



صفحه ۲۵



صفحه ۸



صفحه ۱۲

سازد دل را کوکین

روابط در انجمن

سنگین بار کوله

از سردخانه

تاقهرمانه کشور

www.NAIran.org

سایته برای همه





4 • وفاداری به اصول انجمن

7 • کوله بار سنگین

12 • یک روز خوب در برنامه

16 • منتهای گوش خراش

19 • عضو قابل قبول

23 • پیام ها در پیام رسانی

25 • کاربرد مفاهیم خدماتی تا کجا (مفهوم چهارم)

31 • چیزی که تازه وارد را در جلسات NA نگه می دارد...



6



17

■ 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 باری کرده اند، بسیار سپاس گزاریم.



نشریه تخصصی انجمن معنایان گمنام ایران

سال نهم ■ شماره سی و ششم ■ پاییز ۱۳۹۲

شماره ثبت: ۲۱۰۶۵

مسئول نشریه و سردبیر: وحیدن

گرافیکست و صفحه آرا: علی ن

حروفچین: سعید ص

ویراستار: حامد ح

مترجم: سیاوش ج

مندوق پستی: بهزاد ت

مندوق الکترونیکی: شهریار ن

با همکاری: سیاوش س - فرزاد ع - پیام ی
 مهدی پ - محمد ر - رضا گ - مسعود د - سجاد خ
 حمید ق - ماهیار ق - امیر ج - کاوه ج - کریم ش
 مهدی پ - داریوش ع - دیوید ر - ابوالفضل ب

صاحب امتیاز: منطقه ایران

آدرس: تهران صندوق پستی ۷۱۴۳-۱۵۸۷۵

پست الکترونیکی: Pb@nairan.org

آدرس اینترنتی: www.nairan.org



سازدل را کوکتین
 روابط در انجمن

سنگین بار
 کوله بار

www.NAIran.org
 سایته برای همه

آژسردخانه
 قاهرمانه کشور



رهجو بودن یک عمل است



سردبیر: وحید بن

خوانندگان محترم مجله پیام بهبودی؛ سلام گرم و صمیمانه ما را از کمیته فصل نامه پذیرا باشید. دوستان، در جلسات بارها این جمله به گوشمان خورده که شدت بیماری و سرعت بهبودی ما با یکدیگر متفاوت است. اما نکته اینجاست که تمام اعضا، اصولی مشترک و یکسان را برای بهبودی به کار می‌گیرند.

فرصتی است تا ما را در چرخه وسوسه، اجبار و عادت قرار دهد، فاصله می‌اندازد. اکثر ما می‌دانیم که شرکت در جلسات و گوش دادن به مشارکت اعضا می‌تواند روش مناسبی برای انتخاب راهنما باشد. اینکه ما چه شخصی و با چه ویژگی‌هایی را برای انتخاب‌مان در نظر می‌گیریم، می‌تواند در مقاطع مختلف پاکی و بهبودی متفاوت باشد. ممکن است مشارکت عضوی در ما تأثیری عمیق گذارد، یا حتی احساس کنیم تجربیات مشابهی با یک عضو داریم و یا مسائلی از این دست، مبنای انتخاب راهنما برای ما باشد. در کل تجربیات برنامه در این مورد می‌گوید که الگوی ما در مورد ایجاد ارتباط با راهنما، مبتنی بر اصول روحانی معتادان گمنام باشد.

اما پس از انتخاب یک راهنما، موضوع چگونگی عملکرد ما در میان است. به صرف انتخاب و ایجاد ارتباط با راهنما، نمی‌توان گفت که ما رهجو هستیم. مسئله‌ی مهم، عملکردی است که ما در مورد این رابطه از خود به نمایش می‌گذاریم. زمانی که ما با ذهنی باز، قلبی روشن و صادقانه با راهنمای خود مشارکت می‌کنیم، به خود این فرصت

یکی از اولین تجربیات مشترک اکثر اعضای ما در مورد به کار بستن پیشنهادات برنامه، رهجو شدن است. اکثر اعضای انجمن چه در ابتدای ورود به برنامه و چه در سال‌های مختلف بهبودی، این تجربه را کسب نموده‌اند. کتاب راهنما و رهجو که به این مبحث مهم پرداخته، می‌گوید: رهجو بودن یک عمل است.

اما به راستی «رهجو بودن یک عمل است» یعنی چه؟

مسلماً اولین پاسخی که به ذهن اکثرمان می‌رسد این است که، یکی از مهم‌ترین مسئولیت‌ها در بهبودی، انتخاب یک راهنماست که جدای شرکت در جلسه و مطالعه نشریات، بتوانیم از طریق او در مورد اصول انجمن پیام‌وریم و در مسیر کارکرد قدم‌ها، مورد حمایت‌اش قرار بگیریم.

گاهی اوقات و بدون در نظر گرفتن سن پاکی، ایجاد ارتباط با شخصی به نام راهنما، مشکل به نظر می‌رسد! اما توجه به این نکته که با داشتن راهنما می‌توانیم از حمایت قابل قبولی برخوردار گردیم، اشتیاق‌مان برای ایجاد و حفظ این رابطه بیشتر شده و بین ما و بیماری اعتیاد که هر روز منتظر

را می‌دهیم تا از سنگینی بار بسیاری از احساسات ناخوشایند، اشتغال فکری و وسوسه‌ها رها شده و راه‌های جدیدی برای زندگی و تصمیمات خود بیابیم.

به خاطر می‌آورم مدت‌ها بود در مورد چگونگی عملکرد و احساساتم با راهنمایم مشارکت نکرده و در همان روزها، انبوهی از مشکلات بر سر من ریخته شده بود. به سراغ راهنمایم رفتم و گلایه کردم که چرا زندگی من بدینگونه شده و او کاری برای من انجام نمی‌دهد؟ وی در پاسخ گفت: هر اندازه که خواهی، کمکت می‌کنم ولی زندگی و بهبودی تو را کنترل نخواهم کرد. میزان ارائه تجربیات و پیشنهادات من به تو، رابطه مستقیمی با مشارکت و درخواست تو دارد. فراموش نکنیم که دریافت مداوم تجربه، بدون تعهد عملی و اجرا کردن آن در مورد مسائل مان، نه تنها کمکی به ما در روند بازگشت سلامت عقل و ایجاد تغییر در بهبودی نمی‌کند، بلکه ممکن است مشکلی بر مشکلات ما بیفزاید. راهنما در انجمن قدرت اعجاز ندارد که بتواند مشکلات ما را حل و فصل نماید، مشکل من از آن من است و مشکل راهنما از آن او. در نهایت این ما هستیم که تصمیم می‌گیریم و مسئولیت عواقب و نتایج تصمیمات ما است. راهنما تنها در این فرآیند به ما کمک می‌کند تا بهترین تصمیم را اتخاذ کنیم.

آشنا شدن با قدم‌ها و سنت‌ها توسط راهنما، اقرار به چگونگی دقیق خطا، تداوم در تهیه ترانزنامه شخصی و در میان گذاشتن آن با راهنما از نکاتی است که می‌تواند ارتباط ما را به عنوان رهجو با راهنمایمان پویا و زنده نگه دارد. با تقویت روحیه تواضع و آموزش پذیری در ارتباطمان با راهنما، این فرصت را پیدا می‌کنیم که آزادی، نشاط و رفاه را در بهبودی خود تجربه کنیم و این پیام را به سایر همدردان خود برسانیم که زندگی به گونه‌ای دیگر، از طریق برنامه معتادان گمنام، امکان پذیر است.

در پایان پرسش ما این است که شما چگونه رهجو بودن را تجربه کرده‌اید؟ لطفاً تجربیات خود را در این مورد از طریق مجله پیام بهبودی، با دیگر اعضا در میان بگذارید. منتظر نقطه نظرات شما هستیم.

قدردان حمایت شما از مجله پیام بهبودی هستیم.
سپاس عشق آفرینان.



بود. گفت: خدایا شکرِت. چه قدر احساس تنهایی می‌کردم. حتماً خداوند دوباره برایم نقشه‌ای کشیده و خندید.

پس از بستری شدنش هر روز به دیدنش می‌رفتم. دوست داشت بیشتر عصرها، موقع تشکیل جلسات بروم و من می‌رفتم و او چشمکی می‌زد و دعای آرامش را بریده بریده می‌خواند چرا که درد کلافه‌اش می‌کرد. برای من از تجربیات پاک‌اش گفت و این که چه قدر پاک‌اش را دوست دارد و به NA علاقه‌مند است.

انرژی خاصی در حرف‌هایش بود. گاهی که دوستان بهبودی‌اش به دیدنش می‌آمدند، سر از پا نمی‌شناخت. من چه راحت خدا را آن‌جا حس می‌کردم. هیچ‌وقت ناامید نشد و هیچ‌وقت گله و شکایتی نداشت. یک روز که رفتم بینم از نگاه پرستاران فهمیدم اتفاقی افتاده است! آن‌ها نمی‌دانستند بین من و او چیز مشترکی وجود دارد. این چند روز آخر دردش بیشتر شده بود و به زحمت صحبت می‌کرد. به درب اتاق که رسیدم، دیدم تخت خالی است. فهمیدم رفته! نگاهم به بالای تختش می‌خ‌کوب شد. واضح و خوانا نوشته بود: لطفاً مخدر تزریق نشود. البته این را خودش از پرسنل و پزشکان خواسته بود. می‌گفت حتی با این دردهای وحشتناک، نمی‌خواهم مرفین به من تزریق شود.

اشک در چشمانم حلقه زد. هر چه فکر می‌کنم، نمی‌توانم نامی جز عشق بر آن بگذارم.

خدایا شکرِت. تو با او چه کردی؟ آیا این لیاقت را به من هم می‌دهی؟ برگشتم، در دلم آشوب بود. یک جلسه لازم داشتم و یک تلفن به راهنما و یک دوست که احساس و تجربه‌ام را با او در میان بگذارم؛ و چه دوستی بهتر از مجله‌ی پیام بهبودی.

یادداشت سردبیر:

در مورد استفاده کردن و یا نکردن از داروهای تجویز شده توسط پزشک معالج، NA نظریه‌ای نداشته و همان‌طور که در مطلب فوق اشاره شد، تصمیم‌گیری در مورد این مورد، کاملاً شخصی می‌باشد. جهت کسب اطلاعات بیشتر در مورد دارودرمانی، می‌توانید به کتابچه‌های در دوران بیماری و گروه‌های NA و مسئله دارو درمانی مراجعه نمایید



وفاداری به اصول انجمن

محمود، ج - اهواز

با سلام و خسته نباشید خدمت دست اندرکاران مجله پیام بهبودی و با تشکر از زحمات بی دریغ شما برای گسترش پیام انجمن. من از معجزه در زندگی اعضای معتادان گمنام خیلی شنیده و خوانده‌ام، که بعضی از آن‌ها واقعاً تأثیرگذار بوده است. این هم یکی از این معجزات:

از کی؟ گفت: ۳ سال و ۶ ماه و ۳ روز. تاریخ دقیق را که گفت، انگار چشمانش برقی زد. لحن اعلام پاک‌اش را شناختم. احساس نزدیکی به او کردم. حتماً عضو NA بود. یک دوست هم درد و فرستاده‌ای از جانب خداوند در قالب یک بیمار با دردی مشترک و هدفی مشترک. او هم انگار چیزی را حس کرده بود. وقتی پرسیدم جلسه هم می‌روی، انگار راحت شده باشد، گفت: تا قبل از این بیماری تقریباً هر شب به جلسه می‌رفتم. اما الان درد دارم، امانم نمی‌دهد، نمی‌توانم راحت بنشینم یا راه بروم، اما هر شب با خودم جلسه دارم و از جیب بغلش کاغذی را نشانم داد که فهمیدم پمفلت فقط برای امروز است. بهش نزدیک شدم و گفتم: من محمود هستم معتاد و ۶ سال و ۴ ماه و ۳ روز پاک‌اش دارم. احساس کردم ذوق کرد. کمرش راست شد و با چابکی به طرفم آمد. انگار درد نداشت. همدیگر را بغل کردیم. خودش را در بغلم رها کرد. بدنش سرد

زنگ نوبت را که فشار دادم، بیمار بعدی داخل شد. مردی بود تکیده که میان‌سالی را پر کرده بود و گرد سفیدی بر چهره‌اش نشسته و صورت و دستانش زرد شده بود. خمیده به جلو راه می‌رفت. سلام کرده و به زحمت نشست. جواب آزمایشاتش را که روی میز گذاشت، سرطان پانکراس (سرطان لوزالمعده) از نوع پیشرفته را مطرح می‌کرد.

امید زیادی نبود! گفت: خودم می‌دانم سرطان بدخیم دارم دکتر. برایش توضیح دادم و گفتم باید بستری بشود و او با اصرار قبول کرد. دستور بستری را که نوشتم، بلند شد تا برود. مکث کرد و برگشت و نگاهم کرد و گفت: "دکتر من به مرفین حساسیت دارم، لطفاً برایم تجویز نکنید" تکانی خوردم! برای من که خودم مدتی پاک‌اش داشتم، جمله‌ی آشنایی بود. رودرپایستی را کنار گذاشتم و پرسیدم: ترک کرده‌ای؟ مردد ماند. کمی فکر کرد و گفت: بله. گفتم:



به نیروی برتر خود اتکا می‌کنم. می‌پذیرم صرف نظر از آن چه اتفاق می‌افتد، نیروی برتر منابعی را برای تحمل آن برای من فراهم می‌کند.

« فقط برای امروز ۱۵ فروردین »

مشارکت

پیام بهبودی

عصایه زیر بغل

مهدی. ذ - زرین شهر

با سپاس از خداوند به خاطر برنامه‌ی بهبودی معتادان گمنام و با سلام به خوانندگان مجله.

زندگی اعتیادی من پر از رنج و سختی بود. آشفته‌گی‌های زندگی‌ام خیلی زیاد بود. اعتیاد سرانجام در یک شب وحشتناک کار خودش را کرد و من را در راه تهیه مواد مخدر به زیر کامیون برد. به طرز معجزه آسایی از آن تصادف جان سالم به در بردم ولی تمام اعضای بدنم خرد شد و یکی از پاهایم به شدت آسیب دید و بعد از معالجه در بیمارستان، برگشتم به مکان بازی یعنی خانه‌ام و پیش یار بازی، یعنی پدرم.

پدرم که در بیمارستان بستری شد، دارو و حتی مواد مخدر تهیه کنم!!! و تا لحظه‌ی مرگ در کنارش باشم و از طرفی خانه‌مان تبدیل شده بود به پاتوق مصرف کننده‌ها. از بابت این مسائل خیلی درد می‌کشیدم. تنها دلخوشی‌ام جلسات و بچه‌های انجمن و راهنمایم بودند که امروز یقین دارم که اگر این‌ها نبودند، نمی‌توانستم پاک بمانم. از ترس لغزش، شب‌ها تا صبح در خیابان‌ها تک و تنها پرسه می‌زدم. در

پیام بهبودی را در عین نابوری و در دوره‌ای از زندگی اعتیادی‌ام که دیگر مواد مخدر، حال و احساسم را تغییر نمی‌داد و از خودم متنفر شده بودم و هیچ امیدی به زندگی‌ام نداشتم، دریافت کردم. سپس توسط اعضاء انجمن و به کمک خداوند، با دو تا عصا وارد اولین جلسه بهبودی در NA شدم.

دوستان همدرد، در دوران پاک، تازه مشکلاتم شروع شد! مجبور بودم برای



طول یک‌سال به تنهایی چندین بار به بیمارستان رفتم تا سرانجام بعد از ۴ بار عمل جراحی، پایم را از زانو قطع کردند. من در تمام طول معالجاتم، با سُرْم در دست و عصایی در زیر بغل و گاهی ویلچر به جلسات می‌رفتم و از دردهایم مشارکت می‌کردم. هنگامی که به بیمارستان می‌رفتم و حتی آن موقعی که پایم را قطع کردند به هیچ کس نگفتم؛ تک و تنها بودم و از این بابت هم خیلی درد می‌کشیدم، ولی همیشه احساس می‌کردم که نیروی برترم در کنارم است. از دردهای دوران پاک‌ام، مصرف مجدد راهنمایم بود که تاثیر منفی بر روحیه‌ام گذاشت و احساس پوچی و بی‌ارزشی مجددا سرانجام آمد و تا پای لغزش هم رفتم! ولی به لطف خدا، اصول پیشنهادی انجمن و راهنمای جدیدم، توانستم این مرحله‌ی بحرانی دردآور را هم پشت سر بگذارم.

دردهای امروز من تنهایی و بیکاری است. به قول معروف یک پای بهبودی‌ام، مثل پای خودم می‌لنگد. از نظر مالی در شرایط نامساعدی هستم. بارها پیشنهادات بیمارگونه مانند خرید و فروش مواد به من شد که به هیچ عنوان نپذیرفتم و با حقوق ناچیز یک سازمان، به همراه مادر پیرم در منزلی که به زودی به دلیل قرار گرفتن در طرح تخریب می‌شود، زندگی می‌کنم. حالا ۴۲ سال دارم و بارها خواستم ازدواج کنم و تشکیل خانواده دهم ولی به دلیل شرایطی که دارم همه جواب رد می‌دهند، ولی من امیدم به خدا است.

خدا شاهد است که برای این تجربه‌ها که می‌نویسم، خیلی درد کشیدم و حالا که دارم این تجربه‌ها را بر روی کاغذ می‌آورم گریه می‌کنم و نمی‌توانم جلوی اشک‌هایم را بگیرم.

این‌ها را نوشتم برای دوستان همدرد که بدانند با این همه درد باز هم می‌شود پاک بود و فقط برای امروز زندگی کرد. هر روز دعا و مراقبه می‌کنم و جویای خواست و اراده‌ی خداوند می‌شوم. با راهنمایم در تماس هستم. به جلسه می‌روم و قدم‌های دوازده‌گانه معتادان گمنام را مرور می‌کنم و اصول روحانی را رعایت می‌کنم و باور دارم که امروز زنده‌ام تا ابزاری باشم در دست خداوند برای کمک به یک همدرد.

با این همه درد باز هم

می‌شود پاک بود و فقط

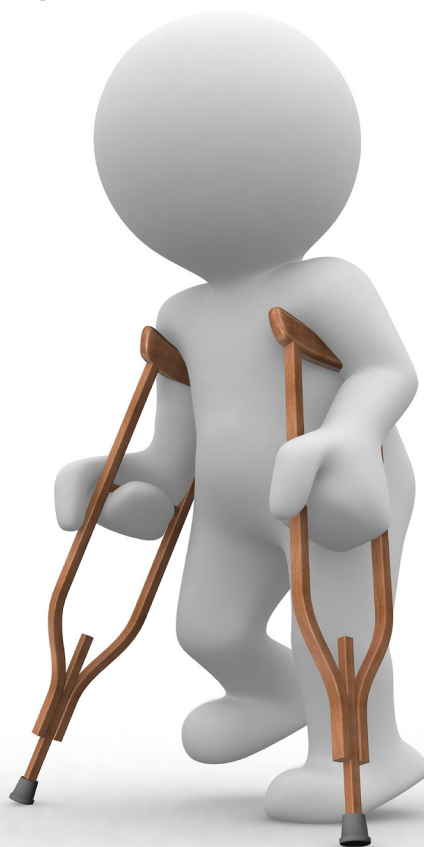
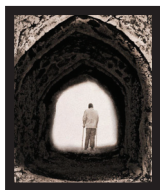
برای امروز زندگی کرد. هر

روز دعا و مراقبه می‌کنم

و جویای خواست و

اراده‌ی خداوند می‌شوم. با

راهنمایم در تماس هستم.





سازندگ را کوکائین

[فریاد.ح - آبیگ]

از خداوند می‌خواهم که بتوانم یک مشارکت صادقانه داشته باشم. ۴۷ سال سن دارم. سال‌ها قبل، شروع به یادگیری موسیقی به صورت آکادمیک و علمی کردم. یادم هست که بعد از یک سال وقتی توانستم آهنگ بزنم، پایم به جشن‌ها و محافل باز شد؛ آن‌جا بود که برای اولین بار شروع به خوردن الکل کرده و طولی نکشید که همراه با الکل، مرفین نیز مصرف کردم.

اوایل مصرف می‌گفتم هر نوازنده‌ی موسیقی، اگر الکل و مواد مصرف نکند، نمی‌تواند ساز بزند و با این منطق پوسیده مصرف کردن را ادامه دادم!

بعدها حتی نمی‌توانستم بدون مصرف نوازندگی کنم و زندگی‌ام به همین منوال می‌گذشت. با این‌که از لحاظ نوازندگی بسیار چیره دست بودم، ولی به خاطر اجبار به مصرفم چه ترورهایی که نشدم. اوایل هفته‌ای مصرف می‌کردم ولی به مرور زمان مصرفم هر روزه شد و به موادهای دیگر نیز روی آوردم. خلاصه ۲۸ سال شد که من در دام اعتیاد اسیر شده بودم و خیلی وقت‌ها نیز تصمیم به قطع مصرف می‌گرفتم ولی نمی‌توانستم در قطع مصرف باقی بمانم. تا یک روز یکی از اقوام که بعضی وقت‌ها با هم مصرف می‌کردیم و ۲ سالی بود که خبری از او نداشتم را دیدم. وقتی او را دیدم، باورم نمی‌شد که او همان مصرف‌کننده‌ی آشفته و پریشان گذشته است. آنجا بود که وی پیام انجمن را به من داد و گفت نزدیک ۲ سالی است که پاک می‌باشد. نوری در قلبم روشن شد. اگر او توانست، پس من نیز می‌توانم. بدین صورت بود که با انجمن معتادان گمنام آشنا شدم و الان که این نامه را می‌نویسم نزدیک به ۳ سال است که در انجمن حضور دارم.

راهنما دارم، با قدم‌ها آشنا شده‌ام و به جلسات می‌روم. در جشن‌های دوستان بهبودی شرکت می‌کنم و برای آن‌ها با دل و جان ساز زده و لذت می‌برم. وقتی یاد آن حرفم می‌افتم که باید هر نوازنده، الکل یا مواد مصرف کند تا بتواند بهتر ساز بزند، خنده‌ام می‌گیرد که چقدر افکارم تحت تاثیر اعتیاد فعال قرار داشته.

در آخر از خداوند مهربان تشکر می‌کنم که فرصت دوباره‌ای داد تا بهتر زندگی کنم.

- اکثر ما وقتی که زمان مصرف خود را با اوایل بهبودی، اوایل بهبودی را با زمانی که مدتی است در برنامه هستیم و همین‌طور اواسط بهبودی را با وقتی که مدت‌ها است در برنامه هستیم مقایسه می‌کنیم
- مشکلی برای تشخیص برگشت سلامت عقل مان نخواهیم داشت.
- کتاب راهنمای کارکرد قدم (قدم دوم)



تصمیم قدم سوم خود را مجدداً با صراحت اعلام می‌کنم. می‌دانم که با وجود نیرویی برتر در زندگی خود، جای امیدواری هست.

فقط برای امروز، ۶ مهر



مشارکت

پیام بصیرت

نتیجه‌ی عمل از روی

نقص، وقتی قادریم از

آن اجتناب کنیم، نیرویی

در تضاد با رشد روحانی

ماست. اگر به این عدم

تقابل ادامه دهیم، به

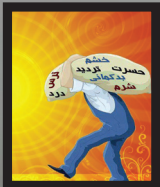
تدریج رشد روحانی

خود را به خطر خواهیم

انداخت.

«کتاب راهنمای کارکرد

قدم، قدم ۶»



این که آشفتگی تمام زندگی من را فرا گرفت. به طوری که تمام بلاهایی که مواد سرم آورده بود، نقص تنبلی به سرم آورد! یعنی آن زمان به خاطر مصرف مواد، موقعیت شغلی‌ام خراب شد، امروز به خاطر استفاده کردن از نواقصم. آن روز به خاطر مصرف مواد همسرم من را ترک کرد، امروز به خاطر نقصم. آن روز به خاطر مواد هزار و یک کار کردم، امروز به خاطر استفاده کردن از نقصم.

خلاصه تمام بلاهایی که مواد سرم آورده بود، امروز نقصم این کار را کرد و هر بار که تصمیم می‌گرفتم این موضوع را با راهنمایم مطرح کنم یا در جلسه‌ای مشارکت کنم، ترس از قضاوت دیگران مانع می‌شد ولی چاره‌ای نداشتم جز اقرار کردن. ابتدا پیش راهنمایم اقرار کردم و این کوله بار سنگین را به زمین گذاشتم. در چندین جلسه مشارکت کردم و این تجربه را به دیگران انتقال دادم؛ این موضوع بهای سنگینی داشت و تجربه‌ای بود که بهای آن را پرداخت کردم. خدا را شکر امروز در زندگی‌ام آرامش حکم فرماست. نوشتن این نامه ۳ سال طول کشید! ولی خوشحالم که نوشتم. با آرزوی موفقیت برای تمام همدردانم.

سنگین بار کوله

اکبر. د. - یوشهر

مدتی بود که تصمیم داشتم نامه‌ای به مجله‌ی خودمان بنویسم و تجربه‌ی خود را که در مقطع ۶ سالگی برایم رخ داد، به رشته‌ی تحریر در بیاورم. ولی هر بار که دست به قلم شدم، بیماری اعتیاد من را از نوشتن باز داشت. تا این که تصمیم خود را گرفتم و شروع به نوشتن کردم.

زمانی که آواره و تنها، با دنیایی از آشفتگی وارد انجمن شده و از اعتیاد فعال رهایی پیدا کردم، فکر می‌کردم دیگر هیچ زمان پیش نخواهد آمد که من دردهای زمان اعتیاد فعال را تجربه کنم. در طی ۶ سال چسبیدم به

کارکرد قدم‌ها، سنت‌ها، مفاهیم خدماتی و خدمت کردن و زندگی خوبی را تجربه می‌کردم؛ ولی در مقطع ۶ سالگی احساس کردم که من به اندازه‌ی کافی دانش و اطلاعات دارم که بتوانم بیماری‌ام را قبل از فعال شدن متوقف کنم و از نواقصم به صورت کنترلی استفاده کنم و اینکه هیچ اتفاقی برای من نمی‌افتد! این بود که تصمیم گرفتم هفته‌ای یک روز از نقص تنبلی استفاده کنم و سرکار نروم و صبح در خانه بخواهم.

در اوایل هم اتفاقی نمی‌افتاد، ولی به مرور یک روز خوابیدن تبدیل شد به ۲ روز، ۳ روز و در نهایت هفته‌ای ۷ روز را صبح‌ها می‌خوابیدم و سرکار نمی‌رفتم! عصرها هم بعضی از روزها می‌رفتم و بعضی روزها نمی‌رفتم. تا





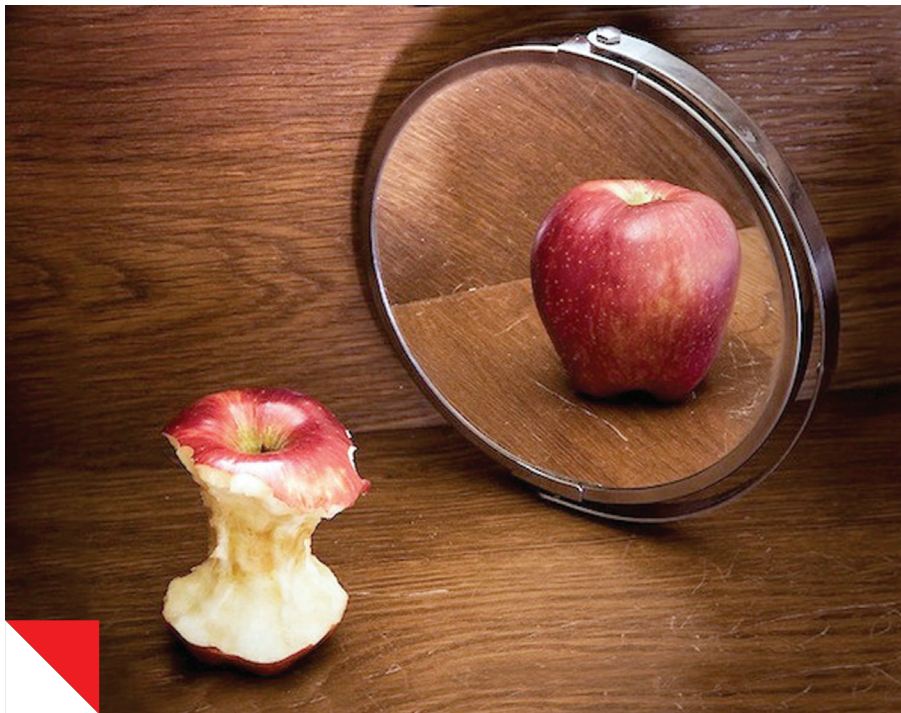
پاک ماندن یا مرگ؟

سم‌زدایی بودم که خبر فوت برادرم را به‌علت مصرف بیش از حد مواد مخدر شنیدم و با یک حقیقت آشکار مواجه شدم: در این که میان پاک ماندن و مرگ تنها یک انتخاب دارم.

این‌بار علی‌رغم تمام مشکلات برنامه را جدی گرفتم. با حضور فعال در جلسات، مشارکت صادقانه و ایجاد حس همسانی با سایر معتادان تدریجاً به تغییر شرایط زندگی‌ام امیدوار شدم. راهنما گرفته و شروع به کار کرد قدم‌ها و سنت‌ها نمودم. خدمت را آغاز و سپس راهنمای اعضای دیگری شدم و به موازات رشد در انجمن، در زندگی شخصی و اجتماعی‌ام نیز تحولات باورنکردنی و معجزه‌آسایی به‌وقوع پیوست. اما یک ایراد بزرگ در زندگی‌ام وجود داشت که همیشه آزارم می‌داد و نتیجه‌ی خرابی‌ها و سهل‌انگاری‌های دوران مصرفم بود! آن‌هم نداشتن کارت پایان خدمت بود، که باعث می‌شد امکان بر خورداری از بسیاری تسهیلات و موقعیت‌های مطلوب اجتماعی را نداشته باشم. هر روز برای حل این مشکل دعا نموده و از خداوند درخواست حمایت و یاری نمودم.

روزی برادرم که پاک‌اش هم مقطع من است، جهت انجام کاری در اداره‌ی نظام وظیفه به آن مرکز رفته بود. به‌صورت تصادفی در جریان قوانین معافیت قرار گرفته بود. قانونی که به شکل باورنکردنی با شرایط من مطابقت داشت.

با استفاده از همین قانون و با اقدامات و پیگیری‌هایم، کارت معافیت من صادر شد. واقعیه‌ای که من به هیچ وجه در باورم نمی‌گنجید. این که بعد از چند سال بلا تکلیفی عذاب‌آور، بتوانم این مشکل به ظاهر لاینحل را به این سهولت حل نمایم، چیزی فراتر از یک اتفاق ساده بود. این موضوع برای من مانند یک معجزه، عظیم بود. زیرا قانون مذکور فقط برای مدتی کوتاه و به شکل مقطعی اعمال گردید و سپس ملغی شد. من امروز به اعجاز و حضور خداوند در زندگی بندگانش ایمان دارم و عاشقانه در گروهی که نماینده‌ی آن هستم و نیز در ساختار خدماتی خدمت می‌کنم.



علی.ن - سمنان

چیزی که در این یادداشت قصد اشاره به آن را دارم، معجزه‌ای بود که در جریان پاک‌ی‌ام اتفاق افتاد. موضوعی که شاید با هیچ منطقی جور در نمی‌آید و امروز هم که به آن فکر می‌کنم به این باور روحانی می‌رسم که بی‌تردید، هیچ چیز جز حمایت عاشقانه‌ی نیروی برترم، خداوندی مهربان که او را درک می‌کنم، نمی‌توانست باعث وقوع چنین معجزه‌ای در زندگی من شود.

ورشکستگی مطلق و عجز کامل رسیدم. بیکاری، انزوا، تنهایی، طرد شدن و آوارگی، مهم‌ترین دست‌آورد زندگی دردناکی بودند که من در دوران تاریک و تلخ مصرفم تجربه کردم.

از همه بریده بودم، هیچ دوست واقعی و ارزشمندی برایم باقی نمانده بود. تمام امید و ایمانم را از دست داده بودم. از اقدام به انواع و اقسام اعمال خلاف و بزهکارانه پروا نداشتیم و تنها مورد مهم برای من مواد مصرفی‌ام بود.

دو بار قطع مصرف کردم، اما مجدداً شروع کردم. ناامید و ناباور برای بار سوم اقدام به قطع مصرف کردم. در مرکز

من در خانواده‌ای پرجمعیت به دنیا آمدم. خانواده‌ای که به لحاظ امکانات رفاهی و اقتصادی حداکثر می‌توان آن را در حد متوسط ارزیابی کرد و تعدد فرزندان همیشه امکان تمرکز و دقت والدین را به روی فرزندان‌شان سلب می‌کرد و شاید به همین دلیل نه تنها من، که سایر برادران و خواهرانم با برخی مشکلات بزرگ شدیم و رشد کردیم.

در خانه‌ی ما شش برادر مصرف‌کننده زندگی می‌کردند. این بود که من هم در سنین بسیار پایین مصرف مواد مخدر را شروع کردم و چند سال مستمر، این کار را ادامه دادم و خیلی زود به مرحله‌ی

از ته دل می دانم شرکت در جلسات به طرق مختلفی به من سود می رساند. امروز خواهان چیزهایی هستم که برای من مفید است. امروز در جلسه ای حضور می یابم.



فقط برای امروز، ۲۸ فروردین

مشارکت

پیام بهبودی

بهبودی در کانکس

رضاج - البرز



خواستم چند کلمه ای از عشق و امیدی که توی جلسه ی خونگی ما جریان داره براتون بنویسم. جلسه ما درون یک کانکس انتقال خون که دیگه قابل استفاده نیست، برگزار می شه.

خیلی ها بی تفاوت از کنارش رد می شن و با خودشون می گن خوب این کانتینر به چه دردی می خوره و چرا باید این جا باشه؟! اما ما این طور فکر نمی کنیم. چون داخل این جعبه ی آهنی زندگی جریان داره و اعضای زیادی برای بهبودی اینجا دور هم جمع می شن.

البته ما اینجا مشکلات زیادی داریم. زمستون ها داخل کانکس سرده و روزهای بارونی داخل کانکس پر از آب می شه. الان هم که به فصل گرما رسیدیم، هوای داخل کانکس خیلی گرم می شه.

چندین بار جامون رو عوض کردیم، اما هنوز مکان مناسبی نداریم. همه ی اینهارو گفتم که اینو بگم، ما هنوز زنده و سرپا هستیم و اعضای گروه هر روز با عشق و علاقه دور هم جمع می شن و در روز سه تا جلسه برگزار می کنن.

ما اینجا به همسایه هامون احترام می گذاریم. در کنارشون بهبودیمون رو دنبال می کنیم. سروصدا، نگاه تعجب آمیز مردم، سرما و گرما، هیچ کدوم از اینها باعث نمی شه که ما رو از هدفمون که رسوندن پیام به یک دوست در عذاب، دور کنه. ما با حفظ اصل اتحاد و همدلی عشق خودمون رو تقدیم به همه اعضا در همه جای ایران و جهان می کنیم و همیشه به عنوان معتادان در حال بهبودی سپاس گزار خداوند هستیم و باور داریم در هر جایی و در هر شرایطی که اعضا با عشق و علاقه دور هم جمع بشن، می شه جلسات بهبودی رو برگزار کرد.



صندلی من

پیمان م - سوئد.

۳ سال پیش و با حدود ۴ سال پاکی از ایران خارج شدم. می دونستم که بیماری اعتیاد، تو چمدونم با من میاد و این که باید خودم رو به جلسات برسونم. یادمه روزای آخر قبل از سفرم، راهنمام بهم گفت که یادت باشه که توی اون کشور جدید، تو یک صندلی در انجمن داری که مال توست، برو پیدا کن و روش بشین. همین کارو کردم و از طریق سایت انجمن، آدرس جلسات رو پیدا کردم.

من به جز زبان فارسی، فقط زبان انگلیسی بلد بودم و اون جلسات به زبان سوئدی برگزار می شد. باور کنید هیچی از مشارکت ها نمی فهمیدم، ولی هر جلسه می رفتم، می نشستیم و گوش می کردم؛ وقتی نوبت مشارکت من می شد به انگلیسی مشارکت می کردم! ۹ ماه به همین منوال گذشت.

برای جشن کریسمس NA، سوئد قرار بود همایشی برگزار کنه که اتفاقاً توی همون شهری که من توش زندگی می کردم، برگزار می شد. یک روز یکی از اعضای خدمتگزار سوئد که در کمیته همایش خدمت می کرد، اومد و به من گفت که ما ازت می خواهیم که توی همایش سخنران باشی! اولش به نظرم غیر ممکن اومد و بهش گفتم که من زبان سوئدی بلد نیستم. اون در جواب گفت که ما دقیقاً می خواهیم که تو به زبان انگلیسی مشارکت کنی. دوست دارم بدونید که یکی از به یاد موندنی ترین روزهای بهبودی ام، همون روزی بود که در همایش نشستیم بودم و برای حدود ۴۰۰ نفر از اعضای NA سوئد سخنرانی و مشارکت می کردم. اون روز برای من به یاد موندنیه، نه برای اینکه من سخنرانی کردم، بلکه برای اینکه یک بار دیگه انجمن این پیام رو رسوند که «ما به خاطر درد مشترکمون دور هم جمع می شویم و زبان، ملیت، سن، نژاد و مذهب، مانع ارتباط ما نمی شه»؛ و اینکه تنها لازمه ی عضویت تمایل به قطع مصرف است.

امروز من به جلسات می روم و یک خدمت کوچکی دارم و سعی می کنم حامل این پیام باشم. پیام من به شما دوستی که فکر سفر در ذهن داری، این هست که یادت باشه: «هر جای دنیا که بری، توی انجمن معتادان گمنام یک صندلی داری که مال توست؛ برو پیدا کن و روش بشین»

مادیکه هیچ وقت لازم نیست تنها باشیم.



www.NAIran.org

سایتے برای همه

کمیته وب سایت و آدرس جلسات

خدماتی مربوط می شود، فرمی که در همان صفحه زیر نام کمیته ها آمده را پر کنید تا ما به کمیته مربوطه ارجاع دهیم. البته بخشی هم به آشنایی با کمیته های خدماتی شورای منطقه اختصاص داده شده که لینک آن در قسمت بالای صفحات قابل رویت است. دقت داشته باشید که برای دریافت پاسخ، آدرس ایمیل خودتان را به درستی وارد کرده باشید و دیگر اینکه منابع خدماتی ما محدود بوده و پاسخگوی کلیه سئوالات خدماتی و یا سئوالات بهبودی شما نمی باشد.

از بهترین امکاناتی که پس از تغییرات سایت در دسترس شما به عنوان یک کاربر اینترنتی مسلط قرار گرفته، ایجاد تالار گفت و گوی اعضا به آدرس <http://forums.na-iran.org> است. بدون شک سال ها بود که نیاز به محلی برای گفت و گو و تبادل تجربیات در فضای مجازی حس می شد. به خصوص بعد از اینکه دیده شد، تالارهای گفت و گویی درباره موضوعات مرتبط با انجمن و اعتیاد در سراسر فضای مجازی گسترش پیدا کرده، راه اندازی تالار اهمیت بیشتری پیدا کرد.

حالا بیش از یک سال است که این تالار فعالیت می کند. ۱۸۱۱ عضو دارد و توسط خدمتگزاران و با همکاری خود شما اداره می شود. این تالار براساس رأی شورای منطقه شکل گرفت و فعلا به موضوعات خدماتی می پردازد. اعضای تالار با گفت و گو و انتقال تجربیات تلاش می کنند مشکلات مربوط به گروه های خود را رفع کنند و از تجربیات سایر اعضا و خصوصا افرادی که در زمینه های خدماتی دارای تجربیات ارزشمندی هستند، استفاده کنند. شما برای شرکت در این مباحث لازم است که در

تک ما به خاطر داشته باشیم. و اما مخاطبان خاص ما که همان اعضای انجمن می باشند را، در کمیته وب سایت به سه دسته تقسیم کردیم.

● اعضای که آشنایی کامل با کامپیوتر و اینترنت دارند

● اعضای که با کامپیوتر آشنا هستند ولی با اینترنت آشنایی چندانی ندارند

● اعضای که آشنایی با کامپیوتر ندارند

با این نگرش برای هر سه دسته پیشنهاداتی داریم که با استفاده از آن ها می توانند بیش از پیش از خدماتی که سایت انجمن در اختیار قرار می دهد استفاده کنند.

۱- اعضای که آشنایی کامل با کامپیوتر و اینترنت دارند

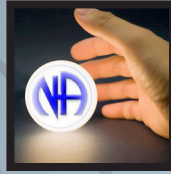
اعضای انجمن که توانایی و آشنایی کامل و خوبی نسبت به استفاده از اینترنت دارند، می توانند بیشترین استفاده را از امکانات سایت داشته باشند. سایت انجمن، شرایطی را آماده کرده که شما دوستان در تمام اوقات بتوانید از آن استفاده کنید. طی دو سال گذشته، این امکان در سایت برای اعضا فراهم شد که بتوانند نظراتشان را به طور مستقیم با کمیته های خدماتی شورای منطقه ایران و حتی دفتر خدمات جهانی شعبه ایران مطرح کنند.

برای این کار کافیست به بخش ارتباط با ما که لینک آن در سمت راست قسمت بالای صفحات سایت قرار دارد مراجعه نموده، یکی از کمیته ها را انتخاب نمایید و در فرم ظاهر شده نظرات و پیشنهادات خودتان را بنویسید و در صورتی که نمی دانید موضوع مورد نظر شما به کدام کمیته

خوب که نگاه کنیم، خواهیم دید که روز به روز ملزومات زندگی گسترش یافته و بر تعداد وسایل مورد نیاز روزمره ما اضافه می شود. امروزه موبایل جزئی از زندگی ماست، به همین ترتیب اینترنت هم آن قدر در میان ما گسترش پیدا کرده که هر کسی دستی از دور و نزدیک بر آن دارد. بعضی ها در استفاده از آن حرفه ای هستند؛ بعضی ها کمتر استفاده می کنند و یک عده آشنایی چندانی با آن ندارند. اما در نهایت ارتباط از طریق اینترنت در بین جوامع مختلف به عنوان یک ابزار قوی محسوب می گردد.

با همین نگرش و به منظور توسعه هدف اصلی، وب سایت انجمن معنادار گمنام ایران طراحی شده و در فضای مجازی در دسترس اعضا قرار گرفت. در طراحی و نگاشت سایت انجمن، ما سعی کردیم تا همه ی مخاطبان انجمن را مورد توجه قرار دهیم. با توجه به هدفی که برای سایت در نظر گرفته شده، مخاطبان آن را می توان به دو گروه عام و خاص تقسیم کرد.

مخاطبان عام ما همان آحاد جامعه می باشند و مسئولیتی که در قبال ایشان به عهده ماست، در اطلاع رسانی و معرفی برنامه و آگاه ساختن ایشان از اینکه ما که هستیم، چه می کنیم و چطور می توانند به ما دسترسی داشته باشند خلاصه می شود؛ که در این زمینه منابع خوبی از خواندنی ها، کتب و نشریات، آدرس جلسات و خطوط ارتباطی ما گردآوری شده و از طریق سایت در دسترس می باشد. با توجه به اینکه هر یک از اعضای انجمن یکی از اطلاع رسانی ما محسوب می شود، لازم است آدرس اینترنتی سایت ما یعنی: "NAIran.org" را تک



راه اندازی سایت ها، اتاق های گفت و گو، اجتماعات مجازی و دیگر اقدامات در قالب نظرسنجی اعضا و راه اندازی کمپین های حمایتی می تواند خواسته یا ناخواسته باعث تخطی اعضای فعال در اینترنت از سنت دوازدهم شده و ما را از هدف اصلی مان دور کند.

تالار گفتگو

شده و با تعبیه یک نرم افزار اختصاصی و با کمک تعدادی از مسئولین آدرس جلسات نواحی مختلف ایران، به صورت آنی و لحظه ای به روزرسانی می شود. کافی است سری به این صفحه بزنید و با وارد کردن استان، شهر و روستای مورد نظر، به روز ترین اطلاعات مربوط به آدرس جلسات بیش از ۴۰۰۰ گروه که در طول هفته بیش از ۱۸۰۰۰ جلسه برگزار می کنند را ببینید. این اطلاعات توسط مسئولان آدرس جلسات در سراسر ایران وارد سایت شده و آخرین تغییرات گروه ها نیز توسط خودشان ثبت می شود. از آنجا که مطالعه روزانه نشریات انجمن برای همه اعضا توصیه شده، بخش «فقط برای امروز» در صفحه اول در دسترس شما قرار دارد، تا بتوانید روزانه با سر زدن به سایت آن را مطالعه و تمرکز بیشتری بر روی مسائل بهبودی تان داشته باشید.

۳- اعضای که با کامپیوتر آشنایی ندارند

به این دسته از دوستان توصیه می کنیم آدرس سایت انجمن یعنی www.nairan.org را همراه داشته باشند. وقتی به منزل دوستانی که اینترنت دارند می روید، از آن ها بخواهید شما را به این آدرس متصل کنند. همچنین شما می توانید قبل از رفتن به سفر، به یک کافی نت یا خدمات کامپیوتری رفته و درخواست کنید به آدرس اشاره شده در فوق بروید و با باز کردن صفحه آدرس جلسات و مشخص کردن نام استان و شهری که قصد سفر به آن را دارید، لیست جلسات آنجا را چاپ نموده و به شما بدهد. این کار هزینه چندانی برای شما دربر نخواهد داشت. فراموش نکنید که تکنولوژی روز به روز گسترده تر شده و حتی امروز در رساندن پیام انجمن و ارزش درمانی نقش موثری دارد. پیشنهاد می کنیم شما نیز با آن همگام شوید. دور نیست روزی که شما بتوانید با سرعت بالا و از طریق تلفن های همراه خودتان مدام به اینترنت متصل شوید؛ فقط تصور کنید که در آن صورت تا چه اندازه شما هم می توانید از مطالب سایت خودتان بهره مند شده و با دیگر اعضای انجمن در سراسر ایران و جهان ارتباط برقرار کنید.

که در تالارهای گفت و گو شکل می گیرد می توانید ما را در پر بارتر نمودن این بخش یاری کنید.

۲- اعضای که به کامپیوتر آشنا چندانی ندارند

افرادی که حداقل آشنایی با کامپیوتر و اینترنت دارند هم می توانند به گونه دیگری از قسمت های مختلف از جمله تالار گفت و گو و بخش داندو ها استفاده کنند. در بخش داندو ها کتاب ها و جزوات مربوط به انجمن و منابع خدماتی از جمله اساسنامه ها و کارگاه های مجازی برگزار شده قرار دارد. کار دریافت مطالب از روی سایت کار پیچیده ای نیست کافیست به بخش داندو ها رفته و برای دریافت هر موردی روی کلید دریافت فایل که کنار آن قرار دارد کلیک نمایید که برای این کار می توانید از یک فرد باتجربه کمک بگیرید و پس از دریافت فایل آن را روی کامپیوتر خود ذخیره نموده و در زمان مناسب به مطالعه آن بپردازید. همچنین در این بخش تمامی شماره های مجله پیام بهبودی به طور کامل آرشیو شده. این آرشیو در دسترس شماست و می توانید با دانلود کردن (دریافت آن ها) از شماره های مختلف مجلات پیام بهبودی و NAWay به طور رایگان استفاده کنید. مطالب بسیار خوبی در ارتباط با سنت های دوازده گانه معتادان گمنام در شماره های مختلف و متوالی این نشریات به چاپ رسیده و شما عزیزان می توانید این مطالب خوب و پر بار را به صورت یکجا در سایت مطالعه کنید، تا به این ترتیب کمکی کرده باشیم تا دانش برنامه در دسترس همه اعضا قرار بگیرد. از مهم ترین بخش هایی که برای این گروه از اعضا در نظر گرفته شده می توان به آدرس جلسات اشاره کرد. در سال گذشته که کمیته آدرس جلسات با کمیته وب سایت ادغام شده، بار مسئولیت این کمیته بیشتر شد. اما تلاش شده تا این مسئولیت به نحو احسن انجام شود.

اطلاعات مربوط به آدرس جلسات کل ایران، جلسات انگلیسی زبان، افغانی زبان ایران و جلسات فارسی زبان سایر کشورهای دنیا به صورت تفکیک شده در صفحه مربوط به آدرس جلسات ثبت و ضبط

تالار عضو شده و منتظر تأیید عضویت خود بمانید و پس از فعال شدن نام کاربری و رمز عبورتان می توانید روی مطالب نظر گذاشته و پست نمایید. سنت ها، مفاهیم، روزهای آموزش برای گروه ها و پاسخ به سئوالات کلیدی از موضوعاتی است که اعضای این تالار در مورد آن با یکدیگر تبادل تجربه کرده اند. اگر سری به صفحات و بخش های این تالار بزنید، می توانید تجربیات خوبی را از لابه لای آن پیدا کنید. این تالار به واقع گنجینه ای ارزشمند از تجربیات خدماتی است.

بخش دیگری که می تواند در خدمت این گروه از اعضا باشد دریافت خبرنامه سایت است. شما می توانید با عضویت در سایت انجمن از خبرنامه ای که توسط



سایت تهیه می شود استفاده کنید. خبرنامه ویژه اعضای انجمن برای ایمیل اعضا ارسال می شود و در آن به آخرین اخبار مربوط به تصمیم گیری های مهم در شورای منطقه اشاره می شود. همچنین با پیگیری آن می توانید آگاهی پیدا کنید که در آینده نزدیک چه همایش هایی در کدام نقطه از ایران و دنیا در حال برگزاری است. افرادی که آشنایی زیادی با اینترنت ندارند، البته می توانند در قسمت های مختلف به کمیته وب سایت کمک کنند. ما دست یاری را به سمت آن ها دراز می کنیم. از شما می خواهیم نظرات و پیشنهادهاتان را برای ما ارسال کنید و اگر توانایی های خاصی مثل ترجمه، طراحی سایت و برنامه نویسی تحت وب دارید، می توانید تمایل تان به همکاری را به ما اعلام نمایید تا ما با شما تماس بگیریم. همچنین با شرکت فعالانه در بحث هایی



در بخشی از سایت، تمامی شماره های مجله پیام بهبودی به طور کامل آرشیو شده. این آرشیو در دسترس شماست و می توانید با دانلود کردن (دریافت آن ها) از شماره های مختلف مجلات پیام بهبودی و NAWay به طور رایگان استفاده کنید.



یک روز خوب در برنامه

داود ک - ارومیه

چند ماه پیش، پس از ۳۰ سال فعالیت در یک موسسه مالی معتبر بازنشسته شدم. ۱۶ سال فعالیت با بیماری و همراه با خسارت و ۱۴ سال پس از آن با پاکی و بهبودی در محل کار سپری شد. از بدو آشنایی با انجمن همیشه عضوی فعال در خدمات بوده‌ام و اکنون نیز در بخشی از جامعه‌ی بزرگ NA مشغول خدمت می‌باشم.

جلسات گروه خانگی من، هرروز صبح از ساعت ۷/۳۰ شروع می‌شود و من در این گروه به عنوان منشی، خدمتگزارم. آن روز جلسه را با چند سوال اعضای گروه شروع کردیم. یکی از اعضا در برگه‌ی مخصوص پرسش و پاسخ نوشته بود که امروز بعدازظهر، با راهنمای خودم قدم ۵ کار خواهم کرد و ترس دارم. می‌خواستم دوستان به ایشان تجربه دهند. این سوال احساس خوبی را در من به وجود آورد و از این که عضوی دیگر از جمعیت در حال رشد ما می‌خواست نقطه‌ی عطف بزرگی در زندگی خود و برنامه‌ی بهبودی‌اش ایجاد کند، خوشحال بودم. آن روز را به فال نیک

گرفتم و با تمام حس روحانی‌ای که خودم از کارکرد قدم ۵ داشتم، ارزش درمانی کارکرد قدم پنجم، مفهوم کمک یک معتاد به معتاد دیگر و اصل روحانی اعتماد را بیان کردم. نمی‌دانم آن دوست هم گروه من چه قدر از تجربه‌ی من انرژی و امید دریافت نمود. اما من آن روز با احساس خیلی خوب جلسه را ترک کردم. ساعت ۱۲ قرار بود به همراه یکی از اعضای خدمتگزار جهت شرکت در جلسه یکی از شوراهای محلی به شهرستان دیگری سفر کنیم. اتفاق روحانی دیگری که آن روز برای من بسیار مسرت‌بخش و حامل انرژی بود. تاسیس یک گروه جدید در یکی از شهرهای استان بود که از سال‌ها پیش، ما آرزوی فعالیت انجمن در این شهر را داشتیم و بارها به مسئولین شهر اطلاع رسانی کرده بودیم.

قبل از آن جلسه‌ی شورا یکی از دوستان به من زنگ زد و از من خواست تا در تولد ۵ سالگی یکی از اعضاء گروه‌شان که امروز برگزار خواهد شد، شرکت کنم. من قول دادم که اگر به موقع برگردم، حتما در جلسه‌ی آن‌ها شرکت خواهم کرد.

گویا خواست خدا این بود که آن روز من کلا در برنامه حضور داشته باشم. بنابراین خیلی مشتاق بودم که در این جلسه شرکت کنم تا شاید شاهد سومین اتفاق زیبای برنامه و معجزه‌ی خداوند در این روز زیبا باشم و همه‌ی احساس خوبی را که آن روز از زندگی به روال برنامه دریافت کرده بودم، با دوستانم مشارکت کنم.

زمان اعلام پاکی، پس از آن که یکی از اعضای گروه ۸ سال و چند ماه اعلام کرد، تا اعلام پاکی من ۶ سال خالی بود و من ۱۴ سال و ۶ ماه و ۲ روز اعلام پاکی کردم. اعضای گروه با شور و اشتیاق زیادی من را تشویق کردند.

طنین صدای بلند گروه مدتی است که حس غرور و تایید طلبی من را بیدار نمی‌کند. بلکه وظایف و مسئولیت‌هایم را به من گوشزد می‌کند و یادآور این است که من ۱۴ سال پیش در یکی از گروه‌های NA ایران توانستم از ثمره‌ی خدمت عاشقانه بهره‌مند شوم.

نمی‌دانم دوستانی که در اعلام پاکی از ۸ تا ۱۴ سال حضور نداشتند کجا بودند! متأسفانه این اتفاق در برخی گروه‌های ما می‌افتد، اما علت حضورم را در خدمت عاشقانه و با نیت خیر می‌بینم.

با آرزوی روزهای خوب و زندگی به روال برنامه برای همه خدمتگزاران انجمن معنادان گمنام.

نمی‌دانم دوستانی که در اعلام پاکی از ۸ تا ۱۴ سال حضور نداشتند کجا بودند! متأسفانه این اتفاق در برخی گروه‌های ما می‌افتد، اما علت حضورم را در خدمت عاشقانه و با نیت خیر می‌بینم.



قابلیت گوش دادن، موهبتی است که به نسبت رشد روحانی ما رشد می‌کند و پذیرفتن این موهبت باعث می‌شود که زندگی مفهوم تازه‌ای پیدا کند.

« کتاب پایه - الهامات تازه‌ای خواهد شد »



مشارکت

پیام بنویسید

فعال نیست. یعنی پیامی را که دریافت می‌کنم اجازه نمی‌دهم به درونم وارد شود و می‌روم دوباره کار خودم را انجام می‌دهم. من دور خودم دیوار کشیده‌ام و از گوش کردن که یک ابزار روحانی است، به‌خوبی استفاده نمی‌کنم و به تغییر و فعالیت درونی نزدیک نمی‌شوم. پس از آن متوجه شدم، باید ذهنم را به روی تمام شنیدنی‌ها باز بگذارم و آن‌ها را در درونم بررسی کنم و حق انتخاب به خودم بدهم و اگر مسئولیت پیامی را می‌پذیرم، آن را تبدیل به رفتار و عملکرد کنم. گوش دادن فعال در روابط موجب اعتماد و احترام متقابل می‌شود. دوست دارم تعدادی از تجربیات گوش دادن فعال را با شما در میان بگذارم.

- من به مشارکت اعضا در جلسات به‌خوبی گوش می‌دهم و اجازه نمی‌دهم قضاوت‌هایم ذهنم را ببندد.

- وقتی با راهنمایم مشورت می‌کنم به تمام کلمات و جزئیات حرف‌هایم گوش می‌دهم و آن‌ها را غریبال نمی‌کنم و به پیام‌هایی که شنیدم، فکر می‌کنم.

- وقتی با تازه واردی در تماس هستم، اجازه می‌دهم در مورد مسائلی که دوست دارد حرف بزند. خوب گوش کردنم، اعتماد را در او ایجاد می‌کند و با شناختی که پیدا می‌کنم، بهتر می‌توانم به او کمک کنم.

- وقتی در جلسات خدماتی یا اداری هستم به تمام پیشنهادات، گزارشات و حتی صدای مخالف اعضا گوش می‌دهم تا بتوانم تصمیم درستی گرفته و با آگاهی مشارکت کنم.

- وقتی در کمیته اطلاع رسانی در حیطه خدماتی‌ام حضور می‌یابم، تمام صحبت‌های مسئولین و یا مردم را به‌خوبی گوش می‌دهم تا بتوانم این ارتباط را با صحبت‌ها و برخوردهای بعدی‌ام قوی‌تر کنم.

- یکی از مسئولیت‌هایی که برای خودم ایجاد کرده‌ام این است که به صحبت‌های تمام اعضا خانواده‌ام گوش بدهم. این امر، هم به آن‌ها کمک می‌کند و هم به خودم. گوش دادن فعال به من انگیزه بهبودی می‌دهد و من را در فرآیند سلامت عقل و آموزش پذیری و دریافت پیام قرار می‌دهد.



تجربیات گوش دادن فعال

سیاوش.ن - ورامین

اولین روزهایی که وارد برنامه شده بودم، تصور می‌کردم که NA دنیای دیگری است. موفق شده بودم چند روز پاکی را تجربه کنم و در میان اعضای NA باشم. جلسات برایم تازگی داشت و دلیل آن این بود که من حرف‌ها و باورهای تازه‌ای را می‌شنیدم که با زمان مصرف‌ام خیلی متفاوت بود. مثلاً این که یک معتاد می‌تواند بدون مصرف مواد مخدر زندگی کند، یا من به تنهایی نمی‌توانم و ما می‌توانیم و غیره...

پاکی چه افکار مخربی را با خود حمل می‌کردم، چه وسوسه‌های قدرتمندی در ذهنم داشتیم که حتی در خواب هم من را رها نمی‌کردند! اما هر وقت با اعضا و در جلسات بودم آرام‌تر می‌شدم.

پس از چندسال که پاک بودم، با اصطلاح «گوش دادن فعال» در یکی از نشریات NA برخورد کردم و این واژه برایم تحولی عمیق ایجاد کرد. من متوجه شدم که می‌شنوم اما گوش نمی‌دهم یا گوش می‌دهم، اما گوش کردنم

واقعیت این بود که گوش دادن به این حرف‌ها برایم زیبا بود، اما گویی درون من مثل یک کوه یخ بود و چیزی در آن رسوخ نمی‌کرد. اما چیزی به من می‌گفت: تسلیم شو، انجام بده و اعتماد کن.

گوش کردن به تجربه‌ی اعضا، صحبت کردن با راهنما و شروع به کار کرد قدم‌ها و مطالعه نشریات، به مرور داشت یخ من را آب می‌کرد و دریچه‌ی ذهنم باز می‌شد تا باورهای جدیدی در درونم شکل بگیرد. هیچ‌وقت یادم نمی‌رود که اوایل



روابط عمومی

پیام بهبودی



روابط درانجمن

کمیته اطلاع رسانی و روابط عمومی

بود که در زمان نیاز شروع و بعد از آن این رابطه تمام می شود و به نوعی معامله بود نه یک رابطه. اغلب در زمان مصرف خودمحوری و خودخواهی محور اصلی ارتباطات ما بود! همه باید مطابق میل ما رفتار می کردند و به نوعی عقاید دیگران برای ما بی معنا بود! مخالفت، پیشنهاد و یا انتقاد دیگران را توهین تلقی می کردیم و در نهایت برای ما این الگو منجر به تنهایی، یأس و انزوا می شد. در روابط دوران مصرف، سو استفاده جزئی از زندگی ما بود! برای ما مهم نبود که دیگران در این رابطه قربانی می شوند یا احساسات آن‌ها در نظر گرفته می شود یا خیر! هر چه بود منافع شخصی ما باید در رأس قرار می گرفت.

حالت طلب کارانه جزئی از رابطه ما بود، فکر می کردیم دیگران وظیفه شان مراقبت از ما و اجرا کردن دستورات ما است و سپس گزاری در زندگی ما جایی نداشت.

بعضی مواقع هم در ارتباطات مان نقش خنثی داشتیم! یعنی این که دیگران هر تصمیمی می گرفتند، ما می پذیرفتیم و استقلال رأی و حد تعادلی نداشتیم! نمی دانستیم که ما هم باید در فرآیندهای تصمیمات شرکت کنیم و نقش داشته باشیم.

در دوران مصرف، تک روی در روابط جزئی از زندگی ما بود و عموماً روابطمان بر پایه سلطه

لازم به ذکر است که

داشتن خدمات و یا

سن پاکی در انجمن،

دلیل بزرگ جایگاه

بهرتر نیست و هیچ

کس نسبت به عضو

دیگر برتری ندارد، چرا

که هدف همه مایکی

است



می توانیم با دریافت و استفاده از نظرات دیگران، از زاویه های گوناگون به یک موضوع نگاه کنیم و با گرفتن تجربه بهترین راه حل ها را جهت رفع مشکلات، بدست آوریم.

انواع ارتباطات:

در انجمن معتادان گمنام مدل های متفاوتی از ارتباطات وجود دارد که هم به بهبودی فردی اعضاء کمک می کند و هم باعث رشد و خوش نامی انجمن می شود؛ مانند ارتباط اعضاء با یکدیگر، عضو با خدمتگزار، عضو با گروه، یک سطح ساختار با سطح ساختار بعدی، ارتباط اعضاء در ساختار خدماتی، ارتباط خدمتگزاران انجمن با مسئولین، راهنما و رهجو و ارتباط اعضاء با خانواده های شان که البته باید حد و مرز این روابط، بر اساس اصول روحانی قدم ها و نیز سنت ها باشد. هر کدام از این ارتباطات تجربه های گران بهایی را هم به فرد و هم به انجمن معتادان گمنام انتقال می دهد. هر کدام از این ارتباطات وسیله ای است جهت تحقق بخشیدن به هدف اصلی و بهبودی معتادان در عذاب و فراهم نمودن امنیت در حوزه های مختلف

الگوی ارتباطات در زمان مصرف:

ارتباطات ما در زمان مصرف مانند یک پروژه

هر کدام از ما در ذهنمان تعریف خاصی از روابط داریم. روابط در انجمن عموماً به معنای به اشتراک گذاشتن نقطه نظرات، در خواست همکاری و تبادل تجربیات می باشد.

ارتباط یک جاده دو طرفه است که هر کدام از طرفین منافع خودشان را در نظر می گیرند؛ البته در انجمن منافع ما در ایجاد ارتباط، تلاش جهت ارزش درمانی، کمک به یکدیگر و حفظ خوشنامی انجمن در راستای تحقق هدف اصلی ماست که لازمه آن ایثار و از خود گذشتگی می باشد.

فواید ارتباطات:

ارتباطات از بدو ورود ما به انجمن ایجاد شده و به عنوان مختلف از آن استفاده می کنیم، مانند خوش آمدگویی، ردوبدل کرن شماره تماس، گرفتن راهنما و... با ارتقا و رشد آگاهی از اصول انجمن، معنای ارتباط در ما عمیق تر شد و به مرور یاد گرفتیم که در هر ارتباط باید قواعد و چارچوب خاص آن را تعریف و رعایت کنیم. از دست آوردهای ارتباطات می توان به آن اشاره داشت که در آن مشکلات و بحران های ما شناسایی و همین طور نیز می توان راه حل ها را شناسایی کرد و یا حتی از بروز مشکلات پیش گیری نمود. از طریق ارتباطات است که



برقراری روابط بدون وجود موانع، روابطی که در آن با احساسات خود راحت باشیم، چیزی است که مورد پسند بسیاری از ماست. در عین حال، برقراری این صمیمیت از تقریباً تمام موقعیت های زندگی ترس بیشتری را در ما ایجاد می کند.

فقط برای امروز ۶ مرداد

روابط عمومی

پیام بصیرت

ما می‌باشند و نقش نوکر و یا غلام حلقه به گوش را برای ما بازی نمی‌کنند. حتما در مقابل ندهایی که داریم، پیشنهادات سازنده، طرح و ایده هم بدهیم، ما در برنامه می‌آموزیم که از پیشنهادات سازنده استقبال کنیم و فکر نکنیم، هدف آن تحقیر و تخریب، یا انتقام از ما است و باور داریم که می‌خواهند به ما کمک کنند.

در انجمن هر کس سلیقه‌ی خاص خود را دارد و در روابط داخلی، نباید اتحادمان را به خاطر یک اختلاف سلیقه که می‌تواند موجب قدرت و پویایی ما باشد به خطر بیندازیم. ما باید اختلاف سلیقه‌ها را در درون همان گروهی که هستیم، حل کنیم. ناسازگاری در یک گروه و یا یک سطح از خدمات، به راحتی می‌تواند موجب بسته شدن درب یک جلسه شده و فرصت بهبودی را از اعضای ما، به خصوص تازه‌واردان بگیرد.

روابط داخلی انجمن ما بر اساس عشق، دوستی، ایثار و از خود گذشتگی تعریف شده است. ممکن است در یک جلسه به دلایل مختلفی از جمله تعداد نفرت، فرصت محدود و ... فرصت مشارکت به ما نرسد، اما ما می‌توانیم بیرون از جلسه مشارکت کنیم و اجازه دهیم یک دوست دیگر مشارکت کند، شاید او بیشتر از ما به آن مشارکت احتیاج داشته باشد.

برنامه پیشنهاد می‌کند که روابط ما بر اساس احترام باشد. همانگونه که دیگران با روحیه بهبودی به ما احترام می‌گذارند، ما هم موظف هستیم به دیگران احترام بگذاریم. ضمناً ما یاد می‌گیریم که روابطمان بر اساس منافع مشترک باشد، نه ابزاری برای رفع نیازهای شخصی‌مان. روابط ما در انجمن بر اساس پذیرش یکدیگر است و نه دور کردن یکدیگر. ما در روابط داخلی به دنبال این هستیم که به جای رو به روی هم قرار گرفتن، کنار یکدیگر باشیم.

در انجمن هر عضوی به یک نحو سهم منصفانه خود را پرداخت می‌کند. یک عضو می‌تواند از طریق انتقال قدم‌ها، عضو دیگر از طریق پاسخ‌گویی تلفن‌ها و عضو دیگر از طریق به عهده گرفتن خدمات در انجمن سهم خود را ادا می‌کند. لازم به ذکر است که داشتن خدمات و یا سن پاکی در انجمن، دلیل بر یک جایگاه بهتر نیست و هیچ کس نسبت به عضو دیگر برتری ندارد، چرا که هدف همه ما یکی است. همینطور باید بدانیم که اگر ما در این راستا و جهت کارکرد قدم دوازدهم و سنت پنجم، اگر در یک پست خدماتی کاندیدا شدیم و رأی نیابوریم، دلیل موجهی بر بد بودن ما نیست؛ ممکن است که یک عضو دیگر، آن خدمت را بهتر انجام دهد و چه بسا ما مناسب خدمات دیگری هستیم...

بپرسیم که آیا این رابطه اصولی است؟ آیا به جذابیت انجمن کمک می‌کند؟ آیا اتحاد ما را حفظ می‌کند؟ و آیا اگر نتیجه‌ی عکس دهد، باعث بدنامی انجمن می‌شود؟

تجربه و مشاهدات عینی ما نشان داده که یک رفتار ساده از طریق ما، مانند ارائه یک نظر شخصی در مورد نحوه‌ی دارو درمانی، باعث بروز مشکلات در روابط بیرونی‌مان گردیده و در این موارد اعضای ما به عنوان مشاور و مددکار لقب گرفته و به وجهی کل انجمن لطمه زده و ما را وارد مسائل حاشیه‌ای نموده است! شاید هر کدام از ما در مورد خیلی چیزها عقیده داشته باشیم، ولی یادمان باشد ما جزئی از کل هستیم؛ ممکن است رفتار ما چه داخل و چه خارج از انجمن به حساب کل انجمن نوشته شود. رفتار ما از نگاه اجتماع، به عنوان دست‌آورد انجمن و کارایی برنامه دیده می‌شود. باید بدانیم که روابط سالم، اصولی و تعریف شده می‌تواند باعث خوش‌نامی انجمن شود.

ما نمی‌بایست در مورد نحوه سم‌زدایی خود با دیگران مشارکت کرده یا آن را پیشنهاد دهیم. تجربه به ما نشان داده که بهتر است با یکدیگر به عنوان اعضای انجمن وارد مسائل کاری و مالی نشویم و اگر این نوع از ارتباط را برقرار کردیم، نتیجه آن را به پای کل انجمن ننویسیم. چه بسا بارها اتفاق افتاده که یک مسئله‌ی کاری و یا مالی بین اعضا، باعث دور شدن عضوی از انجمن و در نهایت منجر به لغزش یک دوست شده است. ما همانطور که مسئول بهبودی خویش هستیم، در قالب یک گروه و انجمن، مسئولیتی قابل توجه در مورد بهبودی یکدیگر را نیز داریم؛ همه‌ی ما یک هدف داریم و آن کمک به معتادان در عذاب و فراهم نمودن شرایط بهبودی اعضا می‌باشد. در روابط داخلی وحدت رویه، نقش عمده‌ای در موثر بودن آن دارد. روابط ما با یکدیگر نیز نباید بر مبنای رفتار متقابل باشد؛ که اگر شخصی با من رفتار درست و اصولی نداشت، من هم مانند او رفتار کنم. ما در انجمن یاد می‌گیریم که پیام صلح و آشتی بدهیم و یکدیگر را به چشم بیمار ببینیم و به فکر انتقام گرفتن نباشیم.

روابط اصولی ما بر اساس همدلی و حمایت‌گری از یکدیگر می‌باشد و ما یاد می‌گیریم که فقط نقاط منفی را نبینیم. رابطه ما با خدمتگزاران بر اساس اتحاد و حمایت از آن‌ها است، نه انتقام شخصی. به خاطر داشته باشیم که این اعضا، خدمتگزاران مورد اعتماد

جویی و تحقیر دیگران و تأیید کارهای خودمان بود. گروهی عمل کردن برای ما بی‌معنا بود و در نتیجه شکست و خراب شدن کارها نصیبمان می‌شد. به خاطر این که نمی‌خواستیم مسئولیت شکست خود را بپذیریم، شروع به توجیه کارهای مان می‌نمودیم و نمی‌خواستیم به جای توجیه و انکار، نقش خود را ببینیم و از آن به عنوان تجربه استفاده کنیم.

در زمان مصرف به دیگران فرصت اشتباه نمی‌دادیم و حتی بعضی مواقع به خودمان هم سخت می‌گرفتیم و فرصت اشتباه و یا جبران اشتباه به خود نمی‌دادیم. بعضی مواقع از خداوند هم به خاطر این که ما را با این فرم ظاهری و موقعیت خلق کرده، ناراضی بودیم و نمی‌دانستیم ما راه برقرار کردن رابطه را بلد نیستیم. باور داشتیم که همه جای خود هستند و ما سرجای خود قرار نداریم و در نهایت دنبال نقاط منفی بودن، جزئی از زندگی ما بود.

ارتباطات درون انجمن:

در انجمن ما نقاط قوت و ضعف خود را از طریق ارتباطات اصولی که مبتنی بر بهبودی فردی و قدم‌ها بوده و چارچوب آن‌ها را سنت‌ها مشخص نموده، می‌توانیم شناسایی کنیم و از طریق بالا بردن کیفیت بهبودی و به نمایش گذاشتن آن از طریق عملکرد اصولی مانند: خدمتگزار خوب بودن، هم‌گروه خوب بودن، راهنما و رهجوی خوب بودن، شهروند خوب بودن، می‌توانیم قدرت جاذبه انجمن را روز به روز افزایش داده و سبب جذب افراد بیشتری به انجمن معتادان گمنام شویم. روابط مثبت و سالمی که با یکدیگر برقرار می‌کنیم، می‌تواند حامل خوش‌نامی و تغییرات سازنده که در یک عضو در حال بهبودی بوجود آمده، باشد و به روابط متقابل ما با جامعه یاری رساند؛ که

این خود به ما کمک می‌کند تا هدف اصلی خود را به نحو بهتری دنبال کنیم و این سوال را از خود بپرسیم که آیا هنوز در مسیر اصلی قرار داریم یا نه؟ آیا روابط ما حامل پیام است یا مشکل؟ آیا روابط ما یک مسیر روحانی دارد یا خیر؟

در روابطمان با یکدیگر حق نداریم وارد مسائل خانوادگی یکدیگر شویم و یا راه‌کار حرفه‌ای، سم‌زدایی، دارو درمانی و مشاوره‌ای دهیم، چرا که ما مددکار اجتماعی نیستیم! اصولاً اکثر معتادان انسان‌های احساساتی هستند و دوست دارند به همه کمک کنند، به خصوص اگر پای هم‌درشان در میان باشد. ولی در این موارد نیز باید این سوال را از خود





مته‌ای گوش خراش

هستی، ب - بروجن

«اگر چه لغت تصمیم این عمل را به عنوان
اتفاقی که در فکرم رخ می‌دهد، تداعی
می‌کند، اما باید بدانیم که برای ما اقدام و
عمل نیز مورد نیاز است تا این تصمیمات
باطنی و در حد سلولی باشد.»
«راهنمای کارکرد قدم - قدم سوم -
تصمیم‌گیری»

شعله‌ور تر می‌شد، تا اینکه بالاخره به این نتیجه رسیدم که معتادم.

چندین بار در مراکز مختلف اقدام به ترک کردم، اما چون دارو مصرف می‌کردم، یک بار بعد از ترک توسط دارو، وقتی دوباره مصرف کردم تشنج کردم و راهی بیمارستان شدم و این مورد برایم عجز بزرگی شد، چون مادرم کارمند همان بیمارستان بود و از آن روز نگاه‌های همکارانش به او جور دیگری شد.

یک روز یکی از همکاران مادرم من را به گوشه‌ای برد و گفت: «تو کی می‌خواهی مثل آدم زندگی کنی؟» حرف او در گوشم ماندند مته‌ای گوش خراش بود! اما همین جمله انگار که وجدان درونم را بیدار کرد. بعد از مدتی به فکر قطع مصرف افتادم. از یکی از دوستان هم مصرفم خواستم تا از شهرمان دور شویم تا بتوانیم پاک بمانیم.

به واسطه یکی دیگر از دوستان مان که حدود ۲ سال پاک داشت به اصفهان رفته و قطع مصرف کردیم. هیچ‌کس باور نمی‌کرد که بتوانم پاک بمانم، حتی خودم.

در اولین جلسه، در ک حرف‌های گرداننده و سایر اعضا برایم سخت بود. ترس از مشارکت داشتم و در انزوا بودم. اما دوستانی پیدا کردم که حمایت کردند. راهنما گرفتم، قدم‌ها را کار کردم و خدمت گرفتم و از این که راهی جدید برای ادامه زندگی پیدا کرده‌ام، شکرگزارم.

اکنون نیز در انجمن خدمت دارم. هرچند که جلسات مان مانند برخی شهرهای بزرگ، توسط تازه واردان زیاد حمایت نمی‌شود، اما این امید را دارم که روزی جلسات ما هم رشد بیشتری نماید.

می‌خواهم پس از چندسال دوباره ادامه تحصیل بدهم. امروز به جامعه خود احساس تعلق می‌کنم و سعی می‌کنم مانند یک انسان زندگی کنم. با تشکر بابت ایجاد این فرصت و موقعیت که بتوانیم پیام امید را برسانیم.

با سلام خدمت تمام

همدرانم در جای‌جای جهان.

دختری ۲۳ ساله هستم که در سن ۱۶ سالگی به دلیل بیماری اعتیاد شروع به مصرف مواد کردم. مدتی بود که می‌خواستم برای مجله‌ی پیام بهبودی یک نامه بنویسم، اما ترس از قضاوت اطرافیان، دوستان، خانواده و حتی مردم شهرم این اجازه را به من نمی‌داد.

اما امروز که حدود ۲ سال پاک دارم، این امید و ایمان را پیدا کردم که من هم می‌توانم این کار را انجام دهم.

شهر من، شهری است که مردم آن یک دختر معتاد را نمی‌پذیرند، اما من به دلیل فعالیت بیش از حد بیماری اعتیادم، به این چیزها اهمیتی نمی‌دادم. در سن کم با انواع مواد مخدر آشنا شدم. ۲ سال اول به صورت تفریحی مصرف می‌کردم، ولی کم‌کم به مصرف وابسته شدم و هر روز آتش اعتیادم

وقتی تصمیم می‌گیریم به NA خدمت کنیم، در واقع تصمیم می‌گیریم به معتادان در دستیابی به بهبودی و حفظ آن کمک کنیم. باید انگیزه‌های خود را در خدمت با دقت بررسی کنیم و به یاد داشته باشیم که گریزاندن معتادان در حال مصرف از متقاعد کردن آنها برای ماندن آسان‌تر است.



مشارکت

پیام بصیرت

فقط برای امروز، ۲۶ آذر

چراغ جلسه هنوز روشن است...

کامران.ع - اردبیل

در تهران با جلسات NA آشنا شدم. به خاطر حفظ پاکی، شرکت در جلسات و کارکرد قدم‌ها، تا ۲۲ ماهگی در تهران ماندم. چرا که پاک ماندن در روستای محل زندگی‌ام که نه جلسه وجود داشت و نه دوست بهبودی، برایم سخت بود. بعد از آن به روستایم برگشتم. با این وجود هیچ‌وقت از جلسات دورنماندم. در هفته چندبار مسافتی حدود ۸۰ کیلومتر را برای شرکت در جلسات طی می‌کردم. زمستان‌ها نیز به دلیل سرمای شدید، مبلغ ۲۰ هزار تومان برای برگشت به روستا کرایه می‌دادم. با استفاده از تجربه‌ی خدماتی که در تهران به‌دست آورده

بودم، در آن شهرستان وارد ساختار خدماتی شدم. این باعث شد که بهبودی‌ام همیشه در جریان باشد. بعد از مشورت با اعضاء قدیمی و راهنمایم تصمیم گرفتیم یک جلسه در شهر خودم که فاصله چندانی با روستای محل اقامتم نداشت، افتتاح کنیم. پس از مدتی اعضاء این جلسه ۳ نفر شدند؛ که یکی از آنها بعد از مدتی، لغزش کرد و دیگری هم به دلیل کار در شهرهای دیگر، زیاد به این جلسه نمی‌آمد. البته در این بین هم عده‌ای آمدند و رفتند! این عوامل باعث شد که دوباره تنها شوم. خیلی ناامید شده بودم. با راهنمایم صحبت کردم؛ او به من گفت تحت

هیچ شرایطی درب جلسه را نبندم و شب‌ها هنگام شروع جلسه چراغ آن‌جا را روشن بگذارم. خلاصه اینکه برای زنده نگه داشتن این جلسه، با سختی‌های زیاد روبه‌رو شدیم ولی ایمانی که به برنامه یافته بودیم، در این مدت از دست ندادیم. اما از امروز بگوییم، در حال حاضر حدود ۳۵ نفر دوست بهبودی در شهر کوچک خود دارم و مدتی است که این گروه دارای اساسنامه شده و شکر خدا هیچ پست خدماتی خالی نمی‌ماند. امروز به این باور رسیده‌ام که وقتی نشریات انجمن می‌گوید: امیدواریم هیچ معتادی از درد اعتیاد نمیرد... در شهر ما هم در حال وقوع است و پیام انجمن به گوش خیلی از هم‌دردان رسیده و پاک زندگی می‌کنند. خدا را سپاسگزارم که دیگر احساس تنهایی نمی‌کنم. امیدوارم اعضایی که در مکان‌های دوردست زندگی می‌کنند، بتوانند از این تجربه من استفاده نمایند.



از تعجب باز مانده بود و چشم‌هایشان از کاسه بیرون زده بود. بعضی از ملاقاتی‌ها اصلاً بیمار را نمی‌شناختند ولی از شجاعت و استواری آن زن، شوخ طبعی‌اش، اعتقادش به NA و از ایمانش به اصول برنامه، چیزها شنیده بودند و آمده بودند تا همدردی‌شان را به او نشان دهند. آن روز بعد از ظهر، همان‌طور که ملاقاتی‌ها داشتند، دوتا دوتا یا سه‌تا سه‌تا به بیمارستان می‌آمدند، اولش پرسنل بیمارستان نمی‌گذاشتند همه‌شان با هم وارد اتاق بیمار بشوند. بعد که تعداد اعضای NA به بیست نفر یا بیشتر رسید، پرستارها او را به جای بزرگ‌تری منتقل کردند. دست آخر تعداد اعضای NA آن قدر زیاد شد که پرستاران مانده بودند با این همه جمعیت چه بکنند. یکی از پرستارها یاد یک راهروی خالی افتاد که داخل آن می‌شد حدود ۵۰ نفر را روی زمین نشانند و پرستار دیگری هم رفت که به مناسبت این تولد خیلی خاص، بیمار را با صندلی چرخ‌دار به آن‌جا بیاورد. ما پرسنل بیمارستان را دعوت کردیم تا در جلسه‌ی ما بمانند و آن‌ها زانو به زانو بسیاری از اعضای NA نشستند و اشک ریختند. آن شب کمتر می‌شد چشمتی در آنجا دید که اشکی در آن نباشد. آن جلسه نه تنها بر دل اعضای ما، بلکه بر دل و ذهن پرسنل بیمارستان اثر گذاشت. در نظر اعضاء، آن شب پیام بهبودی NA انتقال یافت. شاید به شیوه‌ای که معتادان حاضر در آن مکان، پیش از آن‌ها دیده بودند و نه فکرش را می‌کردند. برای پرسنل بیمارستان این نهایت پیام روابط عمومی NA بود. برخلاف انتظار دوست انجمنی ما در همان ماه‌های اول توانست نخستین قدم‌ها را با پای مصتوعی‌اش بردارد. کافی‌ست به یک معتاد بگویید کاری را نمی‌تواند بکند، بعد ببینید چطور همان کار را می‌کند. این خانم محترم چندی پیش در همایش منطقه‌ای ما سخنران بود. بله، او به رغم تمام این وقایع پاک ماند و همین چند ماه پیش سیزدهمین سال پاک‌ی‌اش را جشن گرفت. من او را به چشم یک جور قهرمان نگاه می‌کنم. نوعی منبع الهام یا سرمشق و یادآور آنچه با کمک برنامه NA و اعضای انجمن می‌توان بدست آورد. بله، بعید نیست امروز یا فردا برای ما اتفاقی بیفتد و در چشم بر هم زدنی زندگی ما را عوض کند! ولی ما واقعا اجباری به مصرف نداریم. هر چه می‌خواهد بشود، بشود.



آن زن یک از قهرمانان من است

[ریچی.اس - نیویورک]

بعید نیست امروز یا فردا برای ما اتفاقی بیفتد و در چشم بر هم زدنی زندگی ما را واقعا اجباری به مصرف نداریم. هر چه می‌خواهد بشود، بشود

سال از تصادفی که او در آن پاهایش را از دست داد، می‌گذرد. در آن روز رفته بود که به یکی از اعضای انجمن کمک کند. تصادف وقتی اتفاق افتاده که او روی نیمکت ایستگاه نشسته و منتظر اتوبوس بوده تا به خانه‌اش برگردد. وقتی برای ملاقات دوست‌مان به بیمارستان رفتیم، چشم‌هایمان اشک آلود بود و دل‌شوره از قیافه‌مان می‌بارید. او فقط لبخندی زد و گفت: به جای غصه خوردن از اینکه پاهایش را از دست داده، خوشحال باشیم که هنوز زنده و پیش ما است. در کمال تعجب، او بود که داشت ما را دل‌داری می‌داد. به خاطر او بیمارستان را تبدیل کردیم به جلسه NA. پرسنل بیمارستان از لشگرکشی که برای ملاقات بیمار راه افتاده بود، انگشت به دهان مانده بودند. هجده روز بیشتر از تصادف وحشتناک او نگذشته بود که سر و کله پیش از پنجاه نفر از اعضای NA در بیمارستان پیدا شد که آمده بودند چهارسالگی دوست‌شان را جشن بگیرند. دهان پرستاران

تیر بزرگ روزنامه این بود: پنج نفر در تصادف اتوبوس در ترمینال مجروح شدند! در ادامه مقاله‌ای آمده بود که توضیح می‌داد، اتوبوسی هنگام ورود به ترمینال اصلی لانگ آیلند، با شدت به دیوار شیشه‌ای ترمینال برخورد کرده و باعث مجروح گشتن پنج نفر شده که حال یکی از آن‌ها وخیم است! زنی ۴۸ ساله که هر دو پایش را در تصادف از دست داد. یکی از شاهدان، واقعه را این‌طور توصیف کرده بود: اتوبوس نتوانست ترمز کند، در یک چشم به هم زدن دیوار شیشه‌ای رفت هوا و من یک عالمه خون دیدم، همه چیز به هم ریخته بود و مردم جیغ می‌کشیدند. دیدم زنی افتاده روی زمین و دیگر پا ندارد! چند لحظه بعد همه‌ی سر و صداها قطع شد و مردم شروع به کمک همدیگر کردند. زن ۴۸ ساله‌ای که هر دو پایش را از دست داد، از اعضای انجمن معتادان گمنام است. ما از تقریباً ۱۳ سال پیش که او به NA آمد، دوست صمیمی هستیم. فوریه امسال ۹

امروز با احساس امنیتی که به کمک انجمن پیدا کرده‌ایم به مرحله‌ای رسیده‌ایم که قادریم در چشم انسان‌های دیگر نگاه کنیم و از این که خودمان هستیم، سپاسگزار باشیم. کتاب پایه، ما بهبود پیدا می‌کنیم



مشارکت

پیام بصیرت‌گرا

انار...

[اکبرت - کرج]

اواخر مصرفم بود! ظاهری آشفته، ورشکستگی کامل روحی، روانی، جسمی و مالی، نشانگر روزهای سخت و دردآور بود. ولی هم‌چنان انکار و غرور بی‌جا در زندگی‌ام کار می‌کرد!

یک روز از همان روزهای سخت، زمانی که از خانه برای مصرف به محل بازی می‌رفتم، با خود یک انار برداشتم تا هنگام مصرف آن را بخورم. به راه افتادم، زمانی که سر خیابان رسیدم، میوه فروشی که با وانت آن‌جا بود و انار می‌فروخت، با صدایی بلند و حق به جانب به من گفت: انار را سر جاییش بگذارم!

من توجه‌ای به او نکردم و به راهم ادامه دادم، اما او صدایش را بلند کرد و با صدایی بلند فریاد زد: دزد، دزد...

عده‌ای از مردم به آنجا آمدند و چند نفر از آن‌ها از همسایه‌های من بودند. من آن لحظه فقط دوست داشتم به گونه‌ای ثابت کنم، آن مرد دروغ می‌گوید و در اشتباه است؛ اما فراموش کرده بودم که یک مصرف‌کننده مواد مخدر هستم و تمامی تهمت‌ها به من می‌چسبند!

دوست داشتم آن لحظه زمین دهن باز می‌کرد و مرا می‌بلعید. بالاخره با وساطت جمعیت، از آن معرکه جان سالم به در بردم. چند صبحی از آن موضوع نگذشته بود که تهمت‌ها، ترور شخصیتی‌ها و آشفته‌گی‌های زندگی‌ام دست به دست هم داد و من برای اتفاقی روحانی، یعنی قطع مصرف آماده شدم.

امروز حدود ۵ سال است که در برنامه هستم. آن انار فروش را بخشیده‌ام، چون با کمک اصول خود را بخشیده‌ام. شاید آن روز آن انار فروش وسیله‌ی دست خداوند بود برای کمک و یاری رساندن به من.



عضو قابل قبول

[ابوالفضل - اراک]

حدوداً ۱۵ ساله بودم که برای بار اول مواد مخدر را دزدیده و مصرف کردم. به‌علت سن کمی که داشتم، کسی به من مواد نمی‌فروخت. مسیر مصرف مواد را با اولین تجربه یواش یواش ادامه دادم. لازمی دنبال کردن این مسیر این بود که رفتارها و ناهنجاری‌های جدیدتری را یاد بگیرم و یاغی‌تر شوم. غافل از این‌که این شکل زندگی کردن، تمام احساسات نوجوانی‌ام را به مرور سرکوب کرد.

چندی طول نکشید که تمام حالت‌های ظاهری یک انسان، در وجودم از بین رفت. همیشه یا خمار بودم یا در حال چرت زدن! انزوا، بی‌اعتباری، بی‌آبرویی، مشکلات خانوادگی، گریه‌ی پدر و مادرم، توهین و فرار از دست قانون و ... آن موقع متوجه تفاوت‌ها با بقیه‌ی انسان‌ها شده بودم ولی هیچ‌یک باعث نمی‌شد که مصرف نکنم، بلکه به مصرف کردنم کمک می‌کرد!

بالاخره پیام برنامه را از طریق یکی از دوستان هم مصرفم که یک مدت ناپدید شده بود، گرفتم. قطع مصرف دوستم باعث شد از درون تکان بخورم. دبری نگذشت که قطع مصرف کردم و پایم به جلسات باز شد ولی نسبت به اصول برنامه بی‌توجه بودم! کم و بیش به جلسه می‌رفتم و با مصرف‌کننده‌ها هم در ارتباط بودم. در نتیجه پس از ۴۵ روز دوباره مصرف کردم و مجدداً در باتلاق مواد مخدر فرو رفتم. خراب تمام عالم شده بودم و حسرت یک روز پاکی را داشتم. تا این‌که بعد از چند بار قطع مصرف، با کمک نیروی برترم در قطع مصرف ماندم. به جلسات می‌رفتم،

اما از ترس مصرف دوباره، هیچ چیز از برنامه متوجه نمی‌شدم. از روی ترس، راهنما گرفتم، قدم‌ها را متوجه نمی‌شدم ولی آن‌ها را کار می‌کردم. آن قدر ترس‌هایم زیاد بود که نمی‌توانستم مشارکت کنم و با کسی ارتباط بگذارم و فقط گوش می‌کردم و به مرور تا حدودی متوجه اصول برنامه شدم. وقتی در جلسات صحبت از تواضع، فروتنی، مهربانی و گذشت می‌شد، لذت می‌بردم و همین کلمات من را به جلسات می‌کشاند.

بعد از مدتی، میل به خدمت در انجمن درونم شکوفا شد. در اوایل پاکی‌ام تمایل به این کار نداشتم. امروز به کمک کارکرد قدم‌های ۱۲ گانه امیدوارتر شده‌ام و دیگر خود را سرزنش نمی‌کنم.

هر چه بیشتر نسبت به بیماری‌ام آگاه می‌شوم، اشتیاقم به برنامه، نشریات و ارتباط با راهنما بیشتر می‌شود. هر چه بیشتر با برنامه هستم، رشد را بیشتر در درونم حس می‌کنم. دوست دارم ارتباط بهتری با راهنمایم و اعضای برنامه داشته باشم، چون به رشد خودم کمک می‌شود. همیشه از نیروی برترم می‌خواهم که به یک عضو تأثیرگذار در دوران بهبودی‌ام تبدیل شوم، تا بتوانم از این طریق به دوستان معتادم کمک کنم. امروز اشتیاقم به نشریات برنامه نسبت به اوایل پاکی‌ام بیشتر شده و مرتب نشریات NA را مطالعه می‌کنم و لذت می‌برم و دارم تبدیل به یک عضو قابل قبول برای اجتماع خود می‌شوم. از خداوند تشکر می‌کنم و از او می‌خواهم کمک کند تا پیام NA را به تمام معتادان در حال عذاب برسانم.



پشت پرده خدمات

کف می‌زنند و از من شماره تلفن می‌گیرند؛
با من عکس می‌گیرند و ...! واقعا که جای
تعجب دارد!!!

آیا از خودمان پرسیده ایم که چند نفر از خدمتگزاران تدارکات و پذیرایی کمیته‌ها را می‌شناسیم؟ تا به حال از خدمتگزاران داخلی یک سطح و یا کمیته خدماتی شماره تلفن گرفته‌ایم؟ آیا از آن‌ها درخواست کرده‌ایم با ما عکس یادگاری بگیرند؟ از آن‌ها سپاس‌گزاری کرده‌ایم؟ یک پیامک امید و تشکر به آن‌ها داده‌ایم؟ رهبران من در برنامه این‌ها هستند. به نوعی حامیان من در برابر نابودی این اعضا می‌باشند. وقتی ریز بینانه نگاه می‌کنم، اعتبارم در انجمن و خیلی مسائل بسیار مهم زندگی امروز، در گرو این انسان‌هاست. فقط خواستم از طرف خودم و به سهم کوچک خود بگویم عاشقان هستیم؛ ممنونم که در زندگی جدیدم حضور دارید. شما را به اندازه‌ی راهنماییم، رهجوهایم و خانواده‌ام دوست دارم. ای کاش من هم بتوانم با فروتنی و در عین گمنامی راه شما را بپیمایم.

«خدمتگزار کوچک شما گمنام»

چنین رویدادهایی می‌شوند و من به عنوان خدمتگزار در آن فضای خدماتی، آسان‌ترین و کوچک‌ترین کار را انجام می‌دهم. برای انجام خدمت من، از پدر مصرف‌کننده تا تمامی خدمتگزاران یک سطح خدماتی مرا مورد حمایت خود قرار می‌دهند.

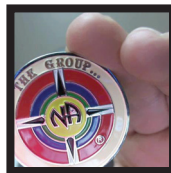
هروقت می‌خواهم یک سفر خدماتی بروم؛ خانواده‌ام با دعای خیرشان، همیشه من را بدرقه می‌کنند و انرژی لازم را به من می‌دهند، آن‌ها هم چون من، قلبشان برای برنامه معتادان گمنام می‌تپد.

اعضایی هستند که در یک جلسه خدماتی، یک همایش و یا یک کارگاه، عاشقانه و بی‌آنکه دیده شوند، در حال خدمات هستند؛ افرادی که چایی می‌ریزند، زمین‌هارو جارو می‌کنند، زباله‌هارو جمع می‌کنند، میز می‌چینند و ... پس از آن اعضا، برای من گرداننده و یا من سخنان

خواستم مطلبی بنویسم در رابطه با انسان‌ها و اعضای که در پشت خدمات ما عاشقانه و ایثارگرانه در حال فعالیت هستند؛ دیده نمی‌شوند و اجازه نمی‌دهند دیگران آن‌ها را ببینند. آن‌ها هم چون فرشتگانی هستند که ما بر بال‌هایشان می‌ایستیم؛ راه می‌رویم و آسوده می‌خواهیم. جالب‌تر این‌که در افکارمان خوشحالی‌م که تمام این کارها را خود کرده‌ایم و دیگران هم با تمامی قوا و با حسن‌نیت، ما را تشویق می‌کنند و باور دارند این ما هستیم! اما؟؟؟ اما ما متوجه این موضوع نشدیم که چه اعضا و نیروهایی ما را لایق تشویق نموده‌اند.

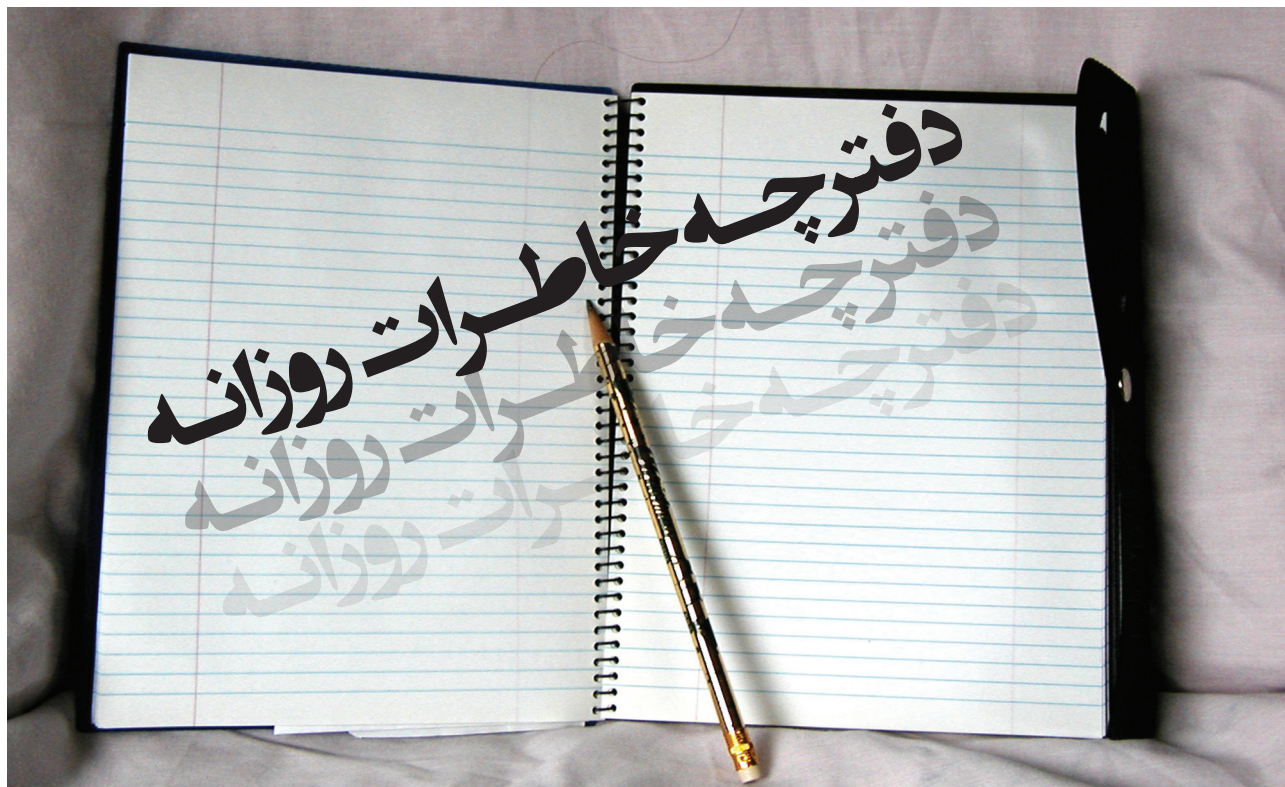
من هر زمان می‌خواهم جهت گرداندگی و یا سخنرانی به کارگاه و یا همایشی بروم، به وضوح می‌بینم که عوامل زیادی هستند که درگیر برگزاری

مزایایی که از طریق عمل ساده نوشتن به دست می آوریم، بسیار است. روشنی فکر، بازگشایی قفل های درونی ما و ندای وجدان، تنها چند نمونه از این مزایاست. نوشتن به ما کمک می کند با خود صادق باشیم. فقط برای امروز، ۱۹ اردیبهشت



مشاورت

پیام بهبود



مهدی - رشت

از طریق پرسش های کتاب کار کرد قدم، برگه ی زندگی به روال برنامه و از داخل دفترچه خاطرات، به صورت مرتب تهیه کنم.

بله، من به دست آوردی رسیده بودم که سال ها در بهبودی به دنبالش بودم، یعنی هر روز با واقعیت زندگی ام، فعالیت اعتماد، چگونگی بهبودی ام در تماسم و خودم را همان طور که هستم می بینم و می توانم نکات مثبت و منفی خود را پیدا کنم، خاطرات و احساسات خوش و شاید ناخوش را در طی روز تجربه کنم و از همه مهم تر تداوم در نوشتن است.

به نوعی شاید دارم یک رمان بلند بالا از خودم تهیه می کنم. وقتی دفترچه خاطراتم را ورق می زنم و نگاهی به روزها و ماه های قبل می کنم، کاملاً می توانم فراز و نشیب بهبودی ام را ببینم و هم چنین یک تراز سه ماهه، شش ماهه و حتی یک ساله نسبت به خود، خدمات، وضعیت مالی، روابطم و هر چیزی که بهبودی ام را تحت الشعاع قرار می دهد، تهیه کنم. امیدوارم این روش به درد یکی از دوستان همدردم بخورد.

که شاید برای تان جالب باشد بدانید و هدف از نوشتن این نامه، همین موضوع است که می خواهم بگویم.

من همیشه در نوشتن قدم دهم به نکات منفی، قسمت بیماری فعال و چرخه معیوب نگاه می کردم؛ این موضوع همیشه انرژی مرا می گرفت و همیشه با یک سری سئوالات تکراری روبرو بودم. بله من نیاز به یک تحول داشتم، چیزی که باعث شود من هر روز با اشتیاق بیشتری قدم دهم را بنویسم و نقش خود را پیدا کنم.

در آن هنگام فکری به ذهنم خطور کرد و شروع کردم به تهیه یک دفترچه خاطرات از روزهای بهبودی ام. بله این دفترچه خاطرات زندگی مرا متحول کرد، چون برای من فضایی را ایجاد کرد که هم بتوانم اتفاقات روزانه ام را بنویسم و هم فعالیت های اجتماعی، خانوادگی و خدماتی خود را ثبت کنم. پس از آن از طریق تمرین و تکرار در نوشتن و ثبت وقایع روزانه، توانستم ترازنامه روزانه را

مدتی بود که در بهبودی ام خلایی را احساس می کردم. با این وجود که با دوازده قدم آشنا شده بودم، خدمت می کردم و به نوعی آدم مسئول و قابل قبول اجتماع شده بودم، باز هم این خلأ در وجودم بود.

حقیقتش را بخواهید، متوجه نوعی پوچی و یک نواختی شده بودم، اما انکار و دست آویز اجازه نمی داد که درصدد رفع مشکل برآیم. پس از جست و جو و کندوکاو در بهبودی ام، متوجه شدم که این خلأ، توجه نکردن و نوشتن مرتب ترازنامه قدم دهم بود!

خوب که دقت کردم، متوجه شدم قدم دهم در زندگی من فقط به صورت یک ابزار و اهرم بازدارنده شده است. یعنی فقط وقتی اوضاع خیلی خراب است از آن استفاده می کنم و هیچ نظم و ترتیبی در نوشتن آن ندارم. به همین خاطر درصدد برآمدن ببینم چرا به صورت مرتب و روزانه ترازنامه قدم دهم را نمی نویسم. شاید باورتان نشود، به نکته ای برخورد



تعامل یا تقابل؟



یک آدرس جلسه باعث می‌شود تا معنای به ما بیونده و گاهی خواندن یک تجربه چاپ شده در مجله پیام بهبودی می‌تونه عامل دریافت پیام باشه. یک وقت همین آدرس جلسات یا فصل‌نامه توسط غرفه ای که اطلاع‌رسان زده، به دست معتاد می‌رسه و یک وقت هم توسط تیم پیام‌رسان، به مرکز درمانی یا زندان برده می‌شه؛ مهم اینه که ما تونیم برنامه‌ای که باعث نجات‌مان شده را به سایر همدردانمان معرفی کنیم. داشتن یک هدف در NA عامل وحدت و انسجام ما می‌شه و باید سرلوحه‌ی تمام خدمات‌مان باشه.

در واقع تمامی کمیته‌های خدماتی مثل چرخ‌های ماشین می‌باشند، اگرچه ظاهراً جدای از هم و هر کدام در یک طرف ماشین هستند، ولی همگی در یک جهت و برای رسیدن ماشین به مقصدش در چرخش‌اند. اهمیت هیچ یک از آن‌ها نسبت به دیگری بیشتر یا کمتر نیست و با بروز مشکل یا پنچر شدن هر یک، حرکت ماشین دچار مشکل می‌شه. به همین دلیل وحدت در NA الزامی و اتحاد در هدف امری حیاتی است. می‌خوام بگم فرقی نمی‌کنه در کدام کمیته خدمت کنیم و چه خدمتی ارائه بدهیم؛ مهم اینه، همیشه بدونیم که من یا کمیته‌ای که من در آن خدمت می‌کنم، "به تنهایی نمی‌تونه ولی ما می‌تونیم". همگی ما باید تلاش کنیم تا جامعه و معتادان از وجود این برنامه و اینکه این انجمن چیست؟ و چه خدماتی ارائه می‌دهد؟ مطلع شوند.

دوست همدردم صحبت‌هایم را قطع کرد و گفت: وقتی خدمات این دو کمیته این قدر نزدیک به هم، موازی کاری و تداخل و چالش ایجاد نمی‌شه؟

گفتم: چرا گاهی اوقات این اتفاق هم می‌افته ولی هرچه اعضا نسبت به شرح وظایف کمیته خدماتی خود و کمیته‌های دیگر شناخت و آگاهی بیشتری داشته باشند، این‌طور اتفاقات کمتر می‌شه و همچنین با استفاده از تجربیات نواحی دیگر و کمک گرفتن از نشریات NA نیز می‌تونیم درصد این اتفاقات را به حداقل برسونیم و با برگزاری جلسات و کارگاه‌های مشترک از مشکلات و موانع مطلع و با پاسخ‌گویی و یافتن راه‌حلی به کمک همدیگر خدمات‌مان را موثرتر کنیم.

معتاد سؤالی بپرسد، چه می‌گوئید؟ از این سؤالات متوجه شدم که با خدمات NA آشنایی داره و گفتم: حد و مرز خدمات این دو کمیته خیلی نزدیک به هم، چون جایی وجود نداره که فقط و فقط معتاد در آن‌جا باشه و فرد غیر معتاد وجود نداشته باشه. به همین خاطر بهتره یک عضو H&I با اصول اولیه اطلاع‌رسانی و یک اطلاع‌رسان با اصول پیام‌رسانی آشنا باشه و این اتفاق وقتی می‌افته که اعضا این دو کمیته در جلسات آموزشی یکدیگر شرکت کنند.

پرسید که: مثلاً وقتی مشکلی در یک مرکز پیش بیاد و با مسئول کمیته H&I تماس بگیرند، می‌گید چون مسئول مرکز، غیر معتاد است باید با اطلاع‌رسان صحبت کند؟

گفتم: نه به این شکل که شما گفتید، در این جور مواقع سعی می‌کنیم یک قرار ملاقات حضوری بگذاریم و با همراهی اطلاع‌رسان برای رفع مشکل اقدام کنیم.

بین این‌ها از اونجایی که هدف همگی ما در NA رساندن پیام است و این کار می‌تونه از راه‌های مختلفی انجام بشه، کمیته‌های مختلفی در NA وجود داره. گاهی دادن

خدا را شکر می‌کنم که پیام جان بخش این برنامه را دریافت کردم و زندگی آشفته‌ام تغییر کرد.

چند روز پیش وقتی از جلسه بهبودی بیرون می‌آمدم، دوستی جلو آمد و گفت: شما در کمیته H&I خدمت می‌کنید، می‌شه بفرمایید وظیفه این کمیته چیه؟ گفتم: وظیفه این کمیته، معرفی برنامه به معتادانی است که دسترسی به جلسات NA را ندارند.

گفت: مگه معرفی برنامه وظیفه‌ی کمیته اطلاع‌رسانی نیست؟

گفتم: چرا، همین‌طوره؛ کمیته اطلاع‌رسانی و H&I هر دو برنامه را معرفی می‌کنند. کمیته H&I برنامه را به معتادانی که به جلسات دسترسی ندارند و کمیته اطلاع‌رسانی انجمن را به غیر معتادانی که با معتادان در ارتباط هستند، معرفی می‌کنه؛ مثل پزشکان، مشاوران، مسئولین قضایی، مسئولین زندان‌ها و خانواده‌ها.

دوست همدردم پرسید؛ خب چطور این‌ها را از هم تفکیک می‌کنید؟ یعنی وقتی برای پیام‌رسانی می‌روید، اگر مسئول مرکز یا یکی از اعضای خانواده

هر چقدر هم که ناملایمات زندگی برای ما دردناک باشند، مطلبی که واضح است این است که ما نباید چیزی مصرف کنیم. حال هر چه که پیش آید فرقی نمی کند.

کتاب پایه



H&I

پیام بصیرت



پیام در پیام رسان

[سارا - علی آبادکتول]

می گفتند، باز هم به این جا بیایید دلمان برای شما تنگ می شود و همین مسئله باعث شد تا من سالهاست که کیلومترها راه را طی کنم تا ساعت ۸ صبح خودم را به جلسات هماهنگی و آموزش کمیته H&I برسانم. بعد از مدتی من با دوستان همدرد زندانی در جلسات بهبودی مواجه شدم و این باعث شد که خسته و دل سرد از خدمت نشوم و عشق به این خدمت را از دست ندم و وقتی به مشارکت دوستان زندانی گوش می کردم، دوستانی که در آن شرایط پاکی و بهبودی شان را دنبال می کردند متوجه شدم که در هر شرایطی برنامه و اصول NA کار می کند و با به اجرا گذاشتن این اصول ساده می توان پاک ماند و امیدوار زندگی کرد. در این سالها خدمت، پیامها و درس های زیادی از همدردانم آموختم. اینکه صبر کنم، امیدوار باشم، قدر داشته هایم و آزادی ام از اعتیاد فعال را بدانم و در جلسات شرکت کنم و به وسوسه ها بها ندهم و همیشه شکر گزار نیروی برترم به خاطر زندگی بدون مصرف مواد مخدر باشم. من متوجه ارزش درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگر شدم و شکر گزار برنامه روحانی ای هستم که حتی به فکر معتادانی است که دسترسی به جلسات عادی NA را ندارند. هدفم از خدمت، به نوعی جبران خسارت کردن غیرمستقیم و سپاسگزاری از خداوندی است که به پاکی من کمک کرده و به نظرم خدمت کردن تاثیر زیادی در پاک ماندنم داشته است.

من به تمام دوستان پیشنهاد می کنم که در NA خدمت کنند. تا این حس خوب و ارزشمندی را که من تجربه کردم، آنان نیز تجربه کنند.

در پایان از تمام کسانی که در رسیدن به هدف اصلی مان تلاش می کنند، تشکر می کنم.

مدت ۷ سال است که در برنامه حضور دارم و از ۲ ماه پاکی خدمت را شروع کردم. حدود یک سال از پاکی ام می گذشت که دوستی در مشارکتش گفت: امروز از زندان آزاد شدم و پیام NA را در داخل زندان گرفتم و خیلی خوشحالم که پس از آزادی به جای اینکه در خونه مواد فروش برم، به جلسه آمدم. مشارکت این دوست باعث شد که تمایل خدمت کردن در کمیته بیمارستان ها و زندان ها در من ایجاد و شعله ور شود.

در اولین روزها ترس هایم فعال شده بود، ترس از مامور، کم سواد و ...

با راهنما و دوستان بهبودی ام مشورت کردم و آن ها به من گفتند: مشارکت تجربیات که سواد نمی خواهد. تنها به هدف مان فکر کن، کمک یک معتاد به معتاد دیگر؛ به آن هایی فکر کن که منتظرند تا پیام عشق و امید را به آن ها برسانی. با آموزش دیدن بر ترس هایم غلبه کردم. در اولین پیام رسانی هنگام ورود به زندان از خداوند خواستم کمک کند تا خودم را مطرح نکنم و تا روزی که پاک و زنده ام پیام NA را منتقل کنم. زمانی که وارد زندان شدیم، شوق و استرس زیادی داشتیم، همه جمع شدند و تصور می کردند ما مامور هستیم و برای بازرسی آمدیم. از دردها و مشکلات و جرم های شان صحبت می کردند؛ ولی وقتی متوجه شدند که ما هم مثل خودشان هستیم، احساس همدردی کردند و جو آرام شد. آن هایی که اول جلسه حالشان بد بود و گریه می کردند، آخر جلسه حالشان خوب شده بود و می خندیدند. آن جا بود که من پیام بزرگی گرفتم؛ متوجه شدم که برنامه NA چقدر تاثیرگذار در حال و احساس ما معتادان است. کسانی که در ابتدای جلسه با ناباوری به حرف های ما گوش می دادند در پایان جلسه

عدم همکاری و انعطاف پذیری باعث بی اطلاعی از عملکرد کمیته ها از همدیگر شده و باعث به هدر رفتن منابع می شه؛ تجربه نشون داده برای ایجاد و حفظ اتحاد باید با هم ارتباط مستقیم (رو در رو) داشته باشیم. حتی اگر دیر به دیر باشه و اگه این ارتباط نباشه کمیته ها از اخبار و فعالیت های هم بی خبر بوده و موازی کاری، تداخل یا چالش بوجود می آید و این مسئله تاثیرگذاری خدمات مان را کم می کنه.

اصول روحانی زمانی تجلی پیدا می کنه که اعضاء در وحدت رویه با هم تبادل تجربه کنند و همدیگر را مورد مشورت قرار بدن. پس از قدری مکث اندیشمندان گفت: ساختار برای رفع نیاز و احتیاجاتش کمیته تشکیل می ده، بهتر نبود یک کمیته هر دو خدمت را به عهده داشت؟

گفتم: اگه بخوای اینطوری نگاه کنی، همه ی کمیته ها به نوعی معرفی کننده برنامه هستند، پس باید چند تا کمیته با هم ادغام یا حذف شوند و یک بمانند. فرض کنیم این چنین شود و یک کمیته عهده دار تمامی این خدمات بشه. در این صورت یک مسئول کمیته، مسئولیت برقراری ارتباط و هماهنگی با مسئولین مراکز، هماهنگی با اعضاء کمیته، اعزام خدمتگزاران، شرکت در جلسات مختلف ساختاری و آموزشی و غیره... می شه و در صورت بروز هر مشکلی برای رفع آن باید اقدام کنه و در مورد تمام فعالیت ها می بایست پاسخگو باشه! قطعاً حجم زیاد مسئولیت و تمرکز بر چند موضوع، کاری سخت و طاقت فرسا شده و احتمال خطا و اشتباه را بالا می بره و در نهایت باعث خستگی اعضاء خواهد شد. حکایت با یک دست چند تا هندونه برداشتن می شه.

تقسیم کار باعث موفقیت و ایجاد روحیه همکاری در اعضاء میشه و احتمال بروز اشتباه را کمتر می کنه.

تمامی اعضای خدماتی مثل بازیکنان یک تیم فوتبال هستند، دروازه بان، دفاع خطوط میانی و خط حمله؛ درسته هر کدوم وظیفه های خاص دارند ولی همگی یک خواسته را دنبال می کنند و در صورت نیاز بدون تامل به کمک همدیگه می شتابند.

امید است تمامی اعضاء خدمتگزار دست در دست هم چشم انداز NA را محقق سازند.



NA
 رویای ما این است که روزی :
 هر معتادی در دنیا فرصت تجربه نمونه پیام ما را به زبان
 و فرهنگ خاص خود داشته باشد و شانس برای پیدا نمودن
 راه تازه ای برای زندگی بیابد.

Narcotics Anonymous

باموادمفرد مشکل دارید ؟
 معتادان گمنام تماس بگیرید.

لطفا پس از پایان جلسه با اعضای دیگر
 آشنا شوید و تلفن رد و بعل کنید...

**کارت
 ویزیت**

اصغر م - رباط کریم

روز اول که توسط یکی از
 دوستان بهبودی، برای اولین
 بار به جلسات NA رفتم
 را هرگز فراموش نمی‌کنم.
 یادم هست که چقدر با ترس
 و دلهره دستم را بالا بردم
 و بریده بریده گفتم: اصغر
 هستم، معتاد. یادم هست
 چنان دستی برای من زدند
 که در طول ۴۰، ۵۰ سال عمرم
 این قدر شاد نشده بودم و بعد
 از جلسه همه من را بغل کردند
 و بوسیدند. یادم می‌آید که ۲
 نفر از اعضای گروه، هر کدام
 یک کارت ویزیت با لوگوی
 NA که حاوی پیام بهبودی و
 اسم و شماره تلفن خودشان
 بود را به من دادند و گفتند:
 با ما تماس بگیر. این محبت
 و خیرمقدم ایشان، انگیزه‌ی
 ماندن من در برنامه شد.



از سردخانه تاقهرمانه کشور

جلال ب - تبریز

نکبت بارم سروسامان و جلایی بدهم.
 در این جا یاد گرفتم خوب زندگی کنم. در دوران
 بهبودی‌ام تا حدودی به آرزوهای خود به واسطه‌ی
 تلاش برای کارکرد اصول NA و با کمک خداوند
 رسیده‌ام.
 یکی از آرزوهایم ادامه دادن ورزشی بود که
 به خاطر مصرف مواد از آن دور شده بودم. بعد
 از ۲ سال پاکی با مشورت راهنما و دوستان
 بهبودی شروع به ورزش کردم. امروز که این نامه
 را می‌نویسم ۲ سال و ۹ ماه از پاکی‌ام می‌گذرد و
 خوشحالم از این که بعد از چندین ماه تلاش، موفق
 به کسب قهرمانی کشور در رشته‌ی مورد علاقه‌ام و
 کاپ اخلاق و بهترین مبارز شدم.
 آری از سردخانه بیمارستان تاقهرمانی کشور! این
 فقط نتیجه‌ی اعتماد به قدرت خداوند و حضور در
 انجمن معتادان گمنام است. جایی که به من عشق
 بدون شرط، ایثار و تلاش برای بهتر زندگی کردن را
 آموخت. با جدیت می‌گویم، اگر بخواهیم، می‌توانیم.

بعد از چندین سال تخریب به واسطه‌ی مصرف
 مواد مخدر و بیماری اعتیاد، وارد انجمن معتادان
 گمنام شدم. در زمان مصرف به خاطر مصرف بیش
 از حد، بعد از این که پزشکان از من قطع امید کردند،
 من را به سردخانه‌ی بیمارستان انتقال می‌دهند اما در
 اثر یک اتفاق در سردخانه‌ی بیمارستان بعد از مدتی
 کارکنان آن جا متوجه علائم حیاتی در من می‌شوند!
 امروز می‌فهمم که خداوند چه برنامه‌ای برایم
 داشته است. بعد از پیوستن به انجمن و دیدن عشق
 و مهربانی و جنب و جوش و انرژی بچه‌های NA
 مجذوب انجمن شدم.
 ۳ روز در حال مصرف در جلسات شرکت کردم.
 اعلام پاکی بچه‌ها امیدی در من زنده کرد. احساس
 کردم خون تازه‌ای در رگ‌هایم جریان پیدا کرده
 است.
 در حال رفت و آمد به جلسات و به کمک خداوند،
 سم‌زدایی خود را انجام دادم. بعد از چند مدت و
 گرفتن راهنما و کارکرد قدم‌ها توانستم به زندگی

باید به خاطر داشته باشیم که رهبران NA فقط آن کسانی نیستند که با رأی ما انتخاب می‌شوند. امکان خدمت بدون چشم‌داشت از راه‌های گوناگون در معتادان گمنام وجود دارد. کتاب دوازده مفهوم



آموزش

پیام بصیرت

کاربرد مفاهیم خدماتی تا کجا؟ مفهوم چهارم



تجربه پانل مفاهیم خدماتی

موثر کمک نماید. وجود رهبران موثر در حفظ منافع انجمن ما بسیار مهم می‌باشد؛ "درست است که رهبران ما فقط خدمتگزاران مورد اعتماد هستند و حکومت نمی‌کنند، اما در همین حال ما از خدمتگزاران مورد اعتماد خود انتظار داریم تا ما را رهبری کنند" رهبران مؤثر ارتباطات خوبی با سایر اعضا در حیطه خدماتی خود و سایر سطوح دارند و با استفاده از صفات روحانی و مهارت‌های شخصی می‌توانند به خدمات سرعت و کیفیت بهتر ببخشند.

اما در انجمن از چه طریق می‌توانیم خدمتگزاران مورد اعتماد، فعال و رهبران موثر داشته باشیم. جواب این پرسش بسیار ساده است؛ ما به عنوان یک عضو و یک گروه موظف هستیم که روحیه خدمت و خدمتگزاران را از طریق الگوسازی و انتقال تجربه، در دیگر معتادان شعله‌ور کنیم. قراردادن اولویت خدمت در بهبودی در کنار جلسه، راهنما، فعالیت‌های اقتصادی، روابط با جامعه و ... کمک می‌کند تا ما با داشتن روحیه عشق و ایثار بتوانیم با موضوعات زندگی برخورد کنیم و این ویژگی‌ها در وجود ما نهادینه شود. کتاب پایه می‌گوید: ما متوجه می‌شویم که اگر بخواهیم این برنامه را با زندگی خود وفق دهیم کاری از پیش نمی‌رود! ما باید بیاموزیم که زندگی مان را با این برنامه وفق دهیم.

مطالعه جزوه رهبری تجربیات بسیار ارزنده‌ای را در مورد ویژگی‌ها و سئوالاتی که در زمان انتخاب این نوع خدمتگزاران می‌توانیم طرح کنیم را در اختیار ما قرار می‌دهد. روح نهفته در مفهوم چهارم کمک می‌کند تا بتوانیم با احترام با خدمتگزاران و رهبران خود ارتباط برقرار کنیم و به جای اشکال گرفتن، طعنه و زخم زدن، ایشان را راهنمایی نموده و مسیر را برای انجام خدمات موثر در انجمن، هموار کنیم.

رهبر مؤثر در NA از گوشه شنوا، ذهنی باز و ایده‌هایی خلاق برخوردار است در این راه فرصت‌های خدماتی بسیاری از جمله راهنما شدن، نظافت جلسه، خوش آمدگویی، ارائه تجربه به تازه واردان، پذیرایی کردن در فضاهای خدماتی و خدمات گروهی و ساختاری در اختیار ما قرار دارد.



از اصول و با به اجرا گذاشتن آن، الگو سازی کند، به آرای وجدان گروه، اساسنامه و اصول سنت‌ها معتقد بوده و بدون خودمحموری و با درخواست کمک و راهنمایی از وجدان گروه، بر اساس مسئولیت‌های محول شده، حرکت و خدمت کرده و اصل چرخش را باور داشته باشد، دیگر وقت کمتری برای دوباره کاری و یا تنش می‌گذاریم و منابع را از حالت روحانی خارج نمی‌کنیم. ما در هرجا که باشیم از گروه تا کنفرانس خدمات جهانی، هر چه قدر ویژگی‌های رهبری را در انتخاب رهبران مورد نظر قرار دهیم، به همان اندازه، خدمات ما بهتر و موثرتر خواهد بود.

به خوبی می‌دانیم که تنها لازمه عضویت در NA تمایل است، اما فراموش نکنیم که تنها لازمه خدمت در NA تمایل نیست. مبنای انتخاب ما در مورد انتخاب خدمتگزاران مورد اعتماد، تنها بر پایه تمایل ایشان نیست، بلکه ما کسانی را انتخاب می‌کنیم که با دارا بودن ویژگی‌ها و مهارت‌های مورد نیاز در خدمتی مشخص، از عهده کارها و امور محوله برآیند. در این میان سوابق خدماتی روشن و شفاف، در انتخاب ما کمک شایانی خواهد کرد. شاید هرازگاهی خدمت بتواند احساسات منفی ما را تغییر دهد، اما باید بخاطر داشته باشیم که لازمه رهبری مؤثر در NA داشتن انگیزه، انرژی و نیروی کافی می‌باشد. داشتن روحیاتی مانند: خیرخواهی، تعهد، انعطاف پذیری، وقت شناسی، اعتماد به نفس، شوخ طبعی، نظم و انضباط، سادگی، پشتکار و ثبات قدم، می‌تواند باز به ما در زمان انتخاب خدمتگزار و رهبر

مفهوم چهارم خدماتی اساساً در مورد رهبری و ویژگی‌هایی که اعضای ما را تبدیل به رهبر موثر می‌کند، بحث می‌نماید. کارکرد قدم دوازدهم که جزء لاینفک بهبودی ما است و داشتن تمایل به خدمت و روحیه خدماتی در NA به ما کمک می‌کند تا از طریق کسب دانش و آگاهی، کارکرد روزانه‌ی قدم‌ها بتوانیم فروتنی را با درخواست کمک، قبول مسئولیت، راهنمایی، مشورت و الگوسازی به نمایش گذاشته و بلوغ روحانی در خدمت را از طریق گزارش کامل و واقعی، راستی و درستی جهت شنیدن حرف‌های دیگران، پایداری بر اصول روحانی، شهادت قبول اشتباه و تسلیم تجربه نماییم. رهبر مؤثر در NA از گوشه شنوا، ذهنی باز و ایده‌هایی خلاق برخوردار است در این راه فرصت‌های خدماتی بسیاری از جمله راهنما شدن، نظافت جلسه، خوش آمدگویی، ارائه تجربه به تازه واردان، پذیرایی کردن در فضاهای خدماتی و خدمات گروهی و ساختاری در اختیار ما قرار دارد.

وقتی یک خدمتگزار دارای ویژگی‌هایی چون: صداقت، تمایل، روشن بینی، مسئولیت پذیری، وفاداری، امانتداری و... باشد، باعث می‌شود خدمت محول شده، موثرتر واقع گشته و خود آن فرد با ویژگی‌های روحانی و کمک سایر اعضا، از شر مشکلات سد راهش به راحتی بگذرد. ما نیز از آن خدمتگزار به صورت گروهی مراقبت می‌کنیم. اگر دید خدمتگزار نگاه برابر باشد و نگاه بالا به پایین نداشته باشد، در کلام او وحدت و پیام رسانی باشد، در عمل او راستی و درستی به چشم آید، با استفاده



(ناحیه ۹)

آشنایی بانواحی NA ایران

خبرنگار مجله پیام بهبودی

تعداد گروه و جلساتی آغاز به کار کردید؟

به لطف خداوند، NA در استان کرمان خیلی زود و بعد از تهران وارد شد. در ابتدا یک تعداد از اعضا در کرمان دور هم می نشستند و بدون رعایت اصول NA جلسه برگزار می کردند. تا اینکه همین اعضا در سال ۱۳۷۶ و در قالب یک گروه، با رعایت اصول سنتها اولین جلسه NA را برگزار کردند، که اینجا از همگی آنها تقدیر و تشکر می کنیم؛ ضمناً NA در استان سیستان و بلوچستان نیز در سال ۱۳۸۱ توسط دو نفر از اعضا در بهزیستی زاهدان شروع به فعالیت کرد.

هم اکنون پس از گذشت این سالها، ناحیه شما دارای چه تعداد گروه و جلساتی است؟ در ناحیه‌ی ما ۲۵۵ گروه در طول

استان کرمان و سیستان و بلوچستان می باشد. این ناحیه شامل ۱۴ هیئت نمایندگان می باشد که از شهرهای استان کرمان ۱۰ هیئت شامل کرمان، زرنند، رفسنجان، بم، شهر بابک، سیرجان، بافت، جیرفت، کهنوج، منوجان و ۴ هیأت در استان سیستان و بلوچستان، شامل شهرهای زاهدان، زابل، خاش، سراوان، ایرانشهر، پمپو، چابهار و راسک می باشد.

مختصری از ناحیه ۹ بگویید. اینکه از چه سالی و با چه

عرض ادب و احترام خدمت شما. از اینکه وقت خود را در اختیار ما گذاشتید، از شما سپاسگزاریم.

با سلام و عرض خسته نباشید خدمت خدمتگزاران کمیته فصل نامه و تمامی اعضای انجمن معتمدان گمنام. خوشحالیم که در این گفتگو شرکت کرده ایم.

ناحیه شما دربرگیرنده‌ی چه استانها و شهرهایی می باشد؟ در حال حاضر این ناحیه شامل دو

تسلیم می شوم و اجازه می دهم اراده نیروی برتر در زندگی من به وقوع بپیوندد. هدیه آرامش را که این تسلیم به ارمغان می آورد، می پذیرم.



فقط برای امروز

مصاحبه

بهبود

کرده است.

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

با توجه به اینکه تحقق بخشیدن به رویای انجمن تنها با گسترش دانش، در میان گذاشتن تجربیات اعضا و اصول این برنامه امکان پذیر است، پیشنهاد می کنیم در صورت امکان این نشریه به صورت ماهانه منتشر گردد و از تجربیات اعضایی که در زندان به سر می برند نیز استفاده شود.

« برای اعضایی که قصد سفر به منطقه شما را دارند، نحوه دسترسی به جلسات چگونه است؟ »

از طریق شماره تلفن کمیته آدرس جلسات ناحیه ۹: ۰۹۱۳۷۵۵۳۸۹۸ و کمیته اطلاع رسانی ناحیه ۹: ۰۹۱۷۱۶۷۶۳۶۶ و نیز بیلبردهای نصب شده در سطح شهر.

« سوغات بهبودی ناحیه شما چیست؟ فکر می کنید در چه زمینه‌ای در حوزه بهبودی و یا خدماتی می توانید برای دیگر نواحی الگو باشید؟ »

پیام انجمن را توسط کمیته H&I به اکثر مراکز و به صورت فعال می رسانی. همینطور رعایت اصول بهبودی، مشغول به کار شدن اعضا و تعهد و مسئولیت پذیری، کارکرد و به کارگیری روزانه قدمها و سنتهای ۱۲ گانه باعث گردیده تا اعضا، به افراد مسئول و سازندهی اجتماع خود تبدیل شوند. ضمناً ناحیه ما با توجه به هم مرز بودن و مجاورت با کشورهای پاکستان و افغانستان، توانسته خدمات رسانی کند.

« لطفاً در پایان یک پیام به نمایندگی از ناحیه خودتان به اعضای معتادان گمنام بگویید. »

به خاطر داشته باشیم که تنها نوشتن قدمها، باعث رشد و رویایی ما با مشکلات روزمره زندگی نیست؛ بلکه عملکرد نسبت به آنها تعهد پذیری و به کارگیری اصول روحانی نهفته در قدمها به ما توانایی چگونه زیستن، توام با پذیرش خواست و اراده خداوند را خواهد داد.

با تشکر از فرصتی که جهت معرفی، به ناحیه ۹ دادید.

۷۵۰۰ نفر می باشد که میانگین سن شناسنامه‌های اعضا از ۳۵ تا ۴۵ می باشد.

« لطفاً کمی از روابط فی مابین اعضای خود برای ما بگویید. »

شاید در گذشته به دلیل نداشتن تجربه کافی مشکلاتی در ارتباطات بین راهنما و رهجو وجود داشته، اما امروز به لطف خداوند، استفاده از تجربه‌ی اعضا آگاه، برگزاری کارگاه‌های آموزشی و آگاه شدن اعضا از اصول روحانی، تغییرات عمده‌ای در روابط اعضای ناحیه ما ایجاد شده است.

« مشکل امروز شما در مورد جلسات بهبودی چیست؟ »

نداشتن آگاهی کافی نسبت به سنت پنجم توسط بعضی از اعضا در هنگام مشارکت و مسئولانه خرج نکردن پول سبد سنت هفتم.

« موفقیت شما در برگزاری جلسات بهبودی چیست؟ »

برگزاری جلسات بهبودی در ساعات مختلف شبانه روز جهت دسترسی اعضا، مهمانان و تازه واردان، تنوع در برگزاری جلسات با فرمت‌های مختلف، برگزاری جلسات روزهای آموزش و تهیه مرتب ترازنامه گروهی.

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

با در نظر گرفتن اشتراک رویای NA و تنوع فرهنگی و نوع گویش دو استان ناحیه ۹ و برگزاری جلسات در روستاهای مرزی، با لطف خداوند، رعایت اصول برنامه، هماهنگی و همکاری کمیته‌های خدماتی، تقسیم خدمت بین خدمتگزاران و برگزاری جلسات ماهانه ناحیه هر دو استان در راستای رویای انجمن و تحقق بخشیدن به آن، نقش خود را ایفا می کنند.

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

با تشکر فراوان از زحمات شما خدمتگزاران صدیق کمیته، به لطف خداوند فروش مجله در هر دو استان خوب است و میانگین خرید و فروش آن ۴۸۰۰ جلد می باشد. ضمن اینکه خرید مجله توسط اعضای قدیمی و هدیه دادن آن به تازه واردان جایگاه مناسبی پیدا



هفته ۱۳۰۹ جلسه برگزار می کنند.

« گروه‌های بانوان ناحیه ۹ چه تعدادی است و جلسات ایشان به چه شکلی برگزار می گردد؟ »

ناحیه ۹ دارای ۱۶ گروه و ۴۴ جلسه بانوان می باشد که هر گروه فرمت خاص خودش را دارد تا جاذبه‌ی خوبی برای اعضا بانوان و نیازهای آنان باشد.

« جلسات شما عموماً در چه مکان‌هایی برگزار می گردد؟ »

عموماً تمامی جلسات ما در مکان‌های مسقف که شامل مدارس، مساجد، تکاپا، بهزیستی و شهرداری می شود، برگزار می گردد.

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

تعداد کل اعضای ناحیه ۹ بیش از

به خاطر داشته باشیم که تنها نوشتن قدمها، باعث رشد و رویایی ما با مشکلات روزمره زندگی نیست؛ بلکه عملکرد نسبت به آنها تعهد پذیری و به کارگیری اصول روحانی نهفته در قدمها به ما توانایی چگونه زیستن، توام با پذیرش خواست و اراده خداوند را خواهد داد.



می‌باشد. شورای خدماتی ناحیه ۱۰ دارای ۲۶ نماینده و علی‌البدل، مسئولان اداری و کمیته‌های فرعی که شامل اطلاع رسانی، بیمارستان‌ها و زندان‌ها، کارگاه‌ها، مجله راه مشترک، آدرس‌ها و هیئت مدیره دفتر خدماتی می‌باشد.

◀ هم اکنون پس از گذشت این سال‌ها، ناحیه شما دارای چه تعداد گروه و جلساتی است؟

در حال حاضر ناحیه ۱۰ دارای ۳۹۱ گروه آقایان و بانوان می‌باشد که در طول هفته ۱۷۱۱ جلسه برگزار می‌کنند.

◀ گروه‌های بانوان ناحیه ۱۰ چه تعدادی است و جلسات ایشان به چه شکلی برگزار می‌گردد؟

به لطف خدا بانوان دارای ۱۸ گروه هستند و با توجه به رشد و تجربیات اعضا، علاوه بر موضوعات بهبودی، از موضوعات خدماتی آموزشی و روزهای آموزش هم به عنوان موضوع جلسه استفاده می‌کنند که تأثیر قابل توجهی داشته است.

◀ جلسات شما عموماً در چه مکان‌هایی برگزار می‌گردد؟ (ارتباطات شما با کدام سازمان‌هاست)

با توجه به اقدامات موثر و مداومی که از جانب کمیته‌های اطلاع رسانی در ناحیه و کمیته‌های شهری صورت گرفته، جلسات معتادان گمنام در اکثر اماکن دولتی و عمومی برگزار می‌گردد. گاهی نیز جلسات، در مکان‌هایی که امور مساجد به ما اجازه می‌دهد بیشترین تعداد را دارند و گاهی اوقات تشکیل جلسات مکان‌های ورزشی یا حسینیه‌ها بیشتر می‌شود.

◀ تعداد اعضای ناحیه شما چند نفر است؟ میانگین سن اعضای شما چند سال است؟

با توجه به اینکه تعداد اعضا به صورت دقیق و مستند مکتوب نیست، از دیدگاه و نظر شخصی ما رابطین و توجه به اطلاعاتی که بدست آوردیم، تعداد تقریبی اعضا در ناحیه ۱۰ بین ۲۰ تا



ناحیه ۱۰

آشنایی بانواحی NA ایران

خبرنگار مجله پیام بهبودی

گناباد، تربت جام و ... در آن قرار دارد.
◀ مختصری از ناحیه ۱۰ بگویید. اینکه از چه سالی و با چه تعداد گروه و جلساتی آغاز به کار کردید؟

تشکیل اولین جلسه NA در خراسان مربوط به تاریخ ۵ اسفندماه ۱۳۷۷ برمی‌گردد که پس از آن انجمن به سرعت توسعه پیدا کرد. تلاش بی‌وقفه اعضا و خدمتگزاران تأثیر زیادی در روند رساندن پیام و اقدامات سازنده داشته است. این فعالیت‌ها موجب شده که پس از گذشت ۱۵ سال از فعالیت NA، ناحیه ۱۰ با سیزده کمیته شهری در خراسان رضوی و جنوبی در حال فعالیت خدماتی

با عرض سلام و خداحوت به تمامی خدمتگزاران و دست‌اندرکاران مجله پیام بهبودی که هم‌چون نام این فصل‌نامه در طی این سال‌ها به مخاطبین عزیزش، پیام بهبودی را رساندند. خداحفظتان کنه، امیدوارم هریک از اعضا انجمن وظیفه و حمایت خود را در قبال مجله پیام بهبودی با ارسال تجربیات، خرید و مطالعه آن نشان دهند.

◀ ناحیه ۱۰ دربرگیرنده‌ی چه استان‌ها و شهرهایی می‌باشد؟

هم اکنون ناحیه ۱۰ طبق مرزبندی شامل خراسان رضوی و جنوبی می‌باشد که شهرهای سبزوار، مشهد، نیشابور، بیرجند، قائن، تربت حیدریه، کاشمر،

در این آزادی که می توانم با حمایت از خود به دست
بیاورم، محدودیتی وجود ندارد. امروز مسئولیت شخصی
را می پذیرم و سهم خود را می پردازم
فقط برای امروز



مصاحبه

بسیار

برقرار کرده و در نزدیک ترین جلسه ای
که در آنجا می باشد، شرکت کنند.

«سوغات بهبودی ناحیه شما چیست؟ فکر می کنید در چه زمینه های در حوزه بهبودی و یا خدماتی می توانید برای دیگر نواحی الگو باشید؟»

به لطف خدا ناحیه ۱۰ در طی این سالها به عنوان اجرا کننده ایده ها و ایجاد کمیته های جدید، خلاق بوده است. مانند کمیته مجله راه مشترک که از استقبال خوبی برخوردار شد و یا دفترچه های مخصوص ثبت اطلاعات که مربوط به گروه ها می باشد. پرهیز از خودنمایی، شهرت طلبی، تلافی کردن و خودخواهی باعث شده چه در زمینه بهبودی و چه در زمینه خدمات و رفع نیازها موثر باشیم. ناحیه ۱۰ همیشه در کنار دیگر نواحی ایران بوده است و آمادگی خود را جهت رد و بدل کردن تجربیات بهبودی و خدماتی اعلام کرده است. در نهایت اینکه سوغات ما، عشق میان ما است.

«لطفاً در پایان یک پیام به نمایندگان از ناحیه خودتان به اعضای معتادان گمنام بگویید.»

رفیق و دوست مهربانم؛ دیدگاهت نسبت به خدمات چیست؟ بار اضافی؟ حملی کردن؟ شهرت طلبی؟ خرج کردن پول های NA و یا جنگیدن با اعضا؟! هیچ کدام... در حقیقت خدمت فرصتی است برای بزرگ شدن، نه بزرگ به معنای سن و سال بلکه بزرگی قلب، درک مان و کمک هایمان به یکدیگر. هرچند که از هم دلخور و ناراحت باشیم، باز هم به یکدیگر نیاز داریم و هیچ اتفاقی نباید باعث جدایی و تفرقه ما شود. پس نگاه منفی و معیوب را اصلاح می کنم و تلاشم را برای انجام دادن هر کاری در خدمات شروع می کنم.

"خدمات و دانایی از نحوه خدمات، موجب رشد در بهبودی می شود"

با تشکر از فرصتی که به ما دادید

جلسات بهبودی و استفاده از موضوعاتی که تمایل، نشاط و حضور اعضا را افزایش می دهد. همچنین شرکت اعضا و خدمتگزاران در کارگاه های آموزشی و جلسات روزهای آموزش گروه و جلسات اداری باعث شده روحیه اتحاد و اعتماد بیشتر شود.

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

از ابتدای شکل گیری فصل نامه پیام بهبودی، اعضای ناحیه ۱۰ با اشتیاق زیاد مجله را تهیه و مطالعه می کنند؛ در واقع بسیاری از اعضای ما که مخاطبین پروپا قرص مجله پیام بهبودی هستند، از اولین روز آغاز فصل منتظرند تا این مجله که در حال حاضر در ناحیه ما سفارش هشت هزار تایی دارد، به گروه ها عرضه شود تا آن را خریداری و مطالعه نمایند.

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

قبل از هر چیز از دست اندرکاران و خدمتگزاران این مجله تشکر فراوان داریم؛ امیدواریم این تغییر اساسی که در نحوه طراحی صفحات، ویراستاری مطالب و ... ایجاد شده و باعث گشته که یک نواختی گذشته آن از بین برود، به همین منوال ادامه داده شده و از چاپ هرگونه مطالب تکراری پرهیز نمایند.

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

جلسات در ناحیه ۱۰ به صورت گسترده ای در تمامی شهرستان ها و شهر مشهد برگزار می گردد و جهت تسهیل کردن دسترسی به جلسات NA برای مسافران در تمامی ورودی های شهر مانند فرودگاه، راه آهن و ترمینال، بنرها و بلبوردها نصب شده است که تلفن های دائمی NA بر روی آن ها نوشته شده است. عزیزان می توانند با تلفن گویای انجمن و شماره ثبت آدرس ها ارتباط

یکی از مسائلی که پیش از هر چیزی موجب تقویت اتحاد ما می شود، اهمیت ارتباطات و چگونگی یادگیری و به کارگیری آن است. لازم است به خودمان یادآوری کنیم که ما می توانیم الگویی مناسب از طریق رفتار و گفتارمان برای خدمتگزاران و ارتباط بین راهنما و رهجو، باید آگاه باشیم تا به عنوان یک راهنما و یا رهجو، از مسیر اصلی مان که کمک به یکدیگر است خارج نشویم.

۳۰ هزار نفر می باشند که میانگین سن پاکیشان ۴ سال می باشد.

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

یکی از مسائلی که بیش از هر چیزی موجب تقویت اتحاد ما می شود، اهمیت ارتباطات و چگونگی یادگیری و به کارگیری آن است. لازم است به خودمان یادآوری کنیم که ما می توانیم الگویی مناسب از طریق رفتار و گفتارمان برای تازه واردان، خدمتگزاران و ارتباط بین راهنما و رهجو باشیم. با توجه به اهمیت ارتباط بین راهنما و رهجو، باید آگاه باشیم تا به عنوان یک راهنما و یا رهجو، از مسیر اصلی مان که کمک به یکدیگر است خارج نشویم. در طی این سالها و به دلیل عدم آگاهی در مورد نقش راهنما و چگونگی ارتباط بین رهجو و راهنما، صدمات زیادی به برخی از اعضا وارد شد. البته در حال حاضر چه تازه واردان و چه اعضای قدیمی تر متوجه این موضوع هستند که راهنما فقط نشان دهنده راهی است که خودش دنبال می کند و آن هم از طریق قدمها و سنتها با ما در میان می گذارد.

«مشکل امروز شما در مورد جلسات بهبودی چیست؟»

به لطف خدا جلسات در ناحیه ۱۰ مرتب در حال برگزاری می باشد و مشکل خاصی وجود ندارد؛ البته گاهی اوقات مسائلی مانند ازدیاد اعضا در جلسات و یا عدم تمدید قرارداد از سوی موجبین مکان برخی جلسات پیش می آید که خود اعضا و خدمتگزاران گروه ها با کمک کمیته اطلاع رسانی آن را حل می کنند.

«موفقیت شما در برگزاری جلسات بهبودی چیست؟»

تلاش های مداوم و مرتب اعضا و خدمتگزاران این ناحیه، چه در گروه و چه در ساختار باعث به وقوع پیوستن تأثیرات مثبت و خوبی در داخل و خارج از انجمن شده است؛ مانند برگزاری مرتب

جدول کلمات

پیام بهبودی

دوستان و همراهان عزیز، براساس ایده ای که در ذهن خدمتگزاران فصل نامه شکل گرفت و نیز از طریق پیشنهاد برخی نواحی ارائه شد بر آن شدیم تا در هر شماره از مجله جدول کلمات و اصطلاحات را طراحی کرده و به چاپ برسانیم.

(راهنمای حل جدول)

در این جدول با پیدا کردن کلمات و خط کشیدن روی آنها حروفی که باقی می ماند با ردیف کردن آن پشت سر یکدیگر رمز جدول از اصول روحانی قدم دو بدست می آید توجه: تنظیم این جدول برابر کتاب راهنمای کارکرد قدم می باشد.



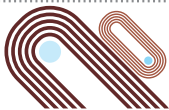
رمز جدول شماره قبل: صداقت - روشن بینی - تمایل

جدول کلمات اصطلاحات و واژه‌ها

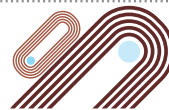
بی عقلانه - بهبود - اعتدال - اجتناب - امید - تازه وارد - سلامت عقل - غیر واقعی - عقل - به باور رسیدن - تناسب - دیوانگی - نیروی برتر - افراط - ایمان نو پا - ایده - نیروی مافوق - نیروی منفی - مهر - انتظارات - تفریط - ایمان به خدا - قدم - واقع گرایانه - تجارب درد آور - تصورات باطل - خشونت - کتاب - اصول - تعادل - باور

جدول قدم دوم :

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
ت	ا	ز	ه	و	ا	ر	د	ا	ا	ع	ت	د	ا	ل	۱
ر	و	ا	ب	ی	ق	و	ف	ا	م	ی	و	ر	ی	ن	۲
ب	ه	ب	ا	و	ر	ر	س	ی	د	ن	م	ر	ه	م	۳
ا	ف	ر	ا	ط	ا	ا	پ	و	ن	ن	ا	م	ی	ا	۴
د	ی	و	ا	ن	گ	ی	ل	ق	ع	ت	م	ا	ل	س	۵
ت	ع	ا	د	ل	ا	م	د	ق	ن	ت	ف	ر	ی	ط	۶
ت	خ	ش	و	ن	ت	ع	ی	ع	ق	ا	و	ر	ی	غ	۷
ت	ص	و	ر	ا	ب	ت	ا	ط	ل	م	ا	ی	د	ه	۸
د	د	و	ب	ه	ب	ا	ه	ا	ل	ق	ع	ی	ب	ب	۹
ت	ج	ر	ا	ب	ر	د	ر	ا	و	ر	ف	ل	ق	ع	۱۰
و	د	ی	م	ا	ر	ر	ت	ر	ب	ی	و	ر	ی	ن	۱۱
ک	ت	ا	ب	و	ا	ق	ع	گ	ر	ا	ی	ا	ن	ه	۱۲
ب	ا	ن	ت	ج	ا	ت	ت	ا	ر	ا	ظ	ت	ن	ا	۱۳
ن	ر	ی	و	ی	م	ن	ف	ی	ن	ب	س	ا	ن	ت	۱۴
ا	ی	م	ا	ن	ب	ه	خ	د	ا	ی	ل	و	ص	ا	۱۵



بامخاطبان



به دلیل انبوه نامه ها و ایمیل های ارسالی که دارای اولویت چاپ در مجله نبودند و به منظور استفاده بهینه از فضای موجود در مجله از درج اسامی نویسندگان مطالب دریافتی معذور هستیم. در این جا از تمام عزیزانی که به هر نحوی با مجله خود در ارتباط بودند، صمیمانه سپاسگزاریم.

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



چیزی که تازه وارد را در جلسات NA ننگه می‌دارد...

را، از چهره او بزاید و او را امیدوار به بهبودی کند.

نکته‌ی دیگر، فضای کلامی جلسات ما می‌باشد؛ که مشارکت در جلسه و سپس تجربه‌ها و یا به قول اعضای انجمن، سرویس‌های پس از جلسه را شامل می‌شود. مشارکت در جلسه باید به بهترین نحو ممکن صورت بگیرد، پادمان نرود بهبودی ما دو روی سکه را شامل می‌شود: زندگی آشفته دوران مصرف و زندگی در دوران بهبودی. اختصاص دادن تمامی زمان یک جلسه NA به صحبت در مورد گذشته و بیان عجزها و گرفتاری‌ها، مناسب حال یک تازه‌وارد نمی‌باشد. همچنین نباید تمامی وقت جلسه را به بیان موفقیت‌های دوران بهبودی اختصاص دهیم، چنین مباحثی هم در ابتدا برای یک تازه‌وارد قابل فهم نیست. ما باید دقت کنیم که بیان هر دو جنبه زندگی‌مان در یک جلسه NA آن چیزی است که یک تازه‌وارد بدان نیاز دارد.

نکته مهم دیگر عدم قضاوت در مورد تازه‌واردان است. ما هیچ صلاحیتی برای قضاوت در مورد یک تازه‌وارد نداریم. اینکه آیا او به آخر خط رسیده است یا نه؟ آیا به اندازه کافی عجز دارد یا ندارد؟ آیا به اندازه کافی مواد مخدر مصرف کرده است یا نه؟ چه نوع ماده مخدری مصرف کرده؟ چگونه مصرف کرده و چرا مصرف کرده؟ با چه سن و سالی وارد برنامه شده و ... اینها و سوالات مشابه دیگر، ما را از هدف اصلی برنامه، یعنی رساندن پیام به معتاد در حال عذاب و امیدوار بودن به این مسئله که هر معتادی شناسن زندگی دوباره را پیدا کند، دور می‌کند.

ما باید یک تازه‌وارد را با نیت خیر و ابزار مناسب و اصولی، در جلسات مان ننگه داریم. این یک وظیفه است که کوتاهی در آن با هیچ عذر و بهانه‌ای قابل توجیه نیست. ما موظف هستیم یک تازه وارد را با تمامی خصوصیات منحصر به فرد خودش، همانگونه که هست بپذیریم؛ فراموش نکنیم او فقط می‌تواند مثل خودش باشد، نه شبیه هیچ فرد دیگری. پس او را با تمام وجود بپذیریم و بدون هیچ قید و شرطی، عشق و خدمتی را که به رایگان از سوی اعضای قدیمی تر دریافت کرده‌ایم، به او هدیه دهیم. او سزاوار عشق و محبت ماست.

پادمان نرود که تازه‌واردان، مهم‌ترین اعضای ما و قلب تپنده NA می‌باشند و کارکرد قدم دوازده هر یک از ما، به وجود و حضور آن‌ها بستگی دارد.

اختصاص دادن

تمامی زمان یک

جلسه NA به

صحبت در مورد

گذشته و بیان

عجزها و گرفتاری‌ها،

مناسب حال یک

تازه‌وارد نمی‌باشد.

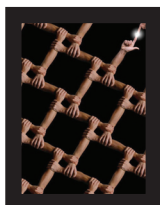
همچنین نباید

تمامی وقت جلسه را

به بیان موفقیت‌های

دوران بهبودی

اختصاص دهیم



جا بریده است، دارای اهمیت خاصی می‌شود. آن چه در اولین برخورد با یک تازه‌وارد اهمیت دارد، ایجاد فضایی است که همسان بودن و یکی بودن در آن کاملاً به چشم بیاید. ایجاد فضایی که تازه‌وارد خود را در آن فضا غریبه نداند. چیزی که یک تازه‌وارد را در یک جلسه NA ننگه می‌دارد، فهم این مطلب است که تمام ما از یک درد مشترک رنج می‌بریم و همه ما نیز از یک شانس مساوی برای رهایی از این درد برخوردار هستیم. آنچه که در برنامه از آن به‌عنوان همسان بودن اعضای مان یاد می‌شود و یادآور اصل روحانی گمنامی می‌باشد، بیانگر این مطلب است که هر معتادی که تمایل به قطع مصرف مواد مخدر دارد، برای عضویت در NA مناسب می‌باشد.

آن چه در برخورد اولیه با یک تازه‌وارد اهمیت پیدا می‌کند، فضای بدون کلام جلسات ما می‌باشد. فضای ساکت، امن و دلنشین جلسه یکی از بهترین روش‌های برخورد ما با یک تازه‌وارد است. اولین برخورد پرمحبت ما که شامل دست دادن و بغل کردن اوست، می‌تواند یک تازه‌وارد را برای همیشه عضو دائمی جلسات ما کند؛ نگاهی پر از عشق به یک تازه‌وارد می‌تواند درد و رنج سال‌ها مصرف

انگیزه دریافت کمک یک معتاد در حال مصرف، ممکن است زمانی ایجاد شود که به ورشکستگی روحی، جسمی، مالی برسد. دقیقاً در نقطه‌ای که ما آن را آخر خط می‌نامیم. نقطه‌ای که احساس سردرگمی و گیجی، یکی از خصیصه‌های مهم آن است. سردرگمی به این خاطر که با تمام تلاش‌هایی که برای بهبود زندگی‌اش می‌کند، نه تنها اوضاع زندگی‌اش بهتر نمی‌شود، بلکه روز به روز بر سیاهی‌های آن افزوده می‌شود. تمام تلاش‌های یک معتاد در این نقطه از زندگی برای بهبود مشکلات روزمره‌اش، به بن بست منتهی می‌شود. بسیاری از کارهای نیمه تمام باقی می‌مانند و آن‌هایی هم که به پایان می‌رسند، خود آغازگر مشکلات جدیدی هستند. آخر خط یعنی جایی که یک معتاد از همه کس و همه چیز خسته می‌شود و احساس پوچی و بی‌هویتی می‌کند، ترس، دلهره و بی‌امنی، از نشانه‌های دیگر آخر خط است.

معمولاً در چنین شرایطی، یک معتاد از روی ناچاری و درماندگی به دنبال جلسات بهبودی می‌گردد. اینک مسئولیت ما که چند مدتی است در جلسات NA حضور داریم در مورد روبه‌رو شدن با تازه‌واردی که از همه

بہ زبان تنکر سحر سے گویم
ہنگامے کہ برآدیگران اہمیت قائل سے تنوم
وراء NA رابا آنہادر میار سے گزارم

Payam Behbudi
Narcotics Anonymous Iran
Fall 2013