



■ سال ششم
■ شماره بیست و سوم
■ تابستان ۱۳۸۹

نشریه داخلی انجمن معتادان گمنام ایران

شماره ثبت: ۲۱۰۶۵

- مصاحبه با مسئول کمیته مجمع منطقه ای NA ایران
- شورای فرا منطقه ای آسیا-اقیانوسیه
- NA و انسانیت، نه جنسیت
- تاثیر ایمان در تحمل رنج ها
- پاک بودن در آن سوی کره زمین



پیام ما امید، وعده ما آزادی



■ سال ششم ■ شماره بیست و سوم ■ تابستان ۱۳۸۹
شماره ثبت: ۲۱۰۶۵

■ مسئول نشریه: سیاوش س

■ امور اجرایی: سپهرالف

■ هیأت تحریریه

■ آدرس نشریه: تهران صندوق پستی ۱۵۸۷۵-۷۱۴۳

■ پست الکترونیکی: pb@nairan.org

■ 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.

■ با همکاری شورای فصل نامه

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



فهرست

■ با مخاطبان

۳..... سرمقاله

■ مشارکت

۴..... احترام به اعضای قدیمی یا تایید آنها؟ / تغییراتی که به چشم می آید.....

۵..... از خوش حادثه / انجام هدف اصلی ما.....

■ دیدگاه

۱۰..... درک من از مفاهیم خدماتی.....

۱۱..... رنگ خوش زندگی / چک سفید امضاء.....

۲۵..... پیامک بهبودی.....

۲۶..... درک من از گمنامی.....

۱۶..... چرا درک و اجرای سنت ها؟.....

■ داستان من

۶..... یک نفر همیشه در کنارم هست / تسلیم شو تا رها شوی.....

۷..... پاک بودن در آنسوی کره زمین.....

۱۵..... تاثیر ایمان در تحمل رنج ها.....

■ ترجمه

۸..... رساندن پیام.....

۲۴..... مسیر روحانی NA.....

■ مقاله

۲۴..... نشریات و اتحاد.....

■ خبر

۲۸..... یازده سالگی گروه های اراک / کمیته اطلاع رسانی ناحیه ۵.....

۲۹..... گزارش عملکرد اکیپ های نوروزی- ناحیه ۱۰.....

■ گزارش

۳۰..... شورای فرمانطقه ای آسیا - اقیانوسیه APF.....

■ نامه ها

۲۲..... NA و انسانیت، نه جنسیت.....

۲۳..... نامه های کمیته ی H & I.....

۲۷..... نامه ها و ایمیل ها.....

■ گفتگو

۱۲..... گفت و گو با مسئول کمیته مجمع منطقه ای NA ایران.....

۱۶..... گفت و گو با عضو هیأت امنای خدمات جهانی.....

■ خاطرات

۱۸..... در دوران بیماری.....

۱۹..... تمرین فروتنی.....

مشارکت...

بنابر این نکته ای که لازم است یادآور شوم این است که عزیزان در نوشتن مطالب ارسالی به موضوعات خود دقت کافی را داشته باشند. که اولاً بی ارتباط با اعتیاد و بهبودی نبوده و ثانیاً بتوان آن را به عنوان یک مشارکت مؤثر در جهت هدف اصلی، مورد استفاده قرار داد.

بخش بعدی که از آن به عنوان سهم کمیته فصل نامه یاد کردم این است که، این کمیته مطالب دریافتی را اولویت بندی نموده و بنا به نیاز و متناسب با ظرفیت مجله، تعدادی را انتخاب کرده و در اولویت چاپ قرار می دهد.

خدمتگزاران این کمیته نهایت سعی و تلاش خود را جهت هر چه بهتر نمودن این مجله و اولویت بندی صحیح و بی طرفانه مطالب انجام می دهند. از آنجا که انتخاب نامه ها و مندرجات فصل نامه، کاری تیمی و گروهی است که توسط اعضای محترم هیأت تحریریه با ملاک ها و معیارهای تعریف شده در جلسات هفتگی صورت می گیرد، از شما مخاطبان عزیز که صاحبان حقیقی این نشریه هستید تقاضا دارم به جای اصرار به چاپ نامه هایتان به خدمتگزاران خود اعتماد کرده و با ما همکاری نمایید.

• خوب است بدانید، به منظور ایجاد فضای بیشتری جهت چاپ نامه های شما عزیزان هشت صفحه به صفحات پیام بهبودی اضافه نموده ایم و همچنین از این شماره یک صفحه را به چاپ پیامک های بهبودی شما اختصاص داده ایم، که امیدوارم این اقدام با حمایت و استقبال شما تداوم یابد، همچنان چشم به راه راهنمایی ها، پیشنهادها و انتقادهایتان هستیم.

شما در فصل یک بار منتظر پیام بهبودیتان هستید.

و ما در فصل نامه هر روز منتظر پیام بهبودیتان هستیم.



با سلام و درود، خدمت تمامی اعضای همدرد و دوستان بهبودی در سراسر ایران، گروه های NA از طریق مجله پیام بهبودی امکاتی را فراهم نموده اند، تا اعضای مجموعه بزرگ انجمن معتادان گمنام ایران از دور و نزدیک، تجربه مکتوب خود را از بهبودی شخصی و مطالب مختلفی از رشد و امید و تجربه در اختیار یکدیگر قرار دهند. بستری گسترده که تمامی اعضای انجمن می توانند در آن مشارکت نمایند و تجربه خود را در اختیار اعضای قرار دهند که شاید حتی یک بار نیز در طول عمرشان یکدیگر را نبینند، و این روحیه اتحاد، همدلی و همدردی اعضای ما را نشان می دهد.

برای عرضه کردن مشارکت ها و مطالب ارسالی شما عزیزان، در صفحات محدود این مجله که به منظور توسعه هدف اصلی تهیه می گردد، باید مواردی را مد نظر قرار داد که بخشی از آن سهم شما عزیزان بوده و بخش دیگر، سهم خدمتگزاران شما در این مجله می باشد.

• بهبودی فرایندی است که در اوایل ورودمان به برنامه گاهی آن را با قطع مصرف اشتباه می گرفتیم، مسیر این سفر بی پایان به گونه ای است که با قطع مصرف مواد مخدر آغاز شده، اما صرفاً به قطع مصرف ختم نمی شود. بهبودی مراحل مختلف و راهکارهای زیادی را به ما توصیه می کند که یکی از آنها مشارکت است که موجب حفظ و ارتقای بهبودی شخصی و گروهی ما می گردد. مشارکت (کلامی) اقدامی است که با آن دیگران را در احساسات و تجارب خود شریک می کنیم.

مشارکت یعنی از خود بیرون آمدن و با جمع بودن، مشارکت یعنی بیداری روحانی و آنچه که ما در مشارکت های خود، علاوه بر بیان احساساتمان آرایه می دهیم؛ عشق امید، نیرو، باور و تجربه می باشد.

از این رو لازم نمی بینم که پسوند سالم را به آن اضافه کنم، زیرا بدیهی است که یکی از شاخصه های مشارکت در انجمن ما، سالم و سازنده بودن آن است و اگر در جایی از آن به عنوان مشارکت سالم نام می برند، صرفاً جنبه تأکیدی آن را مدنظر قرار می دهند. مشارکت هر کدام از ما در جلسات بهبودی به تجارب، احساسات، شخصیت و شناخت ما از برنامه بستگی دارد، که چگونگی آن در حال حاضر مورد نظر ما نیست. اما مشارکت در مجله پیام بهبودی که مخاطب آن فقط گروه خانگی ما نیست و با تیراژی در حدود شصت هزار جلد به چاپ می رسد، قدری متفاوت است.

راهنمای NA عضوی از معتادان گمنام است، که از برنامه بهبودی ما پشتیبانی می کند و مایل به برقراری رابطه ای ویژه، حمایتگر و دو طرفه با ماست.

"جزوه اصلاح شده راهنما گرفتن و راهنما شدن"

احترام به اعضای قدیمی یا تأیید آنها؟

کنیم که خدایا کمک کن رفتارمان گواهی باشد بر درک دیگران، در چهارچوب کمک یک معتاد به معتاد دیگر ...
معتاد گمنام، استان مرکزی



می شود که زندگی نو را با اندیشه های نو آغاز کنیم...
چهارچوب؟

یکی از پیوندهایی که ما را به هم نزدیک می کند رعایت ادب و احترام متقابل است. این کار به وحدت سنت یکم کمک کرده و سنت پنجم را پر طنین و زیبا می کند. درست است که یکی از اصول روحانی ما رد یا تأیید نکردن دیگران است، اما این موضوع هیچ شباهتی به احترام نگذاشتن و رعایت نکردن ادب ندارد. چون احترام متقابل هم در فرهنگ ما و هم در اصول NA جایگاه ویژه ای دارد زیرا نشانگر فروتنی و سپاسگزاری است. این موضوع بی شک می تواند یکی از جاذبه ها برای تازه واردان باشد. بیایید دلمان را به سوی آسمان بفرستیم و دعا

با سلام به اعضای انجمن معتادان گمنام به ویژه خدمتگزاران پیام بهبودی.

چند شب پیش در یک جلسه بهبودی نشسته بودم و به مشارکت اعضاء گوش می دادم که یک عضو قدیمی با سن حدود ۶۰ سال با موهای سپید، وارد جلسه شد. یکی از اعضاء جوان به ایشان صندلی اش را تعارف کرد و ایشان هم بابت این موضوع تشکر کرد. یکی دیگر از اعضاء حاضر در جلسه به این جوان گفت: «همین شماها این ها را تأیید می کنید که...»

دلیم گرفت و بر آن شدم تا با شما درد و دل کنم؛ بیایید با احترام به یکدیگر فضای دلمان را سبزه بکاریم و با سپاسگزاری آبیاریش کنیم تا از آن میوه وحدت بچینیم.

تغییراتی که به چشم می آید

پس از ورود به NA و مدت ها پاکی از موادمخدر در فرایند بهبودی از اعتیاد فعال قرار گرفته بودم که به لطف خدا و عنایت دوستان توفیق خدمتگزاری به معتادان گمنام راه پیدا کردم.

ضمن انجام مسئولیت خدماتی در یکی از روزهای سرد زمستانی در مرکز فتوکی شهرمان گرگان، در حال تایپ و چاپ گزارشات خدماتی کمیته شهری بودم که آرم NA روی برگه های چاپ شده توجه خاتم محترمی را جلب کرده بود. آهسته جلو آمد و گفت: «ببخشید آقا میشه یکی از آن برگه ها را برای خودم نگه دارم؟»
گفتم: «خواهش می کنم اما اینها گزارش خدماتی هستند، شاید به درد شما نخورد!» گفت: «پس از NA چی داری که به من بدهی؟» من هم از داخل کلاسور آدرس جلساتی را در آوردم و به او دادم.

متأسفانه هیچ نشریه ای از NA نداشتم که به ایشان تقدیم کنم و از این بابت خیلی غیبه خوردم.
به هر حال ضمن تشکر و ابراز علاقه به انجمن گفتم: «من در محله مان خیلی ها را می شناسم که به دلیل اعتیاد به مصرف موادمخدر زندگی اسف باری داشتند اما اکنون با رفتن به جلسات NA و آنچه از این طریق برایشان حاصل شده، زندگی نوینی را برای خودشان ساختند و تغییری که در آن ها به چشم می آید واقعا در خور توجه است. من به عنوان یک شهروند به انجمن شما تبریک می گویم و بسیار خوشنودم.»

من هم به خاطر توجه و استقبال ایشان به انجمن ما تشکر کردم و از مرکز فتوکی خارج شدم. در مسیر گفته های آن خاتم در ذهنم تکرار می شد که NA انجمنی اثر گذار در پاک ماندن معتادان و خدمت به جامعه است. این امر انگیزه ام را برای خدمت و همچنین برای نوشتن این مطلب دو چندان کرد.

جابر ص - استان گلستان



صرف نظر از
این که امروز چه احساسی
دارم، به بهبودی خود
ادامه می دهم.

وقتی متوجه نیاز خود به بخشوده شدن می شویم، به بخشندگی بیشتر تمایل پیدا می کنیم.

"کتاب پایه"

از خوش حادثه

بود، از دیدنش خیلی خوشحال شدم ولی آن دوست با دیدن من مقداری معذب شد ولی من از او تشکر کردم که مرا تحویل قانون داد و به او گفتم ثمره آن کار این بود که من وارد انجمن شوم و آن دوست، رهجوی خودم شد، من امروز سعی می کنم در انجمن معتادان گمنام اصول انجمن را رعایت کنم تا فرد مفیدی برای خانواده و جامعه باشم و می توانم به جرأت بگویم امروز که ۳ سال و ۲ ماه و ۱۷ روز است که در انجمن هستم این حس را دارم که خیلی آرام تر از قبل شده ام. برای کارهایم فکر می کنم، با راهنمایم مشورت می کنم و معجزه مهم من در انجمن، اول قطع مصرف بود که هیچ موقع باورم نمی شد. ولی امروز آن رویا به حقیقت پیوست و دوم اینکه امروز صاحب دختری هستم که ۱۸ ماه سن دارد، خداوند از تو سپاسگزارم.

بهزاد. ص - استان گیلان



اول از خداوند مهربان و بخشاینده ممنون و سپاسگزارم که امروز انجمن معتادان گمنام شانس بیشتری برای زنده ماندن و زندگی کردن به ما داده است. دوم از خدمتگزاران مجله ممنون هستم که نامه های تک تک ما معتادان در حال بهبودی را مرور می کنند و در صورت امکان به چاپ می رسانند. در گذشته من به علت رویاپردازی، ترس و خیلی از چیزهای دیگر که فکر می کردم با این کارها بزرگ شده ام، در سن ۱۲ سالگی شروع به مصرف مواد مخدر کردم و ظرف یکی دو سال اجبار به مصرف پیدا کردم. در طول زمان مصرف همیشه فکر می کردم من می توانم هر موقع که بخواهم قطع مصرف کنم. ولی هیچ موقع نتوانستم در قطع مصرف باقی بمانم. به خاطر به دست آوردن مواد دست به خیلی از کارها زدم. جالب ترین چیزی که برای من هم در مصرف و هم در حال حاضر وجود دارد، این است که امروز متوجه شده ام همه آنها خواست خدا بوده. اواخر مصرف دست به خسارت های زیادی می زدم و گریه می کردم که خدایا، یا مرا بکش یا کاری کن که دیگر مواد مصرف نکنم. تا اینکه یک روزی از روزها که می خواستم خسارت بزنم شخصی از راه رسید و مرا گرفت و تحویل کلاتری داد. خلاصه بگویم که کارم به زندان کشیده شد و بعد از مدتی که بیرون آمدم با انجمن معتادان گمنام آشنا شدم. وارد انجمن شدم یادش بخیر آن خوش آمدگویی که جلوی در بود چه عشقی به من داد. چه آغوش گرمی، چه قدر مهربانانه مرا بغل کرد و از امید و ایمان سخن گفت. بعد از مدتی که در جلسات ماندم راهنما گرفتم و شروع به کار کرد قدم ها کردم و قدم ها مرا متوجه خیلی چیزها کرد که در جامعه نمی توانستم درست آنها را انجام دهم. پس از مدتی که ماندم و قدم ۱۲ را با راهنمایم کار کردم، رهجو گرفتم تا اینکه سن پاکیم به ۳ سال رسید. یک روز وارد جلسه شدم و چشمم به شخصی افتاد که در زمان مصرف مرا تحویل قانون داده

انجام هدف اصلی ما به منزله قلب خدمات ماست

سنت پنجم از ما می خواهد با رساندن این پیام به معتادان خدمت کنیم.

"چگونگی عملکرد"

برسانیم. بنابراین می خواهم بگویم که با اهمیتی که به پیام خود می دهیم به تازه واردان می گویم که ما از خود قدرتی نداریم بلکه قدرت پیام مان اهمیت دارد که تو را به این جاکشاند است.

توجه کردن به تازه واردان در واقع توجه کردن و اهمیت قایل شدن به پیام انجمن است. وقتی که تازه واردی به جلسات NA می آید، همه ما خوشحال می شویم و با رفتارهای خود به او می فهمانیم که این خوش آمدگویی مخلصانه و با احترام و با صداقت برای این است که تو هم برای اعضای که در آینده به انجمن می آیند، این کار را انجام دهی. این قدرت پیام است که اعضا به ویژه تازه واردان را نگه می دارد نه تأثیر شخصیت ها. آمدن تازه وارد نشان دهنده این است که پیام ما هنوز در چرخش و محور اصلی گروه های ماست.

مرتضی، ش - استان گلستان

چرا تازه واردان از همه مهم ترند؟
- ما با در میان گذاشتن آنچه که داریم می توانیم پاکی خود را حفظ کنیم.
- ورود تازه وارد یادآور گذشته ماست.
- با آمدن تازه وارد طراوت و سرزنده بودن برنامه تضمین می شود.
- یک تازه وارد خون جدیدی در رگ های ماست که به جریان می افتد و ...
جملات دیگری که خیلی از اوقات در جلسات می شنویم و همگی آن ها ناشی از قدرت پیامی است که انجمن ما آن را دنبال می کند. تمرکز گروه های NA بر روی این هدف (به طور ثابت) ضمن اینکه وحدت و منافع مشترک انجمن ما را تضمین می کند همچنین هیچ وقت شادابی و طراوت خود را از دست نمی دهد. این قدرت پیام انجمن است که تازه وارد را به جلسات هدایت می کند. اهمیت تازه واردان به این دلیل است که با حفظ اتحاد خود توانستیم پیام انجمن را به اشکال و از طرق مختلف به معتادان در حال عذاب

یک نفر همیشه در کنارم هست

همیشه در افکارم این موضوع بود که ای کاش آدمی بتواند ۲ بار زندگی کند. یکبار کسب تجربه و یکبار از آن استفاده کند و اکنون ما چقدر خوشبختیم که خداوند این شانس را به ما داده است. من که یک پایم توی گور بود و پای دیگر بیرون، بعد از آمدن به انجمن معتادان گمنام و کمک خداوند توانستم زندگی تازه‌ای پیدا کنم و از تجربیات گذشته‌ام استفاده نمایم.

۳۰ سال سن دارم ولی در واقع ۲ سال و ۶ ماه پیش زندگی واقعی و معنوی من شروع شده است. هر وقت به گذشته و دوران کودکی و نوجوانی‌ام فکر می‌کنم خودم را در قالب بچه‌ای که پر از ترس و اضطراب و دلهره و هزاران چراهای دیگر است می‌بینم. در دوران نوجوانی یکی از کوهنوردان مطرح شهرم بودم. ولی در درونم احساس تنهایی، خلاء و بوجی می‌کردم تا اینکه توسط همسر م با موادمخدر آشنا شدم. توسط آن احساس خلاء و تنهایی‌ام از بین رفت. بیماری اعتیاد در من بسیار پیشرونده بود و شب و روزم را فقط با موادمخدر سپری می‌کردم. هیچ وقت فکر نمی‌کردم که روزی اسیر و بنده اعتیاد شوم و همیشه به دنبال یک مقصر می‌گشتم تا مصرفم را توجیه نمایم. پدر و مادر و دوری از فرزندانم را عامل اعتیاد می‌دانستم. جدایی از همسر و دوری از فرزندانم، عاملی شد که اعتیاد را به صورت آشکار ادامه دهم و دلیل را هم تنهایی‌ام عنوان می‌کردم. با ادامه مصرف، بیشتر منزوی شدم. هر شب تا صبح اشک می‌ریختم و گریه می‌کردم و مواد مصرف می‌کردم. تنها همدم من دفتر خاطراتم بود که دردهایم را در آن می‌نوشتم و کارم شده بود اشک ریختن و نوشتن و گلایه کردن از خداوند. هنوز آثار اشکهایم روی دفترم هست. هر شب از خداوند مرگم را می‌خواستم. باور کنید آتش جهنم را به آتش اعتیاد ترجیح می‌دادم. چندبار اقدام به قطع مصرف کردم ولی تمامی تلاش‌هایم بی‌نتیجه بود. به درگاه خداوند دعا می‌کردم و از او کمک می‌خواستم که مرا از این زندگی نکبت‌بار نجات دهد. تا اینکه خداوند دست مرا گرفت. یک روز که خسته از مصرف مواد بودم به خانه یکی از اقوام که عضو انجمن بود رفتم و او مرا با خود به جلسه برد و از آن روز به بعد من دیگر هیچ ماده مخدری مصرف نکردم. در دوران پاکی نیز تصمیم‌های اشتباهی گرفتم که با درد تاوان آن را نیز پرداختم. یکی از آن اشتباهات ازدواج مجدد بود که بدون مشورت این کار را انجام دادم و نتیجه آن یک شکست دیگر بود. این ازدواج شش ماه بیشتر به طول نینجامید و تمام تلاش‌هایم برای حفظ آن بی نتیجه ماند. اما امروز با تمام سختیها و مشکلات، یک زندگی ساده و آرام و پر از عشق را شروع کرده‌ام و با سپرم که ۱۲ سال سن دارد زندگی می‌کنم. من امروز مسئولیت زندگی و بهبودیم را به تنهایی به دوش می‌کشم و به مصرف هم فکر نمی‌کنم. بسیاری از روزها با مشکلاتم روبرو می‌شوم خسته می‌شوم ولی ترسی ندارم چون یک نفر همیشه در کنار من هست و آن کسی نیست به جز خداوند مهربان. به خاطر تمامی الطافی که به من عنایت کرده است از او سپاسگزارم. در پایان می‌خواهم بگویم که یک روز پاک یک روز موفق است و مهم نیست که آن روز چه قدر سخت گذشته باشد.

غزال ت - استان خراسان شمالی



تسلیم شو تا رها شوی

توی حیاط دادگاه اونقدر نشسته بودم که حال خودم رو نمی‌دونستم. همه چی به نظر طبیعی بود اکثراً خمار بودند و به دنبال مواد و من احساس می‌کردم که خیلی زرنگم که توی این بی‌موادی حال طبیعی نداشتم. کاملاً در شرایط اون جا غرق شده بودم. فکر می‌کردم بین ۳۰۰ مصرف کننده من هم جزئی از آنها هستم. چند روز بود نخوابیده بودم چند دقیقه ای روی پاهایم روی صندلی نشستم. از خستگی و نشنگی چرتم گرفت و با سر روی زمین افتادم. به شدت واژگون شدم و زمین خوردم.

یک لحظه به خودم اومدم، انگار همه چی رو به خاطر آوردم. من اینجا چی کار می‌کنم؟!

اینجا کجاست؟ منکه دوباره سر از اینجاها در آوردم. چند سال بود سعی داشتم از این نوع زندگی نجات پیدا کنم این مراحل رو سال ها قبل طی کرده بودم. دوباره داشتم با اشخاصی محاکمه می‌شدم که شاید تازه اول خط بودند. من که آخر خطی بودم. سال ها سعی کرده بودم دوباره اینجوری نشه ولی شد، تازه دردآورتر و سخت تر خاطرات انجمن معتادان گمنام دوباره به سراغم امد. اون زیر زمین صمیمی، یک سالگی در... و نوشتن قدم ها با راهنماهای مختلف چرا دوباره اینجا بودم و باید شلاق می‌خوردم. بعد از آخرین لغزشم تصمیم گرفتم دیگر سمت انجمن نیام، ولی توی حیاط دادگاه همه چی را به یاد آوردم. توی مدتی که تو لغزش بودم زیاد مواد می‌زدم که فراموش کنم ولی اونجا به خودم اومده بودم و با هر ضربه شلاق به یاد یکی از پا رو خطی‌هایم افتادم، وای که چه قدر درد داشت، با اینکه شلاق به جسمم می‌خورد روحم درد می‌کشید.

از اونجا خارج شدم. کلی گریه کردم. یاد عشق یکی از راهنماهایم افتادم. که من به اون خسارت زدم و آزارش دادم و اون بخشید و مرا عاشقانه پذیرفت. چه عشقی! چه روزایی، چه قدر خوب بود دوران پاکی ولی من به اونا و عشقشون احتیاج ندارم. اونا منو نمی‌فهمن، من با اونا فرق دارم. پس بهتره به خودم و فقط خودم اتکا کنم. گریه ام بند اومد. با تمام وجود از مواد زدن خسته شده بودم و نمی‌خواستم مواد بزنم. تصمیم گرفتم تمام تلاشم را بکنم که دیگه مواد نزنم. بله من دیگه مواد نمی‌زنم. با تمام وجود تصمیم گرفته بودم. من می‌خواستم نزنم و با

می توانیم به شیوه جدیدی از خانواده خود لذت ببریم و شاید به جای ایجاد شرمندگی یا دردسر، مایه افتخار آنها شویم.

"کتاب پایه"

پاک بودن در آنسوی کره زمین

با درود به شما عزیزانی که کلامتان در پیام بهبودی، امید و عشق به زندگی می آفریند، من حسن از تهران در حالی این نامه را می نویسم که سراسر وجودم از عشق به NA لبریز است و بدون اغراق زندگی و تقسیم به این انجمن بسته شده. عزیزان من، مدت زیادی از پاکی من نمی گذرد. اکنون که این قلم را بر روی کاغذ می برم حدود ۲۵۰ روز پاکی دارم. قصدم از نوشتن این نامه بیان ارزش انجمن NA و خدمتگزاران آن است.

در ۶ ماه پاکی که داستان آن بسیار زیاد است و اگر بخواهم بگویم وقت زیادی می خواهد، خداوند وسیله ای برایم فراهم نمود که به شهر سیدنی در استرالیا بروم. دختر اولم دو سال است که مقیم سیدنی است و دختر دوم هم دانشگاه قبول شد برای جمع و جور کردن کارهای او مجبور بودم با همسرم به سیدنی برویم.

از یک طرف شوق دیدار دخترم بعد از دو سال و از طرفی دوری از انجمن مثل جدا شدن از معشوق برایم سخت و مشکل بود. در دسرتان نمی دهم موضوع را با راهنمای خوبم که همیشه مدیران زحمات و عشق و امید او هستم در میان گذاشتم. چقدر خوب مرا راهنمایی کرد و به من این نوید را داد که هر کجای دنیا بروی آدرس انجمن NA را به تو بگویم داد. سپس آدرس اینترنتی انجمن را توسط نشریه بین المللی معتادان گمنام در سیدنی به من داد.

من به امید خدا و عشق پیدا کردن جلسه انجمن، وارد سیدنی شدم و بالاخره دخترم از آنجا که می فهمید عشق زندگی من انجمن است، در سومین شب ورودم به سیدنی از طریق اینترنت جلسات را برایم پیدا کرد و من به اتفاق همسر و دخترانم به اولین جلسه NA در سیدنی قدم گذاشتم.

تشریح لحظه به لحظه ورود به جلسات و معرفی من توسط دخترم که ترجمه می کرد و پذیرایی بچه های سیدنی و خیرمقدم خوش آمدگو به زبان انگلیسی برایم یک دنیا خاطره پرارزش به جا گذاشت. آن ها می خواستند مرا با رابط فارسی زبان ایران آشنا کنند که متأسفانه به ایران آمده بود. بله من به اتفاق دختران و همسر در جلسه NA استرالیا در سیدنی بودم و آن لحظه دنیایی بود. دنیایی که تشریح کردن آن از عهده من و قلم واقعاً خارج است. خدایا، این ها تمام مراسم شان مثل NA در ایران است. وقتی گفتم حسن هستم یک معتاد، شش ماه از ایران، سالن یکصد شور و هیجان شد و برایم به مدت سه دقیقه دست می زدند و گرداننده چپ شش ماهگی و منشی کتاب پایه به زبان انگلیسی را به من هدیه کردند. باتوجه به اینکه تولد تعداد زیادی از شرکت کنندگان بود، پذیرایی جانانه ای از من و دختران و همسر کردند. زمانی که به اتفاق همسر و دخترانم دست در دست بچه های پیر و جوان سیدنی دعای آرامش را زمزمه می کردم بدون اغراق، از بهترین و زیباترین لحظات عمرم محسوب می شد. احترامی شایان

و شایسته از من و بچه هایم کردند و به خدا سوگند با وجود اینکه زبان انگلیسی من ناقص بود و بیشتر دخترم برایم ترجمه می کرد، ولی اکثر حرف های آن ها را می فهمیدم. چون درد و حرف من را بیان می کردند. می خواستم به زبان انگلیسی بگویم «جانا سخن از زبان ما می گوید» در مقابل عظمت و روحانیت بچه های NA سیدنی سر تعظیم فرود آورده و خدا را شاکر و سپاسگزارم که چنین توفیق با ارزشی به من عنایت کرد. شایان ذکر است که کتاب هدایی از طرف انجمن سیدنی را به تشریفات و انجمن ایران تقدیم نمودم.

حسن. ش - استان تهران



هیچ احدی هم کاری ندارم.

تصمیم صد در صد گرفته شد، ولی انگار کافی نبود. چون بعد از نیم ساعت دیدم جنس دسته و من دوباره زدم به نظر تصمیم شخصی من کافی نبود.

چون با تصمیم خودم نتوانستم بیشتر از نیم ساعت طاقت بیاورم، ۲ روز بی وقفه و افراطی مواد زدم، از مصرف زیاد بی هوش می شدم و از خماری به هوش می آمدم و دوباره می زدم که بی هوش بشم.

یک صدای آشنا گفت: می خوای ترک کنی. گفتم: با تمام وجود تصمیم گرفتم ولی تنهایی نمی توانم خدایا، کمک رسیده بود. صدای آشنا یکی از بچه های با عشق انجمن بود که با چند نفر دیگر آمده بودند به من کمک کنن، من حرفی نداشتم چون قبلاً تصمیمم را گرفته بودم. فقط شهامت کمک گرفتن را نداشتم. ولی خدا کمک رسانده بود، تا اینجای کار همه چی جور شده بود، خدایا شکرت بچه ها ممنونم.

بعد از چند روز پاکی وسوسه داشتم، جنگ داشتم، بازم رفتم توی مقایسه و پر از کشمکش شدم، دیگه باید چه کار می کردم من که خسته و عاجز بودم. تصمیم گرفته بودم مواد نزنم و کمک گرفته بودم که پاک باشم.

دیگه باید چه کار کنم؟ رو دیوار نوشته شده بود تسلیم شو تا رها شوی. این جمله را بارها توی برنامه شنیده بودم ولی درک نمی کردم ولی این دفعه فرق داشت وقتی کلمه تسلیم را دیدم انگار که پازل گمشده ام را پیدا کردم من نیاز داشتم تسلیم بشم و بپذیرم که در تمام این سالها من اشتباه می رفتم و راهم خطا بوده، با صداقت به اشتباهاتم اقرار کردم و تسلیم اصول این برنامه ی ساده عمیق و عملی شدم، کاملاً تسلیم.

بله بعد از تصمیم به نزدن، کمک گرفتن و تسلیم شدن به آرامش رسیدم و جنگ هایم به پایان رسید، روز به روز بهبود پیدا می کنم از پاکی ام لذت می برم برای یک روز، ۲ سال است کمک می گیرم و تسلیم به اصول هستم و چقدر دوست دارم که به کسانی که در برنامه خود را لغزشی می نامند کمک کنم. دیگر با هیچ کس احساس تفاوت نمی کنم، همه یک جور بیماری دارن تمام ما بیماری اعتیاد داریم ولی مراحل بهبودی کمی با هم فرق می کند. خدا رو شکر که از مصرف مواد مخدر چون سالم به در بردم و توسط انجمن معتادان گمنام نجات پیدا کردم.

افشین. م - استان تهران

رساندن پیام

آنها با هم مصرف کردند و با هم پاک شدند، اما این معتاد در برنامه فعال بود و برادر او این چنین نبود. برای این عضو عربستانی، از دست دادن برادر، محرک نیرومندی بود برای رساندن پیام.

به خانه پدرم رفتم، جایی که برای من یک مکان جدید جهت مصرف مواد مخدر بود.

خانواده ام خواستند که قطع مصرف کنم و من به آنها قول دادم که این کار را انجام بدهم، اما فایده ای نداشت. بیماری من قویتر از این حرف ها بود. آنها دور من حلقه زده بودند که شاید بتوانند مرا مجبور به قطع رابطه با

با همدیگر حشیش مصرف کنیم، اما این دفعه دیدم که آنها مشغول مصرف هروئین هستند. تنها چیزی که گفتم این بود که آهان، شما اینجا به جنس جدید دارید؟ بعد از پیشروی بیماری، من از همان یاتوق هایی سر در آوردم که برادرم نیز برای تهیه هروئین به آنجا می رفت. فروشنده فقط گفت: بالاخره تو را اینجا زیارت کردیم!

مصرف مواد مخدر در عربستان به معنای ننگ برای معتاد و خانواده اوست. اگر کسی به خانواده ای بگوید که فرزند یا پدر آنها مواد مصرف می کند، معمولاً انکار آن خانواده بیشتر از انکار خود معتاد است و خانواده من نه فقط یک فرزند بلکه با دو فرزند معتاد سر و کار داشت. سرانجام آنها نتوانستند مدت طولانی اعتیاد ما را انکار کنند. من توانستم از «معتادان گمنام» کمک بگیرم اما برادرم نتوانست.

خانواده من همیشه متزلزل و بی ثبات بود که در نهایت منجر به طلاق والدینم از یکدیگر شد. هنگامی که پدر و مادرم در میانه راه طلاق بودند، من فرصت، دلیل و هر چیزی که برای مصرف نیاز داشتم را پیدا کردم و با دوستانم شروع به فرار از مدرسه و مصرف الکل و کشیدن سیگار کردم. مصرف من با نسخه دارو و گاهی اوقات الکل شروع شد و با گذشت سالها به مصرف حشیش تبدیل شد. من نتوانستم دبیرستانم را تمام کنم.

در عربستان می توان مواد را در خیابان ها تهیه کرد، البته فقط در محله های مخصوص این کار. عربستان یک کشور مسلمان است و در آنجا مصرف الکل ممنوع است، اما در بعضی خانه ها بطور غیر قانونی تولید می شود. بعضی مواقع می توان ویسکی یا دیگر مشروبات الکلی که از خارج وارد می شود را در بعضی مکانهای گران قیمت، پیدا کرد.

در این مکان ها من احساس فخر می کردم! من یک محفل با همبازی های خودم راه انداختم که دور هم جمع می شدیم و مواد مصرف می کردیم. خیلی زود مصرف من از حالت کنترل شده خارج شد به طوری که نیاز تعلق به گروه به مهم ترین اولویت زندگی من تبدیل شد. همه ما خیلی ضعیف تر از آن بودیم که بخواهیم در برابر این فشار شکنده، مقاومت کنیم.

در ابتدا برادرم هروئین و من حشیش مصرف می کردم و از اینکه او هروئین مصرف می کرد ناراحت بودم. بعد از ماه رمضان بخاطر تعطیلات عید فطر (تعطیلات خیلی مهم در مذهب ما) به دیدن دوستانم رفتم. ما عادت داشتیم



دوستانم کنند. من به آنها گفتم که این کار را انجام می دهم اما در واقع دروغ می گفتم و همیشه بهانه ای برای گریز و دیدن دوستانم پیدا می کردم. برای تهیه مواد، شروع به دزدیدن پول از کیف اعضای خانواده ام و گول زدن همکاران کردم. من به عزیزانم خسارت می زدم اما نمی توانستم قطع مصرف کنم. زندگی ما از هم پاشیده بود و من احساس یأس و انزوا می کردم و این فقط باعث درد بیشتر و در نتیجه مصرف بیشتر من می شد.

سرانجام به دلیل فشار زیاد خانواده و محل کارم، من برای

سعی کردم اعتیاد را با مصرف مقدار کم در مدت زمان کوتاهی کنترل کنم. سپس فکرم به طور کامل از کار افتاد. تنها چیزی که می توانستم در موردش فکر کنم این بود که امروز چگونه مصرف کنم و برای فردا موادم را چطور تهیه کنم. بنابراین شروع به غفلت از کار و خانواده ام کردم. همه پولم را خرج مصرف می کردم که از نان شب هم برایم واجب تر بود. با وجود اینکه خودم و سلامتی من را از دست می دادم اما مصرف می کردم که زندگی کنم. خانواده ام مرا طرد کردند و من برای زندگی

بستری شدن به بیمارستان رفتم.

اغلب در محل کارم غایب بودم و آنها برای اینکه بدانند مشکل من چیست، مرا به بیمارستان فرستاده بودند. در آنجا برای اولین بار متوجه شدم که نمی توانم قطع مصرف کنم چون درد خماری را حس کردم. همه به من در مورد درد مفاصل و حالت تهوع گفته بودند و من آنجا منظور آنها را از نبودن مواد درک کردم.

هنگامی که مرخص شدم، بلافاصله شروع به مصرف کردم. همه از دست من مستأصل شده بودند و من خودم را ول کرده بودم. ولی دعا و درخواستم از خداوند - حتی تحت تأثیر مواد مخدر - روی من اثر کرد و من سرانجام به انتخاب خودم، وقتی احساس کردم مواد دیگر به من جواب نمی دهد، دوباره در بیمارستان بستری شدم. در آنجا مجبور شدم در جلسات NA کمیته بیمارستان ها شرکت کنم (همان کمیته زندان ها و بیمارستان ها در جاهای دیگر).

من قبلاً با گرداننده جلسه مواد مصرف می کردم. پس از صحبت های آن شخص، من با اشتیاق و با یک حالت خاص از او پرسیدم که چگونه توانسته این همه مدت پاک بماند و او جواب داد به وسیله برنامه NA. او گفت پس از اینکه مرخص شدم من را به جلسات NA خواهد برد. هنگامی که زمان مرخص شدن از بیمارستان فرا رسید، او ابتدا مرا پیش خانواده ام برد و سپس با هم به جلسه رفتیم.

بعد از اینکه سال ها همه مرا طرد کرده بودند، بخاطر استقبالی که در جلسه از من شد متحیر شدم. در آنجا من از نقاط مشترک بیماری و درد و مقاطع مختلف پاکی اعضا تعجب کردم. در طول جلسه از خودم می پرسیدم آیا می شود که من هم مانند اینها باشم، جواب بله بود. من مانند آنها شدم و برای چهار ماه به آنها تعلق پیدا کردم.

پس از گذشت چهار ماه من با پزشکم در مورد پیگیری وضعیتم، قرار ملاقاتی داشتم، من قبل از آن با راهنمایم مشورت کرده بودم و او به من گفته بود برای پزشکم شرح دهم که از لحاظ سلامتی در وضعیت مناسبی هستم. پزشک درباره اینکه آیا من از بیخوابی رنج می برم سؤال کرد. بیماری من فعال شد و من شروع به غر زدن کردم و به او گفتم ساعت های طولانی بیدار می مانم تا اینکه خوابم ببرد و او برایم نسخه ای نوشت. فقط در عرض چند ساعت من شروع به جایگزینی دارو با دیگر مواد مخدر کردم. چند ماه بعد وضعیت من مانند گذشته - یا شاید

حتی بدتر - از آن شد. من از راهنمایم درخواست کمک کردم، او از من خواست که با هم به بیمارستان برویم، من موافقت کردم و سرانجام دوباره به انجمن پیوستم.

کار برادرم نیز به همان بیمارستان کشیده شد و ما با هم شروع به پاک ماندن کردیم. من خیلی روی خودم کار می کردم و برادرم اینطور نبود. او در دو شیفت کار می کرد و اکثر وقتش با کار کردن سپری می شد. او در NA خدمت نمی کرد. من هر روز به NA می رفتم و درگیر کارهای خدماتی بودم و از کسی که در بیمارستان به من پیام داده بود، درخواست کردم که راهنمایم شود.

در طی آن مدت راهنمایم مرا از بیمارستان به محل کارم می رساند اما برادرم چنین شخصی را در زندگیش نداشت. راهنمایم سه سال قبل از من پاک شده بود. از زمانی که او را در بیمارستان دیده بودم لحظه ای از او دور نشده بودم. اما برادرم به کسی نزدیک نبود و در زندگی روزمره خودش غرق شده بود.

برادرم پاک نماند، من سعی کردم به او کمک کنم، با او صحبت کردم اما روشن بینی را در او نیافتم. متوجه شدم تا زمانی که او قول می دهد برای من پاک بماند موفق نخواهد شد. همسران ما با یکدیگر خواهر هستند هنگامی که آنها برای دیدن ما آمده بودند، دیدم که برادرم مصرف می کند.

فکر می کردم شاید بهترین شخص برای کمک به او نباشم، بنابراین چند نفر از دوستانم را فرستادم که با او صحبت کنند، وقتی با او صحبت می کردم اعصابم به هم می ریخت. شاید اگر او از اعضای خانواده نبود راحت تر می شد. آخرین باری که او به بیمارستان رفت هنگامی بود که او به حج عمره رفته بود و به نظر خوب می آمد. دیگر هرگز او را زنده ندیدم.

من در کنار خانواده و با هم بودیم وقتی برادرم را پیدا کردیم، او بر اثر لغزش، مرده بود. در آنجا گفتم؛ من خیلی سعی کردم به تو کمک کنم اما می دانم که زور بیماری تو بیشتر بود. از اینکه نتوانسته بودم به او کمک کنم خیلی احساس ناراحتی می کردم. همین ماجرا باعث شد که من در بهبودی فعال تر باشم و در راهنما بودن و همچنین پیام رسانی به اعضا بیشتر فعالیت کنم.

از زمانی که برادرم را بخاطر بیماری اعتیاد از دست دادم دو سال گذشته است. پیامی که من می رسانم این است که من و برادرم هر دو با هم مواد مصرف کردیم. او به همراه من هفت سال قطع مصرف کرد اما به طور مرتب به جلسات نمی آمد زیرا که خودش را درگیر زندگی

شخصی اش کرده بود.

او بدون رفتن به جلسه و کار کردن قدم ها با مسایل و سختی های روزمره زندگی رو برو می شد. حتی وقتی او کاملاً ناامید شده بود، اعضای NA او را رها نکردند. سرانجام او لغزش بود و در آخرین لغزش، آخرین فرصت زندگی کردن را از دست داد. او آخرین دوز مواد خود را مصرف کرد و همانند دیگر معتادان قبل از خودش، از بین رفت و این سرانجام بیماری ما است.

ما می دانیم که نمی توانیم معتادی را به زور به بهبودی وادار کنیم. ما فقط می توانیم پیام را به هر معتادی که از بیماری اعتیاد در عذاب است رسانیم. من از خداوند بخاطر نشان دادن راه انجمن NA به ما، سپاسگزارم. خدا را شکر امروز به کمک راهنمایم یازده سال است که پاک هستم. یا مرگ برادرم من پاک ماندم و توانستم از این درد برای کمک به دیگران استفاده کنم. شغل دارم و خانواده ای که باعث افتخار من هستند. دیگر نیازی ندارم با سرافکندگی زندگی کنم. پیوندهایی که مرا با فامیل و دوستان متصل می کند و من در گذشته در مواد مخدر به دنبال آن بودم امروز به کمک برنامه NA، آنرا پیدا کرده ام.

امروز پیامی که ما در عربستان می رسانیم این است که اعتیاد چیزی نیست که ما از آن شرم داشته باشیم یا بخاطر آن خجالت زده شویم. پیامی که ما می رسانیم این است که هر معتادی می تواند قطع مصرف کند، میل به مصرف را از دست بدهد و راه تازه ای برای زندگی کردن پیدا کند. امروز در عربستان معتادان در حال بهبودی وجود دارند. NA، از تو متشکریم.

ترجمه: رضا - ف

ترجمه از کتاب پایه، چاپ ششم

Basic Text 6th Edition

Page: 171

Title: Carrying The Message



درک من از مفاهیم خدماتی

که خوب گوش دادن مهمترین عملکرد ما در شکل گیری وجدان گروه است. با شنیدن نظرات موافق و مخالف، در نظر گرفتن همه جوانب و رسیدن به اتفاق آراء، یک فهم مشترک و دعوت جمعی از راهنمایی جاری نیروی برتر برای تأثیر گذاری بر تصمیم هایمان مشکلات به راحتی حل خواهند شد.

مفهوم ۷: برای اینکه اجازه بدهیم وجدان گروه شکل گیرد، بایستی همه در فرایند تصمیم گیری شرکت کنیم چون همه از حقوق مساوی برخوردارند و اظهار نظر همگان باعث می شود وجدان گروه آگاه باشد.

مفهوم ۸: از آنجا که گروه ها نیاز به شکل گیری ساختار داشته اند و همه چیز را خود در اختیار ساختار قرار می دهند، لذا باید همواره رابطه ای دوطرفه و شفاف وجود داشته باشد. اگر این رابطه که به وسیله گزارشات شکل می گیرد، رابطه ای روشن و مداوم نباشد کم کم اعتماد به خدمتگزاران سلب می شود و آسودگی خاطر از بین می رود. در نتیجه یک رابطه همه جانبه، آگاهی لازم از عملکرد گروهی وجود دارد و همه چیز خوب پیش خواهد رفت.

مفهوم ۹: به خدمتگزاران روشن بینی را پیشنهاد می کند. این که به تمام نظرات به خصوص نظرات مخالف خوب گوش دهند. شاید یک صدای تنها نیز راه گشای مانعی بزرگ باشد و در شکل گیری وجدان گروه نقش به سزایی بازی کند. ما مسئولیم چیزی را که واقعیت و طبق اصول می باشد را بگوئیم و خودسانسوری نداشته باشیم. رک و صریح بدون ترس از قضاوت هرجا که احساس می کنیم نیاز است حرف خود را بزنیم، حتی اگر دیگران مخالف هستند. اما وقتی به اندازه کافی در مورد مسائلی شور و مشورت می شود، باید به رأی وجدان گروه احترام گذاشته شود زیرا تصمیم گرفته شده پس از همکاری صمیمانه بوده است.

مفهوم ۱۰: تعیین حق استیناف برای رسیدگی به شکایت شخصی از حقوق اعضا می باشد. گاهی ضمن ارایه خدمات مشکلاتی برای خدمتگزاران پیش می آید که ممکن است آزردگی یا حتی گرفتن حقی را منجر شود. مانند حفظ نکردن گمنامی زندگی شخصی، بکارگیری غرایض، قضاوت های بیهوده، گوش ندادن به حرف ها به دلیل در نظر گرفتن شخصیت ها، می تواند مشکلاتی را که اشاره شد به وجود آورد، چنانچه عضوی به خاطر شهادت ابراز عقیده محکم خود مورد تلافی کسانی که با او موافق نبوده اند قرار گرفت، می تواند از رفتار کمیته ای که در آن مشغول خدمت بوده شکایت کند تا احترام به حقوق اعضا معنادار گمنام توسط ساختار خدماتی ضمانت شود.

مفهوم ۱۱: گروه ها از طریق سنت هفت به ساختار خدماتی کمک می کنند و ساختار خدماتی وظیفه خود می داند تصمیماتی را که می گیرد مدبرانه و مسئولانه باشد و از خرج های بیهوده جلوگیری کند. برای هزینه ها اولویت بندی و برنامه ریزی داشته باشیم تا جلوی به هدر رفتن پول گرفته شود.

مفهوم ۱۲: یازده مفهوم به وجود آمده که به مفهوم ۱۲ برسیم. از خود گذشتگی و خدمت فروتنانه و بدون چشم داشت و انتظار، مدنظر مفهوم دوازدهم می باشد. کیفیت خدمت در فضای احترام متقابل، حمایت متقابل و اعتماد متقابل ارتقاء پیدا می کند و ما می توانیم با همدیگر خدمت کنیم. نوع اختیاری که گروه ها به ساختار تفویض می کنند

جای بسی خرسندی است که اعضا NA می توانند از طریق این رسانه با همدیگر ارتباط برقرار کنند. مطلب زیر، فهم و درک من از ۱۲ مفهوم خدماتی می باشد که با اشتیاق آن را به مشارکت با دیگر همدردان ایرانی خود می گذارم و این را به وضوح می دانم که به کارگیری مفاهیم در خدمات همانند قدم ها و سنت ها دستاوردی روحانی و تأثیر گذار در چگونگی عملکرد اعضا NA می باشد. ۱۲ مفهوم برای انسجام بهتر در چگونگی ارایه خدمات و کاربرد آن برای هر چه راحت تر خدمت کردن خدمتگزاران NA می باشد. درک از مفاهیم بر پایه اصول روحانی قدم ها و سنت ها است که در تدوین آنها نقش اساسی داشته و دارند.

مفهوم ۱: مشارکت و انتقال تجربه بهبودی مهمترین هدف گروه های NA و مؤثرترین راه پیام رسانی است. اما برای تحقق بخشیدن به این هدف بایستی پیام به طور جامع در دسترس سایر معنادان نیز باشد و همچنان گروه ها به جلسات بهبودی پرداخته و برای انجام این کار گروه ها ساختار خدماتی را تشکیل می دهند تا پیام NA را به گوش دیگران برسانند.

مفهوم ۲: نمایندگان گروه، هسته اصلی خدماتی هستند که بوسیله آنها گروه صدای خود را به گوش ساختار می رساند. گروه ها با ارایه وجدان، ایده، خدمتگزار و پول، نیازهای ساختار را برآورده و ساختار را از نظرات و پیشنهادات خود، آگاه می کنند و نمایندگان به منظور در میان گذاشتن نیازها و دریافت رهنمودها از یکدیگر، در شوراهای خدماتی گردهمایی نموده و به شور و مشورت می نشینند و ساختار خدماتی، وظیفه خود می داند تا خواسته های گروه ها را در نظر داشته و مسئولانه رهنمودها را به کار گیرد.

مفهوم ۳: برای این که گروه ها بتوانند به وظیفه خود به نحو مطلوب بپردازند، لازم است که وظایف و اختیاراتی که به زمان و انرژی بیشتری نیاز دارد را به ساختار محول کنند. **مفهوم ۴:** هنگام انتخاب خدمتگزاران باید به ویژگی های آنها توجه داشته باشیم. رهبر لایق یک رشته از ویژگی های شخصیتی را که در رابطه با بیداری روحانی باشد به نمایش می گذارد و فروتنانه کم و کاستی های خود را می پذیرد و به دیگران احترام می گذارد. درخواست کمک و تجربه می کند. راستی، درستی، امانت داری، پاسخگویی صداقت، از خود گذشتگی، مسئولیت پذیری، انتقاد پذیری و... را مدنظر دارد و هر کجا اشتباه کرد، شهادت اقرار به اشتباه را دارد و جبران خسارت می کند. در مورد انتخاب خدمتگزاران مورد اعتماد گروه ها مسئول هستند که دقت داشته باشند. اگر نا آگاهانه باشد و خدمتگزاری خسارت بزند ما مسئول هستیم.

مفهوم ۵: وقتی از خدمتگزاری می خواهیم که وظیفه ای را قبول کند باید اختیاری را که در قبال آن انجام وظیفه به او می دهیم، کاملاً مشخص ساخته و نیاز است که خدمتگزار نیز پاسخگو باشد تا به وجود آمدن یک رابطه دو طرفه از اطلاعات لازم آگاه شده و در مشکلات، با یکدیگر شور و مشورت کنیم و در اصلاح آن بکوشیم. قصد این است که هر چه آسانتر و سریعتر بتوانیم در جهت هدف پیام رسانی، موانع را از سر راه برداریم نه اینکه ساختاری را سازماندهی کنیم.

مفهوم ۶: برای ارایه خدمات هر چه بهتر لازم است از تمام نظرات استفاده کرده و آنچه خرد جمعی مصلحت می داند به اجرا در آید. از این جهت به ابزار وجدان گروه نیازمندیم

چک سفید امضاء

چه کسی فکرش را می‌کرد که من در همه‌ی بازی‌های کودکنه، در شادی شیطنت‌های بچه‌گانه، در جنب و جوش نوجوانی و در هیاهوی غرور جوانی ناگهان سر از گرداب موادمخدر در بیاورم. سال‌ها پیش با مصرف اولین بار مواد مخدر زیر برگه سفیدی را امضاء کردم و آن را به دست موادمخدر دادم تا هر چه دوست دارد در این صفحه سفید بنویسد این یک تعهدنامه بود برای نابودی‌ام که من ندانسته آن را امضاء کردم. موادمخدر با عزمی راسخ برای نابودی‌ام بازی را شروع کرد و هر روز با نیرنگی جدید سطر به سطر این تعهدنامه را می‌نوشت. این نیروی ویرانگر با قلمی که رنگ‌های زیبایی داشت سطر به سطر زندگی مرا می‌نوشت و مرا به عاقبت تلخ خودم نزدیک‌تر می‌کرد. ترس و دلهره را در وجود من بیدار می‌کرد و گاهی اوقات فکر می‌کردم که من دیگر هیچ‌گاه توانایی قطع مصرف را پیدا نخواهم کرد. آشفتگی در زندگی من غوغا می‌کرد و در زندگی‌م دچار مشکلات بزرگی شدم. بی‌نظمی و بی‌برنامه‌گی به اوج خود رسید و در نهایت تبدیل به شخصیتی غیرقابل تحمل برای جامعه، خانواده و حتی خودم شدم. این قسمتی از زندگی سراسر بیهوده‌ای بود که من بدون داشتن هیچ‌امیدی و هیچ روزنه‌ای برای رهایی می‌پیمودم.

خسته و تنها به گوشه‌ای خزیده بودم و زندگی‌م را به‌دست اماها و اگرها داده بودم. شاید‌ها و باید‌ها تمامی لحظات مرا فرا گرفته بود، چراها و نمی‌بایست‌ها قسمت عمده‌ای از تمام زندگی‌م بود و هرگز نتوانستم از این مردابی که در آن فرو می‌رفتم رهایی یابم.

قصه من سراسر بیهودگی و بی‌نظمی بود. پرسه‌های بی‌هدف در خیابان‌ها و بی‌پولی، بیکاری، بی‌حوصلگی، بی‌شخصیتی و بی‌هویتی من به اوج خود رسید. من نسبت به همه‌کس و همه‌چیز بی‌تعهد بودم مگر به بیماری اعتیاد و موادمخدر. من طبق تعهدم هر روز در گردابی که این نیروی ویرانگر برایم تهیه دیده بود بیشتر فرو می‌رفتم و ناگاهانه برای رهایی دست و پا می‌زدم، دست و پا زدن‌های بیهوده‌ای که مرا به نابودی‌ام نزدیک‌تر می‌کرد. هیچ‌کس و هیچ نیرویی در تمامی این دوران سخت و عذاب‌آور نتوانست این تعهدنامه را بی‌اعتبار و یا فسخ نماید و من در تمامی این دوران اسیر و برده‌ای بیش نبودم.

تا سرانجام فهمیدم من به تنهایی نمی‌توانم و باید درخواست کمک کنم. من به کمک نیاز داشتم، باید به سوی کسانی می‌رفتم تا کمک کنند، تنها کسانی که می‌توانستند به من کمک کنند آنهایی بودند که قبل از من از این مخمصه جان سالم به در برده بودند.

ترس و دلهره امانم را بریده بود و در نهایت از روی ناچاری آخرین راه را انتخاب کردم. نمی‌دانستم چه چیزی در انتظارم است فقط باید می‌رفتم تا شاید معجزه‌ای ببینم، با ورودم به مکانی که هرگز آن را تجربه نکرده بودم، ورق برگشت!

اینجا متفاوت از همه‌جا بود. در اینجا با انسان‌های ویژه‌ای روبرو شدم. کسانی که در عین حال که سال‌ها با موادمخدر دست و پنجه نرم کرده بودند و درد و رنج موادمخدر هنوز از چهره آنان زوده نشده بود، ولی اکنون پاک و آرام در کنار هم بودند و لذت پاکی را تجربه می‌کردند.

اینجا نیرویی بزرگ وجود داشت، نیرویی که سرانجام توانست تعهدنامه بین من و موادمخدر را فسخ و بی‌اعتبار نماید. این نیرو فراتر از قدرت انسان‌ها بود، این نیرو، نیروی خداوند بود و اینجا NA بود.

چه کسی فکرش را می‌کرد که من سرانجام پس از گذر از جاده‌های تاریک و پرپیچ و خم اعتیاد، سر از بهشتی به نام NA در بیاورم. سال‌ها در بهداری و بی‌شخصیتی من، سال‌ها درد و رنج من، سال‌ها آشفتگی و بی‌نظمی من، عاقبت به NA ختم شد و من پس از تحمل سال‌ها آوارگی و بی‌هویتی سرانجام به یک مکانی تعلق پیدا کردم. من متعلق به NA شدم و NA متعلق به من شد. قصه پاک‌ی و زندگی بدون مواد مخدر توسط یک برنامه دوازده قدمی به نام NA مهمترین اتفاقی است که در زندگی‌م بیاد می‌آورم و دیگر لازم نیست بمیرم.

اختیار خدماتی است و هرگز نباید حکومتی باشد. از گروه تا دفتر خدمات‌جهانی ساختار خدماتی همه‌وهمه زمانی خدماتی باقی می‌مانند که همواره به یاد داشته باشیم، یک رابطه آگاهانه بین گروه‌ها و کمیته‌های خدماتی مبنای حرکت مستمر و هدفمند در کل جامعه معتادان گمنام می‌باشد.

زهرآ. الف - استان فارس

رنگ شوش زندگی

فرصت زندگی امروز، روزگاری فقط به‌عنوان یک رویای دست‌نیافتنی بود. ما درگیر تهیه و مصرف موادمخدر و مشکلات روزمره خود بودیم. دیگران را بانی دردسرهای زندگی‌مان می‌دانستیم و برای فرار از هجوم افکار و ذهنیت‌های مخرب پشت خاکریز موادمخدر پناه می‌گرفتیم. ولی تفاوت امروز با گذشته در این است که مشکلات امروز ما واقعیت‌های انکارناپذیری هستند که فقط با رعایت اصول قدم‌های ۱۲ گانه معنا پیدا می‌کنند.

قدم‌ها ما را آماده رویارویی با فرایندی به نام زندگی می‌کنند و زندگی شکل و رنگ تازه‌ای پیدا خواهد کرد. دیگر به دنبال مقصر، بیرون از خودمان نمی‌گردیم. با راهنمایان مشارکت می‌کنیم و از او می‌خواهیم که ما را از دوگانگی نجات دهد و از خداوند برای حل مسایل به وجود آمده، کمک می‌خواهیم. وقتی این اصول را در زندگی‌مان رعایت می‌کنیم، زندگی رضایت‌بخش‌تر به نظر می‌رسد و ترس‌ها از میان می‌رود و ما کاملاً آماده رویارویی با جامعه بیرون هستیم و از لاک انزوا و خودآزاری بیرون خواهیم آمد.

با دیگران می‌خندیم و خوشحالی خود را ابراز می‌کنیم با دوستانمان بعد از جلسه خلوت می‌کنیم و در مورد تجربیات بهبودی صحبت می‌کنیم. با خانواده‌مان به میهمانی و پارک می‌رویم و در حال برگشت به جامعه هستیم.

ما امروز معتادان خوش شانس هستیم و به‌خاطر فرصت زندگی دوباره از خداوند سپاسگزاریم و با تمام وجود آماده خدمت به هم‌نوعانمان خواهیم بود. به امید روزی که همه معتادان راه قشنگ انجمن معتادان گمنام را پیدا کنند.

قاسم. الف - استان مازندران

داریوش. ع - استان چهارمحال

گفت و گو با مسئول کمیته مجمع منطقه ای NA ایران

همانطور که مطلع اید مجله پیام بهبودی مدتی است که مصاحبه با مسئولین کمیته های فرعی را در دستور کار خود قرار داده در این شماره گفت و گویی با محمد.ص مسئول محترم کمیته مجمع منطقه ای داشته ایم که توجه شما را به بخش های از این مصاحبه جلب کرده و امیدواریم با طرح پرسش های گوناگون ابهامات احتمالی در خصوص این کمیته رفع شده و پاسخ ها کافی باشد.

● در ابتدا از شما می خواهیم تعریفی از مجمع منطقه ای NA برای خوانندگان ما داشته باشید؟

چند ماه قبل از برگزاری جلسه کنفرانس خدمات جهانی که هر یک سال در میان برگزار می گردد، معمولاً شوراهای مناطق مختلف یک مجمع منطقه ای متشکل از نمایندگان بین گروهی خود برگزار می کنند.

در مجمع منطقه ای، نمایندگان بین گروه های NA و اعضای شورای منطقه و نمایندگان رابط منطقه به کنفرانس خدمات جهانی، گردهم می آیند تا بتواند یک وجدان گروه جامع در مورد مسایلی که بر روی انجمن معناتان گمنام در سراسر جهان تأثیر می گذارند، شکل دهند.

● با توجه با اینکه مجمع جزیی از ساختار خدماتی NA می باشد چرا تا کنون برگزار نشده است؟

دلایل متعددی از قبیل جوان بودن NA ایران، رشد کمی و بی سابقه اعضا و تلاش برای برطرف ساختن نیاز های آنی باعث به تأخیر افتادن این مساله تاکنون شده است.

● شورای منطقه از چه زمانی ضرورت برگزاری مجمع را احساس کرد؟

ضرورت برگزاری مجمع را خیلی از اعضا و خدمت گزاران از سال ها پیش احساس می کردند ولی فراموش نکنیم که انجمن NA راه پرنشیب و فرازی را طی کرده است و خدمت گزاران آن جهت برطرف ساختن نیازهای آنی و ضروری که در سؤال قبل به آن اشاره شد وقت و انرژی زیادی را صرف کرده اند. استقبال گسترده تازه واردان باعث شده بود تا هیات ها و کمیته های خدماتی بیشترین تلاش خود را در راستای اطلاع رسانی به جامعه و مسئولین و فراهم نمودن مکان های بیشتر جهت برگزاری جلسات بهبودی یا برگزاری کارگاه های متعدد در ارتباط با حفظ امنیت جلسات، چگونگی مشارکت کردن و ترویج سنت ها معطوف دارد. وجود این دلایل و پارامای دلایل دیگر باعث شدند که علیرغم احساس ضرورت برگزاری مجمع، تصمیم گیری در مورد این مساله تا سال گذشته به تعویق بیافتد.

● کمیته مجمع از چه تاریخی راه اندازی شد و شما به عنوان مسئول این کمیته تاکنون چه فعالیت هایی انجام داده اید؟

بحث تشکیل کمیته مجمع به صورت بدوی در تاریخ ۸۶/۸/۴ در شورای منطقه مطرح شد و در ابتدا کمیته ای موقت جهت بررسی چگونگی برگزاری مجمع منطقه ای به وجود آمد. که بعد از جمع آوری اطلاعات و اتمام تحقیقات این کمیته موقت، شورای منطقه در تاریخ ۸۸/۶/۶ رأی به تشکیل کمیته فرعی مجمع منطقه ای داد و جهت انتخاب مسئول این کمیته فراخوان داد. و در ماه بعدی اینجانب به عنوان مسئول این کمیته از طرف شورای منطقه انتخاب شدم. این انتخاب در شرایطی بود که هیچ گونه تجربه اجرایی از قبل وجود نداشت و نوع فعالیت سایر کمیته ها هم با این کمیته تشابهی

نداشتند. لذا اولین اقدام خود را جهت ایجاد کمیته ای کارآمد به انتخاب خدمت گزاران متعهد با پیشینه های خدماتی مؤثر از نواحی مختلف اختصاص دادم. اعضاء این کمیته تاکنون علاوه بر تنظیم اساسنامه داخلی، تقسیم وظایف، جمع آوری اطلاعات از نواحی و دریافت تجربه از سایر کشورهایی که تا به حال مجمع برگزار کرده اند بخشی از طرح های اجرایی خود را آماده و به شورا ارایه نمودند که کلیات آن در مورخه ۸۹/۱/۲۷ به تصویب رسید.

● با توجه به اینکه تعداد گروه های NA ایران بالغ بر ۳۵۰۰ گروه می باشد آیا برگزاری مجمع منطقه ای امکان پذیر می باشد؟

این مساله یکی از بزرگترین چالش های پیش روی کمیته بود که نهایتاً منجر به ارایه طرحی شد که بر مبنای آن کشور را به ۵ بخش اصلی تقسیم نمودیم و جهت کاهش هزینه ها، سهولت در رفت و آمد شرکت کنندگان و دست یابی مؤثر به اهداف مجمع ۱۶ نقطه را جهت برگزاری در قالب گروه های حدود ۲۰۰ نفری در این ۵ بخش مشخص کردیم که شورا هم با این طرح موافقت نمود.

● شما در تعریف مجمع منطقه ای گفتید که نمایندگان کلیه گروه های NA در یک نشست مشترک گرد هم می آیند تا به یک وجدان گروه جامع در مورد مسایلی که در کل بر روی انجمن معناتان گمنام تأثیر می گذارد دست یابند ولی در پاسخ به سؤال قبل گفتید که مجمع در ۱۶ نقطه برگزار می شود. حال از شما می پرسیم که با توجه به ۱۶ مکان برگزاری چگونه می خواهید به آن وجدان گروهی جامع دست پیدا کنید؟

اگر در یک حالت ایده آلی بتوانیم این ۳۵۰۰ نماینده را زیر یک سقف جمع کنیم باز هم ناچاریم جهت برگزاری مجمع و جمع آوری ایده ها و نیازهای آنها نمایندگان را به گروه های کوچکتر مثلاً ۱۰ تا ۱۵ نفری تقسیم کنیم و این درست همان کاریست که ما در ۱۶ نقطه هم انجام می دهیم تا به آن وجدان جامع دست پیدا کنیم. ضمن اینکه روش برگزاری مجمع و مسایل مطرح شده در کلیه آن نقاط ۱۶ گانه یکسان خواهد بود. سعی ما بر این است که اهداف مجمع تحت تأثیر مسایلی از قبیل ازدحام و تردد اعضاء و گستردگی بی اندازه مکان و سرویس دهی و امثالهم از بین نرود.

● برگزاری مجمع به صورتی که گفتید کاری بزرگ و گسترده است و نیازمند تعداد زیادی خدمت گزار می باشد، آیا تا به حال در این زمینه اقداماتی انجام داده اید و یا طرح و برنامه ای دارید؟

بله - همانطوری که از نام کمیته مشخص است مجمع را شورای منطقه برگزار می کند. بنابراین کلیه خدمت گزاران این شورا اعم از مسئولین اداری و کمیته های فرعی و نمایندگان رابط نواحی طبق نموداری که به شورا ارایه شده است، تیم های گرداندگی مجمع را در نقاط مختلف کشور به عهده خواهند داشت. بنده هم به اتفاق اعضاء کمیته در کنار تیم

برگزار کننده جهت ارایه خدمات مورد نیاز ، چگونگی برگزاری و فرمت آن ، جمع آوری و دسته بندی اطلاعات جمع آوری شده و ارایه دست آوردهای مجمع به شورای منطقه انجام وظیفه می کنیم. لازم به ذکر است جهت انجام خدمات فوق ما شدیداً نیازمند دریافت کمک های بیشتری از جانب خدمتگزاران نواحی و هیأت نمایندگان هستیم.

● آیا از هزینه های برگزاری مجمع تاکنون بر آوردی داشته اید؟

هزینه های برگزاری مجمع در دو بخش پیش بینی شده، که بخش مهم و عمده آن شامل اجاره مکان، تهیه پکیج، نهار، پذیرایی و خدمات مورد نیاز دیگری است که به عهده شورای منطقه می باشد و یک بخش جزئی آن که شامل هزینه رفت و برگشت نماینده گروه است، به عهد خود گروه می باشد.

لازم به ذکر است طبق برآوردهای ما هزینه های برگزاری این مجمع چیزی حدود ۲۵ میلیون تومان است، یعنی اگر بطور واضح تر بخواهم بگویم هزینه ای که شورای منطقه برای هر گروه متقبل می شود حدوداً ۷ هزار و ۱۵۰ تومان خواهد بود، که از طرف این کمیته به شورای منطقه پیشنهاد شده است و فقط کلیات آن به تأیید شورا رسیده و هنوز نیازمند بحث و بررسی می باشد.

● برگزاری مجمع با این تعداد گروه و وسعت جغرافیایی و نبود تجربه عملی در سطح منطقه به احتمال زیاد شما را نیازمند منابعی می کند که بتواند راه گشا باشد. آیا تا به حال تجربه و الگویی از مناطق دیگری که مجمع منطقه ای برگزار کرده اند دریافت نموده اید؟

بله، دوستان ما، هم در زمان فعالیت کمیته موقت مجمع و هم در هنگام فعالیت این کمیته با مسئولیت بنده، اطلاعاتی در مورد برگزاری مجمع در مناطقی مانند آلمان هاوایی ، نیوزلند، کالیفرنای مرکزی ، مینه سوتا و آرکانزاس دریافت کرده اند که البته هیچکدام آنها از نظر تعداد اعضا شرکت کننده با مجمع منطقه ای ما قابل مقایسه نیست. ضمن اینکه بعد از جمع آوری اطلاعات از تعدادی از این مناطق متوجه شدیم که تجارب آنها عملاً به درد ما نمی خورد. جالب اینجاست که بعضی از آنها گفته اند که ما علاقمند هستیم تجارب شما را از برگزاری این مجمع دریافت کنیم. با وجود این شرایط ما مصمم هستیم که این کار بزرگ را با کمک اعضا کمیته ، شورای منطقه و سایر خدمتگزارانی که از نواحی و هیأت نمایندگان با ما همکاری می کنند انجام بدهیم و طرحی نو جهت برگزاری مجمعی با ویژگی های منطقه ایران ارایه دهیم که به لطف خدا تاکنون موفق عمل کرده ایم.

● برگزاری مجمع منطقه ای بخشی از اقتدار گروه ها بر ساختار خدماتی NA است. گروه ها جهت تحقق بخشیدن به این خواسته خود چه کمک و حمایتی می توانند به کمیته مجمع ارایه نمایند؟

مهمترین و مؤثرترین حمایت گروه ها از مجمع اعزام یک نفر به عنوان نماینده گروه خود جهت شرکت در مجمع است که در وقت خود مکان و زمان برگزاری را برایشان مشخص کنند. دوم اینکه مسایل و نیازهای خدماتی و ایده های گروه خود را در جلسات اداریشان مطرح کنند تا به مرور زمان به اجماعی برسند و آن را جهت مطرح شدن در مجمع در اختیار نمایندگان خود قرار بدهند.

● آیا مجمع اقدام به تصمیم گیری هم می نماید. تصمیماتی که شورای منطقه یا سطوح دیگر ساختار خدماتی موظف به رعایت و اجرای آن باشند؟

اگر منظور شما از تصمیم گیری انتخاب اعضا هیأت مدیره یا نمایندگان منطقه به

APF و کنفرانس خدمات جهانی است باید عرض کنم خیر. مادر مجمع هیچ انتخاباتی انجام نمی دهیم. اما مطمئناً ایده ها و نظرات گروه ها و نیازمندی های خدماتی آنان به صورت وجدانی کامل و جامع تدوین خواهد شد. و این خود می تواند مرجعی برای هماهنگی سطوح مختلف ساختار خدماتی با نیازمندی های گروه مورد استفاده قرار بگیرد.

● به عنوان آخرین سؤال به نظر شما برگزاری مجمع چه تأثیری بر روی گروه ها و ساختار خدماتی NA در کل خواهد داشت؟

با برگزاری مجمع خدمتگزاران شورای منطقه و رابطین منطقه به کنفرانس خدمات جهانی با نیازهای گروه ها آشنا می شوند تا بر اساس آنها شورای منطقه و سطوح دیگر خدماتی بتوانند خدمات خود را با آن نیازها هماهنگ نمایند. همچنین نمایندگان ما در کنفرانس خدمات جهانی و APF متوجه می شوند در آنجا چه مطالبی را باید عنوان کنند و خواستار چه نوع خدماتی از آنها برای گروه های ما شوند. علاوه بر اینها مجمع امکان ارتباط مستقیم گروه ها را با شورای منطقه و خدمات جهانی ممکن می سازد. عملی شدن این مسایل به تقویت اتحادمان کمک مؤثری خواهد نمود. و زمینه تبادل تجربه را بین گروه های NA ایران به وجود خواهد آورد. و گروه ها پس از آن متوجه می شوند که ساختاری را که خود به وجود آورده اند کاملاً خدماتی است و در راستای نیاز آنها خدمت می نمایند. بنابراین همیشه در این فکر خواهند بود که چگونه ساختاری را که خود به وجود آورده اند را حمایت کنند تا خدمات بیشتری را به آنها عرضه نماید.

در پایان از شما به خاطر فرصتی که در اختیار من قرار دادید تشکر می نمایم. ضمناً اعضا NA می توانند سؤالات و پیشنهادات خود را از طریق ایمیل به آدرس: Assembly@na-iran.org با ما در میان بگذارند.

از شما متشکرم، خسته نباشید و از طرف مجله پیام بهبودی برایتان آرزوی موفقیت می کنم.

مصاحبه از پیام بهبودی

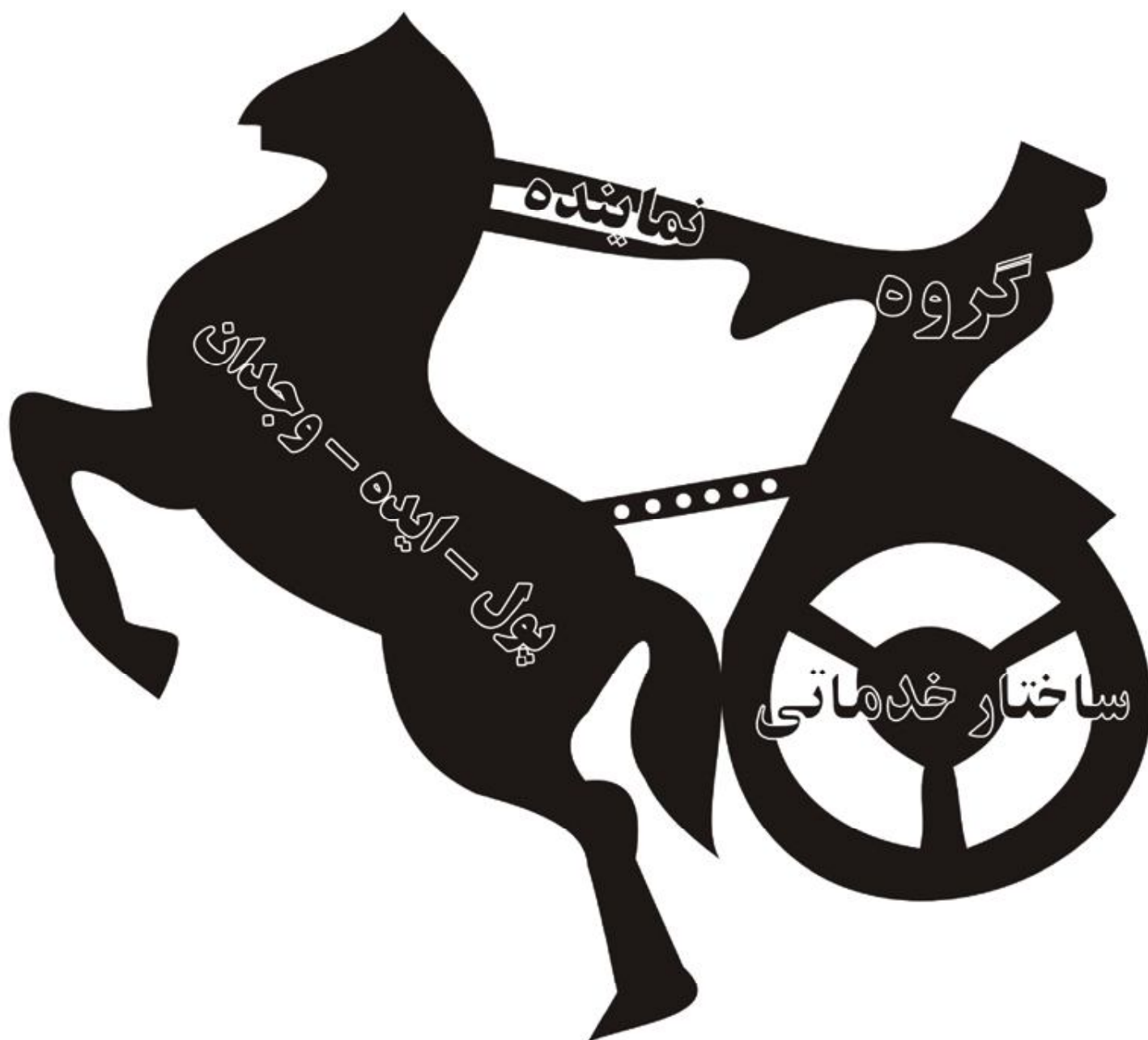


مفهوم دوم خدماتی

مسئولیت و اختیار نهائی برای خدمات در NA با گروههای NA می باشد.

ما از دوازده قدم برای راهنمایی مان در بهبودی شخصی و از دوازده سنت برای هدایت گروههایمان استفاده کرده ایم... اما سنت های دوازده گانه بوجود آمده اند تا گروههای NA را بطور خاص راهنمایی کنند و هرگز به قصد این که راهنمایی خاصی که ساختار خدماتی بدان نیاز دارد تا بهتر خدمات را ارائه کنند ، بوجود نیامده اند . به همین دلیل دوازده مفهوم خدمات در NA بوجود آمده اند تا این نیاز را برطرف کنند .

«کتابچه دوازده مفهوم»



افرادی که وقت خود را به انجام کارهای خدماتی اختصاص می دهند منبعی حیاتی هستند . بدون آنها هیأت ها و کمیته ها نه تنها قادر به خدمت نخواهند بود بلکه حتی از بین خواهند رفت .

«کتابچه دوازده مفهوم _ مفهوم دوم»

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

"فقط برای امروز"

تاثیر ایمان در تحمل رنج‌ها

از بین رفتن کل اسباب منزل که به لطف خداوند در این حادثه زن و فرزندم آسیب ندیدند و من از صفر شروع کردم، تصادف کردم و دست و پایم شکست و دردناک‌تر از همه اینکه فقط چند روز قبل از عروسی تنها پسر ۲۶ ساله‌ام در سائحه تصادف درحالیکه تدارکات ازدواجش مهیا شده بود به رحمت ایزدی پیوست و لباس دامادی‌اش مبدل به کفن سفید شد و این اتفاقات تا هفت ماه پاکی برایم افتاد و دیگر می‌دانستم که موادمخدر حلال هیچ مشکلی نیست.

امروز که این درد دل را می‌نویسم پنجم اردیبهشت ماه سال ۱۳۸۹ مصادف با چهارمین سالگرد وفات فرزندم می‌باشد و من پاک و عاری از هر گونه مواد مخدر با گذشت چهار سال و هفت ماه و یک روز پاکی و با حدود شصت سال سن با مشکلاتی دست به گریبانم که اگر غلو نکنم فقدان فرزندم را از یادم برده، اما ایمان به خدا و اصول روحانی دوازده قدم مرا امیدوار می‌کند که توانایی مقابله با آنها را دارم و از کلیه همدردانم التماس دعا دارم.

مهدی. ص - استان همدان



مراقب زندگی من و فرزندانش بود، درد دوری از فرزندان را تاب نیاورد و مدت کوتاهی بود که من هم قطع مصرف کرده بودم، به زندگی با ما رضایت داد. طولی نکشید که به‌رغم میل باطنی‌ام دوباره شروع به مصرف مواد کردم و این بار زن و بچه‌هایم را به کلی رها کردم نتیجه زندگی بعد از آن، زندان‌های مکرر و در نهایت دو باره اقدام به خودکشی ناموفق بود. بچه‌ها بزرگ شدند، دخترم ازدواج کرد و من همچنان در دام مخوف اعتیاد گرفتار بودم و راهی برای نجات نمی‌یافتم. راهی از اعتیاد را در مرگ خود می‌دیدم و برای بار سوم اقدام به خودکشی

**امروز
با وجود انجمن
و دوازده قدم روحانی
معتادان گمنام، زندگی
دگرگونه‌ای یافته‌ام.**

کردم. شاید این خودکشی سوم نهایت خرابی من بود که می‌خواست به آبادی برسد. پیام انجمن معتادان گمنام در زمانی که هیچ امیدی به زندگی نداشتم به من رسید و زندگی را برایم به گونه‌ای دیگر معنا کرد.

سرتاسر وجود من سرشار بود از درد و ترس و تنهایی و دل‌تنگی و یأس و اضطراب و مرگ و رنج و عصبانیت و کینه و نفرت و هر مفهومی از این دست که در تصور تو آید.

امروز با وجود انجمن و دوازده قدم روحانی معتادان گمنام زندگی دگرگونه‌ای یافته‌ام. و دیگر به مرگ و خودکشی نمی‌اندیشم و امیدوارم و سرشار از انرژی با عشق و محبتی که هدیه خداوند است در خدمت هموعان خودم کمر همت بستم و البته در مسیر بهبودی از بیماری اعتیاد در انجمن معتادان گمنام مصایب و مشکلات زیادی را متحمل شده‌ام از جمله: تخریب ساختمان مسکونی‌ام و

مصرف الکل و موادمخدر را از دبیرستان شروع کردم. وابستگی شدید به چند نفر از دوستان همکلاسی و لذت مصرف مواد و الکل در کنار آنان، آنچنان عقلم را تحت‌الشعاع قرار داد که تحصیل و مدرسه را رها کردم و مدتی بعد به استخدام نظام درآمد. اولین بار که تصمیم به قطع مصرف مواد گرفتم سال ۱۳۵۲ بود که در یک بیمارستان خصوصی در تهران بستری شدم. اما در سال ۱۳۵۳ به علت مصرف زیاد الکل و دیگر موادمخدر در بیمارستان رازی امین آباد بستری شدم. از بیمارستان که ترخیص شدم قرص و الکل مصرف می‌کردم. به این امید که شاید با ازدواج و قبول مسئولیت زندگی از چنگال اعتیاد نجات پیدا کنم، ازدواج کردم. در حالیکه همچنان به خیال اینکه قرص و الکل، موادمخدر نیستند به مصرف آنها ادامه می‌دادم. آرام آرام دوباره هرویین وارد زندگی‌ام شد. در زمانی که صاحب دو فرزند، یک پسر و یک دختر شده بودم، همسرم طاقت زندگی با یک مرد معتاد و بی‌توجه به مسئولیت‌هایش را نداشت و چندین بار برای آگاه کردن من مرا ترک کرد.

اما چیزی تغییر نکرد. تا اینکه در سال ۱۳۶۳ در یک ماه سه اتفاق بزرگ در زندگی‌ام رخ داد که زندگی را برایم غیرممکن ساخت: مادرم فوت کرد. هفته بعد از فوت مادرم کارم را از دست دادم و از نظام اخراج شدم. خلاصه اینکه همسرم طلاق گرفت و مرا با یک پسر شش‌ساله و یک دختر سه ساله تنها گذاشت.

منبع درآمدی نداشتم و مشکلات مرا احاطه کرده بود و بیچاره و درمانده شروع کردم به فروختن و حراج اثاث منزل و برای سرکوب کردن احساسات بد ناشی از مشکلاتی که خود را در آنها غرق می‌دیدم و برای تسکین آلام، مصرف مواد به نهایت رسید. کسی نبود از بچه‌هایم مراقبت کند و من مجبور بودم همیشه آنها را هر کجا می‌رفتم با خود ببرم. چهار سال شبانه روز دخترم در آغوش و پسرم با پاهایی ناتوان به دنبال من در کوچه پس کوچه‌های شهر به دنبال تهیه و مصرف مواد بر ما گذشت. یادآوری آن روزها و شب‌های تاریک و پردرد برایم بسیار دردناک است. پس از چند سال همسرم که دورادور

چرا درک و اجرای سنت‌ها؟

سنت هشتم:

معتادان گمنام همیشه باید غیر حرفه‌ای باقی بمانند اما مراکز خدماتی ما می‌توانند کارمندان مخصوصی استخدام کنند.

تشخیص دادن NA با سایر مراکزی که به‌نوعی در ارتباط با بیماری اعتیاد فعالیت دارند برای بعضی از اعضای NA همیشه مشکل‌ساز بوده و این مشکل در جامعه نیز وجود دارد. مخدوش شدن مرز بین ما و این مراکز باعث می‌شود که جامعه نتواند ما را بهتر بشناسد.

یادم می‌آید برای اطلاع‌رسانی به‌جایی رفته بودیم و وقتی از سنت هشت نیز صحبت کردیم در آخر چنین عنوان شد که با همه این احوال، انجمن شما در کار پزشکان و... دخالت می‌کند.

آیا واقعاً این چنین است؟ سنت هشت به ما می‌گوید که ما باید فقط مسئولیت خود را انجام دهیم و از دخالت کردن نسبت به موضوعاتی که باعث به‌خطر افتادن بقای انجمن می‌گردد اجتناب کنیم.

دادن راهکارهای غلط در جلسات نمی‌گذارد که اعضای تازه‌وارد بتوانند انجمن را بشناسند. مثل: پزشکان نتوانستند به من کمک کنند. یا اینکه دارو نباید بخوری. وقتی معتاد مریض می‌شود واقعاً به‌کجا باید مراجعه کند؟ ما می‌دانیم که برای حل مشکل اساسی ما هیچ چیز کافی نیست مگر اصول روحانی. ولی این یک واقعیت است که هر چیزی باید در جایگاه خود باشد.

(سنت هشتم برای ثبات NA در کل اهمیت حیاتی دارد) «کتاب پایه». متکی به خود بودن این امکان را به گروه‌های معتادان گمنام می‌دهد تا مسئولیت خود را آن طور که شایسته است انجام دهند و در صورت لزوم و بر حسب نیاز یا اتکاء به خود و با رعایت حفظ اتحاد و در راستای منافع مشترک کارهای تخصصی و حرفه‌ای را توسط متخصصین که به خدمات NA کمک می‌کنند، واگذار نماید.

انجمن معتادان گمنام فقط یک روش ساده دارد و آن کمک یک معتاد به معتاد دیگر است که به‌طور منظم گروه جمع می‌شوند تا به یکدیگر کمک کنند و پاک بمانند. ما برای رساندن پیام به‌بهدی به هیچ حرفه و مدرک خاصی نیاز نداریم.

NA هیچ‌گونه مراکز درمانی و یا ساختاری که در رابطه با خدمات روان درمانی یا پزشکی فعالیت کند، ندارد. هر عضو در حال به‌بودی در انجمن می‌تواند به معتادان دیگر کمک کند. چون در این صورت ارزش درمانی پیامی که به دیگران انتقال می‌دهیم بیشتر و قدرتمندتر می‌باشد و باعث می‌شود برای سرویس‌دهی افراد را طبقه‌بندی نکنیم. قبل از اینکه به انجمن NA بیایم فکر می‌کردم که راجع به اعتیاد خیلی می‌دانم از آنجایی که همیشه فکر می‌کردم مشکل اصلی من مواد مخدر است، اعتیاد را در چارچوب طرز تهیه و مصرف، میزان مصرف و یا حذف خماری و نشه‌گی و... بررسی می‌کردم. من یکی از بهترین متخصص‌های معتاد به مصرف مواد و ترک بودم و نمی‌توانستم هیچ وقت در ترک باقی بمانم و همیشه در تنهایی و افسردگی و ناامیدی خود زندگی می‌کردم. در انجمن متوجه شدم مهمترین چیزی که در NA وجود دارد این است که اتحادمان حفظ شود و دقیقاً تمام مسایلی که به واسطه سنت‌هایمان رعایت می‌شود دلیلش به‌خاطر جلوگیری از هم پاشیدگی اتحادمان می‌باشد. از بدو تأسیس NA انجمن ما به‌خاطر عدم

رعایت سنت‌ها لطمات شدیدی خورده است. در کتاب «معجزات به‌وقوع می‌پیوندد» صفحه ۴۷ خواندم که: «در نظر اعضای اولیه، از جمله جیمی کی یک چیز کاملاً روشن بود: این بار NA باید بی‌چون و چرا به سنت‌ها وفادار می‌ماند وگرنه مثل تمام آن نمونه‌های قبلی از میان می‌رفت.» انجمن ما با مساله اعتیاد کاملاً غیر حرفه‌ای برخورد می‌کند چرا که تجربه‌های معتادان در حال به‌بودی برای دنبال کردن یک زندگی جدید به‌واسطه قدم‌های ۱۲ گانه کفایت می‌کند و حرفه و تخصص در انجمن ما جایی ندارد. گوناگونی اعضای ما باعث غنی بودن انجمن می‌شود ما در انجمن اعضای حرفه‌ای و متخصص نیز داریم ولی ارایه حرفه و تخصص در جلسات گروه‌های NA باعث جدایی و فاصله‌اخذ می‌گردد و تفاوت‌ها نمایان می‌شود. این یک واقعیت است که همه ما در انجمن به‌خاطر داشتن اعتیاد به‌عنوان معتاد دور هم جمع می‌شویم. این چیزی است که ما را به هم وصل می‌کند. اگر حرفه و تخصص به‌عنوان ملاک و معیار عضویت یا برتری در انجمن قرار گیرد، واقعاً چه اتفاقی می‌افتد؟ ما به «در کنار هم بودن» فکر می‌کنیم نه چیز دیگری. چون در بستر اتحادمان است که قلب تپنده NA به تپش درمی‌آید و ارزش برنامه ما متجلی می‌گردد. یعنی کمک یک معتاد به معتاد دیگر.

معتادان گمنام به‌دلیل جلوگیری از ایجاد تفرقه و از هم پاشیدگی و اینکه احساس تفاوت در بین اعضایش ایجاد نگردد بایستی برای همیشه غیر حرفه‌ای باقی بمانند. در جلسه‌ای که اعضای آن از حرفه و تخصص خود به‌منظور سم‌زدایی و تشخیص وضعیت جسمانی اظهار نظر نمایند، قطعاً باعث از هم گسیختگی خواهد شد و مسلماً دوام نخواهد آورد و جنگ و جدل پیش می‌آید. چون هر کسی ساز خودش را می‌زند و آنجاست که گروه دیگر نمی‌تواند روی هدف اصلی متمرکز گردد.

این که معتادان گمنام همیشه غیر حرفه‌ای باقی می‌مانند آیا معنایش این است که ما برای رساندن پیام واقعاً نیاز به تخصص نداریم؟ جواب روشن است، گروه‌های معتادان گمنام خودشان این کار را خواهند کرد ولی با تشکیل ساختاری که خود به‌وجود آورنده آن می‌باشند این اجازه را به آن‌ها می‌دهند که برای رفع نیازهای گروه‌ها این کار صورت پذیرد. مراکز خدماتی NA که خدمات به‌طور مداوم در آن جریان دارد برای ارایه خدمات ممکن است به کارهای تخصصی نیاز داشته باشند آنها ترجیحاً از معتادان به این منظور استفاده خواهند کرد و در صورت لزوم از غیر معتاد.

طبیعی است که آن‌ها به‌بودی را با تخصص خود به ما نمی‌فروشند به‌خاطر این که از این مساله نیز جلوگیری شود در مقابل فعالیت تخصصی خود حقوق دریافت می‌کنند که هیچ منتهی بر سر NA نباشد.

انجام خیلی از کارها مثل وکالت، حسابداری، انبارداری و... نیاز به تخصص دارد. بدیهی است انجمن ما نیز قرار است در جامعه زندگی کند و از بین نرود به هر حال ما به منظور رفع احتیاجات خود با این مسایل (تخصص) روبه‌رو هستیم.

خاطر نشان می‌کنم که اعضای انجمن حق دارند که در زندگیشان حرفه و پیشه‌ای را برای رفع امورات زندگی خود دنبال کنند. این مساله برای هر عضوی مصداق پیدا می‌کند ولی در قالب یک انجمن «ما» نمی‌توانیم به صورت حرفه‌ای با تخصصی عمل نماییم ما به فکر بقای خود هستیم. سنت هشت برای تثبیت انجمن به وجود آمده است و بدین معنی نمی‌باشد که به متخصصین و یا هر گونه مراکز تخصصی و حرفه‌ای دیگر

در جامعه بی‌احترامی کند اصلاً این طور نیست. ما دقیقاً به جامعه پزشکان، روانپزشکان و تمام حرفه‌ای‌ها و متخصصین دیگر احترام گذاشته و آن‌ها را در جایگاه خود می‌بینیم. ما به عنوان انجمن معتمدان گمنام دوست داریم در جایگاه خود باشیم و فقط مسئولیت خود را که همانا رساندن پیام به معتمد در حال عذاب است را انجام دهیم. ما می‌دانیم که دلیل به وجود آمدن یک گروه NA همین است و پس.

این سنت حافظ معنویت برنامه ماست چون باعث تمرکز روی «کمک یک معتمد به معتمد دیگر» - خارج از تخصص‌های فردی یا مهارت‌های خاص - می‌شود. حال چرا این سنت برای سلامت برنامه انجمن اهمیت دارد؟ وقتی ما با دید حرفه‌ای به فعالیت گروه‌ها نگاه نمی‌کنیم و متمرکز هدف اصلی خود هستیم، دیگر از نام NA سوء استفاده نمی‌شود.

در اوایل پاک‌ام و همین طور هرازگاهی در جلسات پرسش و پاسخ در مورد سم‌زدایی صحبت و سؤال می‌شود که انواع و اقسام جواب‌ها داده می‌شود مثلاً: دوش آب سرد بگیر دوغ یادت نره، عرقیات از نوع... خیلی لازم است. جالب اینکه انجام این گونه کارها را نیز به NA نسبت می‌دهیم و تازه وارد و اعضای کم‌تجربه دچار سردرگمی و اختلال می‌شوند. خدایا! اینجا دیگر کجاست؟ معلوم نیست کی دکتر است کی معتمد؟ پس بی‌دلیل نیست که با چنین رفتارهایی جامعه محترم پزشکان را نسبت به خود بدبین می‌کنیم! طبق این سنت اولاً: ما کسانی را که حرفه‌شان سخنرانی یا برگزارکننده کارگاه‌هاست استخدام نمی‌کنیم چون ما خدمتگزارانی داریم که بدون دریافت وجهی یا آگاهی از قدم‌ها و سنت‌ها می‌توانند این امر مهم را انجام دهند.

ثانیاً: از نشریات تأیید شده NA استفاده می‌کنیم. حتی اگر کسانی در NA شغلشان نویسندگی باشد، از نشریات آن‌ها استفاده نمی‌کنیم تا باعث شخصیت‌پردازی نشود. ثالثاً: آیا کسی که ویرایش کتابی از NA را به عهده می‌گیرد و پول دریافت می‌کند حرفه‌ای محسوب می‌شود یا کارمند مخصوص؟

چنانچه دفاتر خدمات انجمن خدمتگزار انجمنی نداشته باشد که بتواند کتابی را ویراستاری و ویرایش کند، می‌توانیم از افراد حرفه‌ای جهت انجام این امور استفاده نماییم و حق‌الزحمه پرداخت نماییم.

حال یک مرکز خدماتی NA چه کارهایی می‌کند و چگونه پاسخگوی اعضای خود است؟ ترجمه، چاپ، توزیع نشریات و خدماتی از قبیل برقراری خطوط تلفن، روابط عمومی و سایر کمیته‌های خدماتی و پیام به معتمدانی که در دسترس نیستند مانند بیمارستان‌ها و زندان‌ها و...

آن‌ها به صورت آرایه یک گزارش شفاف و پاسخگویی به چگونگی عملکرد سالیانه به ساختار خدماتی که از آن طریق به ناحیه‌ها و بعد به کمیته‌های شهری و بالاخره به نمایندگان گروه‌ها انتقال می‌یابد.

بخش اول و دوم سنت ۸ به ما یادآوری می‌کند که غیر حرفه‌ای باشیم در غیر این صورت از راستای هدف اصلی خارج شده و عده‌ای از اعضا خواهند مرد. NA را متخصص در مسایل معتمدان معرفی نکنیم، چون حرفه‌ای نیستیم. توانایی انجام تمام خدمات را نداریم بنابراین از یک‌سری افراد حرفه‌ای با رعایت تمام اصول و قراردادهایی صریح و روشن استفاده می‌کنیم.

اصل روحانی سنت هشتم، فروتنی به ما یادآور می‌شود همیشه غیر حرفه‌ای باقی بمانیم. ارزش برنامه NA در شناخت و اعتماد معتمدان به یکدیگر است که ریشه در درک کمک

یک معتمد به معتمد دیگر دارد. در یک گروه NA هیچ‌گاه افراد به خاطر مدارک و مدارج تحصیلی یا تخصصی خود جایگاه خاصی ندارند.

گمنامی این سنت به این معناست: گرچه حرفه‌ای‌ها از مراکز معتبری مدرک گرفته‌اند ولی NA هیچ‌گاه متخصصین تأیید شده‌ای ندارد. همچنین به ما کمک می‌کند با احساس وفاداری اصول NA را بدون دریافت هیچ‌گونه وجهی به‌رایگان در اختیار دیگر معتمدان قرار دهیم؟ حال سؤال این است که ما چگونه می‌توانیم شرایطی فراهم نماییم که گروه‌های NA بتوانند غیر حرفه‌ای باقی بمانند؟

شاهرخ، الف - استان گلستان



در دوران بیماری

به آن نقطه رسیدن حالم از خودم به هم می‌خورد و جداً در فکر انتقام گرفتن از خودم بودم، آرام آرام شروع کردم به صحبت کردن با راهنمایم، نه به خاطر اینکه از افکارم رها شوم بلکه به خاطر اینکه نقشه ام را عملی کنم، من دو ماه پاکی داشتم و هنوز گرد و غبار مواد در ذهنم بود.

به هر حال چیزی از راهنمایم شنیدم که حکم آب ریختن بر روی آتش را داشت، یادم هست که با آرامش خاصی گفت: که بابا ما بیماری اعتیاد را داریم بیماری‌های دیگر حرفی برای گفتن در مقابل این بیماری ندارند و در کمال تعجب به من گفت که خودش هم دقیقاً همین ویروس را در کبدش دارد و آن طوری که فکر می‌کنم نیست و به من امید به بهبودی از این بیماری را داد. اثر گذارترین حرف راهنمایم این بود که به من گفت: من هم این مریضی را دارم، که ذهن من همزمان این پیام را گرفت که راهنمایم همراه با این بیماری پاکی خودش را حفظ کرده است، چون در آن زمان راهنمایم را یک انسان کامل و بدون مشکل فرض می‌کردم.

راهنمایم به من پیشنهاد داد این موضوع را با خانواده ام در میان بگذارم وقتی این موضوع را با اعضای خانواده در میان گذاشتم با تمام اذیت، آزارها و خیانت‌های که در حق آنها کرده بودم غباری از غم و اندوه در خانه ما نشست، من در دنیایی از احساسات منفی و اشتغال فکری ام و تصورات باطلم که بیشتر از طریق حرف‌هایی که در مورد بیماری ام می‌شنیدم بر ترسهایم بیشتر افزوده می‌شد. به هر حال شرکت در جلسات و کار کرد قدم‌ها امید مرا بیشتر می‌کرد و قلباً برای معالجه خودم و دوستانم دعا می‌کردم بعد از گذشت هشت ماه تصمیم گرفتم که برای بهبودی ام اقدام کنم، به دکتر متخصص رجوع کردم و بنابر خواسته او چند آزمایش برای شناخت وضعیت بیماری ام دادم، با افکار معتاد گونه و دید تونلی که نسبت به درمانم داشتم موقع خواندن برگه‌های آزمایشم توسط دکتر، دیدم که آن خانم دکتر ورق‌های آزمایش را به هم می‌زند و دوباره مرور می‌کند و بعد از مطمئن شدن از جواب‌ها به من خبری داد که منتظرش بودم او با خوشحالی گفت: آقا باید خیلی خوشحال باشید ویروس C از آزمایشات شما دیده نمی‌شود و با پیشنهاد دکتر معالجم آزمایش را برای اطمینان بیشتر دوباره تکرار نمودم، برای بار دوم نیز جواب آزمایش منفی بود هنوز هم برق خوشحالی و شادی که در چشمان خانم دکتر معالجم دیدم یادم هست و این نتیجه‌ها و جواب آزمایشات، خوشحالی که در من و تمام اعضای خانواده ام ایجاد کرد غیر قابل توصیف است و من توانستم برای اولین بار از زاویه بهتری به زندگی ام نگاه کنم و این احساس که خداوند در زندگی من هم وجود دارد و به عجز و درد من گوش می‌کند و از من مراقبت می‌کند در من بوجود آمد.

وقتی که این خبر را به دوستانم دادم از این خبر، آنها هم خوشحال و امیدوار شدند. زمانی من خوشحال تر شدم و ایمانم نسبت به نیروی برترم بیشتر و بیشتر شد. که به مرور دوستم علی و راهنمایم با ادامه درمان از بیماری نجات یافتند و دوستم مرتضی هم مانند من بدون دارو و درمان بعد از انجام آزمایش از این بیماری شفا یافتیم خلاصه اینکه اکنون هر چهار نفر ما در سلامتی کامل به سر می‌بریم.

من در زمان مصرف ترس از مریضی به علت تزریق مواد را همیشه داشته‌ام خصوصاً در اواخر مصرف چون دیگر توانایی اینکه حداقل با سرنگ تمیز مصرف نمایم را هم از دست داده بودم.

وقتی که به لطف خداوند بعد از طی کردن این مراحل پیام انجمن را گرفتم و قطع مصرف نمودم این ترس که می‌آید در زمان مصرف مریضی گرفته باشم مرا آزار می‌داد. که ماجر از اینجا شروع شد: سه نفر از دوستانم که یکی از آنان همبازی سابقم بود به من پیشنهاد دادند که برای آسودگی خاطرشان می‌خواهند فردا بروند آزمایش بدهند و اگر من هم دوست داشته باشم می‌توانم همراه آنان بروم، من هم با پیشنهاد آنان موافقت کردم، دوستم مرتضی سه ماه پاکی و خودم دو ماه پاکی و دوستم علی یک سال پاکی و دوست دیگرمان با سه ماه پاکی به آزمایشگاه رفته و آزمایش دادیم.

در راه برگشت همه در مورد اینکه چیزی نیست، آزمایش دادیم که آسوده خاطر باشیم صحبت می‌کردیم. یک هفته بعد وقتی برای گرفتن جواب آزمایش به آزمایشگاه رجوع کردیم با دیدن برگه‌های آزمایش، هم خودمان تعجب کردیم و هم خانم دکتر که جوابها را داده بود، چون از ما چهار نفر، سه نفرمان هیپاتیت C داشتیم در لحظه اول هر سه نفرمان نمی‌دانستیم که از این نتیجه گریه کنیم یا بخندیم.

خیلی سریع ذهن من شروع به صحبت کردن کرد و حالمان رفته رفته با هر بار نگاه کردن به برگه‌هایمان بدتر می‌شد هر سه نفر وحشت زده شده بودیم و انگار که حکم اعدام ما را داده بودند، دوستم علی که یکسال پاکی داشت و چند قدم کار کرده بود حدس می‌زد که در ذهن ما چه می‌گذرد و در ضمن خودش هم جزء ما سه نفر بود سعی می‌کرد که ما را آرام کند و از طریق قدم یک ما را راهنمایی می‌کرد چهره خود او هم در هم شکسته و داغان بود و ناامیدی در چهره اش موج می‌زد، روی حساب اینکه پاکی اش بیشتر از ما بود به ما امید می‌داد، یادآوری می‌کرد که این مواد بوده که این مشکل را برای ما درست کرده است من که احساس خلاء و ناامیدی ترسناکی را تجربه می‌کردم بهبودی و پاک زندگی کردن را بیماری ام رفته رفته در ذهنم پاک می‌کرد، تنها راه را مصرف و خاتمه دادن به زندگی می‌دانستم (همان ترفند قدیمی) بعد از صحبت‌های دوستم علی، وقتی که جلو در خانه ما رسیدیم بنابر پیشنهاد او قرار شد که هر چه سریعتر هر کدام از ما با راهنماهایمان این موضوع را در میان بگذاریم بعد از جدایی از آنها آتش درونم شروع به فوران کرد و بقول بچه‌ها مرا در گوشه رینگ به دام انداخت من که عصبانی و شاکی و خشمگین بودم با زمین و زمان جنگ می‌کردم تصمیم گرفتم آخرین فکرم را در مورد پاکی ام به اجرا بگذارم، اینکه سر بسته به راهنمایم اطلاع بدهم و بعد به دنبال تهیه مواد بروم. شاید هم اتفاق بدتر چون همزمان ترس از قضاوت راهنمایم داشتم به خاطر اینکه تا چند روز قبل برای من زحمات زیادی کشیده بود و در یک تولد به من یک شمع یک سالگی داده بودند. ترس از قضاوت راهنمایم و دوستانم را داشتم و فکر کردم که راهنمایم بعد از شنیدن این اتفاق و بعد از شنیدن لغزشم حق را به من می‌دهد در آن لحظه واقعاً در آتش بودم و از چگونگی عملکردم و

تمرین فروتنی

با سلام فراوان خدمت خانواده محترم NA، اگر می‌گویم خانواده، به دلیل این است که اعضای NA برای من مثل یک خانواده دوست داشتنی است و من هم جزئی از این خانواده و مجموعه‌ام و امیدوارم از طریق این نامه‌نگاری، هم بتوانم سپاسگزاری خودمو به خداوند ابراز کنم، هم قدمی بردارم در راستای رویای NA که هر معنایی در دنیا بتواند قبل از مرگش حتی برای یک بار هم که شده، پیام انجمن ما را به زبان و فرهنگ خاص خودش بشنود و راه جدیدی را در زندگی تجربه کند. حقیقت اینه که چند روزی به برای چندمین بار در بهبودی، دوباره بیکار شدم و باز احساس سردرگمی ناامیدی، ترس و متوقع بودن به سراغم آمده است. حال و روز خوبی نداشتم و از روی عادت به جلسه می‌رفتم، نشریه می‌خواندم و حتی یکبار رفتم که راهنما رو ببینم اما متأسفانه اون هم نتونست باهام همدردی کنه طوری که ازش رنجش هم گرفتم و در حالی که همقدمی هام و دوستان بهبودیم آنجا بودن، بهانه‌ای آوردم و گفتم باید برم. و تو راه همش از زندگی و خداوند گلگی می‌کردم و با خودم می‌گفتم شاید داره امتحان می‌کنه. فردای آنروز با بی‌حوصلگی فقط برای امروز آن روز را باز کردم. ۱۸ بهمن ماه سر تیترا آن نوشته شده بود: این یک آزمایش نیست و... با خواندن پیام آنروز انرژی خاصی گرفتم و بعد رنگ زدم به راهنما، بهم پیشنهاد کرد قدم ۲ و ۳ را دوباره مرور کن، با جدیت تمام کتاب پایه و چگونگی عملکرد را برداشتم و گوشه‌ای نشستم، در حال خواندن بودم که یاد روزهای اول بهبودیم افتادم. با چه وضعی خسته و ناامید از همه‌جا و همه‌کس با یه ورزشکستگی کامل روحی و عاطفی وارد برنامه شدم. از همان ابتدای ورود به جلسات میل به مصرف هر روز کم‌رنگ‌تر شد، یاد روزهایی افتادم که بهم پیشنهاد کردن ابعاد بهبودیات را کامل کن و سرکار برو، خیلی برام سخت بود که سرکار برم و یا قبول کنم که باید منم به‌خاطر خرج و مخارج زندگی متکی به خودم باشم. آخه همش دستم جلوی این و آن دراز بود و یا از همسر و خانواده‌اش و یا خانواده خودم توقع داشتم خرج‌برو بدهند. تازه از یه طرفی هم کار کردن بلد نبودم چی کار می‌کردم، کار من فقط دزدی، کلاهبرداری و مفت‌خوری و یا فروش مواد مخدر بود. یادمه اوایل به پیشنهاد راهنما و دوستان بهبودی می‌رفتم جلوی در شرکت‌ها و اداره‌ها دنبال کار، ولی از ترسم جلو نمی‌رفتم. چند روزی به همین منوال گذشت تا یک روز با مشارکت کردن احساساتم و کمک از نیروی برترم در جلسات، قدرت و شهامت لازم برای حرکت به جلو رو گرفتم تا جایی که به‌خاطر جویا شدن از خواست خداوند، یک روز تمام عزمم را جمع کردم و رفتم جلوی در شهرداری شهرمون. قسمت اطلاعات گفتم: آقای شهردار تشریف دارن؟ راهنماییم کردن اتاق مجاور، با لحن آرام گفتم شما نیرو نمی‌خواهید. طرف نگاهی به سر تا پام انداخت و از آنجایی که همیشه دوست داشتم شیک و مرتب لباس بپوشم، گفتم: «ببخشید تخصصتون در چه مورده؟» گفتم تخصصی ندارم ولی می‌تونم در جمع‌آوری زباله کمکتون کنم.» آن روز با گفتن این حرف شاید برام خیلی سخت بود ولی احساس قشنگی داشتم. بعد از اون ماجرا چند جایی مشغول به کار شدم و هر سری تجربه‌های خوبی به‌دست آوردم. کارهایی مثل جوشکاری، کارگری، آگروز سازی و این آخریا در یک کارگاه نجاری مشغول به کار شدم. حقوق زیادی نمی‌دادن ولی باید تحمل می‌کردم و این صبر و تحمل را هم از طریق جلسات و راهنما به رایگان در اختیار قرار دادن. روزهای اول حتی بلد نبودم با یک دلار یک پیچ ساده را ببندم ولی به واسطه همین اصول روحانی نهفته در قدم‌ها تونستم کار کنم و متکی به خودم باشم. تا حدی که در جایی به‌عنوان مسئول کارگاه استخدام شدم. و حتی دو نفر هم از کنارم داشتن کار یاد می‌گرفتند. نگاهی به گذشته ام انداختم. انصافاً خوب حمایت کرده بود خداوندی عاشق و مهربان که همیشه و همه‌جا با من بود و داشت از من مراقبت می‌کرد. اون همیشه کنار من بود فقط کافی بود صدایش کنم و ازش درخواست کمک کنم. در مجموع بابت الطاف خداوند ممنون و سپاسگزارم. من خواستم فقط یه مدت کوتاه مواد مصرف نکنم ولی اون به واسطه این برنامه اشتباهی مصرف هر نوع ماده مخدری رو از من گرفت و در کنارش کمکم کرد که به معنای واقعی زندگی کنم و از آن لذت ببرم. امروز هم درد و مشکل و وسوسه چیزهای مختلف را دارم، ولی با حضور در جلسات و کمک از نیروی برترم، قدرت و شهامت لازم برای پذیرفتن و تغییر کردن را به‌دست می‌آورم. چونکه در پس بهبودی، بلوغ روحانی نهفته است. برای همگی شما از صمیم قلب آرزوی ثروته‌ها که همان آرامش و بی‌نیازی است را دارم. و سن پاک‌یام ۲ سال و ۵ ماه می‌باشد. به امید پاک‌ی‌ها.

حمید. ن - استان تهران

بعضی وقت‌ها که فکر می‌کنم می‌بینم که هر چهار نفر ما در پاک‌ی متوجه شدیم که این بیماری را داریم من امروز دوسال و یازده ماه پاک‌ی دارم دوستم مرتضی سه سال، علی چهار سال و راهنمایم پنج سال پاک‌ی دارن اگر قرار بود ما این زمان پاک‌ی مان را در اجبار به مصرف بسر می‌بردیم همراه با این ویروس خدا می‌داند که چه اتفاقی برای ما می‌افتاد. پروردگارا از زندگی دوباره و امید دوباره ای که به من و دوستانم و خانواده‌هایمان عطا فرموده ای از تو ممنونم.

وقتی که با رهجویم قدم کار می‌کردم (قدم دوم) به او گفتم که مثالی هست که اگر ذره بین بدست بگیرم اثرات خدا و کمک‌های او را می‌بینی و او جواب بهتری به من داد: که احتیاجی به ذره بین هم نیست برای دیدن معجزات زیاد کافی است در یک جلسه NA شرکت نمایم.

خدا را شکر می‌کنم که من هم عضو کوچکی از این معجزه بزرگ هستم.

با آرزوی سلامتی و بهبودی برای همه شما عزیزان.
رضام - استان تهران

گردهمایی تکاب

به اطلاع کلیه دوستان همدرد و اعضای NA در سراسر ایران می‌رساند که به مناسبت سالروز ۹ سالگی گروه های شهرستان تکاب مورخه ۱۳۸۹/۲/۱۸ گردهمایی برگزار گردید که حضور مسئولین و همچنین اعضای انجمن و خانواده‌هایشان نشان از موفقیت گروه های انجمن معاندان گمنام در امر پیام رسانی و رعایت سنت پنجم داشت.

کمیته موقت برگزاری گردهمایی

گفت و گو با عضو هیأت امنای خدمات جهانی

در حاشیه جلسه شورای فرا منطقه ای APF که در شهر کلکته (کشور هندوستان) برگزار گردید گفت و گویی کاملاً غیر رسمی بین تنی چند از اعضای NA ایران با تام، عضو هیأت امنای خدمات جهانی صورت گرفت که توجه شما دوستان بهبودی را به آن جلب می نمایم.

(مجله پیام بهبودی)

● شما برای انجام قدم ۱۰ چه کاری می کنید؟

در این مورد اصلاً تشریفات عمل نمی کنم. ما وقتی ترازنامه را روزانه کردیم و هر جا که اشتباهی مرتکب شدیم، سریعاً به آن اقرار کردیم، در اصل شامل همه قدم های NA می شود. و این کم کم به راهی می شود برای زندگی و با کار کرد چندباره قدم ۱۰ باید به آنجایی برسی که آنقدر با خودت صداقت داشته باشی که بتونی احساسات درونی ات را با خودت در میان بگذاری. مثلاً اگر طی روز با کسی در انجمن، خیابان، سرکار و یا در منزل مسأله ای داشته باشم و اتفاقی پیش بیاد که باعث آزارم بشود مثل به ترازنامه اتوماتیک سریع به این فکر می کنم که چه اتفاقی افتاد و دلیل این مسأله چه بود. بنابراین یک بخش مهم از قدم ۱۰ این است که همیشه انگیزه هایم را چک کنم و ببینم کاری که انجام دادم به خاطر خودخواهی و خود محوری ام بوده یا خیر؟ و فکر می کنم که این روایی است که ما همگی که پاک و در برنامه هستیم، این را انجام می دهیم. و این طوری نیست که بگوییم خوب قدم ۱۰ رو کار کردم و تمام شد، بلکه دقیقاً مثل قدم یک هر روز و همیشه با ماست. در حال حاضر دیگر برنامه به من اجازه می دهد که هر کاری دلم می خواهد انجام دهم و با اشتباهاتم کنار بیایم. باید اشتباهاتم را بپذیرم، اقرار کنم و به کمک خداوند اصلاحش کنم. خیلی ها هستند که هر شب تراز قدم ۱۰ را می نویسند. اینکه امروز چه کار کرده اند انگیزه هایشان چه بوده و چه اتفاقاتی افتاده، ولی من فکر می کنم این کار را نکردم. البته به مدتی می نوشتم ولی در حال حاضر اتوماتیکوار در طی روز انگیزه هایم را بررسی می کنم. البته منظورم این نیست که چیزی نمی نویسم بلکه سر رسیدی دارم که هر روز در آن یادداشت ها را می نویسم. از صبح از قدم یازدهم شروع می کنم به نوشتن. یعنی هر روز صبح ۱۰ دقیقه ای مراقبه می کنم و بعد دفتر چهام را باز می کنم تاریخ می زنم و شروع می کنم. فکر می کنم قدم ۱۰ رو در طول زمان دایماً باید کار کرد.

● چگونه دعا می کنید؟

می نویسم: سلام، صبح به خیر. خدایا به خاطر سلامتی، خانواده ام و رهایی ام، از تو سپاسگزارم. و در طی روز شرایط جلسه ام، وقایع روز و غیره را می نویسم. مثلاً اگر دوستم مریضه، زنم قهر کرده و بقیه مسایل را می نویسم و همین طور اگه اتفاق خوب و جالبی هم در طول روز برایم افتاده، آن را هم می نویسم. حال و روزم را بیان می کنم و از خدا بابت همه چیز سپاسگزاری می کنم. به هر حال نوشتن نقشی بسیار اساسی در بهبودی دارد. چون ممکن است به یک مسأله ای برخورد کنم یا یک تجربه خوبی را در جلسه بشنوم که اگر بخواهم آن را به ذهنم بسپرم مطمئناً از بین خواهد رفت، پس بهتر است که آن را بنویسم که ملکه ذهنم بشود.

● معنی فروتنی چیست؟

فروتنی یعنی اینکه دقیقاً تشخیص بدهی که چه هستی و قسمت دومش این است که تمایل صادقانه داشته باشی برای آن چیزی که واقعا می خواهی باشی.

● ما به ترازنامه خود ادامه دادیم و هرگاه در اشتباه بودیم بلافاصله به آن اقرار

کردیم. چرا بلافاصله؟

بلافاصله و سریعاً برای هرکسی معنایی دارد. شاید زیاد عاقلانه نباشد اگر بگوییم سریعاً همان لحظه باید اقرار کرد. مثلاً کار اشتباهی انجام داده ای و سریعاً به همسرت بگویی که من فلان اشتباه را مرتکب شدم ممکن است حتی شرایط بدتر هم بشود، بنابراین بلافاصله از نظر من یعنی که بگذارم چند ساعتی از موضوع بگذرد تا بتوانم درباره اش فکر کنم و به نقش خودم در آن مسأله پی ببرم و با راهنمایی صحبت کنم و آن وقت قضیه رو مطرح کنم.

● شاید منظور از بلافاصله اقرار به خود است؟

بله همین طور است. البته اگر همسرت مثل همسر من باشد دیگر نیازی نیست که تو سریعاً اقرار کنی چون اون خودش به جای تو اقرار می کند.

● آیا ۱۲ سنت و ۱۲ مفهوم را باید با رهجو کار کرد یا نه؟ و آیا شما کار می کنید؟

اتفاقاً چند وقت پیش در یک همایش جهانی که من جزو پنل بودم همین سوال شد که ۱۲ سنت و ۱۲ مفهوم را باید با رهجو کار کرد یا نه؟ و آیا شما کار می کنید؟ همه اکثراً گفتند که کار می کنند و به من که رسید گفتیم: نه، همه متعجب شدند و پرسیدند چرا؟ جواب من این بود که سنت و مفهوم چیزی است که باید درک درستی از آن پیدا کرد، و بعد انجامش داد و به آن متعهد بود و چیزی نیست که بشود مثل ۱۲ قدم آن را به صورت سیستماتیک کار کرد.

● برای متعهد بودن باید درکی از آن به وجود آید، این درک را چگونه باید بدست آورد؟

مهم این است که آنها را بخوانی، بفهمی، از دیگران تجربه بگیری و از تجربیات و اشتباهات دیگران به بهترین شکل ممکن استفاده کنی. البته در کشور من مرسوم است که می گویند ما قدم ها را کار می کنیم که خودمان را نکشیم و سنت ها را کار می کنیم تا همدیگر را نکشیم.

● مفهوم ۵ می گوید یک عضو مسئول است و باید تصمیم گیرنده نهایی باشد و پاسخگوی اصلی است و مفهوم ۷ می گوید همه اعضا مثل یک کمیته خدماتی در تصمیم گیری ها تأثیر دارند و سؤال این است که یک مسئول کمیته اگر بداند کاری درست می تواند پس از مشورت کردن تصمیم آخر را خودش بگیرد یا خیر؟ ما سال هاست با این موضوع مشکل داریم.

... ولی اگر بیشتر از آن بخواهد خلق و بدعت کند باید اجازه بگیرد. نکته مهم این است که در یکی از مفاهیم نوشته شده که شرح وظایف دقیقاً مشخص شده باشد. در غیر این صورت سردرگمی پیش خواهد آمد و مشکل ایجاد خواهد شد.

● در مورد تنها تصمیم گیرنده یک مثال بزنید.

بهترین مثال شاید خود تو باشی یا دفتر خدمات جهانی. مثلاً در حال حاضر هیأت امنا و کنفرانس خدمات جهانی آنتونیو را با یک سری شرح وظایف مشخص، استخدام کرد

که ما به عنوان هیأت امنا و کنفرانس خدمات در آنها دخالتی نمی کنیم. مثلاً: در مورد ایران این طور نبود که بدون اجازه شعبه بزنند. اعلام کرد که ما دویست، سیصد هزار عضو در ایران داریم (البته در آن زمان) و لازم است که یک دفتر داشته باشیم و ما به عنوان هیأت امنا این اجازه را دادیم که این کار صورت پذیرد. ولی از آن موقع به بعد به ایشان اعتماد می کنیم و در کارش دخالت نمی کنیم و پس از آن خودش است که تصمیم می گیرد که دفتر را چگونه اداره کند. و ما فقط مسایل را مطرح می کنیم و جزییاتش با خودشان است.

● در مورد اجرای طرح و گرفتن همایش چه طور؟

در این مورد هم باز به این صورت است که هیأت امنا و کنفرانس مشخص می کنند که همایش در کجا برگزار شود ولی در مورد ریز ماجرا این آنتونیو است که تصمیم می گیرد چه کار بکند و چه کسانی را انتخاب کند و یا چه محصولاتی ارائه بدهد ولی چون حتی همین کارها هم از عهده یک نفر خارج است بهتر است که با مشورت هیأت امنا و کنفرانس صورت بگیرد ولی حتی اگر این کار را هم نکنند کسی اون را مأخذ نمی کند. اما با شناختی که من از آنتونیو دارم و موقعیتهایی که تاکنون در این زمینه به دست آورده بدون مشورت کاری را انجام نمی دهد. و قضیه این طور نیست که بگویم چون حالا من مسئول همه امور هستم پس خودخواهانه و خودمحورانه خودم راجع به همه چیز تصمیم بگیرم و از آنجایی که آنتونیو هم پاکی و هم تجربه خدماتیش را داراست و می داند که عاقلانه است که حتی در مواردی که اختیارات کاملاً بهاو تفویض شده، مشورت بگیرد که کارها به بهترین شکل ممکن پیش برود.

● تجربه مجمع های دیگر در دنیا بسیار محدود بود و ما تصمیم گرفتیم در پنج شش نقطه ایران برگزار کنیم. تجربه شما چیست؟

چند تا نماینده گروه وجود دارد؟

● سه هزار تا. ما با هفتصد نفر در یک ناحیه برگزار کردیم.

در آنجا تجربتان چه طور بود و چه قدر چالش داشتید؟

● خوب بود. البته اون بیشتر حالت کارگاه داشت. ولی بالاخره دور هم جمع شدند. در ضمن شوراها آنجا نبودن.

ایده جالبی است ولی فکر نمی کنم اجرایی باشد. و در ضمن من هم تجربه اش را ندارم. اگر تو دنیا کسی باشه که بتواند این کار را انجام بدهد و این همه آدم را دور هم جمع کند، حالا راجع به هر چی که می خواهد صحبت بشود، فقط شما ایرانی ها هستید. چون رابطه تان خیلی خوب است. من تاکنون چنین چیزی ندیدم. نزدیکترین مجمعی که من شبیه این دیدم و در آن شرکت کردم همان کنفرانس خدمات جهانی بود که ۳۵۰ نفر در آن شرکت کردند. که البته اگر چنین کاری کردید می توانید کتاب هم راجع به آن بنویسید

● حتماً شما رو هم دعوت خواهیم کرد. (باخنده)

مثل ساختار تان. مدت ها بود که همه به دنبال ساختاری می گشتند با کارایی بیشتر و بهتر و شما با ارائه ساختار تان همه را شکه کردید و همه دیدند که واقعا چه طرح خوبی است.

● معنی واقعی چرخش و تداوم چیست؟ و ماندگاری در یک کمیته خدماتی محدودیتی دارد یا خیر؟

چرخش یک اصل روحانی است. ولی اینکه صرفاً بخواهید چرخش را تمرین کنید در

موقعی که امکانش نیست فکر خوبی نیست و در صورتی امکانپذیر است که شرایط و توانایی وجود داشته باشد. برای مثال فردی داریم که ۱۰ سال است مسئول کمیته اطلاع رسانی است و وظایفش را هم به خوبی به انجام می رساند و صرف اینکه زمان زیادی است در این پست خدماتی است و باید چرخش صورت بگیرد. بیایم فرد بی تجربه ای را جایگزین کنیم که به انجمن ضربه بزند، کار عاقلانه ای نیست. چرخش زمانی باید صورت بگیرد که شخص جایگزین توانایی و تجربه انجام امور را داشته باشد. یک چیز دیگر هم که در مورد چرخش مهم است این است که باید بدانیم ما هیچ یک ماندگار نیستیم و همه رفتنی هستیم. مثلاً شما هفت هشت نفر اینجا هستید و همگی هم جزء رهبران خوب NA هستید و در ایران تأثیرگذارید ولی ممکن است هنگام برگشتن هواپیمای شما سقوط کند و همتون بمیرید درسته که مطمئناً NA ایران از این حادثه ناراحت خواهد شد ولی مطمئن باشید که NA راه خودش را ادامه خواهد داد.

● در مورد خبرنامه راهنمایی بفرمایید؟

در این رابطه زیاد نمی توانم به شما کمک کنم و خیلی تجربه ندارم. و تنها چیزی که باید در NA به آن توجه داشت این است که ما باید کارهایمان را بر اساس نیاز انجام بدهیم. و این شماست که در ناحیه خودتان باید تشخیص بدهید که به این خبرنامه نیاز دارید یا نه. صرفاً تمایل و اشتیاق برخی اعضاست که خبرنامه راه بی اندازند. که اگر نیاز است که برای شکل گیری اش باید از کسانی که تجربه آن را دارند کسب تجربه کنید. ولی اگر واقعاً نیاز نیست همان پیام بهبودی و سایت NA کفایت می کند.

● در مورد کتاب قدم جدید (راهنمای کارکرد قدم) مثلاً اگر کسی با آن کار نکند چه می شود؟ برای مثال آن اوایل کسی نبود ما درست و حسابی با او کار کنیم. تجربتان در این مورد چیست؟ و در حال حاضر صرفاً تجربه می گیرم این کافیسیت یا حتماً باید با یک راهنما کار کنیم؟

اگر راهنمای من به من حکم کند که حتماً باید از روی این کتاب کار کنی من حتماً اخراجش می کنم. اول از همه یادتان باشد راهنما تان قدمها را با شما کار نمی کند این شماست که قدم کار می کنید و به عنوان رهجو، به نظر من یک راهنمای (اسپانسر) خوب راهنمایی است که به رهجویش بگوید آیا آمادگی کار کردن دارد؟ چطوری می خواهد کار کند؟ و نیاز را در رهجو ببیند و متوجه بشود که چه سیستمی بهتر جواب می دهد. در خودت می بینی و فکر می کنی چه سیستمی در مورد تو بهتر جواب بدهد. من کسان زیادی را می شناسم که از کتاب کارکرد قدم استفاده خیلی زیادی بردند و خیلی به ایشان جواب داده ولی افرادی را هم می شناسم که این چنین نیست و به این کتاب فقط به منزله یک امتحان و تست نگاه می کنند. و همین طور که خود کتاب گفته به این عنوان نوشته نشده که بگوید حتماً باید از روی همین سیستم کار کرد. بلکه مکملی بوده برای چگونگی عملکرد که قدمها را بیشتر و بهتر باز کند و درک بهتری از مفهوم قدمها پیدا کنید و این سؤالات می خواهد به شما انگیزه بدهد تا به دنبال سؤالات و درک و مفهوم بهتر و بیشتر قدمها برسید و این طور نیست که وحی منزل باشد و اگر دو تا سؤال به آن اضافه کنیم و یا جواب ندادیم همه چیز به هم بریزد و باید در نظر داشته باشید که در NA یا خدمات جهانی و هیأت امنا، هیچ وقت نمی گوییم که قدمها حتماً باید به این شیوه کار شود چون آن وقت به این معنی است که بهبودی صدها هزار نفر را که با سیستم قبلی کار کرده اند بی اعتبار می کند. این صرفاً برای درک بهتر و عمیق تر قدمهاست.

● بهترین فاصله یک قدم به قدم بعدی چه قدر است؟

به نظر من کوتاه‌بینی و نگاه تک بعدی می‌تواند بزرگترین دشمن انجمن ما باشد. اینکه بگوییم با این سیستم کار شود یا در این مدت زمان به خصوص، این همان کوتاه بینی است که می‌تواند بزرگترین دشمن انجمن ما باشد بنابراین با هر عضوی که صحبت می‌کنی برای خودش یک سیستم دارد. مهم این است که پاک هستند و در راستای بهبودی قرار دارند.

مثلاً فرانسوی‌ها می‌گویند سالی یک قدم باید کار کرد که عملاً شدنی نیست چون آن وقت باید یازده سال صبر کرد تا بتوان دعا و مراقبه انجام داد. و بنابراین تجربه خود من این چنین بود که همان هفته اول قدم چهار نوشتم و از هفته دوم شروع کردم قدم یازده را کار کردم و بعد از دو سه هفته پاکی به خیابان می‌رفتم و به دیگران پیام می‌دادم که همان قدم ۱۲ بود و اینکه در نظر گرفتن زمان به خصوص برای قدم‌ها اشتباه است. فقط

اینکه باید درک و تجربه مان رو در مورد قدم‌ها بیشتر و قوی‌تر کنیم. برای مثال درکی که در حال حاضر من از قدم‌ها دارم بسیار متفاوت‌تر از درک من در اوایل پاکی است ولی این به این معنی نیست که مدت زیادی در قدم‌ها بمانیم. در بعضی از مشارکت‌ها می‌شنوم که می‌گویند هشت سال است که پاکند ولی هنوز قدم ۴ را کار نکرده‌اند. و به نظر من این غیرممکن است و به نظر من باید هر چه سریع‌تر قدم‌ها را کار کرد تا توجه به اینکه با گذشت زمان درک عمیق‌تر و بهتری از قدم‌ها پیدا خواهیم کرد.

● برای آخرین حرف، پیامی برای دوستان بهبودی در ایران دارید؟
دوستتون دارم.



نامه‌ها

NA و انسانیت، نه جنسیت

اعتیاد و مصرف مواد مخدر خود به تنهایی رنج‌های بسیاری به همراه می‌آورد اما نوع جنسیت و مصرف برای یک زن دردها را مضاعف می‌کند من هم به عنوان یک زن از این قاعده مستثنی نبودم و همیشه احساس تفاوت، مقایسه، سرزنش و گناهی را که دیگران به من انتقال میدادند را به دوش می‌کشیدم و همین احساس‌ها پنهان ای می‌شد برای انزجار و نفرت از خود و تمام مردهای دنیا تا آنجائی که از خداوند شاکی بودم و هر روز بیشتر در لاک تنهایی و انزوای خود فرو می‌رفتم تا روزیکه پیام امید را دریافت و وارد جلسه شدم. ترس از ناشناخته‌ها باعث شد امروز بیشتر از همیشه مصرف کنم اما جاذبه گروه با همان جلسه اول باعث شد که پاک شوم و همانند دیگر اعضا در روند برنامه قرار گیرم. از همان اوایل پاکی نگاه خاصی به سنت سوم داشتم این سنت آبی بروی آتش درونم بود. بیماری اعتیاد جنسیت نمی‌شناسد معتاد زن یا مردی است که... این جمله جانی تازه به من بخشید به کنکاش پرداختم بسیار تمایل داشتم به این سنت عمل کنم اما متوجه شدم لازمه عملکرد سنت‌ها شناختن خود است در این راستا قدم‌ها به من کمک کرد تا همراه با شناختن از خود نحوه ارتباط صحیح را آموزش ببینم و همچنین برای اهداف خود زیربنا بوجود آورم.

دیدگاه و احساسات خوب سپاسگزار نیروی برتر و قدر دان کسانی که در این فرایند به من کمک کردند و فرصت خدمت را دادند می‌باشم، مگر نه اینکه رویای ما این است که روزی برسد که هر معتادی در هر گوشه دنیا فارغ از نژاد، مذهب و جنسیت پیش از اینکه جانش را بخاطر اعتیادش از دست بدهد فرصت تجربه کردن زندگی بدون مواد مخدر به روش انجمن معتادان گمنام را پیدا کند و راه تازه‌ای برای زندگیش بیابد، امروز نقش من برای رسیدن به این رویا حضور فعال در تمام عرصه‌ها و زندگی در چهار چوب اصول روحانی و تمرین اصل درستکاری می‌باشد تا بدینوسیله دیدگاه‌ها، نسبت به یک زن معتاد تغییر کند، هم‌درد من سهم شما در به تحقق رساندن این رویا چیست؟

معتاد گمنام



من تمایل داشتم، گروه اعتماد کرد و نیروی برتر نیز حمایت، تا به خدمت روی آورم. از درون گروه تا بیرون گروه هر چند که راه ناهموار بود و در آن زمان همجنسان من تجربه خدمت بیرون از گروه را نداشتند اما چون هدفمند بودم تلاش کردم، استقامت بخرج دادم و از طریق خدمات در NA توانستم مساوات و برابری را تجربه کنم و بهبودی خود را در کنار هم‌دردان غیر همجنس در چهار چوب خدمات بسط و توسعه داده آنچه را که تجربه کرده و خواهیم کرد به کسانی که تمایل دارند انتقال دهم. امروز دیدگاه من تغییر کرده جدا از جنسیت برای همه معتادان در حال عذاب دعا می‌کنم با مردان خانواده ام ارتباط خوبی دارم، پسر من عاشقانه دوست دارم و صاحب کار خود را مورد احترام قرار میدهم در فرایند جبران خسارت غیر مستقیم به بشریت و انسانیت قرار گرفتم و درک کردم معنای واقعی بودن را.

NA به من پرواز کردن را آموخت و من بخاطر نوع جنسیت خود مسئولیت بیشتری را احساس کردم و سعی نمودم برآورنده لباسی باشم که NA به قامت من دوخته بود و بر این باورم تا زمانی که این اصول را سرلوحه زندگی خود قرار دهم همیشه و همه جا فرصت خدمت به من داده خواهد شد. اول خرداد ۶ سالگی خود را جشن می‌گیرم احساس مثبت بودن و رضایت را دارم از هیچ کس منتظر نیستم و بخاطر این

از دیروز تا امروز - از زندان تا زندان

تبااهی زمان مصرف و دورانی که در مشکلات ناشی از مصرف غرق بودم و روزهای تلخی را اینجا گذرانده بودم. به سالی جهت رساندن پیام و برگزاری جلسه رفتیم، همانطور که مشغول بودم فردی از زندانیان که در حال گذر از سالن بود مرا صدا کرد آن شخص فردی بود که چندی پیش در دوران محکومیت با هم همبند بودیم لحظه‌ای سکوت کردم جوابش را با لبخند دادم. موه‌های تنم سیخ شده بود؛ دو شخصیت دیروز و امروزم را بررسی کردم. دیروز در یکی از همین سالن‌ها به‌عنوان محکوم و امروز به‌عنوان ایزاری در دست خداوند برای رساندن پیامی که بر دوشم نهاده بود. اشک در دیدگاهم جمع شده بود و خدا را یکبار دیگر به‌خاطر این همه لطف و این همه امکان رشد سپاسگزاری نمودم. مادامی که این راه را دنبال کنم از هیچ چیز واهمه نخواهم داشت.

خدمتگزار گمنام

صبح با تلنگر انگشتان خورشید از خواب بیدار شدم خدا را شاکرم از اینکه روزی دیگر به دور از اسارت موادمخدر را آغاز نموده‌ام.

امروز که خداوند خدمتی در سبب زندگی به من هدیه نموده شاکر و سپاسگزارم. اندکی سکوت کردم و در سکوت بستی برای حضور خداوند فراهم نمودم و از آستان حضرت دوست درخواست کمک و مدد برای یک روز دیگر نمودم و بابت خدمتی که امروز به عهدم بود از او تشکر نمودم. امروز که توانسته‌ام ایزاری در دست پروردگار برای اجرای اراده‌اش باشم از او ممنونم. از او خواستم که خدمت در معتادان گمنام که در تداوم بهبودی نقش مؤثری دارد را در مسیر زندگی‌ام قرار دهد. به‌قراری که با دوستانم در کمیته H&I داشتیم، رسیدم و همراه آنها به یکی از ندامتگاه‌های از پیش تعیین شده برای رساندن پیام بهبودی رفتیم. در و دیوار این ندامتگاه برایم آشنا بود. یادآور دوران تلخ و

تأثیر خدمت در زندگی من

چه شد که ناخواسته این خدمت را قبول کردم. اولین بار به زندان ندامتگاه کرج رفتم. خیلی ترس داشتم، دوبار به زندان اصلاح و تربیت رفتم، وقتی بچه‌های نوجوان و جوان در مورد پدران خود مشارکت کردند، تازه فهمیدم که باید خودم را اصلاح کنم نه پسر را، این خدمت باعث شد که با پسران مثل یک رفیق و دوست باشم. او را درک کنم و دوستش داشته باشم. امروز هم این خدمت را انجام می‌دهم و به‌خاطر این خدمت سر تسلیم فرود می‌آورم و از خدا تشکر می‌کنم.

علی از ناحیه ۲

به نام خداوند عاشق و مهربان - اسم من علی و یک معتاد هستم. ۳ سال و ۱۱ ماه است که پاک هستم.

به‌خاطر بیماری اعتیاد فاصله زیادی بین من و پسران افتاده بود. در انجمن بودم و قدم کار کرده بودم، اما باز هم نمی‌توانستم با پسران دوست شوم. تلاش زیادی کردم تا اینکه از خدا درخواست کمک کردم و نیرویی که منتظر بود، که من از سر راه او کنار روم، یک روز صبح در جلسه‌ای پیام‌رسانی شد، آیا کسی برای خدمت در H&I می‌آید؟ نمی‌دانم

ثمره خدمت

می‌ترسیدم و دوباره مصرف می‌کردم. از این وضع خسته شده بودم، تنهایی و انزوا کمرم را شکسته بود. راهی پیدا نکردم و دوباره اقدام به خودکشی کردم. اما خدا کمکم کرد و نجات پیدا کردم. به زندگی سخت ادامه می‌دادم. دیگر نشسته نمی‌شدم. پاک نمی‌شدم و مردن هم امکان نداشت. شبی تنها در خیابان پرسه می‌زدم. شخص غریبه‌ای سلام کرد و جویای حالم شد. او را نمی‌شناختم سراغ هویت او را گرفتم که کی هستی؟ چیکار داری؟ جواب داد: «همدردی هستم که پیام عشق و امید و وعده آزادی را از زبان تو روی تخت بیمارستان شنیدم. امروز پاک هستم و عضو NA، راستی چرا تو جلسه نمی‌آیی؟ چرا غمگین هستی؟ جوابی نداشتم بدهم. اما برای اولین بار احساس غرور واقعی کردم. احساس ارزش و اینکه می‌توانم فرد سازنده‌ای باشم. خیلی زود خداحافظی کردم و به خانه برگشتم. قطع مصرف کردم و در اولین جلسه ۲۴ ساعت اعلام پاکی کردم. صدای تشویق بچه‌ها تمام درد و خماری بدنم را از بین برد. از ۴ ماه پاکی خدمت در H&I را شروع کردم و به‌عنوان عضو پیام رسان فعالیت می‌کنم. امروز به خود می‌بالم که می‌توانم فرد سازنده‌ای باشم و پیام برنامه معتادان گمنام را از طریق کمیته H&I به همدردانم برسانم. به امید روزی که هیچ معتادی از درد اعتیاد نمیرد. به کل بچه‌های H&I خدا قوت و خسته نباشید می‌گویم. و از پیام بهبودی هم کمال تشکر را دارم که خدمت مشارکت به من داد. با آرزوی بهترین‌ها.

محمد. ر - استان اصفهان

چند سال مصرف موادمخدر زیبایی روز و شب را از من گرفته بود و فقط تاریکی و نفرت و انزوا را به من داده بود. هر وقت حرف از ترک کردن به وسط می‌آمد، اولین نفر بودم که تصمیم به این کار می‌گرفتم ولی موفق نمی‌شدم. شبی سرد در خیابان دوست قدیمی‌ام را دیدم که با لبی خندان و حالی خوب در حال قدم زدن است و مرا نمی‌شناسد. جلو رفتم و سلام کردم و جویای جریان شدم که چه موادی مصرف می‌کنی که این‌قدر سر حال هستی؟ خلاصه، در حرف‌هایش پیام عشق و امید انجمن معتادان گمنام را به من داد و رفت. چون دنبال راه جدیدی بودم فردا شب به جلسه رفتم و نشستیم. حرف‌های زیادی شنیدم. سراغ حال خوب و آزادی را گرفتم که باید چه کارهایی انجام دهیم؟ قطع مصرف، جلسه، راهنما و قدم و خدمت را در جواب شنیدم.

شروع کردم به انجام پیشنهادات بچه‌ها قطع مصرف، جلسه و... در شش ماهگی پاکی بودم که خدمت در کمیته زندان‌ها و بیمارستان‌ها را شروع کردم و برای کمک به همدردانم، هر هفته یک‌روز به بخش ترک اعتیاد بیمارستان امین اصفهان می‌رفتم. حال خوبی داشتم و از خدمت کردن لذت می‌بردم. چند ماهی ادامه دادم تا اینکه در ۱۵ ماه پاکی از جلسه و راهنما و دوستان سرد شدم و کم کم دور شدم و در انزوا زندگی کردن را شروع کردم. چپ ۱۸ ماهگی را به سختی گرفتم. بدون مشورت با فرد مصرف‌کننده‌ای به مسافرت رفتم و بعد از سیزده روز تحمل، بالاخره لغزش کردم. آه که چه دوران سخت و سیاهی که هرگز حاضر به تکرار آن نیستیم. بارها قطع مصرف ولی احساس گناه و خجالت داشتم. فکر برگشت به جلسه را که می‌کردم از نگاه بچه‌ها

اعتقاد به بیدادی روحانی در شخصیت های مختلفی که در انجمن هستند، به شکلهای مختلفی بروز پیدا می کند.

" کتاب پایه "

مسیر روحانی NA



من اعتقاد دارم که در مسیر روحانی NA بسیار مهم است که از برخی چیزهای مشخص دوری کنیم. بعضی از این ها عبارتند از: رنجش، خشم، قضاوت صریح و تهمت زدن. من نمی گویم شما نمی توانید با وجود داشتن این ها مدت زیادی پیش بروید و پاک بمانید، اما سرانجام حتماً بهای آنرا خواهید پرداخت. من به اندازه کافی پاک بوده ام که افراد زیادی را ببینم که وارد انجمن می شوند و می روند. این را نیز می دانم که در دیگر انجمن ها به رنجش «قاتل بزرگ» می گویند. آنها که نمی توانند یا نمی خواهند در مقابل صفات مصیبت بار بالا خود را محافظت کنند در آخر تنها می مانند و از کسانی که جان آنها را نجات خواهند داد، دور خواهند ماند.

خشم و رنجش مانند عفونت هستند. اگر درمان نشده و فرونشاندن نشوند ممکن است گسترش یافته و می توانند مسری شوند. این تمایل در ما وجود دارد که احساسات شدید را با احساسات شدید پاسخ دهیم: «حال مردم را بگیر و ضربه بزن و همه اعمال زشت رایج دیگر». وقتی کسی به شما بگوید برو گم شو، معمول ترین پاسخ این است که جوابی در همان مایه ها بدهیم. من عقیده دارم که بسیار مهم است که وقتی خشم و رنجش به سراغ شما می آیند یا اینکه افراد با شما بد رفتاری می کنند یا شما را طرد می کنند یا وقتی آنچه را که شما می خواهید از شما دریغ می کنند، به جای منازعه و درگیر شدن به طور جدی سعی کنیم با دوستان بهبودی مسایل را حل کنیم. در مقدمه کتاب پایه ما گفته شده که «ما از راه تجربه های دردناک آموخته ایم که تعارض های داخلی چطور انجمن مان را فلج می کند و ما را از خدماتی که لازمه رشد است باز می دارد».

ما هرگز از همه چیز و همه کس در جامعه خود راضی نخواهیم بود، بنابراین بطور کلی ما نیاز داریم افراد را آن گونه که هستند بپذیریم. اگر افرادی هستند که نمی توانند ادامه دهند، ایرادی ندارد. اگر افرادی نمی توانند به اندازه دیگران همکاری کنند، اشکالی ندارد. اگر افرادی خسیس یا کمی سرد، یا ناسپاس یا خودخواه هستند، عیبی ندارد. همه ما در مسیر بهبودی هستیم یا حداقل بیشتر ما در این راه تلاش کرده ایم. همه ما توانایی و استعداد یکسانی نداریم، بنابراین بگذارید به هم سخت گیر

نشریات و اتحاد

از خداوند مهربان و تمامی همدردان در سراسر دنیا که مرا در این مسیر پر پیچ و خم بهبودی کمک و یاری کرده اند سپاسگزارم. به خدمتگزاران دو مجله پیام بهبودی نشریه داخلی انجمن معتادان گمنام ایران و نشریه بین المللی NA Way خسته نباشید می گویم. نشریه داخلی انجمن معتادان گمنام که تمام اعضای سراسر ایران را مانند یک زنجیر به همدیگر متصل می کند و وحدت انجمن معتادان گمنام را نیز مستحکم تر می نماید و نشریه بین المللی معتادان گمنام که تمام اعضای سراسر دنیا را مانند یک زنجیر به محکمی وحدت مان به یکدیگر متصل می کند. این احساس من نسبت به دو نشریه بهبودی معتادان گمنام بود. من همیشه و هر روز سعی می کنم کمی از وقتم را به نشریات معتادان گمنام اختصاص بدهم و همین امر هم باعث شده در مسیر بهبودی رشد کنم بارها و بارها پیام امید و عشق را از مجلات و نشریات NA گرفته ام و دوست دارم از اهمیت نشریات در نشریه پیام بهبودی بگویم.

راستی اگر انجمن معتادان گمنام چنین نشریاتی نداشت چه می شد. امروز از طریق همین نشریات می توانم رشد کنم. داستان همدردان در سراسر ایران و دنیا را مطالعه کنم و بفهمم که مشکل من بیماری اعتیاد من است، و احساس تعلق کنم نسبت به تک تک اعضا در سراسر دنیا - یک تجربه شخصی: بعد از دو ماه از مسئله ای درد می کشیدم. از احساسات عاطفی، در جلسات با دوستان و راهنما دنبال گمشده ای می گشتم که آن را فقط در نشریه بین المللی NA Way جهانی یافته ام. پیامی از یک همدرد در آن سر دنیا. آری این است حضور نشریات در بهبودی ما و امروز احساس می کنم نشریات تکیه گاه محکمی است در مسیر پر پیچ و خم بهبودی ما. در آخر هم تولد چهار سالگی گروه های شهرستان نورآباد- لرستان را به تمامی همدردان در سراسر دنیا و NA ایران تبریک می گویم.

همیشه پیروز و سرزنده باشید

باتشکر حمید د- استان لرستان



نباشیم و آینده را برای یکدیگر ملایم تر کنیم. چیزی بدتر از این وجود ندارد که وارد جلسه ای شوید و ناراحتی یا تنش های حل نشده و اضطراب و اختلاف را حس کنید افرادی که از روبرو شدن با آنها هراس دارید یا آنهایی که با آنها گلاویز شده اید یا احساس می کنید تهدیدی برای شما هستند. جلسه باید مکان امنی باشد، پناهگاهی دور از ناامنی های دنیای بیرون. انجمن هم باید جای امنی باشد. باید همیشه سعی کرد خشم و تنش را به جای این که در جلسات چرکین و نامطبوع شوند، رفع کرد. هر چیزی که جلوی تمایل فردی را که می خواهد وارد جلسات شود بگیرد، نمیتواند چیز خوبی باشد. من در حال حاضر رنجش دارم و به سهم خود متعهد می شوم که سال آینده به کسانی که از آنها رنجش دارم عشق دهم. این راه حل من است.

Gretchen C.

NA Today, June 2009

مترجم: مسعود ن

پیامک بهبودی

از این پس در صورت تمایل می توانید، پیامک های بهبودی خود را به شماره ۴۷ ۷۶ ۳۷۷ - ۰۹۱۹ ارسال نموده تا پس از بررسی و انتساب توسط هیأت تمرینیه، در این صفحه به چاپ برسد.

بهترین ارزیابی ما از رشد، شرایط روحانی ما یعنی اساس بهبودی ماست. مجید.الف

زندگی فقط برای امروز، بار سنگین گذشته و ترس از آینده را کاهش میدهد. ایرج ی

برای اینکه مراقبه، ارزشمند باشد، نتایج آن باید در زندگی روزانه نمایان شود. ستاره.د

استعداد ما برای عفو دیگران، ارتباط زیادی با توانایی مان در بخشیدن و دوست داشتن خودمان دارد و اگر با این مسئله اشکال داریم، از نیروی برترمان استدعای کمک می کنیم. فریدن

از طریق گوش دادن فعال چیزهایی را می شنویم که برای ما مؤثر هستند. هادی.ف

تا وقتی سخنان خود را به عمل تبدیل نکنیم هیچ معنایی ندارند. ناهید.ف

قدمها چیزی فراتر از شروعی مجدد است! احمدی

پذیرش خویشتن به همین صورتی که هستیم، ما را از شر توقع کمال از دیگران خلاص می کند. عباس.م

ما دریافته ایم که آزادی از ترس مهم تر از رهایی از تمایلات نفسانی است. شهرام.الف

توانایی گوش دادن یک هدیه است و همزمان با رشد روحانی ما رشد می کند. مهشید.ش

ما کم کم شروع می کنیم تا از زندگی خود رضایت داشته باشیم. ما دیگر اضطرابی برای کنترل مسائل احساس نمی کنیم. ما تمرکزمان بر روی هدفی والاتر از اهداف شخصی مان است. محسن.ت

رویهایی که مدت ها پیش از آنها دست برداشتیم اکنون می توانند به واقعیت تبدیل شوند. محمدر

ریشه گلی است که از شهرت بیزار است. سیاوش.س

خوشبخت ترین فرد کسی است که بیش از همه سعی کند دیگران را خوشبخت سازد. مجتبی.ب

خدایا: تردیدم را به باور، باورم را به ایمان و ایمانم را به یقین مبدل فرما. حمید.الف

آن چه را که می جویی، هرگز در بیرون از خود نخواهی یافت. آن چه را که می جویی، همان جوینده است که تویی، خدا در نگاه تو نشسته است. او منتظر بیداری توست. بیداری تو، یافتن خداوند است. سمیرا.الف

اگر تنها ترین تنها شوم باز هم خدا هست. پیمان.ب

یادم باشد و یادت نرود که ما برای یکبار ایستادن هزاران بار فرو افتادیم. اسماعیل.خ

هنگام تصمیم گیری ابتدا نباید پرسید: از این کار چه چیزی عاید خواهد شد؟ پرسش درست این است که: چه کاری به نفع همه است؟ خانه زمانی مستحکم خواهد شد که همه دیوارهایش استوار باشن. فتح اله.ن

گاهی اوقات دچار سردرگمی می شویم درد می کشیم خودمان و دیگران را می رنجانیم اما مهمترین عامل آرامش را که خداوند است فراموش میکنی. فرزاد.ک

بسیاری از ما متوجه شدیم که اختصاص دادن قدری از وقتمان به سکوت، ما را در ایجاد رابطه آگاهانه با نیروی برترمان کمک می کند. اکبر.ب

ساکت کردن مغز و مراقبه، می تواند ما را به طرف آرامش و سکون هدایت کند. عبدالرضان

چه زیباست از خداوندمان استدعا کنیم ما را وسیله ای قرار دهد برای انجام اراده ی خودش و رساندن پیام به یک معتاد دیگر. جواد.م

ما دور نمای امیدیم و نمونه های مشخص کارایی این برنامه. شادی ما از پاک زندگی کردن، جاذبه ای برای معتادان در حال عذاب است. وحید.ن

کلمات نمی توانند احساس بیداری روحانی که هنگام بخشیدن چیزی هر چند کوچک به فرد دیگر به دست می آوریم، توصیف کنند. مسعود.ب

وقتی انسان آرامش را در خود نیابد، جستجوی آن در جای دیگر کار بیپوده ای است. محمد.ط

سعی نکنیم بهتر یا بدتر از دیگران باشیم، بکوشیم نسبت به خودمان بهترین باشیم. غزاله.ج

هیچگاه امید کسی را نا امید نکن، شاید امید تنها دارایی او باشد. محسن.ن

آنکه پیایی سخنتان را می برد، دلخوش به شنیدن سخن شما نیست. علی.الف

همه ما نیاز داریم که دائماً احساس رشد عاطفی و معنوی کنیم. این غذایی است که روح ما به آن محتاج است. حسین.ب

هر چه بیشتر تصمیم بگیرد، قدرت تصمیم گیری شما بیشتر می شود. محمدر

عشق همان چیزی است که به شما امکان می دهد بارها و بارها متولد شوید. احمد.ک

از زندگی خود لذت ببرید، بدون آنکه آنها با زندگی دیگران مقایسه کنید. سامان.ج

تصمیم بگیرید که چه می خواهید و مشخص کنید که چه عاملی مانع رسیدن به آن خواسته است. منوچهری

نگرانی هرگز از غصه فردا چیزی نمی کاهد، بلکه فقط شادی امروز را از بین می برد. حمید.م

درک من از گمنامی

گمنامی اساس روحانی تمامی سنت‌های ماست و همیشه یادآور این است که اصول را به شخصیت‌ها ترجیح دهیم.

گمنامی یکی از عوامل اصلی در بهبودی ماست و تمامی سنت‌های انجمن ما را در بر می‌گیرد. همگی ما به‌عنوان اعضای یک انجمن با یکدیگر مساوی و هیچ عضوی کمتر یا بیشتر از یک عضو دیگر نیست.

گمنامی ما را در برابر نقص‌های اخلاقی خودمان حفاظت می‌کند. رعایت گمنامی، نفوذ شخصیت‌ها و اختلاف سلیقه‌ها را از بین می‌برد و ما را به‌سوی فروتنی که لازمه زندگی فردی و اجتماعی است هدایت می‌کند.

سنت یکم:

بهبودی ما نیازمند درک شخصی از جایگاه‌مان به عنوان یک جزء از کل و درنظر نگرفتن تفاوت‌هایی که باعث تفرقه می‌شود و همین باعث وحدت ما می‌گردد. در این سنت اتحاد الزامی است تا اعضايمان از بین نروند. نقص دیگران را نگوئیم، انتقاد نکنیم، گمنامی اعضا و منافع گروه در رأس منافع شخصی‌مان باشد.

سنت دوم:

گمنامی در این سنت، یعنی تمامی اعضا با هم برابرند و همگی تابع مرجع نهایی (خداوند مهربان) و احترام به وجدان گروه که در رأس قرار دارد، می‌باشند.

رهبران ما از اعضای خودمان بوده و این رهبران فقط خدمتگزاران ما هستند که وظیفه دارند تصمیم‌های وجدان گروه را اجرا و به انجام برسانند. هیچ شخصی یا گروهی در فهمیدن اراده خداوند انحصار ندارد.

سنت سوم:

درب جلسات به روی همه باز و خوش آمد گویی در NA یکسان است.

عضو درجه دومی وجود ندارد (همه درجه یک هستند) و بهبودی حق همه اعضا می‌باشد و هیچ معتمدی نباید بدون داشتن فرصت برای بهبودی بمیرد! گمنامی در تحمل، همدردی، تواضع و خوش آمدگویی به‌تازه وارد تجلی پیدا می‌کند. «زیر پا گذاشتن گمنامی در این سنت به مرگ تازه‌وارد می‌انجامد».

سنت چهارم:

گمنامی یعنی تمام گروه‌ها در حفظ حیثیت، خوشنامی و انجام امور مربوط به NA مسئولیتی برابر دارند. گروه‌های کوچک و بزرگ در این امر یکسانند.

گروه‌های بزرگتر و قدیمی‌تر با در نظر گرفتن اصل روحانی گمنامی در می‌یابند که هیچ برتری بر سایر گروه‌ها ندارند. گمنامی به معنای سادگی مکان برگزاری جلسات مشارکت‌ها، انتخاب نام گروه، انتخاب موضوع و احترام به عرف جامعه است. حفظ گمنامی در این سنت کمک می‌کند گروه‌ها بین استقلال و مسئولیت تعادل و تعامل برقرار کنند.

سنت پنجم:

چیزی که معتمدان گمنام را در سراسر جهان به یکدیگر متصل می‌کند، هدف اصلی ماست. همین تلاش و پیگیری برای رسیدن به‌هدف اصلی، ما را به‌عنوان یک انجمن پویا حفظ می‌کند. گمنامی در این سنت یعنی خدمات داوطلبانه و رساندن پیام توسط معتمدی به معتمد دیگر و همچنین در میان گذاشتن تجربه زندگی بدون مواد مخدر

است.

سنت ششم:

گمنامی در این سنت، تمامی گروه‌های NA را ملزم می‌دارد چه به صورت مستقیم (واضح) و چه به صورت ضمنی و تلویحی هیچ موسسه مرتبط یا هر سازمان خارجی را تأیید یا در آنها سرمایه‌گذاری نکند، زیرا مسایلی مانند ثروت و شهرت و مالکیت ما را از هدف اصلی منحرف و دور می‌سازد. گمنامی در این سنت، همکاری بدون وابستگی است. معتمدان گمنام در جلسات بسته، باز، همایش‌ها، کمیته‌های خدماتی و... از نشریات و سخنرانان NGO های دیگر استفاده نمی‌کند.

سنت هفتم:

گمنامی یعنی تمامی خدمات ایثارگرانه اعضا، انداختن پول در سبد، چیدن صندلی‌ها و صرف انرژی برای تازه‌واردان که به‌نوعی معتمدان گمنام را خودکفا می‌کند. گمنامی در انجام مسئولیت‌های گروه نشانه وفاداری ما به انجمن است. اصل گمنامی در این سنت سخاوت ایثارگرانه، خودکفایی و خود اتکایی می‌باشد. ما به خداوند مهربان و قدرتی که از ارتباط با او سرچشمه می‌گیرد، متکی هستیم و تا زمانی که از او راهنمایی بخواهیم تمام احتیاجاتمان برآورده خواهد شد. در این سنت، پول هم یک منبع در خدمت اهداف معنوی است.

سنت هشتم:

گمنامی به‌معنای در میان گذاشتن تجربه شخصی از بهبودی و به‌کارگیری اصول روحانی می‌باشد. این سنت برای بقای NA اهمیت حیاتی دارد. گمنامی کمک یک معتمد به معتمد دیگر، راهنما و رهجو شدن اعضا که به‌صورت تجربه ی غیر حرفه ای، قدم‌ها سنت‌ها و مفاهیم را انتقال می‌دهند، همگی پیام خود را به سادگی و با عشق به‌صورت تجربه روحانی در اختیار یکدیگر می‌گذارند.

سنت نهم:

در معتمدان گمنام سلسله مراتب یا تشکیلات سازمانی نداریم. خدمتگزاران ما چون با وجدان گروه انتخاب شده‌اند، در برابر خدمتی که به آنها واگذار شده پاسخگو می‌باشند و انتظار می‌رود که خدمتگزاران ما به‌دنبال شهرت، مالکیت، و قدرت نباشند. فقط برای پیشبرد هدف اصلی خدمت نمایند. ما NA را تحت این عنوان سازماندهی و خدمتگزاران را کنترل نمی‌کنیم، بلکه آنها را هدایت و وظایفشان را برایشان تعریف می‌کنیم.

گمنامی در این سنت: خدمت در NA یک جریان خصوصی نیست، بلکه یک مسئولیت دسته جمعی است. هرگز اصول را فدای سرعت نمی‌کنیم. در NA خدمت کردن چرخشی است.

سنت دهم:

هر کدام از اعضای ما دارای نظر، ایده و عقاید مختلف درباره مسایل گوناگون می‌باشند. اعضای ما آزاد هستند اندیشه، نظرات و عقاید خود را به‌طور انفرادی دنبال کنند اما در قالب یک انجمن، اصول و برنامه‌مان را ارایه می‌دهیم نه عقاید شخصی. هدف اصلی‌مان در رأس قرار دارد و غیر آنهم هدف دیگری را دنبال نمی‌کنیم. به‌عنوان یک انجمن قابل احترام نام نیک NA را حفظ می‌کنیم و وارد هیچگونه مباحث و مسایل خارجی نمی‌شویم. گمنامی ما در بی‌طرفی ما متجلی می‌شود.



نامه و ایمیل های شما رسید، متشکریم

پست الکترونیکی: pb@nairan.org

کمتر از یک ساعت به تحویل سال جدید تو ایران مونده و من تنها و غریب تو اتاقم نشستم، نه دوستی و نه همزبونی که به زبان مادریم بتونم این لحظه قشنگ را باهاش مشارکت کنم. ۱۶ ماه پاکی دارم در کنار دردی که می کشم تا پاک بمونم، درد غربت تنهایی و انزوا درمانده ام کرده، آرزو داشتم ای کاش به همدرد همزبون اینجا بود تا براش از عمیق ترین احساساتم و عواطفم مشارکت کنم. ولی نیست که نیست. سخته واقعا، سخته تنها این همه درد رو تحمل کردن، ترس هام دارند می کشند منو ولی - خواستم با نوشتن کمی از دردهام کم کنم.

اگر این نوشته به دستتون رسید و خوندید برام دعا کنید

علیرضا (کره جنوبی)

درمجله پیام بهبودی، از تجربیات گروه ها در خصوص مشکلاتی که باعث دور شدن تازه واردان و یا اعضای قدیمی از جلسات می شود، بنویسید.

منوچهر، ص. رودهن

بهنام، ش	احمد، م، قم
علی، گرگان	کاووس، د، شیراز
سهیل، ر	علی، ح، مشهد
علی، م (از طرحی که فرستادید ممنون)	جمشید، ش، بجنورد
داوود	داریوش، ب

آدرس نشریه: تهران، صندوق پستی ۷۱۴۳ - ۱۵۸۷۵

بندرعباس - علیرضا	بندرعباس - رضاب
بندرماهشهر - مجتبی، ح	تبریز - پیمان، الف
ازنا - لرستان - محمودش	اراک - فرامرز، ف
ملایر - علی، الف	قم - رضا، الف
فارس - حجت	چهرم - جلیل، م
سیزوار - حسین	شهرکرد - داود، ح
اراک - کوروش، الف	مشهد - صمدش
تهران - مهدی	نجف آباد - حسن، م
مبارکه - هدایت، الف	شاهین شهر - پیام، ش
اصفهان - سیامک، ب	اصفهان - رحمت، ح
یزد - رضاب	تهران - رضا، الف
مشهد - اصغر، ح	فلاورجان - اسداله، ب
آباده - خانم؟	

دوست غیر همدرد از توجه شما نسبت به مجله پیام بهبودی سپاسگزاریم و از چاپ نامه شما معذوریم.

هیچگونه توصیه پزشکی، روانپزشکی نداریم و وارد مسایل سیاسی و مذهبی نمی شویم. چرا؟ چون از هدف اصلی مان دور می شویم و ممکن است معتاد در حال غذایی بدون شنیدن پیام انجمن از درد اعتیاد بمیرد.

سنت یازدهم:

این سنت یادآوری می کند، گمنامی شخصی را در سطح مطبوعات، رادیو و فیلم حفظ کنیم. اما می توانیم در رسانه ها (مطبوعات و صداوسیما) با حفظ گمنامی شخصی انجمن را معرفی کنیم، تا برنامه مان به صورت گسترده شناخته شود. اطلاعات صحیح به جامعه می دهیم و به گونه ای ساده می گوئیم معتادان گمنام چیست؟ چه کار می کنیم و کجا می توان به آن دست پیدا کرد و به تنهایی اطلاع رسانی یا هر کار خدماتی را انجام نمی دهیم و همیشه به صورت گروه چندنفره عمل می کنیم.

سنت دوازدهم:

این سنت گمنامی تمامی سنت ها و اصول روحانی انجمن ما را در بر می گیرد، منظور از گمنامی در این سنت، عدم خود رأیی و اولویت دادن به نیازهای دیگران به جای نیازهای شخصی است. گمنامی از نفوذ شخصیت ها و اختلاف سلیقه ها جلوگیری می کند و همیشه بدون اغماض اصول بر شخصیت ها ترجیح داده می شود. گمنامی یک ارزش است و تمامی اعضا را برای رساندن پیام امید و بهبودی از اعتیاد فعال متحد می کند. وقتی ما با رعایت گمنامی خدمت می کنیم و منافع کل NA را به منافع خود ترجیح می دهیم، از اسارت نفس آزاد شده و همه چیز به خوبی پیش خواهد رفت.

نیروی وجود دارد که با انجام قدم دوازدهم و سنت پنجم و مفهوم اول خود را ظاهر می سازد وقتی پیام را می رسانیم به این نیرو دسترسی پیدا می کنیم.

جهانبخش، د - استان کرمانشاه

دعوت به همکاری

مجله پیام بهبودی برای جوابگویی به نیازهای اعضا در سراسر ایران و سرعت بخشیدن به کار خود، نیازمند مساعدت افرادی است که در زمینه های:

خبرنگاری، ویراستاری، نگارش، طراحی، تایپ و امور اداری مهارت دارند. در این راستا از اعضای علاقمند تقاضا می شود شرح توانمندی های خود را همراه با شماره تماس به صندوق پستی ۷۱۴۳ - ۱۵۸۷۵ و یا پست الکترونیکی pb@nairan.org ارسال نمایند تا از مهارت هایشان استفاده کنیم.

شماره تماس مجله ۰۹۱۹ - ۳۷۷ ۷۶ ۴۷

سایت NA ایران در اینترنت

www.nairan.org



شماره های قبلی مجله پیام بهبودی در
این سایت قابل دسترسی است.

قابل توجه مخاطبان عزیز، با توجه به این که گزارش همایش یازده سالگی گروه های اراک با تأخیر یک فصل به دست ما رسید و از طرفی امکان چاپ آن در شماره گذشته نبود ترجیحاً در این شماره اقدام به چاپ آن نمودیم. (پیام بهبودی)

کمیته همایش یازده سالگی گروه های NA اراک



همایش یازدهمین سال تولد گروه های انجمن معتادان گمنام اراک - آذر ۸۸

روزیک شنبه ۸۸/۹/۱ همایش یازدهمین سال تولد گروه های انجمن معتادان گمنام اراک در سالن ورزشی امام خمینی (ره) با حضور مسولان شهر، خانواده ها و حدود سه هزار نفر از اعضای انجمن NA اراک برگزار شد و سخنرانان این همایش در رابطه با تجربیات خود در مورد بهبودی، سنت ها و قدم های دوازده گانه، رابطه راهنما و رهجو، تاریخچه انجمن در اراک با شرکت کنندگان در میان گذاشتند که با استقبال زیادی مواجه گردید.

در پایان مراسم، جشن تولد اعضا و نیز جشن یازده سالگی گروه های اراک با شکوه خاصی برگزار شد و با شکر گذاری از خداوند مهربان توسط شرکت کنندگان پایان پذیرفت.



همایش یازدهمین سال تولد گروه های انجمن معتادان گمنام اراک - آذر ۸۸



۲۸

کمیته اطلاع رسانی ناحیه ۵ (ایلام، خوزستان و کهگیلویه و بویر احمد)

در راستای معرفی برنامه به سطوح مختلف اجتماع و برقراری ارتباط قوی با جامعه، در دسترس قرار دادن اطلاعات دقیق NA و نیز آموزش اعضا از ابتدای سال ۱۳۸۸ تا کنون اقدامات و فعالیت های را به انجام رسانیده که جهت آشنایی اعضا به برخی از اقدامات این کمیته اشاره می شود:

- ۱- حضور در ۸ نمایشگاه و برپایی غرفه NA و میز نشریات در مناسبت ها و رویدادهای اجتماعی مختلف.
 - ۲- نشست جمعی با خبرنگاران مطبوعات و خبرگزاری ها جهت معرفی انجمن.
 - ۳- برگزاری ۵ کارگاه آموزشی اطلاع رسانی و روابط عمومی.
 - ۴- تدارک ۲ جلسه مشترک اطلاع رسانی های کمیته های شهری ناحیه ۵ با مسئولین شورای هماهنگی مبارزه با مواد مخدر در استان خوزستان.
 - ۵- برگزاری پانل اطلاع رسانی در دانشگاه ها، مجامع علمی و سازمان هلال احمر.
 - ۶- توافق با شورای هماهنگی مبارزه با مواد مخدر مبنی بر معرفی اطلاع رسانهای کمیته های شهری ناحیه به فرمانداران شهرستان ها جهت همکاری و تعامل که این امر تاکنون در ۳ مرحله و هر ۶ ماه یکبار صورت پذیرفته است.
 - ۷- معرفی انجمن از طریق جراید و مطبوعات محلی.
 - ۸- حضور در جلسات کمیته های فرهنگی، پیشگیری و درمان اعتیاد استان خوزستان.
 - ۹- برپایی چادرهای معرفی انجمن و راهنمای آدرس جلسات در ایام نوروز ۱۳۸۸ و ۱۳۸۹ در مبادی ورودی مرکز استان خوزستان.
- کمیته اطلاع رسانی ناحیه ۵ ضمن تقدیر و تشکر از همه اعضای که بدون توقع و چشمداشت با این کمیته همکاری و همراهی نموده اند امیدوار است با کمک اعضا در رسانیدن پیام بهبودی انجمن و آرایه تصویری مناسب و درخورشان نام NA به اجتماع گام های مؤثرتری برداشته شود.

اطلاع رسانی و روابط عمومی ناحیه ۵ ایران

گزارش عملکرد اکیپ های نوروزی - ناحیه ۱۰

مسئول محترم نشریه داخلی انجمن معتادان گمنام (پیام بهبودی)

با سلام و خسته نباشید خدمت شما و تمامی خدمتگزاران انجمن معتادان گمنام در سراسر ایران عزیزان
احتراماً گزارش عملکرد اکیپ های نوروزی و بترهای اطلاع رسانی مبادی ورودی شهر مشهد مقدس به همراه تصاویر مربوطه جهت درج در شماره اخیر مجله پیام بهبودی ارایه می گردد.

همانطوریکه اطلاع دارید از سال ۱۳۸۶ کمیته اطلاع رسانی انجمن معتادان گمنام ناحیه ۱۰ همه ساله با همکاری کمیته زندان ها و بیمارستان ها و کمیته آدرس ها و دیگر خدمتگزاران انجمن پس از اخذ مجوز از سوی سازمان های مربوطه اقدام به برپایی اکیپ های نوروزی و نصب بترهای اطلاع رسانی با هدف کمک رسانی به معتادان، همدردان و زائرین محترمی که بدنبال راه نجات از بیماری اعتیاد جهت خود یا خانواده هایشان به کلان شهر مذهبی ایران عزیمت می کنند می نماید. لذا امسال نیز از تاریخ ۸۸/۱۲/۲۷ فعالیت خود را به صورت اجرایی شروع و تا پایان روز ۸۹/۱/۱۳ به فعالیت خود ادامه داد. در این بین تعداد ۱۷۸ نفر خدمتگزار اعم از اطلاع رسان و پیام رسان حضور بهم رساندند که همینجا جادارد از تلاش ها و زحمات بی دریغشان تشکر نمایم و دستان پر مهرشان را به گرمی بشاریم. بی شک بدون عنایت خداوند متعال و حمایت مسئولین محترم و حضور خدمتگزاران عزیز که این کمیته را یاری نمودند ما هیچ کاری از پیش نمی بردیم.

گزارش فعالیت:

مکان استقرار اکیپ نوروزی: مشهد - چهار راه شهدا جنب حسینیه آیت اشیرازی

مکان استقرار بترهای اطلاع رسانی:

۱- ورودی شهر مشهد از سمت شمال (جاده قوچان)

۲- ورودی شهر مشهد از سمت نیشابور

۳- سالن پروازهای داخلی و خارجی فرودگاه بین المللی شهید هاشمی نژاد مشهد

۴- سالن های ورودی راه آهن مشهد

۵- سالن های ورودی و محوطه بیرونی پایانه مسافری مشهد

تعداد کل بازدید کننده از اکیپ نوروزی حدود ۴۰۰۰ نفر بودند که این تعداد از مجموع ۳۰ استان و ۱۱۸ شهرستان و تعدادی هم از کشورهای خارجی مانند: عربستان سعودی - امارات - بحرین - آذربایجان - ترکمنستان و قزاقستان مراجعه نمودند. از تعداد ۴۰۰۰ نفر بازدید کننده ۶۴۵ نفر جزو مسئولین و حرفه ای ها بودند و تعداد ۳۳۵۵ نفر دیگر جزء عموم مردم بوده اند.

از تعداد ۶۴۵ نفر مسئولین تعداد ۳۷۰ نفر جزو مذهبیون و روحانیون بودند. ۱۴۳ نفر جزو پزشکان و روانپزشکان و مددکاران مبحث اعتیاد بودند. ۴۳ نفر جزو مسئولین امنیتی و حفاظتی بودند. ۸۹ نفر مسئولیت و حرفه خود را بیان ننمودند و از تعداد ۳۳۵۵ نفر عموم مردم تعداد ۳۴۹ نفر از اعضای انجمن بودند که با اعطای آدرس جلسات به آنها به طرف جلسه رهنمود گردیدند.

از تعداد کل تماس ها تلفنی گرفته شده مربوط به بتر های اطلاع رسانی که ۲۸۹ تماس بوده تعداد ۱۶ تماس مربوط به ورودی جاده قوچان - ۳۴ تماس مربوط به جاده نیشابور - ۸۱ تماس مربوط به راه آهن - ۹۴ تماس مربوط به فرودگاه و ۶۴ تماس مربوط به ترمینال مسافری بوده است. قبلاً از بذل توجه شما عزیزان خدمتگزار کمال قدردانی را داریم.

با احترام

مسئول اطلاع رسانی و روابط عمومی ناحیه ۱۰





شورای فرا منطقه ای آسیا - اقیانوسیه APF

APF چیست؟

با تشکر از مسئول مجله "پیام بهبودی" که این فرصت اطلاع رسانی را در اختیار رابطین NA ایران گذاشت به اطلاع می‌رسانیم که: APF مخفف عبارت

ASIA PACIFIC FORUM

است که به معنای "شورای فرا منطقه ای آسیا-اقیانوسیه" می‌باشد.

این شورا متشکل از کشورهای قاره آسیا و اقیانوسیه می‌باشد که جلسات سالیانه خود را به طور گردشی در یکی از کشورهای عضو برگزار می‌کند. آخرین جلسه این شورا در کشور هندوستان و در شهر کلکته برگزار شد.

قبل از پرداختن به سایر مسائل مربوط به APF به اطلاع خوانندگان عزیز می‌رسانیم که شورای فرا منطقه ای دیگری نیز در قاره اروپا وجود دارد که به EDM معروف است و مخفف عبارت

European Delegates Meeting

و به معنای "جلسه رابطین اروپایی" می‌باشد. خوانندگان عزیز برای کسب اطلاعات بیشتر می‌توانند به سایت www.edmna.org مراجعه کنند.

APF دارای سابقه ای طولانی است و برگزاری جلسات آن به ۱۸ سال پیش بر می‌گردد و از زمان راه اندازی متناسب با رشد و گسترش NA در کشورهای فرا منطقه تعداد اعضا به طور مرتب رو به فزونی بوده است.

رابطین ایران در اواخر سال ۱۳۸۵ برای کسب اطلاعات بیشتر و تصمیم گیری در مورد عضویت در APF یا EDM از سوی شورای منطقه ای NA ایران برای اولین بار به کشور نپال و شهر کاتماندو اعزام شدند و در بازگشت پس از ارائه گزارش مفصل خود، شورای منطقه NA ایران تصمیم گرفت که به عضویت APF در آید و

خدمات جهانی و شوراهای فرامنطقه ای می‌بایستی مشارکت و همکاری های خود را در مورد هدایت و برنامه ریزی سیستم کارگاه ها در سطح جهان توسعه داده و با همیاری با یکدیگر انواع فعالیت های خدماتی خود مانند: شرکت در رویدادها مثل تعامل با حرفه ای ها و فعالیتهای مربوط به توسعه انجمن را هماهنگ کنند.

اعلامیه اهداف APF: شورای فرامنطقه ای آسیا-اقیانوسیه از انجمن های محلی NA از سراسر منطقه ی آسیا-اقیانوسیه تشکیل شده است. در زیر اهداف APF که این دستور العمل در راستای احترام به آن نوشته شده است، ذکر می‌گردد:

۱- ما که نمایندگان انجمن های محلی آسیا-اقیانوسیه هستیم، به هم پیوسته ایم تا مسائل، مشکلات و نیازهای مشترکمان را بررسی کرده، تبادل نظر کنیم و تجربه های خود را مشارکت کرده تا به هدف اصلی خود برسیم.

۲- این شورا با انگیزه کمک و حمایت از ساختار خدماتی موجود NA تشکیل شده است.

اعلامیه ی اهداف و رویاهای APF:

روای ما این است که روزی:

هر معنادی در دنیا فرصت این را داشته باشد که پیام ما را به زبان و فرهنگ خود ترجمه کند و فرصت این را داشته باشد که راه جدیدی از زندگی کردن را بیابد.

انجمن های محلی NA در جهان، سازمان خدمات جهانی NA و APF با حفظ روح اتحاد و همکاری برای انتقال پیام بهبودی با هم کار کنند.

انجمن معتادان گمنام یک انجمن شناخته شده در جهان باشد و احترام لازم برای یک برنامه ی بهبودی را دارا باشد.

اهداف تشویق کردن برای توسعه و حمایت از NA در این قسمت از دنیا:

این در خواست عضویت توسط رابطین ایران در جلسه شورای سال بعد در مالزی به اطلاع کشورهای عضو APF رسید که بلافاصله و پس از رای گیری با این درخواست موافقت شد و ایران به طور رسمی در سال ۱۳۸۶ به عضویت APF درآمد.

اینک توجه شما را به مطالبی چند در مورد اهمیت شوراهای فرامنطقه ای جلب می‌کنیم در کتاب "راهنمای خدمات جهانی" چاپ ۲۰۰۶-۲۰۰۴ چنین آمده است: شوراهای فرامنطقه ای، شوراهای فرامنطقه ای نشستهای خدماتی و مشارکتی یا اداری بوده که موجباتی را فراهم می‌کنند که از آن طریق جوامع NA بتوانند با یکدیگر در رابطه بوده، همکاری کرده و رشد کنند.

اگر چه آنها بخشی از سیستم رسمی تصمیم گیری در NA محسوب نمی‌شوند ولی خدمات جهانی و شوراهای فرا منطقه ای در مقاطع مختلفی با همدیگر همکاری متقابل دارند. شوراهای فرامنطقه ای اطلاعات پایه را برای کنفرانس خدمات جهانی تهیه می‌کنند.

ممکن است برخی سوال های بخصوصی را که از کنفرانس پرسیده می‌شود به شوراهای فرامنطقه ای ارجاع داده شود و برای توسعه ارتباطات، نامه های شرکت کنندگان در کنفرانس خدمات جهانی با شوراهای فرامنطقه ای در میان گذاشته می‌شود و از آنها در خواست می‌شود تا پیش نویس های خود را به کنفرانس خدمات جهانی ارائه دهند. خدمات جهانی نوعا در شوراهای فرامنطقه ای شرکت می‌کنند و امکان دارد از نظر مالی، برخی از شرکت کنندگان در شوراهای فرامنطقه ای را حمایت کنند.

ایجاد یک ارتباط موثر فی مابین خدمات جهانی و شوراهای فرامنطقه ای از اولویت بالایی برخوردار است برای آنکه بتوان به نحو مؤثرتری به انجمن خدمت کرد

الف- تقویت و حمایت از ترجمه ی نشریات NA به زبان کشورهای عضو.

ب- تقویت و حمایت از اعضای کشورها و گروه های دور از دسترس، کمیته زندانها و بیمارستانها و کمیته ی روابط عمومی در آسیا - اقیانوسیه.

ج- تشویق و حفظ و حمایت از ارتباط بین اعضای NA انجمن های محلی، نواحی و مناطق مختلف NA در این قسمت از جهان.

د- سعی در ادامه همکاری و ارتباط با سازمان خدمات جهانی NA.

APF از دیدگاه کمیته خدماتی شورای منطقه ای نیوزیلند:

یکی از اهداف همیشگی APF، ایجاد یک شبکه حمایتی برای گروه های NA، کمیته های خدماتی و یا مناطقی در آسیا-اقیانوسیه می باشد.

تأمین هزینه های مسافرتی برای جوامع در حال توسعه تقریباً غیر ممکن و کمک های بین المللی هم دور از دسترس است. برای بسیاری از این جوامع، حتی زبان انگلیسی هم می تواند یک مانع باشد.

همزمان با رشد APF و جمع آوری بیشتر اعانه ها در نیوزیلند، به ما این فرصت داده شد که در نشست های APF شرکت کنیم. در آخرین جلسه APF رابطین تشویق شدند که کارگاه های خدماتی خوبی راه اندازی کنند. در این کارگاه ها در مورد رشد و رساندن پیام در کشور و یا منطقه خودشان بحث و گفتگو شد. در یکی از این کارگاه ها، انجمن نیال برای اولین بار کمیته خدماتی منطقه ای خود را تشکیل داد. ارتباطات توسط ایمیل توسعه یافته و به رابطین این فرصت داده شده تا با یکدیگر و یا اعضای دیگر جهت حمایت تماس برقرار کنند. اغلب این ایمیل ها و پرسش ها در همان روز و با یک فرصت و دستورالعمل و ترغیب های فردی جواب داده می شود. اینک توجه شما را به گوشه ای از مشارکت (مارک) که اخیراً در یکی از این کارگاه های APF حضور یافته جلب می کنیم: "زمانی که در یک نشست کوچک به مشارکت اعضای جوان در مورد تجربه های شخصی و چالش های انجمن شان و همچنین رشد در بهبودی، گوش می دادم تجربه جالبی بود.

اعضای دیگر، در مورد اصول، سنت ها و تجربه شخصی خود در کمک به دیگر اعضا، چالش ها و کمیته ها

مشارکت می کردند. مشکلات و به دنبال آن ارائه راه حل در NA امری معمول است. در آن جلسه احساس عمیقی به من دست داد، چون NA بدون در نظر گرفتن نژاد، فرهنگ، زبان، آیین، جامعه و یا جغرافیا یک انجمن است.

در جلسات خدماتی که من شرکت کردم بودایی ها هندوها، مسلمان ها و مسیحی ها هم بودند. من به مشارکت هایی به زبان ژاپنی، اندونزی، اردو، انگلیسی تایلندی، گوش کردم. که همه در مورد بهبودی با تمایل مشترک خدمت به معتادان در حال عذاب بود. من از اینها خاطره هایی دارم که تا آخر عمر با من باقی خواهند ماند."

آخرین جلسه شورای فرمانطقه ای آسیا-اقیانوسیه در اواخر سال ۱۳۸۸ در هندوستان و در شهر کلکته برگزار شد. به اسامی کشورهای شرکت کننده توجه کنید:

استرالیا، بحرین، بنگلادش، کامبوج، چین، گوام، هاوایی هند، اندونزی، ژاپن، کویت، مالدیو، مالزی، نپال، نیوزلند، نروژ، پاکستان، فیلیپین، کره جنوبی، سنگاپور، تایلند ایران، ویتنام و عربستان سعودی.

همه ساله و در طول برگزاری جلسات شورا، کارگاه هایی هم متناسب با نیاز جوامع NA توسط اعضای خدمات جهانی و سایر کشورهای عضو برگزار می شود. در دو سال گذشته، انجمن NA ایران یکی از کشورهای برگزار کننده فعال کارگاه ها بوده است. ناگفته نماند که رابطین NA ایران همه ساله گزارش مفصل و مصور خود را از چگونگی برگزاری شورا و موضوعات بررسی شده روزانه را در قالب یک مجله به رابطین محترم نواحی تقدیم کرده و در این گزارش ها سعی شده تا نکند هیچ مطلبی از زمان شروع تا ختم شورا، از قلم بیفتد و متقابلاً از رابطین عزیز انتظار داریم که این گزارش ها را حداقل به صورت خلاصه شده به هیات نمایندگان و گروه ها بفرستند. هم اکنون دو تن از اعضای NA ایران به عنوان خدمتگزاران مورد اعتماد در APF دارای مسئولیت های مهمی هستند. خزانه دار APF و مسئول کمیته سایت APF از اعضای NA ایران هستند که با رأی گیری انتخاب شده اند.

انجمن معتادان گمنام ایران و سایر کشورهای عضو APF که توانایی مالی بیشتری دارند همه ساله در راستای به جا آوردن سنت هفتم مبلغی را به عنوان کمک به APF اهدا

می کنند. کشورهایی هستند که توانایی پرداخت ایاب و ذهاب به کشور برگزار کننده شورا را ندارند و از این طریق بخشی از هزینه های آنان تأمین می شود.

امسال و در آغاز برگزاری این شورا در شهر کلکته هندوستان، دنی منشی شورای فرمانطقه، گزارش خود را برای کشورهای عضو قرائت کرد. توجه شما را به بخشی از این گزارش جلب می کنیم: "امسال ما نه تنها فرصت حمایت از هندوستان را پیدا کردیم بلکه موفق شدیم تا نرف، بنگلادش، بوتان و مالدیو کمک کنیم. همچنین با برگزاری جلسه APF در هندوستان، APF را خیلی نزدیک تر به جوامع NA در خاورمیانه آورده ایم، جوامعی که اکنون بخش وسیعی از APF را تشکیل می دهند. رشد زیاد APF در چند سال گذشته، به خاطر حضور جوامع ایرانی و خاورمیانه بوده است.

APF، با همکاری با خدمتگزاران منابع، مثل NA ایران و خدمات جهانی کارگاه هایی برگزار کرد که در آن به رابطین ابزارهایی داده شد تا بتوانند این کارگاه ها را در جوامع خودشان راه اندازی و به خدمتگزاران مورد اعتماد آموزش دهند.

سرانجام و مهم تر از همه، APF همیشه از جوامع NA که همه ساله به دور هم جمع شده و تجربه، قدرت و امید خود را با یکدیگر به مشارکت می گذارند، حمایت کرده و به همین مشکل است که جوامع NA در منطقه ما می توانند به یکدیگر کمک کرده و در مسیر دوست داشتن و حفظ راه NA با یکدیگر رشد کنند."

در پایان به آگاهی خوانندگان عزیز می رسانیم که میزبان بعدی شورای APF کشور بحرین خواهد بود.

با تشکر جواد م / محمود دب



برگزاری سالانه شورای فرا منطقه ای آسیا - اقیانوسیه APF



گرداننده شورا، اظهار داشت بایوستن ایران به این شورا، ما شاهد رشد چشم گیر APF بوده ایم.

