

- ایران و عضویت در APF
- هر روز قراری دوست داشتنی
- درک من از اولین قدم
- شما چه برنامه‌ای را کار می‌کنید؟



■ سال چهارم
 ■ شماره چهاردهم
 ■ بهار ۱۳۸۷

◆ نشریه داخلی انجمن معتادان گمنام ایران
 شماره ثبت: ۲۱۰۶۵



فهرست

■ با مخاطبان

بهار را باور کن ۳

■ ترجمه

شما چه برنامه ای را کار می کنید؟ ۴

مراقبه ای بر عجز ۲۱

■ مشارکت

درک من از اولین قدم ۵

شانه بر موی سپید/جلسه ی من ۶

یک نیاز ساده ۱۱

■ نامه های زندان

هم بازی با نسیم صبح ۷

■ گزارش

ایران و عضویت در APF ۸-۹

گزارش کارگاه برنامه ریزی ۱۰

کمیته ی ترجمه ی متون ۱۹

سایت NA ایران ۲۳

■ مقاله

خود مشغولی های فکری من ۱۲-۱۳

■ نامه ها

..... ۱۲

نامه ای از خوانندگان NA Way ۲۰

■ دیدگاه

هر روز قراری دوست داشتنی ۱۴-۱۵

■ تجربه ی قدم

قدم دوازده، سنت پنج و مفهوم اول ۱۶

خداوندا آرامشی عطا فرما ۱۸-۱۹

■ داستان من

پرواز کن سمت باران ۱۷

در بست، NA ۲۲

■ صفحه ی آخر

رابطه ی راهنما و رهجو، یک سفر مداوم ۲۴



نشریه داخلی انجمن معتادان گمنام ایران

سال چهارم ■ شماره چهاردهم ■ بهار ۱۳۸۷

■ مسئول نشریه: محمدعلی ب.

■ مشاور تحریریه: جواد م.

■ امور اجرایی: سپهر الف.

■ صفحه آرا: نیما ل.

■ طرح روی جلد: سعید ی.

■ آدرس نشریه: تهران صندوق پستی ۱۹۵۸۵/۶۸۴

■ پست الکترونیکی: PayamBehboodi@yahoo.com

■ آدرس اینترنتی: www.nairan.org

■ مجله ی "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 ی خودتان هم کاری کنید. نامه های خود را در یک طرف صفحه و به صورت خوانا و روشن با ذکر نام، حرف اول فامیل و شماره ی تماس به آدرس پستی یا الکترونیکی مجله بفرستید.

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

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

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



اتحاد و معتادان گمنام یک اجبار است.

بهار را باور کن

به نام خدا

و کلید سر آغاز کلام...

سلام

با سپاس از خداوندی مهربان که فرصت زیستن در بهاری دیگر را به ما بخشید. امروز در پناه آفریدگارمان و در جمع صمیمی دوستان بهبودی، شاهد بهار طبیعت هستیم با زیبایی هایش که پیش از این نیز وجود داشته اند ولی ما قادر به دیدن شان نبودیم.

در گذشته، با نشانی های غلطی که دست مان بود، به بیراهه می رفتیم و دوری کردن از مواد را به سیزده بدر و نوروزهای بعد موکول می کردیم. اینک انجمن معتادان گمنام، آدرس صحیح و خوانایی را در اختیار ما قرار داده تا به حیرانی و سرگستگی ما خاتمه دهد. ما نیز به شکرانه ی این نعمت، آدرس های غلط و عوضی را به کناری نهاده و با تسلیم کامل در مسیر معرفی شده، گام می گذاریم.

ما با استفاده از رهنمود های برنامه ی روحانی و کاربردی NA، پاکی و بهبودی را تجربه کرده و تمام سعی خود را به کار می بریم تا خواست خود را با خواست نیروی برترمان، یکی کرده و قدر شناس جایگاه خود به عنوان یک عضو کوچک از انجمنی بزرگ باشیم.

باری ...

سپاس ویژه ای از دوست خدمتگزار و مسئول قبلی کمیته ی فصل نامه دارم.

هم چنین تشکر و خسته نباشید خود را به دیگر خادمان این مجله که با زحمات شبانه روزی خود، سیزده شماره از پیام بهبودی را به زیور طبع و نشر آراسته کردند، تقدیم می کنم. خدمتی که در تاریخ NA ماندگار

خواهد ماند و تجربه ای بی نظیر که در خدمت هدف اصلی انجمن یعنی انتقال پیام بهبودی قرار گرفته است.

در هر صورت با توجه به اتمام چهار سال مدت خدمت مسئول قبلی و با لطف نمایندگان شورای منطقه ای ایران، این جانب به مدت دو سال به عنوان مسئول جدید این کمیته جهت خدمت گذاری به شما عزیزان انتخاب شده ام.

بنده، انجام این خدمت را موقعیتی کم نظیر و فرصتی استثنایی برای حرکت در مسیر بهبودی خود می دانم و از زمان انتخاب تا کنون، بارها با زبان خواهش و التماس از خداوند خواسته ام که به من کمک کند تا وظیفه ی خود را آن طور که در حد و اندازه و شایسته ی انجمن بزرگ معتادان گمنام ایران است، به شکل مطلوبی انجام دهم.

از یکایک شما عزیزان مخاطب در سرا سر ایران، تمنای همکاری همه جانبه را با مجله ی خودتان را دارم و امید دارم، همان طور که تا کنون لطف خود را از سایر خدمت گزاران خود، دریغ نکرده اید مرا نیز تنها نگذارید. شما می توانید با فرستادن مقالات، ایده ها، انتقاد و پیشنهادهای خود ما را یاری دهید.

قبلاً از همکاری تک تک شما مهربانان تشکر نموده، از خداوند خواستار پاکی بلند مدت و بهبودی ماندگار برای همه شما عزیزان هستیم.

ایام به کام

همیشه شاد و پیروز و بهاری باشید

محمد علی . ب



آمدن به جلسات برای بسیاری مترادف با آمدن به خانه می باشد، ما دریافته ایم که سایر معتادان ما را می پذیرند و با ما به گرمی برخورد می کنند. بالاخره جایی را یافته ایم که ما را درک می کنند.

«چگونگی عملکرد»

شما چه برنامه‌ای را کار می کنید؟

به جای این که با آن‌ها صحبت کنم، راجع به آن‌ها صحبت می کنم و این برنامه‌ای است که در آن هر آن چه که انجام می دهم، بستگی دارد که شما چگونه با من رفتار کنی و این برنامه جایی است که در آن هرگز مجبور به پذیرش مسئولیتی برای اعمال خود نیستم.

آیا اصول این برنامه برای شما آشنا به نظر می رسد؟ برای من که آشنا به نظر می رسد! برنامه‌ی «زندگی به روال خودم» موقعی است که من یک راهنما دارم ولی با او تماس نمی گیرم و تقاضای کمک نمی کنم، در برنامه‌ی «زندگی به روال خودم» فقط وقتی انجام خدمتی را می پذیرم که مورد توجه مردم قرار بگیرم، در غیر این صورت از انجام آن خدمت انصراف می دهم. «در برنامه‌ی زندگی به روال خودم» به جای این که به نواقص شخصیتی خود نگاه کنم و روی آنها کار کرده و تغییرشان دهم، تظاهر به رهایی از آن نواقص می کنم. در این برنامه اگر هم دعا کنم، معمولاً به این خاطر است که مرتکب عملی شده‌ام که به خاطر انجام آن، شرمنده و سرافکننده هستم و از نیروی برترم تقاضا می کنم که به من کمک کند تا آن نواقص را از دیگران مخفی کنم و یا این که مرا از این موقعیتی که گرفتارش شده‌ام، یک بار دیگر نجات دهد و آبرویم را نبرد و سوگند می خورم که تغییر کنم.

در برنامه‌ی «زندگی به روال خودم» فقط زمانی به دعا مراقبه می پردازم که می خواهم بفهمم به طور دقیق چه خطایی در زندگی من صورت گرفته است. «زندگی به روال خودم» برنامه‌ای است که می تواند مصرف کردن مواد مخدر را برای من به بهترین گزینه تبدیل کند و اغلب احساس می کنم که این تنها گزینه را دوست دارم.

در این برنامه، دست نوشته‌ها و یادداشت‌های کار کرد قدم‌ها، ابلهانه و کوتاه فکرا نه به نظر می رسد. اگر در جلسه‌ی کار کرد قدم‌ها، مطلبی خلاف میل من عنوان شود، چون در برنامه‌ی «زندگی به روال خودم» به سر می برم، به جای این که به حرف‌های آنها گوش کرده تا متوجه شوم که چه چیز بدی را در رفتار من دیده‌اند، دچار واکنش انفجاری و لحظه‌ای می شوم.

در برنامه‌ی «زندگی به روال خودم» من فقط به جلسات چپ‌دهی می روم تا چپ خود را دریافت کنم. همان جلساتی که از خود گذشتگی مفهوم خاص خود را دارد! یعنی به جای این که با تو در مورد خودت صحبت کنم، با دیگران راجع به تو صحبت می کنم.

امروز درک می کنم که چرا راه «زندگی به روال خودم» را انتخاب کرده و به آن عمل می کنم. دلیل آن «ترس خودخواهانه» می من است. بنابراین، تنها راه رهایی واقعی از این نقص، کار کرد دوازده قدم انجمن معتادان گمنام و پیروی از راه‌کارهایی است که توسط سایر معتادان در حال بهبودی به من ارائه می شود.

طی سال‌های گذشته که گرفتار برنامه‌ی «زندگی به روال خودم» شده بودم، حوادث و جریان‌ات ویران کننده‌ای به وقوع پیوست که به ناچار مرا به برنامه‌ی NA برگرداند.

پیامی را که می خواهم با شما در مورد آن مشارکت کنم همان چیزی است که پیش از این همه‌ی ما آن را بارها شنیده ایم و اکنون به طور حقیقی آن را باور داریم، پیام این است:

«اگر برنامه را کار کنی، برنامه کار خواهد کرد.»

به نقل از مجله‌ی NA WAY

برگردان: رضا د

من در این فکر بودم، چه چیزهایی وجود دارند که در ارتباط با این موضوع هستند؟ البته اول از همه، برنامه‌ی NA است. می دانید. برنامه‌ای که در آن می بایست به طور مرتب با راهنمای خود در تماس باشید، قدم‌ها را کار کنید، در جلسات شرکت نمایید و سعی کنید اصول روحانی را در تمام امور زندگی خود به کار بندید.

من برنامه‌ای را در ذهن خود مرور می کنم که در آن اصول صداقت، روشن بینی و تمایل فقط یک امر ایده‌ال محسوب نمی شوند، بلکه راه زندگی به حساب می آیند. برنامه‌ای که در آن دیگران و خودمان را بخشیده و از کسانی که به آن‌ها خسارت زده ایم، جبران خسارت می کنیم، مگر در مواردی که این امر به آن‌ها و یا دیگران صدمه وارد نماید.

من در مورد برنامه‌ای فکر می کنم که در آن به دیگران کمک و یاری رسانده و سعی می کنیم به طور کامل از خود گذشته باشیم. برنامه‌ای که در آن تمرکز می کنیم تا چیزهایی را که به طور رایگان در اختیار ما گذاشته شده، به دیگران ببخشیم و یکدیگر را دوست داشته باشیم تا قدرتی پیدا کنیم که خودمان را دوست داشته باشیم. شماره‌ی تلفن خود را در اختیار تازه واردان قرار داده و پس از اتمام جلسات با دیگر اعضای NA آشنا شده و با آن‌ها باب گفتگو را باز می کنیم. من در مورد برنامه‌ای صحبت می کنم که در آن به خاطر آزادی از اسارت اعتیاد فعال، ممنون و سپاس گزار هستیم. برنامه‌ای که در آن راه چگونگی تبدیل شدن به یکی از اعضای مفید جامعه به ما نشان داده می شود. برنامه‌ای که به ما می آموزد در مورد دیگران قضاوت نکنیم (در مورد این که آن‌ها چه چیزی دارند و یا ندارند و یا این که چه کسی را می شناسند و یا نمی شناسند). در این برنامه است که می آموزیم "پاکی به معنای بهبودی نیست."

شما راجع به این برنامه می دانید، مگر نه؟ بله. برنامه‌ای که زندگی من و احتمالاً زندگی شما را نیز نجات داد. برنامه‌ای که همه چیزم در آن تغییر کرد.

من هم آن برنامه را به یاد می آورم و یا بهتر بگویم، کار کردن با آن برنامه را به یاد می آورم. زیرا درست مثل نیروی برترم، آن برنامه هیچ وقت به من پشت نکرد. هر وقت تصمیم گرفتم که برنامه را در طول شش سال اول پاکی خود کار کنم، موفقیت‌های شخصی بزرگی به دست آوردم و لحظاتی پر از آرامش و احساس مملو از شادی و البته گاهی هم احساس درد و غم به من دست می داد.

اکنون به یاد نمی آورم که در جایی راجع به یک برنامه‌ی دیگر چیزهایی شنیده بودم و یا این که خودم آن را اختراع کردم، ولی چیزی را یافته ام که کاملاً متفاوت بود. امروز نام این برنامه را چیز دیگری گذاشته‌ام. ممکن است شما آن را برنامه‌ی دیگری بنامید و یا این که آن را با نام دیگری بشناسید، ولی چیزی که من به درستی تشخیص داده‌ام، آن را «زندگی به روال خودم» می نامم.

در این برنامه، پاکی یعنی همه چیز، زیرا پاکی تنها چیزی است که در زمان کار کردن برنامه‌ی «زندگی به روال خودم» دارم. این برنامه‌ای است که در آن به جای این که موجودی خود را به دست آورم، موجودی شما را حساب می کنم. این برنامه‌ای است که در آن دارایی مادی‌ام مشخص می کند که راجع به خود و دیگران چه گونه احساس کنم. این برنامه‌ای است که من فقط راجع به تازه واردان و هر کس دیگری که برنامه‌ی NA را کار می کند، صحبت می کنم. نه این که با خودشان صحبت کنم. یعنی

سخن گفتن صادقانه با راهنما در مورد اعتیادمان و این که مواد مخدر چگونه زندگی مان را تحت تأثیر قرار داده است، باعث خواهد شد که بتوانیم قدم اول را بطور کامل انجام دهیم.
«چگونگی عملکرد»

درک من از اولین قدم

داده است به رخ آنها می کشم و اذیت شان می کنم. چون من یک دوره قدمها را کار کرده ام، نوع اشتباهات یا خسارت زدن من جور دیگری شده است. خساراتی که روحی است و با پول نمی توان جبران کرد. فکر می کنم بهتر است نگاهی به بهانه ها و دست آویزهای خود بیندازم و تا این بهانه ها و دست آویزها مرا به زمان مصرف برنگردانده، باید تسلیم برنامه شوم. به نظر من دو نوع تسلیم در NA وجود دارد: یکی تسلیم در برابر بیماری اعتیاد و دیگری تسلیم در برابر اصول روحانی انجمن معتادان گمنام. وقتی که با اصول روحانی صداقت، تمایل، روشن بینی، فروتنی و تسلیم روبرو می شوم، باید در برابرشان متواضعانه عمل کنم. وقتی که این کار را انجام می دهم، پرده ای انکار کنار می رود و دست از خودخواهی، خودمحوری و تقلا کردن بر می دارم و به این فکر فرو می روم که قدم یک از من چه می خواهد؟ اگر من عاجزم پس باید عاجزانه عمل کنم. راهنمایم می گوید، تو باید هر چه زودتر به خود بیایی و خود را پیدا کنی و تا کاری دست خودت نداده ای باید احساساتت را از طریق مشارکت کردن بیان کنی. سر ساعت به جلسه بروی، خدمت کنی، با من در تماس باشی و قدم کار کنی تا به تدریج حالت بهتر شود. چون احساسات بد، نشانه های فعالیت بیماری می باشد و هرگاه احساس بدی به ما دست می دهد باید در مورد آن با کسی صحبت کنیم. برای همه ی شما آرزوی موفقیت می کنم و امیدوارم نامه ی من چاپ شود.

سیوند فارس - حجت ب

در قدم اول فهمیدم من فردی هستم که از لحاظ روحی بیمارم و مدام احساساتم تغییر می کند. راستش را بخواهید اوایل درکی از بیماری اعتیاد نداشتم، فقط در جلسات شعار می دادم و نمی دانستم که به چه چیزی بیماری اعتیاد می گویند. ولی حالا سه سال پاکی دارم، یک دور قدمها را کار کرده ام و درکم از بیماری اعتیاد عوض شده است. بعضی وقتها بیماری ام را می بینم که چه طور مرا از طریق نواقص شخصیتی کنترل می کند و باعث حال خرابی و خسارت زدن من به خودم و دیگران می شود. درقدم اول فهمیدم که من دارای دو شخصیت هستم، شخصیت اول، خوب و مثبت که همیشه دوست دارد کارهای خوب انجام دهد ولی شخصیت دوم من که تحت تأثیر بیماری اعتیاد است، خراب کاری می کند. بیماری اعتیاد ابزار بخصوصی دارد که خیلی راحت می تواند شخصیت خوبم را سرکوب کند. اوایل از خود سؤال می کردم که آیا من واقعاً بیمارم؟ کار کردن قدم اول به من ثابت کرد که بیمارم و بیماری من هم لاعلاج، کشنده، مرموز، پیش رونده، مخرب و منفی است و دارای شاخه های متفاوتی است که یکی از خصوصیات خیلی مهم آن انکار است. انکار باعث می شود تا واقعیتها را نبینم. در زمان مصرف مواد مخدر من همیشه مشکلاتم را توجیه کرده و به دنبال بهانه ای برای نواقصم بودم. در حال حاضر مواد مخدر مصرف نمی کنم ولی وابسته به فردی شده ام. با این که می دانم این وابستگی برای من سم است ولی باز هم خود را توجیه کرده و کلاه سر خودم می گذارم. از خود سؤال می کنم دلیل این همه انکار، توجیه و بهانه ها چیست؟ چرا از خودم فرار می کنم؟ چرا می خواهم از بیرون حالم را خوب کنم یا چرا می خواهم رابطه ی ناسالم داشته باشم؟ خوب که می بینم، متوجه ی کمبودها یا واضح تر بگویم خلاءهای درونم می شوم. به جای این که به وسیله ی خدمت کردن، مشارکت، دعا و مراقبه خلاء را پر کنم، از طریق وابستگی، به دنبال تنوع طلبی هستم و البته انرژی منفی هم می گیرم. در اینجا نباید خودم را سرزنش کنم، چون بیمارم و انکار بخش مهم بیماری من است. پس تا این بیماری مرا به مصرف مواد مخدر بر نگردانده، باید متوجه ی عجز خود باشم. بلی من فردی هستم دارای بیماری اعتیاد. بیماری که مرموز است و با کسی هم شوخی ندارد. خوب که به عجز خود نگاه می کنم، متوجه نیروی های محرکه ی درونی و بیرونی خود می شوم که به راحتی مرا در اختیار می گیرد و اجبار به انجام را در من به وجود می آورد و موجب می شود که من دست به یک سری کارهای نادرست مثل حرکات بد، رفتار بد و گفتار بد بزنم. عجیب این که در آن کارها هم خیلی زود افراط می کنم، مانند کسی که قراردادی بسته و قولی داده است. بیماری با من شرط می کند که باید دست به کارهایی بزنم که عاقبت بدی دارد. بله من در برابر بیماری اعتیاد که از درون، بیرون مرا آشفته کرده است، عاجزم و مدام دچار تصورات باطل هستم و در ذهن خود افکار نادرست را پرورش داده و خود محور می شوم. دوست دارم حرف، حرف من باشد و همه چیز حول محور من بچرخد و دیگران را کنترل کنم. بلی باز هم با خلاءهای روحانی روبرو می شوم که به جز رشد روحانی درمان دیگری ندارند. این روزها زیاد اهل خانه را سرزنش می کنم، داشته هایی را که NA به من



شانه بر موی سپید

سلام - اسم من عباس و یک معتادم - خیلی وقتاً با خواندن مطالب مجله اشک تو چشم جمع می‌شه و این حس در من ایجاد می‌شه که از خودم بنویسم و این که انجمن همه چیز یه جوون رو دوباره بهش برگردونده.

همون جوونی که با دنیایی از حسرت، عقده، حسادت، و ناامیدی وارد این برنامه شد، امروزه داره زندگی می‌کنه و تموم اون احساسات بد، جاشو به امید، ایمان و موفقیت داده. از زمین وزمان شاکی بودم، از خلقتم، از به دنیا اومدنم و این احساس در من وجود داشت که متولد شده‌ام که زجر بکشم.

تموم راه‌هارو امتحان کرده و دیگه پذیرفته بودم که راهی و امیدی نیست...

اما یه مرد برای من الگو شد. همون الگوی مصرفم، همون که الفبای مصرف رو از رو دستش کپی کرده بودم. همون که یه شهر و به هم می‌ریخت، همون که به هیچ صراطی مستقیم نبود. یه دفعه مثل این که در اون مرد، معجزه‌ای اتفاق افتاد. مثل این که خواب می‌دیدم. پاک شد و آروم و سربزیر. دیگه مأمور واسه جلبش دم در نمی‌اومد. همه‌ی شهر مونده بودن یعنی چه اتفاقی افتاده که علی این همه تغییر کرده ... آیا این همون علی یه. شاید فقط یه تشابه اسمی و قیافه‌س. دیگه چون و چرا نمی‌شد آورد. اگه اون تونست پس منم می‌تونم و به لطف خدا و کمک اون تونستم.

مقدار مصرفش خیلی بالا بود، واسه همین بعد از دو سال پاکی علائم یه بیماری مهلک تو وجودش بروز کرد. شب و روز درد می‌کشید اما با این حال خدمت می‌کرد. انگار می‌دونست وقت زیادی واسه جبران خسارت نداره. الگوی مصرف یه شهر، حالا شده بود الگوی پاکی. شرور سابق شهر، فقط نیت خیر داشت و درد جسمی رو با یاد خدا تحمل می‌کرد. تسلیم تسلیم بود و راضی به رضای او. می‌دونست رفتنیه اما خودشونباخت، بهانه نیاورد و خودش رو وقف برنامه کرد. دو سال دست و پنجه نرم کردن با یه بیماری بسیار کشنده بدون یک دونه قرص. به بچه‌ها خدمت می‌کرد و خودشو آماده‌ی ملاقات با نیروی برتر. روز تولدش گفت: زیبایی یک شاخه‌ی گل توی یه لجن‌زار، دیدنی‌تر از همون شاخه‌ی گل تو گلستونه. و من همون آدمم که یه روزی توی این شهر آواره بودم والان تولد سه سالگی پاکیمه. تو روزای آخر با ایما و اشاره نگرانی‌اش رو بابت جلسات و برگزاری مرتب‌اون ابراز می‌کرد و می‌گفت. هیچ وقت فراموش نکن که بابت هر کلمه‌ی نشریات ما، چندین نفر قربانی شدن تا برنامه به این شکل و به صورت یه امانت دست ما رسیده. سه سال و شش ماه و دو روز، آخرین اعلام پاکی و ... او درگذشت. با شکوه‌ترین مرا سمی بود که دیده بودم. مگه می‌شد واسه یک معتاد این همه آدم، چه اعضای انجمن و چه سایر مردم در غم دوستی به سوگ بنشینند که عشق و امید و استقامت را برای‌شان معنا کرد.

و چه پایان دل انگیزی، تو جلسات شهرمون هر کی تولد می‌گیره، یادی هم از علی می‌کنه و واسه‌ی آرامشش سکوت.

نکا. عباس. الف

جلسه‌ی من

با سلام، من محمود و یک معتاد هستم. در ابتدا از خداوند و تمام کسانی که مرا در راه پر پیچ و خم بهبودی یاری کرده‌اند، سپاس گزارم. من پیام انجمن را از یکی از دوستان گرفتم و در روز هفتم به جلسه رفتم. چون در شهر کوچکی در اطراف اراک زندگی می‌کنم، به علت موقعیت شغلی و اجتماعی‌ام تمام خانواده‌ها مرا می‌شناسند. فکر می‌کردم اگر به جلسه‌ی شهر خودمان بروم، مردم چه می‌گویند و چه می‌شود. این بود که از اول، رفتن به جلسه‌ی شهر خودمان را رد کردم. دوستان قدیمی با حوصله با این موضوع برخورد کردند. یکی از آنها آدرس جلسات روستاهای اطراف و حتا خود اراک را برای من لیست کرد. وقتی اسامی را می‌خواند، روستایی را نام برد که خوشم آمد. پرسیدم: گفتمی کجا؟ جواب داد: روستای «تحت محل». قبول کردم و سه نفری با ماشین به راه افتادیم. بیست الی سی دقیقه طول کشید که رسیدیم. دوستان با تجربه در طول راه به من گفتند: باید مشارکت کنی! گفتم چی بگم؟ گفتند: بگو فلانی هستم معتاد. از حال و احساسات بگو، پذیرفتم. جلسه در حمامی قدیمی و نسبتاً سرد برگزار می‌شد. ولی گرما و شور شوقی خاص داشت که از آن خوشم آمد. وقتی نوبت مشارکت شد، دستم را بالا برده و مشارکت کردم. یادم نیست چی گفتم، فقط یادم می‌آید مرا خیلی تشویق کرده، خوش آمد گفتند و بعد نگاه‌های پرشوری همراه با محبت نثارم نمودند. جلسه در روزهای زوج هفته برگزار می‌شد. از آن به بعد بدون غیبت و با اشتیاق این فاصله را طی کرده و به جلسه می‌رفتم. پاگیر شده بودم و کم کم حالم بهتر می‌شد. بچه‌ها و نزدیکانم از من می‌خواستند تا به جلسه‌ی شهرمان یا جایی نزدیک‌تر بروم که قبول نکردم تا راهنما گرفته و قدم‌ها را کار کردم. در جلسه‌ی روستای «تحت محل» که از روستاهای اطراف اراک است، خدمت گرفتم و اینک که این نامه را می‌نویسم، منشی روز چیپ دهی هستم و دو روز دیگر چیپ یک سالگی خود را می‌گیرم. این روزها خیلی هیجان دارم و خوشحالم. هنوز به جلسات شهر خودمان نرفته‌ام، ولی این را می‌دانم که برای پاک ماندن، باید به جلسه رفت و مشارکت کرد، حال هر کجا که هست فرق نمی‌کند.

این روزها وقتی می‌خواهم به جلسه‌ای بروم، چند نفر تازه وارد را با خود می‌برم و از آن‌ها می‌خواهم تا مشارکت کنند. جلسه‌ی ما بعد روحانی بالایی دارد. در حین مشارکت سکوت خاصی بر جلسه حاکم است و بچه‌ها احساس آرامش و امنیت می‌کنند. اعضا، گمنامی را حفظ کرده و به هم احترام می‌گذارند. رعایت بزرگی و کوچکی و احترام اعضای پاکی بالا را می‌کنند. با این که مکان ما خیلی سرد است ولی گرمای خاص و دل‌پذیری دارد. از این بابت خوش‌حالم. خلاصه جلسه عالی، حال عالی، زندگی عالی و خداعالیه.

با تشکر آستانه‌ی اراک: محمود - ک

هم‌بازی با نسیم صبح

آن‌جا نوسید باز نمی‌گردد.

شاید باور نکنید، در مدت کمتر از یک ماه، اتاق خالی ما پر شد از وسایل و اثاثی که برای زندگی ساده‌ی مادر و پسری لازم است. همه‌ی آن‌ها با کم‌ترین هزینه و از راه درست، بدون دزدی و نیرنگ به من اعطا شد. برکت عجیبی به من روی آورده بود.

امروزه با وجود آن که از لحاظ مادی، چیز چشم‌گیری ندارم ولی تا حدود زیادی در زندگی آسایش داشته و آرامش را در کنار بودن با مادرم، تجربه کرده و از آن لذت می‌برم.

حاضر نیستم شرایط کنونی و پاک‌ی‌ام را با هیچ چیز دیگر معاوضه کرده و یا آن‌را از دست بدهم.

من که در دوران تخریب، بارها آرزوی مرگ و نیستی می‌کردم، امروز احساس می‌کنم و باور دارم که جزو یکی از خوش‌بخت‌ترین انسان‌های روی زمین هستم و گویی تمام دنیا را در اختیار دارم. از درون شاد هستم و خوش‌بختی را لمس می‌کنم. در زمان گذشته، هیچ فردی حاضر نبود برای من قدمی بردارد ولی امروزه دوستان زیادی دارم که مرا تحویل می‌گیرند.

خانواده‌ام مرا باور کرده و از این که در اجتماع پذیرفته شده‌ام، خیلی خوش حال هستند. اکنون چهارده ماه از پاک‌ی‌ام می‌گذرد.

در انجمن NA هم مرا فردی مورد اعتماد و قابل قبول دانسته و به من خدمت می‌دهند.

از جمله این که از طرف کمیته‌ی زندان‌ها و بیمارستان‌ها از من دعوت به عمل آوردند که به جلسه‌ی کارگاهی این کمیته بروم و تجربه‌های خود را برای زندانی‌ها باز گو کنم.

در حال حاضر قدم پنجم خود را کار می‌کنم. مگر یک انسان از خدا چه چیز دیگری برای یک زندگی خوب می‌خواهد؟

پاکی، آبرو، سلامتی، شغل، خدمت، اعتبار و یک مادر دعاگو...

من که همه‌ی این‌ها را در انجمن یافته و با لطف خداوند به دست آورده‌ام، پس دیگر چه می‌خواهم که ندارم.

یک مطلب ناگفته‌ی دیگر هم دارم. خیلی با خود کلنجار رفتم که بنویسم یا نه. ولی چون می‌دانم که شما دوستان هم درد من از خواندن آن خوش حال می‌شوید. به آگاهی‌تان می‌رسانم: با لطف خداوند مهربان، خواهر و مادرم نیز، پاک شده‌اند!

شیراز - علی‌رضا هـ



سلام، من علی‌رضا، معتاد در حال بهبودی

اگر یادتان باشد، زمانی که من در زندان بودم، نامه‌ای برای شما فرستادم که با عنوان "زپایم باز کن بندگران را" در مجله چاپ شد.

چاپ این نامه موجب دلگرمی بیش از پیش من و سایر زندانی‌ها شد. بلافاصله دوستان هم سلولی، دست به کار شدند و برای شما نامه فرستادند.

باور کنید که چاپ نامه‌ی من باعث شد که برنامه‌ی بهبودی‌ام را جدی‌تر دنبال کرده و از این که خداوند مهربان و دوست داشتنی، این قدر در زندگی من اثرگذاری دارد، شکر گزاری می‌کنم.

شاید این خوش‌حالی بی‌اندازه از چاپ یک‌نامه، به نظر شما کمی خنده‌دار باشد ولی تصور کنید فردی را که در گوشه‌ی یک سلول در بسته، چشمش به داستان زندگی خودش در یک مجله می‌افتد و از این که ممکن است این تجربه حامل پیامی از امید برای دوست هم‌دردی در یک نقطه‌ی دیگر باشد، چه قدر خوش حال می‌شود.

فردی که در زمان مصرف و در بیرون از زندان، مرتب به جامعه خسارت وارد می‌کرد، ولی حالا در حبس پیام‌رسانی می‌کند. چه چیزی از این برای من بهتر و شادی‌آورتر؟ خدا را شکر.

آزادی، پایان تمام خستگی‌ها

اکنون که این‌نامه را برای شما می‌نویسم، حدود چهار ماه است که از زندان آزاد شده‌ام. در طول همین زمان کوتاه، معجزه‌های زیادی در زندگی من رخ داده است.

اول این که قرار بود در سال ۱۳۸۷ آزاد شوم که این اتفاق جلوتر افتاد تا من بتوانم در سال ۱۳۸۶، در بیرون از زندان برای شما نامه نوشته و مدرک زنده‌ی معجزه‌ای باشم برای سایر دوستان هم‌درد.

این که چه‌گونه این برنامه در زندان و بیرون آن، از علی‌رضای درب و داغون یک فرد مفید و سازنده برای جامعه و خانواده‌اش ساخته.

به این نتیجه رسیده‌ام که با رعایت اصول برنامه، همه چیز شدنی است و من با انجام دادن یک‌سری کارها و تسلیم کامل می‌توانم از آشفتگی‌های زندگی گذشته‌ام رهایی یابم.

پس از آزاد شدن از حبس، با خود می‌گفتم که تازه مشکلات من شروع شده اما خبر نداشتم که خداوند چه روزهای خوبی برای دوران آزادی و پاکی من در نظر گرفته است.

ابر رحمت

بلافاصله و در روز بعد از آزادی از زندان، کاری آبرومند برایم پیدا شد، بدون این که از من سؤال کنند که تا حالا کجا بوده‌ای و یا از کجا آمده‌ای.

آنگاه مشغول به کار شدم و دوباره عشق به زندگی و امید در من زنده شد ولی هنوز مشکل سرپناه را داشتم و با مادرم در یک اتاق محقر زندگی می‌کردم.

از خداوند درخواست کمک کردم. برای تهیه‌ی جا، مشکلی مالی داشتم، ولی خداوند مهربان مواظب من بود و از راهی که در خواب هم نمی‌دیدم، مبلغ ودیعه‌ی محل زندگی‌ام نیز جور شد.

سرپناهی فراهم شد ولی مگر بدون وسایل می‌شود زندگی کرد. باز هم به در خانه‌ی او رفتم، خانه‌ی امید و مهربانی. خانه‌ای که هیچ شخصی از

ASIA PACIFIC FORUM

ایران و عضویت در APF شورای فرا منطقه‌ای آسیا، اقیانوسیه. APF مالزی - کوالالامپور

APF و ... با هم کار کنند تا در یک فضای اتحاد و همکاری، انتقال پیام بهبودی صورت پذیرد.

اهداف ما برای حمایت و توسعه‌ی NA در این بخش از جهان:
الف- حمایت و تقویت شرایطی که در آن همه‌ی نشریات NA به زبان کشورهای عضو APF ترجمه شود.

ب- تشویق و حمایت از کشورهای دور از دسترس، کمیته‌های زندان‌ها و بیمارستان‌ها و روابط عمومی.

ج- تشویق، تقویت و حمایت از ارتباط بین اعضای NA، گروه‌های مناطق و نواحی NA در این بخش از جغرافیای جهان.

د- تلاش در ادامه‌ی همکاری و ارتباط با سازمان خدمات جهانی NA.

در جلسه‌ی شورای منطقه‌ای ایران که در روز جمعه ۱۳۸۶/۱۰/۱۷ تشکیل گردید، دو تن از اعضا به عنوان وکیل و نماینده‌ی NA ایران جهت شرکت در شورای فرا منطقه‌ای آسیا- اقیانوسیه «APF» انتخاب شدند تا علاوه بر ایجاد ارتباط بین NA ایران و سایر کشورها، منعکس کننده‌ی موفقیت‌ها و دستاوردها و همچنین مشکلات و چالش‌های پیش‌روی انجمن معتادان گمنام ایران باشند. در ضمن تصمیم NA ایران مبنی بر درخواست عضویت در APF را به اطلاع این شورا برسانند.

از چگونگی برگزاری این شورا و دستاوردهای آن، گزارشی کامل تهیه شد و در اختیار نمایندگان شورای منطقه‌ای ایران قرار گرفت و اینک خلاصه‌ای کوتاه از آن تقدیم خوانندگان مجله‌ی «پیام بهبودی» می‌گردد:

شرکت کنندگان از کشورهای: استرالیا، بنگلادش، بحرین، کامبوج، چین، گوام، هاوایی، هند، اندونزی، ژاپن، کویت، مالدیو، مالزی، نپال، نرف، نیوزلند، پاکستان، فیلیپین، عربستان سعودی، سنگاپور، تایلند، ایران، ویتنام و امارات متحده‌ی عربی بودند.

جلسات این شورا طبق برنامه‌ی از پیش تعیین شده، رأس ساعت مقرر به مدت چهار روز در نوبت های صبح و بعدازظهر برگزار شد.



اعلامیه‌ی اهداف APF

توجه خوانندگان عزیز را به ترجمه‌ی بخشی از اعلامیه‌ی اهداف APF جلب می‌کنیم.

ما که نمایندگان مناطق آسیا - اقیانوسیه هستیم به هم پیوسته‌ایم تا مسائل، مشکلات و نیازهای مشترکمان را بررسی کنیم. در مورد موضوعات، تبادل نظر کرده و تجربه‌های خود را مشارکت کنیم تا به هدف اصلی خود برسیم.

رؤیای ما این است که روزی:

هر معتادی در دنیا فرصت تجربه نمودن پیام ما را به زبان و فرهنگ خاص خود داشته باشد و شانس برای پیدا نمودن راه تازه‌ای برای زندگی بیابد.

گروه‌های مختلف NA در جهان، سازمان خدمات جهانی NA و

ASIA PACIFIC FORUM

همان‌طور که توضیح داده شد، این شورا کار خود را طبق دستورالعمل به‌طور مرتب صورت می‌داد که یک قسمت آن اختصاص به مشارکت کردن اعضای APF از کشورهای مختلف داشت. موضوع مشارکت در مورد این مسأله بود که هر نماینده چه چیزی را می‌تواند از APF با خود ببرد و یا چه چیزی دارد که به APF بدهد.

در این قسمت تعدادی از نمایندگان به مشارکت پرداختند. یکی از مشارکت‌کنندگان، نماینده‌ی NA ایران بود که به خلاصه‌ای از اظهارات وی اشاره می‌کنیم. نماینده‌ی ایران در آغاز راجع به شورای منطقه‌ای ایران، دفتر مرکزی، ثبت NA در ایران، آمار تقریبی اعضا و همچنین در مورد چگونگی فعالیت همه‌ی کمیته‌های خدماتی توضیحاتی داد و سخنان خود را با تأکید بر روی این مطالب تمام کرد:

* در حال حاضر در ایران ۱۱۲۵۶ جلسه‌ی هفتگی در قالب ۲۵۶۴ گروه، کار برگزاری جلسات را دنبال می‌کنند.

* ما برای تبادل تجربه با گروه‌های NA با زبان‌ها و فرهنگ‌های گوناگون آمده‌ایم.

* به‌عنوان خدمت‌گزاران مورد اعتماد، سعی داریم تا با حمایت از APF از طریق ایده، رأی، پول و معرفی خدمت‌گزار، موجب تقویت و گسترش این شورا شویم تا پیام NA هر چه بهتر و بیشتر منتقل گردد.

ناگفته نماند این طرز تفکر NA ایران و آمادگی همه جانبه‌ی ما برای همکاری با APF مورد تشویق نمایندگان کشورهای عضو قرار گرفت. در قسمتی دیگر، CD تهیه شده توسط نمایندگان ایران در دو مرحله به نمایش درآمد که به شدت مورد توجه و استقبال اعضا قرار گرفت. در این CD تصاویری از همایش‌های سراسری، کارگاه‌ها و جلسات NA ایران وجود داشت که همه‌ی اعضا با شوق فراوان آن

را تماشا کردند.

در قسمتی از برنامه‌های این شورا، **تام**، خزانه‌دار و عضو قدیمی دفتر خدمات جهانی NA نیز سخنان کوتاهی ایراد نمود که توجه خوانندگان را به بخشی از آن جلب می‌کنیم.

او در بخشی از سخنان خود گفت: برای حفظ استقلال خود باید سعی کنیم خودکفا باشیم و در این مورد از NA ایران به‌عنوان یک مثال خوب یاد کرد. او تأکید کرد که ما برای تفریح و استراحت به این جا نمی‌آییم. همه‌ی شما باید گزارش‌تان را به شوراهای خود بدهید.

او یادآوری کرد که باید به دنبال راه‌کارهایی بود که چه باید کرد تا گروه‌ها، نواحی و مناطق، بتوانند بیشتر با خدمات جهانی و کل انجمن رابطه‌ی بیشتری داشته باشند و ایده و نظرات خود را بیان کنند.

در قسمتی دیگر از برنامه‌های این شورا، مسئولان کمیته‌های گوناگون گزارش خود را به اطلاع اعضا رساندند.

کمک‌های داوطلبانه‌ی کشورهای عضو به خزانه‌دار داده شد که در این مرحله اعانه‌ی پنج هزار دلاری NA ایران مورد تحسین و تشکر همه‌ی اعضا قرار گرفت.

از کشورها خواسته بودند تا سه مشکل اساسی NA کشورشان را در فرم‌های مخصوصی بنویسند تا در صورت امکان APF در رفع آن مشکلات بکوشد. مشکل بیشتر کشورها در مورد سنت هفتم، کمبود خدمت‌گزار و ترجمه‌ی نشریات NA بود. بعضی کشورها هم با مراکز ترک اعتیاد مشکلاتی داشتند.

در این شورا **تام** و **جیم** و **مارک** از اعضای هیأت امنای NA جهانی و **اوشی** و **سیامک** از دفتر خدمات جهانی در تمام جلسات حضور داشتند. اوشی بخشی از گزارش دفتر خدمات جهانی در سال گذشته را که به‌صورت یک جزوی مفصل درآمده است را به حاضران ارائه کرد. این جزوه را دفتر خدمات جهانی در ایران ترجمه کرده است که توجه شما را به بخشی از این گزارش جلب می‌کنیم.

«توزیع کتاب در سال ۲۰۰۶ - ۲۰۰۷ روند رو به رشدی را نشان می‌دهد که این امر به علت فعالیت زیاد شعبه‌ی ما در ایران است. توزیع کتاب پایه به زبان فارسی، مقام دوم را در جهان داراست که نشان می‌دهد شعبه‌ی ایران سی درصد از کل کتاب پایه در جهان را توزیع نموده است.

هم‌چنین چهل درصد از توزیع کتاب **چگونگی عملکرد** در سراسر جهان متعلق به ایران است.

انجمن معتادان گمنام ایران بیش از سی درصد از کل پمفلت‌های به فروش رفته در جهان را به خود اختصاص داده و در همین سال مالی، توزیع **سکه** در شعبه‌ی ایران رشد چشمگیری داشته که موجب رشد تعداد توزیع شده‌ی سکه در سراسر جهان گردیده است.

در سال گذشته بیش از یک میلیون **چیپ خوش‌آمدگویی** در سراسر جهان توزیع شده که شعبه‌ی خدمات جهانی ایران به میزان دو برابر نسبت به سال قبل **چیپ سفید** توزیع کرده است.

نکته‌ی جالب توجه این که دقیقاً نصف **چیپ سیاه‌رنگ** دو سال به بلایی که در دنیا توزیع گردیده، متعلق به NA ایران است. این توزیع در سطح بسیار بالا، به راحتی رشد و قدرت NA در ایران را به تصویر می‌کشد.»

در ادامه‌ی کار این شورا، کارگاه‌هایی هم در مورد موضوعات «تقویت

جلسات خانگی، نشریات، کمیته‌ی زندان‌ها و بیمارستان‌ها و برنامه ریزی و بودجه‌بندی برگزار شد.»

در بخش دیگری از این برنامه، تقاضاهای سه کشور خواهان عضویت در APF که شامل کویت، بحرین و ایران بود، مورد بررسی قرار گرفت. ابتدا از نمایندگان سه کشور خواسته شد تا دلایل تقاضای خود را شرح دهند. نماینده‌ی ایران، ابتدا به تشریح وضعیت NA در ایران پرداخت و پس از ارائه‌ی مطالبی کامل در پایان چنین گفت:

«با وجود آن‌که ما در ایران دارای یک انجمن بزرگ و قوی هستیم ولی به هیچ‌وجه خود را بی‌نیاز از تجربه‌ی سایر گروه‌های NA در دیگر نقاط جهان نمی‌دانیم. ما به عضویت در شورای APF نیاز داریم، چون این عضویت به گسترش ارتباطات ما کمک می‌کند و گاهی در راه سنت اول انجمن NA است. ما با وجود رشد چشمگیر NA در ایران، خود را جزئی از یک کل به مراتب بزرگ‌تر نمی‌دانیم. NA در جهان یک خانواده‌ی بزرگ است و طبیعی است که گروه‌های تشکیل دهنده‌ی این خانواده، با هم در ارتباط باشند. به نظر ما یکی از راه‌های ایجاد این ارتباط، عضویت در شورای APF است.»

سپس شورا وارد رأی‌گیری شد که با تقاضای عضویت NA ایران در شورای فرا منطقه‌ی آسیا - اقیانوسیه، به اتفاق آرا موافقت نمود.

هم‌چنین با عضویت کویت و بحرین در این شورا موافقت گردید.

در پایان گرداننده‌ی جلسه از نمایندگان ایران و سایر ایرانی‌های حاضر درخواست کرد که دعای آرامش را به زبان فارسی بخوانند.

در جلسات بعد، انتخابات برای پست‌های خدماتی گوناگون صورت گرفت و کشور اندونزی آمادگی خود را برای میزبانی سال بعد این شورا اعلام کرد که موافقت شد. بعد از اتمام کار شورا، گروه‌های NA در کشور مالزی اقدام به برپایی دومین همایش سراسری خود نمودند.

در این همایش اعضای محلی و تعدادی از میهمانان به ایراد سخنرانی پرداختند. با پایان همایش، زمان خداحافظی نیز فرا رسید و همه به امید روزهای پربارتر برای NA جهانی و انتقال بهتر پیام بهبودی، با صفا و صمیمیت از هم خداحافظی کردند و از ما خواستند تا سلام گرمشان را به همه‌ی اعضای NA ایران برسانیم و ما نیز متقابلاً پیام‌های دوستانه‌ی شما اعضای NA ایران را به همه‌ی نمایندگان کشورها جهت، رساندن به اعضای گروه‌هایشان ابلاغ کردیم.

با تشکر، نمایندگان اعزامی به APF - مالزی



گزارش اولین کارگاه کمیته‌ی برنامه‌ریزی، هدف‌مندی و بودجه‌بندی

کارگاه منطقه‌ای ایران در مورخ ۸۶/۱۲/۲ به‌گرددانندگی مسئول این کمیته بعد از سکوت و خواندن دعای آرامش و سنت‌ها و مفاهیم و فقط برای امروز شروع به کار کرد.

کارگاه با خواندن ترازنامه‌ی شورای منطقه‌ای ایران که شامل سئوالات متعدد در مورد چگونگی موفقیت و دلایل عدم موفقیت شورا بود، کار خود را شروع کرد.

آنگاه هر یک از گروه‌های شش‌گانه به کنکاش راجع به مسائل موجود و مشکلات آینده و چالش‌های پیش‌رو پرداختند، با امید به اینکه، پیام انجمن هر چه بیشتر و بهتر ترویج پیدا کند. گروه‌های کوچک بر اساس نمرات و اعداد به بررسی مشکلات پرداختند و آن‌ها را به چهار دسته تقسیم کردند.

شرح مشکلات:

مشکلات شرح وظایف

فقدان اساسنامه.

نداشتن قوانین رأی‌گیری.

عدم ارائه‌ی گزارش شفاف و درخواست آن.

نبود وجود شرح وظایف شفاف.

انجام نشدن تقسیم کار.

مشکلات آموزشی

نداشتن برنامه‌ی آموزشی خاص و مستمر.

نبود آگاهی خدمت‌گزاران نسبت به خدمات خود.

مشکلات سنت هفتم و مفهوم یازدهم

نداشتن بودجه بندی.

کشیدن مسایل مالی به درون نواحی.

نبود حمایت کافی شورا از طریق رعایت سنت هفتم توسط نواحی.

مشکلات ساختاری

عدم تعریف سطوح ساختار.

نبود یکسانی ساختار خدماتی در سطح نواحی ایران.

نداشتن اساسنامه‌ی کمیته‌های خدماتی.

نبود تناسب مرزبندی بین نواحی.

نداشتن مجمع منطقه‌ای.

فقدان فرمت.

زیادی بار خدماتی شورای منطقه.

بازنگری ساختار.

اصلاح تقسیم بندی جغرافیایی.

پس از پایان این قسمت، در کارگاه بعدی، گروه‌ها شروع به هدف‌گذاری و تعیین اولویت‌های یک‌ساله کردند.

اهداف آموزشی: اولویت اول

اهداف شرح وظایف و رأی‌گیری: اولویت دوم

اهداف ساختاری: اولویت سوم

اهداف سنت هفتم و مفهوم یازدهم: اولویت چهارم

در قسمت بعدی کارگاه، راه‌های رسیدن به این اهداف بررسی شد.

راه‌های رسیدن به اهداف آموزشی

برگزاری کارگاه‌های آموزشی با موضوع‌های واحد، توسط اعضای با تجربه و انتقال آن به کل گروه‌ها.

برنامه‌ریزی منظم و تدوین شده‌ی سالانه، جهت برگزاری کارگاه‌های آموزشی در سطح منطقه.

تحقیق و برنامه‌ریزی و استفاده از تجربه‌ی دیگر مناطق برای تهیه‌ی

فرمت برگزاری کارگاه‌ها

تهیه‌ی بسته‌های آموزشی برای اعضا و خدمت‌گزاران.

تهیه‌ی لیست از خدمت‌گزاران با تجربه و استفاده از آن‌ها در کارگاه‌های خاص.

تعیین برنامه و بودجه یک‌ساله، همچنین تأمین ملزومات آموزشی و انتخاب آموزش‌دهنده.

داشتن برنامه‌ی مشخص و مدّون و زمان‌بندی شده برای کمیته‌های مربوط به کارگاه‌ها.

راه‌های رسیدن به اهداف شرح وظایف و رأی‌گیری‌ها

تشکیل کمیته‌ی ویژه‌ی بررسی ساختار و استفاده از تجربه‌ی تمام نواحی و آشناکردن اعضا با سنت‌ها و مفاهیم خدماتی.

بازنگری و اصلاح اساس‌نامه و شرح وظایف کمیته‌های فرعی (تهیه‌ی اساس‌نامه).

ایجاد کمیته‌ی موقت خاص با استفاده از منابع داخلی و خارجی.

نوشتن آیین‌نامه‌ی داخلی در کمیته‌های خدماتی فرعی.

تعیین اساس‌نامه‌ی جامع و کامل.

آموزش خدمت‌گزاران و تهیه‌ی کتابچه‌ی شرح وظایف ساختار خدماتی انجمن معتادان گمنام ایران.

راه‌های رسیدن به اهداف ساختاری

برگزاری منظم کارگاه‌های آموزشی و تهیه‌ی کتابچه‌ی خدماتی.

بررسی و تقسیم بندی نواحی در راستای برنامه‌ریزی و هدف‌مند بودن نسبت به نیازها.

ایجاد کمیته‌ی موقت خاص بررسی ساختار و برطرف کردن موانع موجود.

تشکیل کمیته‌ی بررسی ساختار خدماتی.

تعیین زمان بندی مشخص برای انجام این کار.

تشکیل مجامع ناحیه‌ای و منطقه‌ای جهت راهنمایی ساختار خدماتی و آموزش، جهت رشد و استقلال نواحی.

راه‌های رسیدن به اهداف سنت هفتم و مفهوم یازدهم

ارتقای سطح آگاهی اعضا نسبت به استفاده‌ی مسئولانه از منابع مالی انجمن از طریق کارگاه‌های آموزشی و اعزام سخنران.

استمرار فعالیت کمیته‌ی طرح و برنامه‌ریزی و بوجه بندی در راستای اهمیت سنت هفتم و مفهوم یازدهم در ساختار.

استفاده از مجله‌ی پیام بهبودی، جهت تشویق اعضای انجمن به حمایت از سنت هفتم و آگاهی بخشیدن به خدمت‌گزاران در جهت مسئولانه خرج نمودن منابع مالی NA.

برگزاری کارگاه آموزشی در این مورد.

بوجه بندی برای کمیته‌های خدماتی و شورای منطقه.

دعوت خدمت‌گزاران قدیمی و با تجربه به کارگاه‌ها و استفاده از آن‌ها در کمیته‌های فرعی خدماتی.

دادن گزارشات شفاف از وضعیت عملکرد خزانه و نیز خرج کردن مسئولانه‌ی منابع مالی NA.

برنامه‌ریزی و بوجه بندی کمیته‌های خدماتی و ارائه‌ی گزارش شفاف مالی و برگزاری کارگاه‌های متنوع در این زمینه.

در پایان کارگاه، چهار تیم راهبردی برای چگونگی رسیدن به این اهداف تعیین و معرفی شدند.

کمیته‌ی برنامه‌ریزی، هدف‌مندی و بودجه بندی

یک نیاز ساده

دوباره زندگی کردن را پیدا کنم. مرا به سفر درون خود برد تا آنجا به او دست یابم. من به او نیاز دارم، یک نیاز ساده.

باور کنید. هر چه از او خواسته ام به من ارزانی داشته. نقص ها، مشکلات مالی و هر چه که مانع بهبودی ام بوده، با ابزارهایی که این برنامه در اختیارم قرار داده، قابل حل شده است. زندگی ام با برنامه و هدفمند شده برای روز، هفته و ماه برنامه ریزی می کنم. راهنمایم نیز دوست داشتنی و صادق است. دیگر نیاز به دروغ گفتن، تعبیر و تفسیر و قضاوت کردن دیگران ندارم و برای بهتر زندگی کردن تمام تلاشم را می کنم. این تغییرات را خانواده ام از همه بیشتر احساس می کنند و دوستم دارند.

روز بروز تجربه هایم بیشتر می شود و به دخترم یاد می دهم که چگونه باید انسانی قابل ستایش شد. به او یاد می دهم که دوست داشته باشد و این دوست داشتن، بلاعوض باشد. پرواز کند برای رسیدن به روشنایی و پاکی و خدا را سپاس گزاری کند به خاطر نعمت هایش و بداند که اگر از نعمتی محروم بمانیم، حتماً او برنامه ی بهتری برای ما دارد.

« چون خودم را دوست دارم، همه ی شما را نیز دوست دارم. »

اکبر. خ از شیراز - گروه گلستان

با سلام. اسم من ولی اله و یک معتاد هستم. خیلی وقت است که می خواستم برای دوستان بهبودی نامه بنویسم، اما نمی دانم چرا مانند دوران مصرف این قدر امروز و فردا کردم. حدود هجده ماه پیش با انجمن معتادان گمنام آشنا شدم و مدت شانزده ماه است که پاکی از مواد مخدر دارم. می توانم بگویم اکثر روزها و شب های این مدت را با حال خوب سپری کرده ام. چون اکثر روزها به جلسه رفتم، مشارکت کردم و حداقل به یک دوست بهبودی تلفن زدم. بیش از پانزده سال مصرف مداوم مواد مخدر از انواع مختلف آن را داشتم. ده سال آخر مصرف را بیکار بودم و از آن جا که من یک معلول جسمی، حرکتی با ضایعه ی نخاعی پنجاه درصد هستم، مواد می فروختم. اما با لطف خداوند و اصول برنامه، مدت چهارده ماه است که سر کار می روم و خدا را شکر که دیگر به چشم یک مجرم و قاچاقچی به من نگاه نمی کنند. با آمدن به جلسات با مجله ی پیام بهبودی آشنا شدم و اکثر شماره های قبلی مجله را هم پیدا کرده و خوانده ام. وقتی به الویت هایم نگاه می کنم، می بینم آرزوی نوشتن یک نامه برای مجله را داشتم تا بتوانم به این طریق به دوستان تازه وارد بگویم که من به کمک خداوند مهربان و با ابزار انجمن که شامل دوازده قدم و اصول روحانی است، حتا با داشتن شرایط جسمی خیلی سخت، قطع مصرف کرده و از زندگی لذت می برم. در یکی از شماره های قبلی خواندم که دوستانی که تمایل داشته باشند می توانند برای تان خبر بنویسند. من دوست دارم خبرنگار افتخاری مجله باشم و نمی دانم این نامه کی به دست شما می رسد و چه زمانی چاپ می شود، اما لطفاً این دو خبر را در مجله ی پیام بهبودی بنویسید:

* دومین سالگرد تشکیل جلسات NA در شهر من، چمگردان (لنجان) هم زمان با آغاز سال نو بود.

* اولین سالگرد تشکیل انجمن NA در شهر سده لنجان در بهمن ۸۶ بود. در این مدت راهنمایم و دوستان بهبودی خیلی به من کمک کرده اند. در پایان می خواستم از همسر، فرزندان، برادران و پدر و مادرم که خیلی به من کمک کردند، سپاس گزاری کنم.

چمگردان - ولی اله. الف

آنچه باعث شد تا این نامه را بنویسم، تحت تأثیر قرار گرفتن احساساتم پس از خواندن نشریه ی شماره دهم بود. این سومین شماره ی مجله است که به دست من می رسد. خواندن نامه های دوستان بهبودی ام، طلوع، محبوبه، امید و ... مرا منقلب کرد و اشکم را در آورد. تجربه ی گذشته ی من چیز تازه ای نیست، درست مانند همه ی شما با کمی افت و خیز. پر از ترس، شکست، ناامیدی، حقارت، سوء استفاده، هدر رفتن سرمایه و استعدادهای درونی و هزاران آشفتگی دیگر. در هر مقطعی به دنبال عوض کردن حالات طبیعی خود بودم و همیشه در حال پنهان شدن و فرار کردن. به خاطر ترس از رو به رو شدن با واقعیت های زندگی به پشت سنگر اعتیاد پناه می آوردم. تصور این که باعث و بانی تمام مشکلات من دیگران هستند، مرا به فردی رنجور و کینه جو تبدیل کرده بود. هرگز نمی دانم به دنبال چه چیز هستم و کجا باید بروم. محبت خانواده و نصیحت را عذاب احساس می کردم. برای پیدا کردن خلاء عاطفی به دنیای بیرون پانهادم و آنجا هم جز افراد منفی گرا و بدتر از خودم هرگز به دنبال دوست خوبی رفتم و با دنیایی تاریک و یأس آور روبرو شدم. هرگز جایگاه واقعی خود را نیافتم و با زشت ترین حالات شیطانی که به سراغم می آمد، برای رسیدن به اهداف خود دست به هر کاری می زدم. از نظر مالی مشکلی نداشتم و همین موضوع دست مرا برای بهبودی زندگی کردن باز گذاشته بود. پول زیاد هم قادر نبود احساس رضایت را در من ایجاد کند. هیچ کار مثبتی بلد نبودم. به دانشگاه رفتم ولی نتوانستم بیش از پنج ترم ادامه دهم. اخراج شدم و رشته ی مورد علاقه ام را که حقوق قضایی بود به راحتی از دست دادم. بارها سرمایه ی هنگفتی را در شغل های متعدد به خاطر مشورت نکردن و هدف درست نداشتن هدر دادم. از گفتن داستان این همه حماقت خسته شدم می خواهم وارد زندگی جدیدم شوم و راجع به قشنگ ترین بخش زندگی آن حرف بزنم.

پس از ۱۸ سال دربه دری و آشفتگی در دنیای سیاه و تاریک اعتیاد، بالاخره گذرنامه ی من هم برای عزیمت به سرزمین زیبای پاکی صادر شد. به قصد پر کردن وقت و بدون هیچ آگاهی قبلی به اتفاق یکی از دوستانم وارد جلسه ی باز شدم. آن شب به مدت یک ساعت و نیم بعد از سال ها زنگ های امید برایم به صدا در آمدند و دنیای دیگری را تجربه کردم.

عده ای نشسته بودند و بی آنکه از گذشته ی من خبر داشته باشند، درد مرا فریاد می زدند و من شادمان بودم. با هر مشارکت، تلنگری به وجدان به خواب رفته ام زده می شد. آخر جلسه، تولد یک سالگی یکی از اعضا بود. پدر او هم در کنارش ایستاده بود، او می خواست از پدرش به خاطر گذشته ی زشتی که داشته عذرخواهی کند ولی ... گریه امانش را برید، پدر و پسر در آغوش هم فرو رفتند و سر به شانه هم گریه کردند. از آن شب به خودم قول دادم دوباره به این مکان مقدس بیایم. با اینکه بارها مواد مصرفی خود را عوض کرده و چندین بار بدون نتیجه قطع مصرف کرده بودم، این بار بدون استفاده از هیچ دارویی ترک کردم. اکنون بعد از گذشت نزدیک به دو سال آرامشی را در وجودم احساس می کنم که حاضر نیستم آن را با هیچ چیزی عوض کنم. با کارکرد قدم های دوازده گانه NA، بیماری خود و تمام ترس ها و نقص هایم را شناختم. به مرور به خدا ایمان آوردم، هر چند همیشه در گرفتاری ها به او اعتماد داشتم ولی اکنون او را قلباً دوست داشته و به او اعتماد دارم. دوستش دارم چون خیلی مهربان و عاشق است و اجازه داد، من به دنیای جدیدی قدم بگذارم و لیاقت

اگر پس از گذشت مدتی با بهبودی خود مشکل پیدا کنیم، احتمالاً از انجام یک یا چند کاری که در مراحل اولیه ی بهبودی به ما کمک کرد، دست کشیده ایم.

« کتاب پایه »

خودمشغولی های فکری من

صادر می نمایم. این رفتار بیشتر اوقات روزانه ام را پر کرده و برای ذهنم ایجاد مشغولیت و از خود دورم می کند. دوست دارم بیشتر صحبت کنم، احساس می کنم می توانم با این عمل عقده های حقارت، کمبودهای جنسی و غرورم را ارضا نمایم. دوست دارم خود را اثبات کنم و همه ی این ها در طول روز برایم اشتغال ذهنی ایجاد کرده، تمامی ذهنم را تسخیر می کند و فرصت بهبودی را از من می گیرد. تا جایی که چندین روز توان بهبودی ام ضعیف و از خود دور می شوم. دوست دارم ذهنی آرام و ساکت داشته باشم، اما در طی روز ناگزیرم برای فریب ذهنم هر چه می توانم او را مشغول کنم. نشخوار خاطرات گذشته و برنامه ریزی برای آینده، زمانی که او را مشغول می کنم کمی دست از سرم بر می دارد تا بتوانم تنهایی و ترس هایم را چند ساعتی مخفی نگه دارم. بعد از چند سال پاک و جستجو برای آرامش، امروز وضعم که بهتر نشده هیچ، بلکه رو به وخامت هم می رود. امروز باز احساس می کنم به عوامل تخدیر کننده احتیاج دارم. عواملی که دیروز ذهن مرا مشغول می کردند، امروز هم باید مرا سرگرم کنند. پس معما چیست؟ آیا زندگی من داستانی تکراری است؟ مشکل در کجاست؟ چه باید بکنم؟

مثلاً.....

مشکلات من به طور حتم درد مشترکی است که اگر صادقانه با آن مواجه شویم، بیشترمان با آن درگیر هستیم. امروز بیشتر احساسات ما به نوعی مشترک است. NA به ما جواب می دهد. تنها راه کار مشترک « پاک و پاکیزه » و یافتن راهی « جهت بهبودی » است که آن را برنامه به من نشان داده است و برای هموار کردن این مسیر باید اصولی را که خیلی ساده بیان شده اند، جدی وارد زندگی ام کرده و به آن عمل نموده و لذت آن را ببرم.

کار اصلی من این نیست که ببینم آن دور دورها چه چیزی به شکل مبهم به چشمانم می خورد، بلکه وظیفه دارم ببینم آنچه که امروز در دسترس من است چیست؟

من امروز وظیفه دارم گذشته های خود را که باعث آشفتگی من می شود در گور خود دفن نمایم. اگر بار سنگین گذشته همراه با بار فردا، امروز روی دوشم قرار گیرد جز "توقف" حاصلی نخواهد داشت. من درهای آینده و گذشته را محکم می بندم. آینده یعنی "امروز". نجات من در امروز اتفاق می افتد. من هر چقدر هم که کارم دشوار باشد، برای یک روز می توانم آن را انجام دهم. من می توانم تا یک روز پاک بمانم، می توانم تا غروب امروز عاشقانه، صبورانه، پاک و با آرامش زندگی کنم. کتاب پایه می گوید: « زندگی فقط برای امروز، بار سنگین گذشته و ترس از آینده را کاهش می دهد ».

به طور معمول من، رویای باغ پر گلی را در آن سوی افق ها در سر می پرورانم و از شکفتن گل هایی که درست بیرون پنجره اتاقم روییده، لذت نمی برم. روزهای اول بهبودی، تحمل عقیده های دیگران و احساس تفاوت مرا آزار می داد، خشمگین شده و تحمل دیگران را نداشتم. زمانی رسید که متوجه شدم دیگر از کسی خشمگین نیستم، دیگرانی که غیر قابل تحمل بودند، تبدیل به انسان هایی دوست داشتنی شده اند، یعنی چه اتفاقی افتاده است؟ در یک کلام « در من توانایی دوست داشتن به وجود آمده است. » ما معتادان در حال بهبودی معمولاً دیر یاد می گیریم که زندگی یعنی امروز، یعنی در هر ساعت زیستن، من امروز فریاد می زنم که: « ای فردا هر چه می خواهی بکن که من امروزم را به زیبایی زیسته ام »

من به عنوان یک بیمار دارای شخصیتی مجروح هستم و چون نمی توانم این جراحت های روحی ام را مداوم نمایم لاجرم به دنبال راهی می گردم تا آنها را نادیده گرفته و یا به نوعی خودم را کرخت کنم و گاهی سعی می کنم آنها را دوباره در ذهنم به نمایش بگذارم و "خود" تنها تماشاگرشان باشم. همواره این سؤال برایم پیش می آید که چرا ذهن "من" بیشتر اوقات "مشغول" است و چرا این نشخوار فکری متوقف نمی شود؟ کتاب پایه می گوید: « ما وقتی زندگی در زمان حال را متوقف می کنیم مشکلات ما بطرز نامعقولی بزرگ می شوند ».. نمی دانم چرا تنهایی و بی کسی دست از سر من بر نمی دارد؟ نمی دانم چرا با یاد آوردن خاطرات دردناک گذشته دچار ناراحتی و تشویش می شوم و ساعت ها این افکار مرا مشغول می کند و زندگی ام غیر قابل کنترل می شود؟ و حتا روزی که اشتغال فکری به سراغم نمی آید، نگران می شوم! همواره برای برنامه ریزی در آینده نوعی ترس و ناامیدی بر تمامی وجودم می نشیند و ذهنم را مشغول می کند و این اضطراب همیشه با من همراه است، گویی که به عنوان بخش دائمی ذهن و روحم در آمده است. زمانی که این احساسات مرا با خود درگیر می کند، بیشتر سعی دارم تا از این ترس ها فرار کنم، چون فرار برایم آسان تر از ریشه یابی آن ها است. احساس می کنم اگر مشغولیتی نداشته باشم، باید دور خودم بچرخم. هر چند می دانم که نمی توانم آینده ی نامعلوم را پیش بینی نمایم، اما نبود اطمینان از آینده برایم ایجاد «نگرانی و ترس» می کند و در طول روز با این نگرانی کلنجار ذهنی می روم. امروز «سرگرم کردن خود» شیوه ی همیشگی من شده تا از آزار تنهایی و بی کسی و سرگردانی و بیکاری نجات پیدا کنم. گاهی از فرط بی هدفی و پوچی به فکر فرار از محیط کنونی ام می افتم تا شاید با تغییر مکان بتوانم از تحمل فشار روحی اطرافیان، خاطرات تلخ گذشته، اضطراب های ناشی از آینده، رنجش ها و نفرت های موجود رهایی یابم.

اگر زندگی در زمان حال متوقف شود، مشکلات ما بطرز نامعقولی بزرگ می شوند.

ساعت ها این عوامل مرا درگیر خویش کرده و با من گفتگو می کنند. متأسفانه هرگز با گریختن از یک جا و پناه بردن به جایی دیگر مشکلم حل نشده است. می دانم به نوعی دارم از خویشتن می گریزم و همیشه «اینجا» را جهنم توصیف کرده و « آنجای خیالی » را بهشت می بینم. ساعاتی را در خیالاتم زندگی می کنم و با ایجاد این مشغولیت ذهنی، امروزم را از دست می دهم. گاهی ذهنم بر این امر می گذرد که دیگر حضور در انجمن بس است. بعد از سه سال و اندی جلسه رفتن، دیگر باید به زندگی عقب افتاده ات بپردازم، باید جبران مافات کنی، ماشین شیک، خانه، زندگی مرفه، گردش و تفریح، پول، اعتبار اجتماعی و اقتصادی و... به دست آوری. هجوم این افکار به نوعی در من ایجاد یأس و مشکل می کند و چون من از بیماری لاعلاجی رنج می برم، واکنش های افراطی از خودم نشان می دهم و ذهن بیمارم سریع ایجاد توهم و تصور غلط می کند. معمولاً بعد از رسیدن به بن بست «راه سیاه» گذشته را جلوی چشمانم می آورم و گلهی فرش قرمز «وسوسه» جلوی پایم پهن شده و مصرف دوباره به عنوان تنها راه حل موجود جلوه گر می شود. توقعات و انتظاراتم زیاد شده، احساس می کنم مردم باید بابت پاک و پاکیزه ام، هورا بکشند و مرا بر دوش خود حمل کرده و حلقه ی گل پیروزی بر گردنم بیندازند. امروز دوربین حساسیت هایم روشن شده و بر روی هر که بخوام زوم می کنم و نواقص دیگران را تعیین و تفسیر و قضاوت کرده و در آخر حکم خویش را

زندگی جریانی گذرا است، آنچه واقعی است زمان حال است: راهنمایم می گوید چرا زیبایی امروز را با تفکر در باره ی مشکلات آینده ای مبهم و پر از احتمالات، آینده ای که هیچ کس نمی تواند آن را پیش بینی کند، از دست می دهی. من به روی گذشته و آینده درهای آهنین می کشم و هر روز برای همان روز زندگی خواهم کرد.

فقط برای امروز می توانم زندگی رضایت بخش و مفیدی داشته باشم. یک زندگی که حتی تصورش را هم نمی کردم. بهبودی افق های جدیدی را به روی من گشوده و برای جستجوی آنها من را مجهز کرده است. من یاد گرفته ام که ایجاد درگیری با گذشته، کلید گشایش آن نیست و خوب می دانم من نمی توانم گذشته را دستکاری کنم و در آن دخالت نمایم و تغییرش دهم. من می دانم گذشته به جز آزار من و درگیر کردن ذهنم کار دیگری انجام نمی دهد، پس از خداوند طلب آرامش در برخورد با آن می کنم. امروز اگر زیبا زندگی کنم، دیروزم سرشار از رویای شادمانی خواهد بود و فردایم تصویری از امید. من یاد گرفتم همه چیز را همان گونه که هست بپذیرم، چون این اولین قدم در غلبه بر ناکامی هاست. آرامش ذهن، حاصل همین پذیرش است که برنامه در هر قدم از اصول دوازده گانه، روی آن تأکید دارد. امروز خودم را باور داشته و سعی می کنم زمانی که غم و اندوه به من هجوم می آورد و مشکلات احاطه ام می کند، به قسمت مضحک زندگی فکر کنم. خنده را تمرین کرده و خوب می خوابم. سعی می کنم در طول روز موسیقی گوش بدهم. تلاش می کنم هر روز ایمان به خداوند را تمرین کنم. حضور در جلسات و مشارکت احساساتم مرا تخلیه و رها می کند. ارتباط با دوستان بهبودی تسلی خاطر برایم ایجاد کرده و ارتباط با راهنما، حس اعتماد به نفس را برایم زنده می کند. مطالعه ی نشریات و کتب NA در پر کردن اوقات فراغت روزانه، خیلی به من کمک می کند. تلفن به دوستانی که احتیاج دارند با آنها تماس گرفته شود، مرا در شکرگزاری از خداوند تشویق می کند. پرداختن به امور روزانه و هدفمندی و برنامه ریزی هر روز برای همان روز، توقعاتم را کاهش می دهد. ارتباط نزدیک با دیگران و همکاری با جامعه، احساس پذیرش و تغییر را در من نوید می دهد. رابطه ی صادقانه با خانواده مخصوصاً همسر، حس دلپذیری در من ایجاد کرده و باعث می شود از امروزم راضی و شادمان گردم و سعی کنم این ارتباط را را گسترش دهم. من می دانم زندگی در انزوا و تنهایی برای سلامتی ام، مضر است و سعی می کنم با سهیم کردن بخش عاطفی وجودم با دیگران و ایجاد صمیمیت و نزدیکی، از خود مشغولی های ذهنی رها شوم. سعی می کنم احساسات بر من مسلط نشود، اگر عصبانی هستم فریاد می کشم، اگر ناراحت شدم گریه می کنم و اگر شاد هستم هورا و قهقهه راه می اندازم و اگر احساساتم نامطبوع و گنگ است، آن را برای راهنمایم و یا در جلسه مشارکت می کنم. دیگر نمی گذارم احساسات در من سرکوب شوند و به آنها اجازه بروز می دهم. امروز با کارکرد قدم ها و یافتن اصول روحانی، نوع نگاهم نیز تغییر کرده است. من از امروزم خرسند هستم که دیگر فرصت پرداختن و درگیر شدن ذهنی و اشتغال فکری در مورد ترس، نگرانی، نفرت، خودخواهی، ناتوانی در سازش با اطرافیان، تأسف خوردن به حال خود، گذشته گرایی و نگرانی از آینده ای مبهم را نخواهم داشت. حوادث به خودی خود نمی توانند مرا سعادتمند یا بدبخت کنند، بلکه واکنش من در مقابل آنهاست که نوع احساس من را مشخص می کند. مشکلات و نگرانی برای همه وجود دارد، اما من احساس می کنم این مشکلات برای من دو چندان است، چون هم باید با بیماری ام کنار بیایم، هم با مشکلاتم. من معمولاً به چیزهایی که دارم کمتر فکر می کنم بلکه بیشتر بر روی چیزهایی که ندارم متمرکز می شوم. زندگی کردن با

داشته ها و پذیرش موقعیت ها، در من ایجاد فروتنی می کند و توقعاتم را کاهش می دهد. من یاد گرفتم اگر بنا بر ضرورت رابطه ای مُرد، سعی کنم آن را دفن کنم و دیگر بر گور گذشته ها اشک حسرت نخواهم ریخت. من به علت بیماری اعتیاد، قاعده ی بازی را نمی دانم و همیشه درگیر شاخه های بیماری و اشتغال فکری می شوم و فرصت زندگی کردن در امروز را از خود خواهم گرفت. تنها یک راه برای سازنده بودن گذشته ام وجود دارد و آن هم این است که با آرامش به اشتباهات گذشته بنگرم، از آنها بهره بگیرم و برای امروزم استفاده کنم. خلاصه ی کلام اینکه سپاس گذاری از خداوند در طول روز، نشاط و حرکت جدیدی در روحیه ی من ایجاد می کند تا بتوانم با خود آشتی کرده و با دیگران رابطه ای سالم برقرار نمایم و خود را با رهایی از خود اشتغالی های ذهنی، آماده خدمت به خویشتن، خانواده، جامعه و انجمن معتادان گمنام سازم. «زندگی در زمان حال آزادی به دنبال دارد و در این لحظه می دانیم که در امان هستیم. مصرف نمی کنیم و همه چیزهای مورد نیاز خود را در اختیار داریم. زندگی در زمان حال جریان دارد، گذشته تمام شده و آینده هنوز فرا نرسیده است. نگرانی ما هیچ چیزی را تغییر نمی دهد، امروز و در همین لحظه می توانیم از بهبودی خود لذت ببریم».

عبدالله - م. زیبا شهر



نامه ها

نامه و ایمیل های شما رسید، متشکریم

تهران - علی؟	سروستان فارس - علی. ب
بندرعباس - جمال.ن	انزلی - اسی. م
همدان - مهدی.س	شهرری - سیدرضا. ب
رشت - شاهین.ر	اصفهان - محمد.ک
شیراز - محمد علی.ب	ملایر - محمد.م
اراک - کورش.ر	مریم. ن
تهران - شهرام. الف	میلاذ. ت - اصفهان
تهران - سید رضا. ب	سهیل. ر
بندر خمیر - رحیم.ج	علی. ر - اصفهان
کازرون - امراله. ن	محمد. الف
قرچک ورامین - مریم.ع	مصطفی
گرگان - مهدی.ن	هومن. ه
رشت - رحمت.غ	اکبر. الف
خمین - علی. غ	ماسارو. از انجمن ژاپن
منوجان، روستای چاه حسن. حمید.س	داریوش. ب
اصفهان - محمود.ص	جلیل. ش
استان خراسان جنوبی - مدیر کل سازمان زندان ها و اقدامات تأمینی و تربیتی استان	محرم. م
	مرتضی. الف

پست الکترونیکی:
PayamBehboodi@yahoo.com

آدرس نشریه:
تهران، صندوق پستی ۱۹۵۸۵/۶۸۴

سندج. آقای دکتر حمید هدایت نژاد، از توجه شما نسبت به انجمن معتادان گمنام و مجله ی پیام بهبودی تشکر می کنیم. در حال حاضر از پذیرفتن مشترک برای مجله، معذوریم ولی در مورد درخواست شما مبنی بر فرستادن تمام شماره های مجله، با جنابعالی تماس خواهیم گرفت.

سعید. ی - سعید جان از طرح های زیبای شما ممنونیم، حتماً استفاده خواهیم کرد. مریم.ن - تصویر های جالب شما رسید، متشکریم، منتظر طرح های بعدی هستیم.

هر روز قراری دوست داشتنی

جوابم گفت: راستش من چیزی از صحبت‌های شما نمی‌فهمم و متوجه نمی‌شوم که چه می‌گویید. او هم ایراد را در سواد پایین خودش می‌دید. هر چند این بیماری آن قدر مودیانه عمل می‌کند که از هر معضلی، بهانه‌ای برای ما بیماران و توجیهی برای نرفتن به جلسه پیدا می‌کند. ولی به هر حال چرا جو جلسه‌ی ما طوری بود که او را وادار کرد تا به تفاوت‌ها بیندیشد. به این خاطر به دنبال انجام سهم خودم بودم و موضوعات مربوط به ایجاد و حفظ فضای بهبودی را مرتب در جلسات‌مان بیان می‌کردم، که اکنون آن‌ها را برای شما می‌گویم: به نظر من، موارد زیر می‌تواند آفت جلسات ما باشد که طبیعی است به هدف اصلی گروه لطمه می‌زند:

الف) اصطلاحات رایج که به خصوص در منطقه‌ی ما رواج دارد:

* بشکه: به جای آن که بگوییم به مشکل برخوردیم، می‌گوییم به بشکه خوردیم!!

* قدم‌ها را زدم به پام: یعنی قدم‌ها را در زندگی‌ام اجرا نمی‌کنم!!
* با کله‌ی خودم راه می‌روم: ارتباطی با راهنما و دوستان بهبودی ندارم، مشورت نمی‌کنم و خود محور هستم!

* از این به بعد می‌خوام کله‌ی خودم را ببرم و کله‌ی راهنمایم را به جایش بگذارم.

یعنی بعد از چند مدت خود محوری و حال بدی، تصمیم گرفته‌ام با راهنمایم ارتباط بیشتری داشته باشم.

* می‌خوام کله‌ی خودم را ببرم و کله‌ی خرد جایش بگذارم: این در مواقعی است که دوست هم دردمان ظاهراً خیلی از دست کارهای غیر اصولی‌اش ناراحت است.

* غول دو: من متوجه نمی‌شوم که کلمه‌ی غریزه‌ی جنسی چه ایرادی دارد؟ این کلمه خود معانی زیادی را پوشش می‌دهد که در نوع خودش جالب توجه است. مثلاً

غول دو بازی می‌کنم.

چشم همش دنبال غول دو است.

مشکل غول دو دارم و....

و اصطلاحات من درآوردی از این دست که نمونه‌های فراوانی از آن رایج شده است.

ب) مشارکت‌ها:

* گرداننده و یا سخن‌ران و یا دوستی در حال مشارکت است و در طی مشارکت‌اش مثلاً به طول پاکی‌اش اشاره می‌کند که خیلی بالا و یا پایین است و یا بحرانی را پشت سر گذاشته، اما پاکی‌اش را هم حفظ کرده است. هنوز در اواسط مشارکت خود است که صدای ماشاله و بارک اله از هر طرف به گوش می‌رسد. انگار نه انگار که در ابتدای جلسه گرداننده از همه خواسته که در حین مشارکت دوستان، به هیچ عنوان صحبت یکدیگر را قطع نکنیم و گفته شده فقط با بلند کردن دست اجازه بگیرید و صحبت کنید. با این مثلاً تشویق‌ها و تحسین‌ها ضمن این که رشته‌ی کلام از دست مشارکت کننده، خارج می‌شود به وجدان گروه که خواهان نظم و ترتیب است، هم بی‌اعتنایی می‌کنیم. من خیلی از جلسات را می‌شناسم که طبق رأی وجدان گروهی خود، حتی بعد از اتمام مشارکت هم، به به و چه چه نمی‌گویند

با سلام، من کامران و یک معتاد هستم
ابتدا سخنی با شما دست اندرکاران زحمت‌کش مجله‌ی وزین پیام بهبودی دارم و سپس به اصل نامه می‌رسم.

ضمن عرض سلام و خسته‌نباشید، خدمت شما عرض می‌کنم که به نظر من، با توجه به تعداد روز افزون اعضا و لزوم مداوم مطالعه‌ی نشریات برای همه، انتشار مجله‌ی پیام بهبودی به صورت فصل‌نامه، خیلی از بچه‌ها را که در انتظار خواندن مجله‌ای ناب هستند، معطل می‌گذارد. آیا امکان آن هست که مجله به صورت ماه‌نامه منتشر شود؟ مطالب مطرح شده در نامه‌ی من با صداقت و عشق به نگارش درآمده است. من نماینده‌ی بین گروهی یکی از گروه‌های شاهین شهر با دست کم سیصد عضو هستم و افتخار خدمت کردن به هم دردمانم را دارم. نمونه‌هایی را که در نامه‌ام به آن اشاره کرده‌ام، حاصل سه سال و شش ماه پاک‌ی در NA است که نزدیک دو سال آن به صورت نماینده‌ی بین گروهی بوده و از نزدیک این مسائل را با پوست و گوشت خود لمس نموده‌ام.

و اما اصل نامه:

مقاله‌ی جذاب و دل‌نشین «خشت اول چون نهد...» در فصل نامه‌ی شماره دوازده، حرف دل خیلی از هم‌دردمان بود. من هم در روزهای ابتدای ورودم به NA، دغدغه‌های این‌چنینی داشتم و هنوز هم در جلسات مسائلی از این دست وجود دارد که مقاله‌ی شما، عزم من را جزم نمود تا دست به قلم شده و گوشه‌ای از مسائل جلسات را با دوستان در میان بگذارم. امیدوارم موضوعات گفته شده بتواند ما را در استفاده‌ی بهینه از جلسات، که از مهم‌ترین ابزارهای بهبودی است، یاری دهد و من هم سهم خود را ادا کرده و در راستای قدم سوم، نتیجه را به خداوند واگذار و برای اثبات درستی نظراتم، هیچ جنگی نکنم. روزهای اول ورودم به جلسات، با توجه به داشتن سواد نسبی و اندکی مطالعه‌ی هم که قبلاً داشتم، چیزی از مشارکت‌ها و صحبت‌های دوستان نمی‌فهمیدم. در آن روزها دلیل آن را ترک فیزیکی و آشفتگی فراوان خود می‌دانستم. اما کم‌کم متوجه شدم، ادبیات گفتاری خاصی بین بچه‌های انجمن حاکم است که فقط خود آن‌ها و اعضای قدیمی‌تر متوجه می‌شوند. در ابتدا کمی سرخورده و نگران شدم. NA آخرین جایی بود که پیش رو داشتم. اگر در این جا هم به من کمکی نمی‌شد، دیگر باید برای مرگ آماده می‌شدم. وقتی نظر دوستان و راهنمایم را در این مورد جوینا شدم، گفتند: این‌ها حاشیه است و سعی کن وارد حاشیه‌ها نشوی! اگر چه بعضی از آن‌ها هم می‌خندیدند و حق را به من می‌دادند. اما مشکل من به تدریج حل شد. چون این ادبیات و اصطلاحات را به مرور فرا گرفتم. مقاله‌ی شما و اتفاق چند روز پیش، باعث شد که من هم مواردی دیگر را به آن مقاله اضافه کنم تا بهتر به هدف مهم برنامه، یعنی سنت پنجم که قلب سنت‌ها می‌باشد، نایل آیم و برگزاری با کیفیت جلسات، بهتر محقق شود.

چند روز پیش، یکی از دوستان هم درد را در جلسه دیدم. او قبلاً چند نوبت به جلسه آمده بود، اما ارتباطش را با انجمن قطع کرده و به مصرف مجدد روی آورده و اکنون که این‌نامه را برای شما می‌نویسم، هنوز در عذاب است. از او پرسیدم چرا دیگر به جلسه نمی‌آیی؟ در

و فقط سکوت می کنند.

* بدو بیراه گفتن و تیراندازی و استفاده از الفاظ رکیک که می تواند بر اعضا و تازه واردان به صورت های زیر تأثیر منفی بگذارد:

* تازه وارد جوان و کم سن و سالی را در نظر بگیرید که با هزار آرزو و امید به جلسه آمده و با شنیدن این الفاظ به خود می گوید: این جا دیگر کجاست! قرار بود من به جلسه ای با جو روحانی بروم. من به عنوان یک تازه وارد، در جستجوی چیز تازه ای هستم. این حرفا را که خودم جدیدتر و بدترش رو بلدم!

* تازه واردی که خود با این الفاظ و اصطلاحات آشنا است، با آمدن به چنین جلسه ای، چیز جدید و صحبت تازه ای نمی شنود و چه بسا با جلسات خداحافظی کند. در نظر داشته باشید افکار فرد تازه وارد فقط منتظر یک تلنگر است تا او را از جلسات دور کند. باز هم تکرار می کنم که اینها همه به صورت دست آویز ممکن است یک بیمار تازه وارد را از ما دور کند.

* فراموش نکنیم که موقعیت همه ی اعضا یکسان نیست. این طور نیست که همه از نظر مالی به آخر خط خود رسیده باشند و یا همه به زندان رفته باشند و یا از همسران شان جدا شده باشند. بنابراین ما اعضای انجمن معتادان گمنام، طیف گسترده ای از اقشار گوناگون هستیم و خیلی از مسائل باید در جلسات، رعایت شود تا افراد گوناگون، سرخورده نشوند و احساس تفاوت نکنند. مبادا که فرار، را برقرار ترجیح دهند.

* اصل همسانی فقط برای کارتن خواب ها نیست. یک جلسه ی NA باید همه ی طیف ها را جذب کند. چون بلای اعتیاد، هیچ مرزی نمی شناسد و مختص گروه خاصی نیست. تحصیل کرده و بی سواد، پول دار و فقیر، زن و مرد، کوچک و بزرگ و خلاصه هر فردی می تواند درگیر این بیماری باشد.

* صحبت کردن در جلسه با ادبیات اعتقادی:

استفاده از الفاظ و عبارات های اعتقادی، ممکن است تازه واردی را که دارای عقاید متفاوتی است، فراری دهد و باعث شود که گروه در جذب تازه وارد و در امر مهم پیام رسانی اش موفق نباشد. این موضوعی است که در متون NA به طور صریح به آن اشاره شده است.

* نحوه ی مشارکت:

مشارکت کردن اعضای که به قول خودمان، حال شان بد است، به صورت های زیر می تواند اشکال ایجاد کند. قبل از ذکر این موارد باید بگویم که قبول دارم که مشارکت حق مسلم هر عضو NA است، اما اگر هر فردی با این بهانه که چون حالش بد است، هر چه دلش خواست، می تواند تحت عنوان مشارکت بگوید، بدون شک این کار دارای عواقب ناگواری هست:

دوست تازه واردی را در نظر بگیرید که با یک دنیا امید به NA و جلسات آمده و می شنود که دوستی با پاکی بالا، به زمین و زمان و جلسات و بچه های NA بدو بیراه می گوید و کل فضای جلسه را تحت تأثیر مشارکتش قرار داده است. آن تازه وارد بعد از این مشارکت، بار بعد با چه حالی و با چه امیدی باید به جلسات بیاید. خود را در بدو ورودمان به NA در نظر بگیریم که فکر خراب، انکار بیماری و دستاویز مرتب به ما نهیب می زد که اینجا هم کار نمی کند و فقط منتظر یک جرقه بودیم که دیگر نیاییم. توجهی دوستان را به مصاحبه ای که همین مجله با «تام» در مورد نحوه ی مشارکت در شماره ی دهم انجام داده

بود، جلب می کنم. هم چنین یک مقاله ی خوب هم در این مورد، در شماره ی دوم به چاپ رسیده است. باز هم می گویم، درست است که مشارکت از حال خراب حق مسلم همه ی اعضای انجمن است، اما بهتر است بلافاصله در دنبال مشارکت بگوییم که کجای کارمان می لنگد. کدام اصل را فراموش کردیم. کدام قسمت برنامه را جدی نگرفته ایم که به این حال و روز افتادیم و در نتیجه دوباره بیماری مان عود کرده است، تا باور تازه واردان در هم شکسته نشود و احتمالاً چه کردیم که حالمان بهتر شد.

ج (اعلام پاکی ها:

در مورد اعلام به موقع پاکی ها، به اندازه ی کافی شما در مجله صحبت کرده اید و به نظر من بهترین کار این است که پاکی ها طبق فرمتی که در اختیار گرداننده است، اعلام شود. به این ترتیب ما می توانیم، نظم، حوصله، وقت شناسی، احترام به فرمت جلسه و ... را تمرین کنیم. به عنوان آخرین مطلب، من فکر می کنم که تشویق های مان باید یکسان باشد و از گفتارهای اضافی نیز پرهیز شود. اگر چهره های خاصی را به خاطر رفیق بازی و آقا جون بازی بیشتر تشویق کنیم، ممکن است این ذهنیت را در تازه وارد ایجاد کنیم که ما فقط دوستان مان را حسابی تحویل می گیریم. به نظر من، دوستان لغزشی و تازه وارد هم باید همانند دیگران تشویق شوند. بارها مشاهده شده فردی که بعد از لغزش، دوباره به جلسه آمده و بیست و چهار ساعت اعلام پاکی کرده، با تشویق های پرمالات! هلهله گونه مواجه شده و چه بسا این کار مرا که همیشه به دنبال تأییدهای آن چنانی هستم، وسوسه کند که مثلاً دو ماه پاکی زمان زیادی نیست، بهتر است مصرف کنم تا حسابی تشویق شوم! خود من درسه ماهگی دچار همین توهم شدم و با خود گفتم: وای خدای من، اگر ری لپس کنم چه تشویقی می شوم، ولی راهنماییم گفت: برای تشویق بیشتر، نیازی نیست که لغزش کنی. اگر خیلی دنبال تشویق پرسر و صدا و چرب و چیلی هستی، هنگام اعلام پاکی از گروه بخواه تا تو را بیشتر تشویق کنند!! مطالب بالا نظرات شخصی من بود. برای همه ی شما آرزوی موفقیت می کنم و دوستتان دارم.

شاهین شهر - کامران و



قدم دوازده، سنت پنجم و مفهوم اول، همگی در خدمت هدف اصلی

بیماری اعتیاد:

تمرکز ما را از هدف اصلی مان دور کند. من برای حفظ این میراث تعهد دارم تا در جلسات، رفتارهای مثبت و سازنده ای مثل سکوت، احترام به خدمت گزار و مشارکت کننده، تجمع نکردن بعد از جلسه، قبول خدمت و سرویس دادن، خوش آمدگویی به تازه وارد، دوری کردن از باند بازی، اعلام پاک‌پاکی صحیح و... را به کار گیرم تا بتوانم چون امانت داری صادق آن را در اختیار دیگران بگذارم. بارها دیده‌ام که نحوه‌ی رفتار منفی من موجب بهانه‌ای شده که تازه واردان دیگر سراغ بهبودی و انجمن را نگیرند و NA هم جزو لیست چیزهای هابی که برای شان کار نمی‌کند، قرار گیرد. پس من اگر منطقی و روحانی فکر کنم متوجه می‌شوم که برای اینکه یک معتاد وارد انجمن شود و پیام را بگیرد NA چه هزینه‌ای را متحمل شده است. خیلی‌ها با مرگ خود این پیام را به ما داده و اکنون در میان ما نیستند. ما باید به اعضای قدیمی هم توجه کنیم و به آنها احترام بگذاریم. چه بسا آنها هم بدون در نظر گرفتن مدت پاک‌پاکی شان، همان معتاد در حال عذاب باشند و حق بهبودی دارند.

مفهوم یکم

«برای تحقق بخشیدن به هدف اصلی، گروه‌های NA گرد هم جمع می‌شوند که موجب توسعه، هماهنگی و تأمین خدمات در NA شوند.» همان‌طور که دانش به دست آمده و تجربه‌ی NA هم، همین را نشان می‌دهد.

اگر یک گروه هم زمان که سنت پنجم را رعایت می‌کند و پیام را به معتادان می‌رساند، بخواهد خدماتی نظیر اطلاع‌رسانی، کارگاه آموزشی، ترجمه‌ی نشریات، پانل زندان‌ها و بیمارستان‌ها و غیره را انجام دهد، دیگر توانایی سرویس دادن به تازه واردان را از دست خواهد داد و نمی‌تواند مؤثر واقع شود. پس گروه‌های ما برای این که بتوانند بهتر به کل NA و معتادان خدمت کنند، ساختاری تشکیل می‌دهند تا از هر گروه خدمت گزار، ایده و پول بیرون بیاید و بدین صورت است که قدرت دسته‌جمعی ما می‌تواند خدمات مؤثر و مفید انجام دهد تا اعضا هم بتوانند قدم دوازده خود را کار کنند و پاک بمانند. حال اگر من نخواهم خودخواهانه زندگی کنم و فقط به دنبال مسائل شخصی‌ام باشم و برای تشکیل خدمات از سایرین دفاع و حمایت نکنم، هرج و مرج باعث می‌شود جمع ما از هم پاشیده و در تنهایی محکوم به فنا شویم.

در مقام مقایسه هیچ یک از خدماتی که انجام می‌دهیم به تنهایی نمی‌تواند جایگزین جلسات و یا پیامی باشد که به معتاد در حال عذاب می‌رسانیم ولی می‌توانیم اطمینان داشته باشیم که می‌تواند راهی باشد که دسترسی دیگر معتادان به NA را فراهم کند تا آنها هم معجزه‌ی بهبودی را تجربه کنند. خدا را شکر که امروز می‌توانم به عنوان یک خدمت‌گزار در سطح گروه و ساختار خدماتی خدمت کوچکی انجام دهم.

امیر - ر - جهرم



واقعیت این است که سیر طبیعی این بیماری مرا به جایی رسانید که عجز و آشفتگی، زندگی‌ام را تسخیر کرده بود و دیگر حتی مواد مخدر هم نمی‌توانست درد مرا تخفیف دهد. بارها به تنهایی قطع مصرف کردم ولی مگر می‌شد. زندگی برایم تا حدی دردناک و غیر قابل تحمل می‌شد که دست به کارهای دیوانه‌واری مثل خود زنی در حد مرگ می‌زدم. به نظر می‌آمد که مشکل من نوعی کمبود و تلاش برای یافتن چیزی است که بتواند مرا تکمیل کند. من انواع مواد و طریقه‌ی مصرف را امتحان کرده بودم ولی باز مشکلاتم باقی بود تا جایی که مواد مخدر مرا از خانواده دور کرده در حسرت خنده و شادی مردم، کار کردن، خواب رفتن، غذا خوردن، نظافت شخصی‌شان، خانه و وضع فرهنگی و مالی آنها بودم. اما وقتی از آن نبرد فرساینده خسته شده و وارد انجمن شدم، تا مدت‌ها گیج و سردرگم بوده و نگران از اینکه آیا من هم می‌توانم پاک بمانم یا نه؟

قدم دوازده

کسانی که قدم کار کرده بودند، پیام امید و آزادی را به من دادند و در نهایت مرا زنده کردند و کارکرد همان قدم‌ها پاک‌پاکی مرا حفظ کرد به مرور که رشد کرده و قدم‌ها را کار نمودم به این نتیجه رسیدم که من هم باید حامل پیام امید و آزادی باشم و لازم است رهجو گرفته و قدم‌ها را با آنها کار کنم تا بتوانم دین خود را ادا کرده و پاک‌پاکی خود را حفظ کنم. بعد به این نتیجه رسیدم که علاوه بر خدمت، من باید به نیازهای خود، خانواده و جامعه‌ام هم فکر کنم، یعنی خسارت‌های گذشته را جبران کنم و عضو قابل قبول و مسئول خانواده و جامعه باشم. اصول روحانی را محدود به جلسات نکرده و در زندگی بیرون از NA هم رعایت کنم تا الگو و شاهد زنده‌ای برای دیگران باشم که NA کار می‌کند و شکر خدا من که روزی آس و پاس بودم، امروز زندگی مستقل و پر رونقی دارم که روزی در رؤیاهای من هم نمی‌گنجید، یعنی موقعی که با صداقت اجرای این اصول را در تمام موارد زندگی به کار می‌گیریم، با کمترین شکایت و با خوشرویی می‌توانیم از زجر این بیماری معاف شویم. حال سنت پنجم می‌تواند تکمیل‌کننده‌ی قدم دوازده باشد.

سنت پنجم

هر گروه فقط یک هدف اصلی دارد، رساندن پیام به معتادی که هنوز در عذاب است. یعنی ما تعهد داریم تا محیط جلسه را طوری نگه داریم که تازه واردان فضای امنی را برای بهبودی حس کنند. به راستی اگر اعضای اولیه می‌خواستند یک سری قوانین و قواعد خشک و بی‌روح برای بهبودی من وضع کنند، آیا من در آن فضا امید به زندگی پیدا می‌کردم؟ جواب روشن است، با خودم‌محوری که در من وجود دارد، خیر. پس راز ماندگاری این انجمن در این است که فقط یک هدف اصلی دارد و اگر اهداف دیگر را دنبال کند، مثلاً در جلسات از اصول عقیدتی، جنبه‌های مادی، تحصیلات، مسائل سیاسی، روان‌شناسی، طلاق، زناشویی و... صحبت کند نتیجه این می‌شود که مسیر بهبودی گروه منحرف می‌شود و در نهایت عده‌ی زیادی قربانی خواهند شد. پس برنامه‌ی بهبودی یک میراث گرانبها است و ما وارث آن هستیم. بنابراین هیچ چیزی نباید

می توان آن‌ها را مورد مشورت و یا استدلال قرار داد. برای آن‌ها دعا کرد، آن‌ها را تهدید، ضرب و شتم و یا زندانی کرد اما تا وقتی که خودشان نخواهند، مصرف را قطع نمی کنند. "فقط برای امروز"

پرواز کن، سمت باران

با سلام جلال هستم، یک معتاد.

پیام ما امید، وعده‌ی ما آزادی

بنده از یک خانواده‌ی معتقد طبقه‌ی سوم اجتماع در شهر سنندج هستم و دارای هفت برادر می‌باشم که پنج نفر آن‌ها مصرف کننده‌ی مواد مخدر بودند. از آن‌جا شروع کنم و به یاد آن دوران که ما برادران در تهران مشغول کار و فعالیت بودیم. چه صفا و صمیمیتی در بین ما بود و چه عشق و از خود گذشتگی داشتیم و چه محبت‌ها که به یکدیگر نمی‌کردیم. ولی امان از بلای اعتیاد. اول من و سپس بقیه‌ی برادرهایم مصرف مواد را شروع کرده و آنگاه ماجراهای بعدی شروع شد و اتفاق‌های زشتی افتاد. با شروع مصرف مواد مخدر به تدریج محبت، صمیمیت، عشق و برادری تبدیل به کنیه، رنجش، نفرت و انزوا شد. دیگر هیچ خبری از آن احساسات پاک و بی‌آلایش نبود و هر کدام از ما فقط به فکر تهیه‌ی مواد و مصرف آن بودیم. تمام خانواده به سوی ویرانی در حرکت بود. همیشه ناامید و سرگردان و در جستجوی پیدا کردن راه خلاص شدن از شر مواد مخدر بودم. تمام راه‌ها را تجربه کردم و هیچ روشی درد من را علاج نکرد تا عاقبت به خاطر ورشکستگی کامل و از روی ناچاری به معتادان گمنام پناه آوردم. لطف خدا شامل حال من شد و پیام عشق و آزادی را در تاریخ ۸۲/۱۲/۱۱ از طریق دوستان بهبودی دریافت کردم. حالا بعد از پانزده سال مصرف و دوری از برادران و خانواده، در میان جو بی‌اعتمادی و ناباوری وارد گردونه‌ی مقدس NA شدم. من تمایل به قطع مصرف داشته و برای پاک ماندن به سختی کوشش می‌کردم ولی چون در گذشته خرابی‌های زیادی به بار آورده بودم، هیچ یک از اعضای خانواده مرا باور نمی‌کردند و گویی پذیرش من، امری غیرممکن بود. هر وقت به خانه می‌آمدم، بساط مصرف مواد مخدر هم براه بود. از من با طعنه و زخم زبان می‌پرسیدند: این‌بار چه کلکی در کار است و چه حربه‌ای بکار برده‌ای؟ این انجمنی که از آن صحبت می‌کنی، جای کلاهبرداری است و شگردهای جدیدی را برای کلاشی به تو یاد می‌دهند. ولی از آن‌جایی که برنامه‌ی معتادان گمنام یک برنامه‌ی عملی است و طریقه‌ی این انجمن در دنیا جواب داده و کار می‌کند، برای خانواده‌ی من نیز کار کرد. عملکرد من موجب شد به تک‌تک برادرانم پیام باور و امید برسد. با عمل خویش فریاد زدم که می‌شود بدون مواد مخدر هم زندگی کرد. با پاک‌ی خود اعلام کردم، دیگر هیچ معتادی مجبور نیست که از درد اعتیاد بمیرد. ناگفته نماند جشن یک سالگی پاک‌ی ام را که برگزار کردم، خیلی دلم می‌سوخت. اعضای خانواده در جشن تولدم نبودند ولی من در عالم خیال آن‌ها را در گوشه‌ای از جلسه، مجسم می‌کردم. حتا جشن دو سالگی را نیز به همان صورت گرفتم، ولی سرانجام لطف خدا و عملکرد من باعث شد که در ذهن آشفته‌ی یکی از برادرانم جرقه‌ای بخورد و به انجمن بیاید. حالا دیگر تنها نبودم. شانه به شانه‌ی برادر تازه واردم، مسیر بهبودی را

طی می‌کردیم. وجود ما، خود یک پیام بود و سایر برادران با چشمانی مبہوت ما را زیر نظر داشتند. زمان زیادی طول نکشید که برادر بزرگ‌ترمان نیز به جمع ما پیوست. پازل بهبودی خانوادگی ما کم‌کم شکل می‌گرفت. جالب این که عملکرد ما سه نفر و جدیتی که برای بهبودی به خرج می‌دادیم، باعث شد تا در کمال حیرت دیگران، برادر چهارم هم به جمع با صفا و پراز عشق ما بپیوندد.

خدایا، این التماس آخر

اگر شما فکر می‌کنید که این پایان ماجرا بود، پیداست که هنوز NA را نشناخته‌اید. بوستان پاک‌ی ما یک گل دیگر کم داشت. مادرم پیوسته اشک می‌ریخت و می‌گفت از پاک‌ی شما چهار پسرم خیلی خوش‌حالم ولی مرتب غصه‌ی برادر پنجم‌تان را می‌خورم. به او گفتم در این برنامه به ما یاد می‌دهند که از خدا، کم نخواهیم و لطف او را دست کم نگیریم. بنابراین از شما به‌عنوان مادر، درخواست می‌کنم که دعا کنی تا او هم به ما بپیوندد. مادرم گفت: امشب تا صبح هم که شده نمی‌خوابم و آن قدر در می‌زنم تا نتیجه بگیرم. مطمئن هستم که او مهربان‌تر از این است که یک مادر گیس سفید را پشت در بسته، معطل بگذارد. خداوند جواب داد و سرانجام برادر پنجم هم به جمع ما پیوست. عجیب این که موضوع انکار در این برادرم خیلی قوی بود و شاید به این خاطر که تا با چشم خود تغییرات ما را ندید، حاضر به آمدن نبود. مگر کسی می‌تواند جلوی نور و عشق مقاومت کند؟ و حالا ما، پنج برادر، دایره‌ای از پاک‌ی و بهبودی را در کنار سایر اعضای انجمن تشکیل داده‌ایم. زمانی غصه‌ی صفا و صمیمت از دست رفته قدیمی را می‌خوردم ولی این صفا و عشق و امید کنونی را که جنس آن خیلی بهتر از قبلی است، با هیچ چیز عوض نمی‌کنم. از مجله‌ی پیام بهبودی خواهش می‌کنم که این مطلب را به چاپ برساند تا شاید پیامی باشد برای خانواده‌هایی که مواد مخدر آنها را متلاشی کرده است. مطمئن باشید که با پیوستن به انجمن معتادان گمنام، دوباره شادی به جمع شما باز خواهد گشت و می‌توانید در جمع دوستان بهبودی این خرابی‌ها را ترمیم کنید.

ناگفته نماند که همه‌ی ما تمام مشکلات دوران سم زدایی و درد و رنج‌های اولیه را در خانه‌ی مادری‌ام سپری کردیم و او با وجود کهولت سن، به‌طور مرتب ما را تیمار می‌کرد و در اوج خماری ما در حالی که اشک می‌ریخت، بارها می‌گفت: کاش طوری می‌شد که من به جای شما درد می‌کشیدم و شما این قدرت عذاب نمی‌کشیدید.

جا دارد که از او کمال تشکر را داشته باشیم و هر پنج برادر، دست و روی ماهش را می‌بوسیم.
پاک‌ی خانوادگی:

جلال - سه سال و ده ماه و هفده روز
جمال - بیست و سه ماه و چهار روز
محمود - بیست ماه و پنج روز
اکبر - یک ماه و شانزده روز
جبار - پانزده روز

با تشکر سنندج - جلال. ع

فداوند

آرامشی عطا فرما...

تحمل کرده ولی در نهایت این تحمل به نفرت و کینه ختم شده بود.

از خواب به بیداری

من برای دوام بهبودی‌ام و زدودن رنجش‌ها باید این شخص را می‌بخشیدم. و جالب‌تر از همه، اشخاصی در لیست من بودند که با نیت خوب خودشان مرا آزرده بودند. مثلاً: تمام معلم‌ها و همه‌ی مراقب‌های جلسات امتحان نیت خوبی دارند، ولی من بدون توجه به این‌که آن‌ها مشغول انجام وظیفه‌ی خود هستند، از دست همه‌ی آنها جانم به لب رسیده بود و کینه‌ی یک سری از آنها را تا این اواخر هم با خود حمل می‌کردم. ولی در این برنامه متوجه شدم که برای بهبودی‌ام، نیاز به بخشودن دارم. بخشودن رنجش‌هایی که در گوشه‌ای از ذهنم جا خوش کرده و انرژی منفی زیادی تولید می‌کردند و این انرژی تغذیه‌کننده‌ی شخصیت کاذب و بیمار من بود. جالب بود، نم‌نم درک می‌کردم! تقریباً فهمیده بودم که ناعادلانه بودن آسیب‌ها و رنجش‌هایم در تجربه‌های خود من نهفته است، نه در نیت کسانی که باعث ایجاد آن شده بودند.

در این مرحله راهنمایم این پرسش را مطرح کرد: آیا حاضری کسانی را که ناعادلانه باعث آزار تو شده‌اند، اما هرگز قصد آزار تو را نداشته‌اند، ببخشی؟

یادم می‌آید برای گرفتن خلاقی اتومبیلیم به اداره‌ی راهنمایی و رانندگی مراجعه کرده بودم. برگه‌ی خلاقی نشان می‌داد که من در فلان شهر جریمه شده‌ام، در صورتی که اصلاً به آن‌جا نرفته و ماشین هم از اول دست خودم بود. یا شخصی در جایی بی‌دقتی کرده یا راننده‌ای با زرنگی شماره‌ی مرا به جای شماره‌ی خودش داده بود. خلاصه به خاطر اشتباه شخص یا اشخاصی که اصلاً آنها را نمی‌شناختم برای من رنجشی به وجود آمده بود که بخشش از سوی من غیرمنصفانه به نظر می‌رسید. ولی لطمه‌ای که از نبخشیدن به بهبودی من وارد می‌شد، غیرمنصفانه‌تر بود. راهنمایم مرا روشن کرد که نیاز من به بخشیدن به خاطر خود من است و نه دیگران. او به من فهماند که هر انسانی این حق را دارد که زمانی از قید نفرت‌هایش آزاد شود و برای من آن زمان فرا رسیده بود.

من آموختم تا رنجش‌های سطحی را که قبلاً کسب بودم، فراموش کنم. مثلاً: رنجشی که در صف بانک برایم پیش آمد. کسی که جلوتر از من آمده بود می‌توانست در منزل پول‌های خود را بسته‌بندی کند که باعث کندی کار باجه نشود ولی او اصرار داشت که در بانک و در جلوی باجه، این کار را انجام دهد و این باعث آزرده‌گی خاطر من می‌شد.

یا خرید بعضی افراد در سوپر مارکت که بعد از حساب کردن اجناس خریداری شده یادشان می‌افتد با فروشنده در مورد قیمت اجناس، چانه زنی کنند یا تنه‌زدن کسی به من در خیابان. با همه‌ی این‌ها من بهتر دیدم که در مقابل آزرده‌گی‌ها، صبر و بخشودن را مد نظر قرار دهم. وقتی از طرف کسی مورد بی‌توجهی قرار می‌گیرم، آیا برای رهایی از آن باید از بخشودن استفاده کنم. مثلاً احتیاج دارم در یک میهمانی از طرف کسی مورد توجه قرار بگیرم و جلوی بقیه پُز

با سلام خدمت تمام هم‌دردان و خدمت‌گزاران مجله‌ی پیام بهبودی تجربه‌ی «مقوله بخشودن» موضوعی است که شاید دلیل نوشتن آن، دیدن بعضی از رهجوهایم بود که بعد از کارکرد برنامه، هنوز هم در مورد «بخشودن» دچار دودلی، سرزنش و خود آزاری بوده و در کل دچار تردید هستند که چرا باید وارد این جریان سازنده شوند و کدام رنجش‌ها عادلانه است و چه کسانی را باید ببخشند.

در قدم‌های بهبودی، درکی از صداقت، روشن‌بینی، ایمان و اعتماد پیدا کرده، ولی از شجاعت و شهامتی که قرار بود در قدم چهارم و پنجم به دست بیاورم، درک درستی نداشتم. جسته و گریخته از گوشه و کنار در مورد این دو قدم شنیده بودم، ولی چون هنوز با آن روبرو نشده بودم ترس مبهمی آزارم می‌داد.

در نهایت با این قدم‌ها هم برخورد کردم ولی در کارکرد برنامه ام دچار بحران بدی شدم که اسم آن را مقوله‌ی بخشودن می‌گذارم. ضمن با صحبت با راهنمایم متوجه شدم که لازم است من برای بهبودی‌ام، کسی یا کسانی را ببخشم ولی واقعاً نمی‌توانستم با این موضوع کنار بیایم. کم‌کم با کمک نیروی برتر و دوستانم شروع به دسته‌بندی صادقانه رنجش‌های به وجود آمده در طول سال‌های اعتیاد و قبل از آن کردم.

در بیشتر موارد، رنجش‌هایم ناشی از آسیب‌پذیری خودم بوده و مواردی هم بود که این آزارهای ناعادلانه را جلوی خود گذاشته و با دیدی صادقانه، متوجه‌ی این موضوع شدم که در خیلی از این موارد، فردی که من از او رنجش داشتم نمی‌خواست نامهربان باشد!

بعضی به من آزار رسانده بودند، چون مرا سزاوار این آزار می‌دانستند. به طور مثال: در محل کارم یکی از همکاران، گزارش مصرف کردن مرا به پدرم داده بود، ولی در اصل او می‌خواست کاری عادلانه انجام دهد و به نظر خودش شاید از این طریق می‌خواست مانع سقوط من در منجلاب اعتیاد شود. ولی عملش ناعادلانه بود. او مرا سزاوار این خبرچینی می‌دانست، چون دلش به حال من سوخت، ولی من از درک این موضوع عاجز بوده و درد زیادی بابت این رنجش می‌کشیدم. این درد در ذهن من باقی مانده و این باقی ماندن باعث عفونی شدن ذهن و روان من شده بود.

در ادامه‌ی این قدم به اشخاصی برخورد کردم که بی‌اختیار مرا رنجانده بودند مثلاً: قبل از این‌که معتاد شوم، شخصی که به او خیلی نزدیک بودم در اثر یک تصادف وحشتناک اتومبیل کشته شد. راننده‌ای که او را زیر کرده بود اصلاً نمی‌خواست کسی را از بین ببرد و یا تصادف کند. حتا با سرعت غیرمجاز هم رانندگی نمی‌کرد. نشئه یا مست هم نبود، از مسیر خودش هم خارج نشده بود. بلکه فقط در زمانی نامناسب در محل نامناسبی بود.

ولی آیا من و شخصی که در این تصادف کشته شد، سزاوار این همه درد بودیم. مگر من در چه سنی بودم که یک چنین دردی را تحمل کنم. این برای من منصفانه نبود. موضوع مرگ دوستم در اثر تصادف، شدیدترین بحرانی بود که برای من پیش آمد و دل کوچک من آن را

کمیته‌ی ترجمه‌ی متون

مجله‌ی محترم پیام بهبودی، با سلام و خسته نباشید. هدف از ارائه‌ی این گزارش، آشنا کردن اعضای NA در سراسر ایران در مورد کارکرد کمیته‌ی فرعی ترجمه‌ی متون است. منبع تمام نشریات NA که اکثر آنها به فارسی ترجمه شده، لیست نشریات تأیید شده‌ی NA است که از طریق دفتر خدمات جهانی NA و یا سایت NA به‌دست این کمیته می‌رسد و کمیته‌ی ترجمه و متون تاکنون هیچ نشریه‌ی تأیید نشده‌ای را ترجمه نکرده است. خلاصه‌ی روند فعالیت چند ماهه‌ی اخیر این کمیته به شرح زیر می‌باشد:

برنامه‌ریزی یک‌ساله برای ترجمه‌ی کتاب‌ها و متونی که دارای بیشترین الویت باشند که کتاب راهنمای اصلی روابط عمومی (Public Relation) از آن جمله است و تاکنون فصل‌های یک، دو، سه و چهار، هم‌چنین بخش بودجه‌بندی و هدفمندی این کتاب ترجمه شده است. کمیته‌ی ترجمه متون به شورای منطقه‌ای انجمن معتادان گمنام ایران پیشنهاد داده است که به‌جای منتظر شدن برای ترجمه‌ی همه‌ی کتاب PR، بهتر است بعد از ترجمه‌ی هر فصل، بلافاصله آن بخش مورد استفاده قرار گیرد. بخش‌های ترجمه شده‌ی کتاب فوق به زودی بر روی سایت NA ایران قرار خواهد گرفت.

بخش دیگری از فعالیت‌های جاری این کمیته، ترجمه‌ی کتاب راهنما و رهجو (Sponsorship) بوده که به تازگی از زیر چاپ بیرون آمده و در دسترس است.

در اینجا لازم می‌دانم به اطلاع اعضا برسانیم که تعداد چهار نسخه جزوه‌ی تأیید شده‌ی جدید NA به‌نام‌های خدمت‌گزاران مورد اعتماد، نقش‌ها و مسئولیت‌ها، جلسه‌ی اداری گروه، اختلال و رفتار خشن در گروه‌های NA و هم‌چنین کتابچه‌ی گروه‌های NA و دارو درمانی، به این کمیته رسیده که با توجه به اهمیت مطالب آن‌ها در دستور کار ترجمه قرار گرفته است. جدیداً ترجمه‌ی یکی از این جزوه‌ها به نام، اختلال و رفتار خشن به اتمام رسیده و به‌زودی در دسترس خواهد بود. در برنامه‌ی آتی کمیته به ادامه‌ی ترجمه‌ی کتاب PR و سایر جزوه‌های یاد شده خواهیم پرداخت.

- کمیته‌ی ترجمه متون از هفت نفر عضو و هم‌چنین تعدادی بازو در تهران و شهرستان‌ها تشکیل شده که جلسات خود را هفته‌ای دوبار در دفتر مرکزی NA برگزار می‌کنند.

در این جا از فرصتی که مجله‌ی پیام بهبودی در اختیارمان قرار داده، استفاده کرده و مراتب تشکر و قدردانی خود را از همه‌ی اعضای این کمیته و بازوهای یاری رسان، بابت تلاش فراوان‌شان در امر مهم و بسیار حساس ترجمه‌ی متون NA اعلام می‌کنم و به خاطر صرف این همه وقت و انرژی که عاشقانه در اختیار این کمیته می‌گذارند، سپاس‌گزاریم.

هم‌چنین از تک‌تک اعضای NA که با ارائه‌ی راه‌کارهای خوب خود همواره موجب تشویق و دلگرمی ما شده‌اند، ممنون هستیم. از همه درخواست می‌کنیم که پیوسته ما را دعا کنند تا بتوانیم با یاری خداوند مهربان به راه خود برای تحقق هدف اصلی انجمن‌مان، یعنی رساندن پیام بهبودی به معتادانی که هنوز در عذاب هستند، ادامه دهیم.

با تشکر، کمیته‌ی ترجمه‌ی متون
انجمن معتادان گمنام ایران NA

بدهم ولی او اصلاً به من توجه نمی‌کند و من آزرده می‌شوم! ولی آیا این تحقیر باید فقط باعث بالا انداختن شانه‌های من شده و بی خیال شوم و یا این‌که باید برای آن وارد جریان بخشودن شوم.

مواردی هم وجود داشته که مثلاً دوست نزدیکم در یک جلسه‌ی اداری به من رأی نداده و من از این موضوع آگاه شده‌ام.

این یک دل‌سردی است و به‌صورت من سیلی می‌زند ولی خیانتی در حق من صورت نگرفته که من برای بهبودی‌ام بخواهم از ابزار بخشودن استفاده کنم. یا شاگرد دوم شدن در کلاس درس و یا در مسابقه‌ی ورزشی سوم شدن. در هر دو مورد، نفرات اول در حق من بدی نکرده‌اند که من بابت رنجش، احتیاج به بخشودن آنها داشته باشم.

در اینجا این سوال برایم پیش آمد که چه نوع آزارهای ناعادلانه‌ای آن‌قدر عمیق بوده‌اند که لزوم بخشودن را ایجاد کنند؟! با چه روشی باید این رنجش‌ها را دسته‌بندی کنم؟ چه کسانی باید در لیست بخشودگی من قرار گیرند؟ در چه جاهایی حق من ضایع شده و اصلاً آیا من حقی دارم؟!

من در حال حاضر افرادی را که از سوی آن‌ها مورد آزار و خسارت قرار گرفته‌ام، در لیست بخشودگی خود جا داده‌ام. چون به این نتیجه رسیده‌ام که برای رهایی و شفای روحم، ناچارم وارد «جریان بخشودگی» شوم، ولی هنوز نمی‌دانم که آیا آن مراقب امتحانی را که با دقت مرا زیر نظر داشت و اجازه‌ی تقلب کردن را به من نمی‌داد و به طور جدی موجب آزردگی خاطر من شده بود، باید ببخشم یا نه؟!

اراک . کورش . الف



نامه‌ای از خوانندگان مجله‌ی NAWAY

اسم من میشل. ت. است و آخرین سال محکومیت خود در زندان را به‌خاطر توزیع مواد مخدر می‌گذارم. فقط به‌خاطر سخاوت کمیته‌ی فرعی بیمارستان‌ها و زندان‌های ناحیه‌ی خدماتی (نیودومینشن) و تمام اعضای این گروه‌ها است که من تاکنون عمیق‌ترین و ارزشمندترین تغییرات را در زندگی‌ام تجربه کرده‌ام و این همه نتیجه‌ی کارکرد برنامه‌ی NA می‌باشد.

اگر به خاطر «اقدام جسورانه‌ی» این آدم‌های فوق‌العاده، در رساندن پیام بهبودی نبود، برای من نیز امکان ترک زندان، بدون تغییر و روشن شدن نقطه نظراتم وجود نداشت. نتیجه‌ی به‌کار بستن و زندگی کردن با این برنامه، موجب یک بیداری روحانی در من شده است. تشخیص می‌دهم که اکنون به اندازه‌ی گذشته خود محور نیستم، که این خودش یک معجزه است. من انگیزه و ذوقی برای زندگی کردن دارم که هرگز نداشته‌ام. قادرم خود را در آئینه نگاه کنم و از شخصیت جدیدم احساس غرور کنم. دیگر می‌توانم به‌طور واقعی با افراد وارد گفتگو شوم، بدون این که هیچ چیز منفی‌ای تحریکم کند. صبح‌ها با سپاس‌گزاری بیشتری از خواب بیدار می‌شوم و به جای کابوس ترس که سال‌ها همراه من بود، روز خود را با اشتیاق نویافته‌ام شروع می‌کنم. کلمات به تنهایی برای بیان سپاس قلبی‌ام از روش زندگی و برنامه‌ی معتادان گمنام کافی به‌نظر نمی‌رسند. من نمی‌توانم از تمام توجهاتی که معتادان در حال بهبودی، بی‌منت و به‌مقدار کافی برای من صرف کردند تا این که تجربه‌ی خود را در مورد بهبودی به من یاد دهند، تشکر کنم. منظور از نوشتن این نامه، تشکر از تمام معتادانی است که با داشتن قدرت و شهامت، در مسیر بهبودی هستند و در حال رساندن پیام می‌باشند، تا این که من مجبور به اسارت بیشتر در بیماری اعتیادم نباشم.

ارادتمند، میشل - ت

ویرجینیا، امریکا به نقل از NAWAY

برگردان - کمیته‌ی ترجمه‌ی متون



آسمان نو

سلام، امروز حس شادی و نشاط و خوشحالی دارم که این شادی من از نبودن ناراحتی نیست، بلکه پارادوکس برنامه است که باوجود گرفتاریهای بیرونی و سر برآوردن نقص‌ها و شاخه‌های بیماری‌ام، به هم نمی‌ریزم و می‌دانم که با برنامه ریزی و کمک دیگران روز خوبی خواهم داشت. امروز از خوردن غذا، لذت می‌برم و مزه‌ی غذا را با تمام وجود درک می‌کنم. هوای گرم یا سرد مرا کلافه و آشفته نمی‌کند و با تمام وجود آن را لمس می‌کنم. از دیدن خار و خاشاک بیابان برهوت و کویر خدا هم لذت می‌برم و با دیدن آن حس خوبی به من دست می‌دهد، چون به من می‌گه: حالا که از کویر و بیابان و جهنم فرار کردی و به رودخانه و درخت و جنگل رسیدی، آن بیابان سوزان را فراموش نکن. از شنیدن موسیقی لذت می‌برم و روحم به پرواز در می‌آید. با دیدن یک فیلم غمگین آرام آرام اشک می‌ریزم، اشک‌های واقعی و پاک و با شنیدن یک مطلب طنز، می‌خندم و از ته دل هم می‌خندم. با دیدن ماشین‌ها و خانه و ثروت مردم، به هم نمی‌ریزم و حسرت نمی‌خورم، چون آرامش را می‌خواستم نه آسایش. آرامش من در NA است و می‌دانم که خداوند برای من طرحی و هدفی دارد و گرنه مرا به نزد خودش نمی‌آورد. امروز من از بودن با خانواده‌ام لذت می‌برم و این عشق، عشقی واقعی است نه تقلیدی و قلابی. از در آغوش گرفتن بچه‌های NA، عشق را آموخته‌ام. امروز از کار در خانه خوشحالم و خانواده‌ام نیز شادند، این را هم از خدمت در NA آموختم. قبلاً ماهی یک بار بازرسی از کارم بازدید می‌کرد، امروز سه ماه است که به سراغ من نیامده، دلم برایش تنگ شده که بیاید و از کارم بازرسی کند، اما او می‌گوید همان ماه اول و دوم به درستی کار تو پی بردم و نیازی به بازدید از کارت نیست. عجیب است، قبلاً ماهی دو یا سه بار از من بازدید می‌کردند که نتیجه‌ی آن نامه‌های توبیخی و ناراحتی و جنگ و دعوا بود. قبلاً من باج می‌دادم و هزار حقه بازی می‌کردم که نیابند برای بازدید. حالا چرا برای آمدن بازرسی لحظه شماری می‌کنم؟ چون صداقت و خدمت در NA را آموخته‌ام. آرزو داشتم نیم کیلو به وزن من اضافه شود تا شلوار از پایم نیفتد، امروز ده کیلو اضافه کرده‌ام و از دیدن خودم در آینه لذت می‌برم. تک تک شما را دوست دارم.

فردین، معتاد - جلسه گلدشت معالی آباد - شیراز

دیگر با گفتن جملاتی از قبیل خوب دیگر چه کار کنم، خدا هنوز این نقص را در من از بین نبرده و یا من در مقابل نواقصم عاجزم و به نظرم تا آخر عمر هم عاجز خواهم ماند، از زیر مسئولیت تان فرار نخواهید کرد. "چگونگی عملکرد"

مراقبه‌ای بر عجز

هشدارها اعتنا نکنم. در نهایت این بی‌توجهی مرا شکست می‌دهد و آن زمانی است که من رنج می‌کشم و وسوسه می‌شوم که مشکل خود را به گردن عجزم بیندازم.

من اعتقاد دارم که خداوند، نیرویی است که کاینات را اداره می‌کند. اگر با آن نیروی بی‌کران همسو باشم، رؤیاهای از دسته رفته زنده می‌شوند، وجدانم بیدار می‌گردد و کارهایی را که قادر به انجام آن‌ها برای خود نبوده‌ام، ممکن می‌شوند.

ادعایم نمی‌کنم که با زندگی و شرایط آن، مشکلی ندارم. من با افسردگی دست و پنجه نرم می‌کنم. آنچه که در مورد این کشمکش می‌دانم این است که افسردگی برای من، به معنای خود مشغولانه‌ترین مشکلات روحی است. هنگامی که تحت سلطه‌ی آن هستم، هر آنچه که می‌بینم یا به آن می‌اندیشم، از این صافی می‌گذرد که من چه احساس بدی دارم، چه قدر ناامیدم یا چه قدر همه چیز تیره و تار است.

افسردگی، خود من است که کاملاً در من گم شده. آیا مشکل این است که من در برابر ذهن و نحوه‌ی تفکرم عاجزم؟ فکر می‌کنم که بخشی از افسردگی نیز مانند اعتیاد، خارج از کنترل من است. با این

وجود من مسئول بهبودی‌ام می‌باشم. در بهبودی آموخته‌ام که چگونه با احساسات ناخوشایند برخورد کنم. هنگامی که به معتاد در حال عذاب کمک کرده یا زمانی که یک تعهد خدماتی دارم یا وقتی که خود را با فرآیند بهبودی مشغول می‌کنم، آن‌گاه قادرم که از دل آن احساسات، عمل نکنم. شخصی عاقل‌تر از من گفته است: "تنها راه خروج از مشکل از دل آن مشکل می‌گذرد". تاکنون نتوانسته‌ام استثنایی برای آن پیدا کنم.

بنابراین آیا امروز واقعاً عجز، مشکل من است؟ هنگامی که انتخابی عمل نکنم و در راه حل زندگی کنم، به دنبال خواست خداوند در زندگی‌ام بوده و تمایل داشته باشم، آن‌گاه به نظر می‌آید که مقدار زیادی قدرت در اختیار دارم.

این موضوع به آنچه که در اوایل بهبودی‌ام آموخته‌ام، باز می‌گردد. هنگامی که ذهنم منحرف می‌شود، خودم را به یک جلسه می‌رسانم. وقتی به آنجا رسیدم، در حد توانایی‌ام، حقیقت را در مورد حال خودم می‌گویم. صادقانه در جلسات همیشگی‌ام شرکت می‌کنم و اجازه می‌دهم دوستان معتادم بدانند که «من» واقعی کیست. من یک راهنما دارم و قدم‌ها را کار می‌کنم. یک تعهد خدماتی دارم و در انجام آن مسئول هستم. هنگامیکه فرصتی دست می‌دهد، با دیگران کار کرده و آنچه را که در مورد کارکرد قدم‌ها آموخته‌ام، با آن‌ها مشارکت می‌کنم.

خداوند، دارای قدرت بوده و آن قدر مهربان و بخشنده است که آن را با من تقسیم کند. امروز اگر به خاطر مشکلاتم، عجز را مقصر بدانم، ناشی از نبود صداقت من است. به نظر می‌رسد که منشاء مشکل، کمبود تمایل و خود مشغولی است.

هال سی، کلرادو، آمریکا

نقل از NA WAY

برگردان - کمیته‌ی ترجمه‌ی متون

اساس بیماری من، فقدان قدرت بوده و اقرار به عجز، هسته‌ی مرکزی قدم اول ما می‌باشد. ولی این برای کسی که چندین سال در فرآیند بهبودی شرکت داشته، به چه معناست؟ مدت‌هاست که من به این سوال اندیشیده‌ام!

من به طور کامل در مورد این که در NA به دنبال چه چیزی هستم، آگاهم. من اینجا هستم تا به عجزم در برابر مواد مخدر که البته شامل الکل هم می‌شود، بپردازم. به محض آن که مواد مخدر مصرف کنم، تمام توانایی‌ام را در به کارگیری هرگونه اختیار، قدرت تشخیص یا عقل سلیم، از دست می‌دهم. بنابراین، زندگی‌ام فوری آشفته می‌شود. ممکن است موارد دیگری نیز از بیماری در من وجود داشته باشد که در برابرشان عاجزم ولی آن‌ها در حوزه‌ی سایر انجمن‌ها بگنجد. هنگامی که پاک می‌شوم، ممکن است نیاز به پرداختن به سایر اعتیادهایم آشکار شود ولی NA جایی نیست که من این کار را انجام دهم. اگر می‌خواهم در بهبودی بمانم، باید در تلاش‌هایم یک راه را دنبال کنم.

هنگامی که می‌فهمم همواره در برابر آدم‌ها، مکان‌ها و چیزها در محیط اطرافم عاجزم، به نظر می‌رسد مقدار قابل توجهی قدرت، در

روابط من با این موارد به وجود می‌آید. موهبت بهبودی باعث بازگشت قدرتی در من شده است تا از طریق آن انتخاب کنم که چگونه به چیزهایی که در برابرشان عاجزم، واکنش نشان دهم.

در NA، ما از یک نیرو صحبت می‌کنیم: نیروی برتر. هر آن چه که من در بهبودی انجام می‌دهم، تنها برای تقویت دست‌یابی به آن نیروست. اگر بهبودی کار می‌کند، که تجربه‌ام می‌گوید کار می‌کند، بنابراین در یک مرحله، دیگر کمبود قدرت در زندگی من، منشأ مشکل نیست.

از شنیدن این که افراد در جلسات با سن پاکی پنج، ده و پانزده سال، از عجزهای شان می‌نالند، خسته می‌شدم. یکی از چیزهایی که آموختن آن برایم با اهمیت بوده، بازیابی یک نوع حس مسئولیت شخصی است. من در تمام زندگی، رفتارم را توجیه می‌کردم. همیشه تقصیر یک نفر دیگر یا تقصیر سرنوشت یا بدشانسی و تقدیر بد بود. همیشه می‌توانستم برای این که تقصیر را به گردن چیز یا شخص دیگری بیندازم، دلیلی پیدا کنم. NA به من آموخته است که در بهبودی زندگی کنم. مجبور بودم، مالک و مسئول زندگی خودم باشم. اگر این درس درست باشد، من دیگر وسیله‌ی راحت "توجیه تراشی" را در اختیار ندارم که بگویم از عجز رنج می‌برم و عجز دلیل مشکلات کنونی من است.

امروز، مشکلات من ناشی از عدم تمایل من می‌باشند. تجربه به من نشان می‌دهد، هنگامی که سعی می‌کنم زندگی‌ام را با آنچه که فکر می‌کنم خواست خداوند است، تطبیق دهم، کمبود قدرت، مشکل اصلی نیست. بهبودی خود به خود اصلاح‌کننده و تغییر دهنده است به شرطی که من تمایل داشته باشم. توجه کنم که اگر از مسیر منحرف شوم، زندگی به سرعت، اصلاحات را سر راه من قرار می‌دهد. بعد از آن دیگر مسئله، تمایل من در توجه کردن به پیام‌هایی است که می‌گیرم. مشکل من این است که گاهی اوقات، من تصمیم می‌گیرم که توجه نکرده و به



بهبودی با تسلیم شروع می شود و از آن نقطه به بعد به هریک از ما یاد آوری می شود که یک روز پاک، یک روز موفق است. در معتادان گمنام، طرز تلقی و کنش ها و افکار ما تغییر می کند. "کتاب پایه"

در جست. NA!

من گوشزد کردند و من هم تسلیم شده و فقط گفتم: چشم. حرکت خود را شروع کردم. به جلسات رفته، خدمت می کردم و از پاکی خود لذت می بردم.

بعد از مدتی متوجه شدم که چرا می گویند پاکی با بهبودی تفاوت دارد. هنوز به یک سال پاکی نرسیده بودم که دچار یک احساس کاذب توانایی و غرور شده و مثل فردی که همه چیز را می داند، در امور دیگران دخالت بی جا کرده و دوباره راهی زندان شدم.

دوباره همه چیز برایم تیره و تار شد و ناگهان خود را در ته چاه بدبختی حس کردم. با خود می گفتم: که انگار سرنوشت من با زندان رقم خورده است.

اما گویی زندان رفتن این بار با دفعه های قبل فرق داشت. بر خلاف همیشه خود را در آن جا غریبه حس می کردم. اصلانمی توانستم آن شرایط، شوخی ها، تعریف خاطرات سرقت و دو دره بازی ها و خلاصه فرهنگ خاص آن محیط را تحمل کنم. ارزش هایی را که در جلسات NA یافته بودم، ضد ارزش محسوب می شدو به ظاهر خریدار نداشتم. آن چه را که من بد و ناپسند می دانستم، برای بعضی از زندانی ها، خوب و پسندیده بود و اصولی را که می شناختم با افکارشان تفاوت داشت.

مدت زمان زیادی طول نکشید که توانستم اصول برنامه را حتا در زندان هم رعایت کرده و در موردشان با بقیه صحبت کنم. همه با تعجب به من نگاه می کردند، چون خیلی از آن ها به خوبی شخصیت قبلی من را می شناختند. شخصیتی که می توانست در عین بدی، خوب هم باشد. رعایت اصول روحانی به من شخصیت تازه ای داده بود که هم برای خودم و هم برای دیگران جالب به نظر می رسید و گویی حامل پیامی برای دیگر زندانی ها بود.

در زندان، به تاریخ یک سال پاکی خود نزدیک می شدم که برگزاری جشن تولدم به همین مناسبت نیز ماجرای خاص خودش را داشت. یک جشن تولد مختصر در جمع تعداد زیادی مصرف کننده مواد مخدر!

البته ناگفته نماند که از آن جمع، الان بیشترشان عضو NA و پاک هستند و حتا بعضی شان رهجوهای خودم هستند. من پیام انجمن را در زندان به آنها رساندم و آن ها نیز پس از آزادی به ما پیوستند.

باز هم در زندان

بعد از آزادی، حرکت خود را از سر گرفتم، اما این بار با تجربه ای بیشتر. کمیته ی شهری ما طی فراخوانی نیاز خود را به یک خدمت گزار آن هم به عنوان مسئول کمیته ی زندان ها و بیمارستان ها اعلام کرده بود! شاید باور نکنید، اما این برای من یک خبر خوب و خوشحال کننده بود. در آن جلسه شرکت کرده و رأی آوردم. هم اکنون بیش از یک سال است که در این کمیته مشغول به خدمت هستم.

دوستان به شوخی می گویند: «بالا بری، پایین بیای، جات تو زندونه.» خدمت کردن به رشد روحانی من کمک زیادی کرده است و ما فقط با ایثار آن چه که داریم می توانیم آن را حفظ کنیم. صاحب کسب و کار شده، ازدواج کرده و زندگی خوبی دارم. با کمک خداوند جایگاه خود را در اجتماع پیدا کرده و دعاگوی همه ی اعضای انجمن هستم.

زرین شهر - مجید م.

با سلام و خسته نباشید خدمت تمام هم دردان و خدمت گزاران انجمن معتادان گمنام. من مجید و یک معتاد هستم. از خداوند که یک بار دیگر فرصت زندگی و پاک ماندن را به من عطا کرد، سپاس گزارم.

داستان زندگی گذشته ی من هم مانند خیلی از دوستان دیگر، چندان زیبا و جالب نیست. اما همین زشتی ها و سختی هایش، شیرینی تجربه را به همراه داشته است. این را بارها در جمع دوستان بهبودی و خانواده گفته ام، که من از همان بدو آشنایی با انجمن، وجود خداوند و حال روحانی را حس کردم. نوع آشنایی من با NA مؤید این موضوع است. خوب به خاطر می آورم، پاییز هشتاد و سه بود که پس از چند سال، از زندان آزاد شدم ولی چه آزاد شدنی. نه جایی برای زندگی داشتم و نه خانواده پذیرای من بودند. خودم را فنا شده می پنداشتم و دیگر باورم شده بود که محکوم به این نوع زندگی کردن یعنی کارتن خوابی، زندان رفتن، بی پولی و آوارگی هستم.

پیکان آبی در بست!

اما مثل این که ...

چون تازه از زندان آزاد شده بودم، جیبم کاملاً خالی بود. به همین خاطر تصمیم گرفتم به سراغ فردی بروم که از مدتی قبل بابت یک کار خلاف، مبلغی از او طلب کار بودم و قرار بود آن روز ما بقی پولم را بگیرم. اما به محض رسیدن به در خانه ی آن شخص خطرناک که اصل خلاف بود، متوجه شدم که نه تنها قصد دادن پول را ندارد بلکه نقشه ی درگیری با من را هم کشیده است. پس شرایط را خوش آیند ندیده و با توجه به این که تازه از حبس آزاد شده بودم و دلم نمی خواست به این سرعت دوباره به زندان برگردم، برای نجات جان خود به سرعت پا به فرار گذاشتم ولی او دست بردار نبود.

همین طور که فرار می کردم و مردم مرا با تحقیر می نگرستند، در دل فریاد زدم خدا یا کجایی؟ مگه نمی گن تو از همه چیز خبرداری و خیلی مهربانی. چرا حساب مرا از بقیه جدا کرده ای، آیا من این قدر بد هستم؟ بعد از چند دقیقه ای تعقیب و گریز خطرناک، به سر خیابان رسیدم و با رسیدن اولین ماشین، هراسان و نفس زنان گفتم: در بست!!

کاری که به خاطر بی پولی هرگز در زندگی نکرده بودم، جیب خالی و ماشین در بست! خسته و عرق کرده خود را روی صندلی عقب ماشین انداختم. دل شکسته و ناراحت در این فکر بودم که خدا کجاست؟ هنوز مقصد خود را به راننده نگفته بودم، که متوجه شدم او هر از گاهی با دقت مرا از آینه ی ماشین نگاه می کند. آن پیکان آبی و راننده اش را که مرد مسنی بود، هیچ گاه فراموش نمی کنم. بعد از طی مسافتی، پیر مرد مسیر خیابان اصلی را عوض کرد. من که ترسیده بودم، حدس زدم که این راننده با همان شخص خلاف کار هم دست است و قصد دارد مرا به او تحویل دهد. به محض آن که ماشین را در کناری متوقف کرد، از ماشین بیرون پریده و با سرعت به سمت جمعیتی که کپه کپه گرد هم جمع شده بودند، پناه بردم و در حالی که با انگشت او را به جمعیت نشان می دادم، از آن ها خواستم که مرا از دستش نجات دهند. خیلی تعجب کردم وقتی دیدم همه ی آن ها لبخند می زنند و هر کدام سعی دارند مرا در آغوش بگیرند. سرتان را درد نیاورم، این جا همان محلی بود که آن پیر مرد مهربان هم درد، خودش قصد داشت مرا به آن جا ببرد: **انجمن معتادان گمنام!** ای خدای مهربان که در بدترین ها، بهترین ها را در نظر داری، روی ماهت را می بوسم. به این ترتیب در مسیر بهبودی قرار گرفتم. آن چه را که برای پاکی و بهبودی ام لازم بود به

home - معتادان گمنام ایران - Mozilla Firefox

File Edit View Go Bookmarks Tools Help

http://www.nairan.org

Getting Started Latest Headlines



انجمن معتادان گمنام ایران
Narcotics Anonymous

سایت NA ایران

در پی فراخوان قبلی شورای منطقه ایران مبنی بر نیاز به راهاندازی یک سایت اینترنتی برای انجمن معتادان گمنام ایران، در جلسه‌ی روز جمعه ۱۳۸۶/۱۱/۵ با رأی نمایندگان نواحی ایران، یکی از اعضا به‌عنوان مسئول سایت اینترنتی NA ایران انتخاب شد.

راهاندازی این سایت می‌تواند کمک مؤثری باشد به ارائه‌ی اطلاعات گوناگون در مورد انجمن معتادان گمنام ایران، بسط و توسعه‌ی ارتباطات در بین نواحی ده‌گانه و شواری نمایندگان، آدرس جلسات NA ایران، عرضه‌ی تمام نشریات NA جهانی که به زبان فارسی ترجمه شده، آشنایی با فعالیت کمیته‌های خدماتی مختلف نظیر کمیته‌ی اطلاع‌رسانی، زندان‌ها و بیمارستان‌ها، آدرس‌ها، ترجمه‌ی متون، فصل‌نامه و دفتر مرکزی NA و هم‌چنین قراردادن تمام شماره‌های مجله‌ی پیام بهبودی و NAWAY های ترجمه شده در این سایت. هم‌اکنون، این سایت کار خود را شروع کرده و ما راهاندازی آن را به فال نیک گرفته و از این پس هر ایرانی در هر نقطه‌ای از جهان، می‌تواند خیلی راحت به نشریات فارسی زبان NA و یا کسب هرگونه اطلاعاتی در مورد NA ایران، اقدام کند. در صورت تمایل می‌توانید آدرس این سایت را برای دوستان ایرانی خود، در خارج از کشور بفرستید. به این سایت بروید و پاسخ بسیاری از پرسش‌های خود را بیابید. آدرس سایت: www.nairan.org

Done

start home - معتادان گمنام ... EN 02:31

۲۳

مجموعه‌ی دوازده جلدی
پیام بهبودی




**قابل توجهی مسئولین نشریات نواحی ایران و
اعضای انجمن معتادان گمنام:**

**مجموعه‌ی دوازده جلدی
مجله پیام بهبودی منتشر شد.**

برای تهیه آن با دفتر مرکزی NA تماس بگیرید.

تلفن گویای دفتر مرکزی: ۸۸۴۷۲۴۲۲ (ده خط)
نمابر: ۸۸۴۰۹۷۰۲

گزیده‌هایی از کتاب " راهنما و رهجو "

رابطه‌ی راهنما و رهجو، یک سفر مداوم برای اکثر ما ، اولین ارتباط روحانی واقعی با یک انسان دیگر زمانی رخ می‌دهد که خود را باز کرده و با راهنمای خود صادقانه مشارکت می‌کنیم. حمایت و عشقی که ما درحین کارکرد دوازده قدم به کمک یکدیگر دریافت می‌کنیم باعث می‌شود تا از ترس خودمحو رانه‌ای که هسته‌ی اصلی بیماری ما است، رها شویم. رابطه‌ی راهنما و رهجو را هی برای تغییر و پلی برای ارتقای رابطه با دیگران به ما ارائه می‌کند. اعتیاد توانایی ایجاد رابطه را از ما دزدیده بود و بهبودی ارتباط ما با خود و دنیا را به ما باز می‌گرداند. ما اکنون آزادیم تا یک زندگی پر معنا داشته باشیم. با نیت خیری که پایه و بنیان سمبل NA و همین‌طور رابطه‌ی راهنما و رهجو است ، ما قادر خواهیم بود تا در ارتباط مان با خود ، جامعه ، خدمت و خداوند رشد کنیم.

« در ابتدا زمانی که راهنمایم در مورد کارکرد قدم‌ها به من راهکار می‌داد ، با او درگیر بودم و مشکل داشتم. من می‌خواستم انتخاب کنم که چه وقت ، چه قدمی را کار کنم . او می‌گفت من باید " راهنمای خود بودن " را متوقف کنم و سعی نکنم فرآیند کار کردن قدم‌ها را کنترل کنم. او می‌گفت دلیل دارد که قدم‌ها از یک تا دوازده شماره گذاری شده‌اند..... به این فرآیند اعتماد کن.»

اگر ما از رابطه‌ی راهنما و رهجوی خود مراقبت نکنیم، ممکن است متلاشی شده و تبدیل به یک رابطه‌ی ناسالم شود. بی‌علاقه‌گی و فکربسته‌موانعی بر سر راه هستند که می‌توانند به راحتی رابطه‌ی ما را از بین ببرند. اکثر ما در یافته‌ایم که هرچه بیش‌تر بی‌علاقه شویم، بیشتر ناصداق می‌شویم و تمایل خود را از دست می‌دهیم. وقتی متوقف شویم و دیگر با هم صادقانه مشارکت نکنیم چه به عنوان راهنما و چه به عنوان رهجو ، شروع به ساختن دیواری می‌کنیم که ممکن است آن قدر بلند شود که فایق آمدن به آن غیر ممکن باشد.

« فقط راهنمای معتادانی می‌شوم که تمایل دارند به طور مداوم قدم‌ها را با من کار کنند. من باور دارم که این روش برای بهبودی و موفقیت آن‌ها کافی و کامل است.»

هر قدر در رابطه‌ی راهنما و رهجو رشد کنیم ، از تأثیر کارایی اصول NA آگاه‌تر می‌شویم . ما شروع می‌کنیم به دیدن نتایج کاربرد قدم‌ها و سنت‌ها در زندگی روزانه مان و در زندگی اطرافیان مان و این که چگونه کمک می‌کند تا جایگاه خودمان را در این دنیا پیدا کنیم. NA کمک می‌کند تا ما از مصرف مواد مخدر رها شویم ، اما خیلی زود متوجه می‌شویم که رشد در بهبودی خیلی فراتر از مصرف نکردن مواد مخدر است.

هر دو عضو باید انگیزه‌ی کارکردن با یکدیگر را داشته باشند و به بهبودی شخصی خود متعهد بوده ، تمایل به یادگیری هرچه بیشتر اصول روحانی NA را نیز داشته باشند. چه راهنما باشیم و چه رهجو ، این رابطه یکی از محکم‌ترین رشته‌های اتصال ما به برنامه‌ی معتادان گمنام است و می‌تواند به ما نشان دهد چگونه قدم‌ها می‌توانند به ما راه حل‌های زندگی را یاد دهند.

