پیام بهبودی

سال نهم » شماره ۳۲ » زمستان ۹۰
» نشریه داخلی انجمن معتادان گمنام
» شماره ثبت : ۲۱۰۶۵


صفحه ۱۸


صفحه ۳۱


صفحه ۱۴


صفحه ۲۵

مفهوم اول

کاربرد مفاهیم خدماتی تا کجا

التیام از همین جا شروع شد

» گروهی با ۱۲ ویژگی
» شرکت در جلسه زیر بارش برف

روزنه ای برای تنفس
» جوانهـــ های امید
باید بشکنم تا از نو ساخته شوم
» من یک زن هستم

روحیه بخشش گری



ما مسئول بهبودی خود هستیم

فهرست

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



10

23

- 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.

پیام بهبودی

نشریه داخلی انجمن معتادان گمنام ایران

سال نهم ■ شماره سی و سوم ■ زمستان ۱۳۹۱

■ شماره ثبت: ۲۱۰۶۵

مسئول کمیته و سردبیر: وحید.ن

گرافیست و صفحه آرا: علی.ن

حروفچین: حامد.ح

ناظر فنی: مسعود.ب

مترجم: سیاوش.ج

واحد پست: بهزاد.ت

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

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





حضور پر ثمر...

سردبیر-وحیـــد.ن

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

پس از هشت سال پیوستگیِ مداوم با شما یارانِ وفادار مجله پیام بهبودی، با انتشار شماره‌ی زمستان ۹۱، وارد نهمین سال فعالیت کمیته فصل‌نامه شدیم. بار وُ برش، پیشکشِ همه‌ی مخاطبان فهیم‌اش. چه گواراست این توفیق و چه دلپذیر است خرسندیِ حاصل از این حضور. اگر زبان فارسی به گونه‌ای بود که "خسته نباشی" در آن، وجوه معنایی گوناگونی می‌یافت و یکی از آن وجوه، به مراتب از دیگر وجوه غنی‌تر بود و ناظر به معنایی عمیق‌تر که صرفاً در قبال امری بس دشوار به کار می‌آمد، حالا بی هیچ توضیحی به یک "خسته نباشی" بسنده می‌کردیم!

اما حالا می‌گوییم: خسته نباشید به خاطر همه‌ی آن حمایت‌هایی که از مجله خودتان داشتید. خسته نباشید بابت ارسالِ نامه‌ها، ایمیل‌ها، دقت نظرها، خواندن‌ها، نگرانی‌ها، پیشنهادات و پیگیری‌ها. خسته نباشید به خاطر همه‌ی تلاش‌هایتان برای حفظ ماهیتی روحانی و نشریه‌ای قائم به اصول.

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

در این مسیر گاه مجبور شده‌ایم برخی مسایل را مراعات کنیم تا بتوانیم به راه خود ادامه دهیم، اما ایمان داریم این مراعات‌ها باعث نشده از هدف اصلی کوتاه بیاییم. باید بگوییم که در این ۹ سال در این مجله کارهای فراوانی انجام شده، هم ما کار کرده‌ایم هم دیگران. دیگرانی که آنها هم از ما هستند. در عالم روحانیت خودی و غیرخودی نداریم. در بخشی که به ما مربوط می‌شود کوشیده‌ایم تا حد امکان از منابع بکر بهره بگیریم و در جهت مراقبت معنوی از نامه‌های شما کوشا باشیم؛ در زمان ویرایش و جاهایی که امکان دسترسی به نویسنده بوده تماس بگیریم و بابت ویرایش کسب اجازه کنیم. در مجموع روند کار در مجله پیام بهبودی از لحاظ کمی و تیراژ فروش، رشد خوبی داشته و تا جایی که از دستمان برآمده سعی کردیم با توجه به این گسترش کمی، در کیفیت کم نگذاشته باشیم. ولی هنوز برای تعمیق و بهتر کردن خیلی جا داریم و هزاران راه نرفته. مبالغه هم نمی‌کنیم، وجود خدمتگزاران مورد اعتماد و رهبران موثر در انجمن که البته خودشان چنین ادعایی ندارند، موجب شده تا این روند آهسته و پیوسته در کار باشد و در راه. اما اگر کاستی باشد ما خود را در آن مسئول می‌دانیم.

عزیزان، همانطور که می‌دانید مجله پیام بهبودی از تابستان سال ۹۱ با قطعی جدید، کاغذ گلاسه و به صورت تمام رنگی منتشر شد. اما با توجه به تورم قیمت کاغذ و چاپخانه، ناچار شدیم که در جهت حفظ کیفیت مجله، قیمت آن را افزایش داده تا بتوانیم هزینه‌های تولید و توزیع آن را متعادل نماییم؛ که البته این موضوع همسو با افزایش سایر قیمت نشریات انجمن همراه بود. لازم به ذکر است که این روند براساس شرایط پیش آمده در اجتماع اتفاق افتاد و تمامی خدمتگزاران شما در کمیته فصل‌نامه و شورای منطقه ایران، تلاش آن دارند که قیمت مجله بصورت ثابت و پایدار مشخص شده تا فشاری تحمیل خوانندگان این نشریه نگردد. اما تا به ثبات رسیدن نرخ کاغذ و چاپ قیمت مجله به صورت شناور مشخص خواهد شد. امیدواریم که در این مسیر بتوانیم، گل لبخند را به شما هدیه کرده و نشاط حاصل از انتقال تجربیات روحانی را به شما تقدیم نماییم.

در این جا نیز از شما درخواست داریم که اگر تمایل به انتشار مجله خود دارید، قلم به دست بگیرید، مطلبی حاضر کنید و برای پیام بهبودی بفرستید. ضمناً لازم به یادآوری است که شماره‌ی بعدی ، مربوط به فصل بهار ۹۲، ما ناچاریم کمی زودتر مجله را آماده‌ی چاپ نماییم که در ابتدای فروردین ماه، این نشریه داخلی بر روی میز نشریات گروه‌ها قرار بگیرد. به این دلیل نیازمند ارسال نامه، مقاله و تصویر از سوی شما خوانندگان هستیم تا بتوانیم مطالبی متناسب با نیاز اعضای انجمن را منتشر نماییم.

برای ما بنویسید که چگونه با انجمن آشنا شدید، از اولین جلسه‌ای که در آن حضور داشتید مطلب ارسال کنید، از چگونگی انجام اصول روحانی و تأثیر آن بر روی بهبودی فردی خود بگویید، چگونه توانسته‌اید تبدیل به اعضای قابل قبول، مسئول و سازنده‌ی اجتماع شوید، نشریات چه کاربردی در زندگی شما دارد، ثمره‌ی کوشش‌های عاشقانه شما در قبول مسئولیت های خدماتی چه دستاوردی برایتان به همراه داشته، رابطه شما با راهنما و یا رهجویتان چگونه است، امروز تمایل دارید چه مشارکتی را در جلسات بشنوید، مشکلات و یا احساسات ناشی از مسائل روزانه در زندگی خود را چگونه با دیگران در میان می‌گذارید. برای خوانندگان مجله از روند بهبودی خود بنویسید، اینکه چگونه ایمان به فرآیند بهبودی را در قلب خود حفظ و حراست می‌کنید و می توانید از سایر موضوعاتی که در مسیر بهبودی با آن روبه رو هستید، برای خوانندگان مجله مشارکت کنید.

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

در پایان باز هم قدردان حمایت‌های روحانی شما هستیم. سپاس مهر آفرینان، باز هم همت شما یاران، گرما بخش انتشار شماره‌ای دیگر از مجله پیام بهبودی در سرمای زمستان شد.

همواره شاد باشید و امیدوار

افکار خیابانی اعتبارِ خودش را نزد من از دست داده

[احمد.ت-البرز]

چند سال پیش که وارد برنامه شدم یکی از جوان‌ترین اعضای NA در جلسه خانگی‌ام بودم. با وجودِ این که در آن زمان سنت‌ها زیاد بینِ اعضا جا نیفتاده بود و گاهی برخی از آنها به اشتباه می گفتند که تو خیلی جوان هستی و اگر من جای تو بودم می‌رفتم و مواد می‌زدم، اما من با تسلیم کامل و باور به عجز خود نسبت به بیماری اعتیاد در برنامه ماندم.

بلوغِ جسمیِ خود را هیچ گاه در زمان مصرف مثل هم سن و سال‌هایم ندیدم. چون غرقِ در مصرف بودم. یادم نمی‌رود تنها چیزی که برایم مانده بود یک جثه بسیار ضعیف بود. به هیچ چیز اعتقاد و ایمان نداشتم. تنها چیزی که برای احراز هویت داشتم یک فتوکپی شناسنامه بود که اسم و رسم من در آن به خاطر کپی‌های مکرر کمرنگ شده بود. چرا که کارت‌های شناسایی ام را هم به خاطر تهیه مواد از دست داده بودم.

۲۲ ساله بودم که قطع مصرف کردم و به پیشنهاد دوستانِ بهبودی راهنما گرفتم و قدم‌ها را به صورت جدی شروع کردم. از آنجایی که مصرف کننده در کنارم زندگی می کرد گاهی در اوایلِ پاکی‌ام بیرون از خانه و در پارک‌ها می‌خوابیدم تا به پاکی‌ام لطمه نخورد.

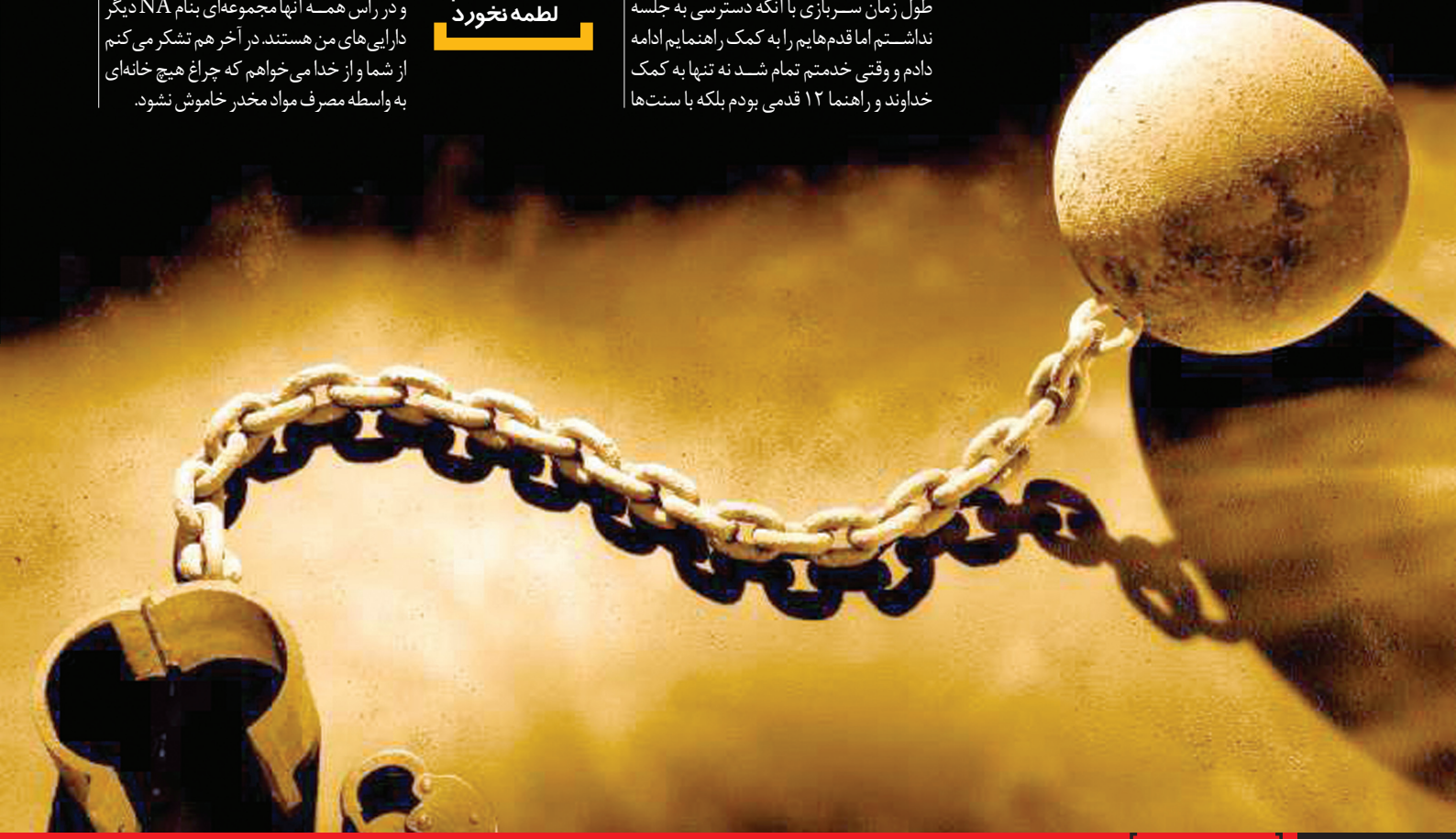
در ۱۴ ماه پاکی با کار کرد ۱۰ قدم خودم را به نظام وظیفه معرفی کردم. با آنکه پرونده‌های بستری شدن در بیمارستان روانی و داشتنِ خال کوبی می‌توانست در کمیسیون پزشکی برایم معافیت را رقم بزند اما با انگیزه جبران خسارت و اینکه می‌خواستم فردی قابل قبول برای اجتماع‌ام باشم، به خدمت سربازی رفتم.

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

از آنجایی که مصرف کننده در کنارم زندگی می‌کرد در اوایلِ پاکی‌ام گاهی بیرون از خانه و در پارک‌ها می‌خوابیدم تا به پاکی‌ام لطمه نخورد

بعد از تولد ۵ سالگی‌ام متوجه شدم که به هپاتیتِ C مبتلا هستم و این بیماری از دورانِ مصرف در من شکل گرفته است. در حالِ حاضر در تکاپو برای درمان این بیماری هستم و برای کسی که این بیماری از او به من منتقل شد، دعا می کنم. امیدوارم اگر از دنیا رفته، خدا رحمتش کند و اگر زنده است، از خدا می‌خواهم که همان اتفاق روحانی‌ای را که من تجربه کردم، شامل حال او هم بکند.

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





محدودیت در دنبال کردن بهبودی

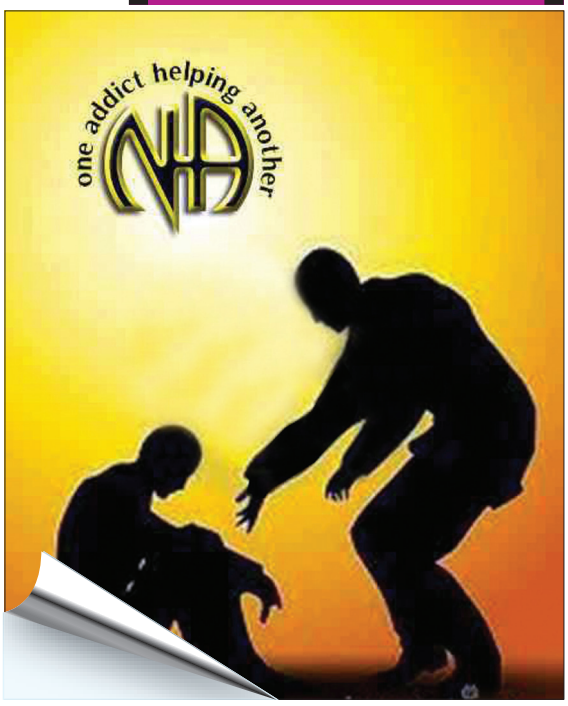
فرشته - گچساران

با سپاس فراوان از خداوند به خاطر نعمت پاکی و با سلام به تمام همدردانم و سپاس از مجله پیام بهبودی به خاطر این فرصت داده شده
فرشته هستم معتاد که به لطف خدا ۳ سال پاکی دارم.
امیدوارم که بتوانم با بیان تجربه به یک همدرد خود کمک کنم.

زنی هستم ۱۹ ساله که به خاطر داشتن بیماری اعتیاد در سن ۱۲ سالگی با مواد مخدر آشنا شدم و مواد مخدر در اوایل بهترین بستر امنی بود تا بتوانم تمام احساسات و مشکلات زندگی‌ام را نبینم و از تک‌تک آنها فرار کنم. در کنار من دو خواهر مصرف کننده دیگری هم بود که زندگی بسیار سخت و بیمارگونه‌ای را تجربه می کردیم. فرصت‌های زیادی را در زندگی از دست دادم. نفهمیدم چه موقع بزرگ شدم. نوجوانی را درست و با لذت به خاطر ندارم. چیزهای بسیاری را از دست دادم، اعم از بچه، همسر و خواهرم ... اما تمام سختی‌ها و مشکلات زندگی‌ام توجیه و بهانه‌ای نبود برای مصرف مجدد، با تمام ناامیدی‌ها و تاریک بودن آینده‌ام پیام انجمن را از خواهر بزرگ‌ترم که یک سال زودتر از من با NA آشنا شده بود گرفتم. یک سال به دنبال این بودم که به خواهرم بفهمانم که وقتی به مواد آلوده شدی تا زنده‌ای باید مصرف کنی. ولی با دیدن پاکی او دیگر نتوانستم انکار کنم که راهی برای زندگی بدون مواد مخدر وجود دارد. امروز در خانواده ما هر سه خواهر پاکی خود را مدیون خداوند و NA هستیم. چون به تنهایی خودم نمی توانم اما به عنوان یک زن محدودیت‌هایی دارم، اطلاعات و آگاهی در مورد اعتیاد و بهبودی‌ام کم است. در حال حاضر قدم‌هایم را از طریق احساس و شهود کار می کنم و منبعی وجود ندارد که در دسترس باشد که بتوانم به عنوان راهنما از او استفاده کنم و بتوانم به طور منظم سر کلاس قدم بروم. اما با تمام این سختی‌ها بهبودیم در اولویت است و امیدوارم روزی برسد که تمام همدردانم دیگر مشکل مرا نداشته باشند. امروز حالم خوب است و زندگی را با تمام مسایلش دوست دارم و پذیرفته‌ام، به امید یک روز پاک دیگر.

با تشکر از مجله پیام بهبودی و شما همدردانم.





التیام از همین جا شروع شد

علی.ر – مشهد

قبل از اینکه به برنامه انجمن معتادان گمنام بیایم مدت ۱۰ سال مواد مخدر را ترک کرده بودم و فکر می‌کردم دیگر از شر مواد خلاص شدم و از این به بعد راحت‌تر زندگی می‌کنم.
ولی آنچه من تصور می‌کردم اشتباه بود، چون از وجود بیماری اعتیاد در خودم اطلاعی نداشتم. شاید ماه‌های اول که مورد تأیید دوستان قرار می‌گرفتم خوب بود، ولی بعدها احساس می‌کردم که چیزی در وجودم خالی شده و من نمی‌دانستم که چیست!

روزها و ماه‌ها به همین منوال گذشت و من هر روز، از روزها و ماه‌های قبل پرخاش‌گر و آشفته‌تر می‌شدم. اصلاً نمی‌توانستم خود را کنترل کنم؛ با کوچک‌ترین مسئله از کوره در می‌رفتم و به شدت عصبانی می‌شدم. در حال حاضر به خاطر همان استرس‌ها و عصبانیت‌ها دچار بیماری جسمی شدم که مستقیماً مربوط به همان استرس‌ها می‌باشد و امروز به خاطر همان بیماری، زیر نظر پزشک متخصص دارو استفاده می‌کنم. خودمحوری‌های من به‌شدت زیاد شده بود. اگر کسی غیر از آنچه که من می‌خواستم حرف می‌زد و یا عمل می‌کرد به‌شدت از او رنجش می‌گرفتم و از آن‌جا که غرور زیادی داشتم و از لحاظ روحی در انزوا بودم، نمی‌توانستم این احساسات را با کسی، حتی خانواده‌ام بیان کنم.
زندگی بدون مصرف مواد را تجربه کردن، بسیار وحشتناک‌تر از زمان مصرفم شده بود! چون چیزی یا برنامه‌ای نداشتم که جایگزین آن کنم و زندگی‌ام بسیار آشفته شده بود.
سال‌ها گذشت و من در فشارهای بیش از حد این بیماری نتوانستم مقاومت کنم، تا اینکه حدوداً ۲/۵ سال پیش دچار حمله قلبی شدم. توسط یکی از دوستان به درمانگاهی رفتیم و پزشک گفت که ایشان سکته کرده است. با دادن یک قرص زیرزبانی مرا با آمبولانس به بیمارستان منتقل کردند. هنگامی که دستگاه‌های علایم حیاتی را به من وصل می‌کردند در این زمان همسرم نیز رسید او داشت اشک می‌ریخت و من دیگر چیزی نفهمیدم...

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



آری این بود اراده‌ی من و اینجاست که کتاب می‌گوید ما عاقبتی چون زندان تیمارستان و مرگ در انتظارمان است و من مرگ را به معنای واقعی تجربه کردم. اما از این‌جا به بعد اراده‌ی خداوند شکل می‌گیرد؛ او تصمیم گرفته بود که من را باز گرداند. وقتی که چشم‌هایم را باز کردم دیدم چندین دکتر دور تختم ایستاده‌اند. بعد متوجه شدم که من مرده بودم و این خواست او بوده که دوباره برگردم. دو سه ماه بعد از اینکه کمی حالم بهتر شد تصمیم گرفتم که به انجمن معتادان گمنام بیایم. چون قبلاً پیام انجمن به من رسیده بود و چندین بار هم به جلسات رفته بودم، ولی هربار که در جلسات شرکت می‌کردم وارد تفاوت‌ها می‌شدم و می‌گفتم من با این‌ها فرق می‌کنم. من توانسته‌ام ۱۰ سال مواد مصرف نکنم و خیلی تفاوت‌های دیگر. اما گاهی اوقات بعضی از مشارکت‌های اعضاء من را به خودم می‌آورد، تا اینکه با خود گفتم اینجا شاید برای افکار مخرب و پریشان من جوابی وجود داشته باشد.
سراغ یکی از دوستان قدیمی که در انجمن بود رفتم و او گفت همه جا رفتی، اینجا را هم امتحان کن. همین امر باعث شد که به جلسات بیایم. به پیشنهاد نشریات ۹۰ روز اول را به طور مرتب جلسه رفتم. سپس راهنما گرفتم و شروع به کار کرد قدم‌ها کردم، تازه متوجه شدم که من بیماری‌ای دارم به‌نام اعتیاد، همان طور که قدم یک می‌گوید: التیام از همین‌جا شروع شد. وقتی متوجه این بیماری در وجود خودم شدم و آن‌را پذیرفتم، از آن پس هر روز در جلسات شرکت می‌کنم و قدم‌ها را کار می‌کنم و سعی می‌کنم با اصول برنامه زندگی کنم.
ضمناً به پیشنهاد اصولیِ راهنمایم، اعلام پاکی خود را از زمانی که وارد جلسات NA شدم اعلام می‌کنم. امروز که این نامه را برای شما می‌نویسم با ۴۷ سال سن ۲ سال و ۳ ماه و ۲۶ روز است که در برنامه هستم. با اینکه دو سه مورد بیماری جسمی دارم، اما هیچ‌گاه این‌قدر آرامشی را که الان دارم، نداشته‌ام.
اکنون در انجمن خدمت دارم و از خداوند بخاطر این همه لطف تشکر می‌کنم. این اراده خداوند بود که به من اجازه داد تا دوباره متولد شوم، ولی هدف از اراده او را نمی‌دانم و من امروز با کارکرد این قدم‌ها فقط این‌را متوجه شده‌ام که او برای من بهترین‌ها را در نظر گرفته و حالا هرچه که می‌خواهد باشد و من امروز خیلی راحت با او حرف می‌زنم و همه‌ی این‌ها را انجمن معتادان گمنام به من هدیه کرده و از خداوند می‌خواهم مرا در مسیر اراده خود قرار دهد تا بتوانم خدمتگزار لایقی برای هم‌دردانم باشم.

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

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

خود را پیرزنیـــــ گوژپشت می‌دیدم!

فرزانه. ع – ساری

قبل از مصرف احساساتم را با پناه بردن به نقاشی، مطالعه و ورزش زیاد سرکوب می کردم. گویا آرمان‌های ذهنم، جستجوی خداوند در بیرون وجودم بود. من نمی‌دانستم که جایگزین کردن و یا «مسئولیت پذیری افراطی» خود نشانه‌ی اعتیاد فعال و انکار بیماری‌ام بود. مدتی مشغول نویسندگی در رادیو و مدتی به بازیگری در تئاتر و لابه‌لای این فعالیت‌ها به کلاس کامپیوتر هم می‌رفتم. من در جانم خلائی داشتم که نمی‌شناختم‌اش، نمی‌دانستم چه می کنم و به دنبال چه هستم. تا اینکه دستِ خشنِ طوفانِ مصرف مواد، به دامنه‌ی به ظاهر آرام زندگی‌ام رخنه کرد! بعد از هفت سال تخریب مداوم کنار همسرم، عاقبت پسرم در چهارده سالگی با افیونِ مواد آشنا شد. در حین مصرف نیز بعد از دریافت مدرک معلمی قرآن، برای اولین روز تدریس نزد رئیس سازمان رفتم و از این می‌ترسیدم که مسئولین متوجه مصرفم شوند، دنباله‌ی کار را نگرفتم. هرچند که چهره‌ی درهم و برهم من حکایت از مصرف داشت. از آن به بعد مایوس و ناامید خانه نشین شدم. همسرم مدتی بیکار بود و من هم در خانه با کارهای نگارش پارچه و نقاشی امرار معاش می‌کردم. برای بهتر تحویل دادن سفارش به مشتریان، هر روز مصرف موادم بیشتر می‌شد.



بعد از دوازده سال رفت و آمد در کوره راه پرپیچ و خم مواد، بالاخره از زانو افتادم! من متوجه شدم که هنر، شغل، سلامتی و جوانی‌ام را از دست داده ام. در یکی از شب‌های مصرف، کوچه‌ها را تاریک و جهنمی می‌دیدم! تلو تلو خورده و بدون احتیاط می‌رفتم. خود را پیرزنی گوژپشت، سپیدموی و با دندان‌های ریخته می‌دیدم، که از شدت ضعف و گرسنگی هر چند قدم، به زمین می‌خوردم. من در آغوش سیاهِ مواد خواب بودم، خسته از زمان، از همه چیز و همه کس.

چشم‌هایم دیگر نمی‌دید و لمس هر چیز غیر از مواد برایم معنایی نداشت؛ علاوه بر اینکه همسر و پسرم جای خواب نداشتند و این فکر آزارم می‌داد، من خود نیز آوارگی را لمس می کردم. در پیِ یافتن خانه‌ی خواهرم بودم و فقط تابلوی دوزندگی او بود که مرا متوجه مکان زندگی‌اش کرد. خلاصه زنگ منزل خواهرم را با انگشت نحیف و نزارم به



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

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

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

حدود دو سال است که با خانواده‌ام زندگی می کنم دخترم، افتِ تحصیلی‌اش را جبران کرد؛ خوشحالم که او از اتفاقات روزمره‌اش با من صحبت می کند و به من اعتماد دارد، همسرم مصرف می کند و پسرم در یک مرکز ترک اعتیاد بستری است، من همواره امیدوارم تا آن‌ها نیز مفهوم پاکی و بهبودی را در جان‌شان حس کنند.

خدایا هزار بار سپاسگزارم.



باید بشکنمـــ تا از نو ساخته شومـــ

داریوش. ع -بروجن

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

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

آن چیزی کــه مهم اســت، نیروی زیــادی در جلســات ما حضــور دارد، نیرویی بــه اندازه‌ی تمام اعضای ما. این جلســات راهی است برای تبادل تجربه و بــه عنــوان قدرتمندترین ابزار بهبودی، هیــچ گاه تازگی و طــراوت خود را از دســت نمی‌دهد، یک جلســه همیشه حرفی برای گفتن دارد و من با حضور در یک جلســه حرف‌هــای تازه‌ی زیــادی برای شــنیدن پیدا می‌کنم. حضور در جلســه به من این شانس را می‌دهد، تجربه‌های دست اول و تازه‌ای، آن‌هم بصورت رایگان دریافت کنم. این تجربیات چه در قالب مشارکت‌های دوستان بهبودی در داخل جلسه و یا بصورت هم‌صحبتی مستقیم با آن‌ها در پایان جلسه، در نهایت تاثیرات مثبتی بر روی من خواهد گذاشــت و موجب عملکرد بهتر من در زندگی می‌شــود. بهبودی در قالب پیام امید همیشه در جلسات ما در جریان است، فقط کافی است که من شنونده‌ی خوبی باشم.

راهنما بــه عنــوان دومین اصل بهبــودی من می‌باشــد، بعد از حضور در جلســات NA زود فهمیدم که سئوالات بی‌پاسخی در ذهنم دارم که احتیــاج به یک منبع پاســخ گویی را در من بیدار کرد. گرفتن راهنما نیاز به این داشــت که من با کمی دقت از بین دوستان بهبودی کسی را انتخاب می‌کردم ولی در نهایت به این نتیجه رسیدم که بهترین گزینه کسی است که من او را با هدایت و کمک نیروی برترم انتخاب کنم. من معتقدم همه‌ی ما به این نکته پی‌خواهیم برد که همیشه یک نفر از قبل منتظر ماست.

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

راهنما به عنــوان ابزاری مناســب در بهبودی درصد بسیار زیادی از خطاهای مرا کم می کند و کمک می کند که به یک انســان موفق تبدیل شــوم، فقط کافی اســت در برابر پیشنهادها و راهکارهای راهنمایم کمی انعطاف پذیر باشــم و آنها را بپذیرم.

کارکردن قدم‌ها به عنوان سومین اصل بهبودی من می‌باشد، کارکرد قدم‌ها زندگی مرا هدف دار کرد و به من آموخت که انسان موفق کسی است که در یــک هدف به مراتب بالائی از پیشــرفت برســد، نه اینکه در چند هدف به پیشرفت‌های متوسطی برسد.

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

باکارکردن قدم‌ها با ساختمان درونی شخصیت خودم آشنا شــدم و به این باور رسیدم که برای تبدیل شــدن به یک فرد مســئول و سازنده‌ی اجتماع قبل از هر چیز باید ســاختمان درونی خودم را تخریب کنم و من باید بشــکنم تا از نو

وقتی از زندگی در زمان حال دست
می‌کشیم مشکلات به طرز نامعقولی
بزرگ می شود

کتاب پایه

جوانهـــ های امید

الهه.س-تربت حیدریه

خدایا یاری‌امر کن تا در پناه حمایت و مراقبت تو، آن چه را می‌نویسم در راستای خواست و اراده‌ی تو باشد و پیامی صمیمانه و آشنا برای دوستان بهبودی‌ام و شکرانه‌ای باشد برای پاکی و بهبودی امروزم که به من ارزانی داشتی.

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

چندین سـال اسـیرش بوده‌ام و چـه معصومانه بردگی و اسیری آن‌ها را اقبال و بختِ محکوم خود می‌دانستم، بی‌آنکه بدانم سوار مرکبِ سیاهی شدم که بی‌وقفه و بی‌رحم مرا به سـوی ترس، تنهایی، احساس گناه، شکسـت، تحقیر و نومیدی می‌برد.

مرکب سیاهی که سوختن‌اش، جوانی‌ام بود و رویاهای طلایی‌ام را که لحظـه به لحظه به حـراج می‌رفتند. او می‌تاخت بی‌رحم، ویرانگر و بی‌درنگ؛ او می‌تاخت بر آرزوهای پدر، امیدهای مادر، عزت و غرور اسـیر شـده‌ی من. پس از ۴ سـال مصرف به جایی رسیدم که قریبِ ۲سال صبح تا شـب در خانه خود با شوهرم بودم. می‌خوابیدیم و صبح تا شب مصرف می‌کردیم. فرزندم، که با دنیایی آرزوی بهشتی پا به جهنم زندگی‌مان گذاشته بود. از زندگی، فرزند و خانواده بی‌زار بودم. خانواده‌ی من اعتیادم شده بود تا این که باورم شده بود خداوند مرا خلق کرده تا آیینه‌ی عبرت بندگانش شوم واین سرنوشت برای من است که باید در تنهایی و ترس و بی‌آبرویی سپری شود.

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

اما مرکب سیاه اعتیاد خواب‌های بدتری برایم دیده بود. آن‌قدر مصرف مواد من زیاد شده بود که نمی‌دانم چه کردم با آبروی خودم و خانواده‌ام. دیوانه، خسـته و ناامید شده بودم تا اینکه اعتیادم سبب گردید که از همسرم جدا شوم و فرزندم تنهاتر از همیشه شد؛ این در حالی بود که از همه کس و همه جا بی‌زار بودم. وای! چه حجم سنگینی از ناامیدی، خستگی و ترس بر سرم آوار شده بود...

اما امروز به واسطه‌ی خداوند مهربان پاکم و یقین دارم که چندی پیش خداوند مرا به دوش کشید و فرصت دوباره‌ی زندگی را به من داد تا به باورهایش تکیه کنـم و با کارکرد ۱۲ قدم جوانه های امید، آرامش، احساس رضایت و ایمان در وجودم بشکفد و لحظه به لحظه تمایل و تسلیم در من شعله‌ور شود.

خدارا شکر که به من توان حرکت در مسیر بهبودی را بخشید و در این مسیر از من مراقبت و حمایت نمود تا با راهنمای باتجربه و آگاهم قدم کار کنم و زندگی را نفس به نفس با راهنمایی پیش ببرم.

امروز بزرگترین افتخارم عضویـت در انجمن معتادان گمنام و کارکرد قدم‌های ۱۲ گانه اسـت. خدارا شـکر که بر تنهایی من، دریا دریا امید و شوق آرامش جاری کرده است و در راهی که در پیش گرفته‌ام شک نمی‌کنم و مادامی که در این راه گام بر می دارم از خوشبخت ترین بندگان خداوند هستم.

ساخته شوم. گرچه ممکن است که کمی مشکل بنظر بیاید ولی به امتحانش مـی‌ارزد. آنچه در مورد قدم‌ها مهم اسـت عملکرد به آن‌هاسـت، می‌توان سـال‌ها در مورد قدم‌هـا صحبت کرد ولی ساعتی از آن را به مرحله عمل نگذاشت!!!. قدم‌ها یعنی چگونگی عمل کردن، نه چگونگی حرف زدن.

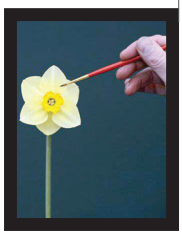
خدمت در بر نامه به عنوان اصل چهارم برای من بوده است. گذشتن از خودم برای دیگران، کاری بود که کمتر در زندگی گذشته‌ام انجام داده بودم، ولی خدمت در برنامه به من آموخت که یکی از اصول برنامه برای رسیدن به بهبودی قرار گرفتن در بطن کارهای خدماتی NA می‌باشد، خدمت در برنامه به من کمک کرد تا احساس ارزشمند بودن را در خودم ببینم و پس از اینکه سال‌ها به یک فرد به درد نخور جامعه تبدیل شـده بودم، اکنون هم می‌توانسـتم خودم را به عنوان یک انسـان با ارزش‌های والایـی همچون کمک به همنوع ببینم. خدمت به حس مسئولیت پذیری من کمک کرد تا در مقابل آنچه که به رایگان در اختیار من قرار داده شده وفادار بمانم.

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

ارتباط با خداوند بعنوان اصل پنجم بهبودی من یکی از مهم ترین اصولـی بوده که به من کمک کرده تـا از خودمحوری خودم دسـت بردارم و طوری زندگی کنم که او می خواهد و او دوست می‌دارد. آنچه که من می خواهم و آنچه که من دوست می دارم و آنچه که به عنوان افکار و ایده های ذهن خودم به آنها می‌بالیدم و به آنها افتخار می کردم در نهایت مرا به نقطه ای بنام آخر خط یعنی ورشکستگی روحی، روانی، جسمی و مالی رسـاندند، پس چه دلیلی دارم هنوز دودستی به افکار و ایده‌های خودم بچسـبم؟ من احتیاج دارم که خـودم را به مراقبت یـک نیروی برتر بسپارم و ایمان داشته باشم که او بهتر از من می داند و بهتر از من می توانـد زندگی‌ام را هدایت کند. نیروی برتر من همیشه و در همه حال مرا حمایت خواهد کرد. ارتباط با خداوند در راستای اجرای اصول روحانی است که میسر می شود و اگر می‌خوام به خواست و اراده‌ی او زندگی کنم قبل از هر چیزی باید به او اعتماد کنم و همیشه و در همه حال یادم بماند که از سـر راه خداوند کنار بروم.

بی‌آنکه بدانم سوار مرکب سیاهی شدم که بی‌وقفه و بی‌رحم مرا به سوی ترس، تنهایی، احساس گناه، شکست، تحقیر و نومیدی می‌برد.
مرکب سیاهی که سوختن‌اش، جوانی‌ام بود و رویاهای طلایی‌ام را که لحظه به لحظه به حراج می‌رفتند. او می‌تاخت بی‌رحم، ویرانگر و بی‌درنگ!







چگونگی برخورد با اعضایی که لغزش کرده‌اند

اکبر . ش - تهران

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

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

یکی گفت: اگر من جای تو بودم خودم را می کشتم.
یکی گفت: تجربه‌ی لغزشت را به من بده، وقتی صادقانه تجربه‌ام را دادم شروع کرد به گرفتن ترازنامه از لغزش من.
بعد از اقرار به لغزش‌ام در جلسه، یک عضو قدیمی من را صدا زد و گفت که اکبر فکر نمی کنی که وانمود می کنی لغزش‌ات را قبول کردی؟ خیلی دردم گرفت و عذاب کشیدم. این حرف‌ها مثل پتکی روی سرم فرود می‌آمد. با این اتفاق و شنیدن اینگونه حرف‌ها، شخصیت‌ها و گفته‌هایشان را به اصول انجمن معتادان گمنام ترجیح دادم و باعث شد که دوباره مصرف کنم.
آن‌ها به بیماری اعتیادم و اینکه دنبال بهانه‌ای برای مصرف مجدد بودم، خوراک دادند. حالم بسیار بد بود و در خرابه‌های اعتیاد، تنها و بی کس و بدون هیچ دوستی سرگردان بودم. مصرف می کردم و برای روزهای خوبی که در انجمن داشتم اشک می‌ریختم. دیوانه شده بودم و داشتم با مواد مخدر خودزنی می کردم و می‌خواستم خودم را بکشم، طاقت نگاه‌های سنگین مردم را نداشتم.
یک چیز دیگری که مرا عذاب می‌داد این بود که اعضایی که در گذشته به هر روشی که در توانم بود از آنها حمایت کرده بودم، بعد از لغزشم و یا در همان چند روز پاکی‌ام به سمت من نمی‌آمدند و از من فاصله می گرفتند!!!
می‌دانید که چه چیزی باعث شد که الان زنده باشم و دوباره به مدت ۴۵ روز پاک بمانم و در جلسات شرکت کنم؟ عشق بلاشرط.
عشقی که از اعضای آگاه انجمن دیدم و به جای گرفتن ترازنامه از لغزشم، بدون در نظر گرفتن دلایل لغزش‌ام، همانند یک عضو با من برخورد کردند و عشق بدون شرط را در اختیار من گذاشتند.
و در آخر یک پیشنهاد به شما و تمام خدمتگزاران دلسوز انجمن دارم:

برگزاری مرتب کارگاه آموزشی برای اعضاء در مورد نحوه برخورد با اعضای لغزشی. مطمئناً خیلی از اعضاء در حال حاضر، شرایط روزهای دردآور من را دارند.

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

دو تا معتاد، کمی صفا و صمیمیت و دو استکان چایی

احمد.ت- بجنورد

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



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

یکی از این مسئولیت‌ها سربازی بود، با تمام ترس و دلهره‌ها این کار را با دعا کردن، حمایت راهنما و دوستانم در انجمن انجام دادم. روز اول به طور اتفاقی با یکی از دوستان انجمن آشنا شدم، آموزشی با تمام خاطراتش به اتمام رسید. به یگان آمدم، اولین کاری که کردم تماس با کمیته آدرس جلسات بود، جلسه‌ای رفتم و پس از چند روز، به شهری دیگر انتقال پیدا کردم . باز هم به دنبال جلسه گشتم و با دوست خدمتگزار خطوط تلفنی تماس گرفتم و آدرس جلسه را گرفتم. روزهای اول حال چندان خوبی نداشتم ولی امید خود را روزانه تجدید و از نیروی برتر درخواست کمک، راهنمایی و قدرت تحمل احساساتم را می کردم. بعضی از روزها واقعاً سخت می گذشت. احساسات جدید را داشتم تجربه می کردم، حتی احساسات گذشته سرباز کرده بودند، رنجش‌هایی که از خودم می گرفتم که چرا باید به خاطر مصرف مواد مخدر از دانشگاه اخراج شوم و امروز سرباز صفر باشم. احساس حسادتی که نسبت به درجه دارها می کردم و... به‌هر حال این احساسات را تجربه و سعی نمی کردم از آنها فرار کنم، بلکه تلاش می کردم بر انتخابی که بر پایه اصول باشد عمل کنم. یعنی تمرکز خودم را تحت هر شرایطی روی اصول برنامه حفظ کنم.

جلسه، تماس با راهنما، دعا، خدمت، ترازنامه و ... به تمامی احساساتم احترام می گذاشتم. زمان کار خود را انجام می‌داد. مدت ۱۱ ماه است که از شروع خدمتم می گذرد و ۶ ماه دیگر مانده است.

دراین مدت سعی کردم قدم ۱۲ خود را در تمام امور زندگی‌ام پیاده کنم. رساندن پیام به معتادی که هنوز در عذاب است و به کمک دوستان همدردم انتقال پیام امید و آزادی.

اتفاقی با یکی از مسئولان پادگان که با معتادان در ارتباط بوده آشنا شدم و جریان خودم را با او مطرح کردم که اگر شد با دوستان همدردم آشنا شوم و به کمک آن‌ها همچنان به بهبودی خود ادامه دهم. خوشبختانه ایشان با برنامه ما آشنا بود و این دوستان را به بنده معرفی کرد. یکی، دو مرتبه در جلسات گروه درمانی ایشان- که به صورت حرفه ای برگزار می شد- شرکت کردم. پس از مشورت با راهنمایم متوجه شدم که کار اشتباهی انجام داده ام و من باید جداگانه به آنها کمک می کردم نه در نقش یک حرفه‌ای.

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

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



روحیه بخشش گری

حسن . ب - نهاوند

در انجمن یاد گرفتم که اگر فکر مثبتی به ذهنم بیاید و نتوانم آن را عملی کنم عاجزم، مانند فکرِ مثبت «بخشش و گذشت » که بارها به ذهنم می‌آمد ولی توان عملی کردن‌شان را نداشتم.

در لابه‌لای کارکرد قدم ۴ و ۵ ریشه‌ی این عجز درونی را جستجو کردم اینکه «چرا واقعا نمی‌توانم ببخشم؟» و مهم‌ترین موانعی که سر راهم بودند تا مقوله‌ی بخشش را برایم سخت کنند را تا حدی شناسایی کردم و امروز به شکرانه‌ی تولد هفت سالگی‌ام خواستم از ارزش درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگر بی‌بهره نباشم و تجربه‌ام را در خصوص دستاوردهای قدم ۴ (قسمت رنجش‌ها) باهمدردانم به مشارکت بگذارم.
در گذشته هیچ‌گاه نتوانستم از رنجش‌هایم فاصله بگیرم و یا اثرات مخربشان را از زندگی‌ام دور کنم چون:
۱. مهم‌ترین مشکلم این بود که در بخشیدن تغییر رویه لازم است و من از تغییر رویه واهمه داشتم.
۲. لازمه‌ی بخشش واقعی هم‌خوانی دل و زبان (درون و بیرون) است. ولی من خیلی وقت‌ها دیگران را زبانی بخشیده بودم که عملاً کارساز نبودند.
۳. همواره فکر می‌کردم با بخشیدن به حقم نمی‌رسم و چیزی عایدم نمی‌شود. احساس می‌کردم که در انتقام آرام می‌گیرم.
۴. حفظ رنجش‌ها برایم بهانه‌ای بودند برای قطع ارتباط با دیگران چون روحیه‌ام به انزوا عادت کرده بود.
۵. عملاً تمایلی جهت رهایی از رنجش‌ها نشان نمی‌دادم. نمی‌توانستم «فقط برای امروز» به آن‌ها فکر نکنم. صبح‌ها با رنجش‌هایم بیدار می‌شدم و شب‌ها مرورشان می‌کردم بنابراین همیشه ماندگار بودند.
۶. اغلب چون رنجش‌ها را در درونم نگاه داشته بودم و آن‌ها را نزد هیچ‌کس به زبان نمی‌آوردم (مشارکت‌شان نمی‌کردم) از بین نمی‌رفتند.
۷. هیچ‌گاه لذت بخشش، ارزش بخشودن و آرامش بعد از آن را تجربه نکرده بودم.
۸. یک عمر با کینه و نفرت و رنجش زندگی کرده بودم بنابراین رهایی از آنها برایم سخت بود چون جایگزین‌شان را بلد نبودم.
۹. لازمه‌ی بخشش واقعی، وجود روحی بزرگ است که من از آن محروم بودم. نمی‌دانستم بخشیدن یکی از اصول مهم روحانی است که به تمرین و ممارست و پرورش نیاز دارد.
۱۰. همواره رنجش‌ها را در ذهنم مرور می‌کردم، آن‌ها را بزرگ و لاینحل می‌پنداشتم و خودم را محکوم می‌دانستم که می‌بایست یک عمر با آن‌ها کنار بیایم، ساعت‌ها خلوتم را با قضاوت‌هایی یک طرفه پر می‌کردم و چیزی که در این میان اصلاً جایی نداشت «نقش» خودم بود در به وجود آمدن این رنجش‌ها.
۱۱. هنر بخشیدن را نداشتم، نمی‌دانستم وقتی یک ناتوانایی دارم می بایست قدم یکی عمل کرده و عاجز گونه از نیروی برترم درخواست کمک کنم. از دعا کردن در این خصوص کاملا غافل بودم.
خلاصه اینکه انجمن و خصوصاً قدم‌ها در وهله‌ی اول فکر انتقام‌گیری را از من گرفت و سپس ارزش بخشودن را به من آموخت و به خاطر رفع کینه‌از کمین دیگران دست برداشتم و آزاد شدم و نتیجه‌اش این است که امروز واقعا از کسی بدم نمی‌آید و اصطلاحاتی همانند کینه، نفرت و رنجش در زندگی‌ام جایی ندارند و انرژی ای را که صرف مراقبت آن‌ها کرده بودم را در راه ترویج عشق و دوستی به کار گرفته‌ام. «امروز بیش از هر چیز نیازمند بخشش دیگرانم»
در خاتمه بابت همه‌ی تغییرات مثبتی که به واسطه ی بهبودی و کارکرد قدم‌ها در زندگی‌ام رخ داده خداوند را شاکرم.

پی‌نوشت:
همانگونه که در مکتوبات NA اشاره شده است، تجربه و درک از قدم‌ها کاملاً شخصی بوده و بدیهی است که این نوع برداشت از قدم های ۴و۵ نیز صرفاً تجربیات نویسنده متن می‌باشد.



کامبیز. ش – اسلامشهر

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

من بـه دلیـل ضعـف در مقابـل تجربه‌ی احساساتم و عدم پذیرش آن‌ها و عدم پذیرش زندگی همان‌طور که هسـت و بـرای فرار و سرکوب و انکار آن‌ها روانه‌ی اولین بار مصرف شـدم و از وقتی یادم می‌آید همیشه آرزوی یک روز پاک، همراه با آرامش را داشـتم و هر بار برای به دست آوردن این‌ها مقدار مصرفم بیشتر می‌شد و به دلیل عدم آگاهی در مورد بیماری‌ام و پیش‌رونده بودن آن، باز با سرعت بیشـتری سراشـیبی زوال و انحطاط را طی می‌کردم و احسـاس می‌کردم که نفس‌های آخر اسـت و آب از سرم گذشـته و دیگر کار تمام اسـت. دیگر از احساس انسانیت خبری نبود ولی حتی در آخریـن نفس‌هایی که به سـختی بالا می‌آمد، در حسـرت پیدا کردن روزنه‌ای برای نفس کشیدن و هوایی صاف و پر از آرامش می‌گشتم. حتی برای یک لحظه آرزو داشتم آزاد زندگی کنم و برای به دست آوردنش کار دیگـری نمانده بـود که انجام نداده باشم.

در انجمن معتادان گمنام این آرزو محقق شد و اینجا آن روزنه را پیدا کردم و یک دل سـیر توانستم نفس بکشم و تا زمانی که من تمایل داشته باشم این تنفس ادامه دارد.

وقتی روز اول درمانده و مستأصل وارد NA شـدم خوب یادم اسـت، تعداد ماشین‌ها و موتورهای پارک شـده در محوطه‌ی جلسه و تعـداد کفش‌ها و کتانی‌هـای جلوی درب جلسـه و تعداد اعضاء داخل جلسـه بسـیار زیاد بود (خدایا چقدر معتاد در حال بهبودی آن‌جا بودند) برای من که از وضعیت‌ام و طرز رفتارم که حاکی از خستگی، تسلیم، ناامیدی، ترس، خجالت و استرس بود، کاملاً مشخص بود که یک تازه وارد به جلسه آمده و اعضاء با رویی باز برای نشسـتنِ من جا باز می‌کردند. مشارکت‌های‌شان در قالب پیام انجمن بود، اینکه یک معتـاد، هر که می‌خواهد باشـد، می‌تواند قطع مصرف کند، میل به مصرف را از دسـت بدهد و راه تازه‌ای بدون مواد مخدر را به کمـک این برنامه تجربه کنـد. از اصول نهفتـه در قدم‌ها و از اینکـه آنها خط دفاعی بین ما و لغزش هسـتند صحبـت می‌کردند و کسـی از پول، ماشـین، خرید خانه و حل شدن مشکلات، بدونِ اینکه آن را به بهبودی ربط دهد، صحبت نمی‌کـرد. اینگونه بود که من با وجود اینکه، آن لحظه پر از اسـترس و ترس از قضاوت‌ها بودم، همه‌ی این‌ها را دیدم، شـنیدم و باور کردم و جاذبه‌ای شد برای من که در عذاب بودم. خصوصـاً آن لحظه‌ای که منشـی گفت تازه واردان مهـم ترین اعضاء جلسه هستند و درخواسـت کرد که خود را معرفی کنند.

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

گاهی اوقات متعجب می شوم از این که وقتی به هم‌دردهایم گوش می‌کنم چه کلمات قوی وتأثیرگذاری از آن‌ها می‌شـنوم که تأثیرات مثبتی در زندگی مـن دارد. هریک از اعضاء چیزی بـرای ارائه کـردن به مـن دارند که می‌توانـد درون من را متحـول کند، اگر من خوب گوش دهم.

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

اردوگاه تا اردوگاه

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





جمال . ن - بندرعباس

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

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

رفتار و صحبت آنها مرا گیج کرده بود؛ نمی‌دانستم چرا آن‌ها آنقدر مهربانی می کنند. با خود می گفتم " آن ها از ما چه می‌خواهند ؟" اشکم بی‌اختیار جاری شده بود. بعد از ترخیص به جلسات NA رفتم و چیپ ۹۰ روز را در آنجا گرفتم. با صدای تشویق اعضاء بار دیگر اشک شوق و شادی را تجربه کردم. به کمک راهنما، حضور مرتب در جلسات و کارکرد قدم‌ها، دنیای اطرافم و زندگی‌ام تغییر کرد و خداوند حق انتخاب را به من هدیه داد. نتیجه‌ی تسلیم در برنامه، رهایی از اعتیاد فعال بود.

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

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

از این رو بیداری روحانی حاصل از برداشتن قدم‌ها مرا مصمم و متعهد کرد که وقت مفید خود را صرف خدمت، اهمیت دادن به یک تازه وارد، حمایت از سبد سنت هفتم کنم و با رعایت اصل گمنامی همراه با تلاش و کوشش روزهای شیرین خود را با همدردانم تقسیم نمودم تا مبادا با فراموش کردن بدبختی‌های اعتیاد به آن دوزخی که آن‌را جهنم سوخته می‌نامم، برگردم.

امروز پاکی‌ام را به انجمن معتادان گمنام و خدمتگزاران H&I که زمینه ساز زندگی دوباره من شدند، مدیون هستم؛ خانواده‌ام امیدوارانه زندگی را دنبال می کنند و فرزندانم با آرامشی که حاکم بر خانه شده، تحصیلات عالیه دانشگاهی را به انجام رسانده و خود نیز با بکارگیری اصول روحانی نهفته در قدم‌ها و حضور مرتب در جلسات پاک مانده‌ام.

اگر شما هم طالب آنچه ما داریم هستید، می‌توانید....



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

کبوتری آزاد از قفس

فاطمه - زندان یزد

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

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

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

من فصلنامه پیام بهبودی را همیشه میخوانم وتجربیات دیگران برایم جذاب و شیرین است و از آن ها پیام میگیرم. از خدا و اعضای انجمن معتادان گمنام متشکرم که امید به زندگی کردن به من دادند.

تبدیل مکان بازی به مکان بهبودی

[اکبر.و - تبریز]

خدا را شـاکرم بابت هدیه پاکی و بهبودی. خدمت همه دوسـتان همدردم عرض ادب و احترام دارم و همچنین از تمام خدمتگـزاران مجله پیام بهبودی تشکر می کنم. چندوقتی است که می خواهم نامه‌ای برای مجله پیام بهبودی بنویسـم ولی دستم به قلم نمی‌رفت. از زمانی که با مواد شـیمیایی آشنا شدم مشکلاتم چند برابر شـد. به علت مصرف زیاد دیگر قادر نبودم مغازه‌ام را باز کنم و همیشه در مکان‌های دیگری مصرف می کردم تا اینکه تصمیم گرفتم در مغازه مکانی جور کنم که هم مصرف کنم و هم درآمد داشته باشم. پایین بالکن مغازه مکانی را جور کردم که بتوانم مصـرف کنم. اوایل بد نبـود! هم مصرف می کردم و هـم کار می کردم و درآمد داشـتم. ولی مدتی بعد متوجه شـدم که وقتی مشتری به مغازه می آید قادر به پاسـخگویی نیسـتم. از مکان بازی ورودی درب مغازه را زیر نظر داشـتم و بارها در اثر آشفتگی و عدم تعادل زیاد متوجه رفت و آمد مشتری نمی‌شدم و چندین نفر هم متوجه مصرف من شده بودند. خانـواده‌ام به خاطر این کارم مرا سـرزنش می کردند ولی من اصلا قبول نمی کردم و می گفتم وضع بازار کارم خراب است. تا اینکه همسرم تقاضای طلاق کرد. از او فرصت خواسـتم که قطع مصرف کنم و هنگام سـم‌زدایی پیام انجمن را شـنیدم و با برنامه NA آشنا شـدم. در تولد دو ماهگی‌ام در گروه خانگی‌ام کارت پسـتال در نشـریات موجود نبود و بچه‌های گروه تعدادی از نشریات انجمن را به من هدیه کردند. در ۴ ماهگی‌ام تصمیم گرفتم کل نشریات انجمن را خریداری کنم و خرید کردم و در مغازه هر وقت بیکار بودم مطالعه می کردم. ولی هر وقت برای صرف آب یـا چای به آبدارخانه می‌رفتم از دیدن مکان بازی‌ام (مصرفم) حالم بد می‌شد. با مشـورت راهنمای قبلی‌ام مکان بـازی را به مکان نشـریات انجمن تبدیل کردیم و با درسـت کردن کتابخانه کوچکی احسـاس خوبی به دست آوردم.

از آن زمان هر وقت چشمم به نشریات می‌افتد حال خوبی پیدا می کنم و فکر می کنم در جلسـه هستم و در مواقع بیـکاری یکی از کتاب‌ها را برداشـته و چند صفحه مرور می کنم و به تعدادی از دوسـتان بهبودی که به مغازه‌ام آمدند با شوق زیاد کتابخانه را نشان دادم و مورد تشویق آنها قرار گرفتم. الان که این نامه را می‌نویسم ۲۰ ماه پاکی دارم و خوشحالم از اینکـه "مکان بازی" به "مـکان بهبودی" تبدیل شده. بیشتر وقت‌ها قدم ها را با راهنمایم در آنجا کار می کنیم.

راهنمایم هر از گاهی از نشریات جدید برایم می‌دهد که به کتابخانه‌ام اضافه کنم. من این زندگی خوب را مدیون انجمن معتادان گمنام و شما عزیزان هستم چراکه اعتبار از دست رفته‌ام دوباره برگشته و یکی از کسبه معتبر محله شده‌ام.

باز هم از خداوند مهربان شاکر و سپاسگزارم.

در تولد دو ماهگی‌ام در
گروه خانگی‌ام کارت
پستال در نشریات موجود
نبود و بچه‌های گروه
تعدادی از نشریات انجمن
را به من هدیه کردند





سفر ادامه‌دار

نویسنده ناشناس، مجله NA Today استرالیا، اکتبر ۲۰۱۰

مدت بسیار زیادی است که در برنامه بهبودی به سر می برم. خیلی زود مصرف مواد را شروع کردم و خیلی زود هم آن را خاتمه دادم. یعنی زمانی که خیلی جوان بودم. خیلی ساده، من بیشتر عمرم را در NA و در مصاحبت دیگر معتادان، سپری کرده‌ام. حتی نسبت به یک ثانیه از عمرم نیز احساس پشیمانی نمی کنم. در این مدت، برخلاف زمان اعتیاد فعال که توام با یک زندگی بدون روح بود، زندگی برای من پرمحتوا و پرمعنی بوده است.

اما شرایط تغییر می کنند و بهبودی من نیز مسیرش را ادامه داد. خیلی از دیگران شنیدم که پس از به دست آوردن یک مدت پاکی قابل قبول می‌خواستند اصطلاحا یک زندگی عادی داشته و جزیی از یک دنیای معمولی باشند. من هیچ وقت چنین افکاری نداشته و همیشه نسبت به آن چیزی که زندگی را به من بازگرداند متعهد مانده‌ام. دیگر حتی آن را مورد سوال قرار نداده و به طور عادی انجامش می‌دهم.

اخیرا من و همسر مهربانم صاحب یک پسر کوچولو شدیم. زندگی تمام هدایایی را که حتی جرات آرزویشان را نداشتم، برایم به ارمغان آورده است. هر دفعه که در زندگی یک چیز ارزشمندی مانند عشق یا پول یا موفقیت به دست آوردم، احساس ناراحتی به من دست داد که به من می گفت تو استحقاق این چیزها را نداری. اما این دفعه با دفعه‌های پیش فرق می کند. این بار شرایط کمی مانند شرایط بهبودی است. یعنی احساس می کنم دیگر راه دیگری ندارم. باید پوشک بچه را عوض کنم، برای همسرم غذا درست کنم، لباس ها را بشویم و ... و الا هیچ چیز آنطور که باید و شاید کار نخواهد کرد.

دقیقا مانند بهبودی. اگر به جلسه نروم، واقعیت‌های خود را بیان نکنم، به تازه‌وارد اهمیت ندهم و ... زندگی‌ام مجددا در چرخه اعتیاد قرار می گیرد و به سمت منفی‌بافی و تنفر از خود حرکت می کند.

نمی‌توان به سادگی خاصیت التیام بخش جلسات NA را تجزیه تحلیل کرد. اما درون این جلسات موهبتی وجود دارد که به ایثار کردن ادامه می دهد. مشروط بر اینکه ما نیز همان ایثار را بازگردانیم. دفعات بسیار زیادی شاهد لغزش افراد خوبی بودم که به کمک انجمن شرایط ایده‌آلی پیدا کردند اما چیزی را به آن بازنگرداندند.

این فرزند جدید روش نگرش متفاوتی را برای من ایجاد کرد. همین که پا به عرصه وجود گذاشت، من قادر به دیدن واقعیت زندگی شدم. واقعیت اینکه چنین سیستم پیچیده‌ای نمی‌تواند تصادفی به وجود آمده باشد. او موهبت دیگری از غیب بود و در عین حال یک مسوولیت دیگر برایم به ارمغان آورد. حداکثر سعی خود را به کار می برم تا آن زندگی را که هیچ‌وقت در بچگی نداشتم برای او مهیا کنم. یخچالش پر از مواد غذایی است، ماشین پدرش پر از بنزین است و کتاب آبی او که جزییات رشد کردنش را در آن ثبت می کنیم، دارد به تدریج پر می گردد.

فرصتی به من داده شده تا با این بچه، چرخه معیوب اعتیاد را در هم شکنم. تا زمانی که من پاک بوده در جلسات شرکت کرده و روی مسیر روحانی بیرون آمدن از خود تمرکز کنم، همه چیز خوب پیش خواهد رفت. اگر این راه را دنبال کنم از هیچ چیز واهمه‌ای نخواهم داشت.

گروهی با ۱۲ ویژگی



کمیته کارگاه های آموزشی نواحی NA ایران

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

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

مسئولین کارگاه‌های آموزشی نواحی ایران سلام خود را به همراه پیام عشـق و دوسـتی به تمامی همـدردان و همراهان خود می‌رسـانند و امید آن دارند، این مقاله که به صورت داسـتانی به رشـته تحریر آمده است باعث حفظ رفاقت و دوستی بین اعضاء NA گردد.

خداونـد مهربان امیدمـان را به تو می‌سـپاریم و می‌دانیم کـه کار تو ناامید کردن و دلسـرد کردن نیست، از ما بپذیرید هر چند ناچیز و اندک.

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

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

۳- تاثیرگـذار: زمانـی که عضوی مشـارکت می‌نمود همه سـراپا گوش بودندو هر عضو با زبان خاص خودش در مورد موضوع جلسه که از نشریات انجمن معتادان گمنام بود ایراد سخن می کرد، ضمناً قبل از ورودم به جلسه متوجه شدم که همسایگان با احترام و دوستانه با اعضاء آن گروه رفتار می کنند و مشـخص بود آن گروه، دید همسایگان را نسبت به انجمن معتادان گمنام زیباتر کرده اسـت. پس فهمیدم گروهی تأثیر گذار است.

۴- متنوع: مشـارکت کننده‌ها بعضی با لهجه و ادبیات خاص خودشان که نشان دهنده گوناگونی در فرهنگ و نژاد و شخصیت‌شان بود سخن می گفتند. بعد از اینکه چند عضو مشـارکت کردند همین که گرداننده احسـاس کرد جلسـه می خواهد کسل کننده شود درخواست کرد اگر دوست تازه واردی در جلسه هست خودش را معرفی کند که دوستی با صدایی لرزان خود را معرفی نمود؛ صدای تشویق مرا به وجد آورد و به جلسه شور و نشاط تازه‌ای بخشید، پس از آن دوباره مشارکت آغاز شد . پس فهمیدم گروهی متنوع است.

۵- متعهد: در آن جلسـه همـه خدمت گزاران گـروه حضور داشـتند و همه‌ی آن‌ها بـه بهترین شـکل ممکن خدمت خود را انجـام دادند ضمناً همه‌ی اعضاء به بهترین شـکل ممکن از امکانات آن جلسه مراقبت می‌نمودند. پس فهمیدم گروهی متعهد است.

۶- متحد: چه قبل از جلسه چه در طول جلسه و چه بعد از اتمام جلسه همه اعضاء و خدمت گزاران دست به دسـت هم داده بودند تا بهترین باشند و چنان چه نقصانی بود برطـرف کنند؛ به هیچ وجه جدل و درگیری دیده نشـد ولی راهنمایی گرفتن از همدیگر برای بهتر بودن بسیار بود. پس فهمیدم گروهی متحد است.

۷- مطلع و آگاه: زمانی که به نماینده بین گروه اختصاص پیدا کرده بود فرا رسید و ایشان از وقایع "رویدادهـا" فراخوان ها و... که در کمیته شـهری مربوطه و در مجموع سـاختار به وقوع آمده بود یا در شرف وقوع بود، به صورت خلاصه گزارش دادند و همه اعضاء مثل اینکه تشـنه شنیدنند گوش فرا داده بودند. پس فهمیدم گروهی مطلع و آگاه است.

۸- فعال: پس از اتمام جلسـه دیـدم بعضی از اعضاء نقطه نظرات و پیشـنهادهای خـود را برای بهتر برگزاری جلسه و همچنین ساختار خدماتی به نماینده بین گروه دادنـد و هم‌چنین اعضایی را دیدم که در مورد شـرایط خدمت که در فراخوان آمده بود سئوال و آمادگی خود را اعلام می کردند. پس فهمیدم گروهی فعال است.

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

۱۰- نیرومند و توانمند: اعضای آن گروه شامل می‌شـد از تازه واردان، باتجربه‌ها و خدمت گزاران گروه . همچنین خدمت‌گزارانی که در کمیته‌های خدماتی خدمـت می کردند و باعـث وصل بودن گروه‌شان به دنیای بزرگتر می‌شدند. پس فهمیدم گروهی نیرومند و توانمند است.

۱۱- خودمتکی و مسـتقل: زمانی که خزانه دار گزارش خـود را می‌داد معلوم بود کـه آن گروه نه تنها قدرت پرداخـت هزینه‌های خود را دارد، بلکه به صورت مرتب واریزی‌هایی نیز به کمیته شهری مربوطه داشته است. ضمناً مشخص بود به همانگونه که از استقلال گروهی‌شان بهره برده اند، به همان نسبت احساس مسـئولیت چه در قبال گروه و چه در قبال کل انجمن را دارند و انجام می‌دهند. پس فهمیدم گروهی خوداتکا و مستقل است.

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

من نیز که زندگـی‌ام را مدیون این انجمن می‌دانم بس مسـئولیتی عظیـم دارم تا که بشـوم "ما" و از منیت رها شـوم. دستم را در دسـتان دوستان انجمنی قرار دهم تا دسـتان عزیـز دردمندان در عذاب را بگیریم...

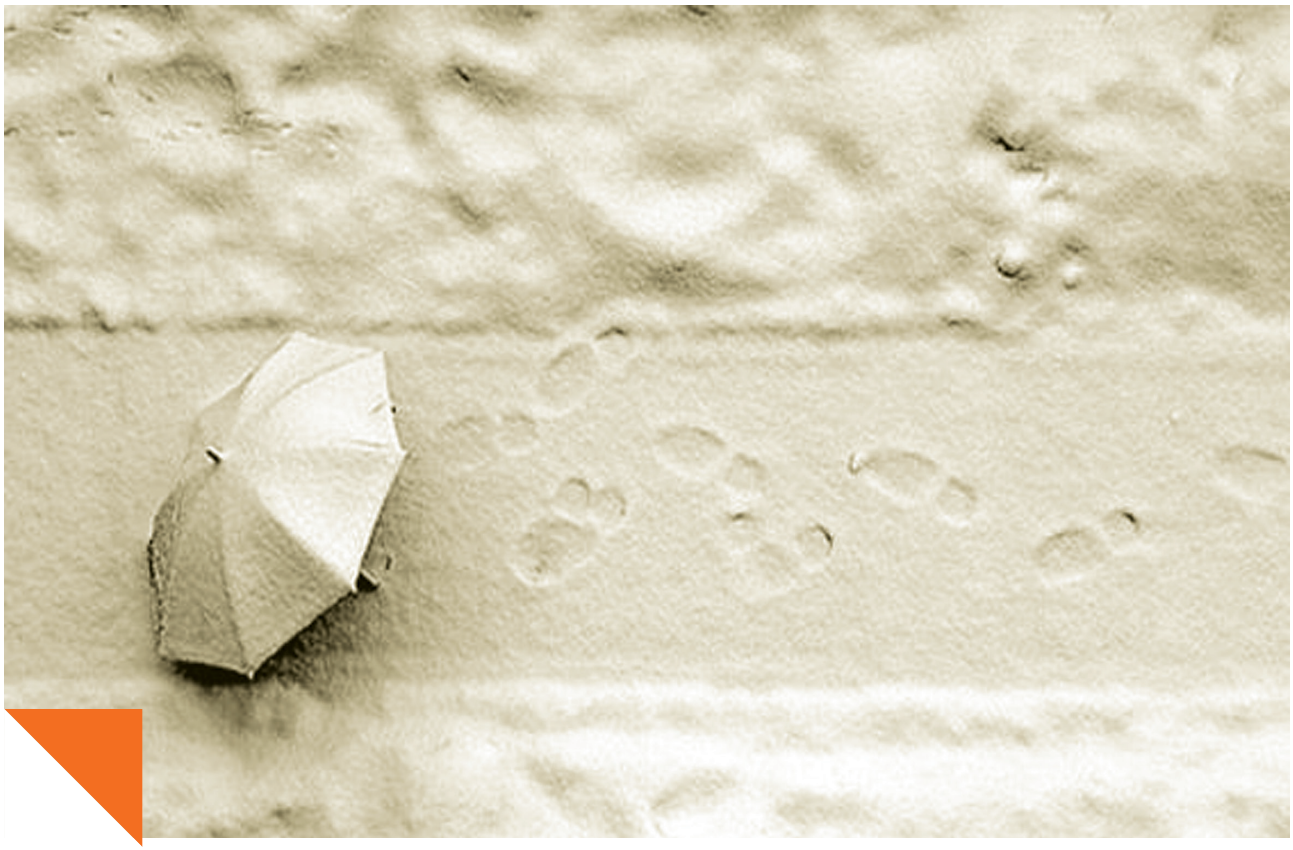
و در آخر پیشنهاد می کنیم هر کدام از این گزینه‌ها را که می‌توانید در جلسـات اداری خود به بحث و گفتگو بگذارید، تا گـروه ای از کار انجمن NA باز گردد . به امید خدا شاد باشید و آرام .

با تشکر مسئولین کارگاه های آموزشی نواحی ایران



تصویر مربوط به همایش دهمین سـالگرد NA شهرستان در گز ۹۱/۷/۲۰

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



شرکت درجلسه، زیر بارش برف

مجید.ه – تهران

هنوز درگیر مصرف بودم که پیام NA به من رسید. با ناباوری تمام در حالی که مواد زیادی مصرف کرده بودم بـرای اولین بار رفتم جلسـه. خوش‌آمدگو وقتی متوجه من شد، آمد جلو بغلم کرد و چند ثانیه‌ای خیلـی صمیمی مـن‌رو تـوی بغلش نگه داشت. احساس عجیبی بود! تا آن روز که ۳۷ سال از عمرم می‌گذشت تجربه نکرده بودم چند روز به همین صورت گذشـت، من مصـرف می‌کردم اما جلسـه می‌رفتم و به مشارکت‌ها گوش می‌کردم. آرام آرام مشارکت‌ها من را به فکر کردن واداشت.

اینکـه چطـور می‌شـود این‌هـا کـه مشکلات‌شـان از من کمتر نیسـت بلکه بیشتر هم هست، چرا حالشان خوب است؟ بدون مصـرف مواد چطور ایـن زندگی را تحمل می‌کنند؟!

با همیـن افـکار بعـد جلسـه بـه خانه برمی‌گشـتم. دیگر مصـرف مـن را آرام نمی‌کـرد. بیشـتر زمانـی که به جلسـه می‌رفتم آرام بودم.

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

تـا اینکه یـک روز ترس را کنار گذاشـتم و قطع مصـرف کـردم. به جلسـه رفتم، فرمت جلسـه جاذبه بود. اعلام ۲۴ ساعت پاکی کردم. صـدای دسـت، آغوش گرم خوش‌آمدگویـی، من‌رو تحـت تاثیر قرار داد که می‌خواسـتم فریاد بزنم، گریه کنم و بخندم.

احسـاس عجیبی داشـتم. همـان لحظه مطمئن شدم که می‌شـود بدون مواد هم زندگی کرد.

بعـد از چند روز وسوسـه‌ی شـدید، درد فیزیکی و افکار ویران کننده، خیلی به من فشار می‌آورد. هوا سرد بود و برف شدیدی هم می‌آمد. پیاده و با عجله راه افتادم سمت جلسه، سرما به صورتم می‌زد. دست‌هایم داخل جیبـم بود که یک دفعـه افتادم تو یک چاله‌ی پر از برف و لجن. از درد گریه‌ام گرفت. با خودم گفتم: بابا ولش کن برو مواد بگیر و مصرف کن، تو نمی‌تونی!!!

اما یک احساس از درون پاهای مرا به سمت جلسه برد. وقتی رسیدم چند نفر از اعضاء به سمت من آمدند. لباس‌هایم را تمیز کردند . دسـت و پاهایم را گرم کردند، لباس‌های خودشـان را بر دوش من انداختند و من را بردند داخل جلسـه و از آن روز ۲ سال و ۹ ماه ۲۸ روز است که پاکم. راهنما دارم، قدم و سنت کار کردم. در برنامه خدمت می‌کنم. کار می‌کنم و به مسئولیت های پدرانه، در برابر فرزندم متعهد هستم و آرامش خاصی رو تجربه می‌کنم.

آن احساس درونی که باعث شد من دوباره به سمت جلسـه بروم و پاک بمانم، همان نیـروی برتر بود کـه در آن مقطع از زمان برای من در قالب جلسه و اعضاء مفید واقع شده و کار کرد.

بعدها که با قدم‌ها آشنا شدم، ایمان و باورم به نیروی برتـر لحظه به لحظه بیشـتر و عمیق‌تر شد و از خداوند که منشأ این نیرو است متشکرم.

تعویض جا با بیماریـــــ اعتیادمـــــ



نوشتهٔ مانوئل از سانتا روسا
از مجلهٔ The voice of recovery (صدای بهبودی)
ژانویه، فوریه و مارس ۲۰۱۰
منطقهٔ سونوما کاونتی

من دارم با یک معتـــاد زندگی می کنم. ما مکان زندگی مشترکی داریم ولی بدترین چیز آن اســـت که هرجا من می روم او نیز مرا همراهـــی می کند. علتش این اســـت که این معتـــاد در کلهٔ من زندگی می کند. من ســـال ها پیش جای خود را با او عوض کردم و الان او درهمان زندانی است که من بیشترسال های زندگی ام را در آن سپری کردم. او را به جرم سرقت سال های زیادی از عمرم، در یک زندان انفرادی حبس کرده ام، همان جایی که قبلاً او مرا زندانی کرده بود. اعتیادم چیز بسیار کینه جویی است و هرروز عصبانی ترمی شـــود. او فقط به فکر فرار از این زندان و انتقام گرفتن از من است. اعتیادم مثل من نیســـت و هیچوقت نمی خوابد. او از خوابیدن تنفر دارد. چند ســـال پیش وقتی که او مشغول چرت زدن بود من به انجمن معتادان گمنام راه یافتم. او سپس قسم خورد که دیگر هیچوقت خوابش نبرد. همیشه بیدار و منتظر است. منتظر است تا من اشتباهی مرتکب شـــوم و نمی خواهد با خواب بودن فرصت فـــرار از این زندان را ازدســـت بدهد. او می خواهـــد مجدداً آزاد باشد و مرا تحت نفوذ و کنترل خود قراردهد. اکنون چندین ســـال اســـت که اعتیادم را زندانی کـــرده ام اما او درزنـــدان تلویزیون تماشـــا نکرده و تخته نرد بازی نمی کند. او درهمان زندان کوچک مشغول ورزش کردن است. شـــنا می رود، دراز و نشست انجام می دهد و درجا می دود. می خواهد هرزمان که من مراقب نبودم جهیده و از زندان فرار کند. دراوائل بهبودی من خیلی دل نازک بودم و تحمل گریه ها، شیون ها و خواهش تمناهای اوخیلی برایم سخت بود. شب ها بیدار نشسته و راجع به اینکه آیا کاردرستی انجام داده ام، ســـاعت ها فکرمی کردم. اعتیادم نیز با من ســـروکله می زد و می گفت زندانی کردن او بصورت دائمی انصاف نبوده و شاید هرچند یک بار بد نباشـــد او را بین اجتماع بگردانم و پیش معتادهای دیگر و دوستان قدیمی ببرم. یا اینکه بگذارم قـــدری درحیاط زندان قدم بزند. از من می پرسید: مگه این طور نیست؟ خوشبختانه من قادر بودم به توصیاتی که در نشریات مان قید شـــده و یا به تجارب دیگر کســـانی که قبلاً زندانی اعتیادشان بوده اند، رجوع کنم. برخی از آنها اشتباهاً به خواهش تمنای اعتیادشـــان گوش کرده بودند. آنها پس از یک ســـال، زندانی خـــود را از زندان انفرادی به یک زندان عمومی که محدودیت های کمتری نیز داشـــت انتقال داده بودند. بعضی دیگر این کار در ظرف چند روز انجام داده بودند. به نظرشـــان می رســـید رفتار اعتیادشان قابل قبول بوده و به زودی او را به حیاط عمومی بزرگتری بردند که در آنجا با دیگر معتادان قدم بزند و نقشهٔ مرحلهٔ بعدی را بکشد. پس از مدت بسیار کمی اعتیاد هر یک ازاین افراد، به زندان نیمه باز منتقل شد. آسوده خاطر و با رضایت از اوضاع مربوطه، آنها به درخواســـت اعتیادشان مبنی بر انتقال به یک زندان موقت، جواب مثبت دادند. سپس در اولین فرصت اعتیادشان آزاد شده و آنها را مانند سابق به گروگان گرفته بود.

من نمی خواستم همان اشـــتباه را مرتکب شـــوم. اعتیاد من یک قاتل بـــی رحم بوده و استحقاق هیچگونه فرصتی را ندارد. او کاملا مرا تحت کنترل خویش درآورده بود و برایش هیچ اهمیتی نداشـــت که چقـــدر درد می کشیدم. درنهایت می خواست وقتی که از من خسته شد، با خوشحالی مرا درهمان قبری که با دستهای خودم کنده بودم، زنده به گور کند. قبل از ورود به جلسات NA، هیچوقت فکر نمی کردم بتوانم ازدست این هیولا خلاص شوم. پیام امید را درجلسات شنیدم. دریافتم اگر حقیقتاً بخواهم آزاد باشم، امکان آن وجود دارد. این فرصت دراختیـــار من قرارگرفته بود و ممکن بـــود دیگر چنین فرصتی پیش نیاید. منهم ماننـــد دیگر قربانیان آدم ربایی ترسیده و کاملاً گیج بودم. طی بیشتر سال های عمرم، تنها در بند بودن را می شناختم اما وعدهٔ آزادی برایم بســـیار اغوا کننده بود.

قدردان اوقات خوب هستم اما فراموش نکردم از کجا آمده ام. امروز اولین اولویت من پاک مانده و پیشرفت در بهبودی است.
فقط برای امروز ۱۷ اسفند

طی سال هایی که دربند بودم، زندان بانم مرا متقاعد کرده بود به خودم، خانواده ام و اجتماع اطرافم بی احترامی کنم. این باور را در من بوجود آورده بود که نه تنها هیچکس به من اهمیت نمی دهد، بلکه خودم هم برای خودم ارزشی قائل نبوده و استحقاق آن را نداشتنم که به من محبت شود و یا مورد اعتماد قرار گیرم. اگر به دلیلی قبل از این که او ازخواب بیدار شود به زندانم باز نمی گشتم، مرا در هرجایی که بودم پیدا کرده و زندگی را برایم جهنم می کرد.

"باز به جلسات برگردید و اعتیاد شما درخواب خواهد ماند" چیزی بود که در جلسات می شنیدم. اگر راه ما را دنبال کنید، اعتیادتان دیگر نمی تواند شما را آزار دهد. به شما نشان می دهیم چطور او را گول بزنید. هیچکس نمی تواند اعتیادتان را بکشد اما ما می توانیم به شما کمک کنیم آن را در جایی حبس کنید که نتواند شما را به کشتن دهد.

برنامه ای که تقریباً بیست سال پیش به من معرفی شده بود خلف وعده نکرده است. برنامهٔ NA از طریق پیشنهادات تجربی خود مبتنی بر درخواست کمک کردن، راهنما گرفتن، قدم کارکردن، خدمت گرفتن، تسلیم نیروی برترخود شدن، با دیگران کارکردن و درعین حال صداقت داشتن، روشن بین بودن و تمایل داشتن باعث شده من اعتیاد خود را درجایی قراردهم که نتواند باعث مرگ من شود.

اجازه دهید این را نیز بگویم که انجام حداقل این پیشنهادات مثل آن است که من به پای اعتیادم یک مچ بند الکترونیکی وصل کنم (حتماً باید قبل از ۹ شب درخانه باشی درغیر این صورت زنگ خطر به صدا درخواهد آمد). توجه: در کشورهای غربی به جای زندانی کردن برخی افراد آنها را بدینوسیله کنترل می کنند که این هم هزینهٔ کمتری دارد و هم از ازدهام زندانها جلوگیری می کند. رفتن به جلسات و درعین حال، به نوعی نیز خدمت کردن، مانند آن است که اعیتادمان را تحت حبس خانگی قرار دهیم. شرکت درجلسات، خدمت گرفتن و داشتن راهنما مانند آن است که اعتیاد خود را برای مدتی زندانی کنیم اما او می تواند با داشتن رفتار خوب، زودتر آزاد شود. حالا داریم نسبت به این موضوع با جدیت برخورد می کنیم... عدم جلسه رفتن، عدم خدمت گرفتن، راهنما نداشتن و بعضی قدم ها را انتخابی کار کردن، مانند آن است که اعتیاد خود را به یک زندان باز بفرستیم!!! دراینصورت نیز او شانس زیادی برای فرارکردن و یا زود آزاد شدن، خواهد داشت.

انجام کلیهٔ کارهای فوق و تکمیل قدمها مانند زندانی کردن اعتیادمان می باشد با این تفاوت که او درآینده فرصتی برای آزادی مشروط خواهد داشت..... اما ما نمی خواهیم این زندانی هیچوقت آزاد شود!! ما می خواهیم او را به حبس ابدی محکوم کنیم که درآن هیچگونه آزادی مشروط وجود نداشته باشد. با اینکار می توانیم کمی احساس امنیت کنیم اما من برای اینکه این احساس را قوی تر کنم، اراده و زندگی ام را روزانه به نیروی برترم می سپارم. بواسطهٔ این کار چیزهای جدیدی آشکار شدند و زندان بان سابقم به یک زندان انفرادی منتقل شد. قدم زدن در حیاط زندان و استحمام و دیدن سایر معتادان دیگر به هیچ وجه قابل قبول نبود. زندانی من یک قاتل بی رحم و دل سنگ بوده و اگر به او فرصتی داده شود مرا به قتل خواهد رساند. امیدوارم برای همیشه در این زندان انفرادی باقی مانده و بپوسد.

شما به من نشان دادید چطور اعتیادم را در این زندان حبس کنم. بله.....البته می دانم هیچ تضمینی نمی توان کرد که او برای همیشه در آنجا باقی بماند. شاید یک روز از مراقبت دائم، جستجوی زندان انفرادی او، زیرورو کردن تختخواب او خسته شده و یا با جدیت همیشگی با قضیه برخورد نکنم و هرچند وقت یکبار یادم برود ساعت شماطه دار خود را کوک کنم. به هرحال.... همیشه باید به یاد داشته باشم که بیماری من زیرک و صبور است. می توانم از خواب پریده و فکر کنم دارم کاوس می بینم اما متوجه شوم که خواب نمی دیدم و دوباره جایم را با اعتیادم عوض کرده و دوباره در یک زندان انفرادی حبس شده ام. تحت این شرایط آیا فکر می کنید اعتیاد من دیگر اجازهٔ خواب به خود خواهد داد؟ مطمئناً اینطور نیست. او آنقدر به کار خود ادامه خواهد داد تا مأموریتش را به اتمام برساند و باعث مرگ من شود. آیا تصور این بسیار هولناک به نظر نمی رسد؟

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

پاکی و بهبودی = اصول زندگی



تقدیم به تمام هم‌دردانی که فقط پاکی، چاشنی زندگی‌شان شده است.!

خداوندا، سپاسگزارم و ممنونم به‌خاطر اینکه پس از سال‌ها لغزش، دستم را گرفتی و از زبان دوستی که متأسفانه امروز در لغزش است به من پیام دادی که، تنها شرط پیروزی، صداقت و تسلیم است.

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

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

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

ملک - کرمان



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

آرش. ی-رامهرمز

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

همسرم داشت اعتراض می کرد که تا کی جلسه اداری؟ نمی‌شه دیگه نروی؟ و من در حال عوض کردن موضوع با شوخی و خنده بودم. در همین لحظه یکی از کسانی که داشت کنار خیابان راه می‌رفت ناگهان پرید جلوی ماشین! به هر ترتیبی بود زدم روی ترمز، خدا رو شکر نزدم بهش؛ بلند شد، چشم‌هایش بسته بود، درست مانند یک مرده‌ی متحرک چرخید و رفت... همسرم که رنگ از رویش پریده بود پرسید چیزی شده؟ با توام، می گم چیزی شده؟ آرام حرکت کردم. هنوز چند متر جلوتر نرفته بودم که صدای فحش و ناسزا من را نگه داشت! برگشتم و دیدم همان شخص خودش رو انداخته جلوی ماشین بعدی!

در یک لحظه تصویر آن یک‌سالی که در جلسات شرکت می کرد از جلوی چشمام در چند لحظه گذشت! خودم را به خانه رساندم چرا که احساس خوبی نداشتم و فکرش رهایم نمی کرد. او یک عضو خجالتی، کم حرف و صاف و ساده‌ی جلسه بود! حدود ۱۸،۱۷ ساله بود که به انجمن وارد شده بود. حدود ۴ سال پیش! همیشه بعد از جلسه با بچه‌ها حرف می‌زد و عموماً می گفت: روز به روز داره حالم بدتر می‌شه! دوست دارم ولی نمی‌تونم! اعتماد کردن برام سخته! به خدا آرزومه که کار کنم، می‌ترسم! و... او رفت!!!

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

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

ولی چگونه؟ چگونه می توانیم سهم‌مان را برای کمک به یک معتاد دیگر انجام بدهیم؟ چگونه می توانیم تمایل به بهبودی را درونِ یک



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

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

مشارکت، پذیرش خود

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

مشارکت و عشق بدون شرط

تا حالا این جمله از کتـاب فقط برای امروز رو خوندین؟ "هدیه بهبودی از طریق مشـارکت کردن تکثیر می‌شود. اگر این هدیه را با دیگران در میان نگذاریم، نمی‌توانیم آن را حفظ کنیم. اما از طریق مشارکت کردن آن با دیگران، حتی ارزش بیشتری برای آن قائل می‌شویم"
من به عنوان یک معتاد بزرگترین هدیه‌ای رو که می‌شه به یک معتاد دیگه داد، با خود دارم. "پیام امید و بهبودی از اعتیاد فعال" مشارکت کردن می‌تونه یک وسیله برای این انتقال پیام باشه. مثلاً می‌تونم در مشارکتم از اصولی بگم که بهم کمک کردن تا پاک بمونم. در مورد تأثیر شرکت مرتب در جلسات، گوش دادن فعال به تجربه‌ی همدردام. از این بگم که بهبـودی‌ام از موقعی شروع شد که راهنما گرفتم و بهش اعتماد کردم. از نیروی برتر بگم و کاربـرد قدم‌های دوازده گانه که کمک کردند، وسوسه‌ی فلج کننده مواد مخدر ازم جدا بشه و یه زندگی جدید رو تجربه کنم، می تونم از نشریات NA بگم، اینکه چه تأثیر مثبتی جهتِ عملی کردن اصول روحانی در بهبودی‌ام گذاشـتن و راهنمایی‌ام کردن و خیلی چیزهای دیگه که می‌تونم با انگیزه تکثیر بهبودی مشارکت کنم.

مشارکت، اتحاد و هدف اصلی

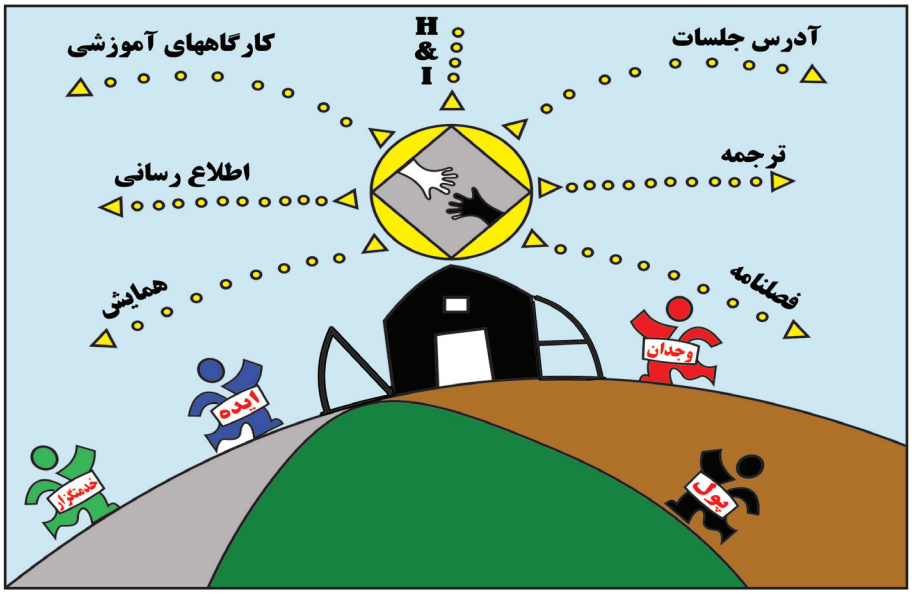
به قول کتابچه دوازده مفهوم خدماتی " گروه قوی ترین وسیله برای رسـاندن پیام ما است و اگر این گروه نباشـد و در کل رشد و توسعه NA نباشـه، مـا معتادها باز هـم محکوم به زندان، تیمارسـتان و یا مرگ هسـتیم" پس من توی مشارکتم یک سـهم دیگه هم دارم. اینکه به گروه کمـک کنم تا روز به روز بر روی هدف اصلی‌اش مستقر باشه. من سعی می کنم اصول روحانی مثل، فروتنی، اتحاد، مسئولیت پذیری، ثبات قدم، صبـر و... را به‌صورت واضح و آشکار توی مشـارکت‌ام به نمایش بذارم. از تداوم و تعهد می گم که ما رو توی جلسات بسته و اداری در دسترس سایر معتادها قرار می‌ده. از تأثیـر کارکرد سـنت‌ها و مفاهیم خدماتی توی زندگی گروهی‌ام می گـم. از تجربه‌های خدمتی‌ام می گم. از احساسی می گم که نسبت به دوست‌های همدردم دارم. از روابط با اعضای NA و تأثیر اون توی بهبودی‌ام می گم. سعی می کنم با مشـارکت کردنم اخلال توی گروه ایجاد نکنم. با تراز توی جلسه حاضر بشم و به اندازه کافی از نشـریات NA بخونم تا بیشتر درک کنـم که NA از مـن می‌خواهد حامل چه پیامی باشم.

مشارکت و مهم‌ترین افراد جلسه

مشارکت من می‌تونه بزرگ‌ترین وسیله خوش آمدگویی به تازه وارد باشه. بدون ارتباط برقرار کردن با تـازه واردها و بدون خوش آمدگویی به اون‌ها ما برقرار نمی‌مونیم. دوسـت دارم براتون بگم چی شـد که به انجمن اومدم...راستش من اولین بار توسـط یک الکلی به جلسـه معتادان گمنام دعوت شـدم. بهم گفت امشب که نشئه کردی باهـم می‌ریم یه جای توپ که حسـابی بخندیم. یه مشت معتاد دور هم نشستن و با هم حرف می‌زنند! خلاصه ما رفتیم. نفر اول مشارکت کرد. دقیقا یادمه چی گفت: سلام، ابراهیم معتاد. من هم با خنده و مسخره بازی گفتم سلام معتاد! و مشـارکت کرد و کلی از کارها و شـادی‌های روزانه‌اش گفت و من هنـوز فقط می‌خندیدم! نفر دوم مشارکت کرد: سلام دوستان، کوروش‌ام معتاد. وقتی شروع به مشارکت کرد چند قطره اشک گوشه چشـمانش حلقه بست. گفت سی روزه که مواد مصرف نمی‌کنه. گفت که تو دوران مصرف کار می‌کرده که مصـرف کنه و مصرف می‌کرده که کار کنه ... و من دیگه نه خندیدم و نه چیزی شنیدم! احساس کردم باهاش همدردم و تا یک سال بعد که به انجمن اومدم هر روز موقع تهیه و مصرف هر گونه موادی این مشارکت مثل پتک می‌خورد توی سـرم، به همین خاطره که وقتی مشارکت می‌کنم فرض می‌کنم از لحظه شـروع مشـارکتم، یک تازه وارد توی جلسـه هسـت و به مشـارکت‌ام گوش مـی‌ده و وقتی مشارکت‌ام تموم می‌شه بلند می‌شه و می‌رود، از مشارکت من چی دریافت کرده؟ یا بهتر بگم من بهش چی دادم؟ مـن باید به کلمه کلمه‌ی مشـارکتم فکر کنم. یه وقت اشـتباهِ غیر قابل جبرانی نکنم، یه وقـت چیزی نگم که تازه وارد جلسه NA رو با جاهای دیگه اشتباهی بگیره! سـعی می‌کنم تمرکزم روی هدف اصلی برنامه باشه و از گفتن مسائلی که ربطی به NA نداره پرهیز می‌کنم. مثلاً از روابط شغلی، اجتماعی، سیاسی، اقتصادی، شکل و فرم مسائل جنسی و... نمی‌گم. من حتی برخی از مشارکت‌هایم رو تو جلسه نمی‌گم و اونها رو با راهنما و یا دوستان بهبودی‌ام، خارج از جلسـه مشارکت می‌کنم تا یه وقت تازه وارد سـردرگم نشه. من وقتی تازه وارد توی نظرم هست کمک می‌کنم تازه وارد با مشارکتم یه فضای امن و مثبت رو احساس کنه. تو مشـارکتم احترام متقابل رو حفظ می‌کنم، سـعی می‌کنم پیام NA رو بدهم و غلو نکنم، وعده‌هایی ندهم که باور تازه وارد نسبت به NA خراب بشه. از دردهای دوره اعتیاد فعال می‌گم تا با من احساس همدردی کنه، چون معتقدم که تازه وارد نیاز داره به این احساس.
سعی می‌کنم واقع بینانه مشارکت کنم، چون فقط اگر از شرایط خوب و زندگی موفقیت آمیز صحبت کنم، به قول کتاب فقط برای امروز تازه وارد به برنامه بهبودی شـک می‌کنه. امروز تو مشارکت‌ام سعی می‌کنم به تازه وارد امید بدهم، امید به بهبودی و رهایـی از اعتیاد فعال، امید اینکه می‌تونه مواد مصرف نکنه، میل به مصرف کشنده رو از دست بده و اینکه یک زندگی تازه و یک راه تازه در پیش روی اون هست، امید بدم که دیگه زندگی ما سرشـار از شکست نیست، ما می‌تونیم در حالی که تـوی واقعیت زندگی می‌کنیم، آرزوهای بزرگ داشته باشیم و بهشون برسیم. به هر حال امروز برای من یک روز خوب بود، چون نشسـتم و به کیفیت پیام رسانی‌ام به عنوان یه معتاد در حـال بهبودی فکر کردم و از همه مهم‌تر به خاطـر اینکه اون رو حفظ و حراست کنم، با شما دوستانم در میان گذاشتم.

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





کاربرد مفاهیم خدماتی تا کجا؟

مفهوم اول

آرزوی ما این است که هر معتادی با فرهنگ، ملیت، قومیت و به زبان خود، حداقل فرصت یک‌بار امتحان کـردن بهبـودی از طریق اصول NA را پیدا کند. جهت رسـیدن به این آرزو، هدفی را ترسـیم کـرده ایم و آن این است که هر معتادی بتواند قطع مصرف کرده، تمایل به مصرف را از دسـت بدهد و راه تازه‌ای برای زندگی پیدا کند. اما جهت تحقق بخشـیدن به این هـدف؛ که طیف وسـیعی از معتادان جوامـع مختلف را در برگیـرد، نیازمند ارائه خدمات گسـترده و فراگیری هستیم. بدیهی است، خدماتی که بتواند NA را در دسترس همه ی معتادان قرار دهد؛ نیازمند توانایی‌هایی میباشد که از عهده‌ی یک یا چند گروه خارج است!

NA در گروه‌های خود تجلی پیدا می کند و جلسـات بهبودی مهم‌ترین و قوی‌ترین خدمتـی اسـت کـه NA ارائـه می‌دهد. گروه‌های NA نمی‌توانند تمامی نیازهای خود و جامعه را مرتفـع کنند. اصول NA این امکان را فراهـم آورده تا ما (گروه های NA) بتوانیم برای تحقق هدف مشترکمان، سـاختاری خدماتـی ایجاد کنیم تـا پیام انجمن را در سـطحی وسـیع‌تر، بسـط و گسـترش دهیم. این سیسـتم کارسـاز و هوشمندانه باعث می‌شود تا گروه‌هایمان بر روی کار اصلی خود یعنی ایجاد فضای امن و مناسب در جلسات بهبودی متمرکز باشند. همچنین آنهـا در نقطه‌ای به نام سـاختار خدماتی با گروهـای دیگر مربوط، متصل و متحد میشوند. با درآمیختن منابعِ خود و اتخاذ تصمیمات مشـترک، این منابع را در مسیری درست هدایت و از آن استفاده بهینه می کنند. به همین منظور حمایت‌های مالی و روحانی لازم را از سـاختاری که به وجود آورده اند انجام می دهند. با این اتحاد کاری را انجام داده ایم که امروز شاهد آن هستیم. باید گفت مفهـوم اول خدماتی برای ایجاد زمینه‌ی بهبودی و اشـاعه آن، و همچنین ایجاد شـرایطی مناسـب جهت توسـعه، هماهنگـی و تأمین خدمـات NA در کل شکل گرفته است.

در اولویت اول؛ ساختار خدماتی برای خدمت به گروه‌ها ایجاد شده است. یعنی اولویت اول، گروه‌ها و مشکلات آنان است. ساختار خدماتی موظف به پشتیبانی در رابطه با نیازهای واقعی و اصولی گروه‌ها است



توسعه، هماهنگی و تأمین خدمات

همانگونه کـه معتادان جهـت بهبودی به کمک یکدیگـر نیازمند هسـتند، گروه‌ها نیز جهت رشد و توسـعه به کمک یکدیگر نیازمند هسـتند و این مهم در مفهوم اول و با یکی شـدن گروه‌ها در سـاختار اتفاق می‌افتد. سـاختار خدماتی شکل گرفت تا گروه‌ها بتوانند از کمـک یکدیگر (تجربه و منابع) بهره‌مند شوند. همچنین بتوانند پیام NA را به روش‌ها و راه‌های مختلفی توسعه و اشـاعه داده و آن را در دسترس معتادان بیشـتری قرار دهند. گسـترش گروه‌های NA و نیاز به برگزاری جلسـات بهتر باعث شـد تا نیازهای جدیدتری (مکان جلسات جدید، نشریات، چیپ و سکه، آموزش و ...) پیدا شود که خدمات و حمایت‌های جدیدی را می‌طلبـد. تأمیـن این خدمـات یکی از مسئولیت‌های مورد نظر مفهوم اول است.

در اولویـت اول؛ سـاختار خدماتـی بـرای خدمت به گروه‌ها ایجاد شـده اسـت. یعنی اولویت اول، گروه‌ها و مشـکلات آنان است. سـاختار خدماتی موظف به پشـتیبانی در رابطه با نیازهـای واقعی و اصولـی گروه‌ها اسـت. نحوه ی رسـاندن پیام در شکل‌های مختلـف در اولویـت بعـدی قـرار دارد. بطور کلی نیـاز و نیازمندی عامـل ایجاد و راه انـدازی سـاختار خدماتی و گسـترش خدمات در انجمن معتادان گمنام می‌باشد. از نیازهای امروز ما؛ رشـد روزافزون گروه‌ها و وسـعت NA، نگاه جامعه بـه برنامه ما به عنوان یـک برنامه معتبر، بالا بردن سـطح آگاهی جوامـع و اعضـا، مسـئولیت ما در قبالِ معتـادان امروز و آینده و ... اسـت که همگی دلیلی برای تشکیل و توسعه ساختار خدماتی هستند.

مسئولیت گروه‌ها در قبالِ تحقق بخشیدن مفهوم اول، فراهم آوردن موجباتِ توسـعه NA می‌باشـد. تا زمانی کـه حمایت‌های روحانی و دیگـر حمایت‌ها از جانبِ گروه‌ها صورت نگیرد، هیچ کاری انجام نمی‌شود. در مقابل، تا تأمین خدمات صورت نگیرد مسلماً توسـعه نیز صورت نمی گیـرد. در حقیقت گروه‌ها و سـاختار خدماتی و حمایت‌های هر دو طرف، لازم و ملزوم یکدیگرند و انجام چنین مهمی بدون هماهنگی میسر نخواهد شـد. در اجرای مفهوم اول، نظـم و ترتیب لازمه‌ی هماهنگی می‌باشد.

روابط و مفهوم اول

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



استقامت چیزی است که یک معتاد
در بهبودی واقعاً بدان نیاز دارد.
فقط برای امروز

حمایت‌های لازم را انجام داد و دریافت کرد.

سئوال: آیا گروه‌ها توانسته‌اند حمایت های لازم را در رابطه با ساختار خدماتی انجام داده و دریافت کنند؟

رابطه مستقیمی وجود دارد بین روح مفهوم اول، مفهوم ۱۲ و سنت ۱۲. NA یک انجمن است منافع جمعی در آن ملاک عمل است، نه یک فرد یا یک گروه و یا یک سطح از ساختار خدماتی و منافع آنها. NA یک انجمن روحانی است و در عالم روحانیت ملاک‌های روحانی وجود دارد و روابط آمرانه و حکومتی جایی ندارد. در NA تعامل، همکاری، همدلی و هماهنگی وجود دارد نه یک شکلی، یکنواختی و ناسازگاری. اصول NA ملاک سنجش افراد است نه افراد ملاک سنجش اصول و یا ملاک حرکت برنامه. در سنت های NA زمینه ای برای تفکر و تبادل عقیده فراهم شده، نه توجه به قواعد خشک آنها.

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

خدمت و مفهوم اول

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

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

سئوال: آیا بعنوان یک خدمتگزار مفهوم اول را در نظر می گیریم؟ آیا نقطه‌ی اتصال و اتحاد گروه با ساختار هستیم یا باعث انفصال آن می‌شویم؟ خدمتگزاران واقعی NA چه مسئولیت رسمی داشته باشند و چه نداشته باشند کار و خدمتی انجام می‌دهند. هدف همه ما یکی است و این زیربنای اتحاد ماست. اما آنچه اتحاد را تحکیم می‌بخشد و باعث می‌شود که ما نسبت به هم احساس خوبی داشته باشیم نوع برخورد و کلماتی است که برای تعامل در این خدمات به‌کار می گیریم. در وقت مشکلات تمرکز بر روی راه حل است نه بر روی مشکل و خود باید قسمتی از راه حل باشیم نه قسمتی از مشکل.

در سئوال کردن از خدمتگزار باید نیت خیر و اتحاد را در نظر داشته باشیم. سئوال جایی ارزشمند است که به سازندگی ختم شود نه به تخریب. در گزارش دادن و انتقال گزارش باید این موضوع را در نظر بگیریم که هدف از این گزارش چیست و ما به چه نتایجی می خواهیم برسیم؟ باید محدوده ی اختیارات خود و اینکه در چه مواردی می‌توانم اظهار نظر کنم را بدانیم؟ در مقام یک خدمتگزار نمی‌بایست روح موجود در هدف اصلی را فدای مسائل و نگرش شخصی کنیم.

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

مفهوم اول یعنی همکاری با حفظ روحیه اتحاد ... .

شماره بعدی مفهوم دوم



من یک زن هستم

محبوبه. الف – زنجان

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

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

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

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

از خداوند سپاسگزارم که توانستم در انجمن پاک زندگی کردن را یاد بگیرم.

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

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

در آخر با افتخار می گویم «من یک زن هستم».



(ناحیه۳)

آشنایی با نواحی NA ایران

خبرنگار مجله پیام بهبودی- دفتر مرکزی- تهران

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

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

ناحیه ۳ دربرگیرنده چه استان ها و شهرهایی می باشد؟

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

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

مختصری از نحوه شکل گیری NA در ناحیه خود بگویید.

ج: همانطور که خودتان می دانید شروع فعالیت NA از استان تهران آغاز شد و در سال **۱۳۶۹ اولین جلسه NA** در مرکز بازپروری قرچک واقع در استان تهران توسط دو برادر که خارج از ایران پاک شده بودند، تشکیل گردید. در همان ایام حدود یک سال این جلسات فعالیت داشت پس از حدود یک سال به دلیل مسائل و مشکلاتی که در روند برگزاری این جلسات ایجاد می شود، اعضای ما به این نتیجه می رسند به لحاظ رعایت سنت ها برگزاری جلسات را موقتا متوقف نمایند.پس از آن در سال ۱۳۷۳ تعدادی از همان اعضای اولیه مکان مستقلی جهت برگزاری جلسات بهبودی در شهر تهران اجاره می کنند. قابل توجه هست که این محل متعلق به بهزیستی بوده و با پرداخت اجاره بها جلسات برگزار می شد. در اصل رشد NA از همان زمان آغاز می‌شود. طبق نقل قولی که از دوستان شده، باید بگویم که در آن زمان، تنها همین یک گروه در ایران موجود و هفته ای یک بار روزهای چهارشنبه جلسه برگزار می‌شده و تعداد اعضا شاید کمتر از انگشتان دست بوده است. پس از آن اعضا موفق می شوند پیام NA را به سایر معتادان انتقال دهند و پس از مدتی جمعیت ما در ناحیه ۳ شروع به رشد می کند. همزمان با رشد اعضا تعداد گروه ها نیز افزایش می‌یابد و همین طور جلسات متعددی راه اندازی می‌شود.شایان ذکر است تاریخچه فوق نقل قول از اعضای اولیه به ما می باشد. در آن زمان ما در حال عذاب از مصرف مواد مخدر بودیم!!! (با خنده) باید اضافه کنیم که پیام NA در سال ۱۳۸۰ به استان سمنان رسیده است.

لطفاً کمی هم از نحوه شکل گیری ساختار ناحیه ۳ بگویید.

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

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

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

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

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

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

ج: در تهران نسبت به سایر شهرها، تعداد و حضور بانوان بیشتر است. سال های پیش جلسات بانوان بصورت مستقل وجود نداشت! اما کم کم اعضای بانوان به سمتی رفتند که گروه ها و جلساتی مستقل را شکل داده و برگزار کردند. امروز می توانم به جرات به شما بگویم که در مورد جلسات بانوان مشکل زیادی نداریم و این عزیزان به راحتی می توانند به جلسات بانوان دسترسی پیدا کنند. البته باید

"لازم نیست بمیریم"... تمام خدماتی که ما در جای‌جای انجمن انجام می‌دهیم، در جهت زنده ماندن همدردانمان است و این که معتادان در حال عذاب از لذت بهبودی بهره‌مند شوند

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

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

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

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

ج: ما بیشترین همکاری را با شهرداری تهران داریم. پس از آن اغلب جلسات ما در مساجد، پارک ها، برخی اماکن عمومی، عام المنفعه و حتی مدارس برگزار می‌شود.در سمنان نیز ما بیشترین تعامل را با سازمان بهزیستی داریم.

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



مشکل امروز شما در مورد برگزاری جلسات بهبودی چیست؟

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

موفقیت شما در برگزاری جلسات بهبودی چیست؟

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

البته در سطح ساختار ناحیه نیز باید بگویم که ما در ۳ بخش موفقیت چشمگیری داشتیم. ما در بخش روابط عمومی خوب عمل کرده‌ایم و در حد امکان NA را به جامعه معرفی نمودیم. در بخش آموزش نیز کارگاه های ما فعالیت خوبی در سال های پیش داشته است. حتی باید بگویم از بس در ناحیه ۳ کارگاه داشتیم که برخی از اعضاء کارگاه زده شده اند (این نقل‌قول با کمی شیطنت و خنده رابطین همراه بود) همچنین در سطح کمیته H&I و پیام رسانی به زندان‌ها عملکرد خوبی داشتیم و امروز تعداد قابل توجهی جلسه در سطح زندان های ناحیه ۳ برگزار می‌شود.

آیا از فروش پیام بهبودی در ناحیه خود اطلاع دارید؟

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

بسیار خب. حالا بفرمایید سوغات بهبودی ناحیه شما چیست؟

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

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

کمیته آدرس های ناحیه ۳ و همین طور کمیته آدرس های کمیته شهری که همگی دارای خطوط تلفنی ماندگار هستند، همیشه در خدمت اعضا می‌باشند. شماره تلفن کمیته آدرس جلسات ناحیه ۷۶ ۵۵۵ ۸۱ – ۰۹۱۲ می باشد. ضمناً از طریق وب‌سایت نیز می توانند آدرس جلسات استان تهران و سمنان را جستجو کنند. همین‌طور کمیته روابط عمومی و اطلاع رسانی ناحیه نیز فعال است و تقریباً همه روزه در سطح ۲ استان مشغول برگزاری غرفه، نمایشگاه و پانل اطلاع رسانی می‌باشد. تلفن ماندگار این کمیته ۶۵۶ ۳۲۶ – ۰۹۱۲ و نیز ایمیل PI@nairan.org پاسخگوی سئوالات مخاطبین است.

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

ج: "لازم نیست بمیریم" ... تمام خدماتی که ما در جای‌جای انجمن انجام می‌دهیم، در جهت زنده ماندن همدردانمان است و این که معتادان در حال عذاب از لذت بهبودی بهره‌مند شوند.

با تشکر و قدردانی از حضور شما در این گفتگو و آرزوی موفقیت در جهت توسعه هدف اصلی در ناحیه ۳ و دیگر نواحی انجمن معتادان گمنام.



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



(ناحیه ۴)

آشنایی با نواحی NA ایران

خبرنگار مجله پیام بهبودی - حاشیه جلسه شورای منطقه - تهران

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

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

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

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

مهراب: ناحیه ۴ شامل استان کردستان که شامل شهرهای سنندج، دزج، دلبران، دهگلان، سریش آباد، قروه، کامیاران، مریوان، سقز، بانه، بیجار و دیواندره می‌باشد. همچنین استان کرمانشاه که این استان نیز دربرگیرنده‌ی شهرهای کرمانشاه، اسلام آباد غرب، سرپل ذهاب، قصرشیرین، جوانرود، روانسر، کنگاور، صحنه، بیستون، هرسین، سنقر و میان راهان است.

مختصری از ناحیه خود بگوئید.

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

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

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

مجید: خب از این تعداد استانی که در تاسیس ناحیه ۴ حضور داشتند، به دلیل تراکم جمعیت و افزایش نفرات در ناحیه، در حال حاضر ما با ۲ استان تحت عنوان ناحیه ۴ فعالیت می کنیم. چرا که استان لرستان در سال ۸۹ و همچنین استان همدان در سال ۹۰ از این ناحیه جدا شدند و به عنوان نواحی مستقل و تازه شکل گرفته، به شورای منطقه ایران متصل شدند. ضمناً در حال حاضر ما با ۶ هیئت شهری، به امر خدمات رسانی می پردازیم.

خداوند که ایمَه قابَل زانست و پیام معتَادیل گمنامْ وگشتمان رَسانَ، تشَکُر کِیم.

از اینکه خداوند ما را قابل دانسته و پیام معتادان گمنام را به همه‌ی ما رساند، سپاسگزاریم

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

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

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

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

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

مهراب: عموماً جلسات ما در مکان های عام المنفعه

مانند بهزیستی، شهرداری، آموزش و پرورش، علوم پزشکی، مساجد، کانون بازنشستگان، اوقاف و حفظ آثار برگزار مـی گردد. به جز سـازمان های فوق با نیروی انتظامی، دادگاه‌ها، ستاد هماهنگی شورای مبارزه با موادمخدر همکاری داریم. لازم بذکر است که حدود ۹۵درصد جلسـات ما در اماکن مسقف برگزار می شود.

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

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

لطفاً کمـی از روابط فی مابین اعضای خود برای ما بگوییـد / (رابطه راهنما و رهجو و سایر مسائل)

مهراب: روابط اعضا در ۲ اسـتان ناحیه ۴ در سطح مطلوبی قرار دارد. به دلیل فرهنگ و نژاد این منطقه روابط از گرمی و سـادگی خاص مناطق کردنشین برخوردار است. شـنیده اید که می گویند "کردها مهمان نواز و خون گرم هسـتند" این خصوصیات اخلاقی هـم در تمامی سـطوح انجمن رعایت می شود. ضمن اینکه اعضای ما احترام خاصی به اعضا با تجربه و راهنماها می گذارند. این را هم بد نیست بگویم که ما در سطح گروه ها "آقاجون بازی" نداریم و روابط کاملاً روحانی و تفکیک شـده است. حد و مرزها مشخص اسـت و روابط انجمنی ما خارج از روابط خانوادگی ما است.

دوست داریم در مورد مسائل و احیاناً مشـکلات بانوان ناحیه شـما بیشـتر بدانیم.

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

مشکل امروز شـما در مورد جلسات بهبودی چیست؟

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



در حال حاضر ناحیه ٤ شامل استان های کردستان و کرمانشاه بوده و دارای ۸۳ گروه است. این گروه ها ۳۳۶ جلسه بهبودی در طول هفته برگزار می نمایند. ضمناً ۷ گروه نیز با ٤۳ جلسه بصورت مختلط برگزار می شود

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

موفقیت شـما در برگزاری جلسـات بهبودی چیست؟

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

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

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

از فـروش پیـام بهبـودی در ناحیه خود اطلاعی دارید؟

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

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

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

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

مجید: هر وسیله و ابزاری در انجمن تأثیر خاص خود را دارد. مـا در NA تلاش بیهوده نداریم. به همین سبب مجله پیام بهبودی هم در پیام رسانی به اعضا، خصوصاً زندان ها و اعضای دور از دسترس نقش مفیدی داشـته اسـت. لذا وقتی اعضاء از تجربیات سایر اعضای انجمن در جای جای کشور و حتی جهان آگاه می شـوند، غالباً تأثیر و لذت فراوانی در بهبودی را تجربه می کنند.

برای اعضایی که قصد سفر به منطقه شما را دارند، نحوهٔ دسترسی به جلسات چگونه است؟ (Address-PI)

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

سـوغات بهبودی ناحیه شـما چیسـت؟ فکر می کنیـد در چه زمینـه ی بهبودی یا خدماتی می توانید برای دیگران الگو باشید؟

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

لطفاً در پایان یک پیام بـه زبان مادری خودتان و به نمایندگی از ناحیه به اعضای معتادان گمنام بگویید.

وَ خداوند که ایمَه قابل زانست و پیام معتادیل گمنامُ وگشتمان رَسان، تشکُر کیم.

از اینکه خداوند ما را قابل دانسـته و پیام معتادان گمنام را به همه‌ی ما رساند، سپاسگزاریم.

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

با مخاطبان

پیام بهبودی

اسامی نامه‌های ارسالی به مجله

اکبر.ش – تهران
کاوه. ق – جوانرود
آرش.الف– لرستان
حسن . ر – پلدختر
رامین . خ – بیرجند
ایرج . ط – مارلیک
رحمان . ر – جیرفت
مهرزاد. ی – یاسوج
محمد – کازرون
مسعود . ت – بجنورد
حسین . خ – قروه کردستان
ر . ن – یزد
علی . ر – مشهد
فردین . ر – قروه کردستان
اکبر . خ – آبادان
عباس . ب – آستارا
محمد حسین . الف – تهران
کامبیز . ش – اسلامشهر
هومن . ف – سمنان
داریوش . ع – بروجن
محبوبه . الف – زنجان
آسیه – شهرکرد
عبدالحمید . ع – گنبد کاوس
عبدالله . ص – تکاب
صمد . د – کازرون
جابر . ص – گلستان
محمد . م – اهواز
مهدی . ع – اهواز
مجتبی . ر . داراب
قاسم . ف – تهران

حس . ب – نهاوند
رجب . ف – بابل
محمدرضا . الف – شهرری
ملک – کرمان
رجب‌علی . ن – رودبار
سیروس . الف – قروه
ناصر . ر – جیرفت
اکبر . ن – کرمانشاه
ذبیح الله . ز – اصفهان
امیر . ح – قزوین
مسعود . الف – نکاء
سعید. ک – اصفهان
امیر . ک – فیروزآباد
رضا . م – شهربابک
احمد . ن – فلاورجان
روح الله . م – کرمان
حسین . ح – قروه کردستان
فرزانه . ع – ساری
علی . ص – استهبان فارس
علی . د – فارس
بهرام . ط – سمنان
محمد . ح – کرمانشاه
حسین . خ – خراسان رضوی
مجید . هـ – تهران
ابوالفضل . ط – سمنان
کرمعلی . ت – سبزوار
حسن . ح – ملایر
رضا . ق – گیلان
نصرت الله . ک – نجف آباد اصفهان

اسامی ایمیل های ارسالی به مجله

نوین – قزوین
حسن.ر–قزوین
ندا.ج – آنکارا
فرید.ص – بندرخمیر
مهرداد.م
کیومرث.م
علی. قوچان
آرش – رجایی شهر
فریدون – اراک
حمزه.م – فلاورجان
کامران.د – لوس آنجلس
محمدرضا.ع – لندن
بنیامین.گ – ترکیه
کاووس.د – شیراز
امیرحسین.ج
محسن – ورامین
میثم.ر – شاهین شهر
خدیجه.م – قزوین
میثم – شاهین شهر
حسین – شهریار،سعیدآباد
محسن.غ – مارلیک،ملارد

محمود.ک – اصفهان
عیسی– بندرعباس
محی الدین.ش – بندرعباس
محمد.ا بندرعباس
احمد ایذه
رضا.م– همدان
صادق.ق سروستان،فارس
قدرت. قرچک
محسن.م–جیرفت
قدیر مشهد
جواد. خراسان شمالی
شیروان
هیدران.م شیراز
یعقوب.ح تهران
محمد.ق
سیاوش.ج
مجتبی.ق
محمد.ف
حمیدرضا.ا
امین.سام
امیرحسین

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.



APF Asia Pacific Forum

اخبار مربوط به آسیا – پاسفیک و همایش های جاری

شورای فرامنطقه ای آسیا – پاسفیک از ۲۶ فوریه تا اول مارس ۲۰۱۳ (۸ تا ۱۱ اسفند ۹۱) در منطقه نرف واقع در کشور هندوستان برگزار می شود. www.apfna.org

بلافاصله بعد از اتمام شورا، همایش منطقه ای نرف با عنوان «از رویا تا حقیقت» به مدت ۲ روز برپا خواهد شد. برای کسب هر گونه اطلاعات بیشتر، می توانید با این آدرس پست الکترونیکی ارتباط برقرار کنید. Nerf_na@yahoo.com

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

الف – مسئول کمیته H&I

ب – هماهنگ کننده FD

ج – خزانه دار

تمام پست های خدماتی در APF به غیر از گرداننده (۷ سال پاکی) باید دارای ۵ سال پاکی باشند. داوطلبانی که به زبان انگلیسی آشنایی دارند می توانند فرم درخواست را از سایت APF دریافت کنند.

شورای منطقه ای NA تایلند طبق روال همه ساله همایش منطقه ای خود را چند روز قبل از برگزاری APF برگزار می کند. ششمین همایش منطقه ای تایلند از تاریخ ۲۲ تا ۲۴ فوریه ۲۰۱۳ (از ۴ تا ۶ اسفند ۹۱) با عنوان «۶۰ سال آزادی» در شهر پاتایا و در هتل آسیا پاتایا برگزار می شود. Asia Pattaya Hotel

چهارمین همایش منطقه ای «چنالی» هندوستان از ۷ تا ۹ فوریه ۲۰۱۳ (۱۹ تا ۲۱ بهمن ۹۱) برگزار می گردد.

دومین همایش زنان «بنگالور» با نام «قدرت عشق» از ۲۴ تا ۲۶ ژانویه ۲۰۱۳ (۵ تا ۷ بهمن ۹۱) برگزار می شود.

هجدهمین همایش منطقه ای فیلیپین با نام «گامی به سوی آزادی» در تاریخ ۲۵ تا ۲۷ ژانویه ۲۰۱۳ (۶ تا ۸ فروردین ۹۲) برگزار می شود.

جای تصویر جلسه شما در این کادر خالی است

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



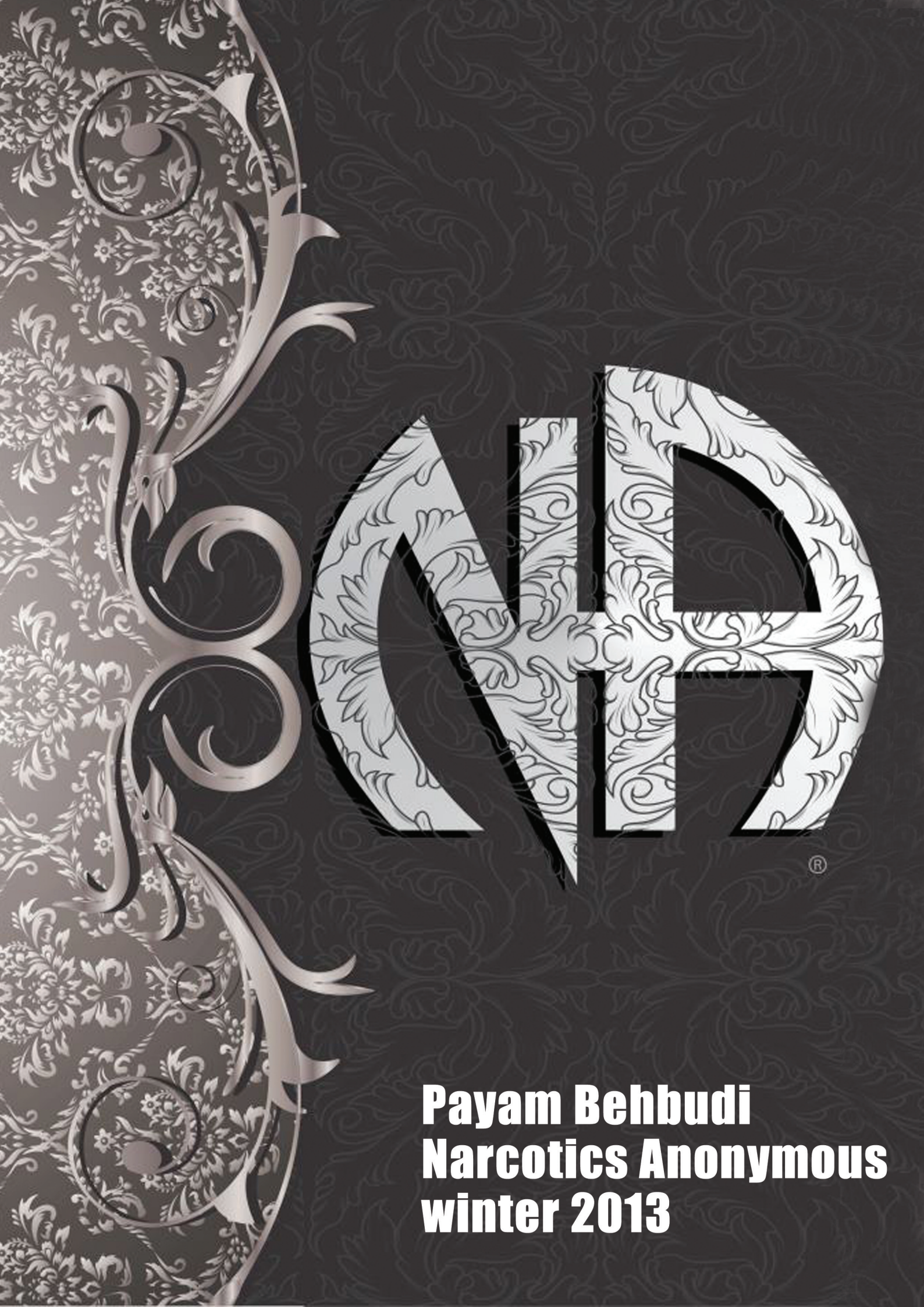
بهبودی و جلسات مجازی

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

آگهی

مجله پیام بهبودی با هدفِ توسعه‌ی کمیته فصل‌نامه، ایجاد فرصت خدماتی و پرورش خدمتگزار درنظر دارد تعدای عضو به عنوان خدمتگزار در بخش‌های مختلف این رسانه را جذب نماید. از این رو عزیزانی که تسلط و آشنایی کامل با نرم افزارهای Photoshop, 3D Max, Freehand, Adobe InDesign داشته و یا در امور عکاسی، ویرایش و ترجمه فعالیت دارند، می‌توانند از طریق صندوق پست الکترونیکی pb@nairan.org با مجله خود مکاتبه کرده تا در جلسات این کمیته حضور یابند.




Payam Behbudi
Narcotics Anonymous
winter 2013