

فهرست

■ با مخاطبان

۳..... مامی توانیم.....

■ مشارکت

۴..... فقط برای امشب!.....

۶..... شکستن شب.....

۶..... پراز امید شکفتن.....

■ ترجمه

۸..... گرگ.....

۱۰-۱۱..... احترام دوباره.....

■ نامه‌ها

۷..... تولد در گرداب مرگ.....

۱۷..... وعده باران.....

۱۹..... نامه‌ها و ایمیل‌های شما.....

■ مقاله

۱۲-۱۳-۱۴..... چرا درک و اجرای سنت‌ها؟.....

■ دیدگاه

۱۸-۱۹..... جلسه اداری.....

۲۲..... خدمت.....

■ اخبار

۲۰-۲۱..... اخبار NA ایران.....

■ گزارش

۲۳..... گزارش سالیانه کمیته سایت NA ایران.....

■ صفحه آخر

۲۴..... اخبار خدمات جهانی.....



■ سال پنجم ■ شماره نوزدهم ■ تابستان ۱۳۸۸

■ مسئول نشریه: محمدعلی ب.

■ امور اجرایی: سپهر الف

■ صفحه آرا: نیما ل.

■ طرح روی جلد: سعید ی.

■ آدرس نشریه: تهران صندوق پستی ۱۹۵۸۵/۶۸۴

■ پست الکترونیکی: PayamBehboodi@yahoo.com

■ آدرس اینترنتی: www.nairan.org

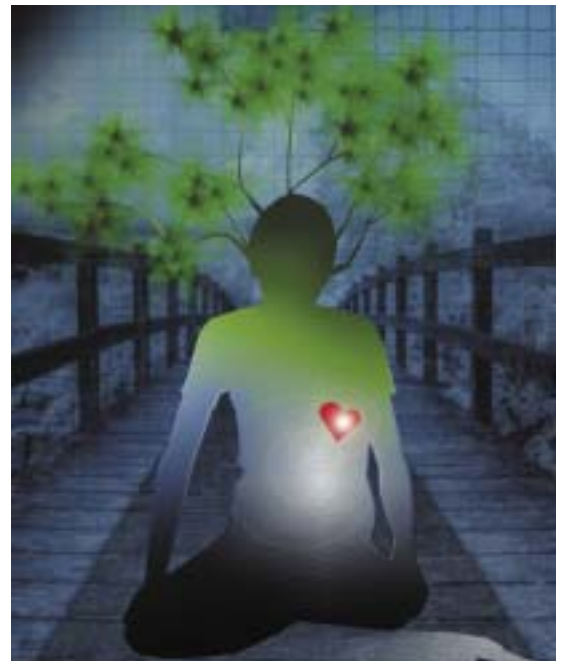
■ مجله "پیام بهبودی" از دریافت نامه‌ها، مقالات، داستان بهبودی، تجارب شما در برنامه و طرح‌های تصویری استقبال می‌کند. از شما دعوت می‌شود با مجله خودتان همکاری کنید. نامه‌های خود را در یک طرف صفحه و به صورت خوانا و روشن با ذکر نام، حرف اول فامیل و شماره تماس به آدرس پستی یا الکترونیکی مجله بفرستید.

■ 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 سپاس گزاریم.

■ با همکاری شورای فصل‌نامه.



ما می توانیم

باسلام، حدود پنج سال پیش ایده نشریه این سردبیر وقت NAWay در میان گذاشته شد تا از نظر وی در مورد آن آگاه شویم و در صورت امکان از تجربه‌های فراوان ایشان استفاده کنیم. نامبرده در پاسخ چنین گفت:

"ایده تهیه نشریه عالی است، آفرین به شما. من تجربه کار کردن در یک مجله ناحیه‌ای را دارم. متأسفانه اعضا به اندازه کافی حمایت نکردند و مجله تعطیل شد. در خیلی جاهای دیگر هم در ابتدا با شوق و ذوق شروع کردند و لی به دلایل مختلف بعد از مدتی کارشان متوقف شده است. شما از کم و ساده شروع کنید و نسبت به استقبال اعضای منطقه خود، آنرا توسعه دهید. اگر کار دیگری از دست ما برمی آید، مستقیماً با من تماس بگیرید. برای شما آرزوی موفقیت می‌کنم و مطمئن هستم که نشریه‌تان موفق خواهد شد." پایان نقل قول

ما هم همکاری با مجله NAWay را شروع کردیم و با لطف خدا و حمایت اعضای انجمن معتمدان گمنام و این گونه تشویق‌ها، پیش بینی سردبیر NAWay در مورد موفقیت مجله "پیام بهبودی" درست از آب در آمد.

اکنون که پنج سال از آن تاریخ می‌گذرد، توجه شما را به بخشی از سرمقاله آخرین شماره NAWay یعنی آوریل ۲۰۰۹ به قلم سردبیر کنونی آن مجله جلب می‌کنم:

"ما چه به یک تازه وارد کمک کنیم و چه با یک بدنه خدماتی همکاری داشته باشیم، فهمیده ایم که وقتی با هم کار می‌کنیم به نتایج بهتری می‌رسیم. مقالات این شماره مجله NAWay، موفقیت‌هایی که در نتیجه تشریک مساعی اعضا بوده است را نشان می‌دهد، اگر چه هرگز نویسندگان این مطالب را ندیده‌ام. وقتی می‌شنوم که مجله "پیام بهبودی" در ایران، پنجاه و یک هزار جلد تیراژ دارد و یا یکی از اعضا نسخه‌ای از یک نشریه در کلمبیا را برایم می‌فرستد، همه یاد آور این نکته است که سنت اول ما، نشان دهنده تصویری است از معنادانی که در سراسر جهان برای حمایت از بهبودی یکدیگر با هم کار می‌کنند." پایان نقل قول

من هم به نوبه خود از این همه انرژی مثبت و نیروی فراوانی که خداوند مهربان در اختیار اعضای NA گذاشته، تشکر کرده و برای کوتاه شدن مطلب و استفاده بیشتر از این صفحه به همین مقدار بسنده می‌کنم.

در ضمن از اینکه شماره حاضر به دلایل مختلف با کمی تأخیر به دست شما می‌رسد، پوزش می‌طلبم و این کاستی را در شماره آینده جبران خواهم کرد.

سالم و شاد و موفق باشید.

خدمت‌گزار شما:

محمد علی . ب



نقد و نظر

سلام سیاوش هستم، معتاد . من از یاران قدیمی مجله هستم ولی حدود ۲ سال است که همکاری ام با شما به دلیل مشکلات شخصی کم شده است . حال همکاری مجدد خود را با چند پیشنهاد و انتقاد به شما آغاز می‌کنم :

۱. استفاده از تصاویر رنگی و رنگ‌های شاد به خصوص در طراحی روی جلد .

۲. با توجه به کاربرد فراوان این مجله در امر اطلاع رسانی و روابط عمومی، پیشنهاد می‌دهم هر ماه یک صفحه به طور دائم به اطلاع رسانی اختصاص یابد .

۳. استفاده از داستان‌ها و تجربیات بهبودی و نیز داستان آشنایی با مواد مخدر و آشفستگی مصرف ، خیلی تکراری شده و در هر شماره چند داستان مشابه، با این موضوع چاپ می‌شود که بهتر است در هر شماره یک یا دو داستان بیشتر راجع به این مسایل نباشد .

۴. درخواست و دعوت از اعضای قدیمی برای قلم زدن در خصوص موضوعی که از قبل توسط سردبیر در اختیار آن‌ها قرار می‌گیرد.

۵. برگزاری کارگاه‌های آموزشی در مورد نوشتن مقاله ، گزارش و سایر خدمات نشریه "پیام بهبودی" که هم برای شما مؤثر است و هم در آینده برای این کار به تعداد کافی خدمت‌گزار خواهیم داشت . شما می‌توانید از اعضایی که مرتباً با شما در تماس هستند تعدادی را انتخاب و آموزش دهید .

۶. معرفی ساختار خدماتی نواحی و ارائه گزارش از عملکرد آنها و موفقیت‌ها و ... در هر شماره راجع به یک ناحیه.

۷. چاپ مقاله سردبیر محترم هر ماه یک صفحه کامل را اشغال می‌کند که بهتر است این کار به صورت مختصر و مفید در فضای کمتری انجام شود .

۸. پرداختن به موضوعات جذاب و آموزنده در هر شماره مثل : سنت هفت ، جلسه باز ، خدمت در NA ، ساختار خدماتی ، راهنما و رهجو، برخورد با تازه واردان ... که هم جذاب است و هم در مورد مشکلات روز NA ایران است و از طریق مجله شما می‌توان کمک کرد تا این موضوعات حل شوند .

۹. اختصاص یک صفحه در هر شماره به پرسش‌های اعضای انجمن و چاپ سؤال و جواب مناسب در هر شماره.

۱۰. اهدای جوایز از نشریات و محصولات خدمات جهانی به اعضایی که به طور مرتب با مجله همکاری می‌کنند و همچنین برگزاری همایش و نشست سالانه برای جمع آوری ایده‌ها و نظرات برای بهتر شدن نشریه وزین "پیام بهبودی" .

سیاوش . ع - استان مازندران



چه کسانی در معنای گمنام برنده هستند؟ برنده ها به آسانی تشخیص داده می شوند. آنها برنامه فعال بهبودی را انجام می دهند، به دنبال راه حل هستند و از مشکل فاصله می گیرند. برنده ها همواره آماده کمک به تازه وارد هستند. راهنما یانی دارند و با آنها مشورت می کنند. برنده ها فقط برای امروز پاک می مانند. "فقط برای امروز"

فقط برای امشب!

شهر "برمی گشتم، چندساعتی می خوابیدم و بعد به منزل راهنمایم می رفتم و از وقایع و اتفاقات دو روز گذشته با ایشان حرف می زدم. هر هفته یک روز هم قدم کار می کردم و بیشتر وقتها در جعبه خواب اتوبوس نثریات NA را می خواندم. امروز دوسال وهفت ماه و بیست روز است که بدون مواد مخدر و یا هر دود دیگری پاک هستم و به کارم ادامه می دهم. یک دوره قدمهایم تمام شده و در حال انتقال آنها هستم و خدا را شکر که اعتماد و ارزشهای ازدست رفته به من بازگشته و همه اینها را مدیون خداوند، جلسات و راهنمایم هستم. در گذشته شعار من این بود که هیچ راننده ماشین سنگین نمی تواند شب تا صبح بدن مصرف مواد مخدر رانندگی کند و خودم را اینطور توجیه می کردم که **پیام**، تو مسئول جان چهل و پنج نفر مسافری، خودت به جهنم، اگر مواد مصرف نکنی خوابت می بره و همه را به کشتن می دی. ولی امروز اندیشه هایم تغییر کرده. من توانستم با تمام آن مشکلات روبرو شوم، پاک بمانم وعده ای از همکارانم هم با کمک خداوند و باور کردن من وعملکردم پاک شده اند. حالا به هم می گوئیم: فقط برای امشب مصرف نمی کنیم و امشب مسافرهایی من از اینکه کسی که قرار است آنها را به مقصد برساند، آدم پاکی هست، با آرامش کامل تا صبح می خوابند و از این موضوع که خداوند قابلیت خدمت به بنده هایش را به من داده، بسیار خوشحالم.

پیام . ش - شاهین شهر



پس از سالها تخریب و ترس و بی اعتمادی فراوان، وارد انجمن شدم. از همه می ترسیدم که مبادا از من فیلم برداری کنند و مرا گیر بیندازند. ۲۲ سال مصرف، چیزی برایم باقی نگذاشته بود و من ورشکسته مالی جسمی روحی و روانی شده بودم. اعتماد به نفس من از بین رفته بود، به من گفته شد اصول ساده ای را رعایت کن تا پاک بمانی، راهنما بگیر، به جلسه بیا، مشارکت کن، با مصرف کننده رابطه نداشته باش و تا مدتی سرکار نرو. برایم همه این اصول رعایتشان ساده بود جز اینکه تا چند روز سرکار نروم، چون من از نظر مالی ضعیف شده بودم و این برایم غیرممکن بود. بدهکاری هایم زیاد بودند و نمی توانستم با آنها روبرو شوم و با این باور که اگر خیلی زود سرکار بروم، لغزش خواهم کرد. سرکار رفتم و از آنجایی که شغلم رانندگی با اتوبوس برون شهری بود و تجربه پاک بودن هنگام رانندگی را نداشتم، به سرعت لغزش کرده و مدت ۲۰ ماه تلخ ترین دوران زندگی ام را در لغزش به سر بردم. این لغزش که خدا را شکر به مرگ جسمی ختم نشد ولی چیزهای در من کشته شد که به مراتب از مرگ جسمی بدتر بود. پس از آن به انجمن بازگشتم و راهنمای جدیدی گرفتم و خودم را برایش باز کرده و توضیح دادم که هم می خواهم پاک بمانم و هم کارکنم و خواهش می کنم به من کمک کن.

ما خسته ایم و تشنه، تو سایه ای و چشمه

ایشان گفتند که وقتی درد فیزیکی شما تمام شد، حتماً سرکار برو ولی دائماً با من در تماس باش. به هر شهری که رسیدی جلسه برو و مشارکت کن. وقتی حرفهای راهنمایم تمام شد، نورامیدی به قلبم تابید و اعتماد به نفسم قوی شد. به خودم گفتم که **پیام**، تو می توانی هم با اتوبوس کار کنی و هم پاک بمانی. از خوشحالی در پوست خود نمی گنجیدم. راهنمایم گفت تو باید پاک بمانی و مسافرهایی را به سلامت به مقصد برسانی و آن گاه باوری می شوی برای دیگر همدردانی که مشکل تو را دارند. من از یک ماه پاکی شروع به کارکرد قدمها کرده و سرکار رفتم و نیکوتین را در همین فاصله کنار گذاشتم و به این باور رسیدم که باید فرد مسئول، سازنده و مفیدی برای جامعه و خانواده ام باشم.

به کار کردن مشغول شدم، کاری که از شب تا صبح می بایست حدود دوازده ساعت در اتوبوس به سر ببرم. ساعت هفت صبح به جلسه حرکت صبح آبادان می رفتم و بعد برمی گشتم تا در خوابگاه رانندگان بخوابم و خودم را برای یک شب پاک دیگر، بدون مصرف مواد مخدر و یا هر دودی آماده کنم. بین راه در در خیلی مواقع و مکانها با مصرف کنندگانی برخورد می کردم. روزهای اول چقدر سخت بود و چقدر بغض کلویم را می فشرد و به خودم می گفتم چرا نمی توانم مثل بقیه آدمهایی که مصرف کننده نیستند و به راحتی کنار مصرف کننده ها می نشینند، من هم بنشینم و غذا بخورم. ولی این را هم به خوبی می دانستم که من از بیماری اعتیاد که وسوسه و اجبار از خصوصیات آن است، رنج می برم.

وقتی ساعت شش صبح از سفری دو روزه به شهر خودم "شاهین



هرجا می رویم باید برنامه را در تمام امور خود اجرا کنیم. اگر می خواهیم زندگی روحانی فقط در حرف نباشد، باید در خانه به آن عمل کنیم. با انجام این کار، افرادی که در زندگی با آن ها شریک هستیم مطمئناً متوجه تغییر ما می شوند و از اینکه ما NA را پیدا کرده ایم، سپاس گذاری می کنند. "فقط برای امروز"

شمع تولد پدر

بعد از آن شب و پس از بازگشت از یک مسافرت، من هم پاک شدم. من دست تمام کسانی که انجمن را به روستای ما آوردند، می بوسم. می دانم که اگر همت و صبوری آنها نبود من و برادرانم الان پاک نبودیم. خیلی برایشان سخت بود که در بین این همه مصرف کننده بتوانند جلسات را پابرجا نگه دارند. ولی آنها با عنایت خدا و همت خودشان این کار را انجام دادند. الان جلسات روستای ما نزدیک به سه الی چهار سال است که برگزار می شود و چیزی هم به جشن تولد دو سالگی ام در تاریخ بیست خرداد باقی نمانده.

خدایا شکرت. دوست دارم. من خود را مدیون NA و بچه های انجمن می دانم. در آخر از تمامی کسانی که حتی برای یک ثانیه از پاکی من وقت گذاشتند و صبوری کردند، تشکر می کنم. از راهنمای خود که زحمت زیادی برایم کشیده، هم تشکر می کنم. از بچه های انجمن روستایمان و تمامی بچه های انجمن ایران و حتی جهان ممنونم. از تمامی اعضای با تجربه انجمن سپاس گزارم که باعث شدند در آستانه جشن تولد بیست و نه سالگی و تولد دو سالگی ام در انجمن بنویسم و احساسم را بگویم. در آخر برای تمام عزیزانی که در حال عذاب هستند دعا می کنم که زودتر به این جمع با عشق بپیوندند. حال با اعلام پاکی خود و برادرانم از حضورتان خداحافظی می کنم.

حیدر، معتاد: ۲ سال و ۵ ماه و ۱۴ روز
علی، معتاد: ۲ سال و ۲ ماه و ۲۱ روز
حمزه، معتاد: ۱ سال و ۱۰ ماه و ۲۴ روز

حمزه، معتاد - استان مرکزی



سلام حمزه هستم یک معتاد.

سلام به تمامی دوستان هم درد. سلام به تمامی بچه های باعشق انجمن و خدمت گزاران بی دریای NA. سلام به دست اندرکاران مجله پیام بهبودی. یک روز در حال خواندن مجموعه دوازده جلدی پیام بهبودی بودم که انگیزه نوشتن در ذهنم جرقه زد. من هم مانند اکثر شما، از دیاری یخ زده، بی روح و منجمد آمده ام.

صفت محکومین

به ناگاه در اوج ناامیدی با نور و روشنایی آشنا شدم. در آن زمان یعنی زمان مصرف هیچ وقت نمی گفتم معتادم. ولی غافل از اینکه این اعتیاد با من چه ها کرده. مصرف من شاید از سن یازده الی دوازده سالگی و به صورت تفریحی شروع شد. آن زمان هیچ وقت تصور نمی کردم روزی برسد که حمزه به یک معتاد تبدیل شود. در خانه ما به جز من، دو برادر دیگرم نیز معتاد بودند. پدرم نیز کم و بیش مصرف می کرد. بعد از گذشت چند سال من به اتفاق دو برادرم یاربازی هم شدیدم. مادرم که بعد از سال ها رنج و مشقت، چشم امید به بچه هایش را داشت، مجبور بود از بین چهار پسرش، فقط به یکی دل خوش کند.

بیماری اعتیاد با ما کاری کرده بود که هیچ چیز را نمی دیدیم و احساس نمی کردیم: نگاه های نگران و روح پریشان خواهران، غصه خوردن برادر و پدر و مادر مریضم. مادرم چه رنج هایی را که بابت ما نکشید و چه حرف هایی را که نشنید. در تمام این سال ها دعا می کرد که بچه هایش از این بیماری نجات پیدا کنند.

عطر خوب خانگی

بالاخره نوبت ما هم رسید، پدرم که مصرف می کرد به انجمن پیوست. انجمن آن زمان تازه به روستای ما آمده و جلسات دایر شده بود. بعد از پدر، برادربزرگترم نیز به انجمن پیوست و بعد از یک بار لغزش دوباره به انجمن برگشت. چند ماهی از پاکی اش نگذشته بود که برادربزرگترم از راه رسید و او هم به انجمن پیوست. هیچ وقت آن شبی را که برای اولین بار به جلسه رفتم، فراموش نمی کنم. در آن زمان من مصرف کننده بودم. به یاد می آورم آن شب قشنگ را، شب تولد یک سالگی پدرم. آن سه شنبه شب وقتی قبل از مراسم چیپ دهی برای اهدای دسته گل به پدرم به جلسه رفتم، با فضایی آشنا شدم که هیچ وقت و هیچ جا ندیده بودم. هیچ وقت تصور نمی کردم کسانی که با اکثر آنها مصرف می کردم رادر آنجا پاک ببینم. اوج حیرت من زمانی بود که پدرم شمع تولد یک سالگی اش را به من داد. اشک در چشمانم حلقه زده بود. حس خیلی قشنگی داشتم، دیگر نمی شد منکر وجود نیرویی برتر در آن جمع شد. در پایان جلسه و در هنگام دعا، برادرانم در دو طرف، دستانم را گرفته بودند. بعد از چند لحظه سکوت، دعا شروع شد: "خداوندا... حتماً باور می کنید اگر بگویم مو به تنم سیخ شده بود. تمام بدنم می لرزید، عرق سردی کرده بودم. خدایا چه اتفاقی افتاده؟ من متعجب به بقیه نگاه می کردم که از اعماق وجودشان دعا می خواندند. از آن شب به بعد هر وقت یاد آن لحظه می افتم، تنم می لرزد. بالاخره لحظه تولد مجدد من هم رسید. چهار الی پنج ماه

تذکرات

ابراهیم هستم یک معتاد

بعد از ۲۴ سال تخریب مواد مخدر و ۱۳ سال زندگی مشترک، غروب یکی از روزهای مرداد سال هشتاد و شش که از محل کارم به منزل برگشتم متوجه شدم همسرم وسایل شخصی خود و بچه های دوقلویم را برده و به حالت قهر به منزل پدرش رفته است. وقتی تلفنی علت این کارش را جویا شدم گفت: دیگر حاضر نیستم این گونه زندگی کنم. تو من و بچه ها را چند بار تهدید به مرگ کرده ای. من با دنیایی از غرور احمقانه و معتاد گونه با تهدید گفتم اگر تا یک ساعت دیگر به منزل نیایی دیگر هرگز نیا. همسرم دوباره با اطمینان کامل گفت: دیگر حاضر به زندگی با تو نیستم. من هم از ترس صاحب خانه که اجاره اش دو ماهی عقب افتاده بود به منزل پدرم پناه برده و شب و روز با مواد مخدر زندگی می کردم. حتی احساس مردانگی و مهر پدری هم نداشتم تا اینکه بعد از ۴۰ روز پیام انجمن را از دوست هم مصرفم که مدتی بود پاک شده بود، شنیدم و با دنیایی از ترس و ناامیدی و با ورشکستگی مالی و خانوادگی و کاری و حتی عقلی وارد انجمن شدم. در ابتدا یکی از دوستان بهبودی دو کلمه به من یاد آوری کرد و گفت صبر و تغییر را در زندگی جدیدت شروع کن. از همان لحظه پاکی را با نام خدا و با گریه شروع کردم و به انجمن NA پیوستم .

کم کم شروع به کار و زندگی نمودم. بعد از ۲۳ روز پاکی به سراغ همسر و فرزندانم رفتم و همسرم خدا شاهد است حتی یک کلمه اعتراض نکرد و به خانه برگشت. چون چهره ام کاملا تغییر کرده بود و من امیدوار تر شروع به تلاش در انجمن و کارهایم کردم و سعی کردم تا به امروز اشتباهات گذشته را تکرار نکنم و زندگی در مثلث بهبودی شامل: کار ، خانواده و جلسه را تا به امروز ادامه دادم . با توکل به نیروی برتر از صفر شروع کردم و یک روز تا به این سقف پاکی دیر از خواب بیدار نشدم، حتی در روزهای تعطیل. در پاکی ۹ ماه با کمی تغییر دوستان و اطرافیانم مرا باور کردند . ضمانت مرا به عهده گرفتند و توانستم یک تاکسی بخرم و هم در کارهای ساختمانی با جدیت فعالیت کنم، همه شب با دعا می خوابم و همه صبح بعد از بیداری از خداوند بابت اینکه یک روز دیگر به من فرصت زندگی داده سپاس گذاری می کنم . در طول روز بارها در دلم با خود و خدای خود مشارکت می کنم ، در طول هفته ۳ جلسه می روم و قدم هایم را دوباره کار کرده و در اغلب امور زندگی پیاده می کنم . با راهنمایم صادق هستم و خدمت صادقانه می کنم . کم حرف می زنم و زیاد گوش می دهم. زندگی ام را مدیون شما دوستان بهبودی و انجمن معتادان گمنام هستم. در سال سوم پاکی از خداوند مهربان صادقانه خواهانم که هیچ معتادی در کره زمین از درد اعتیاد نمیرد.

ابراهیم . ک- ساری



پر از امید شکفتن

با سلام به همه کسانی که می خواهند زنده بمانند و زندگی کنند. جوانی هستم خسته از گذشته ، خوشحال از اکنون و امیدوار به آینده. پنج سال است که من هم پرواز را یاد گرفته ام، از ابتدا شور و شوق خوبی داشته و دارم . می خواهم قصه ای برایتان بازگو کنم . از اول پاکی ام سعی کرده ام تسلیم باشم قدم ، راهنما ، مشارکت ، خدمت ، جلسه ، سرویس دهی و ... یکی دو سال اول پاکی خیلی خوش گذشت و اصلاً نفهمیدم چطور شد. سال سوم مسائل زندگی مشغولیت های خوبی بود برای تمرین اصول روحانی و سال های چهارم و پنجم کمکم کرد که باور کنم اصولمان کار می کند . سیزده روز قبل از تولد پنج سالگی ام به خاطر دردی به پزشک مراجعه کردم و بعد از یک سری آزمایش و نمونه برداری متوجه شدم که سرطان دارم . همیشه جواب دادن به سؤال هایی مثل اینکه افکار بحران زا را چه کارکنم یا دستاویزها چه هستند و یا چه چیزهایی باعث ناامید شدن من در بهبودی می شود، سخت بود و تازه فهمیدم چرا . با فهمیدن این موضوع حساسی خراب شدم بعد از تماس با راهنما شروع کردم به دعا که خدایا هرچه خواست توست و چند روزی کج دار و مریز گذشت بعد از سه الی چهار روز، ذهنم توانایی خود را از دست داد و فهمیدم که حالم خیلی بد است و واقعا بیماری خاصی دارم. بعد از مدتی با افکار بیمارگونه تصمیم گرفتم که خود را از بین ببرم ، شروع کردم به رانندگی در اطراف شهر با سرعت خیلی زیاد که اتفاقی برایم نیفتاد. سپس تصمیم گرفتم که با مصرف مواد حساسی دلی از عزا در بیاورم و هم اینکه حتما در نشنگی بخاطر عدم تعادل اتفاقاتی برایم خواهد افتاد و از بین خواهم رفت. برای همین رفتم که مصرف کنم ولی یکباره به خود گفتم که بگذار اول تکلیفم را با NA مشخص کنم.

به همین خاطر رفتم که به همه بدو بیراه بگویم و از خدا گله کنم که چرا ؟ مگر من قدم کار نکردم ، مگر تسلیم نبودم؟ من که مشارکت می کردم، چای هم پخس می کردم، این بود نتیجه این همه رعایت اصول و صبر. بعد از ساعتی درب جلسه باز شد و همه رفتیم و نشستیم. تازه فهمیدم که ای وای عنوان جلسه پرسش و پاسخ است و نمی توانم مشارکت کنم حالم خراب تر شد. در همین حال یکی از دوستان بهبودی که جز باورهایم هست، روی صندلی جلوی من نشست. مقداری آرام شدم و بعد از جلسه یک ساعتی برایش حرف زدم. بعد از صحبت هایی که باهم کردیم، احساس کردم شرایطم قابل تحمل است و می توانم آن را بپذیرم و انرژی ادامه دادن همه وجودم را گرفت. امروز هم شاد و امیدوار و تسلیم، بازهم پاک زندگی می کنم و تحت شیمی درمانی هستم. در این تجربه متوجه شدم که دردها فرصت هایی برای رشد هستند نه عذاب .

دردها ایجاد نیاز می کنند که ارتباط با نیروی برتر ساده و روان تر شود . خیلی از موقعیت ها غیر قابل دسترسی هستند و فقط می توان پر انرژی باقی ماند تا در مواقع لزوم کم نیاوریم. فهمیدم که چقدر اصول ساده برنامه مان کاربردی هستند.

امیر. م - شیراز

ما هر چند وقت هم که پاک مانده باشیم، هرگز به طور کامل بهبود پیدا نمی‌کنیم. غفلت و رکود دشمن شماره یک کسانی است که مدت‌های طولانی پاک مانده‌اند. در صورتی که این غفلت طولانی شود، سلسله مراتب بهبودی متوقف می‌شود. "کتاب پایه"

تولد در گرداب مرگ

می‌برم و مانند گذشته بی‌ارزش و بی‌اعتماد نیستم. به‌خاطر مواد مرتکب خیلی از خطاها شده‌ام، امروز این منم که بر عفریته اعتیاد پشت کرده‌ام، چرا که محسن دیگر حق حیات دارد، حق زیستن ... حق انتخاب ... حق دوست داشتن و عشق ورزیدن به تمامی نعمات خداوندی که هیچ‌یک را در دوران مصرف تجربه نکرده‌ام. خدا را سپاس و قدرانم که به گذشته‌ام، آن گذشته تلخ و کور و تاریک فکر نمی‌کنم. فقط برای امروز زندگی می‌کنم ژرفای آبی آسمان و دریا را دیگر می‌فهمم. دوستدار شما همدردان که با ذکر تلخی خاطرات خود حلاوت زیستن را به من آموختید.

محسن . پ- زندان مرکزی همدان



تلاشی هر روزه

ارشد هستم یک معتاد. از خداوند سپاس‌سگزارم که تنها بودم، یاری‌ام داد از منجلاب اعتیاد بیرون آورد و انتخابم کرد. وارد انجمن معتادان گمنام شدم و به این برنامه ایمان آوردم و آنگاه؛

۱. راهنما گرفتم و به کله خودم اعتماد نکردم. یار بازی، زمین بازی و توپ بازی را عوض کردم و مسیر خودم را نیز تغییر دادم. قبل از انجام هرکار به نتایج آن فکر کرده و مشورت کردم.
۲. عاجزوار زندگی کردم و عجزهایم را فراموش نکردم.
۳. هرروز از خودم تراز گرفتم و اشتباهاتم را پذیرفتم.
۴. در مورد دیگران قضاوت نکرده و سهم خودم را انجام دادم. به کارهای دیگران هم دخالت نکردم.
۵. در جلسه‌ها خدمت گرفتم و خودم را به برنامه معتادان گمنام وصل کردم.
۶. سه اصل پیشنهادی برنامه بهبودی را رعایت کردم: جلسه، کار و خانواده.

شعارهای: من نتوانستم، ما می‌توانیم و کمک یک معتاد به معتاد دیگر را به کار می‌گیرم و مادامی که این راه را دنبال کنم از هیچ چیز واهمه نخواهم داشت.

ارشد. ع- پاکدشت و قیامدشت

محسن هستم معتاد از زندان مرکزی همدان. خدای را شاکرم به پاس امروز که با کمک برنامه معتادان گمنام قطع مصرف کرده و با داشتن ۴۷ سال سن و ۳۲ سال اعتیاد فعال، اکنون در مسیر بهبودی هستم. زندگی‌ام توأم با خفت و خواری محض بود. شخصیتیم، انسانیتیم، ارزش و اعتبارم، کلا به نیستی رفته بود و از زندگی ساقط. فقط در این اواخر به مرگ فکر می‌کردم. گویا مرگ هم با من سر قهر داشت. احساس پوچی، یأس، انزوا و ناامیدی با پیشرفت روزانه بیماری، زندگی و همه چیزم را از مدار تعادل خارج کرده بود. ارتباطم را از دست داده بودم. در پیچ و خم دالان تنهایی فرورفته بودم. حق انتخاب خود را در تمامی مراتب مختلف زندگی از دست داده بودم. فقط افکاری عبث و فعال در ذهن معتاد گونه‌ام بود که بلادرنگ از من دفاع می‌کرد. در زندان دیگر به آزادی هم فکر نمی‌کردم و حتی مرخصی هم نمی‌رفتم چون بیرون هم برایم زندان می‌نمود. در زندان دائما به فکر تهیه و یا فکر فروش و مصرف بودم تا اینکه خسته و درمانده غوطه‌ور در سیاه چال مخوف اعتیاد که زندان بودن را برایم مضاعف کرده بود، پیام بهبودی از طرف یک دوست پاک که قبلا با هم مصرف می‌کردیم به من رسید. با تمام ناباوری و تصور اینکه تجربه یک ترک جدید را محک زده و بیاموزم، وارد انجمن شدم. چرا که مجموعه نافرجام تمام خطاها بودم. تمامی پل‌های سعادت و خوشبختی را خراب کرده و کوره راهی بیش پیش رو نداشتم. با اولین روز ورودم به انجمن NA زندان تلنگری به من خورد که من هم می‌توانم پاک زندگی کنم. از صداقت صحبت شد، کلمه‌ای که برایم ناآنوس بود و سال‌ها با آن قهر بودم، روح خسته‌ام را بیدار کرد. نشستم و گوش دادم. دچار شبهه شدم. تمام مشارکت‌ها، حرف‌های دلشکستگی‌های خودم بود، بازهم شک کردم پروردگارا این‌ها چه می‌گویند. مگر سایه به سایه من آمده‌اند که از اعمال و کردار من با خبرند؟ خدایا چه می‌گویند؟ این‌ها چیست این داغ گران دلم که به این صراحت از کلام همدردانم جاری است چیزی نبود مگر همان کلمه مقدس صداقت که با ۳۲ سال تخریب آن را به ورطه فراموشی سپرده و با دست‌هایم زندگی‌ام را به گور سپرده بودم. اشک بود که از چشمانم جاری می‌شد. جمع را پذیرفتم و مؤمن شدم به حضور نیروی برتر در جمع خودمان. با این همه سوابق گوناگون سال‌ها از خودم فراری بودم، نه حرف می‌زدم و نه حتی درد دل می‌کردم. می‌خواستم، اما مستمعی نبود شنونده‌ای که باورم کند. اما دیگر بی‌هیچ دغدغه، جایی یافته بودم که سال‌ها با آمال و آرزو دنبال آن بودم تک‌تک با جان و دل به حرف‌هایم گوش دادند. تشویقم کردند، در آغوشم گرفتند و درس مهرورزی را به من آموختند. من هم اقرار کردم و پذیرفتم که در مقابل بیماری‌ام عاجز و ناتوانم. درخواست کمک کرد، به یاری‌ام شتافتند. اعتماد کرده، راهنما گرفتم و شروع به کارکرد قدم‌ها کردم. بیماری خود را شناختم. صبر کردم و نتیجه اش را دیدم و پس از این همه سال تخریب به چه آرامشی رسیده‌ام. اکنون در حبس هستم ولی از زندان درونی آزادم. دیگر برای خودم و دیگران ارزش قائلم. رابطه عاطفی را به‌راحتی برقرار می‌کنم، چرا که دیگر یاد گرفته‌ام دوست داشته باشم و به خدا عشق بورزم. حالا به ملاقاتم می‌آیند، مرخصی می‌روم و از این که پاک بر می‌گردم، لذت

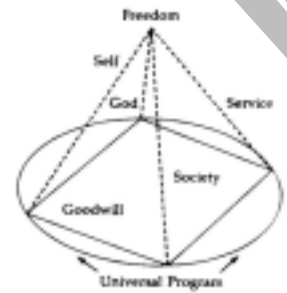
تفاوت اراده من و اراده خداوند

من مدت‌ها طبق اراده شخصی و هوای نفس، زندگی می‌کردم که حاصلی جز ویرانی و آشفتگی برایم به همراه نداشت. امروز در این قدم متوجه شدم که تمام مشکلات من زاییده اراده شخصی و ذهن خودم‌محورم بوده. مشکلاتی نظیر مصرف مواد مخدر، ترس و نگرانی، تصور بی‌عدالتی، یأس و ناامیدی، سلب آرامش، کنترل کردن، درد و رنج، آسیب به خود و دیگران و حال بدی‌ها و ... اراده شخصی من عدم کارایی خود را به کزات در زندگی نشان داده است. در قدم سوم برای رهایی از این گرفتاری‌ها باید اراده شخصی خود را تسلیم نیروی برتر کنم. فقط خداوند است که صلاح ما را می‌داند. این حقیقتی است که باید آنرا با وجود تمام سرکشی و یاغیگری و خود‌محوری، بپذیریم.

فقط برای امروز تسلیم می‌شوم و اراده شخصی را رها کرده و اجازه می‌دهم که اراده نیروی برتر در زندگی ام به وقوع بپیوندد. امروز به این باور رسیده‌ام که قدرت اراده من برای انجام خیلی از کارها محدود است ولی قدرت اراده خداوند نامحدود و بی‌نهایت است. نیروی اراده من اعمال خودخواهانه و منافع فردی را دنبال می‌کند ولی اراده خداوند همه را در نظر می‌گیرد. نقشه‌ها و طرح‌های من از ذهن خود محور و بسته سرچشمه می‌گیرد ولی خداوند نسبت به مسائل دیدگاه گسترده تری دارد. تصمیمات من بر اساس نبود سلامت عقل است اما خداوند می‌تواند راهنمایی‌های عاقلانه تر و با اطمینان تری برای من فراهم کند. میل و اراده من دنبال خواسته‌های نفسانی است ولی خداوند نیازهای روحانی مرا برطرف می‌کند. اراده من سبب می‌شود با دنیای پیرامون خود دچار اختلاف شوم ولی اراده خداوند باعث می‌شود با دنیای خود از سر صلح درآیم. اراده من باعث ناهماهنگی با پیرامون خودم‌مس می‌شود ولی اراده خداوند سبب می‌شود با دنیای اطراف خود خیلی راحت هماهنگ شوم. اراده من باعث جدایی و تنهایی می‌شود ولی اراده خداوند سبب می‌شود خود را از جریان زندگی جدا ندانم و تبدیل به بخشی از جهان هستی شوم. اراده شخصی من طبیعتی مخرب دارد و مرا به‌سوی ویرانی سوق می‌دهد ولی اراده خداوند بر رشد و سازندگی استوار است.

اراده من باعث تفرقه می‌شود ولی اراده خداوند موجب وحدت و یکپارچگی می‌شود. اراده شخصی من باعث شد خود واقعی‌ام را گم کنم ولی اراده خداوند سبب پیدا شدن آن می‌شود. در این برنامه پی‌برده‌ام سعادت و رستگاری انسان در این است که از اراده خداوند پیروی کند. اگر چه ممکن است فکر محدود من قادر به فهم و درک اراده خداوند نباشد ولی سعی می‌کنم در تصمیم‌گیری‌هایم اصول روحانی را در نظر بگیرم و برای اراده خداوند برنامه ریزی کنم نه برای اراده شخصی‌ام و رفتار خود را با آنچه فکر می‌کنم خواست خداوند است وفق می‌دهم. فقط برای امروز سعی می‌کنم برای هیچ چیز دعا نکنم مگر برای آگاهی از اراده و خواست خداوند و فکری روشن که بتوانم آنرا تشخیص داده و قدرتی که آنرا انجام دهم.

اردلان . ب- نهانوند



گرگ

گریگوری پیرس معروف به گرگ. پی در تاریخ ۱۹۴۷/۳/۱۳ میلادی به دنیا آمد و در تاریخ ۲۵ اکتبر ۱۹۷۰ پاک شد. او کسی بود که لوگوی هرمی شکل NA را در سال ۱۹۸۸ طراحی کرد. یک داستان به نام "من متفاوت بودم" از او در کتابچه سفید و کتاب پایه چاپ شده است. او همچنین برگه‌های خواندنی "مثلث خودمشغولی"، "زندگی به روال برنامه" و "اولین راهنمای کارکرد قدم چهار" را نوشته است.

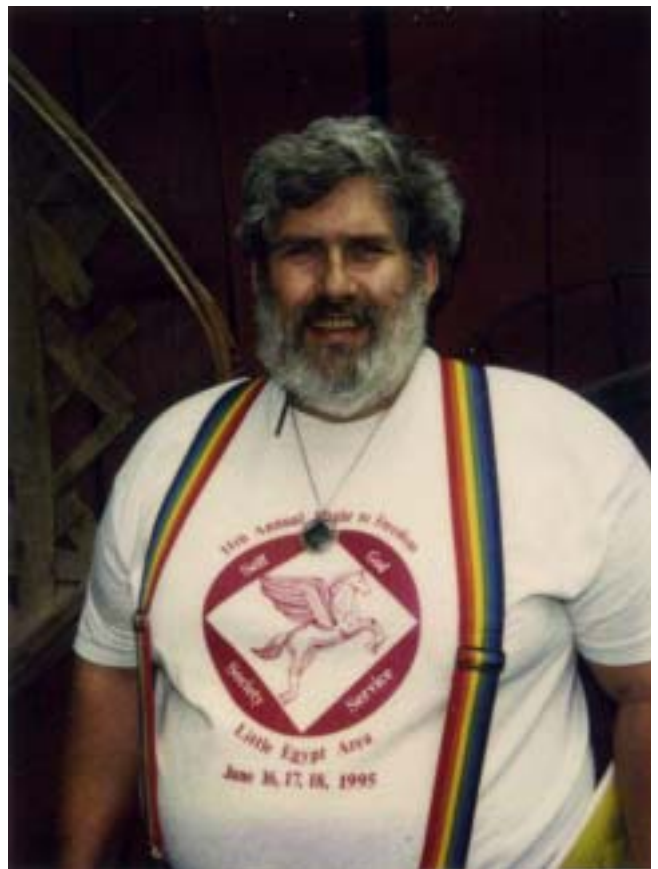
جمله معروفی از گرگ: **بهبودی درد ندارد، مقاومت در برابر بهبودی است که درد دارد.**

راهنمای او جیمی ک بود.

گرگ در تاریخ ۱۹۹۹/۴/۲۹ به علت سرطان کبد درگذشت.

ترجمه: تهران - رضا ف

منبع: www.na12.org



ابتدا احساس می‌کردم شرکت در بیش از یک یا دو جلسه در هفته، غیر ممکن است. این کار در برنامه پر مشغله من نمی‌گنجید. بعدها پی بردم الویت‌های من، صدو هشتاد درجه برعکس شده است. پس همه چیزهای دیگر باید خود را با برنامه جلسات من مطابقت می‌دادند. "فقط برای امروز"

تاریخچه انجمن معتادان گمنام شهرستان مسجد سلیمان

زیاد، هرگز پا پس نکشیدیم. اتحاد و همبستگی اعضا در انجمن و بیرون از آن، نحوه عملکرد را کاملاً مطلوب نشان می‌داد. پنجمین جلسه انجمن در پارک محله ای بنام "نمره ۸" برگزار گردید که با مدد و همکاری تمام کمیته‌های خدماتی این جلسه زیر سقف دایر شد و بعد به مدرسه ای واقع در منطقه «بی بی یان» منتقل گردید.

اکنون به لطف خداوند و پس از آن همیاری و همکاری صمیمانه کمیته‌های خدماتی و شورای منطقه ای، عملکرد اعضای انجمن شهرستان بسیار رضایت بخش شده که این خود جای بسی تقدیر و تشکر دارد. خدای را شاکریم از آن جهت که این فرصت را نصیبمان فرمود تا جبرانی شود برای خطاهای گذشته و جالب این جاست که امروز با توجه به عملکرد مثبت NA و اتحاد اعضا و مساعدت مسؤلان شهر تمام جلسات زیر سقف برگزار می‌شوند.

مجموعه ای از اقدامات انجمن NA شهرستان مسجد سلیمان:

۱. برگزاری چندین جلسه باز و در حال اقدام برای برگزاری جلسه باز دیگری به کمک کمیته اطلاع رسانی.
۲. برگزاری جلسات در زندان شهرستان.
۳. برقراری کارگاه سنت.
۴. انتخاب و آموزش خدمت‌گزار ویژه اطلاع رسانی.
۵. انتخاب و آموزش خدمت‌گزار ویژه بیمارستان‌ها و زندان‌ها.
۶. برگزاری ۳۵ جلسه در هفته با تقریباً ۳۰۰ عضو بهبودی.

انجمن معتادان گمنام مسجد سلیمان



با سلام
هدف از ارائه این مطالب بازتاب عملکرد انجمن معتادان گمنام، اتحاد و رشد و بالندگی آن در چند ساله اخیر در این شهرستان می‌باشد. در سال ۱۳۸۴ به لطف پروردگار، اولین جلسه NA در مکان بهزیستی مسجد سلیمان به اتفاق چند نفر از دوستان بهبودی این شهرستان و شهر اهواز و همچنین کمک‌های خدمت‌گزاران اهواز برگزار شد. در ابتدای کار تعداد اعضای انجمن بسیار محدود بود که نهایتاً چهار تا پنج نفر را بیشتر تشکیل نمی‌داد. جلسات هفته ای سه روز برگزار می‌شد اما کسی مشارکت آن چنانی نمی‌کرد و اکثر جلسات بدون موضوع بود. گاهی آن قدر وقت زیاد می‌آوردیم که حوصله گروه سر می‌رفت. نشریات لازم را در اختیار نداشتیم، جلسات حمایت نمی‌شد و کم کم داشت از هم پاشیده می‌شد. اما این بار نیز لطف خدا شامل حال ما بود.

با امید به خدا و عنایت انجمن NA اهواز، اصفهان، شاهین شهر و شوشتر توانستیم تا حدودی جلسات را به جلو بکشانیم و شاید اگر کمک‌های این دوستان نبود، جلسات مان در همان ابتدای تشکیل خود متوقف می‌شد. مشکلات مالی از یک سو و نبود خدمت‌گزار مورد اعتماد از سوی دیگر، فشار خود را بر انجمن بیشتر و بیشتر می‌نمود. چون در آن موقع از سنت‌ها بی‌خبر بودیم، هر دردی را برای گرفتن کمک و یاری می‌زدیم تا مبادا جلسات تعطیل شوند. جلسات سه روز در هفته دایر بود و چهار روز باقی مانده را در خانه دوستان جلسه می‌گذاشتیم و هیچ‌گاه اجازه نمی‌دادیم اتحادمان تسلیم مشکلات شود. ذوق و شوق عجیبی داشتیم، تمام روز را بایکدیگر بودیم و حتی گاهی اوقات شب‌ها نیز به همدیگر سر می‌زدیم. واقعا اتحاد بین مان رنگ و بوی دوستی و پاکی گرفته بود. بهر حال تعدادمان زیاد تر شد و به این دلیل که تردد در اداره محل برگزاری جلسه زیاد بود، باعث شد تا تعداد زیادی از معتادان به جلسات ما پیوستند به نحوی که با کمبود فضا روبرو شدیم. دوستان به این فکر افتادند تا جلسه دیگری را راه اندازی کنند. تصمیم بر آن بود که در پارکی واقع در نفتون، رأس ساعت ۸ هر شب نشستی داشته باشیم پس از گذشت مدتی از شروع جلسات در آن مکان تصمیم دیگری اتخاذ شد و مقرر گردید که جلسه‌ای را نیز در منطقه بهداری همان شهرستان تشکیل دهیم. برگزاری جلسات در دو نوبت بود، یکی ظهر و یکی شب. جلسات هر روز برگزار می‌شد و اتحاد و همبستگی دوستان نیز روز به روز بیشتر. اکنون دیگر تعداد اعضای گروه چشمگیر شده اما هنوز هم جلسات در مکان‌هایی غیر مناسب تشکیل می‌شد. رشد و اتحاد اعضا به جایی رسید که جلسه سوم این شهرستان در محله ای با عنوان "نمره چهل" برگزار شد اما پس از بروز یکسری مشکلات به یک مدرسه در محله "پشت برج" انتقال یافت. جلسات تا مدتی در آن مکان برقرار می‌شدند که مسائل حاشیه ای و فضای حاکم باعث شد تا به مدرسه دیگری تغییر محل دهیم. چهارمین جلسه در جوار شهدای گمنام محله نفتک در فضای باز آغاز شد. باز هم مشکلات و عوامل متعدد باعث شد تا جلسه به ترمینال این شهرستان انتقال یابد ولی با وجود این مشکلات

وقتی ما تجربه خودمان را صادقانه بیان می کنیم ، شخص دیگری ممکن است خود را با ما یکسان ببیند.
 " کتاب پایه "

اهتراهم دوباره

زندگی می کردم و دلم می خواست به جایی یا چیزی تعلق داشته باشم ، قبولم کنند و دوستانی داشته باشم . ده ساله بودم که به یک میهمانی رفتم و برای اولین بار مواد مخدر استفاده کردم . از هوش رفتم و دوتا مرد مرا داخل یک گونی انداختند و آنقدر لگد زدند که من تقریباً مردم . آنها مرا زده بودند و فکر می کردند که کتک زدن سرگرمی خوبی است . من قبول کردم که برای بودن با دوستان مصرف کننده ، باید هر قدر لازم باشد، رنج بکشم . حس می کردم کلید ورود به دنیای مردم دیگر را پیدا کرده ام . بعضی اوقات فکر می کردم من چگونه خواهم توانست مصرفم را کنترل کنم ؟ از همان روز اول یک فاجعه بود .

نمی توانم بگویم از چه زمانی مواد مخدر مهم ترین موضوع در زندگی من شد . ولی خفت و خواری به سرعت افزایش می یافت . من از هیچ قاعده ای اطاعت نمی کردم . راستش را بخواهید ، من نسبت به هیچ کس احساسی نداشتم . ولی مواد باعث می شد که احساس خوبی پیدا کنم . هیچ چیز دیگر اهمیت نداشت . من هنوز خجالتی و ترسو بودم ، ولی موقعی که خودم را می ساختم ، می توانستم خود را در دنیای درونم زندانی کنم ، جایی که هیچ چیز نمی توانست من را لمس کند . نمی دانستم که خدایی هم هست ، ولی می دانستم که جهنمی وجود دارد ، چون من در آن زندگی می کردم . من به خیلی ها صدمه زدم ، بخصوص آنهایی که مرا بیشتر دوست داشتند . من مدرسه را فقط به لطف نیروی برترم تمام کرده و بعد از فارغ التحصیلی ، شروع به کار کردم . پول داشتن معنی اش این بود که می توانستم مواد داشته باشم و داشتن مواد یعنی قدرت داشتن . می توانستم مردم را بخرم و بتوانم کارهایی که دوست دارم ، انجام دهم . ولی به اندازه کافی پول وجود نداشت تا بتواند خلأ بزرگی را که در من بود ، پر کند .

من با کسی که مواد مصرف نمی کرد ، نمی توانستم رابطه برقرار کنم . دوستان غیر مصرف کننده های هم داشتم که خوب بودند ، مردان دوست داشتنی که می خواستند با من باشند . ولی من آنها را احمق ، پست ، و موی دماغ و مزاحم ارزیابی می کردم ، چون مصرف کننده نبودند . رابطه با آنها خیلی زود به آخر می رسید . به زودی به همان جایگاه همیشگی بر می گشتم . خود فروشی ، تقلب و دزدی برای ادامه مصرف . من دستگیر می شدم ، دعوای خیابانی و درگیری های فیزیکی با خانواده داشتم . گاهی در خیابان به صورت نیمه عریان از خواب بیدار می شدم ، چون لباس هایم را یا گرو گذاشته بودم و یا از دست داده بودم . مهم نبود با کی مصرف می کنم ، هر کسی که مواد داشت ، می توانست با من رابطه برقرار کند . هر بار که بحرانی به وجود می آمد ، خودم را متقاعد می کردم که آنقدرها هم بد نبوده و من می توانم یک بار دیگر امتحان کنم .

وقتی مواد نداشتم ، هر چه را که در اطرافم بود ، نابود می کردم . تن خود را می بریدم و یا سرم را به درو دیوار می کوبیدم . دیگران را هم کتک می زدم . آخرش هم همیشه تنها می ماندم ، چون کسی نمی توانست من را تحمل کند . در زمان یأس و نومیدی آنقدر سرم را به درو دیوار کوبیده بودم که شکاف های زیادی روی درهای آپارتمان به وجود آمده بود .

زندگی ام وحشتناک شده بود . من هم امیدم را برای تغییر از دست داده بودم و اصلاً اطلاع نداشتم که انجمنی به نام معتادان گمنام وجود دارد . فکر می کردم مجبور به مصرف هستم . نمی توانستم تصور کنم که راه دیگری هم وجود دارد . در ضمن نه خود و نه خانواده ام توانایی مالی برای این که من را به یکی از مراکز بازپروری بفرستند ، نداشتم .

همانطور که اطلاع دارید کتاب پایه یکی از منابع ارزنده انجمن معتادان گمنام است . مطالب این کتاب چکیده تجربه های شخصی معتادان عضو انجمن NA است . پس از تشکیل دفتر خدمات جهانی در سال ۱۹۷۲ میلادی ، نیاز به نشریات ، به خصوص یک کتاب پایه جامع ، بیشتر احساس می شد .

در اکتبر سال ۱۹۷۹ میلادی اولین کنفرانس جهانی نشریات در ایالت کانزاس تشکیل شد . کمیته فرعی نشریات کنفرانس خدمات جهانی ، صدها صفحه مطلب از اعضا و گروه های مختلف انجمن دریافت و جمع آوری کرد . این مطالب با زحمت فراوان طبقه بندی ، تصحیح ، تنظیم و مجدداً تجزیه و تنظیم شد . اعضا هزاران ساعت از وقت خود را وقف تهیه کتاب پایه کردند و از همه مهم تر ، این اعضا با وجدان بیدار خود ، خواهان تضمین « وجدان گروه » در نگارش کتاب بودند و به این ترتیب کتاب پایه متولد گشت و بارها تجدید چاپ شد . در چند سال اخیر کنفرانس جهانی نشریات ، طرحی را تحت عنوان « طرح به روز رسانی کتاب پایه » برای چاپ ششم در دستور کار خود قرار داد و از همه اعضا در سطح جهان ، درخواست کرد تا نقطه نظرات و پیشنهادات و یا داستان زندگی خود را تا زمان معینی به این دفتر ارسال کنند . سپس تا ماه جولای ۲۰۰۶ میلادی مطالب را کنار هم قرار داد و از آن پیش نویسی تهیه کرد . پس از نظر خواهی در مورد پیش نویس از اعضای داوطلب و رأی وجدان گروهی ، کم کم به کار چاپ نزدیک شد . اعضای NA از حدود چهل کشور برای چاپ ششم این کتاب ، مطالب گوناگونی فرستادند . در این کتاب نامه های ارسالی از NA کشور ایران نیز به چاپ رسیده است . علاقمندان برای اطلاعات بیشتر می توانند به این آدرس مراجعه کنند : www.na.org/conference/bt

مجله « پیام بهبودی » با کسب اجازه از دفتر خدمات جهانی در ایران ، تصمیم گرفت حتی المقدور در هر شماره یک داستان از کتاب پایه ، چاپ ششم را ترجمه کرده و در اختیار اعضای علاقمند قرار دهد که امیدواریم مفید واقع شود . ناگفته نماند که دفتر خدمات جهانی در ایران ، به زودی کار ترجمه چاپ ششم کتاب پایه را به اتمام رسانده و آن را توزیع خواهد کرد .

و اما سرگذشت خانمی از اعضای NA کشور مکزیک :

این خانم به NA آمد و عشق و محبتی را دریافت کرد که هرگز در زندگی خود تجربه نکرده بود . یک ملاقات اتفاقی در کنار دریا ، درهای امید و آزادی را بر روی این خانم مکزیک گشود .

وسوسه و اجبار قبل از شروع مصرف مواد در زندگی من حضور داشت . من از همان اول جوانی با طریق استفاده از بعضی چیزها مشکل داشتم : طرز غذا خوردنم یا نوع خوابیدنم ، تلویزیون نگاه کردنم ، جویدن ناخن ها ... و در خواست جلب توجه از دیگران .

تاریخ خانواده من با جنگ و نبردهای مسلحانه رقم خورده است . پدر بزرگ و مادر بزرگم برای فرار از جنگ جهانی دوم ، لهستان را ترک کرده و به شیلی رفتند . همان سالی که من متولد شدم ، در شیلی کودتا شد و مادر من در مکزیک پناهندگی سیاسی گرفت ، جایی که من در آن بزرگ شدم . من همیشه حس می کردم با بقیه تفاوت دارم و هرگز نتوانستم تشخیص دهم از کجا آمده ام یا به کجا تعلق دارم . همیشه در ارتباط برقرار کردن با دیگران مشکل داشتم . من هیچ درکی از خدا نداشتم ، برای این که در خانواده ای چپی متولد شده بودم که هیچ کس اعتقادی به دین نداشت . من در انزوا

آشنایی من با معتادان گمنام به طور عجیبی شروع شد و باعث شد که چشمانم را به روی زندگی نبندم. من NA را در یک ساحل دریا، در شب سال نو پیدا کردم. یک گروه از معتادان داشتند در اطراف آتش پاکی خود را جشن می گرفتند. همان موقع که من دنبال مواد می گشتم، به طور تصادفی به آنها برخوردم. آنقدر مصرف کرده بودم که نمی توانستم حرف بزنم. نمی دانستم این ها کی بودند، ولی آنقدر حالشان خوب بود و خوشحال به نظر می رسیدند که من فکر کردم حتماً جنس خوبی مصرف کرده اند!

وقتی از من دعوت کردند که به آنها ملحق شوم، به هیجان آمدم چون فکر کردم حتماً از این مواد با حالی که کشیده اند، به من هم خواهند داد و من نشئه تر خواهم شد!

به جای اینکه به من مواد بدهند، با من چنان رفتار خوبی کردند که تا حالا ندیده بودم. هیچ چیز هم از من نخواستند. فقط با من ماندند. برای من متفاوت بود. چند ساعتی صبر کردند تا من توانستم قدرت تکلم خود را بدست آورم. بعد به من گفتند اگر بخواهی، می توانی پاک بمانی، فقط برای امروز.

من نمی توانم توضیح دهم که در آن لحظه ها چه اتفاقی افتاد ولی اولین روز پاک خود را با اعضای NA در کنار دریا گذراندم. به نظر می آمد شوخ طبع هستند، یکی دوتا پسر خوش قیافه هم آنجا بود، ولی راستش را بخواهید من باور نمی کردم. نمی توانستم قبول کنم که من هم می توانم پاک بمانم. ولی یک روز دیگر هم گذشت و من مصرف نکردم. وقتی به شهر برگشتم، ۵ روز بود که پاک بودم، پنج روزی که با اعضای معتادان گمنام گذراندم، با افرادی که قبلاً آنها را نمی شناختم. به محض این که به خانه رسیدم، فهمیدم که به تنهایی نخواهم توانست پاک بمانم. به سرعت به طرف یک جلسه حرکت کردم.

وقتی به اولین جلسه رفتم، کثیف بودم و تنها و ترسان. ولی محبت و توجه اعضا را حس کرده بودم و از آن بیشتر می خواستم. آن چند روزی را که کنار دریا گذرانده بودم، فوق العاده بودند. هیچ کس مرا کتک نزد و تحقیر نکرد. من هم هیچ کار بدی نکردم. از خود و زندگی خسته شده بودم و دیگر هیچ چیز برای از دست دادن نداشتم. درهای جدیدی به رویم باز شده بود.

من هر روز به جلسه رفته و پاک می ماندم. دقیقاً نمی دانستم چرا در جلسات NA هستم و چرا دوباره بر می گردم. ولی آن چیزی را که آنها داشتند، من هم می خواستم با برق نگاه و لبخندهاشان و نور غیر قابل توصیفی که معتادان در حال بهبودی بر چهره دارند و به من هم کمک کرد که بهبود پیدا کنم.

آن چه برای من اتفاق افتاد یک معجزه بود. من هنوز پاک هستم، از همان اولین برخورد با NA در کنار دریا. سال ها از آن زمان گذشته است و اکنون من با وقار و متانت زندگی می کنم. ماههای اول پاکی من چه زیبا بود، چون مراقب من بودند و امیدوارم که همه معتادانی که دنبال آزادی و بهبودی هستند بتوانند همان قدر عشق و توجهی را که به من هدیه شده بدست آورند. آن روزهای نخستین که من به برنامه آمدم، آن چه را که نیاز داشتم و چه بسا بیشتر از نیازم به دست آوردم.

وقتی به NA آمدم، پیشنهادها را می پذیرفتم. در نود روز، نود جلسه رفتم. راهنما گرفتم و برنامه را کار کردم. آنقدر هم که فکر می کردم، مشکل نبود. بعد از مدتی چنان احساس خوبی داشتم که فکر کردم دیگر لازم نیست هر روز به جلسه بیایم. داستان من داستان جدیدی نیست. اعضای دیگر NA هم راجع به تجربیات مشابهی مشارکت می کنند. فرآیند بهبودی من دردناک تر شد چون خیلی اوقات من میل به تغییر نداشتم و

نواقص اخلاقی ام، زندگی ام را می چرخاندند. رنجش هایم را با خود حمل می کردم، مخصوصاً وقتی که حس می کردم که حق دارم، عصبانی شوم. ولی رنجش ها به خودم بیشتر از همه صدمه می زند، بنابر این سعی می کنم ببخشم. من همچنین نیاز دارم یاد بگیرم که چگونه راهنمایی ها را بپذیرم، چون هنوز هم وقتی کسی پیشنهادی به من می کند، عکس العمل مناسبی را از خود نشان نمی دهم. هیچ وقت دوست ندارم کسی به من بگوید چکار باید بکنم ولی از بودن با دیگر اعضای NA، یا جلسه رفتن و شرکت در همایش ها چنان احساسی به من دست می دهد که نهایتاً راه صحیح را انتخاب می کنم. پاک ماندن مهم ترین کاری است که من امروز انجام می دهم. برای انجام دادن این مهم، من به ۱۲ قدم احتیاج دارم، به یک راهنما، به نیروی برتر و به خدمت. من در دوران پاکی تجربه های بدی داشته ام چون لجوج و کله شق هستم. من تدریجاً اولویت ها را به شغل، معشوق و تفریح می دهم. وقتی این کار را می کنم زندگی ام تبدیل به فاجعه می شود. من آدمی نیستم که چیزی را زود یاد بگیرد ولی درک می کنم که هر قدر از پاکی و بهبودی ام بیشتر مواظبت کنم، همه چیز در اطراف من بهتر خواهد شد.

امروز معتادان گمنام بیش از هر چیز دیگری برای من اهمیت دارد. ایثار نسبت به دیگران بهتر از مواد، سکس، غذا و پول خلأ مرا پر می کند. من اکنون نیروی برتری دارم که به من آرامش بیشتری می بخشد. من اعتماد دارم که هر اتفاقی که بیفتد، تنها نخواهم بود. امروزه همه چیز سنجیده تر به نظر می رسد.

من خیلی دراماتیک هستم. وقتی چیزی را که می خواهم بدست نمی آورم، خیلی رنج می کشم. باید یاد بگیرم تا اجازه دهم همه چیز اتفاق بیفتد، فقط باید بهترین سعی خود را بکنم. احساس پوچی که امروز حس می کنم به شدت پوچی های دوران مصرف نیست. من از لحاظ عاطفی خیلی استوار نیستم و بعضی اوقات افکار آزاردهنده ای به سراغم می آید. هنوز باید خیلی روی خود کار کنم ولی هیچ چیز قابل قیاس با کابوس مصرف مواد مخدر نیست. من می دانم که همه چیز به یکباره اتفاق نمی افتد.

در کشور من هنوز خیلی کارها باید برای انجمن انجام داد. امروز نسبت به زمانی که من به انجمن آمدم، جلسات بیشتری تشکیل می شود ولی هنوز خیلی از مردم، مثل آن زمان من نمی دانند که انجمن معتادان گمنام در این جا وجود دارد. امروز سعی می کنم به همه بگویم که ما هستیم، چون نمی خواهم معتادان دیگری مثل آن موقع من فکر کنند که آزادی و بهبودی امکان پذیر نیست.

زندگی بالا و پائین دارد. بعضی از افرادی را که من دوست داشتم، مرده اند. یک بار طلاق گرفتم و یک بار هم شغلم را از دست دادم. ولی دیگر مثل زمانی که مصرف می کردم، به خود آسیب نمی رسانم. تن خود را با تیغ نمی برم و کلام را به درو دیوار نمی گویم. شما به من یاد داده اید که امروز دلیلی برای مصرف کردن نداشته باشم.

امروز می خواهم این جا باشم، بخشی از این جا باشم. احساس تعلق به این انجمن در پاک ماندنم به من به طور اساسی کمک کرده است. در قدیم فکر می کردم اگر بتوانم تاسی سالگی زنده بمانم حتماً روز تولد سی سالگی ام خود کشی خواهم کرد. همه بت های من موزیسین ها و هنرمندانی بودند که در اثر زیاده روی در مصرف، جوان مرگ شدند. امروز سی و دو سال دارم و دوست دارم زنده بمانم. بهترین تجربه زندگی ام دیدن چشم های معتادانی است که شروع به بهبودی می کنند و چشمانشان دیگر مرگ را نشان نمی دهد. دیدن این بیداری از هر چیز دیگری با ارزش تر است. برای همیشه و همیشه از باز شدن دریچه زندگی به روی خود سپاس گزارم.

ترجمه سپهر، الف

چرا درک و اجرای سنتها؟

با سلام

از دست اندرکاران مجله «پیام بهبودی» تشکر می‌کنم که از پاییز ۸۷ هر شماره را به شرح یک سنت اختصاص داده اند تا اعضای NA بتوانند تجربه های خود را در مورد سنت مورد نظرشان از طریق این مجله با دیگران در میان بگذارند. من هم از فرصت پیش آمده استفاده کرده و آن چه را که از سنت چهارم درک کرده ام تقدیم می‌کنم شاید مورد استفاده قرار گیرد، این یک برداشت شخصی از این سنت است و طبیعی است که دارای اشکالاتی هم باشد. ناگفته نماند در هر جا که لازم بوده برای روشن تر شدن موضوع از منابع NA نیز استفاده شده است.

همان طور که اطلاع دارید، انجمن معتادان گمنام در سال ۱۹۵۳ میلادی اجازه استفاده از سنت های دوازده گانه را از یک انجمن دوازده قدمی دیگر گرفت که از این بابت همیشه سپاس گزار و متشکر بوده ایم.

این سنت ها به صورت آزمون و خطا و تجربه، شکل اصلی خود را پیدا کردند و هر قدر آن انجمن قدیمی توسعه بیشتری می یافت و با مشکلات جدیدتری روبرو می شد، نیاز به پیدایش و شکل گیری این سنت ها بیشتر می شد تا سرانجام در سال ۱۹۴۶ میلادی سنت های دوازده گانه شکل کنونی خود را یافته و در نخستین همایش سراسری آن انجمن در سال ۱۹۵۰ میلادی به تصویب رسیدند.

و اما سنت چهارم:

«هر گروه باید مستقل باشد، به استثنای مواردی که بر گروه های دیگر و یا معتادان گمنام در کل اثر بگذارد.»

شاید بدن باشد که ابتدا توجهی به معنای گروه بکنیم، یک گروه NA، گروهی است که به طور منظم و با هدف بهبودی همراه با به کارگیری دوازده قدم و رعایت دوازده سنت تشکیل شود.

بنابراین معتادان گمنام، انجمن زنان و مردانی است که به صورت گروه، دور هم جمع می شوند و از مجموعه ای از اصول روحانی برای رهایی از اعتیاد و یافتن یک روال تازه در زندگی، استفاده می کنند. حالا، گروه تشکیل شد و این گروه طبق این سنت مستقل است. این گروه با استقلال خود چه کارهایی می تواند انجام دهد و چه تصمیماتی می تواند بگیرد؟

توجه داشته باشیم که معتادان تجربه کمی از آزادی و استقلال دارند. آزادی و استقلال می تواند برای ماتازگی داشته باشد و ما را آن چنان به وجد بیاورد که تصمیمات نامعقولانه ای بگیریم. تجربه ما بیشتر مربوط به اسارت و بردگی است تا آزادی. و شاید بعضی وقت ها، آزادی و استقلال مورد نظر سنت چهارم بیش از تحمل و جنبه و ظرفیت ما باشد. این آزادی و استقلال می تواند شمشیردولبه ای باشد که از این استقلال یاد شده در سنت چهارم بارها برای توجیه تمرد از سنت ها، سوء استفاده شده است و هر کس هر خلاقی را مرتکب شده آن را به آزادی نهفته در سنت چهارم نسبت داده است. مغز من

چنین استدلال می کند:

سنت سوم که هیچ شرط و شروطی را برای عضویت قائل نشده، سنت چهارم هم که آزادی و استقلال کامل داده است، چه چیزی از این بهتر.

خوب حالا هرکاری دوست داری در گروه انجام بده که از هفت دولت آزادی!

اگر زمانی هم یک عضو با تجربه مسائلی را گوشزد کرد، او را متوجه آزادی و استقلال سنت چهارم کن و برایش دعا کن که حالش خوب بشه! عین حال تو.

اگر آزادی وعده داده شده به گروه ها در سنت چهارم موجب بدعت گذاری، خودمختاری، خودمهوری، سوء استفاده و جریانات من درآوردی شود که در خیلی جاها این طور هم شده و من از ذکر نمونه های آن در این مقاله خودداری می کنم، چه کنیم؟

به نظر من بهترین کار، توضیح عبارت «استقلال و آزادی» در سنت چهارم است و این کار باید به طور مرتب و مداوم از طریق مشارکت، برگزاری کارگاه های مختلف در مورد سنت چهارم، توضیح و شرح این سنت توسط اعضای باتجربه و راهنماها به رهجوهای خود صورت پذیرد. ما باید به طور مستمر از کتاب و قدیمی ها کسب تجربه کنیم تا متوجه شویم که:

منظور از استقلال گروه این است که گروه باید حاکم بر خود بوده و تحت هیچ کنترلی نباشد و همچنین تحت تأثیر شخصیت فردی اعضا قرار نگیرد.

استقلال در سنت چهارم به گروه های ما کمک می کنند تا کسی نتواند از بیرون معین کند که گروه چه تصمیمی بگیرد ولی برای آسان تر شدن راه می توانیم از تجربه و کمک اصولی دیگران استفاده کنیم.

اگر من متوجه شوم که منظور از «استقلال گروه» چیست و آیا حد و حدودی هم بر آن متصور است یا خیر، کار تمام است.

استقلال یاد شده در سنت چهارم، به ما آن نوع آزادی را اهدا می کند که به میل و سلیقه وجدان گروه بهترین فضای بهبودی را به وجود بیاوریم تا به هدف اصلی خود که همانا انتقال پیام بهبودی است، جامه عمل ببوشانیم و در این راه برای گروه های دیگر تکلیف معین نکرده و چیزی را به آن ها تحمیل نکنیم. اختیار هر گروه برای اداره امور خود به معنای دقیق آن باید صورت بگیرد. از اشتباه هراسی به خود راه نداده و بدانیم که باید در تصمیم گیری های خود مستقل عمل کنیم و در صورت هراشتباهی، وجدان گروه می تواند جوابگوی مسائل آن گروه باشد. طبق این سنت فقط باید مواظب باشیم که استقلال ما در تصمیم گیری هایمان در کل NA اثر منفی نگذارد و با مسائل خارجی مرتبط نشود.

• ما نمی توانیم در گروه خود برای بستری شدن فردی در مراکز بازپروری، پول جمع آوری کنیم حتی اگر به «بی رحمی» متهم شویم.

• ما با استناد به سنت چهارم و استقلال ذکر شده در آن، حق

توجه داشته باشیم که معتادان تجربه کمی از آزادی و استقلال دارند. آزادی و استقلال می تواند برای ماتازگی داشته باشد و ما را آن چنان به وجد بیاورد که تصمیمات نامعقولانه ای بگیریم.

نداریم ترکیب قدم‌ها، سنت‌ها و مفاهیم را دستکاری کنیم و اقدام به اعمالی کنیم که در کل بر NA و گروه‌های دیگر اثر منفی بگذاریم.

• گروه ما نمی‌تواند به صرف اینکه قصد رشد و توسعه NA را دارد یا توسل به سنت چهارم، کانال‌های ارتباطی خاصی را با ادارات دولتی و مسئولان برقرار کند.

استقلال درست چهارم به این مفهوم است که گروه یک طرح کلی را بریزد برای این که ببینیم این گروه در چه صورت می‌تواند پیام خود را بهتر منتقل کند. گروه در این مورد آزاد است. به نمونه‌هایی از این دست توجه کنید.

• خیلی از گروه‌ها تصمیم گرفته‌اند که در پایان مشارکت، از به کار بردن عباراتی نظیر ماشاء... و دست زدن خودداری کنند.

• در بعضی از گروه‌ها، طبق رأی وجدان گروه، اعضا پستی‌های خود را سرموقع اعلام می‌کنند ولی اگر عضوی هم خارج از آن اعلام کرد، به اوعراضی نمی‌شود.

• در بعضی از گروه‌ها، روزی را برای تمیز کردن محیط اطراف جلسه و جمع‌آوری ته‌سیگارها در پارک محل برگزاری جلسه، اختصاص داده‌اند.

• در بعضی از گروه‌ها هزینه کیک‌های تولد و صبحانه گروه از سبب سنت هفتم برداشت می‌شود که من نمی‌دانم این کار درست است یا نه؟ و آیا در جلساتی که شب‌ها برگزار می‌شود می‌توان پذیرایی با شام را نیز در دستور کار قرارداد یا خیر؟

• اعضای هر گروه یک طرح کلی را برای جلسات تعیین می‌کنند که در درازمدت منعکس‌کننده شخصیت آن گروه می‌شود. از استقلال یاد شده در این سنت می‌توان برای برگزاری جلسات با فرمت‌های مختلف استفاده کرد.

مثلاً یک نوع جلسه ممکن است توجه هر معنادی را جلب نکند بنابراین گروه‌ها طبق این سنت می‌توانند که فرم و بقیه مشخصات جلسه خود را تعیین کنند. مثل جلساتی که سخنران دارد، جلسات کتاب‌خوانی، جلسات پرسش و پاسخ، جلسات مشارکت، جلسات بازوبسته. بعضی از معنادان در یک نوع جلسه خاص ممکن است پیام‌بازایی را بهتر درک کنند، در حالی که معناد دیگری، نوعی دیگر از جلسه را ترجیح می‌دهد.

بنابراین استقلال و آزادی موجود در سنت چهارم صرفاً بهتر برگزار نمودن جلسات، ایجاد فضای بهبودی و در نهایت استقلال بهتر پیام‌بهبودی است نه خودرأیی و بدعت‌گذاری.

استقلال موجود در سنت چهارم ما را تشویق می‌کند که گروه‌هایمان نیرومند و فعال باشند و در کنار آن هم هشدار می‌دهد که گروه‌ها جزئی از یک کل بزرگ‌تر به نام «معنادان گمنام» هستند. بنابراین در گرفتن هر تصمیمی باید منافع مشترکمان را در نظر بگیریم و دچار این توهم نشویم که چون با گروه‌های دیگر ارتباط مستقیمی نداریم، بنابراین تصمیمات ما هیچ اثری بر گروه‌های دیگر ندارد. اگر جلسه ما با آن چه طی سالیان در NA جا افتاده تشابهی نداشته باشد به طور حتم ما بر روی گروه‌های دیگر و در کل بر NA تأثیر منفی خواهیم گذاشت.

به نظر من اگر از هر چیزی به شکل درست آن استفاده نشود می‌تواند به ضد خود تبدیل شده و نتیجه عکس بدهد. ما باید برداشت خود را از «مستقل بودن گروه» با آن چه مورد نظر برنامه NA است تطابق داده و این استقلال گروهی را برای رشد گروه و انتقال پیام بهبودی به کاربریم. فراموش نشود که هر گروه آزادی این را دارد که اگر احساس کند به گونه‌ای مخصوص قادر است هدف اصلی را مؤثرتر انجام دهد، آن را دنبال کند.

بعضی وقت‌ها از ما دعوت می‌شود تا در جلساتی غیر از جلسه محلی خود، خدمتی داشته باشیم و به صورت سخنران و یا گرداننده جلسه‌ای در منطقه‌ای دیگر، انجام وظیفه کنیم. در این گونه مواقع، ممکن است با صحنه‌هایی در آن جلسات روبرو شویم که برای ما تازگی داشته باشد و یا حتی عجیب به نظر برسند. فراموش نکنیم که این مهم نیست که یک گروه جلسه خود را به چه شکلی برگزار می‌کند. NA فقط بر روی این اصل تأکید می‌کند که هدف و نقطه توجه

تمام گروه‌های معنادان گمنام بر این باشد که چطور از بیماری اعتیاد نجات پیدا کنند. حتماً فرمت برگزاری آن جلسه پشتوانه‌ای به نام «وجدان گروه» دارد حتی اگر با آن چه ما تا کنون دیده‌ایم، متفاوت باشد. به این چند مثال توجه کنید:

• من در جلسه‌ای خدمت داشتم و در هنگام تولد یکی از اعضا، با تعجب مشاهده کردم که در این جلسه رسم است که راهنمای فرد مورد نظر چند دقیقه‌ای راجع به خصوصیات رهجوییش صحبت کند.

• در مرحله دیگری شاهد این صحنه بودم که در هنگام قرائت متن «فقط برای امروز» جمله آخر متن را همه گروه با صدای بلند خواندند.

• در یک جلسه دیگر که حدود ۱۴۰ نفر شرکت‌کننده داشت، عین تعداد حاضر، پستی خود را اعلام کردند و چیزی حدود نیم ساعت به این امر اختصاص یافت.

• در جلسه دیگری ده عضو تولد داشتند و با هزینه گروه و سبب سنت هفتم تعداد ده کیک بزرگ خریداری شده بود که بعد از جلسه هر نفر یک کیک خود را برداشت و عازم منزل شد.

• در یک جلسه دیگر بعد از فوت کردن شمع‌ها، گرداننده جلسه چند دقیقه‌ای به گروه فرصت داد تا مراسم گل‌دادن و ماچ و بوسه و تبریک صورت گیرد.

• در بعضی از گروه‌ها جلسه معمولی را نیم ساعت زودتر تعطیل می‌کنند تا جلسه اداری گروه برگزار شود.

آیا موارد فوق به بهتر منتقل شدن پیام بهبودی کمک می‌کند؟

آیا در این گونه موارد از سنت چهارم استفاده بهینه شده است؟

این گونه پرسش‌ها را فقط وجدان گروه مربوطه می‌تواند پس از رعایت تمامی سنت‌ها پاسخگو باشد.

بنابراین ما از این که گروه‌های دیگر فرمت متفاوتی با فرمت گروه ما دارند ناراحت نمی‌شویم و استقلال گروه‌های دیگر را محترم

منظور از استقلال گروه این است که گروه باید حاکم بر خود بوده و تحت هیچ کنترلی نباشد و همچنین تحت تأثیر شخصیت فردی اعضا قرار نگیرد تا کسی نتواند از بیرون معین کند که گروه چه تصمیمی بگیرد ولی برای آسان‌تر شدن راه می‌توانیم از تجربه و کمک اصولی دیگران استفاده کنیم.

شمرده و سنت چهارم آنها را آزاد گذارده تا پیام را به هرنحو که فکر می‌کنند، بهتر منتشر می‌شود در چهارچوب سنت‌های دوازده گانه، منتقل کنند. این آزادی خلاقیت گروه‌ها را قوی تر و اعضا را مسئولیت پذیرتر می‌کنند.

فقط فراموش نمی‌کنیم که با آزادی و استقلال به دست آمده از سنت چهارم ما علاوه بر احتیاجات گروه خودمان، احتیاجات کل NA را نیز در نظر می‌گیریم.

اگر دقت کنیم در سنت چهارم محدودیت‌هایی هم برای به کار بردن این استقلال گروهی در نظر گرفته شده است، بدینگونه که این سنت ما را از گرفتن تصمیماتی که بر سایر گروه‌ها و یا NA در کل اثر منفی بگذارد، نهی می‌کند. حال پرسش این است که یک گروه چگونه تشخیص دهد که مبادا تصمیماتش اثرگذاری منفی داشته باشد. جواب این پرسش در کتاب به روشنی نقل شده است.

برای روشن شدن این موضوع ما باید رابطه بین سنت اول و چهارم را در نظر بگیریم.

سنت چهارم می‌گوید: ما مستقل هستیم و سنت اول نیز می‌گوید: ما جزئی از یک کل به مراتب بزرگ‌تر بوده و منافع مشترک ما بایستی در راس قرار گیرد.

طبیعی است که ما با توجه به مفهوم روحانی هردوسنت، بین استقلال گروهی و مسئولیت حفظ همبستگی، تعادل به وجود بیاوریم و منافع NA در کل را بر خواسته‌ها و منافع خودمان ترجیح دهیم به نحوی که ماهیت NA و تعریف گروه حفظ شود و استقلال گروهی را به گونه‌ای به کار بریم که باعث رشد و سرزندگی NA شود نه این که با اتخاذ تصمیمی عجولانه کل NA را زیر سؤال بریم.

ما باید از منافع NA مثل یک امانت دار صادق محافظت کنیم و این گوهر گران بها را که برای ما به این جا رساندنش، زحمت‌ها کشیده شده و خون دل‌ها خورده شده را مانند جان خود حفظ کنیم. تصمیمات ما باید روزه به روز به حسن شهرت NA کمک کند و در خدمت آن باشد در غیر این صورت اگر به خوش‌نامی NA لطمه‌ای وارد شود، معتادان خواهند مرد.

در پایان و قبل از این که به اصول روحانی نهفته در این سنت اشاره‌ای داشته باشیم بی‌میل نیستیم که در مورد شعار NA جهانی که مرتب به اعضا گوشزد می‌گردد و لوگوی آن بر روی نشریات و مجله NAWAY و به صورت آرمی ثابت منتشر می‌شود را یادآوری کنیم.

شعار NA جهانی این است:

OUR FREEDOM
OUR RESPONSIBILITY

به این معنی که آزادی ما، مسئولیت ماست.

بنابر مفهوم این شعار جهانی هم که شده باید از آزادی و استقلال خود در سنت چهارم مسئولانه استفاده کنیم و متوجه باشیم که آزادی با مسئولیت همراه می‌باشد.

گروه‌های ما به شرطی می‌توانند از این سنت بهره‌خوبی ببرند که به اصول روحانی نظیر روشن بینی و اتحاد و گمنامی نهفته در این سنت

توجه کافی بکنند.

گروه می‌تواند با به کار بردن اصل روشن بینی و فرانگری، پذیرای روش‌های نو برای دسترسی به سایر معتادانی که در عذاب هستند، باشد و این میسر نمی‌شود مگر این که به عقاید جدید توجه داشته باشیم و بدانیم که تنوع اعضا موجب غنای NA می‌شود.

همان طور که قبلاً گفته شد گروه با توجه به رعایت اصل روحانی اتحاد و سنت اول می‌تواند وارد تصمیم‌گیری شود. استقلال گروه با توجه به منافع مشترک NA میسر است و چه منفعت مشترکی بالاتر از اتحاد؟

با توجه به اصل روحانی گمنامی در این سنت متوجه می‌شویم که هیچ گروهی نباید خود را بهترین و برترین قلمداد کند و بداند که در NA هر گروه از موقعیت و اهمیتی مساوی با دیگر گروه‌ها برخوردار است و همه گروه‌ها با به کار بردن اصول روحانی تبدیل به شرکایی مساوی با دیگر گروه‌ها در مسیر بازاریابی هستند و اولین اصل حیاتی برای NA حفظ همبستگی و اتحاد انجمن می‌باشد.

با تشکر جواد. م

قابل توجه علاقه‌مندان:

"مجموعه دوازده جلدی پیام بهبودی"

به دنبال درخواست‌های فراوان شما برای داشتن مجموعه دوازده جلدی، دفتر مرکزی NA ایران اقدام به چاپ تعداد محدودی از این مجموعه کرده است که به زودی آماده توزیع خواهد شد. برای اطلاعات بیشتر با دفتر مرکزی تماس بگیرید.

تلفن: ۸۸۱۴۰۰۱۲

رؤیای ما این است که روزی:

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

دومین همایش گروه‌های افغانی مقیم ایران

در تاریخ جمعه ۱۳۸۸/۷/۲۴ به صورت جلسه باز از ساعت چهار الی شش بعد از ظهر در تهران، میدان بسیج، پارک پامچال، سالن آمفی تئاتر برگزار می‌گردد.

تصحیح و پوزش

در شماره بهار ۸۸ و در مطلب "پاکی پنج روز" صفحه ۲۲، بنام زندان اصفهان چاپ گردید که صحیح آن زندان مشهد می‌باشد. ضمناً در مورد فرستنده نامه با اطلاع می‌رساند که حکم قانونی در مورد وی اجرا گردید که از خداوند برای روح ایشان طلب امرزش می‌کنیم. پیام بهبودی

نگاهی دیگر از نگاه من

خواهد داشت و خیرخواهی نتیجه داشتن هدفی والاست. اینها همه و همه ارزش هایی هستند که بیماری اعتیاد لاقدر در آن نمی تواند رشد کند، پس من هیچ وقت در ایده آل ترین حالات زندگی بهبودیم، اعتیادم را دست کم نمی گیرم. به امید روزی که هیچ معتادی در هیچ جای دنیا از درد اعتیاد نمیرد.

خسرو - سندنچ



NA بدون مرز

مازیار هستم یک معتاد

در نزدیکی مرز زندگی می کنم. برای عبور از این خط مرزی مجوز قانونی نیاز است.

ولی بیماری اعتیاد بدون مرز است و تنها مرز بین بیماری و رهایی، خطی است که با دستان خداوند کشیده شده و تسلیم تنها مجوز برای گذشتن از این خط فرضی است. مرزی بین خدا محوری و خود محوری، بیماری و بهبودی و مرگ و زندگی.

نمی دانم چرا همیشه آشفته و از جامعه و مردم گریزان بودم. در تنهایی خود و انزوایی که بیماری اعتیاد برایم رقم زده بود، غرق شده بودم. با سرعت در منجلاب جهالت و خود محوری، قضاوت و کنترل به ورشکستگی و فقر روحانی فرو می رفتم. دیگر برابرم تفاوتی نداشت چه اتفاقی برایم می افتد و یا اعتیاد چه جهنمی برای خانواده و اطرافیانم بوجود آورده. همه چیز می سوخت و نابود می شد و از من چیزی به عنوان یک انسان باقی نمانده بود. یا به فکر تهیه مواد و یا به فکر مصرف آن بودم و در یاس و ناامیدی لحظه های آخر عمرم را می شمردم که ناگهان صدای آشنا، آغوشی گرم و دستی پر از عشق و محبت مرا به سمت خود کشید. دو بال زیبا مرا در آسمان بی کران NA به پرواز در آورد و این بار هیچ مرزی نبود و هرچه بود آبی آسمان NA بود. خداوند بار دیگر فرصت زندگی را به من داد و یک اتفاق روحانی، پیام عشق، امید و آزادی را به من رساند. باعث شد خورشید زیبا در زندگی ام بتابد و ابرهای تیره و تار نابودی کنار برود. ۳ سال است که بدون هیچ گونه ماده مخدری زندگی خوبی را تمرین می کنم و راه جدیدی برای زندگی پیدا کرده ام. امید دارم با خدمت در NA و به کمک خداوند، عشق و ایثاری که به من هدیه شده است را در اختیار همدرانم بگذارم.

خداوند! آرزو می کنم هیچ معتادی قبل از آشنایی با انجمن، از درد اعتیاد نمیرد.

گرگان - مازیار . ت

سلام، خسرو هستم معتاد اولین گام آزادی من رهایی از اسارت مواد مخدر بود، اما اگر من آن را معیار آزادی بدانم و فکر کنم با رهایی از مصرف مواد مخدر به آزادی دست یافته ام سخت در اشتباه هستم، هرچند در اوایل پاکی چنین عقیده ای داشتم در واقع بضاعت فکریم همانقدر بود. زمانی که قطع مصرف کردم، و در مسیر بهبودی شروع به تمرین شیوه جدید زندگی کردم متوجه دام و تله دوران خوش اوایل پاکی شدم. مدت های مدیدی بود که روی آسایش و آرامش را به خود ندیده بودم و ۲۸ سال در گرداب مواد مخدر بودم و اکنون در اولین مزه مزه های این آرامش به دلیل درد و رنج های فراوانی که کشیده ام، ممکن است سکان کشتی خود را بدون سکان بان بگذارم. در قدم ها متوجه می شوم امروزه ابزارهای گذشته من برای زندگی، که به صورت نقص های من در آمده و جزئی از وجودم گشته به گونه های دیگر و در قالب های نا آشنا ظهور می کند که تشخیص آنها گاه برای من ناممکن و سخت است، اما چرا؟ چون دارای یک بیماری هستم پیش رونده و مرموز، بیماری که ماهیت آن غیر قابل تغییر و ناشناخته است. اگر ماهیت بیماری اعتیاد مشخص بود دیگر لاعلاج نبود و علاجه برای آن پیدا می شد. بیماری که تا آخر عمر با من می ماند و هر زمان ممکن است از کانال های مثبت هم سر در بیاورد مثلا در خدمت کردن ممکن است حکومت کنم و حق و حقوق دیگران را نادیده بگیرم و بیماریم بامن صحبت می کند تا از آن طریق مرابه زانو در آورد. من باید بدانم این صدا از کیست. بنابر این هیچ وقت کاملاً مطمئن نخواهم بود که کارهایم از روی شوق آگاهانه برای بهبودی است یا میل ناخودآگاه برای فعال شدن بیماری.

آگاهی اولین حرکت قدم ششم است اما به تنهایی برای من کافی نیست. نباید هیچ وقت از بیماریم غافل شوم و این سؤال همیشه در ذهنم باشد که جلسه رفتن من، قدم کارکردنم، مشارکت، خدمت، آیا از روی میل به بهبودی است یا در ذات بیماری و تأیید طلبی ام ریشه دارد؟ و با فرض این که همه چیز درست است، آیا کافی است و یا ممکن است یک وقت چشم باز کنم و ببینم که از چه راه باورنکردنی دوباره بیماری وجودم را تسخیر کرده و مرا در مسیر مصرف قرار داده؟ یکی از بهترین ابزار، که فانوس مسیر بهبودیم است بیلان کار و یا همان تراز قدم ده می باشد. دقیق و صادقانه تا از انباشته شدن یک قدم چهارم جدید دیگری جلوگیری کند.

حرکات بیماری اعتیاد به لحاظ مرموز بودن و پیش رونده و ناشناخته گی هیچ وقت برای من مشخص نیست و همیشه ناشناخته است درست مانند تشخیص حرکات حریف شطرنج باز. گاهی اوقات تا چند حرکت یک شطرنج باز را در بازی می توان حدس زد اما بعد از آن نمی دانی که چه پیش خواهد آمد. درست مانند یک بار مصرف که نمی دانم بعد از آن چه اتفاقی خواهد افتاد. بیماری اعتیاد سنگر و پناه گاهی امن و مطمئن دارد و آن وجود انکار در ضمیر ناخودآگاه من است. آرام کردن و خالی کردن ذهن با دعا و مراقبه شاید این فرصت را به من بدهد که ضمیر ناخود آگاه را به ضمیر خود آگاه بیاورم تا از شر دسیسه های بیماری ام آگاه شوم. آزادی و عشقی که دیگران نیز در آن سهیم باشند، باعث رشد شخصیتی در من خواهد شد. داشتن زندگی که معنویات چاشنی هر حرکت آن باشد، خیرخواهی به دنبال

اعتیاد فعال تمایل به مرگ تدریجی است. هر یک از ما با هر بار مصرف، از مرگ استقبال می‌کردیم. شیوه زندگی ما نیز ما را در مخاطره قرار داد. زندگی یک معتاد با گذشت هر روز و هر بار مصرف، ارزان تر فروخته می‌شود. "کتاب پایه"

پیروز این جنگ من نبودم

هفتم زندگی می‌کنم. از روزی که تسلیم این برنامه روحانی شدم، راهنما گرفتم و پیوسته با او در ارتباطم. به طور مرتب در جلسات شرکت می‌کنم و تجربه بهبودی خود را با سایر دوستانم در میان می‌گذارم. در انجمن خدمت کرده و با ایمان به خداوند و توکل به او این راه را بدون ترس دنبال می‌کنم.

علی. ز - میبد یزد

هنگامه های پر امید

سلام سعید هشتم معتاد

می‌خواهم تجربه خود را در مورد چند سال زندگی توأم با مصرف مواد مخدر و سرشار از گرفتاری و آشفتگی و نیز راهیابی به انجمن معتادان گمنام و سپس لغزش برای تان بگویم.

پس از یک زندگی سخت و طاقت فرسا و خستگی ناشی از یک زندگی اعتیادی با تمایل و تسلیم به انجمن NA وارد شدم ولی اینکه چرا با وجود انجمن و دوستان بهبودی نتوانستم پاکی خود را حفظ کنم، شاید علت این بود که فقط به دنبال آرزوی قطع مصرف بودم و به پاکی خود قانع شدم. برخورداری از تعدادی از مواهب زندگی مثل اتومبیل، منزل مسکونی و پول باعث شد که از مسیر بهبودی فاصله بگیرم و بدبختی های دوران اعتیاد فعال را فراموش کنم. در جلسات به دنبال افراد موفق و الگوی خوب بهبودی نبودم و معاشرت‌هایم فقط با کسانی بود که صرفاً مثل خودم پاک بودند ولی در مسیر بهبودی قرار نداشتند. به همین دلیل رشدی در کار نبود و نواقص من کماکان بعنوان ابزار زندگی مورد استفاده ام قرار می‌گرفتند و نتیجه آن چیزی جز عود مجدد بیماری و لغزش نبود.

من با داشتن هزاران دلیل برای پاک بودن و عجز های بی شمار و تخریب زیاد، قاعدتاً می باید پاکی خود را حفظ می‌کردم ولی به دلیل دورماندن از اصول بهبودی و عدم تغییر در رفتارها و بینش هایم، دوباره در منجلاب اعتیاد گرفتار شدم. بهر حال بعد از حدود دوسالی که با انجمن آشنا هستم، اکنون شش ماه است که به لطف برنامه و قرار گرفتن در مسیر بهبودی، زندگی خوبی را تجربه می‌کنم. امروز فهمیدم که برخورداری از یک سری از نعمت‌های مادی دلیلی بر آرامش درونی نیست و برعکس اگر از تعدادی از وسایل رفاهی بهره مند نباشم این نیز دلیلی بر بهم ریختگی و آشفتگی درونی نمی‌باشد. امروز شاید چیزی نداشته باشم ولی از درون آرامش و شادی را تجربه می‌کنم. برخلاف زمانی که همه چیز داشتم ولی در نهایت آشفته و گرفتار بودم. اکنون از صلح و آرامشی در درون خود برخوردارم که حاضر به تعویض آن با هیچ چیز دیگری نیستم. نعمت‌هایی که سال‌ها در پول و مادیات به دنبال آن‌ها بودم اما امروز را در سایه حمایت خداوند، اصول برنامه NA و پشتیبانی همدردان موفقم پیدا کرده‌ام.

خیلی خوشحالم از اینکه عضوی از انجمن معتادان گمنام هستم. سعید - فرخ شهر

مسابقه و جنگ من با مواد مخدر، تنها یک برنده داشت؛ مواد مخدر. من در طول زندگی همیشه به دنبال یک راه و دوست جدید می‌گشتم که خلاء های درونی مرا پر کند. راه‌ها و دوستان زیادی را تجربه کردم، اما هیچ‌کدام چاره کار من نبود. همیشه به دنبال یک دوست بودم که از او خسته نشوم و من را نیز بدون هیچ شرط و شروطی بپذیرد. در این اوضاع و احوال و سردرگمی بودم که با مواد مخدر آشنا شدم. به محض اینکه اولین نشنگی را تجربه کردم، پیوند محکمی بین ما برقرار شد.

مواد مخدر در آغاز کار دوست خوبی به نظر می‌رسید. در واقع همبازی خوبی بود. بازی با او لذتبخش بود. او به من آرامش می‌داد. مرا می‌خنداند. اوقات فراغت مرا به راحتی پر می‌کرد. تکیه‌گاه خوبی برای تمام خستگی‌ها، تنهایی‌ها و پرکننده تمام خلاء های من بود. اما به مرور این بازی شکل دیگری به خود گرفت. دیری نپایید که با او وارد یک مسابقه شدم.

در یک برهه از زمان او از من جلو می‌زد و در برهه‌ای دیگر من از او بالاخره کار به جایی رسید که من از این مسابقه خسته شدم. نفس‌هایم به شماره افتاده بود. حالا او از من جلو زده بود به طوری که من دیگر نمی‌توانستم به او برسم. اصلاً اوضاع از کنترل من خارج شده بود.

تکرار نا تمام

خیلی تلاش کردم صحنه این مسابقه را ترک کنم، نمی‌توانستم، من به او و این بازی همیشگی وابسته شده بودم و توانایی و تحمل دوری او را نداشتم.

از طرفی او روزهای خوشی را که با هم داشتیم به یاد می‌آورد. من نیز به امید بازگشت آن روزهای خوش، دوباره به مسابقه با او ادامه می‌دادم... زهی خیال باطل!

این دوستی و وابستگی تا آنجا ادامه یافت که با دنیای اطرافم قطع ارتباط کردم.

او می‌گفت یا من یا بقیه. به حرف او گوش کردم و به گوشه‌انزوا رفتم. دنیای من تنها به این ارتباط محدود شده بود. در حالی که مرتب دیوانگی‌هایم تکرار می‌شد، همه دنیا را مسبب بدبختی‌ها و آشفتگی‌های زندگی ام می‌دانستم. جالب این که اصلاً نقش خود و مواد مخدر را در این آشفته بازار نمی‌دیدم.

اداره و کنترل زندگی کاملاً از دستم خارج شده و حالا دیگر چهره پلید و واقعی این دوست برایم آشکار شده بود.

گفتم با او وارد جنگ می‌شوم و این کار را هم کردم. جنگ با او هر بار خسارات بیشتری به من وارد می‌کرد. در جریان این جنگ نابرابر مدام ناامیدتر می‌شدم.

اما نفهمیدم چه اتفاقی افتاد که با انجمن معتادان گمنام آشنا شدم. زمزمه‌هایی به گوشم می‌رسید که می‌گفت: امید به آزادی و پیروزی وجود دارد به شرط آنکه در این جنگ تسلیم شوی.

من هم از کنار این صداها بی‌توجه عبور نکردم، چون احساس می‌کردم در این نبرد شکست خورده‌ام. فکر می‌کنم پیام صداها را به درستی دریافت کردم به طوری که تا الان با مفهوم آن پیام‌ها زندگی می‌کنم.

امروز که این نامه را می‌نویسم ۱۷ ماه و ۲۵ روز است که پاکم و در قدم

بنا به تجربه ما، هر معنای که خود را تسلیم این برنامه کرده، هرگز در بهبودی شکست نخورده است. هر معنادار پاک، یک معجزه است و تداوم آگاهی، تسلیم و رشد، این معجزه را نگاه می‌دارد. "کتاب پایه"

وعده باران

سلام، اسم من علی اکبر و یک معنادار هستم. خدا را شاکرم که امروز حتی در پشت میله‌های زندان و درهای بسته آزادم و متوجه شده‌ام که حتی در حبس هم می‌توان رهایی را تجربه کرد. اکنون که این نامه را می‌نویسم، به مدت شانزده ماه و بیست و یک روز است که پاکم. اعتیاد و مصرف مواد مخدر مرا تا مرز اعدام کشانده و در حال حاضر سی ماه است که زیر حکم و منتظر اجرای آن هستم.

در پشت همین میله‌های زندان بود که با شنیدن صدای کف زدن و شادی دوستانی که جلسات بهبودی شان را در بندهای مجاور برگزار می‌کردند، پیام انجمن را دریافت کردم و باناباوری وارد آن شدم. از ابتدا با رعایت اصول برنامه در مسیر بهبودی‌ام حرکت کرده و با گرفتن راهنمایی که حتی چهره‌اش را تا امروز ندیده‌ام، تلفنی به کار کردم قدم‌ها مشغولم. با شروع برنامه بهبودی تمامی توجیه و بهانه‌ها و انکارها با اقرار صادقانه به عجزم از من گرفته شد. تا قدم سوم را با این راهنمای نادیده بصورت تلفنی مرور کردم ولی برای خواندن ترانامه قدم چهارم، ایشان توصیه کرد که مطالب ترانامه‌ام را به صورت حضوری برای یک دوست بهبودی بخوانم. روزی که برای انجام این کار از بند خارج و شروع به خواندن ترانامه کردم، باران نم‌نم می‌بارید و من که یک عمر به زیبایی‌های طبیعت و نعمت‌های خداوند با بی‌اعتنایی می‌نگریستم، این‌را به فال نیک گرفته و به وضوح دیدم که قطرات باران بر روی نوشته‌هایم می‌چکید و همان‌طور که آلودگی‌های بیمارگونه یک عمر را در قالب کلمات از ذهن و روح بیرون می‌ریختم، باران رحمت الهی هم آن‌ها را می‌شست و پاک می‌کرد. لحظاتی روحانی بود، زیرا که به جز حضور دوست بهبودی‌ام، حضور خداوند را نیز در کنارم احساس می‌کردم. با انجام این کار، تصمیم بر سپردن به خداوند را به اجرا در آورده و باورم تبدیل به ایمان و اعتماد شد. در ترس‌هایم ترس از اعتماد به دیگران، خیلی پررنگ بود ولی با خواندن ترانامه به این ترس پشت پا زدم. زیرا اول به خداوند و بعد به راهنمایم و حالا نیز به یک دوست دیگر بهبودی اعتماد کرده بودم. بعد از انجام این قدم، آزادی را که به مدت سی ماه در انتظار آن بودم به طریق زیباتری احساس کردم. در پشت درهای بسته و آن طرف دیوار، رها شدم و قید و بند‌هایم گسست و احساس سبکی کردم. حال این احساس را حاضر نیستم با هیچ چیز دیگری عوض کنم. زمانی که یاد داشت‌هایم را می‌سوزاندم تا قدم در راه زندگی جدیدی بگذارم، این حس را داشتم که تا امروز هرچه بود گذشت و تمام شد و می‌بایست انسانی متفاوت با گذشته باشم و طریق جدید زندگی را از برنامه NA بیاموزم. نمی‌دانم زمانی که این نوشته در مجله "پیام بهبودی" چاپ می‌شود، حکم اعدام من اجرا شده یا نه؟ ولی به کمک خداوند و فقط برای امروز زندگی می‌کنم و منتظر چاپ نامه‌ام خواهم ماند. در پایان از تمامی دوستان بهبودی‌ام سپاس گزارم.

علی اکبر. پ

از درد سخن گفتن و از درد شنیدن

داریوش هستم، معنادار و با یک دنیا پراز درد، که امروز به لطف خداوند امیدوارم و خدا را شکر می‌کنم به‌خاطر فضای امن و پرعشق انجمن معناداران گمنام. که بهترین و پرثمرترین پناهگاه است.

منظورم از اینکه سخنم را با کلمه درد آغاز کردم این نبود که شاداب و با نشاط نیستم. این دردها ضامن و واسطه ارتباط بهبودی با نیروی برتر و خداوند است. دردهای غریبی را در دوران مصرف کشیدم که دردهای امروز شیرین و کوچک هستند.

بعد از مدتی که توی برنامه هستم، تازه دارم با واقعیت‌های خود و زندگی‌ام روبرو می‌شوم. تازه می‌خواهم مسئولیت زندگی‌ام را همه‌جوره به گردن بگیرم. خیلی سخته ولی با اقرار به عجز و اتکا به نیروی برتر شدنی است.

مسئولیت پذیرفتن این نیست که پاک باشم. سرکار بروم، حقوق بگیرم و آن‌را دو دستی تقدیم خانواده بکنم و بگم خودت میدانی و زندگی و به این ترتیب خود را از تمام دغدغه‌های جانبی زندگی آزاد کنم و تمام امور را از قبیل پرداخت کرایه منزل، فیش تلفن، آب، برق، گاز، شهریه بچه‌ها، خرجی ماهیانه، هزینه‌های درمانی و غیره و پیش‌بینی نشده و از همه مهم‌تر پس‌انداز ماهیانه را به گردن همسرم بگذارم. باید برای تمام اینها برنامه‌ریزی‌های دقیق و مسئولانه انجام بشه ولی من اینها را به خانواده‌ام واگذار کردم. یعنی من فقط کار می‌کنم و پول می‌آورم. پس لیست ریز مسئولیت‌هایم در قدم یک چی میشه؟ مسئولیت زندگی و خانواده، یک لیست ریز هم‌داره که اولویت از لیست ریز شروع میشه. اگر من بخوام مبلغی به خانواده داده و خودم را جدای از همه مسائل بدانم، این یعنی نبود مسئولیت‌پذیری من و نقص تنبلی، خودخواهی و بعدش هم حسابرسی کردن از مبلغی که داده‌ام که نقص خودمحوری را برایم استارت می‌زنه که چرا این کار را نکردی؟ چرا اینجا کم آوردی؟ چرا این را خریدی؟ و غیره. اما امروز تصمیم گرفته‌ام همه‌جوره مسئولیت زندگی و خانواده‌ام را بپذیرم. و از خانواده‌ام به‌خاطر تحمل من در دوران مصرف که باعث پاک‌ی‌ام شد و تحمل من در قطع مصرف که باعث بهبودیم شدند تا به امروز که دارم به آرامی رشد می‌کنم و اون احساس انسان بودن را تجربه می‌کنم. تشکر می‌کنم. از برنامه معناداران گمنام به‌خاطر روشن بینی و صداقت و از خداوند که در رأس قرار گرفته تشکر می‌کنم. همگی شما را دوست دارم و به‌خدا می‌سپارمتان.

داریوش - استان بوشهر



جلسه اداری

جلسه اداری = پذیرش و تسلیم

هرچه به جلسه اداری آخر فصل گروه نزدیک تر می شویم ، شوق شرکت در دل من بیشتر موج می زند . هرچند گروه جلسات اداری خود را به طور منظم برگزار می کند اما به دلیل اهمیت انتخاب خدمت گزاران در آخر هر فصل من با علاقه فراوان در جلسه شرکت می کنم تا در سرنوشت جلسه خود سهیم باشم . همزیستی من با دیگران بدون جنگ و ستیز و خود محوری باعث حفظ گروه می شود ، چون وحدت جزو نیازهای حیاتی ماست . جلسه اداری پشتوانه معنوی قوی برای جلسات بهبودی است . شرکت در جلسات اداری مرا از تنهایی به سمت جمع دعوت کرد تا با پذیرش و تسلیم در برابر وجدان گروه تعهد ، محبت ، دوستی و از خودگذشتگی را پیشه خود ساخته و از تفاوت هایی که باعث تفرقه می شوند ، چشم پوشی کنم . با حفظ گمنامی وحدت گروه حفظ می شود .

جلسه اداری با گرداندگی عضوی قدیمی و با سکوت و خواندن دعای آرامش و سنت ها آغاز شد . او گفت : از خود گذشتگی و ایثار در خدمت ، کوششی روحانی است . هیچ چیز به اندازه روحیه از خود گذشتگی در خدمت ، نمی تواند این قدر با تمایل به حکومت و ریاست کردن فاصله داشته باشد . خدمت امانتی است از طرف خداوند و ما با ارائه خدمت به عنوان خدمت گزار مورد اعتماد سپاس خود را از اینکه کسانی بهبودی خود را با ما در میان گذاشتند ، بیان می کنیم و بهبودی خود را با دیگران مشارکت می کنیم و ادامه داد :

- آیا گروه در رساندن پیام بهبودی به معناتان موفق است ؟
- آیا گروه با فرمت جلسات هماهنگی دارد ؟
- آیا امور مالی گروه مسئولانه اداره می شود ؟
- آیا ما محتاج گروه و موجودی نشريات به اندازه کافی است ؟
- آیا گروه در مکان برگزاری جلسات با مشکلی روبرو می باشد ؟
- آیا تازه واردان مورد استقبال قرار می گیرند ؟

با بلند کردن دست ها در سالن جلسه بحث و تبادل نظر شروع شد . دوستی از مشارکت گفت : ما با مشارکت و در میان گذاشتن آنچه که داریم ، آن را برای خود حفظ می کنیم . انجام این هدف به منزله قلب خدمات در معناتان گمنام است . رعایت اصل گمنامی و حفظ امنیت جلسات باعث می شود که تازه واردان بیشتری جذب شوند و حضورشان ادامه دار باشد .

عضوی دیگر چنین گفت : تلاش کنیم آتش اشتیاق و تمایل یک معتاد را نسبت به قطع مصرف زیاد کنیم . ما با عملکرد صحیح و با به کار گیری اصول روحانی به شکل جاذبه نه غلو آمیز و در نظر نگرفتن تفاوت ها و احساس همدردی و همسانی و درک احساسات طرف مقابل ، تازه واردان را جذب نماییم .

سومی گفت : با شنیدن و گوش کردن مشارکت اعضا و شنیدن پیام امید و حمایت کردن جلسات خانگی خود با برخورد مناسب با تازه واردان پیام عشق دهیم و با حفظ اتحاد و امنیت جلسات با تعهد و مسئولیت پذیری و برقراری نظم و همدلی و سکوت و شرکت سروز در جلسات و تمرکز روی هدف اصلی از آسیب پذیری جلسات جلوگیری کنیم . در جلسه کسی ناسازگار نبود . گهگاهی موج مخالفت

با پیشنهادی در سالن به راه می افتد و در نهایت آن طرح توسط اعضای گروه به تکامل می رسد .

فردی برای فرمت های جلسه پیشنهاد جدید داد: نشریه خوانی ، پانل سنت ها و سخنرانی و پرسش و پاسخ در جلسات بهبودی را یادآور شد .

من نیز در مورد سرمایه مالی گروه که با چرخش سید سنت هفتم جمع آوری می شد ، مشارکت کردم و با اولویت بندی اعانه گروه به اجاره مکان برگزاری جلسه و تهیه نشريات ، کمک به کمیته های ناحیه و منطقه پیشنهاد دادم و افزودم : استقلال مالی به ما این امکان را میدهد که جهت رفع نیازهای خودمان سعی و تلاش کنیم و به افراد و گروه های دیگر نیازمند یا وابسته نباشیم و مسئولیت اداره گروه و جلساتمان را خود به عهده بگیریم .

وقتی یک گروه استقلال داشته باشد و احتیاجاتش را برآورده سازد می تواند فضای امنی برای شرکت معناتان را در جلسات بطور منظم فراهم سازد . با دریافت کمک مالی از خارج ، گروه ها به نوعی زیر دین حمایت کننده خود قرار می گیرند . و این باعث می شود که آزادی خود را از دست بدهند و در پیام رسانی محدودیت هایی بوجود آید .

بهبتر است هر عضوی سهم منصفانه خود را در سید پول ، اعانه نماید در غیر این صورت باعث متوقع شدن ، شخصیت پردازی و احتمال آسیب وارد شدن به بهبودی فردی آن اعضا می شود . سهم منصفانه من بستگی به وجدان فردی و درک شخصی و احساس تعلق و تعهد من به انجمن معناتان گمنام دارد .

دوست دیگر گفت : اگر من فرصت خدمت را به دیگران ندهم ، وابستگی جلسه به یک عضو ، مانع رشد گروه می شود و مانع پرورش خدمت گزار می گردد ، تولید رنجش و تشنج کرده و باعث عدم تمایل اعضا نسبت به خدمت می گردد . باعث وابستگی گروه به یک عضو یا چند عضو خاص می شود که باند بازی و اعمال نظر سوء ، سلیقه ای عمل کردن و تحمیل عقیده شخصی و شکستن گمنامی پیامد آن خواهد بود . دوست دیگری در مورد مشکلات محل برگزاری و موضوع مصرف سیگار و توقف بعد از جلسه در محیط اطراف که باعث خساراتی برای جلسه است صحبت کرد و تشویق تازه واردان را و در اولویت قرار دادن بهبودی را در پیشنهاد خود گنجانید .

وی افزود : ایجاد یک محیط امن بدون در نظر گرفتن غرایض شخصی ، اتحاد اعضا و ایجاد فضای سالم و دوستانه اولویت جلسات بهبودی است و بدون اتحاد من به صورت فردی عمل کرده و نمی توانم موثر باشم چون پیام و معجزه از طریق اتحاد بهتر و شفاف تر رسانده می شود . اختلاف نظر و تعدد آرا باعث نزدیکی اعضا به هم و کسب تجربه در راه اتحاد و حفظ منافع مشترک می شود ولی ناسازگاری باعث بوجود آمدن غرایض شخصی و احیای باند بازی می گردد . عقاید ما بدون استفاده از انگیزه های مخرب و خود محورانه بیان کرده ولی بر روی آن پافشاری نمی کنیم و دست از جنگیدن بر می داریم . اتحادی که زیر بنای رعایت منافع مشترک ما می باشد ، تنها در نتیجه قبول تعهد بهبودی و انجام خدمات به گونه ای مسئولانه و منظم ایجاد می شود . دوستی در مورد بلوکه کردن پول در گروه صحبت کرد . او گفت :

بلوکه کردن باعث حاکمیت پول بر گروه است. آزادی گروه روز به روز کمتر شده و تمرکز از روی بهبودی برداشته می شود. پول خدمت گزار است و مانند منابع انسانی برای پیام رسانی استفاده می شود. اعانه پول به ساختار خدماتی بعد از کسر هزینه های واقعی گروه باعث ارتقای سطح خدمات در NA می گردد. ساختار این امکان را به گروه ها می دهد که آنها روی بهبودی اعضای خود متمرکز شوند.

گرداننده سعی می کرد در مورد هر پیشنهادی، دونفر مخالف و دو نفر موافق صحبت کنند، تا ذهن گروه نسبت به آن مسائل روشن شده و با وجدان گروه و احترام و رعایت سنت دوم و البته با رأی نصف به علاوه یک تأیید گردد. در طرحی که رأی مساوی داشت با رأی گرداننده جلسه به اکثریت رسید.

گرداننده با تشکر از خدمت گزاران فصل قبل از آنان خواست با رعایت وقت، گزارش فعالیت های خود را به گروه بدهند.

قرار بود رأی وجدان قبلی با دو سوم آرا شکسته شود. بحث داغ و جالبی بین اعضا آغاز شد. عده ای اهمیت پاک ماندن تا یک سالگی را مهم می دانستند و خرید کیک را وظیفه گروه تلقی می کردند. عده ای دیگر معتقد بودند پول سبد باید مسئولانه و برای موارد مهم تری از جمله پیام رسانی خرج گردد. در وجدان گروه همگی اعضا برابر بودیم. هیچ شخصی یا گروهی در فهمیدن اراده خداوند انحصار نداشت. تسلیم به خواست خداوند باعث شد که من حرف خداوند را از زبان گروه بشنوم. نقش سنت دوم در رأی گیری راه حلی برای برخورد با غرایض شخصی من در گروه بود.

هرچه شکوفایی وجدان گروهی نمایان تر میشد، خواست و اراده خداوند تجلی بهتری پیدا می کرد. به دلیل اینکه مرجعی داناتر و با شعورتر بنام خداوند به مرور به من یادآوری می کرد که شرکت در جلسات اداری عذاب آور نیست بلکه نشاط و پذیرش مرا بالا می برد تا در جامعه و خانواده بتوانم صدای مخالفین خود را بشنوم و به آنها احترام گذاشته و احساس مسئولیت بیشتری بکنم. احساس تعلق به اعضای گروه احساس تنهایی و ترس را از بین خواهد برد.

کار گروه باید انجام می شد، اینکه توسط چه کسی مهم نبود. برای پر کردن جایگاه خدمت گزاران مورد اعتماد برای فصل جدید، با توجه به اساسنامه گروه، ابتدا برای منشی گری جلسه و شرایط آن و وظایف او توسط گرداننده مطالبی یاد آوری شد.

چند نفری کاندید شدند. اولویت گروه برای منشی گری، آشنایی با ۱۲ قدم و شرکت مداوم فرد در جلسات و توانایی و تمایل و پذیرش و فروتنی و ظرفیت خدمت کردن بدون وسوسه حکومت بود.

با اجازه گرداننده، اعضای گروه از کاندیدها سؤالاتی کردند:

- آیا در جلسات اداری گروه حضور فعال دارید؟
- آیا در جلسات بهبودی گروه بطور مداوم شرکت می کنید؟
- آیا به تعهدات خدماتی خود در گذشته عمل کرده اید؟

دومین پست خدمتی، خزانه دار و مسئول خرید نشریات بود. کسی که مبالغ اعانه شده از طرف اعضا را در آخر جلسات بهبودی جمع آوری و اعلام می کند و در کلیه هزینه های ریز و درشت گروه دخیل است. اولویت گروه در این پست خدمتی: فرد مشکل مالی نداشته باشد. طبق اصول خدمت کند، نشریات و منابع روز NA را مطالعه کند و در جلسات حضور مرتب داشته و تمایل و وقت کافی برای خدمت داشته باشد. آشنایی کافی از قدم ها و سنت ها نیز از نظر گروه الزامی است.

نماینده بین گروه، پست خدمتی دیگری بود که گرداننده اعلام کرد و شرح وظایف و اولویت های آن را بازگو کرد: ثابت قدم بوده و خدمت صادقانه انجام دهد، اقتدار و استحکام شخصیتی داشته باشد چون حافظ منافع گروه و کل NA است. اهل مشورت باشد، انتقاد پذیر و مسئولیت پذیر بوده و توانایی و تمایل خدمت را داشته باشد. پاسخگو بوده و قاطع، مدیر و مدبر باشد، شهامت داشته و به اصول روحانی ۱۲ قدم پایبند باشد.

نماینده بین گروهی از طرف گروه در ساختار بالاتر حضور پیدا می کند و شمه ای از احساسات و نظرات گروه خود را به ساختار خدماتی انتقال می دهد و در ضمن اطلاعاتی از مسائلی که در دنیای بزرگ تر معنادار گمنام در کل اتفاق افتاده است را برای گروه با خود بر می گرداند.

در پایان گرداننده با قدردانی از همه اعضای شرکت کننده و تشکر و سپاس گزاری از خداوند، تنها مرجع نهایی در انجمن معنادار گمنام خواستار خدمت کردن بدون وسوسه حکومت شد و یادآوری نمود دست هایی که برای انتخاب خدمت گزاران بالا می روند برای حمایت و راهنمایی خدمت گزاران است نه چیز دیگری که با حمایت و مراقبت از خدمت گزاران گروهی امن برای تازه واردان خواهیم داشت.

جلسه اداری در سکوتی آکنده از عشق و دوستی و صمیمیت با دعای آرامش به پایان رسید.

گرگان- مسعود . ن

نامه ها



نامه و ایمیل های شما رسید، متشکریم

نکا- اصغرالف	مارلیک کرج - رضا . س
بندر کیاسر - بهنام	شیراز - بهزاد . ک
تهران- شهرام.الف	مشهد - روح الله . الف
تهران - مهدی	لالی - یعقوب . پ
تهران - حسین . ف	تبریز - رسوب . پ
شیراز - جمشید . ن	تکاب - عبدالله . ص
یزد - عباس . گ	ملایر - محمد
ورامین - محسن . پ	بندر عباس - جمال . ن
شیراز - عباس . س	رضا- ش
تهران - موسی . د	میرزا علی - م
مسجد سلیمان - مرتضی . ف	داریوش - ب
کوشک اصفهان . عبدالله	محمد-ن، علی-س
زرین دشت فارس - کرم . ف	ایوب.م (قم)
آباده - علی . ک	ارسلان-ب (شیراز)
بندر عباس - درضا . ح	سعید-الف
ازنا - میرزا . ع	حسین (قوچان)
مشهد - امیر . م	علی- ح (مشهد)
بندر عباس - علیرضاز	داوود - ح (تهران)
رشت - محمود . ر	منتحب- الف، علیرضا (اصفهان)
روستای جائینک بوشهر - محسن . پ	علیرضاس. (زرین شهر).
ساری - حجت . الف	

اخبار NA ایران

رعایت اصل روحانی تعهد و امانت داری، بودجه NA را مسئولانه هزینه کنیم.

در اینجا از کلیه عزیزانی که طی برگزاری کارگاه های متعدد ما را یاری نموده اند تشکر می کنیم و آماده شنیدن انتقادات و پیشنهادات آنها هستیم.

همچنین ضمن همکاری با ناحیه از طریق شهرضا از تمامی خدمت گزاران کمیته شهری و ناحیه به خاطر کمک های بی دریغشان سپاس گزاریم. ضمناً گروه های (چمگردان)، امید (ورنامخواست) و صداقت (سده) سالگرد تشکیل خود را جشن گرفته اند.

ولی ... الف از چمگردان

مطلع شدیم که دو تن از دوستان خدمت گزار کمیته H&I ناحیه ۹ که در حال انجام خدمت خود در مسیر بندر عباس، کرمان بودند، دچار حادثه رانندگی شدند. متأسفانه در این حادثه دوست خدمت گزار انجمن NA به نام منصور بهرامی جان خود را از دست داد و دوست دیگر خدمت گزار به نام خسرو دستان دچار ضایعه نخاعی گردید و هم اکنون بستری می باشد. برای مرحوم منصور، طلب آرامش و برای دوستان خسرو، آرزوی صحت و سلامتی و ادامه خدمت را داریم.

کمیته H&I شورای منطقه

در تاریخ ۸۸/۴/۱۹ همایشی یک روزه به مناسبت پنج سالگی گروه های الیگودرز در قالب کارگاه های مختلف، پنل پرسش و پاسخ برای اعضا و یک جلسه عمومی با حضور اعضای NA، خانواده ها و مسئولین محترم شهرستان الیگودرز برگزار شد.

* * *

در تاریخ ۸۸/۴/۲۶ همایشی یک روزه به مناسبت پنج سالگی گروه های شهرستان ملایر در قالب کارگاه های متنوع و یک جلسه عمومی با حضور اعضای NA، خانواده ها و مسئولین محترم این شهرستان برگزار گردید.

کمیته اطلاع رسانی و روابط عمومی ناحیه چهار - کیوان . ق

مجمع نمایندگان گروه های ناحیه سه NA ایران

با سلام خدمت تمامی اعضای انجمن معتادان گمنام ایران برای هر چیز آغازی لازم است و لازمه آغاز تغییر است و معتاد مقاوم در مقابل تغییر و تغییر معمولاً همراه با درد و محصولی بنام رشد است. مدت ها بود که در انجام بعضی از امور خدماتی شک و دو دلی دیده می شد و در گرفتن برخی از تصمیمات بعد از ساعت ها بحث و گفتگو نتیجه ای حاصل نمی گشت. در نهایت به علت نتیجه مستقیم تاثیرات بر گروه ها از گرفتن تصمیم صرف نظر می شد و صورت مسئله پاک می گردید و تداخل و سر در گمی و دوباره کاری در آن قسمت از خدمات باقی می ماند. گاهی عدم هماهنگی و یا عدم تشخیص این که گروه ها به چه نوع سرویسی نیاز دارند، باعث به هدر رفتن وقت، انرژی و بودجه می گردید. رشد سریع گروه ها بیشتر وقت و انرژی ساختار

همزمان با آیین های ویژه روز جهانی " مبارزه با مواد مخدر " مراسمی نیز در محل هتل المپیک تهران، با حضور مسئولان اجرایی کشور، نهادها و سازمان های مردم نهاد برگزار شد.

در حاشیه این مراسم نماینده جمهوری اسلامی ایران در مقر اروپایی سازمان ملل متهد - ژنو - با اعضای کمیته اطلاع رسانی انجمن معتادان گمنام ایران دیدار و گفت و گو کرد.

این مقام مسوول اظهار داشت: در سال گذشته مراسم مشابهی در ژنو برگزار شده و یکی از مسوولان ایرانی گزارشی از عملکرد مثبت و موثر NA ایران به حاضران ارائه کرده است. وی قول داد که در مراسم مشابه که در سال آینده در ژنو برگزار خواهد شد، مشاهدات خود را از فعالیت گسترده انجمن NA ایران در رابطه با بیماری اعتیاد و همچنین تعداد رو به تزاید اعضای در حال بهبودی را برای حاضران تشریح خواهد کرد. این ملاقات و گفت و گو در حضور مدیر کل اداره " جرم و مواد مخدر " سازمان ملل متحد در تهران انجام گرفت.

کمیته اطلاع رسانی شورای منطقه ای NA ایران

برگزاری سومین سال روز تولد NA گروه های فراشبند فارس

این مراسم در روز پنج شنبه ۱۳۸۸/۲/۲۴ ساعت ۹/۳۰ در تالار معلم برگزار گردید.

مسئولان شهر، خانواده ها و اعضای NA شهرستان فراشبند فارس به صورت گسترده ای در این جشن شرکت داشتند. هم چنین اعضای عزیز هم از گروه های NA شیراز، جهرم، فیروز آباد و اطراف نیز به جمع ما پیوسته بودند تا مراسم هرچه باشکوه تر صورت گیرد.

این گردهمایی با خواندن دعای آرامش و خواندن هاشروع شد. دوستان از تجربه بهبودی و امیدهای شان صحبت کردند و مطالب مفیدی را با حاضران در میان گذاشتند. سپس نوبت اعلام پاکی ها شد و جای شما خالی تا تشویق جمعیت و لبخند پدران و مادران و همسران را با چشم خود ببینید.

آنگاه حاضران با خاطره ای خوش سالن را ترک کردند

با تشکر، کمیته موقت برگزاری همایش گروه NA فراشبند

گزارش عملکرد کمیته کارگاه های شماره ۱۴ زرین شهر

"ولی اله.. " یک عضو خدمت گزار کمیته کارگاه های آموزشی شماره ۱۴ زرین شهر است که خود را خبرنگار افتخاری پیام بهبودی می داند از این طریق به گوشه ای از فعالیت های این کمیته اشاره کرده است :

کمیته کارگاه های آموزشی زرین شهر پس از تشکیل در سال ۱۳۸۷، اعضای درون کمیته ای خود را مشخص کرد و همزمان در کلیه جلسات هماهنگی ناحیه ۷ ایران نیز به صورت فعال حاضر شد. این کمیته تاکنون موفق به برگزاری کارگاه هایی با موضوعات : تازه واردان، وظایف خدمت گزاران، نشریات، راهنما و رهجو، مشارکت، جلسات اداری، امنیت جلسات و لغزش و بهبودی، در سطح گروه های وورنامخواست بداغ آباد، ونیچه، دهنو، قلعه قاسم، باغ بهادران، چمگردان، مورکان چرمهین، بستيجان و بابا شیخعلی شده است.

طی این مدت تمام تلاش ما این بوده که با یاری گرفتن از خداوند و

خدماتی را معطوف به دادن سرویس‌هایی کرده است که ضرورت بیشتری دارد (نشریات و چپ و سکه) و خدمت‌گزاران با تلاش اینترگرانه در صدد رفع نیاز گروه‌ها هستند تا آنها بهتر بتوانند به وظیفه اصلی خود یعنی پیام‌رسانی عمل کنند و از آنجاکه اعمال اختیار نهایی در مورد خدمات NA هم حق گروه‌ها و هم مسئولیت آنها می‌باشد تصمیم گرفتیم با برگزاری یک مجمع ناحیه ای چند هدف را دنبال کنیم:

- مجمع را تجربه کرده و به نمایندگان معرفی کنیم.
- ایجاد ارتباط مستقیم ما بین گروه‌ها، ناحیه و شورای منطقه.
- هماهنگ نمودن خدمات ناحیه با نیازهای گروه‌ها.
- ایجاد محیط مناسب جهت تقویت، روحیه اتحاد میان گروه‌ها در راستای سنت اول.

- کمک به حفظ اختیار و مسئولیت نهایی گروه‌ها.
- آشنایی و آگاهی از تمامی خدمات ارائه شده.
- از بین رفتن نگرانی‌ها در مورد ارائه خدمات.
- بالا رفتن حس اعتماد نسبت به خدمت‌گزارانمان.
- ایجاد تمایل و انگیزه خدماتی.
- شنیده شدن صدای گروه‌ها.
- ایجاد روابط جدید.
- هماهنگی خدماتی بین گروه‌ها.
- آشنایی با مشکلات و چالش‌های کلان.
- حس و درک بهتر سطوح خدماتی.
- جذب ایده‌های جدید برای شورای ناحیه.
- آگاهی از اهمیت و کارایی مجمع.
- برای مجمع بعدی آمادگی بیشتری پیدا کنیم.

از آنجاکه تجارب زیادی در اختیارمان نبود و زمان محدودی داشتیم، از تمامی منابع موجود اطلاعات لازم را کسب کرده و از مشورت اعضا بهره لازم را بردیم و سعی نمودیم در طول برگزاری، هم مجمع را معرفی و هم بقیه اهداف را دنبال کنیم. در روز برگزاری این مجمع گروه کثیری از نمایندگان حضور داشتند و برنامه برگزاری به شرح زیر بود:

بعد از خواندن سنت‌ها، فرم‌های ارزیابی در بین اعضا توزیع گردید. در فرم ارزیابی شماره ۱ سوالاتی عنوان شده بود که نمایندگان سطح آگاهی خود را درباره موضوعات مختلف بسنجند و در آخر وقت فرم ارزیابی شماره ۲ را پر کرده و میزان ارتقای آگاهی خود را متوجه شوند. سپس مجمع بدین صورت تعریف شد: مجمع رویدادی است که در آن

نمایندگان گروه‌ها و اعضای خدمت‌گزار ناحیه، گرد هم می‌آیند تا فعالیت‌های پیام‌رسانی را هماهنگ و در مورد مسائلی که بر روی NA در ناحیه یا منطقه یا سراسر جهان، تأثیر می‌گذارد به یک وجدان گروه جامع برسند و در طی برگزاری آن نقطه نظرات و راهنمایی‌های لازم از طرف گروه‌ها را بصورت مستقیم دریافت نمایند. سپس خدمات ارائه شده در طول یک سال گذشته توسط کمیته‌های شهری و کمیته‌های فرعی ناحیه و شورای منطقه و خدمات جهانی بصورت POWER POINT با ارائه توضیحاتی به نمایش درآمد و گروه‌ها از خدمات ارائه شده آگاهی بیشتری یافتند. در ادامه فرمتی بنام اتاق فکر در بین اعضا توزیع شد که شامل هفت سوال بود و بر سر هر میز بیست و یک نماینده که هر کدام از یک کمیته شهری بودند حضور داشتند که در مورد این هفت موضوع با یکدیگر به تبادل تجربه پرداختند و اطلاعات خود را از نحوه فعالیت دیگر گروه‌ها بالا بردند.

موضوعات مطرح شده:

- ۱- وضعیت تازه واردان ۲- وضعیت اعضای با تجربه ۳- وضعیت نشریه خوانی ۴- وضعیت سنت هفت و ارائه اعانه به ساختار خدماتی ۵- فرمت‌ها و موضوعات برگزاری جلسات ۶- نحوه برگزاری جلسات اداری که آیا از گرداننده و منشی ثابت (شش ماه یا یکساله) و ترازنامه گروهی استفاده می‌کنید یا نه ۷- وضعیت تمایل به خدمت.
- در ادامه بعد از صرف ناهار و پذیرایی، فعالیت‌های زیر به ترتیب انجام گرفت. ابتدا در جهت رسیدن ناحیه به یک درک مشترک از گروه، بعد از توضیحاتی در این مورد از طرف گرداننده، برگه جمع‌آوری آرا در مورد تعریف گروه توزیع گردید و بعد برگه‌های ثبت گروه‌ها و توضیحات مربوط به آن ارائه شد که نمایندگان اطلاعات گروه‌های خود را ثبت کرده و سپس یکی دیگر از چالش‌های چند سال اخیر که موضوع مرز بندی بود، مطرح گردید. آنگاه این موضوع از دیدگاه کمیته آدرس‌ها و اطلاع‌رسانی مورد بررسی قرار گرفت و برخی از نمایندگان در مورد معضلات ناشی از نداشتن یک مرزبندی جغرافیایی مشخص و تداخل مرزها و سرویس‌گیری گروه‌ها از کمیته‌های شهری همچوار، نقطه نظرات خود را مطرح نمودند که مقرر گردید در مجمع بعدی این مسئله مورد بررسی قرار گیرد. هرچند ارزیابی تأثیرات این مجمع بر گروه‌ها و ساختار خدماتی، نیازمند صرف زمان بیشتری است و هنوز برای قضاوت زود می‌باشد، امیدواریم گامی مهم در جهت همدلی و انجام هدف اصلی مان برداشته باشیم و این تجربه برای نواحی دیگر نیز مفید واقع گردد.

کمیته آموزش و کارگاه‌های ناحیه ۳



در این برنامه یک اقدام سخاوتمندانه باعث وقوع معجزات می گردد ، ما را از لاک خودمان بیرون می کشد و باعث می شود که از آن چه قبلاً به نظر می رسید مشکلی لاینحل باشد ، دیدگاهی بسیار واضح تر پیدا نماییم .
"چگونگی عملکرد قدم ۱۲"

خدمت

قدم اولو بردار، برو تا آخر جاده

من متولد مردادماه ۱۳۳۰ و مدت تخریبم نزدیک به چهل سال است و از ۸۷/۱۱/۹ تاکنون پاک هستم .
بیست و پنج سال قبل زمانی که افسردگی بر جسم و جانم سایه افکند و زیرسلطه مواد مخدر زندگی ام غیرقابل اداره شد و تعادل از کفم رفت و عقل خدادادی در اسارت نیروهای مخرب قرار گرفت، تصمیم به رها کردن روح و روان و جسم خود از اسارت موادمخدر، گرفتم . اما هرچه بیشتر تلاش می کردم بیشتر در مواد غرق می شدم و چون عجز خود را در مقابل قدرت تخریب او پذیرفته بودم و از طرفی قادر به ترکش نبودم، تصمیم به خودکشی می گرفتم. دکتر معالج من می گفت: تا مواد مخدر را ترک نکنی، افسردگی تو خوب نمی شود و دوستان می گفتند تا افسرده هستی قادر به رهایی از دست مواد مخدر نخواهی بود. شاید هر دو به نوعی درست می گفتند . اما هر وقت می خواستم خود را بکشم، خداوند مانع می شد و تا چشم باز می کردم در مطب روانپزشک بودم. این عمل زشت سه بار تکرار شد و نهایتاً بیست و پنج سال طول کشید. دلش هم این بود که شاخه های بیماری ام را نمی شناختم تا اینکه با دیدن عملکرد پسر من که عضو NA بود به اولین جلسه معتادان گمنام هدایت شدم.

یادم نمی رود وقتی به سوی جلسه در حرکت بودم بیماری ام با من شروع به صحبت کرد و گفت :

بیا و این آخر عمری دست از سر جلسه بردار . تو نمی توانی ترک کنی، من خیلی خطرناک هستم. خانه ها ویران کرده ام و انسان ها کشته ام. حتی در همین جلسه ای هم که می روی و مثلاً خیال داری از من فاصله بگیری به تو یاد آوری خواهند کرد که در مقابل من عاجزی ! بیا و دست بردار. به او گفتم من همه راهها را امتحان کرده ام این یکی را هم آزمایش می کنم .

وقتی وارد جلسه شدم با آگاهی و اطمینان می دانستم اینجا جواب می دهد چون عملکرد یک معتاد را که پسر من دیده بودم. لذا وقتی خواندنی ها خوانده شد و از تازه واردان خواسته شد تا با نام کوچک خود را معرفی کنند من با اطمینان و عشق و یقین دست بلند کردم و گفتم: **پیوندا!** یک معتاد عاجز. چه ولوله ای ، چه تشویقی، چه آغوش های گرمی. کجای دنیا وقتی یک نفر بگوید من معتاد هستم اینگونه مورد استقبال قرار می گیرد.

وقتی مشارکت معتادان گمنام را شنیدم، متوجه شدم که سخن، سخن دل است و حرف ها از پیش تعیین شده نیست. برای همین در همان جلسه اول، اعتیاد به مواد مخدر را در همانجا دفن کردم و با عشق به خانه رفتم چون شاخه های بیماری خود را شناخته بودم. وقتی وارد خانه شدم به همسرم گفتم: مزه بده که. خانه پاک و عشق را پیدا کردم. مشهد، پیوندا



سلام، مرتضی هستم یک معتاد

هیچ گاه در زمان اعتیاد فعال و دوران مصرف و در هیچ زمینه و کاری نتوانسته بودم فردی مسئولیت پذیر و مورد اعتماد برای اجتماع باشم . درست یک ماه بعد از آشنایی با انجمن معتادان گمنام اتفاقی روحانی برابم افتاد و روند خدمتی من در NA آغاز شد . در این راستا مراحل خدمتی در انجمن را یکی پس از دیگری طی کرده و تجربیات حاصله در طول مدت سه سال خدمتم را در سطور بعدی با شما مشارکت می کنم: لازمه انجام خدمت و خدمت گزاری در NA این است که قبل از هر چیزی بهبودی شخصی را در اولویت قرار دهیم و بصورت روزانه از خودم ترازنامه تهیه کنم . قبل از گرفتن هر خدمتی شرایط خودم را در نظر بگیرم و با راهنمایم در مورد آن مشورت کنم . حتماً و به صورت مرتب در جلسات بهبودی و جلسات اداری گروه شرکت کرده تا در رساندن پیام NA نقش داشته و مسائل و چالش های جلسه و گروهم را بهتر متوجه شوم . در این زمینه درک و رعایت سنت ها کمک زیادی به من کرد تا بهتر بتوانم مشکلات و معضلات پیش رو را تشخیص داده و به حل آن ها در کنار گروه کمک کنم .

گرفتن تجربه از دوستانی که قبلاً این خدمت را انجام داده اند و شرکت در کارگاه های مختلف آموزشی، حمایت از سایر خدمت گزاران، مسئولیت پذیری، تعهد، احترام گذاشتن به وجدان گروهی و رعایت مرجعیت نهایی خداوند و ... و همه این ها بخشی از تجربه من از خدمت در درون انجمن بود .

اوایل فکر می کردم که خدمت حال مرا خوب می کند ولی در اثر تجربه متوجه شدم که من اول باید حالم خوب باشد تا بعد بتوانم خدمتی را به نحو احسن انجام دهم و با احساس مفید بودن، حالم خوب شود . و اما این که می گویند در حین انجام خدمت بایستی بابت بروز یک سری از نواقص درد کشید، درست است و من این درد را تجربه کرده ام . بعدها این درد خیلی کمک کرد تا بتوانم خدمت گزار مفید و مؤثری باشم . زیرا در پشت هر دردی، درسی وجود دارد و با گرفتن هر درسی تغییری مثبت در من بوجود آمد . مسائلی هم هست که باعث گرفتاری در خدمت می شود مانند این که من به صورت احساسی و بدون مشورت و از روی غرائز شخصی، داوطلب یک پست خدمتی بشوم . نداشتن آشنایی با سنت ها و مفاهیم خدماتی، از روی نا آگاهی و خود محوری در جلسات اداری رای دادن و انتقال ندادن نظرات گروهم در جلسات کمیته های شهری و پافشاری بر روی نظرات شخصی خود، همچنین با گرسنگی، عصبانیت و خستگی وارد جلسات اداری شدن، گرفتن هم زمان چند خدمت مختلف و تحت تاثیر آشفتگی های ناشی از آن بودن، ندادن گزارش شفاف و صریح به گروه و تحت تأثیر رأی و نظر دیگران قرار گرفتن و بعضی دیگر از این دست مسائل، مشکلاتی هستند که نمی گذارند من خدمتی موفق و مؤثر در انجمن داشته باشم و باعث ایراد خسارت به خود و گروهم می شوند .

امیدوارم این تجربیات بتواند کمکی هر چند کوچک به اعضای خدمت گزار و داوطلبان خدمت در گروهها و سطوح خدماتی NA باشد . به امید موفقیت در عرصه های بهبودی و خدمت .

مرتضی. س - استان تهران

گزارش سالیانه کمیته شورای منطقه ای ایران



انجمن معتادان گمنام ایران
Narcotics Anonymous

۱۰۵/۰۰۰ بازدید از صفحات سایت صورت گرفته است.
آمار بیشترین صفحات بازدید شده

۱. صفحه اصلی
۲. آدرس جلسات
۳. پیام بهبودی
۴. NA در ایران
۵. محاسبه کننده پاکی

بیشترین فایل های دانلود شده:

۱. فصلنامه ۱۶
 ۲. آدرس جلسات تهران
 ۳. فصلنامه ۱
 ۴. فصلنامه ۱۵
 ۵. آدرس جلسات کل ایران
- لیست ایمیل کاربران

ایمیل کاربران استفاده کننده

address@na-iran.org کمیته آدرس ها

area1@na-iran.org ناحیه ۱

area10@na-iran.org ناحیه ۱۰

area2@na-iran.org ناحیه ۲

area3@na-iran.org ناحیه ۳

area4@na-iran.org ناحیه ۴

area5@na-iran.org ناحیه ۵

area6@na-iran.org ناحیه ۶

area7@na-iran.org ناحیه ۷

area8@na-iran.org ناحیه ۸

area9@na-iran.org ناحیه ۹

h&i@na-iran.org: زندان ها و بیمارستان ها کمیته

Javad@na-iran.org: وکیل

ltc@na-iran.org: کمیته ترجمه

mahmoud-b@na-iran.org: علی البدل وکیل

nairan@na-iran.org: دفتر مرکزی

pb@na-iran.org: کمیته فصل نامه

pi@na-iran.org: کمیته اطلاع رسانی

pi1@na-iran.org: اطلاع رسانی ناحیه ۱

pi10@na-iran.org: اطلاع رسانی ناحیه ۱۰

pi2@na-iran.org: اطلاع رسانی ناحیه ۲

pi3@na-iran.org: اطلاع رسانی ناحیه ۳

pi4@na-iran.org: اطلاع رسانی ناحیه ۴

pi5@na-iran.org: اطلاع رسانی ناحیه ۵

pi6@na-iran.org: اطلاع رسانی ناحیه ۶

pi7@na-iran.org: اطلاع رسانی ناحیه ۷

pi8@na-iran.org: اطلاع رسانی ناحیه ۸

pi9@na-iran.org: اطلاع رسانی ناحیه ۹

plan@na-iran.org: کمیته برنامه و طرح

secretary@na-iran.org: منشی

webservant@na-iran.org: کمیته سایت

workshops@na-iran.org: کمیته کارگاه

wso@na-iran.org: خدمات جهانی

با توجه به اینکه در حدود یک سال از فعالیت کمیته سایت شورای منطقه ایران می گذرد.

اهم فعالیت های این کمیته به شرح زیر می باشد:

• آدرس به روز جلسات ایران در سایت موجود است. (با همکاری کمیته آدرس ها)

• تمامی شماره های فصل نامه پیام بهبودی در سایت قرار داده شده است.

• آخرین آمار ها ، اطلاعات و نمودارهای NA ایران ، جهت هر چه بهتر معرفی کردن NA ایران به بازدید کنندگان در سایت قرار داده شده است.

• پمفلت ها و خواندنی ها جهت مطالعه آنلاین در سایت قرار دارد.

• مجلات NA Way ترجمه شده به زبان فارسی - توسط خدمات جهانی - در سایت قرار دارد.

• بولتن های ترجمه شده به زبان فارسی - توسط خدمات جهانی - در سایت قرار دارد.

• گزارشات خدماتی مختلف مانند گزارش سالیانه خدمات جهانی ، گزارش ارائه شده به APF ، صورت جلسات شورای منطقه ای ایران در سایت موجود است.

• بخش انگلیسی سایت راه اندازی گردید.

• پروژه ارتقا سایت NA ایران به یک وب سایت با سیستم مدیریت محتوا (CMS) و هاست قدرتمند انجام شد و دامنه های زیر نیز به نام ایران ثبت گردید .

www.na-iran.org

www.na.org.ir

www.nairan.org

www.narcotics-anonymous.ir

• در راستای توسعه تکنولوژی ارتباطات در منطقه ایران ، برای هر یک از نواحی و اطلاع رسانی آنها ، برای مسئولین اداری و کمیته های فرعی شورای منطقه ایران ایمیل ایجاد گردید و نحوه استفاده از آنها در قالب یک برنامه آموزشی به ایشان آموزش داده شد.

• شماره تماس های ضروری و به روز خدمت گزاران در سایت موجود است.

• جهت استفاده از ایده بازدید کنندگان سایت ، یک فرم نظرسنجی در سایت قرار داده شده است.

• با هماهنگی مسئولین اداری و کمیته های فرعی اطلاعیه ای مبنی بر اینکه انجمن معتادان گمنام چت روم و اتاق های گفتگوی اینترنتی ندارد تهیه و تدوین گردید و در داخل سایت قرار داده شد تا بازدید کنندگان آگاهی های لازم را در این خصوص بدست آورند و چت روم های متفرقه را با این انجمن اشتباهی نگیرند.

• برنامه جستجوی پیشرفته آدرس جلسات با هماهنگی کمیته آدرس جلسات در سایت قرار داده شد.

• فقط برای امروز بصورت روز شمار در سایت قرار گرفت.

• نرم افزار محاسبه کننده سن پاکی با تاریخ های شمسی و میلادی منحصراتعلق به شورای منطقه ایران در سایت قرار داده شد.

• با وبلاگ ها و وبسایت های استفاده کننده از نام NA مکاتبه به عمل آمد (ارائه جزوه گمنامی اینترنتی با همکاری کمیته اطلاع رسانی)

• طبق شمارنده موجود در سایت در طول سال ۱۳۸۷ در حدود

NA خانه ماست ... از پیر گرفته تا جوان!



آیا «جوان» بودن در NA معنایی دارد؟ آیا واقعاً سن و سال فرقی می‌کند؟ مگر نه این که بهبودی یعنی ایجاد نوعی حال و هوای هم‌دلی، نه احساس جداافتادگی؟

پمفلت‌های:

توسط معتادان جوان برای معتادان جوان
برای پدر و مادرها و اولیای اعضای جوان NA
در دست ترجمه

آیا می‌دانستید؟

در دفتر خدمات جهانی در فصل بهار ۱۳۸۸ تعداد:

جلد کتاب پایه بزرگ	۱۹۲۶۰
جلد کتاب چگونگی عملکرد بزرگ	۱۲۰۱۱
برگ پمفلت آیا من یک معتاد هستم	۹۱۸۰۰
برگ پمفلت به معتادان گمنام خوش آمدید	۱۱۳۴۰۰
عدد چیب خوش آمد گو	۷۷۰۰۰

در بین گروه‌ها توزیع شده است.

آیا می‌دانستید؟

تعداد ۲۵۰۰۰ جلد مجله NAWay به طور رایگان
در زندان‌ها توزیع شده است.

اخبار خدمات جهانی

