پیام بهبودی
سال نهم ❯ شماره ۳۴ ❯ بهار ۹۲
❯ نشریه داخلی انجمن معتادان گمنام
❯ شماره ثبت : ۲۱۰۶۵

آماده‌ام بمانم نه میهمان باشم...



از طوفان اعتیاد، تا آرامش بهبودی

تازیانه‌های ابتدا



این زندگی بهتر می‌شود

پیامی که با آن قطع مصرف کردم...



افقی در برابرمان

۹ سال با پیام بهبودی



سفر به اعماق وجود

نگاه‌های متفاوت





Payam Behbudi
Narcotics Anonymous Iran
Spring 2013

فهرست

4 • احساس تفاوت
5 • پیامی از دور دست ها
8 • چیزهایی فراتر از پاک ماندن
10 • سکوت مطلق
14 • برگ برنده
18 • نگاهی متفاوت
22 • خطاب به تازه وارد
26 • آشنایی با نواحی NA ایران(ناحیه ۵ و ۶)



■ مجله " پیام بهبودی " از دریافت نامه ها، مقالات، داستان بهبودی، تجارب شما در برنامه و طرح‌های 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 ذکرنام، حرف اول نام خانوادگی و شماره تماس، به آدرس پستی یا الکترونیکی مجله بفرستید

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

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

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

نشریه داخلی انجمن معتادان گمنام ایران

سال نهم ■ شماره سی و چهارم ■ بهار ۱۳۹۲

■ شماره ثبت: ۲۱۰۶۵

مسئول نشریه و سردبیر: وحید.ن

گرافیست و صفحه آرا: علی.ن

حروفچین: حامد.ح

ناظر فنی: مسعود.ب

مترجم: سیاوش.ج

مشاور تحریریه : بهزاد.ت

صندوق الکترونیکی: شهریار.ن

با همکاری: مهدی.پ–سیاوش.س– محمد.ص–امیر.ر
رضا.گ–مسعود.د–علی.ش– حمید.ق– پویا.ح
آرش.ق–رضا.ش–ماهیار.ق – امیر.ج

صاحب امتیاز: شورای منطقه ایران

آدرس:تهران صندوق پستی۱۴۳–۷ ۱۵۸۷۵
پست الکترونیکی:Pb@nairan.org
آدرس اینترنتی:www.nairan.org





هفت سین بهبودی

سردبیر - وحید.ن

بوی بهار، در لابه‌لای برگ‌ها می‌پیچد. نسیم خوش‌بهاری، طبیعتی تازه را نوید می‌دهد. برگ‌ها جان می‌گیرند و چشم‌اندازی سبز، از پس پنجره‌های گشوده، جلوه‌گری می‌کند. نوروز، از نفس‌های معتدل بهار می‌تراود و در سفره‌ی گل‌دار هفت سین دمیده می‌شود. بهار می‌آید؛ با چمدانی پر از شکوفه و لبخند. بهار می‌آید و از ردگام‌هایش، رودهایی زلال، زمین چرک را به شست‌وشو می‌خواند. نوروز از راه می‌رسد و خاک، در رستاخیزی شگفت، رستن آغاز می‌کند.

مردمان شهر، دست در دست مهربانی با گل و آینه به شادباش هم می‌روند. ما نیز همه سرخوش و دل‌گرم و سرشار از مهربانی، کوله‌باری مختصر می‌بندیم تا هم‌قدم شویم، بهبودی را با بهار. گاه خورشید می‌تابد و بر ابرها پادشاهی می‌کند و گاه، باران می‌بارد و بر پیکر آسمان و زمین، لباس طراوت و تازگی می‌پوشاند. هر رفتنی را آمدنی است و هر آمدنی را رفتنی؛ چنان‌که زمستان می‌رود و بهار می‌آید، شب می‌رود و روز می‌آید؛ بهار نیز آمده تا گرد غفلت را از رخسارمان بشوید و از خواب‌های دراز خرگوشی، بیدارمان کند؛ تا در بهبودی خویش بدانیم که رکود، شیوه‌ی اعتیاد است!

زمانی‌که طبیعت، نو می‌شود. ما چرا « نو» نشویم؟ باید در وجود خویش هم عیدی پدید آورد و به خانه تکانی دل و روح پرداخت. باید در کنار« تحویل سال »، شاهد « تحول حال » بود و با آغاز سال نو، الگویی نو را در بهبودی ایجاد کرد. باید خانه‌ی دل‌ها را خانه تکانی کرد و دل پژمرده را جانی دوباره بخشید، آینه قلب‌ها را جلا داد و زنگار اعتیاد را از جان زدود.

دوستان بهبودی، گذشتِ شب و روز وسپری شدن هفته‌ها و ماه‌ها، برای ما یک «کارنامه» تشکیل می‌دهد. در این لحظات کارنامه‌ی سال گذشته خودمان را مرور کنیم، تا چگونگی عملکرد خود را در « ترازنامه‌ی» خویش بنگریم. بهبودی ما، مرهون تصمیمات، برنامه‌ریزی‌ها، اولویت‌بندی‌ها، تداوم در تهیه ترازنامه شخصی، مراقبت‌ها، کارکرد عمیق قدم‌ها و سنت‌های دوازده‌گانه و چگونگی تمرین اصول روحانی است. ما مسئول بهبودی، زمان، فرصت و توانمندی‌های خویش هستیم. بهبودی ما هزینه‌ی خاص خود را دارد و مراقبت خاص ما را می‌طلبد. باید از همین لحظه برای امروز و سالِ در پیش رویمان، برنامه ریزی کرده و شروع به جستجوی هدف و معنا در زندگی خویش کنیم.

کتاب راهنمای کاردکرد قدم می‌گوید: «وقتی ما درباره اینکه از کجا آمده‌ایم و بهبودی در زندگی برای‌مان چه به ارمغان آورده است فکر می‌کنیم، مملو از احساس سپاس و شکرگزاری می‌شویم» به همین منظور و به شکرانه‌ی عبور از گردنه‌های اعتیادِ فعال، به شکرانه‌ی مقاومت و ایستادگی، به شکرانه‌ی فرصتی نو که ارزانی‌مان شده، «هفت سین بهبودی» می‌گشاییم و به پاس ارزش درمانی که تنها تنور گرمی و تنها اجاق روح‌های سرما زده‌مان، فرصت را برای سپاس‌گزاری غنیمت می‌شماریم. ما ایمان داریم تا مادامی‌که به‌طور مرتب در جلسات شرکت کنیم، دیگر هیچ‌گاه دست‌های ما یخ نمی‌زنند؛ چرا که در دست‌های یکدیگر است و آن‌را در هر جلسه، به هم گره می‌زنیم و میل به صعود در مسیر بهبودی در وجودمان جلوه‌گر می‌گردد.

و اما همراهان، سال گذشته سرشار از تحولات برای ما بود؛ شتاب تغییرات آن‌قدر زیاد بود که ناخواسته و گه‌گاه از آن جا می‌ماندیم. انتشار منظم فصل‌نامه پیام بهبودی، تولید مجله توسط شورای منطقه ایران، پوشش خبری همزمان کنفرانس خدمات جهانی، انتشار مقالات آموزشی با همکاری کمیته کارگاه شورای منطقه، ایجاد تعامل با کمیته وب‌سایت و انتشار اخبار سایت، تداوم تعامل با کمیته زندان‌ها و بیمارستان‌ها، به پایان رساندن پروژه‌ی سنت‌های دوازده‌گانه، آغاز پروژه‌ی مفاهیم خدماتی، راه اندازی بخشی با عنوان آشنایی با نواحی NA ایران، تغییر قطع و تمام رنگی شدن مجله، شیوه‌ی نوین صفحه آرایی و ... ماحصل کار ما در سال ۹۱ بود. از این شماره به بعد نیز تلاش خواهیم کرد تا به یاری خداوند، حمایت شما و همت خدمتگزاران، تغییراتی را در مجله پیام بهبودی ایجاد کنیم که در شماره‌های بعدی، به مرور آن را مشاهده خواهید نمود. قصد داریم تا در مجله، اخبار و تحولات روزانه‌ی NA را پوشش داده و آن‌را منعکس کنیم، قصد داریم تا در هر شماره از مجله، جدول کلمات طراحی نموده و به چاپ برسانیم؛ سعی داریم تا با خبرنگاران افتخاری مجله همکاریِ بیشتری نموده و به مصاحبه با اعضای گروه‌ها پرداخته و درک آن‌ها را با هر سن پاکی از اصول و مسائلی که در انجمن وجود دارد منتشر کنیم. برآنیم تا صدای شما را بصورت مستقیم در مجله رساتر کنیم و درخواست‌هایتان را به گوش خدمتگزاران برسانیم و ... اما در این راهِ طولانی، اندیشه‌ی شما عزیزان را به یاری می‌طلبیم. تنهای‌مان نگذارید و با نظرات خود ما را همراهی کنید. به ما بگویید که چگونه بهتر می‌توانیم به شما خدمت کنیم، بگویید که چه نیازهایی دارید که مجله می‌تواند پاسخگوی آن‌ها در مورد چاپ مطالب مرتبط باشد. بنویسید که کدام‌یک از قسمت‌های مجله برای شما جذاب و نیز کدام‌یک از بخش‌های آن از نظر شما نیاز به اصلاح و تغییر دارد. ضمناً ما به‌صورت روزانه منتظر دریافت نامه‌ها، مطالب، مقالات، تصاویر و گزارش‌های خبری شما هستیم. لطفاً تجربیات بهبودی خود در بخش‌های مختلف را در قالب مشارکت به آدرس صندوق پستی و یا پست الکترونیکی ما ارسال نمایید.

از خداوند مهربان، برای تمامی شما طلب شادی و بهبودی روزافزون می‌کنیم، صد سال به از این سال‌ها و ایام به کام. در سال جدید باز افتخار آن‌را داشتیم که به لطف و یاری خداوند و تلاش خدمتگزاران، سی و چهارمین شماره از نشریه را در فروردین سال نو ۱۳۹۲ تهیه، تنظیم و تقدیم کنیم. این شماره از مجله پیام بهبودی پیشکش شما.

همواره شاد و بهاری باشید

تفاوت احساس



سید - بیرجند

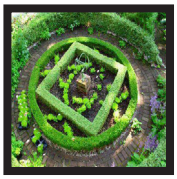
چهار سال پیش از طریق یکی از دوستانم با انجمن آشنا شدم. مدت دوماه با توجه به مسافت صدکیلومتری محل زندگی‌ام و محل برگزاری جلسات در آن شرکت می‌کردم. در آن زمـان سـرگردان بودم و خیلی با عجله نسـبت به خرید کتب انجمن که در جلسه به فروش می‌رسید اقدام نمودم. به دنبال کسـی می‌گشـتم که راهنمایم باشد، اما چون معلـم بودم، اعتیاد من را واداشـته بود تا خود را از دیگران بالاتر ببینم. کسی را به‌عنوان راهنما نمی‌پذیرفتم و این غرور بی‌جا باعث شد لغزش کنم.

اما این چند مدتی که در انجمن پاک بودم، تاثیر زیادی در من گذاشـت. هـر وقت حالم از مصرف بد می‌شـد، در آرزوی بهبـودی بودم. تا اینکه بالاخـره تصمیم خودم را نهایی کردم و متوجه شـدم سـرم را داخـل برف کرده‌ام و فکـر می‌کنم کـه دیگران مرا نمی‌بیننـد، در صورتی‌که همه‌ی مردم از همکار و غیره متوجه اعتیادم شـده‌اند جز خـودم. پس از مدتی با حمایت برادرم که او نیز ۶ ماهگی خودش را گذرانده بود، مجدداً به جلسات آمدم.

امروز که این نامه را می‌نویسـم ششمین روز پاکی من اسـت و ضمن گرفتـن راهنمای موقت هر روز به جلسـه مـی‌روم و همچنیـن تلفنـی نیـز از دوسـتان راهنمایی می‌گیـرم. ذهنـم را به معتـاد دیگری سـپرده‌ام تا من‌را راهنمایی کند و به این درک رسـیده‌ام که به تنهایی قادر به ادامه نیستم. از تک‌روی خودداری می‌کنم و بهبودی را بـا عنایت نیروی برتر که من‌را انتخاب کرده و راه را پیش رویم گذاشـته، ادامه خواهم داد. از شـما می‌خواهم برای همه‌ی آنانی که در بند اعتیادند دعا کنید.

چون معلم بودم، اعتیاد من را واداشته بود تا خود را از دیگران بالاتر ببینم. کسی را به‌عنوان راهنما نمی‌پذیرفتم و این غرور بی‌جا باعث شد لغزش کنم





شخص متواضع کسی است که تصویر
واقع بینانه‌ای از خود دارد و از جایگاه
خود در اجتماع به خوبی خبر دارد.
قدم هفت-چگونگی عملکرد



پیامی از دوردست‌ها

ابراهیم. ع – نی ریز

شخصی هستم بی‌سواد. مدتی است که تصمیم داشتم شرح و حال اعتیادم را بر روی کاغذ آورده و با همدردانم توسط نوشتن بتوانم مشارکت کنم، اما نوشتن بلد نبودم، تا روزی توفیق شامل حالم شد و یکی از دوستان، گفتار من را بر روی کاغذ آورد تا بتوانم با شما دوستان ابراز همدردی کنم.

در اوایل اعتیادم با مصرف مواد، کاری می‌کردم تا همه تاییدم کنند و همین تاییدها باعث شد که ۱۴ سال مصرف کننده و گوشه‌گیر شوم! با کارگری و گه‌گاهی با فروش مواد به امورات زندگیم می‌پرداختم و هم پول مواد مصرفی‌ام را تهیه می‌کردم. بعد از ۱۴ سال مصرف که خسته و افسرده و با کوله‌باری از غم و اندوه و با ناامیدی به آخر خط رسیده بودم، فکر و ذکرم ترک مواد شده بود و برای قطع مصرف از یکی از روستاهای نی‌ریز به بندرعباس رفتم. بعد از استفاده‌ی قرص و دوا و دکتر، در بندرعباس با انجمن آشنا شدم و پس از آن به روستای خودم آمدم. در این روستا تنها بودم و هیچ‌گونه همدردی نداشتم. در زمستان چندین کیلومتر با موتور به شهرستان می‌رفتم. همان جا هم تنها و غریب بودم. از همه راه خسته و مانده بودم. از راه دور و از بی‌رفیقی خسته شده بودم، ولی از راهی که به پیش گرفته بودم ناامید نشدم و صبر و حوصله کردم. در نهایت باعث شد امروز ۵ سال و چند ماه پاک بمانم و پاکی من باعث شد که چندین دوست دیگر از روستای خودم و روستاهای اطراف، از این مخمصه نجات پیدا کنند.

امروز وقتی که فکر می‌کنم تازه متولد شده‌ام و همه چیز را به‌دست آوردم، همه‌ی این‌ها را مدیون انجمن می‌دانم. به امید آنکه روزی برسد که یک انجمنی واقع‌بین باشم و مشکلات و مسائل اجتماعی و کنونی را دقیق‌تر مورد بررسی قرار دهم تا در راستای هدف اصلی انجمن و رساندن پیام به معتادی که هنوز در عذاب است قدم موثری بردارم. با وجود اینکه بی‌سوادم ولی برای دومین بار در قدم ۵ هستم.





بهبودی در شیراز



علی. خ – قمچقای بیجار

هدف من از نوشتن نامه، تشکر از این رسانه و پاک ماندن در روستاهای دورافتاده به کمک مجله پیام بهبودی است. من در کرج بزرگ شدم و در آن‌جا معتاد شدم ولی برای فرار از بیماری‌ام و نداشتن آگاهی به روستا پناه آوردم و در این‌جا زندگی کردم.

بعد از یک سال پیام انجمن را از یکی از اعضا که بعدها راهنمایم شد گرفتم. پس از گذراندن دوران سم‌زدایی، به روستا و کنار همسرم و پسرم برگشتم. سپس با راهنمایم همکار شدم تا بتوانم بیشتر از تجربه‌ی او استفاده کنم. ۶ ماهِ مداوم با هم برای چراندن گوسفندان به صحرا می‌رفتیم. کتابچه‌ی سفید و کتاب پایه را هم‌زمان با چوپانی کردن می‌خواندم.

بعضی اوقات پس از اتمام کار و بعد از خوردن شام به منزل راهنمایم می‌رفتم و با خواندن مجله‌ی بهبودی و کتاب راهنمای کارکرد قدم و گوش دادن به سی‌دی‌های انجمن، وقت‌مان را با هم می‌گذراندیم.

هیچ موقع از یادم نمی‌رود که جلسات‌مان ۲ نفری بود و زمانِ خواندن دعای آرامش، دست‌مان به همدیگر قفل شده بود.

بعد از یک سال شروع به رساندنِ پیام کردیم. به شکرخدا الان من حدود ۵ سال پاکی دارم و البتَه به کمک شما دوستان تعدادمان ۵ نفر شده و جلسات ما به صورت چرخشی در خانه‌هایمان برگزار می‌شود.

ضمناً ما از کمیته‌ی اطلاع رسانی درخواست اطلاع رسانی به جهت گسترش NA در روستای‌مان و جایی برای برقراری جلسات کرده‌ایم. ما با هم توانستیم، شما هم می‌توانید.



تازیانه‌های عبرت

مصطفی.ق - تهران

از آنجایی که سرگذشتِ زندگی و دورانِ اعتیاد اعضا با هم متفاوت است و در هرکدام تجربه‌ای نهفته است، پس بیان آن می‌تواند بهترین پیام برای اعضا بوده و زمانی این پیام می‌تواند واضح، شفاف و تأثیرگزار باشد که بدون هیچ‌گونه غلو و بزرگ‌نمایی از اعماقِ وجود سرچشمه و در دلِ دیگر همدردان جاری گردد.

داستان زندگی من یک رویداد استثنایی نیست. شاید هزاران زن و مرد همانند من بعد از بارها لغزش از سر ناچاری راهی جز انجمن نیافته‌اند. در اوایل بهبودی‌ام به خاطر مشکلات قانونی و همچنین عدم باور و درک خانواده از مسیر جدیدی که در زندگی برگزیده بودم و آسیب و خسارت به بار آورده، مجبور بودم شب‌ها در پشت بام یکی از دستشویی‌های پارک نزدیک خانه‌مان بخوابم. من در ابتدای راه بودم و دوستان زیادی نداشتم، به جز راهنما و یکی دو دوست دیگر. البته در حال حاضر پس از گذشت هشت سال دوستان زیادی را در کنار خود دارم و به داشتن تک‌تک‌شان به خودم می‌بالم. سختی‌های زیادی را در آن ایام گذراندم؛ شب‌ها من بودم و تنهایی‌ام و نگاهی که به سقف آسمان داشتم و ستارگانی که گاهی ابرها هم آن را از من می‌گرفتند. رازها و دردهایی را که سال‌ها با خود حمل کرده بودم، با آن‌ها درمیان می‌گذاشتم. اما امیدوار بودم، امید به فردایی بهتر و آرزوهای زیادی را در ذهن می‌گذراندم؛ آن روزها داشتن سقفی بالای سرم و غذایی گرم و گرفتن دوش آب گرم برایم آرزو شده بود. بعد از چندی یکی از دوستانم به من پیشنهاد داد برای رهایی از گزند سرمای زمستان، شب‌ها در ماشینش بخوابم. صبح که از خواب برمی‌خاستم، به خاطر جای نامناسب و تنگ داخل ماشین، چند دقیقه‌ای طول می‌کشید تا گرفتگی استخوانِ گردن، کمر و عضلاتم برطرف شود. اما از بی‌جایی بهتر بود. با تمام این شرایط سخت سر کار می‌رفتم و تنها چیزی که اهمیت داشت این بود که در بدترین شر ایط هم مصرف نکنم.امروز بعد از گذشت چند سال، تنها خاطره‌ای از آن ایام به جای مانده، اما تکرار آن تسلی روح زخم خورده و مرهمی بر درد تازیانه‌های اعتیاد و سرمایه‌ای برای ماندگاری در مسیر بهبودی است.

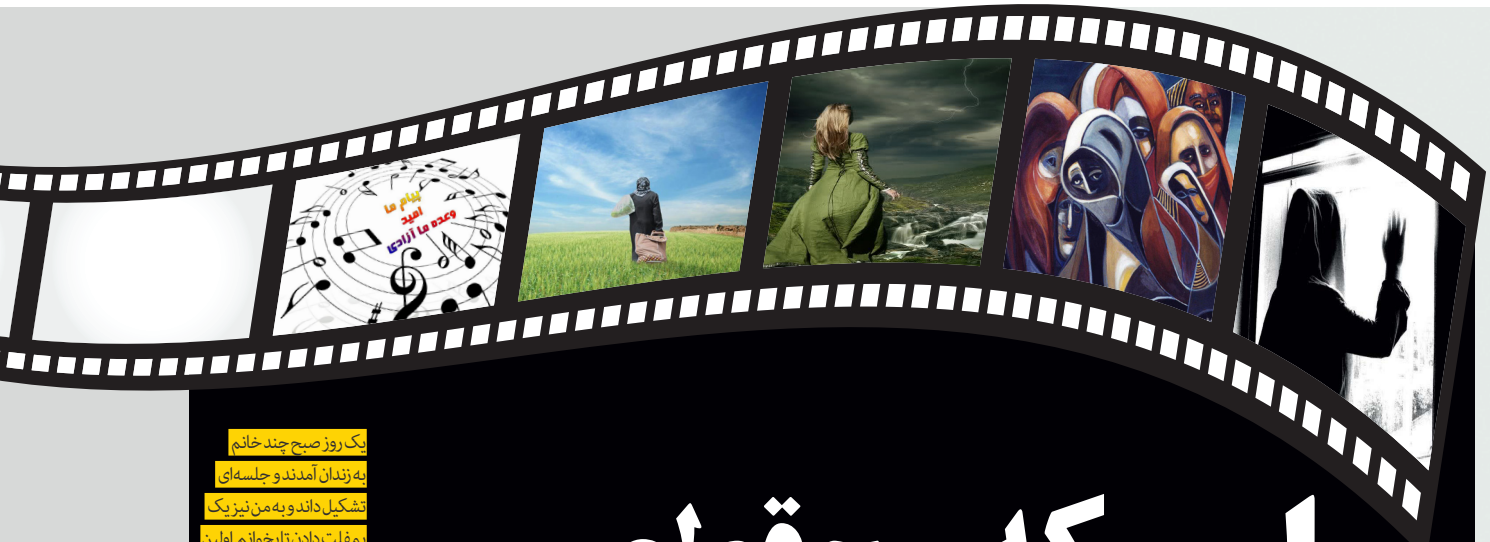
بعد از چندی یکی از دوستانم به من پیشنهاد داد برای رهایی از گزند سرمای زمستان، شب‌ها در ماشینش بخوابم. صبح که از خواب برمی‌خاستم، به خاطر جای نامناسب و تنگ داخل ماشین، چند دقیقه‌ای طول می‌کشید تا گرفتگی استخوانِ گردن، کمر و عضلاتم برطرف شود. اما از بی‌جایی بهتر بود. با تمام این شرایط سخت سر کار می‌رفتم و تنها چیزی که اهمیت داشت این بود که در بدترین شرایط هم مصرف نکنم.

دو سال قبل وقتی متوجه شدم که بیماری هپاتیت گرفته‌ام، تمام دنیا برایم تیره و تار شد. گاهی افکار مسموم به سراغم می‌آمد ولی خدا را شکر که به ندای بیماری‌ام پاسخ ندادم. خیلی وقت‌ها که به مرگ می‌اندیشیدم، ترس به سراغم می‌امد و به گریه می‌افتادم. گاهی ایمانم ضعیف می‌شد، اما نیروی امید به زندگی، قدرتمندتر از نیروی بیماری‌ام بود و با همین نیرو خود را تسلی می‌دادم و با سعی و تلاش به دنبال درمان وضعیت‌ام بودم و سلامتی و زندگی‌ام را به دستان خداوند مهربان سپرده بودم. در آن لحظات حسی درونی و ناشناخته به من دل‌گرمی می‌داد؛ آن حس درونی دستان حمایت‌گر نیروی برترم بود که عاشقانه مرا به سمت جریان زندگی معنوی هدایت می‌کرد و درد را برایم قابل تحمل نمود تا اینکه در این جنگ فرسایشی، اراده خداوند، اصول روحانی و تمایل و ایمانِ درونی من بر بیماری غلبه کرد.

همواره از نیروی برترم سپاسگزارم. خیلی وقت‌ها خواسته‌هایم را برآورده نکرد ولی تقریباً به تمام آنچه که بدان نیاز داشتم دست پیدا کردم. امروز که در هشتمین سال بهبودی هستم، هنوز گاهی ردپای اعتیاد در زندگی‌ام وقفه ایجاد می‌کند. اما خدایی هست که کافی‌ست از او درخواست کمک کنم تا راهی، روزنه‌ای و امیدی در زندگی‌ام گشوده شود.



نباید از احساساتی که در اثر مرگ یک عزیز برانگیخته می‌شود، فرار کنیم. از طریق آزاد گذاشتن خود برای تجربه این احساسات، در بهبودی و ویژگی‌های ذاتی انسانی سهم بیشتری داریم.
فقط برای امروز ۲۹ مرداد



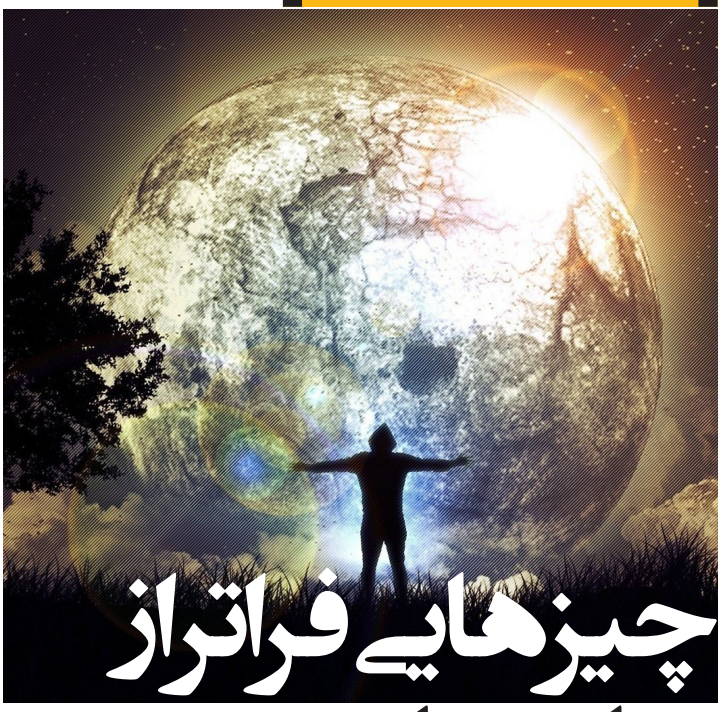
پیامی که با آن قطع مصرف کردم...

یک روز صبح چند خانم به زندان آمدند و جلسه‌ای تشکیل دادند و به من نیز یک پمفلت دادن تا بخوانم. اولین کلمه‌ای که من و خواهرم را به طرف خودش جذب کرد، معتادان گمنام بود.



[خدیجه.م - قزوین]

از سن پانزده سالگی با الکل و مواد مخدر آشنا شدم و به بهانه‌ی جدا شدن پدر و مادرم شروع به مصرف مواد مخدر کردم تا زمانی که ازدواج کرده و صاحب یک فرزند شدم. پس از سال‌ها و باز به خاطر از دست دادن فرزندم، برای تسکین دردم مجدداً شروع به مصرف مواد مخدر کردم! هرچند که دردم را فراموش نکرده و تنها به مصرف ادامه می‌دادم. پس از چند سال صاحب فرزند دوم شدم و باز به خاطر مواد مخدر فرزند دومم را نیز از دست دادم تا جایی که دیگر احساس کردم دنیا برایم به آخر رسیده و فقط مواد می‌تونه منو از دست این دنیا خلاص کنه! هر روز و هر ساعت مصرفم بیشتر و بیشتر می‌شد. تا جایی که دیگه خانواده‌ام طردم کردند و دیگه هیچ جایگاهی نزد خانواده‌ام نداشتم. حتی پدری که بعد از جدا شدن از مادرم مثل یک ناجی حمایتم می‌کرد، منو رها کرد! به خاطر دارم که حتی ساعت‌ها پشت درب منزل پدرم می‌موندم ولی درب رو به روم باز نمی‌کرد. تا اینکه از روی ناچاری خودم رو به پاسگاه معرفی کردم تا به زندان بروم و قطع مصرف کنم. این کار را با خواهرم که همبازی مصرف من بود انجام دادیم و خودمعرف به زندان رفتیم. چند روزی آنجا بودیم و قرار بود که به زودی آزاد بشویم. اما یک روز صبح چند خانم به زندان آمدند و جلسه‌ای تشکیل داند و به من نیز یک پمفلت دادن تا بخوانم. اولین کلمه‌ای که من و خواهرم را به طرف خودش جذب کرد، معتادان گمنام بود. این پیامی بود که کمکم کرد تا قطع مصرف کنم و تا الان به مدت ۳ سال و نیم هست که پاک هستم و به طور مرتب در جلسات بهبودی و جلسات کارکرد قدم شرکت می‌کنم. خدا را شکر که به لطف او در خانواده‌ام جایگاهی پیدا کردم و برایم ارزش قائل می‌شوند. در حال حاضر خودم در انجمن خدمت می‌کنم تا پیام انجمن رو به گوش معتادانی که دسترسی به جلسات ندارند و از درد اعتیاد در عذاب هستند برسونم.



چیزهایی فراتر از پاک ماندن

یاسین. م - بوشهر

بنام آن‌که برترین نیروی درونی من است و تا زمانی که او را دارم، هیچ احتیاجی به یک نیروی خارجی برای شادابی ندارم. قبل از هر سخنی باید بگویم یک معتاد هستم و مدتی است که از برنامه‌ی بهبودی برخوردار شده‌ام. مدت‌هاست که دلم می‌خواهد با همدردانم درد و دل کنم و ازطریق مجله‌ی پیام بهبودی مشارکتم را را به گوش همدردانم در سراسر کشور پهناورم برسانم.

در جلسه‌ی خانگی من حدود ۵۰ نفر شرکت می‌کنند، ولی احساس می‌کنم که باید حرفم را به گوش معتادان بیشتری برسونم، شاید اینطوری بتونم خوشحالی‌ام را بین همدردان بیشتری تقسیم کنم. در جلسه‌ای که شرکت می‌کنم، من جزء کم سن و سال‌های جلسه هستم و از این بابت احساس رضایت و خرسندی می‌کنم که تمام فرصت‌های زندگی‌ام را از دست ندادم و زود با این موهبت زیبای بهبودی آشنا شدم. در این برنامه و در همین مدت کوتاه با چیزهایی فراتر از پاک ماندن آشنا شدم و این چیزی نبود جز پاک زندگی کردن، دوست داشتن خودم و به‌دنبال آن دوست داشتن دیگران.

وقتی می‌بینم که من هم می‌توانم در این سن و سالِ کم به دوست همدردی که سنش بیشتر از من است کمک کنم، به ماهیت این برنامه پی می‌برم و زمانی‌که به دوست همدردم می‌گویم که این پیامی که من به تو می‌گویم از طرف خودم نیست و از برکات آگاهی و تجربه است، بیشتر احساس خشنودی می‌کنم.

چون خیلی زود فهمیدم برای حفظ چیزهایی را که دارم باید از آن‌ها با همدردانم مشارکت کنم. در این برنامه فهمیدم که اعتیاد سن و سال نمی‌شناسد و هیچ‌گونه حدومرزی ندارد و به هرجایی نفوذ کند، آن‌جا را به نابودی و فنا می‌کشد. در این برنامه فهمیدم که بهبودی ذخیره کردنی نیست و باید بصورت مداوم با این برنامه در تماس باشم تا از این موهبت برخوردار شوم.

در این برنامه فهمیدم که اعتیاد سن و سال نمی‌شناسد و هیچ‌گونه حدومرزی ندارد و به هرجایی نفوذ کند، آن‌جا را به نابودی و فنا می‌کشد.



حفظ منابع روحانی

عظیم - رشت

اعضای خدمتگزاری هستندکه برای رشد انجمن، زحمات بسیاری کشیده و زمان و انرژی زیادی صرف می‌کنند که در واقع منابع غنیِ ما هستند، ولی ما با خرده‌گیری افراطی از نحوه‌ی خدمات و مقاومت تعصبی در مقابل ایده‌های جدیدشان، باعث منزوی شدن آن‌ها و به هدر رفتن منابع روحانی انجمن می‌شویم

در انجمن بسیاری از اوقات که حرفی از مدیریت مسئولانه به میان می‌آید، اعضاء بیشتر بر روی پول تمرکز می‌کنند و از یک قسمت مهم، یعنی قسمت معنوی غافل می‌شوند! در انجمن جهتِ بالا بردن سطح آگاهی‌مان و برطرف کردنِ چالش‌ها، گارگاه‌های متعددی برگزار می‌شود، اما جالب اینجاست که خودمانِ از کارگاه‌ها حمایت نمی‌کنیم ولی مرتباً به دنبالِ اشکالاتِ برگزاری آن هستیم! ما بابت کمیته‌های فرعی هزینه می‌کنیم، اما به بهانه‌های مختلف از کمیته‌ها حمایت نمی‌کنیم و صرفاً آن‌ها را مورد انتقاد قرار می‌دهیم! اعضای خدمتگزاری هستندکه برای رشد انجمن، زحمات بسیاری کشیده و زمان و انرژی زیادی صرف می‌کنند که در واقع منابع غنیِ ما هستند، ولی ما با خرده‌گیری افراطی از نحوه‌ی خدمات و مقاومتِ تعصبی در مقابل ایده‌های جدیدشان، باعث منزوی شدن آن‌ها و به هدر رفتن منابع روحانی انجمن می‌شویم! NA برای تک‌تکِ اعضای خود، هزینه متقبل شده است؛ این هزینه‌ها از برگزاری جلسات، توزیع نشریات و تجربه‌ی رایگان شامل شده، تا فرصت خدماتی که آموزش ببینیم و درخدمت انجمن و اجتماع خود باشیم. توجه داشتن به وحدت و منافع مشترک‌مان ما را به سمتی می‌برد که محیطی امن و با محبت ایجاد کنیم و بستری فراهم سازیم برای یک معتاد در حال عذاب. به امید روزی که مدیریت مسئولانه را در مورد خدمت و خدمتگزاران هم به زیبایی هرچه تمام‌تر پیاده کنیم.



اگر امیدواریم در بهبودی خود پیشرفت کنیم، بد نیست به تجربیات موثر، روشن‌بین باشیم. مهم نیست این تجربیات از کجا منشأ می‌گیرد.
فقط برای امروز ۱۴ بهمن



شاه‌رگ حیاتی انجمن

ما هر زمان که برای پشتیبانی از هدف اصلی‌مان با یکدیگر متحد شویم دیگر تفاوت‌هایی که میانمان وجود دارد باعث نادیده گرفتن منافع مشترکمان نخواهد شد.

علی. ل - درود لرستان

در انجمن یاد می‌گیریم که به دیگران محبت کنیم و بـرای هم احترام قایل شـویم و آنچه کـه از توانمان برمی‌آید برای پشتیبانی از یکدیگر و گروه انجام دهیم. در چنین شـرایطی به طرز عجیبی دلمان می‌خواهد از یکدیگر و جلسـه مراقبت کنیم. «با اتحاد می‌شود پاک ماند و همه کار کرد اما به تنهایی نمی‌شود. »

مهم‌ترین عامل شـکوفایی و گسـترش گروه‌های ما پشتیبانی محبت آمیزی است که یک معتاد از خود در کمک به یک معتاد دیگر نشـان می‌دهد و ما با سـهیم شـدن در بهبودی یکدیگر باعث قوی‌تر شـدن هرچه بیشـتر اتحادمان می‌شـویم. اتحادی که از آن صحبت می‌شـودبا شبیه شـدن به یکدیگر تفاوت دارد. اعضای NA با یکدیگر تفاوت‌هایی گوناگون و عمده دارند و از اشـخاص مختلف با سوابق خانوادگی، فرهنگی مختلف دور هم جمع شـده‌اند و طبیعی اسـت هرکدام با خود تصورات، افکار و استعدادهایی به جلسات آورده‌اند و این اختلاف سـلیقه هیچ اشکالی ندارد و همین باعث غنی شدن انجمن می‌گردد و کمک می‌کند تا راه‌های جدید و مختلفی برای دسـتیابی به معتادی که محتاج کمک است پیدا کنیم. زیرا هدف ما رساندن پیام به معتادانی اسـت که هنوز در عذاب می‌باشند و این را باید بدانیم بـرای خدمت کردن همگی مـا، در انجمن جای کافی موجود است، اگر خدمتگزار باشیم.

ما هر زمان که برای پشـتیبانی از هدف اصلی‌مان با یکدیگر متحد شویم دیگر تفاوت‌هایی که میانمان وجود دارد باعث نادیده گرفتن منافع مشترکمان نخواهد شد.

کار کـردن با یکدیگر نه تنهـا باعث کمک دوجانبه می‌شـود بلکه عامل اتحاد و یگانگی در انجمن می‌شود و همیـن به نوبه‌ی خـود باعث خواهد شـد پیام امید را بهتر برسـانیم. تفریحات، دوسـتی و معاشرتی که ما در بیـرون از انجمن با یکدیگر داریـم اتحاد انجمن را تقویت می‌کند. زندگی ما و زندگی اعضاء آینده به اتحاد بستگی دارد، بدون دوستی و اتحاد قلبNA از تپش باز می‌ماند و شاه‌رگ حیاتی انجمن دیگر حامل و آورنده‌ی برکات هستی بخش نخواهد بود و هدیه‌ی خداوند به ما بی‌هدف خواهد شد .



کارگاه آموزشی شورای منطقه ایران با تحت عنوانِ فضای موثر خدماتی آدینه ۲۷ بهمن ماه ۱۳۹۱

وقتی بدانیم که وحدت، زیربنای کاربردی و تنها ستون بقای انجمن ماست، آنگاه به این درک خواهیم رسید که حفظ روابط خوب ما با یکدیگر، مهم تر از تمام مسائلی است که ممکن است باعث دوری ما از یکدیگر شوند

شهاب. ع – قم

سال‌هاست که قصد نوشتن نامه‌ای رو دارم، ولی تا امروز موفق نشده بودم. امروز که تولد یک سال پاکی‌ام را جشن می گیرم، به این باور رسیدم که آن اتفاق روحانی باید بیفتد تا من تمایل به انجام هرکاری را داشته باشم.

۸ سال پیش با انجمن آشنا شدم! آن موقع یک جوان ۲۴ ساله بودم که مصرف مواد صنعتی همه‌ی دارو ندارم را به آتش کشیده بود و دیگر نه راه پس داشتم، نه راه پیش.

هر دری را زده بودم تا بلکه بتوانم فقط ۲۴ ساعت مصرف نکنم، ولی نشد که نشد. تا عاقبت در یک گاوداری که متعلق به پدربزرگم بود برای ترک اجباری زندانی شدم. به‌طور اتفاقی کارگر آن گاوداری یکی از اعضای انجمن از آب درآمد و او، من را با انجمن آشنا کرد. من که بچه‌ی قم بودم، پیام انجمن را در یک گاوداری در شهر ورامین دریافت کردم. الحق و الانصاف جای خوبی برای من بود، توانستم پاک بمانم. بعد از یک ماه به قم برگشتم و راهنما گرفتم و قدم‌ها را شروع کردم.

سکوت مطلق

اوایل از نظر مالی بسیار آشفته بودم. یادم می‌آید در ۲ یا ۳ ماه پاکی بودم که به یکی از اعضای قدیمی گفتم: می‌خواهم یکی از کلیه‌هایم را بفروشم تا هزینه‌ی زندگی‌ام را تامین کنم. او با لبخندی روحانی و مهربان گفت: صبر کن، درست می‌شود. در ۹ ماه پاکی به خاطر بدهی‌های دوران مصرف به زندان افتادم و تا جلب رضایت شاکی‌ها، نزدیک به یک‌سال در زندان تحمل کیفر کردم، ولی هیچ‌یک از این مشکلات باعث نشد که من مواد مصرف کنم. حتی چیپ ۲ سال پاکی‌ام را در زندان گرفتم. انگار هرچقدر مشکلات من بیشتر می‌شد، من عزمم برای پاک ماندن جزم‌تر می‌شد. بعد از ۲سال پاکی، از زندان آزاد شدم و روزها با یک پیکان مدل پایین شروع به مسافرکشی و بعدازظهرها هم در یک رستوران ظرف‌شویی می‌کردم. چند ماه پس از آن به پیشنهاد یکی از دوستان در یک شرکت ساختمانی مشغول به کار شدم و به‌خاطر رعایت اصول برنامه مدتی بعد به سمت مدیریت در آن شرکت منصوب شدم! به سرعت پول‌دار شدم، ماشین ۵۰ میلیون تومانی، ویلای شمال، آپارتمان مجردی، زمین و حساب بانکی زیاد، حاصل درآمدم از آن شرکت شد اما!!!

قدم سوم ما را از کارکردن و کوشش به هیچ وجه معاف نمی‌سازد. اما از حرص و جوش مداوم در مورد نتیجه‌ی تلاش‌هایمان رها می‌کند.
قدم سوم - چگونگی عملکرد.



اما دیگر وقتی برای شرکت در جلسات بهبودی برایم باقی نماند، حقیقتاً شرکت در جلسات محل کارم را به شرکت در جلسات بهبودی ترجیح دادم! به مرور ارتباطم با همه‌ی اعضا قطع شد. به جای تماس با راهنمایم، با مدیران شرکت‌های دیگر تماس برقرار کردم، به جای کارکرد قدم‌ها، دائماً در حال بررسی میزان سود و پرکردن حساب بانکی‌ام شدم، به جای کارکرد ترازنامه قدم ۱۰، هر شب ترازنامه‌ی مالی شرکت را بررسی می‌کردم، به سرعت جذب محافل شب‌نشینی شدم و با اتومبیل گران‌قیمتم مدام به ویلای چندصد میلیون تومانی خود در رفت‌وآمد بودم. این مسئله ۲ سال طول کشید تا یک شب که چند روزی مانده بود به ۵ سالگی‌ام، با یکی از دوستان هم محفلی‌ام، مشروب مصرف کردم!

اوایل مشروب‌های بسیار بسیار گران‌قیمت تهیه می‌کردم. روزی فقط چند گیلاس ولی بیشتر از چند روزی طول نکشید که آتش اعتیادم دوباره فعال شد و مثل خوره به جان و مالم افتاد. به سرعت گرفتار اجبار به مصرف شدم و هم‌زمان با کم شدن توان کاری‌ام از شرکت هم اخراج شدم. ابتدا ویلای شمال را فروختم، بعد ماشین‌هایم، بعد حساب بانکی‌ام به پایان رسید و بعد همسر و فرزندم من‌را ترک کردند. همه را در عرض یک‌سال از دست دادم، نزدیک به ۱۸ ماه در این حالت باقی ماندم، تمام دوستانم از اطرافم پراکنده شدند. به سرعت کارتن خواب شدم، دیگر هیچ جایی و هیچ پلی پشت سرم باقی نگذاشته بودم. هرکجا می‌رفتم درها را روی من می‌بستند. مثل یک جزامی با من برخورد می‌کردند. چند بار سعی کردم قطع مصرف کنم، اما وسوسه و اجبار اجازه نمی‌داد، بیماری‌ام مرا به مصرف بیشتر و بیشتر هدایت می‌کرد. همسرم از دادگاه درخواست طلاق کرد، مهریه‌اش را به اجرا گذاشت، چک‌هایم همه برگشت خورد، فرزند عزیزم را نمی‌گذاشتند ببینم و ...

■■■

خلاصه یکی دوبار سعی کردم به جلسات برگردم. چند روزی هم قطع مصرف می‌کردم. اما پشت تجربه ۵ سال پاکی‌ام پنهان می‌شدم، هر کس که می‌خواست به من کمک کند، او را پس می‌زدم و می‌گفتم: (خودم می‌دانم، من با اصول آشنا هستم) و این موضوع قابلیت کمک‌گیری را از من می‌گرفت و باز مصرف و مصرف و طرد شدن از جلسات. تا عاقبت، ۷ دی ماه پارسال بود که وسایل مصرفم را به دست گرفتم، عجیب بود، در حدود ۱۰ ساعت بود که مصرف نکرده بودم ولی خمار نبودم، بالاخره مصرف کردم، عجیب‌تر این‌که، نشئه هم نشدم، هرچه مصرف کردم هیچ تغییری در من ایجاد نشد، چند ساعتی به همین منوال گذشت، (یک چیزی مثل سکوت مطلق) مرا در برگرفت. بی‌اختیار و بدون هیچ تصمیم قبلی بلند شدم، وسایل مصرف را زمین گذاشتم ، گوشی تلفن را برداشتم و شماره گرفتم .....۰۹۱۲۱۵، الو محمد، سلام من شهابم، به کمک تو احتیاج دارم، دارم می‌میرم، به دادم برس. گریه امانم را برید. این‌بار دست نیاز دراز کردم و عاجزانه تقاضای کمک کردم.نیم ساعت بعد محمد با یکی دیگر از دوستانم خودشان را به من رساندند. وسایل مصرفم را دور ریختم. مواد را در چاه توالت ریختم و داستان جدید زندگی من شروع شد... محمد شد راهنمایم، یک جلسه‌ی غریب انتخاب کردم، جلسه‌ای که خیلی با منزل من فاصله داشت، در حدود ۳۰ کیلومتر. وقتی فردای آن شب با محمد رفتیم به آن جلسه‌ی جدید، منشی گفت : آیا دوستی هست که برای اولین بار در جلسات معتادان گمنام شرکت می‌کند؟ لطفا خود را معرفی کند؛ من بلند شدم، دستم را بالا گرفتم و با صدای بلند فریاد زدم، شهابم، معتاد ۲۴ ساعت.

■■■

از آن شب به بعد هرگز از آن حال و هوای تازه وارد بودن خود خارج نشدم. هیچ‌گاه صحبت از ۵ سال پاک بودنم نکردم و فقط در شب جشن تولد یک‌سال پاکی‌ام، تجربه‌ی لغزش خود را با گروهم در میان گذاشتم. وقتی آن سیم بکسل قوی را که ۵سال پاکی‌ام را با آن به دنبال خود یدک می‌کشیدم، پاره کردم، مثل یک کبوتر سبک و رها شدم و از آن لحظه به بعد درها به روی من باز شد.

امروز یک سال و ۱۵روز است که پاکم، با نیت تغییر کردن زندگی می‌کنم و به قول کتاب پایه، چاره‌ای جز تغییر طرز تفکر قبلی ندارم.

رهجو گرفته‌ام، در حال کار کردن قدم‌ها با آن‌ها هستم، با راهنمایم قدم‌ها و سنت‌ها را دوباره از نو شروع و کار کردم. الان در قدم ۱۱ هستم. پدرم یک پراید برایم خرید، مشروط به این‌که کار کنم و به‌طور اقساطی پول آن‌را به او برگردانم. در همین جلسه، منشی روزهای پانل و پرسش و پاسخ شده‌ام، اعضا گروه من‌را بسیار دوست دارند و من نیز آن‌ها را از صمیم قلب دوست دارم، هفته‌ای دو روز فرزندم که یک پسر ۷ساله است، را پیش خود می‌آورم و برای او پدری می‌کنم. همچنین دادگاه حکم طلاق برایم صادر نکرد، از طریق مشاوره خانواده در جهت اصلاح رابطه بین خودم و همسرم اقدام کرده‌ام. هنوز آن‌ها من‌را باور نکردند، ولی یاد حرف آن دوست قدیمی که می‌گفت: "صبر کن، درست می‌شود" می‌افتم و به زندگی امیدوارانه‌تر ادامه می‌دهم.هر روز به جلسه می‌روم، جارو می‌کنم، فیلتر سیگار از روی زمین جمع می‌کنم، گردگیری می‌کنم و در جلسات اداری شرکت می‌کنم.آرزو دارم روزی که می‌میرم پاک بمیرم و یک خدمتگزار در انجمن معتادان گمنام باقی بمانم. الگوی بهبودی من عشق و علاقه‌ی بی حد و حسابی است که به شما دارم و هیچ چیز، هیچ چیز، این‌بار باعث نمی‌شود که از جلسات دور شوم. فقط برای امروز افکارم را بر روی بهبودی‌ام متمرکز کرده‌ام و ترسی از هیچ چیز ندارم.ناگفته نماند، در این یکسال پاکی‌ام به خاطر طرز رفتار صحیح با پدر مصرف کننده‌ام و اصولی که از شما یاد گرفتم، پدرم هم در سن ۵۷ سالگی قطع مصرف کرده و الان مدتی است که در برنامه حضور دارد.

در یک گاوداری که متعلق به پدربزرگم بود برای ترک اجباری زندانی شدم. به‌طور اتفاقی کارگر آن گاوداری یکی از اعضای انجمن از آب درآمد و او، من را با انجمن آشنا کرد. من که بچه‌ی قم بودم، پیام انجمن را در یک گاوداری در شهر ورامین دریافت کردم



افقی دربرابرمان



عباس. م - کردستان

اواخر مصرفم بود و به خاطر سوء مصرف مواد مخدر، کاملاً به یاس و انزوا کشیده شده بودم. دیگر نه راه پس داشتم و نه راه پیش. از لحاظ مالی چیزی برای از دست دادن نداشتم. پدر، مادر، همسر، خانواده و اقوام، دیگر من را قبول نداشتند. یعنی ساده‌تر بگویم فقط من را تحمل می‌کردند. از طریق یک همدرد پیام برنامه‌ی NA را شنیدم و وارد برنامه شدم. با دنبال کردن این برنامه، دیگر مجبور نبودم روانه‌ی عاقبت تلخ خود یعنی زندان، بیمارستان و مرگ شوم.

اوایلی که به برنامه وارد شـدم هدفم ایـن بود که از این طریـق بتوانم با قطع مصرف، مقبولیت و مادیات از دست داده را به دسـت بیاورم. قصد کارکرد قدم‌ها و سـنت‌ها را هم نداشـتم و به هیچ‌وجه نمی‌خواسـتم در NA ماندگار شوم. اما از اول بهبـودی که اعضا دسـت من‌را به گرمـی گرفتند و به مـن خدمت کرده و آنچه را در طول پاکی‌شان آموخته بودند، با عشـق به من بخشـیدند و این‌چنین کارهـا، کم کم من را به سـمت NA و اعضای آن جذب کرد.

قدم‌هـا را آغـاز کـردم و وقتـی که در بطـن آن قـرار گرفتم هـر روز آرزو می‌کردم که جلسه‌ای در محل سکونتم، در روسـتای مالوجه، برقرار باشد. بعد از گذشـت چند سـال این آرزو به حقیقت پیوست و من به آرزویم رسیدم و گروهی در روستا تشـکیل شد. من نیز به عنوان نماینده‌ی بین گروه و به عنوان خدمتگزارِ گروه انتخاب شـدم. گـروه روزبه‌روز در کارش پیشـرفت می‌کـرد و باعث جذب افراد تازه‌ای می‌شـد و بنـده نیز هر ماه می‌بایست در جلسه هیئت نمایندگان در سنندج، شرکت می‌کردم.

بعـد از چند مـاه شـرکت و تماس و ارتباط با سـایر گروه‌ها یـک روز جمعه، بـه اتفاق سـایر دوسـتان به جلسـه‌ی هیئت نماینـدگان به سـنندج رفتیم و بعدازظهر آن روز در راه برگشت ماشینی را که من راننده‌ی آن بودم، با پنج نفر از دوسـتانم، واژگون شد و متاسفانه در این حادثه یکی از بهترین دوسـتانم که اتفاقاً راهنمـای بنده نیز بـود، فوت کرد؛ یکی دیگر از همدردانم به شدت مصدوم شد و خودم نیز از ناحیه‌ی سر و جمجمه دچار

مرگ دوستم که همدرد و راهنمایم بود، آن‌قدر برایم سخت و دشوار بود که اصلاً باور نمی‌کردم فوت کرده و دیگر او را نخواهم دید!



شکسـتگی شدید شـدم و طبق گفته‌ی پزشـکان به صورت معجزه آسـایی زنده ماندم، و به گفته‌ی آن‌ها فقط دست خدا بود که حافظ متلاشی نشدن مغزم شده بود.

من بیـش از یک ماه تعـادل گفتاری نداشـتم و هم‌اکنون نیـز تعادل حرکتی نـدارم ؛ مـرگ دوسـتم که همـدرد و راهنمایـم بـود، آن‌قدر برایم سـخت و دشـوار بود که اصلاً باور نمی‌کردم فوت کرده و دیگر او را نخواهم دید!

کلمه‌ی خـدا و حکمت خدا آن روزها آزرده‌ترین کلمه‌ای بود که از اول بهبودی می‌شـنیدم و همیشـه و هـر روز دنبال چراها در افکار خودم بودم!

اکثـر اوقـات خـودم را مسـئول این اتفـاق می‌دانم و با خـودم جنگ درونی دارم که چـرا چنین شـده، و بعد از آن حادثـه و تجربه‌ی تلخ، چیزی که به من کمک کـرد، حضور اکثر اعضای معتادان گمنام در اسـتان و جای جای ایران بود که هـر روز با من تماس داشـتند و این روابـط همچنان ادامـه دارد. ضمناً مرور و مطالعـه‌ی نشـریات NA کمک قابل ملاحظه‌ای به من کرد.

مـرور قدم‌ها، از جمله قدم۳ و قدم۱۱ بود که هر روز بهتر از همیشه با خواست خدا و اراده‌ی خدا دوباره آشـتی کنم. در حـال حاضر با کمک همـدردان، راهنما و خانـواده و کمک‌های پزشـکان معالج، مهم‌تـر از همه بـا کمک خداونـد توان بازگشت به جلسـات را کم کم به دست آوردم.

از خداوند می‌خواهم که به من کمک کند تا ادامه دهنده‌ی راه راهنمایم که در این دنیا نیست و همچنین کسانی که در راه NA، جان خود را از دست دادند باشم و بتوانم به تمامی همدردانم خدمت کنم.

این زندگی بهتر می‌شود



سالار.خ - جوانرود

من آدمی بودم که همیشه احساس تنهایی می‌کردم. احساس منحصر به فردی باعث می‌شد که همیشه نصف ونیمه زندگی کنم. از خیلی چیزها آزار می‌دیدم. سرزنش شدنم از طرف دیگران به خاطر لباس پوشیدنم، مدل موهایم، رفتارهایم و حتی روابطم با دوستانم. چون در شهر کوچکی زندگی می‌کنم و در خانواده ای مذهبی هستم، همیشه در معرض دید بودم و این باعث افزایش رنجش‌هایم از دیگران می‌شد؛ چون دوست نداشتم مطابق میل دیگران زندگی کنم. در واقع دوست داشتم خودم بوده و آزاد باشم.

احساساتی که همیشه تجربه می‌کردم «تنهایی، حقارت، کینه، رنجش، خود بزرگ بینی و ... باعث گسترده شدن خلاء درونی‌ام می‌شد. هر روز بیشتر از دیروز احساس نارضایتی می‌کردم. غرورِ کاذبی که درونم بود باعث می‌شد که همیشه از طرف دیگران طرد شوم و باز در نهایت تنهایی را تجربه می‌نمودم. باورم این بود که به‌خاطر رضای خدا با مردم حرف می‌زنم وحیف است که در این اجتماع زندگی می‌کنم. تا اولین بار از روی کنجکاوی با یکی از دوستانم که الان هم در حال عذاب است مواد مخدر مصرف کردم و ظاهراً آرامشی را که یک عمر به دنبال آن بودم پیدا کردم! در واقع گم شده‌ام را یافتم!!! من به مصرف کردن ادامه دادم و احساس نیاز پیدا کردم، به طوری‌که مواد مخدر، پل بین ارتباط من با دنیای پیرامونم شده بود.

ما خیلی شبیه هم بودیم. خماری‌ها، ترس‌ها، حقارت‌ها، رنجش‌ها، احساس گناه و خجالت و.... احساساتی که من داشتم این آدم‌ها می‌فهمیدند و می‌شناختند.



من مصرف را ادامه دادم تا به مرحله‌ی اجبار به مصرف رسیدم؛ در این مرحله گم شده‌ی من تبدیل به بزرگترین مشکل زندگی‌ام شد. تمایل به قطع مصرف داشتم اما بعد از قطع مصرف‌های پی در پی باز شروع به مصرف کردم و من جواب این معما را نمی‌دانستم!!!

پس از مدتی از طریق یکی از دوستانم با انجمن آشنا شدم و در جلسه شرکت کردم، اما طبق معمول دنبال تفاوت‌ها بودم و فکر می‌کردم که شرایط من با این آدم‌ها فرق می‌کند و من هیچ ربطی با این افراد ندارم، من ظرفیت مصرف را دارم و هنوز تابلو نشدم. من اعتیادم را انکار می‌کردم، در حالی که همان اوایل مصرف، اطرافیانم به مصرف کردن من و غیر قابل اداره بودن زندگی‌ام پی برده بودند.

ای کاش در همان جلسه‌ی اول به دنبال شباهت‌ها می‌گشتم، ما خیلی شبیه هم بودیم. خماری‌ها، ترس‌ها، حقارت‌ها، رنجش‌ها ، احساس گناه و خجالت و ... . احساساتی که من داشتم این آدم‌ها می‌فهمیدند و می‌شناختند. خلاصه من رفتم و چند مدتی باز به مصرف ادامه دادم و به عجز رسیدم! این بار خودم تمایل داشتم و عاجز بودم؛ با اینکه از لحاظ سنی با همه‌ی آن ها تفاوت داشتم و همین امر به مقایسه کردنم کمک می‌کرد، اما من ماندم.

من ۲۲سال سن داشتم و همه‌ی اعضا از من بزرگ‌تر بودند، اما به پیشنهاداتِ دوستانم عمل کردم. در ۹۰ روز اول به ۹۰ جلسه رفتم، راهنما گرفتم و پس از گذشت مدتی قدم کار کردم، با سنت‌ها آشنا شدم و خدمت گرفتم.

امروز از همیشه برای رفتن به جلسه، ارتباط با راهنمایم و خدمت کردن، بی‌قرارتر هستم. امروز همان آرامشی که در دوران مصرف به دنبال آن بودم را بدون هیچ گونه مصرفی و با رعایت اصول برنامه معتادان گمنام تجربه می‌کنم. باور کنید در زندگی هیچ امتیازی ندارم و از هیچ موقعیتی برخوردار نیستم، اما نیرویی در درونم دارم که می‌گوید: این زندگی بهتر می‌شود و با اعتمادی که به نیروی برترم دارم، اطمینان دارم که زندگیِ خوبی در انتظارم است.

به امید روزی که هر معتادی بتواند پیام ما را با زبان و فرهنگ خاص خود دریافت کند.

برگ برنده

از ابتدای ورودم به انجمن معتادان گمنام، با مجله پیام بهبودی آشنا شدم و از همان ابتدا مطالعه این مجله تاثیر بسیار زیادی در بهبودی من داشته. همواره دوست داشتم تا نامه‌ای رو هم براتون بفرستم ولی نمی‌دونم چرا هر بار این موضوع رو به تعویق می‌انداختم! شاید بی‌معرفتی منو می‌رسونه؛ در هر حال شاید قرار بود این اتفاق بعد از گذشت پنج سال، در این لحظه از شب که نتونستم راحت بخوابم. دلیل بی‌خوابیم رو نمی‌دونم! ولی تنها چیزی که به ذهنم رسید تا از این شرایط بهترین استفاده رو بکنم، روشن کردن کامپیوتر و شروع به تایپ بود.

خیلی جالبه وقتی به این فکر می‌کنم که زمانی، خودمو تنهاترین انسان، روی کره خاکی می‌دونستم ولی امروز در هر شرایطی، در هر زمان و مکانی راهی برای برقراری ارتباط با انسانهای دیگه دارم. دقیقاً در همچین لحظاتی چنان حس قوی و عمیقی بهم دست می‌ده که خودم رو از هر لحظه دیگه به خدا نزدیک‌تر می‌دونم و جالب این‌جاست که با هیچ کلمه‌ای و نه هیچ جمله ای نمی‌تونم وصفش کنم و فقط در ژرفای وجودم لمسش می‌کنم؛ هر بار این وصال صورت می‌گیره آن‌چنان از درون پر می‌شوم که هیچ لذت دیگه‌ای نمی‌تونه همچین تاثیری رو در من بوجود بیاره و دوست ندارم هیچ‌وقت از دستش بدم، ولی واقعیت تلخی وجود داره که باعث میشه این لحظات زیبا رو از دست بدم و اون بیماری اعتیادمه...

گاهی اوقات فکر می‌کنم همین واقعیت به ظاهر تلخه که باعث می‌شه تا دوباره به خدا روی بیارم، احساس کنم بهش نیاز دارم و باید ازش کمک بخوام و هر بار که این فراق و وصال اتفاق می‌افته، خدا رو بیشتر درک می‌کنم، ایمانم بهش بیشتر می‌شه و باورش عمیق‌تر.

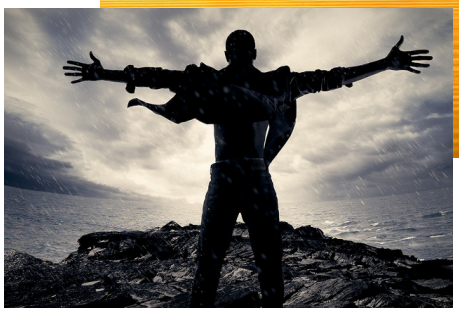
اولین شبی که وارد جلسه‌ی معتادان گمنام شدم، پاک نبودم. خیلی خسته بودم، خسته از نبرد فرساینده‌ای که مدت‌ها به‌طول انجامیده بود و من هر چه را که در توانم بود برای پیروزی در این جنگ انجام داده بودم ولی در نهایت بازنده‌ی آن من بودم، در واقع از همان ابتدا من بازنده بودم. نبردی که در آن فقط شکست بود و خفت و زخم‌های عمیقی که بر جسم نحیف و روح بیمارم گذاشته بود.

وارد اتاق شدم؛ از همان ابتدای ورودم با دنیای جدیدی مواجه شدم، از آغوش گرم خوش آمدگو تا نظم و سکوت جلسه، از حرف‌های آشنای اعضا تا تشویقم به عنوان تازه وارد، از اعلام پاکی‌های دور از انتظار تا حمایتم بعد از پایان جلسه توسط افرادی که تا به حال با آنها روبه‌رو نشده بودم.

شب زیبا و فراموش نشدنی‌ای بود، به‌طوری‌که آن‌چنان تاثیر عمیقی در من بوجود آورده بود که تصمیم گرفتم بدون مصرف هیچ ماده مخدری در جلسه بعدی شرکت کنم و به لطف خدا این‌گونه هم شد. شرکت در جلسات احساس خیلی خوبی به من می‌داد؛ همان احساسی که در مواد مخدر به دنبالش می‌گشتم، مخصوصاً وقتی با دقت به مشارکت اعضا گوش می‌دادم باعث آرامش خاصی در من می‌شد و روح خسته من را التیام می‌داد. روزها و هفته‌ها و ماه‌ها به‌طور مرتب در جلسات شرکت کردم و تجربیات زندگی بدون مواد مخدر را به دست می‌آوردم تا این‌که در فرآیند قدم‌ها احساس کردم بدون مواد مخدر هم در بسیاری موارد در عذاب هستم، در حال جنگیدن هستم و خود را در بند اعتیاد گرفتار می‌دیدم و آشفتگی را در وجود خود احساس می‌کردم.

گاهی اوقات در طی روز، ساعت‌ها خود را غرق در دغدغه‌های روزمره زندگی کرده و تمام وجودم را پر از ترس می‌کنم! بعد از مدتی متوجه می‌شوم تمام آن لحظات فقط خودم را بی دلیل آزار داده‌ام و هر بار که در این چرخه قرار می‌گرفتم فرصت‌های بسیار خوب رشد را از دست می‌دادم. آری، گرچه من از اسارت مصرف مواد





سفر به اعماق وجود

مجید.الف - رزجرد

نمی دانم کلمات و واژه ها قادر به گفتن تمام احساسات من هستند یا نه؟ آیا قلم در دستم توانایی گفتن حرف دلم را دارد یا نه؟ و اصلا من توان یک مشارکت صادقانه با تو دوست همدرد را دارم یا نه؟ از روزی که شروع به کارکرد قدم کردم متوجه یک مسئله شدم که کاغذ و قلم چه توانی دارند که من تمام خودم را در آن می گویم. امروز باور دارم که قدرت کاغذ و قلم برای مشارکت صادقانه تواناتر از زبان من است، خیلی وقت بود که می خواستم برایتان بنویسم.

برحسب یک اتفاق و کنجکاوی مواد مصرف کردم، بعد از تلاش های مختلف برای قطع مصرف، که البته هیچ وقت موفق نشدم. برحسب یک اتفاق و کنجکاوی هم وارد انجمن شدم. باخودم گفتم سرکی بکشم و بروم، اما اتحاد، همدلی و صمیمیت اعضا مرا نگه داشت؛ گروه برایم جاذبه خاصی داشت، احساسی که هیچ وقت تجربه نکرده بودم، اوایل فقط به دنبال تفاوت‌ها بودم. اما این هم دلیل کافی برای رفتن نبود و خوشبختانه ماندم. اوایل خیلی به دنبال دلیلی بودم تا روزنه‌ای پیدا کنم برای نماندنم؛ این بارهم خوشبختانه موفق نشدم. امروز به اینکه آیا انجمن روزنه برای فرار دارد یا نه، اصلا فکر نمی‌کنم، اگرهم داشته باشد، که مطمئنم ندارد بازهم برایم اهمیتی ندارد، چون هیچ چیز تا به حال نتوانسته مرا به خود جذب کند به غیر از انجمن. نمی‌خواهم اغراق کرده باشم زیرا هدفم از نوشتن این نیست، امروز سعی می‌کنم با واقعیت‌های زندگی روبه رو شوم و این یک واقعیت است، شاید امروز مشکلات زیادی در زندگی‌ام دارم، شاید زندگی‌ام زیاد تغییر نکرده، اما در درون خیلی کشمکش دارم،که آموخته‌ام آغاز تغییر من است، تغییر درونی. برای اولین بار احساس می‌کنم که این کشمکش نه تنها مانع حرکت من است بلکه برعکس نیروی حرکت من در مسیر بهبودی است، امروز آموخته‌ام روشن بین باشم و عینک بدبینی را برای لحظه‌ای هرچند کوتاه از روی چشمانم بردارم و به مثبت‌ها نگاه کنم. امروز با این واقعیت که معتادم نه تنها آشتی کرده‌ام بلکه حتی دقیق‌تر به آن نگاه می کنم، وآن را یک فرصت مناسبی می‌دانم، فرصتی مناسب برای سفر بی‌انتهای بهبودی، سفر به اعماق وجود خود، سفری برای شناخت خود و در نهایت شناخت خدا بدان گونه که او را درک می‌کنم چراکه امروز وجودش را بهتر و بیشتر در بهبودی‌ام حس می‌کنم؛ امروز چه زیباست، خواست و اراده خداوند.

مخدر رها شده‌ام ولی چیزی فراتر از مصرف مواد، من را در دام خود گرفتار می‌کند و آن بیماری اعتیاد است نیروی مخربی که دلیل آشفتگی‌های زندگی امروزم است وتقریبا در تمام جنبه‌های زندگی‌ام تأثیرات سویی می‌گذارد. هر بار که بیماری‌ام فعال می‌شود در نهایت به تنهایی، خود مشغولی و یاس وناامیدی منتج می‌گردد و دوباره خودم را زندانی افکار بسته خود می‌کنم.

افکاری که زمزمه می‌کنند "تو می‌توانی"، "اعتماد نکن"، "حق همیشه با توست"، "جلسه تا کی؟" و ... اما نیرویی را در انجمن معتادان گمنام وجود دارد که هر وقت به آن رجوع کرده، دوباره آن احساس آرامش و آزادی را تجربه می‌کنم و در مسایل زندگی مرا را راهنمایی می‌کند تا از جنگیدن و خودآزاری‌های بی‌فایده دست بردارم خودم را دوست داشته باشم و آزادانه زندگی کنم و در قدم‌های دوازده‌گانه معتادان گمنام، مرا با اصولی آشنا کرده است که کاربرد آن در زندگی‌ام باعث شده تا از بند اعتیاد خود رها باشم.

امروز از آن شب هیجان انگیز پنج سال می‌گذرد؛ دنیای جدید من هم‌چنان در حال رشد است. از لحاظ شخصیتی، تغییرات بنیادی در من شکل گرفته، آدم شکست خورده‌ی دیروز بودم ولی امروز به یکی از افراد موفق و قابل قبول جامعه تبدیل شده‌ام؛ از زندگی کردن لذت می برم چیزی که در گذشته برایم بی‌ارزش بود، هدف‌های بزرگی را در زندگی دارم و به آینده امیدوارم. از مشکلاتِ زندگی هراسی ندارم و سعی می‌کنم با آن‌ها روبه‌رو شوم، چون امروز برگ برنده در دستان من است که در انجمن معتادان گمنام به من اعطا شده "رهایی از اعتیاد»



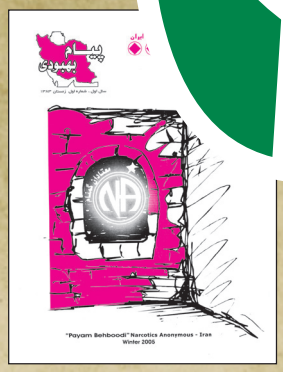
۹ سال با پیام بهبودی







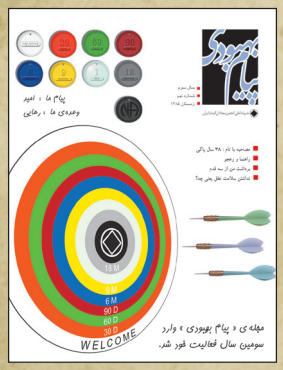






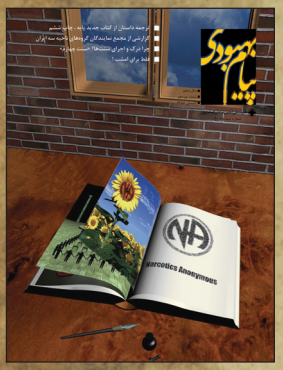


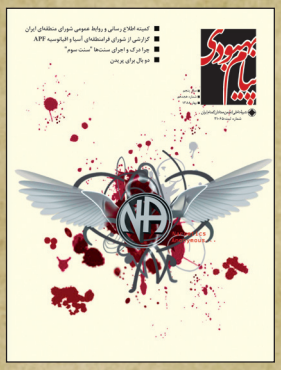


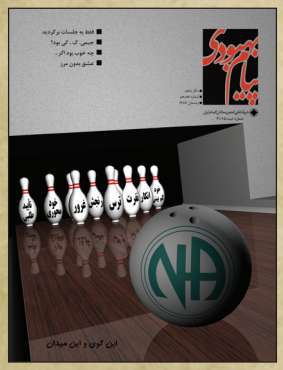


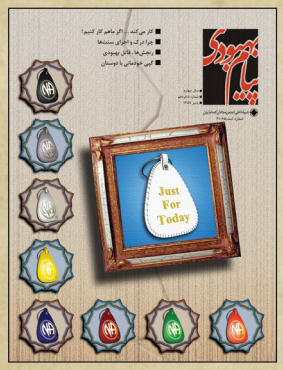






















۲۳ شماره قبلی مجله از طریق وب سایت رسمی انجمن به آدرس www.nairan.org قابل دانلود می باشد.



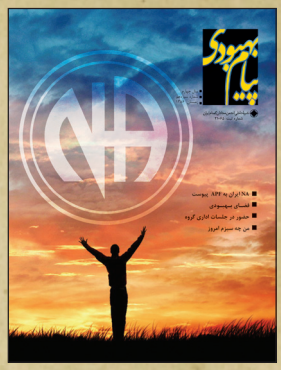
به زبان شُکر سخن می گویم،
آن گاه که همدردی می کنم
وآن گاه که شریک می شوم
با دیگران راه ورسم NA را.

















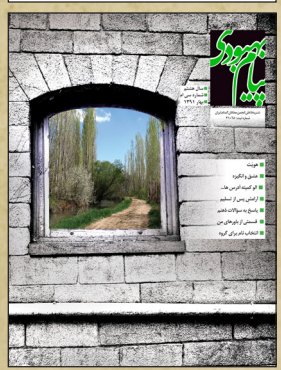














نگاهی متفاوت

عباس.ح_تهران

سلام. من یک انجمنی بیست و دو ساله‌ام که امروز نزدیک به ۳ سال است که پاک هستم و دوستان بهبودی خوبی در این راه، همراه من هستند. من، معتاد را کسی غیر از خودم و معتاد بودن را دور از سرنوشت خودم می‌دانستم! اما روزی که با اولین فرد انجمنی ملاقات و در جلسات به صورت مرتب شرکت کردم، پایه‌های این باور به کلی سست شد و فرو ریخت. حدود چهارده سالم بود که با مواد مخدر آشنا شدم، آن روز ها مواد مخدر مرهم دردها، نگرانی‌ها و ترس‌های من بود. به ظاهر از اضطراب رهایم می‌کرد و دیگر تنش‌های خانوادگی‌ام، مرگ عزیزانم، بی پولی، نداشتن رابطه‌ی خوب با خانواده، هم سن و سالانم و احساس مداوم تنهایی برایم هیچ مفهومی نداشت. مواد مخدر سر پناه امنی برای احساس پوچی و سرخوردگی من شده بود و با آن احساسات جدیدی را تجربه می‌کردم. اما بعد از حدود یک سال مصرفِ مداوم فهمیده بودم که دیگر نمی‌توانم مقابل وسوسه‌ی مصرف کردن آن بایستم و آن را مصرف نکنم. روزهای آخر مصرفم دیگر نمی‌توانستم به دانشگاه بروم و هر روز به جیب پدرم، اعضای خانواده‌ام و دیگران دستبرد می‌زدم، در خانه با کسی صحبت نمی‌کردم و تمام روزهایم پر شده بود از نشئگی و تنهایی و مکانی که هر روز به آنجا می‌رفتم تا در کنار باقیِ مصرف کنندگان باشم. روزهای اولی که وارد انجمن معتادان گمنام شده بودم، در جلسات نیز منزوی بودم و فکر می‌کرم که اگر دیگران بدانند که من کم سن و سال هستم و یا به زندان نرفته‌ام و یا طعم نشئگی مواد خاصی را نچشیده‌ام و یا هر چیز دیگر، مرا نمی‌پذیرند و تحقیرهایی که یک عمر با من بوده‌اند، تکرار خواهند شد. اما امروز با تمام اعضای جلسه‌ای که یک روز در آن تازه وارد بودم، دوست هستم و گاهی به آن ها نیز کمک می‌کنم. امروز سنت سوم را از طریق رعایت دیگر معتادان به وضوح و قلباً درک کرده‌ام و دیگر با دید کوتاه به تازه واردانی که به NA وارد می‌شوند نگاه نکرده، در مورد آنها قضاوت نادرست نمی‌کنم و سعی می‌کنم که آن‌ها را در زندگی دور از مواد مخدر و ترسی که خودم نیز تجربه کرده ام، شریک کنم. امروز با کمک شما دوستان نگاهی دیگر به مسائل پیدا کرده ام و رابطه‌ی خوبی با خداوند بر قرار کرده ام و در جاده‌ی آرزوهایم قدم برمی‌دارم. به امید رهایی تمام معتادان از اعتیاد فعال.

خود را معتاد نمی‌دانستم

رامین.ج - اهواز

می‌خواهم بخشی از داستان زندگی‌ام را برایتان تعریف کنم. تازه شروع به مصرف مواد مخدر کرده بودم که همزمان تصمیم گرفتم با دختر مورد علاقه‌ام که از اقوام نزدیک‌مان بود ازدواج کنم. با وجود تمام مشکلاتی که داشتم، تنها شرط همسر آینده‌ام برای ازدواج با من قطع مصرف بود. قاطعانه و صادقانه به او قول ترک دادم. چون فکر می‌کردم تفننی و گاه‌به‌گاه مصرف می‌کنم و هر زمانی که اراده کنم، قادر به ترک آن هستم. ولی میل به مصرف بعد از ازدواج هم رهایم نکرد. چون هنوز فکر می‌کردم می‌توانم آن را کنترل کنم. غافل از اینکه موادمخدر مرا کنترل کرد و اجبار به مصرفم شروع شد.

کار به جایی کشید که همسر و تمام اقوام و نزدیکانم متوجه اعتیاد شدید من شدند. ولی هنوز خود را معتاد نمی‌دانستم. به خاطر سهولت در زمان و مکان مصرف به بهانه‌های مختلف همسرم را هم، وارد بازی خود کردم. تا اینکه هر دویمان با هم، هم مصرف شدیم. ۳ فرزند داشتیم و مجبور بودیم از تمام تفریحات و مسائل روزمره‌مان بکاهیم تا بتوانیم از عهده‌ی مخارج زندگی و پول مصرف‌مان برآییم. در اوج اعتیادم بودم که یک روز از محل کارم نیز اخراج شدم و ... . با برنامه‌ی انجمن معتادان گمنام تا حدودی آشنا بودم و به‌شدت با برنامه‌ای که حرف از پرهیز کامل می‌زد، مخالفت می‌کردم. ولی به پیشنهاد یکی از اعضا خانواده به صورت آزمایشی در جلسات شرکت کردم و چون تمام درها به رویم بسته شده بود، مجبور شدم پا به دری بگذارم که دست خداوند، مرا از پشت حمایت می‌کرد.

پا به جایی گذاشتم که همگی آماده‌ی گرفتن دستم بودند. یک‌بار دیگر لیاقت زندگی آن‌هم به نوعی کاملاً متفاوت نصیبم شد.

الان ۲سال و ۲ماه است که پاک هستم و همسرم نیز ۶ماه پاکی دارد. هردویمان خدمتگزار انجمن شده‌ایم. در این مدت معجزاتی در زندگی‌ام رخ داده که به خواب هم نمی‌دیدم. بزرگترین تجربه‌ی من در این مدت این است که بیماری اعتیاد، و نه مواد مخدر، تمام وجود من‌را تحت تاثیر قرار داده بود و نیز تا حدودی فرق بین پاکی و بهبودی را درک کرده‌ام.

برای تمامی شما عزیزانم در معتادان گمنام پاکی همراه با بهبودی طلب می‌کنم.





از طوفان اعتیاد، تا آرامش بهبودی

سعید. ک - روستای اسفریز

از زمانی که یادم می‌آید ورزشکار بودم و یک محل، همه آرزو داشتند که فرزندشان شبیه به من شده و فرزندانشان دوست داشتند که روزی من مربی ورزش آنها باشم. ولی تا چشم بازکردم، طوفان اعتیاد همه چیز را نابود کرده بود و دیگر نه تنها اهالی محل، بلکه خانواده نیز آرزوی مرگ زودرس من‌را داشتند.

من همیشه دوست داشتم معلم خوبی شوم، ولی اعتیاد از من، بی‌سوادی تنبل و ضعیف ساخته بود. در و دیوارهای خانه همیشه از انواع غذاها نقاشی شده بود و سروصورت پدر و مادرم از حرف‌های مردم و ترور شخصیتی‌شان سرخ سرخ شده بود.

امروز که این دردها را می‌نویسم حدود ۴ سال است که پاک هستم و این دردها امروز، سرمایه‌ی پاکی من هستند. خدا را شکر بابات پیام رسانی که آن روزها پیام انجمن معتادان گمنام را به من رسانید تا امروز من به آرزوهایم برسم و هدف اصلی انجمن NA را که رساندن پیام بهبودی به معتادی که در حال عذاب است را دنبال می‌کنم. دیگر در و دیوارها از انواع غذاها رنگین نیستند. بلکه عشق و صفا، چیپ و انواع نشریات و پیام‌ها اتاق من‌را رنگ کرده‌اند.

خدمت می‌کنم، راهنمای خوبی برای رهجوهایم شده‌ام و در ضمن مربی خوبی هم برای شاگردان ورزشی‌ام شده‌ام. از همه مهم‌تر پدر و مادرم امروز سربلند هستند و دعای مردم همیشه بدرقه‌ی راهشان است.

دیگر خبری از طوفان اعتیاد نیست، چون امروز آرامش حقیقی حکم فرماست.



نه میهمان باشم... آمده‌ام بمانم،

روح الله - کرمان

با همه‌ی کم سوادی‌ام، سعی می‌کنم که احساساتم را بیان کنم.

به خاطر آشنایی پدر و مادرم با مواد مخدر، از زمانی که کم سن و سال بودم با مواد آشنا شدم و چندین سال از بهترین دوران زندگی‌ام را درگیر اجبار به مصرف بودم. جوانی‌ام را هدر دادم و با دنیای خودم در انزوا و تنهایی زندگی می‌کردم. تمام روزهایم تکراری بود و هیچ احساس خوبی نسبت به خودم و خانواده‌ام نداشتم و تمام فکر و عملکرد من را بیماری‌ام کنترل می‌کرد.

سه فرزند دارم و اصلا بزرگ شدن آنها را ندیدم! سال‌های سال خودم را اسیر جهنمی کرده بودم که دیگران هم در این جهنم می‌سوختند؛ می‌توانم بگویم که همه از من گریزان بودند و من زندگی‌ام را به دور از خانواده سپری می‌کردم . به هیچ عنوان قادر به حل مشکلاتم نبودم و اعتیاد نمی‌گذاشت که اصلاً این مشکلات را ببینم و حس دوست داشتن از ذهن من پاک شده بود. تا این‌که بوسیله‌ی برادرم پیام انجمن را گرفتم، اما تسلیم برنامه نشدم و پس از مدتی لغزش کردم و دو سال در لغزش ماندم و تا حد مرگ پیش رفتم. آن‌چه که از جسم، روح و زندگی‌ام مانده بود همه را از دست دادم و دوباره با روحیه‌ای شکست خورده و پر از ترس و ناامیدی به انجمن برگشتم و در آن‌جا دوستان همدردم از من استقبال کرده و من‌را در آغوش گرفتند. دستم را بالا گرفتم و خودم را معتاد معرفی کردم، با این کار تسلیم شدن را شروع کردم و ۹۰ روز به جلسه آمدم و در این مدت راهنما گرفتم و شروع به کارکرد قدم‌ها نمودم. خدمت گرفتم و به پیشنهادات راهنمایم عمل کردم و زندگی جدیدی را آغاز نمودم. امروز در تمام زندگی و عملکردم، خداوند را احساس می‌کنم و به لطف خدا با همسر و فرزندانم با آرامش زندگی می‌کنم و اکثر مشکلات زندگی را پذیرفته‌ام و کم‌کم با صبر، قادر به حل آنها هستم. امروز متوجه شده‌ام که تمام راه‌هایی که قبلاً برای قطع مصرف و در قطع مصرف باقی ماندن رفته بودم، همه‌اش اشتباه و از روی ناآگاهی بوده است. در پایان از خداوند تشکر می‌کنم که راه انجمن معتادان گمنام و زندگی بدون مواد مخدر را به من و دوستانم نشان داد.

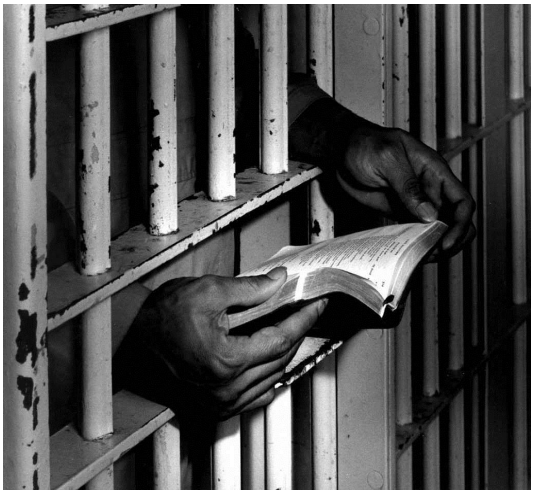


پیام دادن یا پیام گرفتن؟



هنوز شمع ۱ سالگی ام را فوت نکرده بودم که بـه همراه راهنما و چند نفر از دوستان، در جلسه درون کمیته‌ای زندان‌ها و بیمارستان‌ها شرکت کردم. مثل این که وارد دنیای دیگری شده باشم. آنجا پر بـود از جاذبه، هیجان و همه جا صحبـت از پیام رسانی به کسانی بود که دسترسی به جلسات را ندارند. هرکس تجربه‌اش را در اختیار دیگری می‌گذاشـت و عده‌ای هم به دنبـال تهیه و تـدارک نشریات برای بردن به مراکز بودند. شور عجیبی در من به وجود آمده بود و خیلی دوست داشتم یکی از آنها شوم؛ با شرکت در جلسات آموزشی تمایل خود را نشان دادم، تـا اینکه یـک روز دوستی از مـن خواست تا در پانـل پیام رسانی

قبل از وارد شدن سعی کردم نکاتی را که در جلسه درون کمیته‌ای آموخته بودم، رعایت کنم. مثلاً انگشترم را در آوردم. گردنبندم را باز کردم و همه‌ی وسایلم را به همراه کیف پولم، به مسئول مرکز تحویل دادم



که قرار بود در کانون اصلاح و تربیت برگـزار شود، شرکت کنم. با توجه به شرایط سنـی‌ام پیشنهادی عالی بود. بـا راهنمایم مشورت کـردم و او هم مثل همیشه مرا بـه خدمت تشویق کـرد. یک هفته تا روز خدمتم در آن مرکز مانـده بود ولی انگـار لحظه‌ها نمی‌گذشتنـد، یک هفتـه برای من حکـم سال‌ها انتظـار را داشت. شب قبـل از رفتن دعا می‌کـردم که خدا کمکم کند و بـا خودم فکر می‌کردم که در آنجا چه بگویم و چگونه پیام را برسانم. بالاخره روز موعود فرا رسید و من همراه دو تن از دوستانم در مرکز حاضر شدیم. قبل از وارد شدن سعی کـردم نکاتی را کـه در جلسه درون کمیته‌ای آموخته بودم، رعایت کنم. مثلاً انگشترم را در آوردم. گردنبندم را باز کـردم و همـه‌ی وسایلم را به همـراه کیف پولم، بـه مسئول مرکز تحویـل دادم و از ایـن کـار راضـی بـودم. به داخل مرکـز هدایت شدیم و سربازی که همـراه ما بود، ما را به سمـتِ نمازخانه‌ی کانـون راهنمایی کـرد. صـدای بلندگـوی مرکـز را می‌شنیدیم که می‌گفت: زمان برگزاری جلسـه NA است، کسانی که تمایل دارنـد در این جلسـه شرکت کنند، می‌توانند به نمازخانه مراجعه نمایند. خوشحـال بودم که سنت ۳ در پشت دیوارها هم کاربرد دارد. جلسه شروع شد؛ حدود دوازده نفر از نوجوانان در جلسه شرکت کرده بودند و شیطنت و بازی‌گوشـی را می‌توانسـتم در چشمان‌شان ببینم و هریک از آنها به نوعی سعی داشتند محبت‌شان را به مـا ابراز کنند. بعـد از خواندن دعای آرامـش یکی از آنها کـه از لهجه‌اش متوجه شـدم کـه از شهرستان‌های کرد نشین است، بـه سمت من آمد و با لهجه‌ی زیبای محلی‌اش هنگامی که مرا در آغوش گرفته بود گفت که: به جرم قتلِ پدرش در آنجا می‌باشد. شروع کرد به تعریف کردن داستان و من در حالی که بغض گلویم را گرفته بود ،فقـط گوش کردم. در آخر گفت به احتمال زیاد اعدام خواهم شد، ولی همـه‌ی امیدم این است که بلندگوی کانون شروع جلسه NA را اعلام کند و من بتوانم در جلسه شرکت کنم.

خوشحال از این بود که پاک است و مـواد مخدر مصـرف نمی‌کند. با او خداحافظـی کـردم و از مرکز خارج شدیم و هنوز هـم پس از چند سال بـه ایـن موضـوع فکر مـی کنم که برای پیـام رساندن رفته بودم یا پیام گرفتن؟

پیـام آن روز برایم ایـن بود که با وجود انجمن، ناامیدی معنایی ندارد و در هـر شرایطی که باشی می‌توانی با اصـولِ روحانی برنامه، پاک زندگی کنی.

به امید روزی که دلیل مرگ هیچ کس مصرف مواد مخدر نباشد.



معرفی کمیته زندان‌ها و بیمارستان‌ها

در جلسات بسیار شنیده بودیم که تنها هدف این انجمن رساندن پیام به معتادی است که هنوز در عذاب است و تصور می‌کردیم هر یک از اعضا، به محض مواجهه با یک مصرف کننده به سراغ او رفته و می‌پرسند: خسته نشدی ؟ و ... .

به مرور با آشنایی بیشتربا این برنامه متوجه شدیم که NA براساس مفاهیم دوازدگانه‌اش برای انجام خدماتی خاص کمیته‌هایی را تشکیل داده و با مشخص سازی حدود اختیارات به آن کمیته‌ها، مسئولیت‌هایی را واگذار می‌کند تا گروه تمرکزش از مسئولیت اصلی اش که همانا برگزاری مرتب جلسات و ایجاد جو بهبودی است را از دست ندهد .

یکی از این کمیته ها ی فرعی، کمیته‌ی بیمارستان‌ها و زندان‌ها است که به صورت اختصاری H&I نامیده می‌شود . این کمیته با تشکیل مرتب جلسات آموزشی، اعضائی را که تمایل به خدمت دارند، دور هم جمع کرده تا با مشورت یکدیگر و تبادل تجربیات نسبت به بکارگیری اصول روحانی در پیام رسانی آشنا شده و سپس به‌صورت گروه‌های چند نفره در قالب یک تیم پیام رسان، به مراکزی که معتادان در آن‌جا حضور دارند مراجعه و با برگزاری جلساتی ویژه، پیام NA را که همان پیام عشق و امید است، به همدردانی که به جلسات عادی NA دسترسی کامل ندارند و یا دسترسی محدودی دارند می‌رساند.

از جمله فعالیت‌های این کمیته، پیام رسانی در زندان‌ها، مراکز درمانی، تادیبی، بیمارستان‌ها و زندان‌های روانی می‌باشد.

یک جلسه H&I همیشه با همکاری یک کمیته فرعی H&I برگزار می‌شود و فعالیت آن در رابطه با معرفی برنامه ی انجمن معتادان گمنام و بعضی اصول روحانی آن به شکلی ساده و شفاف و تجربه‌ی چگونگی باقی ماندن در قطع مصرف، به افراد معتاد می‌باشد .

نکته جالب این‌که لازمه‌ی عضویت در H&I همچون عضویت در NA تمایل است. ولی تمایل برای خدمت کردن کافی نیست، باید آموزش پذیر بود، در جلسات درون کمیته‌ای شرکت نموده و آموزش‌هایی لازم را پشت سر گذاشت و لازمه‌ی تداوم این خدمت، تعهد و مسئولیت پذیری می‌باشد .

برای خدمت در این کمیته لازم نیست که تجربه زندان و یا مراکز درمانی داشت. همان‌طورکه در قدم دوازده آمده است؛ ما با در میان گذاشتن آنچه که داریم، می‌توانیم آن را حفظ کنیم. از آن‌جایی که این خدمت مستقیماً در راستای رسیدن انجمن معتادان گمنام به هدفش در تلاش است، این خدمت را یکی از موثرترین خدمت‌ها بشمار آورده و اعضای آن‌را منابع بسیار مهمی در انجمن به حساب می آورند. خدمت به همدردانی که ندیده ایم و ممکن است در آینده نیز نبینیم ، روحیه ی عشق، ایثار، مسئولیت پذیری و فداکاری را در اعضاء تقویت می‌کند .

خدمت در H&I فرصت ارزشمندی را در اختیار معتادان قرار میدهد تا آنها سپاسگزاری خود را نشان داده و احساس مسئولیت خود را ارضاء کرده و پیام NA را بدون هیچ چشم داشتی منتقل کنند .کمیته H&I حتی نسبت به همدردانی که بدلایل معلولیت‌های جسمی (ناشنوایی،نابینایی و ناتوانی) قادر به دریافت پیام نیستند، احساس مسئولیت کرده و با عشق و فداکاری تلاش می‌کند تا با آماده سازی و ایجاد شرایطی مناسب پیام NA را به آنان نیز برساند.تا به کمک خداوند دستیابی به چشم انداز NA که همانا رسیدن به روزی است که ، یک معتاد هرمعتادی این امکان را داشته باشد تا پیام ما را به زبان و فرهنگ خود دریافت و تجربه کند، را محقق سازد.

به امید روزی که هیچ کس از درد اعتیاد نمیرد.

پی نوشت:

برگرفته از بولتن عضو NA و ارائه خدمات در بیمارستان‌ها و زندان‌ها

معجزه‌ی نشریات

مهدی . ح ـ شهرستان رودان

در سال‌های زیادی که از بیماری اعتیاد رنج می‌بردم، خیلی تلاش برای قطع مصرف کردم ولی بی‌فایده بود.

همراهِ برادرم و یکی از دوستانم برای درمان به یک کلینیک مراجعه کرده بودیم، البته نه برای خودم! بلکه برای دوستم، چون تصور می‌کردم که من هنوز می‌توانم مصرف کنم. پس از ثبت‌نام دوستم در هنگام خروج از مرکز درمانی، بردَارم برگه‌هایی از نشریات NA که از مرکز گرفته بود را به من داد و گفت: "شاید این‌ها به درد تو بخورد"

آن‌شب در حالی‌که با بی میلی و از روی کنجکاوی نشریات را مطالعه می‌کردم، احساس کردم تمام دردها و حرف‌های دلِ من است که در آن‌ها نوشته شده. اشتیاقی در من پدید آمد که سری به جلسات NA بزنم.

اولین روز حضورم در جلسه H&I، که در آن کلینیک برگزار می شد مصادف گشت با جابه جایی مسئول کمیته. مسئول جدید دسته گلی را به پاس تشکر به مسئول قبلی اهدا کرد و آن دوست، گل را به من که تازه وارد بودم هدیه کرد. همین امر باعث ایجاد تمایل به شرکتِ دوباره‌ی من در جلسات و خدمت به همدردانم شد.

از آن‌روز به بعد در جلسات NAشرکت کردم، گوش دادم و از تجربیاتِ سایر اعضاء بهره گرفتم. اکنون نیز به عنوان یک خدمتگزار در کمیته H&I مشغول به خدمت هستم.



خطاب به تازه وارد

کوین ر - مجلهٔ The voice of recovery (صدای بهبودی)
آوریل، می و جوئیه ۲۰۰۸ - منطقهٔ سونوما کاونتی



اولین باری بود که به یک جلسهٔ NA می‌رفتم. احساس تنهایی، درماندگی و ناامیدی می‌کردم و فکر می‌کردم تنها کسی بودم که نمی‌خواستم در آنجا باشم. یکی از اعضا، از روی پمفلت چنین خواند: "تنها لازمه‌ی عضویت، تمایل به قطع مصرف است". من چنین تمایلی نداشتم اما تمایل داشتم که فقط عواقب مصرف‌ام را متوقف کنم. به خودم می‌گفتم: "تو به اینجا تعلق نداری و جایت اینجا نیست". تا آنجایی‌که مقدور بود، از وسط جلسه فاصله گرفته و نزدیک درب خروجی نشستم. می‌خواستم بلافاصله پس از به پایان رسیدن آن جلسه‌ی طاقت فرسا، از آنجا فرارکنم.

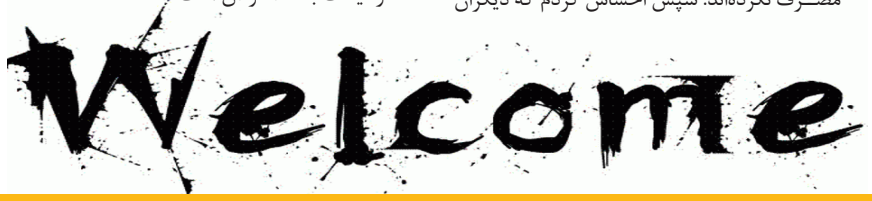
ی که در ذهن‌ام وجود داشت، دایماً درحال وزیدن بود و من اصلاً از این حالت خوشم نمی‌آمد. سعی کردم تمرکزم را متوجه هرموضوع دیگری بکنم و برای چند لحظه توجه‌ام به جملات کوتاهی که دیگران مشارکت می‌کردند جلب شد. ذهنم مرتباً با من حرف می‌زد و افکار جدیدی توأم با تجربه، نیرو و امید دیگران، که درآن مقطع وراجی به نظرم می‌رسید، سراغم می‌آمد. در آن زمان با الگوی افکارم که اکنون برایم عادی شده، آشنا نبودم. آنچه که افکار و توجه مرا به خود جلب می‌کرد، پرحرفی دیگر اعضا نبود، بلکه واژه‌ها و جملات کوتاهی بود که در میان مشارکت‌ها به گوش می‌خورد.

یکی از اصطلاحاتی که توجه‌ام را به خود جلب کرد این بود : "اگر بیش از حد نزدیک دربِ ورودی جلسه بنشینی توسط گرگ ها ربوده خواهی شد! یا چیزی مشابه آن. خیلی سریع مفهوم اصطلاحاتی را که برخی از اعضا عنوان می‌کردند، درک کردم. یکی دیگر از اعضا به نکته‌ای دیگر اشاره نمود: " هیچ مشکلی را نمی‌توان با همان افکاری که آن مشکل را ایجاد کرده‌اند حل نمود و برای حل آن مشکل به افکار وسیع‌تری نیاز است". با شنیدن این جمله به خود آمدم. تا آن لحظه متوجه نشده بودم که برای تغییر دادن شرایطم، باید اول طرز تفکرم را تغییردهم.

با نگاهی به اعضای دیگر در اطراف جلسه سعی کردم به مشارکت دیگران توجه نکنم و یک باره چشمم به کلمه‌ی "آرامش" که روی یکی از بنرها نوشته شده بود، افتاد. سپس وزش توفان مجدداً در ذهنم شدت گرفت و من دنبال چیز دیگری گشتم تا افکارم را از آن منحرف کنم. مشارکت یکی دیگر از اعضا توجه‌ام را جلب کرد و دلیل آن صدای خونسرد و اطمینان بخش مشارکت کننده بود. سپس زمانی‌که درفکر پیدا کردن مورد دیگری برای جلب توجه‌ام بودم، عضو دیگری چنین مشارکت کرد: "آرامش رهایی از توفان نیست، آرامش آسایشی است که در میان بدست می آوریم". از خودم پرسیدم :آیا این اشخاص قادرند افکار مرا بخوانند؟ و بلافاصله متوجه شدم که جواب این سؤال منفی است و موضوع، چیز دیگری است. به نظر می‌رسید که علی‌رغم تفاوت‌هایی که بین افراد مختلف وجود داشت، نقاط تشابه زیادی نیز در میان آن‌ها دیده می‌شد و درک این واقعیت برای من تازه وارد کمی مشکل بود.

باید دلیل خوب و موجهی برای اینکه من به آنجا تعلق نداشتم پیدا می‌کردم. با استفاده ازآن جهلی که در آن مقطع درمن وجود داشت توانسته بودم دیوار مقاومتی را درمقابل برنامه بنا کنم. احساس می کردم که اصطلاحات "نیروی برتر" و "خداوند بدانگونه که او را درک می‌کنیم" الفاظی مذهبی بودند و انجمن هم یک فرقه‌ی شبهِ مذهبی بود. روی قسمت جلوی صندلی‌ام نشستم و مغرورانه به خودم گفتم آها...، من به ماهیت این اشخاص پی برده‌ام. این جا نوعی مذهب را به آدم یاد می‌دهند! همین‌که غرور و خودپرستی‌ام عود می‌کرد با شنیدن جمله‌ی دیگری از مشارکت کننده‌ی بعدی، آن تبدیل به فروتنی وحس خجالت می گردید: " انجمن ما یک برنامه مبتنی بر اصول روحانی است و این اصول ما را متحد می سازد". متوجه عدم آگاهی خود شده و کمی ازخودم خجالت کشیدم.

بازهم به جلسات بازگشتم اما دلیل این کار را نمی‌دانستم. درابتدای جلسه این جمله را شنیدیم: اگر طی ۲۴ ساعت گذشته مواد مصرف کرده‌اید، لطفاً ازمشارکت خودداری کنید، اما خواهش می‌کنیم درجلسه حضور داشته باشید. پمفلت های مختلف طبق معمول خوانده شدند. متوجه سکوت کاملی شدم که درجلسه حکم‌فرما بود. به دیگر اعضا نگاهی انداختم و به خودم گفتم : فقط یکی دو نفر از این اعضا طی ۲۴ ساعت گذشته مواد مصرف نکرده‌اند. سپس احساس کردم که دیگران داشتند به من نگاه می‌کردند و به خودم گفتم: اگر ساکت بمانی فکر می‌کنند تو مصرف کرده‌ای. غرورم به من گفت که باید چیزی بگویی تا آنها این فکر را درباره‌ی تو نکنند. بدون اختیار گفتم: سلام اسم من کِوین است و طی ۲۴ ساعت گذشته مواد مصرف نکرده‌ام. وقتی که همه گفتند سلام کِوین و برایم دست زدند، خجالت کشیدم و گونه‌هایم سرخ شدند. دیگران همه به من نگاه کردند و احساس کردم انتظارداشتند حرف‌های بیشتری بزنم، اما توانایی این کار را نداشتم و احساس حماقت شدیدی به من دست داد. در مابقی جلسه منتظر ماندم تا کسی راجع به من صحبت کند و مرا مورد تمسخر قراردهد. امیدوار بودم که این اتفاق می‌افتاد تا بهانه‌ای برای ترک جلسه و بازنگشتن به آنجا به دست می‌آوردم. اما این اتفاق نیفتاد و درعوض آنچه که درجلسه شنیدم، مرا مطمئن کرد که تنها این من نبودم که احساس تنهایی، درماندگی و ورشکستگی می‌کردم. دیگران هم این احساس را داشتند و توفان مشابهی را در ذهنشان تجربه کرده بودند. درسال اول پاکی‌ام من به بیش از ۴۰۰ جلسه رفتم. اکنون هم دربهبودی هستم و چهارجلسه را درهفته پر می کنم. با راهنمایم تماس داشته و مرتب او را ملاقات می‌کنم. با کمک انجمن و اعضای آن هنوز هم تلاش می‌کنم هم خودم و هم بیماری‌ام را بهتر بشناسم. همانطور که وکلا و پزشک ها به یادگرفتن و تحصیل ادامه می‌دهند تا درکارشان مهارت بیشتری بدست بیاورند، من هم بهبودی‌ام را در حد توانم تمرین می‌کنم. این پایان کار نیست بلکه آغاز آن است.





کار خدا در قدم نهم

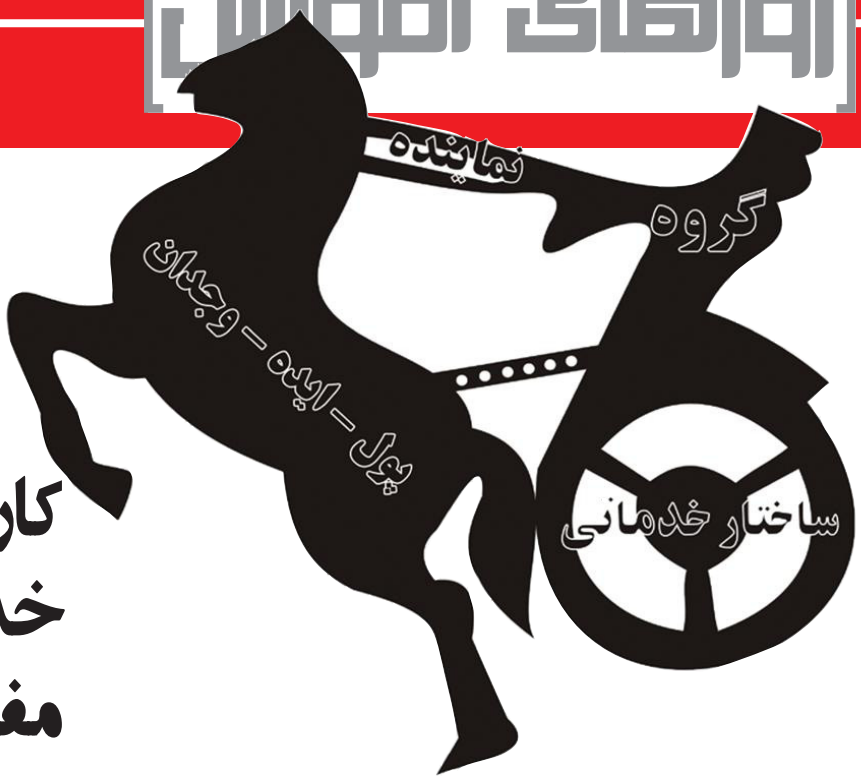
رابرت دِباب- بایرون بی
مجلهٔ NATodayاسترالیا، مارس ۲۰۱۲

اگـر بخواهـم تجاربـم در رابطه بـا جبران خسـارت را بنویسـم، بـه چندیـن صفحـه نیـاز خواهـم داشت. در بـدو کـار راهنمایم از مـن خواست کـه سه ستون بـرای جبران خسارت‌هایم ترتیب دهـم: الان/بعداً/هرگز. در سـال سوم بهبودی‌ام، موفـق شدم نام کلیه‌ی کسانـی را که در لیست جبـران خسارتم قرار داشتنـد، خط بزنـم. دراینجا دو مـورد از این جبران خسارت‌ها را مشارکت می‌کنم.

زمانـی که داشتم به آخر خـط می‌رسیدم، همیشه بی پول بـودم و کمک هزینه‌ای را که دولت به من مـی‌داد بلافاصله خرج می‌کردم. با این پـول، اول مواد مصرفی‌ام رو می‌خریدم، سپـس اجاره‌ی محل اقامتـم رو داده و قدری مـواد غذایی هم می‌خریـدم. درضمن پول دو بسته تنباکوی سیگار را نیز از پیش می‌دادم که هـر دو هفته یک‌بار از مغازه دار تحویل بگیرم. آخرین باری که این کار را کردم، چند روز پس از تحویـل بسته‌ی دوم بود کـه من مجدداً به مغازه رفتـه و دو بسته‌ی دیگر تنباکو را نسیه خریـدم. بعد از آن چون پـول پرداخت اجاره را نداشتـم، مجبور به تـرک آن محل شدم و به مغـازه دار نیز بدهکار ماندم. درحدود شش سال بعد، یعنـی درمقطع پاکی سه سال، اسم آن مغـازه‌دار هنوز در لیسـت جبران خسارتِ مـن قرارداشت و من به قصد پرداخت بدهی‌ام به مغازه‌اش رفتـم. دراینجا باید بگویم که من همیشه قبل از تلاش برای هر جبران خسارتی، دعـا می‌کنـم. وقتی کـه وارد مغـازه شدم از شخصی که آنجـا بود سراغ صاحـب مغازه را گرفتـم. او گفت مغـازه را سه سـال پیش از شخص دیگری خریده است. من توضیح دادم کـه آمده بودم یک بدهـی قدیمی را پرداخت کنـم. وی گفـت که من می‌توانـم این پول را پیـش او بگذارم اما او، صاحـب سابق مغازه را در یک‌سال گذشتـه ندیده است. من تصمیم گرفتم اینکار را نکنم و درحین خروج از مغازه بـا صاحب قبلی آنجـا که داشـت وارد مغازه می‌شـد روبرو شدم. بدهـی‌ام را به او پرداختم و او گفـت کـه کار من باعث شـد ایمان او به ارزش‌های انسانی احیا شود.

اخیـراً دریـک جلسه‌ی شـورای منطقه در سیدنی شرکت کـردم. من به عنوان یک عضو کمیته‌ی خدماتی منطقه در آنجا حضور داشتم. به نظـر می‌رسد که هر وقـت در این جلسات شرکت می‌کنم، موفق می‌شـوم مشکل ایجاد کنم و باعث رنجش کسی بشوم. این جلسه هم در ایـن رابطه مستثنی نبـود. من بابت حضور در آنجا واقعاً احسـاس خوشبختی می‌کردم و ازشنیـدن تجارب روحانی دیگر اعضای کمیته لـذت برده بـودم. در پایان جلسـه از شرکت کنندگان خواسته شد که دستاوردهای خود را طـی این جلسه‌ی دو روزه مشارکت کنند. من مطمئن بودم کـه کسی در آنجا از من رنجش گرفتـه بود. از یـک طرف نمی‌شـد در همان زمان از او جبران خسارت کنم و از طرف دیگر راننـده‌ی آژانس هم بیـرون جلسه منتظر بود تـا مرا به فرودگاه ببرد. تنها کاری که توانستم بکنـم، عذرخواهی از او در طی خروج از مکان جلسه بود.

درفرودگاه، بیرون ترمینـال مورد نظر بوده و داشتم اتفاقاتی را کـه افتاده بود برای راهنمایم اس‌ام‌اس می‌کـردم. همزمان نیز دعا می‌کردم تا بتوانـم نقش خود را در بوجود آمدن این رنجش دربیـاورم. ناگهان دیدم یـک تاکسی جلوی من ایستاد و شخص مورد نظـر از آن بیرون آمده و به‌طرف من آمد. من به حرف‌های او گوش داده و افکار خود را نیـز با او درمیان گذاشتم؛ بعد از گفتگوی دو معتـاد درحال بهبودی با یکدیگر و در رأس قراردادن اصول روحانی، همدیگر را بغل کرده و بـا هم دست دادیم. هردو اشک درچشم داشتیم و بابت اینکه خداوند هردوی ما را در یک زمان در آنجا قرارداده بود سپاسگزار بودیم. بدین ترتیب هیچکـدام با انرژی منفی به محل اقامت خود بازنگشتیم. به این می گویند "کار خدا".



کاربرد مفاهیم خدماتی تا کجا؟ مفهوم دوم

در مفهوم اول به این موضوع اشاره شد که ساختار خدماتی را گروه‌های NA تشکیل داده‌اند تا نقطه اتصال و اتحاد گروه‌ها باشد. لذا در قبال تشکیل آن مسئولیت داشته ومسئولیت حفظ وتامین منابع مورد نیاز آن‌را نیز برعهده دارند. به همین علت گروه‌ها، اختیار دار نهایی وتام الاختیار ساختار خدماتی معتادان گمنام می‌باشند. در واقع و به زبان عامیانه، عنان اختیار ساختار همواره باید در دست گروه‌هایNA باشد. باید توجه داشته باشیم که کلیه منابع ساختار خدماتی، صرفاً از سوی گروه‌ها تأمین می‌گردد. این منابع عبارتند از: ایده، وجدان، پول و نفر (نیروی انسانی و خدمتگزار مورد اعتماد)

خط مشی ساختار خدماتی با گروه‌ها می‌باشد. مسئولیت و اختیار، لازم و ملزوم یکدیگرند . گروه‌های NA که با انتخاب نماینده بین گروهی، هسته اصلی ساختار خدماتی را تشکیل می دهند، موظف هستند که آن را حمایت نیز بکنند و می‌بایست همواره به خاطر داشته باشند که در نهایت، مسئول هر اتفاق خوب یا بدی خودشان می‌باشند. گروه ها با ارائه پیشنهادات هوشمندانه و نیازهای خود، در حقیقت خط مشی ساختار را تعیین می نمایند و بدین گونه مفهوم « ساختار در خدمت گروه هاست» تحقق می یابد.

یکی از مهمترین و حیاتی ترین منابعی که ساختار بدان نیاز دارد، منابع انسانی می باشد. NA برای بقای خود احتیاج به خدمتگزار دارد که این خدمتگزاران با انتخاب آگاهانه اعضای گروه، تحت عنوان نماینده به ساختار اعزام شده و از آن حمایت و مراقبت می کنند و به صورت مستقیم و غیرمستقیم تأثیر وجدان گروه خود را می گذارند. ضمناً به غیر از تأمین و اعزام نیروی انسانی و خدمتگزار، برای توسعه هدف اصلی، گروه‌ها مسئولیت تأمین نیازهای مالی ساختار را نیز بر عهده دارند. چرا که برای انجام مسئولیت هایی که گروه بر عهده ساختار خدماتی گذاشته، منابع مالی مکفی نیز، مورد نیاز ساختار است .

ساختاری که به وسیلهٔ گروه ها تشکیل و بوجود آمده است، باید از طرف گروه ها نیز در تمامی جوانب حمایت و پشتیبانی شود. در هر جائیکه من دستم را به نشانهٔ دادن رأی و تأیید موضوعی بالا می آورم، یعنی نسبت به آن موضوع خود را متعهد می دانم. این تعهد در مقابل خداوند، اصول روحانی و تک تک معتادان و اعضائی است که به من اعتماد کردند و مرا خدمتگزار مورد اعتمادشان دانستند و عمل نکردن به این تعهد یعنی بی مسئولیتی.

در گروه های ما اصل اساسی، پرداختن به ارزش درمانی کمک یک معتاد به یک معتاد دیگر است. در ساختار نیز اصل، کمک یک گروه به گروه دیگر، یک کمیته به کمیته دیگر، یک ناحیه به ناحیه دیگر، یک منطقه به منطقه دیگر و یک ساختار به یک ساختار دیگر است. در غیر این صورت گروه ها امنیت هایشان از بین خواهد رفت، ساختار به خطر خواهد افتاد و ایمان به ارزش درمانی از بین رفته، ترس جایگزین اعتماد و ایمان خواهد شد که در این صورت یقیناً روز مرگ ما فرا خواهد رسید و معتادان خواهند مرد. در مواردی که تصمیمات ممکن است تأثیر گذار بر NA در کل باشد، باید گروه ها را بطور مستقیم مورد مشورت قرار داد و این بدان معنی است که بایست اطلاعات و زمان کافی برای فکر کردن و شکل گیری کامل فرایند تصمیم سازی در گروه و متعاقبا ایجاد فضای باز برای تأثیرگذاری مستقیم گروه ها صورت گیرد.

گروه‌های NA که با انتخاب نماینده بین گروهی، هسته اصلی ساختار خدماتی را تشکیل می دهند، موظف هستند که آن را حمایت نیز بکنند و می‌بایست همواره به خاطر داشته باشند که در نهایت، مسئول هر اتفاق خوب یا بدی خودشان می‌باشند. گروه ها با ارائه پیشنهادات هوشمندانه و نیازهای خود، در حقیقت خط مشی ساختار را تعیین می نمایند



این مهم ممکن است از طریق برگزاری یک مجمع عمومی که نمایندگان و گروه ها از قبل در جریان موضوعات مطروحه در آن مطلعند صورت گیرد و یا با دادن فرصت به نمایندگان بین گروهی برای رجوع به وجدان گروهی‌شان و کسب تکلیف و گرفتن ایده‌ها و اختیارات لازم، انجام شود.

پر واضح است که درباره مواردی همچون؛ نام، هدف، ماهیت، ۱۲قدم و ۱۲سنت NA ، فقط کلیت انجمن ما صلاحیت ابراز نظر و تصمیم گیری را خواهد داشت.

شماره بعدی مفهوم سوم



کمیته کارگاه‌های شورای منطقه

دوازده قدم ودوازده مسئولیت نماینده

دومین مقاله‌ی خود را در کمال تواضع وگذشت تقدیم به تمام نمایندگان و نایب نمایندگانی می‌نماییم که ساعت‌ها وقت و انرژی خود راصرف NA می‌کنند؛ امیدوارم عشق نهفته در پس این چند خط، سپاسگزاری کوچکی باشد برای خدماتِ بی‌وقفه و عاشقانه‌ی شما.

اولین مسئولیت نماینده: در هنگام شروع جلسه خدماتی است؛ حضور به موقع و همراه داشتن امکاناتِ ثبت گزارشات و تصمیمات، می‌تواند نظم را در وجود ما پرورش داده وگروهمان را از همان ابتدا به دنیای بزرگتر وصل نماید.

دومین مسئولیت نماینده: در هنگام خواندن وشنیدن گزارشات است که با روحیه قدرشناسی گزارشات را مطالعه نموده و به ساعت‌ها وقت، انرژی و عشقی که در پس اقدامات خدمتگزاران نهفته است توجه نماییم واگر اشتباه یا اشکالی دیدیم، آن را همراه با ارائه راه‌حل، در یک فضا و زمان مناسب ابراز کنیم.

سومین مسئولیت نماینده: در هنگام گفتگوست؛ صحبت کردن با لحنی که باعث دل‌گرمی و تحکیم روابطِ ما با یکدیگر شده و در آن صداقت، صمیمیت و صراحت لحاظ گردد و به هیچ عنوان، باعث دلسردی و تخریب دیگران نشود. کلامی که فاقد صداقت و صمیمیت است و فقط از مزیت صراحت برخوردار است، جز "زخم" چیزی به همراه نخواهد داشت.

چهارمین مسئولیت نماینده: در هنگام تصمیم‌سازی وتصمیم‌گیری است؛ باید تصویری واضح از تمامی منابع NA داشته باشیم و آن را به دیگران منتقل نماییم. به صدای موافق، مخالف و معترض خود توجه داشته باشیم و ببینیم چه چیزی به نفع همگان است، نه فقط به نفع خودمان.

پنجمین مسئولیت نماینده: در هنگام طرح سئوال از دیگران است؛ یک سئوال می‌تواند ریشه‌های مختلفی داشته باشد. مانند کسبِ اطلاعات، آزار دیگران، تخریب دیگران و یا مراقبت و راهنمایی دیگران. در هنگام طرح سئوال باید بدانیم، آیا قصور و نیت ما در برابر کسانی که اشتباه کرده‌اند، بیشتر احتیاج به راهنمایی دارند یا تخریب و تمسخر!

ششمین مسئولیت نماینده: در هنگام بروز شایعات و اطلاعات دست دوم این است که بدون تحقیق و بررسی هیچ شایعه و یا اطلاعاتی را قبول، رد یا نقل ننماییم. بها دادن به شایعات هدیه‌ای گران‌بها به نام اعتماد را از ما می‌گیرد.

هفتمین مسئولیت نماینده: در هنگام بلوکه شدن پول در گروه یا ساختار این است که اطلاعات واقعی را در مورد احتیاجات NA در کل ارائه دهیم و به مضرات نگه داشتن پول توجه کافی داشته باشیم. ضمناً با حفظ سادگی NA از تجملات وتشریفات خودداری نماییم.

هشتمین مسئولیت نماینده: در هنگام شنیدن بدگویی در مورد دیگران است؛ با عوض کردن موضوع و آغاز کلامی آشتی‌جویانه، باعث صلح و اتحاد شویم واز گوش‌های خود به عنوان هدیه‌ی خداوند مراقبت نماییم. به‌راستی امروز گوش‌های خود را چگونه به خدا می‌سپاریم؟

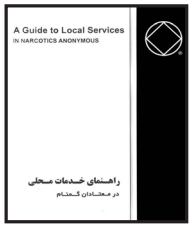
نهمین مسئولیت نماینده: در هنگام انتخاب خدمتگزاران این است که از موهبتی به نام دقت بیشترین استفاده را برای کمک به NA داشته باشیم. دقت در ویژگی‌های رهبری موثر و جدا شدن از افکار قالبی خود، می‌تواند ما را در مسیر خدمات و ساختار سالم رهنمون سازد. آن‌گاه با اطمینان هدیه گرانبهای خدمت را به فردی امانتدار بسپاریم.

دهمین مسئولیت نماینده: در هنگام مواجهه با زخم‌زبان و اتهامات بی‌رحمانه است! کتاب راهنمای کارکرد NA می‌گوید: بدترین خسارت‌ها، خسارت‌هایی است که با قلب دیگران سر و کار دارد. اگر خودمان در معرض زخمِ زبان قرار گرفتیم، با استعانت از خداوند مهربان و صحبت با اعضای دیگر NA حال و روحیه‌ی خود را حفظ می‌نماییم و با در نظر گرفتن هدف اصلی‌مان به تمرین اصل گذشت می‌پردازیم. هر چند سخت است و دشوار، اما آنان که به NA وفادارند، در سختی‌ها و گرفتاری‌ها، هدف اصلی‌شان را فراموش نمی‌کنند و همچنان پا برجایند. اگر دوستی را در معرض زخم زبان و اتهام دیدید، با تمامی نیروی روحانی خود از آن شخص حمایت می‌نماییم. راستی چه زمانی ما و خدمتگزاران مورد اعتماد بیشتر از همیشه به حمایت وپشتیبانی نیاز داریم؟

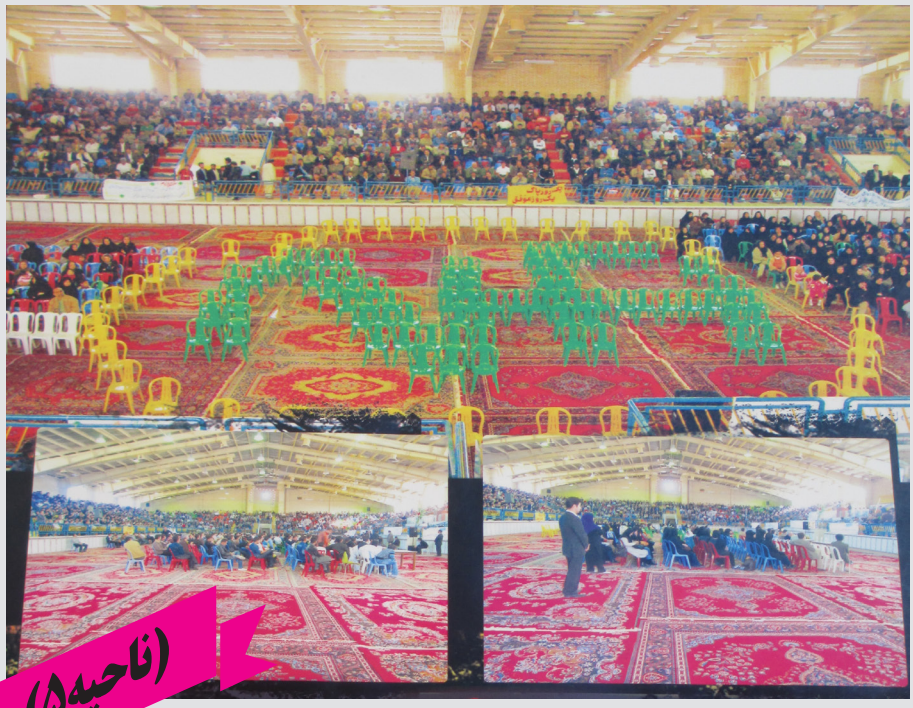
یازدهمین مسئولیت نماینده: در هنگام تفرقه و دو دستگی این است که بدانیم هرگاه در کارهای‌مان تضادی وجود دارد، به معنای این است که از اصول‌مان غافل شده‌ایم! هر نگاه و کلامی که باعث دور شدن ما از یکدیگر شود، جزیی از اصول روحانیِ حقیقی ما با یکدیگر نیست؛ ما بیش از همه به در کنار یکدیگر بودن محتاجیم، نه انتقاد و طرد.

دوازدهمین مسئولیت نماینده: در هنگام گزارش دادن به گروه این است که گزارش را به شکلی واقعی و با کلامی وحدت آفرین، شاداب و جذاب ارائه نماییم و از حالت‌ها وکلماتی که باعث غریبگی و بدبینی نسبت به ساختار می‌گردد، پرهیز نماییم.

هفتمین مسئولیت نماینده در هنگام بلوکه شدن پول در گروه یا ساختار این است که اطلاعات واقعی را در مورد احتیاجات NA در کل ارائه دهیم و به مضرات نگه داشتن پول توجه کافی داشته باشیم. ضمناً با حفظ سادگی NA از تجملات وتشریفات خودداری نماییم



مصاحبه



(ناحیه۵)

آشنایی با نواحی NA ایران

خبرنگار مجله پیام بهبودی

لطفاً خودتان را معرفی کرده و سن پاکی‌تان را اعلام کنید.

با عرض سلام و خسته نباشد. ضمن تشکر از کمیته‌ی فصل‌نامه، به‌دلیل فعالیت‌های زیاد، ایجاد تحول و دگرگونی در این مجله، اسم من علی.س و مدت ۷سال و ۸ماه است که پاک هستم. من هم منصور. ر که ۸سال و ۸ماه پاک هستم.

› ناحیه شما دربرگیرنده‌ی چه استان‌ها و شهرهایی می باشد؟

ناحیه ما شامل دو استان خوزستان و ایلام می‌باشد. استان خوزستان شامل ۴۹شهر و ۵۳روستا است که در آن جلسات بهبودی برپا می‌شود و همچنین در استان ایلام در ۱۳شهر جلسات بهبودی برگزار می‌گردد.

› مختصری از ناحیه خود بگوئید. اینکه از چه سالی و با چه تعداد گروه و جلساتی آغاز به کار کردید؟

جلسات NA بطور رسمی از سال ۱۳۸۱ در شهر اهواز با دو جلسه شکل گرفت. پس از مدتی و در سال‌های بعد در شهرهای دیگر استان خوزستان نیز جلسات NA آغاز به کار کرد. در استان ایلام راه اندازیِ جلسات بهبودی از سال ۱۳۸۵ بوده و هیئت نمایندگان اهواز از سال ۱۳۸۲ شروع به کار نمود. پس از مدتی شهرهای دیگر استان خوزستان به این ساختار پیوستند و در نهایت استان ایلام از سال ۱۳۸۵ به ساختار این ناحیه وصل شد که تا به امروز این دو استان، ساختار ناحیه۵ را تشکیل می‌دهند. لازم به ذکر است که استان کهکیلویه و بویراحمر هم جزء ساختار ناحیه۵ بود که نزدیک به دوسال است که به ناحیه ۸(استان فارس) پیوستند.

پیام ناحیه ۵

سعی می کنم خود را همانطور که واقعاً هستم، ببینم. به آنچه دیگران درباره‌ی من می گویند گوش می‌دهم و خود را از دید آنها مشاهده می کنم

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

این ناحیه دارای ۲۹۰ گروه می‌باشد که در طول هفته ۱۷۱۷ جلسه بهبودی برگزار می‌کنند.

› گروه‌های بانوان ناحیه شما چه تعدادی است و به چه شکلی برگزار می گردد؟

ناحیه ما دارای ۵ گروه بانوان می‌باشد که بصورت مستقل و در مکان‌های مناسب و مسقف جلسات بهبودی خود را برگزار می‌کنند.

› جلسات شما عموماً در چه مکان‌هایی برگزار می گردد؟

در اکثر شهرهای استان خوزستان، به جزء مرکز این استان، اکثراً این جلسات در مکان‌های مسقف با همکاریِ شهرداری‌ها و حسینیه‌ها برگزار می‌شود، اما در شهر اهواز بیشترین تعداد گروه‌ها، جلسات خود را در فضای باز اعم از پارک‌ها و با همکاری شهرداری برگزار می‌کنند. در استان ایلام نیز با همکاری شهرداری جلسات خود را در مکان‌های آن سازمان برگزار می‌کنند.

› تعداد اعضای ناحیه شما چند نفر است؟

تعداد اعضای ناحیه‌ی ۵ بطور تقریبی نزدیک به ۱۶۰۰۰ نفر می‌باشد.

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

روابط اعضاء بر پایه‌ی ارزش درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگر و بر اساس همدلی، اتحاد و هدف اصلی می‌باشد. ولی با توجه به گوناگونی اعضاء، داشتن اختلاف نظر و عقاید امری طبیعی می‌باشد. اما با توجه به اهمیت اصول برنامه، این اختلاف مانعی جهت حفظ روابط صحیح بین اعضاء نمی‌باشد.

› مشکل امروز شما در مورد جلسات بهبودی چیست؟

عمده‌ترین مشکل امروز ما، مربوط به نداشتن مکان مناسب و مسقف جهت برگزاری جلسات بهبودی

Narcotics Anonymous

می‌باشد! زیرا در مکان‌های غیر مسقف، برگزاری این جلسات معمولاً دارای مشکلات زیادی می‌باشد و نمی‌توان به خوبی فضای امنی را در این مکان‌ها تجربه کرد.

› موفقیت شما در برگزاری جلسات بهبودی چیست؟

از موفقیت‌های گروه‌های این ناحیه می‌توان به چند مورد مانند: نظم در برپائی و استمرار در جلسات، رعایت و بکارگیری ۱۲ قدم و ۱۲ سنت معتادان گمنام، حفظ سادگی و جذب تازه‌واردین در سنین مختلف، استفاده از فرمت‌های گوناگون در برپایی جلسات، برقراری و حفظ رابطه‌ی مؤثر با موجرین و همسایه‌ها، برپایی مرتب جلسات اداری و ترازنامه گیری گروهی و تمایل اعضاء جهت خدمت کردن در گروه‌ها و معرفی اعضای خدمتگزار به ساختار اشاره کرد.

› چشم انداز انجمن NA در ناحیه شما چطور و تا چه حد به وقوع پیوسته است؟

با توجه به شرایط جغرافیایی و اقلیمی استان خوزستان و ایلام که از گویش‌های مختلف شکل گرفته است، این رویا به نحو مطلوبی در ناحیه‌ی ما شکل گرفته و ادامه دارد.

از فروش پیام بهبودی در ناحیه خود اطلاعی دارید؟

با توجه به درخواست کمیته‌ی فصل‌نامه، که هر ناحیه قبل از چاپ نشریه و بر اساس نیاز خود تعداد مجله‌ی مورد نیاز خود را به این کمیته اعلام کند، این ناحیه بالغ بر ۵۰۰۰ جلد خریداری و به فروش می‌رساند.

› فکر می‌کنید اعضای شما چه توقعاتی از مجله دارند که دوست دارند برآورده شود؟

توقع و مشورت‌هایی از جمله : موضوعات خدماتی گنجانده شود، سعی شود سلیقه و تنوع و شادابی و نشاط بیشتری داده شود، به نامه‌ها و ایمیل‌ها بیشتر توجه گردد.

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

تا حدود زیادی توانسته در گسترش پیام موفق باشد و همچنین با سادگی و مطالب جالب باعث رساندن و رشد پیام شده و تاثیر آن در کل اعضاء غیر قابل انکار است.

› برای اعضایی که قصد سفر به منطقه شما را دارند، نحوهٔ دسترسی به جلسات چگونه است؟

از طریق دفترچه تلفن ماندگار می‌توانند با کمیته آدرس جلسات این ناحیه تماس بگیرند. از طریق سایت انجمن معتادان گمنام در صفحه‌ی آدرس جلسات و در ایام نوروز از طریق چادرهای نوروزی که در ورودی‌های شهرها برپا می‌شوند، کمک بگیرند.

› سوغات بهبودی ناحیه شما چیست؟ فکر می‌کنید در چه زمینه‌ی بهبودی یا خدماتی می‌توانید برای دیگران الگو باشید ؟

در دسترس بودن جلسات بهبودی، نظم در برگزاری و ساعات مقرر برپایی، حد فاصل مناسب بین جلسات بهبودی و برخورد مناسب و میهمان نوازی اعضاء با میهمانان.

› لطفاً در پایان یک پیام به نمایندگی از ناحیه خود به اعضای معتادان گمنام بگویید.

سعی می‌کنم خود را همانطور که واقعاً هستم، ببینم. به آنچه دیگران درباره‌ی من می‌گویند گوش می‌دهم و خود را از دید آنها مشاهده می‌کنم.

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



شماره تلفن ماندگار کمیته آدرس جلسات ناحیه ۵ جهت دسترسی به نزدیک ترین جلسه
۰۹۱۶۹۰۳۲۹۱۸

ناحیه ۵ شامل دو استان خوزستان و ایلام می‌باشد. استان خوزستان شامل ۴۹شهر و ۵۳روستا است که در آن جلسات بهبودی برپا می‌شود و همچنین در استان ایلام در ۱۳شهر جلسات بهبودی برگزار می‌گردد



آشنایی با نواحی NA ایران (ناحیه۶)

خبرنگار مجله پیام بهبودی

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

باعرض سلام به حضور شما و سایر خدمتگزاران فصل نامه، بهمن هستم و نه سال و یازده ماهه که پاکم. عرض سلام و احترام دارم حضور خوانندگان فصل نامه؛ بنده هم حمید هستم و نه سال از آخرین باری که مصرف می‌کردم، می‌گذره

› ناحیـه شـما دربرگیرنـده‌ی چـه استان ها و شهرهایی هست؟

ناحیـه ۶ تشکیـل شـده اسـت از استان مرکزی؛ این استان شامل شهرستان‌های اراک، خمین، کمیجان، شازند، ساوه، زرندیه، مامونیه، محلات، خنـداب، دلیجان، آشتیان، فرمهین و تفرش هست. ضمناً ۲۷ بخش و بیش از ۲۵۰۰ روستـا را دارا می‌باشد. ناحیـه ۶ ایران در این محـدوده جغرافیایی در قالب ۹ کمیته شهری و یـک کمیته‌ی حومـه، به ارائـه خدمات به گروه‌های خود و پیام‌رسانی به معتادان در حال عذاب مشغول است.

› مختصری از ناحیـه خود بگویید. اینکـه از چه سـالی و با چـه تعداد گروه و جلساتی آغاز به کار کرد؟

در سـال ۱۳۷۶ سازمـان بهزیستی استان مرکزی ۴ تن از افرادی را که برای ترک اعتیاد خـود به آن سازمـان مراجعه نمـوده بودند را بـه تهران فرستاد و آنهـا را در نزدیکی یکی از جلسـات بهبودی معتادان گمنام (جلسه ظفر) به قصد آشنایی با نحوه‌ی برگزاری جلسات NA اسکـان داد. پـس از چنـدی آن ۴ نفر به اراک بازگشتنـد و اولین جلسـه‌ی NA در مهرماه سـال ۱۳۷۶ در طبقه سـوم ساختمان مرکزی سازمان بهزیستی در ابتدا به صورت یک جلسه در هفته شروع به فعالیت کرد.

سوغات ناحیه ٦

رابطه دوستانه و صمیمانه، و تعهد عملی اعضاء نسبت به هدف اصلی مون، باعث موفقیت و رشد انجمن معتادان گمنام در این ناحیه بوده است. این عشق و همبستگی، اساس ارتباط و سوغات ما به تمام نواحی سراسر ایران است

› هـم اکنـون ناحیه شـما دارای چه تعداد گروه و جلساتی است؟

ناحیـه ۶ شامل ۶۴۳ جلسه هفتگی در قالب ۱۳۳ گروه به کار پیام رسانی مشغول است.

› گـروه هـای بانوان ناحیه شـما چه تعدادی اسـت و به چه شکلی برگزار می‌گردد؟

بانـوان ناحیـه ۶ در حال حاضـر در قالب ۴ گروه فعالیت می‌کنند. گروه‌های بانوان ناحیه ۶ جلسات خود را به شکـل مختص بانوان برگزار می‌کننـد. گروهای بانوان بـا فرستادن نماینده و هم با اعزام خدمتگـزار به کمیته شهری‌های ناحیـه و فعالیـت در تیم‌هـای کمیتـه اطلاع رسانـی، کارگاه‌ها و زندان‌هـا و بیمارستان‌ها و بعضاً با سمت مسئول کمیته و مسئول اداری و با حضوری موثر و فعال، ساختار خود را حمایت می‌کنند.

› جلسـات شـما عموماً در چـه مکان‌هایی برگزار می‌گردد؟

فضای مورد استفاده گروه‌ها جهت برگزاری جلسـات بهبـودی در اسـتان مرکـزی طبق آمارگیـری اخیر شورای منطقه: ۴۵٪ مربوط بـه شهرداری‌هـا - ۱۸٪ مربوط به آموزش و پرورش - ۱۵٪ مربوط به اداره کل تربیت بدنی - ۱۲٪ از فضاهای موجود مربوط به مساجد - ومابقی به‌صورت متفرقه می‌باشد. " در خصوص ارتباط‌مـان با اجتماع" انجمن معتادان گمنام در این ناحیه با تمام نهادهای دولتی، مذهبی، دانشگاهی، انتظامی، کارخانجات و سمن‌هایی که به نوعی با موضـوع اعتیاد مرتبط هستند، ارتباطـی مفید و ارزنـده دارد؛ این کیفیت در ارتباطـات، یکی از نقاط قـوت در پیام رسانی و اطـلاع رسانی‌های ماست. لازم به ذکر است که تمام تلاش و اولویت اصلی کمیته‌ی اطلاع رسانی ناحیـه ما در جهت حفـظ و گسترش روابط ارزشمندمان با اجتماع است.

› تعداد اعضای ناحیه شما چند نفر اسـت؟ میانگین سـن اعضای شـما چند سال است ؟

به استناد آمـار گرفته شده در سال ۱۳۸۸ آمار اعضای اسـتان مرکزی در ناحیه‌ی شش، ۱۲۰۰۰ نفـر بـرآورد گردیـد و پـس از آن آمارگیـری دراین ناحیـه انجام نشـده است. اکثریـت شصت‌درصـدی را در بیـن اعضای

Narcotics Anonymous







درحال بهبودی ناحیه، گروه سنی ۳۰ تا ۴۰ سال به خود اختصاص داده است.

لطفاً کمی از روابط فی مابین اعضای خود برای ما بگویید (مثلا ارتباط راهنما و رهجو)

چیزی که ما به آن واقف هستیم، بین اعضاء NA عموماً یک رابطه‌ی دوستانه و صمیمی برقرار است که در این روابط، همدلی و مشارکت و حس مسئولیت بین اعضاء به وضوح نمایان است. در رابطه با قسمت بعدی سئوال رابطه راهنما و رهجو، باید عرض کنم که هر چه پیشتر می‌رویم در حال بهتر شدن است. در واقع کیفیت این رابطه با اَهمیت، نسبت به قبل بهتر است. هرقدر که آگاهی اعضاء از برنامه بیشتر می‌شود، بهتر می‌توانند متوجه کارآیی و کاربرد این اصل یعنی راهنما، بشوند. کمیته کارگاه‌ها نیز تأثیر بسزایی در مورد این موضوع با اهمیت بر عهده دارد که البته گام‌های موثری هم، جهت ارتقاء آگاهی اعضاء برداشته است. گروه‌ها هم با برگزاری جلسات روزهای آموزش و ... انتخاب موضوع جلسه و خواندن نشریات در این خصوص، سهم بزرگی را انجام داده‌اند.

مشکل امروز شما در مورد جلسات بهبودی چیست؟

موضوعی که به طور جدی مانع پیام رسانی گروه‌ها بشود وجود ندارد. اما رعایت نکردن برخی موارد، کار پیام رسانی را برای گروه های NA سخت می‌کند، که یکی از آنها تجمع اعضاء انجمن در خارج از جلسه در حین برگزاری جلسه است که گروه‌ها را از لحاظ روابط عمومی با جامعه دچار چالش کرده است.

موفقیت شما در برگزاری جلسات بهبودی چیست ؟

انجمن معتادان گمنام توانسته است وجهه‌ی خوب و مثبتی را از خود به اجتماع معرفی نماید و راه زندگی بدون موادمخدر را به معتادان بسیاری آموزش دهد. یکی از دلایل فراگیر شدن پیام انجمن ما، سادگی آن است که پیام مارا برای هر معتاد با هر سطح سواد و موقعیت اجتماعی و فرهنگی قابل فهم کرده است. ضمناً یکی دیگر از دلایل مهم و اساسی موفقیت ما لطف خداوند و حمایت معنوی مسئولین و ستاد مبارزه با مواد مخدر می‌باشد که ما را همیشه مورد لطف و مهربانی خود قرار داده‌اند.

رویای انجمن ما در ناحیه شما چطور و تا چه حد به وقوع پیوسته است؟

گستردگی جلسات گروه‌های NA در تمام شهرها و بخش‌های استان و اکثریت روستاها و فراگیر شدن پیام انجمن معتادان گمنام در بین همه‌ی اقوام استان با هر آیین و عقیده ای ، بیانگر این است که رویای‌مان تا حد قابل توجهی محقق گشته است. البته هنوز تا تحقق واقعی رویای‌مان راهی بس طولانی در پیش رو داریم.

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

تأثیرات بسیار مثبتِ مجله پیام بهبودی در راستای هدف انجن را هرگز نمی‌توان نادیده گرفت. با توجه به ویژگی و جذابیت مجله که در به‌کارگیری رنگ، طرح، مطلب و عنوان دقت نظر کافی اعمال شده، توانسته سطحی وسیع‌تر از جامعه هدف (اعضا) را، از قبیل خانواده‌های اعضا و بعضاً مسئولین و حتی معتادان غیرعضو را مخاطبِ خودش قرار دهد و جایی برای خودش باز کند. در استان مرکزی در هرفصل ۳۵۰۰ مجلد فصل‌نامه سفارش داده می‌شود، اگر فرض کنیم حداقل هر مجله را فقط ۲ نفر بخوانند، در واقع ۷۰۰۰ نفر پیام به‌روز انجمن را دریافت می کنند. که این اطلاعات حاوی اخبار همایش‌ها و کارگاه‌های مربوط به جامعه‌ی بزرگ NA ایران، مشارکت‌ها، موفقیت‌ها و دستاوردها می‌باشد.

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

این اعضا اگر یکی از تلفن‌های ماندگار کمیته آدرس های ناحیه و یا منطقه را داشته باشند، می‌توانند از این طریق فقط با یک یا دو تماس تلفنی، راهنمایی دریافت کنند و در نزدیک‌ترین جلسه حضور یابند. در سایت انجمن هم ، برای کسانی که به رایانه دسترسی دارند بخشی مربوط به آدرس جلسات وجود دارد. در تعطیلات نوروزی نیز کمیته اطلاع رسانی و روابط عمومی نیز در میادین و معابرِ ورودیِ تمام شهرستان‌های استان، اقدام به برپایی غرفه و اکیپ‌های اطلاع رسانی میکند و با ارائه آدرس جلسات، بروشور، نقشه و کروکی گروه‌ها، مراجعین را راهنمایی می‌کند. لازم بذکر است که شماره ماندگار کمیته آدرس جلسات ناحیه شش ۰۹۱۹۳۵۰۱۸۷۸ می‌باشد

سوغات بهبودی ناحیه شما چیست؟

دقیقاً نمی‌دونم چی باید بگم!!! هرجا که در رساندن پیاممان توفیقی داشتیم و یا توانستیم توی ناحیه مون هدفی رو به سر انجام برسونیم، متوجه دو عامل مهم شدم، رابطه دوستانه و صمیمانه، و تعهد عملی اعضاء نسبت به هدف اصلی‌مون، باعث موفقیت و رشد انجمن معتادان گمنام در این ناحیه بوده است. این عشق و همبستگی، اساس ارتباط و سوغات ما به تمام نواحی سراسر ایران است. ناحیه ما در زمینه‌ی اطلاع رسانی و روابط عمومی کمیته‌ی باتجربه‌ای دارد که در صورت نیاز، می‌تواند فروتنانه تجربیاتِ خودش را در اختیار دیگر نواحی قرار دهد.

برای شما و تمامی اعضای ناحیه ۶ آرزوی موفقیت داریم.

ناحیه ٦ تشکیل شده است از استان مرکزی؛ این استان شامل شهرستان‌های اراک، خمین، کمیجان، شازند، ساوه، زرندیه، مامونیه، محلات، خنداب، دلیجان، آشتیان، فرمهین و تفرش هست. ضمناً ۲۷ بخش و بیش از ۲۵۰۰ روستا را دارا می‌باشد

گستردگی گروه‌های NA در تمام شهرها و بخش‌های استان و اکثریت روستاها و فراگیر شدن پیام انجمن معتادان گمنام در بین همه‌ی اقوام استان با هر آیین و عقیده ای، بیانگر این است که رویای‌مان تا حد قابل توجهی محقق گشته است



با مخاطبان

اسامی نامه‌های ارسالی به مجله

غلام حسین.ح – فارس
یاسین.م – بوشهر کنگان
عبدالله.م – رامشیر
حجت الله.الف – فارس
سعید.خ – اسلام آباد غرب
مهدی.ق – کنگاور
حسین.ز – شهریار
سعید.خ – اسلام آباد غرب
میلاد.ح – بابلسر
علی.خ – رباط کریم
محمد – بندرعباس
مهناز.ک – شیراز
هیران.م – شیراز
علیرضا – رفسنجان
محسن.ر – شهررضا
عباس.ص – گنبدکاووس
فرامرز.ک – سنندج
شهاب.ع – قم
محمد.ن – مشهد
حمید.ش – استهبان
علی.ل – درود
علی.خ – قم
معتمد.ح – کرمان
رضا.م – کرمان
سعید.ک – اصفهان
حسین.ج – زنجان
امیر.ر – تهران
عباس.م – قروه
گنجعلی.ن – کرمان
ابراهیم.ع – نی ریز
محمد.م – شهریار
حمید.د – شیراز
داریوش.ن – بوشهر
منصور.ر – بوشهر
ابراهیم.م – شهریار
محسن.ص – اصفهان

میثم.ر – چالوس
محمد.ح – شیراز
حسین.ب – نهاوند
رسول.ک – گچساران
حسین.الف – تهران
علیرضا.ن – قزوین
محمود.ک – اراک
سنجر.الف – کامیاران
سیمین.ح – اسلامشهر
مسعود.ز – ساوه
نصرت الله.ک – نجف آباد
منصور.س – اصفهان
حسین.م – آدران
علیرضا.ر – شیراز
مسعود.س – گرگان
اصغر.ح – اصفهان
علیرضا.گ – گرگان
سهراب.م – سده
نادر.ن – تهران
باقر.م – تهران
اصغر.م – اصفهان
اردلان.ب – نهاوند
ولی الله.ک – اصفهان
قاسم.م – تهران
سوما.س – سنندج
ابوذر.الف – بم
علیرضا.ق – شیراز
گمنام – گلستان
مرتضی – تهران
احسان – مشهد
چ. اهواز
اکبر – آق نقده
احمد – ایزه
ع – تهران
شاپور – فارس

اسامی ایمیل های ارسالی به مجله

فرید.ص بندرخمیر
مهرداد.م مهاباد
بنیامین.گ ترکیه
پیمان.م سوئد
علیرضا.ع – گوانگجو،چین
براتعلی اصفهان
سیدابوالفضل.ا بیرجند
جواد.ا زاهدان
ابوالقاسم زاهدان
حمید تهران
حسام.پ تهران
عباس.ح تهران
علیرضا مالزی
محمد.م اراک
مجید.ا مشهد
حمید سعادت شهر
محسن اصفهان
بهزاد.د رشت
بهروز جهرم
محمدیحیی.ص فریمان
فریدون.ش کمیته کارگاهها
اسماعیل.ب اهواز
علی.ب دزفول
تقی.ا مشهد
عظیم رشت
نوشین ورامین
فرزاد.م سنندج
فخرالدین.ص بیجار
عباس.س شیراز
حمید.ا سیرجان
کیسی.ال (خبرنامه معتادان گمنام ایندیاناآمریکا)
مهدی همدان
مهدی.ح رودان
منصور.ک شوش
یعقوب.ح ورامین
محسن.م میچان
کاووس.د شیراز

مجید.ا تهران
اشکان.ز سمنان
کرم.پ برازجان
مصطفی.ق تهران
مرتضی.ب همدان
حسین.ر قم
اسماعیل.ح مشهد
محمد.ا لرستان
غلامعباس.ر خاوران،فارس
اسماعیل.گ اسفراین
افشین.ص همدان
نیما.ف ساری
احسان.ن مشهد
محمود.س رامهرمز
مصطفی.ط – بلداجی
جواد.ا – چهارمحال
رضا.م همدان
مسعود.ب اهواز
محمد.ب نهاوند
سعید شهرکرد
مجید.ا رزجرد،قزوین
حیدر.ن شیروان
داریوش.ن تبریز
رجب.ف بابل
علیرضا.ج همدان
حامد شیراز
سالار.خ جوانرود
عباس.ا قیرو،کارزین
سعید.ا تهران
ایرج.ق
عباس.غ
مجید.م
حمید.ح
محمد.ن
احمدرضا.ر
مریم.ه
یوسف.س

جایی برای ترجمه زخم های کهنه...

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

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

لطفاً در نامه ها و ایمیل های ارسالی نام و حرف اول نام خانوادگی و شهر محل سکونت خود را ذکر نمایید

در صورت تمایل می توانید شماره تماس خود را جهت ارتباط یادداشت کنید.

Narcotics Anonymous

از مشارکت نظرات وتجارب خود با یکدیگر نهراسید

کمیته وب سایت
www.nairan.org

دوستان بهبودی، سلام گرم و سرشار از عشق را از سوی خدمتگزاران کمیته وب‌سایت پذیرا باشید.

«کمک یک معتاد به معتاد دیگر» پایه و اساس برنامه بهبودی ماست و فعالیت‌های خدماتی ما نیز می‌تواند از همین اصل استفاده کند. (بیانیه روابط عمومی)

برپایه همین نظرات بود که کمیته وب‌سایت تلاش کرد تا با ایجاد فضایی امن و مناسب به منظور گفت‌وگو و تبادل تجربیات در ارتباط با مسائل خدماتی، «تالار گفت‌وگو» را راه‌اندازی کند.

بیش از صدها عضو این تالار، روزانه مشغول تبادل تجربیات خود در ارتباط با مسائلی هستند که در کارهای خدماتی با آن روبه‌رو می‌شوند؛ از همین روست که از تمام شما اعضای انجمن در سراسر کشور تقاضا می‌کنیم، با مشارکت در بحث‌های جدی و فراگیری که در این تالار دنبال می‌شود، باعث رشد و ارتقاء آن شده و همچنین با ارسال نظرات ما را یاری کنید.به عنوان خدمتگزاران مورد اعتماد شما در وب‌سایت انجمن، تلاش داریم تا روشی جذاب و روشن را برای روابط خود با اعضا و سایر افرادی که خارج از انجمن هستند، ایجاد کرده و توسعه بخشیم. ما تلاش می‌کنیم تا نام نیک و تصویر عمومی NA را در حد توان بالا ببریم و پلی ارتباطی باشیم میان اعضای انجمن و سایر افرادی که در جامعه نیاز به کمک دارند.

ما با تهیه خبرنامه به‌طور ماهانه، اخبار مربوط به انجمن را از طریق ایمیل برای هزاران نفر از اعضا در سراسر کشور ارسال می‌کنیم؛ تا به این ترتیب سهمی اندک در ایجاد همدلی و پیوند اعضا ایفا کنیم.

طی ماه گذشته بر روی سایت رسمی انجمن معتادان گمنام ایران، صفحاتی برای معرفی و ارائه اخبار و تاریخچه نواحی تشکیل دهنده‌ی شورای منطقه ایران، ایجاد شده است. این صفحات تلاش می‌کند تا به معرفی فعالیت‌های این نواحی بپردازد. به منظور آشنایی با فعالیت‌های انجمن می‌توانید از این صفحات دیدن کنید و نیز ایده و نظرات خود را برای بهتر و پربارتر شدن این بخش‌ها برای ما ارسال کنید.

همچنین این نوید را به شما می‌دهیم که در «تالار گفت‌وگو» به زودی برگزاری کارگاه‌های مجازی را خواهیم داشت. لازم بذکر است که این بخش با همکاری کمیته کارگاه‌های شورای منطقه ایران در حال انجام است و ما در حال ایجاد صفحات مربوطه هستیم. امیدواریم با ارائه تجربیات مختلف در این کارگاه‌ها، باعث رشد و ارتقاء سطح آگاهی عمومی در انجمن شویم.





امیدها و انگیزه‌های ما مهم است، اما اصل قضیه عملکرد ماست

داستانی در رابطه با روزهای اولیه معتادان گمنام هست که می‌گوید: روزی یکی از اعضاء اولیه داشت در سطل آشغالی که بیرون دفتر خدمات جهانی بود، جستجو می‌کرد! وقتی از او پرسیدند که چه‌کار می‌کند، او گفت دارد دنبال شیشه خالی نوشابه می‌گردد تا با برگرداندن آن‌ها بتواند گرویی‌شان را از مغازه پس بگیرد و به اندازه کافی پول داشته باشد تا برای پاسخ به نامه عضوی در آلاسکا، تمبر پستی خریداری کند... .

این داستان ۲ نوع از اعانه‌هایی که در سنت هفتم از آن صحبت شده را به تصویر می‌کشد. از یک طرف ما وقت و انرژی خود را اعانه می‌کنیم، مانند: حضور منظم در جلسات، شرکت فعالانه در خدمات و مشارکت با تازه‌واردان در هر زمان ممکن.

از طرف دیگر ما از پول خود اعانه می‌کنیم تا به پرداخت هزینه خدماتی که برای زنده نگه داشتن و رشد NA لازم است، کمک کرده باشیم. پولی که ما در سبد می‌اندازیم کمک می‌کند تا گروه‌ها به کار خود ادامه دهند و فضای امن بهبودی را برای آن تازه‌وارد متزلزلی که بیرون درب جلسه مردد است که آیا وارد جلسه بشود یا نه، فراهم کنند. پولی که به دست ساختار خدماتی می‌رسد صرف حمایت از خدمات می‌شود تا معتادان دیگر در جامعه‌ی ما و سراسر دنیا، از این‌که امید برای آن‌ها وجود دارد، آگاه شوند. همان‌گونه که هزینه‌های شخصی ما مانند - کرایه خانه، غذا و غیره - هرسال افزایش می‌یابد، به مقدار پولی که نیاز است تا خدمات اساسی ما ادامه یابد نیز افزوده می‌شود. به‌خصوص که NA در حال رشد است و ما به دنبال راه‌های بیشتری برای دسترسی به معتادان هستیم.

لازم بذکر است که سهم منصفانه به این معنی نیست که همه باید به یک اندازه کمک کنند، بلکه به این معنی است که هریک از ما براساس دارایی‌های خود هرچقدر که می‌توانیم، کمک کنیم. زمانی که در نتیجه بهبودی، وضع زندگی ما بهتر می‌شود، اغلب پی می‌بریم که توان کمک بیشتر نیز داریم... . علیرغم توانایی زیاد یا کم، کمک به ساختار خدماتی عملی از روی ایمان است که کمک می‌کند تا از یک‌سری از ترس‌های خود رها شویم. این اقدام یادآور این است که تا جایی که به نیازهای روحانی خود بپردازیم، مشکلات زندگی در حد قابل قبولی تخفیف می‌یابند. ما ایمان داریم که یک نیروی برتر از خودمان در خرد جمعی ما بروز می‌کند.

قسمتی از بولتن شماره ۲۴. جهت مطالعه بیشتر می توانید به مسئول نشریات گروه خود مراجعه نموده و این بولتن را خریداری نمایید.



Payam Behbudi
Narcotics Anonymous Iran
Spring 2013