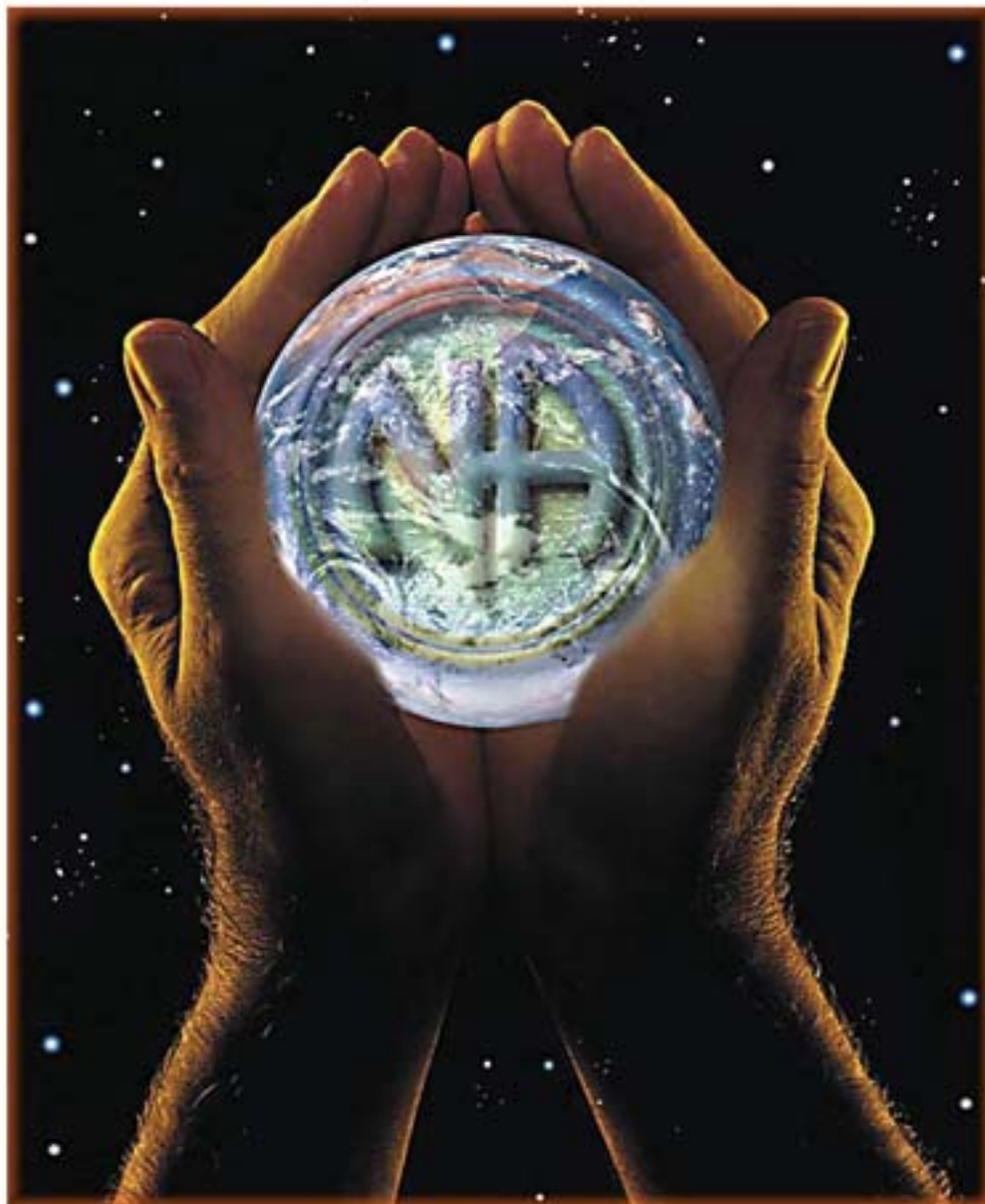




■ سال پنجم
■ شماره بیست و یکم
■ زمستان ۱۳۸۸

نشریه داخلی انجمن معنادان گمنام ایران
شماره ثبت: ۳۱۰۶۵

- مصاحبه با مسئول کمیته زندان‌ها و بیمارستان‌ها
- ترجمه سومین و چهارمین داستان از کتاب پایه
- چرا درک و اجرای سنت‌ها؟ (سنت ششم)
- از پيله برون باید شد
- ۲۰۰۰ تومان بهبودی





نشریه داخلی انجمن مستان گستر ایران

سال پنجم ■ شماره بیست و یکم ■ زمستان ۱۳۸۸

مسئول نشریه: محمدعلی ب.

امور اجرایی: سپهر الف.

صفحه آرا: داود - ح

آدرس نشریه: تهران صندوق پستی ۱۹۵۸۵/۶۸۴

پست الکترونیکی: PayamBehoodi@yahoo.com

آدرس اینترنتی: www.nairan.org

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

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

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

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

■ با همکاری شورای فصل نامه.

فهرست

■ با مخاطبان

بهبودی گرمابخش در فصلی سرد ۳

■ ترجمه

به زبان خودشان ۳
 از سردسته تبهکاران تاگرداننده جلسات ۱۱-۱۰
 رشد کردن و بزرگ شدن در NA ۱۵-۱۴
 داستان خدمت من ۲۱

■ مشارکت

از پبله برون باید شد - خانه تنهایی و امید ۴
 فروتنی ۵
 برنده در جنگ - طاعون خفته ۹
 از روشنی حرف بزن ۱۹

■ نامه ها

ازنو سلام؛ زندگی ۱۱
 تکیه کن برشانه ام ۱۵
 من مثبت هستم ۱۵
 نامه ها و ایمیل ها ۲۲
 آشی با یک وجب روغن ۲۵
 چرا لغزش ۲۵

■ داستان من

۲۰۰۰ تومان بهبودی ۸
 هر جا روم در گلشنم ۲۰
 قوسی از دایره سعادت ۲۰
 دیگر لازم نیست در تنهایی و انزوا بمیریم ۲۲
 یکی آن بالا مرا دوست دارد - پیام رهایی ۲۳
 برنده در جنگ - غم این پیکر فرسوده ۲۴

■ اخبار و گزارش ها

همایش گروه های ناحیه سه ۱۲
 اخبار همایش ها ۱۵
 گزارش کمیته کارگاه های شورای منطقه ۲۲
 حقیقت جایی است که «من» نیاشم ۲۵
 گزارش کارگاه های ناحیه ۱۰ ۲۵

■ دیدگاه

صداقت، روشن بینی و تمایل در قدم ها ۶-۷
 چرا درک و اجرای سنت ها؟ (سنت ششم) ۱۶-۱۷

■ گفت و گو

گفت و گو با مسئول کمیته زندان ها و بیمارستان های شورای منطقه ۲۸ تا ۳۱

■ صفحه آخر

همایش ناحیه سه و هشت ۳۲



بهبودی گرما بخش در فصلی سرد

آن نداریم. بهبودی محوری است در برنامه روحانی معتادان گمنام که توانایی گردآوری معتادان متمایل را در کنار هم داشته و استعداد درازمدت دارد. قابلیت جمع‌آوری معتادان در عذاب، بریده از همه چیز، درمانده از همه جا و به آخر خط زندگی رسیده و ترسیم چشم‌اندازی امیدبخش از یک زندگی توأم با شادی و شرافت و احترام تنها در فضای بهبودی ممکن و متصور است. از همین روز شایسته است رویکردی جدید در انتقال تجربیات بهبودی خود را در مجله خودمان شاهد باشیم و این مهم میسر نیست به جز با همت شما عزیزان که صاحبان اصلی این مجله هستید.

مثل همیشه چشم به راه تجربه‌های بهبودی از سوی شما هستیم و یادآور می‌شویم که ما فقط با ایثار، آن چه را که داریم می‌توانیم حفظ کنیم.

باشد که همیشه بخشی از راه حل مشکلات خود و دیگران باشیم و نه قسمتی از معضلات. زمستانی پر بار همراه با گرمای جانبخش بهبودی را برایتان آرزومندم.

شاد و موفق باشید

خدمت‌گزار شما: محمد علی . ب



با سلامی گرم در زمستانی سرد به حضور تمامی مخاطبان؛ اعضای عزیز انجمن معتادان گمنام. دوستان؛ با شوق خدمت به شما تمامی تلاش خود را به کار بسته‌ایم تا به لطف خدا، مجموعه‌ای خواندنی و مفید؛ تقدیم حضور ارجمندتان گردد، باشد که در این کار موفق بوده باشیم.

مدتی بود در این فکر بودم که چگونه می‌توانیم خدمت مؤثرتری را در مجله پیام‌بهبودی به شما عزیزان همدرد ارائه نماییم تا این رسانه بتواند کمک به بخشی از راه‌حل مشکل بیماری‌مان باشد و اینکه چطور می‌توانیم بهبودی را در تمامی ابعاد و با مفاهیم و آموزه‌ها در قالب تجربیات، دیدگاه‌ها و نظریات خودتان به شما عرضه کرده و میهمان قلب‌های شما باشیم. لذا بر آن شدیم که تقاضا کنیم چنانچه دست به قلم شده و خواستید تجربیات خود را با دوستانتان مشارکت نمایید، بیشتر تلاش کنید این تجربیات از دوران بهبودی، دستاوردها، امیدها و برنامه‌های روحانی زندگی جدیدتان باشد تا اینکه بازگشت به دوران سیاه بیماری و نقل خاطراتی که همه ما به نوعی آنها را تجربه کرده‌ایم و بازگویی آنها کمکی به بهبودی ما نخواهد کرد.

ماجرای بیماری، تجربه جمعی همگی ماست ولی موهبت بهبودی را شاید بعضی از ما هنوز به‌درستی درک و تجربه نکرده و شناخت جمعی از

انتخاب کنیم؟ نتیجه این شد که به اتفاق خانمی از هاوایی خدمتی را در کیوسک ثبت‌نام همایش گرفتیم. او پیشنهاد داد که من به APF یعنی همایش فرماندهان آسیا و پاسیفیک بروم. هر چه از این خانم پرسیدم که به کدام یک از این شهرهای چین نقل مکان کنم، پاسخ داد فقط به APF برو. من به شانگهای رفتم و با خانمی آشنا شدم که نه چینی بلد بود و نه انگلیسی صحبت می‌کرد، ولی تصمیم گرفته بود پاک بماند. من خیلی با او کار می‌کردم ولی بدون خواندن کتاب پایه حس می‌کردم هرگز به‌طور کامل مرا درک نخواهد کرد. بالاخره من به APF در مالزی رفتم. بچه‌های ایران به من یک کتاب صحافی شده از فصل‌نامه پیام بهبودی (مجموعه دوازده جلدی) کادو دادند. وقتی من به شانگهای بازگشتم، داشتم در یکی از جلسات این کتاب را به همه نشان می‌دادم که این خانم تازه‌وارد کتاب را از دستم قاپید و زد زیر گریه. این نشربه به زبان مادری او یعنی فارسی نوشته شده بود و این خانم توانست برای اولین بار پیام NA را درک کند. او این مجموعه را به تمام جلسات می‌برد تا اینکه به شهر خود بازگشت و ما تماسمان را از دست دادیم. نام او «نانا» بود. من عاشق این سفر هستم.

ترجمه از مجله NA WAY

۱۳۸۸ - اکتبر ۲۰۰۹

به زبان خودشان

لکن نیروی برترم مسیر را تغییر داده و من باید از آن پیروی کنم. من به تمرین «چینی ماندریس» خود ادامه خواهم داد و با بچه‌های انجمن در شانگهای و ووهان در تماس خواهم بود. اگر به چیزی از آمریکا نیاز داشته باشند، در خدمت خواهم بود. من در آینده نزدیک خواهم توانست به شانگهای بازگردم تا خدمت خود را در NA منطقه چین ادامه دهم.

از دوسال پیش که به اینجا آمدم، تعداد جلسات از دو تا در هفته به هفت عدد رسیده و تعداد اعضا از ده نفر به ۲۲ نفر افزایش یافته است. ساختار خدماتی در حال یکپارچه شدن است و کتاب پایه مطالعه و مشارکت می‌شود. با وجود این که هدف من که راهنمای یک خانم چینی زبان باشم هنوز به اتمام نرسیده است، ولی حس می‌کنم شاهد رشد و پیشرفت بوده‌ام.

من باید داستانی را با شما مشارکت کنم. چند سال پیش احساس عجیبی به من دست داد که باید بروم و به NA چین کمک کنم. با این هدف در فکرم به همایش جهانی در تگزاس رفتم؛ که یک نفر از خدمات جهانی NA را پیدا کنم و بپرسم بین بژنیگ، شانگهای یا کونینگ کدام را باید

همان‌طور که می‌دانید سال پیش شورای فرا منطقه‌ای آسیا، اقیانوسیه APF در کشور مالزی برگزار شد.

علی‌البدل وکیل NA ایران طبق قولی که به خانم D.e سردبیر مجله NA WAY داده بود، تعداد ۵ عدد از مجموعه دوازده «جلدی پیام بهبودی» را با خود برده بود تا آن‌ها را از طریق «تام» عضو هیأت امناء به دست سردبیر برساند. درست در زمانی که عضو ایرانی به سمت «تام» می‌رفت تا آن پنج جلد را به او بدهد یک خانم عضو NA مقیم کشور چین تقاضا کرد که اگر ممکن است به او هم یک جلد داده شود.

برای ایشان توضیح داده شد که این‌ها به زبان فارسی است و به درد شما نمی‌خورد. او کمی فکر کرد و گفت: «به هر حال من دلم می‌خواهد که یکی از این‌ها را داشته باشم»

عضو ایرانی با بی‌میلی و اکراه یک جلد را به او داد، غافل از این که خداوند برای شخصی دیگر در آن سوی دنیا در حال تدارک برنامه‌ای خاص است و اینک دنباله ماجرا را خود بخوانید:

با کمال تأسف باید به اطلاع برسانم که من در حال بازگشت به کشور خودم هستم. من فقط یک هفته دیگر در چین خواهم بود. امسال تابستان مادرم سگته کرد و تشخیص دادند که غده مغزی دارد. او از پدر معلولم پرستاری می‌کند، لذا من به شهر خودمان بر می‌گردم. قلمم درد گرفته، چون من بودن در چین را خیلی دوست دارم.

در این آزادی که می‌توانم با حمایت از خودم به دست بیاورم، محدودیتی وجود ندارد. امروز مسئولیت شخصی را می‌پذیرم و سهم خودم را می‌پردازم.
" فقط برای امروز"

از پيله برون بايد شد

من نرگس يك معتاد هستم

این اولین تجربه‌ام است که دارم برای جایی یا مجله‌ای مطلبی می‌نویسم. امیدوارم بتوانم تجربه خود و هدایایی را که با بودن در برنامه NA گرفته‌ام، انتقال دهم.

حدود ۹ سال تخریب و ۴ سال پاک‌ی دارم. در طی این ۴ سال یاد گرفتم هر وقت که شنونده و بیننده خوبی برای پیام خداوند باشم، حتماً این پیام را خواهم گرفت. چند روز پیش یکی از این پیام‌ها را دریافت کردم و برایم جالب بود و خواستم این تجربه را با دوستانم در میان بگذارم.

تازه اسباب‌کشی کرده بودیم. داشتم پنجره اتاق رو با دستمال پاک می‌کردم. چیزی روی زمین افتاد، خم شدم و نگاه کردم. یک مگس مرده بود. با یک احساس چندش‌آور بهش نگاه کردم. یکدفعه چشمم به یک وجب آن طرف‌تر افتاد، یک پروانه زیبا هم همان بغل افتاده و مرده بود. پروانه را با احساس لطیف و دلسوزانه‌ای در دستم گرفته و نوازشش کردم. به زیبایی‌هایی که خداوند در وجودش آفریده بود نگاه می‌کردم و از اینکه مرده است، افسوس می‌خوردم. پروانه را برداشتم تا به سطل زباله بیندازم و از مگس چندم شد که گفتم جارویش می‌کنم. همان‌طور که پروانه در دستم بود و داشتم به سطل زباله نزدیک می‌شدم فکری از ذهنم گذشت؛ پروانه و مگس. به زندگی گذشته و زندگی فعلی‌ام نگاه کردم. من مانند یک مگس زندگی کرده بودم چون همه‌جا ناقل بیماری، نفاق و تفرقه بودم. همه از من دوری می‌کردند به‌جز موادمخدر هیچ دوستی نداشتم. هیچ‌کس حاضر نبود با من معاشرت کند مگر افراد مصرف‌کننده. دست آخر آنها نیز از من دوری می‌کردند. مانند مگسی که همه‌جا را آلوده می‌کند و همه مگس‌کش به‌دست، آرزومند دوری یا مرگ مگس هستند. من نیز از همه دور افتاده بودم شاید اکثر ما نفرین پدر، مادر و یا همسر خود را پشت سرمان و یا رودرویمان شنیده باشیم: «الهی بری و برنگردی»، «الهی بمیری و بری زیر خاک تا اینکه آبرویم را نبری» همه آرزوی مرگ مرا داشتند. من بیشتر از

زندگی ویران و مسموم خود خسته شده بودم، فکر می‌کردم در چاله و گندآبی افتاده‌ام که دیگر هیچ راه گریز و نجاتی وجود ندارد. ولی خداوند مرا می‌دید که چگونه خود را به پنجره شیشه‌ای می‌زدم تا از این زندگی نکبت‌بار خلاص شوم.

به لبم ترانه‌ای

پیام NA درحالی به من رسید که نزدیک به شش ماه پاک‌ی داشتم. همسر و دو تا برادر شوهرهایم وارد انجمن شده و پاک شده بودند. من در خانه پدری‌ام زندگی می‌کردم و در حال متارکه با همسر بودم و فوق‌العاده آشفته زندگی می‌کردم، دیگر از زندگی بدون موادمخدر هم خسته شده بودم. زندگی برایم مفهومی نداشت و آرزو می‌کردم کاش مصرف می‌کردم تا از این آشفته‌گی نجات پیدا کنم.

با تغییر رفتار شوهر و برادر شوهرهایم تشویق شدم من هم به جلسات بیایم تا شاید بتوانم آرامش پیدا کنم. با تمام ترسی که داشتم وارد جلسه NA شدم. آن وقت‌ها زن دیگری در جلسات NA تبریز نبود و این ترس مرا از قضاوت دیگران بیشتر می‌کرد. در اولین جلسه نشانی از مگس‌ها نیافتم، آنها پروانه شده بودند و درست از بدبختی‌های من می‌گفتند. آنها می‌گفتند دیگر تنها نیستند. افراد خانواده آنها را دوست داشتند و از اینکه زندگی جدیدی پیدا کرده، خوشحال بودند. من نیز اکنون تسلیم شده، راهنما گرفتم و مرتب در جلسات شرکت می‌کنم، قدم کار می‌کنم و خدمت دارم. چون می‌دانم اینها پیلای امنی هستند که مرا پروانه خواهند ساخت. دیگر از نفرین‌ها خبری نیست. مادر و پدر و خانواده‌ام دلشان برایم تنگ می‌شود، می‌خواهم در پيله امن NA تبدیل به پروانه‌ای زیبا شوم، پس تمام تلاشم را خواهم کرد.

من به دنبال سوسوی چراغی بودم، اما امروز خداوند خورشید را به من ارزانی داشته است. خدایا سپاس‌گزارم. آرزومند سعادت و بهبودی تمام همدردهایم هستم.

نرگس. م - آذربایجان شرقی



خانه تنهایی و امید!

اکنون که این نامه را می‌نویسم مدت ۲۱ ماه است که بدون هیچ ماده مخدری روزهایم را سپری می‌کنم. اگر بخواهم از دوران تلخ زمان مصرف بگویم، باید به اندازه کتاب هزارو یک شب فقط از بدبختی‌هایم بگویم. اما خلاصه‌ای از آن همه این است؛ چهل و یک سال سن دارم که ۲۰ سال از آن را در تخریب و مواد مخدر گذرانده‌ام. تمام آن مدت یک طرف و تنها زندگی کردن به مدت ۷ سال اواخر مصرف در همان خانه قدیمی هم یک طرف. نداشتن امید موفقیت برای قطع مصرف طی ترک‌های ناموفقی که کرده بودم و نبودن قدرت تصمیم‌گیری قبل از آشنایی با این برنامه، بزرگترین گرفتاری بود که داشتم. هر روز آرزوی مرگ کردن تنها دعایی بود که می‌کردم. سرشب چراغ اتاقم را خاموش کرده و در زیر نور شمع مواد مصرف می‌کردم و با چشمانی پراشک و با نومییدی پیش خداوند زار می‌زدم. نه طاقت دیدن نور را داشتم و نه کسی را می‌توانستم تحمل کنم تا که آن معجزه اتفاق افتاد. شب آشنایی با انجمن را می‌گویم، حضور خداوند در آن شب خیلی پررنگ شده بود وقتی که من به‌عنوان یک مصرف‌کننده به طرف جلسه می‌رفتم برخلاف همیشه احساس می‌کردم که دیگر تنها نیستم. امروز ۲۱ ماه است که در همان خانه تنهایی‌های زمان مصرف زندگی می‌کنم ولی احساس تنهایی نمی‌کنم. خداوندی مهربان وجود دارد که مرا تنها نمی‌گذارد. آن خانه امروز تبدیل شده به جلساتی که قدم‌های دوازده‌گانه را در آنجا به اتمام رسانده‌ام و در همانجا آنها را به رهجوهایم منتقل می‌کنم. خوشحالم از اینکه خانواده‌ام خوشحالند و خوشحالم از اینکه می‌توانم با قدرت خداوند بزرگ و کمک تمامی همدرانم در سراسر دنیا، خانواده‌ای را خوشحال کنم. امیدوارم روزی برسد که هیچ‌کس در دنیا از رنج اعتیاد در عذاب نباشد.

عباس. الف - استان کرمان

ما به تنهایی نمی‌توانستیم از عهده پستی و بلندی‌های زندگی برآییم، اما این مطلب را وقتی متوجه شدیم که زندگی خود را واقعاً به تنهایی کشیده بودیم، اقرار به این واقعیت، باعث شد که ما تا حدودی با فروتنی و افتادگی آشنا شویم. «کتاب پایه»



میلی هم به مصرف نداشته باشم، ایمان پیدا کردم که دنیای آشفته درونم را که پر از نواقص است، اگر به او بسپارم بهترین کار را انجام داده‌ام.

و عجباً که وقتی از اعماق وجودم صادقانه این کار را می‌کنم، نیروی برتر چنان این دریای طوفانی را آرام می‌کند که باورش حتی برای خودم هم مشکل است.

دومین فروتنی، فروتنی در مقابل خود است و این که مسئولیت‌ها را در قبال بهبودی به عهده بگیریم. به من گفتند ۹۹ درصد این کار بستگی به خودت و تمایلی که داری می‌شود و اینکه آیا واقعاً از افکار و کردار

معتادگونه‌ات خسته شده‌ای یا نه؟ کمی چاشنی صبر را به‌کار بگیر. چون همانطور که یکشنبه معتاد نشدی، یکشنبه نیز بهبودی پیدا نمی‌کنی و بهبودی و رهایی از بیماری اعتیاد یک فرایند ظریف و طولانی است و برای رسیدن به آن نیاز به ثبات قدم، تعادل و تشویق‌داری که نیروی برترت همه اینها را فراهم می‌کند. به‌شرطی که تو بخواهی.

بخش سوم، شامل فروتنی در مقابل زندگی، دنیا و کسانی هست که با آنها زندگی می‌کنی، می‌توان گفت که من چون قبلاً کلکسیون‌ی از نواقص بودم، از ماسک غرور استفاده می‌کردم تا کسی پی به نواقصم نبرد. وقتی به کمک نیروی برتر قدری از نواقصم کم می‌شود، احتیاجی به این ماسک زشت ندارم و ارتباطم با دیگران بهتر شده و دست از زیاده‌خواهی و خودمحوری بر می‌دارم. به دیگران سخت نمی‌گیرم و به آنها به چشم خطاکار نگاه نمی‌کنم و در واقع آنها را درک می‌کنم.

در این ساعت که این مطالب را می‌نویسم اعتقاد پیدا کرده‌ام که NA یک راه برای زندگی است: سرمایه‌اش عجز و ناتوانی و ثروتش یک پاکی ارزشمند. امیدوارم روزی فرا رسد که هیچ معتاد در حال غذایی روی این کره خاکی وجود نداشته باشد. به امید پیروزی همه ما در متوقف کردن بیماری اعتیاد، به امید روزهای پاک و موفق و سرشار از سلامتی و شادی برای همه شما همدردان

ابوالفضل - زندان مرکزی مشهد

خداوند را شاکرم برای داده‌هایش که رحمت است، نداده‌هایش که حکمت است و گرفته‌هایش که علت. در این ساعت که برای شما نامه می‌نویسم به لطف نیروی برترم می‌توانم با نگاهی واقع‌بینانه به زندگی خود بسیاری از مشکلاتم را حل کنم. می‌دانم مشکلی نیست که در مقابل ما دو نفر عرض‌اندام کند.

در گذشته من در مقابل تنها چیزی که فروتن بودم مواد بود. البته فرومایه نه فروتن، چون مانند برده‌ای که از شلاق اربابش می‌ترسد منم از خماری می‌زدم و برای پرکردن خلاء این ترس دست به هر کاری می‌زدم و آنقدر که به مواد وفادار بودم به هیچ کس و هیچ چیز نبودم.

همین مواد تبدیل به بزرگترین دشمن من شد. به‌طوری که تمام خانواده‌ام را به خاک و خون کشید و خود مرا به حبس ابد محکوم کرد. ولی من خودم آن را انتخاب نکرده بودم بلکه بیماری برایم انتخاب کرده بود. هر دردی که به‌سراغم می‌آمد دواي آن مواد بود. من هیچ حق انتخابی نداشتم و الان که این نامه را می‌نویسم از خانواده‌ام تنها من زنده‌ام. یعنی من و نیروی برترم و خانواده بزرگ NA که با هیچ چیز عوض نمی‌کنم.

به‌نظر من وقتی قدم کار می‌کنی بهتر می‌توانی با مشکلات کنار بیایی چون دریچه دید و افکار و عقاید و شخصیت تو را عوض می‌کند و تو به فروتنی می‌رسی و این فروتنی از نظر من به سه بخش تقسیم می‌شود: اول فروتنی در مقابل نیروی برتر که البته نیاز به پایمردی دارد. چون من می‌خواهم زندگی و اراده‌ام را به او بسپارم. من معتاد که زندگیم را بااراده شخصی اداره می‌کردم، فروتنی را یک ضعف می‌دانستم و حاضر نبودم در مقابل کسی سر فرود بیاورم، چه کار باید می‌کردم؟ هیچ فقط باید سکوت کنم و بدانم دنیا بدون دخالت من هم کارش را انجام می‌دهد و من فقط باید نقش خودم را بازی کنم و از سر راه نیروی برترم کنار بروم. چه زیباست وقتی این کار را می‌کنم و می‌بینم که کارهایی که از دست من بر نمی‌آید، نیروی برترم به بهترین شکل ممکن انجام می‌دهد.

اگر بخواهم مثالی بزنم می‌توانم وسوسه و اجبار به مصرف را بگویم. وقتی که نیروی برترم این معجزه را به من نشان داد که امروز حتی

چه زیباست وقتی که این کار را می‌کنم و می‌بینم که کارهایی که از دست من بر نمی‌آید، نیروی برترم به بهترین شکل ممکن انجام می‌دهد.

بیماری ما همیشه از نو ظاهر می‌شد یا پیشروی می‌کرد. تا این که در هنگام نومییدی، در معتادان گمنام از یکدیگر کمک خواستیم. هدیه نومییدی به من در داشتن صداقت، روشن بینی و تمایل کمک کرده است از این هدیه سپاسگزارم، زیرا بهبودی مرا ممکن ساخته است. "فقط برای امروز"

صداقت، روشن بینی و تمایل در قدم‌ها

راهنما و دیگر اعضا، تجربه کردن راه‌های پیشنهادی برنامه و به‌طور کلی می‌توان گفت ماندن در مسیر و شانه خالی نکردن از به‌کارگیری اصول روحانی.

قدم سوم

صداقت: اقرار به اینکه اکثر مشکلاتی که تا کنون در زندگی‌ام وجود داشته است به دلیل اداره زندگی توسط اراده شخصی‌ام و گاهی به خاطر بی‌توجهی نسبت به مسئولیت‌ها و تعهدات زندگی‌ام بوده است که به بهانه‌های مختلف از آنها فرار می‌کردم. من تصمیم می‌گیرم به کمک خداوندی که خود درک می‌کنم، اوضاع را اصلاح کنم. این یعنی صداقت با خویشتن.

روشن بینی: روشن بینی در این قدم یاد آور می‌شود که من نمی‌توانم بدون عمل و حرکت برای درست شدن زندگی‌ام کاری کنم. روشن بینی من در این قدم نه تصور است و نه تفکر بلکه اقدام است و عمل.

تمایل: به‌کارگیری اصول روحانی قدم‌های قبلی و تمایل جهت عمل به‌آموخته‌هایم در برنامه نشان‌دهنده این است که خواهان مسیر جدیدتری هستم.

تمایل دارم، تصمیم بگیرم از اراده شخصی خودم بگذرم و از خداوندی که خود درک می‌کنم درخواست نمایم مرا کمک کند و از من مراقبت نماید.

تمایل جهت اجتناب از دردهای غیر لازم.

قدم چهارم

صداقت: روبه‌رو شدن با خود واقعی‌ام و بررسی دقیق آنچه درون من است و جدایی آن از واقعیت بیرون صداقت مرا نشان می‌دهد.

روشن بینی: آن چیزهایی که درون من است آنقدر بد و زشت نیست که مجبور باشم خود را شخص دیگری نشان دهم و یا متفاوت از بقیه جلوه دهم و یا آنقدر منحصر به فرد نیستم که از بقیه مردم تافته جدا بافته باشم..... من خواهان این هستم که نگاهی صادقانه و فروتنانه به خود بیندازم.

تمایل: وقتی تلاش می‌کنم که شخصیت واقعی خودم را به همان شکل خودش، شناسایی کنم و آن را بنویسم یعنی تمایل دارم از این سر در گمی نجات پیدا کنم، یعنی تمایل دارم به گونه‌ای متفاوت با آنچه تا امروز بوده‌ام زندگی کنم. من تمایل دارم خودم باشم.

قدم پنجم

صداقت: اقرار به چگونگی دقیق خطاهایم یعنی صداقت. فرار نکردن

از آنچه بوده‌ام و هستم یعنی صداقت. فرار نکردن از احساساتی که نسبت به خودم، دیگران و دنیای اطرافم داشته‌ام یعنی صداقت.

روشن بینی: وقتی بدون خود فریبی و دگر فریبی آنچه را بوده‌ام می‌پذیرم و خواهان اصلاح اشکالات و در عین حال پرورش نقاط مثبت خودم هستم یعنی روشن بینی را تمرین می‌کنم

تمایل: ادامه مسیر بهبودی و



با سلام خدمت تمام اعضای انجمن معتادان گمنام در سراسر دنیا از ابتدای ورود به جلسات و حضور در گروه‌های معتادان گمنام با کلمات و اصطلاحاتی برخورد می‌کنیم که یا قبلاً هرگز نشنیده بودیم و یا سال‌ها بود با آنها قهر کرده و آنها را کلماتی می‌پنداشتیم که فقط برای انسان‌های متفاوت از ما کاربرد خواهند داشت. عبارات و اصطلاحات رایج در انجمن هر کدام برخاسته از بطن تجربیات اعضا، جملات کوتاه و یا نشریات ما بودند. در بین اینها جمله سه اصل ضروری برنامه «صداقت، روشن بینی و تمایل» را هر شب در خواندن‌ها، جلسه قدم و از زبان اعضا در مشارکت‌هایشان شنیده‌ایم و کاملاً برایمان آشنا است. در کتاب پایه فصل «زندگی به روال برنامه» اینگونه نوشته شده است: «صداقت، روشن بینی و تمایل هر سه با هم کار می‌کنند. کمبود یکی از این اصول در برنامه ما می‌تواند به لغزش ختم شود و بهبودی ما را که می‌توانست روند ساده‌ای داشته باشد، مشکل و دردآور کند.» پس با کمی دقت متوجه خواهیم شد این سه اصل در برنامه روزانه معتادان گمنام از اهمیت ویژه‌ای برخوردارند. حال می‌خواهیم از زاویه‌ای تازه به این سه اصل نگاه کنیم. آن هم نهفتگی و کاربرد آن در ۱۲ قدم و ۱۲ سنت که بخش سنت‌های آن در شماره آینده چاپ خواهد شد.

قدم اول

صداقت: اولین اقرار به اعتیاد و به‌احتمال زیاد اولین صداقت در زندگی‌مان، در قدم اول وقتی به‌عدم کنترل مصرف موادمخدر و غیرقابل اداره شدن زندگیمان اذعان می‌نماییم در حال تمرین اصل صداقت هستیم.

روشن بینی: وقتی نگاه صادقانه‌ای به زندگی اعتیادی خود می‌اندازیم متوجه می‌شویم راه رفته تا امروزمان راه جالبی نبوده است و گویا باید به دنبال راه بهتری برای ادامه زندگی باشیم و به‌احتمال زیاد این راهی نیست جز زندگی به روال برنامه معتادان گمنام.

تمایل: در قدم اول با سه چیز تمایل خود را نشان می‌دهیم: ۱- تمایل به رهایی از زندگی گذشته و دست کشیدن از ابزارهای قدیمی برای زندگی ۲- اقدام به انجام هرکاری جهت پاک ماندن ۳- تمایل نشان دادن به استفاده از اصول تازه یافته در برنامه.

قدم دوم

صداقت: پذیرفتن این مطلب که من برای خودم خیلی کم هستم و با اتکا به افکار بیمارگونه‌ام چه زندگی آشفته‌ای را به‌بار آورده‌ام، اقرار به اینکه نیروی من جهت اصلاح زندگی خودم خیلی محدود است.

روشن بینی: من به تنهایی کاری نمی‌توانم بکنم و جهت ادامه بهبودی و ماندن در مسیر بهبودی احتیاج به کمک دارم و روشن بینی می‌تواند فهم این مطلب باشد که برای من نیز راه نجاتی وجود دارد. نیاز داشتن به تغییر باورهای کهنه، قدیمی و پوسیده خود یعنی روشن بینی.

تمایل: تمایل نشان دادن توسط اعمالم مثل رفتن به جلسه، درخواست کمک از

اگرچه عمل کردن براساس صداقت دشوار است اما سزاوار بیشترین پاداش است. با خداوند و دیگران صادق خواهیم بود. میزان صداقت را در زندگی خود بررسی می‌کنم تا بفهمم آیا با آن راحت هستم یا خیر. "فقط برای امروز"

خودم‌محورانه جهت جبران خسارت‌هایی که به بار آورده‌ام یعنی صداقت. **روشن‌بینی:** یعنی شنیدن تجربیات سایر اعضا در مورد تغییرات زندگی‌شان پس از فرآیند جبران خسارت. به زمین گذاشتن بارگناه و خجالتی که تاکنون با خود حمل کرده‌ام یعنی روشن‌بینی.

تمایل: همیشه آمادگی خود را جهت جبران خسارت حفظ کردن یعنی تمایل. بررسی لیست افراد خسارت دیده خود هرچند وقت یکبار یعنی تمایل. انتخابی عمل نکردن در مورد جبران خساراتم یعنی تمایل.

قدم دهم

صداقت: بررسی انگیزه‌های خود در حین انجام عمل یا بعد از آن یعنی صداقت با خودمان، بررسی اعمال روزانه بدون کم و کاست یعنی صداقت.

روشن‌بینی: بررسی ترازنامه روزانه خودمان با یک شخص مورد اعتماد یعنی اینکه خواهان تجارب آن شخص در این قسمت از بهبودیم هستیم و این راه جدید یعنی روشن‌بینی، چه بودن، که بودن و کجا بودن خود را تجزیه و تحلیل کردن به‌صورت روزانه یعنی روشن‌بینی.

تمایل: انجام این قدم بدون خستگی، بی تفاوتی و همراه با استمرار و انضباط و پشتکار یعنی تمایل. بررسی داشته‌ها و نداشته‌های خودم در طول روز و زندگی به روال برنامه را پیش گرفتن یعنی تمایل.

قدم یازدهم

صداقت: به‌عمل گذاشتن تصمیمی که در قدم سوم گرفته‌ام یعنی صداقت، اقرار به ناتوانی و نیازمندی به حس شدید روحانی به طور روزانه یعنی صداقت، پذیرفتن اینکه بدون حمایت کننده‌ای به نام خداوند و اقرار به عدم تشخیص درست و غلط توسط خودم یعنی صداقت.

روشن‌بینی: اگر رابطه حرفی خود را با خداوند به‌مرحله اجرایی و عملی بگذارم یعنی روشن‌بینی را تمرین کرده‌ام، جویای آگاهی در مورد اراده خداوند به جای اراده شخصی خودم

قبول ضعف‌ها و نواقصی که درون من وجود دارد یعنی صداقت، اقرار به مشکل‌ساز بودن و دردسرساز بودن نواقصم یعنی صداقت، اقرار به اینکه نواقص من سد راه پیشرفت من هستند یعنی صداقت.

یعنی روشن‌بینی.

تمایل: دست کشیدن از پیش داوری‌ها، قضاوت‌ها و به اجرا گذاشتن آنچه خداوند برای من می‌خواهد یعنی تمایل. تمرین روزانه دعا و برقراری ارتباطی کاملاً آگاهانه با خداوند یعنی تمایل، هدفمند زندگی کردن یعنی تمایل.

قدم دوازدهم

صداقت: اقرار به اینکه بعد از کار کردن قدم‌ها، دچار تغییرات مثبتی شده‌ام، یعنی صداقت. پذیرش اینکه من از پی سال‌ها بیهوشی به یک بیداری روحانی نسبی رسیده‌ام یعنی صداقت. قبول اینکه کسان دیگری هم به این اصولی که من می‌دانم نیاز دارند و با حفظ امانتداری آنها را در اختیارشان قرار دادن یعنی صداقت.

روشن‌بینی: فهم اینکه آنچه را که دارم اگر با دیگران سهیم شوم برای خودم نیز باقی می‌ماند، این یعنی روشن‌بینی. خدمت به دیگران بدون چشم‌داشت همراه با عشق و تمایل یعنی روشن‌بینی.

تمایل: گذشتن از خود و ثابت قدم بودن در مسیر بهبودی یعنی تمایل. حدود نگذاشتن برای اجرای اصول و انتقال آن یعنی تمایل. خود را در دسترس سایر معتادان در حال بهبودی قرار دادن یعنی تمایل.

مجید. م - استان اصفهان

کار کردن بقیه قدم‌ها یعنی تمایل. خواهان آن شدن که شیوه جدید را برای زندگی انتخاب کنم و اعتماد خود را به راهنما و برنامه تقویت کنم یعنی تمایل. اینکه خود را محکوم به درد کشیدن نمی‌دانم یعنی تمایل. وقتی تمام خطاهایم را با خداوند و یک نفر دیگر مورد بررسی قرار می‌دهم تا بدانم چه چیز غلط و چه چیز درست است یعنی تمایل را تمرین می‌کنم.

قدم ششم

صداقت: قبول ضعف‌ها و نواقصی که درون من وجود دارد یعنی صداقت، اقرار به مشکل‌ساز بودن و دردسرساز بودن نواقصم یعنی صداقت، اقرار به اینکه نواقص من سد راه پیشرفت من هستند یعنی صداقت.

روشن‌بینی: پیدا کردن آگاهی در مورد ماهیت اصلی نواقصم یعنی روشن‌بینی، آگاهی در مورد اینکه اگر نواقص هم نباشند می‌توان به زندگی ادامه داد و دیگر نیازی به آنها نیست یعنی روشن‌بینی، دل‌کندن از ابزارهای کهنه قدیمی و پوسیده گذشته یعنی روشن‌بینی.

تمایل: گرفتن تجربیات از سایر معتادان که در مورد برخی از نواقصشان به نقطه عطفی رسیده‌اند یعنی تمایل، تمرین جهت به‌کارگیری اصول صحیح برنامه به‌جای نواقص یعنی تمایل. حرکت به دنبال رشد روحانی یعنی تمایل.

قدم هفتم

صداقت: درخواست فروتنانه از خداوند جهت کمک در برطرف شدن نواقص یعنی اقرار به ناتوانی خود در این قسمت و این یعنی صداقت.

روشن‌بینی: تلاش جهت پیدا کردن راهی شخصی جهت درخواست کمک از خداوند، بدون ادعا و با نیت درست. آگاهی در مورد اینکه پس از نواقص زندگی من چگونه تغییر خواهد کرد، یعنی روشن‌بینی.

تمایل: تمرین یک زندگی جدید حتی اگر سخت باشد یعنی تمایل. تلاش جهت پیدا کردن یک مسیر روحانی جهت ادامه مسیر یعنی تمایل. استمرار و پشتکار در به‌کارگیری اصول روحانی به جای نواقص اخلاقی نیز نشانگر تمایل می‌باشد.

قدم هشتم

صداقت: استفاده از تجربیات و رعایت اصول در قدم‌های قبل یعنی صداقت. دست کشیدن از تمام توجیها و دلایل به ظاهر موجهی که ما در مورد خسارت زدن به دیگران داریم نظیر رنجش، قربانی بودن، ترس و... یعنی صداقت.

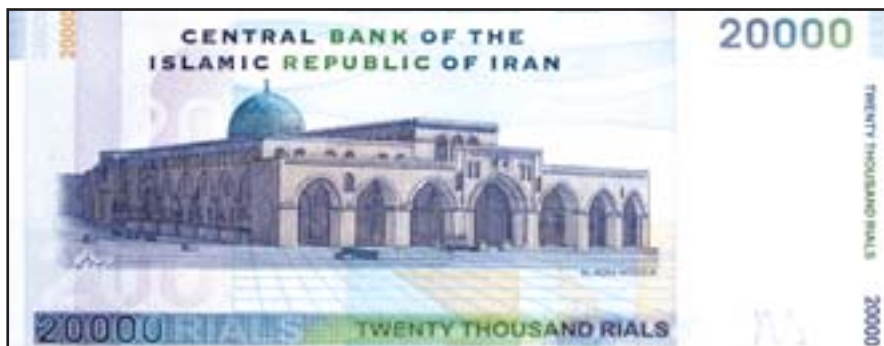
روشن‌بینی: یعنی حساب آنچه که با من شده است و آنچه که من با دیگران کرده‌ام کاملاً جداست، روشن‌بینی یعنی آنچه که در بیرون از خودم انجام داده‌ام، تأثیرات زیادی درون من گذاشته است و نیاز است که همگی برای خودم روشن شود.

تمایل: زمانیکه من صادقانه و کاملاً بدون ترس و بدون افکار خود فریبی تمام خسارت‌های زندگی‌ام را بروی کاغذ می‌آورم یعنی تمایل را تمرین می‌کنم.

قدم نهم

صداقت: به‌کارگیری تمام تلاش خود بدون بهانه‌جویی و ترس‌های

... ۲ تومان بهبودی



لحظه تمام تنم سوخت، انگار تمام دردهایش را به من منتقل کرد، حقیقتاً با مغز استخوانم درد او را درک می‌کردم. با خنده تصنعی گفتم: می‌دونم چی می‌کشی من هم سال‌ها مثل تو بوده‌ام و می‌دانم خماری یعنی چه. اما تعجب نکرد بعد گفتم سطل آب را خالی کن و بذارش تو صندوق عقب و بریم.

گفت کجا؟ گفتم یه چیزی بخوریم. با بی‌میلی سر ژولیده و جنگلی‌اش را تکان داد و گفت: آقا اذیت نکن می‌فهمیدم چی می‌خواست... پول. از همسرم خواستم که خود به تنهایی کار پزشکی‌اش را انجام دهد.

با لبخند گفتم پول هم بهت می‌دهم. به هر حال تا پول را ندید راضی نشد. قدم زنان به سمت اغذیه‌فروشی خلوت آنطرف خیابان رفتیم و بعد هم چند تا سفارش!

من اصلاً گرسنه نبودم. اما او با ولع تمام می‌خورد. برایم کمی تعجب داشت که باوجود خماری شدید چطور اینقدر با اشتها می‌خورد. تازه حرفش را بهتر می‌فهمیدم: «ای آقا ما همیشه گرسنه‌ایم»

واقعاً هم گرسنه بود و هم خمار غذایش تمام شد و پشت‌سر هم دعاهای ساختگی قطار می‌کرد. خدا بچعات را بهت ببخشه! خدا عوضش رو بهت بده! خدا.....

و بعدش هم انتظار وجه نقد را می‌کشید. یک اسکناس ۲۰۰۰ تومانی از جیبم در آوردم و دوباره در دلم نجوا کردم. خدایا کمکم کن! نیروی پیام عشقت را بر زبانت جاری کن! بار الهی به تو توسل می‌جویم!

و تنها از تو یاری می‌طلبم! یاریم کن یاریم.....

بعد گفتم: این پول مال توست که مواد بخری اما به یک شرط. به حرف‌هایم بی‌اعتنا بود و عکس‌العملی نشان نمی‌داد اما خوب گوش می‌کرد.

گفتم: به شرط اینکه چند دقیقه با هم بریم یه جایی. جواب داد: کجا؟

گفتم نترس! جای بدی نیست.

وسط حرفم پرید و گفت: آقا تو را به خدا اذیت نکن. من حالم اصلاً خوب نیست.

گفتم: اتفاقاً می‌خواهیم برویم یک جایی که همه مثل من و تو معتادند و حالشان خیلی خوبه، پاشو معطل نکن. با بی‌میلی سوار ماشین شد، همانطور که به‌طرف جلسه NA می‌رفتیم از مکانی که قرار بود بریم و از بیماری اعتیاد برایش صحبت کردم، پیدا بود که باسواد هم هست چون سؤال‌های پیچیده‌ای می‌کرد.

به درب جلسه رسیدیم، خوش آمد گو تا طرف را همراه من دید مطلب را گرفت که تازه‌وارد است با آغوش باز به استقبالش رفت و کلی خوش‌آمد گفت و دل‌داری‌اش داد.

وارد جلسه شدیم تا چشمش به این همه آدم افتاد احساس کردم کمی ترسید. جایی برایش وسط جلسه دست و پا کردم که از هر طرف مشارکت دوستان بهبودی را بشنود، بعد از چند دقیقه زیر چشمی به چهره‌اش نگاه کردم با دهان باز محو مشارکت‌های جلسه بود. معلوم بود که خوب می‌شنود!

ظهر دیرتر از حد معمول از اداره به خانه برمی‌گشتم، پاییز بود، طوفان خوزستان همراه با گرد و غبار چشم‌ها را کور می‌کرد، آفتاب وسط آسمان به شکل قرص کامل سرخ و تیره دیده می‌شد، گرد و خاک فضای آسمان را پر کرده بود کمی هم سوز سرما احساس می‌شد. پاییز شهرما اینطوری است.

به محض صرف نهار، همسرم یادآوری کرد که نوبت دندانپزشکی دارد. اصلاً حال و حوصله دکتر رفتن را نداشتم و خسته بودم. هوای گرد و خاکی بیشتر دمقم کرده بود. ساعت پنج بعدازظهر به اتفاق همسرم به سمت مطب دکتر حرکت کردیم. در حال پارک اتومبیل کنار مطب بودم که جوانی با لباس کثیف و موهای بلند و ژولیده و یک سطل آب آرام آرام به سمت شیشه ماشین حرکت کرد و با وجود مخالفتم بدون اعتنا لنگ کثیفش را بر روی شیشه کشید. وضع شیشه از آنی هم که بود بدتر شد. بیچاره خودش هم می‌دانست در این گرد و خاک تلاشش بی‌فایده است. با ناامیدی دست کشید و گفت: آقا جان کمکی کن گرسنه‌ام از دیشب تا حالا چیزی نخورده‌ام!

اعتیاد از سر و وضعش می‌بارید، یاد گذشته‌های خودم افتادم. یأس و ناامیدی و توسل به هر حربه‌ای برای ادامه مصرف. شاید شکل ابزارهای مصرف‌مان فرق می‌کرد اما وجه اشتراکمان یکی بود.

یک لحظه به پیام NA فکر کردم و این دعا آرام به زبانت جاری شد: پروردگارا به یاد تو، به نام تو، و برای تو خود را تقدیم تو می‌دارم، پس مرا از نفسم رها کن و وسیله تجلی اراده و قدرت خود گردان تا پیام راه تو و عشق تو را خالصانه برسانم.

به او گفتم: یک سؤال می‌کنم راستش را بگو، صادقانه جواب بده، هر چه پول بخواهی بهت می‌دهم!

منتظر موافقتش نشدم و ادامه دادم، رک و راست بگو واقعاً گرسنه‌ای یا خماری؟

چشم‌هایش گرد شد و به‌صورت‌م نگاه کرد انگار توقع همچین سؤالی را نداشت. لبخندم اعتماد را در چهره‌اش تقویت کرد و گفت: ای آقا ما همیشه گرسنه‌ایم اما حالا خیلی خماریم! یک

حقیقت مهربانی‌ها

با شگفتی به پایش زد و گفتم: رفیق حالت چطوره؟ آخه نگرانش هم بودم، خمار بود! سردر گوشم کرد و تندتند گفت: خوبم خوبم! همه اینها معتادند؟ آهسته جواب دادم گوش کن خودشان اینطوری می‌گن. اما مواد مصرف نمی‌کنند.

کلی سؤال توی ذهنش غوغا می‌کرد ولی می‌خواست همه را یکجا وسط جلسه بپرسد، اما نمی‌توانست.

دوباره پیچ‌پیچ کرد: تو هم از اینهایی؟ آرام گفتم: بله من هم از اینهام.

تا آخر جلسه نشست و اصلاً صحبتی از درد و خماری و مواد و پول و خرید و... نکرد انگار همه را فراموش کرده بود. زیباترین قسمت جلسه

برایش اعلام پاکی‌ها بود. به هر حال جلسه تمام شد. چند تا از دوستان بهبودی دور و برش ریخته و یک لیوان چای هم تعارفش کردند و این وسط من را هم فراموش کرد. آهسته به کناری خزیدم و رو به خداوند: که پروردگارا! من پیام تو را رساندم بقیه‌اش با خودت، الهی به امید تو! چند روز گذشت حدود ۶ یا ۷ روز بعد به همان جلسه رفتم از اینکه او را در ردیف جلو می‌دیدم خیلی خوشحال شدم. موهایش کوتاه شده بود و لباس‌هایش کهنه ولی تمیز بود و خیلی جدی گوش می‌کرد. بعد از جلسه مرا در آغوش گرفت و دست در جیبش کرد که اسکناس ۲۰۰۰ تومانی را پس بدهد. از اینکه می‌دیدم پاک است خداوند را سپاس و شکر کردم و گفتم: پسر این پول حامل پیام خداوند است پس مال توست نگاهش دار! با اکراه و اصرار قبول کرد.

بعدها:

در سالروز تولدش وقتی با قامت استوار و لباس‌های رنگ روشن به روشنی امیدهایش و به زیبایی جوانی‌اش از احساسش حرف می‌زد وقتی از فرط سپاس از خداوند شانه‌هایش می‌لرزید و اشک‌هایش جاری بود. وقتی در نهایت فروتنی از خسارت‌های گذشته‌اش عذرخواهی می‌کرد، دست در جیب برد و اسکناس را روبه حاضرین بیرون آورد و گفت:

«هن پیام خداوند را از پول مصرف مواد دریافت کردم» آری! این چنین است پیام عشق، اگر خداوند بخواهد!

علی. ر - استان خوزستان



طاعون هفته

و حشمتاک مواد مصرف کرده بودم اما با دیدن ماموران حدود ۲/۵ گرم مواد مخدر با خود داشتم و چون می‌دانستم که اگر مرا دستگیر کنند، در بازداشتگاه خمار می‌شوم سریعاً جنس را آب‌بندی کرده و در داخل بینی‌ام جاسازی کردم. آن روز دستگیر شدم و آنقدر کتک خورده که گیج و مبهوت بودم و یادم رفت که در بینی خود مواد مخدر جاسازی کرده‌ام.

واقعا عجیب بود، من مدتی است که در NA پاک هستم و به طور مرتب در جلسات شرکت می‌کنم ولی در داخل جسمم مواد مخدر وجود داشته است! دوستانم به من می‌گفتند که تو

نزدیک به ۵ سال است که پمفلت گردانندگی را نقض کرده‌ای و هرروز با خودت به داخل جلسات مواد برده‌ای در صورتی که گرداننده مرتب تذکر می‌دهد که «اگر همین حالا چیزی با خود دارید، فوری جلسه را ترک کنید» و به این موضوع می‌خندند. من هنوز حیران این موضوع هستم و به عظمت خداوند احترام می‌گذارم. دکتر می‌گفت این یک معجزه است. اگر این بسته مواد مخدر به طرف مغزت حرکت می‌کرد تو حتماً می‌مردی اما بچه‌ها من هنوز زنده‌ام و دیگر راحت نفس می‌کشم. صدای تنفسم خیلی زیاد شده من می‌خواهم به‌زودی بینی‌ام را جراحی کنم این خاطره جالب در NA برایم رخ داد و این یک معجزه است، من همیشه سپاسگزار و خدمتگزار انجمن هستم و از شما بچه‌های خوب مجله پیام بهبودی تشکر می‌کنم.

مسلم. ق - استان گیلان

با سلام اسم من مسلم و یک معتاد هستم می‌خواهم جالب‌ترین اتفاق در دوران بهبودی‌ام را برایتان نقل کنم. اتفاقی که در انجمن شهر ما (رشت) همه با یادآوری آن خنده برلبان‌شان جاری می‌شود. اکنون که این نامه را می‌نویسم نزدیک به ۵ سال است که پاکم. من در گذشته همه‌چیز خود را از دست دادم (پدر، مادرم و خانه حتی جسم خود را در یک تصادف با موتور) و من در این تصادف ضربه مغزی شدم و نخاع من آسیب دید و تاحدودی کرومال شدم و دماغم از سه ناحیه شکست. دوران سختی را پشت‌سر گذاشتم و بعد از مدتی که

با عصا راه می‌رفتم با ناباوری کامل پیام انجمن را گرفتم و پاک شدم. به‌هر حال خدا را شکر، اصول ۱۲ قدم کمک کرد که بدون مواد زندگی کنم و پاک بمانم. چند وقت پیش به‌خاطر مشکلی که از ناحیه بینی داشتم و نمی‌توانستم به‌راحتی نفس بکشم، تصمیم گرفتم نزد دکتر بروم تا اینکه بینی خودم را جراحی کنم.

دکتر گفت قبل از عمل حتماً باید عکس گرفته شود. وقتی از بینی من عکس گرفتند، دکتر تشخیص داد که یک شیء در بینی من دیده می‌شود و باید این شیء از بینی خارج شود. سپس پزشک با دستگاه آن را از بینی من بیرون آورد و به من و همراهانم که برادرم

و راهنمایم بود، نشان داد. بسته‌ای پلاستیکی بود که داخلش مقداری هروئین و حشیش وجود داشت. خیلی برامون عجیب بود من تازه یادم آمد که ۱۰ سال پیش که من مواد مصرف می‌کردم گاهی اوقات مواد هم می‌فروختم، ماموران به‌سراغم آمدند که مرا دستگیر کنند. من به‌طریق



از سر دسته تبهکاران تا گرداننده جلسات

گذاشت و من صدای تریکدن را شنیدم، احساس گرم شدن کردم و یک نور خیره کننده دیدم. من یک نور دیگر دیدم و از تیر دوم که به گردن من اصابت کرد احساس گرما کردم. آنها به خیال اینکه مرده‌ام، مرا رها کردند و رفتند اما من کشان کشان خود را از آن کوچه به داخل مغازه خوار و بار فروشی رساندم، جایی که کسی برای کمک به من، با اورژانس تماس گرفت. در مسیر بیمارستان از کادر پزشکی شنیدم که می‌گفتند من جان سالم به در نمی‌برم. این اولین بار بود که در واقع به خداوند اعتقاد پیدا کردم.

در بیمارستان به من گفته شد که سه بار به من شلیک شده، دوبار در گردن و یکبار در سر. پزشکان یکی از گلوله‌ها را از پشت‌سرم خارج کردند. آنها یکی از گلوله‌ها را در عقب گردنم به حال خود رها کردند و یک گلوله دیگر که هنوز در قسمت زیر زبان من جا خوش کرده. یک ماه بعد از بیمارستان مرخص شدم و به آتلانتا در ایالت جورجیا رفتم که با مادرم زندگی کنم.

من برای مدتی به تنهایی پاک ماندم، اما نهایتاً دوباره شروع به مصرف کردم. من به برنامه انجمن معتادان گمنام معرفی شدم و آنجا در مورد زندگی کثیف گذشته‌ام و اینکه دیگر نمی‌توانستم ادامه دهم را به مشارکت گذاشتم.

در یازده ماه پاک لغزش کردم و چند ماه در عذاب بودم. من دوباره تحت درمان قرار گرفتم، این بار توانستم روی هم رفته هجده ماه پاک بمانم. دوباره مصرف کردم و دوباره هر آن چیزی را که بدست آورده بودم و تقریباً تمام احترام به نفسم را از دست دادم. اعضا به من گفتند: اگر مواد مخدر تو را نکشد، شیوه زندگی تو، حتماً تو را خواهد کشت. من باید تمایل داشته باشم که طرز فکر و مهمتر اینکه رفتارم را تغییر دهم.

از سن سیزده سالگی هر سال حداقل در یک و بعضی مواقع حتی دو یا سه مراسم تشییع جنازه شرکت می‌کردم. با این همه مرگ و میر در اطرافم، همیشه فکر می‌کردم من نفر بعدی خواهم بود. به همین دلیل رفتار من مانند کسی بود که واقعاً آملیدی به آینده ندارد. همانطور که سال‌ها سپری می‌شدند، مصرف موادمخدر و فعالیت‌های خشونت بار من با تبهکاران افزایش پیدا می‌کرد. من یک زندگی بزهکارانه، تعقیب و گریز، مصرف مواد مخدر و خشونت‌بار داشتم



به عنوان یک تبهکار آمریکایی، او هیچوقت فکر نمی‌کرد که آینده‌ای داشته باشد. اما NA به وعده خود وفا کرده و حالا هشت سال است که او پاک است با زندگی که همیشه می‌خواست.

بدون اینکه واقعاً متوجه شوم که مشکلی وجود دارد. در سال ۱۹۹۰ من توسط گروه تبهکار رقیب، ربوده شدم، زیرا در معامله بین عده‌ای تبهکار اشتباهی رخ داده بود. نفر اول تفنگ را بر روی سینه من گذاشت و ماشه را چکاند... اسلحه گیر کرد. راننده به آنها گفت که این کار را بیرون از ماشین انجام دهند. آنها مرا از ماشین بیرون کشیدند و من با نفر دوم برای تصاحب اسلحه درگیر شدم. او تفنگ را روی قسمتی از سر من

من در جنوب لس‌آنجلس بزرگ شدم. بعنوان یک کودک دچار آسم شدید بودم. بطوریکه هر هفته برای کنترل بیماریم نیاز به تزریق دارو داشتم. از زمانی که بخاطر درد بیماری آسم نمی‌توانستم بدمم و بازی کنم، نسبت به بقیه بچه‌ها احساس تفاوت می‌کردم. اوایل دعوا کردن تنها راه حلی بود که به من کمک می‌کرد با این احساس تفاوت کنار بیایم.

در دبیرستان، حال مزاج‌ام بهتر شد. اما رفتار خشونت بار من شدت گرفت. جایی که من در آن بزرگ شدم، مرز بین خیابانی بود که دو گروه تبهکار قرار داشتند.

از آنها می‌ترسیدم، اما می‌خواستم که آنها از من خوششان بیاید. یک روز در زمین ورزشی، مقداری مواد پیدا کردم و از فکر مصرف آن به شدت می‌ترسیدم، بنابراین آن را به یک نفر که از خودم بزرگتر بود و عضو یکی از آن گروه‌های تبهکاری بود تحویل دادم. از آن به بعد من اجازه پیدا کردم که با آنها قاطی شوم.

من راه رفتن، صحبت کردن و رفتار آنها را یاد گرفتم. وقتی که اولین بار با آنها مواد مصرف کردم، واقعاً احساس کردم که یکی از آنها هستم. به زودی مصرف مواد، جزو کارهای روزمره‌ام شد. یک شب به خیال مصرف ماری‌جوآنا ماده‌ای توهم‌زا مصرف کردم. من شروع به امتحان انواع دیگر مواد مخدر کرده بودم.

یکبار من به مصرف کوکائین خالص دعوت شدم، تنها چیزی که برایم مهم بود همین بود. من پدر دو دختر و دو پسر هستم. اما مصرف کوکائین تنها چیزی بود که روی آن تمرکز کرده بودم. من شروع به فروختن همه دارایی‌هایم کردم از جمله یک اتومبیل مخصوص که به من جایزه داده شده بود. اعضای خانه سعی کردند مرا منصرف کنند اما فایده‌ای نداشت.

افراد دیگری که در زندگی ما هستند به ما کمک می‌کنند که به مرور با اعتماد و عشق به مسائل نگاه کنیم. ما می‌آموزیم که چطور کمتر بگیریم و بیشتر بدهیم. دیرتر خشمگین شده و زودتر ببخشیم، به مرور احساس می‌کنیم که دوست داشتنی هستیم. "کتاب پایه"

از نو سلام: زندگی

با سلام نیما هستم معتاد ۱۲ ساله که بودم با خانواده به شهر قائم شهر مهاجرت کردم. پدرم مصرف کننده بود و من هم سیگار می‌کشیدم به خیال خودم که بزرگ شده‌ام! در مسافرتی که به تهران داشتم به یک پارک رفتم و با کسانی روبه‌رو شدم که در حال مصرف مواد بودند. به من هم تعارف کردند. من که تا آن روز رنگ مواد را ندیده بودم برای کم نیابردن و تأیید شدن گفتم: این که چیزی نیست، خیلی چیزهای دیگر هم مصرف می‌کنم. در ۱۶ سالگی نوع مواد را عوض کردم و شروع به خرید و فروش مواد کردم. فکر می‌کردم آدم خیلی تیزی هستم. در صورتی که بیماری اعتیاد را در درونم پرورش می‌دادم. ۱۹ ساله که شدم با یکی از دوستان مواد زیادی مصرف کردم و از روی زیاده خواهی به شهر دیگری رفتم تا آنجا هم با دوستی که داشتم مصرف کنم. زمستان بود و باران شدیدی می‌بارید. با مصرف بیش از حد از خودم بی‌خود شده بودم. موقع برگشتن با موتور تصادف شدیدی کردم و از روی موتور پرت شدم. زمانی که به خود آمدم روی تخت بیمارستان بودم. اطرافیانم می‌گفتند نیما مرده است. ولی بعد از یازده روز بیهوشی و شکاف عمیق سرم و فلج شدن و بند آمدن زبانم به هوش آمدم. با زبان بی‌زبانی به دوستانم فهماندم که مواد می‌خواهم. یک ساعتی طول کشید تا آنها فهمیدند من چه می‌خواهم. دوباره روز از نو، روزی از نو. از بیمارستان مرخص شدم. گوشه‌گیر شده بودم و هر نوع موادی را مصرف می‌کردم. دزدی و حقه‌بازی و ناصدقی می‌کردم و با خداوند هم میانه‌ای نداشتم. برای رفتن به چابهار از خانواده‌ام دزدی کردم و چند روز را در آنجا ماندم و با تمام شدن پول‌هایم برای فروختن وسایل به خانه برگشتم. مدتی هم برای ازدواج ترک کردم ولی دیری نگذشت دوباره شروع به مصرف کردم. هشت سالی گذشت. دیگر کنترل را از دست داده و با مصرف انواع قرص‌های مخدر تا حد بیهوشی و بستری شدن در بیمارستان پیش رفتم. خسته بودم، خواندن و نوشتن را فراموش کرده و زبانم به حرف باز نمی‌شد ناامید و درمانده بودم که با NA آشنا شدم. در اوایل ورود به جلسات نمی‌توانستم باور کنم که می‌توان بدون مصرف مواد زندگی کرد و از آنجا که عاجز شده بودم به شرکت در جلسات ادامه دادم تا باورم شد که من هم می‌توانم پاک زندگی کنم. راهنما گرفتم و با کارکردن قدم‌ها تسلیم شدم. به این روشن بینی هم رسیدم که باید رشد روحانی داشته باشم و نمی‌توانم در این روند متوقف شوم. خدا را شکر در حال حاضر ۵ سال و ۲ ماه و ۲۱ روز است که پاکم و در فرایند بهبودی با واقعیت زندگی یعنی کار و جلسه و خانواده آشتی کرده‌ام. با وجودی که در تصادف طرف راست بدنم فلج شد و با قطع عصب توانایی خواندن و نوشتنم را از دست داده‌ام باز خدا را شکر می‌کنم. من با اقرار به عجز و ناتوانی به توانایی رسیدم که اصول روحانی را در زندگی پیاده کنم تا بتوانم فرد مسئول، قابل قبول و سازنده اجتماع خود باشم. امید دارم که اعضای انجمن با رعایت اصل «کمک یک معتاد به معتاد دیگر» در این مسیر با فروتنی به یکدیگر کمک کنند تا هدف اصلی انجمن که رساندن پیام به معتادی که هنوز در عذاب است تحقق یابد.

نیما. م - استان مازندران

من دوباره به انجمن پیوستم و با یک گروه خانگی دوست داشتنی و قدرتمند در آتلانتا گره خوردم، جایی که من با راهنمای فعلی‌ام آشنا شدم، کسی که به من گفت نیاز به تسلیم دارم تا پیروز شوم. تسلیم تا آن مرحله، برایم کلمه‌ای منفی بود. اینطور فکر می‌کردم که اگر تسلیم شوم، بطور خودکار بازنده خواهم بود. چطور می‌توانستم تسلیم باشم و همچنان برنده؟ آن موقع برایم توضیح داده شد که با تسلیم به برنامه، دیگر نیازی به جنگیدن ندارم. چیزی که من بطور مداوم انجام می‌دادم این بود: جنگیدن در نبردی که همیشه بازنده بودم. به مرور درک کردم که من فقط در صورتی می‌توانم پاک بمانم که تسلیم برنامه باشم.

اعضای گروه خانگی من و در واقع، اعضای ناحیه مرا زیر پرو بال خود گرفتند و به من عشق بلا عوض را نشان دادند. من اعتقاد راسخ دارم که نیروی برترم توسط مردم، کار می‌کند، و این مردم اعضای NA هستند. آنها عهده‌دار کمک به من بودند که نه تنها پاک بمانم بلکه در کل یک انسان بهتر شوم.

من هم‌اکنون از هشت سال پاکی در کنار همسر و فرزندانم لذت می‌برم. در شغل تخصصی‌ام موفق هستم، یک دانشجو در شرف اخذ مدرک لیسانس و مخترع، پدری وفادار و پدر بزرگ و همسری متعهد. توسط خداوند مهربان و برنامه NA، من صاحب یک زندگی هستم که همیشه آرزوی آن را داشتم.

من یاد گرفتم، که این برنامه یک برنامه رشد و پیشرفت است نه رسیدن به کمال و همچنان تغییرات عمده‌ای را پیش روی خودم دارم. تنها راهی که به آزادی خواهم رسید و تعدادی زیادی قبل از من به آن دست یافته‌اند، یکسری اولویت‌ها از جمله اینکه تحت هیچ شرایطی مصرف نکنم، اجرای اصول دوازده قدم و کمک به دیگران در جهت رساندن پیام امید. معتادان گمنام سال‌ها پیش به من وعده‌ای داد و آن وعده‌هایی از اعتیاد فعال بود. معتادان گمنام، به خاطر وفای به عهدت از تو تشکر می‌کنم.

ترجمه: رضا. ف از شیراز

NA عشق بدون مرز

به‌عنوان تازه‌وارد، ما شبیه یک کودک به اتاق‌های NA می‌رسیم، خو گرفته به زندگی لطمه دیده از اعتیاد، مملو از ترس و تردید، برای ایستادن احتیاج به کمک داریم. "فقط برای امروز"

که باشیم از طریق همبستگی روحانی با شما خواهیم بود تا دلپره و عذاب اعتیاد را در خود از بین ببریم.»

بوز.س - ۳۲ سال پاکی

خداوندا؛

«با انبوهی از دل‌نگرانی‌ها، ترس‌ها، تردیدها و مشکلات به درگاهت می‌آیم. آرامشی از روی معرفت به من عطا بفرما و مرا از دلپره‌هایی که آزارم می‌دهند و از اموری که باعث فرسایش روحم می‌شوند و بارسنگینی برقلبم می‌گذارند، تهی کن.»

از نومیدهای و شکوه‌هایی که از جور زمانه دارم و همچون زنجیری سخت به دور خود پیچیده‌ام رهایم کن. مرا از درد آسیب‌های گذشته و از خشم حال و از ترس‌های آینده رهایم کن. پروردگارا، تحمل غم‌ها و دردها و دلپره و نگرانی‌ها برایم غیرممکن و نیازها و مشکلاتم فراوان است. بازسازی روحانی‌ام را از تو خواستارم.

خداایا، به من قدرت تازه، امید و اعتماد به نفس عطا بفرما و مرا در مقابله با مشکلات دائمی زندگی، با ایمان راسخ و اعتماد به قدرت لایزال آماده کن.

بگذار عشق و محبت بی‌دریغت مرا برای صلح و آرامش، برای شادی، برای سرفرازی، برای زندگی، برای دیگران و برای همیشه آزاد کند. سیمیلی سونیل

سلام من لوئیس و یک معتاد هستم.

همان‌طور که شما این موفقیت ارزشمند رهایی از اعتیاد و لذت سالم زیستن را در ایران جشن می‌گیرید، قلب من هم با شماست. ما همه با هدف مشترکمان، متحد هستیم. هدفی که چیزی جز رساندن پیام به معتادی که از اعتیاد خود زجر می‌کشد، نیست.

سی‌وچهار سال است که با همه غم‌ها و شادی‌های زندگی، پاک هستم و با حمایت و کمک خداوند و دوستان به موادمخدر احتیاجی نداشته‌ام. در روز همایش‌تان به فکر شما خواهم بود.

عضو انجمن. ایتالیا

من «تری. آر» از ایالت «یوتا» هستم.

من ۳۰ سال پاکی دارم و همسرم «پم. آر» ۲۴ سال پاکی دارد. ما از تلاش‌های شما برای نجات سایر معتادان که زندگی وحشتناک اعتیاد را تجربه می‌کنند تشکر و قدردانی می‌کنیم.

همایش گروه‌های ناحیه سه

زندگی کردن را پیدا کرده‌ایم. برای من همه چیز به تدریج اتفاق افتاد.

شبهه زندگی کردن به روال «فقط برای امروز» رمز معجزه‌آسایی است که مرا در کنار سایر دوستانم در انجمن پاک نگاه داشته است.»

در این همایش دو ساعته، علاوه بر نمایندگانی از رسانه‌های گروهی، مسئولانی از شهرداری تهران، اداره بهزیستی، نیروی انتظامی و سازمان زندان‌ها نیز حضور داشتند.

برای این همایش پیام‌هایی از اعضای انجمن NA سایر نقاط جهان مثل کانادا، آفریقای جنوبی، آلمان، سوئد و... رسیده بود که توجه شما را به منتخبی از این پیام‌ها جلب می‌کنیم:

برادران و خواهران من:

«عضوی از جامعه انجمن معتادان گمنام بودن و سهم کوچکی در جهت گسترش امید و ایمان در سطح جهان داشتن هدیه بسیار ارزشمندی است که از طرف خداوند به ما داده می‌شود.

وقتی کاری با کمک گروهی و یا حتی با همکاری عده معدودی در NA انجام می‌گیرد، زندگی ما مفهوم تازه‌ای پیدا می‌کند و صدای قدرت نیروی برتر خود را می‌شنویم، من شاهد هستم که اقدامات NA ایران چقدر مؤثر است. در روز همایش‌تان من و سایر معتادان در هر کجا

در فصل پاییز همایش‌های مختلفی در نواحی ایران برگزار شد. از جمله می‌توان به برپایی دو همایش در ناحیه ۸ در شهرستان شیراز و ناحیه ۳ در شهر تهران اشاره کرد. تصاویری از برگزاری این همایش‌ها در پشت جلد همین شماره به چاپ رسیده است. توجه شما را به گزارش کوتاهی از چگونگی برگزاری همایش ناحیه ۳ در تهران جلب می‌کنیم:

عصر روز پنجشنبه درهای ورزشگاه تختی تهران به روی معتادانی که رهایی از اعتیاد فعال و زندگی بدون مواد مخدر را تجربه می‌کنند، باز شد تا در کنار خانواده‌هایشان در همایش «عشق بدون شرط» شرکت کنند. خدمتگزاران که از مدت‌ها پیش در تدارک بهتر برگزار کردن این همایش بودند، افراد شرکت‌کننده را به سمت جایگاه‌های مورد نظر هدایت می‌کردند. قابل ذکر است که در ساعاتی پیش از شروع این همایش چندین کارگاه با موضوعات مورد نیاز گروه‌ها در این محل تشکیل شده بود.

در این همایش از سخنران‌های مختلفی از ناحیه ۳ و سایر نقاط ایران تجربه بهبودی خود را با حاضران در میان گذاشتند. همچنین خانم «ارسلان» نماینده NA کشور نیوزلند که برای سیاحت در ایران به سر می‌برد نیز تجربه بهبودی خود را در قالب یک سخنرانی بیان کرد. او در بخشی از سخنان خود گفت: «ما به دلایل زیادی به هم وصل هستیم. مهم‌ترین و اصلی‌ترین آن بیماری اعتیاد است. من در زمانی که موادمخدر مصرف می‌کردم بسیار عصبانی و بدجنس بودم و به همین خاطر کسی پذیرای من نبود. با پیوستن به انجمن به مرور شخصیت، منش، رفتار و حتی حرف زدن من تغییر کرد.

یکی از سخنران‌های این همایش گفت: «امروز عالی‌ترین جلوه لطف خداوند را در این همایش می‌بینم. کسانی که روزی در صف مرگ ایستاده بودند، حالا بهبودی خود را در کنار خانواده‌هایشان جشن می‌گیرند. من سال‌های مصرف را در گمراهی سپری کردم.

در زندگی هدفی نداشتم و تنها زندگی می‌کردم که مصرف کنم و مصرف می‌کردم که زندگی کنم. همواره مترصد بودم که این زندگی تمام شود. اما روزی که طاقت درد بیشتری را نداشتم با برنامه معتادان گمنام آشنا شدم. ما معتادان در حال بهبودی امروز شایستگی درست



همایش گروه‌های هشتگرد



در تاریخ ۸۸/۹/۲۰ همایشی از سوی گروه‌های ساوجبلاغ و نظرآباد در شهرستان هشتگرد و در سالن ورزشی این شهر برگزار شد. با وجود آنکه برگزاری این همایش، اولین تجربه این گروه‌ها بود ولی همه چیز طبق برنامه از قبل اعلام شده پیش رفت. سالن ورزشی محل برگزاری همایش مالا مال از جمعیت بود. نکته قابل توجه شرکت مسئولان در این همایش بود. از جمله می‌توان به شرکت اعضای شورای شهر نظرآباد، رئیس اداره بهزیستی هشتگرد، اعضای شورای چهارباغ و کوهسار و همچنین شرکت خانواده‌های اعضای انجمن NA اشاره کرد. در این همایش یکی از اعضای خدمت‌گزار شورای منطقه‌ای ایران و همچنین دو خدمت‌گزار دیگر تجربه خود را در مورد بهبودی، دوازده‌قدم و دوازده سنت NA را با حضاران در میان گذاشتند. پیام‌هایی هم از سایر کشورها به این گروه رسیده بود که به تناوب توسط اعضای محلی قرائت شد. از جمله آنها می‌توان به پیام "نام" عضو هیأت‌امنای دفتر خدمات جهانی اشاره کرد. که در این پیام روی موضوع تقدم و ارجحیت اصول بر شخصیت‌ها بسیار تکیه شده بود. باتوجه به اینکه قرار بود مرحوم "فرزاد، ع" یکی از خدمت‌گزاران این همایش باشد، در هنگام اعلام پاک‌ها، پاک‌های این مرحوم نیز به مدت ۱۲ سال و ۵ ماه و ۲۳ روز نیز اعلام شد. کمیته برگزاری همایش



کارگاه گنبد

کرده و به طور شفاف در مورد تاریخچه NA، نحوه کار این انجمن، چگونگی تشکیل جلسات و سایر موضوعات اطلاع‌رسانی کردند. در پایان این جلسه به پرسش‌های حضاران پاسخ داده شد و مسئول پادگان این شهر درخواست اطلاع‌رسانی در مورد NA و بیماری اعتیاد را در محیط پادگان کرد. که قرار شد این کار صورت گیرد در پایان همین روز، جلسه پرسش و پاسخ تشکیل و دوستان اعزامی تجربه بهبودی خود را با اعضای گروه‌های NA شهرستان گنبد در میان گذاشتند. در روز دوم نیز یک کارگاه ۴ ساعته با دو موضوع، برگزار شد. گزارشگر: بهروز ن

بنا به درخواست کمیته اطلاع‌رسانی NA شهرستان گنبد و هماهنگی شورای آن ناحیه با کمیته کارگاه‌های منطقه دو تن از اعضای خدمت‌گزار شورای منطقه‌ای ایران و چند تن دیگر از اعضای NA را به این شهرستان اعزام کرد. در روز اول اعضای اعزام شده و کمیته اطلاع‌رسانی محلی جهت اطلاع‌رسانی در جلسه شورای مجمع اصناف شهر و سایر مسئولان که به همین منظور تشکیل شده بود شرکت



چهارمین همایش گروه‌های رودسر



باسلام، در تاریخ ۸۸/۹/۱۵ گردهمایی و جشن چهارمین سالروز تولد گروه‌های رودسر در سالن اجتماعات ارشاد اسلامی برگزار شد. خدمت‌گزاران ۴۰ نفری این همایش از یکماه قبل مقدمات این مهم را فراهم کرده بودند و این همایش در فضایی روحانی برگزار شد و به آمیزه‌ای از مفهوم اول، سنت پنجم و قدم دوازدهم پرداخت. هدف از برگزاری این همایش معرفی انجمن معتادان گمنام به جامعه، تبادل تجربه و انتقال پیام به سایر

معتادان بوده است.

در این همایش سعی شد به بهترین شکل مسئولین محترم شهرستان با فعالیت‌های انجمن معتادان گمنام آشنا شوند. نکته قابل توجه، حضور گسترده بانوان و خانواده‌ها و سایر انجمن‌های دوازده قدمی بود. در این همایش از سخنرانان استان گیلان و ناحیه ۲ و شورای منطقه استفاده شد. این همایش با پخش فیلم اطلاع‌رسانی و فوت کردن شمع کیک تولد توسط اعضای گروه و با خواندن دعای آرامش خاتمه یافت. کمیته برگزاری همایش رودسر

رشد کردن و بزرگ شدن در NA

به دلایل معمول وارد NA شدم، و از انجمن و دوازده قدم متشکر، من به آرامی در NA بزرگ شدم همانطور که NA در اطراف من رشد کرد.

سال با او بودم کارکرد قدم‌هایم را ادامه دهم. امروز من می‌دانم که می‌توانم هر تصمیمی را که در زندگی می‌گیرم اجرا کنم، به شرطی که اصول پایه را رعایت کنم. انجام برنامه به من کمک کرد که عضو مسئول و سازنده اجتماع خود شوم همانطور که نشریات ما به آن اشاره می‌کند. من دوباره تحصیلاتم را از دبیرستان شروع کردم و موفق شدم مدرک ارشد دانشگاهی گرفته و در واشنگتن با قبایل محلی از سرتاسر کشور کار کنم. اولین بار که قرار بود از طرف کاخ سفید به من اجازه ملاقات با رئیس جمهور داده شود، وحشت زده بودم اما به یاد آوردم هنگامی که پاک شدم یک نوجوان بودم بنابراین سوء سابقه ندارم. من به دور دنیا سفر کردم و کارهایی را که اعتقاد داشتم خوب است و برای دیگران منفعت دارد، انجام دادم.

چند ماه قبل از تولد بیست سالگی‌ام به شیکاگو برگشتم. بسیاری از آدم‌های قدیمی که می‌شناختم به دلایل معمول نبودند: یکی در زندان بود، برخی از آنها مرده بودند، بسیاری دوباره مصرف می‌کردند و تعدادی هنوز پاک بودند اما دیگر به جلسات نمی‌رفتند. کاری که هر سال نزدیک به تولد انجام می‌دهم، تکرار شد. سعی می‌کنم بهبودیم را دوباره بررسی کرده و دلایلی پیدا کنم که رفتن به جلسات را برای شخص من توجیه کند. به نظر می‌رسید که من هر جا که می‌روم بالاترین پاک‌ی را دارم، و احساس کردم واقعاً نیاز دارم در کنار اعضای قدیمی باشم و به صحبت‌های آنها در مورد اینکه چه چیزی باعث شده رفتن به جلسات را ادامه دهند، گوش دهم. خدا را شکر که در طول این سال‌ها هر چیزی را که به من گفتند گوش کردم و انجام دادم. به جلسات رفتم و مشارکت کردم. من در مورد بی حوصلگی و شک و تردیدهایم صحبت کردم مثل این جمله کلیشه‌ای: «وقتی پاک شدم خیلی کم سن و سال بودم، شاید واقعاً من یک معتاد نبودم.» من فعالانه و با صرف وقت و پیگیری کردن از اعضا می‌پرسیدم که آنها کجا انگیزه لازم برای ادامه برنامه را پیدا کرده‌اند. من با یک زن که از پانزده سال پیش هنگامی که او پاک شد او را می‌شناختم، دوباره ارتباط برقرار کردم و با هم شروع به کارکرد دوباره قدم‌ها کردیم و یک تراز دیگری از قدم چهار گرفتیم. به طور خلاصه، من پیشنهادات برنامه را دنبال کردم و چیزی که در عوض آن بدست آوردم یک بیداری روحانی دیگر و یک امتیاز جدید زندگی در بهبودی بود.

هم اکنون این نامه را از ایتالیا می‌نویسم و یک کار جدید را شروع کرده‌ام، چیزی که دوست دارم و فقط مال من است و دوباره خدمت در NA را

در سال ۱۹۸۳ وقتی ۱۶ ساله بودم در شیکاگو پاک شدم، هنگامی که لیست تعداد جلسات در ناحیه مرکزی در یک برگ کاغذ جا می‌شد. اکثر نشریات ما هنوز نوشته نشده بودند، ما به جای جا کلیدی امروزی NA، از چپ‌های پوکر استفاده می‌کردیم و اولین کتاب پایه که من داشتم، فقط یک کپی از نسخه تأیید شده آن بود. تعداد زن‌ها بسیار کم بود و در جلساتی که می‌رفتم هیچ کس مانند من کم سن و سال نبود. وقتی شش ماه پاک داشتم، شیفت کاری من در یک خانه بین راهی دارالتأدیب نوجوانان، جوابگویی به خط کمکی تلفن NA بود. امروز وقتی به آن روزها فکر می‌کنم، اینطور به نظر می‌رسد که NA و من دو نوجوان بودیم که با هم بالغ شدیم و رشد کردیم. یک دوره زمانی رشد سریع در انجمن - هر آخر هفته، ما به جلسات و کارگاه‌ها سفر می‌کردیم یا برای فعالیت‌های اجتماعی برنامه‌ریزی می‌کردیم و یاد می‌گرفتیم چگونه با یکدیگر پاک بمانیم.

این که چگونه شما در جلسات خود را معرفی می‌کنید، اهمیت زیادی پیدا کرد. ما به عنوان یک انجمن، فقط و فقط در NA با گفتن بله، می‌توانیم بهبود پیدا کنیم و هویت شخصی خود را سند بزنیم. آن روزها هیچ خدمتی را از دست نمی‌دادم، برای پذیرفتن خودم به عنوان یک معتاد، ترجیحاً در ۹-۱۰ سال اول بهبودیم تمایل شدیدی برای درگیر بودن در کارهای خدماتی داشتم. از اینکه در فعالیت‌های جدیدی از جمله: افتتاح دفتر خدمات محلی، ایجاد دو ساختار خدماتی منطقه‌ای، برنامه‌ریزی برای همایش‌های محلی و جهانی، بسط و توسعه نشریات NA، بعنوان جزئی از کل بودم، خوشبختم.

پس از صرف بیش از نیمی از عمر خودم در NA چه چیزی را یاد گرفتم؟ به زبان ساده، اصول همان اصول است. غیر از خدمت کردن، داشتن یک راهنمای خوب، کارکرد قدم و رفتن به جلسات، هیچ جایگزینی نیست. خوش شانس بودم از اینکه در سن کم پاک شدم و توانستم با قدم‌ها، این ۱۲ ابزار باور نکردنی برای

زندگی کم‌کم رشد کرده و بزرگ شوم. من در طول دوران بهبودی با مشکلات زیادی مواجه شدم. اما با ابزارهای بهبودی توانستم از پس آنها بر بیایم، حتی مهمتر اینکه، از آنها درس بگیرم و توسط آنها رشد کنم.

هنگامی که حدود ۱۰ سال پاک داشتم به یک منطقه دور که یک قبیله اختصاصی برای سرخپوست‌های آمریکایی بود - جایی که جلسات NA وجود نداشت - نقل مکان کردم. من توانستم پاک بمانم و با برقراری رابطه قوی و مستحکم با دیگر معتادان و راهنمایم کسی که ۱۵

وقتی این خانم شانزده ساله بود در شیکاگو پاک شد، او نمی‌دانست که بیش از بیست سال بعد سر از ایتالیا در می‌آورد با احساس اینکه چگونه خدمت همه ما را به یکدیگر متصل می‌کند.

تکیه کن بر شانام

تجربه خود را از قدمها و تأثیر آن در زندگی را برایشان بازگو می‌کردم. این کار از نظر روحی من را راضی می‌کند و حال خوبی به من دست می‌دهد. هرچه بیشتر خدمت می‌کنم بیشتر حال خوب می‌شود. در قالب گروهی و در راستای سنت پنجم سعی می‌کنم همه جوانب را در عملکرد خود در نظر بگیرم تا از جانب من هیچ فردی از جلسه رانده نشود. به نحوه مشارکت کردنم توجه می‌کنم و در جلسات کتابخوانی تجربه خود را بیان می‌کنم، در جلسات بیشتر امید می‌دهم و تمام هدفم رساندن پیام بهبودی از بیماری اعتیاد در قالب گروهی است. اعتقاد بر این است یک معنادار وقتی در جمع قرار می‌گیرد تأثیرپذیرتر می‌شود. قدم ۱۲ و سنت ۵ راز ماندگاری من در انجمن است.

اگر شما هم می‌خواهید میزبان باشید، این اصول راهی برای ماندگار بودن در انجمن NA می‌باشد. در آخر پیام نهایی انجمن را بار دیگر عنوان می‌کنم. یک معنادار (هر معناداری) می‌تواند قطع مصرف کند، اشتیاق مصرف را از دست بدهد و راه جدیدی برای زندگی پیدا کند. بهمن. ح - استان تهران

پس از ۱۰ سال تخریب، انزوا، ناامیدی و دوری، گمشده‌ام NA را پیدا کردم. راهنما گرفتم و قدم کار کردم. به محض اتمام قدمها رهجو گرفتم و با سنت‌های ۱۲ گانه آشنا شدم. در همان روزهای اول متوجه شدم که هیچ چیز ارزش درمانی کمک یک معنادار به معنادار دیگر را ندارد. معجزه‌ای در زندگی‌ام رخ داد که به شکرانه آن تصمیم گرفتم تا زمانی که زنده‌ام در انجمن خدمت کنم و این میسر نمی‌شد جز با پررنگ کردن قدم ۱۲ و سنت پنجم. در انتهای جلسات با اعضای تازه وارد احوال‌پرسی می‌کردم، آنها را در آغوش می‌کشیدم و با صداقت از بیماریم با آنها صحبت می‌کردم. سعی می‌کردم با اصل روحانی فروتنی با آنها برخورد کنم و خودم را در شرایط آنها قرار دهم سنگ صبورشان شوم و گاهی تا پاسی از شب به حرف‌ها و درد دل‌های آنها گوش دهم، تا آنها احساسات خود را بیان کنند.

من مثبت هستم

با عرض سلام خدمت تمام هم‌درانم. خداوند را شاکرم برای اینکه کمکم کرد که با این برنامه آشنا شدم و بالاخره زندگی بدون موادمخدر را هم تجربه کردم. چیزی که برای من غیرممکن و در حد یک رؤیا بود. وقتی که به انجمن وارد شدم و پس از مدتی به دلیل خسته شدن از زندگی گذشته و با دیدن زندگی بهتر دوستان قدیمی‌تر، من هم فهمیدم که برای موفقیت باید راهنما بگیرم و قدم کار کنم.

همیشه در آن روزها با خود می‌گفتم که آیا امکان دارد که من هم روزی راهنما شوم و کسی به من اعتماد کند؟ واقعا راهنما شدن برایم یک آرزو بود. امروز اما رهجوهایم قدم ۱۲ هستند و آنها نیز چند وقتی است که راهنما شده‌اند. خودم هم در حال کار کردن سنت‌ها هستم.

وقتی که در قدم هفتم فهمیدم که اصل

شروع کرده‌ام. من یک عضو فعال در جلسه خانگی خود و NA ایتالیا هستم. راهنما دارم و در ضمن راهنمای دوزن شگفت‌انگیز هستم. برنامه انجمن در اینجا ظاهراً خیلی شبیه همان برنامه NA هست که من سال‌ها پیش در آن پا گذاشتم و من هیجان زده و مفتخرم از اینکه در یک دوره دیگر شاهد رشد سریع در NA باشم، این بار در آنسوی کره زمین. سه سال قبل من به اولین همایش خودم در NA ایتالیا رفتم. هر جلسه در همایش بر اساس مراقبه‌های روزانه کتاب فقط برای برگزار شد. در اولین جلسه‌ام از یک مرد ایتالیایی با چهارده سال پاکی شنیدم که با خواندن روزانه کتاب فقط برای امروز به او کمک شده که زندگیش نجات پیدا کند و پاک بماند. بی اختیار اشک‌های من جاری شد. وقتی هجده ساله بودم من مسئول نشریات منطقه بودم و برای دو سال متوالی مشغول جمع آوری و مرتب کردن چیزی بودم که در آن زمان به آن «پروژه کتاب روزانه» می‌گفتم. آخر هر هفته ما مشغول ویرایش نتایج کارگاه‌ها در زیر زمین خانه مادرم بودیم، جایی که این نسخه‌های تصحیح شده را به داخل اولین رایانه شخصی خودم وارد می‌کردم.

در طول این مدت من از فکر کردن در مورد تأثیری که ممکن است ما بر روی یک شخص دیگر بگذاریم، دست برداشتم. من این را سال‌ها بعد هنگامی که در آنسوی دنیا در همایش بودم، متوجه شدم. آنجا از یک معنادار دیگر که به زبان ایتالیایی صحبت می‌کرد در مورد تغییر زندگی او در نتیجه استفاده از نشریاتی که ما، در زیرزمین خانه مادرم روی آن کار می‌کردیم، شنیدم.

امروز من می‌فهمم که چطور کاری که ما در زندگی و بهبودی خود انجام می‌دهیم می‌تواند در سرتاسر دنیا احساس شود. توسط NA و خدمتی که ما برای انجمن انجام می‌دهیم، تک‌تک ما به نوعی وصل هستیم. به خاطر سنت‌های سرخپوستی نیاکان من، همیشه به ما آموخته بودند همه ما به نوعی با هم وابسته و متصل هستیم اما در اوایل بهبودی نتوانستیم در مورد آن به درستی فکر کنیم، زیرا من خیلی کم سن و سال و مشغول بودم و فقط سعی داشتیم که پاک بمانم و رشد کنم.

اکنون من درک می‌کنم که چرا من نیاز دارم دوباره برگردم و ادامه بدهم و مهم نیست چه مدت است که پاک هستم. در نهایت فهمیدم که در طول این سال‌ها خانواده من سعی داشتند چه چیزی به من بگویند. همه ما به هم وابسته هستیم.

ترجمه از رضا

هر زمان که رابط گروه‌ها با سازمان‌های مرتبط آن قدر نزدیک بشود که به نظر برسد ما با آن سازمان‌ها مرتبط هستیم، باید با طرح سؤال خودما را مورد بررسی قرار دهیم. "چگونگی عملکرد"

چرا درک و اجرای سنت‌ها؟

به یاد او

هنگامی که می‌دانیم زندگی بسیار زودگذر است، در گذشت یک دوست تأثیر شدیدی بر روی ما می‌گذارد. هر زندگی آغاز و پایانی دارد. اما وقتی زندگی فردی که او را دوست داریم به پایان می‌رسد پذیرفتن غیبت ناگهانی او بسیار دشوار است. نباید از احساساتی که در اثر مرگ یک عزیز برانگیخته می‌شود، فرار کنیم. مرگ و اندوه بخشی از زندگی براساس "زندگی آن طور که هست" می‌باشد.

ما نیز از طریق آزاد گذاشتن خود برای تجربه این احساسات در بهبودی و ویژگی‌های ذاتی انسانی سهمی داریم. گاهی اوقات مرگ یک دوست باعث می‌شود تا بیشتر به تقویت رابطه آگاهانه خود با خداوند بپردازیم. ما می‌توانیم برای کسب توانایی در مورد غصه‌ها به آن منبع قدرت مراجعه کنیم. گاهی مرگ یک دوست باعث می‌شود تا قدر عزیزانی را که با ما هستند بیشتر بدانیم و از کنار هم بودن بیشتر لذت ببریم. زیرا برای فردا هیچ قولی به ما داده نشده است. لطف خداوند تمام اینها را امکان‌پذیر می‌نماید. زمان‌های خوب و بد می‌گذرد و این خاطرات و لبخندهاست که ارزشمند هستند.

مقاله‌ای که در برابر شما قرار دارد نوشته دوست عزیزمان، مرحوم فرزاد. ع گرداننده شورای منطقه‌ای ایران است. نکته جالب توجه این که مسئول تهیه این صفحه مدت‌ها بود که موفق به یافتن کسی برای نوشتن این سنت نمی‌شد. روزی از روزها در دفتر مرکزی NA با صدای بلند از یکی از دوستان خواهش کرد تا این زحمت را بپذیرد او هم به خاطر مشغله فراوان و حساس بودن این سنت از انجام آن پوزش خواست. در همین هنگام مرحوم فرزاد. ع داوطلبانه و بدون آن که از او خواسته شود، آمادگی خود را برای نگارش این مقاله اعلام کرد و تجربه خود را به شکل زیر در اختیار ما گذاشت. ولی افسوس که عمر او آنقدر وفا نکرد تا شاهد چاپ آن در مجله "پیام بهبودی" باشد. برای این دوست خدمتگزار مورد اعتماد، که همیشه گوشه‌ای از بار سنگین مسئولیت‌پذیری در NA را عهده‌دار بود طلب مغفرت و آرامش می‌کنیم و به یادش نوشته‌اش را می‌خوانیم؛:

سنت ششم:

«یک گروه NA هرگز نباید هیچ موسسه مرتبط یا هر سازمان خارجی را تأیید و یا در آنها سرمایه‌گذاری کند یا نام NA را به آنها عاریت دهد. مبادا مسائل مادی و ملکی و شهرت ما را از هدف اصلی خود منحرف سازد. سنت‌های دوازده‌گانه ما نه از آسمان آمده اند و نه یک شبه خلق شده‌اند این سنت‌ها به تدریج شکل کنونی را به خود گرفته و در پاسخ به مشکلات عینی و مشخصی که در مقاطع مختلف رشد انجمن پیش آمده و احیاناً موجودیت یا ماهیت انجمن ما را تهدید کرده به وجود آمده است. اینکه انجمن ما پس از گذشت نیم قرن از دوران شکل‌گیری همچنان برقرار مانده و پیوسته در حال رشد بوده است به‌وضوح نشان دهنده کارایی این سنت‌هاست. سنت‌ها موجب حفظ ما در برابر فشارهای داخلی و خارجی که ممکن است باعث نابودی‌مان شود، می‌گردد. «عضو مسئول و سازنده جامعه»، قاعدتاً یعنی کسی که از انزوای معتادوار دوران اعتیاد فعال بیرون آمده و با سایر اعضای جامعه ارتباط سازنده و مسئولانه دارد. یا به عبارت دیگر با گذر از آن بی‌تفاوتی و خودمحوری زمان مصرف، نه تنها نسبت به بهبودی شخصی

رهنمودهایی در مورد چگونگی این ارتباط و تعاملات معمول است.

بعضی از عبارات کلیدی که در سنت ششم آمده عبارتند از: «مؤسسه مرتبط» و «سازمان خارجی»، «تأیید»، «به عاریت دادن نام NA» و «سرمایه‌گذاری»

مؤسسات مرتبط: یعنی نهادهایی که در نظر عامه مردم، هدف یا مأموریت آنها شباهت‌هایی با انجمن ما دارد مثل بخش‌هایی از بهزیستی خانه‌های بهبودی، مراکز سم‌زدایی، کلینیک‌های ترک اعتیاد، مراکز پژوهشی و آموزشی که در زمینه اعتیاد کار می‌کنند و مانند اینها که هدف و مأموریت همه کمک به معتادان است ولی نهادهایی هم هستند که هدف و مأموریت اصلی شان چیز دیگری است اما از آنجا که طرف مراجعه معتادان هستند ممکن است ما به منظور پیام‌رسانی جلساتی در آنجا تشکیل دهیم مانند زندان‌ها بیمارستان‌ها و...

همچنین نهادهایی که ما در کار پیام‌رسانی از امکاناتشان استفاده می‌کنیم و عامه مردم حضور انجمن را در این نهادها، معمولاً در قالب جلسات NA به‌صورت مدام مشاهده می‌کنند مثل شهرداری‌ها، فرهنگسراها، مساجد، حسینیه‌ها و...

سازمان‌های خارجی: به‌عبارتی همان

بلکه در مورد بهبودی اجتماعی نیز احساس مسئولیت می‌کند. انجمن معتادان گمنام نیز در مقام یکی از نهادهای اجتماعی جامعه، اگر بخواهد عضو مسئول و سازنده جامعه خود باشد، قاعدتاً باید در جهت هدف اصلی انجمن با سایر نهادهای اجتماعی در ارتباط و تعامل باشد، به آنها کمک کند و از آنها کمک‌های معنوی بگیرد و بدین ترتیب نقش خود را در اجتماع ایفا کند.

جلسات گروه‌های NA اصلی‌ترین و قوی‌ترین ابزار ما برای تحقق هدف اصلی یعنی پیام‌رسانی است.

بنابراین دلیلی ندارد که گروه‌های ما خود را از ارتباط و تعامل با سایر گروه‌ها و نهادهای اجتماعی و هم‌چنین بهره‌گیری از امکاناتی که آنها در اختیار دارند محروم کنند. ما برای تشکیل جلسات‌مان با رعایت سنت هفتم از مکان‌های تجمع عمومی مثل پارک‌ها فرهنگسراها و غیره، استفاده می‌کنیم. برای معرفی انجمن در همایش‌ها و گردهم‌آیی‌های تخصصی شرکت می‌کنیم با رعایت گمنامی فردی از رسانه‌ها فراگیر به‌منظور اطلاع‌رسانی بهره‌گیریم و برای پیام‌رسانی و تشکیل جلسه به بیمارستان‌ها زندان‌ها کلینیک‌ها یا مراکز سم‌زدایی خصوصی و دولتی می‌رویم. سنت ششم ارائه دهنده

بنگاه‌های اقتصادی هستند که به قصد سودآوری تشکیل می‌شود. حال چه هدف و مأموریتشان ربطی به مساله اعتیاد داشته باشد و چه نداشته باشد و افراد و گروه‌های اجتماعی با سرمایه‌گذاری در این بنگاه‌ها در سود به دست آمده شریک می‌شوند.

تأیید: چنانکه در کتاب پایه آمده است به معنای تصدیق یا توصیه کردن و یا تعریف و تمجید کردن است. وقتی می‌گوییم ما هیچ یک از مؤسسه‌های مرتبط را تأیید نمی‌کنیم یعنی گروه‌های ما از کارایی یا مفید بودن یا برتری روش فلان مؤسسه تعریف و تمجید نمی‌کنند. به کسی توصیه نمی‌کنند که برای حل مشکلاتش به فرد یا مؤسسه خاصی مراجعه کند و در جلسات بهبودی و کارگاه‌ها از کتاب‌ها نشریات و اقلام تبلیغاتی بیرون از انجمن و همین‌طور از سخنران‌ها، محققان و مجریان حرفه‌ای، برگزاری کارگاه‌های روان‌شناختی خودیاری و شناخت درمانی و غیره استفاده نمی‌کنند. مثلاً اینکه یک گروه یا خدمت‌گزاری که به نوعی نمایندگی گروه را برعهده دارد از فلان کمپ سم‌زدایی یا خانه بهبودی تعریف و تمجید کند یا به تازه‌واردان توصیه کند برای حل مشکلات خانوادگی به فلان مشاور مراجعه کنند. مصداق تأیید «مستقیم» و مغایر سنت ششم است.

ما ممکن است از طریق رفت و آمد، تبلیغات یک مؤسسه و یا دعوت از سخنران‌های NGOهای دیگر به جلساتمان و یا به عاریت دادن نام NA به یک مؤسسه دیگر و یا استفاده از نام سازمان‌ها و مؤسسه‌ها در مشارکت‌های خود به نوعی موجب تأیید آنها شویم. گروه‌های NA علاوه بر رد این نوع تأییدهای صریح و مستقیم از تأیید ضمنی یا تلویحی یا غیرمستقیم چنین مؤسساتی نیز دوری می‌کنند. مثلاً اگر تشکیل جلسه یک گروه در مؤسسه‌ای شائبه تأیید آن مؤسسه را به وجود آورد، معقول این است که اعضای گروه با مراجعه به وجدان فردی و وجدان گروهی تعیین کنند که آیا حضورشان در آن مؤسسه به معنای تأیید ضمنی نیست؟ آیا نمی‌شود مکان بهتری برای تشکیل جلسه یافت؟ آیا می‌توان تمهیداتی یافت تا به واسطه آن برای تازه‌واردان و حاضران در آن مؤسسه روشن کرد که این حضور و تشکیل جلسه به معنای تأیید

آن مؤسسه نیست؟

اینکه بعضی از مؤسسات احیاناً بخواهند از نام NA بهره‌برداری کنند یا به عبارتی «نام NA را به‌عاریت بگیرند» نشانه خوش نامی و مقبولیت انجمن معتادان گمنام در چشم مردم است. در بسیاری از کشورها و نهادهای دولتی و غیردولتی تسهیلات و بودجه‌هایی برای کمک به معتادان اختصاص می‌دهند و در جامعه‌ای که خوش‌نامی و کارایی NA در کمک به معتادان روشن شده باشد ممکن است بعضی افراد یا مؤسسات بخواهند از نام NA برای پیش‌برد اهداف خود استفاده کنند در چنین مواردی گروه‌های ما در قالب ساختار خدماتی می‌توانند از یک‌سو با ثبت حقوقی نام و نشان NA و از سوی دیگر با حضور فعال در عرصه اطلاع‌رسانی و معرفی انجمن و تفکیک آن از مؤسسات مرتبط این سنت را عملاً به اجرا در آورند.

در خیلی از کشورها انواع و اقسام بنگاه‌های اقتصادی وجود دارد که ممکن است در زمینه اعتیاد کار کنند چنانکه گفتیم مبنای این بنگاه‌ها سودآوری است و اساساً به همین منظور تشکیل می‌شوند. به‌عبارت دیگر اگر پس از کسر هزینه‌ها سودی عاید صاحب بنگاه نشود آن بنگاه تعطیل خواهد شد. کلینیک‌های خصوصی ترک اعتیاد یا خانه‌های بهبودی نمونه‌ای از این بنگاه‌ها هستند. وجود چنین بنگاه‌هایی امری اجتناب‌ناپذیر است و طبیعی است که بعضی از این بنگاه‌ها کارایی بیشتری داشته باشند و بعضی کمتر. به این ترتیب ممکن است به ذهن کسی خطور کند که خود انجمن معتادان گمنام که در زمینه اعتیاد و ترک مصرف تجربه‌های فراوانی دارد، چرا نباید با استفاده از کارشناسان مجرب، اقدام به کارآفرینی و تأسیس چنین بنگاه‌هایی مثلاً بیمارستان‌های زنجیره‌ای سم‌زدایی کند؟ یا چرا نباید در بنگاه‌هایی که در این زمینه کار می‌کنند، مثلاً یک مؤسسه نشر که کتاب‌هایی در زمینه اعتیاد چاپ می‌کند، سرمایه‌گذاری کرده و سود به‌دست‌آمده را صرف تسهیل در پیام‌رسانی کند؟

جواب احتمالاً روشن است: زیرا اگر این سرمایه‌گذاری به شکست بینجامد، ممکن است موجودیت گروه‌ها به خطر بیفتد و اگر همراه با موفقیت باشد، بسیار احتمال دارد که مسائل

مالی، ملکی و شهرت ما را از هدف اصلی خود منحرف سازد. نکته مهم در این مورد این است که خطاب سنت ششم مثل تمام سنت‌های دوازده‌گانه گروه‌های NA هستند نه اعضای NA. به عبارت دیگر سنت ششم، گروه‌های NA را از سرمایه‌گذاری در مؤسسه‌های مرتبط و یا سازمان‌های خارجی منع می‌کند، نه افراد عضو را.

سنت ششم حد و مرزهای ما را مشخص کرده ولی مردم ممکن است در تشخیص تفاوت بین NA و مؤسسه‌های مرتبط دچار اشتباه شوند. خانه‌های بهبودی در خارج از NA که به‌عنوان یک شغل از سوی بعضی از اعضای NA راه‌اندازی شده و یا اعضای ما در آنجا کار می‌کنند، لازم است مردم را در تشخیص این تفاوت یاری دهند نه اینکه برای سود و منفعت شخصی، حتی گاهی عمداً این دو را یکی جلوه دهند.

اینگونه مراکز در کشورهای دیگر این امر را رعایت می‌کنند. در ساعتی که قرار است یک جلسه NA برگزار شود به افراد بستری اعلام می‌شود که: «یک گروه دوازده قدمی تا دقایقی دیگر جلسه‌های خاص بهبودی خود را در فلان سالن یا در محوطه بیرون برگزار می‌کنند، کسانی که تمایل دارند می‌توانند شرکت کنند.» دیگر هیچ سعی و کوششی نمی‌شود که به فرد بستری شده و یا همراهان او یکی بودن خود با این انجمن را القا کنند.

یکی از دوستان نقل می‌کرد که برای بستری شدن به کمپ..... تلفن کردم و خواستار اطلاعاتی شدم. شخص محترمی که به پرسش‌های من پاسخ می‌داد در پایان صحبت‌هایش تأکید کرد که در صورت تمایل قبل از بستری شدن در این کمپ، حتماً باید در دو جلسه NA شرکت کرده باشید!!

مانمی‌خواهیم هدف اصلی‌مان صراحت خود را از دست بدهد. NA سرمایه‌گذاری در مؤسسات مرتبط یا سازمان‌های خارجی را منع می‌کند نه افراد عضو را. اما گروه مستقل است افراد و اعضای NA مخصوصاً اعضای که مالک این نوع بنگاه‌های اقتصادی هستند. مثلاً خانه‌های بهبودی و یا مراکز نشر کتاب‌های مربوط به اعتیاد و مانند اینها را دارند و یا در چنین بنگاه‌هایی کار می‌کنند، اگر اخلاقاً بخواهند از سنت ششم پیروی کنند، شایسته است.

بین هویت شغلی خود و هویتشان در مقام عضو انجمن تفکیک قابل شوند، و از جلسات، رابطه راهنما و رهجویی و دوستی‌های انجمنی برای رونق فعالیت اقتصادی‌شان استفاده نکنند. اما رعایت این نکته امری است که به آگاهی فرد و مهم‌تر از آن به پایبندی او به اصول روحانی برنامه بستگی دارد و به هر حال ممکن است افرادی عضو و یا غیرعضو چه از سرناآگاهی و چه دانسته و به عمد، بخواهند از نام و اعتبار NA به قصد منفعت شخصی بهره‌برداری کنند. از سوی دیگر گروه‌های NA هیچ ابزاری برای اعمال قدرت و بازدارندگی در اختیار ندارند و نمی‌خواهند داشته باشند یا به عبارت دیگر نمی‌توانند و نمی‌خواهند هیچ عضوی را مثلاً به دلیل رعایت نکردن سنت‌ها توبیخ یا تنبیه و یا از عضویت محروم کنند. احیاناً به این وسیله به رعایت سنت ششم، یا هر سنت و روایی مجبور کنند، پس چه باید کرد؟ کاربردی‌ترین ابزار گروه‌های NA در برخورد با چنین مسئله‌ای، آگاه‌سازی در سه سطح مختلف است: الف) آگاه کردن فردِ خاطی ب) آگاه کردن سایر اعضا مخصوصاً تازه‌واردان پ) آگاه کردن جامعه.

مؤسسه‌ای را فرض کنید که خدمات سم‌زدایی به معتادان ارائه می‌دهد و در ضمن کتاب‌ها و نشریاتی در زمینه اعتیاد هم چاپ می‌کند و تعدادی از مالکان و یا کارکنان این مؤسسه عضو NA هم هستند و در جلسات گروه‌های مختلف NA شرکت می‌کنند. این مؤسسه منابع مالی و بنابراین امکانات تبلیغی گسترده‌ای دارد و در نتیجه نه تنها در جامعه کاملاً شناخته شده است، بلکه عامه مردم بر اثر ناآگاهی، این مؤسسه را با انجمن معتادان گمنام یکی می‌پندارند. حال فرض کنید کارکنان این مؤسسه بخواهند از جلسات NA برای تبلیغ و جلب تازه‌واردان استفاده کنند، مثلاً در مشارکت‌هایشان در جلسات NA، به آن مؤسسه، کارکنانشان، یا کتاب‌هایی که چاپ می‌کند اشاره و یا حتی از آنها تعریف و تمجید کنند، یا در اطراف جلسه‌ها یعنی جایی که به‌طور معمول محل تجمع اعضا، بلافاصله پس از پایان جلسه‌هاست، بساط فروش نشریات‌شان را پهن کنند یا بخواهند تازه‌واردان را به استفاده از خدمات سم‌زدایی آن مؤسسه تشویق کنند.

در چنین وضعیتی چه باید کرد؟

از آخر شروع کنیم، اینکه نام NA و مؤسسه

دیگری به هم پیوند خورده باشد و عامه مردم به شکل گسترده انجمن معتادان گمنام را با مؤسسه‌ای مشابه و بالعکس اشتباه بگیرند، احتمالاً نشانه کم‌کاری انجمن ما در کار اطلاع‌رسانی و آگاهی بخشی در سطح جامعه است. در چنین حالتی، حضور فعال‌تر و خلاقانه‌تر در عرصه روابط عمومی مخصوصاً رسانه‌های گروهی فراگیر نظیر تلویزیون، رادیو و مطبوعات باعث تفکیک انجمن ما از مؤسسات مشابه و تأکید بر این نکته خواهد شد که NA هیچ مؤسسه مشابه یا مرتبطی را تأیید نمی‌کند و هویت کاملاً مستقلی دارد.

در مواقعی که اعضای یک مؤسسه خارجی یا مرتبط سعی می‌کنند به هر نحوی از جلسات NA به نفع اهداف و منافع آن مؤسسه استفاده کنند، گاهی صرف آگاه کردن آنان از مغایر بودن این عمل با سنت ششم کافی است. زیرا ممکن است آنان این کار را از سر ناآگاهی انجام داده باشند. راه دیگر، آگاه کردن اعضا مخصوصاً در جلسه هستند. خدمت‌گزاران گروهی که با چنین مشکلی مواجه هستند، می‌توانند از یکی از اعضا بخواهند چند دقیقه در مورد سنت ششم در جلسه صحبت کند و تصریح کند که فی‌المثل نشریات انجمن فقط در جلسات و دفاتر خدماتی، و با عبارت «تأیید شده در مجمع خدمات جهانی NA»، فروخته می‌شود، و نشریات دیگر مورد تأیید انجمن معتادان گمنام نیست. نیز، اگر در جلسه‌ای مشارکت یکی از اعضا در حکم تأیید تلویحی یا مستقیم آن مؤسسه بود، منشی گروه می‌تواند بدون ایجاد تنش، از یکی از اعضای باتجربه بخواهد چند دقیقه در این مورد صحبت کند. او باید برای گروه روشن سازد که سنت ششم برای بقا و رشد معتادان اهمیت حیاتی دارد. ما نمی‌توانیم سنتی را که بقای NA بدان بستگی دارد نادیده بگیریم. فراموش نکنیم که این ما هستیم که باید ۱۲ سنت خودمان را رعایت کنیم نه دیگران.

رعایت فردی سنت‌ها و آگاه کردن دیگران، امری است که شایسته است همه خود را در قبال آن موظف بدانیم، زیرا سنت‌های ما رشته‌های واقعی پیوند ما هستند و تنها با درک و اجرایشان است که کاربرد پیدا می‌کنند. در پایان توجه شما را به دستاوردهای بعضی کارگاه‌هایی که در مورد سنت ششم برپا شده است، جلب می‌کنیم.

با تشکر فرزاد. ع

تأیید کارگاه سنت ششم

این کارها مطابق با این سنت است	این کارها مغایر با این سنت است
روابط عمومی خوب با دیگران و جامعه	تأیید کردن
همکاری و تعاون با دیگران	سرمایه‌گذاری کردن
دقت کنیم که مردم از تفاوت NA با دیگر مؤسسات آگاه شوند	به عاریت دادن نام NA
رعایت دوازده سنت در سطح گروه و اجتماع	تبلیغ در مورد سازمان‌های دیگر
رعایت اصول روحانی این سنت شامل: تواضع، درستی، ایمان، هماهنگی و گمنامی	منحرف کردن پول NA از مسیر اصلی و یا کمک مالی
تماس بین انجمن و جامعه برای درک بهتر از NA	استفاده کردن از نشریات و سخنرانان NGOهای دیگر
رعایت حدود و حد و مرز خودمان و شفاف‌سازی	گره خوردن هویت NA با سازمان‌های دیگر
همکاری با مؤسسات مرتبط بدون وابستگی	حمایت از سازمان‌های دیگر
اختصاص پول فقط برای انجام هدف اصلی	تأمین بودجه مؤسسه‌های مرتبط و سازمان‌های خارجی
صرف وقت و انرژی برای رساندن پیام واضح NA	

از روشنی حرف بزن

از طرفی خداوند شخص مهربانی را در همان تهران سر راهم گذاشت که همدردم بود و مرا بیشتر از بقیه درک می‌کرد که امروز برادر، راهنما و بهترین دوست زندگی من است. ولی بازهم نواقص من فوران می‌کرد و نقص انتقام‌جویی یک لحظه راحت نمی‌گذاشت. دلم می‌خواست تمام مردم دنیا را آلوده کنم. باتلاقی از ترس مرا احاطه کرده بود. از جنس مخالف نفرت و کینه داشتم و همه را به یک چشم نگاه می‌کردم. از اینکه پیام خدا را از راهنمای اولم شنیده و گوش نکرده بودم پشیمان بودم ولی پشیمانی سودی نداشت. تنها کسی که کمی آرامم می‌کرد راهنمایم بود.

به هر حال آن روزها گذشت و با کمک و یاری خداوند و راهنما و دوستان بهبودی پاک ماندم. امروز ۷ ماه از آن ماجرا گذشته و از آن همه احساس بد خبری نیست و به آرامش نسبی رسیده‌ام. با راهنمایم شروع به کارکرد قدم‌ها کرده‌ام و فقط به امید روز ۵ سالگی‌ام زنده‌ام و مطمئناً خداوند به من کمک خواهد کرد. من جز خداوند و شما دوستان کسی را ندارم. برای من و هم‌دردهایم در سراسر دنیا دعا کنید. پس با رعایت اصول نهفته در قدم‌ها، زندگی بدون مواد مخدر در سخته‌ترین شرایط هم ممکن است.

مجید از گیلان

از خدای مهربان ممنونم که فرصت زندگی دوباره‌ای را به من هدیه کرده تا این نامه را که برایتان بنویسم. امروز ۲ سال و ۶ ماه و ۱۴ روز از پاک‌ی من می‌گذرد. می‌خواهم تجربه تلخی که در بهبودی داشتیم با دوستان همدردم مشارکت کنم. حدود ۱۲ سال پیش با مواد مخدر آشنا شدم و بی‌خبر از روزهای تلخی که در انتظارم بود از هیچ نوع موادی ترسی نداشتم و به طور افراطی موادهای مختلفی را امتحان می‌کردم. کم‌کم آن دوران خوشی به پایان رسید و من اجبار به مصرف پیدا کردم و برای انجام امور زندگی مجبور به مصرف بودم و به‌خاطر مصرف مواد خیلی از چیزهایم را از دست دادم و مواد مخدر زندگی من شده بود. از همه فراری بودم و بیشتر ساعات عمرم را تنها بودم تا اینکه یک روز به طور کاملاً اتفاقی با انجمن معتادان گمنام آشنا شدم و با ناامیدی مطلق وارد اولین جلسه شدم. برای اوین بار آغوشی گرم را که سال‌ها برایم بیگانه بود تجربه کردم و حرف‌هایی در جلسه شنیدم که در تمام عمرم نشنیده بودم کلماتی مثل صداقت، روشن‌بینی، پاک‌ی و حتی خداوند و عجیب‌تر از همه این بود که دیگران خود را با پسوند معتاد معرفی می‌کردند.

با گذشت زمان من یک راهنما برای خودم گرفتم و شروع به کار کردن قدم‌ها کردم. حدود یک سال پاک بودم که به خاطر وجود یک رابطه غلط و غیر اصولی مشکل پیدا کردم. حدود یک سال دیگر گذشت و پنج روز مانده به تولد دو سالگی‌ام به خاطر مسائل پزشکی به تهران رفتم و بعد از آزمایش خون متوجه شدم دچار بیماری ایدز شده‌ام. اولین باری که این جمله را از پزشک شنیدم خشکم زد و برایم باور نکردنی بود. نمی‌دانستم در آن لحظه چه کار کنم یا چه بگویم. می‌خواستم فریاد بزنم و بگویم دروغی بیش نیست ولی واقعیت بود. بانومیدی و چشم‌گریان آنجا را ترک کردم. در شهر می‌گشتم و به حال خودم گریه می‌کردم، از همه متنفر بودم، دلم می‌خواست تنها باشم نه دوستان، نه انجمن و نه هیچ چیز دیگر برایم کار نمی‌کرد و فقط دوست داشتم بمیرم. روزهایی بود که حتی به زندگی حیوانات حسادت می‌کردم. از طرفی بیماری اعتیاد و از طرفی بیماری کشنده ایدز و از همه بدتر برخورد بعضی از دوستان بهبودی که از همه بیشتر من را آزار می‌داد. خیلی‌ها از من فرار می‌کردند. خیلی‌ها در مورد من حرف می‌زدند و خیلی‌ها هم مرا با آغوش‌باز پذیرا بودند.



گردهمایی شهرستان دهق - ناحیه ۷

در جمعه ۸۸/۹/۲۰ یک گردهمایی به مناسبت سه سالگی گروه‌های شهرستان دهق از توابع استان اصفهان در سالن اجتماعات بهار این شهرستان با حضور مسئولان شهر، خانواده‌ها و تعداد کثیری از اعضای انجمن معتادان گمنام ناحیه ۷ برگزار شد و سخنرانان این همایش در رابطه با تجربیات خود در مورد بهبودی، سنت‌ها و قدم‌های دوازده‌گانه با شرکت‌کنندگان مطالبی را در میان گذاشتند که با استقبال زیادی مواجه گردید. در پایان مراسم، جشن تولد اعضا و نیز جشن سه سالگی گروه‌های دهق با شکوه خاصی برگزار و شکرگزاری از خداوند مهربان توسط همه شرکت‌کنندگان انجام پذیرفت.

کمیته همایش ۳ سالگی شهرستان دهق
- ناحیه ۷

گزارش ناحیه ۱۰ از نمایشگاه هفته نیروی انتظامی

نمایشگاه هفته نیروی انتظامی
حضور فعال انجمن NA در نمایشگاه هفته نیروی انتظامی و رضایت مسئولان از نحوه حضور مرتب و منظم خدمت‌گزاران در سال‌های گذشته باعث شد که امسال یک غرفه بزرگ با امکانات قابل توجه در اختیار انجمن NA در این ناحیه قرار گیرد. حضور مکرر و فعال مسئولان و بازدید از غرفه NA موجب شد تا فرصت مناسبی جهت اطلاع رسانی انجمن باشد که به لطف خدا به خوبی انجام شد و همگان با نوشتن یادداشت در دفتر پیشنهادات از زحمات و حضور فعال این انجمن تشکر کردند و آمادگی خودشان را برای همکاری اعلام نمودند

خبرنگار مجله - سعید. د - ناحیه ۱۰

در روز جمعه ۸۸/۷/۱۷ یک جلسه کارگاهی جهت تازه‌واردان از ۲۴ ساعت تا ۹۰ روز در تالار کارگران شهر مشهد در ناحیه ۱۰ برگزار گردید. در این جلسه تعداد ۶ سخنران راجع به موضوعاتی که برای تازه‌واردان مهم و قابل درک است بحث و گفت‌وگو کردند. موضوعاتی همچون راهنما و رهجو، به کار نبردن اصطلاحات غلط در NA در زمینه نوع صحیح مشارکت و اعلام پاک‌ی و غیره صحبت شد. نکته قابل توجه حضور و استقبال تازه‌واردان از این کارگاه که همراه با نشاط و شادمانی بود و همچنین حضور تعدادی از اعضای قدیمی جهت حمایت از تازه‌واردان قابل تشکر و قدردانی بود.

برنامه بهبودی معتادان گمنام فقط یک زندگی بدون موادمخدر نیست و مفهوم عمیق‌تری دارد. این طریقه زندگی، نه تنها بهتر از آن جهنمی است که ما در آن زندگی می‌کردیم، بلکه از هرگونه زندگی که در هر وقت دیگر داشته‌ایم، بهتر است. "کتاب پایه"

هرجا روم در کلاشم

روزهایی بود که دیگر نمی‌دانستم دارم چه کار می‌کنم. تمام بدنم عفونی شده و دست‌هایم همه چرکی و مثل تیوپ باد کرده بود. خیال می‌کردم مریضی خاصی گرفته‌ام و اختیار زندگی خود را کاملاً از دست داده بودم. هیچ چیز را حس نمی‌کردم، فقط مواد می‌خواستیم و به همه چیز و همه‌کس بدبین بودم. خانواده من هم مثل من بی‌احساس شده و زندگی خودشان را رها کرده و در فکر این بودند که چاره‌ای برای نجات من پیدا کنند و بارها هم شده بود که مرا ترک داده و یا روانه زندان کرده و یا اینکه پیش روانپزشک‌ها و غیره برده بودند. ولی هیچکدام کافی نبود تا اینکه بهار ۸۳ بود که پیام زیبا و دل‌نشین انجمن معتادان گمنام به من که دم مرگ بودم، رسید.

این پیام از طریق برادرم که دو ماه پاک بود به من رسید. چونکه برادرم دکتر بود، من خیال می‌کردم که می‌خواهد مرا به تهران ببرد و خونم را عوض بکند. به همین خیال هم به تهران رفتم و با ناامیدی و افسردگی و خستگی زیاد، مرا با جمعی از معتادان در حال بهبودی آشنا کرد. رفتارها و گفته‌های این جمع شگفت‌انگیز مرا متعجب می‌کرد. مرا بغل می‌کردند و زیاد تحویل می‌گرفتند، حتی یکی از آنها که اصلاً من را نمی‌شناخت کاپشن خودش را به من داد که سرما نخورم. همه اینها باعث شد که مهر همگی آنها و انجمن در دلم نشست و به‌همین طریق پاک شدم و چپ یک ماهگی خودم را در جلسه اشرافی تهران توسط

همان دوستان گرفتیم. مراسم ساده‌ای هم در بیرون از جلسه به‌عنوان جشن یک ماهگی برایم گرفتند و مرا روانه شهر خودم یعنی لاهیجان کردند. آن موقع ۴۳ سالم بود و چونکه اولین بار بود که پاک شده بودم می‌ترسیدم تنهایی از تهران به لاهیجان بروم. از بچه‌ها درخواست یک شماره تلفن کردم که به محض وارد شدن به‌شمال با آنها تماس بگیرم و همین کار را هم کردم، خیلی خوب هم از من استقبال شد. مدتی در آستانه‌اشرفیه و رشت به جلسه می‌رفتم و همانجا راهنما گرفتم و سعی کردم اصول انجمن را رعایت کنم. دوستان جدیدی برای خودم پیدا کردم و بعد از ۶ ماه با مشورت راهنما و دوستان بهبودی و اطلاع‌رسان ناحیه در شهر خودمان جلسه‌ای نوپا تشکیل دادیم. تعداد افراد در جلسه ما به مدت ۳ ماه ۳ نفر بود و از شهر لنگرود و آستانه‌اشرفیه حمایت می‌شدیم. گروه ما پیام خودش را به‌خوبی می‌رساند و کم‌کم در شهر ما چندین جلسه حرکت صبح، شب‌زدگان، جلسه غروب و جلسه باز با تعدادی بیش از ۳۰ نفر اعضا تشکیل شد و جلسه بانوان هم داریم. امروز بیش‌تر از ۲۰۰ عضو ۱۲ قدمی در گروه‌های ما وجود دارد. واقعاً معتادان امروز خوشبخت‌ترند به‌علت اینکه دیگر لازم نیست بمیرند.

برنامه و قدم‌ها انچنان در زندگی من تأثیر مثبت گذاشته که گاهی بچه‌های من و خانواده و همسایه‌ها فراموش می‌کنند که من هم یک روز معتاد بودم. خدا را شکر که به روال برنامه زندگی می‌کنم و به‌طور مرتب جلسه می‌روم، قدم کار می‌کنم، با راهنما تماس دارم و سعی می‌کنم همیشه خدمتگزار انجمن باشم.

حسین. ت - استان گیلان



قوسی از دایرهٔ سعادت

اسم من محمود و یک عضو معتادان گمنام هستم.

اجازه می‌خواهم به‌اختصار بخشی از دوران اواخر مصرفم را با زندگی امروز مقایسه کنم تا شاید از این طریق بتوانم سپاس‌گزار ذره‌ای از الطاف بیکران خداوند مهربان باشم. این گوشه‌ای از زندگی غیرقابل اداره و آشفته من در سال ۸۱ است. متأهلم و ۴۵ سال سن دارم و دارای ۲ دختر و ۲ پسر.

من از بیماری اعتیاد و بیماری دیابت در عذابم و پسرهایم هردو از بیماری اعتیاد رنج می‌برند. مطمئنم شما می‌توانید درک کنید که در چنین شرایط بدی، همسر و دخترهایم چه شرایط روحی و روانی نگران‌کننده‌ای دارند. یأس و ناامیدی سراسر زندگیم را تاریک و ظلمانی کرده بود و همه مبهوت و رنگ پریده و مغلوب به هم نگاه می‌کردیم که این چه گردبادیست که چنین ارکان زندگی ما را بهم ریخته و تکه‌تکه‌مان کرده؟ این چه بلایی است که ما را از امید تهی کرده و آتشی این چنین بر سر ما فروریخته که بی‌رحمانه، تر و خشک را می‌سوزاند و برای فریادهای سوزناک ما گوش شنوایی نیست؟

اما... اما غافل از اینکه پیک سعادت توسط پیام‌رسانان NA قرار بود در ۱۵ شهریور ۸۱ زندگی فروریخته ما را گلریزان کند. حکایتی نگفتنی... پیام امید از سفیران عشق را دریافت و پاک شدم که امروز که ۷ سال و ۲ ماه و ۲۰ روز از آن زمان می‌گذرد زندگی ما پر است از امید و نشاط و احساس امنیت در کنار خانواده انجمن معتادان گمنام.

پسرهایم یکی ۷ سال و دیگری ۳ سال است که پاک و عضو NA هستند. ازدواج کرده و زندگی مستقلی دارند. دخترهایم ازدواج کرده‌اند و دارای ۲ نوه شده‌ام. دیابتم کنترل شده و هیچ عارضه‌ای از این جهت ندارم. افتخار می‌کنم که عضوی از شما هستم. خدمت می‌کنم، راهنما دارم، راهنما هستم و مهمتر از همه اینکه به لطف خدای بزرگ امید دارم. حالا شما بگوئید.... آیا من خوشبخت و سعادت‌مند نیستم؟

محمود. ج - استان مرکزی

معتادان گمنام یک برنامه «خودخواهانه» نیست. در حقیقت روح قدم ۱۲ از اصل «ایثار و از خود گذشتگی در خدمت» بنیان گرفته است. توجه به اصل از خود گذشتگی در تلاش‌هایی که برای رساندن پیام می‌کنیم، چه برای وضعیت روحی خودمان و چه برای آنهایی که سعی می‌کنیم پیام را دریافت کنند، حائز حداکثر اهمیت ممکن می‌باشد.

"چگونگی عملکرد"

داستان خدمت من

وقتی جوان بودم، زندگی‌ام کاملاً آشفته بود. موادمخدر مرا به سمت یک فاجعه می‌برد و به هر چیزی دست می‌زد، خراب می‌شد. در مدرسه شکست خوردم، در کارها و تمام روابطم ناکام ماندم. با دروغ، فریب و خیانت تمام اطرافیانم را آزار دادم. همه چیز از آنها می‌گرفتم و هیچ چیز به آنها بر نمی‌گرداندم. من نمی‌توانستم کمترین توجهی به پی‌آمد کارهایم داشته باشم و هیچ حس همدردی با کسانی که به آنها آسیب‌زده بودم یا خرابی‌هایی که در زندگی آنها ایجاد کرده بودم احساس نمی‌کردم و تقریباً یک آدم ضد اجتماعی بودم.

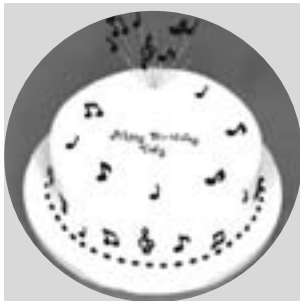
وقتی به NA آمدم خیلی خوب گوش نمی‌کردم و توجه نمی‌کردم. اما با گذشت زمان شوق بهبودی مانند بذری در درونم کاشته شد و شروع به رشد کرد. در نقطه‌ای به من گفته شد که وقت کافی دارم و باید کار در NA را شروع کنم. فکر بکری بود - کار؟ اولین کار خدماتی ام را در جلسه چهارشنبه، انجام دادم و از آن موقع همیشه کاری را در NA انجام داده‌ام. من قویاً به داشتن همیشگی پست خدمتی اعتقاد دارم و به تمام رهجوهایم هم توصیه می‌کنم همین کار را بکنند.

بازگشت توانایی، اهمیت دادن به دیگران، عشق به دیگران کمی بیشتر طول کشید. من برای سال‌ها از نظر احساسی خاموش و منجمد بودم. اما پس از چند سال بهبودی، یکی از رهجوهایم یک شب بطور غیر منتظره‌ای به من زنگ زد. حالم خیلی بد بود و می‌خواستم همه چیز را درست به او بگویم. از این می‌ترسیدم چیزی را که آن شخص برای بازگشت به مسیر نیاز داشت نتوانم به او بدهم. وقتی گوشی را برداشتم مسأله پاک بودن یا نبودن او واقعاً برایم اهمیت داشت و مرا تکان داد. من بقدر کافی درگیر بهبودی شده بودم که درونم هم تغییر کند.

بعد از این که شروع به ذوب شدن کردم، فهمیدم که همه زندگی‌م دور مواد چرخیده است، چه مصرف کردن آن و چه مصرف نکردن آن. به نظر می‌رسید خودم، والدینم، خواهران و برادرانم، دوستان، تحصیلاتم، کارم و تمام مسیر زندگی‌م هدفی جز آن نداشته است. بنابراین از بی‌هدف بودن دست برداشتم و بر روی چیزهایی که برایم اهمیت داشتند، تمرکز کردم. تصمیم گرفتم تعهد خود به NA را عمیق کنم، که گمان می‌کنم این تغییر اراده خود و زندگی‌ام می‌باشد و سپردن آن به نیروی برتر.

تصمیم گرفتم خدمت کنم. آگاهانه، اندیشمندانه و با تلاش به جا. به مهارت‌های خود نگاه کردم و سعی کردم در جایی که نیاز است از آنها استفاده کنم. به اعضای دیگر گفتم که به هر خدمتی که لازم باشد انجام دهم، احترام می‌گذارم و رعایت می‌کنم. به پیشنهادهای آنها عمل کردم. من در این دنیا هدفی دارم، به NA خدمت می‌کنم، چه احساس خوبی داشته باشم چه بد، چه علاقه‌مند باشم چه نباشم. انجمن معتادان گمنام فرصت زندگی را به من داد، بنابراین آنچه را گرفته‌ام برمی‌گردانم.

Southeastern Arizona Area Newsletter (Recovery in Action), May ۲۰۰۹



یک جشن تولد بهبودی

مصاحبه اریکا. ل با ماریسی - پ

تولد چهار سالگی‌ات را تبریک می‌گویم. چطور این کار را کردی؟

با صادق بودن، داشتن ذهن‌باز و تمایل، البته با کمک نیروی برترم.

امروز چه چیز در زندگی تو متفاوت است؟

طوری که فکر می‌کنم و افکارم را تحلیل می‌کنم. نگاهم به دنیا و هر چیز دیگری!

قدم مورد علاقه تو کدام است و چرا؟

قدم ۶، چون از کمبودهای اخلاقی‌ام آگاه شدم. واقعاً قدم ۶ و ۷ چون به من آموخت چگونه کمبودهای اخلاقی‌ام را با اصول روحانی جایگزین کنم و بیاد من آورد که یک انسانم.

چه چیز تو را خوشحال می‌کند؟

حس کردن عشق و عشق دادن.

چه چیزی است که بقیه در مورد تو نمی‌دانند؟

من فکر می‌کنم در زندگی قبلی‌ام ستاره موسیقی بوده‌ام

چیز دیگری هست که بخواهی با ما مشارکت کنی؟

از اینکه بخشی از معجزه هستم احساس خوشبختی می‌کنم.

NA Today, February ۲۰۰۹

چک لیست ۹۰ روز اول

- مواد مصرف نکرده‌ام.
- هر روز حداقل به یک جلسه رفته‌ام.
- راهنما گرفته‌ام.
- به‌طور مرتب با راهنمایم تماس می‌گیرم.
- کتاب پایه را خریده‌ام و شروع به خواندن آن کرده‌ام.
- کتاب راهنمای کار کرد قدم‌ها را خریده‌ام.
- بعد از جلسه با اعضای دیگر صحبت می‌کنم.
- شماره تلفن اعضای دیگر را گرفته‌ام.
- از زمین بازی، یاربازی و توپ‌بازی دور بوده‌ام.
- از تنهایی دوری کرده‌ام.

بدانید به یک جلسه نیاز دارید، وقتی....

شک دارید به جلسه نیاز دارید یا نه؟

محل جلسه را فراموش کرده‌اید!

اسم و شماره تلفن راهنمایان را فراموش کرده‌اید!

به راهنمایان زنگ می‌زنید و از او می‌پرسید: "شما؟"

وقتی در جلسه از تازه‌واردان خواسته می‌شود خود را معرفی کنند و

همه به شما نگاه می‌کنند!

بچه سه ساله‌تان به شما می‌گوید به یک جلسه بروید!

همه چیز را به جز امید از دست داده‌اید.

رهایی ما از طریق به کارگیری قدم‌های دوازده گانه حاصل می‌شود که در سلسله مراتب بهبودی نقش حیاتی دارند و یک روش نوین روحانی برای زندگی هستند. آنها به ما امکان می‌دهند تا در بهبودی خود فعالانه شرکت کنیم. "کتاب پایه"

دیگر لازم نیست در تنهایی و انزوا بمیرم

تا خودم را به عنوان یک معتاد معرفی کنم. غرور و منیت سر تا پایم را احاطه کرده بود. با اینکه به آخر خط رسیده بودم خودم را به‌عنوان یک معتاد قبول نداشتم. اون روز یک دوست همدرد، دستم را بالا برد و با کلام خود من را معرفی کرد.

سکوت همه جلسه را گرفته بود. بعد از چند لحظه به کمک نیرویی مهربان که در آنجا حاکم بود خودم دستم را بالا بردم گفتم: همزاد هستم یک معتاد. کلی برایم دست زدند، خیلی برایم جالب بود.

لحظه با شکوهی بود. لحظه‌ای که بار سنگین سال‌های درد و رنج تنهایی و انزوا به یکباره از دوشم پایین گذاشته شد.

دیگه تنها نبودم. دیگه لازم نبود در تنهایی و انزوا از درد اعتیاد بمیرم یک نفس عمیق و راحت کشیدم. سعی کردم خودم را میان آنها راحت حس کنم. روزها می‌گذشت و به‌صورت مداوم در جلسات شرکت می‌کردم. راهنما گرفتم و به کمک راهنما با قدم‌های ۱۲ گانه آشنا شدم. با مرور قدم‌ها تغییرات روحانی مثبت در من به‌وجود آمد و هویت شخصیتی را که گم کرده بودم، آرام‌آرام در حال برگشتن بود و خداوند مهربانی که در زندگی‌ام نمود پیدا می‌کرد باعث تمام این تغییرات بود. با این تغییرات، رفتار، افکار، برخورد و عملکردم به مرور مانند فرآیندی در حال تغییر بود. دیگه اون آدمی نبودم که روزی همه‌اش فرار می‌کردند. حالا مردم با عشق جواب سلامم را میدن. خیلی خوشبختم و شاد

همزاد. ب - بندر استان گلستان

با سلام به خداوند هستی بخش مهربان و دوستان همدردم اسم من همزاد و یک معتاد هستم.

داستان زندگی من، مثل خیلی از هم دردهایم به مانند دریایی طوفانی بود. یادم می‌آید آن روزهای آخر مصرف، زندگی می‌کردم که مصرف کنم و مصرف می‌کردم که زندگی کنم.

دنیایی از درد و تنهایی مرا در خود حبس کرده بود. ناامیدانه فکر می‌کردم فقط مرگ می‌تواند من را نجات دهد. تمام چیزهایی که داشتم به مرور و طی آن سال‌های وحشتناک، همه را از دست داده بودم.

همسر از من جدا شده بود. کارم را از دست داده بودم. یک پایم در زندان بود و یک پایم بیرون. در آن روزهای فراموش نشدنی با دزدی، دروغگویی و کلاهبرداری پول مصرف خود را به‌دست می‌آوردم. ولی وقتی می‌رفتم جنس تهیه کنم همیشه به تور افرادی می‌خوردم که یا سرم کلاه می‌گذاشتند یا جنس اشغال به من می‌فروختند. حتی توانایی گرفتن حقم را نداشتم. توانایی مصرف کردن را هم از دست داده بودم. چه مصرف می‌کردم و چه نمی‌کردم سالم بد بود. بالاخره آن روز موعود فرا رسید. روزی که از طرف خداوند انتخاب شدم و پیام انجمن معتادان گمنام به من هم رسید. دقیقاً لحظه‌ای که فکر می‌کردم با قطع مصرف در آغوش مرگ، قرار خواهم گرفت دوباره زنده شدم. خداوند یک بار دیگر فرصت زندگی را با NA در اختیارم گذاشت.

بهترین جنس خداوند

بدون هیچ مقاومتی بدون اینکه بفهمم چه اتفاقی در حال افتادن است، وارد جلسه شدم. اولین بار بود که وارد جایی می‌شدم که همه چیزش از همان اول با تمام جاهایی که دیده بودم فرق می‌کرد. آدم‌ها، برخوردشان، حرف‌هاشان که خیلی‌هاش از جنس خودم بود. جالب‌تر از همه این بود که وقتی وارد شدم خشکم زد، ترسیدم و جا خوردم. هیچ‌وقت یادم نمیره آن روز. خوش آمدگویی که آغوشش، آغوش خداوند برایم شد. با دیدنش خیلی جا خوردم. ناخودآگاه گفتم: «ای بابا این هم که اینجاست» بدون اینکه متوجه بشم دستم به طرف جیبم رفت اما متوجه شدم که هیچ پولی ندارم خیالم راحت شد. تا به خود آمدم، آن دوست همدرد با لبخندی که به لب داشت به طرف من آمد، خیلی تغییر کرده بود و خوش تیپ شده بود و دیگه داغون نبود. به من رسید و با تمام وجودش من را در آغوش کشید و گفت: خوش آمدی. خدا تورا فرستاد که مرا ببخشی. متوجه نشدم که چی می‌گه، هنوز سردرگم بودم اما آغوشش، آغوشی گرم برخلاف تمام دفعات گذشته‌ای که می‌شناختم بود. خبری از دوز و کلک‌های قبلی نبود.

شخصی که یک روز با گرفتن همه پول‌هایم، جنس اشغال بهم قالب می‌کرد، اون روز بدون گرفتن پول بهترین جنس خداوند را به من هدیه کرد. آخه اون همونی بود که در بدترین شرایط سرم را کلاه می‌گذاشت. ضربان قلبم تند شد. نمی‌دانستم چه اتفاقی در حال افتاد. احساسی غریب و ناشناخته‌ای بود با درک امروز «یک لحظه زیبا، روحانی و باشکوه» سر جایم خشکم زد. روی صندلی نشستم. توانایی بلند کردن دستم را نداشتم

نامه‌ها	
گرگان - محمد. ز	فلاورجان - حسین. ن
مازندران - مسعود. ح	شیراز - عباس. پ
زندان مرکزی ارومیه -	مراغه - جعفر. م
بندکارگران - علیرضا. ق	تربت حیدریه - حسین. ح
اراک - حمید. س	یزد - رضا. ب
کرج - محسن. خ	
نهبوند - اردلان. خ	
کرمان - علی. الف	
زرین‌دشت - بمانعلی. الف	
قیامدشت - گروه آزادی	
ازنا - محمود. ر	
مشهد - حمید. ر	
کرج - خلیل. گ	
اردکان یزد - علی. ب	
بابل - مسعود. ذ	
مهریز یزد - عباس. م	
لنگرود - ج. ح	
چهرم - صمد. ح	
باقرآباد قرچک - یعقوب. ج	
لاهیجان - حسن. ت	
ملکشهر اصفهان - علی	
فارج - اسماعیل. ن	
ایمیل‌های شما رسید:	
آشتیانی - اصغر. ش	
قم - علی. ح	
حسین. ب	
سعید. م	
جلیل. ش	
رضا. ب	
عباس	
؟ - الف. ن	
دهقان - ماشاءالله. الف	
آباده - محمد. ر	
اراک - ر. س	
اراک - محمد. ر	
فاروج - اسماعیل. ن	

با ذهنی روشن و قلبی گشوده به مهربانی خداوند ایمان می‌آورم و به نیروی برتر مهربان خود اعتماد می‌کنم تا آنچه را در انجام آن ناتوانم، برای من انجام دهد. اطمینان دارم که خداوند مهربان بزرگتر از تمام مشکلاتی است که ممکن است داشته باشم. "فقط برای امروز"

یکی آن برای مرا دوست دارد



با سلام محمد هستم معتاد ۷ روز است که پاکم،

خانه همسایه دزدی شد و تنها همسایه معتاد او من بودم که از دستم شکایت کردند. در صف دادسرا به دیوار سالن تکیه داده بودم تا نوبت من برسد. دو نفر از انتهای سالن به من نزدیک شدند و شروع به صحبت و پیام‌رسانی کردند. نمی‌دانم آنها از کجا فهمیدند که مصرف‌کننده هستم. ذهنم به پرونده‌ای که درگیر آن بود فکر می‌کرد ولی پیام آنها آنقدر عاشقانه بود که در من تأثیر گذاشت. آنها جایی به نام انجمن معتادان گمنام را به من معرفی کردند که در آن هیچ‌گونه شهریه‌ای دریافت نمی‌شود و دارای جلسات بهبودی است. به آنها گفتم من گناهی ندارم و اینکار را نکرده‌ام آنها دست روی شانه‌ام گذاشتند و گفتند: ما می‌دانیم و بی‌جهت خودت را ناراحت نکن. آیا بعد از خلاصی از این مسئله حاضری از برنامه بهبودی NA استفاده کنی؟

ایشان اعضایی بودند که برای پیام‌رسانی به دادسرا آمده بودند و خداوند آنها را در مسیر راه من قرار داد، بعد از خلاصی از آن موضوع به شماره تماس زنگ زدم و گفتم ۲۴ ساعت است که مواد زده‌ام. خیلی خوشحال شدند و آدرس جلسه بهبودی را به من دادند. ما دست به دست هم دعای آرامش را با صدای بلند در انتهای اولین جلسه بهبودی‌ام خواندیم.

راستی یادم رفت بگویم، صادقانه سال‌ها تلاش‌های من به‌تنهایی برای ترک بی‌نتیجه بود. امروز ۷ روز است که مواد زده‌ام و برنامه بهبودی را با جدیت دنبال می‌کنم. راهنما گرفته‌ام و با کمی استراحت تلاش می‌کنم همه روزه در جلسات بهبودی شرکت کنم تا رهایی از مصرف موادمخدر را تجربه کنم.

محمد. ز از استان گلستان

به من توجه دارد و مرا به حساب می‌آورد و در معرض مشکلات و سختی‌ها قرار می‌دهد تا رشد کنم و جوهره انسانی خود را آشکار کنم از احساس بیگانگی رها شده و احساس می‌کنم بخشی از انسانیت هستم. از نومی‌دی و افسردگی که زائیده احساس ناتوانی است رها شده‌ام. وقتی می‌دانم خدا منبع قدرت و توانایی است، در مواقع لزوم می‌توانم به او اتکا کنم و از او شهامت بگیرم، بنابراین با ایمان و توکل به او دلیلی برای نومی‌دی و ناتوانی ندارم.

وقتی زیستن در حال را خداوند به من ارزانی می‌کند، از تنش‌های دیروز و فردا فارغ می‌شوم و احساس نشاط و شادمانی می‌کنم. باور دارم که خواست خدا همیشه هماهنگ با توانایی من است و با اطمینان به اینکه همه چیز به‌خوبی پیش خواهد رفت و تمام کارها به‌صلاح من خواهد بود احساس رضایت می‌کنم. وقتی همه درها بسته است و درهای رحمت خداوند باز، احساس امیدواری می‌کنم. وقتی قلب خود را باز می‌گذارم تا راهنمایی خداوند را در زندگی خود جست‌وجو می‌کنم، اراده خداوند را در زندگی خود جست‌وجو می‌کنم، احساس هدف‌مندی دارم. اتکا به قدرت خداوند و حمایت او از من حس اعتماد به‌نفس مرا تقویت می‌کند. باوجود عشق خداوند در زندگی وقتی خدمتی در راه او انجام می‌دهم و تأثیر مثبتی در زندگی دیگران می‌گذارم، احساس ارزشمندی و مفید بودن در من ایجاد می‌گردد. وقتی بازیگر نمایش نامه‌ای هستم که خداوند کارگردان آن است از احساس بیگانگی رها شده و احساس جزئی از کل بودن به من دست دهد. وقتی ایمان دارم آنچه در انجام آن ناتوانم خداوند برایم انجام می‌دهد، حس ایمان در من افزایش می‌یابد. امروز با حضور در برنامه و به‌کارگیری اصولی که نشأت گرفته از ذات پاک خداوند است، احساس طبیعی بودن و مانند دیگران بودن در من افزایش یافته است. امروز می‌دانم با شرکت فعال در برنامه و رشد روحانی به‌مرور احساس آرامش واقعی ناشی از اتکا به خداوند و رابطه آگاهانه با او در وجود من ریشه خواهد گسترد و جایی برای احساسات منفی باقی نخواهد گذاشت.

در پایان از خداوند به‌خاطر آرامش درون، رضایت خاطر، احساسات متعالی و تمام الطاف و نعمت‌هایش سپاسگزارم.

اردلان. ب - استان لرستان

در گذشته همواره با مجموعه‌ای از احساسات مسموم و دردناک دست به‌گریبان بودم که این احساسات منفی روح مرا بیمار کرده بودند. احساساتی نظیر: ترس و نگرانی، ناتوانی، یأس و ناامیدی، ناامنی، بیگانگی، تفاوت، بی‌هدفی، افسردگی، نارضایتی، غم و اندوه و... به‌دلیل عدم آگاهی و شناخت نمی‌توانستم شیوه مناسب را جهت رویارویی و رهایی از این احساسات منفی و مخرب به‌کار گیرم و احساسات مثبت را جایگزین کنم. روش‌هایی که برای رهایی از این احساسات منفی به فکر می‌رسید، سرکوب کردن آنها با مصرف موادمخدر بود. یا پناه بردن به نواقصی دیگر مثل: تأییدطلبی، خود بزرگ‌بینی، شهوت، پرخوری و... گاهی هم سعی می‌کردم به هوای آرام کردن درون خودم عوامل بیرونی را تغییر دهم.

این روش، که ظاهراً راه حل مشکل من بود به مرور خود به مشکل تبدیل می‌شدند و بعد از مدتی احساسات مدفون شده کم‌کم ظاهر شده و یا در شرایطی ناگهان بروز کرده و اوضاع را بدتر از آنچه که بود می‌کردند. به‌همین دلیل در گذشته هیچ‌وقت نتوانستم روی آرامش را به خود ببینم و از زندگی لذت ببرم.

امروز متوجه شده‌ام که ریشه بسیاری از این احساسات منفی در عدم ایمان و درک ناقص من از نیروی برتر بوده است. درکی که اکتسابی بود و خودم آن را به‌دست نیاورده بودم بلکه از سوی دیگران به من القا شده بود. مفهومی که برای پذیرش آن مشکل داشتم: خداوندی ترسناک، مجازات‌گر و انتقام‌جو و... در این برنامه با کار کردن قدم‌ها با نوعی درک جدید از نیروی برتر آشنا شدم. با به‌دست آوردن این درک جدید برداشت من از خداوند دست‌خوش تغییر گردید و به‌تدریج معتقد به خداوند مهربان و عاشق شدم که همیشه همراه من بوده و مرا دوست دارد. از زمانی که متوجه شدم خداوند یار همیشگی من است و در لحظات خوشی و ناخوشی و شادی و غم مرا تنها نمی‌گذارد و آماده است مرا از سختی‌ها و مشکلات رهایی بخشد، به احساس تنهایی چیره شدم. وقتی جای پای او را در زندگی تشخیص می‌دهم متوجه می‌شوم خداوند برای من ارزش قائل است و از من مراقبت می‌کند. حال با احساسی سرشار از امیدواری با مسائل سخت زندگی روبه‌رو می‌شوم. وقتی خداوند

پذیرفتن چیزهایی که دوست نداریم، دشوار است. اما بازسازی دنیا و همه افراد داخل آن برای این که باب میل ما شود، هیچ چیزی را حل نمی‌کند، از این گذشته، این عقیده که دنیا در همه مشکلات ما مقصر بوده، نگرشی بود که ما را به مصرف وامی‌داشت و این نگرش تقریباً ما را از بین برد.

"فقط برای امروز"



غم این پیکر فرسوده

یادم می‌آید وقتی وقتی جلسات را ترک کردم، دنبال فروش موادمخدر رفتم روزی یکی از دوستان بهبودی در خیابان جلوی من را گرفت و خواهش کرد به جلسه برگردم. اما من در جواب گفتم: دوست عزیز عجله نکن من که معتاد نیستم و تجربه زیادی دارم. هر وقت یک ماشین بپراید خریدم، به جلسه هم بر می‌گردم. ولی چه آمدنی و چه برگشتی؟ مهدی، دوست همدرد شما نه برادر خوبی برای خواهر و دو برادرش شد و نه اینکه پدر خوبی برای دخترش ماهه‌اش به اسم «هستی» و نه اینکه همسر خوبی برای زنش. بله شاید حدس زده باشید که چرا؟

چون مهدی امروز حکم اعدام، بله حکم اعدام را برای خود گرفت و به جای آن خانواده، فرزند، پدر، مادر و از همه مهم‌تر آزادی‌اش را از دست داد. اما امروز دقیقاً ۷ ماه است که مهدی در زندان به جلسه آمده و قدم یک را دارد کار می‌کند و با کمک دوستانش که به زندان می‌آیند یک راهنما گرفته و دوباره به انجمن معتادان گمنام برگشته. دوست شما امروز ناامید نیست فقط هدفش این است که زندگی مهدی درس عبرتی باشد برای دیگر همدردان و دوستان انجمنی. به حکم قانون گردن می‌نهم و سوگند می‌خورم حتی اگر یک روز و یا یک ساعت برای زنده بودنم فرصت باشد، حتماً پاک خواهم مرد. امروز خوشحال هستم چرا که در جلسات انجمن NA شرکت می‌کنم و مثل یک انسان سالم، با خواندن دعای آرامش می‌میرم.

مهدی معتاد

خدا را شکر که امروز هم بدون هیچ ماده مخدري سپری شد.

اول از خدا و بعد از شما عزیزانی که با تمام مشکلات سعی کرده‌اید که به زندان بیايید و بدون هیچ منتی، پیام بهبودی و تجربه‌های خود را در اختیار ما بگذارید، ممنون هستیم. امروز مهدی معتاد می‌خواهد بخش کوچکی از زندگیش را برای شما همدردان بنویسد.

مهدی از وقتی که یادش می‌آید در خانواده‌ای بوده که همواره اثرات موادمخدر و بیماری اعتیاد را با خود حمل می‌کرده. مادر مهدی مصرف کننده و پدرش نیز اعتیاد داشت؛ مهدی از ۱۱ سالگی مصرف مواد را شروع کرد. انگار اینکه دوست و همدم مهدی فقط مواد است. مهدی یک خواهر مریض و ۲ برادر کوچک هم دارد و ۱۳ سال تخریب موادمخدر را پشت سر گذاشته. سرگذشت زندگی مهدی دقیقاً مثل افسانه‌ها بود. ۱۵ سال دوری از مادر، ازدوج مجدد پدر، نامهربانی‌های نامادری با خواهر مریض و ۲ برادر کوچکم. ۹ سال حبس مادرم در زندان، ۳ سال سابقه اعتیاد مهدی در زندان. بگذریم اگر بخواهیم از مشکلاتم بنویسم، مثنوی هفتاد من کاغذ می‌شود.

دوستان همدرد؛ مهدی در پاییز چهارسال قبل مصرف مواد را قطع و حدود یک سال و نیم در انجمن معتادان گمنام تا قدم ۴ هم کار کرد. یادم می‌آید که آنقدر بیماری روی من فشار آورد که در یک لحظه خودم را در کوچه پس کوچه‌ها اعتیاد دیدم و احساس کردم حالا که مهدی پاک است، حتماً می‌تواند مواد بفروشد.

برنده در جنگ

برنده شدن در یک جنگ با اسلحه‌های گوناگون و مین‌های کشنده و انواع و اقسام سلاح‌های شیمیایی از سوی دشمن، امری محال نیست. اما بازنده شدن در یک جنگ نابرابر چطور؟ جنگی که واقعاً هیچ زمانی آتش‌بس ندارد، با هیچ انسانی هم شوخی نمی‌کند. سلاحی به نام موادمخدر که به خودی خود ۲۶ سال از شیرین‌ترین لحظه‌های عمر مرا درگیر خود کرد و با شلیک گلوله‌هایش و مرا از پای درآورد. موقعیت اجتماعی مرا خدشه‌دار کرده و دیگر برایم آبرو و اعتبار نگذاشته بود. چرا، چون هر روز نوع مصرف عوض می‌شد و بدنم مواد بالاتری می‌طلبید. ولی جنگ مسلحانه با وجود گرفتن عضوی از بدن که پای راستم باشد و موج گرفتگی اعصاب و روان و گرفتن دندان‌هایم به مدت ۲۱ سال، مرا از پای در نیاورده بود. تا اینکه دو سال پیش با انجمن معتادان گمنام آشنا شدم. در جلسه خانگی‌ام در خدمت زبانزد بودم. اما با دور شدن از قدم‌ها و نداشتن سلامت عقل و رها نکردن گذشته‌ام، دوباره درگیر بیماری‌ام شدم و با ۱۸ ماه و ۱۵ روز پاکی لغزش کردم. به بهانه اعصاب ناراحت و موج گرفتگی زمان جنگ به مدت ۲۱ روز لغزش کرده و بعد از این مدت با تماس‌های دوستان بهبودی در جلسه خانگی‌ام، دوباره جایگاه خود را پیدا کردم و الان ۱۶ ماه است که پاک هستم. زیربنای، بهبودی قدم‌ها هستند و برای پیریزی این زیربنا باید با عشق تمام روی آن کار کرد و مفاهیم آن را پذیرفت. در پایان برای تمام عزیزان در عذاب آرزوی بهبودی دارم و می‌دانم هر شکستی سرآغاز یک پیروزی بزرگتر است.

نادر از استان فارس



طرز تهیه بهبودی برای یک نفر

مواد لازم:

- ۱- تمایل به قطع مصرف، به میزان لازم
 - ۲- جلسه ۹۰ روز، ۹۰ بار
 - ۳- راهنمای موفق ۱ عدد
 - ۴- دست نیاز ۲ عدد
 - ۵- قدم و سنت هر کدام ۱۲ عدد
 - ۶- مشارکت صادقانه به مقدار لازم
 - ۷- صندلی چسب دار ۱ عدد
 - ۸- ابرهای صورتی یک آسمان
- نکات لازم: عزیزان بهبودی لطفا مواد تهیه شده را از دسترس بیماری و شرایط آن دور نگهدارید.

«دستور طبخ»

ابتدا جلسات و راهنما را مخلوط می کنیم و در ظرف صداقت تفت می دهیم. در این مرحله یا فیلتر راهنما، ناخالصی ها را جدا کرده و کاملاً آنها را با کفگیر صبر از مخلوط جدا می کنیم. سپس قدم ها و سنت ها را در ظرف دانش ریخته و مشارکت صادقانه را به آن اضافه کرده و با حرارت ملایم تجربه تفت می دهیم تا به رنگ رنگین کمان درآید.

سپس اصول روحانی و دست نیاز را در ظرف ثبات قدم ریخته و مخلوط را مدام هم می زنیم تا ته نگیرد. بعد از مدتی سس خدمت را به

آشپز با یکا ووبیا روشن!



آن اضافه می کنیم تا مخلوطمان لعاب جاذبه بیندازد. بعد از این مرحله هر سه مخلوط را در ظرف بیداری روحانی ریخته با حرارت ملایم و دلپذیر آرامش تفت می دهیم. خواهیم دید که بهبودی به دست آمده چقدر لذیذ و گواراست و برای صرف آن صندلی چسب دار را بر فراز ابرهای صورتی نهاده و مشغول نوش جان کردن می شویم. فراموش نکنیم که این دستور طبخ نهایی زمانی گواراست که فرمول آن را برای همه توضیح دهیم.

طرز تهیه لغزش برای ۵ نفر

مواد لازم:

لذت مواد ۵۰ پیمانانه

خودمحوری ۱۰ پیمانانه
انکار ۲۰ پیمانانه
وسوسه و اجبار ۱۰ پیمانانه
من می دونم و من می تونم ۲۰ پیمانانه
توب، زمین و یاربازی به مقدار دلخواه
لغزشیان عزیز توجه داشته باشید که مواد تهیه شده را از دسترس راهنما و اصول برنامه دور نگه دارید.

«دستور طبخ»

ابتدا لذت مواد و خودمحوری را مخلوط می کنیم و با درجه حرارت ملایم ذهن بیمار تفت می دهیم. بعد از مدت ۲۰ دقیقه انکار و وسوسه و اجبار را به مخلوط اضافه می کنیم. در این مرحله لغزشیان عزیز توجه داشته باشید انکار ماده اصلی مخلوط ماست. بعد از مدتی بینی خود را محکم گرفته و با کفگیر احساسات منفی مخلوط را به هم می زنیم، در این مرحله من می دونم من می تونم و توب بازی و یاربازی را در ظرف جداگانه تفت می دهیم و کمی سس ترجم بخود به آن اضافه می کنیم، هر دو مخلوط را در یک ظرف ریخته و با حرارت ملایم بمدت ۱۰ دقیقه حرارت می دهیم، بعد از اینکه آش لغزش ما لعاب انداخت آماده می شود. بعد از صرف آن اگر خواستید به راهنما زنگ بزنید.

علی. س از ناحیه

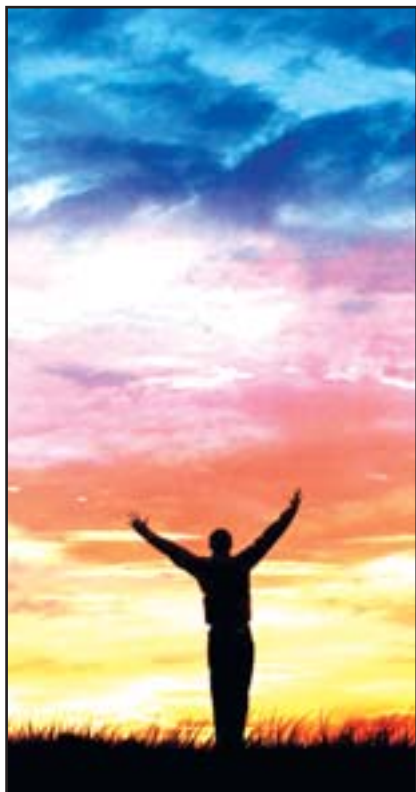
چرا لغزش؟

به راستی نمی دانم چرا لغزش؟ تجربه بسیاری دارم که حاصل از سال ها حضور پی گیر در برنامه و لغزش های پی درپی و بالاخره رسیدن به یکسال پاکی است.

فکر می کنم بزرگترین مشکل ما این است که می خواهیم مثل اکثر اعضای انجمن طعم زندگی بدون وسوسه های گاه و بیگاه را بچشیم. وسوسه هایی که همیشه ما را به سوی مصرف یکبار دیگر و لذت بردن و شکست نخوردن است. حال اینکه برای همه اعضا اینچنین نیست. برخی از همدردانم که دچار وسوسه می شوند به سوی سراب می روند و پریشان و پشیمان برمی گردند باید بدانند که شدت بیماری و سرعت بهبودی آنان با دیگر اعضا متفاوت است. آنها باید وسوسه ها را بپذیرند و بدانند که مصرف موفقیت آمیز دیگر امکان پذیر نیست و پس از آن فکر بیمارگونه که تداعی کننده لذت هاست و هرگز از ذلت ها چیزی نمی گوید، سرابی بیش نیست. اما بهترین کار چیست؟

تجربه به من نشان داده است پر کردن ۹۰ روز و ۹۰ جلسه، مقاومت در مقابل وسوسه در روزها و ماه های اولیه، کمک گرفتن از اعضای انجمن، راهنما و دوستان بهبودی در آن شرایط سخت و بحرانی، مشارکت تمام احساسات در مورد همه چیزمان در زندگی شخصی و اجتماعی با فردی که به او اعتماد می کنیم، شکرگزاری از نیروی برتر، خدمت ایثارگرایانه و عاقلانه در انجمن معتادان گمنام و خانواده، خلاء لذت جویی را برای ما پر می کند و مسیر جدیدی را در انجمن معتادان گمنام برای ما روشن می سازد. در آن زمان است که لذت پاکی و بهبودی را زیر دندانمان حس می کنیم و در کنار بقیه اعضا انجمن که پاکی خود را دنبال می کنند قرار می گیریم، مسیر بهبودی را طی می کنیم و الگوی امید، نیرو و ایمان هم دردهایمان می شویم.

شهرام، ن - استان تهران



سابقاً بیشتر انرژی خود را صرف بهانه‌تراشی برای شکست‌های خود می‌کردیم. امروز به جلو پیش می‌رویم و از بسیاری از فرصت‌هایی که زندگی در اختیار ما گذاشته، استفاده می‌کنیم. ممکن است از توانایی‌های خود شگفت‌زده شویم. فقط برای امروز"

برنیلگون آسمان هستی



در دوران آموزش با اینکه ۷ یا ۸ سال از بقیه بچه‌ها بزرگتر بودم و دستم از تلفن و راهنما کوتاه بود سعی کردم اصول روحانی و از همه مهمتر، خدمت را به‌کار گیرم و به همین دلیل مسئولیت نظافت سرویس‌های بهداشتی را برعهده گرفتم. احساس می‌کردم که همه دوستانم دارند، فرقی نمی‌کرد که مسئولیت

اسم من ابراهیم و یک معتاد هستم. خیلی دوست داشتم تجربه‌ام در مورد بهبودی و خدمت سربازی در انجمن را با دوستان در میان بگذارم ولی قبل از آن می‌خواهم چند خطی از گذشته‌ام بگویم. خیلی باهوش و درس‌خوان بودم ولی دارای ناهنجاری‌های خاص خود بودم، در ۱۴ سالگی با سیگار آشنا شدم.

به‌واسطه این آشنایی با ورزش خداحافظی کردم ولی هنوز درس‌خوان بودم. توی یکی از دبیرستان‌های تیزهوشان اصفهان پذیرفته شدم که شبانه‌روزی بود. وقتی احساس کردم کنترل‌های خانواده‌ام کم شده، ناهنجاری‌هایم روز به روز بیشتر شد. تا اینکه بعد از سه سال با وجود نمرات خوب از دبیرستان اخراج شدم و به ناچار سال آخر را به یکی از مراکز معمولی تحصیلی رفتم. با رفاقت با دوستانی که مثل خودم بودند با الکل و... آشنا شدم و با استفاده از موادمخدر خیلی کارهایم پیش می‌رفت. توی یکی از دانشگاه‌های خوب در یک رشته مهندسی قبول شدم ولی کم‌کم اعتیاد روی زشت خود را نشانم داد، قدرت درس خواندن از من گرفته شد و روز به روز بدرفتاری‌ها و گرفتاری‌ها و... بیشتر شد تا اینکه بعد از ۴ سال در مقطعی که هم کلاسی‌هایم مدرک گرفتند، من از دانشگاه اخراج شدم. تازه راحت شده بودم چون می‌توانستم پول در بیاورم و مواد مصرف کنم.

بعد از ۲ سال قدرت کار کردن هم از من گرفته شد و مجبور به خیلی از کارهای دیگر شدم. تا اینکه در یک مکان مصرف، پیام را از طریق یک برکه خوش‌آمدگویی گرفتم و به NA آمدم و کاری که نتوانسته بودم انجام بدهم یعنی پاک‌ماندن را گروه برایم انجام داد. ۵ قدم کار کرده بودم و ۲۶ سالم بود. بعد از ۸ ماه پاکی و بعد از ۷ سال غیبت از خدمت سربازی، خودم را معرفی کردم. پاک ماندن خیلی سخت بود. چند ماهی هم بود که از ترس آموزشی، سیگار را هم ترک کرده بودم ولی این بهانه را داشتم که بعد از دوره آموزشی خدمت دوباره بکشم.

شدم و در نتیجه اجازه رفتن به جلسات را به من داد. موقعیت خوبی برای امتحان کردن و تمرین اصول روحانی بود، متوجه شدم وقتی راه درستی می‌روم مطمئناً مخالف‌هایی هم دارم و اگر بخواهم به‌خاطر ترس از قضاوت بقیه از مسئولیت‌م کنار بکشم، هیچ‌وقت در بقیه زندگی نمی‌توانم بدون ترس از قضاوت در راه راست قدم بردارم.

اصول روحانی برنامه خیلی جذاب است و بقیه را جذب می‌کند. این اتفاق برای من هم افتاد. امروز ۳ سال و ۸ ماه و ۲۳ روز است که پاکم و یک سال و نیم است که کارت پایان خدمت گرفته‌ام. وضعیتم از همه نظر خوب شده، راهنما دارم، رهجو دارم و قدم کار می‌کنم. در کل زندگی خوبی دارم و هنوز بعضی از هم‌خدمتی‌هایم با من در تماس هستند.

انجمن کمک کرد تا کاری را که حتی در رؤیاهایم نمی‌توانستم انجام بدهم، در واقعیت انجام بدهم. امیدوارم روزی برسد که دوستان سربازم به‌راحتی بتوانند به برنامه بهبودیشان برسند و این مستلزم سعی و تلاش همه اعضا در ایجاد جاذبه است. از خداوند هم به‌خاطر این همه لطف و محبتی که به من کرده ممنونم. با آرزوی پاکی و بهبودی

ابراهیم. س - استان اصفهان

من چیست! مهم این بود که با تمام وجود سعی می‌کردم صادقانه مسئولیت‌م را انجام بدهم، خیلی سخت بود که با بقیه سربازان در خرابکاری‌هایشان شریک نشوم و به امکانات و تجهیزات خسارت نزنم ولی متوجه شدم برای پاک ماندن در سربازی مجبورم تمام باورها و رفتارهای غلطم را دور بریزم و از اینکه یک سرباز قانونمند باشم ترسَم.

تأثیرها را برکنم

همیشه نشریات می‌خواندم و دعا می‌کردم و توانستم اصول و مقررات را به شخصیت‌ها ترجیح بدهم و تأثیر این‌ها چنین بود که وقتی از بین ۲ هزار نفر، ۵ نفر را می‌خواستند انتخاب کنند، من یکی از آن ۵ نفر بودم که به تهران جهت خدمت در فرودگاه مهرآباد اعزام شدم. آنجا هم مسئولیت سنگینی به من واگذار شد. بارها به خاطر ترس‌هایم می‌خواستم از زیر بار این مسئولیت شانه خالی کنم چون هنوز باورهای جدیدم زیر بنای محکمی نداشت و از قضاوت بقیه سربازها می‌ترسیدم. ولی باز هم سعی کردم اصول را به شخصیت‌ها ترجیح بدهم. با مشورت دوستان بهبودی داستان اعتمادم را با مافوقم در میان گذاشتم و با استقبال او روبه‌رو



افراط و تفریط مرا مشخص می‌نماید و این کمک را می‌کند که راحت‌تر بتوانم از طریق نیروی برتر در پی تغییر رفتارها و افکار اعتیادیم برایم. نیروی برتری که با کار کرد قدم‌ها قابلیت درک آن را پیدا کرده‌ام. با کار کرد این قدم‌ها برای اولین بار در طی مدت چهل سال زندگی‌م و ۲۰ سال اعتیاد فعال و مصرف دیوانه‌وار انواع و اقسام موادمخدر متوجه شدم اصولی در زندگی انسان‌های موفق وجود دارد که با پیروی از آنها به سوی موفقیت می‌روند و این اصول امروز در دسترس من نیز هست. پس من واقعاً یک معتاد خوشبخت هستم زیرا راه موفقیت خود را پیدا کرده‌ام.

این اصول ساده مرا به سوی آزادی، نشاط، بی‌نیازی و آرامش هدایت و راهنمایی می‌کنند و به من کمک می‌کنند تا پستی بلندی‌های طاقت فرسا و سخت را راحت‌تر پشت سر بگذارم. رفتارهای قبلی من در رابطه با زندگی‌ام نتایج قبلی را در پی داشت و از آنجایی که نتایج قبلی برایم کاملاً رضایت بخش نبود، امروز با کار کرد قدم‌ها به شکل و فرم صحیح آن سعی دارم رجوعی مجدد به درون خود داشته و با راهنمایی خداوند مهربان منتظر نتایج جدیدی هستم که در زندگی‌م به وقوع بپیوندد تا به این طریق نیازها و کمبودهای روحی‌ام را پر کرده و زندگی برایم لذتبخش باشد.

امروز من اعتماد دارم که فقط در کنار زندگی با قدم‌هاست که می‌توانم واقع بینانه‌تر با بیماری خود کنار بیایم و در راه بهبودی امیدوار به آینده‌ای روشن و رها زندگی کنم به امید موفقیت برای تمامی هم‌دردان عزیزم که راه برنامه دوازده قدمی معتادان گمنام را برای زندگی جدید و توأم با موفقیت خود انتخاب نموده‌اند.

با سپاس رضا. ق - مازندران

گزارش کمیته کارگاه‌ها و شورا

- ۲- منشی، خزانه‌داری، ساختار اداری
 - ۳- رابطین ساختار اداری
 - ۴- کمیته فرعی اطلاع‌رسانی
 - ۵- کمیته فرعی زندان‌ها و بیمارستان‌ها
 - ۶- کمیته فرعی کارگاه‌ها
 - ۷- کمیته فرعی آدرس جلسات
 - ۸- کمیته فرعی چیپ و نشریات و سکه
 - ۹- کمیته فرعی هیات مدیره
 - ۱۰- کمیته فرعی آموزش گزارش نویسی
 - ۱۱- کارگاه روابط عمومی
- الف- رابطه ساختار با ساختار
ب- رابطه ساختار با گروه و بالعکس
ج- رابطه خدمتگزار جدید با خدمتگزار قدیم و بالعکس
د- رابطه عضو با خدمتگزار و بالعکس
ه- رابطه خدمتگزار با گروه و بالعکس
و- کارگاه برنامه ریزی پروژه‌های خدماتی
ز- کارگاه خطوط تلفنی
- از تمام خدمتگزاران و نواحی ده‌گانه و کمیته فصلنامه به‌خاطر حمایت و همکاری با کمیته کارگاه‌ها و حضور در کارگاه ۲ روزه نهایت تشکر و قدردانی را داریم.
- کمیته کارگاه‌های شورای منطقه ایران

کمیته کارگاه‌های شورای منطقه ایران، یک گردهمایی خدماتی ۲ روزه، در مورخه ۲۲ و ۲۳ مهر ماه با رای وجدان گروهی شورای منطقه در شهرستان محمودآباد جهت محقق کردن "روزهای آموزشی" و فراهم کردن اتحاد و همدلی کلیه سطوح خدماتی با موضوعاتی چون روابط عمومی و شرح وظایف خدماتی، برداشتن کلیه چالش‌ها و مشکلات یک ساله اخیر شورای منطقه ایران و همچنین یکسان‌سازی همه خدمات همسو مورد بررسی قرار گرفت که پیامد و دستاوردهای این کارگاه دو روزه از طریق نمایندگان محترم به‌نواحی ۱۰ گانه ارسال گردید. امید است در کلیه سطوح خدماتی یک اتحاد و وفاق خدماتی را حاصل تا بتوان به‌بهترین شکل ممکن در راستای کمک یک معتاد به معتاد دیگر با تمام سعی و تلاش و عشق بلاشرط تجهیز شده و قدم برداشته باشیم.

موضوعات مطرح شده در کارگاه‌های ۲ روزه:

۱- گرداننده، نایب گرداننده، ساختار اداری

مقیقت باری است که «من» نباشم

اولین باری که شروع به کار کردن قدم‌های دوازده‌گانه نمودم هیچ هدف خاصی را که از آن آگاهی داشته باشم، دنبال نمی‌کردم شاید از اینکه همه صحبت از کارکرد قدم‌ها می‌کردند و هم از ترس اینکه اگر قدم کار نکنم، چه اتفاقی برایم خواهد افتاد یا بهتر بگویم ترس از مصرف دوباره و شکستی تازه شروع به کار کردن قدم‌ها کردم. با شروع به یادگیری زندگی با قدم‌ها به زاویه دید جدیدی که نسبت به زندگی خود و اطرافیانم پیدا کرده بودم خوشبین شدم و همین رضایت خاطر در من باعث شد ایمان بیشتری به کار کردن و پیاده کردن این اصول در زندگی‌ام پیدا کنم.

اما امروز وقتی دوباره تصمیم گرفتم به پیشنهاد راهنمایم مروری مجدد بر قدم‌ها و دقتی موشکافانه‌تر بر روی رفتار و افکار معتادگونه‌ام داشته باشم، مطمئن هستم که اینکار دیگر از روی ترس نیست. بلکه از روی عشق است و ایمان. از

با به کار بردن چند اصل روحانی بسیار ساده، اثرات بیماری خود را تغییر می‌دهیم. برای مقابله با جنبه خودمحوری اعتیاد، اصل خیرخواهی را به کار می‌گیریم، به جای این که فقط به دنبال خدمت به خود باشیم، خدمت به دیگران را آغاز می‌کنیم. "فقط برای امروز"

گفتگو با مسئول کمیته زندان‌ها و بیمارستان‌های شورای منطقه



۲۸

رأی شورای منطقه‌ای ایران به عنوان مسئول این کمیته انتخاب شدم. هنگام روبه‌رو شدن با زندانیان معتادی که هرگز نام NA را نشنیده‌اند چه احساسی به شما دست می‌دهد و چه شیوه‌ای را به کار می‌برید؟
وقتی با یک زندانی معتاد روبه‌رو می‌شوم دقیقاً خود را جای آنها می‌گذارم و به خود می‌گویم راهی را که تو پیدا کرده‌ای اینها پیدا نکرده‌اند و تو باید آماده کمک به آنها باشی. من خود را به ایشان نزدیک می‌کنم و سعی می‌کنم با مشارکت صادقانه شک و تردیدشان را برطرف کنم.

چه شک و تردیدی؟

اکثر آنها فکر می‌کنند که ما جزو مسئولان زندان هستیم. یا از سازمان خاصی آمده‌ایم. به این خاطر ما در مشارکت‌های خود روشن می‌کنیم که بلاهایی که آنها از مواد مخدر می‌کشند ما نیز زمانی کشیده‌ایم ولی دیگر مجبور نیستند بیش از این بسوزند. آنچه که مسلم است همه زندانیان معتاد به‌طور یکسان از شما و مشارکت‌های

در شماره سوم مجله «پیام بهبودی» تابستان ۱۳۸۴، مصاحبه‌ای با مسئول وقت کمیته زندان‌ها و بیمارستان‌ها H&I صورت گرفت و مطالبی در مورد این کمیته به چاپ رسید. از چاپ آن مصاحبه بیش از چهار سال می‌گذرد و همان‌طور که می‌دانید H&I یکی از مهمترین و اثرگذارترین ابزارهای NA برای تحقق بخشیدن به سنت پنج و قدم دوازدهم است و یکی از راه‌هایی که می‌توان به رؤیای جهانی انجمن معتادان گمنام عمل پوشاند.
H&I خلاصه شده عبارت Hospitals and Institutions است. که ترجمه آن بیمارستان‌ها و زندان‌ها می‌باشد.

اینک بعد از این مدت مجله «پیام بهبودی» مصاحبه دیگری را با تورج - ن مسئول فعلی این کمیته ترتیب داده که توجه شما را به آن جلب می‌کنیم؛

می‌کردم آیا کسی هست که در این زندان به داد من برسد و مرا از اعتیاد نجات دهد.
بعد از آشنایی با NA، حال و روز خراب من در زمان‌های حبس باعث به‌وجود آمدن انگیزه کمک به زندانیان معتاد شد و از این طریق در صدد انتقال پیام برآمدم. تقریباً از سال ۸۲ که کمیته H&I کار خود را شروع کرد به صورت بازو در خدمت این کمیته بوده‌ام تا حالا که با

باتوجه به موقعیت‌های گوناگون خدماتی در NA، آیا شما برای انجام این خدمت در H&I دلیل خاصی داشتید؟
بله باتوجه به این موضوع که من مدت نسبتاً زیادی از عمر خود را در زندان‌ها سپری کرده‌ام و به خاطر می‌آورم که در زندان بارها سرم را به زیر پتو برده و مدت‌های مدیدی به‌حال خود گریه کرده و مرتباً از خود سؤال

شما استقبال نمی‌کنند. آیا تاکنون در حین خدمت و تشکیل جلسه و مشارکت با تمسخر و پوزخندهای آنها روبه‌رو شده‌اید؟ واکنش شما چه بوده است؟

خیلی زیاد. مثل گذشته خودم، آنها ناباوری‌های زیادی دارند و به‌عنوان یک معتاد مصرف‌کننده، باورش‌شان برای قطع مصرف و بهبودی آن هم بدون دارو و با صحبت کردن و مشارکت! خیلی ضعیف است.

برخورد ما کاملا صمیمی و دوستانه است. مثل برخورد با یک تازه وارد در جلسات بیرون. من شخصا هیچ اصراری برای اینکه همه در همان جلسه اول پیام را بگیرند ندارم.

در خیلی از زندان‌ها، زندانی جلسه را به تشنج کشیده و حتی مانع برگزاری جلسه شده، در اینگونه مواقع من سعی می‌کنم او را در کنار خود بنشانم، دستم را به روی شانه‌اش بگذارم و با صحبت او را به آرامش دعوت کنم و شرایط او را درک کنم.

افراد زیادی هستند که سال‌های زیادی را در حبس بوده‌اند، مدت‌هاست فرزندان و خانواده خود را ندیده‌اند، بعضی‌ها حتی از خانواده خود خبری ندارند. باید آنها را درک کرد.

آیا تا به حال سابقه داشته است که جلسه‌ای در زندان راه‌اندازی شود و سپس تعطیل شود اگر پاسخ مثبت است علت چه بوده و برای جلوگیری از تکرار آن چه باید کرد؟

بله، شاید بتوان گفت متأسفانه علت اصلی بسته شدن بعضی از جلسات خود ما بوده‌ایم و این برمی‌گردد به مسئولیت سرگروه‌های ما. بعضی وقت‌ها در انتخاب زیر مجموعه‌ها برای اعزام به زندان، دقت کافی نمی‌شود. در نتیجه گاهی افرادی بدون مسئولیت وارد زیر مجموعه‌ها می‌شوند که با انجام حرکاتی ناشایست باعث بدبینی مسئولان به H&I شده که در نهایت منجر به تعطیلی آن جلسه در زندان می‌شود. ولی خدا را شکر، با اطلاع‌رسانی مجدد و توضیح به مسئولان و صرف وقت فراوان برای آنها روشن می‌کنیم که این یک اشتباه فردی از سوی یک عضو NA بوده و ربطی به برنامه معتادان گمنام ندارد.

بعضی از جلسات هم به‌علت مسائل اداری و تعویض مسئولان و شرایط خاص نیز تعطیل و

دوباره راه‌اندازی شده است.

دوستان خدمت‌گذار در H&I باید چگونه رفتار کنند تا به حسن شهرت NA صدمه نرسد و در ضمن پیام‌بهبودی نیز بهتر منتقل شود؟

مسئولیت، تعهد و عملکرد صحیح در این مورد خیلی تعیین‌کننده است. پایداری و نپایداری را که در H&I به آنها آموزش داده شده، می‌بایست رعایت کنند.

ممکن است چند تا از این بایدها و نبایدها را برای خوانندگان ما مثال بزنید؟

مثلا حتما باید با ظاهری آراسته به‌زندان مراجعه کنند. با پیراهن آستین کوتاه به زندان نروند، از به‌کار بردن زنجیر و گردنبند طلا خودداری کنند. با دمپایی نروند و در مجموع با ظاهری قابل قبول و اجتماعی بروند. به‌طور فردی مراجعه نکنند و به هرجایی از زندان سرک نکشند و دسته جمعی حرکت نکنند. با زندانیان تلفن ردوبدل نکنند. در مسائل حقوقی و خارج از زندان دخالت نکنند.

آیا توصیه‌های خاصی جهت رعایت نکات بهداشتی در هنگام مراجعه در زندان برای کمیته‌های خود دارید؟

پاسخ به این سؤال ممکن است حساسیت‌هایی را در بین اعضای زندانی ما ایجاد کند. چون هم‌دردان ما در زندان از این پاسخ کمی دلخور می‌شوند ولی ما تعارف نداریم. بله من خودم شخصا معتقدم که در هنگام مراجعه حتما باید نکات بهداشتی را رعایت کنیم.

چون به هر حال آنها در یک مکان عمومی، برای مدت زمان‌های طولانی با هم زندگی می‌کنند بخصوص با شرایط خاصی که اخیرا در جهان در رابطه با آنفلوآنزا به‌وجود آمده است، این مسئله یک طرفه نیست. ما هم بارعایت نکردن نکات بهداشتی، ممکن است که یک بیماری را به آنها منتقل کنیم.

ما می‌توانیم با گرمی، محبت و لبخندی صمیمانه با آنها روبه‌رو شویم ولی بعضی از دوستان ما این طور فکر نمی‌کنند و دست دادن، در آغوش گرفتن و روبوسی را برای ایجاد جاذبه لازم می‌دانند ولی در مجموع من فکر می‌کنم رعایت نکات بهداشتی به نفع هر دو طرف است.

آیا این کمیته در بند زنان هم فعالیت می‌کند در این مورد توضیح دهید.

بله، بانوان عضو NA، علاقه‌مند به این خدمت هستند و پس از آموزش‌های لازم به بند بانوان زندان‌ها برای انتقال پیام مراجعه می‌کنند. در خیلی از نواحی، جلسات NA در بند نسوان زندان‌ها به‌طور مرتب برگزار می‌شود.

من با مسئولان کمیته زندان‌ها و بیمارستان‌های A.P.F صحبت کرده و هم در کارگاه‌های آنان شرکت کرده‌ام، همه بر حساسیت کار این کمیته در دنیا هم عقیده هستند مگر چه فرقی بین یک معتاد زندانی و یک معتاد بیرون از زندان وجود دارد؟

معتادی که بیرون از زندان است همه‌گونه



دسترسی به نشریات، راهنما، همایش‌ها و کارگاه‌ها و از همه مهمتر به جلسات NA را دارد ولی معتادانی که در زندان است به علت محدودیت‌ها اولاً شانس دریافت پیام برای او خیلی کم است، ثانیاً در صورت دریافت پیام، برگزاری جلسات، دسترسی به افراد باتجربه و کارکرد قدم‌ها به آسانی بیرون از زندان نیست. درست است، که همه ساختار NA و همه کمیته‌های آن در راستای انتقال پیام بهبودی و اجرای سنت پنجم کار می‌کنند ولی کمیته H&I به طور مستقیم و رودررو این کار را انجام می‌دهد و از زندانی می‌خواهد که بلافاصله بعد از ترخیص، به جلسات NA بپیوندد تا پاکی و بهبودی‌اش تداوم یابد.

برای انتخاب گروه‌ها و زیر مجموعه‌های خود چه شرایطی را در نظر می‌گیرید. منظورم این است چه کسانی بیشتر و بهتر برای عضویت در کمیته شما مناسب هستند؟

وقتی که ما برای این کار در کمیته‌های شهری و نواحی فراخوان می‌دهیم، بیشتر تمایل و اشتیاق اعضا را در نظر می‌گیریم. در صورتی که این داوطلبان تجربه و دانش لازم را نداشته باشند آنها را آموزش می‌دهیم، تجربه‌های خود را در اختیار آنها قرار داده و می‌خواهیم حتماً در کارگاه‌های این کمیته شرکت فعال داشته باشند تا بتوانند بهتر پیام را انتقال دهند.

یعنی حتی مدت پاکی داوطلبان را هم در نظر نمی‌گیرید؟

شرط مدت پاکی بر می‌گردد به کمیته‌های شهری و اساسنامه‌هایشان. بعضی‌ها ۱۸ ماه بعضی‌ها سه سال و بعضی‌ها مدت‌های دیگر را در نظر می‌گیرند.

اگر در هنگام انتقال پیام و صحبت هم دردهایمان، شخص زندانی از نبود امکانات، نحوه تغذیه، مقررات سخت و سایر مشکلات با شما شروع به صحبت کنند چه می‌کنید؟

ما سعی می‌کنیم حرف او را قطع کرده و توضیح دهیم که ما فقط برای معرفی NA و توضیح پیام انجمن معتادان گمنام در کنارشان هستیم و اینگونه مسائل به ما ربطی ندارد و در

اینگونه موارد کاری از دستمان ساخته نیست. اصل روحانی فروتنی در اینگونه مواقع به ما کمک زیادی می‌کند.

زندانیان شرایط خاص خود را دارد و رفت و آمد در زندان قطعاً کار ساده‌ای نیست وقتی با جواب دلسرد کننده‌ای از سوی مسئولان روبه‌رو می‌شوید چه می‌کنید؟ آیا رها کرده و سراغ زندانی دیگری می‌روید؟

خوشبختانه مسئولان سازمان زندان‌ها و خود زندانی‌ها تا حالا رفتار و برخورد خوبی با ما داشته‌اند چون اثر مثبت اقدامات ما را به طور ملموس ملاحظه می‌کنند. ولی در مواردی که مشکلات اداری و سایر مسائل مانع کار ما می‌شود سعی در اطلاع‌رسانی بیشتر و تأمین



آیا انجمن معتادان گمنام ایران برای سازمان زندان‌های کل کشور، شناخته شده است؟

خوشبختانه بله، کاملاً شناخته شده است. آنها در اظهاراتشان به طور مرتب رضایت خود را اعلام می‌کنند. جالب اینکه بعضی وقت‌ها آمار می‌دهند که آنها از معتادان در حال بهبودی ارائه می‌دهند از آمار ما کامل‌تر است.

این نشان دهنده این است که آنها کاملاً ما را می‌بینند. با گذشت زمان دیدگاه مسئولان نسبت به ما خیلی بهتر شده و بعضی از مسئولان اظهار می‌دارند که اخلاق و رفتار زندانی‌های معتاد بعد از آشنایی با NA به طور چشم‌گیری بهتر می‌شود و این یک واقعیت غیرقابل انکار است.

اگر از شما به عنوان مسئول این کمیته بخواهند چند مشکل بزرگ این کمیته را نام ببرید، به چه مواردی اشاره خواهید کرد؟

H&I در ایران جوان است و خیلی طبیعی است که مشکلاتی هم داشته باشد، من به چند مورد اشاره می‌کنم. نبود همکاری بعضی از مسئولان داخلی زندان‌ها با این کمیته، اخیراً «حفاظت سازمان زندان‌ها» با ورود ما به داخل زندان‌ها مخالفت کرده که به دنبال رفع مشکل هستیم.

حمایت نکردن بعضی از اعضا جهت

خدمتگزاری به خصوص اعضای قدیمی NA.

یک خاطره؟

در سال سوم خدمتم در این کمیته، تاحدودی انگیزه خود را نسبت به خدمت در این کمیته، از دست داده بودم و درست در شرایطی که از این خدمت خسته بودم، ماجرای پیش آمد که باعث شد دوباره انرژی لازم به من برگردد.

من به اتفاق عده‌ای از دوستان برای اطلاع‌رسانی و راه‌اندازی یک جلسه NA به یکی از زندان‌های استان تهران مراجعه کردیم. جلسه اطلاع‌رسانی در حضور مسئولان برگزار شد و اطلاع‌رسان ما NA را معرفی کرد و در مورد کمیته زندان‌ها و بیمارستان‌ها توضیحات مفصلی داد.

آنها ابتدا خوشحالی خود را از حضور ما اعلام کردند و در ضمن توضیح دادند که ما خودمان در اینجا جلسات NA داریم! و من به عنوان مسئول زندان همین حالا از زندانی‌ها خواسته‌ام که جلسه را برگزار کنند و شما هم می‌توانید همین

نظر مسئولان در چارچوب قوانین جاری را داریم و با یک نه گفتن نا امید نمی‌شویم.

رابطه خود را با زندان حفظ کرده و به طور مرتب اطلاع‌رسانی می‌کنیم بخصوص که آدرس سایر جلسات را به آنها می‌دهیم.

ما باید شرایط و قوانینی را که از سوی آنها اعلام می‌شود، رعایت کنیم. این یک اصل است. در خیلی از زندان‌ها، در ابتدای کار دید مسئولان نسبت به کار ما مثبت نبوده ولی بعد از مدتی با ملاحظه عملکرد ما و حتی شرکت در جلساتمان، به تدریج متوجه نیت خیر NA شده‌اند. در مواردی هم که واقعاً راه‌اندازی یک جلسه NA با مشکل روبه‌رو شده و هیچکدام از اقدامات ما به نتیجه‌ای نرسیده، اصرار بیجا نمی‌کنیم چون معتقدیم پافشاری بی‌حد در یک مقطع زمانی ممکن است جاذبه کار ما را از بین ببرد، آن را به زمان دیگری موکول می‌کنیم.

الان از این جلسه بازدید کنید!
تصور من این بود که ما با تعداد انگشت‌شمار از افرادی روبه‌رو خواهیم شد که فقط دورهم نشسته و گپ می‌زنند. وقتی داخل بندهای زندان شدیم، در کمال ناباوری متوجه شدیم در ۶ بند این زندان ۶ جلسه به‌طور هم‌زمان در حال برگزاری است و در هر جلسه چیزی حدود ۱۰۰ نفر شرکت دارند! و هرکدام یک جلسه NA هستند.

در همانجا بی‌اختیار شروع به گریه کردم. من که رفته بودم پیام بدهم، پیام گرفتم و از تصمیم خود مبنی بر قطع خدمت، منصرف شدم و تصمیم گرفتم تا زمانی که پاک هستم و نفس می‌کشم خدمت در این کمیته را متوقف نکنم.

وقتی چگونگی تشکیل این جلسات را جویا شدم، معلوم شد که یک عضو NA که بالای سه سال پاک‌ی داشته بنابه دلایلی حبس می‌شود و بعد از مدتی از تنهایی خسته شده و به یک نفر پیام می‌دهد و خواهان برگزاری

جلسه می‌شود و این جلسه ابتدا با حضور دونفر و سپس سه نفر و چهارنفر و سرانجام پیام بهبودی در سطح زندان گسترش می‌یابد. به اطلاع مسئولان می‌رسد که عده‌ای در زندان رأس ساعت بخصوصی گرد هم جمع شده و جلسه تشکیل می‌دهند. خوشبختانه بعد از روشن شدن ماهیت بهبودی جلسات با مساعدت مسئولان مکان‌های خاص را در اختیار این اعضای تازه‌وارد NA قرار می‌دهند و در زمانی که ما به آنجا مراجعه کردیم در شش بند این زندان ۶۰۰ عضو در حال بهبودی وجود داشت.

و در پایان هر مطلب ناگفته دیگری؟

میل دارم به دو مطلب اشاره کنم. اول اینکه ما در حال حاضر در بیش از ۱۵۱ زندان و ۱۳۲ مرکز درمانی کار خود را دنبال می‌کنیم. چیزی بین ۸ تا ۱۰ هزار عضو در حال بهبودی داریم که از این آمار ۲۷۰ نفر به بانوان اختصاص دارد.

دوم اینکه لازم است از دست‌اندرکاران مجله

«پیام بهبودی» تشکر کنم، این مجله تاکنون نامه‌های زیادی از زندانیان را چاپ کرده که باعث تشویق سایر زندانیان شده است. شما نمی‌دانید یک زندانی مطلب چاپ شده خودش را در مجله با چه شوقی به سایر زندانیان نشان می‌دهد. آنها وقت زیادی دارند و به‌طور مرتب نشریات گوناگون NA را مطالعه می‌کنند و حتی بعضی اوقات یک نفر کتاب «چگونگی عملکرد» و یا کتاب «پایه» را برای بقیه با صدای بلند می‌خواند.

ما از مجله پیام بهبودی برای اطلاع‌رسانی به مسئولان زندان‌ها نیز استفاده می‌کنیم. چاپ ماجرای «حبیب» موجی از امید و انگیزه و عشق و بهبودی را در میان زندانی‌ها به‌وجود آورد و خود به یک جاذبه بزرگ تبدیل شد. از فرصتی که در اختیار من گذاشتید تشکر کرده و دعا می‌کنم هرچه زودتر مشکل اخیر این کمیته حل شود.

تورج. ن مسئول H&I شورای منطقه‌ای ایران
مصاحبه از جواد. م



برگزاری همایش گروه‌های ازنا

در فصل پاییز همایش ۵ سالگی گروه‌های شهرستان ازنا با حضور اعضا به‌صورت باشکوهی در این شهرستان برگزار شد. همچنین با شروع هفته نیروی انتظامی ناحیه ۴ شورای منطقه‌ای با شرکت در نمایشگاه و ایجاد غرفه انجمن معتادان گمنام در شهرستان‌های سنندج، کرمانشاه و همدان به اطلاع‌رسانی مطلوب به عموم مردم پرداخت که با تلاش اطلاع‌رسانها این غرفه‌ها دستاوردهای خوبی را به همراه داشت.

کمیته اطلاع‌رسانی ناحیه ۴



گزارش کارگاه‌های ناحیه ۱۰

خدمتگزاران ناحیه ۱۰ با همکاری خدمتگزاران شورای منطقه دو کارگاه با موضوعات "وظایف اعضا در برابر مشکلات و راهنمایی در خدمات بهبودی چیست؟" و "آموزش نحوه صحیح توضیح قدم‌ها به مسئولان، همکاری و پاسخگویی" را در آبان‌ماه جاری در شهر مشهد برگزار کردند.

در کارگاه اول توضیحاتی توسط گرداننده و اعضای شورای منطقه با همکاری و مشارکت حاضران در رابطه با وظایف اعضا در برابر مشکلات و راهنمایی در خدمات صورت گرفت. نتیجه وجدان گروهی بر تشخیص‌هایی بود مبنی بر: ۱- تشخیص مشکلات، ۲- اولویت‌بندی آنها، ۳- گفت‌وگو کردن، ۴- مثال زدن و نمونه آوردن، ۵- خلاصه‌گویی، ۶- حضور، ۷- گوش‌دادن، ۸- تأمل و تفکر، ۹- جمع‌آوری اطلاعات، ۱۰- برداشت و درک صحیح از منابع

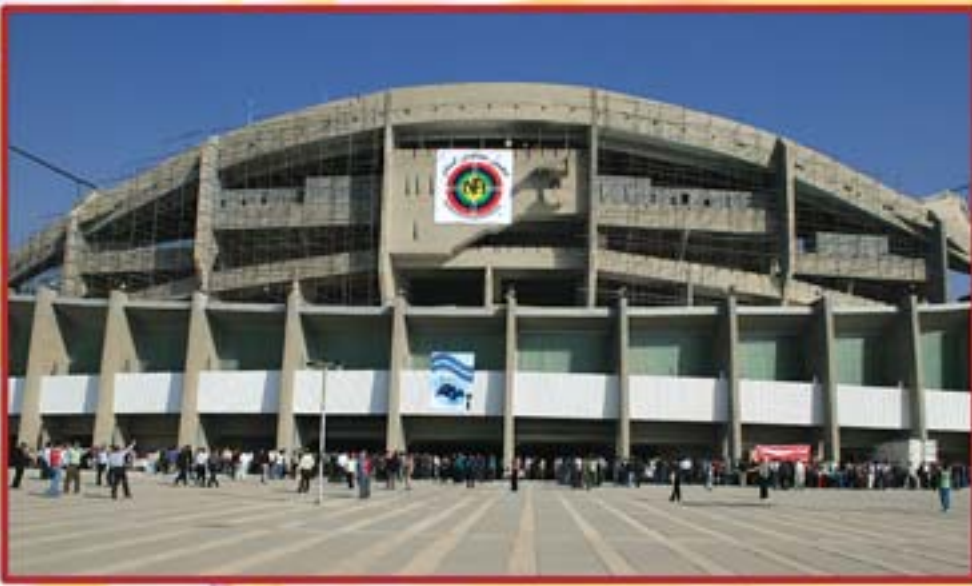
کارگاه دوم پس از دقایقی استراحت با موضوع "آموزش نحوه صحیح توضیح قدم‌ها به مسئولان، همکاری و پاسخگویی" آغاز گردید.

در کارگاه سوم که پس از صرف نهار انجام گردید، وکیل اول ایران درباره وظایف و فعالیت‌های A.P.F توضیحاتی ارائه نمود و در انتها به پرسش‌های حاضران پاسخ داده شد.

حدود ۲۰۰ نفر از خدمتگزاران ناحیه ۱۰ از حضور در کارگاه استقبال کردند و از این کارگاه رضایت داشتند. ضمناً این کارگاه در مکان و شرایط مناسبی برگزار گردید که بیشتر موجب استفاده و رضایت حاضران بود، این کارگاه در ساعت ۴:۳۰ دقیقه بعدازظهر با خواندن دعای آرامش پایان یافت.

گزارشگر مجله پیام بهبودی

سعید. د - ناحیه ۱۰



همایش شکرگزاری ناحیه سه و هشت

