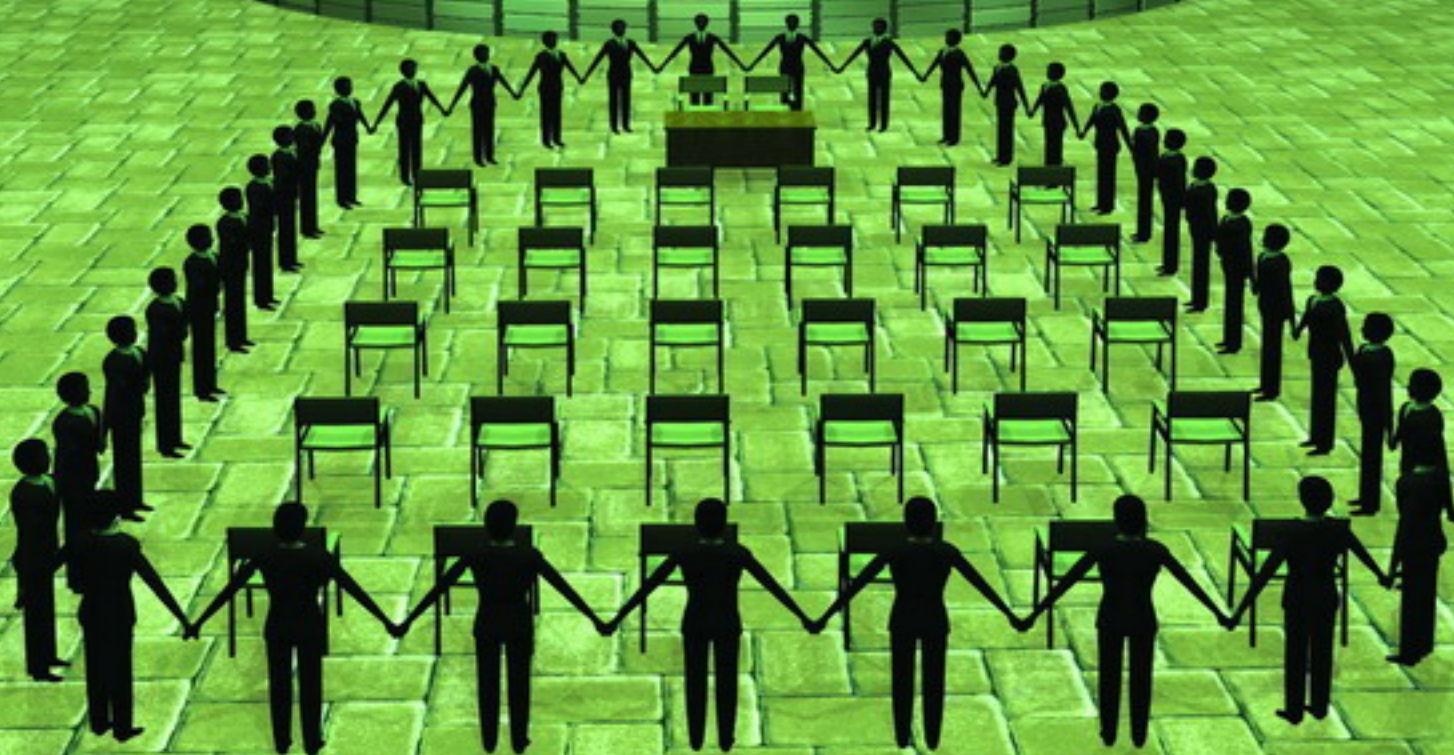


- آشنایی با کمیته زندان‌ها و بیمارستان‌ها
- زندگی کن و بگذار زندگی کنند
- چرا درک و اجرای سنت‌ها؟
- امثیت جلسات

■ سال چهارم  
 ■ شماره پانزدهم  
 ■ تابستان ۱۳۸۷



نشریه داخلی انجمن معتادان گمنام ایران  
 شماره ثبت: ۲۱۰۶۵



# فهرست

## ■ با مخاطبان

۳..... پرتو زرین آفتاب

## ■ دیدگاه

۴..... چیزهایی که امروز را شاد می کند

۵..... انتخاب با شماسنت

۱۴-۱۵..... زندگی کن و بگذار زندگی کنند

۱۸..... ارتباط قدم ۱۲، سنت ۱۲ و مفهوم ۱۲

## ■ نامه‌ها

۶..... مرگ، برگ برنده نیست

۱۸..... نامه‌ها و ایمیل‌ها

## ■ مشارکت

۷..... دست نیاز، چشم امید

۱۵..... به همین سادگی

۱۷..... پذیرش

۲۱..... سرشار از عشق و امید

۲۲..... در آغوشم بگیر

## ■ جلسه شما

۸..... قدرت تمایل و توانی که در گروه وجود دارد

## ■ لغزش

۹..... خرسند از پاکی

## ■ مقاله

۱۰-۱۱..... آشنایی بیشتر با کمیته زندان‌ها و بیمارستان‌ها

۱۲-۱۳..... چرا درک و اجرای سنت‌ها؟

## ■ گفتگو

۱۶..... امنیت جلسات

## ■ تجربه قدم

۱۹..... رسیدن به قدم یازدهم

## ■ اخبار

۲۰..... اخبار NA ایران

۲۳..... اخبار دفتر خدمات جهانی

## ■ صفحه آخر

۲۴..... گزارش تصویری کمیته H&I



نشریه‌ی دانشی انجمن معاندان گمنام ایران

■ سال چهارم ■ شماره یازدهم ■ تابستان ۱۳۸۷

■ مسئول نشریه: محمدعلی ب.

■ مشاور تحریریه: جواد م.

■ امور اجرایی: سپهر الف

■ صفحه‌آرا: 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 "پیام بهبودی" از دریافت نامه‌ها، مقالات، داستان بهبودی، تجارب شما در برنامه و طرح‌های تصویری استقبال می‌کند. از شما دعوت می‌شود با مجله خودتان همکاری کنید. نامه‌های خود را در یک طرف صفحه و به صورت خوانا و روشن با ذکر نام، حرف اول فامیل و شماره تماس به آدرس پستی یا الکترونیکی مجله بفرستید. ■ مجله "پیام بهبودی" نامه‌های رسیده را ویراستاری کرده و از آنها متناسب با ظرفیت نشریه استفاده می‌کند.

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

■ از تمامی کسانی که صمیمانه ما را در تهیه این شماره یاری کرده‌اند، بسیار سپاس‌گزاریم.

■ شورای فصل‌نامه: امیر. ع - حسین. م - رضا. ح - فرهاد. ف مهرشاد. م



## پرتو زرین آفتاب

### به نام خدا

با سپاس از خداوند مهربان که توفیق زندگی دوباره و فرصت خدمت به بندگان دردمندش را به ما عطا فرمود. آفریدگاری که با لطف بی دریغ خود از سیاهی و نکبت اعتیاد نجاتمان داد و به روشنایی و سعادت پاکي و بهبودی، رهنمونمان شد.

درودهای گرم خود را نثار همه اعضا و خدمتگزاران NA در سرتاسر کشور می‌کنم و امیدوارم همیشه وجودتان سالم و پاک و عشقتان به یکدیگر به گرمی آفتاب تابستان باشد.

شماره‌ای را که در پیش رو دارید، با همت خدمتگزاران مخلص شما در کمیته فصل‌نامه، تهیه و انتشار یافته و سعی شده از این پس به جنبه‌های آموزشی در مجله پیام بهبودی بیشتر توجه گردد. زیرا از آن‌چه که در بیشتر کارگاه‌های خدماتی برگزار شده و پتل‌های آموزشی تشکیل شده در سطح نواحی و منطقه برداشت می‌شود، متأسفانه مشکل ضعف آموزش و کمبود اطلاعات لازم در مورد قدم‌ها، سنت‌ها، مفاهیم خدماتی و به‌طور کلی اصول برنامه معتادان گمنام، بزرگ‌ترین معضل گروه‌های NA ایران بوده و چنانچه خساراتی متوجه آنها می‌شود، بیشتر ناشی از همین کمبود است.

با توجه به همین امر، خدمتگزاران شما در فصل‌نامه پیام بهبودی، تصمیم به افزودن هرچه بیشتر مطالب و مقالات آموزشی به مجله کرده و از این شماره به بعد با خواست خدا شاهد مطالب بیشتری راجع به سنت‌ها و لزوم درک و رعایت آن‌ها در عرصه گروه‌ها، جلسات و زندگی اجتماعی و شخصی خود می‌باشید تا حتی‌المقدور از آسیب‌های ناشی از نداشتن آشنایی و اطلاعات راجع به اصول برنامه معتادان گمنام کاسته شود.

صفحات شماره‌تایستان با توجه به برگزاری گردهم‌آیی سراسری خدمتگزاران کمیته زندان‌ها و بیمارستان‌ها (H&I) در شهرستان

قم به تاریخ ۱۳۸۷/۳/۲۳ - بیشتر به نامه‌ها، مقالات و خاطرات دوستان همدردمان در زندان‌ها و مراکز باز پروری و درمانی اختصاص یافته، تا باعث دل‌گرمی و تشویق ایشان در ادامه راه بهبودی‌شان باشد.

در ضمن صفحه ما قبل آخر این شماره به دفتر خدمات جهانی NA "شعبه ایران" اختصاص یافته تا مطالب، اطلاعیه‌ها و خبرهای خود را راجع به فعالیت‌هایشان، در اختیار اعضای انجمن معتادان گمنام ایران بگذارند و لذا مسئولیت کلیه مندرجات صفحه مذکور با همان دفتر می‌باشد. قبلاً از همکاری کارمندان دفتر خدمات جهانی شعبه ایران تشکر کرده و آمادگی خود را برای همراهی با این دوستان خدمت‌گزار در راستای سنت پنجم، اعلام می‌داریم.

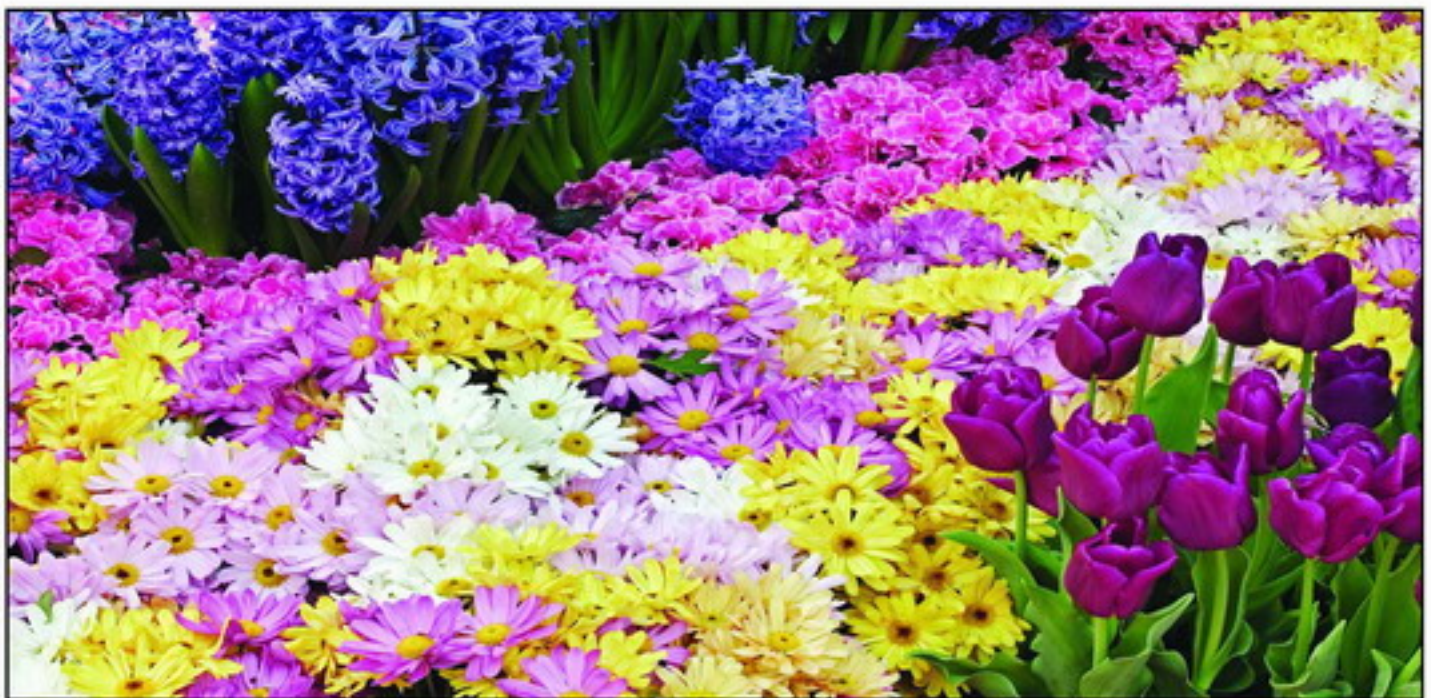
همچنین از بانوان محترم عضو NA ایران تقاضا می‌کنم با مجله خودشان همکاری کنند بدیهی است که پیام بهبودی فقط اختصاص به آقایان عضو انجمن ندارد و اساساً در معتادان گمنام، جنسیت ملاک هیچ امتیازی نیست و لذا هم‌چنان توقع ارسال مقالات، خاطرات و تجربه‌های شما از سوی خدمتگزاران تان در کمیته فصل‌نامه، به قوت خود باقی است.

این جانب از همکاری همه دست‌اندرکاران و خدمتگزاران انجمن معتادان گمنام، به‌خصوص همکارانم در کمیته فصل‌نامه پیام بهبودی که بنده را در تهیه مطالب، چاپ و نشر این شماره یاری داده اند، تشکر می‌کنم و از خداوند مهربان خواهان بهترین‌ها برای این عزیزان هستم.

ایام به کام

سالم و شاد و موفق باشید.

محمد علی . ب



امروز، زندگی ما خیلی پر بارتر است. از انجام فعالیت با سایر معتادان در حال بهبودی لذت می‌بریم. برای خانواده‌های خود وقت صرف می‌کنیم. سرگرمی‌های بسیار زیادی را پیدا کردیم که به ما لذت می‌دهند. چقدر با گذشته فرق می‌کند! فقط برای امروز"

## پیزهایی که امروز را شاد می‌کند

امروز تنها نیستم. دوست دوران بچگی‌ام را به یاد آوردم که زیر همان پل و کنار رودخانه‌ای که با هم بازی‌های بچه‌گانه می‌کردیم، با سرنگی از مواد جان خود را معامله کرده بود. به انفجار یک بمب اتمی نیازی نبود، تمام واقعیت‌های دوروبرم، هر کدام خود یک انفجار بودند تا من گمراه را به خودم بیاورد.

### راه و رسم دل دادن

امروز دوران سخت و پر تلاطم اوایل پاک‌ام تمام شده و بزرگ‌ترین درسی که من از این دوران پر فراز و نشیب گرفتم، این بود که اعتماد داشته باشم که یک نیروی برتر از من و افکار و داشته‌هایم در همه حالات، مشغول مراقبت و نگهداری می‌باشد. آرامش در دسترس من بود و من غافل از آن. امروز من آرام و شادم و آرامش درونم با من حرف می‌زند. امروز آرامش من هم بیرونی است و هم درونی. آرامش و شادی امروز من، در تغییرات من است که باعث نشاط جسم، روح و روانم شده است.

دیدن قیافه امروزم و جبران خسارت کردن از جسمم و صدمه نزدن به آن با ترک وابستگی‌های مضر، درست کردن دندان‌هایم و بها دادن به فیزیکی جسمم، باعث شادی و آرامشم می‌شود.

امروز در کنار زیبایی بیرون و آرامش درون و با سفری به اعماق وجودم، یک شادی و رضایت خاطر وصف ناکردنی را در زندگی‌ام تجربه می‌کنم. تأمین امنیت عاطفی، مالی، اجتماعی و تشویق دیگران مرا شاد و سرزنده نگاه می‌دارد. هر موقعی که رضایت همسر، فرزند، پدر و مادرم را می‌بینم که به طور نسبی از من و کارهایم رضایت دارند، احساس شادی و نشاط می‌کنم.

همراه شدن با انسان‌ها در همه حال و شریک شدن با آنها در شادی‌ها و غم‌هایشان، احساس مثمر ثمر بودن را در من زنده می‌کند و در کل احساس می‌کنم که جامعه به وجود انسانی مثل من که سال‌ها به او به عنوان یک مجرم نظر داشته، افتخار می‌کند و از دیدگاه جدید آنها نسبت به خودم که با تغییرات امروزم به وجود آمده است، به خود می‌بالم.

ورود تازه وارد به یک جلسه معتادان گمنام با کوله‌باری از خستگی و ناتوانی، این پیام را برای من به عنوان یک عضو NA دارد که هنوز بیماری اعتیاد قربانی می‌گیرد و صحنه کارزار بیماری و بهبودی کماکان گرم است. از این‌که هنوز هم کسانی هستند که برنامه‌ای را که من عضو آن هستم، به عنوان راهی برای دوری از میدان جنگ با این بیماری کشنده انتخاب می‌کنند، شاد می‌شوم. در آخر این‌که امروز من خداوندی مهربان را دارم که همیشه در دسترس است و همه امورم را مدیریت می‌کند و می‌داند که چگونه مسیر زندگی‌ام را تعیین کند تا باعث شادی روح و روانم گردد.

امروز چیزی که بیشتر از همه چیز مرا شاد می‌کند، زندگی در قدم اول، رعایت اصل زیبا و روحانی تسلیم و صداقت با خود و برگشت دوباره‌ام به خویشتن و اعتماد به نیروی برترم می‌باشد.

بابل - رضاق

به نام خداوندی که فکرت آموخت

در آستانه تحولی عظیم و شگرف در جان طبیعت و بعد از زمستانی سرد و یخبندان، تشعشعات زیبای خورشید جهان افروز، تن و جان مرا گرمی دوباره بخشید. با تمام شدن زمستان، انگار که فصل سرد و بی روح و پر تلاطم دوران پاک‌ام من هم به پایان رسیده. روزگاری که قامت نحیف و آزرده و روح و روان در حال بهبودی‌ام، زیر ضربات شلاق‌های بیماری مزمن و کشنده اعتیاد خم شده بود. صدای شکسته شدن تک‌تک پیمان‌هایی که با خود در طول دو سال و چندماه پاک‌ام بسته بودم، با آمدن صدای پای مرموز و سوسه و میل به مصرف فقط برای یک بار، شنیده می‌شد. آرامش و تعادل روحی و روانی ام به هم خورده و زندگی برایم بوج ویی معنی شده بود و عملاً روح بیمارم به وسیله نقص‌هایی از قبیل کنترل اوضاع و شرایط، قضاوت در مورد دیگران، دست‌کاری در زندگی افراد برای این‌که بنا به میل من زندگی کنند، اقرار گرفتن از بعضی‌ها بدین‌خاطر که فکر می‌کردم من ناجی آن‌ها هستم، سرشار شدن از نفرت و کینه و انتقام و سرخوردگی و یأس و سوءظن باعث شد که هیچ چیزی نتواند مرا شاد کند و دیگر هیچ چیز برایم رنگ امید نداشته‌باشد. خودم را آماده کرده بودم برای این‌که ببندیم من از جنسی دیگرم. "تافته جدابافته"

### انتخاب غلط همواره آسان تر است

بیماری چنان آهسته و مرموز روح و روان خسته مرا می‌فشرد که حاضر نبودم از هیچ زاویه‌ای که در طی این دو سال و اندی با داشتن راهنمای خوب و دلسوز و رهجوهای مهربان و این همه خدمات رنگارنگ یاد گرفته بودم، به زندگی‌ام نگاه کنم. عملاً دور شدن قایق بهبودی‌ام را از ساحل آرامش و شادی می‌دیدم ولی انگار نای فریاد زدن و درخواست کمک را نداشتم.

ایجاد رابطه با هر کسی جز خودم و بیماری فریبنده و اغوا کنندام، برایم سخت و دردناک می‌نمود و حقیقتاً منتظر فاجعه‌های بزرگ مثل انفجار یک بمب اتمی در زندگی‌ام بودم.

مغزم خسته و افکارم پریشان و پراکنده بود. به هر چیزی که لحظه‌ای مرا آرام و شاد کند فکر می‌کردم، جز شادی پایدار. حاضر شده بودم که به هر کاری دست بزنم تا آرام شوم، ولی در حقیقت ترس از برگشت به دنیای اعتیاد و زندگی گذشته، مانع‌ام می‌شد. بارها و بارها سعی کردم خلأ خود را با عمل به انواع و اقسام نقص‌هایی که در خود سراغ داشتم، پرکنم، اما نشد. تبدیل به یک مصرف کننده صرف و حرفه‌ای نقص‌هایم شده بودم. رابطه‌ام با نیروی برتر قطع شده و عملاً قابلیت کارکرد قدم‌ها را از دست داده بودم. دریغ از یک لحظه شادی و آرامش.

تسلیم، این واژه زیبای بهبودی فراموشم شده بود. در یک صبح زیبای زمستان که چند روزی به سال نو باقی مانده بود، بدون آنکه تحت فرمان بیماری‌ام باشم، از خواب بیدار شده و احساس کردم که من به چیزی احتیاج دارم که شادم کند. روزهای اول پاک‌ام را به یاد آورم، موقعی که تازه از زندان آزاد شده بودم، روزهای بهبودی‌ام را به یاد آوردم و دوستانی را که امروز زیر خروارها خاک آرمیده‌اند و این‌که من

برای ایمان آوردن به نیروی برتر، مهربان و دوست داشتنی که مرا در مقابله با چالش‌های زندگی راهنمایی می‌کند، سخت تلاش کرده‌ام. امروز به این نیرو اعتماد می‌کنم. فقط برای امروز"

## انتخاب با شما است

کمک کردم و از همه مهم‌تر اینکه تسلیم نشدم. آسان نبود، بیماری با من صحبت می‌کردم و گاهی درد، درونم فریاد می‌زد که: "مصرف کن! فقط یک بار، فقط یک دود، زودباش، تو حق داری که مصرف کنی، بین در چه وضعیتی هستی!" هرگاه که این‌ها را می‌شنیدم، درونم را جستجو می‌کردم و به بیماری‌ام می‌گفتم: گم شو. دوستان، این چهار سال آخر راه درازی بود، اما متوجه شده‌ام وقتی در ابتدای پاک شدنم، از من پرسیدند که تمایل دارم در هر شرایطی، هر کاری که لازم است انجام بدهم تا پاک بمانم و من خیلی قاطعانه جواب بله می‌دادم، هرگز تصور نمی‌کردم مجبور شوم یک روزی با نتیجه این بله گفتنم، روبرو شوم. آموخته‌ام که در زندگی اتفاقات و حوادث مختلفی رخ می‌دهد. از نیروی برترم سپاس‌گزارم که در ساختن زیربنایی محکم برای بهبودی‌ام، در سال اول پاک‌یاری کرد، چون نمی‌دانستم که در مسیر بهبودی تا چه حد قرار است به این مسأله نیاز داشته باشم. در هر صورت اگر شما یک عضو تازه وارد یا از اعضای قدیمی هستید، با تمام وجود ایمان داشته باشید: اهمیتی ندارد که زندگی چه اتفاقاتی پیش روی شما قرار می‌دهد، "شما هرگز دوباره مجبور به مصرف نیستید!"

ویلیام، ک. فلوریدا



من در آگوست سال ۱۹۸۷ پاک شدم و در طول سال اول بهبودی خیلی از خودم خاطر جمع بودم، گمان می‌کردم اگر زمانی دوباره قرار باشد که شروع به مصرف کنم، ممکن است فقط تحت تأثیر اجبار یک حادثه خیلی تلخ این کار را بکنم. متأسفانه اولین شوک روحی را در سال دوم بهبودی‌ام تجربه کردم.

پسرم را در حالی دیدم که داخل ماشین در گاراژ حبس شده و ماشین در حال حرکت بود. مجبور شدم ابتدا درب گاراژ و سپس درب ماشین را باز کنم تا بتوانم او را بیرون بیاورم. خیلی ناراحت بودم، آنقدر که حتی نمی‌دانستم چه کار بکنم. گوشی تلفن را برداشتم و با یک دوست بهبودی تماس گرفتم تا ببینم برای پسر من چه کار دیگری باید انجام بدهم. او به من گفت که به اورژانس تلفن بزنم و پسر من به بیمارستان انتقال دهم. دوستم گفت که خودش را در بیمارستان به من می‌رساند. او تمام روز همین‌طور که دکترها و پرستارها مراقب پسر بودند، در کنار من بود. متأسفانه مداوای پسر مجدداً شش ماه بعد و دوباره در دو سال متوالی پس از آن هم ادامه پیدا کرد.

در هفتمین سال بهبودی‌ام، همسر من مراجعت از دکتر، من را از غده بزرگی که در سمت راست ریه او دیده شده بود، مطلع کرد. نمونه‌برداری انجام شد، که نتیجه حاکی از وجود یک غده سرطانی بود. سمت راست ریه او تحت عمل جراحی سنگینی قرار گرفت و شش سال متوالی پس از آن هم درمان‌های متعدد و گوناگون پرتوافکنی و شیمی‌درمانی را تحمل کرد. در همان دوران مشخص شد که مادرم نیز مبتلا به سرطان شده. همسر من در مارچ سال ۲۰۰۱ درگذشت و مادرم در ماه آگوست سال ۲۰۰۲ از دنیا رفت. در نوامبر همان سال برای اولین بار در طول زندگی، کارم را از دست دادم.

من دچار افسردگی شدیدی شدم و تا هفته‌ها قادر به انجام هیچ کاری نبودم. در این مدت اعضای انجمن، که با من در ارتباط بودند حتماً باید مطمئن می‌شدند که من غذا خورده و حمام کرده‌ام. آنها مرا به جلسات می‌بردند، مخصوصاً زمانی که نمی‌خواستم به جلسه بروم، اما این امر، دوستانم را از این کار باز نمی‌داشت. آنها جلوی درب منزل من می‌آمدند و می‌گفتند: حاضر شو، می‌خواهیم به جلسه برویم. صادقانه نمی‌دانم که بدون این دوستان بهبودی و انجمن، چه کاری ممکن بود کرده باشم. احساس می‌کنم این لطف خداوند به من بود که با وجود همه این اتفاقات، توانستم پاک بمانم.

فوریه سال ۲۰۰۳ کار جدیدی پیدا کردم که به آن خیلی علاقه داشتم. همکارانم خوب بودند و رئیسم بهترینی بود که احتمالاً تا به حال می‌شناختم. در ماه نوامبر سال ۲۰۰۴، پدرم از دنیا رفت و در ماه دسامبر، کارم را که خیلی دوستش داشتم، از دست دادم.

همه این‌ها را با شما در میان می‌گذارم که بگویم: در تمام مدت و در هر یک از این تجارب زندگی، من اصول انجمن را رعایت کردم. به جلسات رفتم، اشک ریختم، یاری خواستم و از نیروی برترم درخواست

دیگر از گذشته خود پشیمان نیستم، زیرا از طریق آن می‌توانم با سایر معتادان درد دل کنم و شاید درد معتادان دیگر را تسکین دهم و یا حتی از مرگ آن‌ها جلو گیری کنم.  
"فقط برای امروز"

## مرگ، برگ برنده نیست

به‌نام خدا من حمید هستم یک معتاد. سلام دوستان، ضمن تقدیر و تشکر از زحمات خدمت گزاران انجمن و مجله پیام بهبودی .  
در سال ۱۳۶۰ در شهرستان قوچان در یک خانواده فرهنگی متولد شدم. در سن ۱۴ سالگی به‌همراه خانواده به شهر مشهد عزیمت کرده و ساکن آنجا شدیم. از آنجایی که بیماری روحی اعتیاد با من بود و در وجود من رشد می‌کرد، با مواد مخدر آشنا شدم. خلأ روحی و لذت‌های کاذب مواد باعث شد که ظرف مدت کوتاهی اجبار به مصرف پیدا کرده و با هر بار مصرف، با سرعت بیشتری به طرف نابودی حرکت کنم. در همان اوایل مصرف جهت فراهم کردن پول مواد، شروع به فروختن آن کردم و به همین علت در سن هجده سالگی دستگیر شده و به تحمل سه سال زندان محکوم گردم. بعد از آزادی به دلیل رفتار و افکار معتادگونه، بارها و بارها به زندان افتادم. حبس‌های متعدد، محکومیت‌ها، ترور شخصیت، رنج و مشقت فراوان، هیچ‌کدام نتوانست به پاک شدنم کمکی بکند و هر بار با شکستی سخت، اعتماد به نفس من از بین می‌رفت. تمام وجودم سرشار از ترس شده بود و عاقبتی مشابه: باز هم زندان! در آخرین بار به دلیل نگهداری و فروش مواد مخدر در شهرستان سبزوار دستگیر و طبق رای دادگاه محکوم به اعدام شدم.

### بوی نمناک گور

مواد مخدر مرا تا دروازه‌های زندان و مرگ کشانده بود ولی باز هم قدرتی برای قطع مصرف و پاک ماندن نداشتم. در تاریک‌ترین نقطه زندگی‌ام، پیام خداوند را در زندان توسط یکی از اعضای NA که بعد از مدتی پاکی لغزش کرده بود، دریافت کردم. من و او به‌طور هم‌زمان شروع به قطع مصرف و سم‌زدایی در زندان کردیم. بعد از مدت کوتاهی، نفر سوم هم به ما اضافه شد. بله جلسه ما بصورت غیررسمی در همان اطاق کوچک بند آغاز شده بود. البته بعد از اندک زمانی با مخالفت‌های شدید مسئولین زندان برای ادامه جلسات خود، مواجه شدیم. شکر خدا با پی‌گیری مستمر و مکاتبات مفصل با رئیس زندان و از طرفی حمایت بسیار با ارزش مسئولین کلینیک زندان، جلسات NA را در داخل زندان به‌طور رسمی ادامه دادیم.

البته بعد از گذشت هفت ماه و بیستو چهار روز به دلیل عدم رعایت اصول برنامه و کار نکردن قدمها لغزش کردم. اما این پایان کار نبود، چرا که خداوند فرصت مجدد دیگری برای زنده ماندن و پاک زیستن به من ارزانی نمود. این بار با یکی از اعضای NA سبزوار تماس گرفتم و از او به‌عنوان راهنما درخواست کمک کردم که پذیرفت. سپس توانستم با راهنمایی تماس‌های بیشتری داشته باشم و شروع به کار کردن قدمها کنم. با شروع قدمها مسیر زندگی و زاویه دید من نسبت به دنیا و اتفاقات آن شروع به تغییر کرد. پس از سال‌ها در بیدری و بدبختی اعتیاد، گمشده زندگی‌ام را در دوازده قدم یافتیم. با انجام قدم چهار و پنج، راهنمایم به من اجازه داد تا رهجو بگیرم.

### باز آمد تا قفل زندان بشکنم

با شروع خدمات، وقوع معجزات در زندگی‌ام نیز آغاز شد. برای شکستن حکم اعدام، تقاضای فرجام کردم که به کمک صاحب جلسات، یعنی خداوند مهربان، حکم اعدام من با یک درجه تخفیف تبدیل به حبس ابد شد. جالب است بدانید که در حال حاضر تمامی اعضای خانواده یعنی پدر، مادر و برادرانم نیز عضو NA هستند و این چیزی نیست بجز لطف و مرحمت خداوند. الان که این نامه را برای‌تان می‌نویسم، در قدم یازدهم بهبودی هستم و هفت ماه و هشت روز پاکی دارم. چقدر زیباست آزادی از اسارت نفس، آن‌هم پشت میله‌های زندان. در حال حاضر در زندان مشغول به کار و خدمات گوناگون هستم. هر روز چندین ساعت را به مطالعه نشریات و دعا اختصاص می‌دهم و دائماً با راهنمایم تماس می‌گیرم. حضور مرتب در جلسات از سکوت اول تا سکوت آخر و خدمت، امید به زندگی و پاکی را به‌من هدیه داده است. در ضمن با بسیاری از اعضای NA سبزوار، به‌صورت تلفنی در ارتباط هستم و هرگز تصور نمی‌کردم که قدرت دوازده قدم، آرامش و شادی واقعی را حتی در پشت میله‌های زندان به‌من هدیه کند. از راهنمایم به دلیل آموزش تئوری و عملی عشق بلاعوض سپاس‌گزارم. او در تاریک‌ترین قسمت زندگی‌ام وارد شد و به کمک دوازده قدم مرا به سوی نور هدایت کرد. من ایمان دارم که راهنما وسیله‌ای در دستان پرمهر پروردگار است. از او به‌خاطر تمامی محبت‌هایش سپاس‌گزارم. در پایان نامه دو آرزو می‌کنم: اول آن‌که در آینده نزدیک مشکلات اداری و امنیتی برطرف شود تا اعضای H&I بتوانند در داخل زندان ما را حمایت کنند و دوم آن‌که من هم روزی بتوانم از آذانه در کنار راهنمایم، خدمت‌گزار عزیزان همدرد در خارج از زندان باشم.

امیدوارم دوستان عزیزم با چاپ این نامه در مجله، پیام مرا به گوش تمامی زندانیان همدرد برسانند: "آری دوست عزیز پاکی و بهبودی به کمک خداوند، با شرکت در جلسات و کارکرد دوازده قدم امکان‌پذیر است، حتی در محیط زندان! چرا که خواستن توانستن است."

زندان مرکزی سبزوار - حمید ن



## دست نیاز، چشم امید

مصرف نکنیم. در نگاه اول این حرف‌ها برای ما خیلی مسخره به نظر می‌رسید. چون فکر می‌کردیم به بازی گرفته شده‌ایم، شروع به سرزنش آنها کردیم. یکی از دوستان که در حال حاضر در قید حیات نیست و بر اثر مصرف جان خود را از دست داده، گفت: "شما چه می‌دونید ما در چه وضعیتی هستیم. من نه سال است که توی زندان هستم و ایدز گرفته‌ام، نه سال است که زن و بچه‌هایم را ندیده‌ام و هیچ خبری از آنها ندارم. آن وقت شما می‌گویید مواد مصرف نکنم. شما خودتان را بگذارید جای من." یکی دیگر از بچه‌ها با عصبانیت و پرخاش‌گری بلند شد و در حالی که دستاتش می‌لرزید گفت: "من سی و پنج سال حبس دارم و یک زن و شش بچه که هیچ درآمدی ندارند و نمی‌دانم چگونه تأمین می‌شوند. من دردم را به چه کسی بگویم. شماها هم دل‌تان خوشه! خدایی شماها خودتان معتاد بوده‌اید؟ فکر نکنم." یکی از بچه‌ها توی این شلوغی به یکی از پیام‌رسان‌ها پیله شده بود و با چرب زبانی از او می‌پرسید: قیافه شما برای من خیلی آشنا است. شما بچه کدام ناحیه هستید و او می‌خندید و سکوت کرده بود! عاقبت برگشتیم ولی یک سؤال باقی مانده بود که جوابی برایش نداشتیم.

### در مهربانی‌های صمیمی

یعنی امکان دارد بدون هیچ‌گونه موادی زندگی کرد؟ به نظر خیلی احمقانه بود. نهایتاً بعد از اتمام محکومیت آزاد شدم. فوری رفتم سراغ ساقی و مقداری مواد گرفتم و بعد از مصرف روز از نو و روزی از نو. بعد از مدت سه سال از آن پیام‌رسانی توی زندان، من به انجمن NA وصل شدم. با وضعیتی آشفته، لباس‌های پاره و موها و ریش‌های بلند و کثیف، رنگ و روی پریده و زرد، با چشمانی تگران و پر از ترس. با ناپاوری دست لرزاتم را بالا بردم و گفتم: محمدم یک معتاد... و یک دفعه بعضی من ترکید و به گریه افتادم. این اولین مشارکت من بود که حکایت از سال‌ها درد و محرومیت ناشی از اعتیاد می‌کرد. حکایت یک قربانی اعتیاد. گریه من نشان می‌داد که تسلیم و خسته و عاجز هستم و دیگر نمی‌خواهم مواد مخدر مصرف کنم. امروز از نیروی برترم سپاس گزارم، چون مدت دو سال وهشت ماه و سه روز است که پاکم و زندگی خوبی پیدا کرده‌ام. رنگ و رویم خوب شده، خودم را دوست دارم و اطرافیانم را نیز. مدت بیست و یک ماه است که نیکوتین هم مصرف نمی‌کنم و دیگر آن نگاه‌های توهین‌آمیز را تجربه نکردم. خانواده مرا پذیرفته‌اند و هزار و یک چیز مثبت دیگر که همه آنها را مدیون انجمن NA هستم. امروز سپاس گزارم که دیگر مثل گذشته مخرب و مایه یأس و ناامیدی برای خود و دیگران نیستم و دیگر توی زندگی دیگران گرد مرگ و نیستی نمی‌باشم. امروز خوشحالم که یک عضو پیام‌رسان در کمیته زندان‌ها و بیمارستان‌ها هستم و در همان زندان و همان مکانی که پیام زندگی را دریافت کردم، جلسه می‌گذاریم و برای دوستانم حامل پیام عشق و امید و رهایی از اعتیاد فعال هستیم.

با تشکر عضو پیام‌رسان کمیته زندان‌ها و بیمارستان‌های ناحیه هفت اصفهان - محمد ک

اسم من محمد و یک معتاد در حال بهبودی هستم. من به‌عنوان یک عضو برنامه NA، مدت نوزده سال، درد مصرف مواد مخدر و اعتیاد را تجربه کرده‌ام. در طی این سال‌ها درد، بدبختی، اشتفتگی، آوارگی، ورشکستگی، زندان و تیمارستان را تجربه نموده‌ام. تلاش‌های زیادی هم برای قطع مصرف کردم ولی هیچ‌کدام ثمری برای من نداشت. کاملاً ناامید، افسرده و منزوی شده بودم. پر از ترس و نگران از آینده‌ای که در انتظارم بود، در زندان به سر می‌بردم. نزدیک به یازده بار روانه زندان شده و در آخرین بار به سه سال حبس محکوم شدم. توی زندان کارم شده بود مصرف قرص و مواد مخدر. هر چهار هفته یکبار ملاقات داشتم. مادرپیر و مریض حالی داشتم که صبح زود از خانه حرکت می‌کرد و حدود ساعت یک بعدازظهر می‌رسید توی کابین ملاقات، تا با من کمی حرف بزند. او ناراحتی قلبی داشت و گاهی اوقات پشت شیشه کابین ملاقات از هوش می‌رفت. من که مثل یک آدم‌آهنی شده و هیچ احساسی نداشتم، فقط به او نگاه می‌کردم. مصرف مواد مخدر و قرص و فضای آلوده با من کاری کرده بود که دیگر هیچ‌کس و هیچ‌چیزی برایم اهمیت نداشت. فقط یک چیز برای من مهم بود و آن هم مواد مخدر.

### خون، بوی افیون می‌داد

توی بندی بودم که فقط بحث مصرف و دعوا، درگیری و خودزنی برای رسیدن به مواد بود. هر جا پا می‌گذاشتی، تزییق و خون و بوی تعفن افرادی به مشام می‌رسید که بعضی از قسمت‌های بدنشان عفونت کرده بود. از انسانیت و اخلاق انسانی هیچ‌چیزی نبود. کسی به کسی رحم نمی‌کرد. هیچ‌کس خودش را دوست نداشت و کسی را هم نمی‌توانست دوست داشته باشد و حرف اول و آخر را مواد مخدر می‌زد. به قول بچه‌ها این‌جا دیگر آخر خط دنیا بود. سقوط به پایین‌ترین حد یک زندگی حیوانی. بعضی از مأموران و حتی زندانی‌ها به ما عنوان: «پس مانده‌های جامعه انسانی» داده بودند. یک روز مسئول واحد فرهنگی به بند آمد و دستور داد: چند نفری به واحد فرهنگی بروند، زیرا چند نفر از بیرون آمده‌اند و می‌خواهند درباره اعتیاد و ترک صحبت کنند. من و نه نفر از هم‌دردهایم به این واحد رفتیم. توی مسیر، خیلی قضاوت‌ها کردیم. یکی می‌گفت: این‌ها خودشان مأمور هستند، مواظب باشید همه حرفی را نزنید. می‌خواهند سراز کار ما در بیاورند و بدانند ما موادممان را از کجا می‌آوریم. حتماً از این بچه دانشگاهی‌ها هستند که می‌خواهند برای پایان‌نامه تحصیلی خود مطلب بنویسند. من گفتم: مگر ما موش آزمایشگاهی هستیم؟ یکی از دوستانم گفت: شاید شانس بیآوریم و توی آن‌ها یک آشنا پیدا کنیم تا برایمان از بیرون مواد بیاورد! خلاصه وارد اتاق شدیم. پنج نفر با لبخند ما را به گرمی در آغوش گرفتند و بعد هر کدام تجربه خویش را راجع به اعتیاد و قطع مصرف با آب و تاب تعریف کردند. صحبت از انجمنی به نام NA بود. می‌گفتند که دیگر لازم نیست بمیریم و ما توانستیم به کمک این انجمن و یکدیگر در ترک باقی بمانیم و هیچ‌گونه ماده مخدری را

یک روز مسئول واحد فرهنگی به بند آمد و گفت: چند نفر از NA آمده‌اند و می‌خواهند در باره اعتیاد صحبت کنند. توی مسیر خیلی قضاوت‌ها کردیم.

## با سلام خدمت کلیه اعضای NA در سرتاسر ایران

در راستای رعایت سنت پنجم برنامه معتادان گمنام، از کلیه اعضا و خدمت گزاران NA ایران، دعوت می شود تا نسبت به ارسال تاریخچه گروه، تعداد اعضا، میزان استقبال تازه واردان، فرمت برگزاری و عکس محل تشکیل جلسات خود، برای چاپ در مجله پیام بهبودی اقدام نمایند. انجام این کار ضمن ایجاد جاذبه برای پیام برنامه، حرکتی مهم در جهت معرفی گروه های شما به سایر معتادان در عذاب و اعضای NA در سراسر کشور و باعث دلگرمی خدمت گزارانتان خواهد بود.

بعد از شکرگزاری خداوند به خاطر پاکي و باورهای امروز و دیدگاه جدید نسبت به زندگی، با سلام به همه اعضای NA و همچنین به تمام دست اندرکاران مجله پیام بهبودی و آرزوی موفقیت در تمام مراحل خدمت و پیام رسانی به کلیه اعضا و جامعه، می خواهم کمی از جلسه خانگی که در آن شرکت دارم، برای تان بگویم.

### قدرت تمایل و توانایی که به کمک نیروی برتر در گروه وجود دارد.

در فضای باز و زیبایی پارک هنرمندان (تهران)، با رعایت اصول و سنتها، در هفته سه گروه بهبودی جلساتشان را برگزار می کنند. یک گروه صبح هرروز از ساعت ۷ الی ۸، گروه عصر، روزهای فرد، از ساعت ۱۷/۳۰ الی ۱۹ و گروه جمعه، (پرسش و پاسخ) از ساعت ۱۰ الی ۱۱/۳۰. هر سه گروه برای بهتر برگزار شدن جلساتشان با هم اتحاد دارند و در تیرماه هر سال تولد گروه های پارک هنرمندان را در ورزشگاه شیروودی با برگزاری جلسه باز جشن می گیرند که اعضا گروه ها به همراه خانواده هایشان حضور چشمگیری پیدا می کنند.



عکس از: رضا



یادم می آید در زمستان سال اول برگزاری این جلسه، تعداد اعضایی که آن حضور می یافتند، کمتر از بیست نفر بود. در فضای باز که برف و باران و سرمای طاقت فرسا بیداد می کرد، حضور همدردان در آن شرایط نشان از تمایل اعضا داشت. ولی امروز و در سال چهارم، تعداد اعضای هر جلسه بیشتر از ۱۵۰ نفر است و این حاکی از موفقیت گروه در رعایت سنت پنجم و رساندن پیام بهبودی به تازه واردان می باشد.

به لطف خداوند و با رعایت سنتها، جلسات گروه های پارک هنرمندان همچنان در فضای باز و سرشار از روحانیت برگزار و هرروز تعداد اعضا افزایش پیدا می کند. همچنین گروه های اطلاع رسانی ناحیه سه در تلاش هستند که بتوانند به خاطر افزایش تعداد اعضا، محل مناسبی برای این جلسه تهیه نمایند. امیدواریم موفق باشند که مکان های بهتر و بیشتری آماده کنند تا تعداد جلسات NA فراوان تر و اعضای بیشتری از نعمت بهبودی بهره مند شوند. بله در تمایل، نیرویی هست که به همراه قدرت امید، ما را آماده انجام اقدامات سازنده می کند و ما با توکل به این نیرو می توانیم از جنون اعتیاد، نواقص اخلاقی و ترس های فلج کننده فاصله بگیریم.

در خاتمه برای تمامی اعضای NA و دست اندرکاران مجله پیام بهبودی و موفقیتشان در راه خدمت و پیام رسانی دعا می کنیم.  
تهران - فریدون



## پانزدهمین سالروز و ششمین همایش جهانی (NATAK.6) ترکیه (فتحیه)

۱۰/۱۱/۱۲ اکتبر سال ۲۰۰۸ - مصادف با ۱۹/۲۰/۲۱ مهر ماه سال ۱۳۸۷



شماره تماس مترجم زبان فارسی (بنیامین گ) ۰۹۳۵۶۰۵۷۰۵۱

<http://WWW.na-turkiye.org>

Mustafa kemal Bulvari 1030\_sokak.No:5 calis\_Fethiye  
FETHIYE - MUGLA - TURKIYE

Tel: (0090-252)622 1080-(pbx)/Fax(0090-252)622 1084

E-mail: info@hotelpelin.com.tr/http://WWW.hotelpelin.com.tr

علاقه مندان به شرکت در همایش جهانی ترکیه الزاماً می بایستی آشنا به زبان انگلیسی بوده یا مترجم زبان انگلیسی به فارسی همراه داشته باشند.

شماره تماس مسئول کمیته همایش (نالن) ۰۰۹۰۵۳۵۲۵۳۷۷۲۴

<http://WWW.natak@na-turkiye.org>

می توانید برای اطلاع از هزینه های اقامت و رزرو اتاق مسقیماً با فکس یا آدرس اینترنتی هتل "پلین" تماس بگیرید.

## خرسند از پاکی

هیچ کس را نمی‌دیدم و هیچ صدایی نمی‌شنیدم. در آن زمان کور و کر شده و مغزم از کار افتاده بود ولی ارتباطم به خوبی با خدا برقرار شد. پس از مشارکت، خود را در جلسه دیدم که مثل بچه‌ها زار زار گریه می‌کنم. احساس می‌کردم خداوند مرا در آغوش گرفته و دست نوازش بر سرم می‌کشد. در آن زمان مثل اینکه یک نفر بمن گفت: تمام این بچه‌ها با اراده خداوند آمده‌اند که در پاکی و بهبودی به تو کمک کنند، پس با آن‌ها صادق باش. حال دوستی و صمیمیت من نسبت به بچه‌های جلسه خیلی زیادتر شده بود.

### بعد از لغزش

احساس بدی داشتم. خود را مرتکب یک گناه بزرگ می‌دانستم. بین بچه‌ها خجالت زده و شرمگین بودم و دلم نمی‌خواست کسی با من صحبت کند. وقتی بعد از جلسه مورد محبت دوستانم قرار می‌گرفتم، احساس خوبی داشتم. ولی زمانی که با من از طریق سرزنش یا نصیحت حرف می‌زدند، تمامی سیستم بدنم به هم می‌خورد و از خود و اطرافیان بدم می‌آمد. روزهای اول وقتی بعد از جلسه، تجربه لغزش را از من می‌خواستند، ناراحت می‌شدم. موقعی که یکی از بچه‌ها که حدود هجده ماه پاکی داشت، از من تجربه لغزش خواست، به حدی ناراحت شدم که با او دعوا کردم. موقعی که کسی بمن می‌گفت که

دوستم به من گفت: در مشارکت با خدا صحبت کن. او را در جریان ناراحتی که داری بگذار و از او کمک بخواه. بعد از مدت‌ها نام خدا به گوشم خورد و زارزار گریه کردم.

تو قدم‌ها را جدی کار نکرده‌ای، ناراحتی‌ام شدیدتر شده و احساس گناه می‌کردم و آنها را قسم می‌دادم: ترا به خدا در رابطه با لغزش با من اصلاً صحبت نکنید، حوصله ندارم. شاید یک‌ماه یا بیشتر، شدیداً عصبی بودم. اکثر روزها موقع دعا از خدا طلب بخشش می‌کردم و این کار مرا به آرامش می‌رساند. وقتی یکی از دوستان بمن گفت که تو قدم اول را خوب کار نکرده‌ای، بیش از حد حالم خراب شد و تصمیم گرفتم دیگر به جلسه نیایم چون از جلسه بدم آمده بود. نمی‌دانستم چه قدر این تصمیم خطرناک است،

زیرا ادامه زندگی و پاکی و بهبودی من رابطه مستقیم با شرکت در جلسه داشت و دارد. چند روزی در منزل ماندم. خیلی دلم گرفته بود و با هیچ‌یک از اعضای خانواده نمی‌توانستم صحبت کنم. آنها مرا نمی‌فهمیدند، پس از خداوند خواستم تا کمکم کند. وحشت از بازگشت به دوران گذشته داشتم. سی هفت سال اعتیاد، مثل یک سارق بی‌رحم، همه چیز مرا گرفته بود. دلم نمی‌خواست مثل دوران گذشته باشم. اشک‌ها امانم نمی‌داد، خداوند را قسم می‌دادم تا برایم کاری بکند. وقتی که ناامیدی مطلق را تجربه کردم و از همه جا دستم کوتاه شد، یکی از دوستان بهبودی برای سفارش کاری پیشم آمد و احوال مرا پرسیدند. من صحبت‌های امید بخشی کرد که احساس خوشحالی زیادی نمودم. بیان کردن آن احساسات مشکل است. می‌دانم که خداوند او را فرستاده بود تا مرا باز به جلسه برگرداند. به هر حال به جلسه برگشتم و انگار به بهشت بازگشته بودم. حالا تحت هر شرایطی به جلسه می‌روم. خوش‌حال یا بدحال. شکست خورده باشم یا پیروز، مریض یا سالم، مهم‌ترین کار برای من رفتن به جلسه شده. امید را فقط در جلسه می‌توانم پیدا کنم و حضور خداوند را بیشتر در جلسه می‌بینم.

خداوند یار شما، امیدوارم کنار هم پاک بمانیم.

مشهد- قدرت. م

با سلام به تمام دستاوردکاران مجله پیام بهبودی بیشتر روزها وقتی که از خواب بیدار می‌شوم، دفتر عزج‌هایم را جلویم می‌گذارم و چند تا از آنها را می‌خوانم و بعد دعا می‌کنم. بعد از سه سال و دو ماه و شش روز که پاک هستم، به یاد لغزشی افتادم که در چهاردهم ماه پاکی برایم پیش آمد. حال داستان آن را برای مجله پیام بهبودی می‌فرستم.

در دوران اعتیاد از خداوند می‌خواستم که همیشه صبح و عصر و شب الکل بخورم ولی مواد مصرف نکنم و این یکی از دستاویزهایی بود که باعث لغزشم شد. چون تصور می‌کردم: الکل چیزی به جز مواد مخدر است و با آن مشکلی نخواهم داشت.

آن روز سیاه، با یکی از دوستان مصرف کننده از صبح به جاده خاکی رفته و شب به منزل آنها برگشتیم. اصلاً فکرم پیش الکل نبود. وقتی که دوستم نوشیدنی را از یخچال بیرون آورد، نمی‌دانم چطور شد که به خودم گفتم: مقدر شده است که امشب یک حالی بکنیم. زمانی که گیلان اول را به دستم داد، بدون فکر آنرا نوشیدم و الی آخر. یک دفعه متوجه اشتباه خود شدم. هر چه می‌خوردم، بر عکس جواب می‌داد و حالم بد و بدتر می‌شد. همه چیز را بد شکل می‌دیدم و از خودم بدم می‌آمد. پس آنجا را ترک و به منزل برگشتم. اعصابم خیلی به هم ریخته بود.

صبح که از خواب بیدار شدم حالت خیلی بدی داشتم و نمی‌خواستم با کسی از لغزشم صحبت کنم. ده، پانزده روز گذشت. بر اثر این که اعصابم خراب شده بودم، موهای سرم شروع به ریزش کرد. به دکتر که مراجعه کردم، تشخیص داد ناراحتی عصبی باعث این مریضی شده است.

وقتی که به جلسه می‌رفتم، احساس می‌کردم همه از من بدشان می‌آید. خود را از بچه‌ها کنار می‌کشیدم، ترس تمامی وجودم را گرفته بود و آرامش نداشتم. احساس می‌کردم خداوند با من قهر کرده و دعا یادم رفته بود. بالاخره جرأت پیدا کردم که با راهنمایم در این مورد صحبت کنم تا شاید آرامش بمن برگردد. پشت موتور راهنمایم نشستم و جریان را با او در میان گذاشتم. تا حدودی راحت شدم چون پیشنهاد کرد: لغزشم را اعلام کنم.

### تیمار قلب خسته

کار سختی بود و من جرأت نداشتم. چون آن موقع پاکی یک سال به بالا، در جلساتمان خیلی کم بود.

چاره‌ای نداشتم، زیرا به هر قیمتی که شده آرامش از دست رفته‌ام را می‌خواستم. چه شب زیبایی بود. جلسه ساعت ۷/۳۰ شروع می‌شد. تا ساعت شروع جلسه، زمان به کندی پیش می‌رفت. انگار همه ساعت‌ها از کار افتاده بودند. بالاخره زمان مقرر فرا رسید. وقتی داخل سالن شدم، وحشت تمام وجودم را فراگرفته و اشک از چشمانم سرازیر شد. کنار دست خودم یکی از دوستان نزدیک را دیدم که انگار خدا فقط او را برای من فرستاده بود. به من گفت در مشارکت با خدا صحبت کن و او را در جریان ناراحتی که داری بگذار و از او کمک بخواه. بعد از پانزده روز نام خدا درست به گوشم خورد و نیرو گرفتم و جرأت مشارکت پیدا کردم. از خدا خواستم کمکم کند. اتفاق خیلی بزرگ و عجیبی افتاد.

## آشنایی بیشتر با کمیته زندان‌ها و بیمارستان‌ها "H&I"

کل زندان‌ها در تاریخ ۱۳۸۷/۲/۷.  
\* برگزاری کارگاه آموزشی سراسری H&I در تاریخ ۱۳۸۷/۳/۲۳ در شهرستان قم.  
\* برگزاری کارگاه سراسری H&I در سطح ناحیه هفت (استان‌های اصفهان، یزد و چهار محال بختیاری) در تاریخ ۱۳۸۷/۳/۲۷.  
\* برگزاری کارگاه خدماتی سراسری H&I در سطح ناحیه دو (گیلان، مازندران و گلستان) در تاریخ ۱۳۸۷/۱/۱۶، در شهرستان رشت.

### خاطرات خدمت‌گزاران

چندی پیش در جلسه پیام‌رسانی که در یک مرکز بستری افراد روانی برگزار می‌شد، شرکت کردم. بعد از کنترل بیمارانی که بر روی صندلی‌های راحتی پائین و بالا می‌رفتند، پیش خود قضاوت کردم که این‌ها افرادی دیوانه هستند و پیام برنامه NA به دردشان نمی‌خورد، زیرا چیزی از صحبت‌های ما نمی‌فهمند و برای‌شان قابل درک نیست. ولی بعد از گفت‌گو و شنیدن مشارکت‌شان دریافتیم که ایشان نیز مانند گذشته من هستند، حتی سلامت عقل‌شان شاید از من بیشتر است و این بیماری اعتیاد است که آنها را به این شکل درآورده. در آنجا از نوع قضاوت خود شرمسار شدم و از خود سؤال کردم: اگر در زمان ورودم به برنامه، دیگران این چنین قضاوت می‌کردند، آیا من اکنون زنده می‌بودم و وضعیت زندگی‌ام به این زیبایی بود؟

### پیام‌رسانی در زندان‌ها و بیمارستان‌ها

خدمت یعنی شکرگزاری در عمل و پیام‌رسانی به معنای بهبودی در عمل است. هدف ما در قالب شخصی‌رسیدن به بیداری روحانی به کمک دوازده قدم و در قالب گروهی، رساندن پیام به معتادی که هنوز در عذاب است، می‌باشد. آپیامی که گروه‌های NA حامل آن هستند، پیام امید و آزادی از اعتیاد فعال است. پیام ما این است که یک معتاد، هر معتادی، می‌تواند مصرف مواد مخدر را قطع کند. اشتیاق خود را نسبت به مواد مخدر از دست بدهد و راهی جدید برای زندگی پیدا کند. باید به یاد داشته باشیم در ارتباط با معتادانی که هنوز در عذاب‌اند و در جایی که از دست هیچ‌کس دیگر کاری ساخته نیست، این اعضای انجمن هستند که می‌توانند موثر واقع شوند. همچنین ارتباط دائمی با تازه واردان، نقطه عطفی در زندگی ما خواهد بود.

بعد از ورود به کمیته H&I، وظیفه ما حضور در جایی است که بیشترین نیاز را به ما دارند. بنابراین اگر کمکی از دست‌مان بر می‌آید، نباید از رفتن به جایی تردید کرده و حاضر باشیم در هر مکانی که مسئولین کمیته درخواست می‌کنند، متعهدانه برای خدمت شرکت کنیم. جایی برای تأمل و مکث کردن وجود ندارد و همچنین فراموش نکنیم که ما به استخدام نیروی برتر خود درآمده‌ایم و در برابر او مسئولیم و او نیز از ما در راستای خدمت به همدردان خود مراقبت و حمایت می‌کند.

اگر احساس کردیم تمایلی برای ورود به انجمن، در معتادی وجود

با سلام حضور خدمت‌گزاران و اعضای انجمن معتادان گمنام در سراسر ایران

کمیته فرعی زندان‌ها و بیمارستان‌ها "H&I"، در جهت پیام‌رسانی به معتادانی که دسترسی کامل به جلسات NA ندارند، تشکیل شده است. اعضاء این کمیته فعالیت خود را در زندان‌ها، بیمارستان‌ها، کلینیک‌ها، مراکز سم‌زدایی و اماکنی که معتادان در آنجا حضور داشته باشند، انجام می‌دهند. کمیته H&I کار خود را به دو صورت که مشروح آن ذیلاً به اطلاع دوستان میرسد، به انجام می‌رساند:

- ۱- با در اختیار گزاردن نشریات تأیید شده دفتر خدمات جهانی انجمن معتادان گمنام "WSO"، برای معتادانی که دسترسی به جلسات NA ندارند و نیز مراکزی که قابلیت برگزاری جلسات بهبودی به صورت پنل را دارا نمی‌باشند.
- ۲- برگزاری پنل‌های پیام‌رسانی توسط اعضای با تجربه و آموزش دیده در زندان‌ها، بیمارستان‌ها، کلینیک‌ها و مراکز سم‌زدایی.

### آمار فعالیت‌های کمیته H&I

کمیته H&I، یکی از کمیته‌هایی است که خدمت‌گزاران بسیاری را در خود جای داده و این کثرت گروه خدمت‌گزار تا جایی است که بعضی از اعضا تصور می‌کنند که H&I یک NGO جدا از NA است. از این رو، بخش آمار کمیته H&I شورای منطقه ایران، بر آن شد تا آمار دقیق و اطلاعات صحیحی از عملکرد کلیه کمیته‌های فرعی H&I نواحی ده‌گانه ایران، تهیه کرده تا در راستای پیام‌رسانی و امر هماهنگی، ادغام منابع و برنامه‌ریزی از آن استفاده شود. آخرین آمار موجود در اردیبهشت سال ۱۳۸۷، به شرح زیر می‌باشد:

در سطح نواحی ده‌گانه NA منطقه ایران، تعداد ۷۴ کمیته فرعی H&I در ساختار خدماتی شهری، فعال می‌باشند. این کمیته‌ها با برگزاری ۴۴۲ جلسه پیام‌رسانی در طول هفته، در زندان‌ها، کلینیک‌ها و مراکز سم‌زدایی، توسط ۳۵۰۰ نفر خدمت‌گزار، توانسته‌اند بستر مناسبی را برای پیام‌رسانی به ۳۸۱۰ معتادی که بهبودی خود را از طریق این انجمن دنبال می‌کنند، فراهم نمایند. طبق این آمار در ۱۸۲ مرکز، پیام‌رسانی انجام می‌شود که این مراکز شامل ۹۳ واحد زندان و ۸۹ مرکز درمانی می‌باشد.

گرچه این آمار بیانگر موفقیت‌ها و همت خدمت‌گزاران این کمیته می‌باشد، اما از آنجا که هنوز معتادان بسیار زیادی در زندان‌ها و کلینیک‌ها و دیگر مراکز، در انزوا و با ترس و در تنهایی خود در سراسر ایران زوال به سر می‌برند، زمینه برای فعالیت این کمیته بسیار فراتر از آن است که امروز شاهد آن هستیم. امید است با حمایت اعضا و تمایل خدمت‌گزاران انجمن NA، نسبت به خدمت در این کمیته، این آمار روز به روز افزون گردیده و شاهد این باشیم که هیچ معتادی از درد اعتیاد در کام مرگ گرفتار نشود.

### اخبار کمیته H&I

\* برگزاری جلسه هماهنگی با مسئولین بهداشت و درمان سازمان

ندارد، وقت خود را صرف راضی کردن او نمی‌کنیم. زیرا ممکن است فرصت کمک به او در آینده را نیز از دست بدهیم. فراموش نکنیم که یکی از ویژگی‌های یک پیام‌رسان این است که صبور باشد. هنگام رساندن پیام به معناتان در عذاب، خود را به جای ایشان می‌گذاریم و باید ببینیم اگر به جای آنها بودیم، انتظار داشتیم که با ما چگونه برخورد کنند. اگر معنای زیاد از حد تحت تأثیر مواد مخدر است، نباید سعی کنیم که با او سروکله بزنیم. مراقب باشیم که هیچ‌گاه خود را به معناتان تحمیل نکنیم.

در دیدار اول در هر جلسه پیام‌رسانی، لازم است که در مورد انجمن معناتان گمنام، برای‌شان صحبت کرده و بعد شمه‌ای از زندگی گذشته و چگونگی زندگی امروزی خود را به صورتی که آنها فکر نکنند ما در حال فخر فروشی هستیم، بیان کنیم و همچنین زیاد در مورد سن پاک‌ی خود صحبت نخواهیم کرد.

در جلسات پیام‌رسانی، اگر معناتان تمایل به حرف زدن دارند، باید بگذاریم تا آنها نیز صحبت کنند. این کار باعث می‌شود با طرز تفکر ایشان بیشتر آشنا شده و ایده‌های جدیدی در ذهن ما برای قابل درک کردن پیام برنامه، شکل بگیرد و اگر تمایلی به صحبت ندارند، ما داستان زندگی خود را تعریف می‌کنیم تا توجه معنات را به نقاط مشترک‌مان جلب نماییم همچنین اگر اوضاع مساعد بود، می‌توانیم او را نیز به گفتن برخی از داستان‌های اعتیادش تشویق کنیم. باید مراقب باشیم که هیچ وقت برچسب معنات به آنها نزنیم و اجازه دهیم که خودشان به این نتیجه دست یابند. در صورتی که معناتان میل به دیدار مجدد شما دارند و تقاضای شماره تلفن کردند، بهتر است که آدرس جلسات دارای شماره تماس افراد را به آنها داده و ایشان را تشویق به شرکت در جلسات NA کرده و یادآور شویم که در جلسات به روی همه باز است و اعضا برای کمک به شما از هیچ اقدامی فروگذار نیستند. فراموش نکنیم که ما برای معرفی NA به معناتان در آن‌جا هستیم، نه شناساندن شخصیت فردی اعضا.

لازم است که اعضای کمیته H&I پیام‌شان را برای تازه واردان، به صورتی قابل فهم بیان کنند تا مبدا ذهنیت غلطی در آنها شکل گیرد. زیرا بسیاری از مسائل را می‌بایست خودشان به تدریج درک کنند. مثلاً این‌که هر معنای باید به‌طور مرتب در جلسات بهبودی شرکت کند، فهمی است که ما به مرور و با حضور در جلسات به آن دست پیدا می‌کنیم و شاید این برای تازه واردان قابل درک نباشد. می‌توانیم به آنها پیشنهاد کنیم طی ۹۰ روز، به ۹۰ جلسه بروند و اجازه دهیم که خودشان به این نتیجه برسند که به‌عنوان بیماران لاعلاج به‌طور مرتب نیاز به شرکت در جلسات دارند. صحبت کردن در مورد مسائل قدم‌های چهار تادوازه برای تازه واردان قابل درک نیست، ولی در عوض می‌توانیم در مورد مطالبی که روشن‌کننده ناتوانی و قدرت بیماری اعتیاد، عدم سلامت عقل و کمک یک نیروی برتر است، بیشتر صحبت کنیم. لازم است بدانیم که ما پرچمداران قطع مصرف نیستیم و اجازه ندهیم شور و اشتیاق بیش از حد ما باعث شود که کنترل از دست‌مان خارج شود. ممکن است معناتان در ابتدا با تکیه بر عقاید خود دلایلی بیاورند و مثلاً بگویند که نیازی برای ورود به جلسات NA ندارند. ما نباید سعی در رد کردن و یا تغییر دادن اعتقاداتشان داشته باشیم و یا چیزی را به آنها ثابت

کنیم. اگر بخواهیم یک تغییر آنی و یک زندگی جدید را به معناتان تحمیل کنیم، ممکن است طغیان کرده و از ما سلب اعتماد کنند. در عوض می‌توانیم به گونه‌ای صحیح به ایشان بگوییم که ما هم در اوایل چنین احساسی داشتیم، ولی مطمئن نیستیم که اگر در جلسات بهبودی شرکت نمی‌کردیم، می‌توانستیم موفق شویم.

همچنین در صحبت‌های‌مان هرگز نفرت و تعصبی نسبت به مواد مخدر از خود نشان نمی‌دهیم. زیرا معناتان منتظر چنین برخوردی از ما هستند و ما با این موضع‌گیری ممکن است فرصت نجات آنها را از دست بدهیم. برای تشریح اصول روحانی باید از لغات ساده و رایج استفاده کرده و از به‌کاربردن اصطلاحات غیرقابل فهم و ثقیل بپرهیزیم.

پیام‌رسانی در حاشیه جلسات، چون به شکل فردی صورت می‌گیرد، می‌تواند شامل مسائل زیادی شود. زیرا اعضای ما در مورد مسائل مختلف، خیلی حرف‌ها برای مطرح کردن دارند، ولی پیام‌رسانی در قالب کمیته H&I در چارچوبی خاص انجام می‌گیرد. ما فقط تمرکزمان را روی رساندن پیام شفاف‌رهایی از مواد مخدر می‌گذاریم و در موارد دیگری مثل مسائل خانوادگی و یا مشکلات اجتماعی، قضایی، مالی و شغلی آنها دخالت نمی‌کنیم. درست است که در موقع پیام‌رسانی، بیشتر از آن‌که به معناتان یاری شود، به خود ما کمک می‌شود ولی باید مراقب باشیم که از گوش‌های افراد برای مشارکت کردن در مورد مسائل بدون پیام، سوء استفاده نکنیم، زیرا پیام‌رسانی و حرافی با هم تفاوت دارند.

از ویژگی‌های یک خدمت‌گزار کمیته H&I، دارا بودن صبر، پذیرش، از خودگذشتگی، ایثار و ایمان به خدا است، زیرا خدمت در این کمیته چالش‌های خاص خود را دارد. در هر صورت وقوع یک‌سری مسائل در حال انجام خدمت، اجتناب‌ناپذیر است و ما همیشه باید برای رودرویی با این چالش‌ها آماده باشیم.

باید مراقب باشیم که هرگز از کسی انتقاد نکرده و فقط همکاری کنیم، زیرا تنها هدف همه ما در کمیته H&I، خدمت به دیگری است. سنت پنجم به ما کمک می‌کند تا از انتقاد کردن، لجبازی، دنبال کردن منافع شخصی و مسائل حاشیه‌ای که موانع خدمت هستند، دوری کرده و وقت و نیروی‌مان را برای نیل به هدف اصلی که پیام‌رسانی می‌باشد، متمرکز کنیم. پس همه ما با هم متحد می‌شویم تا قدرت مؤثری را که از اتحاد اعضای کمیته H&I بدست می‌آید در راستای رساندن پیام به همدردان به کار گیریم. اگر در رساندن پیام مرتکب اشتباهی شویم که باعث شود حتی یک معنات از انجمن رانده شود، خسارت وارده با رساندن پیام به هزاران بیمار دیگر هم قابل جبران نیست. پس بایستی خیلی مراقب رفتار و گفتار خود باشیم.

یکی از دلایلی که انجمن NA توانسته در مسیر هدف خود موفق و موثر باشد، این است که فقط یک هدف را دنبال می‌کند، همچنین خدمت‌گزاران کمیته H&I نیز بهتر است فقط در این کمیته خدمت کنند و خدمات دیگر را به سایرین بسپارند تا بتوانند به بهترین شکل ممکن از زمان و نیروی خود برای پیش‌برد هدف اصلی انجمن بهره ببرند. وجود کمیته H&I، تضمینی است که پیام ما به موثرترین نحو، به معناتانی که به جلسات ما دسترسی مناسب ندارند، برسد.

**کمیته زندان‌ها و بیمارستان‌های شورای منطقه‌ای ایران**

## چرا درک و اجرای سنت‌ها؟

### نقش جلسات در بهبودی من

تلاش‌های نافرجام من برای ترک مصرف مواد مخدر، در طی سالیان دراز اعتیاد به جایی نرسید. مثل خیلی از شما برای رهایی از مواد، به شیوه‌های گوناگونی متوسل شدم. مانند غریقی که در میان امواج سهمگین دریا گرفتار شده و برای نجات خود دست به سوی هر خاشاکی دراز می‌کند، هر راهی را امتحان کردم ولی هیچ اتفاقی نیفتاد تا سرانجام انجمن معتادان گمنام را یافتم.

با ورود به جلسات NA، مهم‌ترین مطلبی که نظرم را به خود جلب کرد و از سوی دیگران هم مرتب تکرار می‌شد، این بود که تجربه گروهی ما نشان می‌دهد، افرادی که به‌طور مرتب در جلسات NA شرکت می‌کنند، پاک می‌مانند. هر چه بیشتر از آشنایی من با انجمن معتادان گمنام می‌گذشت، بیشتر به صحت این جمله پی می‌بردم، چون احساس می‌کردم گویی این بار اوضاع فرق کرده و یافته‌هایم در این جلسات نه تنها شباهتی با ترک‌های قبلی من نداشته، بلکه تفاوتی فاحش و گویا نیز در این بین وجود دارد. بنابراین تجربه سایر دوستان بهبودی را مبنی بر ادامه شرکت در جلسات، آویزه گوش قرار داده و روز به روز، نقش اساسی جلسات NA در بهبودی و پیوستن به جمع برابرم روشن‌تر می‌شد و امروز می‌دانم که اگر می‌خواهم پاک بمانم، باید شرکت در جلسات NA را الویت اول خود قرار داده و همه چیزهای دیگر باید خود را با برنامه جلسات من مطابقت دهند. راهنمایم به من می‌گوید، مهم نیست که روز تو چه قدر پر مشغله است و در زندگی روزانه به چه میزان گرفتاری داری و تا چه حد ترافیک وقت تو را می‌گیرد و... ولی بدان که جلسه، اولویت اول تو در این برنامه است.

امروز یادگرفته‌ام که بدون توجه به مدت زمان پاکی، برای حفظ ارتباط خود با این‌که چه کسی هستم، از کجا آمده‌ام و به کجا می‌روم، شرکت در جلسات را ادامه داده و در جمع دوستان بهبودی احساس می‌کنم که در خانه خودم هستم.

امروز دیگر فقط از ترس لغزش و مصرف مجدد مواد، به جلسات NA نمی‌روم بلکه برای به مشارکت گذاشتن تجربه، توانایی و امید خود با اعضای جدیدتر در جلسات شرکت کرده، هر چند که همین امر هم به ادامه بهبودی من و دوری از مواد مخدر کمک می‌کند.

امروز به جلسات NA رفته و دوستان خود را می‌بینم و به قول کتاب گاهی هم فقط به این خاطر که به در آغوش گرفتن کسی نیاز دارم، به جلسه می‌روم.

شرکت در هر یک از جلسات به من یادآوری می‌کند که هرگز نمی‌توانم مواد مخدر را با موفقیت مصرف کنم.

حضور در هر یک از جلسات به من یادآوری می‌کند که این برنامه برای یک دوره کوتاه مدت و یک زمان محدود نبوده و هیچ‌یک از ما موفق به دریافت گواهی بهبودی از NA نشده و هرگز معالجه نخواهیم شد.

شرکت در هر یک از جلسات به من یادآوری می‌کند که ناچارم به قلب خود آزادی لازم را برای ابراز و دریافت عشق بدهم و هیچ‌یک از ما مجبور نیست که تنها بماند. برای من به طور کامل روشن است که هر جلسه، تجربه و الگوی سایر معتادان موفق را در بهبودی مداوم، به من ارائه داده و حصارهایی را که مرا محبوس کرده، می‌شکنند.

همچنین حضور در جلسات NA می‌تواند از تبدیل شدن مجدد من به یک معتاد در حال مصرف جلوگیری کرده و بیشتر متوجه هویت خود به عنوان یک معتاد در حال بهبودی می‌شوم. شرکت در جلسات به من کمک می‌کند تا بتوانم از عقاید کهنه‌ام دست بردارم و با یک خانه تکانی ذهنی، افکار و تمایلاتی که قدرت و برانگیز خود را در عمل به من نشان داده‌اند، به کناری بگذارم. همین حضور مرتب در جلسات است که مرا از دنیای تاریک و تنهایی خود بیرون می‌آورد و به نور و مردم پیوند زده و به من در احیای توانایی درک عاطفی که برای مدت‌های مدید با مصرف مواد مخدر نابود شده بود، کمک می‌کند.

به خاطر می‌آورم که "تام" با سی و هشت سال پاکی، طی مصاحبه‌ای در همین مجله، در مورد اهمیت جلسات چنین گفته بود: "برای من جنبه‌ی روحانی برنامه و همچنین شرکت در جلسات مهم‌ترین بخش NA است. وقتی به‌طور مرتب به جلسات نمی‌روم، احساس خوبی ندارم و حالم بد می‌شود. نمی‌دانم اگر جلسات نبود چه می‌کردم. بعد از این همه سال دریافت‌ام که این جلسات باعث ارتباط معنوی من با نیروی برترم هستند و اگر به‌طور مرتب به جلسه بروم، ارتباط روحانی خود را حفظ خواهم کرد. جلسه برای من برکت داشته و یک حالت شفا دهنده دارد. مهم نیست چه چیزهایی گفته می‌شود یا چگونه بیان می‌گردد. جلسه جادویی است که خداوند برای ما معتادان خلق کرده و هدیه‌ای است که از سوی پروردگار به ما عطا شده."

به هر حال می‌دانم که پاکی و بهبودی من، ارزش زیادی دارد و شاید به همین خاطر است که برنامه، توجه به بهبودی شخصی را در رأس امور قرار داده است.

امروزه همه چیز من به پاک‌ام بستگی دارد. این پاکی و در مسیر بهبودی بودن را از گروه و جلسات به دست آورده‌ام و کار خودم نیست. گروه عمر و حیات من است. جلسه طناب نجات من از چاه اعتیاد است. گروه و جلسه، همه چیز من است.

با چشمان خود می‌بینیم که تحولات مثبت و سازنده دوستانم در بازگشت به زندگی جدید، نشانه‌ای از مؤثر بودن جلسات NA است.

حالا که اهمیت شرکت در جلسات برابرم روشن شده و فهمیده‌ام که حیات من با ادامه کار جلسات NA رابطه مستقیم دارد، چگونه می‌توانم از این نعمت بزرگ نگهداری کنم. اکنون که اهمیت جلسات و گروه روشن شده، باید ببینم آیا خطراتی در کمین این جلسات و گروه‌هایی که ناجی من است، وجود دارد؟ و اگر جواب مثبت است، چطور می‌توانم آن‌ها را خنثی کنم. آن چه روشن است این‌که گروه‌های بی‌شمار NA را در سراسر جهان خطرها و آفت‌های گوناگونی تهدید کرده و البته این در مورد هر پدیده‌ای صدق می‌کند. بهترین راه شکرگزاری به‌خاطر داشتن یک نعمت، استفاده درست از آن نعمت است. من باید از این موهبت الهی مانند یک امانت‌دار مؤمن نگهداری کرده و سعی کنم تا این امانت را صحیح و سالم به افرادی که در آینده به جمع ما خواهند پیوست، تقدیم کنم.

برای نگهداری و حفظ گروه‌ها و به‌طور کلی انجمن معتادان گمنام از این خطرها و آفات به‌ایزاری نیاز داریم که به‌عنوان سپری محکم و به گونه‌ای حساب شده از انجمن‌مان، حفاظت کند! نام این ابزار چیست؟

آیا تصور می‌شود زمانی که به خواندن سنت‌ها اختصاص دارد، جزء وقت‌های کشته جلسه محسوب شده و بهترین زمان برای صحبت‌های درگوشی؟!

## سنت‌های دوازده‌گانه معتادان گمنام

همان‌طور که اطلاع دارید: انجمن معتادان گمنام در سال ۱۹۵۳ میلادی اجازه استفاده از این سنت‌ها را از یک انجمن دوازده قدمی دیگر گرفت که از این بابت همیشه سپاس گزار و متشکر بوده‌ایم.

به نظر من اهمیت سنت‌ها اگر از قدم‌ها بیشتر نباشد، کمتر نیست. بارها مشاهده می‌شود که در جلسات، به محض این‌که گرداننده اعلام می‌کند که سنت‌ها خوانده شود، فضای جلسه پر از همهمه و صحبت می‌شود. تصور می‌شود زمانی که به خواندن سنت‌ها اختصاص دارد، جزء وقت‌های کشته جلسه محسوب شده و بهترین زمان برای صحبت‌های درگوشی!

این سنت‌ها، انجمن NA را بیمه می‌کند. حدود هجده سال پیش و در شروع کار انجمن معتادان گمنام در ایران، وجود این سنت‌ها باعث شد تا اعضای اولیه به خوبی بتوانند از عاریت دادن نام NA به دیگر سازمان‌ها و ادارات، خودداری کنند.

چون قرار شده که از شماره آینده، به طور مرتب تجربه سنت‌های دوازده‌گانه و چگونگی کاربرد آن‌ها در کشور ما ایران، به ترتیب شماره، از اعضای قدیمی پرسیده و در مجله چاپ شود، از ذکر مثال‌های فراوان

راجع به مسائل NA ایران خودداری کرده و این مقاله فقط اختصاص به لزوم درک و اجرای سنت‌ها، به صورت کلی دارد. از سایر دوستان خواهش می‌کنم که هنگام ارائه تجربه و برداشت‌های خود از سنت‌های دوازده‌گانه، حتماً از نمونه‌های عینی که با آن در طول این سال‌ها روبرو شده‌اند، یاد کنند. گاهی وقت‌ها فکر می‌کنم که اگر واقعاً برنامه ما، این ابزار ساده ولی قدرتمند را در اختیار نداشت، اکنون NA در آغوش کدام سازمان و اداره، جا خوش کرده بود؟

اگر این ابزار به صورت یک سیر محکم، انجمن ما را حفاظت نمی‌کرد، اکنون NA با بودجه کدام سازمان اداره می‌شد؟

اگر «تمایل» به‌عنوان تنها لازمه عضویت در NA مطرح نمی‌شد، اکنون معتادان جهان در صورت زنده بودن با چه شرایط سختی برای عضویت در انجمن ما روبرو بودند؟ اگر اصول به شخصیت‌ها ترجیح داده نمی‌شد، اکنون این انجمن چند صاحب داشت؟ و از همه مهم‌تر اگر تنها مرجع نهایی در این برنامه، خداوند مهربان نبود، اکنون چه کسانی مدعی مرجعیت در NA بودند؟ و اگر ... و اگر ...

اینک توجه شما را به قسمتی از مطلب "پنجاه سال NA، میراثی از امید به یک آینده نویدبخش" که در مجله NA WAY، شماره جولای ۲۰۰۳، به چاپ رسیده جلب می‌کنم:

"ما با موقعیت‌هایی روبرو هستیم که بسیاری از اصول بنیادی برنامه را محک زده و مورد آزمایش قرار می‌دهند. لیکن سنت‌های دوازده‌گانه، به ما قدرت می‌دهد تا به‌عنوان یک گروه متحد و منسجم به فعالیت خود ادامه دهیم. در کجای دیگر می‌بینید که اعضای با فرهنگ‌های مختلف و باورهای گوناگون در یک محل جمع شوند، راجع به اصول روحانی گفتگو کنند و در پایان یک‌دیگر را در آغوش بگیرند؟ هر چه پاکی ما طولانی‌تر شود و بهبودی را ادامه دهیم، بیشتر می‌توانیم عضوی نمونه باشیم و جامعه اکنون بادی جدی به آن چه انجمن NA ارائه می‌کند، می‌نگرد."

از مطالب پیش گفته مشخص می‌شود که ما در رعایت این سنت‌ها چه وظیفه سنگینی داریم و همان‌طور که به طور مرتب در جلسات خوانده می‌شود: "ما برای ادامه حیات NA به وحدت و یگانگی احتیاج داریم و این یکی بودن به چگونگی پیروی و تسلیم بودن ما در برابر سنت‌های مان مربوط است."

برنامه از ما خواسته است که ترتیب این سنت‌ها را به هیچ وجه تغییر ندهیم و با سلیقه خود به اصطلاح آنها را دستکاری نکنیم، چون تجربه طولانی برنامه نشان می‌دهد که این سنت‌ها به همین شکلی که ارائه شده‌اند، بهترین کاربرد را داشته و پیشینیان ما برای ابداع و نگارش آن‌ها چه خون دل‌ها خورده‌اند و چه بسا که قبل از پیدایش هر کدام چه تعداد از بیماران به خاطر نبود این سنت‌ها، از بین رفته‌اند. خیلی طبیعی است، در یک انجمن فعال، پویا و سرزنده مانند انجمن معتادان گمنام که هم اکنون در بیش از ۱۲۷ کشور جهان و در قالب ۵۰،۰۰۰ گروه، با نشریاتی که به بیش از ۲۴ زبان ترجمه شده، مشغول فعالیت می‌باشد، مشکلاتی از نظر اجرایی، اطلاع‌رسانی، ساختار خدماتی و ... پیش بیاید، ولی ما مطمئن هستیم که با پیروی از رهنمودها و راه‌کارهایی که از طریق این سنت‌ها به ما ارائه می‌شود، می‌توان از بسیاری از مشکلات دوری کرده و فقط با رعایت اصول مان می‌توانیم از این دردسرهای احتمالی جلوگیری و همیشه انجمن خود را آزاد و زنده نگاه داریم.

این مشکلات همیشه و از آغاز کار وجود داشته‌اند. من به عنوان یک عضو NA نباید فکر کنم که تافته جدا بافته جدا یافته‌ای هستم و اعضای قبلی مسائل NA را حل کرده‌اند. ممکن است همین مشکلی که اکنون گریبان‌گیر گروه من شده، زمانی مشکل اعضای قبلی نیز بوده باشد. بنابراین اصول مان امروزه هم از همان اعتبار اولیه برخوردار هستند و برنامه برای آنها تاریخ مصرفی در نظر نگرفته است. این بدان دلیل است که فشارهای نابود کننده همیشه وجود داشته‌اند و همین سنت‌ها ما را در مقابل فشارهای داخلی و خارجی که ممکن است باعث نابودی مان شوند، حفظ می‌کند. نکته قابل توجه این‌که، منظور از به کار بردن کلمه فشارهای داخلی این است که، خیره سری و خود رأیی من به عنوان یک عضو می‌تواند به انجمن فشار داخلی وارد کند، و لذا در برابر خود محوری‌های من اصول کارآمدی به نام سنت‌های دوازده‌گانه معتادان گمنام وجود دارد که با گوشزد کردن اصول روحانی نهفته در سنت‌ها، مرا به خود آورده و متوجه می‌شوم که باید از سر راه خدا به کناری روم.

موضوع دیگر این‌که به تجربه دریافته‌ام که از سنت‌ها هم مانند قدم‌ها می‌توانم در بهبودی و زندگی شخصی استفاده کنم. چه اشکالی دارد که در زندگی خانوادگی من تنها مرجع نهایی، خداوند مهربان باشد و دست از رفتار خداگونه در منزل بردارم. چه ایرادی دارد که من گمنامی افراد فامیل و بستگان را حفظ کنم و چه عیبی دارد که به اصل روحانی تمایل در زندگی شخصی‌ام، توجه کرده و نخواهم که همه به‌سبب من رفتار کنند ... آن‌چه مسلم است، وجود این سنت‌ها به خودی خود، کاری صورت نمی‌دهد و من وظیفه دارم برای حفظ و حراست انجمن خود، برای اطلاع رسانی، برای پاسخ‌گویی، برای خنثی کردن فشارهای داخلی و خارجی و برای خیلی چیزهای دیگر این سنت‌ها را ابتدا درک و سپس اجرایی‌شان کنم تا کاربرد واقعی و حیرت‌آور آن‌ها روشن و مشخص شود.

با تشکر. جواد. م

با گوشزد کردن اصول روحانی نهفته در سنت‌ها، به خود می‌آیم و متوجه می‌شوم که باید از سر راه خدا به کناری روم.

## زندگی کن و بگذار زندگی کنند

اینها را گفتم که تا حدودی با شخصیت من آشنا شوید. حال سوال این است که من در ایجاد ارتباط با اعضای خانواده و توجه به احساسات آنها چگونه عمل می‌کنم؟

در پاسخ، اکثر ترازهای روزانه من منفی بوده و در این قسمت هیچ رشدی نداشتام. آنچه از اول نوشته‌هایم بر می‌آید، چیزهای را که در انجمن فرا گرفته‌ام، به محیط کار و اجتماع انتقال داده و در حال تمرین آن هستم. البته نه به‌نحو مطلوب و اما در مورد ارتباط‌های داخلی و در مورد خانواده‌ام، چرا من موفق به انجام این کار نشده‌ام؟ چون خودخواهی، عصبانیت درد و رنجش باعث شده که نسبت به احساسات نزدیکانم بی‌توجه باشم و در مورد روابط احساسی و عاطفی با خانواده، تفریطی عمل کنم. هنوز تصویر همسرم در مقابل سختی‌های زندگی و ترور شخصیت‌ها و انگ‌شتمنا شدن به واسطه اعتیاد من، از خاطر من محو نشده. هنوز چهره دخترم در زمان مصرفم که به دلیل کمبود مواد غذایی از جنبه روحی و روانی به وضعیت بدی گرفتار شده بود، از ذهنم پاک نشده است، مانند همان کمبودهای روحی که خودم در زمان کودکی

هنوز چهره دخترم در زمان مصرفم که به دلیل کمبود مواد غذایی از لحاظ جسمی و به دلیل کم محبتی و رفتارهای معتادگونه من از جنبه روحی و روانی به وضعیت بدی گرفتار شده بود، از ذهنم پاک نشده است.

کمک معنوی به سال خوردگان و برآوردن آرزوهایشان، در حال جبران خسارت دائمی از آنها و مرهم نهادن بر زخم روحم هستم، نابلکه از این مرحله بگذرم و از آن رها شوم. اما یقین دارم آنچه در بچه‌گی تجربه کرده‌ام، اکنون الگوی غلط رفتاری من نسبت به همسر و دو فرزندم شده است. به کمک نیروی برتر و در سایه‌کارکرد قدم‌ها، این الگوها را شناسایی کرده و متوجه شده‌ام که در مقابل رفتارهای همسرم که آن‌هم ناشی از بیماری من می‌باشد، به شدت و بدون در نظر گرفتن عواقب کار، پرخاش‌گر و عصبانی می‌شوم و گاه عصبانیت‌ام را به زبان و مشت‌هایم منتقل کرده و درست مثل سابق عمل می‌کنم. هر چند در اکثر مواقع همسرم اشتباه می‌کند، اما دیوانگی‌های من هم کمتر از او نیست. او اشتباه می‌کند و من تکرار اشتباه، به امید نتیجه‌ای متفاوت! با توجه به این‌که می‌دانم او نیز یک بیمار است و راهنما ندارد، قدم کار نمی‌کند واز همه مهم‌تر مانند خود من قبل از ورود به انجمن، از بیماری خود آگاه نیست، به او مجال و فرصت اشتباه نمی‌دهم و او هم با افکار شدیداً بیمارانش، در مقابل من جبهه‌گیری می‌کند. راستی چه می‌شد اگر فقط یک کم از آن الگوهای رفتار در انجمن یا اجتماع را با خود به خانه هدیه بیاورم و فضای دوم بهبودی‌ام، یعنی فضای خانواده را امن و سالم کنم؟! درست مثل فضای امن جلسات بهبودی. چرا

سلام، خسته نباشید. من در برنامه‌ی روزانه در حال سپری نمودن سومین سال پاک‌ی از مواد مخدر می‌باشم. در آخرین ماه سال هشتاد و شش یک تراز سالیانه گرفته و از خودم یک سوال پرسیدم و پاسخ به آن انگیزهای شد برای نوشتن این چند خط ...

آیا من در مسیر بهبودی قرار دارم یا فقط از مواد مخدر پاک‌م؟ در حال حاضر من هنوز از عادات گذشته خود دست برنداشته و در سایه کارکرد قدم‌ها، کم‌کم متوجه مرموزی و پیش روندگی بیماری اعتیادم شده‌ام به طوری که هر روز با تغییر شکل دادن به صورتی که برایم ملموس و قابل درک نباشد، در می‌آید، عادات گذشته‌ام را در قالب‌هایی جدید در برنامه زندگی تازه‌ام می‌گنجانم. من به جلسات NA نیاز و علاقه شدیدی دارم و در نظم و ترتیب و رعایت امنیت فضای بهبودی جلسه، بهترین سعی و تلاش خود را می‌کنم. با دوستان بهبودی، برخوردی شایسته و توأم با احترام دارم. گمنام خدمت می‌کنم و بسیار آرام هستم. در جامه حق و حقوق دیگران را رعایت کرده، آب دهان یا آدامس خود را در معابر عمومی نمی‌اندازم. هنگام استفاده از تاکسی یا اتوبوس و وسایل نقلیه عمومی، نوبت را رعایت کرده و به خود می‌گویم: همان‌طور که من

عجله دارم، دیگران نیز عجله دارند. هر چند به موارد زیادی برخوردادم که مردم بر عکس من عمل می‌کنند، اما من مسئول رفتار آنها نبوده، بلکه مسئول بهبودی خودم هستم. در ارتباط با اعضای NA خیلی کم ارتباط می‌گیرم و در بعضی مواقع تظاهر به دوستی می‌کنم و هنوز موفق نشده‌ام اختلال در ارتباطات خود را ترمیم نمایم. اما به کمک الگوپردازی از راهنمایم که کمک زیادی به من می‌کند، برنامه‌ریزی‌هایی کرده و از نقطه‌ای کار را آغاز کرده‌ام تا وضع بهتر شود و در ایجاد ارتباط

احساساتم را سرکوب نکنم، نشریات انجمن و دیگر کتاب‌ها را می‌خوانم و مشورت می‌کنم، تا آگاهی‌ام بیشتر شود. با اعضای گروه خانگی یا رهجوهایم و با آنها که بیشتر خودمانی هستم، در حد اعتدال شوخی می‌کنم، اما نمی‌گذارم به مرز افراط و لودگی برسد. جانب احتیاط را رعایت کرده و دوستانم را خشنود می‌سازم. کم‌کم احساس ارزش و احترام و دوست داشتن را به‌صورت دو طرفه مزه مزه و تجربه می‌کنم. در محیط کار همیشه منافع کارفرما و انهایی که برایم کار می‌کنند را در نظر گرفته و شاید در بعضی موارد هم افراط کرده و به دیگران حق بیشتری می‌دهم که این هم به نحوی از روی بیماری عمل کردن و خسارت زدن به خود و اعضای خانواده‌ای که تحت سرپرستی من هستند، می‌باشد. این مشکل نیز با تمرین اصل خویشتن‌پذیری و تعادل و تناسب در مناسباتم، رو به بهبود است. در رسیدگی به امور خانواده و وضع بهداشت و تحصیل فرزندانم و فراهم آوردن امکانات اولیه مثل مدرسه و نام‌نویسی در کلاس‌های خصوصی زبان و کامپیوتر و ورزش، بهترین سعی و کوشش خود را کرده و همیشه در همه جهات دعا و مراقبه و شکرگذاری می‌کنم. سعی دارم هیچ موهبت و محبتی را از سوی خداوند و یا دیگران، حتی الامکان بدون قدردانی، شکرگزاری و بی‌جواب نگذارم. با پسر دو ساله‌ام در تمام موارد خوب هستم اما نه در حد اعتدال، بلکه در حد افراط.

## به همین سادگی

چی شده؟ چرا این طوری شدم؟ چرا شادی هام الکی شدن؟ چرا هیچ موقع نمی‌تونم از ته دل بخندم؟ چرا بین من و مردم این همه فاصله افتاده؟ چرا هیچ کس منو درک نمی‌کنه و چرا...؟

حوصله زندگی کردن نداشتم. بعضی وقت‌ها از خودمم بیزار می‌شدم و حوصله دیدن قیافه خودم رو هم نداشتم. همیشه دنبال جواب سوالم می‌گشتم، علت کدومه؟ چاره چیه؟

بدجوری با مواد لعنتی خو گرفته بودم، با وجود این که ازش بدم می‌اومد، ولی نمی‌دونم چرا نمی‌تونستم ترکش کنم! مصرف روی همه قسمت‌های زندگیم تأثیر گذاشته بود و نسبت به خانوادهام بی‌تفاوت و در محل کارم بی‌تعهد شده بودم. همه فکر فقط این بود که امروز چطور موادم را تهیه و کجا مصرفش کنم. بدجوری گیر افتاده بودم. هر چه بیشتر تقلا می‌کردم، بیشتر فرو می‌رفتم. این اواخر دیگر خودمو به زحمت نمی‌انداختم. اصلاً به فکر ترک کردن نبوده و فقط مصرف می‌کردم خریدار آشفته‌گی‌های بیشتر، چون می‌دونستم که نمی‌شه و موفق نمی‌شم.

همه چیزمو از دست داده بودم. چه از نظر مالی و چه به لحاظ معنوی دیگه چاره‌ای جز تسلیم در برابر مواد مخدر نداشتم. می‌دونین همه را مقصر بدبختی‌هام می‌دونستم، الا خودم.

### «طعم هر لحظه را می‌چشم، امید را انتخاب کن!»

تا این که خداوند به من لطف بزرگی کرد، لطفی که خیلی‌ها از اون بی‌نصیب موندن، اومدن و آشنا شدن با NA.

خدا یا شکرت که به من لطف کردی که قدم‌هام کمی آهسته‌تر باشه، تا هر لحظه رو درک کنم و طعم هر لحظه رو بچشم و حسرت از دست دادن فرصت‌های گذشته رو نخورم. در انجمن و در یک جلسه خیلی روحانی، منو آگاه کردن که من مسئول بیماری خودم نبوده ولی مسئول بهبودی‌ام هستم و اگه تسلیم برنامه و اصول آن باشم، همه چیز روبه‌راه می‌شه. با هر پله‌ای که تو برنامه بهبودی بالا می‌اومدم، توانایی، قدرت و استقامتم به خودم یادآوری می‌شد و حضور و لطف خدا رو حس می‌کردم. با هر قدمی که در انجمن پیش می‌رم، به عبارت مثبت به زبون می‌آرم و این یعنی از لحظه‌لحظه‌ها استفاده کردن و زندگی کردن فقط برای امروز. زندگی فراز و نشیب‌های فراوانی داره و هر انسانی به فراخور سرنوشتی که داره باید با مشکلات و سختی‌های زیادی دست و پنجه نرم کنه. در انجمن یاد گرفتم، میزان مقاومت و ایستادگی هر انسانی بستگی مستقیم به میزان امیدی داره که برآش باقی مونده، به همین خاطر انسان باید به‌طور دایم و لحظه‌به‌لحظه به ذخیره امید خودش سرکشی کنه و هر وقت فرصت به دست آورد، مخزن امید خود شو پر کنه. اما این سوال پیش می‌آد که چطوری می‌شه ذخیره امید رو زیاد کرد و جای خالی امیدهای مصرف شده رو پر کرد؟ و پاسخ این سوال یک جمله است «امید را انتخاب کن»

دلنجان دریایی یاد  
رضا سبزواری

خنده‌ها و شوخی‌هایم فقط با بچه‌های جلسه است؟! چرا از ابراز عشق خود به دخترم دریغ می‌ورزم و احساساتم را نسبت به او پنهان می‌کنم. نمی‌دانم چرا رفتار من با او این چنین است! شاید به این دلیل که الگوهای رفتاری مادرش را تقلید می‌کند. باید کاری کنم تا مقداری از احساسات و عشق و محبتی را که به پسر دو ساله‌ام ابراز می‌کنم، به او نیز نشان دهم. محبت من نسبت به پسر در حد افراط است چون او هنوز رفتارهای خواهر و مادرش یا دیگران را یاد نگرفته و زمانی که او را در حال تقلید این رفتارها ببینم، حتماً در حق او نیز تفریط خواهم کرد و این ناشی از خودخواهی‌های من است که می‌خواهم همه چیز باب میل من باشد. من باید آنچه را در قدم‌ها آموختم، خصوصاً در قدم سوم، به‌طور روزانه به‌کار ببندم و تمرین کنم و آرام‌آرام از راه عشق و محبت به جای عصبانیت و خشم به ایشان نزدیک شوم تا آنها نیز آرام‌آرام به‌طرف من بیایند و اعتماد را تجربه کنند. جلب اعتماد ایشان باعث تغییر رفتارهایشان شده و این امر به‌صورت فیزیکی و آن‌هم با اعمال خشونت و از خارج ناممکن است، بلکه فقط باید به درون آنها نفوذ کنم، البته با ابزار عشق و محبت. من فقط با تغییر رفتارهای خودم می‌توانم موجب تغییر دیگران شده، مانند الگوپردازی یک معتاد در حال عذاب از پاک‌ی و رفتار یک عضو موفق و در نتیجه گرایش او به انجمن و قطع مصرف. با تغییر زاویه دیدم نسبت به واقعیات زندگی و چیزهایی که غیر قابل تغییر و بازگشت هستند، می‌توانم با خانوادهام روبرو شده و در کنارشان زندگی کنم، مانند آنچه که به کمک بازیابی شخصیتی من، در سایه کارکرد اصول و قدم‌ها حاصل می‌شود و با بهره‌گیری از دعای آرامش.

سنندج - خسرو ع



تمرکز گروه بر روی انتقال پیام، برای بقای NA آن چنان مهم است که ما آن را هدف اصلی خود محسوب می‌کنیم به عبارت دیگر این مهم‌ترین کاری است که ما انجام می‌دهیم. پیام ما این است که: یک معنادار، هر معناداری می‌تواند مصرف مواد مخدر را قطع کند، اشتیاق خود را نسبت به مصرف مواد از دست بدهد و راهی جدید برای زندگی پیدا کند.  
"چگونگی عملکرد"

## امنیت جلسات

می‌کنه و باعث می‌شه که به منافع NA توجه کرده و در راستای هدف برنامه تلاش کنیم. برای داشتن چیزهایی که تا به حال نداشتیم، باید کسی باشم که تا به حال نبودم.

ج - مهم‌ترین عامل برای حفظ امنیت جلسات، پایبندی اعضا به اصول روحانی انجمن مانند گمنامی، تعهد، مسئولیت و ... می‌باشد. اگر هر کدام از اعضا سعی کنند به توبه خود، درد مشترک را ببینند و با دوری از خود محوری، هدف اصلی انجمن را در رأس قرار دهند، به‌طور حتم جلسات خوبی با امنیت مطلوب خواهیم داشت.

ج - با توجه به کلمه امنیت می‌توان به این سؤال پاسخ داد، به این شکل که من باید آن چیزی را که در اصول برنامه قید شده، رعایت کنم چون که همین اصول برنامه است که من معنادار به آن پناه آورده‌ام. پس وقتی به من می‌گویند سکوت را رعایت کن، حرف خودت را بزن، در مورد شخصیت دیگران یا مشارکت سایرین نظر نده و نظم و انضباط را فراموش نکن، می‌باید این تجربه‌ها را به کار بندم تا جلسه NA حفظ شود.

ج - آگاه ساختن خدمت‌گزاران گروه در نحوه انجام صحیح خدمت و به عبارتی، برگزاری جلسات توجیهی برای خدمت‌گزاران.

ج - گزاردن یک سخنران در جلسات بهبودی در مورد نحوه صحیح مشارکت و حفظ امنیت در جلسات.

ج - فرصت خدمت به تازه واردان. یعنی تازه واردان را با خدمت در گروه و مسئولیت‌پذیری و تعهد در انجمن آشنا کنیم.

ج - تعهد شخصی مثبت به خدمت و عشق دادن به تازه واردها و رعایت اصول انجمن توسط اعضای گروه در داخل و خارج از جلسه و تجربه امید خود را با دیگران در میان گذاشتن.

ج - حضور اعضای با تجربه در جلسات، سخنرانی جهت آگاه‌سازی دوستان هم‌درد. رعایت سنت یکم و تأکید بر این موضوع که منافع مشترک ما بر منافع شخصی اعضا مقدم است. کسب تجربه از گروه‌های قدیمی. انتخاب خدمت‌گزاران با پذیرش و تعهد بیشتر. رعایت اصول توسط اعضای قدیمی از لحاظ رفتاری و مشارکت صحیح به گونه‌ای که در مقابل سازمان‌ها و ادارات و نهادها جبهه‌گیری صورت نگیرد.

خدرا شکر - من به این نتیجه رسیدم که هر عضوی در NA می‌تواند برای بهتر شدن امنیت جلسات و فضای بهبودی تأثیرگذار باشد، اگر هر یک از ما اعضای NA بتوانیم به طور فردی اصول NA را رعایت کنیم، پس در قالب گروهی نیز می‌توانیم بهترین پیام را در راستای سنت پنجم برسانیم و دیگر هیچ جلسه‌ای بسته نخواهد شد خوش‌نامی NA هرگز زیر سؤال نمی‌رود. پس به امید روزی که همه ما اعضای NA بتوانیم در بهتر شدن فضای بهبودی جلسات تأثیر مثبتی بگذاریم و حامل پیام عشق، امید و آزادی باشیم.

خبرنگار افتخاری مجله پیام بهبودی  
رشت - رحمان‌ش

با عرض سلام خدمت تمامی هم‌دردانم، دوستان عزیز در مجله پیام بهبودی. امیدوارم همگی خسته نباشید، به‌عنوان خبرنگار مجله و در قالب یک گزارش، موضوع امنیت جلسات را با بعضی اعضای NA در میان گذاشته‌ام که توجه شما را به آن جلب می‌کنم. این روزها جمعیت NA در شهر ما به‌طور صعودی بالا می‌رود و در طول ماه، صدها تازه وارد عزیز وارد جلسات می‌شوند و این وظیفه همه اعضا است که به همدیگر کمک کنند تا با رعایت امنیت جلسات و ایجاد یک فضای بهبودی مناسب، پیام NA را به همه برسانند، متأسفانه در این ماه تعدادی از جلسات NA شهر رشت به دلیل رعایت نکردن امنیت جلسات بسته شد و اداره مربوطه حاضر نشد قرارداد سال دوم را با آن گروه‌ها، توسط کمیته اطلاع‌رسانی تمدید کند. عامل مهمی که باعث تعطیلی این جلسات شد، تجمع اعضا در حاشیه محل جلسه، کشیدن سیگار، هياهو، فریاد و سر و صدا بود. شاید این گزارش باعث شود که در رعایت امنیت جلسات و بهتر شدن فضای بهبودی بیشتر تلاش کنیم. در این مورد، ما این پرسش را مطرح کردیم:

**سؤال: رعایت چه نکاتی موجب امنیت بیشتر جلسات و به وجود آوردن فضای بهبودی و در نتیجه انتقال پیام NA می‌گردد؟**

**حال پاسخ بعضی از اعضا:**

ج - برای بهتر شدن وضعیت امنیت جلسات بهتر است هفته‌ای یک‌بار درباره سنت‌ها بحث و گفتگو شود و یا جلسه کارکرد سنت برگزار گردد، اضافه کردن اعضای خدمت‌گزار با پست‌های خدماتی جدید با عنوان‌های مشخص که برای همگان قابل قبول باشد و بالا بردن سن پاکی برای خدمت‌گزاران هم می‌تواند به این امر کمک کند.

ج - به‌منظور من انتخاب سخنران جهت حفظ امنیت جلسات، برطرف کردن نقاط ضعف و به چالش کشیدن موضوع در جلسات توجیهی خدمت‌گزاران، چرخاندن خدمت در گروه‌ها که باعث می‌شود، تازه‌واردان خود را جزئی از گروه بدانند و احساس تفاوت و تنهایی نکنند. مشارکت صحیح درباره بهبودی و استفاده نکردن از الفاظ رکبک، در بهتر شدن اوضاع مؤثر است.

ج - انتخاب سخنران و صحبت در مورد حفظ امنیت جلسات در همه گروه‌ها، برگزاری پانل‌های خدماتی برای گروه‌ها، برگزاری پانل‌های توجیهی در رابطه با سنت‌ها و مفاهیم برای خدمت‌گزاران، هیأت نمایندگان و بازوهای آنها.

ج - مهم‌ترین پیام، آگاه‌سازی گروه‌ها است تا بستری امن برای خود مهیا کنند و این امر با تلاش مداوم و انتخاب سخنران با تجربه و آگاه.

ج - وقتی که صحبت امنیت جلسات می‌شه، دیگه خودمو نمی‌بینم، ما رو می‌بینم، خدا رو می‌بینم و حس می‌کنم اصول روحانی پیشنهادی انجمن رو که خیلی زیبا برای ماتعریف شده و "من" الزام به رعایت آنها دارم "ما" بودن، "گمنامی" و "اتحاد" و روحیه از خود گذشتگی منو زیاد

# پذیرش



یادم می‌آید در اوایل بهبودی‌ام کسی به من گفت: "یک روز توهم یادخواهی گرفت که اعتیاد خود را دوست داشته باشی." من آن روز منظور او را از کلمه "اعتیاد خود" نفهمیدم باز آن موقع تازمانی که اعتیاد خود را شناختم، مدت زمان طولانی و زیادی را همراه با تنفر از اعتیادم طی کردم. اما سرانجام عظمت حقیقت بهبودی را احساس کردم. من یک معتاد هستم و راحت انکار می‌کنم، به همین دلیل است که هر بار در جلسات در موقع شروع صحبت، به اعتیاد خود اقرار می‌کنم. من می‌توانم یا با غرغر کردن دست و پا زدن و داد و فریاد ورنجش و نفرت زندگی کنم و یا اعتیادم را پذیرفته و خواهان خوبی و شادی و محبت و رشد در زندگی‌ام باشم. "حقیقت مهم این که انتخاب به عهده من است."

به سختی در خاطر می‌ماند که این حق انتخاب را دارم تا در حالت ترس و خشم و رنجش "مثلث قدیمی خود مشغولی" نباشم و می‌توانم به‌جای آنها، ایمان و عشق و پذیرش را انتخاب کنم. پس من ابزارهایی جهت استفاده در اختیار دارم. من می‌توانم یک فهرست سپاس‌گزاری بنویسم. زیرا "سپاس‌گزاری تنها سلاح قدرتمند من در قبال رنجش و قضاوت و تأسف به حال خود می‌باشد." من می‌توانم به راهنمایم تلفن بزنم، همان کسی که می‌تواند به‌خاطرم بیاورد که نود درصد از دردی را که در بهبودی تحمل می‌کنم، به‌خاطر خود رأیی‌ام می‌باشد. می‌توانم به جلسه بروم و باز هم اقرار کنم که یک معتاد هستم، با دیگران همدردی کنم و برنامه را با کمک به یک معتاد دیگر به انجام برسانم.

بدین طریق می‌توانم شروع به پذیرش اعتیادم، خودم، دیگران و حتی زندگی‌ام بکنم. من می‌توانم از زاویه بهتری به مشکلات زندگی که فقط مختص من هم نیست، نگاه کرده و به‌خاطر داشته باشم که زندگی مجموعه‌ای از اتفاقات می‌باشد. من سعی می‌کنم که کلمه‌ی "باید" را از فرهنگ لغات خود حذف کنم، اگر چه این یک تابلوی هشدار دهنده است که می‌گوید: "قاضی" حضور دارد و من هم به احتمال زیاد در جایگاه متهم هستم و اگر هم من نباشم، متهم قطعاً از کسانی خواهد بود که من ترانامه‌شان را گرفته‌ام و بی‌تردید با من تفاوت دارد. نتیجه همیشه دردناک است: "زمانی که قضاوت می‌کنم توانایی دوست داشتن را ندارم!"

همایش چند سال پیش لندن یک شعار داشت: «بهای آزادی، پذیرش است.» یکی از بزرگترین هدایای این برنامه فوق‌العاده که همیشه در اختیار من است، آرامش برای پذیرش چیزهایی است که من نمی‌توانم تغییرشان دهم به زبان دیگر: "من می‌توانم انتخاب کنم که آزاد باشم."

لندن - جولز

وقتی از پذیرش واقعیت امروز امتناع می‌کنیم، ایمان به نیروی برتر خود را انکار می‌کنیم. این کار تنها می‌تواند رنج بیشتری را به همراه داشته باشد.  
"کتاب پایه"



برخی چیزها را باید بپذیریم و برخی دیگر را می‌توانیم تغییر دهیم. دانش لازم برای تشخیص این تفاوت از رشد در برنامه روحانی حاصل می‌شود.  
"کتاب پایه"



با کار کردن قدم‌های دوازده‌گانه معتادان گمنام، پذیرفتن زندگی خود را یاد می‌گیریم. فقط برای امروز مسئولیت زندگی و بهبودی خود را می‌پذیریم.  
"فقط برای امروز"

ما امروز در زندگی خود به دنبال راه حل هستیم و به دنبال گرفتاری نمی‌گردیم. هر چیزی را که می‌آموزیم عملاً به مرحله آزمایش می‌گذاریم و هر یک از آنها را که نیاز داریم، نگاه داشته و از بقیه در می‌گذاریم.

کتاب پایه

## ارتباط قدم دوازده، سنت دوازده و مفهوم دوازده با یکدیگر

و روحی دائماً تحت تأثیر منفی و مخرب خود قرار می‌دهد. امروز درک شخصی من از این سه جنبه بیماری‌ام می‌گوید: که اگر بتوانم رابطه‌ای متعادل میان جسم، فکر و روح خودم برقرار کنم، می‌توانم زندگی آرام و ایده‌آلی را دنبال کرده و از شر بیماری اعتیادم در امان باشم.

رابطه قدم دوازده، سنت دوازده و مفهوم دوازده همان رابطه بین جسم، فکر و روح است. پس اگر بتوانم با خلوص نیت خدمت کنم، از لحاظ روحی غنی شده و در این صورت می‌توانم از لحاظ فکری منسجم تر عمل کرده و آن‌گاه خواهیم توانست اصول روحانی "انجمن معتادان گمنام" را به غرایض شخصی و شخصیت‌ها، ترجیح دهم. پس "زمانی که روح و روان آرام باشد، می‌توان اصول روحانی قدم‌ها را در زندگی به اجرا درآورد و پیام امید و رهایی از بیماری اعتیاد را به دیگر دوستان همدرد رساند." به امید آن روز.

جواد ش - قم

سلام به هر معنای در هر جایی!

اسم من جواد و یک معتاد در حال بهبودی هستم.

چگونه توصیف کنم شور و حال را، وقتی شماره جدید مجله پیام بهبودی، این راهنمای همیشه در دسترس، چاپ می‌شود؟ خواب به چشمانم نمی‌آید تا تمامش نکنم! گفتم شاید بتوانم مطلبی هر چند کوتاه و تنها به نیت ارتباط با معتادان تمام ایران بنویسم، چون معتقدم بیماری و راه نجات مشترک ما می‌تواند فاصله‌ها را از میان بردارد و مرا به شما برساند.

ارتباط قدم دوازده، سنت دوازده و مفهوم دوازده ارتباطی بسیار ساده است، دقیقاً مثل بیشتر اصول برنامه، ساده اما ژرف، پر معنا و کاربردی! گاهی به این می‌اندیشم که "انجمن معتادان گمنام" با اصول روحانی ساده خودش چه ماهرانه توانست زندگی مرا زیر و رو کند و باعث شود این انسان منزوی و مردم‌گریز آرام بگیرد و شروع به برقراری ارتباط با مردم، اجتماع و قانون کند! همان‌هایی که دیوانه‌وار و کودکانه از آنها می‌گریخت. "انجمن معتادان گمنام" اصول روحانی جاری در دوازده قدم، دوازده سنت، دوازده مفهوم را به من هدیه داد و نوید روزهایی آرام همراه با همزیستی مسالمت‌آمیز با اجتماع و خودم را داد. بله من با خودم هم درگیر بودم و نمی‌توانستم خود را تحمل کنم!

هر گاه به قدم دوازده، سنت دوازده و مفهوم دوازده رجوع می‌کنم، آرامشی همراه با نگرانی و تشویش به من دست می‌دهد. این سه اصل وجود مرا صادقانه، واقعی و موثکافانه به چالش می‌کشد و ارزیابی می‌کند. هر سه آنها عواملی هستند که مرا با خودم مرتبط می‌کنند، تا شاید لحظه‌ای به این فکر فرو روم که آیا این روزها تلاش و کوششی برای رساندن پیام داشته‌ام؟ و این که آیا اصول قدم‌های دوازده‌گانه را در زندگی خودم به اجرا درآورده‌ام؟ آیا در زندگی اجتماعی خودم توانسته‌ام اصول را به شخصیت‌ها ترجیح دهم؟ و بالاخره این که آیا در "انجمن معتادان گمنام"، جایی که زندگی و بهبودی را به من هدیه دادند، خدمت می‌کنم یا دنبال تأییدطلبی و حکومت بر دیگران هستم؟

این‌ها سؤالاتی است که با دقت بر روی مثلث قدم دوازده، سنت دوازده و مفهوم دوازده، از ذهن من عبور می‌کند و اگر هر سه آنها در زندگی‌ام جریان داشته باشند، پرسیدن این سؤالات از خودم باعث ایجاد احساساتی لذت بخش مثل آرامش و امیدواری می‌شود، اما در غیر این صورت باعث تشویش و نگرانی خواهد بود.

"صداقت" "روشن‌بینی" و "تمایل" اصول روحانی مشترک در تمامی قدم‌هاست. "گمنامی" اصل روحانی همه سنت‌ها و "خدمت به دور از هوای نفس" هم، اصل روحانی تمام مفاهیم خدماتی است. این اصول حائلی بسیار محکم بین ما و بیماری اعتیاد است. ظرافت و تدبیر در چیده شدن این اصول در کنار هم، انسان را شگفت‌زده می‌کند.

چند سال قبل وقتی به عنوان یک تازه‌وارد، دنبال مفهوم بیماری اعتیاد بودم، گفتند: بیماری تعریف مشخص و منطقی ندارد، اما چیزی که معلوم است این که بیماری اعتیاد ما را از سه جنبه جسمی، فکری

### نامه‌ها



نامه و ایمیل‌های شما رسید، متشکریم

کرمانشاه - کامی. ژ	اندیمشک - رحمان ش
کرمانشاه - علی. م	مازندران - علیرضا. ع
اصفهان - رسول. الف	ازنا - میرزا. ع
قیامدشت - ارشد. ع	هشتگرد - سید جمال. ج
زرین شهر - ارشد. ع	داراب - احمد. ف
زرین شهر - ولی اله. الف	چهرم - اسداله. ز
تهران - اصغر. س	پوشهر سیامک. ص
درگز - حسین. ج	مهدی. م
مشهد - سید رضا. م	محمد-الف
تبریز - محمد. ق	سعید. ی
رشت - ناصر. ز	شجاع. ع
اصفهان - سلی. ج	مریم. ن
تهران - قدرت. الف	ایوب. قم
مسجد سلیمان - نعمت. م	روح الله. ن
چهرم - جمال. ف	قمصر. ق
سندج - منوچهر. خ	میلاذ. ت
شیراز - امیر. ح	حمید. ط
شهرکرد - محمد. ه	

### پاسخ به ایمیل‌های شما:

نوشین، ورامین: کتابچه گروه "توضیحات مفیدی درباره وظایف منشی، گرداننده، و همچنین درباره جلسات اداری، در اختیار اعضا قرار می‌دهد. ما هم سعی خواهیم کرد در مجله خودتان این جور اطلاعات مفید را بگنجانیم.

فرزادر - ایوب، قم: متأسفانه در حال حاضر پاسخ به سؤالات شخصی شما برای مجله پیام بهبودی مقدور نیست. امکانات ما بسیار محدود است. پیام بهبودی دفتر، منشی، شماره تلفن و... ندارد. پیشنهاد می‌کنیم با اعضای با سابقه جلسه خود مشورت کنید.

بهنام - ن. لندن: پیام بهبودی فقط از طریق جلسات معتادان گمنام در ایران و یا دفتر مرکزی NA ایران در تهران توزیع می‌شود. امیدواریم در آینده با توسعه امکانات، بتوانیم برای دوستان خارج از کشور، مجله را با پست ارسال کنیم.

روشن بینی عاملی بسیار ضروری برای انجام قدم یازدهم می‌باشد ولی در نهایت عامل حیاتی انجام این قدم آن است که به طور فعالانه خواستار درک اراده خداوند برای خودمان و قدرت به انجام رساندنش شویم.  
"چگونگی عملکرد"

## رسیدن به قدم یازدهم

خیلی نزدیک است و هر لحظه کمک می‌کند تا با بیماری لاعلاج، کشنده و پیش‌رونده خود کنار بیایم و با آن زندگی کنم. تنها لطف اوست که نمی‌گذارد بیماری‌ام از من پیش بیفتد و نابودم کند. من در مسیر بهبودی به تدریج با تحولی در زندگی خود روبرو شده‌ام که درک و دیدگاهم را نسبت به خیلی چیزها از جمله شخصیت و معنویت درونی خودم تغییر داد و مرا به این باور رساند که همیشه مورد لطف خداوند قرار دارم. همچنین کسب تجربه‌های معنوی در کارکرد قدم‌ها، این نوید را به من داد که لیاقت و آمادگی دوستی با خدا را دارم، با این درک تازه، به مرور و در ادامه‌ی مسیر بهبودی خیلی از فاصله‌ها و موانعی که سال‌ها مرا از خداوند دور می‌کرد، از بین رفته و در هر قدم خود را به او نزدیک‌تر می‌بینم. اکنون دیگر درکش را فراتر از منطق و عقل می‌دانم و با تمام وجود او را در قلب خود احساس می‌کنم. هر روز دستام را به‌سوی دراز می‌کنم و دریچه قلبم را به رویش می‌گشایم و در نهایت رضایت، از او می‌خواهم که داخل شود. امروز با خداوند خود در نهایت سادگی صحبت می‌کنم و در دعا و نیایش خالصانه، رابط‌ها را با او هدفمند می‌کنم. یعنی از خواست و اراده‌ی شخصی‌ام در زندگی دست بر می‌دارم و زمینه را برای دریافت خواست و اراده‌ی خداوند آماده می‌کنم و خواست او را هر آن‌چه که باشد می‌پذیرم و می‌دانم صلاح من در انجام خواست اوست. از او در خواست می‌کنم خواست و اراده‌اش را در زندگی‌ام جاری کند و توانایی تشخیص و قدرت انجام آن را نیز به من عطا کند. تنها در این صورت است که می‌توانم به آرامش واقعی برسم چون می‌دانم که: "آرامش کامل در گرو تسلیم کامل به خواست خداوند می‌باشد."

تهران - شهرام . الف

در ابتدای ورودم به انجمن با روشن‌بینی حاصل از مقایسه‌ی ناکامی در ترک‌های گذشته، با آن‌چه این بار برایم اتفاق افتاده بود، به‌وضوح دریافتم نیرویی به تدریج جسم مرا از دردها خلاص کرد و کمک کرد تا بتوانم کم‌کم از مصرف مواد مخدر و تمام مشکلات و عوارضی که برایم پیش آورده بود، رها شوم. کاری که هیچ کس دیگر قادر به انجام آن نبود، این درک اولیه من از نیروی برتر بود. وجودش را پذیرفتم اما از درک واقعی آن عاجز بودم.

به مرور، دریافتم روز به روز زندگی‌ام نیز در حال تغییر و تحول است. اثرات مثبت این تغییر به تدریج زندگی آشفته مرا دگرگون کرد و بدون شک این نشانه وجود یک ناجی در زندگی‌ام بود. به این باور رسیدم که تنها نیستم و همین موضوع انگیزه‌ای شد که ذهنم را برای درک بهتر نیروی برترم باز تر کنم.

حاصل این انگیزه، تمایل برای کارکرد قدم‌های دوازده‌گانه بود که دریچه‌ی تازه‌ای را برای درک نیروی برتر به روی من باز کرد. کارکرد قدم دوم و سوم به تدریج باور مرا به ایمان تبدیل کرد و باعث شد درک من از نیروی برتر، بدانگونه که او را درک می‌کردم به خداوند منتهی شود. در ابتدا با سپردن بسیاری از داشته‌هایم به مراقبت خداوند و گرفتن نتیجه مثبت از این سپردن به این باور رسیدم که خداوند بسیار داناتر و تواناتر از من است و با اطمینان از این‌که خواست و اراده‌ی خداوند هر چه باشد، همیشه حکمتی در آن نهفته است، سعی می‌کردم به مرور با سپردن زندگی خود به مراقبت او، آرامش را تجربه کنم و با ایمان بیشتری قدم‌های بعدی را بردارم.

بی شک بدون ایمان به خداوند محال بود که بتوانم فشار و رنج حاصل از یادآوری اعمال، افکار و احساسات مخرب گذشته را تحمل کنم و توان اعتراف به خطاهای خود را داشته و آنها را بپذیرم. بدون کمک او توانایی بخشش خود و دیگران را نیز نداشتم.

با اعتماد به خداوند بود که توانستم با شهادت از نواقص اخلاقی خود آگاهی پیدا کرده و آنها را قبول کنم. با اطمینان از کمک او بود که کمبودهای اخلاقی خود را پذیرفتم، چون می‌دانستم که برای جبران این کمبودها، فقط اوست که می‌تواند به من کمک کند.

با توکل به خدا بود که توانستم با صداقت به آسیب‌ها و خسارت‌های ناشی از اعمال خود در گذشته اقرار کنم و مسئولیت آنها را بپذیرم و ایمان به بخشش او بود که تمایل، شهادت و آمادگی جبران آسیب‌ها و خسارت‌ها را در من به وجود آورد.

و این لطف خداوند است که به من توانایی مراقبت از داده‌هایش را عطا می‌کند و کمک می‌کند تا با بررسی اعمال، افکار و احساسات خود به زندگی و افکار آشفته خود نظم بدهم. خداوندی که همیشه و همه جا با من بوده و هست. ولی من با خود محوری‌های خود هیچ‌گاه نتوانستم حضورش را در زندگی‌ام ببینم. شاید این به خاطر باور غلطی بود که در من شکل گرفته و فکر می‌کردم هیچ‌وقت نمی‌توانم به او نزدیک شوم و او را بسیار دور از دسترس خود می‌دانستم. اما در واقع این من بودم که از خداوند دور بودم و بر خلاف باور و تصورم، او به من



با سلام حضور مسئولان مجله پیام بهبودی با اطلاع کلیه دوستان همدرد و اعضای NA در سرتاسر ایران می‌رساند که همایشی به مناسبت سالگرد هفت سالگی گروه‌های NA شهرستان تکاب در مورخه ۸۷/۲/۱۸ و در محل استادیوم ورزشی این شهر برگزار گردید که حضور پر تعداد اعضا و خانواده‌هایشان، مسئولین محترم این شهرستان نشان از موفقیت گروه‌های انجمن معتادان گمنام در امر پیام رسانی و رعایت سنت پنجم داشت. خبرنگار پیام بهبودی، عبدالله ص

با عرض سلام خدمت کلیه عزیزان در مجله پیام بهبودی. با فرا رسیدن فصل بهار جنب و جوش دیگری در ناحیه ده آغاز گردید. شهرستان‌های آن ناحیه به همراه دیگر نواحی ایران به انجام فعالیت‌های بهبودی پرداخته و اقدام به برپایی همایش‌های مختلفی نمودند. در این راستا همایش دومین سالگرد گروه‌های شهرستان سرخس با حضور مسئولان، اعضا و خانواده‌های آنها در روز جمعه ۱۳۸۷/۲/۶ از ساعت ۱۰ الی ۱۲:۳۰ صبح برپا گردید و سخنرانان از زوایای گوناگونی در مورد برنامه بهبودی صحبت کردند و سنت پنجم را به صورت عملی ارائه نمودند.

همچنین همایش دو ساعته‌ای، روز جمعه، مورخه ۱۳۸۷/۲/۲۰ در شهرستان "قاروج" برگزار گردید. سخنرانان راجع به قدم‌ها، سنت‌ها، مفاهیم خدماتی و نقش دعا در بهبودی مطالبی را عنوان کردند.

در ضمن همایشی چند ساعته در روستای "یزنگان" واقع در ناحیه ده در روز جمعه ۸۷/۲/۲۰ با حضور جمعی از مسئولان، اعضا و خانواده‌های آنها برگزار گردید که سخنرانان راجع به موضوعاتی مثل: بیماری اعتیاد، برنامه معتادان گمنام، سنت‌ها و قدم‌ها به سخنرانی پرداختند.

همایش دومین سالگرد گروه‌های "بردسکن" با حضور مسئولان شهرستان، شورای شهر، نیروی انتظامی و هیات امنای حسینیه محل برگزاری و خانواده‌های اعضا برگزار گردید و سخنرانان تجربه‌های خود را در مورد موضوعاتی مثل خدمت‌ها، کمک درمانی یک معتاد به معتاد دیگر و ما بهبود پیدا می‌کنیم، عرضه کردند.

خبرنگار ناحیه ده - سعید د

در تاریخ ۸۷/۳/۳۱ جشن پایان کار کرد دوازده قدم تعدادی از اعضای انجمن معتادان گمنام خرم آباد با حضور بیش از یکصد نفر از همدردان، در یکی از روستاهای این شهرستان، برگزار شد. پس از پایان مراسم جشن و شکرگزاری، شرکت کنندگان هر روی یکی از تیم‌های مجاور روستا، با ایجاد حلقه آشنایی، اتحاد و همبستگی خود را با دیگر اعضای NA در سراسر دنیا آبرو داشته و دعای آرامش را در آن فضای روحانی و محیط پر از معنویت، قرائت کردند.

سیاوش س - محمد ص

مطلع شدیم که متأسفانه دوست عزیز بهبودی‌مان، حمید ن، از خدمت‌گزاران دفتر مرکزی NA ایران، به علت ابتلا به یک بیماری ناشناخته، بعد از هفت سال و دو روز پاکی و انجام خدمات مؤثر، ما را ترک کرد. در گذشت این دوست خادم را به خانواده ایشان و کلیه اعضای NA، تسلیت گفته و برای او آرامش آرزو می‌کنیم. پیام بهبودی

**چهارمین سالگرد گروه‌های معتادان گمنام شهرستان خوانسار**  
در تاریخ ۱۳۸۷/۶/۷ در این شهرستان برگزار خواهد شد.  
علاقه مندان را به شرکت در این مراسم دعوت می‌کنیم. گروه‌های خوانسار

۱- اعضای انجمن معتادان گمنام خارک جشن سومین سالگرد تأسیس گروه‌های خود را به صورت جلسه باز برگزار نمودند که این جشن از سوی ساختار خدماتی ناحیه ۸ و کمیته کارگاه‌های شورای منطقه ایران، مورد حمایت‌های لازم قرار گرفت.

۲- گروه‌های انجمن معتادان گمنام شهرستان دلیجان از بدنه ساختار ناحیه ۶ ایران، اقدام به برگزاری یک همایش دو روزه در مورخه ۱۹ و ۲۰ اردیبهشت ماه سال ۸۷، به مناسبت پنجمین سال تأسیس جلسات NA با شعار سیاست‌گذاری و بهبودی نمودند. از سوی کمیته کارگاه‌های شورای منطقه و ساختار خدماتی ناحیه ۶، اقدامات و حمایت‌های لازم در مورد برگزاری مراسم این همایش به عمل آمد.  
با تشکر، کمیته کارگاه‌های شورای منطقه ایران

## گزارش گردهمایی و کارگاه سراسری کمیته H&I شورای منطقه‌ای ایران

بنا به دعوت کمیته H&I از خدمت‌گزاران خود در سطح نواحی ده‌گانه NA ایران، جلسه‌ای در روز پنج شنبه مورخ ۱۳۸۷/۳/۲۳ در ناحیه شش (شهرستان قم) برگزار گردید. جلسه با خواندن دعای آرامش و قرائت سنت‌ها و مفاهیم دوازده‌گانه خدماتی آغاز شد. در ابتدا مسئول قبلی کمیته H&I به تاریخچه این کمیته در ایران اشاره کرده و توضیحاتی در مورد فعالیت‌های اولیه و چالش‌های پیش روی خدمت‌گزاران پیشین کمیته زندان‌ها و بیمارستان‌ها، به حضار ارائه نمود. سپس مسئول فعلی کمیته، سخنان مشروحی در مورد اهداف و خط مشی این گرد همایی بیان کرد. کارگاه فعالیت خود را با تشکیل بیست گروه بیست نفره از خدمت‌گزاران کمیته مزبور، جهت بررسی مشکلات و چالش‌های خدمتی خود آغاز نمود. بعد از این مرحله، از وکیل NA ایران دعوت شد گزارشی را که در شورای فرمانطقه‌ای APF در مورد آمار فعالیت‌های کمیته H&I کشورمان ارائه کرده بود به اطلاع حاضران برساند. در بخشی از سخنانش چنین گفت: با توجه به ماجرای "حبیب"، کمیته H&I انجمن معتادان گمنام ایران، نیازی به معرفی نداشت و چاب سرگذشت او و انعکاس آن در مجله NA way جامعه جهانی NA را با چگونگی فعالیت‌های کمیته زندان‌ها و بیمارستان‌های ایران، آشنا نمود که مورد توجه و استقبال شرکت کنندگان قرار گرفت. سپس مسئول کمیته فصل‌نامه پیام بهبودی به ایراد سخنان خود پرداخت و از خدمت‌گزاران کمیته زندان‌ها و بیمارستان‌های سراسر کشور درخواست کرد تا همکاری خود را با مجله پیام بهبودی از طریق ارسال مقالات، خاطرات و مطالب آموزنده، گسترش دهند. در ادامه یازده نفر از خدمت‌گزاران کمیته H&I، خاطرات خود را از اتفاقات جالب دوران خدمت‌شان برای حاضران نقل کردند. در پایان کلیه خدمت‌گزاران و مدعوین نسبت به برگزاری و تاثیر این گردهمایی و کارگاه تشکیل شده از مسئولین برگزاری همایش، سخنرانان و کلیه دست‌اندرکاران زحمت‌کش آن تقدیر و تشکر نمودند.

خبر نگار افتخاری پیام بهبودی در قم - حسین د

**همایش دوروزه پنجمین سالگرد گروه‌های معتادان گمنام، خمین**  
در تاریخ ۱۸ و ۱۷ مهرماه هشتاد و هفت در این شهرستان برگزار خواهد شد.  
علاقه مندان شرکت در این مراسم می‌توانند با تلفن‌های مسوولین همایش تماس بگیرند: ۰۹۱۸۹۶۶۶۰۰۳ اسماعیل - ۰۹۱۸۳۶۵۲۹۱۲ احمد

## سرشار از عشق و امید

که گوش‌ی را برداشت، در مورد جلسات معتادان گمنام، سوال کردم. وی پاسخ داد که اطلاعی ندارد ولی گوش‌ی تلفن را به پسرش داد تا با من صحبت کند. معجزه ای اتفاق افتاده بود. در بین آن همه شماره تلفن و در شهر شلوغی مثل تایباد، با شماره ای تماس گرفته بودم که طرف از اعضای NA باشد! واقعاً خدارا شکر کردم که این‌طور به من توجه دارد. فردای آن روز و بعد اطلاع از زمان و مکان جلسات، با همسر و فرزند شیر خوارم، با موتور به سمت تایباد به راه افتادیم. با آنکه درد زیادی داشته و توان حرکت از من سلب شده بود، نمی دانم چه نیروی کمکم کرد تا در جاده‌های پیچ در پیچ و کوهستانی آن منطقه، به سلامت به مقصد برسم. حتماً نیروی برترم بوده که کمک کرد تا خود را به جلسه برسانم و مشارکت کنم. در مشارکت از دردها و مشکلاتم گفتم و از دوستان همدرد تجربه گرفتم. بعد از چند روز بخاطر دوری راه، در مشارکتی به دوستانم اعلام کردم که در شهر خواف، تک و تنها هستم و از ایشان کمک خواستم، چون بهبودی‌ام در مخاطره بود. دوستی در جواب گفت: من می دانم که تعدادی از بچه‌های شهر شما از اعضای NA هستند و باید پیدایشان کنی. به هر حال با لطف خداوند و دعای دوستان تعدادی از دوستان همدردم را پیدا کرده و جلسات NA را با تعداد دوازده نفر عضو در تاریخ ۸۷/۲/۱۰

و با کمک دوستان کمیته اطلاع رسانی ناحیه ده، برای اولین بار تشکیل دادیم. بعد از چند روز مشکلاتی پیش آمد که مسوولان خواف، جلسه ما را تعطیل کردند و در حال حاضر این جلسات با سختی های زیادی، هر شب در منزل دوستان همدرد، تشکیل می گردد. الان که حدود ده ماه پاکی دارم فهمیده ام که دیگر نباید راجع به مشکلات زندگی‌ام، گله و شکایت کنم بلکه باید به خداوند اعتماد کرده و می دانم که بعد از هر دردی، درسی وجود دارد و با هر سختی که پشت سر می‌گذاریم بهبودی ما نیز محکم تر شده و رویش و بالندگی پیدا می‌کنیم. به امید این‌که مجدداً جلسات NA خواف راه اندازی شود.

موسی ع - خواف

با سلام، من موسی هستم، یک معتاد. حدود دو سال پیش جهت ترک فیزیکی به یک کلینیک ترک اعتیاد در مشهد رفتم و در آنجا با برنامه معتادان گمنام آشنا شدم. من که رفته بودم، چند ماهی ترک کنم، تا آنها از آسیب بیفتند و کمی اوضاع و احوالم رو برآورد شود تا بتوانم دوباره مصرف کنم. با جلسات NA آشنا شده و تجربه‌های زیادی آموختم. در ترکهای قبلی هر چه رشته می‌کردم به یک باره پنبه می‌شد زیرا هیچگونه شناختی راجع به بیماری اعتیاد نداشته و هیچگاه موفق به نجات از این بلای خانمان سوز نشده بودم. این بار خداوند مرا از بین آن همه معتادی که در شهر خواف وجود دارد، انتخاب کرده تا الگویی موفق برای آنها باشم. چون همیشه شنیده بودیم: ترک مال دو چرخه است و یا لبی که به وافور خورد باید با کافور شسته شود و متأسفانه این دروغ قدیمی باور کرده بودیم. به هر حال به مدت یک سال پاکی خود را تحت هر شرایطی حفظ کردم. و از آن جایی که در شهرمان، جلسات NA وجود نداشت ناچار بودم هر ماه جهت شرکت در جلسه به مشهد بروم. بیماری مرموزم به من می‌گفت: تو با دیگران تفاوت داری، این‌ها همه بچه های مشهد هستند و باهم دوست و رفیقند و می‌توانند هر روز به جلسه بروند، تو که نمی‌توانی بروی. چون خجالتی بودم، مشارکت هم نمی‌کردم. همه این احساس تفاوت‌ها، باعث عود بیماری‌ام شد. و لغزش منجر به این شد که مواد مصرفی‌ام را عوض کرده و مقدار آنرا افزایش دهم و به این دلیل به بیماری های جسمی مختلفی مبتلا شدم. چه مصرف می‌کردم و چه نمی‌کردم، حالم بد بود و اصلاً لذتی نمی‌بردم. حدود نه ماه در لغزش بودم تا اینکه عشق بلاعوض دوستان و لطف نیروی برتر، شامل حالم شد و دوباره به برنامه باز گشتم و دردها کشیدم تا پاک شدم یکی از روزهایی که درد جسمی زیادی داشتم، با راهنمایی تماس گرفته و حسابی گریه کردم وی پیشنهاد کرد که خودت را به یک جلسه برسان. برای شرکت در نزدیک ترین جلسه، بایستی به شهرستان تایباد می‌رفتم، ولی آدرس جلسات آنجا را نداشتم. به صورتی کاملاً اتفاقی با شماره تلفن ناشناسی در تایباد تماس گرفتم و از شخصی

مجموعه‌ی دوازده جلدی  
پیام بهبودی

### مجموعه دوازده جلدی پیام بهبودی، تجدید چاپ شد.

برای تهیه آن با دفتر مرکزی NA  
ایران با شماره تلفن ۸۸۴۷۲۳۸۳  
تماس بگیرید.

به مرور بهبودی تبدیل به یک جریان ارتباطی می شود و ما ترس از لمس کردن و لمس شدن را از دست می دهیم. می آموزیم که در وقت احساس تنهایی بیغل کردن دوستانه یک دوست چه تأثیری در حالمان دارد. ما عشق و دوستی واقعی را تجربه می کنیم. کتاب پایه"

## در آغوشم بگیر

با سلام و خسته نباشید

من یک معتاد در حال بهبودی ام. معتادی که شرایطش کمی خاص تر از دیگران است و می خواهد درددل کند. من اواسط سال هشتاد و سه پاک شدم و به لطف خدا و کمک و حمایت NA تاکنون که شماره چهاردهم مجله پیام بهبودی را می خوانم، پاک هستم. من همه شماره های این مجله و مجله راه NA را خواندم. مطالب متنوع و جالب زیادی را دیدم که چاپ شده ولی احساس می کنم جای یک مطلب خالی است و نسبت به آن کم لطفی شده و آن موضوع دردی است که در دل من است و می خواهم آن را بیان کنم. من معتادی هستم که بیماری اعتیاد، یادگارهای بیشتری در وجودم باقی گذاشته است. یادگاری که حتی نامش را خیلی ها نمی توانند تحمل کنند! بله من، هم مبتلایه HIV مثبت (ایدز) هستم و هم هیپاتیت C مثبت. در یازده ماه پاک بودم که از این بیماری ها آگاه شدم و با کمک خداوند و راهنمایم توانستم آنها را بپذیرم و با آنها کنار بیایم. ولی بعضی از اعضا را می بینم که ایشان نیز همین بیماری ها را دارند، اما به خاطر آگاهی نداشتن و بدون آن که لزومی داشته باشد، مشکل خود را با همه مطرح می کنند که همین بازگویی نابجا، باعث سرخوردگی، ناامیدی، احساس پوچی و بیهودگی این دوستان می شود.

من در مورد بیماری خود فقط با راهنمایم و یکی از دوستان برنامه ای صحبت کرده ام و لزومی نمی بینم که دیگران نیز از این موضوع مطلع شوند. درد اعتیاد برایم کم بود، بار این بیماری ها را نیز باید بر دوش بکشم. دیگر توان نگاه های سنگین و کناره گیری دیگران، عدم پذیرش و

حرف ها و کنایه های شان را ندارم، زیرا این گونه برخورد بعضی ها را با این بیماران شاهد بودم و دیدم که این دوستان چگونه به خاطر رفتار دیگران و پذیرفته نشدن شان در میان بعضی از گروه ها، دوباره مصرف کرده اند و دیده ام که به خاطر عدم ارتباطی که دیگران نمی خواهند با این افراد داشته باشند، چه دردهای روحی سنگینی را متحمل می شوند. برای این افراد عشق و امید نیست، کمک درمانی یک معتاد به معتاد دیگر وجود ندارد و رفتارها بسیار تحقیر کننده و توهین آمیز است. گاهی می گویم: یعنی ما باید بمیریم! مگر ما چه کردیم؟ ما نیز حق زندگی داریم و می خواهیم با تمام مشکلات و سختی هایی که داریم زندگی کنیم، آری فقط زندگی کنیم. سخت است دیدن و پذیرفتن و تحمل کردن این همه بی مهری.

من قسمتی از وقتم را به این افراد اختصاص داده و در رابطه های بهبودی ام، ایشان را در اولویت قرار داده ام. با آنها به گوشه ای می روم و از تجربه های خود و بیماری ام برایشان می گویم و حرف و درد دل شان را نیز گوش می کنم. در آغوش شان می گیرم و بعد با هم گریه می کنیم. سعی می کنم به آنها امید داده و نقاط مثبت شان را یادآوری کنم و همواره می گویم که ارتباط بیشتری با ایشان داشته باشم. من از سایر اعضا نیز تقاضا می کنم که اگر به چنین مواردی برخورد کردند، طوری رفتار کنند که باعث دل شکستگی و سرخوردگی این افراد نشوند زیرا همه ما عضوی از این انجمن هستیم و یکی از رموز موفقیت NA تنوع در وضعیت اعضای آن می باشد.

با تشکر دوست همدرد شما. گمنام



## اخبار دفتر خدمات جهانی شعبه ایران

به اطلاع کلیه گروه‌ها و اعضای NA ایران می‌رساند که :

\* آدرس جدید دفتر خدماتی جهانی NA ایران: تهران ، سعادت آباد ، چهار راه قدس ، کوچه ۳۸ غربی ، پلاک ۱۱ ، تلفن: ۸۸۶۸۱۶۵۲  
E\_mail: siamak@na.org

\* شماره صندوق پستی دفتر خدمات جهانی (تهران ۱۳۱۵/۱۴۶۶۵) می‌باشد.  
\* سکه‌های نئگین دار سال‌های مختلف پس از پایان یافتن موهودی انبار از این پس تولید نخواهد شد.

\* در آینده نزدیک ۴ عنوان پمفلت جدید خدماتی عرضه خواهد شد.  
\* با توجه به افزایش کلیه قیمت‌ها در سطح جهانی و کشور انتظار می‌رود بهای تمام شده نشریات و سایر محصولات انجمن معتادان گمنام، افزایش یابد که متعاقباً پس از هماهنگی با شورای منطقه‌ای ایران، اطلاعات بیشتر و میزان افزایش بها به آگاهی عموم خواهد رسید.



کتاب راهنمای کارکرد قدم  
با ویرایش جدید  
به زودی عرضه خواهد شد.



به زودی سعی می‌شود دوازده سنت  
انجمن معتادان گمنام به جای  
نوار کاست آن در دسترس  
کلیه اعضا خواهد بود.

Windows Internet Explorer  
http://www.nairan.org/index.asp  
File Edit View Favorites Tools Help  
: انجمن معتادان گمنام ایران - NA IRAN

<p>دوست گرامی با سلام و امید به بهبودی روزافزون شما ضمن تشکر از توجه و سعی شما در جهت رساندن پیام به معنای که هنوز در عذاب است ، توجه شما را به نکاتی چند از نشریات مان جلب می‌نمایم: "معمولاً پس از شروع فعالیت در کارهای خدماتی است که کسی به ما خواهد گفت: بهبودی هر یک از ما به وحدت NA بستگی دارد. این وحدت به کیفیت پیروی ما از سنت‌هایمان مربوط است. سنت‌های دوازده گانه NA غیرقابل دست‌کاری است. آنها رهنمودهایی هستند که جمعیت ما را آزاد و زنده نگه می‌دارند. با پیروی از این رهنمودها در ارتباط با دیگران و اجتماع، از بسیاری از مشکلات اجتناب خواهیم کرد. هر یک از ما به عنوان جزئی از کل به مراتب عظیم تر، نسبت به مراقبت</p>	<p>از آنچه به صلاح و منفعت NA است، مسئولیتی قابل توجه و مساوی با دیگران داریم. لذا در راه اندازی سایت با وبلاگ های شخصی بایستی دقت لازم را به عمل آوریم تا مبادا از مسیر اصلی منحرف شده و مشکلاتی از قبیل: از بین بردن وحدت و منافع مشترک معتادان گمنام ، تاثیر گذاری بر کل انجمن و خدشه دار نمودن نام نیک NA ، تائید و یا رد کردن سازمان‌های خارجی و مؤسسات مرتبط و وارد شدن به مباحث اجتماعی ، تبلیغات غلو آمیز و شکسته شدن گمنامی فردی در سطح مطبوعات رادیو و فیلم در سر راهمان قرار گیرد که تمامی موارد مذکور ما را از هدف اصلی دور خواهد نمود. در اینجا نیز قسمتی از جزوه روابط عمومی معتادان گمنام، تحت عنوان گمنامی در اینترنت جهت استفاده قرار داده شده است شما می‌توانید به عنوان یک مرجع</p>	<p>از آن استفاده نمایید. <b>جزوه روابط عمومی معتادان گمنام</b> گمنامی در اینترنت: اغلب ممکن است این اشتباه در ما ایجاد شود که اینترنت یک محیط عمومی نیست. در نتیجه نقش گمنامی شخصی می‌تواند در شبکه گسترده جهانی گیج کننده باشد. بسیاری از اعضا با فعالیت های مشتاقانه جهت رساندن پیام بهبودی NA، اقدام به راه اندازی وب سایت و وبلاگ های شخصی نموده اند. یکی از راه هایی که یک سایت شخصی می‌تواند در رعایت اصل گمنامی به کار گیرد، بیان این نکته است که این سایت نماینده NA نبوده و فقط بازگو کننده نظرات شخصی است. سایت های شخصی همچنین می‌توانند برای سایت ثبت شده شورای منطقه‌ای ایران (www.nairan.org) و یا سایت خدمات جهانی</p>	<p>www.na.org ، اقدام به تهیه Link کنند. علاوه بر این وب سایت های شخصی می‌توانند به جای تأکید بر عضویت در انجمن معتادان گمنام "با استفاده از کلماتی مانند "بهبودی" گمنامی اعضا را حفظ نمایند. استفاده از کلمه "بهبودی" به جای "معتادان گمنام" از اشتباه در تشخیص سایت توسط کسانی که با جستجوگرهای اینترنتی به دنبال جلسات NA یا اطلاعاتی در مورد معتادان گمنام هستند، جلوگیری می‌کند. به علاوه این مسئله به اعضا در حفظ گمنامی شان در این رسانه جمعی کمک می‌نماید. شما می‌توانید توسط لینک (http://www.nairan.org/contact.asp) با ما در تماس باشید. در پایان برای شما آرزوی سربلندی داریم و دستان شما را می‌فشاریم. با امید خدمت به همردان</p>
--	--	---	--

Done  
Internet 100%  
start Windows Ex... Adobe Photoshop Adobe InDesign... :NA IRAN - ف... 1:45 PM



## کارگاه و گردهم آیی خدمت‌گزاران کمیته H&I نواحی ده گانه کشور - قم



ما در حال پیام رسانی به



پیام رسانان آینده‌ایم.



مجدید، دوست خدمت‌گزار دیگری خاطره خود را این چنین شرح داد:

من از خاطرات تلخ هم نتیجه‌گیری‌های مثبت می‌کنم. این ماجرا مربوط به یکی از زندانیانی است که در حبس با انجمن معتادان گمنام آشنا شده و نماینده بین گروه جلسه خود در زندان بود و طبق قانون باید تا چند روز دیگر اعدام می‌شد. درست سه روز مانده به حکم اعدام او، بعد از جلسه خود را با سرعت به من رساند و با اصرار خواست که اگر هفته آینده به زندان می‌آیم، چیپ و نشریات را با خودت بیاور، چون تمام شده است. من قبول کردم ولی او ول کن نبود و بار دیگر با اصرار از من قول گرفت و گفت قرار است تا هفته دیگر عده‌ای تازه وارد به جلسه ما در زندان بیوندند و این خیلی بد است که تازه وارد بیاید ولی ما چیپ خوش‌آمدگو نداشته باشیم. این ماجرا برای من خیلی عجیب بود او می‌دانست که خودش هفته دیگر در این دنیا نیست ولی با شور و هیجان در فکر اعضایی بود که در آینده به جلسه می‌پیوستند. آیا شما در جایی دیگر به غیر از انجمن معتادان گمنام شاهد چنین صحنه‌هایی بوده‌اید؟ در این‌جا است که من متوجه لطف خدای بزرگ و مهربان می‌شوم. او بعضی‌ها را آن قدر دوست دارد که حتی در سه روز آخر عمرشان هم که شده، مژه عشق را به آنها می‌چشاند. بعد از اجرای حکم که طبق قانون صورت گرفت با یکی از مسوولین زندان صحبت می‌کردم او به من گفت: "من واقعا از تغییرات عجیبی که در این زندانی به وجود آمده بود، تعجب می‌کردم. من نمی‌دانم شما با آنها چه می‌کنید. من پای چوب اعدام خیلی از محکومین بوده‌ام ولی هیچ فردی را با این روحیه تسلیم به رضای خدا و آرامش ندیده بودم"

بعد از اجرای حکم از این دوست همدردمان وصیت‌نامه‌ای در زندان و بیرون زندان منتشر شد که باعث گشت تا پاک‌ها، پاک‌بمانند و دیگران هم از وجود این انجمن آگاه شوند. برای همه آنها آرزوی آرامش و بخشش داریم.

در بخشی از گردهمایی خدمت‌گزاران کمیته H&I، از اعضا خواسته شد تا اگر خاطراتی از انجام خدمت خود در زندان‌ها و بیمارستان‌ها دارند، برای حاضران نقل کنند. به این دو خاطره توجه کنید:

مجدید، من در زمان اعتیاد فعال دوستی داشتم که با اصرار او را به مصرف مواد مخدر دعوت کرده و پس از مدتی با سرنگ و تزریق نیز آشناس نمودم. همیشه و در طول زمان بهبودی به دنبال فرصتی می‌گشتم تا به نحوی از او جبران خسارت کنم ولی فرصت مناسبی پیدا نمی‌شد. روزی به عنوان سر گروه کمیته H&I به زندان زرین شهر رفته و جلسه NA را در مسجد آنجا تشکیل دادیم. ناگهان متوجه حضور همان دوست هم مصرف خود شدم که جلوی در ایستاده ولی داخل نمی‌شد. بلافاصله خود را به او رسانده و متوجه شدم که مدتی است با جلسات NA در زندان آشنا شده در حال ترک است ولی از درد به خود می‌پیچد. او را در آغوش گرفته و احوالش را پرسیدم. گفت: دارم از شدت درد می‌میرم و گویی سیم خاردار از توی رگ‌هایم عبور می‌دهند. به او دلداری داده و گفتم: کمی صبر داشته باش، ایام خماری به سرعت سپری می‌شود و از زندان آزاد می‌شوی و من هم به هر شکلی که راضی باشی، از تو جبران خسارت خواهم کرد. مدتی من را خیره خیره نگاه کرد و با چشمانی اشکبار گفت: من سه روز دیگر، در تاریخ ۱۵/۸/۸۶ اعدام می‌شوم! تمام تنم لرزید. متأسفانه بدون اینکه فکر کنم، در یک آن به او گفتم: خب، تو که سه روز دیگر اعدام می‌شوی، این قدر به خودت عذاب نده و دیگر نیازی نیست که این چنین درد خماری بکشی. در یک لحظه گویی تمام درد هایش را فراموش کرد و با نگاهی غصه‌دار و گله‌آمیز گفت: مجدید، خیلی بی‌انصافی. تو می‌دانی یک عمر پاک ماندن، برایم یک آرزو بود. آیا پاک مردن هم باید برای من، یک آرزو باشد؟ در این لحظه خیلی خجالت کشیده و شرمسار شدم. او با درد خماری اعدام شد و اکنون در میان ما نیست.