

« سال هشتم » شماره ۳۱ « تابستان ۹۱ »

پیام بهبودی

« نشریه داخلی انجمن معتادان گمنام

« شماره ثبت : ۲۱۰۶۵ »

« از تخت تیمارستان تا کرسی استادی دانشگاه

با «مجله پیام بهبودی»

تمایل به قطع مصرف پیدا کردم»

آشنایی با نواحی NA ایران»

«رابطه بهبودی و خدمت

«کنفرانس خدمات جهانی و APF - ۲۰۱۲

قرار نیست از مشارکت همه اعضا خوشمان بیاید»



صفحه ۶



صفحه ۲۹



صفحه ۱۵



صفحه ۲۸

فهرست

- 5. از اشتباه تا خلاقیت
- 7. خدا با من است، به شرط اینکه خودم بخواهم
- 8. از بالاترین عجز تا بزرگترین جبران خسارت
- 14. ترجمه
- 17. سفرنامه ی یک معتاد
- 18. آیا اعتیاد یک بیماری است؟
- 21. آرامش در قدم یک
- 26. صدای سوت قطار



■ مجله "پیام بهبودی" از دریافت نامه‌ها، مقالات، داستان بهبودی، تجارب شما در برنامه و طرح‌های تصویری استقبال می‌کند. از شما دعوت می‌شود با مجله خودتان همکاری کنید. نامه‌های خود را در یک طرف صفحه و به صورت خوانا و روشن با ذکر نام، حرف اول فامیل و شماره تماس، به آدرس پستی یا الکترونیکی مجله بفرستید.

■ مجله "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 آنها نمی‌باشد و فقط مبین نظرات فرستنده است. از تمامی کسانی که صمیمانه ما را در تهیه این شماره یاری کرده‌اند بسیار سپاس‌گزاریم.



نشریه‌های مجله معتاد گمانه‌پرداز

■ سال هشتم ■ شماره سی و یکم ■ تابستان ۱۳۹۱
■ شماره ثبت: ۲۱۰۶۵

مسئول کمیته: وحید.ن

گرافیکست و صفحه‌آرا: علی.ن

حروفچین: عباس.ا

ناظر فنی: مسعود.ب

مترجم: سیاوش.ج

واحد پست: بهزاد.ت

تحریریه: -آرش.ق- رضا.ش- ماهیار.ق

تیم انطباق: سیاوش.س- محمد.ص- امیر.ر

با همکاری: مهدی.پ- تیمال.ل- رضا.گ- مسعود.د

آدرس: تهران صندوق پستی ۷۱۴۳-۱۵۸۷۵
پست الکترونیکی: Pb@nairan.org
آدرس اینترنتی: www.nairan.org





حضور پر ثمر...

[سردبیر - وحید بن]

درود بر شما

امروز یک روز متفاوت برای من می باشد، آفتاب پر حرارت است و درخت های حیاط دفتر مرکزی، زیر دست باد های گرم تکان می خورند. روزی که برای اولین بار قرار است که نگارنده، سرمقاله ای برای فصل نامه پیام بهبودی نوشته و از این طریق با مخاطبان مجله در جای جای ایران بزرگ، ارتباط برقرار کرده و پیام بهبودی را در سطحی وسیع منتشر نماید. کاری که در گذشته و با خواندن هر سرمقاله ای از مجله، ظاهر آسوده به نظر می رسید، هم اکنون همراه با تعهدی شگرف و عظیم عین شده و مسئولیت حقیر را به حدی رسانده که تنها راه عبور از این مرحله، درخواست کمک از خداوندی مهربان است تا بتوانم هر آنچه که فراخور حال و نیازهای خوانندگان نشریه هست را ثبت نمایم.



تقاضا داریم، همانگونه که در مشارکت جلسات بهبودی، پیام عشق و امید را منتقل می نمایید، از این روش نیز در ثبت تجربیات خود استفاده کرده و تمرکز خود را بیشتر بر روی یک یا چندیک از این الگوها بگذارید: "نحوه ی آشنایی با انجمن، پیامی که باعث شد تا شما تمایل به شرکت مجدد در جلسات را پیدا کنید، احساسات حاصل از حضور در ۹۰ روز اول در جلسات، درک شخصی از حضور مرتب در جلسات، نحوه ی انتخاب راهنما و ارتباط با ایشان، مطالعه ی نشریات، چگونگی کارکرد و استفاده از قدم ها، نحوه ی پذیرش بیماری اعتیاد و انتخاب بهبودی به عنوان راهکار، چگونگی ارتباط با تازه واردان، اگر تجربه ی لغزش دارید چگونگی عدم رعایت اصول که منجر به لغزش شما گشت و حضور مجدد در جلسات پس از لغزش، تجربیات روحانی به دست آمده از خدمت، پیام عشق و رهایی به معتاد در عذاب و ... " را در دستور کار نگارش نامه ی خود قرار دهید تا مشارکت شما فراگیر شده و درخور حال کلیه ی مخاطبان مجله باشد.

ضمناً در صورت تمایل، به سلیقه ی خود برای نامه تان عنوان و نیز برای آن تصویری مناسب که حتی الامکان با موضوع مشارکت ارتباط داشته باشد را انتخاب کرده، و همراه مطلب خود ارسال نمایید. همین طور می توانید برای ما نسبت به درک خود از قدم ها، سنت ها، مفاهیم خدماتی و نیز ماهیت انجمن، عکس، نقاشی، کاریکاتور و ... که گویای درک شما از بیماری اعتیاد، بهبودی و موارد ذکر شده است را بفرستید تا از آنها در مجله استفاده کنیم. ممنون از تحمل تان در کاستی ها. ما نیز چون شما دوستان بهبودی می دانیم تا رسیدن به دروازه های مقصد راه درازی پیش رو هست و این میسر نمی شود، مگر با یاری شما. همچنان با ما باشید و با ارسال نامه و ایمیل « به همراه نام خودتان، نام شهر یا استان محل زندگی و شماره تلفن همراه » آتش اشتیاق ما را جهت خدمتگزاری به خودتان، شعله ورتر سازید. امید آن داریم تا با تلاش خدمتگزاران کمیته فصل نامه و حمایت روحانی شما عزیزان بتوانیم به اهداف خود رسیده و در جهت رضایت مندی شما تلاشگران عرصه بهبودی، سهم کوچکی را ایفا کنیم. شماره ی جدید پیام بهبودی با شکل و فرمی متفاوت تقدیم شما دل های تان شاد و تندرستی تان پایدار باد.

کمیته وارد هشتمین سال فعالیت خود شد. آری، مجله پیام بهبودی هشت ساله شد. حلاوت و شادکامی اش، پیشکش همه ی مخاطبان و اعضای فهیم انجمن معتادان گمنام. شادمانیم از پایدنش و هشتمین سال حضور پر ثمرش. هر سالی که از انتشار مجله می گذرد، قدر یقین که مجله نو می شود؛ تو گویی پوست می اندازد و مجدداً حرکت تازه ای را آغاز می کند. بخصوص که این نو شدن ها برای ما نیز درسی است که از آن بی نیاز نیستیم و سعی می کنیم تا می توانیم یاد بگیریم.

دوستان، ما ایمان داریم که تنها این رسانه، با یاری و کمک شما عزیزان که صاحبان اصلی مجله هستید، پایدار بوده و می تواند به مسیر اصلی خود ادامه دهد. پس اگر تمایل دارید ابتدای هر فصل، در گزارش خدمتگزاران جلسه ای که در آن شرکت می نمایید، نام مجله پیام بهبودی را در نشریات موجود گروه خود بشنوید، قلم به دست بگیرید، مطلبی در مورد تجربیات حضور خود در انجمن را نگاشته و برای مجله پیام بهبودی ارسال نمایید.

هم اکنون در تحریریه ی مجله نشستهام میان این همه شلوغی ناشی از فعالیت خدمتگزاران کمیته، کاغذ های پراکنده، بحث های داغ در مورد انتخاب مطالب و تصاویر، خنده های دوستان که ناشی از عشق ایشان به خدمت است و صدای انگشتان تایپست و گرافیسست مجله که با مهارت بر روی صفحه ی کبیرد می کوبند... اتاق را ترک کردم و در مکانی دیگر چند لحظه ای را به دعا و مراقبه پرداختم تا بتوانم موضوع و چشم انداز اصلی این مطلب را انتخاب کنم. البته پیش از هر چیز باید تشکر کنم از انبوه نامه ها و ایمیل های محبت آمیز، از انتقادات سازنده و پیشنهاد های راهگشای شما و نیز انتظار به حق تان از ما در ارتباط با مجله ی پیام بهبودی. خوشحالیم که کم نیستند اعضا و یاران فرهیخته و متعهدی که دست یاری ما را با ارسال تجربیات و مقاله های شان رد نکرده و نمی کنند، به خوبی بر ما روشن است که بی شما هیچیم. اما چه چیزی زیبا و موثرتر از این موضوع که اعلام نمایم پس از هفت سال کار و تلاش و انتشار ۳۰ شماره از مجله پیام بهبودی، این



روزهای خوب در انتظار است

[رضا. ق - گیلان، شهرستان شفت]

چندین سال پیش با برنامه ی NA آشنا شدم و سه، چهار سالی هم پاک بودم، اما هنوز بیماری اعتیاد در من به شدت فعال بود و به خاطر تأثیر دیگران عازم خدمت سربازی شدم که متأسفانه نه تنها خدمتم را به پایان نرساندم، بلکه پاکی ام را هم از دست دادم. بعد از این اتفاق، شرایط به شدت بحرانی شد به خاطر اینکه کارت شناسایی و مدارک مورد نیاز را نداشتم قادر به مطالبه حقوق خود نبودم. در نهایت خود را در بیمارستان اعصاب و روان دیدم و به عنوان یک روانی با من برخورد کردند.

گفته ی کتاب که می گوید: «معتاد ترس از تغییر دارد» درباره ی من صدق می کند چرا که آن قدر شدت درد در من زیاد شد تا حاضر به تغییر شدم و ماه گذشته به سربازی برگشتم. بیماری اعتیاد شرایط را خیلی برایم سخت کرده بود (که توانت بیشتر از این ها است و اینجا جلسه نیست و برخورد بد دارند و ...) اما این بار فهمیدم که همه ی این ها توجیهاتی است که منشاء آن را شناخته ام. حتی روزی که تولد دو سالگی ام بود، در پادگان بودم، اما یاد گرفتم در هر شرایطی با راهنمایی در تماس باشم و از احساساتم

حرف بزنم. تا این که نامه ام بعد از چند روز آمد که به علت (فرار و رفتاری بیمار گونه در زمان لغزش) باید به زندان بروی. با تمام ترسی که داشتم، از این شرایط فرار نکردم و حاضر شدم مسئولیت رفتارهایم را به عهده بگیرم و برای یکبار هم که شده یک کار را به اتمام برسانم. می توان با چشم های کوچک، چیزهای بزرگ را دید. گهگاهی گله مند می شدم از خلایق که چرا به من کمک نمی کنند، اما فهمیدم صدای خداوند مانند امواج است که، فقط باید دستگاه گیرنده امواج روشن باشد.

روز اولی که وارد زندان شدم، ترس تمام وجودم را می لرزاند اما اولین کاری که کردم رفتن به جلسه بود. هر روز ساعت ۲ جلسه برگزار می شد و من هر روز به جلسه می رفتم. و امیدوار بودم که دوران محکومیت تمام شود و آزاد شوم. ایمان داشتم که روزهای خوب در انتظار است و من باید از عهده ی این شرایط برآیم و با واقعیت روبه رو شوم. امروز به لطف خدا و شما و تأثیر و قدرت اصول روحانی برنامه، ۲ سال و ۱۸ روز است که پاک هستم. **خدا یا شکر ت، خدا یا دوستت دارم.**

هدف از تهیه ترانزنامه اخلاقی بی باکانه و جستجوگرانه، تجسس در میان سردرگمی و تناقض زندگی خود برای یافتن هویت واقعی مان است.

(کتاب پایه)



مشارکت

پیام بهبودک

پرسید: آیا تو میدانی عمق این دریا چقدر است؟ همسفر جواب داد: خیر. دوباره سؤال کرد آیا میدانی که آب دریا چه خواصی دارد؟ او جواب داد: خیر. بار دیگر سؤال کرد اصلاً تو میدانی دریا چگونه به وجود آمد؟ همسفر باز هم جواب داد: خیر. شخص مدعی با کنایه گفت: نصف عمرت بر فناست. در همین لحظه ناگهان طوفان شدیدی در گرفت و کشتی در حال غرق شدن بود که همسفر از شخص مدعی پرسید: تو شنا کردن در دریا را بلدی؟ او جواب داد: خیر. همسفر با نگاهی دلسوزانه گفت: پس تمام عمرت بر فناست»

بله برنامه NA عملی است. دانشی که شخص را اصلاح نکند گمراهی است و مانند فروختن کالاهای فاسد به دیگران است. دانش و تجربه در کنار هم معنی دار می شوند که محصول آنها آگاهی است. حالاً من در مرحله ای از آگاهی قرار داشتم. اما نمی دانستم چرا با این همه آگاهی باز هم دچار اشتباهاتی می شدم که خیلی شان جدید هم نبودند. اینجا بود که باز هم رجوع به قدم ها کردم و در این مرحله قدم هفتم کمک زبانی به من کرد. متوجه شدم بین آگاهی و توانایی فاصله زیادی است. همانطور که احساس روحانی بودن با روحانی بودن کاملاً متفاوت است. بله، احساس همسری خوب بودن به تنهایی کافی نیست، من باید همسر خوبی باشم. احساس فرزند بودن کفایت نمی کند، خانواده ای من به فرزند بودن من نیاز دارند. احساس انسان بودن موهبت بزرگی است، اما چه خوب می شود که من مانند یک انسان زندگی کنم. من نباید دچار توهم روحانی شوم.

چقدر خوب است که امروزه دیدگاه درک و دانش من با کارکرد قدم ها دستخوش تغییر شده است، اما خوب تر از آن، این است که آنها را در زندگی روزانه ام بکار گیرم. "از خدا دانستن تا خدایی بودن یک دنیا فاصله است" خب، الان همان جایی هستم که می باید باشم و چیزی که خیلی به آن احتیاج داشتم یک ارتباط شخصی و در عین حال ساده با خداوندی بودم که خودم درک می کردم. یعنی همان دعا، بله، با وجود آگاهی ای که داشتم در خیلی از زمان ها توانایی انجام کار درست را نداشتم به دلیل وجود نقص ها، ضعف ها، هوای نفس و منیت، پس لازم بود با تسلیم و فروتنی دعا کنم تا خداوند کمک کند که این یک خلایق است.

تأملادمیکه من در طول روز معیارم خداوند باشد و تلاشم خدمت به خلق. یک معنای در حال بهبودی خلق هستم و این بزرگترین خلایق است. من گفتم یک معتاد در حال بهبودی خلق، نه حرفه ای. در NA معتاد حرفه ای وجود ندارد.

خدایا کمک کن تا این مهم را فراموش نکنم.



از اشتباه تا خلایق

مجتبی . پ مارلیک کرج

با سلام به کمک خداوند می خواهم تجربیات شخصی ام در بهبودی را بر روی کاغذ بیاورم به این امید که به درد کسی بخورد.

ناتوانایی هایم می گویم و از راهکار هم خبری نیست. این جا بود که فهمیدم فقط تجربه ی خالی، هر چند هم که صادقانه و شخصی باشد کفایت نمی کند و باید دانش را نیز با آن ادغام کنم تا این قدر اشتباه نکنم و در جواب دوستی که به من گفت: من هم چنین اشتباهی کرده ام و می کنم اما باید چه کاری انجام دهم، چیزی داشته باشم.

شروع کردم به عمل کردن به راهکارهای راهنمایم، گرفتن تجربه از اعضای موفق، خوب گوش دادن در جلسات و مهمتر از همه خواندن منظم نشریات برنامه که کمک زیادی به من کردند و هنوز هم منبع اطلاعات و دانش من بوده و هستند. در این میان یک سری کتابهای دیگر مورد علاقه ام را هم مطالعه می کردم البته این کار را با مشورت راهنمایم و در نظر گرفتن این جمله انجام می دادم که: یادم نرود هیچگاه بیماری ام ناپدید نمی شود و من یک معتاد بوده، هستم و خواهم بود.

در همین زمان ها بود که ناخودآگاه بیماری ام زیر کانه مرا دچار خود بزرگ بینی کرد که فکر می کردم از دیگران بیشتر می فهمم و دانش بیشتری دارم یعنی همان «من می دانم» دو کلمه ی مورد علاقه ی همه ی معتادان. چیزی که در کتاب فقط برای امروز خواندم. «شخصی مدعی از همسفر خود در کشتی

در بهبودی ام مرتکب اشتباهات رفتاری و گفتاری زیادی در جلسات، بیرون جلسات، در حین خدمت، در خانواده و محل کار می شدم. خیلی خودم را سرزنش می کردم تا اینکه با کارکرد قدمها فهمیدم که من کامل نیستم و می توانم از اشتباهاتم درس بگیرم پس قدم دهم را به طور روزانه کار کردم. دست از خودآزاری و سرزنش خود برداشته و دیدگاهم را نسبت به خود تغییر داده و بدون قضاوت و بی طرفانه سعی کردم از اشتباهاتم به عنوان پلی به سوی موفقیت استفاده کنم.

«فقط مردگان هستند که اشتباه نمی کنند، ادیسون تعداد زیادی لامپ را سوزاند تا توانست یک لامپ را اختراع کند و کسی نمی پرسد که او چند لامپ را سوزاند».

هر روز اشتباهاتم را با راهنمایم در میان می گذاشتم. سعی می کردم آنها را در جواب سوالات قدم بگنجانم. آنهایی که به گروه و تازه واردان لطمه وارد نمی کرد در جلسات به مشارکت می گذاشتم در بیرون جلسات نیز اشتباهات خدمتی ام را با خدمتگزاران در میان می گذاشتم و من اسم همه ی اینها را تجربه می گذارم. آری! حالاً من یک معتاد با تجربه بودم. اما یک روز در جلسه ای متوجه شدم مدتی است که در مشارکت هایم خبری از امید نیست و به عنوان یک معتاد ۱۲ قدمی فقط از

متوجه شدم بین آگاهی و توانایی فاصله زیادی است. همانطور که احساس روحانی بودن با روحانی بودن کاملاً متفاوت است. احساس همسری خوب بودن کافی نیست، من باید همسر خوبی باشم. احساس فرزند بودن کفایت نمی کند، خانواده ی من به فرزند بودن من نیاز دارند

از راهنمایم یاد گرفتم در
زمینهای که شناخت و یا
تجربه ندارم به کسی راهکار
ندهم. قدم‌ها را برای
بهبودی و پیشرفت زندگی
کار کنم و نتیجه‌اش را به
خداوندی که درک کرده‌ام،
بسیارم.



قرار نیست از مشارکت همه اعضا خوشمان بیاید

[فریودک - تهران]

راهنمایم پیشنهاد داد که از نکات مثبت در مشارکت‌های اعضا استفاده کنم و اگر به نکات منفی برخورد می‌کنم در مشارکتهایم از آنها استفاده نکنم. مدت‌ها بود که تصمیم داشتم نامه‌ای برای مجله بنویسم و از آن جایی که نقض تنبلی‌ام اجازه می‌داد، تا به حال موفق به انجام این کار نشده بودم. به تازگی عضو سایت معتادان گمنام شده‌ام و از آن طریق اخبار و اطلاعات به‌روز انجمن برای من ایمیل می‌شود و می‌خوانم. خواندن این اخبار و اطلاعات ترغیب کرد تا نامه‌ام را بنویسم و به مجله ایمیل کنم.

من نیز با ناباوری فراوانی وارد انجمن شدم. اوایل تنها می‌خواستم مواد مصرف نکنم تا ذهنیت اطرافیان را نسبت به خود و خانواده‌ام عوض کنم. با این که از طرف خانواده ترور شخصیتی می‌شدم ولی این موضوع هم مرا از مصرف باز نمی‌داشت. بی‌اعتباری من به حدی در بین اطرافیان‌ام مشهود بود که باعث شد من به عجز برسم و تصمیم به قطع مصرف مقطعی بگیرم. برای اولین بار که وارد یک جلسه شدم، مشارکت هیچ کس به دلم ننشست. دوستی داشتم که از همکارانم بود و قبول کرد تا راهنمای من شود و بعد از پایان همان جلسه که به پیشنهاد او رفته بودم به من گفت قرار نیست از مشارکت همه اعضا خوشش بیاید! پیشنهاد داد تا روزهای بعد

نیز در جلسه شرکت کنم، صبر کنم، حرف گوش کنم و از هر نکته مثبت استفاده کنم و اگر نکات منفی دیدم و شنیدم که خوشم نیامد، سعی کنم در مشارکتهایم از آنها استفاده نکنم. وقتی به این نکته پی بردم که چطور یک آدم معتاد می‌تواند چنین برخورد و بینشی داشته باشد، برایم جاذبه شد. در جلسات حضور مرتب داشتم و روز به روز به پاکی‌ام اضافه می‌شد. در همین فرایند در مورد برنامه و جلسات به روشن‌بینی رسیدم. با کمک راهنمایم با قدم‌ها آشنا شدم و با توجه به این جمله نشریات که می‌گوید: «ما یک روزه معتاد نشده‌ایم بنابراین به خاطر داشته باشید که به خودتان سخت نگیرید»، سعی کردم به خودم سخت نگیرم اما برنامه را

به صورت جدی و پیوسته دنبال کردم. با شروع کار در یک اداره به عنوان نیروی خدماتی، غرورم را زیر پا گذاشتم و سختی‌های زیادی تحمل کردم. مشورت گرفتن را آموختم و در کارهایم سعی کردم از نظرات دیگران استفاده کنم. از راهنمایم یاد گرفتم در زمینهای که شناخت و یا تجربه ندارم به کسی راهکار ندهم. قدم‌ها را برای بهبودی و پیشرفت زندگی کار کنم و نتیجه‌اش را به خداوندی که درک کرده‌ام، بسیارم. در این مدت من باز در همان مکان مشغول کار هستم با این تفاوت که یک‌سال است از کار خدماتی در اداره جدا شده و براساس عملکردم، جایگاه خوبی نسبت به موقعیت‌ام به من محول شده است. تمام این‌ها را از انجمن دارم. از قدم‌ها، از راهنما و اصول ساده برنامه که اصلاً فکرش را هم نمی‌کردم. الان پشت سیستم کامپیوتر دارم نامه‌ام را تایپ می‌کنم. لازم است بگویم که قبلاً حتی بلد نبودم کامپیوتر را روشن یا خاموش کنم. با استفاده از پیشنهادات ساده برنامه، آموزش پذیر شدم و توانستم تا حدودی آنها را در زندگی به اجرا بگذارم. نتیجه این که: تمام اعتبارهای از دست رفته گذشته را مجدداً به دست آورده‌ام. امروز تمایل دارم که در حد امکان از نواقص در زندگی استفاده نکنم و آنها را با درخواست فروتنانه به حداقل ممکن برسانم و دیگر خسارت نزدم. از خداوند می‌خواهم کمک کند تا قدم‌ها را به خوبی اجرا کنم و در راستای داعی که می‌کنم، عملکرد خوبی نیز داشته باشم تا جاذبه‌ای شوم برای یک دوست در عذاب...

چیزهای زیادی در بهبودی به من بخشیده شده و به خاطر آن از صمیم قلب سپاسگزارم. از اینکه می توانم آنرا همانطور که به رایگان با من در میان گذاشته شده با دیگران مشارکت کنم، لذت می برم.

(کتاب فقط برای امروز)



مشارکت

پیام بهبودک



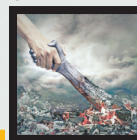
خدا با من است، به شرط اینکه خودم بخوام

[هادی - تهران]

احساس خوشبختی می کنیم. اوایل پاکی ام زندگی مان خیلی سخت بود و با توجه به اینکه درآمد کم بود و خرج زندگی بالا، از نظر مالی خیلی شرمند زان و بجهام می شدم و پیش راهنمایم که مشارکت و درد و دل می کردم به من می گفت تو سهمت رو انجام بده و صبر کن! خیلی برایم سخت بود ولی همان کاری را که راهنمایم می گفت انجام می دادم. البته بعضی مواقع که به تجربه های راهنمایم گوش ناسپردم و یا این که مشورت نکردم به مشکل نیز برخورددم. امروز در یک شرکت معتبر کار می کنم. زندگی خوبی دارم. اطرافیانم را دوست دارم و آنها نیز مرا دوست دارند. صادقانه بگویم، چیزی کم ندارم. چرا که پس از تمام دردهایی که زمان مصرف و بهبودی ام کشیدم، باز حضور خداوند مهربان را در قسمت های مختلف زندگی ام احساس می کنم. امروز باورم این است که خداوند همیشه برای من بهترین ها را در نظر می گیرد؛ به شرط این که خودم هم بخوام و سهم و تلاشم را انجام بدهم. از خداوند سپاس گزارم که امروز یک عضو از اعضای انجمن معتادان گمنام هستم.

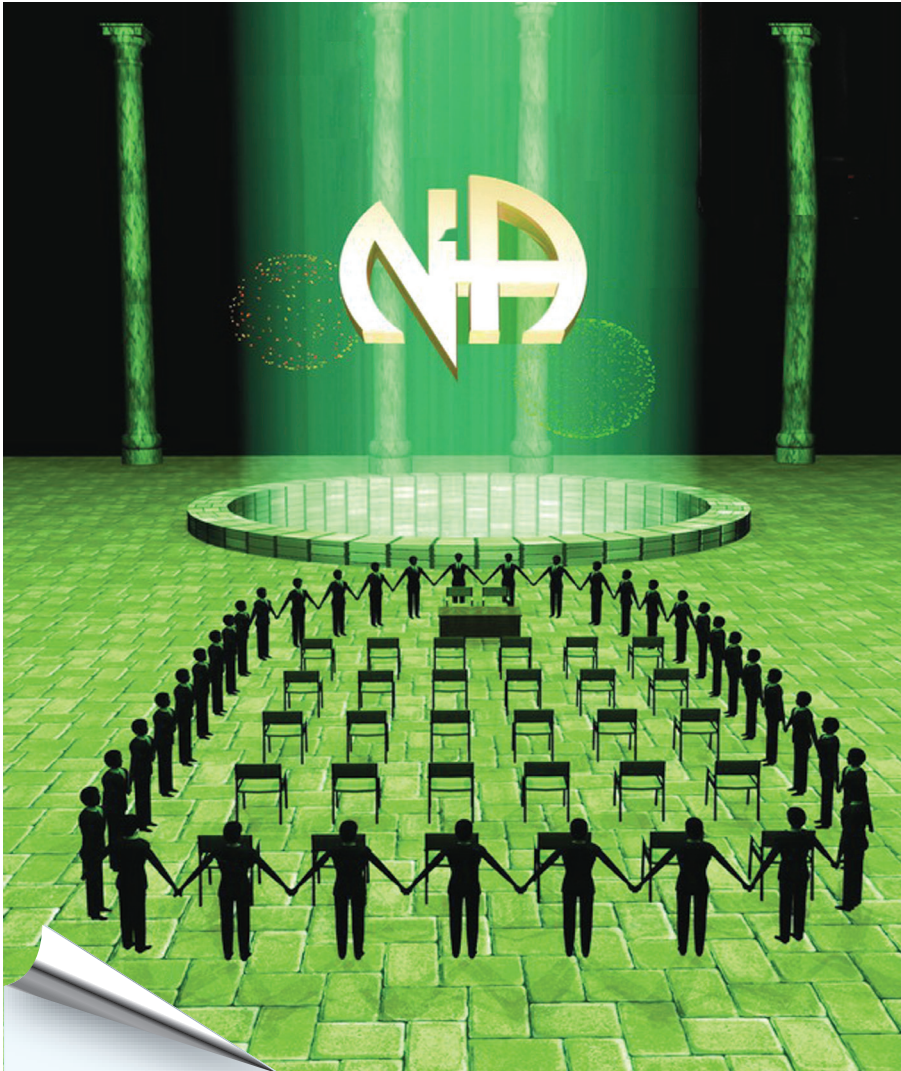
شب، تولد سه سالگی اش بود. به من جای و شیرینی داد و دستانش را روی شانه هایم گذاشت و نوازش کرد. برای اولین بار پس از مدت ها احساس خوبی پیدا کردم. چند دقیقه ای از خودش برایم حرف زد و من هم هر چیزی که در دلم بود را برایش تعریف کردم. از بدبختی هایم، از پسرم که دلم برایش یک ذره شده بود. از شرایط سخت زندگی ام برایش گفتم. هم من و هم او با هم گریه می کردیم. خیلی سبک شدم! این اولین مشارکت من بود و خیلی به من احساس خوبی داد؛ بعد از حرف زدن با آن دوست فهمیدم که من هنوز تنها نیستم و دست های خداوند را بالای سرم احساس کردم. گرسنگی و خماری ام رفع شده بود. به خودم گفتم: هادی، خدا هنوز دوستت دارد. نمی دانم چه اتفاقی افتاد که در همان لحظه از احساس تنهایی رها شدم و تصمیم گرفتم که قطع مصرف کنم. در طول زمان بهبودی در مواقعی که ناامیدی به سراغم آمد، دست های خداوند مهربان را مثل شب اول بالای سرم احساس کردم. امروز زندگی نسبتاً خوبی دارم. همسر و پسرم کنار من هستند و من کنار آنها و با هم

بعدها متوجه شدم در فاصله ۱۰۰ متری از جایی که من همیشه آن جا بودم و ساعات زیادی از روز را آن جا می گذراندم، یک جلسه بهبودی برگزار می شود که من اصلاً از آن اطلاعی نداشتم.



اواخر مصرفم فقط دنبال راهی برای ترک مواد بودم. راهی که لااقل بتوانم مدتی مصرف نکنم تا شاید زندگی ام کمی بهتر شود. خیلی خسته و ناامید شده بودم، از خودم متنفر شده بودم و هیچ راهی پیش روی خودم نمی دیدم. تنهای تنها شده بودم. نه پدر، نه مادر و نه همسر، هیچ کدام دیگر مرا نمی خواستند و این، به هیچ وجه آن چیزی نبود که من از بچگی به دنبالش بودم. دلم برای پسرم یک ذره شده بود. هر شب تنها روی یک سکوی سنگی در پارک محله مان می نشستم و چه خمار و چه نشسته، اشک می ریختم. روزهای دردناک و سیاهی بود. یک شب حدود ساعت ۱۱ داشتم از گرسنگی و خماری به خودم می پیچیدم که ناگهان یک نفر که قبلاً ندیده بودم، با سر و وضع مرتب آمد و کنارم نشست. بعدها متوجه شدم در فاصله ۱۰۰ متری از جایی که من همیشه آن جا بودم و ساعات زیادی از روز را آن جا می گذراندم، یک جلسه بهبودی برگزار می شود که من اصلاً از آن اطلاعی نداشتم. آن کسی که آمده و کنارم نشسته بود، یکی از اعضای انجمن بود که دست بر قضا آن

جبران خسارت از بالاترین عجز تا بزرگترین



[ساسان. پ-مشهد]

یکی از آرزوهایم این بود که روزی این نامه را بنویسم. امروز که به این آرزو رسیدم ۳۵ سال سن دارم و ۳ سال و ۱۰ ماه و ۱ روز از پاک‌ی من گذشته است. مدت زیادی از کار کرد قدم هشتم و نهم می‌گذرد ولی همیشه در مورد خدمت سربازی که به خاطر مصرف مواد نیمه تمام مانده بود و یکی از موارد خجالت آور لیست قدم هشتم بود و هر وقت یکی از اعضای انجمن در مورد موقعیت‌های دوران خدمت مشارکت می‌کرد، احساس شرم و خجالت از درون مرا آزار می‌داد و همیشه دعایم این بود که خداوند این شهامت را به من بدهد تا این کار ناتمام را تمام کنم. حتی وقتی شمع ۳ سالگی را خاموش کردم فقط از خدا خواستم وقتی به ۴ سالگی رسیدم کاری در مورد خدمت نیمه تمام سربازی انجام دهم. بیشترین عجز‌های من در دوران بهبودی به

خاطر نداشتن این کارت بود، چون به علت غیبت، ممنوع‌الثبت شده بودم و حتی کارت ملی هم نداشتیم و این شد که از رشد در زندگی شخصی و بهبودی دور ماندم. بعد از کار کرد قدم یازده دعا می‌کردم معجزه‌ای اتفاق بیافتد و یک روز که از خواب بیدار می‌شوم همه چیز تمام شده باشد، مثلاً عفو کامل به خاطر سن و سالم، اما بعد از چند ماه متوجه شدم دعایی که می‌کنم اشتباه است و با کمک گرفتن از راهنمایم، روش دعا کردن خود را تغییر دادم و برای تمایل و شهامت انجام این کار شروع به دعا کردم. به نظر این روش به من بیشتر آرامش می‌داد. ادامه دادم تا بعد از حدود یک سال بالاخره توانستم حرکتی در این زمینه انجام دهم. رفتن به دادگاه با توجه به تجربه‌ی قبل من - یک سال زندان برای غیبت - بسیار سخت بود. اما وقتی به آنجا رفتم غیبتم مورد

عفو قرار گرفته بود، اما باید از دوران آموزشی شروع و دو سال خدمت می‌کردم. برای دوره‌ی آموزشی به تهران و پادگان خود رفتم. به دلیل خالی نبودن جا، بعد از ۲۰ روز وقتی به پادگان برگشتم، قرار شد به یزد یا شیراز بروم. چهار روز زمان داشتم به لطف خدا از درجه داری که مسئول آنجا بود درخواست کمیسیون پزشکی کردم و او نیز قبول کرد و ظرف مدت یک ماه توانستم معافی دائم بگیرم. هنوز باورم نمی‌شود که این اتفاق بهتر بگویم این معجزه در زندگی من اتفاق افتاده. فقط درک کردم وقتی در مسیر درست هستم، یعنی مشورت کرده و از خدا کمک خواسته‌ام. از خداوند به خاطر شهامت انجام این کار، از خانواده به خاطر حمایت، از راهنما به خاطر صبرش و از اعضای انجمن معتادان گمنام به خاطر دعای خیرشان سپاس گزارم. امیدوارم بتوانم خدمتگزاری خوب باشم.



[محمد - اصفهان]

امروز دقیقاً چهار سال است که پاکم و این نامه را هم به مناسبت تولد چهار سالگی ام می نویسم و ارسال می کنم.
دلم می خواهد ابتدا کمی برگردم به چهار سال قبل و اواخر دوران مصرف؛ بارها در جلسات شنیده ایم که عاقبت اعتیاد ما یا زندان است یا بیمارستان و یا مرگ که سهم من از این سه، بیمارستان بود. دورانی سیاه و دردناک که یادآوری بعضی از لحظات آن واقعاً مو بر اندامم سیخ می کند. با این همه، خدا را شاکرم به خاطر رهایی از این دردها!



هیچ وقت یادم
نمی رود روزهای
اوایل پاکی را در
سرماي شدید
زمستان، پولی
را که قرار بود
کرایه بر گشتم به خانه
باشد، در سبد سنت
هفتم می انداختم تا
سهمم را ادا کرده
باشم و با وجود حال
نامساعد فیزیکی،
مسیر بلندخانه تا
جلسه را پیاده طی
می کردم

از تخت بیمارستان تا کرسی استادی دانشگاه

کشیدم. همیشه سعی کردم مشکلاتم را با راهنمایی که بسیار در این راه کمکم کرد، مشارکت کنم. حالا که سعی می کنم واقع بینانه به دردها و -به اصطلاح- حال خرابی هایم در دوران بهبودی نگاه کنم، می بینم همه آن ها حکم اجزای تشکیل دهنده پلی را داشتند که مرا به بهبودی و پیشرفت در زندگی ام رساند. من که فکر می کردم مغزم نابود شده و دیگر نمی توانم از آن استفاده کنم، در دوران بهبودی کتابی در زمینه یک شاخه مهندسی تألیف کرده ام که به زودی منتشر می شود. از دواج کرده ام و از زندگی ام نیز نسبتاً راضی ام.

من سال ها تحت تأثیرات مخرب مواد مخدر، می خواستم همه چیز بر وفق مراد من پیش برود و روزگار، روزگار من باشد! امروز می فهمم که در اشتباه بودم؛ چرا که روزگار زیبایی من، دیگر نیازی به مواد مخدر و احساسات کاذب و ساختگی ندارد. از این که از زیر چتر سنگین اعتیاد درآمده ام و امروز از نفس کشیدن، بدون نیاز به هیچ نوع ماده مخدر لذت می برم، بی نهایت خوشحالم. از ایمان قلبی ام به خداوند، از لذت ارائه عشق بدون چشم داشت، از زیبایی گمنامی و سادگی انجمن لذت می برم از این که صادقانه، بی هیچ غروری احساسات خوب و بد قلبی ام را بنویسم به وجد می آیم. اگر بخواهم تجربه چهار سال پاکی ام و بهبودی ام را در دو عبارت خلاصه کنم، خواهم گفت: تسلیم شدن و خدمت کردن.

آرزوی ادامه خدمت دارم و برای تمام معتادان در حال عذاب دعا می کنم.

یادم می آید بعد از شوک های مکرر مغزی، پدر و مادرم را نمی شناختم و روزهای واقعا تاریک و وحشت آوری را سپری می کردم. با آن گذشته ی دردناک و سرشار از ناامیدی، امروز به لطف انجمن معتادان گمنام، راهنما و دوستان بهبودی، چندین ترم است که به صورت دوشغله مشغول فعالیت های طراحی و تدریس در دانشگاه هستم.

من در دوران مصرف مواد مخدر، بالاچار دردهای بسیاری را متحمل شدم چون با هیولایی دست و پنجه نرم می کردم که حالا می فهمم با تمام قدرت به مصاف من آمده بود. من با ایمان قلبی در آخرین لغزشم باور کردم که در مقابل مواد مخدر تسلیم شده ام و اعلام ۲۴ ساعت پاکی کردم. دیگر سعی کردم رفتار عاجزانه ای داشته باشم.

هیچ وقت یادم نمی رود روزهای اوایل پاکی را در سرماي شدید زمستان، پولی را که قرار بود کرایه بر گشتم به خانه باشد، در سبد سنت هفتم می انداختم تا سهمم را ادا کرده باشم و با وجود حال نامساعد فیزیکی، مسیر بلندخانه تا جلسه را پیاده طی می کردم. تقریباً هر روز بار راهنمایی تماش داشتم و بعد از آن هم سعی کردم این تماش ها را مداوم تر و پررنگ تر کنم. سعی کردم قدم ها را باور و در حد توانم کار کنم و در واقع با قدم ها زندگی کنم. همچنین شروع به خدمت گروهی و فردی کردم. خدمت در انجمن، یکی از مواردی بود که زندگی و بهبودی ام را دگرگون کرد.

هفت ماه اول پاکی به دلیل عواقب مصرف به لحاظ ذهنی، بسته و بسیار در فشار بودم اما بعد از آن تدریج احساس بهبودی کردم. از نظر علم پزشکی توجیهی برای بهبود وضعیت ذهن من که تحت تأثیر شدید مواد شیمیایی بود، وجود ندارد اما قدرت خداوند و عشقی که در انجمن جاری است، نیاز به دلیل علمی ندارد. ایمان دارم که این اتفاقات با قدرت خداوند افتاده است. سعی کردم اصول انجمن جزء لاینفک زندگی ام باشد و همه موارد مربوط به زندگی ام را از فیلتر دوازده قدم عبور دهم. به عنوان کسی که در راستای برنامه NA حرکت کرده و هم اکنون احساس موفقیت می کند، باید بگویم که انصافاً رعایت اصول برنامه چندان هم کار سختی نیست.

من در حین انجام اصول برنامه و در طول بهبودی، هم از زندگی ام لذت بردم و هم در مواقعی درد





با «مجله پیام بهبودی» تمایل به قطع مصرف پیدا کردم

مهدی، خ، ۳۲ ساله از شهرری

خدا را شاكرم بابت هديه پاكي و بهبودي. خدمت همه دوستان همدردم عرض ادب و احترام دارم و همچنين هشتمين سالگرد انتشار مجله پيام بهبودي را صميمانه تبريك مي گويم. زمان را مناسب براي تشكر و سپاس گزاري از خدمتگزاران انجمن معتادان گمنام ديدم و خواستم به سهم خود مشاركتي کرده باشم.

گذشته من تاريك و سرد و هميشه سرشار از احساس تفاوت، ترس و انزوا بود. در خانواده اي بزرگ شدم با پدري مصرف كننده و به شدت بيمار. بين اعضاي خانواده ما فاصله اي عميق وجود داشت. براي رهايي از احساساتم خيلي زود مواد مخدر را وارد زندگي ام كردم با اين تصور كه من ظرفيتش را دارم و مثل پدرم نخواهم شد. در يك ارگان دولتي مشغول به كار شدم و تشكيل خانواده دادم. هم مقدار و هم وعده هاي مصرفم هر روز بيشتر مي شد. اجبار به مصرف ديگر حق انتخاب را از من گرفته و كارم فقط شده بود قطع مصرف و شروع مجدد. از اين تكرار خسته شده بودم و باورم شده بود كه ديگر نمي توانم از مواد مخدر رها شوم. روح و روان و جسمم به شدت آسيب ديده بود. در محيط كارم غيبت هاي مكرر داشتم. براي آخرين تركم شش ماه غيبت كردم اما نتوانستم ترك كنم. پيام انجمن را دوست باحناقم كه انجمني بود، همراه با يك كتاب پايه به من داد.

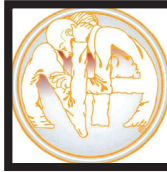
يادم هست كه سه جلسه اول را فقط دنبال تفاوت هاي اعضا با يكدیگر بودم. پيش خودم مي گفتم من با اينها فرق مي كنم و نيازي نيست كه براي انجام اصول انجمن، حتما به جلسه بيايم. كتاب پايه را مي خوانم و به تنهائي پاك مي مانم. به يك هفته نكشيد كه مصرف را از سر گرفتم. ترس از قضاوت ديگران و خجالت، مانع رفتنم به جلسه ميشد. ديگر

دوستي
از تجربه لغزش خود
نوشته بود بارها آن را خواندم
و گريه كردم حرفهايش دقيقاً
حرف دل من بود احساس خيلي
عجيبی به من دست داد و تمایل
شرکت مجدد در جلسات را
پیدا کردم



یاد می گیریم انعطاف پذیر شویم... وقتی چیزهای جدید آشکار می شود احساس زندگی می کنیم مهم ترین فکر ما برای ما در سر ایجاد کرد... بهبودی تغییر فعالی در عقاید و نگرش های ماست.

(کتاب پایه)



مشارکت

پیام بشیرودک

آیا بهتر نیست...؟



نادر

دیروز توی جلسه جزوه ای به دستم رسید به نام "مبانی برنامه ریزی" که خواندم و دیدم درباره ی حمایت مالی گروه ها صحبت می کند و از برنامه ریزی در کارهای خدماتی دیدم بد نیست درددلی با بچه ها داشته باشم.

روزی که وارد NA شدم یک پمفلت خوش آمدگو، یک کتاب پایه و یک کتاب فقط برای امروز و چند پمفلت دیگر بود. شاید نشریات به ده عنوان نمی رسید ولی امروزه خدا را شکر آنقدر نشریات زیاد شده که وقتی مسئول نشریات آن ها را می چینه شاید ده یا پانزده دقیقه طول بکشد. پس گروه ها کار خود را در رابطه با حمایت های مالی و خدماتی انجام داده اند. این همه هیئت های خدماتی به وجود آمده، چه در سطح ناحیه و چه در سطح منطقه و چه در سطح جهان، پس مشکل ما حمایت نبوده.

به من در سنت پنجم گفتند که پیام ما باید دارای کیفیت باشد نه کمیت. ولی آیا امروز پیام گروه های ما دارای کیفیت هست؟

چند وقتی ست که اعضای قدیمی کمتر داخل جلسات دیده می شوند، چند وقتی ست که تعداد تازه واردها در نوسان است و رفت و آمد زیاد. یاد می آید اوایل که آمدم NA، وقتی جلسه تمام می شد تا آخرین نفر می ایستادم و به قول خودمان سرویس می گرفتم و آخر شب می رتم خانه. آنقدر اوضاع و احوال بد بود که خدا می داند خیلی درد کشیده بودم. مواد تمام زندگی ام را آشفته کرده بود. همه چیز را از دست داده بودم. به خاطر همین دوست داشتم زود خوب شوم و آشفتگی هایم زود خوب شوند که خدا را شکر با گوش دادن به بقیه و انجام دادن راهکارها اوضاع و احوال من روز به روز بهتر شد.

ولی امروز این جور نیست. جلسه که تمام می شود همه می روند دنبال کار خود. دیگر مثل قبل نیست.

چرا به جای اینکه به بچه ها بگوییم وظیفه شان در قبال تازه واردها چیست؟ و چه جوری باید سرویس بدهیم، گیر داده ایم به ساختار و مفاهیم؟ و ترازنامه آنها را می گیریم؟

آیا بهتر نیست برگردیم به جلسات و فضای بهبودی؟ آیا بهتر نیست سنت ها را بار دیگر مرور کنیم؟ امیدوارم دنبال کیفیت پیام باشیم نه کمیت آن. به امید پاکی بیشتر با تشکر از اعضای که کمک می کنند تا پیام عشق و امید به بقیه برسد.

از دروغ هایی که به خانواده ام می گفتم خسته شده بودم. همبازی هایم شده بودند خواهر و برادرم. یاد می آید پسر میخواست به کلاس اول برود، همسر من انگیزش را فروخت و مادرم کارهای ثبت نامش را انجام داد. نفهمیدم کی شده بود کلاس اولی؟

به لطف خدا کارم درست شد و مجدداً به اداره و سر کارم برگشتم. آنجا بود که مجله پیام بهبودی را تهیه کردم و خواندم که در آن، دوستی از تجربه لغزش خود نوشته بود. بارها آن را خواندم و گریه کردم. حرف هایش دقیقاً حرف دل من بود. احساس خیلی عجیبی به من دست داد و تمایل شرکت مجدد در جلسات را پیدا کردم.

مجله پیام بهبودی پیام عشق و امید را با آن مشارکت به من داد و فهمیدم که به تنهایی نمی توانم پاک بمانم و در مسیر بهبودی باشم. با ترس وارد یک جلسه ی بهبودی که موضوع جلسه جاذبه بود شدم. وقتی گفتم: «مهدی هستم، معتاد، ۲۴ ساعت» انگار بار سنگینی از روی شانه هایم برداشته شد. چیپ سفید - خوش آمدید - را گرفتم. صدای کف زدن اعضا که من تازه وارد را تشویق می کردند، هنوز در گوشم هست! چه شبی بود! دوستی شمع تولد یک سالگی اش را به من عشق داد و دوست دیگری، یک تولد چهار سالگی اش را شگفت زده شده بودم.

مطالعه نشریات باعث شد افکارم قدری تغییر کند. جلسات متفاوتی را حمایت کردم و رفته رفته احساس نزدیکی بیشتری به انجمن پیدا کردم. دیگر با مصرف کنندگان کاری نداشتم و این، یکی از مهمترین کارهایی بود که انجام دادم. از بس که ترک کرده بودم و دوباره مصرف را از سر گرفته بودم، در منزل کسی باورم نداشت. برادرم فکر می کرد من جای دیگری می روم و مصرف می کنم. می دانم وقتش برسد او و خواهرم هم وارد انجمن می شوند. کاری که من می توانم انجام دهم، این است که برای آنها و دیگر معتادان در عذاب دعا کنم. الان که خسارت های برادر و خواهرم به اطرافیان و به خودشان را می بینم، یاد گذشته خودم می افتم و خدا را بابت پاکی ام شکر می کنم.

اوایل پاکی با وجود اینکه کار می کردم، ولی به شدت بی پول بودم. دوستان بهبودی مدام مرا دعوت به صبر می کردند. با کار کرد قدم ها و اجرای نسبی آنها مسیر جدیدی در زندگی ام به وجود آمد. قطع مصرف نیکوتین در ۶ ماه پاکی و ادامه تحصیل و رفتن به دانشگاه از دستاوردهای بهبودی من بود. همچنین مشوق تحصیل همسرم شدم. چیزهایی را که اصلاً باور نداشتم و امیدی هم نداشتم که به وقوع بپیوندند، تبدیل به واقعیت شد. طبیعی است که مشکلاتی هم در این مسیر داشتم که با کمک نیروی برتر و ابزار روحانی برنامه و مشورت با دوستان بهبودی، آنها را پشت سر گذاشتم. همه اینها را لطف خدا و کار کرد اصول ساده اما مهم انجمن معتادان گمنام می دانم. ۱۸ فروردین ۹۱ تولد ۳ سالگی ام بود. خوشحالم از اینکه دیگر آشک همسر، فرزندان و مادرم را به خاطر مصرف مواد مخدر در نمی آورم. ناگفته نماند که بزرگترین حائل بین من و لغزش تا به امروز، خدمت در انجمن بوده و امیدوارم همواره خدمتگزار انجمن باشم. در پایان برای همه دوستان همدرد بهبودی و سلامتی آرزو دارم.

(ناحیه ۱)

آشنایی با نواحی NA ایران

خبرنگار مجله پیام بهبودی - حاشیه جلسه شورای منطقه - تهران

از شکل گیری ساختار خدماتی NA ایران (شورای منطقه) حدود یک دهه می گذرد. در این چند سال ساختار فرازونشیب های گوناگونی را تجربه کرده و خدمتگزاران حاضر در فضای خدماتی کوشش های عاشقانه ای را به امید محصول آن در موعد خود انجام داده اند تا اینکه امروز ساختار به عنوان یکی از بدنه های خدماتی با تجربه و موثر شناخته شده که اندوخته های گرانبهای آن در بسیاری از موارد الگوی مناسب و موثری در خدمت کشورهای مختلف بوده است. به همین منظور تصمیم گرفتیم برای آشنایی بیشتر شما در مورد اجزای تشکیل دهنده این ساختار که در برگزیده استان ها و شهر های تابع مختلف کشور است از این شماره مجله به معرفی نواحی ۲۱ گانه شورای منطقه ایران بپردازیم. با این امید که آشنایی بیشتر شما، بستری در جهت حمایت روحانی بیش از پیش را فراهم سازد.



س: لطفاً خودتان را معرفی کرده و سن پاکی خود را اعلام کنید؟

ج: امیر. ط ۴ سال ۲۳ ماه ۲۳ روز - داوود. ک ۱۳ سال و ۷ ماه و ۱۸ روز.

س: ناحیه شما در برگیرنده چه استان ها و شهرهایی می باشد؟

ج: آذربایجان غربی، آذربایجان شرقی و اردبیل که حدود ۹۰۰ کیلومتر فاصله جغرافیایی دور ترین نقاط این ناحیه با هم است.

س: مختصری از ناحیه خود بگویید، اینکه از چه سالی و با چه تعداد گروه و جلساتی آغاز به کار کردید؟

ج: اولین جلسه بهبودی در ناحیه یک در شهرستان ارومیه در هشتم مردادماه ۱۳۷۷ برگزار و بعد از تشکیل ساختار ناحیه و شورای منطقه ای ایران ناحیه ۱ نیز در سال ۸۲ شکل گرفت که در آن زمان حدود ۱۰ تا ۱۰۰ گروه به ناحیه می آمدند و تعداد اعضای ما حدود ۳۰۰ نفر بود. لازم به ذکر است که در آن زمان، کمیته شهری وجود نداشت و نمایندگان گروه ها مستقیم در ناحیه شرکت می کردند.

س: هم اکنون ناحیه شما دارای چه تعداد گروه و جلسات است؟

ج: در حال حاضر ۱۲۸ گروه در طول هفته ۷۳۵ جلسه برگزار می کنند، که بیش از ۵۰۰ نفر عضو را شامل می شود.

س: گروه های بانوان ناحیه شما چه

تعدادی است و جلسات ایشان به چه شکلی برگزار می گردد؟

ج: در کل ناحیه، سه گروه بانوان داریم، که متشکل از ۵۰ عضو می باشد. برای راه اندازی جلسات بانوان مشکلات زیادی به لحاظ مسائل تعصبی و فرهنگی استان های تشکیل دهنده وجود دارد! در ارتباط با مسئولین کشوری در سطح استان نیز برای تشکیل جلسات مختلط حتی اگر خدماتی باشند با ممانعت مواجه هستیم و غالباً مجوز این کار را نداریم.

س: جلسات شما عموماً در چه مکان هایی برگزار می گردد؟ (با کدام سازمان ها تعامل بیشتری دارید)

ج: اغلب در مکان های دولتی برگزار می شود، جدیداً در اماکن شخصی که توسط گروه ها اجاره شده نیز برگزار می گردد. ضمناً بیشتر همکاری را با شهرداری ها و سازمان بهزیستی و شورای هماهنگی ستاد مبارزه با مواد مخدر داشته ایم.

س: این مکان های شخصی که راجع به آن صحبت کردید، آیا آدرس آن در دفتر چه آدرس ها به چاپ می رسد؟

ج: بله، تمامی گروه های ما در آدرس جلسات مربوطه درج شده است. ضمناً بد نیست بدانید که در ناحیه ۱ برگزاری جلسات در مکان های غیر مسقف با استقبال اعضا روبه رو نمی گردد

در ناحیه یک کلیه مجلات پیام بهبودی به فروش می رود؛ حتی گاهی اوقات دست به دست می چرخد و یک مجله را چند نفر می خوانند



و در چند مورد جلساتی آغاز به کار کرده اند که به علت عدم استقبال اعضا به تعطیلی کشیده شده است. باعث خشنودی است که این مسئله را به اطلاع اعضای NA برسانیم که در ناحیه ما نزدیک به ۱۰۰ درصد جلسات مسقف می باشد.

س: لطفاً کمی از روابط بین اعضای خود برای ما بگویید؟ (رابطه راهنما، رهجو و سایر روابط...)

ج: در کل همان طوری که در سایر نواحی ایران متداول است. در بعضی موارد از جایگاه خودش خارج شده و وارد روابط قومی و خویشاوندی و در بسیاری موارد ارتباطات اعضا باعث ایجاد روابط خانوادگی شده، البته رابطه ی راهنما و رهجو در بین بانوان مشکلات بیشتری دارد! به علت تعصبات قومی و فرهنگی اعضای خانم با خارج از استان و شهرستان شان کمتر می توانند ارتباط داشته باشند و برای رفت و آمد و تردد مشکل دارند. مسائل مالی و وابسته بودن عده ای از این اعضا به خانواده هایشان، مزید بر علت می باشد.

س: مشکل امروز شما در مورد جلسات بهبودی چیست؟

ج: کمبود اعضای ۱۲ قدمی. شاید به علت کم اهمیت جلوه دادن کار کرد قدم ها و نیز پرداختن به خدمات و اولویت قائل برای خدمات نسبت به کار کرد قدم ها، احساس مسئولیت اعضا در قبال بهبودی خود نسبتاً کم شده است و حدود ۳۰ درصد اعضای ما دوازده قدمی هستند.

س: موفقیت شما در برگزاری جلسات بهبودی چیست؟

ج: ما در سطح ناحیه یک، جلسات خیلی مرتب و باثباتی داریم، بعضی اوقات به مشکل حمایت از سید بر می خوریم ولی نظم و ثبات برگزاری جلسات، تحت تاثیر قرار نمی گیرد. آموزش های خیلی خوب و موثر داریم، طوریکه تازه واردان به سرعت در گروه های ما آموزش دیده و ادبیات گذشته را فراموش می کنند و تغییرات رفتاری و گفتاری ایشان آغاز می شود. ضمن اینکه این موضوع را مدیون عملکرد قوی اعضای باتجربه و کارگاه های آموزشی هستیم.

س: از فروش پیام بهبودی در ناحیه خود اطلاعی دارید؟

ج: بله، هیچ مازادی در حال حاضر نداریم و کلیه مجلات پیام بهبودی به فروش می رود؛ حتی گاهی اوقات دست به دست می چرخد و یک مجله را چند نفر می خوانند.

س: فکر می کنید اعضای شما



آشنایی با نواحی NA ایران

برای بهبودی از بیماری اعتیاد می باشد و اشتباهات احتمالی تعداد اندکی از اعضا را نمی توان به پای همه نوشت. "داخل پرانتز باید عرض کنم که اتفاقات ناخوشایند کمی هم که پیش آمده، بیشتر در شهرهای بزرگ و مراکز استان ها که روابط اجتماعی نیز کمی پیچیده تر است، بوده و در شهرهای کوچکتر که بافت اجتماعی یکدست تر است روابط اعضای ما نیز سالم تر مانده.

س: مشکل امروز شما در مورد جلسات بهبودی چیست؟

ج: استقبال نکردن اعضا و عدم حمایت جلسات اداری گروه - تأثیر گذاری نامطلوب بعضی روابط از جمله راهنما و رهجو روی تصمیم گیری ها - کم بود مکان های مناسب جهت برگزاری جلسات - عدم استقبال اعضای قدیمی از جلسات بهبودی.

س: موفقیت شما در برگزاری جلسات بهبودی چیست؟

ج: اعانات مستمر و قابل اتکای ناحیه ما و همچنین رابطه خوبی که گروه ها با ساختار خدماتی دارند، که این را هم مدیون گزارشات خوب و شفاف رابطین گروه ها به عنوان شکل دهنده ارتباط گروه و ساختار، هستیم.

س: رؤیای ما ... در ناحیه شما چطور و تا چه حد به وقوع پیوسته؟

ج: رؤیای خدماتی ما اینها که؛ با ایجاد ساختار خدماتی منسجم و استفاده از کمیته های شهری (شبهه اون چیزی که در کتاب راهنمای خدمات محلی اومده) تعداد زیادی هیأت نمایندگان کم جمعیت داشته باشیم که بتوانند تجربه بین گروه ها را انجام بدن و کارها در کمیته های شهری انجام بشه و ناحیه و هیأت نمایندگان وقت بیشتری برای تمرکز روی پیام و نیز مشکلات داشته باشن.

س: پیام بهبودی تا چه حد توانسته در گسترش پیام در ناحیه شما مؤثر باشد؟

ج: فکر می کنیم مجله، رابطه خوبی بین اعضا در نقاط مختلف ایجاد کرده.

س: برای اعضای که قصد سفر به منطقه شما را دارند، نحوه دسترسی به جلسات چگونه است؟

ج: شماره های ماندگار آدرس ها در سطح هر دو استان، نرم افزار موبایل، کارت تلفن و آدرس های چاپی، بنرها و چادرهای اطلاع رسانی که در ایام تعطیلات در ورودی های مختلف شهرها مستقر می شوند.

س: سوغات بهبودی ناحیه شما چیست؟ فکر می کنید در چه زمینه بهبودی یا خدماتی می توانید برای دیگران الگو باشید؟

ج: ارتباط خوب ما با جامعه بیرونی از جمله آئمه جماعت شهرستان ها، سپاه پاسداران، فرمانداری ها و استانداری، آموزش و پرورش و ...

س: لطفاً در پایان یک پیام به زبان مادری خودتان و به نمایندگی از ناحیه تان به اعضای معنادران گمنام بگویید.

ج: جلسه بور، راهنما پشی، قدم کار هاین، تا پاک بُمونی (یعنی: جلسه برو، راهنما بگیر، قدم کار کن، تا پاک بُمونی)
از رابطین هر دو ناحیه جهت شرکت در این گفتگو، سپاسگزاریم.
پایان

س: ناحیه شما در برگیرنده چه استان ها و شهرهایی می باشد؟

ج: دو استان سرسبز گلستان و مازندران رو شامل می شویم و به عبارتی طولانی ترین ناحیه ایران در عرض جغرافیایی هستیم.

س: مختصری از ناحیه خود بگوئید. اینکه از چه سالی و با چه تعداد گروه و جلساتی آغاز به کار کرد؟

ج: در دیماه ۷۹ در شهر رویان در استان مازندران اولین جلسه بهبودی تاسیس شد و بعد در شهرهای ساری و بعدهم سایر شهرهای مازندران (شهر فاضل آباد) و استان گلستان و گیلان که قبلاً در ناحیه مافزار داشت، پیام گسترش یافت. ساختار خدماتی ما در حال حاضر ۱۶ کمیته شهری دارد و حدود ۳۰۰ گروه دارد.

س: یادت هست اولین جلسه ساختار خدماتی از چه زمانی شکل گرفت؟

جواب: بله از سال ۸۴ که نواحی جدید شکل گرفت و البته قبل از آن هر استانی بصورت جداگانه در منطقه حضور پیدا می کردند که فکر می کنم حدود ۱۰ سال پیش بوده.

س: هم اکنون ناحیه شما دارای چه تعداد گروه و جلساتی است؟

ج: بیش از ۲۰۰ گروه
س: گروه های بانوان ناحیه شما چه تعدادی است و به چه شکلی برگزار می گردد؟

ج: بین ۱۰ تا ۱۵ گروه بانوان داریم و عمده مشکلی که دارند برای حضور و دخیل شدن در فرایند تصمیم گیری در ساختار است، طوری که حتی به فکر ایجاد ساختاری موازی و مختص بانوان افتاده ایم. شرایط اجتماعی نیز برای شرکت و حضور ایشان در خدمات، محدودیت ایجاد می کند.

س: جلسات شما عموماً در چه مکان هایی برگزار می شود؟ (ارتباط شما بیشتر با کدام سازمان ها بوده)

ج: از جهت اطلاع رسانی ما خیلی موفق بودیم. در حال حاضر، روابط ما در سطح استان مازندران، با سازمان های دیگر و بخصوص با بعضی ارگان های تأثیرگذار اجتماعی خیلی خوب و دو جانبه است، که باعث جذب تعامل و همکاری سایر سازمان ها و نهادها و از جمله فرمانداری ها نیز شده. (چیزی شبیه یک فرایند توصیه از بالا به پایین) سعی ما این است که از این تجربه در استان گلستان نیز استفاده کنیم و از این طریق پیگیر حل مشکلات گروه هایمان در این استان نیز باشیم.

س: تعداد اعضای ناحیه شما چند نفر است؟ میانگین سن اعضای شما چند سال است؟

اکثریت اعضا، جوان و کمتر از ۳۰ سال سن دارند و حدود ۳۰ درصد اعضا بالای ۳۰ سال هستند که مجموعاً بین ۱۰ تا ۱۲ هزار نفر در سطح استان مازندران و بیش از ۵ هزار نفر در استان گلستان عضو داریم.

س: لطفاً کمی از روابط بین اعضای خودتان برای ما بگویید. (رابطه ی راهنما و رهجو و سایر مسائل)

ج: این روابط از یک طرف به بیرون از NA مرتبط می شود، که ما در اطلاع رسانی های بیرونی خودمان سعی کردیم این موضوع را کاملاً شفاف کنیم که: "روابط اعضای ما صرفاً در جهت انتقال تجربه

چه توقعاتی از مجله دارند که می خواهند برآورده شود؟

ج: در این مورد نظر اعضا را نمی دانیم و قبلاً کسی چیزی در این مورد به ما نگفته است و ما هم نپرسیدیم. ولی نظر خود این است که در مورد اطلاعات ها سعی کنید که به روز باشد و خبر اتفاقات برگزار شده و سوخته را در مجله بیاورید. سعی کنید تجربیات بیان شده زنده تر باشد و مصنوعی به نظر نرسد، چون باعث شده که مجله خشک و بی روح شود! روی عکس ها دقت کنید و پیشنهاد می کنیم که داستان هایی از معتادانی که در روستاها و با مشکلات خاص آن مناطق به سر می برند، در مجله چاپ شود و کمی هم بیشتر خدماتی شود. ضمناً تجربیات ارزشمند اعضای قدیمی و اولیه انجمن مورد توجه بیشتر قرار گیرد.

س: پیام بهبودی تا چه حد توانسته در گسترش پیام در ناحیه شما مؤثر باشد؟

ج: خیلی زیاد؛ میزان مخاطب این نشریه در بین سایر نشریات بسیار بالاتر بوده و بیش از بقیه خواننده می شود. اهمیت خاصی که دارد این است که تنها نشریه داخلی ایران است، محبوب بوده و نسبت به آن حساس هستیم؛ البته کمی هم تعصب داریم! من خودم شخصاً از آئونه کردن نشریه استقبال می کنم.

س: سوغات بهبودی ناحیه شما چیست؟ فکر می کنید در چه زمینه ای از بهبودی یا خدمات می توانید برای دیگران الگو باشید؟

ج: با کمی شوخ طبعی و شیطنت آسن ها را ما نوشتیم!!!
"برگزاری جلسات در چارچوب سنت ها"

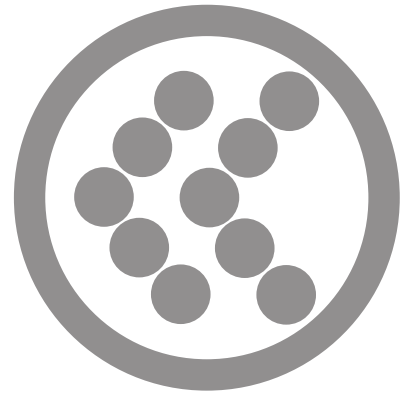
س: برای اعضای که قصد سفر به منطقه شما را دارند، نحوه دسترسی به جلسات چگونه است؟

ج: ۲۴ خط تلفنی ماندگار شامل ۱۱ خط آدرس جلسات و ۱۱ خط اطلاع رسانی در خدمت اعضا می باشد و در ضمن سامانه پیام کوتاه هم در ناحیه ما فعال است. لازم به ذکر است که ۲ خط تلفن ماندگار کمیته اطلاع رسانی با شماره ۰۹۱۴۸۲۶۹۵۰۰ و کمیته آدرس جلسات با شماره ۰۹۱۴۸۲۶۹۷۰۰ پاسخگوی نیاز اعضا در این مورد می باشد.

س: لطفاً در پایان یک پیام به زبان مادری خودتان و به نمایندگی از ناحیه به اعضای معنادران گمنام بگویید.

ج: بیزی بیر بیریمیزه باغلیان، باغرا... (یعنی پیوندهایی که ما را به یکدیگر متصل می کند)
پایان

راهنمایم فوت کرد. من و «باب سی» آنقدر به هم نزدیک بودیم که تصور چنین صمیمیتی بین دو نفر برای من مشکل بود. ما شادی ها، غم ها، مشکلات و راه حل ها را با هم مشارکت می کردیم. قبل از این که از او بخواهم راهنمایم شود، من باب را در حدود یک سال و نیم می شناختم. او به من گفت: «من راهنمایم می شوم ولی این دو شرط دارد. اول این که باید تمایل داشته باشی قدم ها را کار کنی و دوم این که هر روز به من تلفن بزنی. من نیمی از این تعهد را اجرا کرده و هر روز به او زنگ زدم. اما قدم ها را کار نکردم. البته برای کارکردن قدم ها یکی دویار نیم تلاشی کردم ولی نتوانستم آن را با جدیت دنبال کنم. توانسته بودم بیش از ۴۰ سال زنده بمانم که سی سال آن رادر عذاب اعتیاد فعال سپری کرده بودم. می دانستم که چطور زندگی را



طبق شرایط آن زندگی کنم. اما فقط با یک مشکل روبرو بودم. تنها شرایطی که یک معتاد در عذاب می تواند خود را با آن وفق دهد، زندگی یک شخص معتاد است. سپس جلسه رفتن هایم قطع شد. تماس تلفنی با راهنما هم دیگر بطور روزانه نبود. در این مقطع شروع کردم با یاران بازی گذشته رفت و آمد کردن و همان طور که قابل پیش بینی بود، لغزش کرده و به سرعت به زندگی گذشته ی خود بازگشتم. زمانی که به اشتباه خود پی بردم، مجدداً با باب تماس گرفته و خواستم که به دیدنش بروم.

در آن زمان من در یک آپارتمان در جنوب بیج سیتی در کالیفرنیا زندگی می کردم و باب در یک کشتی بادبانی کوچک در منطقه بندر اقامت داشت. وقتی وارد خانه اش شدم او قهوه درست کرد. چیزی نگفتم تا لیوان قهوه گرم در میان دستهایم قرار گرفت. گفتگوی ما چنین شکلی داشت:

گفتم: «باب، حتما اطلاع داری که من لغزش کردم».

گفت: «بله، شنیدم که دوباره سعی کردی خودت را بکشی. آیا الان آماده ای قدم ها را کار کنی؟»

گفتم: «بله آماده ام».

و ما قدم ها رو استارت زدیم. کلیه دوازده قدم را مرتب و به دقت کار کردیم. اینجا از واژه «ما» استفاده می کنم چون که در این مدت، باب همیشه در کنارم بود و مرا راهنمایی، تشویق و تحریک (بله، با حرف هایش مرا تحریک می کرد و هل می داد!) کرده و تجارب، نیرو و امید خود را در اختیار من می گذاشت.

وقتی دوازده قدم را کار کردیم من گفتم: «آخیش! از اینکه قدم ها رو تموم کردیم خیلی خوشحالم» باب جواب داد:

تو را در آن دنیا خواهیم دید

لی، ا، مونتانا ایالات متحده آمریکا
ژانویه ۲۰۰۴ مجله NAWay



به خاطر می سپارم که الگوی زنده ای از قدم دوازدهم هستم
وقتی سعی در رساندن پیام به معتادی دیگر می کنم، شکست
نخواهم خورد.

(کتاب فقط برای امروز)



**JUST
FOR
TODAY**

ترجمه

پیام بهیودک

من اطلاع داد که باب دارفانی را وداع کرده. هردو گریه کردیم و حتی الامکان به یکدیگر تسلی بخشیدیم. خاکستر جسم باب را روی همان دریایی که باب عاشقش بود، پخش کردند و ما به زندگی ادامه دادیم ...
در حدود یک ماه بعد از این واقعه، در همان ساعتی که ما معمولاً تلفنی با هم صحبت می کردیم، احساس کردم که غم سراسر وجودم را فرا گرفته و فریاد زدم: باب من چطور می تواند بدون راهنمایی تو زندگی کنم؟ جواب سؤال را در گوش خود احساس کردم، گویی که خود شخص باب داشت با من صحبت می کرد. او گفت: «لی، من

«کار ما تازه شروع شده. این فرایند هیچ وقت تمامی نداره». او ادامه داد: ببین، قدم دوازده می‌گه، «با بیداری روحانی حاصل از برداشتن این قدم‌ها، ما تلاش کردیم این پیام را به معتادان دیگر برسانیم و این اصول را در تمام موارد زندگی خود بکارگیریم».

پرسیدم: «منظور از پیام چیه؟»
باب جواب داد: «اول این که من در مقابل اعتیاد خود عاجز بودم. دوم این که یک نیروی برتر از خودم می تواند سلامت عقل را به من بازگرداند. همان سلامت عقلی که نداشتنش باعث می شود برای بار اول مواد مصرف کنم. سوم این که می توانم زندگی خود را به مراقبت و نگهداری خداوند بسپارم و این خداوند مهربان توانایی پاک ماندن را به من اهدا می نماید».

گفتم: «پس به طور کلی این طور است که ما پاک می مانیم».
گفت: «پس از اذعان سه اصل اساسی فوق، آماده ای که وارد قدم چهارم شوی و قدم های بعدی را به همین ترتیب ادامه دهی».

من به کارکرد دوباره و دوباره ی قدم ها ادامه دادم و اکنون به این باور رسیده ام که برنامه معتادان گمنام قدم ها می باشد.

وقتی که در دوازدهمین سال پاکی بودم، باب مبتلا به سرطان گشت. وقتی برای هردویمان مبرهن شده بود که سرطان او علاج ناپذیر است، راجع به موضوعاتی مانند: مرگ، زندگی پس از مرگ در آن دنیا و زندگی حال حاضر گفتگو کرده و به این نتیجه رسیدیم که زندگی ارزش پاک زیستن را دارد، حتی با وجود داشتن سرطان.

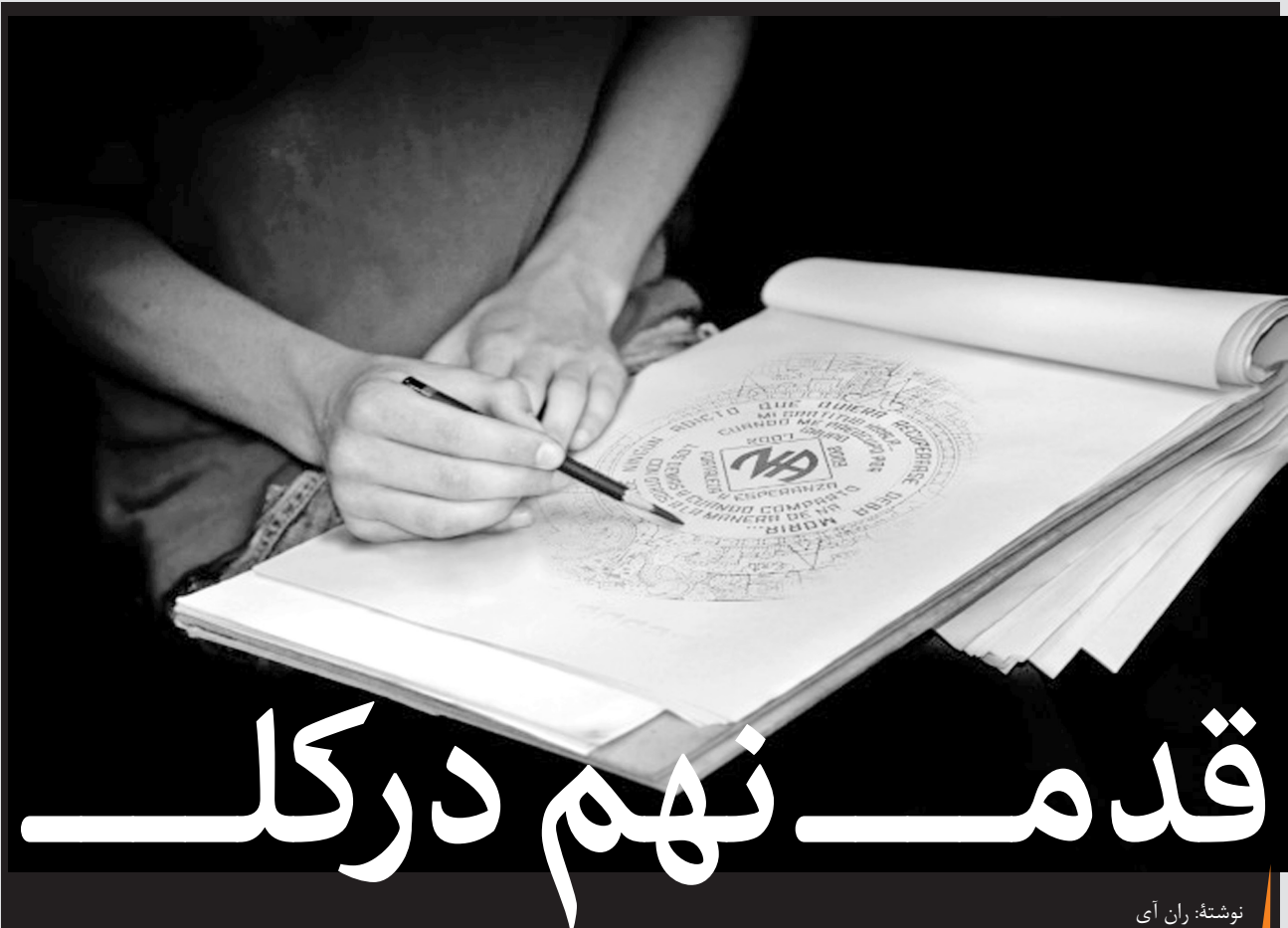
در سال آخر حیات باب و به خاطر مسائل کاری، محل اقامت ما به مونتانا انتقال دادم. بخاطر مخارج زیاد مکالمات راه دور دیگر نمی توانستم هرروز با باب صحبت کنم. ما تقریباً هفته ای یکبار با تلفن با هم صحبت می کردیم. یک شب در سیزدهمین سال پاکی من، دختر باب تلفنی به



هرچه را که در توان داشتم در اختیار تو گذاشتم. قدم ها را به تو نشان دادم و زندگی کردن به روال سنت هایمان را به تو یاد دادم. دیگر چیزی ندارم که به تو بدهم. اکنون نوبت توست. پیام را برسان. تو را در آن دنیا خواهم دید».

دیگر از باب چیزی نشنیدم. هرچند وقت یکبار که به او فکر می کنم، احساس خوبی به من دست می دهد. اکنون بیش از بیست سال است که پاکم و راهنمای چندین معتاد هستم. آنهایی که قدم ها را کار می کنند، بهبود می یابند و آنهایی که کار نمی کنند، بهبود پیدا نمی کنند. تنها کاری که از دست من برمی آید، مشارکت تجربه، نیرو و امید خود است. با وجودی که من یک قدیمی هستم، طول بهبودی ام مانند دیگر اعضای انجمن، ۲۴ ساعت است. از همه مهم تر، من هدیه ای را در اختیار دارم که معتادان گمنام به من داده یعنی: خداوند، قدم ها و انجمن. فکر می کنم این مورد تأیید راهنمایم باشد!





قدم نهم درکل

نوشته: ران آی
مجله Natoday استرالیا
اکتبر ۲۰۰۸

موفق و صادقانه نیز شده و ثروت زیادی هم بدست آوردم اما انگار که هنوز به ارتکاب جرم اعتیاد داشتم. اکنون هم به جرم برنامه ریزی برای وارد کردن کوکائین به استرالیا، باید برای ۱۸ سال دیگر در زندان باقی بمانم. به همین خاطر از کلیه اعضای انجمن عذرخواهی می کنم. از کسی تقاضای بخشش نکرده و انتظار ندارم دیگران از من خوششان بیاید. این کار را انجام می دهم چون احساس می کنم که به برنامه ای که جان مرا نجات داد و به من قدرت آنرا داد که به اشتباهاتم اقرار کرده و تقاضای کمک کنم، یک جبران خسارت بدهکارم.

در ویکتوریا، انجام دادم. در سال ۱۹۸۱ پاک شدم اما بخاطر نداشتن تمایل به کنار گذاشتن ایده های قدیمی، طی ۵ سال ۳ دفعه لغزش کردم. با شرم و بدون هیچ نوع فروتنی اقرار می کنم که از نظر جسمی پاک بودم اما بیماری اعتیاد فعال شده و نواقصی مانند خودخواهی و طمع در من اوج گرفته بود. روابطم را با خلافکارها و دنیایی که در آن بزرگ شده بودم ادامه دادم. اما باید بگویم که هیچ وقت از اعضای انجمن برای کار خلاف استفاده نکردم. اکثر خلافکاری های من دور از چشم خانواده ام و کل NA انجام می شد. البته در گذشته قادر اداره ی کارهای

این نامه را خطاب به کلیه اعضای فعلی، گذشته و آینده انجمن معتادان گمنام، می نویسم. اسم من ران آی هست و من یک معتادم. از سال ۱۹۸۱ تا به حال عضو NA بوده ام. افتخار این را داشته ام که از ۲۲ سال پیش تا به حال پاک باشم. با وجودیکه اکثر شما مرا شخصاً نمی شناسید، می خواهم توسط این نامه از کل NA بخاطر خسارتی که زده ام عذرخواهی کنم. من در تمام زندگی فرزند مسئله داری بوده و سالهای زیادی را در دوران نوجوانی، در زندان به سر برده ام. درحقیقت اولین تزریق مواد را در سال ۱۹۷۱ یعنی ۴۱ سال پیش، در زندان پنتریج

برای پاک ماندن مایل به طی هر مسافتی هستم.
هر قدر که لازم است برای استفاده از راهنمایی،
روشن بین و آماده می شوم.

[کتاب فقط برای امروز]



مشارکت

پیام بهبودک

ساعت ارتباط با یک دوست بهبودی، مبلغ ۹۰۰۰۰ تومان می شود. با این ذهنیت که برای من امکان برقرار تماس در هر ساعت از شبانه روز در صورت نیاز وجود دارد، نتیجه‌ی حساب یک شبانه روز امکان بهره‌مندی از یک دوست بهبودی، مبلغ ۲۱۶۰۰۰۰ تومان می شود. به همین ترتیب ماهیانه ۶۴۸۰۰۰۰ تومان، سالیانه مبلغ ببخشید شما ماشین حساب دارید!؟

بر این اساس، محاسبه این همه دوست بهبودی که در شهرها و کشورهای مختلف آماده حمایت از ما می‌باشند، کاری غیرممکن خواهد بود. با تعریفی که از لحاظ مادی از روابطمان شد می‌بینیم که پول هم در بیان اهمیت و کیفیت روابط ما عاجز است. پول با آن قدرتی که همگان از آن سراغ دارند، در بیان اندازه و کیفیت روابط ما ناتوان شده و این یک واقعیت است.

پاک ماندن در چنین شرایط سخت کاری و انزوایی که از همه چیز دورم، زمانی رویایی بیش نبود ولی به کمک خداوند، برنامه بهبودی و شما دوستان عزیز این امر میسر شد که باورش هنوز هم کمی برای من سخت است. می دانید چرا باورش سخت است؟ چون صادقانه بخش اعظمی از این راه را من نرفتم. خیلی از اوقات که احساس خوبی نداشتم بود هیچ‌کس جز خداوند در آن اتاق سه در چهار، در میان آب‌های اقیانوس، تک و تنها، من را آرام نکرد. در جایی که نزدیک‌ترین انسان به مجموعه‌ی کشتی، هزاران مایل با ما فاصله داشت خداوند از همیشه به من نزدیک‌تر بود. امشب، در شب تولد یک سالگی‌ام این کلمات را با بغضی در گلو و چشمانی در انتظار ریزش که حاکی از شوق و سپاس است برایتان می‌نویسم. امید به این که انتقال این حس که سخت‌ترین کارها در مقابل "ما عاجز و ناتوان است، به خوبی به دل‌های سبزتان نشست باشد. از این‌که با کمک شما در حال تغییری مثبت در امور زندگی‌ام هستم، صمیمانه مفتخر و سپاسگزارم. با درودی به وسعت اقیانوس‌ها و پهنای ساحل‌ها به همدردانم عزیزم.

پاک و دریایی باشید.

بی‌نوشت سردبیر: بدیهی است که این نوع ارزش‌گذاری بر روی روابط و دوستان بهبودی، یک تشبیه سازی بیش نیست و هرگونه قیمت‌گذاری مادی بر روی این روابط صرفاً نظریات نویسنده متن می‌باشد.



[بهرام پ - بهبهان]

با عرض سلام و ادب خدمت همه‌ی دوستان بهبودی. من این نامه را در روز یک سالگی‌ام می‌نویسم. با این هدف که تجربه‌ام را با شما در میان بگذارم و البته به نوعی شکرگزاری نیز به جا بیاورم.

دوستان همدرد! من ملوان کشتی هستم و همیشه در دریاها و اقیانوس‌ها در حال مسافرت می‌باشم. مدت زمان سفرهایم بین سه تا چهار ماه طول می‌کشد و همین امر باعث شده که از جلسات و دوستانم دور باشم! ولی این موضوع باعث نشده که از پاک‌ی و بهبودی جدا بمانم. در طول این یک سال پاک‌ی شاید مجموعاً دو تا سه ماه جلسه رفته باشم. با وجود چهار سال آشنایی با برنامه و اینکه در نزدیکی محل زندگی من جلسه برگزار می‌شود، اما تسلیم شدن من ۳ سال زمان برد!

حالا با وجود فرسنگ‌ها فاصله از جلسات و دوستان بهبودی، با برنامه‌ی معتادان گمنام زندگی می‌کنم و پاک هستم.

دوستان! مایلم چند خطی درباره‌ی ارزش درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگر بنویسم. اگر از شما بپرسم آرزوی شما چیست؟ احتمالاً پاسخ خواهید داد: داشتن یک ماشین، خانه، شغل، همسر خوب، روابط خوب و مثال‌هایی از این دست که جوابی کاملاً منطقی و پسندیده است. ولی زمانی که من در دریا هستم اگر از من این سؤال پرسیده شود، بدون شک پاسخ خواهم داد یک همدرد.

بله این یک واقعیت است و من تعارف نمی‌کنم. من سال‌ها تلاش می‌کردم که به تنهایی از پس مشکلاتم برآیم ولی شکست می‌خوردم، تا اینکه به کمک یکی از دوستان بهبودی خیلی راحت به زندگی پاک و سالم رسیدم. امروز هم تلاش بی‌ثمر نمی‌کنم و درباره‌ی هر موضوعی از دوستانم درخواست کمک می‌کنم و آن‌ها با روی باز بدون کوچک‌ترین چشم‌داشتی کمک‌ام می‌کنند. پس اگر گفتم آرزوی دوست بهبودی در این دریای بیکران را دارم، اغراق نکرده و نمی‌کنم. در میان اقیانوس، در جایی با انسان‌های غیرمعتاد، زندگی برای من معتاد بسیار دشوار است. اما به دلیل همین سختی‌ها و دوری‌ها خیلی بیشتر و عمیق‌تر ارزش کمک راهنما و دوستانم را درک کرده‌ام.

اجازه دهید کمی راحت‌تر حرف بزنم و از نگاهی دیگر به قضیه بپردازیم. با این تعریف که من به جز راهنما، دوستان بهبودی فراوانی دارم و همگی آن‌ها، آمادگی خدمت به من در هر ساعت از شبانه روز را دارند (مسلماً من هم به همین شکل). پس من خیلی آدم ثروتمندی هستم. اگر ما قبول داریم که یاران بهبودی ارتباطی بی چشم‌داشت و شبانه روزی، در صورت نیاز با ما دارند، در نتیجه عجب ثروتی در اختیار ما است. من برای یک تماس تلفنی و صحبت با راهنمایم از کشتی دقیقه‌ای ۱۵۰۰ تومان می‌پردازم. به عبارت دیگر برای یک مکالمه ده دقیقه‌ای باید مبلغ ۱۵۰۰ تومان بپردازم. بر این مبنا حساب یک

ترجمه
بولتن
شماره
۱۷ هیات
امنای
خدمات
جهانی



آیا اعتیاد یک بیماری است؟

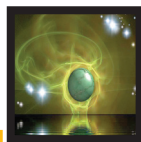


اصل از آنچه که در حال حاضر است کمتر نمود پیدا می کرد. اگر قرار بود تمرکز خود را فراتر از اعتیاد به مواد مخدر قرار دهیم که همه‌ی انواع اعتیاد را شامل شود، باور ما بر این بود که به شدت به فضای همسانی جلسات ما آسیب وارد می شد. همسانی که ما برای آن تلاش می کنیم یک توازن دقیق و مشخص است. از یک طرف باید فهم خود را از قدم اول بالا ببریم تا بتوانیم تمرکز خود را در جلسات بر روی بیماری اعتیاد (نه مواد مخدر به خصوصی) به مشارکت بگذاریم. به گونه‌ای که کلیه‌ی مواد مخدر را شامل شود و از طرف دیگر بایستی تأکید و بژده‌ی خود را در جلسات بر روی این موضع به گونه‌ای حفظ کنیم، که تشخیص این مسئله برای تازه واردان کاملاً واضح و مشخص باشد (تأکید بر روی بیماری اعتیاد نه مواد مخدر خاصی).

چرا انجمن ما به ماده مخدری نامیده شد؟

از آن جایی که این حقیقت است که ما در جلساتمان تلاش خاصی می کنیم که تأکیدی بر روی مواد مخدر خاصی نداشته باشیم، خیلی از اعضا این سؤال برای شان پیش می آید که چرا ما انجمن

انجمن معتادان گمنام، اعتیاد را جهت هدف خود که بهبودی است تعریف می کند. ما با اعتیاد به عنوان یک بیماری برخورد می کنیم، چرا که برای ما معنای ویژه‌ای را می سازد و آن معنی برای ما کار می کند. «ما هیچ نیازی به باز کردن این موضوع بیش از این نداریم»



چنین می کنیم. انجمن معتادان گمنام، اعتیاد را جهت هدف خود که بهبودی است تعریف می کند. ما با اعتیاد به عنوان یک بیماری برخورد می کنیم، چرا که برای ما معنای ویژه‌ای را می سازد و آن معنی برای ما کار می کند. «ما هیچ نیازی به باز کردن این موضوع بیش از این نداریم».

آیا اعتیاد تنها به معنای اعتیاد

به مواد مخدر است؟

در مورد انواع دیگر اعتیاد چطور؟ تا آنجا که به خود کلمه‌ی اعتیاد مربوط می شود از دید ما در واقع به معنای اعتیاد به مواد مخدر است. سنت سه ما به طور واضح بیان می کند [تنها لازمه‌ی عضویت تمایل به قطع مصرف است] یعنی تمایل به قطع مصرف مواد مخدر. به عنوان یک عضو ما بیشتر تأکید خود را بر اهمیت این موضوع قرار می دهیم که در قدم هایمان تمرکز خاصی بر روی مواد مخدر خاصی نگذاریم و تنها بر روی معنای کلمه‌ی اعتیاد تمرکز نماییم. ما در قدم یک با گفتن این که (درمقابل اعتیادمان عاجزیم تا این که بگوییم در مقابل مواد مخدر خاصی عاجزیم) به این حقیقت جامه‌ی عمل پوشانده ایم. در قدم اول هیچ عبارتی که بر روی ماده مخدر خاصی تأکید داشته باشد، عملاً یافت نمی شود. اگر قرار بود اصول ما چنین باشد یعنی اقرار در مقابل مواد مخدر خاصی صورت بگیرد، این

این سؤال یکی از آن مسائلی در مورد اعتیاد است که پاسخ به آن مشکل است، مشاجرات همگانی فراوانی در پاسخ به این سؤال که آیا اعتیاد یک بیماری است یا خیر وجود دارد و ما درگیر شدن در چنین مشاجراتی را انتخاب نمی کنیم. به هر حال فهم و تجربه‌ی جمعی اعضا ما بر این است که حقیقتاً اعتیاد یک بیماری است. ما دلیلی جهت بازنگری بر روی چنین باوری نداریم؛ چرا که این باور برای ما به خوبی کار کرده است. تجربه ما بر روی اعتیاد این چنین است که وقتی ما می پذیریم این بیماری فراتر از قدرت ماست و ما در مقابل آن عاجزیم، این چنین تسلیمی پایه اصلی بهبودی فردی ما را در چارچوب دوازده قدم مهیا می سازد. تعداد بسیار زیادی از اعضا ما که هم اکنون در آزادی کامل از اعتیاد فعال خود هستند نشان می دهد این برنامه برای ما کار کرده است. با وجودی که ما به عنوان یک انجمن در موقعیتی نیستیم که وارد مسائل پزشکی شویم و بحث کنیم که اعتیاد یک بیماری است یا خیر، اطمینان داریم استفاده‌ی اعضا ما از لغت بیماری در توصیف اعتیاد کاملاً مناسب است. این یک نکته کلیدی است که افراد حرفه‌ای در حوزه‌هایی هم چون پزشکی، مذهبی، قانونی و حقوقی جهت اعتیاد تعاریفی را دارند که مربوط و متناسب با حوزه‌های کاری خودشان است. به همین نحو ما نیز

تغییر شخصیت چیزی بود که واقعا بدان
نیاز داشتیم. تغییر الگوهای خود نابود
کننده زندگی لازم شد.

(کتاب پایه)



مشارکت

پیام بهبود

۴ سال پاکی در ۶۹ سالگی

[عسگر. ص - شیراز]

در طول ۳ سال و ۵ ماه و ۱۰ روز پاکی، شمه ای از تجارب و داشته های خود را که در این برنامه به آن رسیده ام، تقدیم کردم ولی در صفحات پیام بهبودی تابستان و پاییز و زمستان ۹۰ درج آن را ندیدم. البته آن را خواست و اراده ی خداوند می دانم. با اینکه شاخه هایی از بیماری ام مانند بی حوصلگی، احساس تفاوت، خود کم بینی و حتی غرور کاذب مرا دور می زند ولی بر خلاف میل اعتیادم، دومین مشارکت خود را نوشته و تقدیم اعضای همدرد و دوستان بهبودی در سراسر این مرز و بوم می نمایم.

است، چراکه با پاکی از مواد مخدر، ایمان، باور و سلامت عقل، ارزش های انسانی و خویشتن پذیری به دست آورده ام که قبلا نداشته ام.

سعی می کنم اصول روحانی ۱۲ قدم را با بیداری روحانی حاصل از آن ها، بدون قید و شرط تقدیم دیگر معتادان نمایم.

در خاتمه جا دارد از خداوند، تداوم پاکی کلیه ی همدردان خود را آرزو کنم می خواهیم که عجزهایم را فراموش نکنم و تا زنده ام دستم از شما جدا نشود.

در مدت بیش از ۳۰ سال تخریب مواد مخدر و فعال بودن یک بیماری ناشناخته و مزمن و کشنده که آن را نمی دیدم و از راه دور به من پیام های اجبار به مصرف و توهم می داد، پس از دوران طلایی مصرف به نابودی نزدیک شدم. با صداقتی که به دست آورده ام اقرار می کنم موجودی شده بودم که به خود و خانواده و فرزندانم و اجتماع و شغل صدمات جبران ناپذیری زده ام و همه چیزم مانند ثروت، مقام را فدای اعتیادم نمودم.

در مسیر اعتیاد فعال بارها و بارها قطع مصرف کردم و آرزوی یک روز پاک و موفق و با آرامش داشتم ولی چون اصول و ابزاری برای حفظ پاکی و بهبودی نداشتم اشتباهات مکرر مرا به عاقبت زندان، بیمارستان و مرگ می برد. با تمایل به قطع مصرف، دست نیاز به سوی خداوند مهربان و انجمن معتادان گمنام و دوستان در حال بهبودی دراز کردم.

امروز که این نامه را می نویسم در سن ۶۹ سالگی، ۴ سال و ۱۵ روز پاکی دارم و با کمک نیروی برتر، تولد ۴ سالگی و شروع فرصت زندگی مجدد به روال برنامه را جشن گرفتم. از خداوند و انجمن معتادان گمنام هدایایی دریافت کرده ام که آن ها را قبلا از دست داده بودم و آرزوی یکی از آن ها را داشتم. امروز از زاویه ی دیگری به زندگی نگاه می کنم و برای حفظ پاکی و بهبودی تلاش می کنم و سعی در عملکرد اصول روحانی برنامه در این برهه ی سنی، اولویت من جلسه، قدم و سنت، خانواده و کار

معتادان گمنام (معتادان به مواد مخدر (نامیده می شویم. آیا عبارت (معتادان به مواد مخدر گمنام) عنوان مناسب تری برای انجمن ما می توانست باشد؟! نام برنامه ما شاید با ماهیت تنوع اعضاء انجمن ما تناقض داشته باشد. در واقع وقتی انجمن ما در ابتدا شکل گرفت معتادان گمنام «Addicts Anonymous» نام گذاری شد. دو انجمن کاملاً مجزا خود را AA نامیدند که در واقع این یک جداسازی آشکار و شفافی نبود. بنابراین اعضای اولیه انجمن ما، نام معتادان گمنام (مواد مخدری های گمنام) را برای نام گذاری انتخاب کردند، که اعتیاد به همه ی انواع مواد مخدر اطلاق می شد. بنابراین معتادان گمنام یک انتخاب عاقلانه جهت نام گذاری انجمن ما به حساب می آمد. پس عنوان اصلی، ماهیت ما را بیان می کرد، نه تمرکز بر روی مواد یا ماده مخدر. متأسفانه کلمه نارکوٹیکز Narcotics بعدها منحصر به مقوله مواد مخدر شد (عنوان دارویی خاص) همچنان که پیام ما به دیگر زبان ها ترجمه شد یک دوگانگی به وقوع پیوست. بعضی اوقات «معتادان گمنام» به «معتادان موادی گمنام» ترجمه می شد چرا که آن کمیته محلی، ترجمه ماهیت برنامه ما را درک کرده بود و در بعضی مواقع نیز معتادان گمنام به معنای لغوی ترجمه گردید. آنچه که در این ترجمه ها برای ما اهمیت دارد، این است که روح پیام در این ترجمه ها حفظ گردد و مهم تر اینکه برنامه ما چه از لحاظ پیام و چه از لحاظ نام، بدون در نظر گرفتن زبانی که از آن استفاده می کنند قابل تشخیص باشد. بعد از آن این مقاله سعی دارد بحث های فکورهانی اعضای را در مورد طبیعت و ماهیت اعتیاد نشان دهد. همان طور که اعضاء بیداری روحانی پیدا می کنند و با دیگر اعضاء قسمت می کنند، بازخوردها و پاسخها با بد در بطن ذهن اعضاء ما موج بزند. سپس زمانی که اصول در فکر و ذهن ما به صورت محکم و ثابت جا بگیرد، نسل های دیگر این را بازگو می کنند و انجمن ما همیشه طراوت و تازگی خود را حفظ خواهد کرد. ما اعضای انجمن را تشویق می کنیم که همیشه روشن بین و انعطاف پذیر باشند. این مهم است که به نشریاتمان، کتاب هایمان، اعضاء با تجربه مان جهت راهنمایی توجه داشته باشیم، ولی در نهایت هر عضو حق دارد این برنامه را به هر طریق که می فهمد و برای او کار می کند، به کار گیرد....

نسخه ی کامل این بولتن، در سایت رسمی انجمن معتادان گمنام ایران، موجود می باشد.



مصرف، سرآغاز بدبختی‌های بعدی است

[جواد.ه-همدان]

پشتم از فراق‌های پی در پی پسر، نوه و راهنمایم خالی شده بود ولی هیچ کدام از این اتفاقات باعث نشد که مواد مخدر یا حتی سیگار مصرف کنم چون به این درک رسیده‌ام که مواد مخدر، پول، الکل و ... مشکلی از من حل نمی‌کند و فقط سرآغاز بدبختی‌ها و عجزهای بعدی‌ام خواهد بود.

پیش از هر چیز خدا را به خاطر پاکی تمام اعضای انجمن معتادان گمنام درسراسر دنیا شکر می‌کنم. چرا که امروز که ۱۰ سال و ۲ ماه از پاک‌ام می‌گذرد، به این درک رسیده‌ام که من نه قابلیت مصرف دارم نه به تنهایی می‌توانم پاک بمانم. می‌خواستم از اتفاقات روحانی که در انجمن معتادان گمنام طی حدوداً یازده سال برایم افتاد، برایتان بگویم. از این که چقدر خداوند در زندگی‌ام نقش داشته و همچنان دارد. خداوندی که مرا با تمام فراز و نشیب‌ها پاک نگه داشته است، سال گذشته به علت سکت قلبی توسط یکی از دوستان انجمنی راهی بیمارستان شدم. تا به بیمارستان برسم چند تا سکت مغزی دیگر هم کردم! خلاصه این که وقتی رسیدیم، یک تکه گوشت بی حرکت را تحویل بیمارستان دادند. در آن زمان از نیروی برتر و خداوند درخواست کردم که فقط بتوانم از این دست به آن دست شوم. در این مدت راهنما و دوستان بهبودی بالای بسترم بودند. مدتی گذشت تا این که توسط یکی از رهجوهایم و تلاش و کوشش خودم بعد از مدت سه ماه با ورزش و کاردرمانی، در منزل یواش یواش با عصا شروع کردم به حرکت کردن که اتفاق بدتری برایم افتاد و آن این بود که پسر ۳۳ ساله‌ام با نوه دو ساله‌ام در اثر تصادف درجاده تصادف کردند و هر دو از دنیا رفتند.

این قضیه به همین جا ختم نشد. به چهلیم پسر و نوه‌ام نرسیده بودم که راهنمای عزیزم به علت بیماری ناشی از دوران مصرف مواد مخدر در بیمارستان تخصصی بیماران ریوی، چشمم از دنیا فرو بست. پشتم از این فراق‌های پی در پی خالی شده بود ولی هیچ کدام از این اتفاقات باعث نشد که مواد مخدر یا حتی سیگار مصرف کنم. چون به این درک و فهم رسیده‌ام که مواد مخدر، پول، الکل و ... نه تنها مشکلی از من حل نمی‌کند بلکه سرآغاز بدبختی‌ها و عجزهای بعدی‌ام خواهد بود.

بر اساس آنچه پزشکان تشخیص دادند، دلیل اصلی سکت‌هام، فکر و خیال بیش از حد به گذشته بود. از بس به خود و خانواده‌ام خسارت زده بودم، نمی‌توانستم به گذشته فکر نکنم و همین فکر کردن‌های مداوم به گذشته و افسوس خوردن‌های متعاقب آن، سرانجام باعث سکت‌هام شد! به یاد دارم یک بار که مست لایعقل بودم، پدر ۸۵ ساله‌ام را هل دادم و دستش را شکستم و اموال و ماشین‌اش را به سرقت بردم! مادرم از دست رفتارهای مخرب و بیمارگونه من در طول سالیان متمادی، دق کرد و از دنیا رفت. زندگی‌ام در اواخر مصرف فقط یا در زندان‌ها، بازپروری‌ها و بیمارستان‌ها می‌گذشت و یا در کنار موادفروش‌ها سپری می‌شد. هیچ راهی برای قطع مصرف به ذهنم نمی‌رسید. زندگی می‌کردم که مصرف کنم و مصرف می‌کردم تا بلکه بمیرم، ولی نمی‌شد. تا عاقبت با انجمن معتادان گمنام آشنا شدم؛ خدا را بابت این همه لطفی که در حق من کرده شکر می‌کنم. امروز با پای خودم به جلسه می‌روم، با اعضای بدن خودم کارهایم را انجام می‌دهم و اگر خدا بخواهد تصمیم دارم یک دور دیگر قدم‌های ۱۲ گانه را کار کنم.

من به واسطه مشکلاتی که داشتم، توان خدمت به رهجوهایم را از دست داده بودم. اما امروز به این نتیجه رسیده‌ام که این، قدم‌های ۱۲ گانه‌اند که بهبودی ما را ممکن ساخته‌اند. در خاتمه از خداوند برای خدمتگزاران مورد اعتمادی که عاشقانه خدمت می‌کنند تا ما امروز پاکی و بهبودی خودمان را دنبال کنیم، سلامتی و طول عمر با عزت خواهانم. اگر صلاح دانستید قصه تلخ مرا در مجله چاپ کنید تا شاید برای دوستی پیامی داشته باشد که متوجه شود زندگی بدون مصرف مواد مخدر در هر شرایطی امکان پذیر است. خدا به همه ما توفیق خدمت عاشقانه و بلاشرط که قدیمی‌ترها نثار ما کردند عرضه دارد تا ما نیز این عشق بلاشرط را نثار تازه واردان و معتادان در عذاب کنیم. امیدوارم خداوند به همه اعضایی که لغزش کرده‌اند کمک کند تا به انجمن برگردند.





پیمان - ملارد



آغوش امنِ خوش آمدگو



کیومرث.م - مبارکه اصفهان

در انجمن تحصیلاتم رادر رشته تربیت بدنی تا مقطع لیسانس ادامه دادم همچنین مدارک مربی‌گری در رشته‌های فوتبال و بسکتبال و شنا گرفتم، ازدواج کردم و در یک ارگان دولتی به طور رسمی مشغول به کار شدم

وارد شدم هیچگاه آن اولین عشقی که خوش آمدگو به من داد از یاد نمی‌رود. تا آن لحظه هیچ‌کس مرا چنین در آغوش نگرفته بود. بغض ترکید و گریه ام گرفت و با چشمانی خیس، وارد اولین جلسه بهبودی شدم.

الان که دارم این سطرها را می‌نویسم، پنج سال و ۱۱ ماه است که پاکام. در انجمن تحصیلاتم رادر رشته تربیت بدنی تا مقطع لیسانس ادامه دادم. همچنین مدارک مربی‌گری در رشته‌های فوتبال و بسکتبال و شنا گرفتم. ازدواج کردم و در یک ارگان دولتی به طور رسمی مشغول به کار شدم. و امروز یاد گرفته‌ام که بهبودی یعنی به خود احترام گذاشتن، از درون تغییر کردن، رها شدن از تنهایی، قبول مسئولیت، به خود رسیدن، صداقت داشتن، با واقعیت روبه‌رو شدن، با احساسات واقعی خود در ارتباط بودن و ترس را به ایمان تبدیل کردن. از خداوند به خاطر بهبودی‌ام سپاسگزارم.

هیچگاه آن اولین عشقی که خوش آمدگو به من داد از یاد نمی‌رود. تا آن لحظه هیچ‌کس مرا چنین در آغوش نگرفته بود. بغض ترکید و گریه ام گرفت و با چشمانی خیس، وارد اولین جلسه بهبودی شدم

قرص و شربت، متادون و... گرفته تا هر راهی که دوستان یا آشنایان پیشنهاد می‌دادند، سعی کردم استفاده کنم اما هر چه تلاش می‌کردم بیشتر گرفتار این مواد می‌شدم. تا این که خداوند کمکم کرد و راه درمان برایم باز شد.

مطلع شدم که یکی از آشنایان که قبلاً اعتیاد داشت مدتی است پاک شده. من در زمان پاک‌ی ندیده بودم. تا این که از او کمک خواستم. به او گفتم که دیگر از مصرف مواد، از بی‌آبرویی‌ها، از تکرار شکست‌ها و بدبختی‌ها در زندگی و... خسته شده‌ام. او در جواب آدرس محلی که برای بهبودی خود به آنجا می‌رفت را به من داد. گفتم تنهایی برایم سخت است که در جلسه شرکت کنم. گفت: «آنجا می‌بینمت». درد اعتیاد چنانم کرده بود که برای رهایی از آن تا ساعت شروع جلسه آرام و قرار نداشتم. ترس داشتم اما پشت آن ترس عشق به پاک‌ی نهفته بود.

روزی که برای اولین بار مواد مخدر مصرف کردم، فکر کردم که داروی معجزه‌آسایی برای حل مشکلات و گرفتاری‌هایم به دست آورده‌ام. تا سال‌ها پس از شروع مصرف، قبول نداشتم که معتاد شده‌ام. غافل از این که مواد، جابای محکمی برای خودش در من درست کرده است.

اهل ورزش بودم؛ هم فوتبال و هم بسکتبال. مواد را به عنوان دوپینگ مصرف می‌کردم؛ به خیال اینکه معتاد نمی‌شوم و یا هر موقع دلم خواست می‌توانم ترک کنم. به تدریج طوری در اعتیاد غرق شدم که ورزشم از سه روز در هفته به یک روز و در ادامه به ماهی یک روز رسید و سرآخر هم ورزش را کاملاً کنار گذاشتم.

هر دفعه که ترک می‌کردم پس از مدت کوتاهی با مصرف بیشتر مجدداً شروع می‌کردم. با ترک‌های مختلف از داروهای گیاهی،

من شجاعت به خرج خواهم داد. وقتی می ترسم، کاری را انجام می دهم که برای رشد در بهبودی لازم است.

(کتاب فقط برای امروز)



مشارکت

پیام بهبودی



خطاب به همدردانی که به خدمت سربازی می روند

مسعود.ن - مشهد

ترس از آینده از ترس هایی نشأت می گیرد که من در زمان مصرف خیلی به آنها پر و بال می دادم امروز متوجه می شوم که برای مقابله با این ترس های غیرواقعی باید با شرایط روبه رو شد و از نیروی برتر کمک گرفت

بدتر از این هم ممکن بود اتفاق بیفتد. در دوره آموزشی آرزو میکردم در استان خودم خدمت کنم و وقتی که این اتفاق افتاد باز هم ناشکری میکردم و از شرایط سخت خودم در پادگان می نالیدم. انگار یادم رفته بود که خدمت در استان خودم، تنها آرزوی من بود! حالا که دارم تجربه ام را با تمام دوستانی که از سربازی و شرایط سخت آن ترس دارند، مشارکت می کنم، می خواهم این را هم اضافه کنم که ترس از آینده از ترس هایی نشأت می گیرد که من در زمان مصرف خیلی به آنها پروبال میدادم. امروز متوجه می شوم که برای مقابله با این ترس های غیرواقعی باید با شرایط روبه رو شد و از نیروی برتر کمک گرفت. چون قطعاً همان خدایی که مرا زنده نگاه داشت تا لذت زندگی پاک را تجربه کنم، قطعاً در دیگر مراحل زندگی هم کمکم خواهد کرد. الان ۹ ماه و ۲۵ روز است که پاک هستم و فردا آخرین روز مرخصی من است و باید به محل خدمتم برگردم. دعا می کنم همان طور که پاک به پادگان میروم، پاک هم به شهر خودم برگردم و در جلسه بهبودی شهرم شرکت کنم.

مصرف کننده باشد، ممکن است روی احساسات من تاثیر منفی بگذارد. با سن پاکی پنج ماه و ۲۶ روز به خدمت رفتم و خدا را شکر می کنم که الان این نامه را می نویسم، چهار ماه از خدمت سربازی ام را به لطف خدا و اصول انجمن پشت سر گذاشته ام. دوست دارم به این نکته هم اشاره کنم که در این چهار ماه حتی یک مصرف کننده هم در پادگان ندیدم! درک شخصی من این است که این مسئله جز کمک نیروی برتر چیز دیگری نیست. ضمن اینکه خودم نیز سعی کردم تا حدودی قدم سوم را در زندگی ام به کار بندم و شرایطی که در آن به سر میبرم را به خداوند بسپارم.

پس از دوره آموزشی فکر می کردم که دارم در بدترین شرایط ممکن خدمت می کنم! اما وقتی شرایط خودم را با روشن بینی نگاه کردم، متوجه شدم که خیلی

علت اینکه این مطلب را می نویسم این است، که احساس می کنم دینی از انجمن معتادان گمنام به گردن دارم که باید آن را ادا کنم. خواستم تجربه شخصی ام را با دیگر دوستان بهبودی به مشارکت بگذارم. شاید برای دوستان همدردی که عازم خدمت سربازی هستند، مفید باشد.

من حدود یک سال و نیم درگیر این مساله بودم که چگونه مواد مصرفی ام را به سربازی ببرم، چقدر ببرم، چگونه مصرف کنم، کجا مصرف کنم و هزار و یک سوال دیگر که هیچ وقت جواب آنها را در زمان مصرف پیدا نکردم. خدا را سپاسگزارم که پیام برنامه به من نیز رسید و با انجمن آشنا شدم. با ورود به انجمن و گرفتن راهنما و شرکت روزانه در جلسات، تا حدود زیادی ترس این مساله از من گرفته شد و تنها ترسم از این بود که اگر کسی در سربازی

رابطه بهبودی و خدمت

[فرامرز ک - سنندج]

نسبی بهبودی حاصل کنم و بعد به عنوان یک خدمتگذار در انجمن دست به چنین کاری بزنم. تجربه من این است که اگر برای حال خوبی و بهبودی حاصل کردن خدمت را تجربه کنم، نه تنها چنین اتفاقی نخواهد افتاد، بلکه موجب خسارت به خود، گروه و حتی انجمن در کل می گردد، چون کسانی که حالشان خوب است و سرمایه ای اندوخته اند می توانند درست خدمت کنند، من در حین خدمت باید از سرمایه ی خود ببخشم، هرچند این بخشندگی برای خودم هم مثمرتر خواهد بود. (با درمیان گذاشتن آنچه که داریم می توانیم آن را حفظ کنیم). یک خدمتگذار در طول خدمت، بهبودی خود را در معرض دید اعضای گروه می گذارد. فرصت خدمت در حقیقت سنگ محکی است که گروه یا کمیته خدماتی به فروتنی، گمنامی و ... یک خدمتگذار خواهند زد. هیچ انسانی کامل نیست و همچنین هیچ معتاد در حال بهبودی، ولی انتظاری که از یک خدمتگذار هست، فروتنی و خویشتن پذیری است. بدون هیچ قصد و نصیحتی تجربه ی خود را در طول دوران حضور در جلسات NA بیان نمودم شاید به درد همدردی بخورد، همان طور که دیگران بدون هیچ چشم داشتی، بارها تجارب خود را با من در میان گذاشتند. (کمک یک معتاد به معتاد دیگر).

با آرزوی بهبودی روزافزون برای شما

با عرض سلام خدمت کلیه ی همدردانم بیماری هستم که نمونه ی بارز بیماری ام مصرف مواد مخدر و عوارض آن به صورت رفتاری ضد اجتماعی خود را نشان می دهد، در حال حاضر چند سالی است که به کمک دوستان بهبودی و اصول نهفته در دل دوازده قدم انجمن معتادان گمنام و تمایل خود، مصرف را قطع نموده و با حضور مرتب داخل جلسات و خدمت در NA زندگی نسبتاً خوبی را شروع کرده ام.

در گذشته به دلیل افراط و تفریط در کارها و فعالیت بیماری که روز به روز پیشرفته تر می شد، هیچ گاه نمی توانستم خدمتی قابل قبول چه برای دیگران و چه برای خودم انجام دهم. هر جا که افراطی در کار باشد، قطعاً در جایی دیگر تفریطی وجود دارد. در انجمن متوجه شدم که "خدمت به معنای بهبودی نیست، بلکه بهبودی زیربنای خدمت است" در خدمت کردن فهمیدم که باید، انتقادپذیر، فروتن، روشن بین، خویشتن پذیر و باشم تا بتوانم به دیگران و خود خدمت کنم، چون اگر این مفاهیم و اصول را به کار نگیرم هیچ گاه نمی توانم خدمتگزاری شوم که تأثیر مثبت داشته باشم. اول باید با کار کرد قدم ها و نهادینه شدن اصول روحانی در وجود

خود به خود خدمت کنم و مقداری

و شمعی که از دانش آموزم گرفتم!

داریوش - شهرکرد

حدود ۱۷ سال به مواد مخدر اعتیاد داشتم. از زمانی که تصمیم به ترک گرفتم همه راهها را امتحان کردم اما نه تنها هیچ نتیجه ای نگرفتم بلکه دامنه اعتیادم لحظه به لحظه گسترده تر شد. تا این که به خواست خدا با انجمن معتادان گمنام آشنا شدم.

در یک بعد از ظهر بدون این که آدرس دقیقی از انجمن داشته باشم به قصد شرکت در جلسه از منزل خارج شدم. ظاهراً آن روز، خواست خدا این بود که محل تشکیل جلسات را پیدا کنم و به عنوان اولین شب در جلسه حضور یابم.

آن شب خود را به عنوان یک معتاد معرفی کردم و بعد از آن به شرکت در جلسات با جدیت و علاقه ادامه دادم. اوایل ورودم به انجمن بود، یک شب که فرمت جلسه چپ دهمی بود دوستانی که جشن تولد داشتند شمع های خود را خاموش کرده و چپ و سکه های خود را گرفتند.

بعد از اتمام جلسه بین جمعیت در حال خارج شدن بودم که یک نفر چندین بار اسم من را صدا زد! وقتی برگشتم یکی از بچه ها را دیدم که خیلی سریع به طرفم آمد و شمع سه سالگی اش را به من داد و خدا حافظی کرد و رفت. من بدون این که بدانم آن شخص کیست و چرا این شمع را به من داده، وقتی به خانه رسیدم آن شمع را بسته بندی کرده و در یک جای مطمئن نگهداری گذاشتم و با خودم عهد کردم که اگر خدا خواست و جشن سه سالگی را دیدم، همین شمع را روی کیکم بگذارم.

شمع یک سالگی و سپس دو سالگی خودم را خاموش کردم و در نهایت به جشن تولد سه سالگی رسیدم. همان طور که به خودم قول داده بودم، شمع نخریدم. در مشارکتی که در جشن تولد سه سالگی ام داشتم گفتم که آن شمع را چه کسی به من داده بود. کسی که خودش را معرفی نکرد و بعدها از طریق دوست دیگری فهمیدم که آن شخص حدود ۲۸ سال پیش، زمانی که شاید ۱۱ یا ۱۲ سال داشت، دانش آموز من بود!



نیاز به قدردانی از خداوند، بزرگترین احساسی است که دارم

نیاز به قدردانی از بهبودی، بزرگترین احساسی است که در زندگی میتوانم داشته باشم. چون نشان می دهد من با کائنات هماهنگی دارم و هدایای خداوند را می پذیرم. از خداوند سپاسگزاری می کنم. چون قدردانی باعث می شود بهبودی را بیشتر احساس کنم. برای همه چیزهایی که در بهبودی به دست آورده ام و دوستان دارم، قدردانی می کنم. صبح که از خواب بیدار می شوم، جلوی آینه می روم و از خداوند به خاطر اینکه امروز هم به من فرصت زندگی داده تا بتوانم با خدمت به همدردانم، درستکاری را تمرین کنم، سپاس می گویم. وقتی ارزش درمانی کمک یک معناد به یک معناد دیگر را انجام می دهم یعنی خدمت گزاری در NA را به عهده می گیرم یا تجربه خود را بدون اغراق با فروتنی در اختیار دیگران قرار می دهم و زمانی که سکوت می کنم، به مراقبه می روم و برای دیگران دعا می کنم از بهبودی خودم لذت می برم. وقتی به کسی که تازه وارد انجمن شده، کمک می کنم، وقتی خودم را در یک سفر روحانی برای کمک به دیگری به مخاطره می اندازم، در تمام این وضعیت ها دارم قدرشناسی خود را به جا می آورم. احساس می کنم دارم برای خوب و خوبتر شدن تلاش می کنم.

اصول روحانی صبر، صداقت، بخشش، مهربانی، محبت و ایثار را با متانت تمرین می کنم. اکنون که می بینم مسئولیت پذیر شده ام به خانواده خدمت می کنم و دوباره به جامعه برگشته ام و از رفتارهای گذشته دست برداشته ام و مانند یک انسان در صلح و آرامش زندگی می کنم، از خودم رضایت درونی دارم و از این بابت شکرگزار خداوند هستم.

پیام. الف - همدان



تسلیم شدن شکست نیست شکوفایی ست

با سلام خدمت دوستان خدمتگزار فصل نامه ی پیام بهبودی و تمامی اعضای همدرد می خواستم درباره پارادوکس و نظرخواهی ای که کرده بودید، تجربه ای را که در مسیر بهبودی کسب کرده ام با دیگر دوستان در میان بگذارم. واژه ی تسلیم در مسیر بهبودی تا امروز که ۱۶ ماه و ۱۹ روز است که پاکم، خیلی به دردم خورده است و آرامش همراه با آسایش به دست آورده ام. در واقع تازه فهمیدم تسلیم به معنی شکست نیست بلکه به معنی قدرت است. همچنین ناتوانی ای که سال ها به خاطر مصرف مواد و نداشتن سلامت عقل و خودمحوری حاصل شده بود، امروز تبدیل به قدرت و توانایی شده و در زندگی دوران بهبودی ام تأثیر زیادی داشته است. این را با کارکرد قدم ها، و به کمک راهنما یاد گرفتیم. در قدم دوم بود که معنای واقعی تسلیم را فهمیدم و به آن جامه ی عمل پوشاندم. یعنی تسلیم واقعی برنامه باش و رعایت اصول ساده ی انجمن معتادان گمنام، اصل تسلیم را در زندگی رعایت کن. تسلیم لازمه ی بهبودی من شد و همان چیزی بود که زندگی نکبت بار گذشته ام را پایان داد. و مسیر بهبودی ام را هموار ساخت و با مشورت، و صداقت همراه شد. رعایت اصل تسلیم مرا به رشد روحانی سوق داد. تسلیم یعنی قبول حقیقت و باعث شکوفایی ام شده است و سلامت عقل را به من باز می گرداند.

رجب. ف - بابل

گفتگوی اینترنتی با مدیر اجرایی خدمات جهانی

روز اتحاد Unity Day

[آنتونی Anthony]



س: آیا این موضوع که روزی در انجمن معتادان گمنام به عنوان "روز اتحاد" نامگذاری شده واقعیت دارد؟

ج: بله؛ هر سال یک روز مشخص به عنوان «روز اتحاد» در انجمن نام گذاری می شود.

س: تاریخچه این روز چیست؟

ج: برگزاری روز اتحاد توسط کنفرانس خدمات جهانی تصمیم گیری شد تا باعث شود کل انجمن در یک روز خاص و در صورت امکان در یک ساعت مشخص اتحاد موجود در انجمن را توسط خواندن دعای آرامش جشن بگیرد. در حقیقت این «تفکر» کنفرانس خدمات جهانی است که در یک روز خاص حتما اتحاد انجمن در سراسر دنیا جشن گرفته شود. در ابتدا روز اتحاد اولین هفته بعد از برگزاری همایش سالیانه جهانی برگزار می شد. اما از وقتی که قرار شد همایش جهانی هر ۲ سال یکبار برگزار شود، تصمیم گرفته شد که روز اتحاد بصورت سالیانه برگزار گردد

س: هدف از برگزاری روز اتحاد چیست؟

ج: این کار به عنوان راهی جهت تمرکز کل انجمن در سراسر جهان بر اتحاد است که در خیلی از جاها نیز سید سنت هفت نیز برای اعانه به خدمات جهانی نیز گردانده می شود.

س: آیا روش و یا کار خاصی هست که باید در این روز انجام شود؟

ج: همان گونه که قبلا گفته شد خواندن دعای آرامش.

س: چه اعضای این تصمیم را گرفته اند؟

ج: در کنفرانس خدمات جهانی این تصمیم گرفته شده است.

س: تاریخ این روز چیست؟

ج: تاریخ آن توسط خدمات جهانی اعلام خواهد شد

با تشکر از شما جهت شرکت در این مصاحبه.

بهبودی قطع شد و مغازه و اعتبار بدست آمدهام خرج لذت جویی هایم شد و به لحاظ شرایط مالی ام به فرمان بیماری که خرید و فروش مواد مخدر بود تن دادم. درحالیکه به اشتباهاتم کاملاً آگاه بودم ولی بیماری مرا به چالش می کشید. زاویه ای افکارم را بسته بود و فریاد میزد "این توانایی است که تو با این همه مواد که در دست داری دیگر مصرف نمی کنی پس از این توانایی استفاده کن".

هر روز از خود واقعی ام دورتر می شدم مواد نمی زدم اما در همان انزوا و غم گذشته فرو رفته بودم و زندگی ام آشفته شده بود. پس از چندی دستگیر شدم و با حکم اعدام وارد زندان شدم و این انفجار اتمی بود که بار دیگر چشم هایم را باز کرد و قدرتی شد که در بدترین شرایط خودم را به سمت جلسات NA بکشانم. دوباره شروع به کارکرد قدمها و سنت ها کردم و سعی کردم این بار مسیر بهبودی را جدی تر بپیامیم و از مهلت روزانه ام استفاده کرده و از حالات روحانی ام از طریق اصول مراقبت کنم. سرانجام حکم تقلیل یافت. تمام این مدت اعضاء پیام رسان کمیته ی H&I و دوستان بهبودی جلسات داخل زندان مشوقم بودند.

من امروز در زندان، ایستگاه قبل از مرگ از قطار اعتیاد پیاده شده ام. در ایستگاهی که به راحتی می توان صدای سوت قطار در حال حرکت را که - همان پیش روندگی بیماری اعتیاد- است را شنید و واکنش های پر از مسافرش را که بسمت آخرین ایستگاه در حرکتند را نظاره کرد و لحظه ای تامل کافی است تا سرعت و شتاب قطار مرگ را دریافت. من امروز در چنین مکانی پاکم و بطور روزانه سعی می کنم به کمک نیروی برترم و دوستان پاکم بیماری ام را از فعالیت مجدد باز دارم.

امروز ۵ سال و ۸ ماه ۵ روز است که مواد مصرف نمی کنم و ابرهای خاکستری غم از زندگی من رخت بر بسته است و ابرهای لطف خداوند بر سرم سایه افکنده است و خوش و خرم به امید آزادی و دیدار شما دوستان در جلسات بهبودی خارج از زندان روزگار می گذرانم.

از دوستان کمیته ی H&I که با حمایتشان فضایی را بوجود می آورند که من بتوانم در پشت درب های بسته فرصتی برای حضور در جلسات و مشارکت با دوستان همدردم داشته باشم قدردانی میکنم.



صدای سوت قطار

دانیال . ع - مشهد

و افقی جدید فراسوی دیدگانم پدیدار شد و این آخرین شانس زندگی ام را سفت چسبیدم. دبری نگذشت که پس از قطع مصرف و گرفتن راهنما و کارکرد قدمها توانستم به آغوش خانواده ام برگردم - ادامه تحصیل بدهم، شرایط مالی ام به حدی رسید که مغازه ای شیک باز کردم و آبرو و احترام از دست رفته ام را باز یافتم. زندگی ام شیرین تر از رویاهای خوش زمان مصرف گردیده بود این شرایط خوب ۲ سال اول پاکی باعث شد که من تصور کنم در جنگ با بیماری ام پیروز شده ام و از بیماری ام فاصله ی زیادی گرفته ام و نداشتم میل و رغبت به مصرف را دلیلی برای فاصله ی خود با زندگی معتادگونه می دانستم. اما غافل از اینکه به همان اندازه که من از بیماری ام آگاهی پیدا کرده ام بیماری ام نیز نسبت به رشد من زیرکانه تر عمل خواهد کرد و در شاخه هایی دیگر رشد و فعالیت خواهد نمود. طولی نکشید که از جلسات دور شدم و ارتباطم با دوستان

پس از سال ها تخریب زندگی ام به واسطه مصرف مواد مخدر، صدای گریه ها و زجه های شبانه ام در آخرین روزهای سال ۸۴ به آسمان رسید. من که از دوران نوجوانی زندگی ام را به اعتیاد سپرده بودم دیگر در دوران جوانی مصرف مواد هیچ لذتی برایم نداشت. خسته و ناامید برای پاک شدن زجه می زدم و در زیر برف سنگین آن سال در شهر غریب در حالی که کارتن خواب شده بودم مصرف می کردم و با اینکه هر روز بیشتر وقتم را صرف تهیه و مصرف مواد می کردم ولی باز لذتی نمی بردم و هر لحظه به سرای نیستی نزدیکتر می شدم. خسته و به تنگ آمده بودم و می دیدم که پایه ی زندگی ام بخاطر مصرف می لنگد اما کاری جز شیون در تنهایی و مصرف بیشتر بلد نبودم.

تا اینکه در اولین روزهای سال ۸۵ پیام انجمن معتادان گمنام از طریق همدردانی که راه تازمای یافته بودند به گوشم رسید

هر چیزی که در حین خدمت NA اتفاق می افتد باید از تمایل به رساندن موفقیت آمیزتر پیام بهبودی به معتادی که هنوز در عذاب است سرچشمه بگیرد.

(کتاب پایه)



H&I

پیام بهبودی

موثرترین راه

ایرج. ق- کرج



پس از چندین ماه خدمت در کمیته H&I و دیدن آموزش های لازم برای پیام رسانی فرصت خدمت در زندان به من داده شد. یکی دو هفته مانده به روز خدمتم ترس و استرس شدیدی داشتم، چه باید بگویم؟ و حامل چه پیامی برای همدردانم خواهم بود؟

تا این که نوبت خدمتم فرا رسید و من وارد زندان شدم. جوی غریب و نا آشنا برایم بود. جلسه آغاز شد و با درخواست کمک از نیروی برترم تجربه امیدم را به مشارکت گذاشتم و به مشارکت همدردانم گوش دادم.

پس از پایان جلسه در حالی که زندان را با بدرقه ی گرم همدردان ترک می کردم، نمی دانستم پیام رسان خوبی بودم یا نه؟ ولی چیزی را به خوبی می دانستم، آن همدردان خدمت بزرگی به من کردند. آنان با مشارکت هایشان به من امید دادند که با تمام مشکلات و اشتغال فکری می توان پاک بود. در آن شرایط شکرگزاری می کردند و پذیرفته بودند که مصرف مواد مخدر باعث گرفتاری شان شده و مصرف مشکل آنها را حل نمی کند.

اگر من هم به مصرف ادامه می دادم بعید نبود که امروز در حبس بودم و هر لحظه منتظر صدای بلندگو، که آیا کسی برای آزادی من کاری کرده؟ و من شب عید را کنار خانواده ام خواهم بود؟

اما به کمک خداوند امروز پاک هستم می توانم زندگی کنم و به همدردانم در حد توان کمک کنم. سعی می کنم بر داشته هایم متمرکز شوم و به خاطر آزادی از مصرف مواد و اسارت بیماری اعتیاد، که هدیه بزرگ انجمن به من است شکرگزار باشم و برای حفظ و حراست از این هدیه از هیچ کوششی دریغ نکنم که به نظرم موثرترین راه حفظ آن برای من خدمت کردن است.



شمعی در تاریکی

عباس. خ- لرستان

ما آنچه را می بخشیم، دریافت می کنیم و بدین گونه به ارزش خدمت به عنوان ابزاری دیگر برای بهبودی پی می بریم.

با عرض سلام خدمت انجمن NA و خسته نباشید خدمت همه ی خدمتگزاران مهربان و دل سوز انجمن معتادان گمنام.

کمیته H&I به وجود می آید که وظیفه رساندن پیام رهایی از اعتیاد را به کسانی که نمی توانند به جلسات NA بروند مانند زندانی ها و کسانی که در بیمارستان ها هستند برساند.

من یکی از خدمتگزاران کمیته H&I می باشم و به علت مشکل مالی که داشتم بعد از ۳ سال و ۵ ماه پاکی دستگیر و روانه ی زندان شدم. در زندان هم مصرف کننده بود و هم اعضای پاک، که با نبود جلسات در زندان به لغزش نزدیک شده و بسیار طالب بهبودی بودند ولی به علت اینکه راهی را بلد نبودند و در پشت میله ها و درب های بسته بودند نمی دانستند چه کار بکنند. وقتی که پای درد دل آنها نشستیم همگی به نوعی مثل خود من از درد اعتیاد با خودشان درگیر بودند و از آنجایی که در قدم ها متوجه شده بودم که بن بست در بهبودی وجود ندارد به فکر پیام قدم ۱۲ افتادم که در میان گذاشتن تجربه با همدیگر بود. روزی مشغول قدم زدن در هواخوری بودم که ناخودآگاه خداوند مهربان مرا به سمت مسوولین جهت جلب رضایت آنها

برای برگزاری یک جلسه کشانید. کلید کتابخانه را مسئولین محترم زندان به ما دادند انگار که از طرف کسی سفارش شده بودیم و انگار کسی جلوتر دست به کار شده بود که نیرویی جز محبت خداوند نبود چهره های در هم ریخته ی بچه ها باز شد ناامیدی و گریه ی آنها تبدیل به امید و خنده شد یک احساس مابین گریه و خنده داشتیم. بعضی ها می گفتند که در لبه ی تیغ قرار داشتند و به مصرف فکر می کردند می خواهم بگویم در بهبودی امکان هر اتفاقی وجود دارد باید مواظب باشیم. هستند کسانی که در پشت میله های آهنی و درب های بسته که نگاه شان به تصمیمی است که ما برای خدمت در این کمیته می گیریم. من از طرف اعضایی که در زندان بودند که از ۲۴ ساعت تا ۵ سال پاکی داشتند می گویم که ما را فراموش نکنید درست است از جمع شما عزیزان دوریم ولی بدانید می خواهیم ولی نمی توانیم. از این که در زندان توسط خدای مهربان توانسته ام مفید واقع شوم خوشحالم. به امید آزادی همه ی زندانیان از زندان اعتیاد. در ضمن بعد از برگزاری اولین جلسه در زندان، زندانیان خودشان جلسه برگزار می کنند. در آخر باید بگویم اگر هرکس به امید دیگری خود را کنار بکشد آنگاه بدون خدمتگزار هیچ جلسه ای پایدار نخواهد بود و پیام ما مانند شمعی در تاریکی خاموش خواهد شد و بعد از آن تمام معتادان خواهند مرد.

با تشکر از کمیته H&I ناحیه ۱۵

معرفی نشریاتی که در امر پیام رسانی در کمیته بیمارستان ها و زندان ها کاربرد بیشتری دارد

شاید شما اقرار کنید که با مواد مخدر مشکل دارید، ولی خود را معتاد ندانید. ما در تمام دوران مصرفمان می گفتیم «من می توانم از پس مواد برآیم». این گفته حتی اگر هم در ابتدا حقیقت داشت، حالا دیگر چنین نیست. مواد مخدر ما را زیر سلطه خود در آورد.

ما زندگی می کردیم که مصرف کنیم و مصرف می کردیم که زندگی کنیم. قسمتی از پمفلت، آیا من معتاد هستم؟

آیا
من معتاد
هستم؟

کنفرانس خدمات جهانی ۲۰۱۲

[جواد.م-محمود.چ]

در سال‌های گذشته، مجله پیام بهبودی همواره گزارشات خبری از رویدادها و تحولات شکل گرفته در جای جای انجمن NA را به اطلاع شما عزیزان می‌رسانید. امسال نیز به پهنای برگزاری ۲ رویداد مهم در انجمن که شامل برگزاری شورای APF و کنفرانس خدمات جهانی WSC بوده است، در این شماره از مجله، بخشی از گزارشات رابین اعزامی که فراخور حال تمامی اعضاء می‌باشد را به اطلاع شما می‌رسانیم. لازم به ذکر است که برای نخستین بار اخبار شورای APF و گزارش خدمات جهانی در کنار یکدیگر و در یک شماره از مجله قرار گرفته است که این موضوع تنها با همت و تلاش خدمتگزاران کمیته و رابین منطقه صورت گرفت.



نمودند. کنفرانس خدمات جهانی در هر دوره، مدتی پیش از برگزاری این مجمع، با ارسال پرسش نامه‌هایی اقدام به جمع آوری آخرین اطلاعات مربوط به کشورهای مختلف کرده و همچنین از تمام کشورهای عضو، مصرا نه درخواست نمود تا اعلام کنند که آنها به مطرح کردن چه موضوعاتی در کنفرانس آتی علاقه‌مند هستند که پس از جمع آوری مطالب مختلف، مجمع به تهیه دستور جلسه می‌پردازد و از میان پیشنهادهای ارسال شده، مهم‌ترین را انتخاب کرده و اگر طرح جدیدی هم رسیده باشد، آن را در دستور کار خود قرار می‌دهد.

لازم به ذکر است که کنفرانس خدمات جهانی امور مهم و اساسی NA جهانی را در دستور کار خود قرار می‌دهد. هرگونه تغییری در نشریات، رفع اشکالات، لزوم چاپ نشریات جدید بر طبق نیاز، انتخاب هیأت امناء و ... شامل این موارد می‌گردد. گاهی تنوع موضوعات در این مجمع به قدری زیاد است که انتخاب مشکل می‌شود! در کنفرانس امسال ۲۱۰ عضو از ۱۱۲ منطقه‌ی مختلف، شرکت کرده بودند.

یک روز قبل از برگزاری کنفرانس جلسه‌ای تشکیل شد و شرکت‌کنندگان در یک جلسه پرسش و پاسخ، مطالب خود را با اعضای هیأت امناء، مطرح کرده و پس از آن به طور دسته جمعی از دفتر خدمات جهانی بازدید کردند. در آغاز و در مراسم افتتاحیه ۶ کشور سخنرانی داشتند که اولین سخنران این کنفرانس رابط NA ایران بود. در پشت تربیون رابط کشورمان، به تشریح وضعیت NA در ایران پرداخت که شامل: موفقیت‌ها، چالش‌ها، آمار گروه‌ها، تعداد جلسات و مطالبی نیز در مورد شورای منطقه‌ای NA ایران، بود. این بخش از کار کنفرانس بسیار مورد توجه حاضرین قرار گرفت و در خاتمه NA ایران با تشویق فراوانی از سوی شرکت‌کنندگان روبه‌رو شد.

جلسات کنفرانس بعضاً تا نیمه‌های شب به طول می‌انجامید و موضوعات همانگونه که از پیش اعلام شده بود، در دستور کار قرار می‌گرفت.

موضوعاتی نظیر گزارش سالانه هیأت امناء خدمات جهانی، روند گسترش نشریات، بحث و گفتو در مورد مسایل بجا مانده از قبل، توسعه انجمن و ... مورد

جلو می‌برند مطرح نموده و به فهم مشترک برسند.

انجمن از طریق تبادل تجربه، نیرو و امید، خود را در مجموع در مورد مسائل تأثیرگذار بر کل NA ابراز نماید.

گروه‌های NA دارای مکانیزمی باشند تا از طریق آن بتوانند، فعالیت‌های خدمات جهانی را رهبری کنند.

شرکت‌کنندگان در کنفرانس اطمینان می‌دهند که عناصر مختلف خدمات جهانی NA در نهایت پاسخگوی گروه‌هایی هستند که به آن‌ها خدمت می‌کنند.

شرکت‌کنندگان در کنفرانس با شادی حاصل از خدمت صادقانه و عاری از نفس پرستی و با این دانش که تلاش‌هایشان منجر به تغییر شرایط می‌شود، روحیه و انرژی می‌گیرند.

امسال هم این مجمع طبق معمول، کار خود را با حضور نمایندگان مناطق مختلف و با شعار «با الهام از هدف اصلی مان» در موعد مقرر آغاز کرد. این کنفرانس از تاریخ ۹۱/۲/۱۶ الی ۹۱/۲/۱۶ برگزار شد که خوشبختانه برای دومین بار متوالی، رابین NA ایران در این کنفرانس شرکت

هدف کنفرانس خدمات جهانی، حمایت از انجمن در کل و ادامه‌ی فعالیت بر طبق وجدان گروهی معتادان گمنام است

در کنفرانس امسال ۲۱۰ عضو از ۱۱۲ منطقه‌ی مختلف، شرکت کرده بودند

کنفرانس خدمات جهانی هر دو سال یکبار و با شرکت نمایندگان مناطق مختلف NA برگزار می‌گردد که این نشست رسالت مهمی را برعهده دارد. کنفرانس خدمات جهانی یک گردهم آیی می‌باشد که هر دو سال یکبار، اعضای هیأت امناء خدمات جهانی، مدیر اجرایی این دفتر و نمایندگان مناطق مختلف، برای به بحث گذاشتن پرسش‌های مهم و گفتگو در مورد مسائل انجمن معتادان گمنام در کل، یکدیگر را ملاقات می‌کنند.

هدف کنفرانس خدمات جهانی، حمایت از انجمن در کل و ادامه‌ی فعالیت بر طبق وجدان گروهی معتادان گمنام است.

بیانیه کنفرانس خدمات جهانی
کنفرانس خدمات جهانی همه‌ی عوامل خدمات جهانی NA را برای پیشبرد منافع مشترک NA در کنار هم قرار می‌دهد. هدف از رویداد کنفرانس خدمات جهانی، متحد کردن NA در سراسر جهان به طریقی است که در آن شرکت‌کنندگان در کنفرانس، پیشنهادهای ابتکاری خود را به چشم انداز خدمات جهانی NA را به

شورای آسیا، اقیانوسیه ۲۰۱۲

[جواد.م-محمود.ب]

همان طور که اطلاع دارید شورای فرمانطقه ای آسیا-اقیانوسیه (APF) در بهمن ماه سال ۹۰ به مدت ۴ روز در کشور بنگلادش برگزار گردید. رابطین ایران نیز با تهیه گزارشات مورد نیاز در مورد نواحی و چگونگی فعالیت کمیته های مختلف و ترجمه آن به زبان انگلیسی که معرف چگونگی وضعیت NA در ایران می باشد، عازم این سفر شدند.



این کمیته در طول سال گذشته از طریق اعضای خود سفر خدماتی به کشورهای مالدیو، افغانستان، بنگلادش و امارات داشته و از طریق خدمات جهانی نیز به کشورهای مالزی، کویت، بوتان و نرف سفر کرده است که تاثیر این سفرها چه از نظر برگزاری کارگاه و چه اطلاع رسانی بسیار قابل توجه است. امسال در شورای فرمانطقه ای آسیا-اقیانوسیه که در کشور بنگلادش برگزار شد رابطین NA ایران اقدام به برپایی یک کارگاه با عنوان «اطلاع رسانی در جوامع اسلامی» کردند که مورد استقبال همه جوامع عضو قرار گرفت.

در شورای امسال کارگاه های مختلفی توسط اعضای هیأت امنا و خدمات جهانی برگزار شد که گزارش کامل آنها در یک مجله ۵۱ صفحه ای به رابطین مناطق ۲۱ گانه تقدیم شده است. ضمناً میزبان بعدی شورای APF کشور نرف است.

بعد از اتمام کار شورا، کشور میزبان اقدام به برپایی همایش (روز اتحاد) کرد. در این جشن که با شرکت گروه های NA بنگلادش صورت گرفت، سه نفر سخنرانی نمودند «تام» عضو هیأت امنای خدمات جهانی سخنان اول بود که در مورد بهبودی و مشکلات فرارو صحبت کرد. سخنان دوم خانم «لوشی» از خدمات جهانی بود که در مورد بهبودی شخصی مشارکت کرد و سخنان سوم این جشن رابط NA ایران بود که سخنرانی خود را در مورد موضوع قطع مصرف و تغییر در بهبودی انجام داد.

در پایان بنا به درخواست تمام اعضای شورای APF سلام و درود گرم آنها را به تمامی اعضای NA ایران ابلاغ می کنیم.

APF چیست؟ شورای فرمانطقه آسیا-اقیانوسیه از انجمن های محلی NA از سراسر منطقه آسیا و اقیانوسیه تشکیل شده است. در زیر اهداف APF که این دستورالعمل در راستای احترام به آن نوشته شده است، ذکر می گردد:

۱- ما که نمایندگان انجمن های محلی آسیا-اقیانوسیه هستیم، به هم پیوسته ایم تا مسایل، مشکلات و نیازهای مشترک مان را بررسی کرده، تبادل نظر کنیم و تجربه های خود را مشارکت کرده تا به هدف اصلی مان برسیم.

۲- این شورا با انگیزه کمک و حمایت از ساختار خدماتی موجود NA تشکیل شده است.

«اعلامیه اهداف و رویاهای APF»

❖ **روای ما این است که روزی:**

هر معتمدی در دنیا فرصت این را داشته باشد که پیام ما را به زبان و فرهنگ خود تجربه کند و این فرصت را داشته باشد که راه جدیدی از زندگی کردن را بیابد. انجمن های محلی NA در جهان، خدمات جهانی NA و APF با حفظ روحیه اتحاد و همکاری برای انتقال پیام بهبودی با هم کار کنند.

انجمن معتمدان گمنام یک انجمن شناخته شده در جهان باشد و احترام لازم برای یک برنامه بهبودی را دارا باشد.

❖ **در حال حاضر این شورا شامل نمایندگان ۲۶ کشور از منطقه آسیا-اقیانوسیه به شرح زیر می باشد:**

ایران، امارات، هندوستان، بنگلادش، استرالیا، هاوایی، فیلیپین، عربستان سعودی، کویت، بحرین، چین، مالدیو، ژاپن، ویتنام، تایلند، پاکستان، نپال، مالزی، نیوزلند، نرف، سنگاپور، بوتان، کامبوج، گوام، اندونزی و کره جنوبی. اعضای خدمات جهانی و هیأت امنای NA نیز همه ساله در این شورا شرکت می نمایند و با برپایی کارگاه های گوناگون، کشورهای عضو را یاری می رسانند و آخرین گزارش های دفتر خدمات جهانی را نیز در اختیار اعضا قرار می دهند. با توجه به اتمام خدمت گرداننده شورای APF (آسیا-اقیانوسیه) امسال یک عضو از NA ایران برای تصدی این پست خدماتی کاندید شد که برای این خدمت رأی کافی را به دست آورد. بنابراین گرداننده APF برای مدت یک سال آینده عضوی از انجمن NA ایران می باشد.

کمیته رشد و گسترش NA که به FD معروف است، با سرعت بیشتری به کار خود مشغول است.

بررسی قرار گرفته و در صورت لزوم به رأی گذاشته می شد.

در این دوره از کنفرانس انتخابات هیأت امنا هم برگزار شد و همین طور بر روی موضوع تغییر ساختار NA بحث و گفتگوی زیادی صورت گرفت.

در لابه لای این کنفرانس یک کلیپ تصویری از NA ایران نیز به نمایش گذاشته شد. در حین پخش این CD که در زمان تنفس بود، حتی یک نفر از شرکت کنندگان سالن را ترک نکردند. با توجه به ریتم شادی این کلیپ، همه با دست زدن و کوبیدن بر روی میز خود؛ علاقه و توجه خود را به رویدادهای NA ایران نشان دادند. پس از نمایش این کلیپ حاضران با مراجعه به رابطین ایران درخواست یک کپی از آن را داشتند که گرداننده کنفرانس اعلام نمود که خدمتگزاران کنفرانس آن را در روز آخر کپی کرده و در اختیار تمام اعضا قرار می دهند.

از اتفاقات دیگر این کنفرانس می توانیم به دریافت گزارش از رابطین مناطق، شامل تعداد جلسات، تعداد تازه واردان، نوع خدمات، برنامه ریزی، آموزش، موفقیت ها، چالش ها، نوع کمک مناطق به جوامع دیگر NA و خدمات جهانی، گزارش هیأت امنا، پروژه های آموزشی، رشد و گسترش NA، روابط عمومی، پروژه تهیه کتاب های جدید و ... اشاره کنیم.

کارگاه های بسیار مهم آموزشی نیز در این دوره از کنفرانس برگزار شد. فرا منطقه ها نیز به طور جداگانه جلسات خاص خود را برگزار کردند. ضمناً عضو ایرانی گرداننده شورای فرمانطقه آسیا-اقیانوسیه نیز اقدام به برگزاری جلسه APF کرد که حدود ۲ ساعت به درازا کشید و موضوعات و مسائل گوناگون در این جلسه، مورد بررسی قرار گرفت.

همچنین برای تهیه کتاب راهنمای کارکرد سنت ها که پیشنهاد NA ایران و یکی دیگر از مناطق بود، تعیین بودجه شد.

ضمناً به اطلاع می رسانیم که رابطین NA ایران، مشغول ترجمه تمام مطالب مطرح شده در کنفرانس ۲۰۱۲ هستند که با توجه به حجم بالای مطالب، فشردگی و سنگینی کار، جزوه تهیه شده در جلسه آتی شورای منطقه ای NA ایران، به رابطین نواحی تقدیم خواهد شد.

**با تشکر و احترام
رابطین اعزامی به کنفرانس ۲۰۱۲**

بسیاری از ما بدون کتاب پایه هرگز با بهبودی آشنا نمی شدیم. این کتابی است که جلسات ما با خواندنن های برگرفته از صفحات آن آغاز می شود. در جلسات ما روی میز نشریات قرار می گیرد و تا ماه ها، سالها و دهه ها همراه وفادار بهبودی ما بوده است.

ویراست ششم کتاب پایه منتشر شد



بامضاطبیات

اسامی نامه های ارسالی به مجله

کمیته کارگاه های ۸ و ۹ اهواز
 رضا.ر - ابرکوه
 کمیته شهری هفتم ناحیه ۲ ایران
 جمشید.ک - شاهین شهر
 جواد.ح - مشهد
 حمیده - اراک
 هاشم.م - تهران
 محمد حسین.ق - کرمانشاه
 عبدالله - تکاب
 علی.ر - پاسارگاد
 امیر.ز - شاهین شهر
 محمد رضا.ع - نهاوند
 مهدی.الف - مشهد
 محمود.س - نی ریز
 علی.ق - تهران
 ملاحسام.ی - بوکان
 عنایت.د - گچساران
 رحمان.ش - رشت
 حبیب.ج - ساوه
 حیدر.الف - مشهد
 نادر.ب - اصفهان
 دلی.ع - رفسنجان
 رجب.ن - گیلان رودبار
 کمیته اطلاع رسانی - کمیته شهری ۱۳ ناحیه ۲
 محسن.خ - جهرم
 رحمت.ح - اصفهان

اسامی ایمیل های ارسالی به مجله

علیرضا.شیراز
 ابوالفضل - قم
 یعقوب - تهران
 احمد.اهواز
 سید محمد.مشهد
 عباس.تهران
 میثم.م - قزوین
 مهدی.ر - کرج
 نقی.ص - تهران
 محسن.جیرفت
 کیوان.آمل
 جواد.همدان
 حمید.تهران
 کیوان.ساوه
 رسول.کرمان
 بهرنگ.ارومیه
 روزبه.تهران
 صمد.ملایر
 رضا.ش - بروجرد
 سید رضا.همدان
 امین.ع - فارس
 رسول.ش -
 امیر.ت - اهواز
 سیامک.ر - فردیس
 رجب.ف - بابل
 داریوش.ع
 محمد.ص - فریمان
 میثم.شاهین شهر
 مهناز.ک - شیراز
 ملک.ر - شیراز
 کاوه.ج - قم

عابدین.ر - اصفهان
 حامد.بوکان
 حمید.س - رشت
 اسماعیل.ب - سمیرماصفهان
 غلام.د - گچساران
 محمود.ق
 مهدی.ع - تهران
 بهنام.م - لندن
 مظاهر.س - خوانسار
 حسن.ه - تهران
 محمد - اصفهان
 کامران.ص
 مهدی.ز - مشهد
 غلامرضا - کرج
 مهدی.ش - رشت
 کیوان
 داریوش.ب - سوئد
 کمال.ن - تهران
 مهران.ج
 جواد.همدان
 عباس.ع - قزوین
 نادری
 بابک - اصفهان
 مجید.ر - همدان
 موسی.الف - تهران
 احمد.ج
 خسرو.ق
 داریوش.الف - شهرکرد
 نعمت.ط - همدان
 مهدی.الف - مشهد
 رضا.گ - پاکدشت

جایی برای ترجمه زخم های کهنه...

مجله پیام بهبودی همیشه یک جای خالی برای نامه ها، مقالات و تجربیات شما در صفحاتش دارد.

پست الکترونیکی: pb@nairan.org آدرس نشریه: تهران، صندوق پستی ۷۱۴۳-۱۵۸۷۵

لطفاً در نامه ها و ایمیل های ارسالی نام و حرف اول نام خانوادگی و شهر محل سکونت خود را ذکر نمایید در صورت تمایل می توانید شماره تماس خود را جهت ارتباط یادداشت کنید.

بخش نخست این صفحه در برگزیده مطالب ثبت شده توسط اعضا در بخش تالار گفتگوی سایت انجمن می باشد. شما می توانید با عضویت در این تالار به طرح پرسش های خدماتی خود پرداخته و از تجربیات ارزشمند سایر اعضا استفاده نمایید.

تالار گفتگو

پیام به پیوند



مشارکت برای شما چه معنایی دارد؟

مشارکت یعنی حضور به معنای واقعی. یادم میاد مدرسه که می رفتم همه درس می خواندن و من اینور و اونور نگاه می کردم و هیچ وقت موفق نبودم و من فقط می نشستم و می رفتم خونه واسه همینم همیشه جزء آخرین نفر ها بودم. وقتی اومدم تو NA تا به مدت تو سرم در مورد همه قضاوت می کردم و... تازمانی که اینجوری بودم (مثل یه مهمون فضول) هیچی رو یاد نگرفتم ولی وقتی که اومدم حرف زدم، جارو کردم و کمک کردم احساس کردم من هم بخشی از یک کل بزرگم. در کل مشارکت یعنی حضور دل داشتن و ارزش دادن به حضور... شاهرخ.ک



چرا خود را معتاد معرفی میکنیم؟

به نظر من وقتی خودم رو به عنوان یک معتاد معرفی میکنم در واقع دارم بیماری اعتیاد رو اقرار میکنم. چون بیماری اعتیاد در تاریکی رشد خواهد کرد. دوم اینکه من نباید یادم بیره که یک معتاد هستم و باید پیوسته خودم رو در معرض یادآوری قرار بدهم. من باید با بیماری ام در ارتباط باشم. سوم اینکه من باید امروز قابلیت کمک گرفتن از دیگران رو داشته باشم. وقتی خودم رو معرفی میکنم در واقع در حال کمک گرفتن از دیگر دوستان بهبودی هستم. حسام



گروه، فقط جزئی از کل

استقلال بیان شده در سنت چهارم به هر گروه اجازه میدهد تصمیم بگیرد در چارچوب راهکارها و اصول انجمن چه چیز به بهترین نحو برای اعضای آن گروه کار می کند. بدون داشتن چنین استقلالی در سطح گروه تمام جلسات دقیقاً مشابه هم می شوند. سنت چهارم انجمن را قدرتمند و در عین حال انعطاف پذیر می سازد. گروه باید این مهارت را پیدا کند که در عین هماهنگی با دیگران مستقل عمل کند. ما به اهمیت فردی خود پی می بریم بدون آنکه نیاز داشته باشیم نظرات خود را صرفاً به دلیل موجه بودن به دیگران تحمیل کنیم. سنت چهار یعنی ایجاد تعادل میان آزادی و مسئولیت. اصغر.م

همایش نهاوند

بدین وسیله به اطلاع کلیه گروه های NA و دوستان بهبودی می رساند اولین گردهمایی ۲۹ گروه NA شهرستان نهاوند به مناسبت ۹ سالگی NA در این شهرستان با عنوان اتحاد در روز جمعه ۹۱/۴/۲۳ ساعت ۱۷ برگزار می گردد.

مکان: نهاوند استادیوم ورزشی علیمردادیان مرکز مسابقات قهرمانی غرب کشور

کمیته موقت برگزاری همایش

از آن ور بام افتادن!

نمی آمد. خوش آمدگو دست پاچه شد و شروع به ماساژ دادن کرد. بعد از چند دقیقه که حالم بهتر شد، به دوست خوش آمدگو ناسزا گفتم و تا چند روز قفسه ی سینه ام درد می کرد. این مسأله بهانه ای شد که بروم مصرف کنم اما لطف خدا باعث شد دوباره به انجمن برگردم. الان ۵ سال و ۱ ماه ۲۰ روز پاکی دارم و از خدمتگزاران گروه هستم. این تجربه باعث شد که نسبت به تازه واردان با نرمی بیشتری برخورد کنم تا باعث جذب همدردانم شوم نه اینکه باعث طرد آن ها باشم.

حیدر

تجربه ی تلخ خود را از روزهای اول بهبودی ام در اختیار دوستانم قرار می دهم. یادم می آید اولین روزی که وارد جلسات شدم ۲۴ ساعت قطع مصرف کرده بودم. با سر و وضعی ژولیده و کمرب خیمیده، با خوش آمدگوی بیرون در جلسه مواجه شدم. این دوستان با هیكلی درشت و بدنی ورزشکار مرا در آغوش گرفت و پرسید: چند وقت است پاکی؟ گفتم: ۲۴ ساعت. دوست خوش آمدگو مرا چندبار چنان فشار داد که قفسه ی سینه ام به صدا در آمد و قلبم گرفت. از بغل خوش آمدگو به پایین افتادم و نفسم بالا

برگزار کننده:
همایش بین المللی معتادان گمنام ترکیه
NATAK ۱۰

www.na-turkiye.org

تاریخ برگزاری: ۲۰-۱۹ آبان ۱۳۹۱

تلفن ارتباط: ۰۰۹۰۵۳۸۳۹۳۲۰۴۰ بنیامین.ک

انگلیسی و آلمانی: ۰۰۹۰۵۵۳۵۷۳۲۰۳ کورسو.ک

ترکی: ۰۰۹۰۵۳۵۷۱۷۳۰۱۳ ریحان.ک

محل برگزاری: هتل SUUX LARA / ترکیه

انجمن معتادان گمنام ترکیه نوزدهمین سال ورود انجمن به این کشور را در قالب برگزاری همایش جشن می گیرد. این همایش دهمین همایش سراسری معتادان گمنام در این کشور می باشد

پیام بهبودی

Payam Behboodi
Narcotics Anonymous
Iran Summer 2012



لوگوی کنفرانس خدمات جهانی ۲۰۱۲

NA WSC Logo 2012