



صفحه ۳۱



صفحه ۱۸



صفحه ۲۵



صفحه ۱۴

پایه هجدهم

« سال نهم » شماره ۳۳ زمستان ۹۱

« نشریه داخلی انجمن معلمان گفنام

« شماره ثبت : ۲۱۰۶۵

مفهوم اول

کاربرد مفاهیم خدماتی تا کجا



همین جا التیام از شروع شد



هستیم

مسئول
بهبودی خود

« گروهی با ۱۲ ویژگی

« شرکت در جلسه زیر بارش برف

روزنه ای برای تنفس

« جوانه های امید

باید بشکنم تا از نو ساخته شوم

« من یک زن هستم

روحیه گری بخشش



فهرست



- 4. افکار خیابانی اعتبار خود را نزد من از دست داده
- 5. محدودیت در دنبال کردن بهبودی
- 8. باید بشکنم تا از نو ساخته شوم
- 11. دو تا معتاد، کمی صفا و صمیمیت و دو استکان چای
- 14. اردوگاه تا اردوگاه
- 19. شرکت در جلسه، زیر بارش برف
- 22. گوش کن ... صدای درخواست کمک رو می شنوی؟
- 26. آشنایی با نواحی NA ایران



۱۰



23

■ مجله "پیام بهبودی" از دریافت نامه ها، مقالات، داستان بهبودی، تجارب شما در برنامه و طرح های تصویری استقبال می کند. از شما دعوت می شود با مجله خودتان همکاری کنید. نامه های خود را در یک طرف صفحه و به صورت خوانا و روشن با ذکر نام، حرف اول نام خانوادگی و شماره تماس، به آدرس پستی یا الکترونیکی مجله بفرستید

■ مجله "پیام بهبودی" نامه های رسیده را ویراستاری کرده و از آنها متناسب با ظرفیت نشریه استفاده می کند.

■ نامه های رسیده مسترد نخواهد شد. واضح است چاپ نامه ها و مقالات، به مفهوم تایید مطالب آنها نمی باشد و فقط مبین نظرات فرستنده است.

از تمامی کسانی که صمیمانه ما را در تهیه این شماره یاری کرده اند، بسیار سپاس گزاریم.



شیرینعلی آجمن معتادکن گمان ایران

سال نهم ■ شماره سی و سوم ■ زمستان ۱۳۹۱
شماره ثبت: ۲۱۰۶۵

مسئول کمیته و سردبیر: وحید.ن

گرافیکست و صفحه آرا: علی.ن

حروفچین: حامد.ح

ناظر فنی: مسعود.ب

مترجم: سیاوش.ج

واحد پست: بهزاد.ت

با همکاری: آر.ش.ق-رضا.ش-ماهیار.ق
مهدی.پ-سیاوش.س-محمد.ص-امیر.ر
احسان.ش-رضا.گ-مسعود.د-علی.ش-حمید.ق
پویا.ح-شهریار.ن-اکبر.الف

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



حضور پر ثمر...

[سردبیر - وحید بن]

عرض درود، ادب و احترام به حضور خوانندگان مجله پیام بهبودی

پس از هشت سال پیوستگی مداوم با شما یاران وفادار مجله پیام بهبودی، با انتشار شماره ی زمستان ۹۱، وارد نهمین سال فعالیت کمیته فصل نامه شدیم. بار و برش، پیشکش همه ی مخاطبان فهیم اش. چه گواراست این توفیق و چه دلپذیر است خرسندی حاصل از این حضور. اگر زبان فارسی به گونه ای بود که "خسته نباشی" در آن، و جوه معنایی گوناگونی می یافت و یکی از آن جوه، به مراتب از دیگر جوه غنی تر بود و ناظر به معنایی عمیق تر که صرفاً در قبال امری بس دشوار به کار می آمد، حالایی هیچ توضیحی به یک "خسته نباشی" بسنده می کردیم! اما حالامی گوئیم: خسته نباشید به خاطر همه ی آن حمایت هایی که از مجله خودتان داشتید. خسته نباشید بابت ارسال نامه ها، ایمیل ها، دقت نظرها، خواندن ها، نگرانی ها، پیشنهادات و پیگیری ها. خسته نباشید به خاطر همه ی تلاش هایتان برای حفظ ماهیتی روحانی و نشر به ای قائم به اصول.

خوشحالیم که نهمین سال فعالیت مجله پیام بهبودی را شاهد هستیم؛ چرا که برای ما، این اتفاق مطلوب و شیرینی است. بسیاری از خدمتگزاران و همکاران ما در مجله، طی سالیان گذشته و براساس رعایت اصل چرخش عوض شدند، که از همین طریق دست ایشان را به گرمی می فشاریم و قدردان تمامی خدماتشان هستیم. اما ترکیب کلی مجله، همیشه همان ترکیب قبلی بوده و در جهت توسعه ی هدف اصلی می کوشد.

در این مسیر گاه مجبور شده ایم برخی مسایل را مراعات کنیم تا بتوانیم به راه خود ادامه دهیم؛ اما ایمان داریم این مراعات ها باعث نشده از هدف اصلی کوتاه بیاوریم. باید بگوئیم که در این ۹ سال در این مجله کارهای فراوانی انجام شده، هم ما کار کرده ایم هم دیگران. دیگرانی که آنها هم از ما هستند. در عالم روحانیت خودی و غیر خودی نداریم. در بخشی که به ما مربوط می شود کوشیده ایم تا حد امکان از منابع بکر بهره بگیریم و در جهت مراقبت معنوی از نامه های شما کوشا باشیم؛ در زمان ویرایش و جاهایی که امکان دسترسی به نویسنده بوده تماس بگیریم و بابت ویرایش کسب اجازه کنیم. در مجموع روند کار در مجله پیام بهبودی از لحاظ کمی و تیراژ فروش، رشد خوبی داشته و تا جایی که از

دستمان برآمده سعی کردیم با توجه به این گسترش کمی، در کیفیت کم نگذاشته باشیم. ولی هنوز برای تعمیق و بهتر کردن خیلی جا داریم و هزاران راه نرفته. مبالغه هم نمی کنیم، وجود خدمتگزاران مورد اعتماد و رهبران موثر در انجمن که البته خودشان چنین ادعایی ندارند، موجب شده تا این روند آهسته و پیوسته در کار باشد و در راه. اما اگر کاستی باشد ما خود را در آن مسئول می دانیم. عزیزان، همانطور که می دانید مجله پیام بهبودی از تابستان سال ۹۱ با قطعی جدید، کاغذ گلاسه و به صورت تمام رنگی منتشر شد. اما با توجه به تورم قیمت کاغذ و چاپخانه، ناچار شدیم که در جهت حفظ کیفیت مجله، قیمت آن را افزایش داده تا بتوانیم هزینه های تولید و توزیع آن را متعادل نماییم؛ که البته این موضوع همسو با افزایش سایر قیمت نشریات انجمن همراه بود. لازم به ذکر است که این روند براساس شرایط پیش آمده در اجتماع اتفاق افتاد و تمامی خدمتگزاران شما در کمیته فصل نامه و شورای منطقه ایران، تلاش آن دارند که قیمت مجله بصورت ثابت و پایدار مشخص شده تا فشاری تحمیل خوانندگان این نشریه نگردد. اما تا به ثبات رسیدن نرخ کاغذ و چاپ قیمت مجله به صورت شناور مشخص خواهد شد. امیدواریم که در این مسیر بتوانیم، گل

لبخند را به شما هدیه کرده و نشاط حاصل از انتقال تجربیات روحانی را به شما تقدیم نماییم. در این جا نیز از شما درخواست داریم که اگر تمایل به انتشار مجله خود دارید، قلم به دست بگیرید، مطلبی حاضر کنید و برای پیام بهبودی بفرستید. ضمناً لازم به یادآوری است که شماره ی بعدی، مربوط به فصل بهار ۹۲، ما ناچاریم کمی زودتر مجله را آماده ی چاپ نماییم که در ابتدای فروردین ماه، این نشریه داخلی بر روی میز نشریات گروه ها قرار بگیرد. به این دلیل نیازمند ارسال نامه، مقاله و تصویر از سوی شما خوانندگان هستیم تا بتوانیم مطالبی متناسب با نیاز اعضای انجمن را منتشر نماییم. برای ما بنویسید که چگونه با انجمن آشنا شدید، از اولین جلسه ای که در آن حضور داشتید مطلب ارسال کنید، از چگونگی انجام اصول روحانی و تأثیر آن بر روی بهبودی فردی خود بگوئید، چگونه توانسته اید تبدیل به اعضای قابل قبول، مسئول و سازنده ی اجتماع شوید، نشریات چه کاربردی در زندگی شما دارد، ثمره ی کوشش های عاشقانه شما در قبول مسئولیت های خدماتی چه دستاوردی برایتان به همراه داشته، رابطه شما با راهنما و یا رهجویان چگونه است، امروز تمایل دارید چه مشارکتی را در جلسات بشنوید، مشکلات و یا احساسات ناشی از مسائل روزانه در زندگی خود را چگونه با دیگران در میان می گذارید، برای خوانندگان مجله از روند بهبودی خود بنویسید، اینکه چگونه ایمان به فرآیند بهبودی را در قلب خود حفظ و حراست می کنید و می توانید از سایر موضوعاتی که در مسیر بهبودی با آن روبه رو هستید، برای خوانندگان مجله مشارکت کنید.

ضمناً همین جا به بانوان عزیز پیشنهاد می کنیم که ارزش درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگر را از طریق مجله خودشان نیز انتخاب کرده و در مورد تجربیاتی که در طول حضورشان در برنامه به دست آورده اند برای ما ارسال نمایند. این پیشنهاد از زبان بانوانی است که با این رسانه در ارتباط بوده و خواستار انتشار پیام بهبودی از زبان بانوان می باشند. ما نیز این موضوع را مشخصاً با شما در میان گذاشتیم.

در پایان باز هم قدردان حمایت های روحانی شما هستیم. سپاس مهر آفرینان، باز هم همت شما یاران، گرما بخش انتشار شماره های دیگر از مجله پیام بهبودی در سرای زمستان شد.

همواره شاد باشید و امیدوار

افکار خیابانی اعتبارِ خودش را نزد من از دست داده

[احمدت-البرز]

چند سال پیش که وارد برنامه شدم یکی از جوان ترین اعضای NA در جلسه خانگی ام بودم. با وجود این که در آن زمان سنت‌ها زیاد بین اعضا جان‌نیفتاده بود و گاهی برخی از آنها به اشتباه می‌گفتند که تو خیلی جوان هستی و اگر من جای تو بودم می‌رفتم و مواد می‌زدم، اما من با تسلیم کامل و باور به عجز خود نسبت به بیماری اعتیاد در برنامه ماندم.

بلوغ جسمی خود را هیچ‌گاه در زمان مصرف مثل هم سن و سال‌هایم ندیدم. چون غرق در مصرف بودم. یاد نمی‌رود تنها چیزی که برایم مانده بود یک جثه بسیار ضعیف بود. به هیچ چیز اعتقاد و ایمان نداشتم. تنها چیزی که برای احراز هویت داشتم یک فتو کپی شناسنامه بود که اسم و رسم من در آن به خاطر کپی‌های مکرر کمرنگ شده

بود. چرا که کارت‌های شناسایی ام را هم به خاطر تهیه مواد از دست داده بودم.

۲۲ ساله بودم که قطع مصرف کردم و به پیشنهاد دوستان بهبودی راهنما گرفتم و قدم‌ها را به صورت جدی شروع کردم. از آنجایی که مصرف کننده در کنارم زندگی می‌کرد گاهی در اوایل پاکی ام بیرون از خانه و در پارک‌های خوابیدم تا به پاکی ام لطمه نخورد.

در ۱۴ ماه پاکی با کارکرد ۱۰ قدم خودم را به نظام وظیفه معرفی کردم. با آنکه پرونده‌های بستری شدن در بیمارستان روانی و داشتن خال کوبی می‌توانست در کمیسیون پزشکی برایم معافیت را رقم بزند اما با انگیزه جبران خسارت و اینکه می‌خواستم فردی قابل قبول برای اجتماع ام باشم، به خدمت سربازی رفتم.

سختی‌های سربازی دلیل موجهی برای مصرف مجدد مواد نبود و با سربلندی خدمت سربازی ام را به عنوان یک وظیفه انسانی انجام دادم و در طول زمان سربازی با آنکه دسترسی به جلسه نداشتم اما قدم‌هایم را به کمک راهنمایم ادامه دادم و وقتی خدمتم تمام شد نه تنها به کمک خداوند و راهنما ۱۲ قدمی بودم بلکه با سنت‌ها

از آنجایی که مصرف کننده در کنارم زندگی می‌کرد در اوایل پاکی ام گاهی بیرون از خانه و در پارک‌ها می‌خوابیدم تا به پاکی ام لطمه نخورد

هم تا حدی آشنا شده بودم. بعد از تولد ۵ سالگی ام متوجه شدم که به هیپاتیت C مبتلا هستم و این بیماری از دوران مصرف در من شکل گرفته است. در حال حاضر در تکاپو برای درمان این بیماری هستم و برای کسی که این بیماری از او به من منتقل شد، دعا می‌کنم. امیدوارم اگر از دنیا رفته، خدا رحمتش کند و اگر زنده است، از خدا می‌خواهم که همان اتفاق روحانی‌ای را که من تجربه کردم، شامل حال او هم بکند.

در کل با ورودم به انجمن شکل جدیدی از زندگی را تجربه کردم. بسیار عوض شده‌ام. افکار خیابانی اعتبار خودش را نزد من از دست داده و به فردی اجتماعی تبدیل شده‌ام. نعمت‌ها و موهبت‌های زیادی را در کنار خودم می‌بینم. به ثروت‌های بسیاری رسیدم. مهمترین ثروت امروز من خداوند و تکیه به نیروی دلگرم کننده و عظیم اوست. همین‌طور، خانواده خوب، دوستان خوب و در راس همه آنها مجموعه‌ای بنام NA دیگر دارایی‌های من هستند در آخر هم تشکر می‌کنم از شما و از خدا می‌خواهم که چراغ هیچ خانه‌ای به واسطه مصرف مواد مخدر خاموش نشود.



اعتماد ما را اسیر خود کرد. ما زندانی
ذهن خود بودیم و با احساس گناه
خود محکوم شده بودم.
کتاب پایه



مشارکت

پیام بهبودی



محدودیت در دنبال کردن بهبودی

فرشته - گچساران

با سپاس فراوان از خداوند به خاطر نعمت پاکی و با سلام به تمام همدردانم و سپاس از مجله پیام بهبودی به خاطر این فرصت داده شده
فرشته هستم معتاد که به لطف خدا ۳۱ سال پاکی دارم.
امیدوارم که بتوانم با بیان تجربه به یک همدرد خود کمک کنم.

زنی هستم ۱۹ ساله که به خاطر داشتن بیماری اعتیاد در سن ۱۲ سالگی با مواد مخدر آشنا شدم و مواد مخدر در اوایل
بهترین بستر امنی بود تا بتوانم تمام احساسات و مشکلات زندگی ام را بنشینم و از تک تک آنها فرار کنم. در کنار من دو خواهر
مصرف کننده دیگری هم بود که زندگی بسیار سخت و بیمار گونه ای را تجربه می کردیم. فرصت های زیادی را در زندگی از
اعم از بچه، همسر و خواهرم ...
اما تمام سختی ها و مشکلات زندگی ام توجیه و بهانه ای نبود برای مصرف مجدد، با تمام ناامیدی ها و تاریک بودن آینده ام
پیام انجمن را از خواهر بزرگترم که یک سال زودتر از من با NA آشنا شده بود گرفتم. یک سال به دنبال این بودم که به
خواهرم بفهمانم که وقتی به مواد آلوده شدی تازه ای باید مصرف کنی. ولی باید بدین پاکی او دیگر نتوانستم انکار کنم که
راهی برای زندگی بدون مواد مخدر وجود دارد. امروز در خانواده ما هر سه خواهر پاکی خود را مدیون خداوند و NA هستیم.
چون به تنهایی خودم نمی توانم اما به عنوان یک زن محدودیت هایی دارم، اطلاعات و آگاهی در مورد اعتیاد و بهبودی کم
است. در حال حاضر قدم هایم را از طریق احساس و شهود کار می کنم و منبعی وجود ندارد که در دسترس باشد که بتوانم
به عنوان راهنما از او استفاده کنم و بتوانم به طور منظم سر کلاس قدم بروم. اما با تمام این سختی ها بهبودی در اولویت
است و امیدوارم روزی برسد که تمام همدردانم دیگر مشکل مرا نداشته باشند. امروز حالم خوب است و زندگی را با تمام
مسایلیش دوست دارم و پذیرفته ام، به امید یک روز پاک دیگر.
با تشکر از مجله پیام بهبودی و شما همدردانم.





التیام از شروع شد

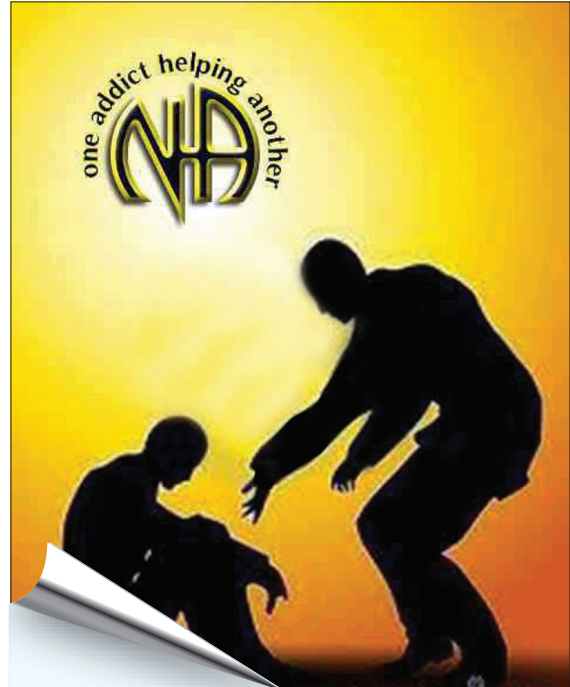
علی.ر - مشهد

قبل از اینکه به برنامه انجمن معتادان گمنام بیایم مدت ۱۰ سال مواد مخدر را ترک کرده بودم و فکر می کردم دیگر از شر مواد خلاص شدم و از این به بعد راحت تر زندگی می کنم. ولی آنچه من تصور می کردم اشتباه بود، چون از وجود بیماری اعتیاد در خودم اطلاعی نداشتم. شاید ماه های اول که مورد تأیید دوستان قرار می گرفتم خوب بود، ولی بعدها احساس می کردم که چیزی در وجودم خالی شده و من غی دانستم که چیست!

جلسات بیایم. به پیشنهاد نشریات ۹۰ روز اول را به طور مرتب جلسه رفتم. سپس راهنما گرفتم و شروع به کار کرد قدم ها کردم، تازه متوجه شدم که من بیماری ای دارم به نام اعتیاد، همان طور که قدم یک می گوید: التیام از همین جا شروع شد. وقتی متوجه این بیماری در وجود خودم شدم و آن را پذیرفتم، از آن پس هر روز در جلسات شرکت می کنم و قدم ها را کار می کنم و سعی می کنم با اصول برنامه زندگی کنم. ضمناً به پیشنهاد اصولی راهنمایم، اعلام پاکی خود را از زمانی که وارد جلسات NA شدم اعلام می کنم. امروز که این نامه را برای شما می نویسم با ۴۷ سال سن ۲ سال و ۳ ماه و ۲۶ روز است که در برنامه هستم. با اینکه دوسه مورد بیماری جسمی دارم، اما هیچ گاه این قدر آرامشی را که الان دارم، نداشتم. اکنون در انجمن خدمت دارم و از خداوند بخاطر این همه لطف تشکر می کنم. این اراده خداوند بود که به من اجازه داد تا دوباره متولد شوم، ولی هدف از اراده او را نمی دانم و من امروز با کارکرد این قدم ها فقط این را متوجه شده ام که او برای من بهترین ها را در نظر گرفته و حالا هر چه که می خواهد باشد و من امروز خیلی راحت با او حرف می زنم و همه ی این ها را انجمن معتادان گمنام به من هدیه کرده و از خداوند می خواهم مرا در مسیر اراده خود قرار دهد تا بتوانم خدمتگزار لایقی برای هم دردم باشم.

مرا با آمبولانس به بیمارستان منتقل کردند. هنگامی که دستگاه های علایم حیاتی را به من وصل می کردند در این زمان همسرم نیز رسید او داشت اشک می ریخت و من دیگر چیزی نفهمیدم... آری این بود اراده ی من و اینجاست که کتاب می گوید ما عاقبتی چون زندان تیمارستان و مرگ در انتظارمان است و من مرگ را به معنای واقعی تجربه کردم. اما از این جا به بعد اراده ی خداوند شکل می گیرد؛ او تصمیم گرفته بود که من را بازگرداند. وقتی که چشم هایم را باز کردم دیدم چندین دکتر دور تختم ایستاده اند. بعد متوجه شدم که من مرده بودم و این خواست او بوده که دوباره برگردم. دو سه ماه بعد از اینکه کمی حالم بهتر شد تصمیم گرفتم که به انجمن معتادان گمنام بیایم. چون قبلاً پیام انجمن به من رسیده بود و چندین بار هم به جلسات رفته بودم، ولی هر بار که در جلسات شرکت می کردم وارد تفاوت ها می شدم و می گفتم من با این ها فرق می کنم. من توانسته ام ۱۰ سال مواد مصرف نکنم و خیلی تفاوت های دیگر. اما گاهی اوقات بعضی از مشارکت های اعضا من را به خودم می آورد، تا اینکه با خود گفتم اینجا شاید برای افکار مخرب و پریشان من جوابی وجود داشته باشد.

سراغ یکی از دوستان قدیمی که در انجمن بود رفتم و او گفت همه جا رفتی، اینجا را هم امتحان کن. همین امر باعث شد که به جلسات ۹۰ روز اول را به طور مرتب رفتم.



روزها و ماه ها به همین منوال گذشت و من هر روز، از روزها و ماه های قبل پر خاشاک و آشفته تر می شدم. اصلاً نمی توانستم خود را کنترل کنم؛ با کوچک ترین مسئله از کوره در می رفتم و به شدت عصبانی می شدم. در حال حاضر به خاطر همان استرس ها و عصبانیت ها دچار بیماری جسمی شدم که مستقیماً مربوط به همان استرس ها می باشد و امروز به خاطر همان بیماری، زیر نظر پزشک متخصص دارو استفاده می کنم. خودم محوری های من به شدت زیاد شده بود. اگر کسی غیر از آنچه که من می خواستم حرف می زد و یا عمل می کرد به شدت از او رنجش می گرفتم و از آن جا که غرور زیادی داشتم و از لحاظ روحی در انزوا بودم، نمی توانستم این احساسات را با کسی، حتی خانواده ام بیان کنم.

زندگی بدون مصرف مواد را تجربه کردن، بسیار وحشتناک تر از زمان مصرف شده بود! چون چیزی یا برنامه ای نداشتم که جایگزین آن کنم و زندگی ام بسیار آشفته شده بود.

سال ها گذشت و من در فشارهای بیش از حد این بیماری نتوانستم مقاومت کنم، تا اینکه حدوداً ۲/۵ سال پیش دچار حمله قلبی شدم. توسط یکی از دوستان به درمانگاهی رفتم و پزشک گفت که ایشان سکت کرده است. با دادن یک قرص زیرزبانی

سراغ یکی از دوستان قدیمی که در انجمن بود رفتم و او گفت همه جا رفتی، اینجا را هم امتحان کن. همین امر باعث شد که به جلسات ۹۰ روز اول را به طور مرتب رفتم.



بیرون خود را بررسی می کنم تا مطمئن شوم که با درونم مطابقت دارد. سعی می کنم براساس رشدی که در بهبودی تجربه کرده ام رفتار کنم. فقط برای امروز



مشارکت

پیام به بیرون



صدا در آوردم؛ او با آغوش گرم خود من را پذیرا شد. من بعد از سال ها محبت یکی از اعضای خانواده ام را از نزدیک لمس و حس می کردم، بوی غذای گرم، رختخواب تمیز و فضای صمیمی کانون خانواده شوق و میل قطع مصرف مواد را در من دو چندان کرده بود.

بعد از بیست روز مراقبت شبانه روزی توانستم تعادل خود را بازیابم یعنی بتوانم راه بروم و زمین نخورم و تا حدی کوچه، خیابان و تابلوی گذر را بشناسم؛ پس از آن برای اولین بار در انجمن معتادان گمنام شهرم خود را معرفی کردم.

از آنجایی که فکر می کردم نباید خود را معتاد معرفی کنم و پسوند معتاد برای من و آبروی خانواده ام برچسب خوبی نیست، خود را بنام استعاره «زهره» معرفی کردم؛ زانم در هنگام معرفی، به لکنت سختی دچار شد. حرف اول این نام را به قدری با لرزش و تکرار به زبان آوردم که اعضاء مات و مبهوت بر چهارم خیره شدند. برای خواندن پمفلت نیز یکی از اعضاء چندین بار من را به این نام خطاب کرد و هیچ چیز نشنیدم و دروغم در بین جمع آشکار شدم. از آنجا دریافتیم که «لطفاً خود را با نام کوچک معرفی کنید» همان صدای خداست که نمی توان غیر از آن چیزی به دروغ به او گفت، فهمیدم که معنای صداقت با خود یعنی: کلام را باید به درستی بکار برد تا چه رسد به اعمال.

حدود دو سال است که با خانواده ام زندگی می کنم دخترم، افت تحصیلی اش را جبران کرد؛ خوشحالم که او از اتفاقات روزمره اش با من صحبت می کند و به من اعتماد دارد، همسر من مصرف می کند و پسر من در یک مرکز ترک اعتیاد بستری است، من همواره امیدوارم تا آن ها نیز مفهوم پاکی و بهبودی را در جان شان حس کنند.

خدا با هزار بار سپاسگزارم.

خود را پیرزنی — گوژپشت می دیدم!

فرزانه ع - ساری

قبل از مصرف احساساتم را با پناه بردن به نقاشی، مطالعه و ورزش زیاد سرکوب می کردم. گویا آرمان های ذهنم، جستجوی خداوند در بیرون وجودم بود. من نمی دانستم که جایگزین کردن و یا «مسئولیت پذیری افراطی» خود نشانه ای اعتیاد فعال و انکار بیماری ام بود. مدتی مشغول نویسندگی در رادیو و مدتی به بازیگری در تئاتر و لابه لای این فعالیت ها به کلاس کامپیوتر هم می رفتم. من در جانم خلایق داشتم که نمی شناختم اش، نمی دانستم چه می کنم و به دنبال چه هستم. تا اینکه دست خشن طوفان مصرف مواد، به دامنه ای به ظاهر آرام زندگی ام رخنه کرد! بعد از هفت سال تخریب مداوم کنار همسرم، عاقبت پسر من در چهارده سالگی با افیون مواد آشنا شد. در حین مصرف نیز بعد از دریافت مدرک معلمی قرآن، برای اولین روز تدریس نزد رئیس سازمان رفتم و از این می ترسیدم که مسئولین متوجه مصرف شوند، دنباله ای کار را نگرفتم. هر چند که چهره ی درهم و برهم من حکایت از مصرف داشت. از آن به بعد مایوس و ناامید خانه نشین شدم. همسر مدتی بیکار بود و من هم در خانه با کارهای نگارش پارچه و نقاشی امرار معاش می کردم. برای بهتر تحویل دادن سفارش به مشتریان، هر روز مصرف موادم بیشتر می شد.



خواب بودم، خسته از زمان، از همه چیز و همه کس.

چشم هایم دیگر نمی دید و لمس هر چیز غیر از مواد برایم معنایی نداشت؛ علاوه بر اینکه همسر و پسر من جای خواب نداشتند و این فکر آزارم می داد، من خود نیز آوارگی را لمس می کردم. در پی یافتن خانه ای خواهرم بودم و فقط تابلوی دوزندگی او بود که مرا متوجه مکان زندگی اش کرد. خلاصه زنگ منزل خواهرم را با انگشت نحیف و نزارم به

بعد از دوازده سال رفت و آمد در کوره راه پر پیچ و خم مواد، بالاخره از زانو افتادم! من متوجه شدم که هنر، شغل، سلامتی و جوانی ام را از دست داده ام. در یکی از شب های مصرف، کوچه ها را تاریک و جهنمی می دیدم! تلو تلو خورده و بدون احتیاط می رفتم. خود را پیرزنی گوژپشت، سپیدموی و با دندان های ریخته می دیدم، که از شدت ضعف و گرسنگی هر چند قدم، به زمین می خوردم. من در آغوش سیاه مواد



باید بشکنم تا از نو ساخته شوم

[داریوش ع - بروجن]

زندگی به روال برنامه در اصولی ساده برای من خلاصه شده است و من معتقدم اجرای این اصول این قدرت را در من به وجود آورده است که بهبودی را تجربه کنم، این اصول تداعی کننده تجربه‌ی گرانبهای اعضای قدیمی ما است که آنها به سختی به دست آورده‌اند و اکنون به رایگان در اختیار من گذاشته‌اند، اینکه من چقدر این اصول را در زندگی‌ام به اجرا درآورده و به مرحله‌ی عمل بگذارم به نوع دیدگاه من نسبت به برنامه و اینکه چقدر به اصول آن معتقد هستم، برمی‌گردد. کاملاً مشخص است، زمانی من اصول NA را در زندگی‌ام پیاده می‌کنم که به آنها ایمان داشته باشم، من مطمئن هستم اصولی که در برنامه است تأثیرات فراوانی بر روی زندگی من داشته و به من در مسیر بهبودی کمک کرده‌اند و هنوز هم همان کارایی اولیه خود را دارا هستند.

جلسه‌ی NA به عنوان اولین و کارآمدترین اصل بهبودی من می‌باشد، حضور در جلسات NA و تبادل تجربه با دیگر اعضای گروه همیشه انرژی زیادی را به من داده است، شاید بعضی وقت‌ها با خودم فکر می‌کنم که این انرژی از کجا و چگونه حاصل می‌شود ولی در نهایت جوابی که به خودم می‌دهم در اولویت قرار ندارد.

آن چیزی که مهم است، نیروی زیادی در جلسات ما حضور دارد، نیرویی به اندازه‌ی تمام اعضای ما. این جلسات راهی است برای تبادل تجربه و به عنوان قدرتمندترین ابزار بهبودی، هیچ گاه تازگی و طراوت خود را از

دست نمی‌دهد، یک جلسه همیشه حرفی برای گفتن دارد و من با حضور در یک جلسه حرف‌های تازه‌ی زیادی برای شنیدن پیدا می‌کنم. حضور در جلسه به من این شانس را می‌دهد، تجربه‌های دست اول و تازه‌ای، آن هم بصورت رایگان دریافت کنم. این تجربیات چه در قالب مشارکت‌های دوستان بهبودی در داخل جلسه و یا بصورت هم‌صحبتی مستقیم با آنها در پایان جلسه، در نهایت تأثیرات مثبتی بر روی من خواهد گذاشت و موجب عملکرد بهتر من در زندگی می‌شود. بهبودی در قالب پیام‌امید همیشه در جلسات مادر جریان است، فقط کافی

است که من شنوده‌ی خوبی باشم. راهنما به عنوان دومین اصل بهبودی من می‌باشد، بعد از حضور در جلسات NA زود فهمیدم که سوالات بی‌پاسخی در ذهنم دارم که احتیاج به یک منبع پاسخ‌گویی را در من بیدار کرد. گرفتن راهنما نیاز به این داشت که من با کمی دقت از بین دوستان بهبودی کسی را انتخاب می‌کردم ولی در نهایت به این نتیجه رسیدم که بهترین گزینه کسی است که من او را با هدایت و کمک نیروی برترم انتخاب کنم. من معتقدم همه‌ی ما به این نکته پی خواهیم برد که همیشه یک نفر از قبل منتظر ماست.

گرفتن راهنما و استفاده از تجربیات او باعث شد که من کمتر خطا کنم و اشتباهات قبلی را به طور مرتب تکرار نکنم. کمک گرفتن از راهنما باعث شد تا از آن روش قدیمی آزمون و خطا که تمام زندگی من را تحت الشعاع خود قرار داده بود کمی فاصله بگیرم، من دیگر مجبور نیستم همه چیز را خودم شخصاً امتحان کنم و به طور مرتب همه‌ی سرمایه‌های مالی و انسانی خودم را صرف دانستن این مطلب کنم که آیا کارم درست است یا اشتباه؟! است

راهنما به عنوان ابزاری مناسب در بهبودی در صد بسیار زیادی از خطاهای مرا کم می‌کند و کمک می‌کند که به یک انسان موفق تبدیل شوم، فقط کافی است در برابر پیشنهادهای راهنماهای راهنمایم کمی انعطاف پذیر باشم و آنها را بپذیرم.

کار کردن قدم‌ها به عنوان سومین اصل بهبودی من می‌باشد، کار کرد قدم‌ها زندگی مرا هدف دار کرد و به من آموخت که انسان موفق کسی است که در یک هدف به مراتب بالاتری از پیشرفت برسد، نه اینکه در چند هدف به پیشرفت‌های متوسطی برسد.

قدم‌ها نیرویی که من برای انتخاب یک هدف و تلاش برای بهتر شدن در ذهنم بود به من ارائه داد. قدم‌ها ذهنیت مرا به سوی این مسئله مهم که برای بهبودی در برنامه و برای تبدیل شدن به یک انسان موفق در جامعه دیگر به تخریب دیگران و نابودی آنها نباید فکر کنم، سوق داد. هدف من باید رشد در کنار دیگران و رقابت با آنها در یک فضای سالم باشد.

با کار کردن قدم‌ها با ساختمان درونی شخصیت خودم آشنا شدم و به این باور رسیدم که برای تبدیل شدن به یک فرد مسئول و سازنده‌ی اجتماع قبل از هر چیز باید ساختمان درونی خودم را تخریب کنم و من باید بشکنم تا از نو



جوانه های امید

الهه.س - تربت حیدریه

خدا یا یاری ام کن تا در پناه حمایت و مراقبت تو، آن چه مرا می نویسم در سراسر استای خواست و اراده ی تو باشد و پیامی صمیمانه و آشنا برای دوستان بهبودی ام و شکرانه ای باشد برای پاکی و بهبودی امروزم که به من ارزانی داشتی.

سلام به تو همدرد! به وسعت امید به حرمت باورها، به شکوه لحظات ناب دعايت. سلام من به تو که به برکت روحانیت ۱۲ قدم، خداوند مهربان را در دل و جانت میزبان شده ای. از جنس تو هستم. درد، چرت، خماری، تحقیر، بی پولی، شرم و نومیدی را خوب می شناسم.

چندین سال اسیرش بوده ام و چه معصومانه بردگی و اسیری آن ها را اقبال و بخت محکوم خود می دانستم، بی آنکه بدانم سوار مرکب سیاهی شدم که بی وقفه و بی رحم مرا به سوی ترس، تنهایی، احساس گناه، شکست، تحقیر و نومیدی می برد. مرکب سیاهی که سوختن اش، جوانی ام بود و رویاهای طلایی ام را که لحظه به لحظه به حراج می رفتند. او می تاخت بی رحم، ویرانگر و بی درنگ؛ او می تاخت بر آرزوهای

پدر، امیدهای مادر، عزت و غرور اسیر شده ی من. پس از ۴ سال مصرف به

جایی رسیدم که قریب ۲ سال صبح تا شب در خانه خود با شوهرم بودم. می خوابیدیم و صبح تا شب مصرف می کردیم. فرزندم، که با دنیایی آرزوی بهشتی پا به جهنم زندگی مان گذاشته بود. از زندگی، فرزند و خانواده ی بی زار بودم. خانواده ی من اعتیادم شده بود تا این که باورم شده بود خداوند مرا خلق کرده تا آیینی عبرت بندگانش شوم و این سر نوشت برای من است که باید در تنهایی و ترس و بی آبرویی سپری شود.

روزهایم سیاه و تار شده بود. برای اولین بار دست به خودکشی زدم اما به دلیلی که امروز برایم یکی از دلایل شکرگزاری من است، زنده ماندم. تردید ندارم که آن روز خدا گفت: نه! با تو کار دارم. مردن و اینگونه مردن، نه!...

اما مرکب سیاه اعتیاد خواب های بدتری برایم دیده بود. آن قدر مصرف مواد من زیاد شده بود که نمی دانم چه کردم با آبروی خودم و خانواده ام. دیوانه، خسته و ناامید شده بودم تا اینکه اعتیادم سبب گردید که از همسرم جدا شوم و فرزندم تنهاتر از همیشه شد؛ این در حالی بود که از همه کس و همه جایی زار بودم. وای! چه حجم سنگینی از ناامیدی، خستگی و ترس بر سرم آوار شده بود... اما امروز به واسطه ی خداوند مهربان پاکم و یقین دارم که چندی پیش خداوند مرا به دوش کشید و فرصت دوباره ی زندگی را به من داد تا به باورهایش تکیه کنم و با کارکرد ۱۲ قدم جوانه های امید، آرامش، احساس رضایت و ایمان در وجودم بشکند و لحظه به لحظه تمایل و تسلیم در من شعله ور شود.

خدا را شکر که به من توان حرکت در مسیر بهبودی را بخشید و در این مسیر از من مراقبت و حمایت نمود تا با راهنمای باتجربه و آگاهم قدم کار کنم و زندگی را نفس به نفس با راهنمایی پیش ببرم. امروز بزرگترین افتخارم عضویت در انجمن معتادان گمنام و کارکرد قدم های ۱۲ گانه است. خدا را شکر که بر تنهایی من، دریا دریا امید و شوق آرامش جاری کرده است و در راهی که در پیش گرفته ام شک نمی کنم و مادامی که در این راه گام بر می دارم از خوشبخت ترین بندگان خداوند هستم.

ساخته شوم. گرچه ممکن است که کمی مشکل بنظر بیاید ولی به امتحانش می ارزد. آنچه در مورد قدم ها مهم است عملکرد به آن هاست، می توان سال ها در مورد قدم ها صحبت کرد ولی ساعتی از آن را به مرحله عمل نگذاشت!!! قدم ها یعنی چگونگی عمل کردن، نه چگونگی حرف زدن.

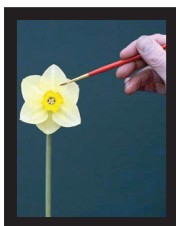
خدمت در برنامه به عنوان اصل چهارم برای من بوده است. گذشتن از خودم برای دیگران، کاری بود که کمتر در زندگی گذشتم انجام داده بودم، ولی خدمت در برنامه به من آموخت که یکی از اصول برنامه برای رسیدن به بهبودی قرار گرفتن در بطن کارهای خدماتی NA می باشد، خدمت در برنامه به من کمک کرد تا احساس ارزشمند بودن را در خودم ببینم و پس از اینکه سال ها به یک فرد به درد نخور جامعه تبدیل شده بودم، اکنون هم می توانستم خودم را به عنوان یک انسان با ارزش های والایی همچون کمک به هموع ببینم. خدمت به حس مسئولیت پذیری من کمک کرد تا در مقابل آنچه که به رایگان در اختیار من قرار داده شده وفادار بمانم.

من مسئول حفظ و برپائی یک جلسه به عنوان یک عضو هستم و باید سهم خودم را به بهترین شکل ممکن انجام دهم. خدمت در برنامه شامل یک اصل مهم روحانی است، بدین معنی که به خاطر دیگری از خودت بگذر.

ارتباط با خداوند بعنوان اصل پنجم بهبودی من یکی از مهم ترین اصولی بوده که به من کمک کرده تا از خودم محوری خودم دست بردارم و طوری زندگی کنم که او می خواهد و او دوست می دارد. آنچه که من می خواهم و آنچه که من دوست می دارم و آنچه که به عنوان افکار و ایده های ذهن خودم به آنها می بالیدم و به آنها افتخار می کردم در نهایت مرا به نقطه ای بنام آخر خط یعنی ورشکستگی روحی، روانی، جسمی و مالی رساندند. پس چه دلیلی دارم هنوز دودستی به افکار و ایده های خودم بچسبم؟ من احتیاج دارم که خودم را به مراقبت یک نیروی برتر بسپارم و ایمان داشته باشم که او بهتر از من می داند و بهتر از من می تواند زندگی ام را هدایت کند. نیروی برتر من همیشه و در همه حال مرا حمایت خواهد کرد. ارتباط با خداوند در راستای اجرای اصول روحانی است که میسر می شود و اگر می خواهم به خواست و اراده ی او زندگی کنم قبل از هر چیزی باید به او اعتماد کنم و همیشه و در همه حال یادم بماند که از سر راه خداوند کنار بروم.

بی آنکه بدانم سوار مرکب
سیاهی شدم که بی وقفه و
بی رحم مرا به سوی ترس،
تنهایی، احساس گناه،
شکست، تحقیر و نومیدی
می برد.

مرکب سیاهی که
سوختن اش، جوانی ام بود
و رویاهای طلایی ام را که
لحظه به لحظه به حراج
می رفتند. او می تاخت
بی رحم، ویرانگر و
بی درنگ!





چگونگی برخورد با اعضای که لغزش کرده‌اند

اکبر.ش - تهران

می‌خواهم از اتفاقی که برایم پیش آمده برای تان تعریف کنم، تا شاید اعضای انجمن معتادان گمنام کمی در مورد تجربه‌ام فکر کنند و راهی برای نحوه برخورد با عضوی که لغزش کرده است پیدا نمایند.

۲ سال و ۳ ماه پاک‌ی داشتم که لغزش کردم. شاید در حال حاضر علت آن مهم نباشد. چون هنوز خودم هم دلیل لغزشم را نفهمیدم. در آن مدت پاک‌ی ام سعی می‌کردم عضو قابل قبول و مسئولیت‌پذیری باشم. خودم را وقف دیگران می‌کردم و از هیچ چیز دریغ نمی‌کردم. درد من از آنجا آغاز شد که بعد از لغزشم به جلسه‌ی خانگی ام برگشتم و چیپ‌هایم را پس دادم و به آن اقرار کردم. خیلی‌ها هاج و واج مانده بودند! شاید به این دلیل که برای بعضی‌ها مثل یک بت و یا جاذبه شده بودم. بعضی اوقات فکر می‌کنم که ای کاش هیچ وقت اقرار نمی‌کردم!!! چون بعد از آن اعضای جلسه شروع به حرف زدن در مورد من کردند! یکی گفت: اکبر تو که کتاب کار کرد قدم را کار می‌کردی و راجع به آن حرف می‌زدی، چی شد؟ جواب نداد!

یکی گفت: اگر من جای تو بودم خودم را می‌کشتم. یکی گفت: تجربه‌ی لغزشت را به من بده، وقتی صادقانه تجربه‌ام را دادم شروع کرد به گرفتن ترازنامه از لغزش من. بعد از اقرار به لغزشم در جلسه، یک عضو قدیمی من را صدا زد و گفت که اکبر فکر نمی‌کنی که وانمود می‌کنی لغزشات را قبول کردی؟ خیلی دردم گرفت و عذاب کشیدم. این حرف‌ها مثل پتکی روی سرم فرود می‌آمد. با این اتفاق و شنیدن اینگونه حرف‌ها، شخصیت‌ها و گفته‌هایشان را به اصول انجمن معتادان گمنام ترجیح دادم و باعث شد که دوباره مصرف کنم. آن‌ها به بیماری اعتیادم و اینکه دنبال بهانه‌ای برای مصرف مجدد بودم، خوراک دادند. حالم بسیار بد بود و در خرابه‌های اعتیاد، تنها و

بی‌کس و بدون هیچ دوستی سرگردان بودم. مصرف می‌کردم و برای روزهای خوبی که در انجمن داشتم اشک می‌ریختم. دیوانه شده بودم و داشتم با مواد مخدر خودزنی می‌کردم و می‌خواستم خودم را بکشم، طاقت نگاه‌های سنگین مردم را نداشتم.

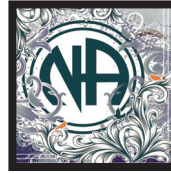
یک چیز دیگری که مرا عذاب می‌داد این بود که اعضای که در گذشته به هر روشی که در توانم بود از آنها حمایت کرده بودم، بعد از لغزشم و یا در همان چند روز پاک‌ی ام به سمت من نمی‌آمدند و از من فاصله می‌گرفتند!!! می‌دانید که چه چیزی باعث شد که الان زنده باشم و دوباره به مدت ۴۵ روز پاک بمانم و در جلسات شرکت کنم؟ عشق بلا شرط. عشقی که از اعضای آگاه انجمن دیدم و به جای گرفتن ترازنامه از لغزشم، بدون در نظر گرفتن دلایل لغزشم، همانند یک عضو با من برخورد کردند و عشق بدون شرط را در اختیار من گذاشتند.

و در آخر یک پیشنهاد به شما و تمام خدمتگزاران دلسوز انجمن دارم: **برگزاری مرتب کارگاه آموزشی برای اعضا در مورد نحوه برخورد با اعضای لغزشی. مطمئناً خیلی از اعضا در حال حاضر، شرایط روزهای درد آور من را دارند.**



با بررسی انتظارات خود و تغییر آن‌ها در صورت امکان می‌توانیم خود را به جای لغزش برای موفقیت آماده کنیم

احساس خود را هرچه هست و همانطور که
هست می‌پذیرم، برنامه را تمرین می‌کنم و یاد
می‌گیرم با احساسات خود زندگی کنم.
فقط برای امروز ۱۵ بهمن



مشارکت

پیام بهبودک

دو تا معتاد، کمی صفا و صمیمیت — و دو استکان چای —

احمدت - بجنورد

پس از آشنایی با NA، آزادی از اسارت، تمام شدن کابوس‌های وحشتناک خرمان مصرف پس از چند روز پاکی به کارکرد قدم‌ها رو نهادم، زندگی‌ام تحت تأثیر قدم‌ها متحول شد. تصمیم به سپردن اراده و زندگی‌ام به مراقبت نیروی برتر گرفتم و این به معنای کارکرد قدم ۴ بود، آزادی را طی کارکرد قدم ۴ به بعد احساس کردم، معنای دوست داشتن و دوست داشته شدن، رابطه‌ام با نیروی برتر بیشتر شد و ترس‌هایم کمتر.



است که از شروع خدمت‌م می‌گذرد و ۶ ماه دیگر مانده است.

در این مدت سعی کردم قدم ۱۲ خود را در تمام امور زندگی‌ام پیاده کنم. رساندن پیام به معتادی که هنوز در عذاب است و به کمک دوستان همدردم انتقال پیام امید و آزادی. اتفاقی با یکی از مسئولان پادگان که با معتادان در ارتباط بوده آشنا شدم و جریان خود را با او مطرح کردم که اگر شد با دوستان همدردم آشنا شوم و به کمک آن‌ها همچنان به بهبودی خود ادامه دهم. خوشبختانه ایشان با برنامه ما آشنا بود و این دوستان را به بنده معرفی کرد. یکی، دو مرتبه در جلسات گروه درمانی ایشان - که به صورت حرفه‌ای برگزار می‌شد - شرکت کردم. پس از مشورت با راهنمایم متوجه شدم که کار اشتباهی انجام داده‌ام و من باید جداگانه به آنها کمک می‌کردم نه در نقش یک حرفه‌ای.

بعد از ظهرها به دیدنشان می‌رفتم تا به کمک آنها به بهبودی خود ادامه دهم. کاری نداشتم که آنها پاک می‌مانند و نتیجه را به خدا سپرده بودم ولی زمانی که مجدد آنها را آشفته می‌دیدم، بغض گلویم را می‌فشرد و اشک در چشمانم جمع می‌شد. که چطور با مصرف مواد مخدر...؟! اما بادیدن دوباره آنها به آنها امید می‌دادم و سرزنش یا قضاوتشان نمی‌کردم. و همیشه سعی کردم یک کتاب پایه‌ی جیبی همراهم باشد تا به کسی که خداوند بر سر راه من قرارش می‌دهد و تمنا برای پاک زندگی کردن دارد هدیه دهم. با بعضی از آن‌ها که تمایل نشان می‌دهند جلسه‌ای را برگزار می‌کنیم و معتاد کیست؟ را می‌خوانیم و مشارکت می‌کنیم. دو تا معتاد، کمی صفا و صمیمیت و دو استکان چایی، نمی‌دونی چه حالی می‌ده؟! بعضی از وقت‌ها از شدت شکرگزاری اشک‌هایم جاری می‌شوند و از اینکه خداوند به من این همه لطف دارد سپاسگزارم.

و اما حرف آخر: شاید سربازی به نظر سخت بیاید و بعضی مواقع همین طور هست ولی تحت هر شرایطی و هر احساسی می‌دانم که اعمالم درست است و تداعی این که همیشه نیروی برتر، از من حمایت می‌کند. امیدم را تجدید می‌کنم و در اوقات نگرانی بزرگ‌ترین منبع امید و قدرت بوده و هست. البته راهنمایم و خانواده‌ام در این راه به من کمک زیادی کرده اند. از آنها تشکر می‌کنم. این روزها برای کنکور می‌خوانم تا به امید خدا در دانشگاه قبول شده و بتوانم جبران خسارتی از خود، خانواده و جامعه‌ام نمایم.

را روزانه تجدید و از نیروی برتر درخواست کمک، راهنمایی و قدرت تحمل احساساتم را می‌کردم. بعضی از روزها واقعاً سخت می‌گذشت. احساسات جدید را داشتم تجربه می‌کردم، حتی احساسات گذشته سرباز کرده بودند، رنجش‌هایی که از خودم می‌گرفتم که چرا باید به خاطر مصرف مواد مخدر از دانشگاه اخراج شوم و امروز سرباز صفر باشم. احساس حسادت که نسبت به درجه دارها می‌کردم و... به هر حال این احساسات را تجربه و سعی نمی‌کردم از آنها فرار کنم، بلکه تلاش می‌کردم بر انتخابی که بر پایه اصول باشد عمل کنم. یعنی تمرکز خودم را تحت هر شرایطی روی اصول برنامه حفظ کنم. جلسه، تماس با راهنما، دعا، خدمت، ترازنامه و ... به تمامی احساساتم احترام می‌گذاشتم. زمان کار خود را انجام می‌داد. مدت ۱۱ ماه

امروز تمرین اصول روحانی در زندگی‌ام، دعا، به فکر دیگران بودن، محاسبه و ارزیابی خودم با قدم‌های جزئی از وجود شده، در این مسیر فهمیده‌ام که باید مسئولیت‌های خود را به نحو احسن انجام دهم.

یکی از این مسئولیت‌ها سربازی بود، با تمام ترس و دلهره‌ها این کار را با دعا کردن، حمایت راهنما و دوستانم در انجمن انجام دادم. روز اول به طور اتفاقی با یکی از دوستان انجمن آشنا شدم، آموزشی با تمام خاطر آتش به اتمام رسید. به یگان آمدم، اولین کاری که کردم تماس با کمیته آدرس جلسات بود، جلسه‌ای رفتم و پس از چند روز، به شهری دیگر انتقال پیدا کردم. باز هم به دنبال جلسه گشتم و با دوست خدمتگزار خطوط تلفنی تماس گرفتم و آدرس جلسه را گرفتم. روزهای اول حال چندان خوبی نداشتم ولی امید خود



روحیه بخشش گری



[حسن. ب - نهان]

در انجمن یاد گرفتیم که اگر فکر مثبتی به ذهنم بیاید و نتوانم آن را عملی کنم عاجزم، مانند فکر مثبت «بخشش و گذشت» که بارها به ذهنم می آمد ولی توان عملی کردنشان را نداشتیم.

در لایه لای کارکرد قدم ۴ و ۵ ریشه‌ی این عجز درونی را جستجو کردم اینکه «چرا واقعاً نمی توانم ببخشم؟» و مهم ترین موانعی که سر راهم بودند تا مقوله‌ی بخشش را برابم سخت کنند را تا حدی شناسایی کردم و امروز به شکرانه‌ی تولد هفت سالگی ام خواستم از ارزش درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگر بی بهره نباشم و تجربه ام را در خصوص دستاوردهای قدم ۴ (قسمت رنجش ها) باهمدرانم به مشارکت بگذارم. در گذشته هیچ گاه نتوانستم از رنجش هایم فاصله بگیرم و یا اثرات مخربشان را از زندگی ام دور کنم چون:

۱. مهم ترین مشکل این بود که در بخشیدن تغییر رویه لازم است و من از تغییر رویه واهمه داشتم.

۲. لازمه‌ی بخشش واقعی هم خوانی دل و زبان (درون و بیرون) است. ولی من خیلی وقت ها دیگران را زبانی بخشیده بودم که عملاً کارساز نبودند.

۳. همواره فکر می کردم با بخشیدن به حقم نمی رسم و چیزی عاید من نمی شود. احساس می کردم که در انتقام آرام می گیرم.

۴. حفظ رنجش ها برایم بهانه ای بودند برای قطع ارتباط با دیگران چون روحیه ام به انزوا عادت کرده بود.

۵. عملاً تمایلی جهت رهایی از رنجش ها نشان نمی دادم. نمی توانستم «فقط برای امروز» به آن ها فکر نکنم. صبح ها با رنجش هایم بیدار می شدم و شب ها مرورشان می کردم بنابراین همیشه ماندگار بودند.

۶. اغلب چون رنجش ها را در درونم نگاه داشته بودم و آن ها را نزد هیچ کس به زبان نمی آوردم (مشارکت شان نمی کردم) از بین نمی رفتند.

۷. هیچ گاه لذت بخشش، ارزش بخشودن و آرامش بعد از آن را تجربه نکرده بودم.

۸. یک عمر با کینه و نفرت و رنجش زندگی کرده بودم بنابراین رهایی از آنها برایم سخت بود چون جایگزین شان را بلد نبودم.

۹. لازمه‌ی بخشش واقعی، وجود روحی بزرگ است که من از آن محروم بودم. نمی دانستم بخشیدن یکی از اصول مهم روحانی است که به تمرین و ممارست و پرورش نیاز دارد.

۱۰. همواره رنجش ها را در ذهنم مرور می کردم، آن ها را بزرگ و لاینحل می پنداشتم و خودم را محکوم می دانستم که می بایست یک عمر با آن ها کنار بیایم، ساعت ها خلوتم را با قضاوت هایی یک طرفه پر می کردم و چیزی که در این میان اصلاً جایی نداشت «نقش» خودم بود در به وجود آمدن این رنجش ها.

۱۱. هنر بخشیدن را نداشتیم، نمی دانستم وقتی یک ناتوانایی دارم می بایست قدم یکی عمل کرده و عاجز گونه از نیروی برترم درخواست کمک کنم. از دعا کردن در این خصوص کاملاً غافل بودم.

خلاصه اینکه انجمن و خصوصاً قدم ها در وهله‌ی اول فکر انتقام گیری را از من گرفت و سپس ارزش بخشودن را به من آموخت و به خاطر رفع کینه از کمین دیگران دست برداشتم و آزاد شدم و نتیجه اش این است که امروز واقعا از کسی بدم نمی آید و اصطلاحاتی همانند کینه، نفرت و رنجش در زندگی ام جایی ندارند و انرژی ای را که صرف مراقبت آن ها کرده بودم را در راه ترویج عشق و دوستی به کار گرفته ام. «امروز بیش از هر چیز نیازمند بخشش دیگرانم»

در خاتمه بابت همه‌ی تغییرات مثبتی که به واسطه‌ی بهبودی و کارکرد قدم ها در زندگی ام رخ داده خداوند را شاکرم.

پی نوشت:

همانگونه که در مکتوبات NA اشاره شده است، تجربه و درک از قدم ها کاملاً شخصی بوده و بدیهی است که این نوع برداشت از قدم های ۴ و ۵ نیز صرفاً تجربیات نویسنده متن می باشد.

لغزش هرگز یک حادثه نیست. لغزش علامتی است که نشان می‌دهد در برنامه خود دست‌آویزی داشته‌ایم.

«کتاب پایه»



مشارکت

پیام به‌بی‌دک

نهفته در قدم‌ها و از اینکه آنها خط دفاعی بین ما و لغزش هستند صحبت می‌کردند و کسی از پول، ماشین، خرید خانه و حل شدن مشکلات، بدون اینکه آن را به بهبودی ربط دهد، صحبت نمی‌کرد. اینگونه بود که من با وجود اینکه، آن لحظه پر از استرس و ترس از قضاوت‌ها بودم، همه‌ی این‌ها را دیدم، شنیدم و باور کردم و جاذبه‌ای شد برای من که در عذاب بودم. خصوصاً آن لحظه‌ای که منشی گفت تازه واردان مهم‌ترین اعضا جلسه هستند و درخواست کرد که خود را معرفی کنند.

با تشویق اعضای که در جلسه بودند، خودم را تازه وارد معرفی کردم، عجب حالی بود آن لحظه، تا به آن روز به یاد ندارم که جایی آن همه برایم دست زده باشند. من خیس عرق شده بودم و اعضا تشویقم کردند که باز هم به جلسه بازگردم و من هم این کار را تا به امروز با کمال میل انجام داده‌ام و سعی کرده‌ام در این راه مثل آن‌ها کوشا باشم. سعی کردم حضور مرتب در جلسات را اولویت کارهایم قرار دهم و برای آن دلیل محکمی دارم و آن این است که امروز من بعد از پشت سر گذاشتن همه‌ی فراز و نشیب‌های گذشته و با کار کرد قدم‌ها، قابلیت‌هایی به دست آورده‌ام که برای حفظ و نگهداری آن، باید آن را ببخشم و این کار به عقیده‌ی من فقط از طریق حضور مرتب در جلسات اتفاق می‌افتد. من این را باور دارم که حضور مرتب من در جلسات به عنوان یک معتاد در حال بهبودی، می‌تواند زندگی یک معتاد در عذاب دیگر را نجات دهد و امیدوارم تمایل حضور مرتب در جلسات در من هرگز کم نشود. چون همین تمایل زندگی من را متحول کرده است، چون در ارتباط بودن با تازه وارد و معتادان در حال بهبودی دیگر کمک می‌کند من خودم را بهتر بشناسم و با خودم و احساساتم در ارتباط بیشتری باشم.

گاهی اوقات متعجب می‌شوم از این که وقتی به همدردهایم گوش می‌کنم چه کلمات قوی و تأثیرگذاری از آن‌ها می‌شنوم که تأثیرات مثبتی در زندگی من دارد. هر یک از اعضا چیزی برای ارائه کردن به من دارند که می‌تواند درون من را متحول کند، اگر من خوب گوش دهم.

بابت فرصت بی‌ظنری که خداوند به تک‌تک ما داده، یعنی ارزش درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگر ممنونم و از او می‌خواهم کمک کند تا بتوانم قدر این قابلیت‌ها را بدانم و آن را فدای غرور بی‌جا و خودخواهی نکنم و اگر بهبودی، نبود چنین قابلیت‌ی نداشتم.

روزنه‌ای تنفس برای



کامبیز، ش - اسلامشهر

من از نیروی برتر بدان‌گونه که او را درک می‌کنم، برای دیدن امروز ممنونم. از NA، هم‌دردهایم، قدم‌ها و اصول نهفته در آن ممنونم که زندگی کردن بدون مواد مخدر را به من آموزش می‌دهند، اصولی که تمرین آن‌ها را به تازه واردان هم پیشنهاد می‌کنم.

در انجمن معتادان گمنام این آرزو محقق شد و اینجا آن روزنه را پیدا کردم و یک دل سیر توانستم نفس بکشم و تازمانی که من تمایل داشته باشم این تنفس ادامه دارد. وقتی روز اول درمانده و مستأصل وارد NA شدم خوب یادم است، تعداد ماشین‌ها و موتورهای پارک شده در محوطه‌ی جلسه و تعداد کفش‌ها و کتانی‌های جلوی درب جلسه و تعداد اعضاء داخل جلسه بسیار زیاد بود (خدا یا چقدر معتاد در حال بهبودی آن‌جا بودند) برای من که از وضعیت‌ام و طرز رفتارم که حاکی از خستگی، تسلیم، ناامیدی، ترس، خجالت و استرس بود، کاملاً مشخص بود که یک تازه وارد به جلسه آمده و اعضاء با رویی باز برای نشستنی من جا باز می‌کردند. مشارکت‌هایشان در قالب پیام انجمن بود، اینکه یک معتاد، هر که می‌خواهد باشد، می‌تواند قطع مصرف کند، میل به مصرف را از دست بدهد و راه تازه‌ای بدون مواد مخدر را به کمک این برنامه تجربه کند. از اصول

من به دلیل ضعف در مقابل تجربه‌ی احساساتم و عدم پذیرش آن‌ها و عدم پذیرش زندگی همان‌طور که هست و برای فرار و سرکوب و انکار آن‌ها روانه‌ی اولین بار مصرف شدم و از وقتی یادم می‌آید همیشه آرزوی یک روز پاک، همراه با آرامش را داشتم و هر بار برای به دست آوردن این‌ها مقدار مصرفم بیشتر می‌شد و به دلیل عدم آگاهی در مورد بیماری‌ام و پیش‌رونده بودن آن، باز با سرعت بیشتری سراسیمگی زوال و انحطاط را طی می‌کردم و احساس می‌کردم که نفس‌های آخر است و آب از سرم گذشته و دیگر کار تمام است. دیگر از احساس انسانیت خبری نبود ولی حتی در آخرین نفس‌هایی که به سختی بالا می‌آمد، در حسرت پیدا کردن روزنه‌ای برای نفس کشیدن و هوایی صاف و پر از آرامش می‌گشتم. حتی برای یک لحظه آرزو داشتم آزاد زندگی کنم و برای به دست آوردنش کار دیگری نمانده بود که انجام نداده باشم.

اردوگاه تاردوگاه

[جمال.ن - بندرعباس]

اولین بار مصرف، از یک پیک آغاز شد و بعد با موادهای دیگر آشنا شدم. مدام می گفتم من معتاد نیستم، من با بقیه فرق دارم. اما آخرین نفری بودم که متوجه شدم معتادم. ولی هنوز نمی دانستم معتاد کیست؟ باورهای پوسیده اجازه نمی داد که واقعیت های زندگی را آنطور که هست بپذیرم، به علت اجبار به مصرف نمی توانستم در مسیر درست حرکت کنم. یأس، انزوا، ترس و تأسّف، سراسر وجودم را فراگرفته بود و به مرور طعم تلخ اولین بار مصرف، روح و روانم را دچار اختلال شخصیتی کرده بود و از جسمم چیزی جز چند استخوان باقی نمانده بود.

به عنوان مجرم سالیان پیش، سر از بازداشتگاه در آورده و روانه اردوگاه شدم و تا به خود آمدم دیدم ۶ سال است که در مسیر بازداشتگاه، اردوگاه و بیمارستان هستم. بعد از هر بار قطع مصرف، با شروع اولین بار مصرف کنترل زندگی از دستم خارج و باعث آزار و اذیت خود، خانواده و اطرافیانم می شدم. آخرین بار چند سال پیش روزهای سختی را در اردوگاه می گذراندم و هم چنان بدر یک بار مصرف را در سرداشتیم. تا اینکه یک گروه با ظاهری آرام و آراسته به همراه مسئول اردوگاه وارد اردوگاه شدند، جلسه ای برپا کردند؛ چپ، نشریات و آدرس جلسات را جلوی خود قرار داده بودند و ما را به جمع خودشان دعوت کردند. آنها در ابتدای صحبت، خود را با پسوند معتاد معرفی می کردند و اعلام پاکی هم می کردند. من نیز گفتم جمال معتاد ۳۰ روز. آنها مرا تشویق کردند و یک چپ نارنجی رنگ که روی آن عدد ۳۰ نوشته شده بود را به همراه یک آدرس جلسات به من هدیه دادند.

رفتار و صحبت آنها مرا گیج کرده بود؛ نمی دانستم چرا آن ها آنقدر مهربانی می کنند. با خود می گفتم "آن ها از ما چه

می خواهند؟" اشکم بی اختیار جاری شده بود. بعد از ترخیص به جلسات NA رفتم و چپ ۹۰ روز را در آنجا گرفتم. با صدای تشویق اعضا بار دیگر اشک شوق و شادی را تجربه کردم. به کمک راهنما، حضور مرتب در جلسات و کار کرد قدم ها، دنیای اطرافم و زندگی ام تغییر کرد و خداوند حق انتخاب را به من هدیه داد. نتیجه ی تسلیم در برنامه، رهایی از اعتیاد فعال بود.

پس از مدتی شروع به خدمت کردم، دیگر از روی درد و اجبار به جلسه نمی رفتم. عشق در من بوجود آمده بود، منشاء آنرا نمی دانستم. در سال ۸۴ با خدمت در کمیته H&I سر از همان اردوگاهی در آوردم که به عنوان مجرم محکوم به حبس بودم.

مسئول اردوگاه با دیدن من به همراه اعضا پیام رسان، بسیار خوشحال شد و از برنامه انجمن معتادان گمنام به عنوان یک معجزه یاد کرد. در آنجا بود که باور کردم خدمت در کنار بهبودی یک ارزش در اجتماع و در NA ارزش

به عنوان مجرم سالیان
پیش، سر از بازداشتگاه
در آورده و روانه اردوگاه
شدم و تا به خود آمدم
دیدم ۶ سال است که در
مسیر بازداشتگاه، اردوگاه و
بیمارستان هستم

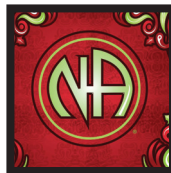


درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگر است. از این رو بیداری روحانی حاصل از برداشتن قدم ها مرا مصمم و متعهد کرد که وقت مفید خود را صرف خدمت، اهمیت دادن به یک تازه وارد، حمایت از سید سنت هفتم کنم و با رعایت اصل گمنامی همراه با تلاش و کوشش روزهای شیرین خود را با همدردانم تقسیم نمودم تا مبادا با فراموش کردن بدبختی های اعتیاد به آن دوزخی که آن را جهنم سوخته می نامم، برگردم.

امروز پاکی ام را به انجمن معتادان گمنام و خدمتگزاران H&I که زمینه ساز زندگی دوباره من شدند، مدیون هستم؛ خانواده ام امیدوارانه زندگی را دنبال می کنند و فرزندانم با آرامشی که حاکم بر خانه شده، تحصیلات عالی به دانشگاهی را به انجام رسانده و خود نیز با بکارگیری اصول روحانی نهفته در قدم ها و حضور مرتب در جلسات پاک مانده ام. اگر شما هم طالب آنچه ما داریم هستید، می توانید....

اراده‌ی خداوند برای ما تبدیل
به اراده‌ی واقعی، برای خود
می‌شود.

«کتاب پایه»



در
زندندان با آشنا
شدم و با ورود به اولین جلسه و
استقبال گرمی که از طرف دوستان
انجمن که از بیرون به داخل زندان آمده
بودند و گوش کردن به مشارکت آنها
باعث شد که نقطه‌امیدی در قلبم
روشن شود

[فاطمه - زندان یزد]

آزاد کبوتری از قفس

شنیدن مشارکت آن‌ها باعث شد با آن دوستان احساس همدردی و امنیت کنم و از تجربیات آنان درس گرفتم و با شرکت در جلسات آرامشی یافتم که هیچ کجا آن‌را تجربه نکرده بودم. تحمل سختی‌ها برایم راحت‌تر شد و مثل کبوتری آزاد از قفس از اسارت اعتیاد آزاد شدم. این راه را ادامه دادم و امروز حدود ۴۰ روز است که پاک هستم و خدا را شاکر و سپاسگزارم بخاطر سلامتی که بدست آورده‌ام و از شما دوستان بهبودی عاجزانه خواهش می‌کنم که مرا دعا کنید تا بتوانم هم‌چنان این مسیر را ادامه بدهم.

من فصل نامه پیام بهبودی را همیشه می‌خوانم و تجربیات دیگران برایم جذاب و شیرین است و از آن‌ها پیام می‌گیرم. از خدا و اعضای انجمن معتادان گمنام متشکرم که امید به زندگی کردن به من دادند.

فکر می‌کنم این تقدیر و خواست خداوند بود؛ چرا که این اتفاق نگرش و مسیر زندگی مرا تغییر داد و من متفاوت با گذشته شدم. زیرا در زندان با آشنا شدم و با ورود به اولین جلسه و استقبال گرمی که از طرف دوستان انجمن که از بیرون به داخل زندان آمده بودند و گوش کردن به مشارکت آنها باعث شد که نقطه‌امیدی در قلبم روشن شود و درعین‌نامیدی امیدوار شوم که من هم می‌توانم مثل آنها پاک شوم، دوستان انجمن از تجربیات خود که رفتن به جلسات و انجام اصول برنامه و راهنما گرفتن بود مشارکت می‌کردند و اینکه از این طریق توانسته‌اند پاک‌ی خود را حفظ کنند و بهبودی‌شان را دنبال کنند و با مشارکت کردن در جلسات توانسته بودند احساسات خود را بیان کنند. چقدر حرف‌ها و درد دل‌های آن‌ها شبیه به من بود!!!

اعتیاد و مصرف مواد مخدر در شهر ما که یک شهر کوچک است و همه یکدیگر را می‌شناسند یک ننگ محسوب می‌شود. مخصوصاً برای من که یک زن هستم سختی و مشکلات آن دوچندان بود لذا برای جلوگیری از آبروریزی هر چه بیشتر خانواده‌ی خودم و همسرم که افرادی سرشناس بودند مجبور به ترک ملک پدری و خانه و شهرمان شدیم و در شهری دیگر اقامت گزیدیم و با مشکلات زیادی روبه‌رو شدیم. مشکل کار، دوری از خانواده، تامین مخارج زندگی و تحصیل ۲ فرزندم و مصرف کردن هم این مشکلات را چند برابر می‌کرد و باعث شد که فرزندانم از مهر و محبت مادری نیز محروم شوند. از آنجایی که توانایی کار کردن هم نداشتیم، دست به خرید و فروش مواد زدیم و طولی نکشید که من و همسرم دستگیر و روانه زندان شدیم.

تبدیل مکان بازی به مکان بهبودی

[اکبر و - تبریز]

در تولد دو ماهگی ام در
گروه خانگی ام کارت
پستال در نشریات موجود
نبود و بچه های گروه
تعدادی از نشریات انجمن
را به من هدیه کردند



از آن زمان هر وقت چشمم به نشریات می افتد حال خوبی پیدا می کنم و فکر می کنم در جلسه هستم و در مواقع بیکاری یکی از کتاب ها را برداشته و چند صفحه مرور می کنم و به تعدادی از دوستان بهبودی که به مغازه ام آمدند با شوق زیاد کتابخانه را نشان دادم و مورد تشویق آنها قرار گرفتم. الان که این نامه را می نویسم ۲۰ ماه پاکي دارم و خوشحالم از اینکه "مکان بازی" به "مکان بهبودی" تبدیل شده. بیشتر وقت ها قدم ها را با راهنمایی در آنجا کار می کنیم.

راهنمایی هر از گاهی از نشریات جدید برایم می دهد که به کتابخانه ام اضافه کنم. من این زندگی خوب را مدیون انجمن معتادان گمنام و شما عزیزان هستم چرا که اعتبار از دست رفته ام دوباره برگشته و یکی از کسبه معتبر محله شده ام.

باز هم از خداوند مهربان شاکر و سپاسگزارم.

نمی شدم و چندین نفر هم متوجه مصرف من شده بودند. خانواده ام به خاطر این کارم مرا سرزنش می کردند ولی من اصلاً قبول نمی کردم و می گفتم وضع بازار کارم خراب است. تا اینکه همسرم تقاضای طلاق کرد. از او فرصت خواستم که قطع مصرف کنم و هنگام سم زدایی پیام انجمن را شنیدم و با برنامه NA آشنا شدم. در تولد دو ماهگی ام در گروه خانگی ام کارت پستال در نشریات موجود نبود و بچه های گروه تعدادی از نشریات انجمن را به من هدیه کردند. در ۴ ماهگی ام تصمیم گرفتم کل نشریات انجمن را خریداری کنم و خرید کردم و در مغازه هر وقت بیکار بودم مطالعه می کردم. ولی هر وقت برای صرف آب یا چای به آبدارخانه می رفتم از دیدن مکان بازی ام (مصرفم) حالم بد می شد. با مشورت راهنمای قبلی ام مکان بازی را به مکان نشریات انجمن تبدیل کردیم و با درست کردن کتابخانه کوچکی احساس خوبی به دست آوردم.

خدا را شاکرم بابت هدیه پاکي و بهبودی. خدمت همه دوستان همدردم عرض ادب و احترام دارم و همچنین از تمام خدمتگزاران مجله پیام بهبودی تشکر می کنم. چند وقتی است که می خواهم نامه ای برای مجله پیام بهبودی بنویسم ولی دستم به قلم نمی رفت. از زمانی که با مواد شیمیایی آشنا شدم مشکلاتم چند برابر شد. به علت مصرف زیاد دیگر قادر نبودم مغازه ام را باز کنم و همیشه در مکان های دیگری مصرف می کردم تا اینکه تصمیم گرفتم در مغازه مکانی جور کنم که هم مصرف کنم و هم درآمد داشته باشم. پایین بالکن مغازه مکانی را جور کردم که بتوانم مصرف کنم. اوایل بد نبود! هم مصرف می کردم و هم کار می کردم و درآمد داشتم. ولی مدتی بعد متوجه شدم که وقتی مشتری به مغازه می آید قادر به پاسخگویی نیستم. از مکان بازی ورودی درب مغازه را زیر نظر داشتم و بارها در اثر آشفتگی و عدم تعادل زیاد متوجه رفت و آمد مشتری

آمده‌ایم از پاک ماندن لذت ببریم و
خواهان میزان بیشتری از چیزهای
خوبی هستیم که انجمن NA برای ما
در بر دارد.



کتاب پایه

مشارکت

پیام به‌نبودک



سفر ادامه‌دار

نویسنده ناشناس، مجله NAToday استرالیا، اکتبر ۲۰۱۰

بسیار زیادی شاهد لغزش افراد خوبی بودم که به کمک انجمن شرایط ایده‌آلی پیدا کردند اما چیزی را به آن بازنگرداندند. این فرزند جدید روش نگرش متفاوتی را برای من ایجاد کرد. همین که پا به عرصه وجود گذاشت، من قادر به دیدن واقعیت زندگی شدم. واقعیت اینکه چنین سیستم پیچیده‌ای نمی‌تواند تصادفی به وجود آمده باشد. او موهبت دیگری از غیب بود و در عین حال یک مسوولیت دیگر برایم به ارمغان آورد. حداکثر سعی خود را به کار می‌برم تا آن زندگی را که هیچ‌وقت در بچگی نداشتم برای او مهیا کنم. یخچالش پر از مواد غذایی است، ماشین پدرش پر از بنزین است و کتاب آبی او که جزئیات رشد کردنش را در آن ثبت می‌کنیم، دارد به تدریج پر می‌گردد. فرصتی به من داده شده تا با این بچه، چرخه معیوب اعتیاد را در هم شکنم. تا زمانی که من پاک بوده در جلسات شرکت کرده و روی مسیر روحانی بیرون آمدن از خود تمرکز کنم، همه چیز خوب پیش خواهد رفت. اگر این راه را دنبال کنم از هیچ چیز واهمه‌ای نخواهم داشت.

حتی جرات آرزویشان را نداشتم، برایم به ارمغان آورده است. هر دفعه که در زندگی یک چیز ارزشمندی مانند عشق یا پول یا موفقیت به دست آوردم، احساس ناراحتی به من دست داد که به من می‌گفت تو استحقاق این چیزها را نداری. اما این دفعه با دفعه‌های پیش فرق می‌کند. این بار شرایط کمی مانند شرایط بهبودی است. یعنی احساس می‌کنم دیگر راه دیگری ندارم. باید پوشک بچه را عوض کنم، برای همسرم غذا درست کنم، لباس‌ها را بشویم و ... و الا هیچ چیز آنطور که باید و شاید کار نخواهد کرد. دقیقاً مانند بهبودی. اگر به جلسه نروم، واقعیت‌های خود را بیان نکنم، به تازمه‌وارد اهمیت ندهم و ... زندگی‌ام مجدداً در چرخه اعتیاد قرار می‌گیرد و به سمت منفی باقی و تنفر از خود حرکت می‌کند. نمی‌توان به سادگی خاصیت التیام بخش جلسات NA را تجربه تحلیل کرد. اما درون این جلسات موهبتی وجود دارد که به ایثار کردن ادامه می‌دهد. مشروط بر اینکه مانیز همان ایثار را بازگردانیم. دفعات

مدت بسیار زیادی است که در برنامه بهبودی به سر می‌برم. خیلی زود مصرف مواد را شروع کردم و خیلی زود هم آن را خاتمه دادم. یعنی زمانی که خیلی جوان بودم. خیلی ساده، من بیشتر عمرم را در NA و در مصاحبت دیگر معتادان، سپری کرده‌ام. حتی نسبت به یک ثانیه از عمرم نیز احساس پشیمانی نمی‌کنم. در این مدت، برخلاف زمان اعتیاد فعال که توأم با یک زندگی بدون روح بود، زندگی برای من پرمحتوا و پرمعنی بوده است. اما شرایط تغییر می‌کنند و بهبودی من نیز مسیرش را ادامه داد. خیلی از دیگران شنیدم که پس از به دست آوردن یک مدت پاکی قابل قبول می‌خواستند اصطلاحاً یک زندگی عادی داشته و جزیی از یک دنیای معمولی باشند. من هیچ‌وقت چنین افکاری نداشته و همیشه نسبت به آن چیزی که زندگی را به من بازگرداند متعهد مانده‌ام. دیگر حتی آن را مورد سوال قرار نداده و به طور عادی انجامش می‌دهم. اخیراً من و همسرم مهربانم صاحب یک پسر کوچولو شدیم. زندگی تمام هدایایی را که

گروهی با ۱۲ ویژگی



تصاویر فوق مربوط به برخی جلسات فارسی زبان NA در ایران و اروپا می باشد.

مسئولین کارگاه‌های آموزشی نواحی ایران سلام خود را به همراه پیام عشق و دوستی به تمامی هم‌مدردان و همراهان خود می‌رسانند و امید آن دارند، این مقاله که به صورت داستانی به رشته تحریر آمده است باعث حفظ رفاقت و دوستی بین اعضا NA گردد.

خداوند مهربان امیدمان را به تو می‌سپاریم و می‌دانیم که کار تو ناامید کردن و دل‌سرد کردن نیست، از ما بپذیرید هر چند ناچیز و اندک.

۱- جذاب: در بدو ورود با دوست خوش آمدگویی مواجه شدم که بسیار خوش برخورد و خوش خنده بود. به زیبایی مرا در آغوش کشید و خوش آمدگفت؛ پس از آن که به داخل جلسه رفتم این حالت را در همه اعضای آن جلسه مشاهده کردم، یعنی نگاهی مهربان کلامی دل‌نشین و لبخندی زیبا داشتند و من سراسر انرژی شدم. پس فهمیدم گروهی جذاب است.

۲- حمایتگر: در ابتدای ورودم به داخل جلسه چیزهای جالب دیگری نیز دیدم مثل اینکه یک عضو موضوع جلسه را با خط خوش روی تخته می‌نوشت، دیگری مشغول مرتب کردن میز بود و آن یکی به مسئول نشریات کمک می‌کرد و چند نفر دیگر هم چون هنوز جلسه آغاز نشده بود، تجارب خود را از اصول روحانی با هم در میان می‌گذاشتند. پس فهمیدم گروهی حمایت‌گر است.

۳- تاثیرگذار: زمانی که عضوی مشارکت می‌نمود همه سراپا گوش بودند و هر عضو با زبان خاص خودش در مورد موضوع جلسه که از نشریات انجمن معتادان گمنام بود ایراد سخن می‌کرد، ضمناً قبل از ورودم به جلسه متوجه شدم که همسایگان با احترام و دوستانه با اعضا آن گروه رفتار می‌کنند و مشخص بود آن گروه، دید همسایگان را نسبت به انجمن معتادان گمنام زیباتر کرده است. پس فهمیدم گروهی تأثیر گذار است.

۴- متنوع: مشارکت‌کننده‌ها بعضی با لهجه و

کمیته کارگاه‌های آموزشی نواحی NA ایران

خوانندگان محترم مجله پیام بهبودی، از این شماره با همکاری کمیته کارگاه‌های شورای منطقه ایران، در هر شماره از مجله، مقاله‌ای آموزشی که شامل تجربیات تمامی نواحی NA ایران است را به چاپ می‌رسانیم. امید آن داریم که شما عزیزان نیازهای خود را با ما درمیان گذاشته، تا بتوانیم مطالب مفیده فایده‌ای جهت مطالعه و استحضار تان در این رسانه تقدیم نماییم.

آمده بود سوال و آمادگی خود را اعلام می‌کردند. پس فهمیدم گروهی فعال است.

۹- سالم: در آن جلسه تجمل‌گرایی دیده نمی‌شد و ضمناً "منی" وجود نداشت و هر چه بود "ما" بود به منافع مشترکشان بیشتر از منافع شخصیشان اهمیت می‌دادند و منافع کل انجمن بر همه ارجحیت داشت. پس فهمیدم گروهی سالم است.

۱۰- نیرومند و توانمند: اعضای آن گروه شامل می‌شد از تازه‌واردان، باتجربه‌ها و خدمت‌گزاران گروه. همچنین خدمت‌گزارانی که در کمیته‌های خدماتی خدمت می‌کردند و باعث وصل بودن گروه‌شان به دنیای بزرگتر می‌شدند. پس فهمیدم گروهی نیرومند و توانمند است.

۱۱- خودمتکی و مستقل: زمانی که خزانه‌دار گزارش خود را می‌داد معلوم بود که آن گروه نه تنها قدرت پرداخت هزینه‌های خود را دارد، بلکه به صورت مرتب واریزی‌هایی نیز به کمیته شهری مربوطه داشته است. ضمناً مشخص بود به همان گونه که از استقلال گروهی‌شان بهره‌برده‌اند، به همان نسبت احساس مسئولیت چه در قبال گروه و چه در قبال کل انجمن را دارند و انجام می‌دهند. پس فهمیدم گروهی خوداتکا و مستقل است.

۱۲- موفق: چه زیبا و دل‌نشین بود آن جلسه که البته مانند تمام جلسات NA جلسهای بود با فضایی مملو از مهربانی، عشق، صمیمیت، احترام متقابل و... پس فهمیدم گروهی موفق است.

من نیز که زندگی‌ام را مدیون این انجمن می‌دانم بس مسئولیتی عظیم دارم تا که بشوم "ما" و از منیت رها شوم. دستم را در دستان دوستان انجمنی قرار دهم تا دستان عزیز دردمندان در عذاب را بگیریم...

و در آخر پیشنهاد می‌کنم هر کدام از این گزینه‌ها را که می‌توانید در جلسات اداری خود به بحث و گفتگو بگذارید، تا گره‌ای از کار انجمن NA باز گردد. به امید خدا شاد باشید و آرام.

با تشکر مسئولین کارگاه‌های آموزشی نواحی ایران



تصویر مربوط به همایش دهمین سالگرد NA شهرستان درگز ۹۱/۷/۲۰



گاهی اوقات آنچه در زندگی ما رخ می‌دهد، می‌تواند ترسناک باشد، همان‌طور که تغییر، اغلب این‌طور به نظر می‌رسد. اما باز هم می‌شنویم، خداوند هیچ‌گاه دری را بدون گشودن در دیگری بر روی ما نمی‌بندد. وقتی با ایمان به جلو پیش می‌رویم، قدرت نیروی برتر ما هرگز دور از ما نیست. بهبودی ما با این تغییرات تقویت می‌شود.

مشارکت

پیام بهبودی

فقط برای امروز



شرکت در جلسه، زیر بارش برف

[مجید.ه - تهران]

هنوز درگیر مصرف بودم که پیام NA به من رسید. با ناباوری تمام در حالی که مواد زیادی مصرف کرده بودم برای اولین بار رفتم جلسه. خوش آمدگو وقتی متوجه من شد، آمد جلو بغلم کرد و چند ثانیه‌ای خیلی صمیمی من رو توی بغلش نگه داشت. احساس عجیبی بود! تا آن روز که ۳۷ سال از عمرم می‌گذشت تجربه نکرده بودم چند روز به همین صورت گذشت، من مصرف می‌کردم اما جلسه می‌رفتم و به مشارکت‌ها گوش می‌کردم. آرام آرام مشارکت‌ها من را به فکر کردن واداشت. اینکه چطور می‌شود این‌ها که مشکلات‌شان از من کمتر نیست بلکه بیشتر هم هست، چرا حالشان خوب است؟ بدون مصرف مواد چطور این زندگی را تحمل می‌کنند؟! با همین افکار بعد جلسه به خانه برمی‌گشتم. دیگر مصرف من را آرام نمی‌کرد. بیشتر زمانی که به جلسه

هواسرد بود و برف شدیدی هم می‌آمد. پیاده و با عجله راه افتادم سمت جلسه، سرما به صورتم می‌زد. دست‌هایم داخل جیبم بود که یک دفعه افتادم تو یک چاله‌ی پر از برف و لجن. از درد گریم‌ام گرفت

می‌رفتم آرام بودم. تا اینکه یک روز ترس را کنار گذاشتم و قطع مصرف کردم. به جلسه رفتم، فرمت جلسه جاذبه بود. اعلام ۲۴ ساعت پاکی کردم. صدای دست، آغوش گرم خوش آمدگویی، من رو تحت تاثیر قرار داد که می‌خواستم فریاد بزنم، گریه کنم و بخندم. احساس عجیبی داشتم. همان لحظه مطمئن شدم که می‌شود بدون مواد هم زندگی کرد. بعد از چند روز وسوسه‌ی شدید، درد فیزیکی و افکار ویران‌کننده، خیلی به من فشار می‌آورد. هوا سرد بود و برف شدیدی هم می‌آمد. پیاده و با عجله راه افتادم سمت جلسه، سرما به صورتم می‌زد. دست‌هایم داخل جیبم بود که یک دفعه افتادم تو یک چاله‌ی پر از برف و لجن. از درد گریم‌ام گرفت. با خودم گفتم: بابا ولش کن برو مواد بگیر و مصرف کن، تو نمی‌تونی!!!

اما یک احساس از درون پاهای مرا به سمت جلسه برد. وقتی رسیدم چند نفر از اعضاء به سمت من آمدند. لباس‌هایم را تمیز کردند. دست و پاهایم را گرم کردند، لباس‌های خودشان را بر دوش من انداختند و من را بردند داخل جلسه و از آن روز ۲ سال و ۹ ماه ۲۸ روز است که پاکم. راهنما دارم، قدم و سنت کار کردم. در برنامه خدمت می‌کنم. کار می‌کنم و به مسئولیت‌های پدران، در برابر فرزندم متعهد هستم و آرامش خاصی رو تجربه می‌کنم. آن احساس درونی که باعث شد من دوباره به سمت جلسه بروم و پاک بمانم، همان نیروی برتر بود که در آن مقطع از زمان برای من در قالب جلسه و اعضاء مفید واقع شده و کار کرد. بعدها که با قدم‌ها آشنا شدم، ایمان و باورم به نیروی برتر لحظه به لحظه بیشتر و عمیق‌تر شد و از خداوند که منشأ این نیرو است متشکرم.

تعویض جا با بیماری— اعتیادم—

نوشته مانوئل از سانتاروسا
از مجله The voice of recovery (صدای بهبودی)
ژانویه، فوریه و مارس ۲۰۱۰
منطقه سونوما کاونتی



اعتیادشان قابل قبول بوده و به زودی او را به حیات عمومی بزرگتری بردند که در آنجا با دیگر معتادان قدم بزند و نقشه مرحله بعدی را بکشد. پس از مدت بسیار کمی اعتیاد هر یک از این افراد، به زندان نیمه باز منتقل شد. آسوده خاطر و با رضایت از اوضاع مربوطه، آنها به درخواست اعتیادشان مبنی بر انتقال به یک زندان موقت، جواب مثبت دادند. سپس در اولین فرصت اعتیادشان آزاد شده و آنها را مانند سابق به گروگان گرفته بود.

من نمی خواستم همان اشتباه را مرتکب شوم. اعتیاد من یک قاتل بی رحم بوده و استحقاق هیچگونه فرصتی را ندارد. او کاملاً مرا تحت کنترل خویش درآورده بود و برایش هیچ اهمیتی نداشت که چقدر درد می کشیدم. در نهایت می خواست وقتی که از من خسته شد، با خوشحالی مرا در همان قبری که بادهستهای خودم کنده بودم، زنده به گور کند.

قبل از ورود به جلسات NA، هیچوقت فکر نمی کردم بتوانم از دست این هیولا خلاص شوم. پیام امید را در جلسات شنیدم. دریافتیم اگر حقیقتاً بخواهیم آزاد باشیم، امکان آن وجود دارد. این فرصت در اختیار من قرار گرفته بود و ممکن بود دیگر چنین فرصتی پیش نیاید. منم مانند دیگر قربانیان آدم رایبی ترسیده و کاملاً گیج بودم. طی بیشتر سال های عمرم، تنها در بند بودن را می شناختم اما وعده آزادی برایم بسیار اغوا کننده بود.

تماشا نکرده و تخته نرد بازی نمی کند. او در همان زندان کوچک مشغول ورزش کردن است. شناسایی رود، دراز و نشست انجام می دهد و درجا می دود. می خواهد هر زمان که من مراقب نبودم جهیده و از زندان فرار کند.

دراوائل بهبودی من خیلی دل نازک بودم و تحمل گریه ها، شیون ها و خواهش تمناهای او خیلی برآیم سخت بود. شب های بیدار نشسته و راجع به اینکه آیا کاردرستی انجام داده ام، ساعت ها فکر می کردم. اعتیادم نیز با من سروکله می زد و می گفت زندانی کردن او بصورت دائمی انصاف نبوده و شاید هر چند یک بار بد نباشد او را بین اجتماع بگردانم و پیش معتادهای دیگر و دوستان قدیمی ببرم.

یا اینکه بگذارم قدری در حیات زندان قدم بزنم. از من می پرسید: مگه این طور نیست؟ خوشبختانه من قادر بودم به توصیاتی که در نشریات مان قید شده و یا به تجارب دیگر کسانی که قبلاً زندانی اعتیادشان بوده اند، رجوع کنم. برخی از آنها اشتباهاً به خواهش تمنای اعتیادشان گوش کرده بودند. آنها پس از یک سال، زندانی خود را از زندان افرادی به یک زندان عمومی که محدودیت های کمتری نیز داشت انتقال داده بودند. بعضی دیگر این کار در ظرف چند روز انجام داده بودند. به نظرشان می رسید رفتار

من دارم یا یک معتاد زندگی می کنم. ما مکان زندگی مشترکی داریم ولی بدترین چیز آن است که هر جا من می روم او نیز مرا همراهی می کند. علتش این است که این معتاد در کله من زندگی می کند. من سال ها پیش جای خود را با او عوض کردم و الان او در همان زندانی است که من بیشتر سال های زندگی ام را در آن سپری کردم. او را به جرم سرقت سال های زیادی از عمرم، در یک زندان انفرادی حبس کرده ام، همان جایی که قبلاً او مرا زندانی کرده بود. اعتیادم چیز بسیار کینه جویی است و هر روز عصبانی ترمی شوم. او فقط به فکر فرار از این زندان و انتقام گرفتن از من است. اعتیادم مثل من نیست و هیچوقت نمی خوابد. او از خوابیدن تنفر دارد. چند سال پیش وقتی که او مشغول چرت زدن بود من به انجمن معتادان گمنام راه یافتیم. او سپس قسم خورد که دیگر هیچوقت خوابش نبرد. همیشه بیدار و منتظر است. منتظر است تا من اشتباهی مرتکب شوم و نمی خواهد با خواب بودن فرصت فرار از این زندان را از دست بدهد. او می خواهد مجدداً آزاد باشد و مرا تحت نفوذ و کنترل خود قرار دهد. اکنون چندین سال است که اعتیادم را زندانی کرده ام اما او در زندان تلویزیون

قدردان اوقات خوب هستم اما فراموش نکردم از کجا آمده ام. امروز اولین اولویت من پاک ماندن و پیشرفت در بهبودی است.

فقط برای امروز ۱۷ اسفند



مشارکت

پیام بهبودی

پاکی و بهبودی = اصول زندگی



تقدیم به تمام هم‌دردانی که فقط پاکی، چاشنی زندگی‌شان شده است! خداوند، سپاسگزارم و ممنونم به خاطر اینکه پس از سال‌ها لغزش، دستم را گرفتی و از زبان دوستی که متأسفانه امروز در لغزش است به من پیام دادی که، تنها شرط پیروزی، صداقت و تسلیم است.

در انجمن NA تمام راه‌های انحرافی را که افکار خرابم فرمان می‌داد امتحان کرده بودم، زیرآبی رفته، ناصادقی را امتحان کرده، خود، بزرگ‌بینی، احساس تفاوت، تک‌روی و دیگر ترفندهای بیماری را امتحان کرده بودم و می‌دانستم که آخر راه هستم و راه دیگری وجود ندارد.

تسلیم شدم و صداقت را در اولویت وجودم قرار دادم. الان یاد آن روزها و آن سال‌های سیاه و تنهایی زمان لغزش افتادم، که در گریه‌های خود فریادم می‌زدم که ای خدا، اگر می‌خواهی به من پاکی بدهی، همراه با بهبودی باشد چون طعم تلخ پاکی بدون بهبودی را چشیده بودم، که هر روز صبح گریه‌گر صفت به درون جامعه می‌رفتم و هر شب به لانه‌ی خود می‌خزیدم که نه خانواده‌ام از من رضایت داشتند و نه جامعه.

خدایا به پاس آن گوش شنوایی که داشتی و فریادم را شنیدی و آن چشمی که گریه‌های من را دیدی و پاکی همراه بهبودی به من عطا فرمودی ازت ممنونم. فقط یک چیز می‌ماند و آن این است که، من هر چه امروز در وجودم و زندگی‌ام دارم، هیچ کدام را نباید به حساب خود بگذارم، بلکه همه‌ی آن‌ها را از خداوند و ابزار او که جلسه، اصول، کارکرد قدم و خدمت است می‌دانم.

ملک - کرمان

به یک زندان باز بفرستیم!!! در اینصورت نیز او شانس زیادی برای فرار کردن و یا زود آزاد شدن، خواهد داشت.

انجام کلیه کارهای فوق و تکمیل قدمها مانند زندانی کردن اعتیادمان می‌باشد با این تفاوت که او در آینده فرصتی برای آزادی مشروط خواهد داشت. اما ما نمی‌خواهیم این زندانی هیچوقت آزاد شود! ما می‌خواهیم او را به حبس ابدی محکوم کنیم که در آن هیچگونه آزادی مشروط وجود نداشته باشد. با اینکار می‌توانیم کمی احساس امنیت کنیم اما من برای اینکه این احساس را قوی‌تر کنم، اراده و زندگی‌ام را روزانه به نیروی برترم می‌سپارم. بواسطه این کار چیزهای جدیدی آشکار شدند و زندان بان سابقم به یک زندان انفرادی منتقل شد. قدم زدن در حیاط زندان و استحمام و دیدن سایر معتادان دیگر به هیچ وجه قابل قبول نبود. زندانی من یک قاتل بی رحم و دل سنگ بوده و اگر به او فرصتی داده شود مرا به قتل خواهد رساند. امیدوارم برای همیشه در این زندان انفرادی باقی‌مانده و بپوسد.

شما به من نشان دادید چطور اعتیادم را در این زندان حبس کنم، بله.....البته می‌دانم هیچ تضمینی نمی‌توان کرد که او برای همیشه در آنجا باقی بماند. شاید یک روز از مراقبت دائم، جستجوی زندان انفرادی او، زیرورو کردن تخت‌خواب او خسته شده و یا با جدیت همیشگی با قضیه برخورد نکنم و هرچند وقت یکبار یادم برود ساعت شماطه دار خود را کوک کنم. به هر حال..... همیشه باید به یاد داشته باشم که بیماری من زیرک و صبور است. می‌توانم از خواب پریده و فکر کنم دارم کاوس می‌بینم اما متوجه شوم که خواب نمی‌دیدم و دوباره جابم را با اعتیادم عوض کرده و دوباره در یک زندان انفرادی حبس شده‌ام. تحت این شرایط آیا فکر می‌کنید اعتیاد من دیگر اجازه خواب به خود خواهد داد؟ مطمئناً اینطور نیست. او آنقدر به کار خود ادامه خواهد داد تا تأموریتش را به اتمام برساند و باعث مرگ من شود. آیا تصور این بسیار هولناک به نظر نمی‌رسد؟

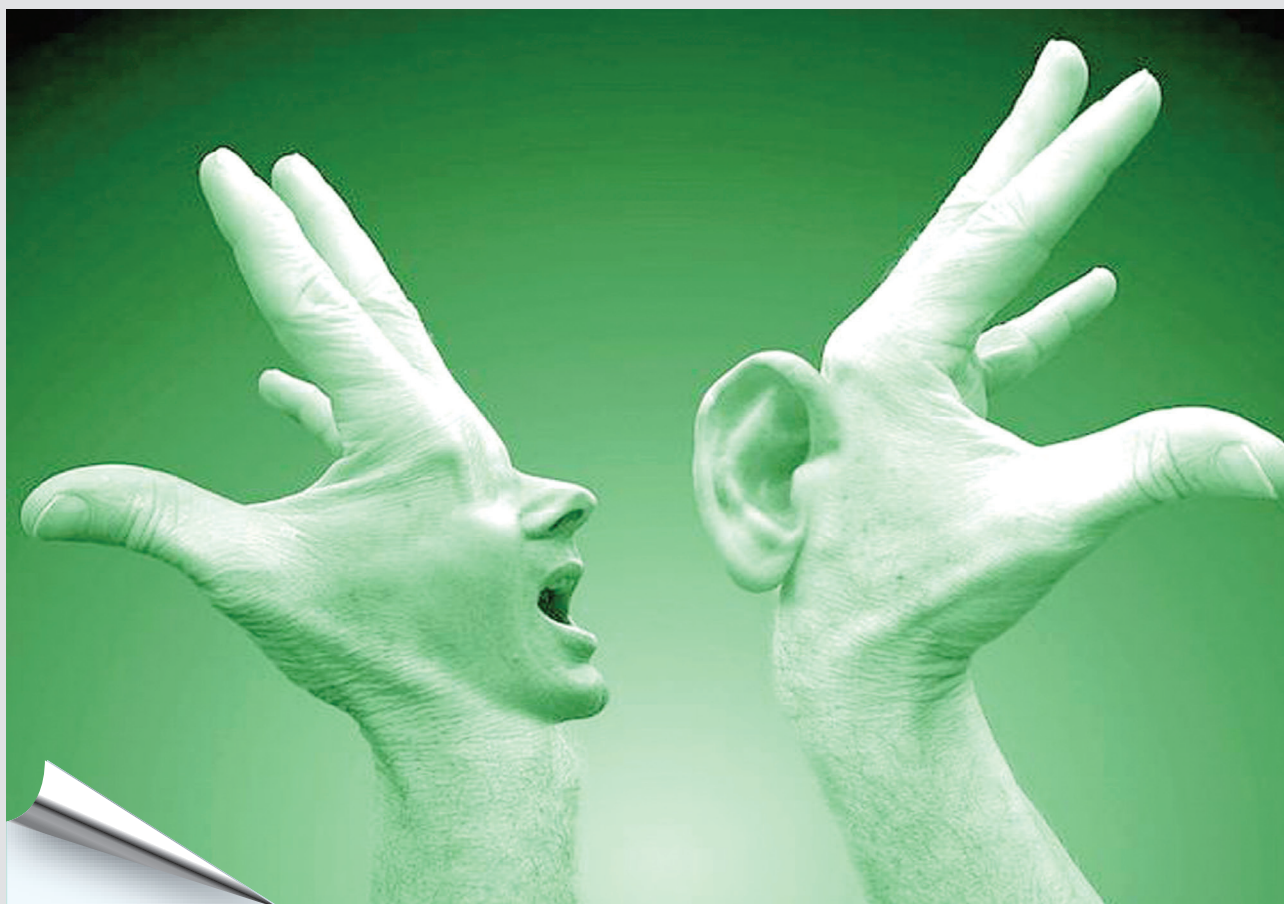
من حداکثر سعی‌ام را برای انجام آنچه که به من پیشنهاد شده بود، به کار خواهم گرفت. از NA تشکر می‌کنم چونکه به من کمک کرد یاد بگیرم هرگز مجبور نخواهم بود به آن زندان انفرادی بازگردم.

طی سال‌هایی که دریند بودم، زندان بانم مرا متقاعد کرده بود به خودم، خانواده‌ام و اجتماع اطرافم بی‌احترامی کنم. این باور را در من بوجود آورده بود که نه تنها هیچکس به من اهمیت نمی‌دهد، بلکه خودم هم برای خودم ارزشی قائل نبوده و استحقاق آن را نداشتم که به من محبت شود و یا مورد اعتماد قرار بگیرم. اگر به دلیلی قبل از این که او از خواب بیدار شود به زندانم باز نمی‌گشتم، مرا در هر جایی که بودم پیدا کرده و زندگی را برابم چهنم می‌کرد.

"باز به جلسات برگردید و اعتیاد شما در خواب خواهد ماند" چیزی بود که در جلسات می‌شنیدم. اگر راه ما را دنبال کنید، اعتیادتان دیگر نمی‌تواند شما را آزار دهد. به شما نشان می‌دهیم چطور او را گول بزنید. هیچکس نمی‌تواند اعتیادتان را یکشده اما ما می‌توانیم به شما کمک کنیم آن را در جایی حبس کنید که نتواند شما را به کشش دهد.

برنامه‌ای که تقریباً بیست سال پیش به من معرفی شده بود خلف وعده نکرده است. برنامه NA از طریق پیشنهادات تجربی خود مبتنی بر درخواست کمک کردن، راهنما گرفتن، قدم‌کار کردن، خدمت گرفتن، تسلیم نیروی برتر خود شدن، با دیگران کار کردن و در عین حال صداقت داشتن، روشن بین بودن و تمایل داشتن باعث شده من اعتیاد خود را در جایی قرار دهم که نتواند باعث مرگ من شود.

اجازه دهید این را نیز بگویم که انجام حداقل این پیشنهادات مثل آن است که من به پای اعتیادم یک میچ بند الکترونیکی وصل کنم (حتماً باید قبل از ۹ شب در خانه باشی در غیر این صورت زنگ خطر به صدا در خواهد آمد). توجه: در کشورهای غربی به جای زندانی کردن برخی افراد آنها را بدینوسیله کنترل می‌کنند که این هم هزینه کمتری دارد و هم از اذدهام زندانها جلوگیری می‌کند. رفتن به جلسات و در عین حال، به نوعی نیز خدمت کردن، مانند آن است که اعتیادمان را تحت حبس خانگی قرار دهیم. شرکت در جلسات، خدمت گرفتن و داشتن راهنما مانند آن است که اعتیاد خود را برای مدتی زندانی کنیم اما او می‌تواند با داشتن رفتار خوب، زودتر آزاد شود. حالا داریم نسبت به این موضوع با جدیت برخورد می‌کنیم. عدم جلسه رفتن، عدم خدمت گرفتن، راهنما نداشتن و بعضی قدم‌ها را انتخابی کار کردن، مانند آن است که اعتیاد خود را



گوش کن ... صدای درخواست کمک رو می شنوی؟

آرشی - رامهرمز

لحظه گذشت! خودم را به خانه رساندم چرا که احساس خوبی نداشتم و فکرش رهايم نمی کرد. او یک عضو خجالتی، کم حرف و صاف و ساده‌ی جلسه بود! حدود ۱۸،۱۷ ساله بود که به انجمن وارد شده بود. حدود ۴ سال پیش! همیشه بعد از جلسه با بچه‌ها حرف می زد و عموماً می گفت: روز به روز داره حالم بدتر می شه! دوست دارم ولی نمی تونم! اعتماد کردن برام سخته! به خدا آرزومه که کار کنم، می ترسم! و... او رفت!!!

شاید طبیعی به نظر بیاید که یک معتاد سردرگم وارد انجمن NA شود، ولی اینکه سردرگم برود زیاد طبیعی نیست! مگر ما کاری غیر از این داریم که به یک معتاد در حال عذاب پیام انجمن را بدهیم؟ آن هم یک معتادی که خودش را به جلسه‌ی معتادان گمنام رسانده باشد! خوب معلومه که نه! ما فقط به هدف اصلی داریم.

ولی چگونه؟ چگونه می توانیم سهم مان را برای کمک به یک معتاد دیگر انجام بدهیم؟ چگونه می توانیم تمایل به بهبودی را درون یک

شاید طبیعی به نظر بیاید که یک معتاد سردرگم وارد انجمن NA شود، ولی اینکه سردرگم برود زیاد طبیعی نیست! مگر ما کاری غیر از این داریم که به یک معتاد در حال عذاب پیام انجمن را بدهیم؟

ماشین! به هر ترتیبی بود زدم روی ترمز، خدا رو شکر نردم بهش! بلند شد، چشم‌هایش بسته بود، درست مانند یک مرده‌ی متحرک چرخید و رفت... همسرم که رنگ از رویش پریده بود پرسید چیزی شده؟ با توام، می گم چیزی شده؟ آرام حرکت کردم. هنوز چند متر جلوتر نرفته بودم که صدای فحش و ناسزا من را ننگه داشت! برگشتم و دیدم همان شخص خودش روانداخته جلوی ماشین بعدی! در یک لحظه تصویر آن یک‌ساله‌ی که در جلسات شرکت می کرد از جلوی چشمم در چند

دیر وقت بود، حدود ساعت ۱۲ شب! جلسه اداری گروه تمام شده بود و من طبق معمول همسر و پسر رو سوار ماشین کرده بودم تا با هم یک شب سرد زمستانی رو با یه لیوان چای داغ جشن بگیریم. جشن اینکه امروز یک معتاد در حال بهبودی هستم.

همسرم داشت اعتراض می کرد که تا کی جلسه اداری؟ نمی شه دیگه نروی؟ و من در حال عوض کردن موضوع با شوخی و خنده بودم. در همین لحظه یکی از کسانی که داشت کنار خیابان راه می رفت ناگهان پرید جلوی

خدمت هدیه‌ی بی‌نظیر ماست. چیزی که هیچ‌کس نمی‌تواند آن‌را از ما دور کند، ما می‌بخشیم و دریافت می‌کنیم. فقط برای امروز



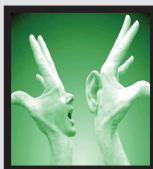
مثاله

پیام به‌یاد

می‌کرده که کار کنه ... و من دیگه نه خندیدم و نه چیزی شنیدم! احساس کردم باهاش همدردم و تا یک سال بعد که به انجمن اوادم هر روز موقع تهیه و مصرف هرگونه موادی این مشارکت مثل پتک می‌خورد توی سرم، به همین خاطر که وقتی مشارکت می‌کنم فرض می‌کنم از لحظه شروع مشارکت، یک تازه‌وارد توی جلسه هست و به مشارکت‌ام گوش می‌ده و وقتی مشارکت‌ام تموم می‌شه بلند می‌شه و می‌رود، از مشارکت من چی دریافت کرده؟ یا بهتر بگم من بهش چی دادم؟ من باید به کلمه کلمه‌ی مشارکت فکر کنم. به وقت اشتباه غیر قابل جبرانی نکنم، به وقت چیزی نگم که تازه‌وارد جلسه NA رو با جاهای دیگه اشتباهی بگیره! سعی می‌کنم تمرکز روی هدف اصلی برنامه باشه و از گفتن مسائلی که ربطی به NA نداره پرهیز می‌کنم. مثلاً از روابط شغلی، اجتماعی، سیاسی، اقتصادی، شکل و فرم مسائل جنسی و... نمی‌گم. من حتی برخی از مشارکت‌هایم رو تو جلسه نمی‌گم و اونهارو با راهنما و یا دوستان به‌بودی‌ام، خارج از جلسه مشارکت می‌کنم تا به وقت تازه‌وارد سر درگم نشه. من وقتی تازه‌وارد توی نظرم هست کمک می‌کنم تازه‌وارد با مشارکت به فضای امن و مثبت رو احساس کنه. تو مشارکت احترام متقابل رو حفظ می‌کنم، سعی می‌کنم پیام NA رو بدهم و غلو نکنم، وعده‌هایی ندهم که باور تازه‌وارد نسبت به NA خراب بشه. از دردهای دوره اعتیاد فعال می‌گم تا با من احساس همدردی کنه، چون معتقدم که تازه‌وارد نیاز داره به این احساس.

سعی می‌کنم واقع بینانه مشارکت کنم، چون فقط اگر از شرایط خوب و زندگی موفقیت آمیز صحبت کنم، به قول کتاب فقط برای امروز تازه وارد به برنامه به‌بودی شک می‌کنه. امروز تو مشارکت‌ام سعی می‌کنم به تازه‌وارد امید بدهم، امید به به‌بودی و رهایی از اعتیاد فعال، امید اینکه می‌تونه مواد مصرف نکنه، میل به مصرف کشنده رو از دست بده و اینکه یک زندگی تازه و یک راه تازه رو پیش روی اون هست، امید بدم که دیگه زندگی ما سرشار از شکست نیست، ما می‌تونیم در حالی که تسوی واقعیت زندگی می‌کنیم، آرزوهای بزرگ داشته باشیم و بهشون برسیم. به هر حال امروز برای من یک روز خوب بود، چون نشستم و به کیفیت پیام رسانی‌ام به عنوان به‌معتاد در حال به‌بودی فکر کردم و از همه مهم‌تر به خاطر اینکه اون رو حفظ و حراست کنم، با شما دوستانم در میان گذاشتم.

وقتی مشارکت می‌کنم فرض می‌کنم از لحظه شروع مشارکت، یک تازه‌وارد توی جلسه هست و به مشارکت‌ام گوش می‌ده و وقتی مشارکت‌ام تموم می‌شه بلند می‌شه و می‌رود، از مشارکت من چی دریافت کرده؟ یا بهتر بگم من بهش چی دادم؟



در به‌بودی‌ام گذاشتن و راهنمایی‌ام کردن و خیلی چیزهای دیگه که می‌تونم با انگیزه تکثیر به‌بودی مشارکت کنم.

مشارکت، اتحاد و هدف اصلی

به قول کتابچه دوازده مفهوم خدماتی "گروه قوی ترین وسیله برای رساندن پیام ما است و اگر این گروه نباشد و در کل رشد و توسعه NA نباشه، ما معتادها باز هم محکوم به زندان، تیمارستان و یا مرگ هستیم" پس من توی مشارکت یک سهم دیگه هم دارم. اینکه به گروه کمک کنم تا روز به روز بر روی هدف اصلی‌اش مستقر باشه. من سعی می‌کنم اصول روحانی مثل، فروتنی، اتحاد، مسئولیت پذیری، ثبات قدم، صبر و... را به صورت واضح و آشکار توی مشارکت‌ام به نمایش بذارم. از تداوم و تعهد می‌گم که ما رو توی جلسات بسته و اداری در دسترس سایر معتادها قرار می‌ده. از تأثیر کار کرد سنت‌ها و مفاهیم خدماتی توی زندگی گروهی‌ام می‌گم. از تجربه‌های خدمتی‌ام می‌گم. از احساسی‌ام می‌گم که نسبت به دوست‌های همدردم دارم. از روابط با اعضای NA و تأثیر اون توی به‌بودی‌ام می‌گم. سعی می‌کنم با مشارکت کردنم اخلاص توی گروه ایجاد نکنم. با تراز توی جلسه حاضر بشم و به اندازه کافی از نشریات NA بخونم تا بیشتر درک کنم که NA از من می‌خواهد حامل چه پیامی باشم.

مشارکت و مهم‌ترین افراد جلسه

مشارکت من می‌تونه بزرگ‌ترین وسیله خوش آمدگویی به تازه‌وارد باشه. بدون ارتباط برقرار کردن با تازه‌واردها و بدون خوش آمدگویی به اون‌ها ما برقرار نمی‌مونیم. دوست دارم براتون بگم چی شد که به انجمن اوادم... استش من اولین بار توسط یک الکلی به جلسه معتادان گمنام دعوت شدم. بهم گفت امشب که نشسته کردی باهم می‌ریم به جای توپ که حسابی بخندیم. به مشت معتاد دور هم نشستن و باهم حرف می‌زنند! خلاصه ما رفتیم. نفر اول مشارکت کرد. دقیقاً یادمه چی گفت: سلام، ابراهیم معتاد. من هم با خنده و مسخره بازی گفتم سلام معتاد! و مشارکت کرد و کلی از کارها و شادی‌های روزانه‌اش گفت و من هنوز فقط می‌خندیدم! نفر دوم مشارکت کرد: سلام دوستان، کوروش‌ام معتاد. وقتی شروع به مشارکت کرد چند قطره اشک گوشه چشمانش حلقه بست. گفت سی روزه که مواد مصرف نمی‌کنه. گفت که تو دوران مصرف کار می‌کرده که مصرف کنه و مصرف

معتاد دیگر شعله‌ور کنیم؟ چگونه می‌تونیم کمک کنیم یک همدرد، داخل جلسات مسیر به‌بودی رو پیدا و روی آن متمرکز بشود؟ اولین چیزی که توجه من رو جلب کرد این بود که مدت‌هاست در جلسات NA بطور مرتب شرکت و غالباً مشارکت هم می‌کنم، ولی تا حالا به این فکر نکرده بودم که مشارکت چقدر مهم هست! و چه تأثیر مهمی روی به‌بودی خودم و همدردانم می‌گذارد. چرا من باید مشارکت کنم؟ و چه مسائلی رو باید مشارکت کنم؟ تصمیم گرفتم این سئوالاتی رو که برام پیش آمده بود به دقت بررسی کنم تا بتونم مسئولیتی رو که انجمن به عهده‌ام گذاشته درست انجام بدم.

مشارکت، پذیرش خود

همه‌ی ما می‌دونیم که مشارکت کردن جزئی از فرآیند به‌بودی شخصی ماست. من از طریق مشارکت کردن، برای اولین بار با خودم کنار اوادم و هر بار که واقعاً خودم رو مشارکت کردم، به توازن عاطفی و روحی نزدیک‌تر شدم. مشارکت کردن بزرگ‌ترین دشمن زندگی من رو به صورت روزانه از کار انداخت (خودفریبی) مشارکت تا امروز برای من کلید تغییر بوده و هست و خیلی کارهای دیگه‌ای که مشارکت توی به‌بودی شخصی ما داره و من شاید هنوز درک و یا تجربه نکرده باشم.

مشارکت و عشق بدون شرط

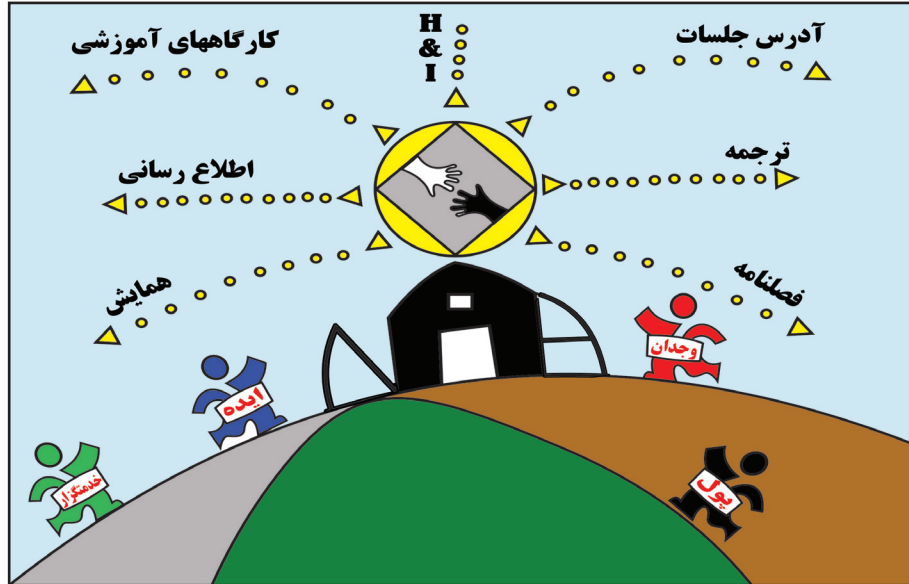
تا حالا این جمله از کتاب فقط برای امروز رو خونیدین؟ "هدیه به‌بودی از طریق مشارکت کردن تکثیر می‌شود. اگر این هدیه را با دیگران در میان نگذاریم، نمی‌تونیم آن را حفظ کنیم. اما از طریق مشارکت کردن آن با دیگران، حتی ارزش بیشتری برای آن قائل می‌شویم" من به عنوان یک معتاد بزرگ‌ترین هدیه‌ای رو که می‌شه به یک معتاد دیگه داد، با خود دارم. "پیام امید و به‌بودی از اعتیاد فعال" مشارکت کردن می‌تونه یک وسیله برای این انتقال پیام باشه. مثلاً می‌تونم در مشارکت از اصولی بگم که بهم کمک کردن تا پاک بمونم. در مورد تأثیر شرکت مرتب در جلسات، گوش دادن فعال به تجربه‌ی همدردام. از این بگم که به‌بودی‌ام از موقعی شروع شد که راهنما گرفتم و بهش اعتماد کردم. از نیروی برترم بگم و کاربرد قدم‌های دوازده گانه که کمک کردند، وسوسه‌ی فلج‌کننده مواد مخدر از من جدا بشه و به زندگی جدید رو تجربه کنم، می‌تونم از نشریات NA بگم، اینکه چه تأثیر مثبتی جهت عملی کردن اصول روحانی

نیز جهت رشد و توسعه به کمک یکدیگر نیازمند هستند و این مهم در مفهوم اول و با یکی شدن گروه‌ها در ساختار اتفاق می‌افتد. ساختار خدماتی شکل گرفت تا گروه‌ها بتوانند از کمک یکدیگر (تجربه و منابع) بهره‌مند شوند. همچنین بتوانند پیام NA را به روش‌ها و راه‌های مختلفی توسعه و اشاعه داده و آن را در دسترس معتمدان بیشتری قرار دهند. گسترش گروه‌های NA و نیاز به برگزاری جلسات بهتر باعث شد تا نیازهای جدیدتری (مکان جلسات جدید، نشریات، چپ و سکه، آموزش و ...) پیدا شود که خدمات و حمایت‌های جدیدی را می‌طلبد. تأمین این خدمات یکی از مسئولیت‌های مورد نظر مفهوم اول است. در اولویت اول؛ ساختار خدماتی برای خدمت به گروه‌ها ایجاد شده است. یعنی اولویت اول، گروه‌ها و مشکلات آنان است. ساختار خدماتی موظف به پشتیبانی در رابطه با نیازهای واقعی و اصولی گروه‌ها است. نحوه‌ی رساندن پیام در شکل‌های مختلف در اولویت بعدی قرار دارد. بطور کلی نیاز و نیازمندی عامل ایجاد و راه‌اندازی ساختار خدماتی و گسترش خدمات در انجمن معتمدان گمنام می‌باشد. از نیازهای امروز ما؛ رشد روزافزون گروه‌ها و وسعت NA، نگاه جامعه به برنامه ما به عنوان یک برنامه معتبر، بالا بردن سطح آگاهی جوامع و اعضا، مسئولیت ما در قبال معتمدان امروز و آینده و ... است که همگی دلیلی برای تشکیل و توسعه ساختار خدماتی هستند.

مسئولیت گروه‌ها در قبال تحقق بخشیدن مفهوم اول، فراهم آوردن موجبات توسعه NA می‌باشد. تا زمانی که حمایت‌های روحانی و دیگر حمایت‌ها از جانب گروه‌ها صورت نگیرد، هیچ کاری انجام نمی‌شود. در مقابل، تا تأمین خدمات صورت نگیرد مسلماً توسعه نیز صورت نمی‌گیرد. در حقیقت گروه‌ها و ساختار خدماتی و حمایت‌های هر دو طرف، لازم و ملزوم یکدیگرند و انجام چنین مهمی بدون هماهنگی میسر نخواهد شد. در اجرای مفهوم اول، نظم و ترتیب لازمی هماهنگی می‌باشد.

روابط و مفهوم اول

گروه‌های NA برای اعلام نیازهای خود، درک نیازهای ساختار خدماتی و استفاده از تجربیات دیگر گروه‌ها از برقراری ارتباطات موثر و کارآمد بهره می‌برند. در این صورت است که می‌توان در شرایط و زمان مناسب



کاربرد مفاهیم خدماتی تا کجا؟

مفهوم اول

خدمتی است که NA ارائه می‌دهد. گروه‌های NA نمی‌توانند تمامی نیازهای خود و جامعه را مرتفع کنند. اصول NA این امکان را فراهم آورده تا ما (گروه‌های NA) بتوانیم برای تحقق هدف مشترکمان، ساختاری خدماتی ایجاد کنیم تا پیام انجمن را در سطحی وسیع‌تر، بسط و گسترش دهیم. این سیستم کارساز و هوشمندانه باعث می‌شود تا گروه‌هایمان بر روی کار اصلی خود یعنی ایجاد فضای امن و مناسب در جلسات بهبودی متمرکز باشند. همچنین آنها در نقطه‌ای به نام ساختار خدماتی با گروه‌های دیگر مربوط، متصل و متحد میشوند. با درآمیختن منابع خود و اتخاذ تصمیمات مشترک، این منابع را در مسیری درست هدایت و از آن استفاده بهینه می‌کنند. به همین منظور حمایت‌های مالی و روحانی لازم را از ساختاری که به وجود آورده اند انجام می‌دهند. با این اتحاد کاری را انجام داده ایم که امروز شاهد آن هستیم. باید گفت مفهوم اول خدماتی برای ایجاد زمینه‌ی بهبودی و اشاعه آن، و همچنین ایجاد شرایطی مناسب جهت توسعه، هماهنگی و تأمین خدمات NA در کل شکل گرفته است.

توسعه، هماهنگی و تأمین خدمات

همانگونه که معتمدان جهت بهبودی به کمک یکدیگر نیازمند هستند، گروه‌ها

در اولویت اول؛ ساختار

خدماتی برای خدمت به

گروه‌ها ایجاد شده است.

یعنی اولویت اول، گروه‌ها

و مشکلات آنان است.

ساختار خدماتی موظف

به پشتیبانی در رابطه با

نیازهای واقعی و اصولی

گروه‌ها است



آرزوی ما این است که هر معتمدی با فرهنگ، ملیت، قومیت و به زبان خود، حداقل فرصت یکبار امتحان کردن بهبودی از طریق اصول NA را پیدا کند. جهت رسیدن به این آرزو، هدفی را ترسیم کرده ایم و آن این است که هر معتمدی بتواند قطع مصرف کرده، تمایل به مصرف را از دست بدهد و راه تازه‌ای برای زندگی پیدا کند. اما جهت تحقق بخشیدن به این هدف؛ که طیف وسیعی از معتمدان جوامع مختلف را در برگیرد، نیازمند ارائه خدمات گسترده و فراگیری هستیم. بدیهی است، خدماتی که بتواند NA را در دسترس همه‌ی معتمدان قرار دهد؛ نیازمند توانایی‌هایی می‌باشد که از عهده‌ی یک یا چند گروه خارج است! NA در گروه‌های خود تجلی پیدا می‌کند و جلسات بهبودی مهم‌ترین و قوی‌ترین



من یک زن هستم

[محبوبه، الف - زنجان]

در گذشته به دلیل اجبار به مصرف خانواده‌ام را از دست دادم. بعد از مدتی که از همسر جدا شده بودم به خاطر گذشته دردناک و سختی که داشتم، اصرار خداوند درخواست کردم تا راه نجاتی به من نشان دهد. ظاهراً خداوند صدایم را شنید و پیام انجمن معتادان گمنام به من هم رسید.

با ورود به انجمن زندگی جدیدی را شروع کردم. با اینکه در شهر ما جلسه‌ای نبود، توانستم با رفتن به شهرهای دیگر ۹۰ روز، ۹۰ جلسه در جلسات شرکت کنم.

در شهر کوچکی زندگی می‌کردم و هنگام ورود به انجمن شرایط خوبی نداشتم، تازه دردهایم شروع شده بود و با مشکلات زیادی روبرو بودم. چون یک زن بودم خیلی از اوقات برایم سخت بود که به جلسات شهرهای دیگر بروم. اما با این وجود به تلاش برای بهبودی‌ام ادامه دادم. چون می‌خواستم از هر نوع مادی مخدر و رفتارهای دیگر پاک باشم. بعد از ۵ ماه پاکی در شهر ما هم یک جلسه افتتاح شد. در آن جلسه شروع به خدمت کردم. در آن جلسه حدود ۱۵ نفر عضو وجود داشت که در میان آنها فقط من زن بودم و با مشکلات خاصی روبرو شدم.

بعد از گذشت مدتی که آن جلسه به روال عادی خود افتاد باز هم من تنها بودم. گروه تصمیم گرفت که رای وجدان بگیرد و من را به جلسه راه ندهند. اما من به پاکی خود ادامه دادم و روانه‌ی شهرهای دیگر شدم تا بتوانم به جلسات بروم و در آنجا خدمت کنم. بعد از چند سال خیلی از مشکلاتم حل شد و با اینکه راهنما داشتم و قدم کار کرده بودم از رفتن به شهرهای دیگر خسته نشدم و به بهبودی خود ادامه دادم. بعد از ۵ سال تازه شروع کردم به انتقال قدم‌هایی که کار کرده بودم.

از خداوند سپاسگزارم که توانستم در انجمن پاک زندگی کردن را یاد بگیرم. اکنون بیش از یک سال است که در یکی از نواحی خدمتگزار هستم و بهبودی من شکل تازه‌ای گرفته است. در حین خدمت خیلی چیزها یاد گرفتم تا بتوانم در زندگی‌ام از آنها استفاده کنم و به آرامش برسم. تأثیرات خدمت باعث شد که حامل پیام در شهرمان باشم، که یک زن می‌تواند خدمات زیادی انجام دهد.

خدمت کردن باعث شده بتوانم در کنار رشد روحانی، مسئولیت پذیر شوم و نیز بتوانم طرز برخورد و رفتارم را در خانواده تغییر دهم. خدمت در انجمن باعث شد واقعیت‌های زندگی را با تواضع و فروتنی قبول کنم و به عنوان یک زن جایگاه خود را در خانواده و جامعه پیدا کنم.

در آخر با افتخار می‌گویم «من یک زن هستم».

حمایت‌های لازم را انجام داد و دریافت کرد.

سؤال: آیا گروه‌ها توانسته‌اند حمایت‌های لازم را در رابطه با ساختار خدماتی انجام داده و دریافت کنند؟

رابطه مستقیمی وجود دارد بین روح مفهوم اول، مفهوم ۱۲ و سنت ۱۲. NA یک انجمن است منافع جمعی در آن ملاک عمل است، نه یک فرد یا یک گروه و یا یک سطح از ساختار خدماتی و منافع آنها. NA یک انجمن روحانی است و در عالم روحانیت ملاک‌های روحانی وجود دارد و روابط آمرانه و حکومتی جایی ندارد. در NA تعامل، همکاری، همدلی و هماهنگی وجود دارد نه یک شکلی، یکنواختی و ناسازگاری. اصول NA ملاک سنجش افراد است نه افراد ملاک سنجش اصول و یا ملاک حرکت برنامه. در سنت‌های NA زمینه‌ای برای تفکر و تبادل عقیده فراهم شده، نه توجه به قواعد خشک آنها. وقتی بدانیم که وحدت زیربنای کاربردی و تنها ستون بقای انجمن ماست، آنگاه به این درک خواهیم رسید که حفظ روابط خوب ما با یکدیگر مهم‌تر از تمام مسائلی است که ممکن است باعث دوری ما از یکدیگر شوند (کتاب چگونگی عملکرد، سنت اول).

خدمت و مفهوم اول

عاملی پیشبرد مواردی که گفته شد و بانی ایجاد این روابط در ساختار خدماتی؛ خدمتگزاران NA هستند.

در اصل خدمتی که ما در ساختار خدماتی انجام می‌دهیم تعهد قدم ۱۲ ماست. به عبارت دیگر تعهد ما به بهبودی شخصی رابطه مستقیمی با شرکت داوطلبانه در خدمات دارد. انجام خدمت و قبول تعهد بر مبنای بهبودی حاصل از قدم‌هاست. لازم است که درک کنیم؛ اصول NA صحبت از توسعه‌ی هدف اصلی NA می‌کند نه «من». با این توصیف ضامن توسعه‌ی هدف اصلی NA قدم‌ها و بهبودی فردی است.

سؤال: آیا بعنوان یک خدمتگزار مفهوم اول را در نظر می‌گیریم؟ آیا نقطه‌ی اتصال و اتحاد گروه با ساختار هستیم یا باعث انفصال آن می‌شویم؟ خدمتگزاران واقعی NA چه مسئولیت رسمی داشته باشند و چه نداشته باشند کار و خدمتی انجام می‌دهند. هدف همه ما یکی است و این زیربنای اتحاد ماست. اما آنچه اتحاد را تحکیم می‌بخشد و باعث می‌شود که ما نسبت به هم احساس خوبی داشته باشیم نوع برخورد و کلماتی است که برای تعامل در این خدمات به کار می‌گیریم. در وقت مشکلات تمرکز بر روی راه حل است نه بر روی مشکل و خود باید قسمتی از راه حل باشیم نه قسمتی از مشکل. در سؤال کردن از خدمتگزار باید نیت خیر و اتحاد را در نظر داشته باشیم. سؤال جایی ارزشمند است که به سازندگی ختم شود نه به تخریب. در گزارش دادن و انتقال گزارش باید این موضوع را در نظر بگیریم که هدف از این گزارش چیست و ما به چه نتایجی می‌خواهیم برسیم؟ باید محدوده‌ی اختیارات خود و اینکه در چه مواردی می‌توانم اظهار نظر کنم را بدانیم؟ در مقام یک خدمتگزار نمی‌بایست روح موجود در هدف اصلی را فدای مسائل و نگرش شخصی کنیم.

عدم شناخت از اصول روحانی و به کارگیری مناسب آن و عدم شناخت کافی از روحانیت انجمن NA، می‌تواند لطمات زیادی به مسیر روحانی مان بزند. ساختار خدماتی محکمه نیست و در آن قاضی، دادستان یا... وجود ندارند. در نهایت به هیچ عنوان نباید اجازه دهیم که انسجام و وحدت موجود در میانمان کم شود، زیرا این موضوع با روح NA و روح مفهوم اول در تضاد است.

مفهوم اول یعنی همکاری با حفظ روحیه اتحاد...

شماره بعدی مفهوم دوم



(ناحیه ۳)

آشنایی با نواحی NA ایران

خبرنگار مجله پیام بهبودی - دفتر مرکزی - تهران

لطفاً خودتان را معرفی کرده و سن و نام خود را اعلام کنید.

ج: عرض سلام و خسته نباشید دارم خدمت شما و تیم زحمت کش کمیته فصل نامه. جا دارد در همین ابتدا تشکر کنم از شما بخاطر تحول و دگرگونی که در مجله پس از سال‌ها ایجاد کردید. من هم افشین هستم معتمد، حدود ۹ سال و ۱۰ ماه هست که پاک هستم. بنده هم رضا هستم و مدت ۱۰ سال و ۱۰ ماه هست که در NA حضور دارم.

نواحی ۳ در برگیرنده چه استان‌ها و شهرهایی می‌باشد؟

ج: در حال حاضر شامل ۲ استان می‌شویم. استان تهران و استان سمنان که استان تهران دارای ۱۴ فرمانداری یا به عبارتی شهرستان دارد. همین‌طور استان سمنان نیز دارای ۷ فرمانداری یا شهرستان است و از لحاظ جغرافیایی با وسعتی حدود ۵/۸ از مساحت کل کشور می‌باشد.

البته ابتدا ناحیه ۳ شامل ۳ استان بود. استان تهران، قزوین و سمنان. در چند سال گذشته استان قزوین از ناحیه ۳ جدا شده و آن استان به عنوان ناحیه مستقل در شورا حضور پیدا کرد. همین‌طور مدتی پیش که کرج از سوی دولت به عنوان استان البرز معرفی شد، این استان نیز

با تفاهم و همکاری کامل از ناحیه ۳ جدا شده و آن استان نیز به عنوان یک ناحیه مستقل در شورا حضور یافت.

مختصری از نحوه شکل‌گیری NA در ناحیه خود بگویید.

ج: همان‌طور که خودتان می‌دانید شروع فعالیت NA از استان تهران آغاز شد و در سال ۱۳۶۹ اولین جلسه NA در مرکز بازپروری قرچک واقع در استان تهران توسط دو برادر که خارج از ایران پاک شده بودند، تشکیل گردید. در همان ایام حدود یک سال این جلسات فعالیت داشت پس از حدود یک سال به دلیل مسائل و مشکلاتی که در روند برگزاری این جلسات ایجاد می‌شود، اعضای ما به این نتیجه می‌رسند که به لحاظ رعایت سنت‌ها برگزاری جلسات را موقتاً متوقف نمایند. پس از آن در سال ۱۳۷۳ تعدادی از همان اعضای اولیه مکان مستقلی جهت برگزاری جلسات بهبودی در شهر تهران اجاره می‌کنند. قابل توجه هست که این محل متعلق به بهزیستی بوده و با پرداخت اجاره بها جلسات برگزار می‌شد. در اصل رشد NA از همان زمان آغاز می‌شود. طبق نقل قولی که از دوستان شده، باید بگویم که در آن زمان، تنها همین یک گروه در ایران موجود و هفته‌ای

یک بار روزهای چهارشنبه جلسه برگزار می‌شده و تعداد اعضا شاید کمتر از انگشتان دست بوده است. پس از آن اعضا موفق می‌شوند پیام NA را به سایر معتمدان انتقال دهند و پس از مدتی جمعیت ما در ناحیه ۳ شروع به رشد می‌کند. همزمان با رشد اعضا تعداد گروه‌ها نیز افزایش می‌یابد و همین‌طور جلسات متعددی راه‌اندازی می‌شود. شایان ذکر است تاریخچه فوق‌نقل قبول از اعضای اولیه به ما می‌باشد. در آن زمان مادر حال عذاب از مصرف مواد مخدر بودیم!!! (با خنده) باید اضافه کنیم که پیام NA در سال ۱۳۸۰ به استان سمنان رسیده است.

لطفاً کمی هم از نحوه شکل‌گیری ساختار ناحیه ۳ بگویید.

ج: سال‌ها پیش طرح ناحیه شدن در شورای منطقه تصویب شد. طبق آن طرح، ایران به ۱۰ ناحیه تقسیم و ناحیه ۳ شامل ۳ استان تهران، سمنان و قزوین شد. این اتفاق حدود سال ۱۳۸۴ بود و ساختار ناحیه ۳ نیز از همان زمان شکل گرفت.

در آن زمان ناحیه ۳ با چه تعداد گروه یا هیئت‌های خدماتی شروع به کار کرد؟

ج: حدود ۱۱۰ گروه داشتیم. اما اگر اشتباه نکنم در آن زمان حدود ۹ کمیته شهری وجود داشت. کمیته‌های شمال، شرق، شرق یک، غرب، جنوب، مرکز، سمنان، کرج و قزوین که منطقه‌ی وسیعی را پوشش می‌داد.

در حال حاضر و پس از گذشت این مدت شما چه تعداد جلسه، گروه و هیئت خدماتی دارید؟

ج: در حال حاضر ناحیه ۳ دارای ۲۳ کمیته شهری و ۶۲۱ گروه می‌باشد. که این گروه‌ها در طول هفته ۲۴۱۱ جلسه برگزار می‌کنند. از این تعداد ۴۵ گروه مختص بانوان است و ۳۱ گروه هم جلسات مختلط برگزار می‌نمایند.

کمی در مورد بانوان ناحیه ۳ بگویید. اینکه امروز در ناحیه شما جلسات، گروه‌ها و نحوه حضور ایشان به چه صورت است؟

ج: در تهران نسبت به سایر شهرها، تعداد و حضور بانوان بیشتر است. سال‌های پیش جلسات بانوان بصورت مستقل وجود نداشت! اما کم‌کم اعضای بانوان به سمتی رفتند که گروه‌ها و جلساتی مستقل را شکل داده و برگزار کردند. امروز می‌توانم به جرات به شما بگویم که در مورد جلسات بانوان مشکل زیادی نداریم و این عزیزان به راحتی می‌توانند به جلسات بانوان دسترسی پیدا کنند. البته باید

"لازم نیست بمیریم" ... تمام خدماتی که مادر جای جای انجمن انجام می‌دهیم، در جهت زنده ماندن هم‌درمانان است و این که معتمدان در حال عذاب از لذت بهبودی بهره‌مند شوند

و امروز تعداد قابل توجهی جلسه در سطح زندان های ناحیه ۳ برگزار می شود.

آیا از فروش پیام بهبودی در ناحیه خود اطلاع دارید؟

ج: بله، بله. پیش از آغاز به کار شما و کمیته ی فعلی، تیراژ خرید ناحیه ما حدود ۱۰,۰۰۰ نسخه بود. اما در آخرین شماره ناحیه ما تعداد ۱۵,۰۰۰ جلد از مجله را تهیه کرد که هنوز هم تقاضا برای خرید این شماره وجود دارد. البته مطمئن هستیم که با تلاش شما این تعداد بیشتر هم می شود.

بسیار خوب. حالا بفرمایید سوغات بهبودی ناحیه شما چیست؟

ج: سوغات بهبودی ما این است که شما پس از وارد شدن به این ناحیه، در هر خیابان، محله و کوچه ای می توانید جلسات بهبودی را دیده و در آن شرکت کنید. یعنی تصمیم گرفتن در اینجا برای شرکت در جلسه تا رسیدن به اولین جلسه فقط چند دقیقه کوتاه را می طلبد.

برای اعضایی که قصد سفر به ناحیه شما را دارند، نحوه دسترسی به جلسات را بازگو کنید.

کمیته آدرس های ناحیه ۳ و همین طور کمیته آدرس های کمیته شهری که همگی دارای خطوط تلفنی مانند گار هستند، همیشه در خدمت اعضا می باشند. شماره تلفن کمیته آدرس جلسات ناحیه ۵۵۵۷۶-۸۱-۰۹۱۲ می باشد. ضمناً از طریق وبسایت نیز می توانند آدرس جلسات استان تهران و سمنان را جستجو کنند. همین طور کمیته روابط عمومی و اطلاع رسانی ناحیه نیز فعال است و تقریباً همه روزه در سطح ۲ استان مشغول برگزاری غرفه، نمایشگاه و پانل اطلاع رسانی می باشد. تلفن ماندگار این کمیته ۰۶۵۶-۳۲۶۰-۰۹۱۲ و نیز ایمیل PI@nairan.org پاسخگوی سئوالات مخاطبین است.

لطفاً یک پیام از سوی ناحیه خود برای اعضای انجمن معتادان گمنام بگویید.

ج: "لازم نیست بمیریم..." تمام خدماتی که ما در جای جای انجمن انجام می دهیم، در جهت زنده ماندن همدردانمان است و این که معتادان در حال عذاب از لذت بهبودی بهره مند شوند. با تشکر و قدردانی از حضور شما در این گفتگو و آرزوی موفقیت در جهت توسعه هدف اصلی در ناحیه ۳ و دیگر نواحی انجمن معتادان گمنام.

پارک ها، برخی اماکن عمومی، عام المنفعه و حتی مدارس برگزار می شود. در سمنان نیز ما بیشترین تعامل را با سازمان بهزیستی داریم.

مشکل امروز شما در مورد برگزاری جلسات بهبودی چیست؟

ج: مشکلات ما عموماً در مورد کمبود مکان های مسقف برای برگزاری جلسات است. تراکم جمعیتی ما در ناحیه ۳ باعث شده که ما در محلات مختلف ناحیه جلسات زیادی داشته باشیم اما سرانه مکان های مسقف ما نسبت به این تراکم پایین می باشد. به این دلیل غالباً جلسات ما در مکان های غیرمسقف برگزار می شود که این موضوع امروز شاید یکی از مشکلات اصلی ما باشد. این مسئله در سمنان کاملاً متفاوت است! مثلاً در گرمسار و سمنان به دلیل عدم تراکم و فاصله مکانی زیاد دو کمیته شهری تشکیل شده که تعداد گروه های هر کدام به عدد ۱۰ هم نمی رسد.

موفقیت شما در برگزاری جلسات بهبودی چیست؟

ج: ببینید همانطور که در کتاب خدمات محلی هم اشاره شده است بسیاری از اعضای ما دارای جلسات خانگی هستند. یعنی این موضوع در ناحیه ۳ خیلی شایع هست. این که اعضای ما نسبت به جلسات و گروه خود احساس تعلق پیدا می کنند و آن را در حقیقت خانه دوم خود می دانند. حمایت این اعضا به استمرار یک جلسه کمک زیادی می کند. همین طور تجربه ما نشان داده است که رمز موفقیت ما: ارتباط خوب با محیط پیرامون خودمان در سطح گروه ها است. چرا که اعضا در حاشیه جلسات به عنوان یک شهروند خوب حضور دارند و باعث ایجاد روابط عمومی خوب و جاذبه برای سایرین می باشند. ضمناً برگزاری مستمر جلسات روزهای آموزش و تازه واردین، به آموزش اعضای ما کمک بسیاری نموده است که می توان از این موضوع هم به عنوان موفقیتی چشمگیر یاد کرد.

البته در سطح ساختار ناحیه نیز باید بگوییم که مادر ۳ بخش موفقیت چشمگیری داشتیم. ما در بخش روابط عمومی خوب عمل کرده ایم و در حد امکان NA را به جامعه معرفی نمودیم. در بخش آموزش نیز کارگاه های ما فعالیت خوبی در سال های پیش داشته است. حتی باید بگوییم از بس در ناحیه ۳ کارگاه داشتیم که برخی از اعضاء کارگاه زده شده اند (این نقل قول با کمی شیطننت و خنده رابطین همراه بود) همچنین در سطح کمیته H&I و پیام رسانی به زندان ها عملکرد خوبی داشتیم

در حال حاضر ناحیه ۳ شامل ۲ استان تهران و سمنان بوده که دارای ۲۳ کمیته شهری و ۶۲۱ گروه می باشد. این گروه ها در طول هفته ۲۴۱۱ جلسه را برگزار می کنند. از این تعداد ۴۵ گروه مختص بانوان است و ۳۱ گروه هم جلسات مختلط برگزار می نمایند



خدمت شما عرض کنم که با وجود مشکلاتی که در برگزاری جلسات مختلط با آن روبرو هستیم اما هنوز تعدادی جلسات مختلط هم در سطح ناحیه برگزار می گردد و اما در سمنان دو گروه بانوان وجود دارد که البته با مشکلاتی جهت برگزاری جلسات روبه رو هستند.

کمی در مورد نحوه ی حضور بانوان در جلسات به دلیل مسائل فرهنگی، اجتماعی و نیز نگاه مسئولین به این جلسات است.

ج: به موضوع خوبی اشاره کردید. همان طور که خودتان می دانید، رعایت قوانین و احترام به شئونات هر کشوری، جزو الزامات روابط عمومی ما است. یعنی اعضا موظفند که به خاطر خوشنامی NA و پابرجا بودن جلسات انجمن، آداب و رسوم مربوطه را رعایت کنند. البته هیچ فرقی نمی کند که این اعضا بانوان باشند یا آقایان! امروز در این کشور هم برای آقایان و هم برای بانوان شئوناتی در نظر گرفته شده که همه موظفند این موضوع را مورد توجه قرار دهند. پس اگر من به عنوان یک عضو NA در جلسه ای شرکت می کنم، باید مراقب باشم که بر روی حساسیت های اجتماعی پا نگذارم و یادم باشد که من عضو NA هستم و هر گونه هنجار شکنی من می تواند تأثیر سوء بر روی انجمن داشته باشد. علی الخصوص این حساسیت بر روی بانوان بیشتر است و ناحیه ما نیز از این قسمت ضربه خورده و بعضاً دیده ایم که خصوصاً به دلیل رعایت نکردن حجاب متعارف، برخی از جلسات ما بسته شده! البته امروز کمتر با این مشکل مواجه ایم و این را مدیون رعایت کردن اعضای بانوان در ناحیه هستیم. چرا که اعضای بانوان خودشان مراقب این موضوع هستند و حتی به جایی رسیدیم که در حقیقت گروه های بانوان ما مشکلات کمتری نسبت به گروه های آقایان دارند. همچنین این فرآیند روحانی باعث شده که تعداد بیشتری از اعضای بانوان نسبت به گذشته در فعالیت های خدماتی حضور پیدا کنند. امروز در برخی از کمیته های شهری ما بانوان به عنوان خدمتگزاران ساختار حضور دارند. حتی در یکی از کمیته های شهری ناحیه ما، ۳ بانو در یک کمیته شهری مسئول ۳ کمیته فرعی در ساختار هستند.

عموماً جلسات ناحیه ۳ در چه مکان هایی برگزار می شود؟ (با کدام نهادها و سازمان ها تعامل دارید)

ج: ما بیشترین همکاری را با شهرداری تهران داریم. پس از آن اغلب جلسات ما در مساجد،



روابط اعضای ناحیه ۴
در سطح مطلوبی قرار
دارد. به دلیل فرهنگ و نژاد
این منطقه روابط از گرمی
و سادگی خاص مناطق
کردنشین برخوردار است



(ناحیه ۴)

آشنایی با نواحی NA ایران

خبرنگار مجله پیام بهبودی - حاشیه جلسه شورای منطقه - تهران

لرستان در سال ۸۹ و همچنین استان همدان در سال ۹۰ از این ناحیه جدا شدند و به عنوان نواحی مستقل و تازه شکل گرفته، به شورای منطقه ایران متصل شدند. ضمناً در حال حاضر ما با ۶ هیئت شهری، به امر خدمات رسانی می پردازیم.

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

مهراب: در حال حاضر ناحیه ۴ دارای ۸۳ گروه است که این گروه ها ۳۳۶ جلسه بهبودی در طول هفته برگزار می نمایند. ضمناً ۷ گروه نیز با ۴۳ جلسه بصورت مختلط برگزار می شود.

گروه های بانوان ناحیه شما چه تعدادی است و به چه شکلی برگزار می گردد؟

مهراب: ۳ گروه که شامل ۹ جلسه هفتگی بوده و صرفاً مختص بانوان عزیز در این ناحیه می باشد.

جلسات شما عموماً در چه مکان هایی برگزار می گردد؟ (ارتباطات شما با کدام سازمانهاست)

مهراب: عموماً جلسات مادر مکان های عام المنفعه

**خداوند که
ایمه قابل
زانست و پیام
معتادیل گمنام
و گشتمان
رسان، تشکر
کیم.**

**از اینکه
خداوند ما را
قابل دانسته
و پیام معتادان
گمنام را
به همه ی
ما رساند،
سپاسگزاریم**

اینکه از چه سالی و با چه تعداد گروه و جلساتی آغاز به کار کرد؟

مجید: از سال ۱۳۸۴ رسماً با استان های کردستان، کرمانشاه، لرستان و همدان فعالیت خود را آغاز نمودیم و این ناحیه به شورای منطقه معرفی و وارد ساختار جدید ایران شد. در آن زمان فعالیت ما با ۱۰ هیئت شهری و ۱۴۵ گروه در غالب حدود ۴۳۰ جلسه در هفته آغاز شد. لازم بذکر است که در طول این سال ها این ناحیه با فراز و نشیب زیادی روبه رو بوده که اگر فرصتی بود در طول این مصاحبه به آن ها نیز می پردازیم.

چه زمانی از همین لحظه بهتر؟ لطفاً کمی از این فراز و نشیب ها را بفرمایید؟

مجید: خب از این تعداد استانی که در تاسیس ناحیه ۴ حضور داشتند، به دلیل تراکم جمعیت و افزایش نفرت در ناحیه، در حال حاضر ما با ۲ استان تحت عنوان ناحیه ۴ فعالیت می کنیم. چرا که استان

لطفاً خودتان را معرفی کرده و سن و سنی خود را اعلام کنید.

با سلام خدمت شما خدمتگزاران فصل نامه پیام بهبودی و تمامی اعضای انجمن، اسم من مهراب و ۸ سال و چهار ماه پاکی دارم.

بنده هم خدمت شما سلام عرض می کنم. من مجید و ۹ سال و ۶ ماه است که در انجمن هستم.

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

مهراب: ناحیه ۴ شامل استان کردستان که شامل شهرهای سنندج، دزج، دلیبران، دهگلان، سریش آباد، قروه، کامیاران، مریوان، سقز، بانه، بیجار و دیواندره می باشد. همچنین استان کرمانشاه که این استان نیز در برگیرنده ی شهرهای کرمانشاه، اسلام آباد غرب، سرپل ذهاب، قصر شیرین، جوانرود، روانسر، کنگاور، صحنه، بیستون، هرسین، سنقر و میان راهان است.
مختصری از ناحیه خود بگوئید.



مجید: هر وسیله و ابزاری در انجمن تأثیر خاص خود را دارد. مادر NA تلاش بهبود نداشتیم. به همین سبب مجله پیام بهبودی هم در پیام رسانی به اعضا، خصوصاً زنان و اعضای دور از دسترس نقش مفیدی داشته است. لذا وقتی اعضا از تجربیات سایر اعضای انجمن در جای جای کشور و حتی جهان آگاه می شوند، غالباً تأثیر و لذت فراوانی در بهبودی را تجربه می کنند.

«برای اعضای که قصد سفر به منطقه شما را دارند، نحوه دسترسی به جلسات چگونه است؟ (Address-PI)»

مهراب: از طریق تلفن های ماندگار، آدرس جلسات مکتوب و مجازی (مندرج در سایت) کمیته های اطلاع رسانی و خصوصاً سامانه پیام کوتاه و گاهی هم از طریق بنر های نصب شده در سطح ناحیه.

«سوغات بهبودی ناحیه شما چیست؟ فکر می کنید در چه زمینه ی بهبودی یا خدماتی می توانید برای دیگران الگو باشید؟»

مجید: باید بگویم که همدلی و اتحاد بیش از هر چیز دیگری بین اعضای ناحیه ما وجود دارد. ما هم از نظر بهبودی و هم از نظر خدماتی پیشرفت های زیادی داشتیم. از جمله اینکه در شورای منطقه خدمتگزار داشتیم و همینطور از اعضای ناحیه ۴ خدمتگزار در شورای APF هم بوده است. ضمناً ارتباطات خوبی با مسئولین جامعه و نواحی جدید نیز داریم.

«لطفاً در پایان یک پیام به زبان مادری خودتان و به نمایندگی از ناحیه به اعضای معنادان گمنام بگویید.»

و خداوند که ایمنه قابل زانست و پیام معتدیل گمنام و گشتمان رسان، تشکر کنیم. از اینکه خداوند ما را قابل دانسته و پیام معنادان گمنام را به همه ی ما رساند، سپاسگزاریم.

در پایان از اینکه به ما فرصت دادید و در این گفتگو شرکت کردید، از طرف کمیته فصل نامه، از شما سپاسگزاریم

سرمایی و نیز امکانات بهداشتی در فضای جلسات دچار مشکل هستند.

«موفقیت شما در برگزاری جلسات بهبودی چیست؟»

مجید: استان های مادر سطح ایران بیشترین معنادار دارند. یعنی به نوعی ماصدرکننده هستیم (با خنده...) در نتیجه در قسمت جذب تازه وارد موفقیم و همیشه تعداد زیادی تازه وارد داریم. ضمناً پیام ما ساده و عامیانه به اعضا منتقل می شود. دلسوزی و پشتکار اعضا در جلسات بهبودی، فضای خوبی در جهت هم دلی، تعهد و قبول مسئولیت ایجاد نموده است.

«روای ما... در ناحیه شما چطور و تا چه حد به وقوع پیوسته است؟»

مهراب: تقریباً این روای محقق شده و پیام انجمن در سطح ناحیه به همه جا رسانده شده. این پیام به نحو احسن منتقل شده. اما در زمینه آگاه سازی و اطلاع رسانی به مسئولین و حرفه ای ها جهت مهیا نمودن بستر مناسب برای خدمت به معنادان، مشکل وجود دارد و هنوز جای بسیاری برای فعالیت تک تک اعضا در سطح ناحیه داشته و به تلاش بیشتری نیازمندیم.

«از فروش پیام بهبودی در ناحیه خود اطلاعی دارید؟»

مجید: بله. یکی از نشریات پرفروش و پرطرفدار ما است و گاهی هم از نظر تعداد درخواست هایی مجدداً از طرف گروه ها و اعضا داریم. تجربه در ناحیه ما نشان داده است که در روزهای اولی که مجله توزیع می شود، تمامی مجلات پیام بهبودی به فروش می رسد.

«فکر می کنید اعضای شما چه توقعاتی از مجله دارند که دوست دارند بر آورده شود؟»

مهراب: خدمتگزاران مجله پیام بهبودی بیشتر تجارب شخصی افراد در زمینه های مختلف علی الخصوص بهبودی فردی را به چاپ برسانند. البته در حال حاضر هم کیفیت و محتوای این مجله از نظر ما خوب است، ولی در خواست های بیشماری در این مورد با ما در میان گذاشته شده است

«پیام بهبودی تا چه حد توانسته در گسترش پیام در ناحیه شما موثر باشد؟»

در حال حاضر ناحیه ۴ شامل استان های کردستان و کرمانشاه بوده و دارای ۸۳ گروه است. این گروه ها ۳۳۶ جلسه بهبودی در طول هفته برگزار می نمایند. ضمناً ۷ گروه نیز با ۴۳ جلسه بصورت مختلط برگزار می شود

مانند بهزیستی، شهری، آموزش و پرورش، علوم پزشکی، مساجد، کانون بازنشستگان، اوقاف و حفظ آثار برگزار می گردد. به جز سازمان های فوق با نیروی انتظامی، دادگاه ها، ستاد هماهنگی شورای مبارزه با مواد مخدر همکاری داریم. لازم بذکر است که حدود ۹۵ درصد جلسات ما در اماکن مسقف برگزار می شود.

«تعداد اعضای ناحیه شما چند نفر است؟ میانگین سن اعضای شما چند سال است؟»

مجید: همانطور که می دانید آمار دقیق و بدون خطایی در انجمن از تعداد نفرت موجود نمی باشد. ولی در ناحیه ما حدوداً ۷۸۰۰ عضو وجود دارد که میانگین سن پاکی ایشان حدود ۴ سال است و تقریباً ۱۵۰۰ عضو با پاکی بالای ۵ سال داریم. کمترین سن شناسنامه ای در ناحیه ما عضوی ۱۷ ساله و مسن ترین عضو ما ۷۵ سال سن دارد.

«لطفاً کمی از روابط فی مابین اعضای خود برای ما بگویید / (رابطه راهنما و رهجو و سایر مسائل)»

مهراب: روابط اعضا در ۲ استان ناحیه ۴ در سطح مطلوبی قرار دارد. به دلیل فرهنگ و نژاد این منطقه روابط از گرمی و سادگی خاص مناطق کردنشین برخوردار است. شنیده اید که می گویند "اگردها مهمان نواز و خون گرم هستند" این خصوصیات اخلاقی هم در تمامی سطوح انجمن رعایت می شود. ضمن اینکه اعضای ما احترام خاصی به اعضا با تجربه و راهنماها می گذارند. این را هم بد نیست بگویم که مادر سطح گروه ها "آقا چون بازی" نداریم و روابط کاملاً روحانی و تفکیک شده است. حد و مرزها مشخص است و روابط انجمنی ما خارج از روابط خانوادگی ما است.

«دوست داریم در مورد مسائل و احیاناً مشکلات بانوان ناحیه شما بیشتر بدانیم.»

مجید: واقعیت این است که به دلیل مسائل قومی و تعصبی، بانوان ما جهت شرکت در جلسات با مشکلاتی مواجه هستند و گاهی دیده می شود که در خفا جهت شرکت در جلسه تردد می کنند. می دانید که نگاه و دید کردها نسبت به زنان بسیار تعصبی است. البته با لطف خدا، همین بانوان در جلسات کارگاهی و آموزشی حضور و فعالیت خوبی دارند. ضمناً خدمتگزار ساختاری از بانوان هم داریم.

«مشکل امروز شما در مورد جلسات بهبودی چیست؟»

مهراب: اکثر جلسات بهبودی ما از مکان های کوچک و فضاهای محدود و موقت رنج می برند. مکان جلسات بهبودی ما غالباً موقت است. به همین دلیل در فصول زمستان و تابستان، اعضا از نظر گرمایی و

با مضامینات

پیام بهبودی

اسامی نامه‌های ارسالی به مجله

اسامی ایمیل های ارسالی به مجله

اکبر.ش - تهران	حس . ب - نهاوند	نوبین - قزوین	محمود.ک - اصفهان
کاوه.ق - جوانرود	رجب . ف - بابل	حسن.ر - قزوین	عبسی - بندرعباس
آرش.الف - لرستان	محمد رضا . الف - شهری	ندا.ج - آنکارا	محمی الدین.ش - بندرعباس
حسن . ر - پلدختر	ملک - کرمان	فرید.ص - بندر خمیر	محمد.ا. بندرعباس
رامین . خ - بیرجند	رجب.علی . ن - رودبار	مهرداد.م	احمد ایزده
ایرج . ط - مارلیک	سیروس . الف - قروه	کیومرث.م	رضام. - همدان
رحمان . ر - جیرفت	ناصر . ر - جیرفت	علی. قوچان	صادق.ق. سروستان، فارس
مهرزاد. ی - یاسوج	اکبر . ن - کرمانشاه	آرش - رجایی شهر	قدرت. قرچک
محمد - کازرون	ذبیح الله . ز - اصفهان	فریدون - اراک	محسن.م - جیرفت
مسعود . ت - بجنورد	امیر . ح - قزوین	حمزه.م - فلاورجان	قدیر مشهد
حسین . خ - قروه کردستان	مسعود . الف - نكاء	کامران.د - لوس آنجلس	جواد. خراسان شمالی
ر . ن - یزد	سعید. ک - اصفهان	محمد رضا.ع - لندن	شیروان
علی . ر - مشهد	امیر . ک - فیروزآباد	بنیامین.گ - ترکیه	هیدران.م شیراز
فردین . ر - قروه کردستان	رضا . م - شهر بابک	کاووس.د - شیراز	یعقوب.ح. تهران
اکبر . خ - آبادان	احمد . ن - فلاورجان	امیر حسین.ج	محمد.ق
عباس . ب - آستارا	روح الله . م - کرمان	محسن - ورامین	سیاوش.ج
محمد حسین . الف - تهران	حسین . ح - قروه کردستان	میثم.ر - شاهین شهر	مجتبی.ق
کامبیز . ش - اسلامشهر	فرزانه . ع - ساری	خدیجه.م - قزوین	محمد.ف
هومن . ف - سمنان	علی . ص - استهبان فارس	میثم - شاهین شهر	حمیدرضا.ا
داریوش . ع - بروجن	علی . د - فارس	حسین - شهریار، سعیدآباد	امین.سام
محبوبه . الف - زنجان	بهرام . ط - سمنان	محسن.غ - مارلیک، ملارد	امیر حسین
آسیه - شهرکرد	محمد . ح - کرمانشاه		
عبدالحمید . ع - گنبد کاوس	حسین . خ - خراسان رضوی		
عبدالله . ص - تکاب	مجید . ه - تهران		
صمد . د - کازرون	ابوالفضل . ط - سمنان		
جابر . ص - گلستان	کرملی . ت - سبزوار		
محمد . م - اهواز	حسن . ح - ملایر		
مهدی . ع - اهواز	رضا . ق - گیلان		
مجتبی . ر - داراب	نصرت الله . ک - نجف آباد اصفهان		
قاسم . ف - تهران			

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.

جای تصویر جلسه شما در این کادر خالی است



لطفاً تصاویر جلساتی که در مکان‌ها و یا شرایط خاص برگزار می‌گردند را با نام گروه، برای ما به آدرس ایمیل pb@nairan.org ارسال نمایید.



بهبودی و جلسات مجازی

بدین وسیله به استحضار می‌رسانیم که انجمن معتادان گمنام، در حال حاضر چت روم، فن بیچ و یا اتاق گفت و گوی بهبودی ندارد. اگرچه ایجاد چنین فضاهایی در اینترنت، نشانه اشتیاق اعضای ما به توسعه پیام انجمن معتادان گمنام است اما هیچ کدام ارتباطی با انجمن معتادان گمنام ندارد. وب سایت رسمی انجمن معتادان گمنام ایران که دارای تالار گفت و گو می باشد صرفاً مباحث خدماتی را میزبانی می کند. از شما دعوت به عمل می آوریم که در تالار گفت و گوی سایت انجمن عضو شده و به تبادل تجربه با سایر اعضا بپردازید. نشانی اینترنتی ما www.nairan.org می باشد.



APF Asia Pacific Forum

اخبار مربوط به آسیا - پاسفیک و همایش های جاری

می توانند فرم درخواست را از سایت APF دریافت کنند.
شورای منطقه ای NA تایلند طبق روال همه ساله همایش منطقه ای خود را چند روز قبل از برگزاری APF برگزار می کند. ششمین همایش منطقه ای تایلند از تاریخ ۲۲ تا ۲۴ فوریه ۲۰۱۳ (از ۴ تا ۶ اسفند ۹۱) با عنوان «۶۰ سال آزادی» در شهر پاتایا و در هتل آسیا پاتایا برگزار می شود. Asia Pattaya Hotel
چهارمین همایش منطقه ای «چنالی» هندوستان از ۷ تا ۹ فوریه ۲۰۱۳ (۱۹ تا ۲۱ بهمن ۹۱) برگزار می گردد.
دومین همایش زنان «بنگالور» بانام «قدرت عشق» از ۲۴ تا ۲۶ ژانویه ۲۰۱۳ (۵ تا ۷ بهمن ۹۱) برگزار می شود.
هجدهمین همایش منطقه ای فیلیپین با نام «گامی به سوی آزادی» در تاریخ ۲۵ تا ۲۷ ژانویه ۲۰۱۳ (۸ تا ۱۰ فروردین ۹۲) برگزار می شود.

شورای فرمانده منطقه ای آسیا - پاسفیک از ۲۶ فوریه تا اول مارس ۲۰۱۳ (۸ تا ۱۱ اسفند ۹۱) در منطقه نرف واقع در کشور هندوستان برگزار می شود. www.apfna.org
بلافاصله بعد از اتمام شورا، همایش منطقه ای نرف با عنوان «از رویا تا حقیقت» به مدت ۲ روز برپا خواهد شد. برای کسب هرگونه اطلاعات بیشتر، می توانید با این آدرس پست الکترونیکی ارتباط برقرار کنید. Nerf_na@yahoo.com

منشی APF اعلام کرده که این شورا به سه خدمتگزار نیاز دارد.

الف - مسئول کمیته H&I

ب - هماهنگ کننده FD

ج - خزانه دار

تمام پست های خدماتی در APF به غیر از گرداننده (۷ سال پاک) باید دارای ۵ سال پاک باشند. داوطلبانی که به زبان انگلیسی آشنایی دارند

آگهی

مجله پیام بهبودی با هدف توسعه کمیته فصل نامه، ایجاد فرصت خدماتی و پرورش خدمتگزار در نظر دارد تعدادی عضو به عنوان خدمتگزار در بخش های مختلف این رسانه را جذب نماید. از این رو عزیزانی که تسلط و آشنایی کامل با نرم افزارهای Photoshop, 3D Max, Freehand, Adobe InDesign داشته و یا در امور عکاسی، ویرایش و ترجمه فعالیت دارند، می توانند از طریق صندوق پست الکترونیکی pb@nairan.org با مجله خود مکاتبه کرده تا در جلسات این کمیته حضور یابند.





**Payam Behbudi
Narcotics Anonymous
winter 2013**