



■ سال سوم
■ شماره دوازدهم
■ پاییز ۱۳۸۶

نشریه داخلی انجمن معتقدان گمنام ایران

- برگزاری همایش‌های سراسری در ایران
- آن قدم‌های بی‌فایده
- چرا سروقت و به موقع.....؟
- جایزه در NA

فهرست

۳ ■ با مخاطبان

■ مشارکت

۴	آن قدمهای بی فایده.....
۱۲-۱۳	خستگی ، عصبانیت، گرسنگی
۱۵	جایزه در NA.....
۲۲	زندگی زیباستای زیبا پسند

■ لغزش

۵ آسمان بلند آشناي

■ ديدگاه

۶-۷	چرا سروقت و به موقع؟
۸	از مسئول نشریات خواهش می کنیم

■ نامه ها

۷	روشنایی در روشنایی
۱۳	نامه ها و ایمیل ها

■ قدم

۹-۱۰-۱۱	تجربه من از قدم چهارم
۱۸-۱۹	برداشت من از قدم ششم و هفتم

■ داستان من

۱۴ من به یک خانه می اندیشم

■ مقاله

۱۶-۱۷ خشت اول چون نهد

■ اخبار

۲۰-۲۱ برگزاری همایش های سراسری

■ زنگ تفریح

۲۳ جدول

■ صفحه‌ی آخر

۲۴ تصاویر همایش های شکرگزاری



نشریه داخلی انجمن معتقدان گفتمان ایران

■ سال سوم ■ شماره دوازدهم ■ پاییز ۱۳۸۶

■ مسئول نشریه: جواد . م

■ امور اجرایی: سپهر . الف

■ صفحه آراء: نیما ل

■ آدرس نشریه: تهران، صندوق پستی ۱۹۵۸۵/۶۸۴

■ پست الکترونیکی: PayamBehboodi@yahoo.com

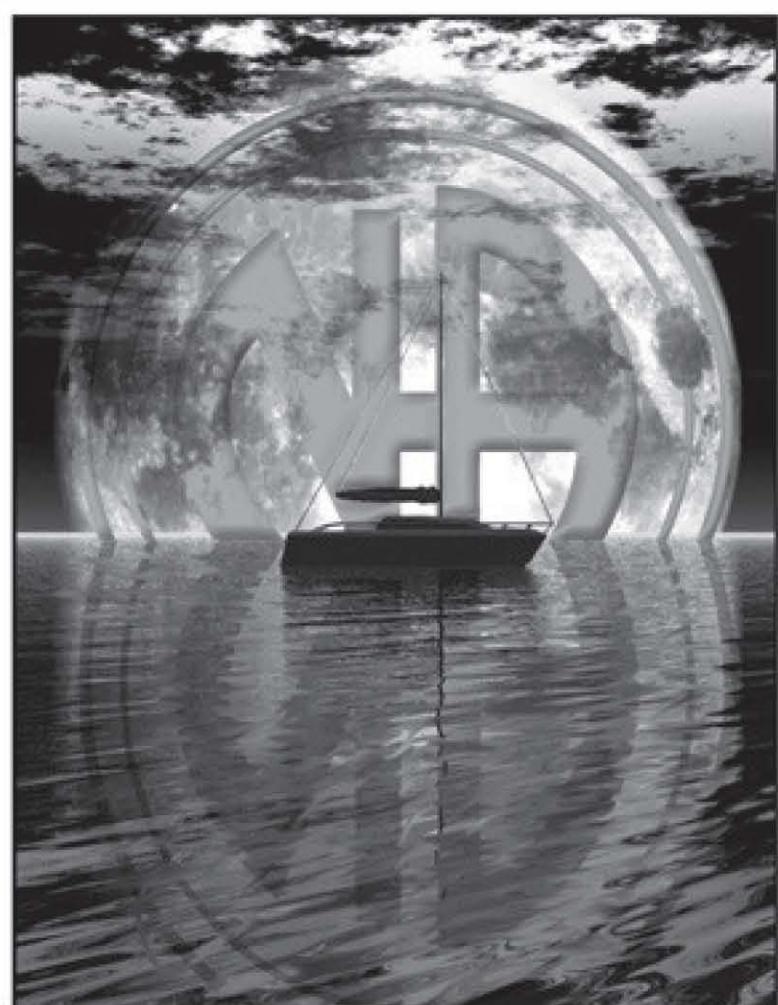
■ آدرس الکترونیکی: www.nairan.org

■ مجله‌ی "پیام بهبودی" از دریافت نامه‌ها، مقالات، داستان بهبودی تجارب شما در برنامه و طرح‌های تصویری استقبال می‌کند. از شما دعوت می‌شود با مجله‌ی خودتان هم کاری کنید. نامه‌های خود را در یک طرف صفحه و به صورت خوانا و روشن با ذکرnam، حرف اول فاصله و شماره‌ی تابس به آدرس پستی یا الکترونیکی مجله پفرستید.

■ مجله‌ی "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 آن نمی‌باشد و فقط میان نظریات فرستنده است.

■ از تمامی کسانی که صمیمانه مارادر تهیه‌ی این شماره یاری کرده‌اند بسیار سپاس گزاریم.



■ پیام بهبودی

سلام بر تو ای ابر سایه‌گستر

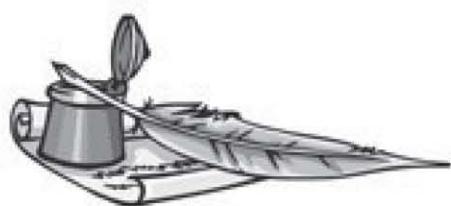
برنامه به ما آموخته است ، زمانی می‌توانیم عاشق شویم که آزرسدگی خاطری از دوستان بھبودی به ذهن‌مان نسپرده باشیم و بدانیم که هر شخص در زندگی، آن قدر گذشت دارد و می‌بخشد که عشق می‌ورزد و لابد هیچ‌چیز آن قدر تلخ و ناگوار نیست که نتوان آن را نباخشد.

با کمک گرفتن از خداوند و اصول روحانی برنامه، برای ما همیشه امکان تغییر وجود دارد و شاید در این مورد هیچ‌چیز مثل خدمت به دیگران و اعضاًی که به تازه‌گی به ما پیوسته‌اند، مؤثر نباشد یعنی ابراز عشق با کمک به دیگران.

وقتی که ما در این سفر روحانی به خاطر کمک به دیگران و در اصل به خاطر خودمان وقت و انرژی صرف می‌کنیم، سرفراز گردیده و روح‌مان بیدار می‌شود، همان روح خدایی که درون هر یک از ما نهفته است و جرقه‌ی حیاتی که به دلیل بیماری‌مان تقریباً در ما خاموش شده بود بار دیگر شعله‌ور می‌شود.

اشتباقی سوزان تمامی آن چیزی است که نیاز داریم و نه چیزی دیگر. به این ترتیب پیام بھبودی همانند امانتی دست به دست می‌چرخد تا دیگر هیچ معتادی مجبور نباشد که از درد اعتیاد بمیرد.

شادو پایدار باشید
باتشکر - جواد . م



با سلامی دوباره

دوازدهمین شماره‌ی مجله‌ی پیام بھبودی پیش روی شماست. شاید یکی از گوش آشناترین اعداد برای اعضاً NA، عدد دوازده باشد.

دوازده قدم ، دوازده سنت ، دوازده مفهوم و ...

مانیز چاپ شماره‌ی دوازدهم مجله را به فال نیک گرفته و نهایت تلاش خود را به کار می‌بریم تا کاری در خور انجمنی خوش نام و شناخته شده با هزاران هزار نفر عضو، تقدیم کنیم .

روشن است که هر چه هم کاری اعضاً انجمن با مجله زیادتر باشد و هر چه بیشتر از سوی دوستان عزیز بھبودی، مورد سؤال و انتقاد سازنده و دل سوزانه قرار گیریم، احسان مسئولیت بیشتری کرده و برای ادامه‌ی کار، از خداوند مهربان خواستار صداقت و نیروی بیشتری می‌شویم .

شما خوانندگان عزیز حتماً متن ثابت صفحه‌ی قبل را خوانده و ملاحظه کرده‌اید که ما به طور پیوسته از شما استدعا کرده‌ایم که با پیشنهادات خود ما را یاری کرده و راهنمایی‌مان کنید.

با توجه به این که قبل از NA ایران تجربه‌ای در مورد چاپ مجله نداشته و از سویی ما هم ژورنالیست‌های حرفه‌ای نیستیم، به نظر می‌رسد که نامه‌نگاری و طرح دیدگاهها به صورت کتبی می‌تواند نقش مهمی را در رشد مجله ایفا کند. بر خود واجب می‌دانیم تا از تمامی اعضا و دوستان بھبودی و خبرنگاران افتخاری که به طور پیوسته با مجله‌ی خودشان هم کاری می‌کنند، قدردانی به عمل آوریم.

خداراشکر می‌کنیم که ما را به انجمنی هدایت کرده که با وجود ایده‌ها و دیدگاه‌های گوناگون اعضاً آن، نعمت بزرگ سنت اولش، آن چنان دل‌ها را به هم پیوند زده که همه به خوبی متوجهی اهمیت اتحادمان شده و کاملاً درک می‌کنیم که برای پاک ماندن، چهقدر به هم نیاز داریم.

ما با ذرات وجود خود حس می‌کنیم که پاک ماندن بدون پشتیبانی اعضاً دیگر، کاری بسیار مشکل است و عجیب این که با حفظ همین روحیه، صدها هزار نفر معتاد در حال بھبودی قادر به تغییر دادن زندگی خود می‌شوند و درست در همین نقطه است که در می‌باییم ادامه‌ی کار NA به نفع خودمان است. البته در انجمنی با این وسعت و گستردگی اختلاف سلیقه‌امری طبیعی است که از قضا وجود همین ایده‌های گوناگون موجب غنای آن گردیده است. ممکن است میان اعضا در مورد مسائل گروه‌ها و ساختار خدماتی یا حتی در ارتباطات اعضا در بیرون از انجمن، رنجش‌هایی به وجود آید که خوش‌بختانه برنامه‌ی ما آن قدر غنی است که برای این گونه موارد هم راه‌کارهای خاص خود را ارائه کرده است.

مهرورزی، دوست داشتن و دوست داشته شدن.

مبناً این برنامه بر پایه‌ی عشق و محبت استوار است ، چیزی که بیماری اعتیاد مدت‌ها پیش آن را از ما روبوده بود و اینک برنامه‌ی بھبودی آن را باز می‌ستاند و به ما تقدیم می‌کند .

ما در این برنامه، بخشش را به خود هدیه می‌دهیم و می‌دانیم که بخشیدن به معنای تسلیم شدن نیست، بلکه تصمیم آگاهانه‌ای است که به توصیه‌ی برنامه و راهنمای‌مان می‌گیریم تا به رنجیده‌گی خاطر خود پایان داده و با هر بخشش، خشت محکم دیگری را در بنای بھبودی خود به کار ببریم.

آن قدم‌های بی فایده

که روی هم رفته آن قدرها هم بد نبودم، خوب بودم، یک مقدار عادات عجیب و غریب داشتم ولی اساساً "آکی" بودم.

من قبلاً قادر نبودم این چیزها را ببینم، چون دائم مشغول انتقاد از خود بوده و در رابطه با این موضوع از معتقدان و انسان‌های دیگر نه بدتر و نه بهتر بودم. برای من آسان نبود تا تشخیص دهم که "غور" نتیجه‌ی این است که یک نفر فکر کند بدتر از دیگران و یا به همان نسبت بهتر از دیگران می‌باشد.

پس من اشتباه می‌کرم. قدم‌ها کار می‌کنند. من فقط برای دیدن این مسئله غور داشتم. عجب تصادفی که غور هرگز در لیست نواقص اخلاقی قدم ششم من نبود!

من به این آگاهی رسیدم که غور حتماً در بعضی موقعیت‌های مشکلاتم بوده ولی من هرگز آن را به عنوان مشکل اصلی ندیدم. فکر می‌کرم که غور مسئله‌ای است که پس از پایان درگیری با نواقص بزرگ خود، می‌توانم به آن رسیدگی کنم.

برای من پانزده سال طول کشید تا کاملاً آماده شوم و باور کنم که من خدا نیستم و شروع به درخواست کمک از خدای واقعی کنم. شما ممکن است فکر کنید خیلی طول کشیده، ولی من مجبور بودم روی این موضوع کار کنم. فکر کردن در مورد خودم به عنوان یک غول تا فکر کردن درباره خودم به عنوان یک سایز نرمال و معمولی و جالب این است که من سایز معمولی خود را بیشتر دوست دارم.

من مهریان، بامزه، دوست داشتنی و حساس هستم. من طعنه‌زن و بدین، بی‌توجه و احساساتی هم هستم و زود از کوره در می‌روم ولی زود هم می‌بخشم.

من قصد دارم راهم را در جاده‌ی بھبودی ادامه دهم و درست مثل آدم‌های دیگر باشم.

به نقل از مجله NAWAY
اندرم ل. کانادا
برگردان از: عباس م



اوین برداشت من از قدم‌های شش و هفت خیلی ساده بود. اگر آن‌ها را به کار گیرم، شخص متفاوتی خواهم شد. با نظرتی که در اوایل بھبودی از خود داشتم، جای تعجب نیست که بیشتر از هر چیزی دلم می‌خواست شخص دیگری باشم. بنابراین خیلی سخت روی آن قدم‌ها کار کردم، به خصوص قدم هفتم. در حین این که دعا می‌کردم تا خداوند نواقص مرا بگیرد، ناخودآگاه از او می‌خواستم که مرا عوض کند چرا که من خود یک نقص بزرگ بودم. به این خاطر می‌گویم ناخودآگاه چون چند سالی طول کشیدتا بفهمم این واقعاً همان چیزی است که من آرزویش را داشتم. من احساساتی، عصبانی، انفجاری پرسروصدا، بدذات، بی‌اعتماد و بی‌توجه، می‌خواستم تبدیل شوم به یک آدم دوست داشتنی، آرام، صبور، با ملاحظه که شمرده صحبت می‌کند، خونسرد است و ملکوتی که آن قدر به خدا نزدیک باشد که مردم او را اشتباهی بگیرند!

خوب حدس بزنید چی شد؟ بعد از سال‌ها دعا و التماس کردن و به خاک افتادن، به این نتیجه رسیدم که قدم‌های شش و هفت کار نمی‌کنند. در واقع همه‌ی برنامه یک فریب است. ولی با وجود داشتن چنین احساسی، NA را ترک نکردم. من فقط به کار خود برای درک بهتر آن قدم‌های بی‌فایده و پیدا کردن معنی واقعی آن‌ها ادامه دادم. در همان زمان مطمئن بودم مسئله‌ی خویشتن داری یاکنترل خود مطرح است.

من یا خدا نتوانستیم نواقص را نابود کنیم؛ پس فقط باید راهی پیدا می‌کرم که آن‌ها را کنترل کنم. چند سال دیگر هم تلاش کردم تا خود را به شخص دیگری تبدیل کنم با همان موفقیت کمی که بار اول داشتم.

اشتباه نکنید؛ نه این که صحبت دیگران درباره قدم‌ها را گوش نکرده باشم. چیزهای خیلی خوبی شنیدم: قدم‌های ششم و هفتم راجع به این بود که کنترل را رها کنی و خودت را بر اساس شرایط روز بپذیری. آن‌ها راجع به این بود که به نیروی برتر اعتماد کنی تا او کارهایی برای ما انجام دهد که خودمان نتوانستیم برای خود انجام دهیم. من همه‌ی این‌ها را شنیدم و سر را به علامت تأیید تکان دادم، ولی همیشه بر این باور بودم که روزی تبدیل به شخص دیگری خواهم شد.

بعد از مدتی از کنترل کردن نواقص، خسته شده و به نتیجه‌ی دیگری رسیدم. قدم‌های شش و هفت فقط به عنوان تشویق معنی می‌داد. من متوجه شدم که وقتی ما به یک مقطع مشخصی از بھبودی می‌رسیم احتیاج داریم تا تشخیص دهیم که تنها یک چیز هست که برای همیشه از ما گرفته می‌شود و آن هم تمايل به مصرف است. من به این نتیجه رسیدم که مجبور هستم با بقیه‌ی نواقص خود بسازم.

من احساساتی، انفجاری، بی‌توجه و بی‌اعتماد. بنابراین من به یک طرز فکر مهلك تسلیم شدم. تصمیم گرفتم که بهتر است این حقیقت را بپذیرم که من تبدیل به شخص دیگری نخواهم شد. به آهستگی برایم روشن شد که شاید فقط شاید من داشتم به این نتیجه می‌رسیدم. حقیقت این بود که من هرگز یک شخص متفاوت نخواهم شد، ولی دانستن این موضوع دیگر در دنیا نبود، چون متوجه شدم

■ پیام بھبودی

آسمان بلند آشنايی

آمدی و برای ما روشن کردی که در آن سوی دیگر هیچ خبری نیست. الان که این نامه را می نویسم، مدت هجده ماه پاکی دارم. با تجربه‌ای که از لغش کسب شد، بلافاصله دوباره راهنما گرفته و کارکرد قدمها را شروع کردم. در جلسات به طور مرتب شرکت کرده و خدمت هم می کنم. من و خانواده‌ام دعاگوی همه‌ی شما هستیم. ما NA و شما و خودمان را دوست داریم. حالا گوشی دیگری از زندگی ام را برای شما شرح می دهم.

شاید باور نکنید که من تمام این نامه را با اشک و گریه نوشتم. در حال حاضر با داشتن سه فرزند مدرسه‌ای وضع مالی خوبی ندارم ولی اصلاً مهم نیست. من پاک هستم، کار می کنم و به دست می آورم. در ایران

به جز خدا و بچه‌های انجمن معتادان گمنام هیچ کسی را ندارم. نمی دانم این نامه را در دورترین نقطه‌ی این سرزمین بزرگ چه کسی می خواند، مهم نیست. مهم این است که من به راحتی درد دل می کنم و این نامه را یک هم درد می خواند و مرا درک کرده و دعا می کند. من هیچ چیزی ندارم که به شما بدhem به جز همین تجربه‌ی لغش. بنابراین از مسئول مجله خواهش می کنم اگر نوبت‌بری نمی شود و به کسی خسارati وارد نمی شود این نامه را در اولین شماره‌ای که منتشر می شود، چاپ کنید تا بتوانم آن را برای دوستان خود در کشورم بفرستم.

مشهد- بشیر



سلام گرم من خدمت همه‌ی دوستان هم درد و دست اندر کاران مجله‌ی پیام بهبودی. بشیر هستم، معتاد. دوست دارم از اوایل آشنايی خود با برنامه بگویم.

در یک کلینیک ترک اعتیاد با یکی از بچه‌های NA آشنا شدم. پزشک معالج در آن کلینیک به من گفت: من فقط می توانم بخشی از وابستگی جسمی تو را درمان کنم ولی روح و روان تو نیز احتیاج به درمان و بهبودی دارد و داروی آن فقط و فقط در دست هم دردهای خودت قرارداد. جریان آن مفصل است و من نمی خواهم سر شما را درد بیاورم.

آن شب بعد از ده روز سم زدایی به جلسه‌ی NA رفتم. آه ... خدایم، خاطره‌ی آن شب را هر گز فراموش نمی کنم. در طول سی و هفت سالی که از عمر من می گذشت، کسی آنقدر از روی لطف و مهربانی با من سخن نگفته و هم دلی نکرده بود. مدت شش ماه در انجمن بودم. تمام قصد من از نوشتمن نامه برای تازه واردان این است که: دوستان عزیز، در این مدت شش ماه قدم کار نکردم، فاصله‌ی رفتم به جلسات به تدریج زیاد شد اگر هم می رفتم، آخر جلسه خودی نشان داده و به سرعت بر می گشتم. بین خود و دیگران تفاوت قائل می شدم با راهنمایی تمامی نداشتمن، در انجمن خدمت نمی کرم.

افکار و رفتار و گفتار مثل گذشته بود و کاملاً خودمحورانه عمل می کرم. تجربه نشان داده که با شرایط یاد شده لغش امری اجتناب ناپذیر است و همین طور هم شد. مصرف مواد مخدر شروع شد و مدت شش ماه دور خود می چرخیدم؛ مصرف می کرم و می گریستم. صادقانه بگویم که نمی دانم چرا مصرف مواد مخدر دیگر حال نمی داد. مصرف می کرم حال بود و مصرف هم نمی کرم حال بود. شاید علت آن بود که دیگر متوجه شده بودم که می توان بدون مصرف مواد مخدر هم زندگی کرد.

تا پارک محل جلسه هم می رفتم، ولی در آن شرکت نمی کرم. یک شب در منزل مشغول مصرف مواد بودم که پسرم گفت: بابا یکی از دوستان جلسه‌ی شما را دیدم؛ احوال تان را پرسید و این شماره تلفن را به من داد و خیلی تأکید کرد که حتماً با او تماس بگیرید چون با شما کار لازمی داشت.

با شماره‌ی مورد نظر تماس گرفتم. همان دوست قبلی بهبودی بود که در آغاز نامه درباره اش نوشتمن. از من احوال پرسی کرد، سپس با ماشین خودش به دنبالم آمد و مرا به جلسه برد. حال جا دارد که به شما بگویم که من یک مهاجر و ایرانی نیستم ولی دوست بهبودی من در این برنامه یاد گرفته که به کار بردن اصول روحانی مرز جغرافیایی نمی شناسد. من به عنوان یک مهاجر شاید بعضی جاها تحقیر شوم و به چشم یک بیگانه به من نگاه کنند ولی در NA ایران و در کنار ایرانی‌های در حال بهبودی، هر گز چنین احساسی به من دست نداد. خدا خیرتان بدهد که هم دردی و مهمان نوازی را به حد اعلا رساندید. به من درس عشق دادید و برایم ارزش قائل شدید تا حس خوب خوش‌بختی را تجربه کنم.

آن شب در بازگشت به جلسه مشارکت کرده و های های گریستم. هیچ یک از بچه‌های به من نخندیدند. فقط مرا درک گردند و گفتند تو با آمدنت به ما پیام امید و مؤثر بودن برنامه را بار دیگر یادآوری کردی. تو

وقتی که اصول برنامه را در زندگی خود رعایت کنیم، روحانیت راه "زندگی" ما خواهد شد و ما شاهدی زنده و ثمره‌ای از زندگی به روال این اصول خواهیم گشت که به نوبه‌ی خود بهترین پیام برای معتاد دیگر می‌باشد.
"چگونگی عملکرد"

چرا سروقت وبه موقع....؟

- شلوغی اعلام پاکی‌های فراوان و بی‌موقع گم و کم رنگ نشود.
- با اعلام پاکی به موقع طبق فرم گرداننده‌ی جلسه، وقت گروه هدر نمی‌رود و زمان برای مشارکت که بهترین راه انتقال پیام بهبودی است به اندازه‌ی کافی وجود خواهد داشت.
- با اعلام به موقع پاکی در زندگی شخصی هم می‌آموزم که هر کاری را به وقت خودش انجام داده و بی‌گدار به آب نزنم.
- با سکوت خود به دیگران احترام می‌گذارم و یاد می‌گیرم که چگونه رعایت حال آن‌ها را بکنم.
- تازه واردان نیز همه‌ی این‌ها را می‌بینند و من با اعلام بی‌موقع چیز غلطی به آن‌ها یادنمی‌دهم.
- چه بسا، اعلام پاکی هر روزه‌ی من که مرتب رو به بالا می‌رود باعث غرور کاذب و تبلیغ شخصی من شود.
- این گوشاهی از تجربه‌های آن دوست بهبودی بود. حتماً موارد دیگری هم نیز وجود دارد که شما هم می‌توانید نظرات خود را مثل من برای مجله بفرستید تا چاپ شود و دیگران استفاده کنند. یکی از دوستان تعریف می‌کرد که در یک جلسه‌ی باز در تهران شرکت کرده و حدود یکصدو سی نفر از اعضای NA همراه با خانواده‌ای شان آمده بودند و همگی اعضا اصرار داشتند که پاکی خود را اعلام کنند ولی بعد از چند دقیقه آن قدر این اعلام پاکی‌ها خسته‌کننده و کسالت‌آور شد که هر که پاکی خود را اعلام می‌کرد بلافضله جلسه را هم ترک می‌کرد. من به این نتیجه رسیدم که نباید با اعلام پاکی بی‌موقع، جذابیت آن را از بین ببرم. لابد انجمن ما از تقسیم‌بندی سی‌روز، شصت روز، نود روز، شش ماه و نه ماه... هدفی داشته است. اگر قرار بود من چهل روز پاکی و یا هشتاد و سه روز پاکی خود را اعلام کنم حتماً برای آن چیزی هم در نظر می‌گرفتند.
- دوست دیگری تعریف می‌کرد که در جلسه‌ای شرکت کردم و با وجود آن که حدود بیست و پنج نفر در آن جلسه حضور داشتند ولی با درخواست اعلام پاکی‌ها از سوی گرداننده هیچ عضوی پاکی خود را اعلام نکرد و من تصور کردم همه‌ی آن‌ها لغزش کردند.
- وقتی علت را جویا شدم گفتند: ما طبق فرمت جلسه زمانی پاکی خود را اعلام می‌کنیم که موقع دریافت چیپمان باشد. از آن نظم و ترتیب لذت بردم.
- در بعضی از جلسات مشاهده شده که بهطور کلی اعلام پاکی‌ها را از فرمت جلسه حذف کردند شاید به خاطر صرفه‌جویی در وقت بوده در صورتی که به نظر من اگر پاکی‌ها به موقع اعلام شود، وقت چندانی نمی‌گیرد. گاهی اوقات فکر می‌کردم که وقتی طول پاکی خود را مرتب به رخ این و آن بکشم موجب رشد من و باور دیگران می‌شود ولی اکنون دریافت‌عام که رشد من در آگاهی و رعایت اصول روحانی بهصورت عملی است و این که آن‌ها را چگونه در زندگی خود به کار می‌برم، مهم است و گرنه چه بسا این چند سالی را که پاک هستم اگر در زندان هم بودم پاک می‌ماندم!
- من فکر می‌کنم که با توجه به رشد روز افزون جلسات NA و شلوغ بودن روزانه‌ی جلسات اگر قرار باشد در هر جلسه، همه پاکی خود را اعلام کنند چه می‌شود؟ شاید مجبور شویم بعد از چند مشارکت کوتاه، بقیه‌ی وقت جلسه را به اعلام به موقع و بی‌موقع پاکی‌ها اختصاص دهیم!
- چند وقت پیش ضمن مطالعه‌ی کتاب " فقط برای امروز" به روز یازدهم

اسم من محمد رضا و یک معتاد هستم. با سلام، یکی از نواقصی که همیشه مانع رشد روحانی من می‌شود عجله، شتاب و بی‌حوصله‌گی است. در انجام هر کاری و یا رسیدن به هر خواسته‌ای چه از خداوند و چه از اطرافیانم همیشه عجول بوده و مرتب دلم می‌خواست زودتر از حد معمول به خواسته‌های خود برسم و در این میان به هیچ چیز دیگری فکر نمی‌کرم. اما پس از آشنایی با انجمن و با گذشت زمان و در اثر تجربه‌ای که به دست اوردم ثمره‌ی شیرین صبر را چشیدم و دوست دارم که این تجربه را در اختیار دوستان بهبودی بگذارم.

روزی از یک دوست بهبودی درخواست کردم که تجربه‌ی خود را در مورد این که چرا باید پاکی‌های خود را سر موقع اعلام کنیم با من در میان بگذارد. چون برای من در این مورد سئوالاتی مطرح شده بود و از طرفی در بعضی از گروه‌ها، گفتگوهای زیادی درین باره صورت گرفته و می‌گیرد و حتی کار به رأی گیری هم کشیده شده و گاهی موجب بگومگو هم می‌گردد.

همیشه فکر می‌کردم چرا بین اعلام پاکی‌ها فاصله‌های مختلفی است. مثلاً چرا بعد از نود روز پاکی گرداننده‌ی جلسه شش ماه پاکی را اعلام می‌کند و یا بعد از یک‌سال پاکی از هجده ماهگی صحبت می‌شود، این فاصله‌ها برای چیست؟

وقتی خودم پاکی نود روز را اعلام کردم خیلی دلم می‌خواست فردای آن روز اعلام کنم نود و یک روز ولی راهنماییم به من توصیه کرد که بهتر است تا هنگام دریافت چیپ بعدی سکوت کنم. سکوت؟ کلمه‌ای که کمتر با آن آشنا بودم. من به عنوان یک معتاد همیشه اهل هیاهو و جنجال و مطرح کردن خود بودم. همیشه با جار و جنجال سعی کرده بودم توجه اطرافیان را به خود جلب کنم و به همه ثابت کنم چه قدر خوب و معركه هستم و حال راهنماییم با بی‌رحمی از من می‌خواست که مدت نود روز ساکت باشم و ... شم!

با خود گفتم بگذار یک بار آن را تجربه کنم، ببینم چه می‌شود؟ ساکت شدم. خیلی‌ها پاکی خود را هر موقع دل‌شان می‌خواست اعلام کرددند ولی من سکوت کرده بودم. سرانجام شش ماهگی ام فرارسید و من پاکی خود را به موقع اعلام کرده و چیپ مربوطه را دریافت کردم و چه شیرین بود پیدا کردن "کمبودی" که به خاطر این موقع خیلی خسارت دیده بودم، منظورم کم طاقتی و بی‌صبری است. من صبر و تحمل را تجربه کردم.

من همیشه دوست داشتم که خداوند هر چه زودتر خواسته‌هایم را برآورده کند ولی قدرت تشخیص نداشتم که آیا این خواست من است یا اراده‌ی او. حالا یاد گرفتم که منتظر بمانم و صبر را پیشه کنم تا خواست خداجاری شود.

دوست بهبودی من تجربه‌ی خود را در مورد اعلام به موقع پاکی برایم توضیح داد و متوجه شدم اعلام به موقع پاکی این فواید را دارد:

- صبر و شکیبایی را به من می‌آموزد.
- با اعلام به موقع پاکی‌ها فرست خوبی نصب تازه واردان می‌شود تا آن‌ها زیست و چهار ساعت تا سی روز پاکی خود را همه روزه اعلام کنند و توسط دیگران شناخته شوند تا بعد از جلسه به آن‌ها کمک شود و حضورشان در

روشنایی در روشنایی

در شماره‌ی ششم مجله‌ی «پیام بهبودی» نامه‌ای از سوی یک زندانی محکوم به اعدام به نام حبیب چاپ شد. این شخص در زندان با انجمن NA آشنا شد و مصرف مواد مخدر را قطع کرد.

به دنبال همکاری‌های مجله‌ی «پیام بهبودی» با مجله‌ی "NA WAY" و بنابه درخواست خانم «دی» سربدیر این مجله، نامه‌ی حبیب را ترجمه کرده و برای ایشان فرستادیم. مجله‌ی انگلیسی زبان NA WAY نیز متن ترجمه شده‌ی نامه را در شماره‌ی اکتبر ۲۰۰۶ خود چاپ کرد و این شماره در زندان نیویورک به دست یک زندانی دیگر رسید. حال بقیه‌ی ماجرا را خود بخوانید. ما بار دیگر نامه‌ی حبیب را به نقل از شماره‌ی ششم «پیام بهبودی» عرضه کرده و سپس نامه‌ی «رون» از نیویورک را به نقل از مجله‌ی NA WAY شماره‌ی ژانویه ۲۰۰۷ تقدیم حضورتان می‌کنیم.

مجله‌ی پیام بهبودی شماره‌ی ششم:

اما نامه‌ای که در این شماره چاپ می‌شود، داستانی متفاوت دارد. این نامه از سوی معتادی است که در زندان با NA آشنا و پاک شده است ولی به هر حال با توجه به لزوم اجرای قانون، اکنون در میان ما نیست. این نامه را بدون وبراستاری برای شما چاپ خواهیم کرد و برای همه آن‌هایی که در میان ما نیستند آرزوی آرامش و بخشودگی داریم. ما نمی‌دانیم که او چیپ ۹۰ روز پاکی خود را از دست چه کسی می‌گیرد ولی آن چه برای انجمن معتادان گمنام اهمیت دارد این است که او پاک مرد و زمانی که به چوبه‌ی اعدام سپرده می‌شد، یک مصرف کننده‌ی مواد مخدر نبود.

بسمه تعالی مورفه ۱۳۸۴/۱۲/۱۶

به نام فدا، من هبیب هستم یک معتاد، با سلام فرمت همه‌ی معتادان گمنام کروه زندان مرکزی قزوین و همه‌ی افراد کروه‌های بیوان. امیدوارم که هال همکنی شما فوب باشد.

غرفن از مذاہمت این که من اکنون در هایی قرار گرفته‌ام که فاصله‌ی پندانی با مرگ ندارم و در این دقایق آنفر مشتاق بودم به همه‌ی هم در دنام پیامی برهم.

دوستان، من خودم شفهای پاکی فود را در جلسه‌ی NA به دست آورده‌ام که در کنار آن پنان انسی با فدای خود گرفته‌ام که در این لحظه هیچ تارهای ندارم و راضی‌ام به رضای فدا و از شما بپنهای اینهمن می‌فواهم که با فقط پاکی فود، به وسیله‌ی فرمت موقب پاکی بسمی و روحی و روانی دیگران نیز بشوید و این کار را در راه نبات معتادان انجام دهید. دیگر عرفنی ندارم و با اعلام پاکی نامه‌ام را تمام می‌کنم.

مهدرا هبیب هستم معتاد، با طلوع امروز که پایان عمر من است به لطف و یاری فرای مهریان و در کنار شما دوستان بیویوی ۱۳ روز است که پاک هستم. با آرزوی هو حقیقت برای همه‌ی معتادان گمنام اینهمن و غیر اینهمن، هبیب معتاد و السلام.

و این هم نامه‌ی شخصی که در زندان نیویورک تحت تأثیرنامه‌ی حبیب قرار گرفته است.

اسم من رون است و معتاد هستم. من هبده ماه است که مجله‌ی راه NA به دستم می‌رسد. همه‌ی شماره‌های مجله به هر هال در من تاثیرگذار بود، ولی کاری که شماره‌ی اکتبر ۲۰۰۶ با من کرد و رای اثرگذاری بود؛ و به کریه‌ام انداشت.

بابت زندانی بودنم، هم از لفاظ فکری، هال فرابی داشتم. فقط پاک بودم، همین و بس. بعد ماههای هبیب را فواندم، و مثل بپنهای زار زدم. نگاهی به خودم کردم، دیدم نشسته‌ام اینجا به هال خودم غصه‌ی فورم و فکر می‌کنم دنیا به آنفر رسیده چون بعد از این «سابقه‌دار» محسوب می‌شوم. پیام هبیب سفت تکانم داد. لازم بود معتادی در آن سر دنیا هم را به کاری و ادار کند که مدت‌ها بود نکرده بودم. به زانو در آمدم و نیروی برترم را شکر کردم بابت زندگی فعلی‌ام و زندگی ای که پس از آزادی از زندان فواهم داشت.

کاش می‌شد از هبیب که فکر و روح مرا نهاد دار تشکر کنم. از راه NA ممنونم که این پیام را پاپ کرد. یار معتادی به نام هبیب همیشه در دل من زندگ فواهم هاند. رون - هی - نیویورک، آمریکا

اردیبهشت ماه رسیدم و میل دارم بخشی از آن را برای شما نقل کنم:

« فقط برای امروز "یازدهم اردیبهشت":
«اکثر ما تجربه، قدرت یا امید زیادی نداریم که درسی روز اول پاکی از آن سخن به میان آوریم. در واقع، برخی از اعضا بی‌تر دید به ما می‌گویند آن چه به بهترین نحو می‌توانیم انجام دهیم گوش دادن است. اما درسی روز اول نیز قطعاً می‌توانیم برای معتادی که به تازه‌گی وارد اتاق‌های NA شده و برای بیست و چهار ساعت پاک ماندن تلاش می‌کند چیزی برای عرضه داشته باشیم. جدیدترین عضو NA که فقط برای قطع مصرف تمایل دارد و به هیچ یک از ابزار برنامه مجهز نیست، به سختی می‌تواند پاک ماندن فردی را به مدت یکسال، دوسال یاده سال تصور کند. اما این فرد می‌توانند با افرادی که سی روز پاک مانده‌اند و با نگاهی حاکی از افتخار و نا باوری که بر چهره‌های شان نقش بسته یک چیپ سی روزه دریافت می‌کنند، ارتباط برقرار کند.»

در پایان میل دارم توجه شمارابه نقل قولی از "قام" که در مصاحبه با مجله‌ی "پیام بهبودی" عنوان کرده جلب کنم.
محله‌ی "پیام بهبودی". شماره‌ی دهم، بهار ۸۶ صفحه‌ی ۱۱

«... البته یک مشکل دیگر هم شما در ایران دارید: در جلسات بزرگ اعلام پاکی‌ها وقت زیادی را می‌گیرد. در اول جلسه خیلی وقت تلف می‌کنید. بهتر است گرداننده بگوید: آن‌هایی که سی روز پاکی دارند دست خود را بلند کنند بعداً بگوید آن‌هایی که شصت روز پاکی دارند دست خود را بلند کنند... این شیوه می‌تواند پائزده دقیقه از وقت بعضی جلسات را جلو بیندازد.

ما در کشورمان ماهی یک بار جلسات مخصوصی داریم که فقط برای تولد است در نتیجه تولد‌ها وقت جلسات را تلف نمی‌کنند. به نظر من در مورد مراسم تولد در ایران کمی زیاده روی می‌شود.»

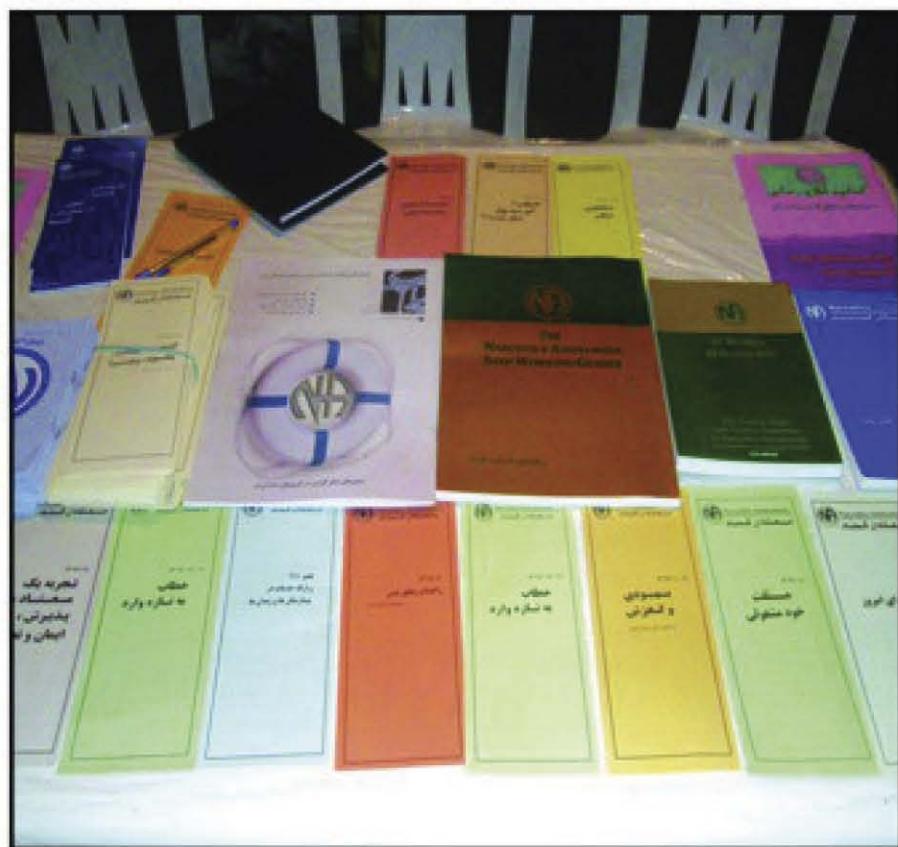
و در پایان از خداوند می‌خواهم، همان‌طور که مرا به انجمن دعوت کرده است قادر تی هم به من بدهد تا بتوانم عشق و ایثار و گمنامی را بیشتر در کنم و در مسیر خدمت به انجمن که بزرگ‌ترین هدیه‌ی زندگی ام می‌باشد، کوشای باشم.

سعده آباد گرگان - محمد رضا

از مسئول نشریات خواهش می کنیم که قیمت نشریات را بگه!!

صورت گیرد و زمان سه تا پنج دقیقه هم برای آن در نظر گرفته شود و حتا لزوم آن در اساس نامه‌ی گروه‌های نیز قید گردد و در شرایط خاص می‌توان به ندای "و جدان گروه" نیز مراجعه کنیم.

تهران - علی: ق



NA در گرمسار

با سلام حضور خوانندگان عزیز مجله‌ی پیام بهبودی. من علی معتاد از شهرستان گرمسار و خوشحالم که به عنوان خبرنگار افتخاری مجله مطالعی را ارسال می‌کنم، در زیر مختصراً از سابقه‌ی تشکیل انجمن معتادان گمنام گرمسار را حضور تان شرح می‌دهم. انجمن معتادان گمنام برای اولین بار در دی ماه سال ۸۲ در گرمسار معرفی شد. این جلسات ابتدا با حضور چهار الی پنج نفر در یکی از روستاهای اطراف و در زیر یک درخت کاج ابتدا دو روز در هفته و سپس با همدلی اعضاء به چهار روز در هفته و بعد از آن به سیزده جلسه رسید.

با خواست خداوند و همت همه‌ی خدمت‌گزاران انجمن، این جلسات هم‌اکنون به پانزده جلسه در هفته رسیده است. انجمن معتادان گمنام خدمت‌گزاران فعالی در ناحیه و کمیته‌ی شهری داشته و در جلسات هیأت نمایندگان حضور فعالی دارند که همین امر باعث رشد انجمن شده است. اعضای انجمن با حضور فعال و مشارکت‌های خود به امنیت و رشد جلسات در شهر کمک می‌کنند و پیوسته می‌کوشند که همه‌ی تلاش خود را در راه انتقال پیام بهبودی به کار ببرند.

این انجمن در حال حاضر به مکان‌های بیشتر و بزرگ‌تری برگزاری جلسات خود نیازدارد. هم‌چنین برگزاری کارگاه‌های آموزشی برای رشد آگاهی بیشتر در مورد فعالیت‌های خدماتی و ساختار انجمن در بین اعضاء در و سطح گروه‌ها می‌تواند بسیار مفید و موثر واقع شود.

با تشکر، گرمسار- علی. الف

موضوعی که می‌خواهم در مورد آن مشارکت کنم، یک سؤال در قالب یک پیشنهاد است به امید این که شاید طرح این سؤال به رشد گروه‌ها و تک تک اعضا کمک کند.

همه‌ی ما شاهدیم که در آخر جلسات، منشی جلسه از مسئول نشریات تقاضا می‌کند که گزارش خود را به گروه ارائه کند و مسئولین نشریات که جا دارد از همه‌ی آن‌ها تشکر کنیم در جمله‌ای کلیشه‌ای چنین می‌گویند:

«نشریات کامل است کتاب پایه تومان چگونگی تومان و بیرون جلسه به مدت پنج دقیقه در خدمت تان هستم.»

این در شرایطی است که جمله‌ی «نشریات کامل است» به صورت عادت گفته می‌شود و متأسفانه معمولاً کامل نیست! حالا سؤال من این است آیا تمام وظیفه و تعهد یک مسئول نشریات همین است؟ چه اشکال دارد مسئول محترم در هر جلسه چند دقیقه ای در مورد امر مهم نشریات صحبت کند؟

به نظر شما چند درصد اعضا از اهمیت مطالعه‌ی نشریات اطلاع دارند؟ به نظر شما چند درصد اعضا اطلاع دارند که نشریات ترجمه شده چه گنجینه‌ی گران بهایی هستند؟

شما فکر می‌کنید چند درصد اعضا اطلاع دارند که چه قدر وقت صرف ترجمه‌ی این نشریات شده و چه کسانی می‌دانند که دوستان ما چه زحمات طاقت فرسایی برای ترجمه‌ی هر سطر آن به نحوی که مورد قبول دفتر جهانی باشد، متحمل می‌شوند؟

به نظر شما چه کسی باید به تازه واردان اهمیت این موضوع را یادآوری کند؟

همه‌ی این‌ها در شرایطی است که طبق گزارش نمایندگان اعزامی به کشور نپال، مشکل عمده‌ی کشورهایی که جلسات NA در آن‌ها دایر است، دسترسی نداشتن به نشریات ترجمه شده به زبان خودشان است. جالب توجه این که تقریباً تمام نشریات NA جهانی در ایران به زبان فارسی ترجمه شده و این یک دستاورده و نعمت بزرگ است.

در برنامه یاد گرفته‌ام که از خدمت و زحمت سایرین تشکر کنم و اگر انتقادی دارم پس از طرح آن، به ارائه راه حل هم بپردازم.

واما راه حل پیشنهادی من:

بنده یک دوره مسئول نشریات بوده‌ام و به تجربه دریافت‌هام که اگر در هر جلسه کمی راجع به اهمیت نشریات و مطالعه‌ی روزانه‌ی آن‌ها به جای اعلام قیمت‌ها صحبت کنیم به نتایج زیر می‌رسیم:

الف: فروش نشریات بالا می‌رود

ب: اعضای تازه وارد با کنجکاوی از مسئول نشریات و یا راهنمایها در این مورد سؤال می‌کنند.

ج: دیگر کسی فکر نمی‌کند نشریات و کتاب‌های روی میز دکور است و یا فقط برای پاکی بالا هاست!

د: تازه واردان از همان روز اول با نشریات و کتاب‌ها آشنا می‌شوند.

من شاهد بوده‌ام که در پایان تعدادی از جلسات، گرداننده از بعضی اعضا قدیمی می‌خواهد که در مورد اهمیت سنت هفتم و یا امنیت جلسات صحبت کنند. چه اشکال دارد همین کار در مورد نشریات و اهمیت آن هم

■ پیام بهبودی

در بین ما هستند افرادی که فکر می‌کنند بدون نوشتن قدم چهارم هم اوضاع به خوبی پیش می‌رود اما تجربه‌ی ما به عنوان یک «انجمن» نشان داده است که اعضایی که این قدم بسیار مهم را کار نکنند دیر یا زود دچار لغزش خواهند شد. «چگونگی عملکرد»

تجربه‌ی من از قدم چهارم

آن را با اشتیاق فراوان و بدون هیچ‌گونه دلهره و نگرانی کار کنم. بعضی وقتها فکر می‌کرم من که از لحاظ پاکی از مواد مخدر به نقطه‌ی خوبی رسیده‌ام، امروز زندگی برایم رنگ دیگری دارد، مواد مصرف نمی‌کنم و شاد هستم و حالم خوب است! پس فرو رفتن در خود و کاوش کردن درونم دیگر چه صیغه‌ای است. صادقانه وقتی افکار، اندیشه و دلم را در محضر نیروی برتر بردم و از او دعوت نمودم تا برایم تصمیم بگیرد و از دوستان و راهنماییم تجربه گرفتم، متوجه شدم که بیماری من فقط مصرف مواد مخدر نیست و جنبه‌های متعددی دارد و بهبودی من نیز تنها قطع مصرف مواد مخدر نیست بلکه راه حل مشکل من یک تغییر اساسی در نوع تفکر و رفتارم است و این نکته در من ایجاد شور و اشتیاقی نمود تا بدانم که واقعاً چه کسی هستم؟ از این رو توانستم با قدم چهارم ارتباط برقرار نمایم و تاثیر آن را در احوال شخصی به نحو احسن تجربه نموده و تا این لحظه که آن را برای شما به مشارکت می‌گذارم توانسته نقطه‌ی شروعی برای یافتن خویشن واقعی ام باشد و از این لحاظ خداوند را شکر می‌کنم و امیدوارم این لذت نیز نصیب شما گردد و تجربه‌ی من از کارکرد قدم چهارم راه‌گشای یک دوست بهبودی شود.

برداشتن تصویری همه جانبی از خودم

شاید در دوران اعتیاد فعال‌کمتر با خودم آشنا بودم چون آن قدر بیماری اعتیاد مرا در گیر خودکرده بود که فرصت همنشینی با خود را نداشم هر چند این همنشینی در آن زمان برایم جز مصیبت و آشفتگی چیزی نداشت و در واقع برای خود مونس بدی بودم. از واقعیت وجود خویشن دور شده بودم. امروز قدم چهارم به من آموخت که زندگی ام یک دروغ بزرگ بود.

یکی دیگر از مواردی که مرا در کارکرد این قدم متزلزل می‌نمود پشت گوش اندازی، سهل‌انگاری و تنبیلی در نوشتن این ترازنامه بود که معمولاً با توجیه و بیانه‌های غیرواقعی که برای همه شناخته شده است کار به امروز و فردا کشیده می‌شد و فرصت‌ها به سرعت از دست می‌رفت.

من برای پنهان کردن این بیماری سالیان سال آن چهره‌ای می‌شدم که از من می‌خواستند و مجبور بودم با ماسک‌های مختلف بر چهره و ناصداقی در رفتار به ادامه‌ی زندگی در کنار بیماری اعتیاد بسته کنم و لاجرم اعمالی از خود بروز بدhem که امروز بر تاروپود وجود نقس بسته است و حتی در دوران پاکی از مواد مرا به گوشهای می‌برد و پرونده‌ی بیماری ام را برایم می‌گشاید و در من ایجاد یاس، رنجش، ترس و احساس گناه می‌نماید. من در قدم چهارم آموختم که امروز باید تصویری از خود رسم کنم تا بتوانم با شناخت واقعی خویشن، دروغ‌ها را از واقعیت‌های زندگی ام جدا کنم. من امروز صادقانه به خودم نگاه می‌کنم. امروز فهمیده‌ام که تماس گرفتن با حقیقت برایم لذت بیشتری دارد. من امروز تن خواه واقعی ام را محاسبه می‌کنم و موجودی ام را می‌سنجم. من امروز بیشتر به آنچه که دارم فکر می‌کنم نه آن‌چه را که ندارم و یا از دست داده ام و یا در آینده به دست خواهم اورد، هیچ چیز لذت آن را ندارد که آدم با داشته‌هایش زندگی کند. قدم چهارم تمرین خوبی برای محک زدن صداقت و تواضع و شهامت من بود.

خدمت به خویشن از طریق نگاهی به درون

کارکردن قدم چهارم برایم در این مرحله بسیار زیبا و جالب بود. من فکر می‌کرم که کارکرد این قدم تنها زیر سوال بردن و بازجویی

کارکرد قدم‌های قبلی که سر فصل تغییر من در جهت بازیابی بود باعث ایجاد شالوده‌ی محکمی گردید تا این مسیر روحانی را بدون دغدغه طی کنم. توقف اعتیاد فعال من نقطه‌ی اول و مهم این حرکت روحانی بود که با اقرار و پذیرش ابعاد پیچیده‌ی این بیماری، پرچم تسلیم را بالا بردم و به عنوان یک ناتوان و عاجز، تسلیم اصول برنامه شدم. در قدم دوم، برنامه نیاز مرا به یک نیروی برتر از خویش نشان داد تا من با اعتماد به او و ایمان به این که تنها او می‌تواند افکار آشفته و پریشان را که از نبود سلامت عقل رنج می‌برد سرو سامان داده و تنظیم کند و فکر معتقد‌گونه‌ی مرا که اساس آن بر پایه‌ی خود محوری بود به سلامت نسبی برساند. در قدم سوم فهمیدم که به تنها بی‌نمی‌توانم بهبود پیدا کنم و احتیاج دارم تا با ایمان به نیرویی برتر این مسیر روحانی را تداوم بپذیرم که از جنگ و کشمکش و مقاومت در برابر حوادث دست بردارم و تنها به او اعتماد کنم زیرا او بهتر از من تصمیم خواهد گرفت. سپردن اندیشه و افکار و زندگی و اعمالیم به نیرویی برتر راه حل مشکلاتی است که در طی سالیان دراز در نتیجه‌ی تحمل کردن مداوم اراده‌ام به دیگران ایجاد رنجش و سلطه‌جویی نموده بود. در واقع رسیدن به نقطه‌ی آزادی هدف اصول روحانی نهفته در قدم‌هاست. طی نمودن سه قدم قبلی تا حدودی مرا آمده‌ی کار کردن قدم چهارم کرد و این نوید را داد که با

کار کردن این قدم وجدی گرفتن آن روح شفا پیدا خواهد کرد و از لغزش مصون خواهد ماند. با تمام این تفاصیل قبل از شروع این قدم دلهره و تشویش و ترس‌های خود محورانه مرا در کارکرد این قدم دچار تزلزل می‌نمود. بیماری‌ام با من در گوشی صحبت می‌کرد و سعی داشت با این دلایل مرا از انجام این قدم سرنوشت‌ساز باز دارد:

احساس نبود امنیت یا نداشتن اعتماد

من فکر می‌کرم برای قطع مصرف مواد چه لزومی دارد نکات نهفته در درون خویش را بازگو کنم، آیا می‌شود به کسی اعتماد کرد؟ چه ضمانتی برای این کار وجود دارد؟ نکند رازهایم بر ملا شوند هر چه باشد راهنما هم یک انسان است و این کار کمی به نظر مشکل می‌آمد.

احساس دروغ‌پردازی

زمانی که می‌خواستم این قدم را شروع کنم به خاطر داشتن عوامل تعیین کننده در بین عجزها، رنجش‌ها و احساساتم مجبور شدم شروع به ساختن قصه‌های غیرواقعی کنم تا به نوعی خود را بزرگ جلوه دهم و چیزی برای مطرح نمودن پیدا کنم.

احساس تنبیلی و توجیه و بیانه در نوشتن ترازنامه

یکی دیگر از مواردی که مرا در کارکرد این قدم متزلزل می‌نمود سهل‌انگاری و تنبیلی در نوشتن این ترازنامه بود که معمولاً با توجیه و بیانه‌های غیرواقعی که برای همه شناخته شده است کار به امروز و فردا کشیده می‌شد و فرصت‌ها به سرعت از دست می‌رفت.

اما حس امید و ایمان قدم دوم و حس اعتماد و تسلیم و تعهد قدم سوم در من نیرویی به وجود آورد تا بتوانم لزوم کارکرد قدم چهار را بفهمم و

ناصداقی من چگونه باعث رشد این رنجش‌ها شده و این احساسات بد در روابط من چه تأثیری گذاشته است. از طرفی دیگر نوشتن ترازنامه در من ایجاد نوعی آرامش کرد تا توانستم آن کوله‌بار سنگین خود محوری‌ها را بر زمین گذارم و با نگاهی صادقانه به خویشن، لذت بخشش را در تمامی وجودم حس کنم. فهمیدم که قدم چهارم قدم خودشناسی است و پیشرفت مهم دوران بازیابی من محسوب می‌گردد و اگر جدی به آن نپردازم امکان لغزش وجود خواهد داشت و از طرفی پایه‌گذار قدم‌های دیگری مانند قدم هشتم، نهم و دهم است و بدون کارکرد قدم چهارم امکان ندارد وارد این قدمها شوم. البته نقش دعا و حضور راهنما و کمک گرفتن از تجربیات او را در پرداختن به قدم چهارم یاری نمود. چون احساس کردم تنها نیستم. حضور خداوند و حمایت راهنما، شهامت لازم را نصیبم نمود تا بدون تأخیر و با پشتکار کار نوشتمن تراز خود را آغاز کنم.

شناخت واقعی احساسات، رنجش‌ها، ترس‌ها و روابط

هر چند نوقص شخصیتی و اشتباهات در تمامی انسان‌ها وجود دارد اما عملکرد این اشتباهات در من که دچار این بیماری مزمن و لاعلاج هستم نوعی دیگر ایجاد بحران نمود و مرا آسیب‌پذیرتر کرد. من با نوشتمن ترازنامه نگاهی واقع‌بینانه به خود انداختم تا بتوانم صادقانه خویشن واقعی خود را پیدا کنم و دلایل این اشتباهات را بفهمم و الگوهای رفتاری خود را که اغلب با افراط و تفریط بود، بشناسم و اگر بتوانم در صدد تغییرشان برآیم.

احساسات

من احساسم یا خوب است یا بد و معمولاً با ترس همراه است و فکر می‌کنم هر احساس دیگر من زیر مجموعه‌ی این سه احساس است. چون این احساسات در دوران مصرف توانسته تأثیر بهسزایی در ایجاد شخصیت من داشته باشد پس لازم است در قدم چهارم آنالیز شوند. زمانی که فهمیدم احساسات می‌توانند چه تأثیری در رنجش‌های من داشته باشد باعث تعجم شد چون در زمان مصرف وقتی احساس بدی سراغم می‌آمد آن را از طریق مصرف مواد سرکوب می‌کرم. در واقع نمی‌توانستم آن را فریاد بکشم یا رسوایش کنم در نتیجه رفتارهای این احساسات درون من انباسته شد و تبدیل به رنجش گردید و چون نمی‌توانستم راه کاری برای از بین بردن آن پیدا نمایم تبدیل به کینه و نفرت شد و مجبور شدم سالیان سال آن را با خود یدک بکشم. در هنگام نوشتمن ترازنامه متوجه شدم این احساسات چه لطمای در طول زندگی به من زده و من توان از بین بردن آنها را نداشتم اما آشنازی با قدم چهارم ابزار بیان کردن و تخلیه‌ی این احساسات کهنه و پوسیده را به من داد و گفت هر چه داری از درون خویشن بیرون بریز و خود را در حصار تنگ این احساسات محصور نکن. اقرار و تخلیه‌ی احساسات بد و یا حتی خوب مرا در یافتن واقعی خویشن کمک کرد و نقطه‌ی عطف قابل توجه‌ای در یافتن ثبات و آرامش را در وجودم ایجاد نمود، خدرا شکر.

رنجش‌ها

همان احساسات بد انباسته شده در وجودم که تبدیل به رنجش شده بود و نقش بسیار عمده‌ای در ایجاد نبود آرامش و ناراحتی در دوران پاکی من داشت و مرا رنج می‌داد به نوعی اشتغال فکری در من به وجود آورده بود. دروغ گویی‌ها، سوء استفاده‌ها، کلام‌برداری‌ها

پلیسی از رازهای مگو و افشا کردن اسرار خودی است در صورتی که غیر از این بود. من نگاهی بی‌تكلف به احساسات، هوس‌ها، آرزوها، انگیزه‌ها و رفتارهایم که سال‌ها در چنگال اعتیاد فعال بودند و به صورت عادتی موجب ویرانی زندگی ام شده بودند، انداختم. نقاط مبهم آن را کاوش کرده و نگاهی دیگر به آرزوها ی را که می‌توانستم در اوج آزادی بیابم ولی آنها را بر باد داده بودم و فرصت‌هایی طلایی را که به بیهودگی و اندوه و بحران تبدیل نموده بودم، جوانی و انگیزه‌های آن را که در خاک این بیماری دفن نموده و به ورطه‌ی هلاک کشانده بودم، انداختم. امروز وقتی به گذشته نگاهی واقع‌بینانه می‌اندازم جای خالی آن‌چه را که باید داشته باشم احساس می‌کنم. به کمک قدم چهارم می‌فهمم که چرا آن‌گونه رفتار کردم و رفتار گذشته‌ی من چه عواقبی بهبار آورد؟ آن رفتارم چه تأثیری بر دیگران گذاشت و چه خساراتی بهبار آورد؟ امروز شناخت این عوامل نقطه‌ی زیبای آزادی است که از طریق آن می‌توانم به خویشن واقعی دسترسی پیدا کنم.

کاوشی بی‌باکانه و جستجوگرانه

از این که توانستم در این مرحله‌ی بهبودی قرار گیرم و نکته‌پرداز خود شوم خدا را شاکرم اما احساس می‌کنم در تنهایی‌هایم چیزی حال مرا دیگر گون می‌کند، احساساتی به من هجوم می‌آورند که متعلق به گذشته هستند و چنان در وجودم سایه می‌اندازد که امروزم را خراب می‌کنند. گاهی وقتها رنجش‌های گذشته را در طی روز با خود تا بستر حمل می‌کنم و ترس‌هایم را تا حد نالمیدی مطلق در روز با خود می‌کشانم،

چه کنم؟ زمانی که در این قسمت قدم چهارم قرار گرفتم کلمه‌ی بی‌باکانه و جستجوگرانه می‌باشد. این با نوشتمن ترازنامه نگاهی واقع‌بینانه ایجاد پلی بین من و احساساتم شد و فهمیدم به خود انداختم تا بتوانم صادقانه خویشن واقعی خود را پیدا کنم و دلایل این اشتباهات صداقت آن‌ها را بشناسم و قادر شوم عمیقاً به را بفهمم و الگوهای رفتاری خود را که اغلب آن نقاط کور وارد شده و آن‌ها را آشکار سازم. با افراط و تفریط بود، بشناسم.

برای نوشتمن ترازنامه، جستجوگرانه عمل نمایم تا حقیقت را درباره‌ی خودم دریابم و به گونه‌ای محاسبه شده تمامی جنبه‌های زندگی خود را مورد بررسی قرار دهم و مهم این است که این بررسی تداوم داشته باشد. برخورد شجاعانه می‌تواند کمک بزرگی در برطرف کردن این رنجش‌ها برای رسیدن به نقطه‌ی تعادل و آرامش باشد و از طرفی دیگر مرا در شناخت واقعی این احساسات هر چند کوچک کمک کند تا علل این رنجش و نفرت و یا کینه‌های ناشی از بیماری‌ام را کاوش کرده و بفهمم که دامنه‌ی این بیماری تا کجا زندگی و شخصیت من ریشه دوایده است.

تراز، بازیافت درونی و تخلیه از ناخالصی‌ها

در دوران اعتیاد فعال هیچ‌گاه به اعمال، رفتار و افکارم توجه نمی‌کردم و به دنبال علت بوجود آمدن این رفتارهای پرخاش‌گرانه و آشفتگی‌های دیوانه‌وار و رنجش‌های نفرت آور و احساسات بدنashی از مصرف بی‌رویه‌ی مواد نبودم چون اصلاً آن‌ها را نمی‌دیدم تا در موردهشان فکر کنم، نوشتمن ترازنامه به من کمک کرد تا چیزهایی را که خود به وجود آورده بودم، اینک توسط خودم و جلوی چشمانم بر روی کاغذآورده شود. نوشتمن ترازنامه به من کمک کرد تا چهره‌ی واقعی خود را صادقانه ترسیم کنم. هرچند این ترازنامه‌ی خودم بود ولی نام کسانی که به نوعی در من ایجاد رنجش نموده بودند را نیز نوشتمن. علت‌ها را بیان کردم و صادقانه به قضاوت‌ها و توقعاتم نگاه کردم، علت دلخوری‌هایم را نوشتمن و آن جا بود که به قدرت بخشش و ذلت کینه و نفرت آشنا شدم و فهمیدم که

بر اساس همین خودخواهی، دیگران را مسئول اعمال منفی خود می‌دانستم و آن‌ها را مجبور می‌کردم هزینه‌های آن را پرداخت نمایند. ماسک می‌زدم و از دیگران برای اهداف تخریبی ام به نفع خود بهره‌گشی می‌کردم و هیچ فردی از این قاعده مستثنی نبود. اما با شروع کارکرد قدم چهارم دنیای من دچار تغییر اساسی شد. من متوجه شدم که دیگر نباید دچار توهمند شوم. درست است که در زمان اعتیاد فعال مستول رفتار خود نبودم و حرکاتم ناشی از بیماری اعتیاد بود ولی امروز مسئول رفتارم هستم و می‌توانم آنرا در جهت بهبودی خویش تغییر دهم. اگر روابط جنسی‌ام تا دیروز هدفی جز لذت طلبی را تعقیب نمی‌کرد و از مسیر انسانی خارج شده و از عشق و محبت خالی بود و تنها بر پایه‌ی خودخواهی بنا شده بود و اگر عادات جنسی‌ام چیزی جز خودفریبی و مردم فربی بیش نبود و تنها می‌توانست خلا تنهایی اعتیادی‌ام را پر کند امروز می‌باشد تغییر کند. این که به چشم خود می‌دیدم که خیلی‌ها بر اساس این بیماری ناچاراً اجبار به خود فروشی پیدا کرده و اجازه می‌دهند تا دیگران از آن‌ها سوء استفاده کنند همان‌طور که من دیگران را مورد سوء استفاده قرار دادم. تمامی این موارد مرا دچار بحران کرد و تنها توانستم با نوشتن آن‌ها در ترازنامه‌ای بی‌پاکانه و جستجوگرانه به برسی شان بپردازم. امروز وقتی آن‌ها را نوشته و در برابر خود می‌گذارم و انگیزه‌ها را پیدا می‌کنم احساس آرامشی به سراغم می‌آید که مرا از گذشته جدا می‌کند و ذهنم را فقط برای امروز آماده می‌نماید و به من می‌آموزد تا چگونه از زاویه‌ی بهتری به زندگی نگاه کنم و چه طور از این رنجش‌ها پالایش شوم و مسلماً راهنمای نقش تعیین کننده‌ای را در پیمودن این راه به عهده دارد. بعد از سه سال پاکی کاملاً درک می‌کنم که مجبور هستم تغییر کنم و احساس می‌کنم باید در مقابل گذشته دیواری بکشم و امروز را چنان نیکو بسازم تا آینده نیز ساخته شود. من در

قدم چهارم برای رهایی از این دردها و احساسات بدآن‌ها را جهت بازیافت در ترازنامه قراردادم تا بتوانم راه صحیح آن را پیدا کنم. امروز احساس می‌کنم باید روابط روحانی و انسانی‌ام را جایگزین روابط قبلی نمایم. امروز باید پس از نوشتن تراز خود که ناهنجاری‌های مرا بازگو می‌کند به دنبال راه حل بهتری برای زندگی کردن باشم. امروز پس از دیدن این رنجش‌ها و ترس‌ها و احساسات منفی و روابط ناسالم که در ترازنامه‌ی خویش نوشته‌ام به دنبال علت‌های به وجود آمدن آن نباشم. من باید امروز مرا با روابط سالم بازسازی کنم و تمام عواملی که به نوعی مرا در نابسامانی‌های دوران اعتیاد فعال به انزوا و گوشگیری و غبطه خوردن و می‌دارد رها کنم. من مجبور به آزادی از دام این آشفتگی‌های روحی و روانی هستم. قدم چهارم به من کمک کرد تا موفق به حل بعضی از تضادهای درونی خود شوم. قدم چهارم مرا قادر کرد تا بتوانم با کاوش و برسی رفتار و اعمال و عقاید گذشته بفهمم که چگونه می‌توانم به انگیزه‌ی دقیق این خطاهای پی ببرم. قدم چهارم به من آموخت که می‌توانم تشخیص دهم که چگونه و چه چیزهایی را می‌توانم تغییر دهم و اگر بخواهم یک زندگی سالم بر اساس اصول برنامه داشته باشم چه کارها و چه چیزهایی را نباید انجام دهم. قدم چهارم برای من حرکتی بود از "خود" به خویشتن و از "آشفتگی" به ثبات و از "رنجش" به بخشش.

عبد... م - قرچک

و دزدی‌هایم و هم چنین به مخاطره انداختن زندگی دیگران و سوء استفاده از احساسات‌شان در من حالتی به وجود آورد که هر زمان به آن‌ها فکر می‌کردم تمامی وجودم سرشار از احساس گناه و رنجش می‌گردید. البته در دوران اعتیاد فعال برای کتمان کردن این رنجش‌ها راه چاره‌ای به نام مصرف داشتم اما قدم چهارم در چهارمی دیگری را برایم گشود و به من آموخت که علت این رنجش‌ها چیست و اثرات منفی اعتیاد در زندگی عاطفی ام چه‌گونه بوده است. چرا نمی‌توانستم با این احساسات کنار بیایم. نقش خودم در به وجود آمدن این رنجش‌ها چه بود و چرا درون من از طریق این عوامل مورد تهدید قرار می‌گرفت؟ و بسیاری از این علت‌ها که مرا به تنها‌ی خود می‌برد و از طریق وسوسه‌ی دوباره دچار بحران می‌کرد و ناگهان متوجه می‌شدم که اگر این روند ادامه یابد روز از نو و خطر لغزش. در قدم چهارم با مشاهده‌ی این رنجش‌ها متوجه شدم که ناچارم برای بهبودی خود رنجش‌هارا به بخشش‌ها تبدیل نمایم.

ترس‌ها

بسیاری از اعمال و رفتارهایی که مرا دچار بحران می‌کرد و دقیقاً نمی‌توانستم با آن‌ها کنار بیایم وجود ترس‌هایی بود که مرا به شدت رنج می‌داد. ترس از برخورد با واقعیت وجودی خودم که من چه کسی هستم؟ ترس از رو شدن دروغ‌هایم، ترس از تنها‌یی، ترس از آینده، از حادثی که در گذشته بهبار آوردم، از فقیر شدن، از این که بدون مواد چگونه زندگی خواهم کرد، از این که این بار سنگین را چگونه به سرمنزل

در اعتیاد فعال هیچ‌گاه به اعمال، رفتار و افکارم توجه نمی‌کرم و به دنبال علت بموجود آمدن این رفتارهای پرخاش‌گرانه و آشفتگی‌ها و رنجش‌های نفرت آور خود نبودم چون اصلاً آن‌ها را نمی‌دیدم. تراز قدم چهارم این کار را برای من انجام داد.

مقصود برسانم و یا ترس از افرادی که هنوز نمی‌توانم با آن‌ها روبرو شوم. اما تراز قدم چهارم با تشریح و علل این ترس‌ها برای رهایی از آن، مرا به کاوش عمیق در وجودم تشویق نمود و به من یاد داد تا از طریق بیان کردن آن در ترازنامه و مشورت با راهنمای دنبال برخورد سالم با آن‌ها باشم. یادگرفتم که چه کاری باید طبق اصول برنامه انجام دهم بلکه از وجودم ریشه‌کن شوند تا دوباره عاملی برای تخریب و بحران‌های دیگر در افکار و اعمالم نباشند. وقتی شدت ترس‌ها کاهش پیدا کند از به هم ریختگی درونی رها می‌شوم و آرامش بیشتری پیدا خواهم کرد و راه برای بهبودی هموارتر خواهد شد.

روابط جنسی، اجتماعی و...

یکی از مواردی که دقیقاً مرا دچار عذاب و جدان می‌کرد و همیشه بارش را بر دوش می‌کشیدم روابط ناصحیح و آلوده‌ام بود و معمولاً مرا به احساس ناخوشایندی می‌کشاند و افکارم را دچار اغتشاش می‌کرد. همان رابطه‌هایی که در گذشته به سبب بیماری ام ایجاد کرده بودم. روابطی که امروز متوجه شده‌ام که چه قدر نابسامان و آشفته بودندو من بر اساس خود محوری‌هایم چه لطمehایی که نزدی بودم و چه بهره‌برداری‌های غلطی که ننموده بودم. چه افرادی بابت این روابط متضرر شده و چه ضربات عاطفی ناشی از برخوردهای من بر مردم وارد آمده که خیلی از آن‌ها حتی جرات اعتراف هم نداشتند. اگر با کسی رابطه‌ی دوستانه‌ای برقرار می‌کردم تنها حول خواسته‌ی خودم بودو باید او بردی من باشد و خواست مرا اجرا نماید. همسر، فرزندان، پدر و مادر، برادر، خواهر و دیگران نیز نمی‌توانستند تعیین کننده‌ی نوع رابطه باشند چون خودمحوری‌های من ناشی از بیماری اعتیاد بود و آن‌را بدون اراده انجام می‌دادم.

خستگی، عصبانیت، گرسنگی، تنها

غذای خیلی ساده و یا حتی خوردن یک تکه نان آن را از بین بردام و فهمیدم که گرسنه بوده‌ام، خیلی جالبه! بعد از آن متوجه شدم من قدرت تحمل گرسنگی را ندارم و همیشه و بهموضع باید غذا بخورم. در اوایل افراط کردم و خیلی چاق شدم یکصد کیلو! ولی الان تقریباً متعادل شده‌ام.

عصبانیت:

قطع مصرف مواد مخدر مرا به انسانی عصبانی تبدیل کرد و تحمل را کم کرده بود و باز هم در اثر عصبانیت وسوسه سراغم می‌آمد. تجربه‌ی من این است که در این لحظه بهترین کار، انجام ندادن کاری است و بهجای در گیری با دیگران بهتر است خود را به جلسه‌ای رسانده و با اعضای دیگر مشارکت کنیم. دنبال یک گوش شنوا گشتن به من کمک کرده، سرانجام دامن زدن به عصبانیت احساس گناه برای من بوده و همیشه در گذشته برای رهایی از آن خودم را مجبور به مصرف می‌کردم و امروز هم اگر در حال عصبانیت کاری انجام دهم و خسارتی به بار آور معلوم نمی‌شود که عاقبت به کجا می‌رسم!

خستگی:

هر وقت خودم را بیش از حد خسته می‌کرم چه فیزیکی و چه فکری صبوری خودم را از دست داده و مقاومت کاهش یافته و این خیلی خطرناک است. در این لحظات من سعی کردم راههای جدیدی برای استراحت کوتاه مدت بین ساعات کار پیدا کنم مثل به گوشهای رفتن و دعا کردن یا در فضای باز نفس‌های عمیق کشیدن و یا حتی ده تا پانزده دقیقه خوابیدن بین روز و یک آبی به سرو صورت زدن. من ناچارم برای دوری از وسوسه دست به یک سری اقدامات و ابتکارات مفید بزنم!

تنها:

در اوایل پاکی و یا حتی در همین مقطع زمانی، هر وقت منزوی می‌شدم و در گوشهای کز می‌کرم و در خلوت خود با بیماری ام تنها می‌شدم و یا حتی زمانی که در جمع بودم ولی خود را از بقیه جدا می‌دانستم و با آنها دم خور نمی‌شدم وسوسه به سراغم می‌آمد. در این موقع بهترین کار برای من این بود که سرم را به کاری گرم کنم و یا خود را در جمع دوستان انجمن قرار می‌دادم و به جای فاصله گرفتن از آنها تقاضای کمک می‌کرم و در مورد اصول برنامه سوال می‌کرم که چطور می‌توانم برای یک روز دیگر پاک بمانم و بتوانم از زندگی لذت ببرم یا اگر دوستان نبودند نشریات NA را می‌خواندم و خدمت می‌کرم چه در خانواده و یا در محل کار و یا در انجمن. حتا با نظافت و جمع کردن ته سیگارهای دم جلسه.

من خودم را در فعالیت‌های انجمنی مشغول کرده و تا الان بدون خدمت نبودام و همیشه دنبال انجام نوعی از خدمت بودم که دیگران یا فراموش می‌کرددند انجام دهنند و یا آن نوع خدمت، زیاد طرفداری نداشت مخصوصاً نظافت محیط جلسات و خیلی از اوقات در گمنامی و بدون منت و همین احساس شادی به من می‌دهد و باعث احساس تعلق من به انجمن می‌گردد. جالب است بدانید که از زمان احساس تعلق به انجمن همین احساس را نسبت به خانواده، محیط کار و شغل

با سلام اسم من عباس و یک معتاد هستم. من مدت طولانی است که خواننده‌ی پی‌گیر مجله‌ی پیام بهبودی هستم و تنها دلیل نوشن این نامه این بود که من هم سهم خود را در بقای این نشریه انجام داده باشم.

این تجربه را به دوستان تازه واردی که روزهای اول پاکی خود را سپری می‌کنند، تقدیم می‌کنم زیرا ما فقط با ایثار آن چه که داریم می‌توانیم پاک بمانیم. من هم خدا را شکر می‌کنم که امروز و تا این لحظه پاک هستم. منی که مدت طولانی کارتن خواب بودم و قدرت تفکر و زندگی کردن از من گرفته شده بود و هیچ‌چیز و هیچ جایی برای زندگی نداشتم ولی امروز با کمک انجمن معتادان گمنام دارای شغل، خانواده و دوستان زیادی که به من کمک می‌کنند شده‌ام. آرامش دارم و احساس می‌کنم که در این دنیا دقیقاً همان جایی هستم که باید باشم، از زندگی ام راضی هستم و از آن لذت می‌برم و همیشه حضور خداوندی بخشنده و مهربان را حس می‌کنم و دیگر احساس تنها‌ی بی‌کسی، یأس، خود کم بینی، قربانی بودن و اضافی بودن در این دنیا را ندارم و بر عکس احساس تعلق به زندگی و کار و خانواده پیدا کردم. وقتی تازه به برنامه آمده بودم به من گفتند که باید یک چیز را تغییر دهی، گفتم چطور و چه چیزی را باید تغییر دهم، گفتند: تو می‌توانی فکر خود را تغییر دهی تا به تبع آن زندگی ای تغییر کند و روزگار خوبی داشته باشی، همان‌طور که ما داریم با آمدن به جلسات، راهنمایی گرفتن، قدم کار کردن، خدمت کردن و در اختیار قراردادن آن چه که می‌باید به دیگران، همه چیز در اطراف تو تغییر می‌کند. ما هم همین کارهای ساده را انجام داده‌ایم. هر زمان که وسوسه‌ی مصرف مواد مخدر پیدا کرده از تمام ابزار برنامه استفاده کن، با یک دوست بهبودی تماس بگیر، آن را بیان کن و خودت را با جمله‌ی یک بار مصرف اشکالی نداره فریب نده! اگر واقعاً این‌طور بود لازم نبود ما بعد از بار اول مصرف هزاران بار دیگر مصرف کنیم.

چون "سعی در کنترل مصرف یک ماده‌ی مخدر یعنی در گیر شدن در یک امر محال". من گوش کردم و تا الان هم انجام داده‌ام. کارم را در برنامه با شناختن احساساتم آغاز کردم. من بیماری دارم که مزمن، پیش رونده و بسیار حیله‌گر است. در هنگام تنها‌ی، گرسنگی، خستگی و عصبانیت و... خلاصه در همه حال به من می‌گوید برو مصرف کن تا مشکلت حل شود! در صورتی که دروغ می‌گوید و این دروغ‌گویی او را من بارها تجربه کرده‌ام. با قطع مصرف مواد مخدر احساس کردم چیزی گم کرده‌ام و هر زمان که به این احساس بها می‌دادم حالم بدتر می‌شد ولی هر وقت که از ابزار برنامه استفاده می‌کرم، راحت می‌شدم راه کارهایی مثل تلفن به یک دوست بهبودی، خودم را به یک جلسه رساندن، صحبت با راهنمای، خدمت کردن، کمک کردن در برقراری جلسات، دعا کردن و ارتباط با خداوند مهربان، احساس موقتی وسوسه را در من از بین می‌برد.

گرسنگی:

من عادت کردم احساسات خود را در مدت طولانی با مصرف مواد مخدر کرخت کنم. خیلی موقع وسوسه می‌آمد و من با خوردن یک

نامه‌ها



با تشکر، ایمیل‌های شما در یافت شد

قم - رضا. ب
درگز - احسان. ب
- مسعود
- مرتضی. الف
- الناز. ف
سفارا
سمانه. ح
عباس. ع
علی. ص
مجتبی. ب
سعید. ز
هادی. س
س. ب
خلیل. ح
حسین. ز
ایرج. ز
وحید. الف
فردین. الف
شهریار. ه
استوارت. ب
ملی. الف
لیانا. ه

نامه‌های شما رسید. مشکل‌بیم
گرمسار - مهدی. ر
کرج - شیما. ح
مشهد - حمید. س
همدان - امین. ن
مریوان - عزیز. ز
اراک - محسن - د
گرگان - سید عبدالله
گرگان - مسعود. ن
آبیک - نورعلی. غ
بندرعباس - جمال. ن
جهرم - جمال. ف
شیراز - مهرزاد - ط
مشهد - حسین. الف
بندر گناوه - جواد. خ
ملایر - رضا. و
کردکوی - حجت. م
بندرعباس - حسن و عظیم. م
تهران - مهدی. خ



PayamBehboodi@yahoo.com



■ آدرس نشریه:
تهران، منطقه پشتی ۱۹۵۸۵/۶۸۲

- شجاع. ش - عکس‌های جالب شما رسید. حتماً در شماره‌های بعدی از آن‌ها استفاده خواهد شد.
- خلخال - الف. ز. کمیته‌ی فصل نامه فقط، مسئول تهیه‌ی مجله است. لطفاً درباره‌ی مشکلی که دارید با دفتر مرکزی NA با شماره‌ی تلفن ۰۲۱/۸۸۴۵۳۷۳۷ تماس بگیرید.
- توفیق. ن. ممکن است بعضی از شماره‌های قبلی مجله موجود باشد. با دفتر مرکزی NA تماس بگیرید.

خود نیز پیدا کرده‌ام و مسئله‌تر رفتار می‌کنم و آرامش دارم.

بیکاری:

در مسیر بهبودی مشکلات زیادی داشتم. با چهارماه پاکی هنوز هم کارتن خواب و خیلی اوقات گرسنه هم بودم. هشت ماه هر روز دنبال کار گشتم، حتی به مدت دو ماه به صورت آبدارچی در مغازه‌ای با حقوقی بسیار کم کار کردم و پا روی غرورم گذاشتم و الان شغل مناسبی دارم. پس انداز زیادی ندارم ولی با همین اندک مشغول جبران خسارت مالی هستم. به خاطر خسارت‌های فراوانی که قبلاً زده‌ام مرا به سختی باور می‌کنند ولی مطمئن شما به راحتی می‌پذیرید که من مشغول جبران خسارت‌هایم هستم.

این مشکلات باعث نشدن که من مواد بزنم چون یادگرفتم که با مصرف مواد مخدر مشکلات من هزاران برابر می‌شود، تازه اگر زنده بمانم! من تا الان هر چه بیشتر خودم را در مسیر بهبودی و کارکرد دوازده قدم قراردادم بیشتر از احساس نامیدی، دردو رنج، تنها بی، غم و اندوه و رنجش‌ها فاصله گرفتم و این تغییر بزرگی در زندگی ام بوده و به من اعتماد به نفس و شهامت درونی داده است.

از اول پاکی هدف‌هایم را ساده انتخاب کرده‌ام مثل یک روز پاک یا یک شغل مناسب و متکی به خود بودن و خیلی کارهای ساده‌ی دیگر هم‌چنین سعی کرده‌ام در کارهای نیت خیر داشته باشیم. هر روزی که من کارهای ساده را با نیت خیر انجام داده‌ام بهترین و قشنگ‌ترین روزهای پاکی من بوده است. من مسائل را سخت نگرفتم و فقط سعی کردم که قدم صحیح را با مشورت راهنمایم بردارم و همین باعث آرامش تدریجی در زندگی ام شده چون NA یک برنامه‌ی تدریجی است. این را فراموش نکرده‌ام که من کامل نشده‌ام، مواد مخدر خیلی مکار و حیله‌گر است و منتظر لحظه‌ی مناسب است. از روابط با دوستان انجمن لذت می‌برم و به این باور رسیده‌ام که زندگی من باید دارای لحظه‌های شاد و زیبا و سخت و مشکل باشد و مشکلات هم جزیی از زندگی من هستند و پذیرش همین موضوع مشکلات را کوچک کرده و راحت‌تر زندگی می‌کنم، خودم را برای خدمت هر روزه آماده کرده‌ام و از وجود خودم در این کره‌ی خاکی سپاس‌گزارم.

تهرانسر، عباس. ب



صرف نظر از این که امروز چه احساسی دارم، به بهبودی خود ادامه می‌دهم.

دعا می کنیم اعضای خانواده‌ی ما در بهبودی به ما بپیوندد.
اکثر اوقات بهترین چیزی که می‌توانیم به عزیزان خود بدھیم، الگوی بهبودی مداوم خود ماست.
" فقط برای امروز"

من به یک خانه می‌آند پیش

تمایل به ترک داشتم ولی بلد نبودم. خداوند مهربان وقتی میزان تمایل
مرا دید پیام عشق و امید و زندگی دوباره را توسط یک پیشک که با NA
آشنا بود به من رسانید. او گفت: یادالله به NA برو. فقط همین.

بر نیلگون آسمان هستی

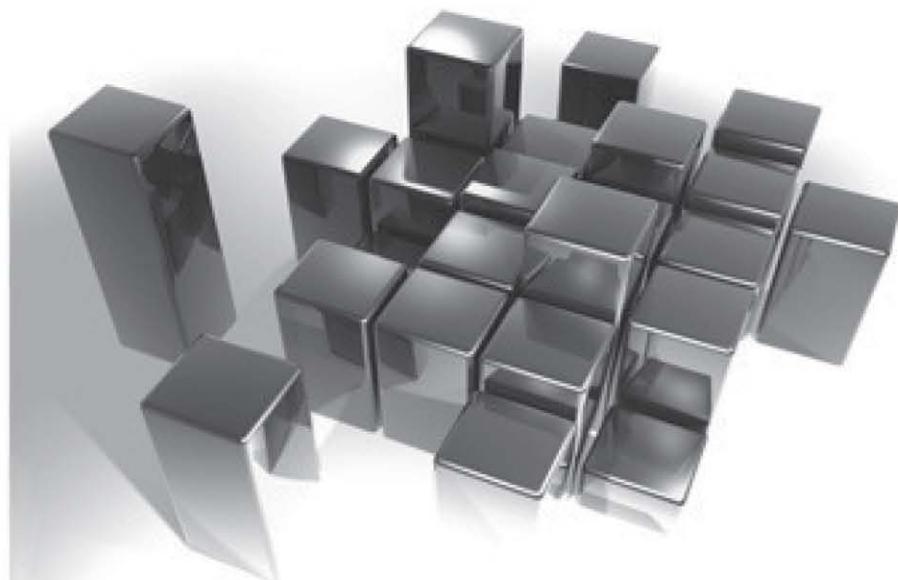
به خانه رفتم و بعد از یک ساعت تلفن زدن به اطلاعات و غیره آدرس
یک جلسه را پیدا کردم. چون قبل از آن هیچ شناختی از NA نداشتم
یک روز بود مواد نمی‌زدم، به زمین و زمان ناسزا می‌گفتم، حالم خیلی
خراب بود و نالمیدی تمام وجودم را تسخیر کرده بود، جلسه را پیدا
کردم. آن روز به من برگه‌ی "خوش آمدید" را دادند و یک چیپ سفید
هم گرفتم.

آن شب تا صبح خوابم نبرد که این چیپ سفید دیگر چیست؟ از همان
روز معجزات شروع شد. با نود روز پاکی همسرم به خانه برگشت و با
انجمان آشنا شد. چیپ شش ماهگی را که گرفتم پدرم پاک شد. با نه
پاکی برادرم و همسرش به همراه یکی از خواهرانم به انجمان پیوستند.
و در تولد یک سالگی خواهر دیگر و همسرش پاک شدند. غوغایی بر
با شده بود. ایل و تبار من زیر و رو شده بود.

قبيله‌ی عشق!

دیگر مادرم به خاطر وجود این همه معتاد در اطراف خویش آه و ناله
نمی‌کرد و خنده از لبانش دور نمی‌شد. امروز من و همسر و فرزندم از
مواد پاک هستیم. سعی در رفع مشکلات و نوانقض خود دارم. تازه بعد از
هจده ماه پاکی کم کم امید به بهبودی را تجربه می‌کنم. پیشنهادم به
دوستان بهبودی این است که با وجود تمام مشکلات و سختی‌ها صبر
داشته باشند. به نظر من بیماری اعتیاد یعنی باورهای غلط و الگوهای
رفتاری نادرست. رفتار و طرز تفکر بیمارگونه‌ی من به شکلی است که
باعث می‌شود تا من نتوانم به صورت عادی با موازین و اصول انسانی
زنده‌گی کنم ولی می‌دانم که همه چیز به مرور درست می‌شود. امروز
با کارکردن قدمها شروع به شناخت و ساخت شخصیت خود و تغییر
با ورها یم کرد هم و مثبت فکر می‌کنم. در راستای سنت پنجم حرکت
می‌کنم. امروز خوش حالم که توانستم برای شما نامه بنویسم. در ضمن
می‌خواهم به عنوان خبر نگار مجله اعلام آمادگی کنم.

شهریار - یادالله - الف.



اسم من یادالله است و یک معتاد هستم.
با سلام و عرض خسته نباشید خدمت دست اندر کاران مجله‌ی پریار
و پیام‌رسان پیام بهبودی. سلامی دیگر خدمت تمام اعضای انجمن
معتادان گمنام در سراسر جهان.

خدارا شکرمی کنم که توانستم بعد از مدت‌ها تنبیلی، تصمیم خودرا مبني
بر نوشتن این نامه عملی کنم و تجربه‌ی خود را با دوستان بهبودی در میان
بگذارم. من هم از بیماری رنج می‌برم که تمامی شما آنرا در کم و بزرگ شدم. در
احساس می‌کنید. در خانواده‌ای یازده نفره به دنیا آمده و بزرگ شدم. در
سن پنج سالگی بر اثر حادثه‌ای یکی از چشم‌هایم را از دست دادم.

احساس خود کمپینی، تفات داشتن با دیگران و نپذیرفتن خویشتن به
همان صورت که بودم باعث شد خود را تافتۀ‌ای جدا بافتۀ حس کنم. شبی
نیود که در خانه‌ی ما مهمنان نباشد. پدرم به صورت تفريحی مصرف می‌کرد و
در خانه‌ی ما همیشه باز و سفره‌ی پدرم پیوسته پهنه بود که همین باعث
در گیری همیشه در محیط زندگی ما گشته بود و باعث شده بود که من
همیشه از خانه فراری شوم و به دنبال محیطی امن بگردم.

همیشه سعی می‌کردم کارهایی انجام دهم که مورد تأیید پدرم قرار
گیرم و مثلاً عشق این را داشتم که پدرم به من لطف کند و کار آماده
کردن منقلش را به من بسپارد و از کار من تعريف کند و جلب توجه
کنم. در ابتدا از مواد بدم می‌آمد ولی با چند بار امتحان کردن به همراه
برادرم، مواد شروع به پر کردن خلاهای درونی من کرد. چون از اعتیاد
می‌ترسیدم و شهرمان را محل امنی نمی‌دیدم با پیشنهاد مادرم به شهر
دیگری کوچ کرده و شروع به کار کردم. ولی هیچ چیز برای من لذتی
نداشت چون احساس پوچی می‌کردم. متوجه شدم اصلاح‌مهم نیست که
من در کدام شهر هستم، هر جا که بودم همیشه یک کم و کسری بزرگ
را در خود حس می‌کردم.

من باورهای غلط و الگوهای رفتاری معتادگونه را با خود حمل می‌کردم.
بابت راه اندازی یک کارگاه، پدرم را به زیر باربدھی بردم و با انکار اعتیاد
خود، آن‌هارا وادار کردم تا کار ازدواج مرا راه بیندازند. با دروغ و انکار
خانواده‌ی همسرم را گول زده و زندگی مشترکی را شروع کردم. در
ابتدا در محل کار مصرف می‌کردم، بعد از مدتی به علت راحت‌طلبی،
کم کم مواد را به داخل خانه بردم. همسرم که سن و سال کمی داشت
باور نمی‌کرد که من معتاد باشم. آن‌گاه با یک تعارف ساده اورا هم به
یک مصرف کننده تبدیل کردم. اوضاع روزیه روز بد تر می‌شد. همسرم
فرزندی به دنیا آورد، فرزندی که پدر و مادرش مصرف کننده بودند و او
هم به نوعی در فضای دود و دم و از طریق شیر مادر، حال و روز خوبی
نداشت، روز گار بدی بود. به دنبال آن گرفتاری، بدبوختی، تحقیر، از دست
دادن شغل و حرفه، اعتبار، آبرو و شخصیت یکی یکی از راه رسید. به هر
راهی برای ترک مواد متولّ می‌شد، نمی‌شد. برای من ترک کردن
یک کار نشدنی بود به همین دلیل وصیت کرده بودم که اگر فوت کردم
در قبر من مقداری مواد بگذارند تا در آن دنیا خماری نکشم! از مصرف
مواد خسته شده بودم و سینه‌خیز به راه خود ادامه می‌دادم. تقریباً همه‌ی
اعضای خانواده‌ام با مواد در گیر بودند.

همسرم قهر کرد ورفت. من هم برای ترک به شهرمان برگشتم، خیلی

جايزه در NA!

خداؤند مهریان ارزنده ترین جایزه‌ی ما را پاک شدن یک معتاد در حال عذاب قرار داده است. از این‌نکته فهمیدم که سنت‌ها چه خوب به کمک ما معتادان می‌آیند. اگر مسائل ملکی و مالی به برنامه‌ی NA اضافه شود کارآیی و خاصیت برنامه از بین می‌رود و باور دیگران نسبت به ما خدشه‌دار می‌شود. خلاصه آن دوست در حال عذاب را هم روشن کردم که ما به هم عشق بلاعوض می‌دهیم و مسائل مالی در کار نیست.

نی ریز فارس - حمید. الف



به تماشای خورشید

محبوب هستم معتاد انجمن معتادان گمنام رشد می‌کند و شاخه‌های سبزش به همه جا سر می‌کشد. رشد می‌کند و به هر گوش و کناری سر می‌زنند. هیچ چیز نباید مانع پیام رسانی ما و رشد NA شود چون خداوند مهریان مارا در این حرکت یاری می‌دهد و به سوی خود می‌خواند.

در بیست و هفتم بهمن ماه سال ۸۴ وقتی با انجمن NA در تهران آشنا شدم مدت بیست و نه روز پاکی داشتم که با دلهزه و ترس به زاد گاه خود مشکین شهر آمدم، شهری کوچک با بیماران فراوان و در حال عذاب. چون دسترسی به جلسات برایم کار آسانی نبود سعی کردم با مجله‌ی پیام بهبودی رابطه بگذارم. مشارکت‌های صادقانه‌ی دوستان هم درد را می‌خواندم، می‌گریستم و تجربه می‌گرفتم و برداشت‌هایم از تجربه‌های سایر اعضای انجمن که هرگز آن‌ها را ندیده بودم به من آرامش و دل گرمی می‌داد.

تا این که جلسات NA در فروردین ۸۵ کار خود را در این شهر شروع کرد. ولی بعد از مدت کوتاهی متوقف شد.

این حرکت یعنی شروع و توقف جلسات به مدت هفت بار تکرار شد ولی با امید و باوری که به خدا، NA و کار خود داشتیم و قدرتی که از خداوند مهریان در یافت می‌کردیم باعث شد تا برای هشتمین بار برخیزیم. اکنون بیش از یک سال است که NA در مشکین شهر تمام روزهای هفته جلسات خود را بر گزار می‌کند. باور کردنی نیست ولی حقیقت دارد.

اراده‌ی خداوند و حرکت اعضا باعث شد تا NA به یکی از زیباترین ارتفاعات جهان یعنی قله‌ی سبلان هم برسد. با دوستان همدردمان در اهر و تبریز نیز هم کاری داریم. امید وارم که با بکار گیری اصول روحانی برنامه‌ی از بلندی‌های سخت زندگی نیز بگذریم تا به ارتفاعات آزادی برسیم. نیروی ما برگرفته از نیروی خداوند است.

محبوب عمشکین شهر

با سلام. سید حمید معتاد اگر چه سپاس واقعی از زبان حقیری چون من در خور خداوند مهریان نیست، اما حسب وظیفه و با همین درک ناچیز، خدای راسپاس می‌گویم که از گردداب هولناک اعتیاد و اجبار به مصرف مرا هم نجات داد و نور امیدی در دل تاریکم درخشید. روزهای پاک و دوستان بهبودی بهترین موهبت نیروی برتر برای من هستند و از شما سپاس‌گزارم که نوشته‌های من معتاد را از نگاه پر مهر و زیبای خود می‌گذرانید و سنگ صبوری هستید برای دردهای بی شمار من و دیگر معتادان در حال بهبودی. بسیار خوش حال هستم به طوری که حد و اندازه‌ای برای حس خوب این لحظه‌ام نمی‌شود بیان کرد و ای کاش می‌شد می‌توانستم احساس واقعی خود را در قالب کلمات منتقل کنم.

در اولین روزی که خداوند را به جلسه راهنمایی کرد، با خود فکر می‌کردم از جنس دیگری هستم؛ من تفاوت زیادی با دیگران دارم و از خود، منی ساخته بودم که نیم من هم نبود. اما وقتی که مشارکت صادقانه‌ی دوستان را گوش کردم، احساس تنهایی من تبدیل به احساس تعلق شد و متوجه شدم قطره به تنهایی محکوم به فناست اما دریا همیشه دریاست. اگر چه هنوز قدم‌های زیادی کار نکرده و درک عمیقی از آن‌ها پیدا نکرده‌ام اما یقین دارم اگر راهی وجود داشته باشد با کار کرد قدم‌های دوازده گانه است. امروز سعی کرده‌ام با گذشته متفاوت باشم.

دوستانم فقط بروجه‌های بهبودی هستند و دوستان نابودی را نمی‌شناسم. سعی می‌کنم راه کارهای برنامه را کامل‌آراییت کنم و اصول روحانی قدم یک واقعاً برایم کار می‌کند. به اعتقادات خود پای بندم و از زندگی کردن و مشارکت صادقانه لذت می‌برم. دیگر اجازه نمی‌دهم تنبیلی با من و زندگی ام بازی کند. امروز حمید دیگری متولد شده؛ حمیدی که هر روز با عشق از خواب بیدار می‌شود، نه مثل گذشته که تا ظهر می‌خوابید امروز در کنار خانواده و دوستان بهبودی روزهای قشنگی را تجربه می‌کنم. شاید اگر در روزهای اول پاکی نامه‌ی "حبیب" از زندان قزوین را در مجله‌ی پیام بهبودی نمی‌خواندم و شاید اگر مشارکت صادقانه‌ی حبیب را ندیده بودم امروز پاک نبودم اما دستان شما را می‌بوسم که زحمت می‌کشید و این نشیره را هر چند با سختی و مشقت زیاد چاپ می‌کنید صادقانه دوست تان دارم. وقتی پیام بهبودی را مطالعه می‌کنم، واقعاً سرشار از اثرزی می‌شوم و می‌توانم آن را به چند نفر دیگر هم بدhem تا مطالعه کنند. راستی به یکی از آشناها که مصرف کننده است به شوخی گفتم NA جایزه می‌دهد به این ترتیب اگر یک نفر را به جلسه بیاوریم و ماندگار شود بعد از سه ماه به ما اضافه حقوق می‌دهند! گفت من حدس می‌زدم که حقوق می‌گیرید.

چون می‌بینم هر کجا اعضای NA هستند، سعی می‌کنند تا دیگران را پاک کنند و آن‌ها را از شر اعتیاد خلاصی دهند و در مواجهه با تازه وارد به این سادگی‌ها هم کن معامله نیستند این پس شما جایزه هم می‌گیریدا نمی‌دانست بالاترین پاداش ما، سلامتی ماست که امروز آن را به دست آورده ایم و خیلی از ما با داشتن پول‌های زیاد نتوانستند آن را به دست آورند.

جلسات NA پیش‌تیانی راهنمایی مورد نیاز برای بهبودی از اختیار را به ما می‌دهند و این امکان را به ما ارائه داده و می‌کنم را به ما زنگی را داشته باشیم، فقط برای امروز

خیست اول چکن خلاصه

NA از همه می‌خواهد که به جلسات بیانید، حتاً اگر هنوز موفق به قطعه مصرف نشده‌اند. فقط مصرف کننده نمی‌تواند مشارکت کند. وقتی من به عنوان یک عضو در مشارکت خود اظهار می‌کنم "سلام به پاکی هاتون" آن معتمد در حال عذاب، خود را مشمول این سلام نمی‌داند و به کار بودن این عبارت را با شمار مانکه به همه خوش‌آمد می‌گوییم، در تضاد می‌بیند و در نتیجه احساس انزوا و تنها بی بهادری او دست می‌دهد و با این خط کشی و جدا سازی، چه بسا با روحیه‌ی ترد و شکننده‌ی معتمد گونهای که دارد، جلسه را ترک کرده و دیگر پشت سر شد راهم نگاه نکند.

شاید به همین خاطر است که کتاب ما می‌گوید:

ما ممکن است با رفتار خود حکم مرگ کسی را صادر کنیم.

مشکلات در زمان اعلام پاکی‌ها

این هم برای خود مسأله‌ی مهمی است. هرگز به میل خود و با سلیقه‌ی شخصی در موقع اعلام پاکی ساز جدیدی را کوک می‌کند. پیشوند و یا پیشوندی را اضافه کرده که بعضًا موجب استهزا و مستخره‌بازی می‌شود. باید توجه کنیم که هدف پیشینیان ما و افرادی که بیش از نیم قرن زحمت کشیده و خون دال‌ها خورده‌اند تا فرمت جلسات را به این گونه که هست در آورده‌اند، چه بوده است؟ به چه منظوری "اعلام پاکی‌ها" را در برابر جلسات گنجانده‌اند.

"اعلام پاکی" می‌تواند در خدمت سنت پنجم باشد و به انتقال پیام توسط گردد کند.

"اعلام پاکی" برای شخص تازه وارد روشن می‌کند که پاک شدن و پاک‌ماندن، کاری است شدنسی و این نیاز یک تازه وارد است. پاکی در NA کلید شروع کار و نقطه‌ی عطفی در زندگی یک مصرف کننده‌است.

با اعلام پاکی این اندیشه در ذهن یک تازه وارد نقش می‌بندد که چرا و چگونه این افراد توانسته‌اند پاک شوند و من تاکنون نتوانسته‌ام.

پاک شدن آغاز سفر ما به سوی زندگی است. با اعلام پاکی، اولین موقوفیت‌مان را در برنامه اعلام می‌کنیم و نشان می‌دهیم که امروز فرصت داریم تا از طریق پاک زندگی کردن، احساس پاکی کنیم. برای ما معتمدان، پاک زندگی کردن با قطع مصرف أغزار می‌شود و این قطع مصرف را در جلسات اعلام می‌کنیم. وقتی به آخر خط رسیدیم، بسیاری از ما همه‌ی امید خود به زندگی بدون مصرف را از دست داده بودیم. اما ورود ما به جلسه‌ی NA و مشاهده‌ی یک اتفاق بی‌معتمدانی که پاکی‌های خود را اعلام می‌کردند و در پاکی به سر می‌برند برای ما چه قدر امیدوار کننده بود. یک معتمد پاک واقعاً برای ما چشم‌انداز امید بود.

با اعلام پاکی خود همین امید را در دیگران زنده می‌کنیم که یک روز پاک، یک روز موفق است.

حال با توجه به اهمیت مساله‌ی پاکی و اعلام پاکی‌ها، من سعی می‌کنم که این قسمت روحانی برنامه را به نحو خوبی برگزار کنم و بهترین حرکت می‌تواند اعلام پاکی به موقع باشد، یعنی همان طور

تاکنون در مورد نجومی صحیح مشارکت و چگونگی آن، کارگاه‌های مختلفی برگزار شده و مطالبی در این مورد به چاپ رسیده است.

در این رابطه سخن‌رانی‌هایی نیز ایجاد شده است. آن چه در این مقاله مورد برسی قرار می‌گیرد، به کار بودن عباراتی است که نه تنها ربطی به بهبودی ندارد بلکه خیلی از آن‌ها می‌تواند برای یک تازه وارد جنبه‌ی غلط اموزی و در نهایت بدآموزی داشته باشد. به کار بودن برخی از آن‌ها حتی می‌تواند امنیت جلسات را هم به خطر اندازد و باعث تولید اشکالات فراوانی گردد.

عادت در می‌اید و یک اشتباه آن قدر نکار می‌شود تا به صورت امری مجله‌ی پیام بهبودی تصمیم دارد تا این موضوع را به چالش بکشد و باب گفتگویی تازه را پیشاید؛ با چاپ بعضی از این عبارات غلط که مصلحه‌ی هم شده، نظرات اعضای انجمن معتمدان گمنام ایران در این اعضا NA در خواست می‌کنیم پیشنهادات و نظرات اصلاحی خود را درباره‌ی این موضوع مهمن، برای ما پیغام‌سازی می‌کنند. این امر در NA ایران مسیر صحیح و سالم خود را پیلید.

به نمونه‌هایی از این دست که به نظر ما جلوه‌ی صحیحی ندارند توجه کنید:

بعضی‌ها در مختارشان از موجودی خیالی به نام "غول" نام می‌برند و تا به تازه‌گی تعداد این موجودات خیالی افزایش یافته و تا آن جا که ما اطلاع داریم به "غول‌های دو، سه و چهار" هم رسیده است.

به نظر می‌رسد در طی سال‌های اینده، اگر هر عضوی تصمیم بگیرد که از مشکلات معمولی زندگی خود، غولی بسازد و آن‌ها را شماره‌گذاری نماید باید همه‌ی اعضای NA از یک حافظه‌ی قوی بخوردار باشند تا مثلًا وقتی یک عضو راجع به غول چهل و دوم خود مشارکت می‌کند همه بدانند او از چه مشکلی در زندگی خصوصی خود رنج می‌بردا نگارنده‌ی این مقاله تا کنون به یاد ندارد که از یک پاکی بالا چنین اصطلاحی راشنده باشد.

بهرتر است من شرایط تازه واردی را در نظر بگیرم که به حکم بیماری اعتیاد عادت به بزرگ نمایی مشکلات خود دارد و به دنبال بهندهای می‌گردد که خیلی سریع نمی‌شود و با توجه به روحیه‌ی راحت طلبی و بزرگ جلوه دادن مشکلات برای خود، حالا وقتی به NA می‌آیدو با کلمه‌ی وحشت‌ناک "غول" هم روی رو می‌شود، آن هم نه یک غول و دو غول و چه بسا نویمید شود و تصمیم بگیرد هر چه سریع تر این سرزمین عجایب را ترک کند!

● "سلام به پاکی هاتون" و یا "سلام به دوستان پاک"

ما فکر می‌کنیم شاید به کار بودن این عبارت هم درست نباشد. طبق سنت سوم، تنها شرط عضویت تمایل به قطع مصرف می‌باشد و

دانشمندان است که گفتن شان واقعاً جای تعجب دارد. مثلاً:

- سحر خیز باش تا کامروا شوی!
- چاه مکن بهر کسی، اول خودت بعداً کسی!
- صبحانه کامل بخور، دوش یادت نرها

کیک تولد و مراسم شمع فوت کردن.

این قسمت نیز خود داستان جداگانه‌ای دارد.

درست در هنگامی که راهنمای شمع روشن تولد را، مقابل ره gioی خود گرفته و سعی می‌کند در سکوت چند لحظه‌ای و روحانی، جملات مهمی را در گوش ره gioی خود زمزمه کند و معمولاً این گونه جملات در آن لحظه‌ی حساس برای همیشه در ذهن ره gio باقی می‌ماند، شعارهای گوناگون از اطراف جلسه به گوش می‌رسد:

● برو قد ما تو کار کن.

● برو خود تو درست کن.

و اگر آن شخص کمی چاق باشد می‌گویند: برو شکمتو آب کن! راهنمایش باید برقصه، ره gio باید برقصه، اگر نرقیش اخراجش کن و

و اما اصطلاحات غلط رایج در بین ما

- من فلانی، معتاد شاد بی‌آزار
- همین حالا از من یک تصویر ذهنی بگیرید.
- قبول باشه!
- صاحب‌ش او مد.
- آفاجون آمد.

● تازگی‌ها قدم‌های جدید و یا قدم‌های جهانی را کار کرده‌ام.

● من فلانی، متولد شده از کمپ!

● راهنمای مثل پیراهن است، هر وقت خواستی به راحتی عوضش کن.

● جلسه محل ریختن زباله است. هر چه زباله‌داری رو گن

● این جا سطل آشغال است، هر چه می‌خواهی بالا بیار.

به هر حال ما این صفحه را باز می‌گذاریم و از شما خواهش می‌کنیم که نظرات خود را برای استفاده‌ی سایرین، با ما در میان بگذارید.

با تشکر پیام بهبودی



که در فرمت آمده است. من به غیر از «بیست و چهار ساعت تا سی روز» که می‌توانم هر روز پاکی خود را اعلام کنم در سایر موقعی باشد صبر را پیشه کرده و با تمرین کردن حوصله و شکیبایی، فقط موقعی که می‌خواهم چیز مربوط به آن مقطع از پاکی را بگیرم، پاکی خود را اعلام کنم. یعنی اگر من چیز سی روزه‌ی خود را گرفتم دیگر چیزی اعلام نمی‌کنم تا شصت روز و یا اگر چیز نود روزه‌ی خود را گرفتم دیگر چیزی اعلام نمی‌کنم، تا شش ماهگی.

به این ترتیب وقت گران‌بهای جلسات، بدون جهت گرفته نمی‌شود. مشاهده شده که در بعضی از جلسات، تمام افراد حاضر پاکی‌های خود را اعلام کرده‌اند و برعکس، جلسات دیگر را شاهد بوده‌ایم که تعدادی انجشت شمار پاکی خود را اعلام کرده‌اند، چون یاد گرفته بودند که سر موقع اعلام کنند.

پس بهتر است حالا که من به اهمیت پاکی و اعلام صحیح زمان آن بی‌بردم از به کار بردن الفاظ اضافی و گاهی عجیب و غریب هم خودداری کنم. در نظرخواهی که مجله‌ی «پیام بهبودی» از اعضای بعضی گروه‌ها به عمل آورد، دوستان ما موارد زیر را به عنوان مطالبی که بهتر است در هنگام اعلام پاکی، گفته نشود یادآوری کردن:

● پاکی من: شش ماه تشویقش برا راهنمایم.

● پاکی من: بیست و هفت روز دستش برا تازه وارد!

● پاکی مواد شش ماه، پاکی سیگار پنج ماه، پاکی الكل چهار ماه، پاکی سکس سه ماه، پاکی پرخوری دو ماه !!

● فقط برای امروز، بدون پیکنیک و گردسوز، ۱۱ روز!

● گرداننده‌ی جلسه از حاضران خواسته که پاکی خود را اعلام کنند یک نفر دست خود را بالا برد و اعلام می‌کند. من فلانی معتاد، در حال عذاب! بقیه هم برای او دست می‌زنند و هورا می‌کشنند. معلوم نیست زمان اعلام پاکی است یا زمان اعلام نشئگی!

● یا این که گرداننده‌ی جلسه زمان پاکی‌ها را اعلام کرده و به زمان چهار سال و پنج سال رسیده است که ناگهان شخصی از خواب بیدار می‌شود و دست خود را بالا برد و چنین می‌گوید: من از گروه جبران خسارت می‌کنم. فلانی هستم معتاد سی و چهار روز!

مورد بعد به کار بردن عبارات من در آورده در مورد خدای مهربان و نیروی برتر که در بعضی موارد می‌تواند جامعه و مسئولین را دچار اشتباه کند.

● به نام خدای انجمن

● به نام خدای NA

● اینجا کعبه‌ی عشق

● مذهب کمکی به من نکرد.

● مقدس ترین مکان‌ها به من کمکی نکرد.

آیا کسی اطلاع‌یهای در مورد NA دارد، لطفاً کوتاه و با حفظ گمنامی خود و دیگران.

جمله‌ی بالا را منشی جلسه اعلام می‌کند و بیشتر منظور آن است که اگر در نقطه‌ای از شهر جلسه‌ی جدیدی راه‌اندازی شده، توسط افراد آگاه و یا بچه محل‌ها اعلام شود. در بعضی از گروه‌ها ملاحظه می‌شود که در این مقطع بعضی از افراد با بلند کردن دست اقدام به گفتن «عبارات تأکیدی» می‌نمایند که ممکن است جالب و آموزende باشند ولی ربطی به NA ندارند و معمولاً آن‌ها جملات قصاری از بزرگان، نویسنده‌گان و

تشخیص این که همان طور که نمی توانیم اعتیاد خود را کنترل کنیم، قادر به کنترل نواقع خود نیز نیستیم، مستلزم فروتنی است. آماده بی برطرف شدن نواقع خود هستم از قید و بند رها می شوم و به نیرویی برتر و مهربان اجازه می دهم از من مراقبت کند.
" فقط برای امروز"

تجربه و برداشت من از قدم شش و هفت

برایم قائل بود، نه فقط خودش، که همسرش و بقیه افراد خانواده اش هم مرا آدم حسابی تصور می کردند. دوستم می گفت: من آنقدر که به تو اعتماد دارم؛ به چشمان خود ندارم. اما نواقع شخصیتی هدایت گر خوبی نبود. وقتی بیش تراز ظرفیت طرف درون اش بربزی، سرریز محتوا قطعی است. من بیش تراز لیاقتمن گرفته بودم. حریبه ای من "مخزنی" بود. البته ندانسته نقاب می زدم و جماعت رارنگ می کردم. آنقدر استادانه که خودم نیز گنجشک رنگ شده را قناری می پنداشتم. از قدیم مرسوم بوده که جو جمهار آخر پاییز بشمارند. آن رابطه کم نظری و دوستانه به چنان فاجعه ای مبدل شد که گفتنی نیست.

در بخش روابط قدم چهارم این رابطه را بررسی کردم و نقش خودم را دیدم، تلخ بود و زهرآگین. اما کار از کار گذشته بود؛ افسوس و خودخوری دردی را دوا نمی کرد. فقط اقرار صادقانه ای آن در قدم پنج به صورتی موشکافانه و دقیق، کم کم از سنگینی بارش کاست. حالا در قدم شش، آن نواقع اساسی دهها زیرمجموعه پیدا کرده است. انگار در پوش لانه زنبور را برداشتمن بی آن که مجهز به کلاه و لباس ایمنی مخصوص زنبورداران باشم. جالب این جاست که بعضی از روابط آن دوران امروز هم دوباره عیناً دارد تکرار می شود. حالا اگر من قدم دو را ندیده بگیرم و اشتباهی را تکرار کنم

برگشت مداوم به قدم یک تا سه در طول زندگی و انتظار نتیجه ای متفاوت داشته باشم؛ برای من ضروری است. هر چند کاری بسیار دشوار بی برو برگرد هنوز هم دیوانه ای بیش نیست. برگشت مداوم به قدم یک تاسه است. وقتی پاکی ات بالا می رود و چشم و گوش ات باز در طول زندگی و در شرایط متفاوت می شود؛ اقرار به ناتوانی و اعتراف به ندانستن سلامت و گوناگون زندگی، برای من حیاتی و ضروری است. هر چند کاری بسیار دشوار است. وقتی پاکی ات بالا می رود

و چشم و گوش ات باز می شود؛ اقرار به ناتوانی و اعتراف به ندانستن سلامت عقل دشوار می شود. در دورانی از بهبودی آدم احساس می کند که "حالا دیگر می دانم چه کار باید بکنم." و درست در همین لحظه قدم سه از یادت می رود و دوباره کنترل اوضاع را خودت به دست می گیری. در حین نوشتمن قدم چهار و بعد از قدم پنج من چنین اوضاعی داشتم. احساس "توانایی" "خوبشدن" و "می دانم چه کار کنم" گربیان گیرم شد. مدتی هم که در قدم شش توائیم نواقع نواقع ام را کنترل کنم؛ این احساسات شدیدتر شد. اما بازی زندگی آدم را غافل گیر می کند. در شرایطی قرار گرفتم که دست از پا درازتر، مجبور به اقرار شدم. اقرار به عجز و درمانده گی، اقرار به ندانستن سلامت عقل و تازه متوجه شدم که کاربرد قدم سه برای دوران خاص و یا یک موضوع به خصوص نیست و اصولا هیچ کدام از قدم هارا نمی شود "کار کرد"، "بست" و "رها کرد". اگر می خواهم بهبودی ام مدام در جریان باشد تمامی قدمها را می بایستی تا آخر عمر «باز» بگذارم و همیشه و در همه حال از ابزارهایش استفاده کنم. قدم شش و هفت و جنگ بیهوده ای من برای برطرف کردن نواقع و کم بوده ایم، این موضوع را به خوبی روشن کرد. یعنی پذیرش و تسلیم قدم یک این جاهم به کار می آید. ماهیت نواقع و کم بوده ای شخصیتی با ماهیت مواد متفاوت است. پذیرش و تسلیم در برابر هر کدام نواقع و یا مواد برای من شکل و شما میل به خصوص خود را دارد. من در قدم شش و هفت به بعد دیگر از مفهوم "عاجز" بودن بی بردم.

چه قدر سخت است پذیرش نواقع خود. پذیرش ضعف و محدودیت های خود. چه قدر سخت است خراب کردن کاخ های خیالی و نشستن روی زمین واقعی. چه قدر سخت است دست شستن از رؤیاهای بیمار گونه با وجودی که به این فهم رسیده ای که می دانی خیالات پوج تنها خاصیت اش این است که قابلیت های موجود و حقیقی تو را می گیرد و میان زمین و آسمان معلق نگاهت می دارد باز خیال پرواز در سرم است؛ اما این خیال محال، قابلیت راه رفتن را هم از من گرفته است. سماجت و قدرت این زمزمه ای بیمار گونه و این لایی مسوم به حدی است که در تمام ساعت شباهه روز، مرا به خواب می برد بی آن که بدانم.

نمی دانم اگر انجمن معتادان گمنام نبود کارم به کجا می کشید. کم بود خویشتن پذیری و اولین قدم در راه برطرف کردن این کم بود، پذیرش اعتیاد است. به ناچاری و از سر اجبار پذیرفتمن که معتادم و خیالی را که در خواب هم نمی دیدم، اکنون به صورت واقعیت مقابل دیدگانم است. مدت هاست هیچ مخدري مصرف نکردم. همهی شرایط و لوازم هم برای مصرف فراهم است، حتا بهتر و بیش تراز پیش. تنها سه قدم اولیه مرا به این باور رساند که در برابر اعتیاد عاجز، نیاز به کمک دارم و لازم است خودم دست از سر خودم بردارم و بگذارم این کمک از سوی خدا تا بد تداوم داشته باشد. اما چه کنم که بیماری اعتیاد فقط مصرف مواد نیست که با همین سه قدم کارم راه بیفتند و خلاص شوم. حالا که به قدم هفت رسیده ام، متوجه اصل داستان شده و به وضوح می بینم که چه قدر ماجرا بیخ دارد. نیاز به کمک در این جا عمیق تر می شود. قدم سه اینجا گستردۀ تر می شود و فقط خدا می داند که در قدم شش چه دست و پایی زدم.

عروسوک بی اختیار

مدت سه ماه بیش و کم با احساسات مخربی که رفتارهای نابه هنجر در پی داشت، دست و پنجه نرم کردم. خیلی طول نکشید؛ رفتارهای ضد اجتماعی و غیر انسانی خود را کنترل کردم. اما آرامشی در کار نبود، درونم گلغله ای برپا بود. ستیزی مداوم بین احساسات و رفتارهایم جریان داشت. نبردی فرساینده بین درون و بیرون. چون شخصیت ام اسیر نواقع اخلاقی بود نتیجه ای زندگی ام در قدم چهار معلوم شد. قدم چهار برای من قدم رسوابی بود. قدم بر ملا شدن، برافتادن پرده از جلوی چشمانم و روشن شدن حقیقتی تلخ که از درون ام سرچشمه می گرفت. به هم ریختن تصورات پوچی که از خود و دنیای اطرافم داشتم. خلاصه آن که فهمیده بودم وقتی که تصورات پوج، غرور، خودخواهی و بی ملاحظه گی دست به دست هم دهنده و الگوهای رفتاری ام را تعیین کند و احساساتم را شکل دهند؛ چه بلای سرم می آید و زندگی ام از درون و بیرون چه قدر آشفته، مضحك و بی معنی می شود.

سال های زیادی مضحکه ای دست این نواقع بودم. یک عروسک خیمه شب بازی در دستان عروسک گردان، بدون ذرهای اختیار از خود. دیگر نمی خواستم عروسکی بی اختیار باشم چون عروسک ها حتی اگر محبوب هم باشند باز هم عروسک اند.

سال ها پیش، نزد دوستی حرمت خاصی داشتم. ارزش و اعتبار کم نظری

خود سپردم. اولین چیزی که چلب توجه کرد نوزده ماه زندگی بدون مواد مخدو بود. با حال و روزی کاملاً طبیعی، یعنی گاهی خوب، گاهی بد؛ مثل بقیه‌ی آدم‌ها بازگشت اعتماد و اعتبار از دست رفته‌ام چه در اجتماع و چه در خانواده، دومین مورد بود. سومین مورد ظهور احساسات و اعمالی بود که برای من کاملاً غریب‌می‌نمود. مثل مهربانی و مدارا، عمل کرد مثبت و مسئولانه، عشق و بخشش، شهامت و صبر و صداقت، پشت کار و کنار آمدن با خسته‌گی‌های روزانه بدون استفاده از مواد و چندین و چند مورد دیگر که من برای رسیدن به آن‌ها به طور مستقیم هیچ کاری نکرده بودم.

خود محوری من ریشه در اعمق دارد و به این ساده‌گی‌ها ریشه کن نمی‌شود. شاید اصلاً ریشه کن هم نشود و من فقط با استفاده از اصول روحانی برنامه بتوانم جلو عرض انداماش را بگیرم. با تواضع و فروتنی قدم هفت یعنی اقرار به ناتوانی در برابر نیروی مخرب درونی، می‌توانم از سلطه‌ی خودمحوری بکاهم، همین خودمحوری مرا وادر می‌کند تا واقعی و حوادث خارجی را آن طور که دل خواه من است در کنار هم بچینم تا نفس به شدت خودخواه و مغورم ارضاشود. اما مسئله این است که چیدن و قایع و حوادث بیرون از من، تنها در ذهن و فکر علیل من امکان پذیر است. تعیین جهت برای خط سیر زندگی، خارج از توان هر انسان دیگری است که تنها به خودش متکی می‌باشد؛ چه رسد به من بیمار. من فقط در محدوده‌ی قدم‌های یک و دو و سه می‌توانم در

زندگی شخصی خودم اثرگذار باشم. یعنی با استفاده از "مبانی و ابزارهای" این سه قدم فکر، تصمیم گیری و حرکت کنم.

تیر خلاص!

قدم یک همواره به من یادآوری می‌کند که تو یک بیماری و بیماریات لاعلاج است. در حقیقت قدم یک افسار مطمئنی

است بر گردن غرورم، فکر من به تنها‌یی پشیزی هم ارزش ندارد. چرا که این فکر همیشه و در همه حال متأثر از بیماری لاعلاج من فعالیت می‌کند و نقشه می‌چیند. پس انکا و اطمینان به این فکر دیوانه‌گی است. تنها تماس مداوم و انکای همیشه‌گی به نیروی برترم، می‌تواند راه درست را به من بیاموزد.

قدم سه یعنی تیر خلاص بر شقيقه‌ی خودمحوری. تنها چیزی که از غرور و خودخواهی، نصیب من شد قفسی بود از سیم خاردار که همه را می‌تاراند و من با تصوراتی پوج نسبت به خود و دنیای اطرافام تنها میان اش نشسته بودم. تصورات پوج من نسبت به همه چیز رشته‌های این سیم خاردار را شکل داده بود. در قدم سه رشته‌های این سیم خاردار یکی یکی پاره می‌شد و از هم می‌گست. بار سنگینی که این تصورات پوج برگردۀ ام نهاده بود، در همین قدم بر زمین گذاشته شد. و من به تنها‌یی مسئول اعمالم شدم. آن گاه از تنها‌یی درآمدم و رها شدم.

وقتی زندگی، افکار و تمایلاتم در جهت این سه قدم که اشاره‌ی مختص‌ری به آن‌ها شد قرار بگیرد، آرام آرام از اسارتِ مثلث خود مشغولی بیرون می‌آیم و هم چنان گرفتار مثلث نمی‌مانم، من هیچ کاری بر طرف نمودن نواقص و کم بوده‌ایم نمی‌توانم بکنم. نه خودم و نه هیچ کس دیگری. ظرف این مدتی که قدم شش و هفت را کار می‌کرم، بی‌منظقه و حمایت معصومانه و کودکانه را در تمامی رفتار، افکار، احساسات، تمایلات و آرزوهای خود به وضوح می‌دیدم.

قم - مسعود

زمانی که همه‌ی تلاش‌هایم برای برطرف کردن یک نقص مثلاً شهوت‌رانی یا کم بود مثلاً خویشتن پذیری به جایی نرسید؛ بازگشتم به قدم یک تا سه اجتناب ناپذیر شد. در طول دوران مصرف، ضربه‌ها و خساراتی که من از مواد خوردم، کاملاً روشن و عیان بود. اگر چه همین روشی را هم تامد ها انکار می‌کرد اما حکایت نواقص و کم بودها به گونه‌ی دیگری است، پیچیده است، درونی است و همین موضوع به ساده‌گی فریب‌ام می‌دهد "وسوسه، اجبار و افراط" از نشانه‌های بیماری اعتیاد است. در هر بخشی از زندگی وقتی که بر مبنای "وسوسه و اجبار و افراط" فکر و عمل کنم، یعنی بیماری‌ام به حرکت درآمده و هیچ ربطی به غرایز طبیعی من ندارد. مثلاً خودم را فریب دهم که: "میل جنسی، غریزه‌ی طبیعی من است و باید ارضایش کنم، از هر راهی هم که شد، مورد ندارد"

به دنبال یک فرمول صریح

به هر حال زمانی که از جنگیدن خسته شدم؛ این بار به طریقی دیگر خودمحوری‌ام بروز کرد. به این ترتیب که می‌خواستم با عقل و منطق و حساب دو دو تا چهار تا چه‌گونه‌ی دلیل بر طرف شدن نواقص و کم بوده‌ایم را بفهمم. به دنبال یک فرمول صریح و مشخص می‌گشتم. مثلاً چه کار کنم که از شرط طمع ورزی خلاص شوم و به قناعت برسم؟ یا چه‌گونه بازیچه‌ی حس طبیعی میل جنسی‌ام قرار نگیرم و این حس خدادادی تبدیل به غولی بی‌شاخ و دُم به اسم نقص شهوت

فرکر من به تنها‌یی پشیزی هم ارزش ندارد. چرا که این فکر همیشه و در همه حال متأثر از بیماری لاعلاج من فعالیت می‌کند و نقشه می‌چیند. پس انکا و اطمینان به این فکر دیوانه‌گی است. تنها تماس مداوم و انکای همیشه‌گی به نیروی برترم، می‌تواند راه درست اندیشیدن را به من بیاموزد.

چیزی که متوجه شدم این است که رانی نشود، و میل جنسی به راه متعارف خودش بیفتند؟ یا چه کنم تا عصبانی نشوم و آرامش داشته باشم؟ همه‌ی این کارها را خودم به تنها‌یی می‌خواستم بکنم؛ و نمی‌شد

من به عنوان یک معتاد نمی‌توانم عمل کردد گزینشی روی نواقص و کم بوده‌ایم داشته باشم. من به شخصیتی

"یک پارچه" نیازمندم. یعنی "رعایت اصول روحانی برنامه در تمام امور زندگی" به هیچ وجه نمی‌توانم کم فروشی کنم، کلاه برداری کنم یا حتی از چراغ قرمزد شوم ولی مثلاً در امور جنسی مشکلی نداشته و نرمال باشم درست مثل "کل هستی" که در هم نمی‌شود است؛ ابعاد گوناگون و متفاوت "شخصیت من" هم بر یک دیگر اثر گذار و در هم نمی‌شود. کنترل کنم ناپذیری نواقص من از همین زاویه است؛ نمی‌شود یکی شان را کنترل کنم و دیگری را رها به حال خود وانهم. ممکن است یک "آدم عادی" در عین حال که یک دروغ گوی حرفه‌ی هست؛ بخشنده و مهربان و خیرخواههم باشد. یعنی هر کدام را بنابه ضرورت موقعیت‌ها به کار گیرد. اما من بیمارم و نمی‌توانم این چنین نقش آفرینی کنم. بعد دیگر مفهوم "عاجز بودن" برای من همین است.

غیر از این موضوع در "چگونگی عملکرد" خوانده بودم که "تجزیه و تحلیل" قدم هفت کار ما نیست. این قدم یک انتخاب روحانی است. انتخابی به مراتب عمیق تر از یک عکس العمل عاطفی یا تصمیمی که در نتیجه‌ی اراده کردن و آگاهانه صورت پذیرد. راهنماییم بارها یادآوری کرده بود که برای بر طرف شدن نواقص و کم بودهایت لازم است زانو بزنی و دعا کنی. اما غرور من هنوز تقلامی کرد و اجازه نمی‌داد زانو بزنم. باز هم در چگونگی عملکرد خواندم که: "مبانی یا ابزارهای قدم‌های یک تا سه، توشیعی برای سلوک ما در طول بازیابی است." خیلی ساده یک نگاه گذرا انداختم به زندگی‌ام. بعد از این که در قدم سه اراده و زندگی‌ام را به مراقبت خدای

مطابق سلیقه‌ی تمام آن‌ها نبود ولی همگی فقط به برگزاری این همایش، خدمت به خود و دیگر معتادان و اجرای سنت پنجم و قدم دوازده فکر می‌کردند.

این همایش هم پس از اعلام پاکی‌ها و تشویق بی در پی دوستان بهبودی با شور و هیجان فراوان به کار خود پایان داد.

کمیته‌ی برگزارکننده‌ی همایش در ناحیه‌ی هشت (فارس، بوشهر)

برگزاری اولین کارگاه کمیته‌ی زندان‌ها و بیمارستان‌های در ناحیه‌ی ده در روز جمعه ۸۶/۳/۱۱ به دعوت و میزبانی ناحیه‌ی ده، اولین کارگاه H&I در مشهد برگزار گردید. تعداد دویست نفر از خدمت‌گزاران این کمیته از نواحی ده گانه‌ی NA ایران و با همکاری شورای منطقه در این کارگاه حضور یافتند و کار خود را در سه مرحله انجام دادند.

کارگاه اول: موضوع بحث در مورد پیام رسانی در زندان‌ها بود که در این مورد مسئول کمیته‌ی زندان‌ها و بیمارستان‌های خدمت‌گزاران ناحیه‌ی شش و هشت توضیحاتی ارائه کردند و سخن رانان تجربه‌ی خود را با حاضران در میان گذاشتند.

کارگاه دوم: به انجام گفتوگو در مورد پیام رسانی در کلینیک‌ها اختصاص داشت که در مورداً مطلب از سوی خدمت‌گزاران ناحیه‌ی ده به طور مفصل صحبت شد و حاضران در جریان فعالیت‌های این ناحیه قرار گرفتند.

در پایان هم با همکاری شورای منطقه و نواحی، یک پانل پرسش و پاسخ برگزار گردید و به سؤالات حاضران پاسخ داده شد.

خبرنگار ناحیه‌ی ده سعید د.

برگزاری سومین سال روز تولد NA بندر گناوه

این مراسم در اولین روز تابستان و در یک عصر گرم و شرجی، در سالن استادیوم ورزشی این بندر برگزار گردید.

مسئلران شهر، خانواده‌ها و اعضای NA بندر گناوه به صورت گستردگی در این جشن شرکت داشتند. هم چنین اعضای عزیزی هم از گروه‌های NA از شهرهای شیراز، بندر بوشهر و بندر دیلم نیز به جمع ما پیوسته بودند تا مراسم هر چه با شکوه تر صورت گیرد.

این گردهم آیی با خواندن دعای آرامش و خواندنی‌ها شروع شد. دوستان از تجربه‌ی بهبودی و امیدهای شان صحبت کردند و مطالب مفیدی را با حاضران در میان گذاشتند. سپس نوبت به اعلام پاکی‌ها شد و جای شما خالی تا تشویق جمعیت و لبخند مادران را با چشم خود ببینید. آن‌گاه حاضران با خاطره‌ای خوش سالن را ترک کردند.

خبرنگار مجله‌ی پیام بهبودی از بندر گناوه جواد.

جشن تولد در زندان مرکزی کرمان

در تاریخ ۸۶/۴/۲۱ اولین جشن تولد پاکی در زندان مرکزی کرمان برپا گردید.

به خاطر همین موضوع، زندانیان از صبح زود در پشت میله‌های زندان، در انتظار آمدن اعضای NA دقیقه شماری می‌کردند تا شاهد برگزاری جشن پاکی هم دردان و هم بندان خود باشند و همین امر باعث گردید که تعداد اعضای شرکت کننده به چند برابر جلسات قبل بررس و جلسه‌ی خوبی برگزار گردد. اعضا در مشارکت‌های خود گفتند که این لطف خداوند مهرaban است که باعث شده تا پیام NA به سلول‌های زندان هم بررسد. بد نیست بدانید که در حال حاضر در

در رابطه با همایش‌های شکرگزاری و سال گردهای گروه‌های مختلف NA ایران، در شماره‌ی قبل تا حدودی اطلاع رسانی شد. اینک توجهی شما را به سایر گزارش‌های خبرنگاران مجله در این باره جلب می‌کنیم. ضمناً شما می‌توانید تصاویر مربوط به این همایش‌ها را در پشت جلد همین شماره، ملاحظه نمایید.

همایش شکرگزاری ناحیه‌ی سه (تهران، قزوین و سمنان) این همایش در تاریخ ۸۶/۴/۲۱ در سالن دوازده هزار نفری استادیوم آزادی تهران برگزار گردید. جمعیت شرکت کننده به مراتب بیش از ظرفیت سالن بود و اعضای ناحیه‌ی سه با شرکت وسیع خود از آن استقبال کردند. این همایش از قسمت‌های متنوعی برخوردار بود و گردهم آیی این تعداد از اعضای NA در زیر یک سقف، فضایی پر از انرژی را به وجود آورده بود. این اولین تجربه‌ی دوستان زحمت‌کش ناحیه‌ی سه بود و مثل هر تجربه‌ی جدید دیگر، خالی از اشکال نبود. در پایان مراسم، جمعیتی که حدوداً بیست هزار نفر تخمین زده می‌شد پس از اعلام پاکی‌ها که همراه با شور و هیجان فراوان بود، دست در دست هم دعای آرامش را خوانده و با امید به روزهای بهتر، سالن برگزاری همایش را ترک کردند. اخبار این همایش در بعضی از مطبوعات و سایت‌های خبری منعکس گردید.

تهران، خبرنگار مجله‌ی پیام بهبودی

برگزاری همایش در ناحیه‌ی ده ایران (خراسان ...)

با توجه به تجربه‌های قبلی و رشد روزافزون اعضای NA، برگزار کنندگان همایش در این ناحیه تصمیم گرفتند که آن را در استادیوم تختی مشهد برپا کنند. این همایش در روز جمعه ۸۶/۴/۲۹ به مدت سه ساعت برگزار گردید. نصب پلاکاردهای گوناگون همراه با شعارهای بهبودی، نظم و انضباط و تقسیم کارها، حکایت از برنامه ریزی و پشتکار همه‌ی اعضای کمیته‌ی برگزار کننده می‌گرد. نکته‌ی جالب توجه آزادسازی سمبولیک تعداد زیادی کبوتر و بادکنک‌های رنگین بود که از دو طرف استادیوم و به طور هم زمان همراه با شور و هیجان بسیار صورت پذیرفت. هم چنین حضور دو عضو NA از دو نسل متفاوت یکی هفتاد ساله و دیگری یازده ساله در کنار هم و مشارکت شان از دیگر قسمت‌های جذاب این روز بود. در این مراسم سخن رانان مطالبی در مورد ارزش درمانی کمک یک معتمد به معتمد دیگر، نقش دعا در بهبودی و تأثیر برگزاری تولدات در انتقال پیام به حاضرین ارائه کردند. هم چنین مسئولین کمیته‌ی برگزار کننده مطالبی هم از یکی از شماره‌های مجله‌ی "پیام بهبودی" انتخاب کردند که توسط یکی از بانوان عضو NA قرائت شد.

این همایش با خواندن دعای آرامش، توسط دوازده هزار عضو شرکت کننده به پایان رسید.

گردهم آیی گروه‌های NA در ناحیه‌ی هشت ایران (فارس-بوشهر)

این همایش در تاریخ ۸۶/۴/۳ و با حضور جمعیتی بیش از دوازده هزار نفر در استادیوم حافظه‌ی شیراز برگزار گردید. در ابتدا دعای آرامش خوانده شد و سپس خوش آمدگویی و قرائت اطلاعیه‌ی گمنامی . به دنبال آن تاریخچه و اطلاعیه‌ی ثبت NA در ایران به سمع حاضرین رسید. آن گاه سخن رانان مطالبی را در مورد قدمها و سنت‌های دوازده گانه ارائه کردند. همه‌ی خدمت‌گزاران با تسلیم در برابر سنت دوم کار خود را انجام می‌دادند و با وجود آن که شاید بعضی از امور

روستای «شارک» هم به NA پیوست
 با کمک خداوند مهربان، در تاریخ ۱۳۸۶/۴/۴، جلسات انجمن معتادان گمنام در یکی از دور افتاده‌ترین روستاهای قوچان و در بخش «باج گیران» در روستایی به نام «شارک» کار خود را شروع کرد. این روستا، فاصله‌ی چندانی با کشور ترکمنستان ندارد. NA حد و مرزی برای خود قائل نیست و بر این باور است که حتی در نقاط دوردست و در نقطه‌ی صفر مرزی هم لازم نیست معتادی از درد اعتیاد بمیرد.

من به عنوان یک عضو NA به خاطر این موهبت بزرگ خدا را شکر می‌کنم. یکی از بزرگ‌ترین آرزوهای من این بود که این انجمن به زادگاه من راه پیدا کند که همین طور هم شد و انجمن معتادان گمنام برای نجات من و هم ولایتی‌ها یعنی از راه رسید، چه رسیدنی. در پایان از همه‌ی بچه‌های NA خراسان و مخصوصاً دوستان هم درد قوچانی که با حمایت خود موجب دلگرمی ما شدند، تشکر کرده و مراتب سپاس‌گزاری و قدردانی خود را اعلام می‌کنیم.

روستای شارک. احمد. م

کمیته‌های اطلاع رسانی شمال و غرب NA تهران با اسقرار در بعضی از پارک‌های این مناطق به مدت یک هفته به کار مهم و تأثیر گزار اطلاع رسانی پرداختند. با توجه به اعلام خبری از سوی معاونت اجتماعی شهرداری‌های مناطق شمال و غرب تهران مبنی بر اجرای طرح ۱۳۷ شهرداری «آسیب‌های اجتماعی» کمیته‌های فوق اقدام به برپایی غرفه‌های اطلاع رسانی NA در پارک‌ها نمودند. در طول این مدت بیش از شش هزار برگه‌های اطلاع رسانی گوناگون نظیر NA منبعی در خدمت جامعه، معتاد کیست، به معتادان گمنام خوش آمدیدو آدرس جلسات در بین مردم توزیع گردید و علاوه بر آن به پرسش‌های بازدید کنندگان نیز پاسخ داده شد.

ضمناً از سوی اداره‌ی سلامت شهرداری برنامه‌ای با عنوان جشنواره پیشگامان سلامت با شرکت NGO‌های گوناگون به مدت چهل و پنج روز در پارک ملت تهران برگزارشد. کمیته‌ی اطلاع رسانی شمال تهران نیز در تمام طول این مدت با برپایی غرفه‌ی اطلاع رسانی NA به طور فعاله در این برنامه‌ی مردمی شرکت کرده و به توزیع جزوای مربوطه اقدام کرد. همین کمیته اقدام به برگزاری یک پنل اطلاع رسانی در سالن آمفی تأثیر پارک سئول نمود که معاونت محترم اجتماعی شهرداری منطقه‌ی سه تهران و سایر مسئولان این اداره در آن شرکت نموده و به سؤالات خبرنگاران و حاضران از سوی اعضای NA پاسخ داده شد.

خبرنگارش گر مجله‌ی پیام بهبودی



زندان‌های بندرعباس، بندر لنگه، میناب، رودان، زندان مرکزی کرمان، رفسنجان و زرند شصت و چهار جلسه در طول ماه برگزار می‌گردد کمیته‌ی زندان‌ها و بیمارستان سعی دارد تا در آینده‌ای نزدیک جلسات NA را در زندان زاهدان نیز برگزار کند. در پایان وظیفه‌ی خود می‌دانیم تا از همکاری مسئولین محترم زندان‌ها با انجمن NA قدردانی و سپاس گزاری نماییم.

مسئول کمیته‌ی H&I ناحیه‌ی ۹ مسعود ج

با خبر شدیم که NA رشت یکی از خدمات گزاران پاک و فعال خود را از دست داد. شادروان اکبرن. ب در سن بیست سالگی با بیش از یک سال پاکی به اتفاق یکی از دوستاش برای شنا به دریا رفت ولی هرگز به ساحل بازنشست.

آن مرحوم در فصل پیش منشی گروه و در این فصل مسئول نشریات بود. نامبرده به تاره گی از یکی دیگر از وابستگی هایش نجات پیدا کرده و بسیار آرام و دوست داشتنی بود. حدود سی نفر از اعضای NA چهار ساعت به جستجو پرداختند، تا این که در بامداد روز بعد جسد او را یافتند و همگی در ساحل دریا به دورش حلقه زده و دعای آرامش را خواندند. ما هم تسلیم خود را نسبت به این مشیت الهی ابراز می‌کنیم و از خداوند مهربان برای مرحوم اکبر و همه‌ی اعضایی که روزگاری در بین ما بودند و اکنون دیگر نیستند در خواست آمرزش و آرامش می‌کنیم. خبرنگار مجله در گیلان. رحمان. ش

کمیته‌ی زندان‌ها و بیمارستان‌های ناحیه‌ی هشت ایران - فارس، بوشهر

این کمیته از سال ۱۳۸۰ به صورت پراکنده فعالیت خود را شروع کرد. ولی کار مستمر و پیوسته‌ی خود را رسماً در اردیبهشت سال ۱۳۸۴ آغاز کرد.

این کمیته در حال حاضر در نوزده زندان و یک کلینیک ترک اعتیاد به کار پیامرسانی مشغول بوده و در نتیجه حدود هفتاد جلسه‌ی NA به صورت پنل در زندان‌های این ناحیه برگزار می‌گردد.

تعداد اعضای شرکت کننده حدود هزار نفر می‌باشد که تاکنون تعداد دویست الی دویست و پنجاه نفر سال روز پاکی‌های خود را جشن گرفته‌اند.

علاوه بر مسئولان اصلی این کمیته حدود هفتاد نفر دیگر از اعضای NA به صورت بازوها و خدمت گزاران مورد اعتماد به امر مهم پیامرسانی در زندان‌ها و بیمارستان‌ها مشغول هستند.

کمیته‌ی H&I ناحیه‌ی هشت ایران

جشن

پنجمین سال روز گروههای NA شهرستان درگز - خراسان رضوی روز جمعه ۲۷/۷/۸۶ در مجتمع ورزشی شهید چمران این شهر برگزار می‌گردد.

جشن

سومین سال روز گروههای NA شهرستان داراب - استان فارس روز جمعه ۱۸/۸/۸۶ در سالن تربیت بدنی استادیوم ورزشی تختی این شهر برگزار می‌گردد.

زندگی ما پیشرفت خوبی دارد. اوضاع به خوبی پیش می‌رود و هر یک از سال‌های بھبودی هدایای مادی و روحانی بیشتری را برای ما به ارمغان می‌آورد.
" فقط برای امروز"

زندگی زیبا پسند

کار کردن قدم دوم در زندگی و اصل مشورت کردن با راهنمایی و دوستان با تجربه، صاحب یک واحد آپارتمان در بهترین جای شهر شده‌ام. شاید این حرف‌ها درست نباشد اما خواستم فقط گوشاهی از معجزه‌ی خداوند که توسط این برنامه در زندگی ام رخ داده است را بازگو نمایم. نعمات و موهبت‌هایی را که خداوند در زندگی برایم رسانده، قابل قیمت گذاری نیست و من هم همان سیدرضا قبلی هستم فقط سعی کرده‌ام افکارم را تغییر دهم و دعای آرامشی را که هر روز آن را می‌خوانم به صورت عملی در زندگی پیاده نموده و از زاویه‌ی بهتری به زندگی ام نگاه کنم. همان زوایایی که تا امروز به زندگی ام لذت داده و لذت خواهد داد. در پایان یادآور می‌شوم که: زنده اندیشان به زیبایی می‌رسند و احساس آزادی زمانی آغاز می‌شود که بتوانم خودم را بپذیرم.

سیزوار- سیدرضا .ه

هوای تازه

اسم من حمید و یک معتقد هستم اهل نور آباد لرستان و از خوانندگان پرو پا قرص نشریه‌ی پیام بھبودی.

مجله‌ای که حامل پیام بھبودی برای حمید معتقد بود. روزهایی که دیگر هیچ امیدی به پاک ماندن و برگشت دوباره به انجمن را نداشتم و در کل یک شکست خورده‌ی تمام عیار از سه بعد جسمی، روحی و روانی بودم به طور اتفاقی با نشریه آشنا شدم. خواندن نامه‌ای در صفحه‌ی مخصوص مربوط به تجربه‌های لغزش در مجله امیدوارم کرد که من هم با کمک انجمن و حمایت گروه دوباره می‌توانم به جمع دوستان بپیوندم. من آن موقع لغزش کرده بودم. از همان روز یعنی بهمن سال پیش تصمیم گرفتم که نامه‌ای صادقانه بنویسم تا دیگران بخوانند ولی مردادماه امسال موفق به نوشتن این نامه شدم. خدا را به خاطر انجمن نشیرات ترجمه شده و مجله‌ی پیام بھبودی شکر می‌کنم.

شاید اولین کسی باشم که از شهر کوچک نورآباد لرستان برای تان نامه می‌نویسم. خدا را شکر که انجمن شهرما هم یکساله شد و باورم به امید و امیدم به ایمان تبدیل شد.

در نور آباد هم انجمن مثل همه جای دنیا جواب داد و NA در شهر ما یکساله شد. بهترین پیام را گرفتم و اشک شوق ریختم بله به این فکر می‌کردم که یک روزی انجمن کوچکی در کشوری دیگر جواب داد و امروز انجمن بزرگ جهانی NA در شهر ما هم جواب می‌دهد و جا دارد به خانواده‌ی بزرگ NA تبریک بگویم. این روزها با نگاهی به گذشته خدا را شکر می‌کنم چون انجمن داستان زندگی مرا عوض کرده و در کنار بچه‌های انجمن به درک و فهمی جدید از زندگی رسیده‌ام. یادمeh اوخر تحریب تنها فکر و تصمیمی که در ذهنم بود این بود که خودم را گم و گور کنم چون دیگر تحمل نگاههای اطرافیان را نداشتم. خدا را شکر، امروز در انجمن معتقدان گمنام به تدریج خود را پیدا می‌کنم و با وجود تمام دردهای گذشته احساس می‌کنم با زندگی به روای NA خوشبخت‌ترینم و همه را از روی عشق و نیاز دوست دارم.

نور آباد لرستان - حمیده

الان که این نامه را می‌نویسم به یاد روزهای بدبختی و بیچارگی خودم در زمان مصرف فکر می‌کنم. با دنیایی از ناباوری به موهبت‌هایی که به لطف خداوند و کمک انجمن NA نصیب من و خانواده‌ام شده، فکر می‌کنم. بعد از ترک‌های بدون فایده، مانند یک شکست خورده‌ی مغموم وارد جلسات NA شدم. به خاطر این که بتوانم از مواد پاک بمانم، هر راهی را مورد آزمایش قرار می‌دادم. این بار هم تصمیم گرفتم تا جایی که امکان داشته باشد به خودم کمک کنم.

به محض رسیدن به جلسات صحنه‌های عجیبی برایم اتفاق افتاد. در بدو ورود مرا بغل کردند. ای بابا اینجا کجاست، اصلاً باورم نمی‌شد خانواده‌ام حتی بجههایم مرا طرد کرده بودند ولی این جا مرا بغل می‌کنند و به من خوش آمد می‌گویند. اولین جرقه خورد و فکر می‌کنم آغوش همان دوست خوش آمد گو بود که امید را در دلم زنده کرد. بعضی وقت‌ها تصور می‌کنم که بهترین خدمت، خوش آمدگویی است آن هم همراه با لبخند که برای یک معتقد تازه وارد یک رفتار و حرکت تازه و عجیب است. هیچ یک از ما خاطره‌ی اولین روز ورودمان به NA را فراموش نمی‌کنیم.

درست به خاطر ندارم چه کسی آغوش گرم خود را برای بغل کردن من بازگذاشت امروز لذت گرمی آن آغوش را با تمام گوشت و پوست و استخوانم حس می‌کنم و شاید آن آغوش گرم خداوند بود که مرا از دنیای نامیدی به دنیای امید و طراوت دعوت می‌کرد.

با دنبال کردن برنامه و مهم‌تر از همه تسلیم شدن محض در برابر اصول برنامه و کارکرد قدم‌های دوازده گانه، امروز بعد از گذشت دو سال و سه ماه از پاکی و حرکت در مسیر بھبودی، اتفاقاتی در زندگی ام افتاده که حتی تصور آن در خواب نیز برایم غیرممکن می‌شود. ولی نه، اصلاً این طور نیست نه خوابم و نه می‌خواهم خودم را به خواب بزنم. امروز به کمک انجمن و خداوند و دوستان بھبودی می‌خواهم زندگی کنم و از آن لذت ببرم و به روایتی به یک بیداری روحانی رسیده‌ام که من یک بیمارم و بایستی با کارکردن قدم‌های معجزه‌ای در زندگی به صورت عملکرد، فقط نقش خودم را در زندگی ایفا نمایم و بقیه را به خداوند واگذار نمایم. یعنی حرکت از من و نتیجه‌اش با خداوند مهربان. امروز در برنامه هویت گمشده‌ی خود را پیدا کرده‌ام. دانشجوی کارشناسی حسابداری در دانشگاه شهر خود هستم و سعی کرده‌ام در تحصیل نیز تا می‌توانم کوشش خود را به خرج دهم، زیرا وقتی که فکر می‌کنم خداوند بزرگ‌ترین مشکل مرا که مصرف مواد مخدر بود از من گرفت بقیه‌ی مشکلات نیز با همت خودم و کمک خداوند برطرف خواهد شد. امروز افتخار می‌کنم که فرزندم در دبیرستان نمونه‌ی شهرمان دانش آموز ممتاز و نفر اول دبیرستان خود و حتی در سطح استان نیز حائز رتبه‌ی نخست شده است.

امروز همسرم به بودن من افتخار می‌کند، من هم به بودن آن‌ها و خدمت به آن‌ها افتخار می‌کنم. امروز یاد گرفته‌ام فرد مثبتی باشم و سعی کرده‌ام زندگی فقط برای امروز را رعایت و از عملکرد روز و رفتار روزم احساس ارزش نمایم. دیگر از خودم متنفر نیستم و سعی دارم به کسی خسارت نزنم و از کسی رنجشی به دل نگیرم. امروز با

با سلام خدمت همهی اعضاي انجمن NA و خدمت‌گزاران
نشریه‌ی پیام بهبودی.

علی هستم، معتاد اگر اجازه بدهید می‌خواستم ابتدا یک انتقاد و به
دنبال آن پیشنهادی را مطرح کنم. من وقتی مجله‌ی پیام بهبودی را
مطالعه می‌کنم به نکات جالب توجهی برمی‌خورم. مطالب خوب و
آموزندۀای شامل: مشارکت، مقاله، تجربه، معجزات و....

ولی هیچ مطلبی به عنوان زنگ تفریح برای خواننده‌ی یک
مجله‌ی بیست و چهار صفحه‌ای وجود ندارد و هیچ تنوعی مثل
کاریکاتور، جدول، شعر و سرگرمی در آن نیست. پیش خود
گفتم شاید با این پیشنهاد سنت‌های مازیر سوال برود و یا
این که NA جای این کارها نیست. خلاصه بعد از کلی کلنجر
رفتن با خود و مطالعه سنت‌ها، به خود گفت: آی، خودت تا به
حال حتی یک نامه برای مجله‌ی پیام بهبودی فرستاده‌ای؟ آیا
تاکنون که یازده شماره از آن به چاپ رسیده، به آن‌ها طرحی
یا پیشنهادی داده‌ای؟ آیا با وجود تقاضاهای زیادی که از اعضا
جهت همکاری می‌شود، تاکنون اقدامی کرده‌ای؟ در صورتی
که من خودم یادم هست که از شماره‌های اول نشریه، تاکنون
از ما تقاضای کمک و همکاری کرده بودندو حتی حاضر به
شنیدن انتقادات و پیشنهادات ما بودند. کلاه خود را قاضی
کردم و دیدم نه، من تاکنون فقط مصرف‌کننده‌ی مطالب بوده‌ام
و هیچ تولیدی نداشته‌ام. خیلی راحت مجله را تهیه کرده و
می‌خوانم و به اصطلاح آماده خوری می‌کنم. اکنون که خود
این پیشنهاد را داده‌ام خیلی خوش‌حالم که انرژی گذاشته و

برای حل این جدول و پیداکردن رمز آن، نخست می‌بایست
كلمات زیر را درخانه‌های جدول پیدا کرده و دور آن‌ها را خط
بکشید. این کلمات به صورت افقی، عمودی، یا مورب از راست به
چپ و یا برعکس نوشته شده‌اند. بعد از این که این کلمات را در
جدول پیدا کرده و دور آن‌ها را خط کشیدید، تعدادی از حروف
باقي می‌ماند که شما می‌توانید با چیدن آن حروف در کنارهم رمز
جدول، که یکی از جمله‌های معروف دوازده حرفی در NA است
را بیابید.

كلمات زیر را در جدول بیابید و دور آن‌ها را خط بکشید.

نقص - خشم - لذت - طمع - دعا - سم
درک - میل - صادق - رنجش - شتاب
بخشش - خجالت - شهامت - تمایل - پذیرش
بهبودی - فروتنی - فرافکنی - پیام ان ای - قدرت مافوق
اعتبادفعال - جبران خسارت - خود بزرگ‌بینی
اقرار - کمبود - ایمان - قدم‌ها - معجزه

جدول شماره یک

										ا	د	ج	ب	ر	ا	ن	خ	س	ا	ر	ت
										خ	ع	ق	د	ر	ت	م	ا	ف	و	ق	ف
										و	ا	ت	م	ا	ه	ش	ی	ط	م	ع	ر
										د	م	ر	ی	ق	ب	ف	م	ل	ر	د	و
										ب	ب	ع	ن	ا	ق	ر	ا	ر	و	خ	ت
										ز	۵	ا	ج	ج	د	ا	ن	ب	ت	ج	ن
										ر	ق	ب	ت	ز	ش	ف	م	س	م	ا	ی
										گ	ب	د	و	ش	ه	ک	ع	م	ا	ل	ط
										ب	خ	ا	م	د	ر	ن	ی	ا	ی	ت	ز
										ی	ش	ف	ش	۵	ی	ی	ق	م	ل	ذ	ت
										ن	ش	و	خ	ا	ا	ر	ذ	ص	ا	د	ق
										ی	ی	ا	ن	ا	م	ا	ی	پ	د	ر	ک

۲۳

یک جدول رمزدار را تقدیم دوستان
هم درد خود می‌کنم. اگر مقبول واقع
شد سعی می‌کنم به طور مرتب این کار
را ادامه دهم، تا من هم با بیش از سه
سال پاکی از این طریق با دوستانم
ارتباطی برقرار کرده باشم.
با تشکر بوشهر- علی- ج

پیاه بهبودی:

با تشکر از اظهار لطف این دوست
به اطلاع می‌سانیم که مجله‌ی
"پیاه بهبودی" قبلاً صفحه‌ای با عنوان
"زنگ تفریح" داشته و مطالب زیادی
ا در قالب طنز و کاریکاتور و شعر به
پاک (سانده است و لی سعی می‌بر
این است که بیشتر صفحات مجله،
اختصاص به انتقال پیام بهبودی
داشته باشد البته در زمان‌های
مناسب از این نوع مطالب هم
استفاده فواهد شد و تلاش می‌کنیم
که هنر انتفاب این گونه مطالب هم
به نوعی در خدمت هدف اصلی‌مان
باشد.



تصاویری از برگزاری همایش‌های شکر گزاری سه، هشت و ده
انجمن معتادان گمنام ایران - تابستان ۱۳۸۶

