



سال اول / پیش شماره / زمستان ۱۴۰۴

نشریه داخلی شورای منطقه NA۲ ایران «فصلنامه»
شماره ثبت: ۱۲۹۰





من نمی توانم، مای توانیم و بدین طریق است که ما قدرتی را که بدان نیازمندیم به دست می آوریم
(فقط برای امروز ۱۷ بهمن)

«سخن سردبیر»

خداوند را سپاس می گوئیم که با کمک اصول ساده انجمن، از دل ناامیدی ها زندگی تازه ای برایمان آفرید. انتشار فصلنامه «پیام امید» انعکاس نوری ست که از دل تجربه، ایمان و اتحاد می تابد. یک روایت الهام بخش که در دل تجربه اعضای انجمن همیشه پنهان است.

این فصلنامه تلاشی فروتنانه و در عین حال ارزشمند از سوی اعضای انجمن NA منطقه ۲ همدان است تا پیام بهبودی را در قالب تصویر و گفتگو به محضر مخاطبان ارجمند برساند. هدف صرفاً انتشار یک نشریه نیست؛ بلکه گسترش حلقه های زنده از ارتباط، همدلی و مسئولیت مشترک است.

«در این مسیر، وحدت ما مسبب استواری و رشد ماست؛ زیرا با توجه به آموزه هایمان آموخته ایم که هیچ صدایی در انجمن برتر از دیگری نیست و هیچ دستی بی نیاز از دست دیگر نخواهد بود. فصلنامه «پیام امید» می کوشد یاد آور شود که در کنار یکدیگر بودن، نه تنها پیامی برای نسل امروز، بلکه میراثی برای آیندگان است. باشد که هر شماره از این فصلنامه، گامی به سوی پیوندی عمیق تر، خدمتی آگاهانه تر و امیدی زنده تر در مسیر رشد روحانی و تعالی اعضای NA باشد.



با سپاس از همراهی و حضور پر مهر شما
سردبیر فصل نامه «پیام امید»

«یک دوست پیر در مسیر بهبودی»

با احترام و درود فراوان،

من محمدرضا هستم یک معتاد در حال بهبودی که به عنوان یک پیرمرد هفتادساله بیش از نیمی از عمرش را در گرداب تاریک اعتیاد سپری کرد. امروز با قلبی سرشار از امید و سپاس، قلم به دست می گیرم تا مطلبی را با شما عزیزان در میان بگذارم. دو سال پیش، زمانی که برای نخستین بار از روی کنجکاوی پا به جلسات انجمن معتادان گمنام گذاشتم، بسیاری با نگاهی از روی ترحم یا تردید به من می نگریستند؛ شاید فکر می کردند سن و سال من برای «تغییر» زیاد است و این راه، راه جوانان است؛ اما من امروز با کوله باری از تجربه به شما می گویم که سن و سال تنها یک عدد است؛ آن چه واقعاً اهمیت دارد، روشن بینی و تمایل به تغییر است. در طول این پنج دهه اسارت خودم را یک قربانی می دانستم. قربانی شرایط، قربانی افکار بیمارگونه خودم، قربانی دوستان ناباب. اما در جمع شما یاد گرفتم که تنها قربانی «وجدان» من بود که زیر خروارها دروغ و خودفریبی مدفون شده بود. قدم نهادن در این مسیر در سنین بالا، اگرچه سخت بود، اما غیرممکن نبود. شاید بدنم خسته بود، اما روحم هنوز ظرفیتی برای بیداری داشت. اصول دوازده گانه NA برای من که یک عمر بر اساس خودمحوری و خودخواهی زیسته بودم، مانند الفبای یک زبان جدید بود. یاد گرفتم که پذیرش، کلید رهایی است. پذیرفتن این که من یک معتادم و این بیماری، سن و سال و موقعیت اجتماعی نمی شناسد. جلسات برایم تبدیل به دانشگاهی شد که در آن درس زندگی می آموختم. شنیدن تجربیات شما دوستان جوان تر، که با شجاعت تمام با مشکلاتتان روبه رو می شوید، به من نیروی دوباره می داد.

شما به من ثابت کردید که شجاعت به تعداد سال های عمر نیست، به عمق خواستن است. امروز در آستانه هفتادسالگی، نه تنها دو سال پاکی دارم، بلکه برای نخستین بار «حس» زندگی کردن را درک می کنم. لذت یک گفتگوی ساده با خانواده، آرامش یک پیاده روی در سکوت صبح



و گرما و صمیمیت دستانی که در جلسات به نشانه عشق و همدلی فشرده می شوند، برای من گنجی بی همتاست. از صمیم قلب از همه خدمتگزاران و اعضای این فصلنامه و تمامی اعضای محترم جامعه معتادان گمنام سپاس گزارم. شما چراغ هایی بودید که در تاریک ترین لحظات عمرم، راه را به من نشان دادید و ثابت کردید که هیچ کس، حتی یک پیرمرد هفتادساله، برای شروع دوباره پیر نیست. ادامه این مسیر، تنها با حمایت جمع و هدایت قدرت برتر برایم ممکن شد.



«می دانستم راهی هست»

سلام، اسم من مرتضی و یک معتاد هستم. چند سال قبل از ورودم به انجمن، با اجبار و فشار و دارو، مواد مخدر را ترک کرده بودم تا این که به واسطه آشنایانی که به تازگی معتادان گمنام را یافته بودند، به انجمن دعوت شدم.

من با خجالت و ترس از دست رفتن آبرویم وارد انجمن شدم. تعداد اندکی که بیش از انگشتان یک دست نمی شدند، در آن جا نشسته و تولد عضوی قدیمی را جشن گرفته بودند که در آن مقطع سه سال پاکی داشت.

مدتی در برنامه پاک ماندم؛ منتها چون راهنما نداشتم و قدم کار نکرده بودم، با اولین وسوسه مصرف، لغزش کرده و از برنامه خارج شدم. مواد مصرفی ام در این مدت تغییر کرد و حتی منجر به دستگیری ام شد؛ همچنین از آن به بعد باید چندین مواد را باهم مصرف می کردم.

یک روز در حال مصرف، رفیقم پرسید: «چه باید بکنیم که مصرف نکنیم؟» و من گفتم: «جایی را می شناسم و راهی هست.»

همان حضور کوتاه مدت در انجمن سبب خیر شده بود؛ زیرا در همان حال مصرف امید به بازگشت داشتم. من انجمن را می شناختم و باوری جدید در همان دوران کوتاه در من شکل گرفته بود که اگر معجزه پاک زیستن برای دوستانم اتفاق افتاده، پس برای من هم شدنی است.

از این رو در فرصتی دوباره به انجمن بازگشتم. این بار راهنما گرفتم، قدم کار کردم و رهجو گرفتم. سعی کردم اصول انجمن را در زندگی ام به کار گیرم. امروز که در حال نوشتن برای شما هستم، به لطف خدا حدوداً ۲۰ سال است که مصرف نمی کنم. و خوشحال هستم اگر بتوانم برای انجمنی که فرصت دوباره زندگی به من داده، خدمتی انجام دهم. این مطلب را نوشتم تا شاید باوری باشد برای همدی که فقط نام انجمن را شنیده، اما هنوز به پذیرش قلبی کارکرد برنامه نرسیده است؛ بلکه همین چند خط تجربه، موجبات پیوستن عضوی دیگر به انجمن معتادان گمنام شود.

همگی شما را دوست دارم!



«مسیر من تا امروز»

سلام به همه دوستان خوبم.

من الف هستم؛ یک معتاد در حال بهبودی از گروه بانوان.

وقتی برای اولین بار وارد جلسات معتادان گمنام شدم، از خدا فقط یک چیز می خواستم: آرامش. از تکرار، دروغ، تنهایی و شرم خسته شده بودم و فکر نمی کردم جایی باشد که بدون قضاوت مرا همان طور که هستم، بپذیرند.

اما وقتی برای اولین بار در جلسات شنیدم که کسی گفت: «من هم مثل تو بودم»، احساس کردم شاید هنوز امیدی باشد.

در ابتدا جلسات برایم عجیب بود. نمی فهمیدم چرا باید هر روز به جلسه بیایم یا چرا باید دعا بخوانم؛ فقط پی برده بودم، وقتی از جلسه بیرون می آیم، حال بهتری دارم.

کم کم یاد گرفتم به تجربه دیگران، صدای درون خودم و به خداوندی که سال ها از او قهر کرده بودم، گوش بدهم. اوایل پاکی ام با ترس همراه بود. می ترسیدم نتوانم ادامه بدهم؛ اما وقتی دیدم دیگران چگونه فقط برای یک روز پاک می مانند، من هم یاد گرفتم همین امروز را پاک باشم و زندگی کنم. از خدمات های کوچک شروع کردم؛ مانند: درست کردن چای، تمیز کردن اتاق جلسه، چیدن صندلی ها و خوش آمدگویی. همان جابود که فهمیدم خدمت، ستون بهبودی من است. در گروه یاد گرفتم بدون توقع محبت کنم و دیگران را بدون قضاوت بپذیرم. فهمیدم که دیگر تنها نیستم و افرادی هستند که تجربه خود را به رایگان در اختیار من می گذارند تا در مسیر بهبودی حرکت کنم.

امروز بیش از سه سال است که پاکم. هنوز روزهای سختی پیش رو دارم؛ اما باور دارم که دیگر تنها نیستم. هر بار که در جلسات صدای مشارکت دوستان و دعای آرامش را می شنوم، به یاد می آورم که زندگی بهتری دارم؛ نه به لطف قدرت خودم، بلکه به لطف نیروی برتری که از طریق شما با من صحبت می کند. با عشق و سپاس

«ترس از عضویت در NA»

حدود بیست سال پیش، پیام NA را از طریق یک مصرف کننده و همبازی مصرف در تهران گرفتم. با توجه به این که کارمند بودم و ترس از شکستن گمنامی داشتم، با نام مستعار خود را معرفی کردم.

قبل از گرفتن چپ ۶۰ روزه، مسئله ای که از درون باعث ناراحتی ام شده بود را با راهنمایم مطرح کردم.

به او گفتم نام اصلی من چیز دیگری ست و می خواهم با صداقت چپ ۶۰ روزگی را دریافت کنم. او به جهت صداقت من تبریک گفت و عنوان کرد که اصلاً مهم نیست که نام من چیست و چه چیز و چقدر مصرف کرده ام؛ تنها چیزی که اهمیت دارد این است که چطور می تواند به من کمک کند و من چگونه می توانم خود را با اصول انجمن همراه کنم.

بعد از عضویت در برنامه، تعدادی از همکاران نیز به انجمن معتادان گمنام پیوستند. من در حال حاضر، ترس از عضویت ندارم و به آن افتخار می کنم و زندگی بدون برنامه و دوستان بهبودی برایم غیرممکن شده است. امروز بابت این انجمن روحانی، شکر گزارم.

م.ح از همدان



«فرق بین وجدان گروه و رأی گروه»

سلام به همه دوستان عزیزم.

من «مهدی الف»، یک معتاد در حال بهبودی از استان همدان هستم.

چند سالی است که در جلسات و خدمت گروهی فعال هستیم و تجربه‌هایی داشته‌ام که بعضی از آن‌ها مسیر نگاهم را نسبت به اصول و سنت‌های انجمن تغییر داده‌اند.

یکی از آن تجربه‌ها مربوط به تفاوت «وجدان گروه» و «رأی گروه» است؛ موضوعی که تا وقتی لمسش نکرده بودم، در ذهنم واژه‌هایی بیشتر نبودند.

چند ماه پیش در جلسه اداری گروه‌مان، قرار بود درباره تغییر مکان جلسه تصمیم بگیریم. بحث‌ها زیاد شد. هر کس دلیلی داشت و من هم با اصرار از نظر خودم دفاع می‌کردم؛ در نهایت رأی گیری کردیم که اکثریت با نظر من مخالف بودند.

هنگامی که رأی گروه مشخص شد، درونم آرام نبود. حس می‌کردم هنوز وجدان گروه به درستی شکل نگرفته است.

چند روز بعد از زمانی که با ناراحتی از آن جلسه بیرون آمده بودم، در خلوت به سنت دوم فکر کردم:

«در ارتباط با هدف گروه ما، تنها یک مرجع نهایی وجود دارد؛ خداوندی مهربان که به گونه‌ای ممکن خود را در وجدان گروه بیان می‌کند. رهبران مافقط خدمتگزاران مورد اعتماد ما می‌باشند، آن‌ها حکومت نمی‌کنند.»

آن جابود که فهمیدم رأی اکثریت، همیشه به معنی وجدان گروه نیست. گاهی رأی‌ها فقط از احساسات، خستگی یا تعصب می‌آیند؛ اما وجدان گروهی زمانی شکل می‌گیرد که هر عضو بابت خالص و دعا و مراقبه، نظرش را بر پایه عشق و تجربه روحانی مطرح کند، نه از روی خودمحوری.

در جلسه بعد، تصمیم گرفتم قبل از صحبت، دعا کنم و از خداوند بخواهم که به جای من سخن بگوید.

وقتی گوش می‌دادم، متوجه شدم بسیاری از دوستان هم حال و نیتی مشابه دارند. آرامش جلسه بیشتر شد، صداها پایین آمد و تصمیمی که در نهایت گرفته شد، حس خوبی داشت. نه به این دلیل که نظر من بود، به این جهت که از دل آرامش و احترام بیرون آمد.

آن جابود که معنای واقعی وجدان گروه را لمس کردم.

در پرتو مفهوم هفتم یاد گرفتم همان گونه که استقلال مالی نشانه مسئولیت جمعی و خوداتکایی ماست، استقلال روحی و فکری برگرفته از بهبودی شخصی نیز در تصمیم گیری‌ها لازم است؛ یعنی من باید مسئولیت نظر خودم را با صداقت بپذیرم؛ اما با رأی نهایی گروه نیز به احترام و ایمان نگاه کنم؛ چون باور دارم خداوند در جمع ما حضور دارد.

امروز می‌دانم رأی گروه وسیله‌ای برای تصمیم گیری است؛ اما وجدان گروه نوری است که مسیر را روشن می‌کند.

رأی از ذهن می‌آید؛ اما وجدان گروه از دل‌ها و از خداوند درک شده‌مانشآت می‌گیرد.

باسپاس از همه خدمتگزاران کمیته فصلنامه که چراغ آگاهی را روشن نگه می‌دارند.

«روز راهنما و رهجو»

دوشنبه، ۱۰ آذر ۱۴۰۴

ما متوجه می‌شویم که با کار کردن قدم‌ها، ارتباط با نیروی برترمان، صحبت با راهنمایمان، و مشارکت با تازه‌واردان، می‌توانیم رشد روحانی کنیم.

کتاب پایه، «چه باید کرد؟»



در روز راهنما و رهجو، ما قدرت رابطه راهنما و رهجو در تغییر زندگی‌ها را اذعان داشته و قدردانی می‌کنیم. ما از راهنما بودن به همان اندازه‌ی رهجو بودن می‌آموزیم و رشد می‌کنیم.

برای گرامی داشت این رابطه‌ی منحصر به فرد، بسیاری از جوامع NA، جلسات سخنرانان، نشست‌ها، بار و پاداش‌های دیگری با موضوع راهنما و رهجو برگزار می‌کنند. به عنوان اعضاء، ما اغلب در روز راهنما و رهجو، قدردانی خود را نسبت به افرادی که در رابطه راهنما و رهجو با ما مشارکت دارند ابراز می‌کنیم.



«با رنج‌هایم به رشد رسیدم»

سلام، من همایون یک معتاد در حال بهبودی هستم و امروز با قدردانی از خدای مهربان و با اتکا به اصول برنامه NA، فرصتی پیدا کرده‌ام تا بخشی از تجربه، نیرو و امیدم را با شما به اشتراک بگذارم. این نوشته تنها بیان حقیقتی است که من زندگی‌اش کرده‌ام. مسیری که آغازش تاریک بود؛ اما به لطف نیرویی برتر و همراهی رفقایم در NA، به نوری بدل شد که امروز راه مرا روشن می‌کند. سال‌ها قبل، درد برای من یک واژه ساده بود؛ اما وقتی مصرف موادمخدر تمام تار و پود زندگی‌ام را از هم پاشید، مفهوم درد را با تمام وجود لمس کردم. ابتدا تصور می‌کردم همه چیز تحت کنترل من است. فکر می‌کردم می‌توانم مصرف کنم و زندگی‌ام را هم نگه دارم؛ اما واقعیت این بود که کم‌کم از کارم اخراج شدم، احترامم را از دست دادم و رابطه‌ای که زمانی برایم مهم‌ترین سرمایه زندگی بود، در میان دروغ، ترس و آشفتگی فروپاشید. خانواده‌ام که همیشه پناه من بودند، دیگر توان تحمل رفتارهایم را نداشتند و من ماندم و تنهایی سردی که هر روز بیشتر در آن فرو می‌رفتم. آن روزها، درد مثل آینه‌ای جلوی روحم گرفته شده بود تا ببینم به چه انسانی تبدیل شده‌ام؛ اما همان درد، همان تاریکی عمیق، همان ته خط تلخ؛ همان جا بود که بذر رشد در وجودم کاشته شد. وقتی خسته‌تر از آن بودم که ادامه دهم و درمانده‌تر از آن بودم که از خودم دفاع کنم، خدا به شکلی که هرگز انتظارش را نداشتیم، مرا با معتادان گمنام آشنا کرد. جلسه اول، فقط نشستم و گوش دادم. از بس شکسته بودم که حتی نمی‌توانستم حرف بزنم؛ اما صداقت آدم‌هایی که شبیه من بودند، امیدی را که سال‌ها گم کرده بودم دوباره در وجودم روشن کرد. کم‌کم یاد گرفتم که من تنها نیستم. یاد گرفتم نیرویی برتر هست که می‌تواند عقل و اراده از دست رفته‌ام را باز سازد. یاد گرفتم که صادق بودن درد دارد؛ اما همین درد شفابخش است. با کارکرد قدم‌ها، با کمک راهنما و با پذیرش اصول روحانی برنامه، آرام آرام در فرآیند بهبودی قرار گرفتم. روزهایی بود که باز هم می‌ترسیدم، باز هم احساسات مخرب در ذهنم زمزمه می‌کرد، اما هر بار با یادآوری این حقیقت که «من یک معتاد هستم» و با تکیه بر نیرویی برتر، توانستم دوباره خودم را پیدا کنم. امروز، نتیجه آن دردها را در زندگی‌ام می‌بینم. خدای مهربان، دوباره خانواده را به من هدیه داد. تحصیل را ادامه دادم و کار شرافتمندانه‌ای دارم. اعتمادهایی که شکسته بود را با صبوری صداقت و عملکردی که در انجمن یادگرفته بودم، ترمیم کردم. امروز می‌توانم کنار همدردهای خودم بایستم و به‌عنوان یک خدمتگزار کوچک در این انجمن، بخشی از عشقی را که دریافت کرده‌ام، بازگردانم. برای من، درد فقط یک مرحله تلخ نبود؛ بلکه دریچه‌ای بود که مرا به رشد، آگاهی و معنای واقعی زندگی رساند. اگر امروز نفسی از سر آرامش می‌کشم، همه‌اش را از خدا و برنامه NA دارم. امروز باور دارم: در برخی موارد درد می‌تواند موجب رهایی و رشد من شود. و من با رنج‌هایم به رشد رسیدم.



تلفن ماندگار فصلنامه: ۰۹۹۳۵۵۳۵۹۶۳



faslnamehmd



www.nairan2.ir

حق ویرایش برای مجله پیام امید محفوظ است و این کمیته با توجه به خط مشی مشخص از مطالب ارسال شده استفاده و بر اساس اولویت بندی های موجود از نامه ها استفاده می کند. مطالب چاپ شده منعکس کننده تجارب و نظرات اعضا است و به هیچ عنوان نظر انجمن NA نمی باشد.