خدای خودم ارتباط برقرار کردم؛ من از طرف خانواده طرد شدم چون دیگه اون ها رو هم زیر سوال می‌بردم. در واقع می‌خواستم براشون تصمیم بگیرم که چطور باید عبادت کنند...

مذهب برای من اون قدرت لازم رو نداشت که بتونه کمک کنه و این نگاه اون روزها بود. اما ورود به برنامه و با کارکرد قدم‌ها فهمیدم خداوند (نیروی برتر) کاری رو می‌تونه انجام بده که من نمیتونم انجام بدم و این آشتی من با خداوند بود...

در قدم سوم جمله (بدان گونه که او را درک می‌کردیم) به من آرامش داد که با درک شخصی خودم از نیروی برتر با او ارتباط برقرار کنم و نتیجه اعتمادم به نیروی برتر مهار میل به مصرف مواد و کم‌کم رفتن تمایل من به زندگی بی‌خدایی بود.

قدرت این نیرو استفاده از اصول روحانی را برای من آسون کرد و من از این تغییر و این تأثیر شگفت زده شدم. من در قدم‌های ۴ و ۵ فهمیدم مذهب نه تنها برای من بد نبود بلکه بسیار وقتها ترمز من هم بود و من حتی از مذهب سوء استفاده کرده بودم.

من فهمیدم که چه بسیار جاهای مذهب دست من رو گرفت و چه بسا پاکی من سهمی از نذر پدر و مادرم بود و چه روزها و شب‌ها که در تاریکی مطلق بودم و خدای همان مذهب رو صدا می‌زدم...

در قدم یازدهم فهمیدم برنامه ما یک برنامه روحانی است و غیر مذهبی، که بهتره برای خودم یک طریق روحانی داشته باشم.

به انواع مذاهب توجه کردم و ریشه مذهب خودم رو دریافتم و در خودم پرورش دادم.

نگاه من به نیروی برتر با عشق امید و ایمان پر از شور و شغف شد من بارها و بارها شفا را شنیده بودم اما با شغای خودم فهمیدم مذهب چیست و کجا دست من رو میگیره... دقیقاً همان جا که باید دقیقاً لحظه‌ی دعا و تسلیم.

داشتند و قضایای روی من نداشتند. کم‌کم این سوال در من ایجاد شد که برنامه ما برنامه روحانی است! یعنی غیر مذهبی است؟ یا ضد مذهبی؟ من از دل خانواده‌ای آمده بودم که مذهبی بودند. خانواده‌ای که به تمام مقدسات مذهبی شون متوسل شدن برای پاک شدن من. اما من به جایی رسیده بودم که به اون‌ها هم واکنش نشون می‌دادم؛ من تحمل شنیدن نظرات خانواده رو نداشتم و احمقانه‌ترین جمله برنامه‌ای از نگاه من این بود که، بعد از کارکرد قدم‌ها نگاهت عوض خواهد شد...

عکس‌های کودکی‌م بیان‌کننده حضورم در مراسم به واسطه خانواده و بعد حضورم در مراسم به میل خودم بود. اما کم‌کم مصرف، بین من و این قسمت هم فاصله انداخت. حتی فعالیت‌های اجتماعی مربوط به

وقتی وارد انجمن معتادان گمنام شدم چیزی که منو اذیت می‌کرد مشارکت‌هایی بود که رنگ و بوی مذهبی داشت؛ درکی از اعتقادات نداشتم؛ مدت‌ها بود که حتی مذهب رو هم یکی از دلایل مصرف می‌دونستم و درکی از اینکه جنگ من حتی با مذهب هم متأثر از مصرف مواد هست رو نداشتم...

شروع مراسم دینی منو اذیت میکرد؛ دقیقاً غمگینی و اندوهی رو که در مراسم داشتم و دیگه اینکه نمیتونستم ارتباط برقرار کنم رو یادم هست؛ دیگه معنویت راهش رو جدا کرده بود و گاه این تضاد منو می‌ترسوند...

اوایل پاکی بود و به اعتقاد بسیاری از اعضا این شرایط و حال و هوای من طبیعی بو؛ حتی کسانی هم که خیلی مذهبی بودند با من برخورد درستی



من فهمیدم که چه بسیار جاهای مذهب دست من رو گرفت و چه بسا پاکی من سهمی از نذر پدر و مادرم بود و چه روزها و شب‌ها که در تاریکی مطلق بودم و خدای همان مذهب رو صدا می‌زدم...

چالش تصویر:

خوانندگان محترم یک وعده هزاران پاداش؛

لطفاً برداشتهای خودتان از تصویر مقابل 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 می‌گردند.



در شخصیت خود آزار ما گرایشی وجود دارد که خواهان شکست ماست اکثرا احساس میکنیم که لایق موفقیت نیستیم.

کتاب پایه

سال اول» شماره ۹» خرداد ماه ۱۳۹۸



سال اول» شماره ۹» خرداد ماه ۱۳۹۸



کتاب پایه

دراز کردن دستمان شروع تقلايي است که بالاخره به آزادی می انجامد و حصار هایی که در ان زندانی هستیم را از میان بر می دارد.

ماهنامه بهبودی خدماتی

پیامی در راهی های عزیز

From the
Inside

پیامی در راه، آوریل ۲۰۱۹
(بخش پیامی از داخل)

اسم من بی اچ است و یک معتاد در حال بهبودی بی قرار، از سی و یکم ماه می ۲۰۱۲ پاک هستم و به خاطر جرمی که در دوران مصرفم مرتکب شدم در حال گذراندن هفت سال حبس هستم. در بیشتر دوران زندگی ام در نیروی پلیس مشغول به کار بوده‌ام. و من دلیل واضحی هستم که اعتیاد تبعیض ندارد و حد و مرزی نمی شناسد. بیرون زندان به جلسه رفته بودم ولی می ترسیدم که مشارکت کنم و یا اینکه بقیه معتادان مرا بشناسند. این ترسها مانع دریافت پیام شگفت انگیز بهبودی شدند.

بعد از گذراندن یک دوره سخت سم زدائی توانستم که بیشتر در مورد برنامه انجمن معتادان گمنام یاد بگیرم. رفتن به جلسات را به طور هفتگی ادامه داده ام و بیشتر از دو سال است که همچنان باز هم به شرکت در جلسات ادامه می دهم. NA به من یاد داد که چطور دوباره زندگی کنم. زندگی در زندان یک مبارزه است ولی امروز می دانم که مجبور نیستم آنرا به تنهایی انجام بدهم. همیشه فکر می کردم که NA فقط در مورد مواد مصرف نکردن است. اما خیلی بیشتر از آن بود که تصور می کردم. به کمک NA و نیروی برترم امکان رسیدن به هر موفقیتی را دارم. من واقعا سپاسگزار انجمن معتادان گمنام هستم.

بی اچ، اوهایو، ایالت متحده

نشریه پیامی در راه توسط دفتر خدمات جهانی هر سه ماه یکبار منتشر میشود، این فصلنامه توسط کمیته زندانها و بیمارستانهای انجمن معتادان گمنام منتشر میشود و دارای بخشهای زیر میباشد، قسمتی از این مجله مربوط به کسانی است که در مراکز درمانی، بازپروری یا بازداشتی به سر میبرند و طی اقامتشان در این مراکز

پیام بهبودی انجمن را دریافت کرده اند و اینکه چطور و چگونه پیام بهبودی به آنها رسیده و چطور کمک کرده تا پاک بمانند.بخشی هم از مجله مربوط به اعضای خدمتگزار کمیته است، تجربه و داستانهای این افراد در راستای پیام رسانی و خدمت میباشد. بخشی از مجله هم مربوط به افرادی است که در مراکز ذکر شده پیام بهبودی انجمن را دریافت کرده اند و این اعضا بعد از بیرون آمدن ازاین مراکز به جلسات انجمن وصل شده اند و اینکه برنامه دوازده قدم معتادان گمنام چطور به این اعضا کمک کرده تا بتوانند با زندگی عادی بدون مواد مخدر کنار بیایند و در مسیر بهبودی قرار بگیرند. اگر مایل به دریافت نسخه الکترونیک این مجله هستید میتوانید از سایت دفتر خدمات جهانی انجمن معتادان گمنام این نشریه را یادانلود کنید، یا با پر کردن فرمی بصورت مرتب در ایمیل خود دریافت کنید.

پیامی در راهی های عزیز:

فرایند گذار از داخل به بیرون

اسم من کی ام است، هشت سال در زندان دولتی کالیفرنیا حبس بودم. از ۱۵ سالگی همیشه به به چیزی اعتیاد داشته ام و الان ۳۴ سالمه. دو تا دوره حبس داشتم و تصمیمی به پاک شدن نداشتم تا اینکه با چند محکومیت به خاطر خوراک دادن به اعتیادم به حبس ابد محکوم شدم. زندگی پشت دیوارها خیلی چالش برانگیز است، اما با وجود همه آنها، یک بهبودی مستحکم پیدا کرده و ساختم. خیلی قبل از اینکه مورد عفو قرار بگیرم آماده سازی زمینه های فرایند انتقالم از داخل به بیرون را آغاز کردم. پاک ماندم، در جلسات هفتگی داخل زندان شرکت کردم، با راهنمایم در ارتباط بودم، لیست شکرگزاری داشتم، و با صداقت همه تلاشم را کردم که عضوی مثبت در اجتماع پشت دیوارها باشم.

حدود دو هفته پیش آزاد شدم، و انتخاب کرده‌ام



که دنباله روی پیشنهادات اعضایی باشم که این راه را قبل از من طی کرده اند. به جلسه می روم حتی زمانی که برایم بسیار ناراحت کننده است، چونکه در جمع های شلوغ قرارگرفتن عصبی ام می کند.در جلسات باز و صادقانه در مورد تجربه‌ام مشارکت می کنم. به نیروی برترم اعتماد دارم که بهترین راه را به من نشان می دهد. صبح وقتی از خواب بیدار می شوم دعای قدم سه و فقط برای امروز را می خوانم. بیشتر از هر چیز می دانم تا وقتی که مصرف نکنم و درخواست کمک کرده و در ارتباط با دیگر اعضای بهبودی باشم، و ارتباط آگاهانه ام را با نیروی برترم حفظ کنم، امروز را سپری خواهم کرد. نه تنها سپری خواهم کرد بلکه آنرا زندگی خواهم کرد. به عنوان یک معتاد لذت طلبی را دوست دارم، اما یکی از چیزهایی که می توانم در مورد فرایند انتقال به دنیای آزاد بگویم این است که «لازم است تمایل داشته باشم تا مدتی احساس خیلی خوشایندی نداشته باشم» نا خوشایندی که با زندگی کردن با شرایط واقعی زندگی همراه است. در مورد شرایط سخت مادی و فیزیکی که در شروع مجدد زندگی است صحبت نمی کنم. منظورم ناراحتی درونی است که دارم و همیشه خواسته ام با مصرف مواد ازش فرار کنم و حسش نکنم. لحظات اضطراب، افسردگی و احساس اینکه وصله ناجوری. در حبس که بودم نیروی برترم نشانم داد که راهی هست که اینطوری نباشم. راهش این است که در دنیای بیرون هم، صداقت روشن بینی و تمایلم را حفظ کنم. نیروی برترم نشانم می دهد که –لحظه به لحظه و گام به گام، روز به روز فقط برای امروز- فرصت تازه ای در زندگی دارم، آن هم پاکي ست.

چیز دیگری که در مورد فرایند انتقال از داخل به بیرون برایم خیلی عجیب و غریب است و گیجم می کند، فن آوری و تکنولوژی های جدید، رسانه های اجتماعی و میزان زیاد حق انتخابها و گزینه ها برای همه چیز است. به عنوان یک معتاد من سریعاً دنبال رسیدن به لذت و خوشی در بیرون خودم هستم و با این اوضاعی که امروز در دنیا هست، راه های بیشماری برای انجام آن وجود دارد و هشیاری ضروری و کلیدی است. من مقایسه دقیقی در مورد اینکه دنیا چقدر تغییر کرده است را ندارم و این پیشنهاد را به کار می گیرم که –آن را آهسته و ساده نگه دارید. وقتی با تغییرات دنیای جدید روبه رو می شوم لازم است که اصل روحانی فروتنی را به کار گیرم. متشکرم.

من یک معتاد هستم، و به یاری نیروی برترم، همراهانم در NA و راه تازه ام در زندگی، امروز انتخاب کرده ام که مصرف نکنم. من در فرایند موفقیت هستم...

کی ام، کالیفرنیا، ایالات متحده

پیامی در راه ، آوریل ۲۰۱۹
قسمت: فرایند گذار از داخل به بیرون

پیامی در راهی های عزیز

From the
Outside

من یک معتاد در حال بهبودی هستم که در سال ۱۹۹۲ (۱۳۷۰) در یک مرکز بازپروری با H&I آشنا شدم.

یادم می آید به مشارکت خانمی گوش می دادم و فکر می کردم که چه کسی کارهایی که من کرده‌ام را به او گفته؟ اما آنها کارهای من نبودند، داستان زندگی او بود که من در آن خودم را می دیدم، زیرا بسیاری از مواردی که او انجام داده بود من هم انجام داده بودم، هرچند تا آن لحظه فکر می کردم که فقط من هم که اینطوری بوده ام. قبل از اتمام جلسه او چند چیز را به ما پیشنهاد کرد: در همان اولین روز ترخیص به جلسه بروید، در جلسه خودتان را معرفی کنید و از دیگران شماره تماس بگیرید، حتی اگر جوتنون داشت درمیرفت بازهم بروید جلسه.

مطلب را بگیرید و به رفتن جلسات ادامه دهید. من هم بعد از ترخیصم دقیقاً همان کارها را انجام دادم. تقریباً ۱۵ سالی به عنوان عضوی از H&I به همان بازپروری می رفتم، جهت ارائه پیام نجاتبخش بهبودی. با این حال چند ماه قبل از تولد ۱۷ سالگیم لغزش کردم و تقریباً هفت سال طول کشید تا دوباره به انجمن برگردم.

وقتی که به خط تلفن کمک رسانی انجمن زنگ زدم، خانمی که تماس مرا جواب داد و آمد و مرا به جلسه برد یکی از خانمهایی بود که در آن مرکز بازپروری از خودم پیام گرفته بود. شگفت آور بود، فردی که از من پیام امید را گرفته بود حالا می توانست هدیه ای را که گرفته بود به من بدهد. سه سالی است که او راهنمای من است و من بسیار سپاسگزار و قدرشناس H&I هستم. من خدمت کردم و حالا او دارد به من خدمت می کند.

دی ال، ایالات متحده

برگرفته شده از مجله پیامی در راه ،
بخش پیامی از بیرون، آوریل ۲۰۱۹

اگر نواقص شخصیتی به سلامت و خوشبختی ما کمک می کرد، به این وضعیت نومیدی دچار نمی شدیم.

کتاب پایه

سال اول • شماره ۹ • خرداد ماه ۱۳۹۸



سال اول • شماره ۹ • خرداد ماه ۱۳۹۸



پاک زیستن: سفر ادامه دارد

فرآیند پشت سر گذاشتن غم و اندوه ما را وادار میکند تا با سوالات بی جواب کنار بیایم که این خود یک نعمت است.

یک سفر روحانی



دمتون گرم برای زحمات و خدماتی که انجام میدین. با ماجراهای یوهپ تو این شماره اخیر هم ذات پنداری کردم. دقیقا سه هفته پیش من هم تو این شرایط بودم. مادرم رو تخت بیمارستان بود. سه هفته پیش آسمونی شد. چیزهایی که تو انجمن یاد گرفته بودم، دوستان بهبودی، راهنما و جلسه و... باعث شد که تحمل این درد برام آسون بشه.

با یکی از خدمتگزاران مجله که اتفاقا همشهری‌مه و از قضا راهنمای راهنمامه صحبت می‌کردیم. گفت باید سپاسگزار خدا باشیم که امروز پاکیم و به خاطر بیماری و مصرف مواد مخدر باعث مرگ و دق اطرافیان و اعضای خانواده نمی‌شیم. درست می‌گفت. مادرم یک عادت داشت. شب های اول ماه که هلال ماه را میدید صدایم می‌کرد و به صورت من نگاه می‌کرد این عادت‌ی بود که از بچگی من داشت. نگاهم می‌کرد و صلوات می‌فرستاد. آخرین بار که ما را دید شنیدم که خدا را شکر می‌کرد که من سالمم. از خدا سپاسگزارم به خاطر پاکی امروزم.

بالای صفحه مجله نوشته بود که ما گرایش داریم تا درباره چیزهای کوچک غمگین یا هیجان زده شویم اما در روبرو شدن با مصیبت و فاجعه خیلی بهتر از دیگران رفتار می‌کنیم.

این ذکر حال و روز این روزهای منه. که از یک فقدان میتونم سربلند بیرون بیام. همه میگفتن ما بهت افتخار میکنیم. اصول منو هم غافلگیر کرده بود که چقدر خوب با این چالش و غم بزرگ بتونم کنار بیام.

امروز به دوستم می‌گفتم که ما وقتی تو فرایند بهبودی قرار داریم توی یک سفر روحانی هستیم. یعنی جز اون آرامش خاطر و رضایت قلبی که به دست آورده ایم، از اینکه فرصت زندگی را به دیگران هم میدیم و باعث میشیم که جهان جای بهتری برای زندگی باشه باید به خودمان بباییم. خدایا متشکرم.

پیمان ق از گرمسار

NA فقط یک وعده می‌دهد



کم کم باورم نسبت به انجمن شکل گرفت و در انجمن پاک شدم و قطع مصرف کردم. بعد از ۵ سال پاکی با کمیته پیام رسانی زندان‌ها و بیمارستان‌های ملارد اندیشه آشنا شدم و در یک کارگاه آموزشی که برگزار شد شرکت کردم پس از آموزش باید نباید مراکز میان‌مدت و بلندمدت به یک مرکز ماده پانزده اعزام شدم و در طول مسیر دیدم که این مسیر برایم خیلی آشنا است. دقیقا محل مصرف من در اوایل بوده و من خداوند را شکر کردم که مرا در موقعیتی قرار داده بود که یادآور گذشته من بود، هم اینکه رسالتی بر دوش من گذاشته شده بود تا بتوانم برای دیگر معنادانی که دسترسی به جلسه ندارند و با NA آشنا نیستند و شناخت درستی از برنامه ندارند وقت بگذارم. امروز عاشق خدمت کردن در کمیته بیمارستان‌ها و زندان‌ها هستم چون خواست خداوند بر این بوده که من پیام انجمن معنادان گمنام را به دیگر همدردهایم برسانم. امروز که این نامه را می‌نویسم رابط همان مرکز ماده پانزده هستم و حدود هفت سال است برای پیام رسانی فعالیت می‌کنم و از این راه به دیگر همدردهایم خدمت می‌کنم. NA فقط یک وعده می‌دهد آن هم راهایی از اعتیاد فعال است. امروز یک برنامه روحانی برای همه معنادان قابل دسترسی است، دیگر لازم نیست ناامیدانه رنج بکشیم و بمیریم و این امر فقط توسط کارکرد قدم‌ها، سنتها، راهنما، جلسات، عملکرد و خدمت کردن میسر می‌باشد.

فیروز از ملارد

خداوند را شکر می‌کنم که امروز پاکم و در روند بهبودی عضو کوچکی از انجمن معنادان گمنام هستم. افتخارم به این است که خداوندی مهربان را دارم و مالک و سازنده دست‌های مهربانش هستم. دوازده سال از بهترین دوران زندگی‌ام در چنگال بیماری اعتیاد گذشت و از جوانی‌ام به جز زندان، بیمارستان، خودزنی و خماری و درد و رنج چیزی نفهمیدم. در سن ۱۸ سالگی شروع به مصرف مواد مخدر به صورت تقریبی کردم و طولی نکشید که در چرخه اجبار به مصرف قرار گرفتم و با مصرف مواد مخدر زندگی‌ام دچار آشفتنگی و بحران شدید شد. شغل‌م را که یک کارمند رسمی ارگان دولتی بودم از دست دادم. به خاطر اعتیاد و مصرف مواد مخدر بارها و بارها زندان رفتم و پس از آزادی دوباره شروع به مصرف می‌کردم.

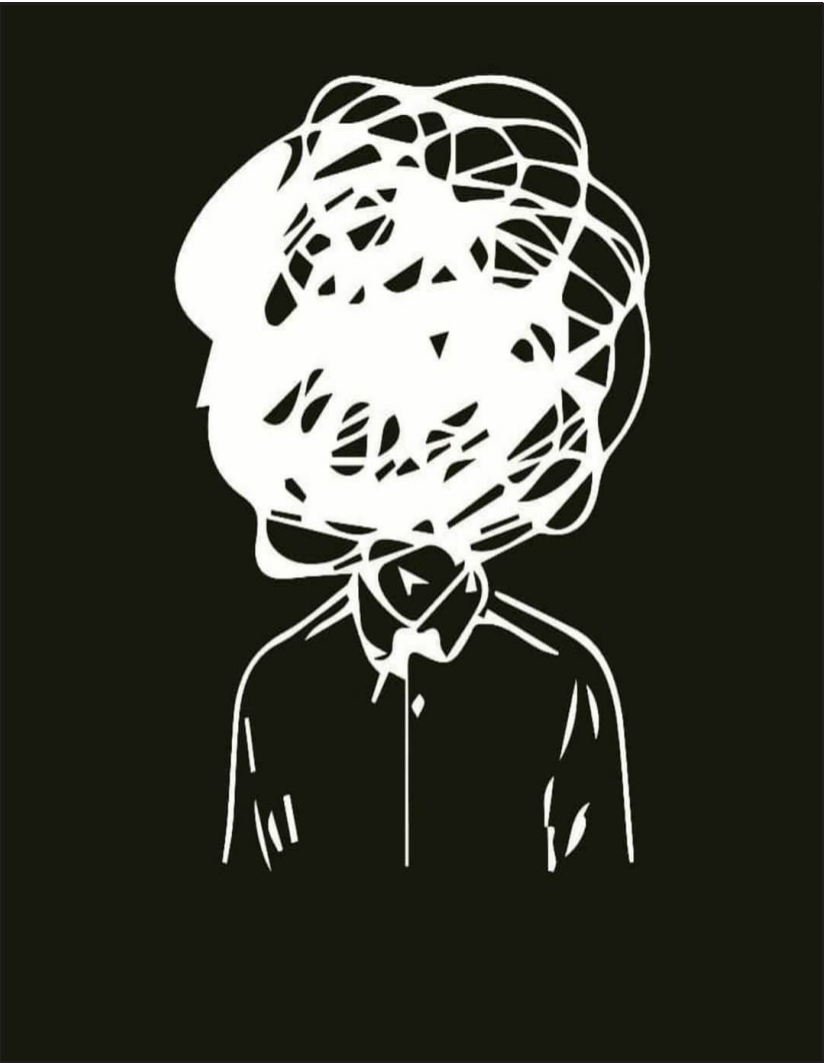
زندگی‌ام خیلی دردآور شده بود، چندین بار اقدام به خودکشی کردم، اما توسط خانواده و یا دوستان به بیمارستان منتقل می‌شدم و از مرگ حتمی نجات پیدا می‌کردم. مصرف می‌کردم که زندگی‌کنم، زندگی می‌کردم که مصرف نکنم. تا یک روز در خانه مادرم با انجمن آشنا شدم و آدرس یک جلسه را به من داد. مصرف می‌کردم و به جلسه می‌رفتم اما کسی در جلسه به من نمی‌گفت چرا اعلام پاکی نمی‌کنی. و اسم فامیل و مدرکی از من نخواستن که عضویت مرا بپذیرند. این برایم خیلی جالب بود که اینجا کجاست و چقدر حرف‌هایشان شبیه درد دل من است. یکی از اعضا می‌گفت که اگر یک سال پاک باشی به تو یک سکه می‌دهند و من با این فکر که روزی سکه بگیرم به پاکی‌ام ادامه می‌دادم.

خشم

آنها را در نظر نگیریم میتواند برای آرامش خود و اطرافیانمان دردسر ساز شود. خشم زمانی نقص آلود و ویرانگر است که بگونه ای ابراز شود که باعث دشمنی، ناکامی، رنجش و تمایل به انتقام طرف مقابلمان گردد. اولین پیشنهاد برنامه این است که خشم خود را انکار نکنیم و ظهور آن را به رسمیت بشناسیم، اما اینکه به هر شکلی مجاز به ابراز احساسات از جمله فوران خشم باشیم در واقع یک خطر ادراکی نسبت به اصول برنامه ست.

به نظر میرسد که ما دو راه پیش رو داریم: یا تبعیت از شیوه شناخته شده و ناکارآمد بیماری یا بکار گیری اصول روحانی برنامه و به نمایش گذاشتن بهبودی. اینکه خود را مجاز به طغیان خشم بدانیم و آن را به بدترین شکل نشان دهیم قطعا فرمان بیماری و رفتار اعتیادیسـت. برنامه به ما پیشنهاد می‌کند عاقبت اندیش و روشن بین باشیم و سعی کنیم قبل از فوران احساسات راجع به آن صحبت کنیم. به نظر من بهتر است به طرف مقابلمان بگوییم که خشمگین هستیم و دلیل خشم‌مان چیست؟ اینکه بتوانیم درباره خشممان گفتگو کنیم باعث میشود تا حد زیادی شدت آنرا کاهش دهیم. ما همواره باید از خودمان بپرسیم که آیا شدت خشممان در این لحظه با دلیل آن هماهنگی دارد؟! جالب است که در

رامین از ساری



اینکه امروز تا حد زیادی میتوانیم احساسات خودمان را درک و کنترل نماییم بی تردید از مهمترین هدایای حضور در برنامه دوازده قدمیست، در همان بدو ورودمان به برنامه به ما پیشنهاد میشود که احساسات شخصیمان را ببینیم و تا آنجا که میتوانیم در موردشان مشارکت کنیم. ابراز احساسات تا حد زیادی ما را از فشار عصبی ناشی از سانسور

و کتمان آنها مصون میدارد و بی تردید از مهمترین اقدامات در جهت خودشناسی است. بی تردید خشم یکی از رایج ترین احساساتیست که مثل هر ویژگی دیگری هم میتواند سازنده باشد و هم مخرب و نا کارآمد. نکته میتوانیم در موردشان مشارکت کنیم. ابراز احساسات تا حد زیادی ما را از فشار عصبی ناشی از سانسور

برای اولین بار به یکی از اهدافم رسیدم...



با عرض سلام خدمت دوستان همدرد زمانی به واسطه لغزش، بیماری اعتیاد فعال شده و به واسطه مصرف به زندان افتاده بودم. در طول مدت زندان چند باری از بلندگو اعلام شد: کسانی که دوست دارن می‌تونن برن حسینه برای شرکت در جلسه NA. من هم تصمیم گرفتم که یکبار در جلسه شرکت کنم. هدفم برای شرکت در جلسه مسخره کردن اعضای برگزار کننده جلسه بود. در جلسه حضور پیدا کردم و دیدم که گرداننده در حال صحبت کردن است. اولش وقتی گوش دادم یک جورایی برایم جذاب بود. انگار خودم داشتم حرف می‌زد. تا آخر جلسه لام تا کام صحبتی نکردم. فقط گوش دادم و در آخر جلسه تصمیم گرفتم که من هم یکبار وارد زندان بشم و اسم متهم و مجرم روم نباشه. حبس من تمام شد و بعد از مدتی قطع مصرف کردم و پاک شدم. شروع به خدمت و آموزش در کمیته H&I کردم.

بعد از یک سال برای اولین بار به عنوان یک پیام رسان وارد زندان شدم و در طول عمرم برای اولین بار به یکی از اهدافم رسیدم...

سیدرضاع

■ نشریه داخلی معنادران 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
 ■ آدرس: تهران، صندوق پستی: ۱۷۵۵-۱۶۷۶۵ ■ vaadeh@nairan1.org
 ■ @Vaadeh_ir

فقط ما خواستیم پاک بشم



تنها چیزی که منو امیدوارم کرد صبر و صبر بود. به امید اینکه شاهد آمدن دوستان همدردی باشیم که در عذابین. مریم از تهران

دارم و امانت دار مردم هستم. کسی که در گذشته هیچ کس بهش اطمینان نداشت و همه اینها رو از برنامه معنادران گمنام دارم.

تو هم می تونی به شرطی که بخوای و امروز به لطف خدا در مسیر بهبودی دارم پیش می روم. امروز در اجتماع شغلی دارم، در خانواده جایگاهی

گمنام شدم. با درد زیاد گوش می کردم و فقط می خواستم پاک بشم. به لطف خدا و ابزار برنامه امیدی که از دست داده بودم رو پیدا کردم. کم کم روی پاهام ایستادم و به اصول برنامه اعتماد کردم. وقتی معجزات برنامه رو می دیدم، وقتی بچه هایی که در زندگی و اجتماع موفق و پاک زندگی می کردن را می دیدم، به خودم نهیب می زدم که

تو لجن زاری که برای خودم درست کردم بیشتر دست و پا بزنی. نمیدونم چند سال گذشت ولی چشم باز کردم دیدم دخترم بزرگ شده بدون اینکه خودم بفهمم. واقعاً نمی دونستم چطور باید مادری می کردم چون تمام احساسات منو مواد مخدر گرفته بود تا اینکه واقعاً به یک نقطه از زندگیم رسیدم که همه چیزم رو از دست دادم حتی شعورم. با یک دنیا ناامیدی وارد برنامه معنادران

سلام به دوستان همدردم. اگر بخوام کمی از خودم بگم منم سرگذشتم مثل بقیه معنادران گمنام بود. بیماری اعتیاد که از بچگی با من بود و در یک نقطه از زندگیم به خاطر حس کنجکاوی و سرپوش روی ترس هام به مصرف مواد مخدر روی آوردم. دقیقاً زمانی که مادر شدم و به خاطر مثلاً عذاب وجدان که بچه ام اعتیاد پیدا می کنه اون طفل بیگناه رو از شیر گرفتم تا بتونم

جدول کلمات

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

راهنمای جدول: پس از پیدا کردن کلمات ذیل در جدول در حروف باقی مانده رمز جدول نهفته است که نام چند اصل روحانی سنت ۹ است.

راه اندازی جلسات، عشق، مراقبت، تلاش خدماتی، عضو حرفه ای، کمیته، خبرنگار، الگو، اختیار نهایی، قلب، مدیریت، رشد، برنامه روحانی، خدمت، سازمان دهی، ساختار، هماهنگ بودن، وقت، قدر دانی، مشارکت بهبودی، خطوط تلفنی، پروژه، خدمت موثر، کمک، آرامش فکری، سازمان یافته، پاسخگو، فکر، روح اتحاد

رمز جدول ماه گذشته: دوراندیشی، ثبات، پاسخگویی

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

www.nairan1.org

هیئت نمایندگان شمال تهران: ۰۹۱۲۶۲۷۲۸۳۴

نام گروه: گروه صبح قیطریه
 مکان برگزاری: قیطریه، پارک قیطریه، سالن فرهنگسرای ملل
 زمان برگزاری: دوشنبه: ۹۸/۳/۲۷ (آخرین دوشنبه هر ماه)
 هیئت نمایندگان شمال شرق تهران: ۰۹۱۲۷۱۹۵۰۰۲

نام گروه: شهید فامیلی
 مکان برگزاری: فلکه دوم تهرانپارس، خیابان جشنواره، جنب هلال احمر، کوچه شهید محمدی شمالی، (داخل محوطه بهزیستی)
 زمان برگزاری: پنجشنبه: ۹۸/۰۳/۰۹ (دومین پنجشنبه هر ماه)

هیات نمایندگان شمیران: ۰۹۱۲۰۵۳۲۱۰۸
 گروه صداقت اراج
 ساعت: ۱۹:۳۰ الی ۲۰:۳۰

مکان برگزاری: شمیران، بلوار ارتش، میدان ارتش، ابتدای خیابان لنگری، سرای محله اراج، طبقه اول
 زمان برگزاری: ۲۹/۳/۹۸ (آخرین چهارشنبه خرداد ماه)
 هیئت نمایندگان جنوب شرق ۲: ۰۹۱۹۵۰۴۹۴۰۸

نام گروه: زمزم
 مکان برگزاری: اتوبان شهید محلاتی، بلوار ابوذر، پایین تر از پل چهارم (زمزم)، جنب فروشگاه کوروش، سرای محله شهدای گمنام
 زمان برگزاری: پنج شنبه ۹۸/۰۳/۰۲ (اولین پنجشنبه هر ماه)
 هیئت نمایندگان اسلامشهر: ۰۹۱۲۸۴۶۱۱۲۴

گروه: جوانه امید
 ساعت: ۱۱:۰۰ الی ۱۳:۰۰
 مکان برگزاری: میدان قائم، داخل پارک، فرهنگسرای امام علی (ع)، سالن آمفی تئاتر
 زمان برگزاری: جمعه: ۹۸/۰۳/۳۱ (آخرین جمعه هر ماه)

سایت و آدرس جلسات: ۰۹۱۲۸۱۵۵۵۷۶

روابط عمومی: ۰۹۱۲۳۲۶۰۶۵۶

بیمارستان ها و زندان ها: ۰۹۱۲۸۱۵۱۱۷۴